



# Kött med äkta omtanke

NÄRPRODUCERAT SVENSKT KÖTT FÖR KVALITETENS OCH DJURENS SKULL.

OCH ATT TÄNKA UTANFÖR BOXEN OCH EXPERIMENTERA SIG FRAM TILL UNIKA PRODUKTER OCH RECEPT.

DET ÄR GRUNDEN I SARA LJUNGVISTS MATFILOSOFI FÖR SITT ÄLSKADE SOVEL KÖTT & GRILL I SICKLA.

"JAG SLÅSS SOM ETT DJUR FÖR DE ALLRA BÄSTA RÅVARORNA!"

TEXT: EVA-LOTTA SIGURDH | FOTO: FRIDA LENHOLM

**LÄNGST IN I SALUHALLEN** i Sicka Köp kvarter ligger Sovel Kött & Grill, lätt att missa för den som inte känner till stället – men på samma gång uppsökt av många långväga gäster och kunder, som nåtts av ryktet om det genuina intresset och kunskapen om kött som finns här. Både i restaurangdelen och i delikatessbutiken. Det berättar ställets stolta ägare sedan tre år, Sara Ljungqvist, som mer eller mindre bor här – dygnet runt, året om:

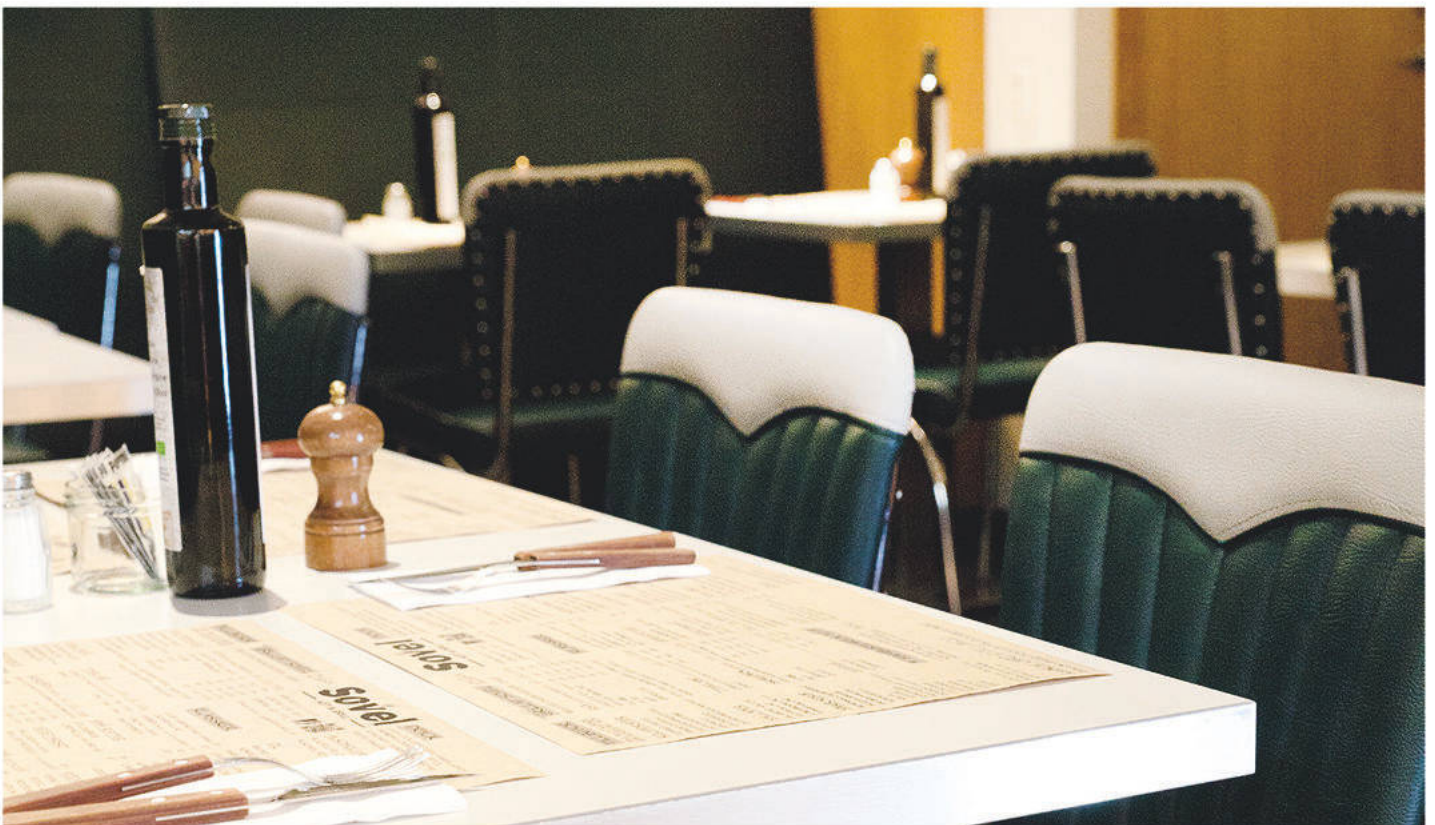
- Vi har samma öppettider som köpcentrumet

och har bara stängt tre dagar om året. Eftersom jag alltid vill vara med är jag här hela tiden.

Ja, det går inte att ta miste på det enorma engagemang som driver entreprenören, mattorsken (hennes egen beskrivning) och autodidakten Sara, som har fått sitt brinnande intresse för mat och matlagning i allmänhet - och kött i synnerhet - av sin mormor. Det var även hon som inspirerade till namnet på stället:

- Mormor sade alltid "Man får inte bara äta sovellet (det dyraste och finaste) på tallriken. Man måste »









**BAKOM DISKEN.** Sara delar frikostigt med sig av tips och recept. Sådär i hösttider tycker hon att vi ska satsa på långkok som i låg temperatur sköter sig själv i ugnen. Allt passar i princip, som vilt, stekar, oxkind, fläskside, lammlägg, fläskbog, bringa och mycket mer.

» äta såsen och potatisen också».

Sara minns hur mormor brukade köpa hem hel gris och laga till allt på djuret. Precis den slags matlagning som nu Sara själv vill inspirera till:

- Det är att laga mat på riktigt, tycker jag.

#### **RÅVAROR OCH LEVERANTÖRER I FOKUS**

Fast samtidigt som hon förespråkar matlagning från grunden så måste det inte bli för avancerat eller pretentiöst, betonar hon. Det allra viktigaste är råvarorna, sedan kan man alltid experimentera sig fram.

-Vi delar frikostigt med oss av våra tips och recept, både i delikatessen och i restaurangen. Jag ser ingen poäng med att hålla inne med sådant. Tvärtom.

Och det märks. Gång på gång under vår intervju, som är strategiskt förlagd inne i restaurangen, piper Sara iväg och bistår såväl personalen som osäkra och fundersamma kunder och gäster. Frågorna rör allt ifrån produkternas ursprung till önskningsområden om smarta grilltips – och Sara delar

entusiastiskt med sig.

Huvudsaken är att maten blir god och att den är framtagen med omtanke, menar Sara, vilket också är hennes enkla och orubbliga motto för allt som säljs och serveras på Sovel Kött & Grill.

- Jag har ett stort ansvar, för jag är sista mellanhanden till kunden. Mitt urval skapar mitt rykte, som hon förklarar och fortsätter:

- Just urvalet handlar framförallt om mina leverantörer, att de är pålitliga och engagerade. Ö-märkt skärgårdskött är ett exempel på detta, vilket betyder att djuren rört sig fritt på ett naturligt bete och tagits väl omhand.

Sara är som sagt självlärd – och enveten och disciplinerad som tusan. Annars hade hon aldrig kommit dit hon är i dag, säger hon själv. Hon drev sin första restaurang när hon var blott 25 år och hade senare även en cateringfirma. Därefter arbetade hon ett antal år som frisör och var innehavare av en inredningsbutik, innan hon klev tillbaka in i restaurangbranschen igen. »





**DET BÄSTA.** Målsättningen med Sovel är att kunna erbjuda ett flertal högkvalitativa naturliga köttprodukter, berättar Sara.

» Sedan hon fick möjligheten att öppna Sovel Kött & Grill för tre år sedan har det blivit många timmars ihärdiga studier om slaktning och styckning och om köttets väg från hage till tallrik. Och många och långa har de dagar varit då hon vridit och vänt och experimenterat sig fram till recepten på bästa och godast möjliga hamburgare, korvar, såser, röror...

- Jag ger mig inte förrän det blir riktigt, riktigt bra – och allt kan hela tiden bli lite, lite bättre, säger hon med en däres envishet.

#### TRIVS I SICKLA

Att hennes restaurang och köttdeli ligger mitt i ett köpcentrum bekymrar henne inte det minsta och har heller aldrig varit något hinder. När hon fick förfrågan om att ta över stället åkte hon hit och kände på atmosfären och behövde bara fundera ett par sekunder innan hon slog till:

- Det kändes rätt direkt. Här finns mycket folk i rörelse. Dessutom är det tillräckligt nära Saltsjöbaden för att jag skulle "få med mig" mina kunder från inredningsbutiken jag hade där hit.

Men många kommer även långväga ifrån, bara

för att få njuta av den omtalade, klassiska hamburgaren, eller storsäljaren Secreto Iberico, grisens hemlighet.

- Det är grymt kul, skrattar Sara nöjt och stolt.

Och inte att undra på. För den som tillbringat femton timmar om dagen här, 362 dagar om året, är det förstås en välförtjänt dröm som gått i uppfyllelse. Numera arbetar även dottern i restaurangen samt ett tiotal personer till.

Men trots – eller kanske på grund av passionen för det hon gör och glädjen i mat på det stora hela – är Sara inte framme än. Det kommer hon aldrig att vara. För som hon förklarar:

- Jag avskyr att stå still. Om jag inte utvecklas längre så tröttnar jag. Mitt mål är att kunden ska känna "Jäklar, vilket gott kött för pengarna!"

Nyligen kompletterades också Sovel Kött & Grill med en kafédél, där de smugit igång försäljning av hembakat kaffebröd. Så småningom är planen att utöka med ett gäng småsmörgåsar – och kanske att öppna ett helt nytt ställe till:

- Det vore kul att även ha något i stan. Det kanske blir nästa projekt. ♦