

För Luise och David
började allt på ett
dansgolv i Rom.



FOTO: DAVID FRENKIEL

VÅRT
DRÖM-
LIV

”Att jobba med den man
älskar med något som
började som en hobby.
Att utvecklas tillsam-
mans, lära av varandra
och samtidigt ha kul.
Det är galet lyxigt.”

Luise och David:

– Vi har hittat balansen tillsammans

Par i kärlek och jobb, går det? Jodå, om man vågar vara brutalt ärlig och låter varandra utvecklas på sitt sätt. Det är hemligheten bakom Luisers och Davids vegetariska tvåmansimperium.

AV TIMOTHY TORE HEBB

● När Luise Vindahl och David Frenkiel vågade bli brutalt ärliga mot varandra, utan att bygga murar och sluta sig mot varandra när de ”tjafsade”, hittade de balansen och styrkan i sin relation. Den som gör att de tillåter och uppmuntrar varandra att vara olika. Balansen som gör att de kan jonglera familj – med Elsa, 6, och Isac, 2 – och sitt växande, vegetariska tvåmansimperium Green Kitchen Stories.

De har över 400 000 följare ihop på Instagram och driver två appar med recept som inom mat och dryck på iTunes är bland de mest populära i världen. Lägg därtill deras helt nya smoothiebok och att de snart är klara med sin tredje större kokbok, den föl-

jer på de tidigare som också är stora som fyra tegelstenar.

Allt började på ett dansgolv i Rom för nio år sedan. David bländades av Luisers leende och hon drogs in i hans ögon. De virvlade snabbt och omtumlande runt i gränderna, hon 22, han 25, pratade och lyssnade, lyssnade och pratade, tills natt blev morgon.

– Luise åkte tillbaka till Danmark, säger David och möter hennes blick.

– Men jag köpte en biljett på en gång och flög tillbaka. Jag visste att det här fick jag inte förlora, svarar Luise och placerar sina fötter på Davids stol.

Med Green Kitchen Stories bombarderar duon oss med frestande recept och bilder i »

David Frenkiel och
Luise Vindahl
Ålder: 35 och 31.
Familj: Elsa, 6, och Isac, 2.
Bor: Stockholm.
Gör: Kokboks-författare och mat-
bloggare. Luise är näringsterapeut
i botten och David art director.
Aktuell: Med nya kokboken
Green Kitchen Smoothies.



– Harmonin bygger på brutal ärlighet

forts kulörta färger av falafel med pistagenötter och bakade örter eller cheesecake med ekologiska hallon och jordgubbar – i nästan alla mediekkanaler som finns.

På bloggen berättar de inte bara om nya rätter utan också hur de lyckas lösa livspusslet som uppstår när alla sliter allt hårdare i dem och vill ha fler böcker, föreläsningar och allt personligare blogginlägg. Men framgången kom inte över en natt.

– Under de första åren var det ständigt sena nätter, mycket jobb på helgerna och typ omöjligt att separera jobb från när vi bara var familj, säger David.

Harmonin har de nått fram till genom att vara brutalt ärliga, som han beskriver det, och alltid se till varandras bästa. Luise säger att deras mål har varit att hitta balansen på alla områden, med barnen, tillsammans, var och en för sig och i företaget.

”Det är
mycket jobb
men det ger
oss också
stor frihet”

Deras individuella roller har växt fram genom att de ansträngt sig och vågat och kunnat bli arga, konfrontera och lära av varandra.

– Om vi inte lyssnat på varandra och låtit den andra utvecklas på sitt eget sätt hade det troligtvis inte gått. Vi ansträngde oss och hittade våra egna identiteter i relationen och Green Kitchen Stories, och det är det som gör oss starka, säger hon och David nickar.

– Barnen gör också att vi ser till att inte sluta oss för varandra när det är jobbigt. Man blir ödmjuk när det berör deras liv, säger han.

Luise, utbildad näringsterapeut, be-

rättar att David kan sitta uppe hela natten och ”pilla” för att en text eller färgerna i ett foto ska bli exakt som han vill. ”Och det får han göra.”

– Jag vill att allt ska bli så bra som möjligt. Det är vi som gör det här och det kommer från oss. Det är en tydlig skillnad sen vi blev egenföretagare. Om något inte blir bra är det vårt ansvar och vi kan inte skylla på någon, säger David.

– Fast privat är jag inte alls sådan, då är jag mycket mer chillad med allt.

När de blev föräldrar första gången förändrades livet på riktigt och de kunde inte längre fokusera så mycket på sig själva.

– Luises förmåga att planera och sätta gränser är en förutsättning för allt. Jag ser inga gränser, jag tror att jag hinner allt. Hämta barnen, träna, fota, göra intervjuer, svara på mejl, skriva inlägg och baka en kaka. Samtidigt, säger David.

– Man måste välja här i livet, det går inte att göra allt, inflikar Luise.

– Det är det som är så bra med dig.

Du prioriterar dig själv för det gör att du kan prioritera oss alla. För att vi ska må bra måste det finnas gränser, instämmer David.

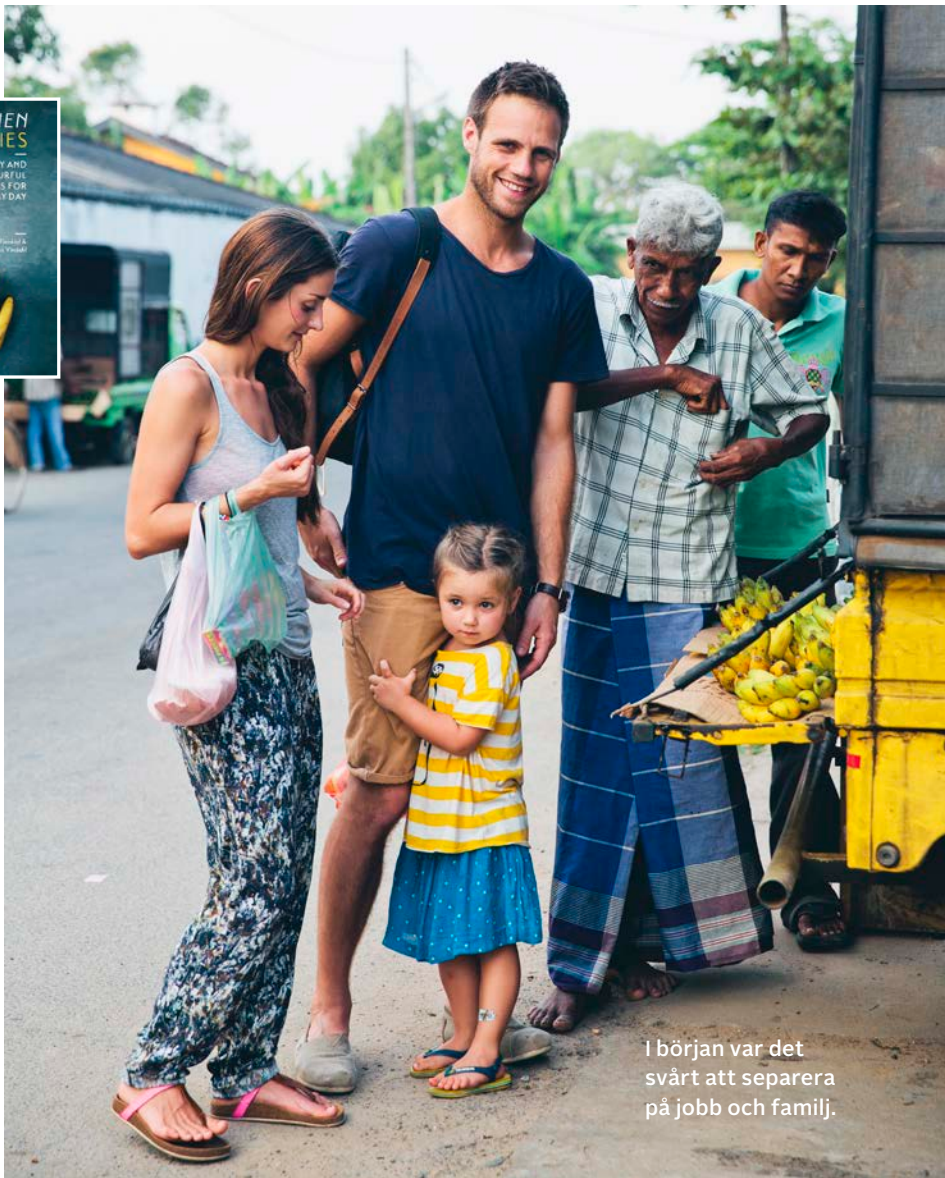
Han förvånades i början av att Luise var så rättfram och hon förklarar det med att hon växte upp med fyra bröder och att det är så man är i Danmark. Hon har inga problem med att säga som det är.

– Samtidigt har vi blivit mer lika, säger David, som fortfarande också jobbar som art director.

Han beskriver sig som i grunden svenskt känslig för konfrontationer och undviker helst konflikter, men Luise har fått honom att förstå att man kan behöva vara oense, och uttrycka det, för att gå vidare tillsammans och själva.

– Det måste finnas någon som är tuff och tydlig i ett företag, anser Luise.

– Bad cop och good cop. I början var det svårt att få en utskällning av dig och jag tog det väldigt personligt. Nu tycker jag mest att det är skönt att du är rak. Vi får sagt det vi tycker och då blir det lättare



I början var det
svårt att separera
på jobb och familj.

att släppa det sen, säger David.

Det låter lite som en porlande bäck när de skrattar ihop. Blickarna visar att de skrattar åt något som man själv inte riktigt förstår. Det är deras planetsystem och bara de vet hur det ser ut där.

– Jag vet var jag har dig och det är skönt, säger David.

– Fast jag har blivit mer lyhörd för andra genom att leva med dig, menar Luise. Man lär sig mycket genom att vara det och det är faktiskt inte viktigt att alltid berätta hur det "är". Det kan skapa konflikter av vad som helst. Med David har jag också blivit mindre sträng mot mig själv.

Hon förklarar att det är viktigt för henne personligen att det finns en plan i företaget som är tydlig för henne.

– Då mår jag bra och kan se till att vi alla mår bra.

David har även hjälpt henne att bli en mycket lugnare person.

– Hans sätt att reflektera har smittat av sig på mig. Jag har också blivit mer noggrann och förstår att ett bra förarbete är förutsättningen för att lyckas.

David vet att han har behövt Luises förmåga att strukturera för att själv hitta balansen mellan rollerna som pappa, att vara Luises man och kreativ yrkesperson. Utan henne hade han inte blivit den han är.

Engelska tidningen *The Guardian* skrev i en artikel att "de verkar vara för bra för att vara sanna" och tyckte att deras Instagrambilder borde användas för att locka fler turister till Sverige med sin smakfulla och enkla stil, dessutom ofta i underbar natur.

Men några motgångar måste ni väl ändå varit med om?

– Tack och lov inte, vare sig privat eller i Green Kitchen Stories, säger Luise.

– Men vi är hela tiden skräckslagna att folk inte ska gilla det vi gör. I varanda ny bok och nytt recept finns en rädsla för att vi är fel ute, säger David.

Samtidigt är båda djupt medvetna om att deras liv är privilegierat.

– Det är ju helt galet lyxigt att vi får jobba med något som började som en hobby och som är så här kul. Självklart är det mycket jobb, men det ger oss också stor frihet, säger Luise innan de båda skyn-dar iväg till barnens fest på förskolan. ●

"När jag mår
bra kan jag
se till att vi
alla mår bra"

VÄGEN TILL VÅRT DRÖMLIV:

Luise & Davids
viktiga val

Val 1: Att tänka på tydligheten

När man säger vad man tycker till varandra blir man också tydlig mot sig själv. Då går det att hitta sin roll i relationen och företaget. För att nå dit måste man kommunicera och verkligen lyssna på och lära av varandra, även när man är arg och helst vill stänga in sig själv. Det är okej att vara arga på varandra, men man måste också släppa det och gå vidare.



Barnen
finns med
på bloggen,
men i väl
avvägda
doser.



Du sköna,
gröna värld!

Val 2: Att bli personliga

När vi blev mer personliga på bloggen än vi tänkt oss, fick vi en djupare relation till läsarna. Då började de verkligen bry sig om vad vi gör, och Green Kitchen Stories blev angeläget på riktigt. Vi berättar om oss själva och familjen, inte bara om hur man äter bra. Men vi har också en ständig diskussion om hur mycket vi ska involvera barnen. Det är en svår balans mellan offentligt och privat i sociala medier. Barnen är vårt allt och vi vill aldrig gå över deras gränser.

Val 3: Att skippa pekpinnarna

I relationen vill vi att den andra ska ha stor frihet att vara som den vill och är. Då kan vi utvecklas var och en för sig och tillsammans. Det

gäller också vårt förhållande till läsarna, att inte ha pekpinnar. Annars riskerar vi att

föda dåligt samvete och frustration hos läsare som inte håller med. Vi säger inte att "det här är dåligt och det här är bra att äta". Det är ett positivt förhållningssätt till vegetarisk mat och hälsa som vi tror folk gillar.

"Om något
inte blir bra
kan vi inte
skylla på
någon"

VILL DU OCKSÅ BERÄTTA DIN HISTORIA I AMELIA?

MEJLA TILL: RED@AMELIA.SE DÖP MEJLET TILL MITT DRÖMLIV