

N
R

4
/
2
0
1
6

ASTRA

SAMHÄLLE — KULTUR — FEMINISM



ÅRGÅNG: 98

Tema: MAT

12€

ASTRA

SAMHÄLLE

KULTUR

FEMINISM

Tallbergsgatan 1/175
00180 Helsingfors

E-post: astra@astra.fi
Webbsida: astra.fi
FB: [facebook.com/tidskriftenastra](https://www.facebook.com/tidskriftenastra)
IG: [instagram.com/tidskriftenastra](https://www.instagram.com/tidskriftenastra)

Chefredaktör:
Nina Nyman
astra@astra.fi

AD:
Nina Grönlund
astra.artdirector@gmail.com

Administration & prenumeration:
Ida Söderlund
pren@astra.fi

Prenumerera: ASTRA utkommer fyra gånger om året. En helårsprenumeration i Finland kostar 45 euro. Mera information får du på astra.fi eller genom att mejla pren@astra.fi.

Lösnummer: 12 euro
Tryckeri: FRAM

Medlem i Tidskriftscentralen

ISSN-L 2323-3966

ASTRA ges ut av Utgivarföreningen för tidskriften ASTRA NOVA. Stöd ASTRA genom medlemskap i utgivarföreningen! Kontakta styrelsen för mera information:
astra.styrelse@gmail.com.

År 2016 består styrelsen av:
Ina Kauranen (ordförande),
Ylva Perera (vice ordförande),
Hanna Arhippainen, Helena Björk,
Johanna Bruun, Elvira Eilittä,
Jenna Emtö, Ida Enegren,
Jessica Finnilä, Mia Haglund,
AnneSophie Hokkanen, Edith Keto,
Liselott Lindén, Catariina Salo,
Jonna Similä och Fanny Södergran

Bild på omslaget:
Nanó Wallenius

Medverkande i ASTRA 4/2016:

Anna Salmi
Annika Tuomi
Christin Sandberg
Edith Keto
Emma Lind
Hilla Mäkelä
Ida Söderlund
Ida Taavitsainen
Linn Syd vik
Martina Moliis-Mellberg
Nanó Wallenius
Niko Lindgren
Nina Grönlund
Nina Nyman
Nina Östman
Rebecca Mattback
Rebecka Vilhonen
Robin Valtiala
Tara Junker
Tia Takala
Ulla Donner
Vilhelmina Öhman

4

Nina Nyman
MAT OCH MAKT

8

Tara Junker
MATEN SOM
PROVOCERAR

9

Rebecka Vilhonen
SMAKAR MATEN
BÄTTRE I KÖKET?

10

Emma Lind
KÄNNER VI
VERKLIGEN HENNE
MED ÄTSTÖRNING?



12

Vilhelmina Öhman
FETT FÖRTRYCK

22

Christin Sandberg
GENUINO CLANDESTINO
OCH DET HÅLLBARA
ÄTANDET

24

Nina Östman
HÅLIGHETER

26

Linn Syd vik
HÄRLIG JUICE PÅ
GRÖNA BLAD

30

Tia Takala
VEM BJÖD DIG TILL MIN
PERFEKTA MIDDAG?

33

Edith Keto
KVINNAN, KÖTTET



35

Annika Tuomi
VARFÖR KAN VI INTE BÖRJA
TALA OM HUR VÅRA
KROPPAR KÄNNES?

42

Robin Valtiala
ARABISKA KVINNOR MED
HANDFASTA KÄNSLOR

44

Rebecca Mattback
BRORSAN, SKATEBOARDEN
OCH HEMLIGHETEN

47

Martina Moliis Mellberg
MATEN INGEN ÄTER

48

Ida Taavitsainen
SKRÄPMAT

50

Nina Nyman
ASTRA BAKAR

55 ORDLISTA

Text: Nina Nyman

MAT OCH MAKT

LEADER

"Så hurdan mat har du tänkt äta när barnet är fött?" frågar sköterskan på mödravårdscentralen mig redan under mitt andra besök. Jag blir så förvånad att jag rabblar fram något osammanhängande som åtminstone innehåller ordet "grönsaker". Vågade inte använda ordet "hälsosamt" av rädsla för följdfrågor. Och så skämdes jag eftersom det var så uppenbart att det var just "hälsosamt" hon misstänkte att jag inte åt och att jag som mamma skulle föra över dåliga vanor till mitt barn.

Att ha skamkänsla kring någon del av ens relation till mat är väldigt vanligt. Ett exempel med hög igenkänningsfaktor som en person i det här numret av Astra nämner är skammen för inköpen som ligger samlade på rullbandet i butiken. Ett annat exempel på matskam som behandlas i numret är förlöjligandet av kvinnliga matbloggare. Skam är som bekant en förlamande känsla och ingen bra utgångspunkt för kamp. Därför kan en undra på vilket sätt mat och skam relaterat till mat är relevant för en feministisk kamp? Genom en maktanalys naturligtvis. Och det är också genom en maktanalys vi kan bli av med skamkänslan.

Som feminister kan vi undersöka hur kontroll utövas genom mat och genom ätande. Vi kan titta på vilka värderingar och normer som upprätthålls genom mat. Vi kan se på strukturella förtryck som kan finnas inbakande i produktionskedjan från råvara till måltid. Vi kan analysera mat som en klassmarkör.

Och vi kan göra upp med könsrollerna som upprätthålls genom mat och ätande.

I det här numret av Astra börjar vi ta oss an de här frågorna och ger dig som läsare verktyg och recept för att fortsätta kampen. A

Skribenten är Astras chefredaktör.

TEMA:

MAT

7

SIDA

8

ALLT SOM HAR MED
MÖJLIGHETEN ATT
SJÄLV FÅ VÄLJA
RÅVAROR, KUNNA
LÄGGA TID PÅ EN
MATRELATERAD HOBBY
OCH TILL OCH MED
RESTAURANGBESÖK,
BEROR PÅ SÅVÄL EN
GOD SOCIOEKONOMISK
BAKGRUND SOM
LIVSSITUATION.

9

VARFÖR SITTER INTE
MIN FARMOR OCH
ÄTER SIN MIDDAG MED
SIN FAMILJ?

11

BESKRIVNINGEN AV
DEN SJUKA KVINNAN
HAR OFTA LEGAT NÄRA
FÖRESTÄLLNINGEN
KRING IDEALKVINNAN.

20

MEN JAG FICK HÖRA
AV HÄLSOSYSTEMEN ATT
JAG VAR PÅ GRÄNSEN
TILL ÖVERVIKT ATT
JAG SKULLE BÖRJA
AKTA MIG. DÅ VÄGDE
JAG 62 KILO OCH
SPELADE FOTBOLL PÅ
HÖG NIVÅ. DÅ MINNS
JAG ATT JAG SKREV I
MIN DAGBOK ATT "NU
ÄR JAG FET".

32

FRÅN KORSETTEN
TILL KLOCKKJOLEN
OCH BODYN HAR
"FEMININA" PLAGG
SYMBOLISERAT
KROPPSLIG
SJÄLVDISCIPLIN.

34

REFERENSEN TILL
DET LEVANDE
DJURET GÖRS
ALLTSÅ SÅ
FRÅNVARANDE FRÅN
MÅLTIDEN SOM
MÖJLIGT.

38

MÄNS KROPPSFETT
KAN KOPPLAS
TILL NORMER OM
RISKTAGANDE,
VILKET Å SIN
SIDA SES SOM
ETT CENTRALT
DRAG I MANLIGT
PERFORMERANDE.

43

WALLADA BINT AL-
MUSTAKFI VAR
KÄND FÖR ATT
PÅ AXLARNA TILL
SIN KLÄDNAD HA
SKRIVIT NER EN
DIKT DÄR DET
STOD PÅ ENA
SIDAN ATT HON
GÅR MED HUVUDET
HÖGT, OCH PÅ
DEN ANDRA ATT
DEN SOM VILL HA
HENNES KYSSAR
FÅR DEM.

47

OM EN SLÅR
IN "FOOD" PÅ
GILMORE GIRLS
WIKI MÖTS EN AV
DEN FANTASTISKA
SUMMERINGEN
"FOOD IS BASICALLY
ANOTHER
CHARACTER ON WB
DRAMA GILMORE
GIRLS."

Text: Tara Junker

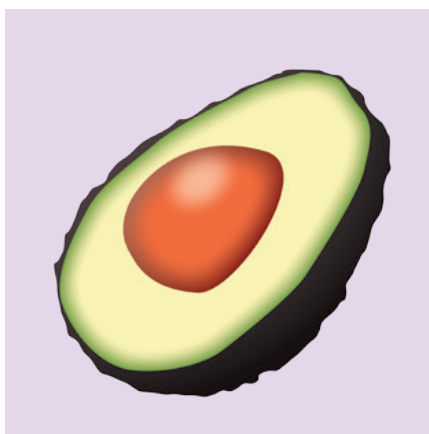
Bild: Hilla Mäkelä

MATEN SOM PROVOCERAR

Genom historien har det funnits en tydlig skillnad mellan män och kvinnor i köket. Medan män setts som begåvade kreatörer har kvinnor setts som den förståndiga, kostnadsmedvetna kokerskan. Restaurangbranschen har alltid varit mansdominerad, men under 10-talet har en ny gren av matbranschen uppkommit. Att dela matupplevelser samt sprida recept och unika matkreationer på sociala medier, främst Instagram, har blivit väldigt populärt. Det behövs inte längre en restaurangutbildning för att ta sig in i matbranschen, utan vilken matintresserad person som helst får ta plats via de sociala medierna.

Majoriteten av de som sprider sin entusiasm för mat på detta sätt är kvinnor, och av någon anledning uppfattas det som provocativt. Det ligger nära till hands att göra sig lustig över folk som formar avokadorosor, lägger upp chiapuddingar i glas och sedan dessutom dokumenterar det. För att inte tala om då detta sker på allmän plats, vid cafébordet intill.

De som har chansen att ägna sig åt mat på den här nivån är naturligtvis privilegierade. Allt som har med möjligheten att själv få välja råvaror, kunna lägga tid på en matrelaterad hobby och till och med restaurangbesök, beror på såväl en god socioekonomisk bakgrund som livssituation. Dessutom kan mat vara ett laddat ämne som kopplas ihop med hälsos och ätstörningar.



DET FINNS MÅNGA MATINTRESSEN SOM ÄR MASKULINT FÖRKNIPPADE, TILL EXEMPEL MIKROBRYGGERIER, FOOD TRUCKS OCH KORVSTOPPNING.

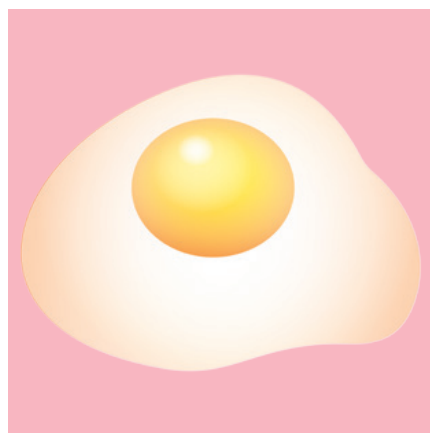
Problemet ligger i att matintresset inte framstått som något provocerande i sig innan kvinnor började ta plats genom hobbyn. Komplexiteten grundar sig i att de män som jobbar med att utforma nya matrender ofta anses kreddiga och coola. Det finns många matintressen som är maskulint förknippade, till exempel mikrobryggerier, food trucks och korvstopning. De intressena får synas och ta plats. De startar restaurangtrender och innekrogar, medan det lätt himlas på ögonen åt tjejer som radar superfoods på sina smoothieskålar.

Nu har fler kvinnor inte bara tagit för sig mer inom det mansdominerade

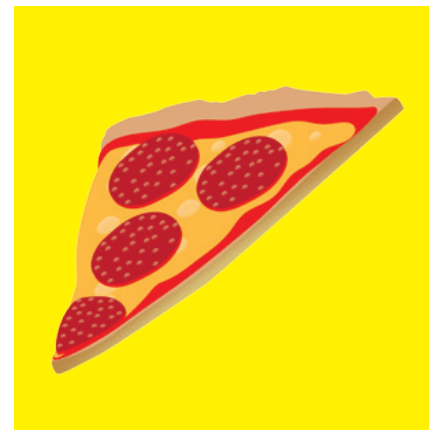
yrket, utan dessutom skapat en alldeles ny yrkesgren. För många kvinnor blir hobbyfotograferandet och matkreationerna, i takt med att antalet följare på sociala medier ökar, mer än bara ett intresse. För flera har det utvecklats till heltidsjobb och egna företag. Det ligger dock mer bakom provokationen än arbetsmöjligheter och kvinnor som skapar egna chefspositioner. Utöver detta skapas nämligen en stark samhörighet. Kvinnor från hela världen har skapat ett eget forum i de sociala mediekanalerna där de peppar varandra och delar med sig av matrelaterade upplevelser.

Den rådande samhällsstrukturen ser överlag ner på kvinnodominerade branscher, som denna nya yrkesgren kvinnor har skapat. Därutöver upplevs det som ett hot då kvinnor har en samhörighet där de lyfter upp varandra istället för att trycka ner varandra. Dessa faktum är något som lett till att folk fänigstämplat och provoceras av de matrelaterade trender som uppkommer av och växer genom sociala medier. A

Skribenten är kostvetarstudent med förkärlek för frukost



Text: Rebecka Vilhonen



SMAKAR MATEN BÄTTRE I KÖKET?

På söndagar hade vi som vana att åka hem till mina farföräldrar och äta lunch. I en av Åbos förorter brukade hela familjen samlas runt matbordet och beundra rätterna som låg framför oss. Det fanns allt från köttbullar och sill till fruktsallad och det hördes en kollektiv suck när vi bad om kraft att äta upp allt det bjöds på. Som en före detta köksa hade min farmor en vana att laga mat till femtio personer även fast vi bara var sju. Men när första köttbullen föll på en tallrik och farfar började rapa försvann hon snabbt in i köket.

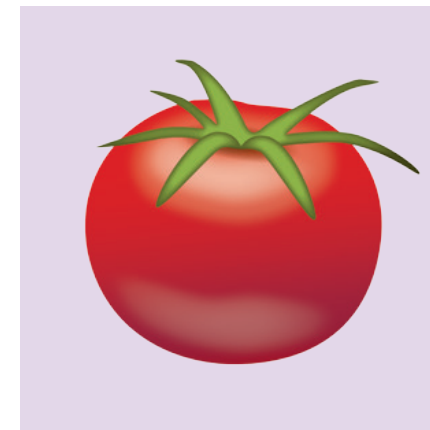
”Ei, ei, ei mun tartte istuu pöyräs” Hon hade sin tallrik redan färdigt i köket och skulle sitta där och äta sin måltid, en vana hon haft hela sitt liv.

Min far berättade att hans mor aldrig satt vid bordet när familjen åt middag under hans uppväxt. Antingen stod hon i köket, nära spisen, med en tallrik i handen eller så åt hon inte alls. När jag minns våra gemensamma måltider i min barndom kommer jag sällan ihåg att hon satt vid bordet. Endast undantagsvis, på julen, och även då fick alla övertala henne att faktiskt sitta ner.

Varför sitter inte min farmor och äter sin middag med sin familj? Varför står hon i köket? Det finns mycket skrivet om kvinnans roll i samhället och om kulturella seder, men jag har inte hittat någon bok som kunde hjälpa mig att förstå hennes beteende. När hon tillfrågades förklarade hon det som en praktisk vana. Hon gör måltiden, då måste hon finnas där maten tillverkas. Hon måste se till att alla har det de behöver och stå till tjänst om någon skulle be om något.

I de klassiska könsrollerna som existerar i samhället, anses kvinnans ansvarsområde vara hushållet och familjen. Då är det väl inte konstigt att en vana lik min farmors fortfarande sitter kvar?

Men det är intressant att se på frågan ur ett socio-ekonomiskt perspektiv. Till skillnad från min farmor, satt min mormor aldrig i köket. Fast hon gjorde maten satt hon alltid vid bordet när vi frossade i oss grädde och sallader som innehöll smör och kokta ägg och knappt några grönsaker. Min mormor är uppvuxen inne i staden och i en mer välbärgad familj än min farmor. Fastän hon också uppfyllde det klassiska förväntningarna för en kvinna genom att ta hand om familjen och laga all mat satt hon ändå alltid vid matbordet och njöt av maten tillsammans med resten av oss. Varför åt hon inte i köket?



VI SITTER INTE I KÖKET, UTAN BREDVID MÄNNEN, TILLBORDS, DÄR VI OCKSÅ HÖR HEMMA.

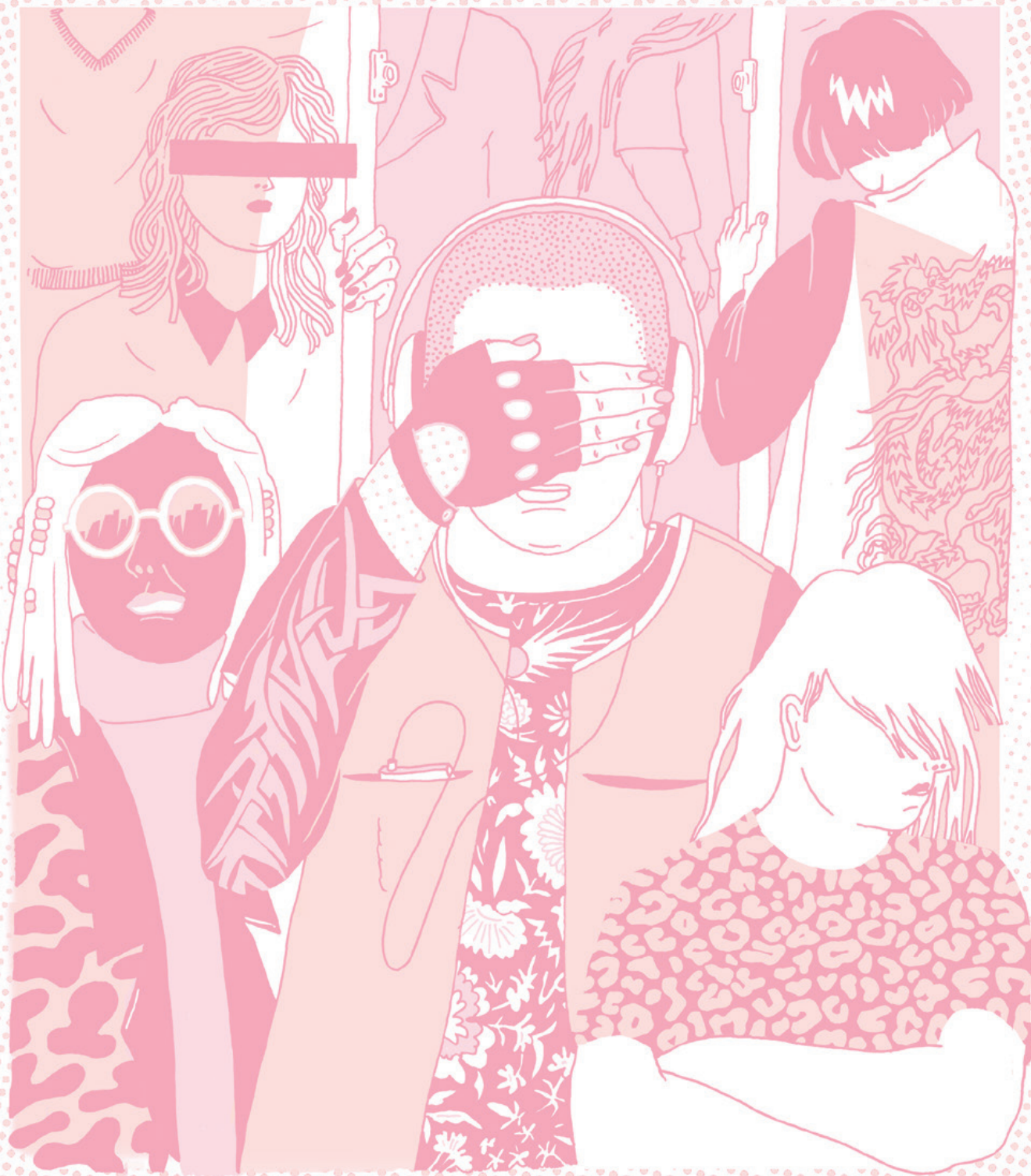
Till motsats från min mormors uppfostran inne i staden, hade min farmor sitt liv på landsbygden. På landsbygden var eldstaden mer okontrollerbar och matbordet var bredvid spisen, så när hon då åt i ”köket” talar vi inte om ett helt skilt rum. Det kan då hända att praktiska omständigheter kombinerat med de klassiska förväntningarna på kvinnor på så vis har skapat en vana hos vissa kvinnor att stå i köket och äta sin måltid.

Jag vill avsluta med att säga att jag alltid är lika glad när jag får sitta och äta en måltid med min farmor, vid samma matbord. Samtidigt gör det mig lite frustrerad att hon tydligt tycker det är obekvämt, för hon känner att hon inte riktigt hör hemma vid bordet.

Men det finns något positivt i att hennes kvinnliga barnbarn inte blivit obekväma med att äta vid matbordet trots att hon är det. Vi sitter inte i köket, utan bredvid männen, tillbords, där vi också hör hemma. A

Skribenten är aspirerande skribent som även bloggar på enfjadedel.blogg.hbl.fi

Text: Emma Lind



KÄNNER VI VERKLIGEN HENNE MED ÄTSTÖRNING?

Den ätstörda är en ung tjej, hon är osäker i sig själv, sin kropp, och har svårt att stå emot skönhetsideal. Den ätstörda är svag och mottaglig.

I det offentliga samtalet kring ätstörningar står den sjuka individen i fokus. Förklaringarna till hennes beteende söks till stor del i hennes personlighet. Hon förutspås vara en prestationsfixerad duktigflicka med otroligt höga krav på sig själv. Men om sjukdomen är så förankrad i hennes personlighet, hur ska hon då nånsin bli fri? I samtalen kring ätstörningar verkar den sjuka existera utanför resten av vårt samhälle, i en egen värld, där stukturer, förtryck och livsvillkor är totalt ointressant. I en värld där en kan ignorera hur många kvinnor som är missnöjda med sina kroppar, eller hur vanligt bantning är. De sociala och kulturella orsaker som diskuteras är alltså begränsade till att vara något som anses påverka individen inifrån, som något den drabbade inte klarar av att hantera. Per definition anses hon ha en snedvriden kroppsuppfattning, hon karakteriseras av sin svaga läggning och sin oförmåga att se den verkliga verkligheten.

Det är hon som är problemet, hon, och hennes galenskap, blir både orsaken och förklaringen till problemet. Hon, och hennes handlingar är obegripliga.

Gränsen mellan friskt och ätstört är oerhört tunn i en kultur där missnöje med den egna kroppen är så allmänt utbrett bland kvinnor. Kroppshetsen finns överallt. Det är inte endast de med en ätstörningsdiagnos som räknar det dagliga kaloriintaget och fantiserar om att lägga sig på plastikkirurgens operationsbord. Är det då självklart att det är anorektikern som missuppfattar sin kropp, eller kan det vara så att hon allt för väl lärt sig våra kulturella värderingar kring kroppar och ideal? Kan det handla om en gradskillnad mellan sjukt och friskt, snarare än galenskap?

MEN NÄR VI
LYFTER FRAM
UNGA KVINNORS
ILLAMÅENDE
SÅ LIGGER
KVINNORNAS
LIVSVILLKOR
SÄLLAN I FOKUS.

Olika historiska epoker har haft sina egna kvinnliga sjukdomar. Beskrivningen av den sjuka kvinnan har ofta legat nära föreställningen kring idealkvinnan. Till exempel betraktades svimningar och nervositet som feminina karaktärsdrag under den tidsperiod då hysteri ansågs vara en typisk kvinnosjukdom. Den smala kvinnokroppen ses som den ideala kvinnokroppen, men endast till en viss gräns. När anorektikern en dag kliver över den tunna, tunna gränsen för vad som är lämpligt för en kvinna är hennes kropp inget ideal längre. Hon går från lyckad till misslyckad, från smal till mager, från vacker till fränstötande.

Att en person med ätstörningar lider av en verklig sjukdom är självklart. Men när vi lyfter fram unga kvinnors illamående så ligger kvinnornas livsvillkor sällan i fokus. Istället blir tjejerna offer, deras problem förklaras med att de är tjejer. Men unga kvinnor är ingen egen sort som existerar utanför samhället och de rådande maktstukturer. Det här går att jämföras med hur vi ser på marginaliserade unga män. Jag tror att de allra flesta är överens om att orsakerna till marginalisering sällan ligger i individens personlighet. Istället diskuterar vi hur det är att vara ung i dag, kanske arbetsmarknadens utveckling, kanske hur det är att växa upp i socialt utsatta områden.

Finns det grupper som faller utanför vården eftersom de inte passar in i föreställningen kring vem som kan lida av en ätstörning? I media och populärkultur är den ätstörda nästan uteslutande en vit tjej med medelklassbakgrund som lider av

anorexi. Vi vet idag att det finns fler ätstörningar än anorexi och bulimi. I själva verket lider de allra flesta med en ätstörning av någon form av atypisk ätstörning. Men hur är det med till exempel rasifierade tjejer, eller kvinnor som redan är förbi tonåren. Fångas de upp av vårdmaskineriet? Får de den hjälp och det stöd de behöver? Finns det överhuvudtaget något stöd för män med ätstörning?

Hur vi än vill tolka det ätstörda beteendet så handlar det om att gå över en gräns. En gräns för vad som passar sig för föreställningen av den respektabla kvinnan. Personen med ätstörningar går från att vara normalt ätstörd, att må normalt illa över sin kropp, till att vara ett sjukdomsfall. Den beniga och kalla kroppen, hetsätningssessioner, vrålet ner i toaletten. Inget av detta är speciellt förenligt med idealet *prestationsprinsessa* och *duktigflicka*.

När ätstörningar blir en individens sjukdom blir kunskapen kring ätstörningar först och främst vårdpersonals. De drabbade får mycket lite plats att definiera sin egen situation. Deras upplevelser, tankar och känslor blir ointressanta eftersom de betraktas som galna och felaktiga.

Den som drabbats av en ätstörning behöver vård och stöd, men orsakerna till att framförallt tjejer och unga kvinnor drabbas av ätstörningar kunde också förstås utgående från stukturer, livsvillkor och diskriminering. Inte endast sökas i individens svaghet och tankemönster. När vi diskuterar kring ätstörningar, kan vi lyfta blicken aningen högre och söka efter ett sammanhang? Kanske liknar hon dig mer än du kunde tro. A

*Skribenten är höstnjutande
Åbostuderande*

Text: Vilhelmina Öhman

FETT

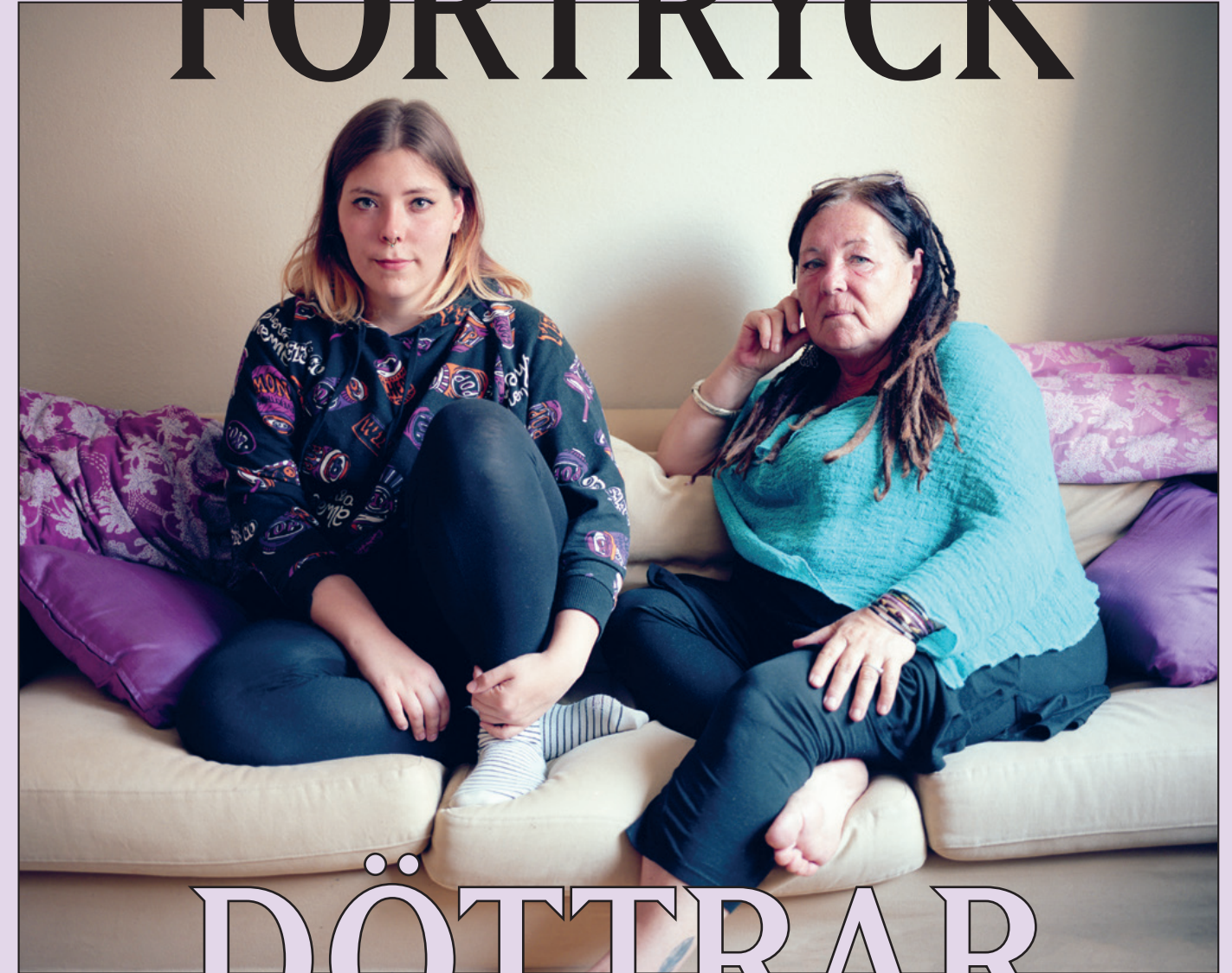


— OM

MÖDRAR,

Bild: Nanó Wallenius

FÖRTRYCK



DÖTTAR

OCH MAT

“Fett, fett, fett...” Min mamma mässar vid spisen. “Titta på de här valkarna!”. Min mamma gör sig redo för en fest. “Jag måste sminka mig först”. Min mamma och jag ska gå till matbutiken. Där och då lär min mamma mig se något som jag inte sett förut.

I den här artikeln kommer jag samtala med tre par mammor och döttrar om deras förhållande till mat och sina kroppar. Jag vill ta reda på om, eller hur, kropphets och dess bästis och bundis matnoja startar i hemmet och om, eller hur, de lever i mamma-dotter relationen.

Men hur göra detta utan att beskylla modern för kroppshets eller för att vara en dålig mamma? En måste fokusera på strukturen. På patriarkatets fixering och makt över kvinnokroppen. Det finns förväntningar och krav jag och min mamma förväntas leva upp till. Var-ken hon eller jag är fri från patriarkatets ideal.



JOPPE OCH BARBARA "PIU"

Jag frågar vad Joppe och Piu minns från sin barndom relaterat till mat och kropp.

Joppe: Jag kommer ihåg när en av mina småbröder var kanske tio år gammal hur han gick omkring och klämde på sin mage och frågade mig om jag tycker han är tjock?! Då tänkte jag varifrån kommer det här? Men det var ju för att vuxna betar sig så.

Piu: Det har alltid varit väldigt viktigt för min mam-ma att man ska se snygg och proper ut och klart att det har påverkat mig.

Joppe: Det som har stört mig på äldre dar är hur jag hör hur min mamma, min moster och min mormor, som alla är självständiga, starka kvinnor som jag ser upp till,

sitter och jomar om hur granntanten har blivit fet och det är på något sätt under er nivå!

Piu: Det har jag väl inte talat om?

Joppe: Jo.

Piu: Vilken granntant då?

Joppe: Inte vet jag vem som har tagit upp det, men det är ett samtalsämne det ofta talas om, om främmande människors kroppar.

Piu: Jag talar endast om mig själv. Jag säger rakt ut: jag tycker om att vara smal. För ungefär fem år sedan började jag äta depressionsmedicin för att jag hade sömnsvårig-heter, men man går ju upp i vikt av dem! Om vi går tillbaka sju år har jag gått upp minst femton kilo på den tiden. Jag är jätteledsen över det för jag har en massa kläder jag inte kan använda och jag vill vara smal. Jag har alltid velat vara smal. Men jag tror jag aldrig sagt åt Johanna att jag tycker att hon borde vara smal. Dessutom är du ju smal.

Joppe: Men nog har du kommenterat om jag har gått upp eller ner i vikt, men kan-ske inte på ett negativt sätt. Men min poäng är att man inte ska fästa vikt vid vikt-frågor. Det är kanske det som vuxna människor i mitt liv lagt fokus på. Det blir en juttu att vara smal eller tjock eller whatever. Varför skul-le min bror gå omkring och vara ledsen för att han är tjock om han inte hörde vux-na människor tala så?

Piu: Jag har säkert ojjat och vojpat mig om att jag har gått upp ett kilo.

Joppe: Då är det något som är viktigt för dig och som en konsekvens blir det viktigt för honom.

Piu: Fast jag inte sagt det till honom.

Joppe: Nej, det skulle ju vara helt sjukt!

Vi talar slutligen om nakenhet, skam och att vara fri från skam naken.

Piu: För två år sedan till exempel opererade jag lårbenet och då måste min mamma hjälpa mig duscha de första dagarna. Jag skämdes så mycket för att jag måste visa min kropp för henne för jag var inte så smal som jag hade varit.

Joppe: Jag tror att vi (*Joppe och Piu*) är väldigt olika i vår kroppsfixering. Idag känner jag ingen skam för min kropp. Det är kanske ett medvetet projekt, att vara fri från skam naken.



LINA OCH ULLA-BRITT

Först undrar jag vad ordet "mat" betyder för Lina och Ulla-Britt.

Lina: Först om främst ser jag mat som bränsle och sen något gott, roligt, kiva. Men det finns mycket skam i mat som har med kroppen att göra. När man har en krapula-dag och går till butiken och köper chips, glass, fryspizza och limu så skäms man för det man lägger upp på bandet.

Ulla-Britt: För mig som mamma, i det här samman-hanget, är mat något som hållit mina barn igång och fått dem att växa. För en mamma är det framför allt viktigt att få barnen att må bra. Vi har nog haft en sund inställ-ning till mat i vår familj. Vi har aldrig haft besvär med att få barnen att äta.





Josefine: [...] Nuförtiden är jag väldigt noga med att mat inte får bli komplicerat och att jag inte ska behöva känna skam. Jag måste komma

bort från att skämmas. För mig har mat väldigt mycket med skam att göra.

Barbro: Kanske det är för att det syns att man har njutit. Män får vara lite större, de får ha en trevlig ölmage, men att kvinnor njuter hämningslöst har inte varit hemskt accepterat.

Lina: Men jag tänker mycket på mat. Det tror jag beror mycket på bloggar, social media och media. Du får inte äta vanlig spaghetti mera, utan det måste vara zucchini för där finns inga kolhydrater. Man skulle bara vilja ge upp alla social media för det känns som att man konstant får en påminnelse från alla håll om hur och vad du borde äta. Ibland kan jag tänka att jag redan tillhör en generation som inte går att rädda.

Jag undrar hur Linas förhållande till hennes kropp varit.

Lina: Det har varit ganska bra. Jag har aldrig lidit av en ätstörning, men jag hade en period i tonåren när jag tyckte att jag var tjock. Nu kan jag ju säga vid 35, att inte fan var jag tjock när jag var femton! Men jag fick höra av hälsosystemen att jag var på gränsen till övervikt att jag skulle börja akta mig. Då vägde jag 62 kilo och spelade fotboll på hög nivå. Då minns jag att jag skrev i min dagbok att "nu är jag fet".

Ulla-Britt: När hälsosystemen hade sagt det var man på sin vakt och observerade om det skedde några förändringar i hennes ätande eller i hennes syn på mat. Om en till hade kommit och sagt åt henne att hon är fet då hade jag bums tagit tag i saken! För det vet vi ju nu med facit i hand, att fast inte vi har gått igenom det är det en inkörsport till ätstörningar.

Jag undrar hur Ulla-Britts förhållande till sin kropp varit.

Ulla-Britt: Jag är 65 år och nu har jag så småningom börjat godkänna min kropp. Men i och med att jag är diabetiker måste jag tänka väldigt mycket på när, hur och vad jag äter. Mitt största problem är att när jag är insulinberoende leder det till en viss fetma. Fast jag skulle sluta äta helt och hållet skulle jag aldrig gå ner i vikt. Jag har någon gång bantat, men nu har jag slutat. Klart att det någon gång har dykt upp någon småjavel som har knackat en på axeln och sagt att "hördu, det där är inte bra". Men för det mesta har jag tänkt att jag mår fysiskt och psykiskt bra och att jag inte måste lyssna på småjaveln.

Lina: Jag minns en gång när mamma förde mig till dagis och hur dagistanterna gav komplimanger åt mamma

för att hon hade gått ner i vikt. Det är min första kontakt till bantning. Jag hade ju absolut inte tänkt på att min mamma skulle ha varit tjock!

Jag undrar hur de tror vi ska få bukt med samhällets kroppshets.

Lina: Det är så mycket som ska ändras på många olika håll för att få bukt med kroppshetsen. Men främst tror jag vi måste tala mindre om kropp. Vi har viktigare saker i samhället att diskutera.

Ulla-Britt: Jag tror dagens utseendefixering kommer att gå om. Under mitt 65-åriga liv har det gått i cykler. Det blir nog ordning och reda där också.



JOSEFINE OCH BARBRO:

Josefine börjar med att berätta för mig att mat är ett väldigt emotionellt ämne för henne.

Josefine: Jag tror jag var elva när jag blev medveten om min kropp. Det började egentligen med andras blickar och kommentarer och då ofta den manliga blicken. Det var då jag började banta. Mat har alltid varit komplicerat för mig. Jag har alltid ätit baserat på mina känslor. Det har funnits tider när jag inte ätit någonting alls och så finns det tider då jag försökt bedöva någonting.

Barbro: Mat är någonting som vi behöver för annars överlever vi inte, men mat är också en njutning och en konst för mig. Jag har levt över sextio år och maten har

betytt hemskt olika saker under olika tider. Numera äter jag precis vad jag vill, men i vissa skeden av mitt liv har jag provat på alla olika slags dieter.

Efter att Josefine blev vegan har mycket förändrats berättar Barbro.

Barbro: Hon har inspirerat många till att bli veganer. Jag tror ingen i vår familj äter kött överhuvudtaget.

Josefine: Det är också en intressant aspekt när man gör något, som har med mat att göra, av ett etiskt skäl. Nuförtiden är jag väldigt noga med att mat inte får bli komplicerat och att jag inte ska behöva känna skam. Jag måste komma bort från att skämmas. För mig har mat väldigt mycket med skam att göra.

Barbro: Kanske det är för att det syns att man har njutit. Män får vara lite större, de får ha en trevlig ölmage, men att kvinnor njuter hämningslöst har inte varit hemskt accepterat.

Jag undrar om de har kunnat tala mat och kropp i hemmet.

Josefine: Förutom då när jag hade ätstörningar, då ville jag inte tala om det med någon. Men annars har vi kunnat tala om det. Men vi har kommit mer och mer bort från att tala om kropp. Vi brukar säga åt varandra när någon kommenterar någon annans kropp, om en ser smal ut i något visst plagg osv. Sådana kommentarer är välmenande, men de innebär indirekt "att vara tjock är fel". Om jag ser tjock ut är det också okej för det är okej att vara tjock!

Barbro: Jag har tänkt på det att då du var i den åldern när du upplevde att din kropp var för stor gjorde jag säkert fel. Då kommenterade jag om det såg ut som att du hade gått ner i vikt för att göra dig glad.

Josefine: Ja, då bekräftade du det jag ville höra.

Barbro säger att hennes mamma tyckte att det var skamligt att vara överviktig.

Barbro: Hon kämpade hela livet med det fast hon var på den smalare sidan. Jag upplevde att hon använde maktmedel mot mig. Hon kunde ofta kommentera min kropp och min storlek. När jag träffade henne drog jag alltid in magen. Men för ungefär femton år sedan sade jag åt henne att sluta.

Jag har försökt att inte föra vidare det till mina flickor, men visst har jag märkt att jag omedvetet ändå fört vidare vissa saker. Men jag har försökt att betona att det inte har någon skillnad hur du ser ut, utan hur du är som människa. Sedan har det säkert hjälpt att jag var med i feministrörelsen på sjuttiotalet!

Josefine: Klart att om en förälder är väldigt orolig över sin egen vikt och faller för idealen tar barn efter. Men jag har inte upplevt mycket av det kroppsföraktet hos dig.

Du har inte kommenterat din kropp så mycket. Hur den fungerar har varit viktigare i slutändan.

Jag undrar hur Josefines förhållande till sin kropp är idag jämfört med då hon hade ätstörningar.

Josefine: Det kommer i perioder. När jag har mens har jag jättesvårt för min egen kropp. Jag har också svårt att gå in i konventionella klädbutiker för att nästan ingenting går på mig och för att storlekarna inte är vad de utger sig för att vara. När det inte finns kläder kan jag känna mig väldigt hjälplös och skamsen.

Det som har hjälpt mig är min teater. Där har jag kastats ut i situationer där jag känner mig väldigt hjälplös och det har fått mig att inse att vi inte är vår kropp. Så istället för att försöka fly från den försöker jag bli väldigt närvarande i den.

Jag undrar hur en ska föra vidare ett bra förhållningssätt till ens egen kropp och till mat.

Barbro: Att vi inte ska vara så utseendefixerade och att möta människor på ett djupare plan.

Josefine: För mig är det viktigt att inte kommentera vad andra äter. Jag försöker att inte göra det och säga till när andra gör det. Och istället för att ge komplimanger för hur du ser ut, ge kommentarer för vem du är: Du är stark, du är modig, du är fantastisk.

Vad jag observerar efteråt är att de flesta av dessa starka och modiga kvinnor kommer fram till att vi ska sluta kommentera varandras kroppar och mat. Oberoende vår relation till den andre – om vi är en förälder, vän, partner eller främling.

Mamma, du är vacker utan smink. Mamma, alla kroppar är bra kroppar. Mamma, jag vill krossa patriarkatet för vår skull så att varken du eller någon annan kvinna eller man behöver uppleva sig själv som mindre värd på grund av sin kropp eller sitt utseende. A

Skribenten är litteraturvetare och poet

Text/Bild: Christin Sandberg

GENUINO CLANDESTINO OCH DET HÅLLBARA ÄTANDET



— Nej tack, det är inte säsong för vindruvor ännu, svarar Martino sex år när jag erbjuder honom några gröna, söta och, som jag tycker, lyxiga druvor till mellanmål en eftermiddag mitt i veckan.

Det är tidig höst i San Michele, en italiensk bergsby mitt i Apenninerna, drygt två timmar nordöst om Rom. Vindruvorna jag snopet blir stående med i handen är visserligen från Italien, och har därmed inte fraktats särskilt långt, men de är sannolikt från en konventionell druvodling i söder, vilket innebär att de säkert är besprutade

med ett otal bekämpningsmedel. Därmed är de inte naturligt odlade, såsom denna sexåring precis gjort mig uppmärksam på.

Det var nog ingen slump att det var just Martino, vars föräldrar, Andrea och Federica, är del av Genuino Clandestino ("Äkta underground"), som svarade så där. Genuino Clandestino är ett nätverk som främst består av småbrukare och hantverkare, som odlar, framställer och säljer sina egna produkter, på lokala underground- marknader och festivaler runt om i Italien året runt. Dit tar

sig även kockar, politiska aktivister och familjer från städerna. Som kollektiv vill Genuino Clandestino erbjuda en alternativ ekonomisk modell som bygger på principer, såsom närhet och ömsesidighet, mellan småbrukare, hantverkare och konsument. Tillsammans formar de en gemenskap som kämpar för självbestämmande och matsuveränitet.

Men det handlar om mer än slutprodukterna. Syftet är att undergräva existerande distributionskedjor och minska distansen mellan livsmedelsproduktion och konsument. Det finns en strävan att uppvärdera



sociala relationer och sinnliga- och smakerfarenheter. Nätverket formades år 2010 som ett uppopp i protest mot hur jordbru-

ket köptes upp av de stora industrierna

som en konsekvens av nyliberal politik. Nu har rörelsen växt och kan liknas vid en snabbt växande gräsrotsrörelse som idag erbjuder olika konkreta och praktiska alternativ.

Andrea och Federica säljer ekologisk marockansk arganolja, egentillverkade tvålar och krämer.

Andra i kollektivet tillhandahåller ekologiska frukt- och grönsaker, mjöl och honung till rimliga priser. På marknaderna turas de om att laga mat för att alla, barn och vuxna, ska kunna äta sig mätta på vegetarisk mat till en billig peng. De ger av sin tid och personliga kunskap och bidrar samtidigt till minskat slitage på vatten och mark i framställningen av produkter. Genuino Clandestino

strävar efter att nå en ekologisk balans i livet i sin helhet och det är svårt att inte låta sig inspireras.

Det bästa vi kan göra är att handla efter säsong. Det innebär att vad jorden i din näromgivning för tillfället

producerar bör avspeglats sig på matbordet. Den absolut största omställningen till en början är att låta månaderna och årstiderna, istället för ens "jag-är-sugen-på-behov", recept eller trender, styra. Men i längden blir det enklare. Särskilt om man hoppar över långa, krångliga recept och satsar på enkelt och snabblagat direkt från jorden. Smakerna är intensivare tack vare att mognaden har skett i naturlig miljö och vägen till köket har varit kort. Att dessutom förbereda och laga maten tillsammans i familjen ger både barn och vuxna kunskap och ökad lust att både laga och äta mat. Det blir inte heller enformigt. Kanske att det krävs lite fantasi för att variera matlagningen utifrån samma huvudgröda under vissa perioder. Men annars funkar det nästan alltid att hålla på lite olivolja och riven parmesanost.

Förutom Genuino Clandestino kan matvanorna generellt på landsbygden i bergsbyarna i Marche lära oss massor om att äta variationsrikt och framför allt att ta vara

DET BÄSTA VI
KAN GÖRA ÄR ATT
HANDLA EFTER
SÄSONG.

på maten. Marche i Apenninerna har en av världens äldst levande befolkning. Om maten är den avgörande faktorn låter jag vara osagt, men bra äter de flesta, fattig som rik.

Mat efter säsong och allt tas till vara, från brödsmluror som blir till ströbröd till rester som blir till nya smakrika rätter dagen efter. Det sistnämnda händer dock inte så ofta för de tycks laga mat efter portion. Lite spill och måttfullhet tycks vara ledord. Ingen hämt- eller snabbmat, inga importerade frukt- eller grönsaker och nästan inget kött och korv, om det inte är från det lokala slakteriet eller från någon lokal jägare.

I byn San Michele med en befolkning på runt 250 personer finns fortfarande en välfrekventerad lanthandel, som alltid håller med färskt bröd, sallad och ost som köps över disk. Helt plötsligt har begreppet ekologiskt fått en ny eller i alla fall modifierad innebörd. I den stora mataffären i köpcentret i stan kan man köpa ekologiska frukt- och grönsaker, vilka alla ligger inpackade dels i kartong, dels i plast eller i en hårdplastkorg övertäckt med både plastnät och plast.

Genuino Clandestino föddes som en proteströrelse mot en politik som drev jordbruket allt hårdare mot stor- skalighet och industriellt producerade livsmedel. Det mest radikala vi som individer kan göra är nog inte att i första hand köpa ekologiskt, utan att köpa mycket mindre av i stort sett allt. Varför inte börja med att hoppa över inköpet av just vindruvor, den frukt som Martino upp-

märksammade mig på, som förutom att de kan vara goda faktiskt varken har säsong eller närhet på listan över positiva egenskaper för en nordbo. A

*Skribenten är frilansskribent
med bas i Italien*



Håligheter

en diktsvit av Nina Östman

I

Köper:

citroner, limefrukter, grape (blod- och vanlig),
pomelo
apelsiner
mandariner

tomatjuice i tetra det tilltänkta huvudmålet

Mår bra under veckan
Pigg!
sover till och med
mindre

Förstår liksom inte,
förrän mamma frågar
”men vill du behålla barnet då?”

att nästa gång, måste jag
ha en riktig råsaftcentrifug

II

Sluddrar

Jag råkar säga 42,
istället för
24
och ni skrattar
Inte ser hon ju
SÅ GAMMAL ut

Jag skulle ha gett dig hela tallriken
pommes frites,

Till dig.
Dig och Mikaela,
om ni bara fattat

:Er vikt i franskis och era förebilders viktväktarpoäng

en valuta, den hålighet
ni ska: _____

Tro mig, jag är faktiskt 42

III

Kropparna i flödet
reklamerar
JAG ÄR GLAD

Och jag undrar
vad jag inte ska äta
för att min kropp
ska vara
så
hiskeligt
glad

att den vill utforskas
och kännas och njutas av
och vara
kravlös

vara

alldeles

mjuk

IV

Jag läser the *Sexual Politics of Meat*

gräver sten

virkar en börs i bomull
med träknappar

Men innan vi hunnit ta oss till Keralas flodvägar
och på dem ut till havet
igen,

skiter jag blodsllem,
släpar droppställningen
fäst i handryggen
in på toaletten

Fågelgrå siluettvingar,
molnlös bortglömd blåhimmel
utanför sjukhusfönstret
får mig välla ut över raderna: skriver:

takfläkten klyver luften
igen igen igen

IGEN IGEN IGEN

V

Och allt det här:
skita ut tarmarna,
med alltäckande reseförsäkring

känna sig besviken
när “vegetable sandwich” adresserad Miss madame
Oshman betyder
sjukligt bleka brödsquivor
med endast
smör
och gurka

och tomatsåsen bara
ketchup

Skribenten är poet,
socialarbetare by heart och
aspirerande akademiker
med drömmar om alternativ
kunsksapsproduktion.

HÄRLIG JUICE PÅ GRÖNA BLAD

Tillagningstid 10 min
Mixning 30 sek

Att juica är perfekt när jag kommit ur mina goda vanor och vill börja om på nytt! En grön juice läker musklerna och gör mig starkare. En grön juice kickar igång immunförsvaret och gör mig lyckligare. En grön juice fokuserar mina tankar och gör mig vackrare. Stressen försvinner ur kroppen och jag sover fantastiskt. Jag har ork och tid till allt jag vill även när schemat är hektiskt. Kom ihåg: hälsa är ingen quick-fix, det är en livsstil!

INGREDIENSER

- 2 rödbetor
- 2 sellerier
- 2 äpplen
- 3 nävar gröna blad
- 1 gurka
- ½ citron
- 1 bit ingefära
- 2 msk krossade linfrön
- 2 tsk vetegräs
- 1, 5 msk gröna alger
- 8 skopor näringspulver
- 3 msk hasselnötter
- 2 dl mandel
- 3 msk chiafrön

1. Skölj grönsakerna och lägg dem i kallt vatten.

Matkassarna sjunker ner över köksbordet
Hon sjunker efter
Rumpan och ryggen och armarna värker, huvudet, benen värker
Tröjan trycker det bankande hjärtat
Kökslampan blinkar, ljuset sköljs över disken och smulorna
Rökluften sticker i näsan, från jobbluft till mataffärsluft till uteluft till inneluft
Hemmet –
Hon böjer sig efter saxen i mittenlådan, sprättar upp kassarnas skinn
Ut väller spenat, hasselnötter, chiafrön, selleri, linfrön, rödbetor, gurka, äpplen, citron
På med vatten i diskhon, ner med äpplena i baljan

2. Skölj de gröna bladen noga och lägg ner dem i mixern.
Hon drar fram några knytnävar blad ur påsen
Svetten rinner i en cirkel nerför läppen
Hon skulle dö för att röka en cigg under fläkten, dö för att stilla

hungern som hugger i kroppen, för att sätta sig ner på stolen
Att bli stilla, några sekunder
Vattnet rinner över händerna som skälver
Kramar bladen under vattenstrålen
Hon drar fram mixern och ställer den på bordet, sopar undan några smulor, flyttar ingredienser

Skakar vattnet ur spenaten och låter bladen falla ner i mixern
Utanför köksfönstret glimmar ljusen som ögon
Hon älskar Stockholm i mörkret
Älskar att se staden på avstånd
Veta att fler är vakna, ensamma, står där i köken
Köksklockan knackar sig fram och tillbaka
När pojkvännen är hemma från nattskiftet kommer hennes morgonjour ha börjat, natten vara slut

3. Skala äpplena. Kärna ur. Var noga med att få bort allt skal och alla kärnor för att nå den bästa renande effekten. Skär i fyrkanter.
Skalen ringlar ner i diskhon som hon ännu inte lagat
Minns det varje gång hon ser den,

kranen som droppar
Äpplets röda skal är rött, så rött mot huden
Köttet helt vitt mot skinnet
Med jämna drag skiljer hon skalet från kroppen
Delar äpplet i fyra bitar, kärnar ur och delar bitarna i mindre bitar

4. Skölj och dela sellerin. Lägg ner i mixern.

Kökslådan gnisslar
Hon gnuggar med handen mot selleriskalet
Ljusen i köksfönstren skymms av gestalter som rör sig
Andra tycker om att laga mat
Andra gör det länge och gärna
Hur skulle köket sett ut under någon annans händer? Utan hennes röklukt och pedantiskt putsade rutor?
Utan disken i högar och flottiga väggar?
Andra skulle haft radion på och gnolat
Andra skulle inte stått där med värkande fötter och rivande huvud
Köket hade varit *ombonat*
Hon vinglar till men får tag i diskbänken
Det kalla kalla mot hennes brännande handflator
Vattnet i kranen som droppar

Hon vill bara ha tystnad
Hon vill ha lugnet och stillheten, hon vill ha orken och glädjen i kroppen, hon vill ha tiden och viljan
Vill ha något annat, *vad som helst*
Slippa den vakande blicken, slippa den tunga kroppen, trötta kroppen, kroppen som inte *kan*
Slippa den unkna jobbluften, den förvirrade tonen i de gamlas röster som säger: Mamma snälla kom
Klibbiga vätskande sår, den söta doften från varet, darriga röster som viskar: När kommer mamma? När kommer mamma tillbaka?
Hon svarar: Drick lite vatten när du väntar
Rösterna som säger: Jag har inte sett dig här förut, du måste vara ny
Hon säger: Ja
När hon går ut ur rummet håller hon sig i väggen, lutar pannan mot glaset, stressen som rusar i kroppen för när kommer doktorn? När kan hon ta sin lunch? När har hon tid att skriva journaler, att sätta sig ner en sekund? När slutar rösterna fråga?

5. Skölj rödbetorna och riv fint. Häll ner i mixern.

Får fram en matsked och rör runt

ingredienserna igen, men
Nej
Inget vetegräs
Inget vetegräs
Inte ens när hon skriver inköpslistor klarar hon av det! Ett enkelt recept
Ett enkelt recept
Lutar sig på nytt mot diskbänken
Griper med fingrarna efter det kalla stålet
Svimmingskänslan slår till oftare
Det är ett dåligt tecken, men vad finns att göra? Sjukskriva sig? Leva på pojkvännens lön från byggjobbet?
Aldrig
Hon skulle aldrig göra det
Sliter upp påsarna och låter nötterna störta ner i mixern
Linfrön, algerna, näringspulvret
Vätskan tjocknar
Hur kunde hon glömma vetegräset?
Hur kunde hon glömma att köpa det?

8. Mixa i 30 sekunder tills juicen är tjock och fluffig och sprakar av grönsakernas boostande effekter. Häll upp i ett stort glas. Grön juice är första steget på vägen mot ett lyckligare, renare och lugnare liv!
Drick och njut.

Hon slår igen boken och slår på mixern

Sörjan ser inte bättre ut
Griper en rödbeta ur det kalla vattnet, lägger kniven mot den, drar kniven från pekfinger till tumme *rafs rafs*
Betan blöder ner över fingrarna, skalet försvinner i remsor
Vattnet i baljan blir först klarrosa, rött, sedan brunare
Rivjärnet högst upp i skåpet
Stolen fram på golvet och på sista försöket når hon
Rafs rafs blir betan riven i smulor
Saften sipprar mellan fingrarna
Ner i mixern
Hon rör om med skeden
Vätskan är tjock och mer lila
Fötterna värker
Armarna orkar knappt
Hon tänker: Jag måste ta mig samman

6. Dela gurkan i mindre bitar. Lägg ner i mixern.
Med knivbladet delar hon gurkan i mindre bitar. Lägger ner bitarna i mixern

7. Blanda i resten av ingredienserna och rör om.
Hon hittar inte vetegräset bland varorna. Kan hon verkligen ha glömt det? Hon rotar igenom

Drick och njut
Huvudet i händerna, armbågarna till stöd
Lyfter glaset och för det till läpparna
Drycken är sträv, hon pressar ner den i halsen, tvingar drycken till kroppen
Drick och njut
Drick och njut
Hon tar två djupa klunkar till
Stockholmsskimret genom rutan, staden
är inte vacker, bara långt borta
En klunk och en till
Ska drycken verkligen tvingas ner i halsen?
glaset mot munnen, den kladdiga sura juicen
Hon tvingar ner vätskan som fastnar i gommen, bladen som svider och skrapar upp tungan som river
Med händerna vinklar hon glaset drycken fastnar
hon sväljer och sväljer



Text: Tia Takala

Tänk dig att du sitter vid ett matbord och har precis svalt den sista munsbiten av en underbar middag – en riktig njutning av gott sällskap, berusad stämning och perfekt tillagad mat. Varse om den sköra stunden låter du bli att prata och sänker dig istället, vaggad av dina vänners varma röster, djupare ner i sätet. Hela sällskapet strålar och ansiktena runt om dig känns lysa som gurglande barn, lyriskt omedvetna. Du lyfter din servett, låter den dröja vid mungiporna och blundar suckande vid den trevande smaken av glädje och huvudrättens sås. Åh.

Ditt sällskap instämmer upprymt och du öppnar ögonen för att se desserten komma svävande på glimmande fat. Än är inte festen slut. Det mjuka sorlet övergår snabbt till en yr melodi och blandas med klirret av glas som lyfts till en spontan skål. Skål! När festligheterna når en paus kikar du ner på din orörda dessert och greppar ivrigt din gaffel. "Att ha sönder en så vacker portion...", börjar du, men avbryts tvärt av ett förfasat "App app app, nu räcker det!"

När utropet upprepas tittar du dig omkring men får inte syn på det förebrående fingret. Klandret fortsätter eka som en ringsignal i busen och blir med varje omstart än mindre roande, än mer obekväma. Medan du anstränger dig för att se oberörd ut blir rösterna fler och förflyttar ditt sällskap till ett hönshus. "App app, app app app!"

Bordet skakar och tillfället domineras nu av den nyss serverade desserten, sällskapets glättiga damer och, tro det eller ej, deras kacklande kläder. Ett av plaggen, en röd korsett, låter nästan hysterisk och bredvid den förbannar en böljande femtiotals-kjol den förtjusande desserten. I bakgrunden flåsar en glansig body och där närmast dig klandrar dig...din favoritklänning? Vem må ha bjudit de missnöjda plaggen till den perfekta middagen?

Egentligen kan varken kläder eller mat prata om varann, men de hör ändå på något vis ihop. Bägge kan klassas som en social praktik med tillhörande etikett. Att sammanhanget vi äter i är lika viktigt som vår mat, det tyckte nog också min biologilärare, som resonerade att en hamburgare avnjuten i gott sällskap är en riktigt sund måltid. Men är en sådan måltid värd att minnas? Det beror nog på hur man definierar en minnesvärd matupplevelse.

Som alla galna matentusiaster gör jag mig ofta skyldig till att analysera matens alla särdrag – jag uppmärksammar matens färger, hur den är presenterad, hur smakerna flyter ihop och, ja, ni som vet, ni vet. Samtidigt kan jag hålla med om att maten kanske trots allt inte smakar bäst under förstoringsglaset. Bäst är väl maten som en ingrediens i en sinnlig upplevelse där allt – ljuden, ljuset, dofterna, diskussionen, sällskapet – helt enkelt känns bra. Den verkligt minnesvärda bjudningen är inte den man minns för att maten kändes så eller så. Eller?

Jag kan emellertid minnas *vad* som åts under mina bästa bjudningar. Tacos åt vi då, grillade gjorde vi där, glassen glömde vi den festen, och så vidare. Lika tydliga är mina minnen inte beträffande de kläder som varit på plats. Inte ens vid bröllop, de bästa bjudningarna, kan jag minnas vad någon annan än jag själv och bruden bar. Och bra är väl det? Till bröllop klär man upp sig för att känna sig festlig och hylla sina vänners dag, men i övrigt är kläder ingenting man vill vara medveten om, speciellt inte då man äter.

Kläder, precis som mat, är en kroppslig upplevelse. På en grundläggande nivå kan de två upplevelserna sägas tjäna samma syfte, överlevnad. De kan även förknippas med en liknande social funktion, status. Hur de olika funktionerna står i förhållande till varann och våra kroppar, det är dock en mer komplicerad historia – speciellt ur ett kvinnoperspektiv.

Kvinnors kläder har länge varit kopplade till magra kvinnofigurer och diverse undersökningar bekräftar att de snäva skönhetsidealen förvrängt kvinnors förhållande till ätandet. Från korsetten till klockkjolen och bodyn har "feminina" plagg symboliserat kroppslig självdisciplin. Glupskhet har aldrig ansetts kvinnligt och det har kvinnors kläder varit en, såväl visuell som kroppslig, påminnelse om. Alla som ätit middag i en midjehög kjol har väl upplevt hur kläderna ibland tycks vilja bestämma när

njutningen är slut. Etiketten kräver likväl att tallriken ska tömmas, vilket kanske gjorde att en viss 1800-tals-dam enligt historien tog av sig sin korsett innan hon satte sig för att äta. Hur den lilla proceduren togs emot berättas ej, men eventuellt blev det en minnesvärd middag, för henne och alla närvarande.

Jag undrar om inte kvinnor både nu och då upplevt mat på ett lite särskilt vis, och inte endast för att det oftast varit de själv som tillagat den. När man sitter där med fin mat framför sig och kläderna säger nej kan det plötsligt bli obekvämt, osocialt, otrevligt och, om man faktiskt tänker efter, alldeles absurt. A

FÖR MER LÄSNING OM KVINNLIGHET, KLÄDER OCH ETIKETT: *The Corset – A Cultural History* av Valerie Steele, samt *Dress and Morality* av Aileen Ribeiro.

Skribenten är modevetare med intresse för matgalning



Text: Edith Keto

KVINNAN, KÖTTET

A
S
T
R
A

4
/
2
0
1
6

"Du är vad du äter" är ett klyschigt uttryck som ofta används till tvivelaktiga ändamål, från fatshameing i bantningsprogram på tv till självgott tillfredsställelse av det egna bekräftelsebehovet. Maten är ändå den materia som oundvikligen förhåller oss till en mängd världsliga saker, vare sig vi vill eller inte. Som Magnus Nilsson, en av världens mest uppburna kokar idag, säger: "Maten är det enda kulturella uttrycket som alla måste relatera till: alla måste äta, oberoende av hur fattiga eller rika vi är."

Ifall en vill behålla någon tro på mänskligheten är det tyvärr omöjligt att anse att vi är vad vi äter. På majoriteten av våra västerlänningars tallrikar ligger idag den industriella slakten. "Du äter det du inte är" måste vi säga – särskilt för varje feminist, antirasist och antikapitalist som konsumerar animaliska produkter. Varför det?

Feministen Carol J. Adams mönsterbildande *The Sexual Politics of Meat* (1990) förklarar varför en konsekvent feminism måste innehålla ett motstånd mot människors systematiska och dolda förtryck av djur. Ett förtryck som finns inbyggt i otaliga strukturer av vårt produktions-samhälle, från minkfarmar till experimentlab. Tallriken är ändå den viktigaste punkten att motarbeta djurförtrycket på. "Att noggrant syna köttätandet är en essentiell aspekt av djurrättsteori eftersom köttätande är



den mest omfattande förstörelsen av djur", konstaterar Adams.

Köttätandet är givetvis inte isolerat från andra strukturer i vår värld. Det är ändå häpnadsväckande att upptäcka hur konkret det patriarkala utnyttjandet av kvinnors och djurs kroppar hänger ihop.

EN HIERARKISK TRADITION

Mat har alltid varit en markör för samhällelig ställning, framhåller Adams. En betydande del av manlighetsnormen bygger på tanken om att mannen behöver kött. Kvinnor, som andra klassens medborgare i patriarkal kultur, har fått äta sådant som anses vara den lägre klassens mat: frukt, grönsaker och spannmål framom kött. Patriarkal kultur stöder sig på förtrycket av de Andra: av kvinnor, men även av djur.

Lägre klasser och rasifierade personer är också förtryckta minoriteter som följdaktigt fått föredra den andra klassens mat. Då köttet var

knappt i 1800-talets USA var det slaverna som först fick ge upp det (särskilt kvinnliga slavar). Och angående kolonialism ansågs det långt in på 1900-talet att köttätandet gjorde västvärlden längre utvecklad än till exempel asiatiska kulturer där växtbaserad mat har långa traditioner.

Köttet har att göra med manlig dominans genom tiderna, till idag. Animaliskt protein likställs med styrka, och köttets allmänt accepterade betydelse är tydligt kopplad till mansrollen. Tanken om att det är nödvändigt att objektifiera andra varelser. Att ändamålet helgar medlen. Att våld kan och ska döljas.

FORTFARANDE, OCH VÄRRE

Sedan 60-talet, då köttindustrin i sin nuvarande form började utvidga sig, har det inte varit knappt om kött – tvärtom. Därför ser förtrycket mot kvinnor, arbetarklassen och rasifierade annorlunda ut idag.

Adams visar hur djuret är förtryckt på väldigt liknande och relaterade sätt som kvinnan. Ett villkor för att köttet ska ligga på köttätarens tallrik, men som är obekvämt och därmed undandömt från slutprodukten, är det dödade djuret. Det dödade djuret är därmed det Adams kallar den frånvarande referenten, "the absent referent". Få köttkonsumenter tänker gärna på djurets lidande och död, så påminnande tecken av

det suddas bort så gott det går. Referensen till det levande djuret görs alltså så frånvarande från måltiden som möjligt. En död ko heter nöt. Mjolkprodukter säljs med en förfluget lycklig kobild. En spene i grisköttet blir skandal, eftersom det påminner om att någons mamma slaktats för köttätarens måltid.

I reklam och särskilt i mainstreamporren har kvinnan på liknande sätt fråntagits sin rätt att vara ett subjekt, en person. Liksom djur är indelade i t.ex. bröstfilé, revbensspjäll, entrecôte, har kvinnan delats in i bröst, rumpa, lår, och så vidare. I misshandels- och våldtäktsfall säger offren ofta att de känt sig som köttbitar, enligt Adams. Vi "accepterar, ignorerar, neutraliserar och förtrycker" att vi konsumerar sexuellt objektifierade kvinnor och döda djur, konstaterar Adams.

Objektifieringen möts och når sin sjukaste spets i det kvinnliga djuret, vars kropp utnyttjas som maskin allra mest och orsakas längst lidande: ägg från värphöns och mjölk från kor står för en enorm del av det animaliska protein som konsumeras idag. Artisten och aktivisten Morrissey har träffande sagt: "Mjolk och ägg är värre än kött eftersom djuren torteras i flera år innan de avlivas."

Det är inte bara djuren som torteras i en slaktanläggning. Den mänskliga slakteriarbetaren blir också ett offer, eftersom hen är tvungen utföra slaktandet av synbart och hörbart lidande, levande djur. "På samma sätt behandlas arbetaren vid det löpande bandet som ett varken kännande eller tänkande objekt, vars kreativa, kroppsliga och känslomässiga behov ignoreras. De människor som jobbar vid slakteriers löpande band måste, mer än någon annan, storskaligt acceptera det egna jagets förintelse: de måste inte endast förneka sig själva, utan är även tvungna att acceptera kulturens fortsatta frånvarande refererande till djur", konstaterar Adams.

KÖTTÄTANDET ÄR
ETT SYSTEM VI SOM
FEMINISTER MÅSTE
MOTARBETA, FÖR
ANNARS FÖRLORAR
VI EN HELT CENTRAL
ASPEKT AV VÅR KAMP
MOT PATRIARKATET.

Ett färskt exempel på slakteriarbetarnas förtryck är hatet som de fick motta av köttkonsumenter hösten 2015, då den finländska djurrättsorganisationen Oikeutta eläimille publicerade väldigt omfattande, smygfilmade filmmaterial från en rad helt vanliga finländska gårdar och slakterier. I filmerna kan man se djur som vanvårdas och misshandlas av arbetare som tydligt förlorat sig själva i en vålds- och skräckpräglad miljö. Den miljön är en nödvändig, dold förutsättning för köttkonsumtion – en frånvarande referent – och därför en så förargande upptäckt för konsumenterna av kött, som orättvist riktar sin ilska mot köttindustrins mänskliga offer.

Köttätandet har traditionellt byggt upp särskilt en vit maskulinitet och gör det än idag. Bland slakteriarbetare i USA är landets latinamerikanska minoritet överrepresenterad. Medelhavets fullpackade flyktigbåtar är chockerande lika djur som trängs på väg till slakt, med skillnaden att vartenda djur i varenda lastbil går mot säker snar död.

Idag är posthumanismen en naturlig fortsättning på det etiska arbetet mot diskriminering. Posthumanism är den övergripande kritiken av människan som något annat än ett djur bland andra, kritiken av människans patriarkalt överordnade position bland andra varelser. Posthumanismen motarbetar speciesism (även kallat artchauvinism), alltså antagandet om mänsklig överordning som leder till att andra djur exploateras.

PRIVILEGIUM?

Köttet har idag blivit den mat som på många sätt är enklast för en

konsument att välja – pris, tillgång, reglerande näringslära, inlärd matlagning och utbud i restauranger. Därmed kan det vara ett privilegium att kunna välja bort animaliska produkter, och kanske är det därför veganismen lider av ett elitistiskt rykte.

Visst gör hög utbildning och en medveten bekantskapskrets en mer sannolikt uppmärksam på köttindustrins dolda verklighet. Tid och pengar gör det lättare att låta bli den orimligt billiga köttfärsen som vi lärt oss laga på huslig ekonomi. Veganism har ändå blivit avsevärt lättare i både Finland och Sverige: växtbaserade alternativ har fått ett enormt uppsving i både mataffärernas försäljning och restaurangernas utbud. Men trots att den veganska trenden är tydlig har den helhetliga köttkonsumtionen i Finland fortfarande inte minskat, enligt Naturresursinstitutets mätningar från förra juni.

Köttätandet är ett system vi som feminister måste motarbeta, för annars förlorar vi en helt central aspekt av vår kamp mot patriarkatet. Om vi låter bli att delta i den systematiska slakten av djur, är vår kamp både mer inkluderande och mer effektiv. På samma sätt som intersektioner med bl.a. klass, rasifiering och funktionalitet ses som alltmer självklara i en genomtänkt, konsekvent feminism, ska alltså djurförtrycket också ingå i en rättvis analys. Därför får veganismen inte negligeras genom att begränsande stämplas som ett alternativ för privilegierade.

Kött är inget som vi behöver för att må bra, utan tvärtom får ingåendet i förflugenheten oss människor att må ännu värre än vad vi förstått. Adams: "För vi har svalts och vi är de som sväljer. Vi är de som konsumerar och de som konsumeras." A

Skribenten är litteraturvetare, frilansskribent och vegansk matentusiast. Citaten i denna text är översatta av henne.

Text: Annika Tuomi

Bild: Anna Salmi

VARFÖR KAN VI INTE BÖRJA TALA OM HUR VÅRA KROPPAR KÄNNNS?

EN DISKUSSION OM NORMER KRING
KVINNORS ÄTANDE OCH KROPPSPROJEKT

KROPPEN OCH ÄTANDE I DET
SENMODERNA SAMHÄLLET

Ätande är ingenting okomplicerat i dagens västerländska samhälle. Ätande, liksom formande av kroppen, kan sägas vara delar av olika identitetsprojekt, som till exempel sociologen *Shilling* (1993) och historikern *Brumberg* (1997) beskriver i sina böcker om kroppens roll i samhället respektive flickors kroppsprojekt. Sociologen *Giddens* (1997) har beskrivit det här fenomenet som en del av samhällets reflexivitet: olika livsval är inte konstanta, utan de ska hela tiden utvärderas och omformas i dagens samhälle. Inte minst kroppen är ett dylikt evigt projekt: sociologen *Johansson* (2006) beskriver hur samhället präglas av missnöjets kultur, där kroppen aldrig är färdig, utan alltid kan formas lite till, göras lite bättre och anpassas så långt det går efter identiteten.

Ett exempel på den här (även institutionella) reflexiviteten kring kroppen och ätandet är mat- och motionsdagböckerna vi skulle föra i högstadiet. Under en vecka skulle vi skriva upp allt vi äter, dricker eller på något sätt intar, det vill säga allt från skollunch till vatten och tuggummi. Motionsdagböckerna fördes parallellt med matdagböckerna, och gick alltså ut på att skriva upp all motion vi idkade. Läraren gav inte direkt ett vitsord för dagböckerna, men nog en utvärdering av hur hälsosamt man ätit och motionerat. Uppmaningen om att granska och disciplinera sitt ätande och sin kropp kunde inte ha varit mer tydlig: ätande är något som ska skrivas upp, utvärderas och förbättras. Kroppens basala funktioner, såsom ätande och rörelse, är inte något spontant.

I denna artikel kommer jag att granska på vilket sätt ätande och formande av kroppen är delar av kvinnligt performerande. Jag använder mig här av genusfilosofen *Judith Butlers* (2007) begrepp performativt kön: det innebär att kvinnlighet och manlighet inte är något man är, utan något

som görs genom ett reglerat upprepande av normer. Att bli definierad som kvinna eller man förutsätter alltså att man performerar begriplig kvinnlighet eller manlighet. Butler betonar också att könsnormerna inte är statiska, utan kan brytas då begripligheten utmanas.

Jag är intresserad av att undersöka hur kvinnlighet performerar gällande ätande och kroppsprojekt: vilka normer styr kvinnors ätande, och hur? Vad är viktigt i formandet av kvinnokroppen? Hur kan normerna brytas, och vad händer då med performerandet av kvinnlighet?

Jag kommer för det första att gå igenom kvinnors kontroll av kroppen i relation till fettförakt; varför är kroppsligheten viktigare i kvinnligt performerande än manligt, och varför är det värre att vara fet kvinna än fet man?

För det andra kommer jag att diskutera feta kvinnors ätande och kropp. Jag kommer att ge exempel från min egen undersökning i min avhandling *pro gradu*, där jag undersökte hur feta kvinnor gör motstånd mot fettförakt i finska och svenska bloggtexter: hur bryter de här kvinnorna normerna för hur kvinnor får äta? Vilka nya ideal konstruerar de?

Syftet med artikeln är att beskriva olika normer som styr kvinnors ätande liksom konstruktionen av kvinnlighet. Syftet är också att visa hur de här normerna kan brytas, främst med exempel på hur de feta kvinnorna i bloggarna gör motstånd mot fettförakt. Jag kommer också att reflektera kring vad min egen position som skribent gör för artikeln, särskilt gällande hur jag behandlar temat om feta kvinnors ätande, vilket påverkas av att jag själv klassas som normalviktig.

KONTROLL AV KROPPEN:
FETTFÖRAKT OCH KVINNORS
KUNSKAP OM HÄLSA

Kontroll av kroppen är något centralt i dagens senmoderna samhälle, där

ansvaret för kropp och hälsa sätts på individen. Att kontrollera sitt ätande och sitt kropps fett är därför centrala kroppsprojekt, särskilt för kvinnor. Forskarna Chrisler (2012), Jonvallen (2010) samt Whitehead & Kurz (2008) beskriver i sina artiklar hur kontroll av kroppen ses som ett väldigt centralt drag i görandet av femininitet, vilket gör att kvinnor som antingen inte i någon mån kontrollerar sitt ätande eller som är feta (vilket ses som en naturlig följd av bristen på kontroll) bryter normerna om hur kvinnlighet ska göras. Jonvallen beskriver den feta kvinnokroppen som en revolterande kropp i sig, eftersom den för det första inte fogar sig efter de kvinnliga kroppsidealerna och eftersom den feta kvinnan för det andra inte anses ha kontroll över sin kropp. Att vara smal och att kontrollera sitt ätande är alltså två viktiga byggstenar i det kvinnliga performerandet, och de ses också som beroende av varandra.

Idealiserandet av smalhet och kontroll leder oss till frågan om hur det är att vara fet, och särskilt fet kvinna. Författaren Murray (2008) definierar fettförakt som alla sätt feta personer blir diskriminerade på eller konstruerade som onormala för att de är feta, till exempel inom vården, där feta per automatik ses som sjuka, eller genom WHO:s deklarerande av fetma som ett världsomspännande hot. Det är alltså frågan om ett institutionaliserat och allmänt utbredd fenomen, som sällan kritiseras. Under de senaste åren har dock fetaktivism, det vill säga motstånd mot fettförakt, börjat etablera sig som en motståndsrörelse, vilket till exempel forskaren Harjunen (2009) beskriver i sin doktorsavhandling.

Fettförakt drabbar dock inte män och kvinnor på samma sätt, just eftersom smalhet och kontroll av kroppen är mycket centralare drag i det kvinnliga performerandet än i det manliga. Forskarna Fikkan & Rothblum (2012) beskriver flera

konkreta förhållanden där fettförakt påverkar feta kvinnor mer än feta män. Det här tar sig till exempel uttryck i att övervikt börjar anses som oacceptabelt vid ett lägre BMI för kvinnor än för män inom vården och i att fetman har större betydelse för kvinnor än för män gällande huruvida man blir anställd eller har en romantisk relation.

Hur man ser på själva kropps fett är också en könad process. Jonvallen (2010) beskriver hur fett på kvinnokroppen kan kallas "dökött", det vill säga en form av onödigt, passivt fett, som inte tillämpas i beskrivningar av mäns kropps fett. Chrisler (2012) beskriver hur mäns kropps fett kan kopplas till normer om risktagande, vilket å sin sida ses som ett centralt drag i manligt performerande: att vara fet är en risk män kan ta, liksom också att ha levnadsvanor som anses riskfyllda, eftersom "säkert beteende" inte ses som maskulint. Mäns fett har alltså en koppling till risktagande, vilket till exempel märks i det vanliga benämningen av bukfetma hos män som ölmage, det vill säga ett resultat av att ha druckit öl. Chrisler beskriver också hur ölmage inte ens behöver ses som något automatiskt negativt hos män, medan motsvarande fett hos kvinnor definitivt ses som det.

Mat och dryck är också könade. Vad som är okej för män respektive kvinnor att äta relaterar Chrisler också till normer om risktagande, då till exempel öl och kött kodas som maskulina produkter, medan livsmedel med låg fett- och kalorihalt, såsom sallad och lightdrycker ses som feminina. Öl och kött anses ju för det första (ofta) inte vara hälsosamma livsmedel, vilket i sig gör att det kan ses som riskfyllt att dricka och äta dem, men också på grund av att de är kaloririka, och därmed kan leda till viktuppgång. Sallad anses däremot vara både hälsosamt och kalorifattigt, medan lightdrycker är en sorts disciplinering av en dryck som från början varit farlig (en dryck med socker).

Att vara fet kvinna och inte vilja gå ner i vikt blir därför en normbrytande positionering.

De analyserar fetprat som ett sätt kvinnor skapar gemenskap med varandra, och det ses som arrogant eller till och med maskulint att inte delta i fetpratet.

Att äta och dricka dem går därför bra ihop med det kvinnliga performerandet, där man inte ska ta risker, utan disciplinera sitt ätande och sin kropp.

Det finns också skillnader gällande kvinnors och mäns (förväntade) kunskap om mat. Chrisler hänvisar i sin artikel till undersökningar som visat att kvinnor förväntas veta mer och vara mer intresserade av ätande och hälsa än män, vilket blir tydligt till exempel i den stora fokusen på hälsa och mat i damtidningar, i faktumet att kvinnor oftare besöker läkare än män samt i att kvinnan också anses vara den som ska ta hand om mannens (liksom hela familjens) hälsa och kost. Forskaren Maor (2012) menar att det här beror på att mamman anses vara ansvarig för inte bara sitt eget, utan också familjens ätande och kropps fett. Många feta flickor har också första gången uppfattat att de är feta (och att det är något dåligt) just i interaktion med mamman.

Att kvinnor anses ha (och ofta de facto har) mer kunskap om hälsa än män märks också i hur kvinnor pratar med varandra. Det är vanligt att normalviktiga kvinnor kallar sig själva feta då de pratar med varandra, vilket forskarna Bell och McNaughton (2007) kallar fetprat (eng. *fat talk*). De analyserar fetprat som ett sätt kvinnor skapar gemenskap med varandra, och det ses som arrogant eller till och med maskulint att inte delta i fetpratet. Jag undrar om inte kvinnors kunskap om mat också skulle kunna ta sig uttryck i och analyseras som matprat, alltså diskussioner kvinnor emellan om näringsvärden i olika livsmedel i syfte att performera femininitet och skapa samhörighet.

ATT UTMANA NORMERNA:
FETA KVINNORS ÄTANDE
OCH KROPPSPROJEKT
Feta kvinnors kroppar utmanar normerna för hur en kvinnlig kropp ska vara och hur kvinnlighet ska performeras. Att vara fet kvinna och inte

vilja gå ner i vikt blir därför en normbrytande positionering. Jag kommer nu att kort gå igenom hur de bloggade feta kvinnorna vars upplevelser jag undersökte i min gradu beskrev sitt ätande och sina kroppsprojekt, liksom vilka alternativa ideal de konstruerade.

Den första bloggen heter *Lady Dahmer*// *postpatriarkalfeministfitta* och drivs av en kvinna som kallar sig **Lady Dahmer**. Bloggen är svensk och mycket välbesökt. Den andra bloggen är finsk, heter *Oikein tosi lihava* och drivs av en kvinna som kallar sig **Tosi Lihava**. Den är inte lika populär som Lady Dahmers blogg, men har ändå varit igång sen 2013. Citatet nedan från Tosi Lihavas blogg har jag översatt till svenska.

Lady Dahmer efterlyser i ett inlägg från 2012 en attitydförändring gällande kvinnors relation till sin kropp: hon vill att kvinnor inte ska behöva kontrollera och visa upp kroppen som ett objekt (vilket innebär en viss distansering av självet från kroppen), utan fokusera på vad kroppen kan göra och hur den känns:

Varför kan vi inte börja tala om hur våra kroppar KÄNNS och allt fantastiskt vi kan göra med dem istället för att tala om hur de ser ut? Varför inte börja uppmärksamma allt fantastiskt vi har kapacitet till? Vi klättrar, springer och tar oss till oanade höjder. Vi föder barn och får orgasmer; multipla och sprut (Lady Dahmer 2012).

Hon konstruerar alltså här en kvinnlighet som för det första är aktiv (rör på sig, är sexuell och föder barn), för det andra finns till för sig själv (klättrar och springer för att det känns bra, inte för att banta) och för det tredje inte behöver kontrolleras.

Lady Dahmer poängterar i ett annat inlägg från 2015 att levnadsvanor och vikt inte är en och samma sak, vilket de ofta behandlas som inom vården. Feta kan äta hälsosamt

och ändå vara feta, liksom smala kan äta ohälsosamt och ändå vara smala. Hon poängterar också att det viktiga för hälsan är just hälsosamma levnadsvanor, inte vikten. Det här betyder för det första att hon utmanar normerna inom vården där levnadsvanor och vikt anses gå hand i hand, och för det andra att hon utmanar uppfattningen om feta som okunniga eller ointresserade av hälsa och ätande.

Tosi Lihava är inne på samma spår i ett inlägg från 2014, där hon uttrycker irritation över att folk ofta antar att feta för det första vill gå ner i vikt och för det andra hela tiden tänker på snabbmat:

Vilka stereotypier vill jag då göra motstånd mot? Främst det, att det känns som om feta människor antas tänka dagarna i ända på tre saker:

1. Jag är fet, jag är **fet**, jag är **fet** och jag borde börja en bantningskur.
2. Oj herregud, där är någon som är ännu fetare än jag! Hurra! Som tur är jag inte är i det skicket.
3. Jag är hungrig, var är närmaste McDonalds? Det finns såklart inget vett i det här antagandet (Tosi Lihava 2014).

Tosi Lihava visar också att mat och hälsa nog är viktiga projekt för henne fastän hon är fet, till exempel då hon ofta skriver om matlagning och att hon är vegan. Hon ger också i ett inlägg från 2013 olika tips på hur man kan acceptera sin kropp som fet, till exempel genom att använda fina kläder och motionera. Här visar hon för det första (liksom Lady Dahmer) att feta nog kan vara nöjda med sin kropp, för det andra att feta kan vara intresserade av mode på samma sätt som smala kan vara det och för det tredje att man ska motionera för att det känns bra i kroppen, inte för att banta eller på något annat sätt forma kroppen. Kroppen har med andra

ord utrymme att bara existera som den är, utan att behöva visas upp eller disciplineras.

NYA IDEAL OCH NÅGRA TANKAR OM POSITIONERING

Ett övergripande tema i performandet av den normativa kvinnligheten är kontroll, liksom en uppfattning att kontroll av ätandet och kroppsstorlek går hand i hand. Det övergripande budskapet i bloggarna, som kan ses som grunden till nya ideal, är däremot att kroppen inte ska kontrolleras, att man kan äta hälsosamt som fet och att motion kan vara ett sätt att använda kroppen för dess egen skull, inte för att banta. Kvinnligheten som konstrueras här är alltså en aktiv kvinnlighet, som handlar istället för att kontrollera och begränsa, och en subjektsinriktad kvinnlighet, som fokuserar på hur det känns i kroppen istället för hur den ser ut.

Till sist vill jag kort diskutera vad min position som skribent gör för artikeln. Jag upplever att i synnerhet min position som kvinna, normalviktig och feminist har påverkat hur jag behandlat de olika temana. Som kvinna känner jag igen mig i analyserna om hur kvinnor förväntas kontrollera sin kropp och i hur normalviktiga kvinnor ägnar sig åt fet- och matprat, och som feminist anser jag att normerna som begränsar kvinnors liv och kroppar bör motarbetas.

Jag är däremot inte fet, och har därför inte erfarenhet av fettförakt. Eftersom jag ändå ser fettförakt som förtryck, utan att själv vara fet, kan jag vara väldigt entusiastisk och idealiserande gällande min framställning av feta kvinnors motstånd mot fettförakt, liksom också ha (mer eller mindre medvetna) antaganden om att feta kvinnor ska vara fetaktivister, vilket syns i hur jag här behandlat ämnet. Det här betyder ändå inte att alla feta kvinnor skulle vilja göra motstånd mot fettförakt, eller att det

REFERENSER

Bell, Kirsten & Darlene McNaughton (2007) Feminism and the invisible fat man. *Body and Society* 13 (1): 107–131.

Brumberg, Joan Jacobs (1997) *The body project: an intimate history of American girls*. New York: Random House.

Butler, Judith (2007) [1990] *Genustrubbel: feminism och identitetens subversion*. Göteborg: Daidalos.

Chrisler, Joan C. (2012) "Why can't you control yourself?" Fat should be a feminist issue. *Sex Roles* 66 (9–10): 608–612.

Fikkan, Janna L. & Esther D. Rothblum (2012) Is fat a feminist issue? Exploring the gendered nature of weight bias. *Sex Roles* 66 (9–10): 575–592.

Giddens, Anthony (1997) [1991] *Modernitet och självvidentitet: självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos.

Harjunen, Hannele (2009) *Women and fat: approaches to the social study of fatness*. Diss. University of Jyväskylä. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Johansson, Thomas (2006) *Makeovermani: Dr. Phil, plastikkirurgi och illusionen om det perfekta jaget*. Stockholm: Natur och Kultur.

Jonvallen, Petra (2010) Sex differentiation and body fat: local biologies and gender transgressions. *European Journal of Women's Studies* 17 (4): 379–391.

Lady Dahmer (2012) "Min kropp är ett verktyg. Ingen jävla prydnad" *Lady Dahmer // Postpatriarkal Feministfitta* [blogg] 9.5.2012. Tillgängligt på <http://ladydahmer.nu/min-kropp-ar-ett-verktyg-ingen-javla-prydnad/>. [Hämtat 7.2.2016].

Lady Dahmer (2015) "Tiotusentals bloggar, TV-program, tidningar, artiklar, sajter ältar 'riskerna med övervikt' men en bloggare nyanserar=kris" *Lady Dahmer // Postpatriarkal Feministfitta*

[blogg] 24.1.2015. Tillgängligt på <http://ladydahmer.nu/tiotusentals-bloggar-tv-program-tidningar-artiklar-sajter-altar-riskerna-med-overvikt-men-en-bloggare-nyanserar-kris/>. [Hämtat 7.2.2016].

Maor, Maya (2012) Fat women: the role of the mother-daughter relationship revisited. *Women's Studies International Forum* 35 (2): 97–108.

Murray, Samantha (2008) *The 'fat' female body*. Hampshire: Palgrave Macmillan.

Shilling, Chris (1993) *The body and social theory*. London: Sage.

Tosi Lihava (2013) "Miten hyväksyä oma lihavuus?" *Oikein tosi lihava* [blogg] 13.10.2013. Tillgängligt på <https://tosilihava.wordpress.com/2013/10/13/miten-hyvaksya-oma-lihavuus/>. [Hämtat 7.2.2016].

Tosi Lihava (2014) "Sosiaalisia tilanteita ja lihavuuden ajatuksia" *Oikein tosi lihava* [blogg] 20.6.2014. Tillgängligt på <https://tosilihava.wordpress.com/2014/06/20/sosiaalisia-tilanteita-ja-lihavuuden-ajatuksia/>. [Hämtat 7.2.2016].

Whitehead, Kally & Tim Kurz (2008) Saints, sinners and standards of femininity: discursive constructions of anorexia nervosa and obesity in women's magazines. *Journal of Gender Studies* 17 (4): 345–358.

Text: Robin Valtiala

Arabiska kvinnor med handfasta känslor

Något av det roligaste med att studera arabiska, är att när man kan läsa skriftspråket kan man läsa litteratur från alla tider. Man behöver inte som när det gäller grekiska börja med det svåra valet: gammal eller ny?

Poesin från tiden före islam, och från dess tidiga fas, har i vissa diktares fall bevarats i *diwaner* (samlingar), som kan finnas i många versioner, av vilka det ibland är omöjligt att säga vilken som är mest autentisk. De diktare som är så här väl representerade är förstas ofta de som på sin tid var mest berömda. Men när det gäller en kultur som hade sin ena fot i öknen, med alla dess möjligheter att dölja bland annat skrivna och talade ord, är saken säkert inte så enkel. Det finns många ofta anonyma fragment, som har bevarats i kommentarer och antologier, och som genom sin litterära styrka inger känslan av att det bara är tillfälliga orsaker som har gjort att man nu inte känner till mera av upphovspersonerna.

Bland dessa finns en del spännande kvinnor. Att de inte är fler beror inte på att kvinnorna inte skulle ha diktat aktivt, utan på att det är män som har sammanställt antologierna. Där kvinnor förekommer, är det oftast inom klagogenren *ritha'*.

Den klagodikt som följer är inte bara skriven av en kvinna vars namn är okänt. Det framkommer inte heller

entydigt vad för en man den riktar sig till. Det kan vara en bror lika väl som någon kvinna varit kär i. Och man vet inte heller från vilken tid dikten är, bortsett från att den har en meter det inte finns något annat identiskt exempel på. Det här tyder på att den är av tidigt datum.

Jag har låtit stavelserna ha samma antal som i originalet:

*han irrade sökande skydd mot döden dog
om jag visste vad som träffade dig
sjuk och ensam eller övermannad
eller drabbad av kycklingens öde?
på en ung man vaktar ödet ständigt
du saknade ingenting som är bra
vad som helst dödar om det är ödet
länge sedan du nådde dina mål
någonting drastiskt måste det ha hänt
bara i mig själv kan jag borra djupt
min själ kan inte vänta ens en stund
ödet borde ha valt mig före dig*

Om man vill hitta fler kvinnor ska man hellre söka dem inom en lite senare period, i det moriska Spanien. Där hade de en relativt stor frihet, också när det gällde vad de kunde skriva om.

Nazhun bint al-Qala'i (Granada, 1100-talet) förklarade att hon är skapt till kvinna, men i sin poesi är hon man. Här ett exempel på att hon förutom handfast och frispråkig kunde vara mycket romantisk:

NAZHUN BINT
AL-QALA'I
FÖRKLARADE ATT
HON ÄR SKAPT
TILL KVINNA,
MEN I SIN POESI
ÄR HON MAN.

*de allra nattigaste nätterna kommer från Gud
vilonatten är den nattigaste av alla
du kunde ha varit med varit vaken sett oss två
rakt där under den bortslumrade blicken hos vakten
förmiddagssolen omsluten av månens armar
eller en gasell omslingrad av lejonassar*

"Nattig" har jag låtit motsvara diminutiven i superlativen *uHaysan* (vackrast, skönast). För att skapa ett helt motsvarande ord på svenska skulle man få gå till, vem det nu var i vilken barnbok, som sa *vackrastestaste...*

Wallada bint al-Mustakfi (ev. 994–1091, kalifdotter från Córdoba), var känd för att på axlarna till sin klädnad ha skrivit ner en dikt där det stod på ena sidan att hon går med huvudet högt, och på den andra att den som vill han hennes kyssar får dem. Hon hade av allt att döma ett förhållande med Ibn Zaydun som var Andalusiens främste *`udhr*-poet, motsvarigheten till de höviska och sedesamma trubadurerna i Europa. I en av sina dikter framställer hon honom mycket annorlunda:

*så präktig han än är är Ibn Zaydun galen i pittar
ser han ett träd fullt av dem står han inte bara och tittar*

Muhja bint al-Tayyani (Córdoba) var av enkelt ursprung. Wallada intresserade sig för henne och lärde henne poesins konst, som Muhja lärde sig så bra att hon senare vågade skriva satir om sin mentorinna.

I arabiska språket är genus alltid centralt, även verben har maskulinum och femininum. I poesin finns emellertid en tradition av att blanda ihop formerna. Maskulinum kan syfta på en kvinna, och tvärtom. Orsaken kan vara att någondera formen passar in i metriken på ett sätt den

andra inte gör, på grund av att antalet stavelser är olika. Det kan också handla om att man vill hemlighålla vilket kön personen man skriver om har.

Homo- och bisexualitet var under vissa av Islams tidiga perioder mycket mer tolererad än inom den kristna världen. Om Muhja vet man mycket lite, vad hon har för preferens är svårt att avgöra. Annat än att hon uppenbarligen föredrar att vara kvinna:

*du som ger oss du älskar persikor med sträv hud som
vi öppnar med våra tungspetsar
du som får bröst mot bröst att kännas hemma till den
grad att ditt ollon vill skämmas*

Vin är förbjudet i Koranen. Men i den gamla diktningen blir det lika hyllat som hos Bellman. Muslimer har ofta, i modern tid till exempel i Iran, varit skickliga när det gäller att förklara att det i poesin handlar om ett metaforiskt, andligt vin, och har därmed kunnat undvika censuren. Här slutligen en kort vindikt av Umm al-`Ala' bint Yusuf (1000-talet):

*om jag inte visste att vinet försvårar passion och sång
skulle jag vistas bland glaset få all slags glädje på en gång*

Skribenten tycker om rågröd och manchego-ost

KÄLLOR:
Garulo, Teresa, *Diwán de las poetisas de al-Andalus*, Hiperión
Hammond, Marlé, *Beyond Elegy – Classical Arabic Women's Poetry in Context*, Oxford University Press
Jones, Alan, *Early Arabic Poetry* (volume 1), Ithaca Press
Sobh, Mahmud, *Poetisas arábigo-andaluzas*, Diputación provincial de Granada

*Tolkningarna är
artikelförfattarens,
årtalen är enligt europeisk
tideräkning. A*

Text: Rebecca Mattback

Brorsan, skateboarden och hemligheten



En skateboardsenvig, en mamma som jobbar med att göra röster och en ny brorsa. Mycket händer när elvaåriga Måns tvingas tillbringa sommaren i Malmö på grund av sin mammas jobb, medan pappan är kvar i Stockholm. I Malmö träffar Måns sin nya granne Mikkell, täckt av fejkstatueringar och med samma skateboardintresse som Måns. Sommaren är fylld av äventyr för Mikkell och Måns, men allt får ett hastigt slut när Måns hemlighet uppdagas och Mikkell känner sig sviken.

I sin nya bok *Brorsan är kung* berättar Jenny Jägerfeld en historia om vänskap och om att inte våga vara helt ärlig om vem en är, inte ens med dem som står en närmast. Skickligt konstruerar hon en berättelse som mycket väl kunde stå på egna ben även utan bokens stora tema – att vara transkönad. Måns föddes med en tjejkropp men är kille och i *Brorsan är kung* skildrar Jägerfeld på ett okomplicerat och empatiskt sätt de svårigheter Måns stöter på som transkönad. Boken är ingalunda en uttömmande skildring av transköna-des upplevelser, utan en inkörsport till att göra barnlitteraturen öppnare och att visa för barn att så här kan det också vara, så här kan det också kännas.

Jenny Jägerfeld har gjort sin research och det märks. Boken, riktad till

åldrarna 9–12, har samma lättsamma humoristiska ton och språkliga glädjeskutt som hennes tidigare ungdomsböcker *Här ligger jag och blöder* (2010) och *Jag är ju så jävla easygoing* (2013) men är anpassade för en yngre målgrupp. Ingenstans lyser dolda fördomar igenom, utan *Brorsan är kung* är en genomgående välformulerad bok som förutom att vara en rolig bladvändare lyfter fram transkönade i rampljuset. Betydelsen av att en sådan här bok, en barnbok som berättar om en transkönad kille vars farmor vägrar använda rätt pronomen och vars klasskompisar fäller kommentarer, är stor och skall inte underskattas. Representation i mainstream media är något som minoriteter behöver, och blir det mer mainstream än barnbok utgiven av Rabén&Sjögren? Jenny Jägerfelds *Brorsan är kung* banar förhoppningsvis väg för en rad barn- och ungdomsböcker som behandlar transfrågor ur olika synvinklar. A

*Skribenten är
litteraturstuderande och
blivande kulturtant*



Tilaa feminismin uusin aalto!
Astralaisille Tulvan näytenumero
postituksineen hintaan 8 euroa.
Viesti: tulva@tulva.fi.

essäistik, poesi, litterär kritik

helårsprenumeration:

21 € *student/pensionär*

32 € *ordinarie*

43 € *institution*

KRITIKER

– *tvärnordisk
litteraturtidskrift*

www.kritiker.nu



A
S
T
R
A

3
/
2
0
1
6

47

Text: Martina Moliis-Mellberg

MATEN INGEN ÄTER

Max: How can they possibly eat more?

Dean: Kind of surprised.

Max: I know. They're bottomless pits.

Dean: I mean at you. You've known them long enough not to be so confused.

Dialogen ovan är tagen från det tredje avsnittet i andra säsongen av *Gilmore Girls*. Max Medina, som har dejtat Lorelai ett tag, är på dubbeldejt med Rory och Dean. De har varit på restaurang, Max är så mätt att han knappt kan gå medan Rory och Lorelai skiner upp när de går förbi en glasskiosk. Det är här varningsklockorna ska börja ringa: Max känner helt klart inte Lorelai, för det räcker med att ha träffat henne en gång/sett ett avsnitt av serien för att veta att "mat" och "Gilmore" är synonymer.

Det finns en handfull tv-serier som jag förknippar med specifik mat – vad vore *Twin Peaks* utan kaffe och körsbärspaj och vad vore *Parks and Recreation* utan Ron Swansons gränslösa kärlek till kött – men i ingen av dem är mat en så viktig och tydlig ingrediens som i *Gilmore Girls*.

Det finns knappt en scen i hela serien som inte involverar mat eller prat om mat. Om en slår in "food" på *Gilmore Girls* Wiki möts en av den fantastiska summeringen "Food is basically another character on WB

drama *Gilmore Girls*." Lorelai och Rory lever nästan hela sitt liv inne på Luke's Diner och resten av tiden äter de fredagsmiddag hos Lorelais föräldrar eller köper kopiösa mängder take away. Ett återkommande skämt är att de aldrig använder sitt kök och inte ens vet om att de har kastruller, slevar och byttor. Sookie däremot, som jobbar som kock, återfinns oftast i köket, och hennes man Jackson är grönsaksodlare.

I *Gilmore Girls* är ätandet en hobby, ett karaktärsdrag, en livsstil. Följande meningsutbyte sker när mor och dotter inser att de tackat ja till fyra Thanksgivingmiddagar på samma dag:

Rory: Okay, now, practical question. . . how are we going to eat four Thanksgiving dinners?

Lorelai: How? Rory what are we if not world champion eaters?

Rory: It's too much food.
Lorelai: It's not too much food. This is what we've been training for our whole lives. This is our destiny, this is our finest hour.

Det är uppfriskande att se en tv-serie där kvinnor sällan pratar om vikt och utseende och istället fokuserar på

kärleken till mat och på ätande. Förutom att de aldrig äter. Att se tv- och filmkaraktärer äta mer en högst en tugga av den mat de har lagat/beställt är extremt sällsynt men det blir mer påtagligt i *Gilmore Girls* eftersom så mycket av serien handlar om mat.

Det här har såklart sin förklaring: restauranger, matbord och caféer är perfekta ställen att försätta scener i eftersom folk samlas, sitter ner tillsammans, umgås. Men själva ätandet gör sig mindre bra som underhållning. Dessutom har skadespelarna antagligen gjort tretton tagningar medan maten stått där och blivit mindre och mindre aptitlig.

Bland de många berättelserna om hur **Marlon Brando** och **Frank Sinatra** avskydde varandra under inspelningen av *Guys and Dolls* (1955) finns följande: I en scen skulle Sinatra äta cheesecake medan Brando pratade. Eftersom Sinatra hatade omtagningar började Brando jävlas genom att medvetet glömma sin sista replik så att scenen måste tas om och Sinatra måste äta mer cheesecake. Efter den nionde tagningen kastade Sinatra tallriken i marken, stack gaffeln i bordet och skrek "Hur mycket cheesecake tror ni att jag kan äta?"

Det verkligt påtagliga är dock hur ofta karaktärer inte ens rör sin mat. Den står orörd kvar på bordet när de plötsligt inser att de är sena eller – värst av allt – bara är klara med dialogen och reser sig upp.

I *Gilmore Girls* händer det slående ofta att Lorelai och Rory beställer mat hos Luke, pratar med varandra, får maten och då inser att de måste gå. Några enstaka gånger hinner de få i sig några pommes frites eller kanske svepa in en munk i en servett och ta den med sig. I de kommande avsnitten hoppas jag att Luke har lärt sig att alltid ge dem take away, oavsett om de ber om det eller inte. Inte så mycket för deras skull som för min. A

*Skribenten är kulturskribent,
filmkritiker och författare*

Text: Ida Taavitsainen
Bild: Hilla Mäkelä

SKRÄPMAT



Under matsvinnnsveckan som firades i början av september lärde jag mig att var och en av oss årligen slänger 24 kg mat direkt i soporna. För mig som alltid tyckt illa om att slänga bort både saker och mat och som gillar att “förädla” gårdagens matrester, känns det som på tok för mycket. Orsaken till att vi slänger bort så mycket beror säkert delvis på en stressig vardag, matförpackningars bäst före-datum, okunskap och lättja.

Sedan jag flyttat till en bostad med balkong och börjat odla själv har jag sett på många grönsaker med nya ögon. “Kan man äta den här delen också?” är en återkommande fråga. I somras blev mina rädisor endast blast och det kändes tråkigt att slänga bort dem eftersom jag satt så mycket tid på att vårda dem. Blasten såg dessutom väldigt goda ut, så jag undrade om inte de går att äta? De gör de, och smakar bra både i sallad, stuvade och som soppa. Att odla själv har ökat min respekt för både bonden och maten på min tallrik och det har också fått mig att inse att vi slänger bort väldigt mycket som faktiskt går att äta.

Jag tänkte nyligen på detta igen, då jag efter att ha kokat en sats äppelmos satt med en enorm hög äppelskrutt och -skal framför mig. Speciellt skalen såg så goda och fina ut att jag bestämde mig för att torka dem (de smakar extra bra med lite honung och kanel och passar bra till exempel i müsli). Jag lärde mig samtidigt att även äppelskrutt går att “förädla” genom att koka en god gelé på dem (tack Google!).

Förutom skal finns det många andra delar som jag upptäckt att de går att äta. En skräpmatsfavorit jag har är blomkålsbladschips - mycket billigare än hipster-favoriten grönkålschips (och



så får man ju ett blomkålshuvud på köpet!). Varje gång jag ser tanter i matbutiken plocka loss blomkålsbladen innan de sätter grönsaken på vågen, tänker jag på vilken delikatess de går miste om. Om tanterna bara visste.

För att återkomma till blast, så är de en annan delikatess som ofta förbises. Min mormor lär inte ha ätit mycket annat än rödbestsblastssoppa under kriget och begriper sig inte alls på min iver över att äta blasten, men eftersom

jag är lyckligt lottad och fått växa upp med en mer varierande kost, smakar de gott enligt mig och lär dessutom vara fulla av nyttigheter. Musikern och hälsofreaken Moby deklarerade nyligen på sitt Instagram-konto att han är en 50-åring i en 20-årings kropp på grund av att han varje morgon gör en smoothie där en av huvudingredienserna är just rödbetsblast.

En stor del mat slängs säkert för att vi litar på bäst före-datum mer än på våra lukt- och smaksinnen. Men en del slängs även bort för att vi inte vet vad vi skall göra med gårdagens mat eller lite skruttiga grönsaker (tips: grönsakerna går bra i purésoppa, man kan slänga nästan vad som helst på en pizza, gammal gröt passar bra i plättar och bröd, och om brödet gjort på den gamla gröten blivit torrt kan man alltid laga fattiga riddare!). Men det är inte bara ledsna frukter och grönsaker och bäst före-datum som bidrar till att maten hamnar i soporna istället för på bordet, utan mycket ätbart slängs även bort eftersom vi inte är vana att äta också blasten eller vet vad vi skall göra med håret på fänkålen (använd som dill). Nästa gång du lagar mat rekommenderar jag att du även tar en titt på de överblivna delarna. Kan-ske du har morgondagens middag där.

NÅGRA TIPS PÅ SKRÄPMAT:

ÄPPELGELÉ (PÅ SKRUTT OCH SKAL)

äppelskrutt och -skal (ekologiska!)
socker eller gelésocker
vatten

Använd helst egna eller ekologiska äpplen, eftersom skalen från butiksäpple kan innehålla gifter. Plocka bort bruna delar och pinnarna från skruttan. Lägg skalen och skruttan i en kastrull och fyll på med så mycket vatten att äppelresterna nästan täcks. Låt koka i cirka 30 minuter och häll sedan vätskan genom en sil. Mät mängden vätska. Det behövs cirka 8 deciliter socker per liter avrunnen saft. Häll socker och vätska i en ren kastrull och koka på hög värme i cirka 10 minuter. Gör geléprovet* och håll upp i rena steriliserade burkar ifall gelén stelnar. Om gelén inte stelnar så koka ytterligare 5 minuter. Gelén kan smaksättas med till exempel mynta eller vanilj för mera variation!

*en tesked av koket läggs på ett kallt tefat som sätts in i kylan för att svalna. Om vätskan stelnar är den klar!

TORKADE ÄPPELSKAL

ekologiska äppelskal
honung eller socker
kanel

Lägg skalen i en skål och smaksätt med en klick honung eller lite socker och kanel. Rör om och lägg på en plåt och grädda i låg värme (gärna med ugnsluckan på glänt och varmluftsfunktionen på) tills skalen torakat (kan ta flera timmar!). Kan också enkelt lagas i en mattorkare. Smakar gott som snacks eller i müsli.

BLASTSOPPA

1 knippe rödbets- eller rädisblast
2 stora potatisar
1 lök
1–2 klyftor vitlök
1 tärning grönsaksbuljong
0,5–0,75 l vatten
olja eller smör
salt, peppar
(grädde)

Skiva löken och vitlöken och skär blasten i små bitar (om du använder rödbetsblast används bara bladen och inte skaften). Skala potatisen om skalet är smutsigt och tjockt och skär potatisen i kuber. Fräs löken och vitlöken i olja eller smör och tillsätt blasten och potatisen. Fräs en stund och häll sedan i buljongen och vattnet – mängden vatten beror på hur tjock soppa du vill ha. Koka tills potatisen mjuknat och kör sedan i mixer. Smaksätt med salt och peppar och tillsätt vatten om soppan känns för tjock. Du kan även lägga i grädde om du vill ha en fylligare version av soppan.

BLOMKÅLSBLADSCHIPS

blomkålsblad
örtsalt
olja

Separera blomkålsbladen från de tråiga skaften. Skölj bladen och lägg i en skål och häll på lite olja och salt. Rulla bladen i oljan och lägg sedan dem på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i 175 C i cirka 10 minuter – tiden beror på bladens storlek, så håll ett öga på dem – de blir snabbt vidbrända!

Tips! Även potatis-, morots- och palsternackeskal går att äta och kan tillagas på samma sätt.

INLAGDA CITRONER

Har du nyligen pressat saften ur några citroner och vet inte vad du skall

göra med skalen? Rivet skall höjer nästan vilken som helst maträtt, men citronhalvorna kan även läggas in – det kräver tid, men är mödan värd. Receptet kan göras på nya, fräscha citroner, men själv har jag använt både urklämda eller lite torra citroner och frukter som halva skalet använts av. Citronerna håller i evighet (bra att ha i skåpet att pigga upp matrester med!) och passar till exempel i grytor, i en tagine, med cous-cous, i sallader och så vidare.

Citroner
Salt
kokat svalnat vatten
steriliserad glasburk med lock

Skär bort yttersta ändorna av citronen och dela sedan citronen i fyra delar, men skär inte ända ner, utan just så långt att klyftorna hålls ihop i ena ändan. Häll en tesked salt på botten av en ren, steril glasburk och en annan tesked salt in i citronen du nyss skivat. Tryck ner citronen i glasburken med den öppna ändan neråt. Kläm på den så att saften kommer ur lite. Häll en tesked salt på citronen. Repetera processen tills burken är full. Nu borde burken vara full av citroner och ca halva burken borde vara full av citronsaft – tryck lite på citronerna om du inte har tillräckligt med saft. Lägg en tesked salt överst och fyll sedan burken med vatten som kokat och svalnat (gör detta så att vattnet som används är sterilt!). Skruva sedan på locket och håll burken i rumstemperatur i tre dagar. Vänd upp och ner på burken några gånger per dag och håll sedan i kylskåp i några veckor (ju längre desto bättre smak) innan du öppnar burken. Skiva helst frukten i mindre bitar innan användning – citronerna är goda men kan vara både väldigt saltiga och sura om de äts hela! Du kan också använda bara skalet ifall du vill. A

Skribenten är fotokonstnär med ett intresse för skrivande

Text: Nina Nyman
Bild: Niko Lindgren

ASTRA BAKAR

– EN CHEFREDAKTÖRS
BETRÄKTELSE



När dagarna är kortare än ett Gilmore Girls avsnitt och snöslasket ligger knähögt finns det inget bättre än att stänga in sig med några vänner i ett kök och baka. Eller något sådant.

Jag, Ida Söderlund (Astras administrativt och ekonomiskt ansvariga) och vår vän Marianne "Nanne" Källström tog därför mitt kök i besittning en lördag och provade oss fram bland bakverk som vi tänkte kan inspirera feminister i vintertider. Fittbullar, bröstmuffins och hallongrottor. Med varierande framgång.

Om du inte bakat alls förut skulle vi rekommendera hallongrottorna, det kändes som att det inte finns mycket som kan gå fel där. Det var liksom bara att genast blanda alla

ingredienser (tips: se till att margarinet är rumsvarmt!). Däremot kanske vi inte rekommenderar att baka dem ifall du också bakar andra roligare saker eftersom de lätt blir lite tråkiga i smaken.

Så mycket mera finns det kanske inte att säga om dem.

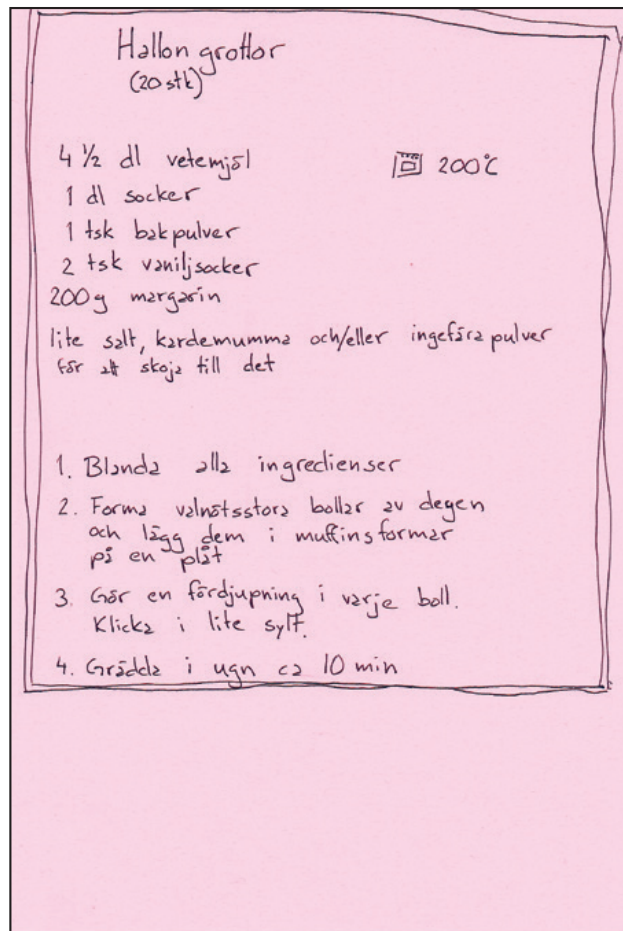
Muffinsen var däremot en stor hit! De både smakade gott och var roliga att baka. De föll just in i den där perfekta bakkingskategorin där de ser svårare ut än de är (i motsats till bullarna), så det är passligt lätt att imponera med dem. Vilket som känt är halva idén med bakning överlag.

Så här gör du för att baka muffins:

SMET

(ca 12 stk)
150 g smält margarin
1 ½ dl socker
2 ägg
4 dl havremjöl
2 tsk bakpulver
2 tsk kardemumma (eller mera!)
1 ½ dl havregrädde

Vispa margarin och socker, tillsatt sedan äggen ett i taget.



Blanda de torra ingredienserna skilt och rör sedan ner dem och grädden i smeten. Klicka ner smeten i muffinsformar med hjälp av till exempel två skedar.

Grädda i 225 grader ungefär 12–15 minuter.

Och så här gör du smörkrämen att lägga på dem:

2 tsk vaniljsocker
4,5 dl florsocker
1 dl smält margarin
Citronsaft
Valfri mängd kakaopulver



Vispa ihop ingredienserna och spritsa på muffinsen då de svalnat. En enkel sprits gör du av en liten ren plastpåse som du klipper hål på hörnet på.

Högst upp på muffinsen placerar du bröstvårtan.

Muffinsbakningen var ett perfekt exempel på feministiskt samarbete. Medan Nanne gjorde degen sprang jag ner till butiken och handlade bröstvårtor och Ida fixade smörkrämen. Vi kände oss alla inkluderade i bakkingsprocessen, endast några av mina vårtval mötte motstånd. Kanske var det den kollektiva andan som gjorde bakverket till det mest lyckade.

Bullarna kräver däremot mera övning. Eller naturlig talang. För vår del gick allt bra fram till att degen skulle kavlas ut och Ida, kaveln och bordet fångades i ett degnät. "Det här väcker generationers ilska i mig!" ropade Ida, "Varför ska alla mommon tvingas göra det här?". Jag kontrade med att alla mommon nog är mycket bättre än oss på att kavla deg och att bullarbakning inte orsakar en

liknande stressreaktion och ett likadant kaos hos dem som hos oss. "Men att den här tråkiga jobbiga uppgiften alltid fallit på dem!" svarade Ida och hade rätt. Vid det här skedet tvingades jag sluta *manitora* (se ordlista) Idas bakande och själv ta över kavlandet. Det var inte så roligt.

Jag tänker här inte dela receptet vi använde, det var helt klar inget lyckat recept, trots att våra deghanteringskunskaper också kan ha varit bristfälliga. Men principen bakom fittbullarna är att du kavlar ut degen till en rektangel, brer på smör, kanel



och socker (eller fyllning efter smak). Sen rullar du ihop degen. Rullen skärs i cirka 10 centimeter långa bitar. Ändorna på bullbitarna viks in under bitarna och sen skär du en djup skåra i bullen. Bäst blir det om skåran skärs mellan ändorna på biten (se bild). Sedan låter du bullarna jäsa en stund och penslar dem med ägg eller havregrädde innan du lägger in dem i ugnen. Om du inte har en pensel kan du göra som vi och kläcka ägget i en muminmugg, breda på det på bullarna med fingrarna och fnittra hejdlöst.

Sedan återstår bara att äta upp det du bakat. A

Om du har recept på andra feministiska bakverk du vill dela med dig får du gärna tipsa oss på vår facebook sida facebook.com/tidskriftenastra

ASTRA OCKSÅ DIGITALT.

MERA INFO:
ASTRA.FI

VILL DU MEDVERKA I ASTRA?

Vi letar hela tiden efter nya
skribenter, illustratörer och
fotografer.

SKICKA ETT MAIL TILL
astra@astra.fi
OCH BERÄTTA OM VAD DU VILL GÖRA.

OM DU HAR ARBETSPROV, EN HEMSIDA
ELLER EN PORTFOLIO FÅR DU GÄRNA
BIFOGA ELLER LÄNKA!

ANNONSERA I ASTRA

HELSIDA: 350 EURO
1/2 SIDA: 200 EURO
1/4 SIDA: 100 EURO
1/6 SIDA: 50 EURO

ASTRA NU OCKSÅ SOM PODD!

LYSSNA PÅ:

WWW.SOUNDCLOUD.COM/ASTRA-PODD

ASTRA lanserar en helt ny feministisk podcast
om samhälle, feminism och kultur. Det första
poddavsnittet behandlar temat ARBETE.
Grafiker och konstkritiker Johanna Bruun,
filosof Mari Lindman och författare och
journalist Ylva Perera pratar om varför arbete
är en feministisk fråga och om vilka problem
som finns i dagens arbetskultur.

PRENUMERERA!

Vill du prenumerera på
Astra eller ge någon en
gåvoprenumeration?

Gå in på:
astra.fi

Eller skicka blanketten
nedan till adressen:
Tidskriften Astra
Tallbergsgatan 1/175
00180 Helsingfors, Finland

Skicka e-post till
adressen:
pren@astra.fi



ORDLISTA

DIMINUTIV: en ordbildning som beskriver en känsla av litenhet, snarare än en faktisk litenhet.
KLOCKKJOL: en kjolmodell som är utsväng nertill så att den påminner om en klocka.
METER: i texten syftar ordet meter på en form av diktmått, inte längdmått
POSITIONERA: att visa eller hävda sin ståndpunkt.
SUPERLATIV: beskriver en ökad intensitet av ett adjektiv eller adverb och då den tredje graden. Till exempel skulle superlativet av ordet bra vara bäst.
CHIAFRÖN: ett typ av frö som härstammar från Mexiko och Guatemala och marknadsförs som superfood.

MIKROBRYGGERI: ett litet (öl)bryggeri där fokus ligger på öl som hantverkartradition.
NÄRINGSPULVER: är ofta endera pulver som är rika på protein (och riktar sig till folk som vill bygga upp muskeltur) eller energifattiga (och riktar sig till personer som vill gå ner i vikt).
SUPERFOOD: ett begrepp som i marknadsföringssyfte används om olika produkter som (oftast) har högt näringsvärde och är bra för hälsan på något sätt.
VETEGRÄS: ungt gräs av just vete, säljs oftast som pulver eller som juice.
"EI, EI, EI MUN TARTTE ISTUU PÖYRÄS": Nej, nej, inte behöver jag sitta vid bordet.
EN JUTTU: en grej. Ett finlandssvenskt uttryck.

JOMAR: klagar. Ett finlandssvenskt uttryck.
KIVA: kul, roligt, trevligt, bra. Ett finlandssvenskt uttryck.
KRAPULADAG: en dag med bakfylla. Ett finlandssvenskt uttryck.
LIMU: läskedryck. Ett finlandssvenskt uttryck.
OIKEIN TOSI LIHAVA: På riktigt riktigt fet.
MANITOR: från det engelska ordet "monitor". Ordet manitor uppfanns, oss veterligen, av ASTRAs Ida och hennes vän och ordet beskriver mäns sätt att iaktta och handleda andras arbete då det egentligen är överflödigt. Ordet är nära besläktat med mansplaining, men tillskillnad från mansplaining innefattar det här ordet att ett övervakande sker.

JAG VILL:

- ☐ Prenumerera
- ☐ Ge tidningen i present
- ☐ Göra en adressändring

VÄLJ PRENUMERATION (4 nr.)

- | | |
|---|-----|
| ☐ Donationsprenumeration | 80€ |
| ☐ FINLAND | 45€ |
| ☐ Studerande/Pensionär/Arbetslös | 35€ |

- | | |
|---|-----|
| ☐ ÖVRIGA NORDEN | 52€ |
| ☐ Studerande/Pensionär | 45€ |

- | | |
|---|-----|
| ☐ ÖVRIGA VÄRLDEN | 55€ |
| ☐ Studerande/Pensionär | 50€ |

GÅVOPRENUMERATION (4 nr.)

(för dig som är prenumerant)

- | | |
|---|-----|
| ☐ FINLAND | 35€ |
| ☐ ÖVRIGA NORDEN | 45€ |
| ☐ ÖVRIGA VÄRLDEN | 50€ |

SKICKA TIDNINGEN TILL:

Förnamn:
Efternamn:
Gatuadress:
Postnummer:
Ort:
Telefon:
E-post:

BETALARE:

(behövs bara om uppgifterna är andra än ovan)

Förnamn:
Efternamn:
Gatuadress:
Postnummer:
Ort:
Telefon:
E-post:

VI KAN TITTA PÅ VILKA
VÄRDERINGAR OCH NORMER
SOM UPPRÄTTHÅLLS
GENOM MAT. VI KAN SE PÅ
STRUKTURELLA FÖRTRYCK
SOM KAN FINNAS INBAKANDE
I PRODUKTIONSKEDJAN FRÅN
RÅVARA TILL MÅLTID. VI KAN
ANALYSERA MAT SOM EN
KLASSMARKÖR.
OCH VI KAN GÖRA UPP
MED KÖNSROLLERNA SOM
UPPRÄTTHÅLLS GENOM MAT
OCH ÄTANDE.