

- | | | | |
|---|-------------|-------------|---|
| 1 | 00:00:00:12 | 00:00:08:02 | Har du till exempel fått gulsot,
då ska du äta en gulmes med fjädrarna på. |
| 2 | 00:00:08:06 | 00:00:10:17 | Annars kan du inte bli frisk. |
| 3 | 00:00:21:21 | 00:00:25:09 | Inside the Box |
| 4 | 00:00:25:13 | 00:00:31:14 | Hej, du lyssnar till Inside the Box,
prylar och personer i en globaliserad värld. |
| 5 | 00:00:31:18 | 00:00:36:16 | En podd producerad av Världskulturmuseet
och Centrum för kritiska kulturarvsstudier– |
| 6 | 00:00:36:20 | 00:00:42:13 | –vid Göteborgs universitet,
i samarbete med Folkuniversitetet. |
| 7 | 00:00:42:17 | 00:00:46:08 | Mat, mat, mat. I dag ska vi prata mat. |
| 8 | 00:00:46:12 | 00:00:52:06 | Men inte vilken mat som helst. Nej,
vi ska dyka djupt i fenomenet superfood. |

9	00:00:52:10	00:00:54:18	Alltså, supermat.
10	00:00:54:22	00:01:02:17	Det är alltså mat som är, eller tros vara, oerhört bra för hälsan och vårt välmående.
11	00:01:02:21	00:01:10:04	Men vad som har betraktats som superfood har varierat över världen i olika tider.
12	00:01:10:08	00:01:15:18	I dag står det i reklamen att gojibär är supermat.
13	00:01:15:22	00:01:21:09	Men förr i tiden så ansågs malen mumie vara dunder.
14	00:01:21:13	00:01:23:24	Ja, du hörde rätt, kära lyssnare.
15	00:01:24:03	00:01:28:01	Man kunde äta malen mumie, man trodde att det hade vissa egenskaper.

16	00:01:28:05	00:01:32:14	Det, och mycket annat, ska vi undersöka i detta avsnitt.
17	00:01:32:18	00:01:35:04	Välkomna. Jag heter Björn Lindgren.
18	00:01:35:08	00:01:39:04	Jag jobbar som pedagog här på Världskulturmuseet i Göteborg.
19	00:01:39:08	00:01:44:03	Men i dag har jag fått det stora nöjet att vara moderator i detta samtal.
20	00:01:44:07	00:01:49:04	Med via länk har vi vår första gäst som heter Richard Tellström.
21	00:01:49:08	00:01:55:08	Han är måltidsforskare och känd från tv-serien Historieätarna.
22	00:01:55:12	00:01:58:18	–Varmt välkommen, Richard. –Tack så mycket.

- 23 00:01:58:22 00:02:03:01 Med mig via länk
har jag också Sofia Häggman–
- 24 00:02:03:05 00:02:07:07 –som är egyptolog
från Medelhavsmuseet i Stockholm.
- 25 00:02:07:11 00:02:10:01 –Välkommen, du med.
–Tack så mycket.
- 26 00:02:10:05 00:02:15:10 Kul att ha er här. Det är inte varje dag
en måltidsforskare och en egyptolog möts.
- 27 00:02:15:14 00:02:19:05 –Nej, alldeles för sällan.
–Verkligen.
- 28 00:02:19:09 00:02:23:19 Det är riktigt.
Som en liten start till samtalet–
- 29 00:02:23:23 00:02:29:09 –så har vi ett föremål i vår box
som vi ska öppna.

30	00:02:29:13	00:02:35:16	Det är nån ask med nåt ser ut som fröer, kanske.
31	00:02:35:20	00:02:41:19	Det är nåt museets samlingar. Lite gulaktiga... Bruna.
32	00:02:41:23	00:02:47:13	Fröer som är formade som pumpakärnor. Jag vet inte riktigt vad det är.
33	00:02:47:17	00:02:52:00	Sofia, du som egyptolog. Vad är det frågan om?
34	00:02:52:04	00:02:59:04	Du har rätt, det är nog fröer. Nu råkar jag veta ungefär varifrån fröerna kommer.
35	00:02:59:08	00:03:05:02	De är inköpta i Kairo, av etnologen Carl-Axel Silow 1978.
36	00:03:05:06	00:03:10:00	Han åkte runt en hel vecka

och köpte på sig en massa saker.

- | | | | |
|----|-------------|-------------|---|
| 37 | 00:03:10:04 | 00:03:17:13 | Bland annat köpte han hela innehållet hos en attar, en handlare i örter och essenser. |
| 38 | 00:03:17:17 | 00:03:19:19 | Det här kommer från den samlingen. |
| 39 | 00:03:19:23 | 00:03:25:00 | Jag vågar inte gissa vilka frön det här är, men säkert nåt superfrö– |
| 40 | 00:03:25:04 | 00:03:27:16 | –som ingick i deras sortiment. |
| 41 | 00:03:27:20 | 00:03:32:05 | Attarerna säljer inte bara fröer och nötter till matlagning– |
| 42 | 00:03:32:09 | 00:03:35:04 | –utan framför allt som medicin. |
| 43 | 00:03:35:08 | 00:03:42:11 | De blandar ihop fröer, pulver och oljor enligt recept från medeltiden– |

- 44 00:03:42:15 00:03:46:19 –och ännu längre,
som ska hjälpa mot specifika krämpor.
- 45 00:03:46:23 00:03:50:10 Det här är nån sån dunderingrediens,
misstänker jag.
- 46 00:03:50:14 00:03:55:22 Så fröerna är supermat? Har du provat?
- 47 00:03:56:01 00:04:00:21 Nej, jag har provat en del i samlingen
på mina kollegor–
- 48 00:04:01:00 00:04:04:19 –för att försöka utröna vad det var,
men inte just den där.
- 49 00:04:04:23 00:04:09:14 Så man får käka upp museets samlingar?
- 50 00:04:09:18 00:04:13:15 Jag ska lägga till
att jag köpte in en parallell samling.

- 51 00:04:13:19 00:04:18:19 –Det är inte de inventarieförda fröerna.
–Bra, om din chef lyssnar.
- 52 00:04:18:23 00:04:22:03 Du har ryggen fri, du är oskyldig.
- 53 00:04:22:07 00:04:26:18 Okej, jag bollar över till dig, Richard.
Vi pratar fröer.
- 54 00:04:26:22 00:04:31:02 Är det supermat, eller vad är det frågan om?
- 55 00:04:31:06 00:04:40:22 Pratar vi vår nordiska svenska kultur så har
vi nog inte varit några explicita fröätare.
- 56 00:04:41:01 00:04:45:24 Om man inte kallar ärter för fröer,
för det har vi ätit jättemycket.
- 57 00:04:46:03 00:04:52:09 Men föreställningen om supermat
och mat som hälsa, den är väldigt gammal.
- 58 00:04:52:13 00:04:56:08 Den går tillbaka på antikens humoralpatologi.

- 59 00:04:56:12 00:05:01:00 Att kroppen består av olika vätskor
och de kan hamna i obalans–
- 60 00:05:01:04 00:05:04:10 –och då är man inte längre
vid sina sunda vätskor.
- 61 00:05:04:14 00:05:11:03 Är man inte vid sina sunda vätskor måste man
äta olika saker, för att återställa balansen.
- 62 00:05:11:07 00:05:16:01 Då har det oftare handlat om mat–
- 63 00:05:16:05 00:05:22:04 –alltså livsmedel i större skala,
än just frön.
- 64 00:05:22:08 00:05:30:02 Begreppet "superbär" och liknande,
får man nog säga är en 2000-talskonstruktion.
- 65 00:05:30:06 00:05:36:15 Det kommer på 2000-talet,
och det som driver det är kvällstidningarna.

66	00:05:36:19	00:05:42:11	Det är Expressen, Aftonbladet och deras bilagor som lyfter fram olika bär–
67	00:05:42:15	00:05:45:10	–som ska ha "superkrafter".
68	00:05:45:14	00:05:52:04	Tanken är att man ska nå bra hälsotillstånd med så lite besvär som möjligt.
69	00:05:52:08	00:05:59:04	Man ska inte behöva anstränga sig, det här är genvägen till hälsa och evigt liv.
70	00:05:59:08	00:06:03:19	Det är drömmen om odödlighet, det här superbäret.
71	00:06:03:23	00:06:10:02	Vad spännande. Det låter som en reklamkonstruktion.
72	00:06:10:06	00:06:16:15	Det får man nog säga. Går vi tillbaka till det gamla Egypten–

73	00:06:16:19	00:06:21:18	<p>–de bär och fröer som har använts som "superfood" där–</p>
74	00:06:21:22	00:06:27:07	<p>–de såldes också med intensiv reklam och mytbildning.</p>
75	00:06:27:11	00:06:30:11	<p>Gärna med vittnesannonsering.</p>
76	00:06:30:15	00:06:35:23	<p>Det är alltid bra att sälja sånt här på marknader och så visar man upp en person.</p>
77	00:06:36:02	00:06:40:12	<p>"Den här har tillfrisknat mirakulöst av min medicin."</p>
78	00:06:40:16	00:06:43:05	<p>Sen är försäljningen igång.</p>
79	00:06:43:09	00:06:51:06	<p>Just kommersialism är viktigt att ha med när vi pratar "superfood" genom tiderna.</p>

- | | | | |
|----|-------------|-------------|---|
| 80 | 00:06:51:10 | 00:06:53:21 | Det där är så intressant. |
| 81 | 00:06:54:00 | 00:06:59:19 | Det är just humoralpatologin
som örthandlarna i Kairo hänvisar till. |
| 82 | 00:06:59:23 | 00:07:06:09 | Deras sortiment är indelat i torra,
varma, våta och kalla preparat. |
| 83 | 00:07:06:13 | 00:07:11:03 | Då ska man köpa inom den kategori
som man behöver. |
| 84 | 00:07:11:07 | 00:07:17:09 | Jag var lite förkyld
och då blandade de ihop nåt torrt och varmt– |
| 85 | 00:07:17:13 | 00:07:22:05 | –med hänvisning direkt till Hippokrates– |
| 86 | 00:07:22:09 | 00:07:28:10 | –via Ibn-Sina
och en del andra medeltida medicinare. |

87	00:07:28:14	00:07:33:01	Direkt tillbaka till Antikens recept–
88	00:07:33:05	00:07:38:20	–och den antika synen på vad som var friskt och sjukt, och vad som var hälsa.
89	00:07:38:24	00:07:44:23	Den är fantastisk, oerhört levande i dag i kinesisk läkekonst.
90	00:07:45:02	00:07:48:20	Just de här obalanserna som uppstår i kroppen–
91	00:07:48:24	00:07:52:24	–och hur man ska jämna ut dem med olika livsmedel.
92	00:07:53:03	00:07:57:02	Man kan anta att den pandemi vi är inne i–
93	00:07:57:06	00:08:01:21	–att den har orsakats av ett virus från djurriket.
94	00:08:02:00	00:08:08:03	Anledningen till att man äter

den här typen av djur är just som medicin–

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|
| 95 | 00:08:08:07 | 00:08:12:01 | –och bota sig själv
från olika hälsotillstånd. |
| 96 | 00:08:12:05 | 00:08:15:16 | Det är i allra högsta grad ett levande ämne. |
| 97 | 00:08:15:20 | 00:08:19:14 | Ni hänvisar båda två till de gamla grekerna. |
| 98 | 00:08:19:18 | 00:08:22:17 | De måste ha varit
riktigt skickliga reklamare– |
| 99 | 00:08:22:21 | 00:08:26:17 | –eftersom deras superfood
lever vidare än i dag, 2000 år senare. |
| 100 | 00:08:26:21 | 00:08:32:21 | Ja, de är bäst. Vi är bara kopior av dem. |
| 101 | 00:08:33:00 | 00:08:39:07 | Ja, okej. Superfood har det alltså
funnits uppfattningar om i olika tider. |

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|
| 102 | 00:08:39:11 | 00:08:45:01 | Richard beskrev att man hade lite
lurendrejerifasoner för sig för länge sen– |
| 103 | 00:08:45:05 | 00:08:50:06 | –och i dag
kanske det är andra överdrifter och så. |
| 104 | 00:08:50:10 | 00:08:55:11 | Men finns det superfood, och hur
har i så fall människor genom historien– |
| 105 | 00:08:55:15 | 00:09:02:02 | –tagit reda på det
och förhållit sig till det? Vad säger Sofia? |
| 106 | 00:09:02:06 | 00:09:09:02 | Det har alltid funnits en traditionell
medicin, det är ett slags superfood. |
| 107 | 00:09:09:06 | 00:09:13:16 | Mat som har hälsobringande effekter. |
| 108 | 00:09:13:20 | 00:09:19:15 | Men som Richard säger så går det inte
att äta en viss sorts frö i en vecka– |

- 109 00:09:19:19 00:09:23:04 –så blir man jättestark och frisk.
- 110 00:09:23:08 00:09:30:06 Men om man ser det i ett långt perspektiv,
så har det varit mycket "trial and error".
- 111 00:09:30:10 00:09:34:21 Man ser vad som har fungerat
och vad som inte fungerat.
- 112 00:09:35:00 00:09:41:24 I vilka fall patienten rentav dog,
och då kanske man tar bort det fröet.
- 113 00:09:42:03 00:09:46:07 Det var rätt mycket så,
det fanns inga kliniska experiment.
- 114 00:09:46:11 00:09:51:12 Man lärde sig genom generationerna
och fick erfarenheter.
- 115 00:09:51:16 00:09:58:02 Och så ett visst mått magi, förstås.
Ett av de mest använda recepten–

- 116 00:09:58:06 00:10:02:16 -i en av de medicinska papyrusrullarna
från Egypten, Papyrus Ebers-
- 117 00:10:02:20 00:10:05:21 -är en blandning
som ska göra en gammal man ung igen.
- 118 00:10:06:00 00:10:10:12 Där har vi det där med reklamen,
att det är en "quick fix".
- 119 00:10:10:16 00:10:15:24 "Jag vill inte vara gammal och sjuk,
finns det nåt jag kan ta för att bli ung?"
- 120 00:10:16:03 00:10:18:23 Vad säger Richard?
- 121 00:10:19:02 00:10:25:24 Jag skulle säga
att problemet med all typ av superfood-
- 122 00:10:26:03 00:10:30:03 -om man ska titta på
vad som fungerar och inte-

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|
| 123 | 00:10:30:07 | 00:10:33:18 | –så är det jättesvårt att mäta objektivt. |
| 124 | 00:10:33:22 | 00:10:40:16 | Vi människor äter hela tiden en "cocktail"
av olika substanser. |
| 125 | 00:10:40:20 | 00:10:46:17 | Det är vetebullar, kaffe,
lunch, middag och en öl. |
| 126 | 00:10:46:21 | 00:10:52:06 | Och så kanske det är bär och nötter
på en morgonyoghurt. |
| 127 | 00:10:52:10 | 00:10:59:06 | Att då veta att det är just det här fröet
som har de magiska egenskaperna– |
| 128 | 00:10:59:10 | 00:11:03:02 | –det är i princip omöjligt att kontrollera. |
| 129 | 00:11:03:06 | 00:11:12:02 | Det som också är symptomatiskt för superfood
är att man sällan får nån dosanvisning. |

- 130 00:11:12:06 00:11:19:11 Hur mycket man ska äta av det.
Det är bara att det är viktigt och bra.
- 131 00:11:19:15 00:11:27:24 Ibland lyfts ju svenska bär och så
fram som ett slags superfood.
- 132 00:11:28:03 00:11:36:13 Att man kan äta till exempel lingon
för att få i sig sitt dagliga c-vitaminbehov.
- 133 00:11:36:17 00:11:39:22 Då är det ingen
som tänker på själva dosfrågan.
- 134 00:11:40:01 00:11:46:01 Hur mycket lingon måste man äta per dag för
att få i sig det dagliga c-vitaminbehovet?
- 135 00:11:46:05 00:11:52:12 Då är det faktiskt ett kilo per dag,
så det är enorma kvantiteter.
- 136 00:11:52:16 00:11:58:11 Vill man ha i sig det dagliga behovet
av c-vitamin från gojibär–

- 137 00:11:58:15 00:12:01:14 –så ska man äta 150 gram om dagen.
- 138 00:12:01:18 00:12:05:18 Vill man ha det via blåbär
får man också äta ett kilo om dagen.
- 139 00:12:05:22 00:12:12:18 Den här dosfrågan, hur mycket fröer,
bär och annat innehåller–
- 140 00:12:12:22 00:12:18:21 –hade man förstås inte en susning om
i historisk eller förhistorisk tid.
- 141 00:12:19:00 00:12:22:17 Allt det här är 1900-talskunskap.
- 142 00:12:22:21 00:12:28:18 Jag skulle säga att placeboeffekten, magin–
- 143 00:12:28:22 00:12:34:16 –är oerhört viktig för verksamheten
i de här substanserna.
- 144 00:12:34:20 00:12:39:22 Det ser man ofta i äldre texter,

åtminstone i antika egyptiska texter–

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|
| 145 | 00:12:40:01 | 00:12:44:16 | –att de ska intas med nån magisk vers
eller en bön till nån gud. |
| 146 | 00:12:44:20 | 00:12:47:19 | Den delen är precis lika viktig. |
| 147 | 00:12:47:23 | 00:12:54:06 | Ibland räcker det att man läser upp en vers
ur Koranen eller nån annan helig skrift– |
| 148 | 00:12:54:10 | 00:12:59:06 | –och så dricker du vatten,
och då blir det skriftens magi. |
| 149 | 00:12:59:10 | 00:13:03:11 | Jag tror att magin är jätteviktig,
både då och nu. |
| 150 | 00:13:03:15 | 00:13:11:00 | Det här sätter också mat- och
livsmedelsfunktion i relation till gudarna. |
| 151 | 00:13:11:04 | 00:13:15:13 | Det finns alltid en helhet |

som man vänder sig till.

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|
| 152 | 00:13:15:17 | 00:13:21:12 | I vår sekulära tid
så har vi några superbär i stället– |
| 153 | 00:13:21:16 | 00:13:29:01 | –men samtidigt är det
myten om evig hälsa och ungdom. |
| 154 | 00:13:29:05 | 00:13:31:14 | Det finns många drycker i dag. |
| 155 | 00:13:31:18 | 00:13:36:20 | Det kännetecknar det sena 1900-talets
och 2000-talets matkultur. |
| 156 | 00:13:36:24 | 00:13:41:03 | Man dricker drycker för
att uppnå positiva hälsotillstånd. |
| 157 | 00:13:41:07 | 00:13:45:10 | Jag tänker på såna här ingefärsshots
och så vidare– |
| 158 | 00:13:45:14 | 00:13:50:05 | –som ska ha fantastiska egenskaper, |

och smoothies med grönkål–

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|
| 159 | 00:13:50:09 | 00:13:54:14 | –och det finns en mängd olika
vitaminsatta mineralvatten. |
| 160 | 00:13:54:18 | 00:13:59:05 | Alla ska hjälpa till att ge en,
i nån mening, evigt liv. |
| 161 | 00:13:59:09 | 00:14:02:23 | Energidrycker säljs också på det. |
| 162 | 00:14:03:02 | 00:14:10:22 | Det här är en gammal bransch. Det är roligt
att vi är tillbaka i det gamla Egypten. |
| 163 | 00:14:11:01 | 00:14:15:01 | Jag tänker att det har gått lite runt. |
| 164 | 00:14:15:05 | 00:14:21:16 | Dioskorides och i Alexandria... Kunskapen
från den egyptiska mat- och medicinkulturen– |
| 165 | 00:14:21:20 | 00:14:25:11 | –som sprids runt Medelhavet,
sen kommer det tillbaka igen. |

166	00:14:25:15	00:14:29:18	Det finns fortfarande i Indien, Kina och Egypten.
167	00:14:29:22	00:14:35:19	Ett slags global medicin som inte är skolmedicinen–
168	00:14:35:23	00:14:40:07	–utan en annan. Det är väldigt spännande.
169	00:14:40:11	00:14:45:06	Det som också är intressant med superbär och superprodukter–
170	00:14:45:10	00:14:49:05	–om man som jag har ett kortare historiskt perspektiv–
171	00:14:49:09	00:14:53:12	–är att de ska intas med nåt värdlivsmedel.
172	00:14:53:16	00:14:59:11	Man ska äta den aktiva substansen tillsammans med något annat.

173	00:14:59:15	00:15:07:24	Det här värdlivsmedlet kan vara bröd, gröt eller brännvin, förstås.
174	00:15:08:03	00:15:11:12	Att man ska blanda ut det i brännvin.
175	00:15:11:16	00:15:15:00	Det är ofta den här mixturen.
176	00:15:15:04	00:15:22:19	Och som du nämner, Sofia, så är ju de magiska ramsorna extremt viktiga.
177	00:15:22:23	00:15:28:21	Där kan vi lägga till hela den svenska folktraditionen med hur man ska göra.
178	00:15:29:00	00:15:34:02	Man ska gå baklänges, det ska vara en torsdagsnatt, det ska vara nymåne...
179	00:15:34:06	00:15:36:24	–Dagg. –Precis.

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|
| 180 | 00:15:37:03 | 00:15:43:05 | På midsommarafton finns det fortfarande de
som plockar sju sorters blommor. |
| 181 | 00:15:43:09 | 00:15:47:18 | Det är hela den här magin kring. |
| 182 | 00:15:47:22 | 00:15:54:08 | –Inget superbär utan magi.
–Nej, och det är så fascinerande. |
| 183 | 00:15:54:12 | 00:16:01:05 | Dels det här med värdlivsmedel, nästan allt
i Egypten, både för 4 000 år sen och nu– |
| 184 | 00:16:01:09 | 00:16:04:04 | –så ska folkmedicinerna tas med honung. |
| 185 | 00:16:04:08 | 00:16:08:15 | Det är gott och halkar ner lätt– |
| 186 | 00:16:08:19 | 00:16:15:06 | –och honung i sig har en del bakteriedödande
och infektionshämmande egenskaper. |
| 187 | 00:16:15:10 | 00:16:21:01 | Det vore roligt att följa upp
vilka värdlivsmedel man har haft. |

- 188 00:16:21:05 00:16:24:12 Även i Egypten har man det där med drycker.
- 189 00:16:24:16 00:16:28:17 Jag vet att Carl-Axel Silow,
han som köpte in allt på 1970-talet–
- 190 00:16:28:21 00:16:32:07 –han var på jakt efter mansdrycken
som alla pratade om.
- 191 00:16:32:11 00:16:37:05 En ingrediens i mansdrycken,
det var jättehemligt. En dryck för män.
- 192 00:16:37:09 00:16:42:16 Man kan ana lite... När jag hade intervjuat
många attarer i Kairo–
- 193 00:16:42:20 00:16:48:23 –så förstod jag att den är potenshöjande,
men också allmänt stärkande.
- 194 00:16:49:02 00:16:53:02 Det är exakt samma ingredienser i dag
som 1978–

- 195 00:16:53:06 00:16:57:22 –och i medeltida recept
hos de antika grekerna.
- 196 00:16:58:01 00:17:02:23 Men sen finns det nyare varianter
med ginseng, mycket asiatiska importer.
- 197 00:17:03:02 00:17:08:05 Men det var den där hemliga blandningen
som gjorde en stark.
- 198 00:17:08:09 00:17:14:07 Jag måste fråga,
hur är de här recepturen bevarade?
- 199 00:17:14:11 00:17:23:00 Är de nedskrivna eller överförs de muntligt
från en apotekare till nästa?
- 200 00:17:23:04 00:17:25:21 Lite både och.
- 201 00:17:26:00 00:17:31:00 En del hade sina egna receptblock,
men dem fick jag inte se.

202	00:17:31:04	00:17:38:08	Annars är de nedskrivna. I Kairo följde de en medeltida syrisk läkare, Daud al-Antaki–
203	00:17:38:12	00:17:45:19	–som kommer ut i nya pocketupplagor varje år, med medeltida recept som de följer.
204	00:17:45:23	00:17:47:18	Intressant.
205	00:17:47:22	00:17:55:03	I Sverige hade vi i kokböcker, ända fram till 1970-talet–
206	00:17:55:07	00:17:59:12	–ett särskilt avsnitt som hette "sjukkost".
207	00:17:59:16	00:18:04:11	Alltså mat som man ska ge folk som är sjuka eller konvalescenter.
208	00:18:04:15	00:18:10:02	Det fanns i standardkokböckerna, ett särskilt avsnitt i slutet.

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|
| 209 | 00:18:10:06 | 00:18:14:24 | Mat som är bra
när man har haft olika typer av sjukdomar. |
| 210 | 00:18:15:03 | 00:18:20:16 | Det är mycket kokt mat
och det kan vara mat med mycket kalk i. |
| 211 | 00:18:20:20 | 00:18:25:06 | På 1950-talet kommer rådet
att barn som är förkylda– |
| 212 | 00:18:25:10 | 00:18:31:19 | –om de inte dricker mjölk när de har feber
så kan man ge dem glass i stället. |
| 213 | 00:18:31:23 | 00:18:36:03 | Det här glassrådet sätter sig hos svenskarna. |
| 214 | 00:18:36:07 | 00:18:42:07 | Glass kan man äta när man är sjuk, och
det gör åtminstone sjukdomen mer uthärdlig. |
| 215 | 00:18:42:11 | 00:18:47:14 | En söt glass eller en söt honung
i Egypten för 4 000 år sen– |

- 216 00:18:47:18 00:18:50:00 –de ligger ganska nära varandra.
- 217 00:18:50:04 00:18:54:03 Det där känner jag igen från 90-talet
när jag växte upp.
- 218 00:18:54:07 00:18:57:14 –Var jag sjuk så fick jag glass.
–Precis.
- 219 00:18:57:18 00:19:04:07 En fråga till er,
den här supermaten som ni beskriver.
- 220 00:19:04:11 00:19:09:22 Man ska käka bär och svälja saker med honung
och så, allt låter ganska gott.
- 221 00:19:10:01 00:19:17:02 Finns det ingen supermat som är äcklig
eller har ett pris man betalar?
- 222 00:19:17:06 00:19:23:13 Man tar det och så får man nåt slags kraft,
men det kanske inte är så angenämt.

- 223 00:19:23:17 00:19:29:09 Från svensk folkmedicin,
som jag som etnolog har som perspektiv–
- 224 00:19:29:13 00:19:35:20 –så måste man nämna alla produkter
där man använder brännvin som värdlivsmedel.
- 225 00:19:35:24 00:19:39:22 Det kan vara obehagligt
för den som inte är van att dricka det.
- 226 00:19:40:01 00:19:43:11 För en annan kan det vara höjden av lycka.
- 227 00:19:43:15 00:19:50:00 Vi har även salta livsmedel,
salta drömgrötar–
- 228 00:19:50:04 00:19:56:11 –som man ska äta för att i sömnen drömma om
sin tillkommande som kommer med vatten.
- 229 00:19:56:15 00:20:04:17 Vi har också mycket i likhetsmagin,
att man ska äta samma som man blivit sjuk av.

- 230 00:20:04:21 00:20:13:00 Har du till exempel fått gulsot,
då ska du äta en gulmes med fjädrarna på.
- 231 00:20:13:04 00:20:15:22 Annars blir du inte frisk.
- 232 00:20:16:01 00:20:19:23 –Har du gjort det?
–Nej, jag har inte haft gulsot.
- 233 00:20:20:02 00:20:27:06 –Men jag ska givetvis göra det.
–Provar man inte så kan man inte döma det.
- 234 00:20:27:10 00:20:32:01 Det blir svårt att toppa gulmesen,
känner jag.
- 235 00:20:32:05 00:20:39:09 Men mumier måste väl komma ganska nära
livsmedel som man inte gärna äter–
- 236 00:20:39:13 00:20:45:19 –men som länge ansågs vara väldigt bra.
Ett slags universalmedicin.

- 237 00:20:45:23 00:20:52:06 Vad är bakgrunden till den torkade mumien?
Är det en medeltida sak?
- 238 00:20:52:10 00:20:57:04 Eller åt man det redan på
det gamla rikets tid?
- 239 00:20:57:08 00:21:01:15 –Nej.
–Plundrade man gravarna för att få medicin?
- 240 00:21:01:19 00:21:05:11 Det skulle inte ha fallit dem in
att äta döda kroppar.
- 241 00:21:05:15 00:21:11:05 Det är egentligen ett språkligt missförstånd,
och började nån gång på medeltiden.
- 242 00:21:11:09 00:21:17:05 I Europa visste man då att bitumen,
som är en asfaltliknande mineral–
- 243 00:21:17:09 00:21:20:16 –som finns naturligt
på vissa ställen i Mellanöstern–

244	00:21:20:20	00:21:23:04	–i Syrien, Irak och kring Döda havet–
245	00:21:23:08	00:21:27:18	–att det hade hälsobringande effekter. Det var hälsosamt att äta bitumen.
246	00:21:27:22	00:21:32:18	På persiska heter bitumen<mūmiyā.>
247	00:21:32:22	00:21:37:05	Den svarta kletiga massan blir känd som<mūmiyā,>och importerades.
248	00:21:37:09	00:21:42:11	Det fanns en liknande svart massa på mumifierade kroppar i Egypten–
249	00:21:42:15	00:21:46:20	–som egentligen är kåda, växtolja och lite bivax–
250	00:21:46:24	00:21:51:02	–som man hällde på i ganska riklig mängd under vissa perioder.

- 251 00:21:51:06 00:21:54:05 Den svarta kådan började också kallas<mūmiyā.>
- 252 00:21:54:09 00:21:59:02 Det var jobbigt att få bort den från kroppen,
ofta malde man ner kropparna–
- 253 00:21:59:06 00:22:03:16 –och hela liket blev då känt som<mūmiyā.>
- 254 00:22:03:20 00:22:10:14 Det slog igenom stort, under hela medeltiden
och till och med in på 1900-talet–
- 255 00:22:10:18 00:22:15:05 –kunde man köpa mald mumie,
<mumia vera aegyptica–>
- 256 00:22:15:09 00:22:21:12 –på europeiska och svenska apotek.
Det var då malda, döda kroppar från Egypten.
- 257 00:22:21:16 00:22:27:11 Det ansågs hjälpa mot allt.
Lunginflammation, brustet hjärta, benbrott...

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|
| 258 | 00:22:27:15 | 00:22:34:12 | Det skulle ätas, gärna med nån ört som smakade lite gott, för att få bort liksmaken. |
| 259 | 00:22:34:16 | 00:22:39:13 | Fläder eller nåt annat gott, och det höll man på med länge. |
| 260 | 00:22:39:17 | 00:22:44:01 | Ännu i Luxor i Egypten, för inte så hemskt längesen– |
| 261 | 00:22:44:05 | 00:22:49:18 | –så strödde man mald mumie på sår, för att det ansågs ha en läkande effekt. |
| 262 | 00:22:49:22 | 00:22:54:12 | Det blev en sån business i Egypten att man fick tillverka fler mumier. |
| 263 | 00:22:54:16 | 00:22:58:16 | Man mumifierade avrättade fångar, kroppar som ingen hämtade– |
| 264 | 00:22:58:20 | 00:23:05:23 | –för att sälja till Europa under 1600- och 1700-talen, för att efterfrågan var så stor. |

265	00:23:06:02	00:23:10:10	Det är så besynnerligt att jag blir mållös.
266	00:23:10:14	00:23:17:23	Inom superfood måste det ändå vara det bästa, eller det värsta.
267	00:23:18:02	00:23:22:16	Baserat på ett missförstånd, det är så intressant.
268	00:23:22:20	00:23:29:08	Apropå det där med effekt, det kan ju inte ha haft nån positiv effekt.
269	00:23:29:12	00:23:33:23	Varför levde det då vidare? Det måste ha varit under flera hundra år.
270	00:23:34:02	00:23:38:09	Det var business i flera länder och även i Sverige.
271	00:23:38:13	00:23:42:20	Varför lever en sån grej vidare så länge?

272	00:23:42:24	00:23:46:03	Den är baserad på gedigen okunskap.
273	00:23:46:07	00:23:49:23	Det är det bästa sättet att få saker att leva kvar länge.
274	00:23:50:02	00:23:53:18	Och att stora auktoriteter sa att det var väl väldigt bra.
275	00:23:53:22	00:23:59:06	Många kungar bar med sig mald mumie i fält och så.
276	00:23:59:10	00:24:02:18	Det är liksom...
277	00:24:02:22	00:24:07:11	I historien finns inte alltid en klar korrelation med–
278	00:24:07:15	00:24:11:16	–vad man blir sjuk av och vad som botar en.
279	00:24:11:20	00:24:17:16	Eftersom man inte har tidsförlopp... Det kan man möta ännu i vår tid.

- 280 00:24:17:20 00:24:25:01 Jag brukar tänka på det när folk säger att de har blivit matförgiftade på lunchen.
- 281 00:24:25:05 00:24:30:18 Att man sätter det i förbindelse med den senaste måltiden.
- 282 00:24:30:22 00:24:37:12 Trots att vi vet att det finns bakterier som har en inkubationstid på upp till 70 dagar.
- 283 00:24:37:16 00:24:42:08 Men vi vill då gärna göra det till att det var den senaste måltiden–
- 284 00:24:42:12 00:24:44:11 –att det var därför man blev dålig.
- 285 00:24:44:15 00:24:50:09 Som när man äter ostron och blir magsjuk av det, då tror man att det var ostronen–
- 286 00:24:50:13 00:24:58:10 –trots att det kan vara andra magsjukdomar som har inkubationstid på 32 eller 36 timmar.

287	00:24:58:14	00:25:05:10	Och så råkar ostronen komma först, när man lutar sig över den stora kakelguden.
288	00:25:05:14	00:25:08:19	Då tänker man att det är det man har blivit sjuk av.
289	00:25:08:23	00:25:16:14	Då får man tänka sig in i historien, man har noll koll på vad man blir sjuk av–
290	00:25:16:18	00:25:22:12	–och vad man botar med vad. Man kan bara hoppas på det bästa.
291	00:25:22:16	00:25:28:20	Första gången man kunde säkerställa bakteriers orsakande av sjukdom–
292	00:25:28:24	00:25:33:11	–var i en koleraepidemi i England på 1850-talet.
293	00:25:33:15	00:25:37:11	Man kunde säkerställa

			att en brunn var bärare av kolerasmitta–
294	00:25:37:15	00:25:40:03	–och då kartlägga vilka som blev sjuka.
295	00:25:40:07	00:25:46:08	Det var genombrottet, man såg korrelationen mellan människor som blir sjuka–
296	00:25:46:12	00:25:54:05	–och vad de blir sjuka av, men innan dess... Varför inte mald mumie? Så gott som något.
297	00:25:54:09	00:25:59:04	Det beror väl också på vilken situation man är i–
298	00:25:59:08	00:26:04:07	–desperationen, om man har försökt med en massa annat.
299	00:26:04:11	00:26:11:05	Många kvinnor söker upp de här örtshejkerna i Kairo för att hitta råd mot barnlöshet.
300	00:26:11:09	00:26:17:13	Det är en av storsäljarna för olika preparat,

för att kvinnorna ska få barn.

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|
| 301 | 00:26:17:17 | 00:26:22:15 | Det hindrar inte att de samtidigt går till en modern fertilitetsklinik– |
| 302 | 00:26:22:19 | 00:26:27:17 | –men om det inte har nån effekt, då kanske örterna har det i stället. |
| 303 | 00:26:27:21 | 00:26:31:22 | –Man har inget att förlora på att försöka.
–Precis. |
| 304 | 00:26:32:01 | 00:26:35:23 | En fundering jag har...
Eller ville du lägga till nåt, Richard? |
| 305 | 00:26:36:02 | 00:26:41:01 | Nej, inte mer än att vi kör kombinationer. |
| 306 | 00:26:41:05 | 00:26:44:18 | Det vill säga skolmedicin och traditionell medicin. |
| 307 | 00:26:44:22 | 00:26:48:18 | I Kina är det väldigt vanligt i dag. |

- 308 00:26:48:22 00:26:55:23 Kina har stora folkmedicinapotek
där man kan få allting söndermalt.
- 309 00:26:56:02 00:27:02:19 Jag tänker på den stora
noshörningsutrotningen som pågår i Afrika–
- 310 00:27:02:23 00:27:09:11 –där man ska mala ner noshörningens horn,
som används mot allehanda krämpor.
- 311 00:27:09:15 00:27:14:07 Manlig impotens tycks vara särskilt drivande–
- 312 00:27:14:11 00:27:20:17 –för många obskyra superbär,
superfrön och supermediciner.
- 313 00:27:20:21 00:27:27:06 Ja, spännande. En tanke jag har är
hur det är knutet...
- 314 00:27:27:10 00:27:35:10 Mat och kosthållning är i vårt samhälle
ganska knutet till ens identitet.

315	00:27:35:14	00:27:40:23	Finns det nånting historiskt i det, Sofia?
316	00:27:41:02	00:27:47:01	Det här med att ens identitet är kopplad till maten och det man äter?
317	00:27:47:05	00:27:50:10	Ja, så är det så klart.
318	00:27:50:14	00:27:54:19	Om man ser långt tillbaka, i ett egyptiskt perspektiv–
319	00:27:54:23	00:27:59:20	–så var det dels identitet, men också klass och ekonomi.
320	00:27:59:24	00:28:05:23	Om man tittar på egyptiska gravväggar så leder de fram stora oxar till slakt–
321	00:28:06:02	00:28:11:09	–och det stora högar av feta ankor och oxframben på offerborden.

- 322 00:28:11:13 00:28:17:07 Den döde ska få tusen oxar, tusen ankor
och tusen krus öl i livet efter detta.
- 323 00:28:17:11 00:28:22:02 Men de flesta hade inte råd, de ägde
inga oxar och kunde inte slakta nån ox.
- 324 00:28:22:06 00:28:24:19 Man kunde inte bevara köttet så länge.
- 325 00:28:24:23 00:28:29:03 Det var helt andra källor till protein
än det.
- 326 00:28:29:07 00:28:33:10 Det var kanske inget medvetet val,
ingen identitetsmarkör–
- 327 00:28:33:14 00:28:38:15 –men det var så samhället fungerade.
I dag är det lite annorlunda.
- 328 00:28:38:19 00:28:45:06 Det är mycket med vem som uppfann falafeln
först, om det var Syrien eller Egypten–

- 329 00:28:45:10 00:28:51:19 –och det kan bli en fråga om identitet.
"Det här är vår mat ursprungligen."
- 330 00:28:51:23 00:28:59:11 Det här med identitetsätande
har alltid varit viktigt genom historien.
- 331 00:28:59:15 00:29:04:06 Det som är nytt i vår tid är
att man äter för en individuell identitet.
- 332 00:29:04:10 00:29:08:22 Tidigare har man ätit för
att ha en identitet inom gruppen.
- 333 00:29:09:01 00:29:15:23 Man kan väl säga
att ätandet alltid har ett syfte–
- 334 00:29:16:02 00:29:20:05 –eftersom mat och dryck bär värderingar.
- 335 00:29:20:09 00:29:26:20 Vi visar upp oss med mat, äter med
andra människor, visar upp bordsskick...

336	00:29:26:24	00:29:30:14	Mat och dryck är alltid laddat med värderingar.
337	00:29:30:18	00:29:37:04	Det finns ingen värdefattig mat och dryck, någonsin genom historien.
338	00:29:37:08	00:29:40:18	Den är alltid bärare av betydelser.
339	00:29:40:22	00:29:46:24	Det gäller förstås även den här typen av superfood genom historien.
340	00:29:47:03	00:29:52:21	Många lär sig vad man ska äta för typ av superfood—
341	00:29:53:00	00:29:57:22	—genom muntliga berättelser, man frågar folk och folk berättar...
342	00:29:58:01	00:30:02:11	"Jag har ätit gurkmeja och alla mina besvär har försvunnit."

343	00:30:02:15	00:30:05:09	"Då provar jag också det."
344	00:30:05:13	00:30:11:01	Det är väldigt mycket hörsägen, det tillhör verkligen folkloristikens område.
345	00:30:11:05	00:30:14:04	Supermatens helande kraft.
346	00:30:14:08	00:30:18:24	Där kommer religionen in igen, alltså vad man inte äter.
347	00:30:19:03	00:30:23:01	I den här egyptiska orten äter vi inte krokodil-
348	00:30:23:05	00:30:29:13	-för vår gud manifesterar sig som det. Det har sen levt med i senare religioner.
349	00:30:29:17	00:30:34:06	Olika förbud mot olika livsmedel, eller kombinationer av livsmedel.

350	00:30:34:10	00:30:40:18	Dagens dieter är i hög grad liknande religiösa uppfattningar.
351	00:30:40:22	00:30:44:07	Man har texturkunder, man följer nån bantningsbok–
352	00:30:44:11	00:30:51:21	–eller nån som har skrivit vad man ska äta för att uppnå önskvärt kroppstillstånd–
353	00:30:52:00	00:30:58:00	–hälsotillstånd eller du gör goda saker för mänskligheten eller jorden.
354	00:30:58:04	00:31:03:11	Det är altruism. Äta för ett annat syfte.
355	00:31:03:15	00:31:08:16	Det finns hela tiden parallellt genom historien.
356	00:31:08:20	00:31:13:08	Kan mat vara som ett slags aktivism?
357	00:31:13:12	00:31:17:22	Att man tror att man förändrar nåt

genom att äta på ett visst sätt–

- 358 00:31:18:01 00:31:20:06 –eller ta ställning i matfrågor?
- 359 00:31:20:10 00:31:27:13 Ja, i synnerhet i vår tid där du dessutom kan fotografera det du äter och visa för andra.
- 360 00:31:27:17 00:31:34:18 Det har man aldrig kunnat göra i historien före smartphonen fick sitt genombrott 2007.
- 361 00:31:34:22 00:31:40:14 Det handlar om att du väljer din mat och ska visa upp det på nätet.
- 362 00:31:40:18 00:31:44:13 Du ska kommentera vad du äter och vad du inte äter.
- 363 00:31:44:17 00:31:51:17 Vår tids superfood handlar mycket om att konsumera starka varumärken.
- 364 00:31:51:21 00:31:59:05 Varumärken för olika typer av drycker

och växtbaserade produkter.

- 365 00:31:59:09 00:32:05:23 Matens värde är själva poängen med ätandet,
och att berätta för andra.
- 366 00:32:06:02 00:32:13:08 Sen har alla förstås också skämsmat
som man inte berättar för andra att man äter.
- 367 00:32:13:12 00:32:18:02 Det är ett spännande fenomen,
att fotografera sin mat.
- 368 00:32:18:06 00:32:25:16 Du ler lite förnöjt, Sofia. Dokumenterade man
sin mat redan i det gamla Egypten?
- 369 00:32:25:20 00:32:30:09 –Finns det nån sån koppling?
–På sätt och vis.
- 370 00:32:30:13 00:32:34:03 Jag tänkte mer på min egen skämsmat
när jag log.

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|--|
| 371 | 00:32:34:07 | 00:32:40:12 | I Egypten förevigade man
den bild man ville skulle förevigas. |
| 372 | 00:32:40:16 | 00:32:46:22 | De ville bli ihågkomna som såna
som åt oxar, fåglar och sådant. |
| 373 | 00:32:47:01 | 00:32:49:20 | Man avbildade det eftersträvansvärda. |
| 374 | 00:32:49:24 | 00:32:53:09 | Vi vet från arkeologiska utgrävningar
att de åt mycket gris. |
| 375 | 00:32:53:13 | 00:32:59:24 | Man hittade otroligt mycket grisben,
men inte en enda avbild på att de äter gris. |
| 376 | 00:33:00:03 | 00:33:04:15 | Men det finns prislistor
där de sålde och köpte grisar. |
| 377 | 00:33:04:19 | 00:33:09:16 | Men det var inte det de ville ha på Instagram
eller i sin grav. |

- 378 00:33:09:20 00:33:11:24 Var det skämsmat?
- 379 00:33:12:03 00:33:17:18 Frågan är om det var skämsmat
eller om det var religiöst förbjudet–
- 380 00:33:17:22 00:33:24:16 –men nåt tabu var det, det var inte det
man berättade för eftervärlden att man åt.
- 381 00:33:24:20 00:33:32:16 Vi delar in mat i särskilt åtråvärt att visa,
och halvbra och så.
- 382 00:33:32:20 00:33:37:09 Olika grader av förbud och skam.
- 383 00:33:37:13 00:33:43:23 Det som är påtagligt när det gäller
vår tids avbildning, under hela 1900-talet–
- 384 00:33:44:02 00:33:50:19 –är att man har fotograferat i familjerna,
och då vanligtvis festmåltider.
- 385 00:33:50:23 00:33:55:17 Jul, midsommar, födelsedagar... Typ sånt.

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|
| 386 | 00:33:55:21 | 00:34:01:12 | Vardagsmaten avfotograferas inte. |
| 387 | 00:34:01:16 | 00:34:06:23 | Falukorv tillhör en av
de stora livsmedelskonsumtionsprodukterna. |
| 388 | 00:34:07:02 | 00:34:15:14 | Den avbildas inte, den ser man inte
på vare sig gravmålningar eller på nåt sätt. |
| 389 | 00:34:15:18 | 00:34:25:24 | Det är ingen skämsmat, men viss mat är
för trivial för att bära ett bra statusvärde. |
| 390 | 00:34:26:03 | 00:34:29:03 | Det man vill bli förknippad med. |
| 391 | 00:34:29:07 | 00:34:36:15 | Skulle inte en skicklig reklambyrå kunna få
falukorven att bli superfood eller trendigt? |
| 392 | 00:34:36:19 | 00:34:40:24 | Att man lyfter nån alldaglig mat
till att bli nåt speciellt. |

- 393 00:34:41:03 00:34:45:14 –Kan inte sånt förekomma?
–Jo, sånt förekommer.
- 394 00:34:45:18 00:34:51:16 Kan man till exempel få den...
Att impotens förbättras om man äter falukorv–
- 395 00:34:51:20 00:34:56:22 –så kommer den att bli oerhört poppis,
det går väldigt fort.
- 396 00:34:57:01 00:35:04:16 I vår nordiska kultur
är grisen i stället högrankad.
- 397 00:35:04:20 00:35:08:24 Jag tänker på
den gamla fornnordiska mytologin.
- 398 00:35:09:03 00:35:12:23 Vi har en gris som man kan slakta
hur många gånger som helst.
- 399 00:35:13:02 00:35:18:08 Det är väl superfood om något,
galten Särimmer.

400	00:35:18:12	00:35:26:18	Och vi har vår stora grisfest till jul, fortfarande.
401	00:35:26:22	00:35:32:00	Jag tänker att grisfötterna inte är nåt man äter till vardags.
402	00:35:32:04	00:35:35:24	Det kanske är nåt som många rynkar på näsan åt.
403	00:35:36:03	00:35:39:07	Men på julen dyker de upp ibland.
404	00:35:39:11	00:35:44:02	Då bär de traditionsvärdet av därifrån man kom–
405	00:35:44:06	00:35:49:09	–och julmåltiden är en speciell religiös måltid.
406	00:35:49:13	00:35:56:00	Där ritualen är väldigt viktig, att julmaten ska vara likadan som den var förra året.

407	00:35:56:04	00:35:59:11	Man äter rätterna i en bestämd kombination.
408	00:35:59:15	00:36:03:15	Man kan inte börja med efterrätten och ta sillen sist.
409	00:36:03:19	00:36:10:07	Det är ritualen i ätandet. Den är förmodligen en årmiljon gammal.
410	00:36:10:11	00:36:14:03	Just det här med vilken ordning man ska äta maten.
411	00:36:14:07	00:36:20:14	Syftet med julmaten, den svenska eller nordiska julmaten–
412	00:36:20:18	00:36:24:12	–där brukar man tala just i termer av "de dödas jul"–
413	00:36:24:16	00:36:29:11	–att ens anförvanter kommer tillbaka på julaftonsnatten.

- 414 00:36:29:15 00:36:34:13 Därför lämnar man mat framme
och man lämnar ljuset tänd.
- 415 00:36:34:17 00:36:38:15 Måltiden ska begås på samma sätt
som den alltid har gjorts–
- 416 00:36:38:19 00:36:44:16 –för att kontinuiteten ska vidmakthållas,
att traditionen inte ska brytas.
- 417 00:36:44:20 00:36:49:23 Om du bryter traditionen med dina anförvanter
så kommer de inte att ge dig skydd.
- 418 00:36:50:02 00:36:57:05 De döda måste hållas vid gott mod
eller tycka att du gör bra saker.
- 419 00:36:57:09 00:37:03:04 Därför kan man inte servera sushi på julafton
i Sverige. Inte för att det inte är gott–
- 420 00:37:03:08 00:37:08:09 –utan för att det inte sätter dig

i förbindelse med därifrån du kommer.

- 421 00:37:08:13 00:37:14:19 Det tillhör magin i superfood,
kontinuiteten över tid.
- 422 00:37:14:23 00:37:19:24 När jag tittar ner på mina fröer
som vi inledde samtalet med–
- 423 00:37:20:03 00:37:23:05 –inget illa om dem, det är säkert gott–
- 424 00:37:23:09 00:37:28:22 –men jag får inte äta dem,
de ingår ju i museisamlingarna–
- 425 00:37:29:01 00:37:35:03 –men nu har vi pratat malen mumie
och vad var det man skulle äta mot gulsot?
- 426 00:37:35:07 00:37:39:13 Gulsparv, lika botar lika.
- 427 00:37:39:17 00:37:44:07 Lika botar lika.
Och vi har pratat falukorv och allt möjligt.

428	00:37:44:11	00:37:49:05	Då känns fröerna lite futtiga. Eller är jag taskig mot dem, Sofia?
429	00:37:49:09	00:37:56:13	Allt handlar om vilka fröer som blandas med vilka, den där urgamla blandningen.
430	00:37:56:17	00:38:02:03	Det ska vara en särskild blandning med vissa fröer och vissa örter.
431	00:38:02:07	00:38:09:07	Lite ska också vara hemligt. Jag har varit många bakrum hos örtmedicinere.
432	00:38:09:11	00:38:15:12	Och så magin, den ramsa du läser när du äter fröerna, den är helt avgörande.
433	00:38:15:16	00:38:20:10	–Jag tror att de är superbra. –Ja, då har jag en fundering.
434	00:38:20:14	00:38:23:11	Om vi ska spå lite in i framtiden...

435	00:38:23:15	00:38:28:09	Nu har vi tittat tillbaka, men vi ska titta framåt också.
436	00:38:28:13	00:38:34:13	Vad tror ni är nästa stora superfood? Vad kommer att trenda?
437	00:38:34:17	00:38:40:13	Ja, det är en fråga som jag som håller på med framtidsmat...
438	00:38:40:17	00:38:47:14	Jag tittar inte på framtiden som ska komma, utan på historiska framtidsförutsägelser.
439	00:38:47:18	00:38:50:00	Då har man ju redan facit.
440	00:38:50:04	00:38:54:08	Då kan man se vad som har lyckats bra.
441	00:38:54:12	00:39:01:00	Det som är svårast att förutsäga i framtidssuperfood–

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|
| 442 | 00:39:01:04 | 00:39:09:13 | –är hur man kommer att äta supermaten,
vilken typ av maträtt eller livsmedelsbärare. |
| 443 | 00:39:09:17 | 00:39:12:04 | Det är det svåraste att förutsäga. |
| 444 | 00:39:12:08 | 00:39:18:23 | Till exempel att vi i dag äter
fröer och nötter i såna här bars. |
| 445 | 00:39:19:02 | 00:39:25:11 | Tillverkade med choklad och innehåller
en mängd olika nötter, gojibär och annat. |
| 446 | 00:39:25:15 | 00:39:31:06 | Barsen var svåra att förutsäga,
att de skulle bli populära. |
| 447 | 00:39:31:10 | 00:39:36:23 | Och att människor efter sin träning
äter proteinbars och sånt. |
| 448 | 00:39:37:02 | 00:39:42:17 | Det är oftast lättare att förutsäga vilka
tekniska maskiner som kommer att användas. |

- 449 00:39:42:21 00:39:47:22 De finns i regel på gång redan i dag,
så det är ganska lätt.
- 450 00:39:48:01 00:39:53:00 De som har byggt en fabrik brukar se till
att de tjänar pengar på sin fabrik–
- 451 00:39:53:04 00:39:57:03 –så den kommer nog att tillverka nåt
som människor kommer att äta.
- 452 00:39:57:07 00:40:01:13 Förmodligen kommer gurkan och ingefära
att kännas väldigt daterat.
- 453 00:40:01:17 00:40:07:08 Gojibär kommer att kännas
så mycket tidigt 2000-tal. Trist och tråkigt.
- 454 00:40:07:12 00:40:13:22 Det har nog drömmen om genvägen i mat,
alltså nya bär, nya drycker–
- 455 00:40:14:01 00:40:18:05 –nya lösningar och blandningar.

- 456 00:40:18:09 00:40:22:18 Jag gissar att dryckerna
kommer att spela en stor roll.
- 457 00:40:22:22 00:40:30:20 Det har varit på gång redan i 10–15 år.
Att man ska dricka smoothies, drickyoghurt...
- 458 00:40:30:24 00:40:36:01 Man ska kunna vara på språng och
så dricker man jättemycket näring, energi–
- 459 00:40:36:05 00:40:39:06 –protein, vitaminer och så vidare.
- 460 00:40:39:10 00:40:46:20 Men nya saker, ja...
Det kan vara precis vad som helst.
- 461 00:40:46:24 00:40:52:03 Ja, det tycker jag också. De hittar nåt frö
som folk har ätit i årtusenden–
- 462 00:40:52:07 00:40:56:03 –och så förpackas det snyggt
och säljs som det nya superfröet.

463	00:40:56:07	00:40:59:22	Ruccolafrön eller nåt liknande.
464	00:41:00:01	00:41:04:22	Vad det än är så hoppas jag att det inte är mumie en gång till.
465	00:41:07:01	00:41:10:20	Nej, den kommer nog inte tillbaka.
466	00:41:10:24	00:41:15:20	Men som du säger, det kommer att vara nåt folkslag någonstans långt bort–
467	00:41:15:24	00:41:22:06	–som har använt ett bär, en nöt, ett frö, lite bark eller nåt–
468	00:41:22:10	00:41:33:00	–och så kommer nån i Los Angeles att säga att hen gått ner åtta kilo på det där baret–
469	00:41:33:04	00:41:36:06	–och sen är det igång.
470	00:41:36:10	00:41:43:04	Jag skulle säga att superfood är mat

som skapar snackisar och gemenskap.

- | | | | |
|-----|-------------|-------------|---|
| 471 | 00:41:43:08 | 00:41:47:01 | Superfood är aldrig att man har sin egen– |
| 472 | 00:41:47:05 | 00:41:51:11 | –utan man bekänner sig
till en grupp eller en person– |
| 473 | 00:41:51:15 | 00:41:54:19 | –som man vill vara delaktig med. |
| 474 | 00:41:54:23 | 00:42:02:10 | Superfood är kollektivt. Alla de här bären
och maten vi pratar om genom historien– |
| 475 | 00:42:02:14 | 00:42:09:19 | –är just grupptillhörande,
och det finns en auktoritet, en introduktör. |
| 476 | 00:42:09:23 | 00:42:15:04 | För framtidens superfood kommer det
att krävas en introduktör– |
| 477 | 00:42:15:08 | 00:42:22:06 | –en text, en manifest, en bok, en podd...
Och så är det igång. |

- 478 00:42:22:10 00:42:29:09 Det är egentligen inte själva näringsvärdet som avgör vad som klassas som superfood–
- 479 00:42:29:13 00:42:34:20 –utan det är allt omkring.
Kulturen och sammanhanget, kanske.
- 480 00:42:34:24 00:42:40:21 –Ja, genvägen skulle jag säga. Den är viktig.
–Ja, en quickfix.
- 481 00:42:41:00 00:42:44:16 Att man inte behöver anstränga sig.
- 482 00:42:44:20 00:42:51:02 Så är det med många drycker,
att man ska uppnå förändring på en gång.
- 483 00:42:51:06 00:42:56:19 –Kan mat vara ett kulturarv?
–Ja, i allra högsta grad.
- 484 00:42:56:23 00:43:01:09 Det är kanske det kulturarv som är mest levande för alla människor.

- 485 00:43:01:13 00:43:06:15 Varje morgon när man vaknar
så bekänner man sig till sin kultur.
- 486 00:43:06:19 00:43:12:14 Man bekänner att man tillhör
en kulturgemenskap genom frukosten.
- 487 00:43:12:18 00:43:19:17 Det är den måltid som vi i regel
nästan inte ändrar alls genom vårt liv.
- 488 00:43:19:21 00:43:25:20 Människor kan äta precis samma
i decennium efter decennium.
- 489 00:43:25:24 00:43:29:24 Till lunch och middag vill man ha nyheter.
- 490 00:43:30:03 00:43:36:00 Mat är nog det kulturarv som är
det starkaste kulturarv som vi bär med oss.
- 491 00:43:36:04 00:43:40:02 Därför är det så svårt
att få folk att acceptera kostråd–

492	00:43:40:06	00:43:45:21	–och tala om för folk vad de ska äta. Man går in i deras kulturella arv.
493	00:43:46:00	00:43:50:14	Det är som att tala om för folk att de har fel Spotifylista.
494	00:43:50:18	00:43:54:09	Du lyssnar på fel låtar, jag ska berätta vad du ska lyssna på–
495	00:43:54:13	00:43:58:21	–eller vilka böcker du ska läsa eller vilka kläder du ska ha på dig.
496	00:43:59:00	00:44:04:00	Mat är det som skapar kulturell gemenskap.
497	00:44:04:04	00:44:09:23	Genom superfood kan du få ännu högre status inom din matgrupp.
498	00:44:10:02	00:44:13:02	Det är oemotståndligt, helt enkelt.

499	00:44:13:06	00:44:17:13	Betyder det att mat också kan vara ett hot?
500	00:44:17:17	00:44:22:19	Alltså, nu öppnar restauranger i stan som serverar helt annan sorts mat.
501	00:44:22:23	00:44:27:04	Kan det finnas en sån aspekt också?
502	00:44:27:08	00:44:33:19	Det som är speciellt med matkulturen är att den hela tiden är kommersiell.
503	00:44:33:23	00:44:38:21	Du kan inte tillverka nånting som ingen vill köpa.
504	00:44:39:00	00:44:45:00	Du kan göra det hemma och hålla ut det i vasken, om du inte ens vill ha det själv–
505	00:44:45:04	00:44:49:19	–men annars är all mat på restauranger och i butiker kommersiell.

506	00:44:49:23	00:44:56:07	Den måste gillas av en grupp, annars kommer produkten inte att vara kvar.
507	00:44:56:11	00:45:03:21	Man räknar i dag på stormarknader och i matbutiker–
508	00:45:04:00	00:45:08:00	–att om man lanserar tio produkter så kommer nio att misslyckas.
509	00:45:08:04	00:45:13:20	Därför att konsumenterna inte vill ha dem och inte vet vad man ska göra av dem.
510	00:45:13:24	00:45:17:16	Det är fel förpackning, fel smak, fel användning...
511	00:45:17:20	00:45:24:00	Mat är kommersiell och det måste även gälla i Egypten.
512	00:45:24:04	00:45:30:05	Maten har varit på en marknad, man har bytt varor mellan varandra–

- 513 00:45:30:09 00:45:36:00 –och man har en gradering av mat som är mer värdefull och mindre värdefull.
- 514 00:45:36:04 00:45:40:06 Det gör att maten blir ett kulturarv.
- 515 00:45:40:10 00:45:44:05 Man måste hitta kulturens minsta gemensamma nämnare–
- 516 00:45:44:09 00:45:48:00 –annars kan man inte tjäna några pengar alls.
- 517 00:45:48:04 00:45:51:03 Jag kan haka på lite där.
- 518 00:45:51:07 00:45:55:24 Jag har vistats en del i Palestina av olika skäl–
- 519 00:45:56:03 00:46:04:07 –och där pågår nu projekt med att skapa en fröbank för kulturväxter de alltid har haft.
- 520 00:46:04:11 00:46:08:20 De sorter av melon, ärtor eller bönor.

521	00:46:08:24	00:46:14:07	Det handlar både om att bevara sitt kulturarv i en pressad situation–
522	00:46:14:11	00:46:20:06	–men även identitet, den mat man har ätit i generationer.
523	00:46:20:10	00:46:24:17	För dem är det nog ett väldigt viktigt kulturarv.
524	00:46:24:21	00:46:30:05	Det är säkert lite olika för olika grupper, men det är absolut ett kulturarv.
525	00:46:30:09	00:46:37:15	Man kan ställa frågan till alla som lyssnar också. Vilket frö bär ditt kulturarv?
526	00:46:37:19	00:46:40:17	Det var väldigt fina avslutande ord.
527	00:46:40:21	00:46:45:16	På den noten vill jag tacka er båda för att ni har deltagit.

528	00:46:45:20	00:46:50:12	Sofia Häggman från Medelhavsmuseet och Richard Tellström, måltidsforskare.
529	00:46:50:16	00:46:56:12	Hade vi varit i samma rum hade jag bjudit er på fröer och annat.
530	00:46:56:16	00:47:02:01	Det får vi ta nästa gång, när det inte är covidpandemi. Tusen tack.
531	00:47:02:05	00:47:04:13	–Tack ska du ha. –Tack.
532	00:47:04:17	00:47:09:14	–Tack, Sofia, för ett roligt samtal. –Jätteroligt.
533	00:47:09:18	00:47:14:09	–Vi borde göra en roadshow. –Ja, eller hur?
534	00:47:14:13	00:47:19:19	Oemotståndligt, land och rike kring.

Väldigt roligt att prata med dig.

535 00:47:19:23 00:47:23:12

–Det var hemskt roligt.

–Ha det så bra.

536 00:47:23:16 00:47:26:20

–Tack ska ni ha!

–Hej då!

537 00:47:28:08 00:47:33:15

Du har lyssnat på Inside the Box,
en podd producerad av Världskulturmuseet–

538 00:47:33:19 00:47:37:18

–och Centrum för kritiska kulturarvsstudier
på Göteborgs universitet–

539 00:47:37:22 00:47:42:08

–i samarbete med Folkuniversitetet.

Tack för att du har lyssnat.