

# Min farmor var vegan



ANNA H LUNDAHL





**MIN FARMOR VAR VEGAN**  
**ANNA H LUNDAHL**



Min farmor  
var vegan

ANNA H LUNDAHL

# INNEHÅLLS- FÖRTECKNING

Förord.....	7	3. De gröna rötterna.....	49
Inledande ord.....	9	Från antikens bönder till Utopia: 3100 f.Kr. till 1500-tal .....	52
Om begrepp.....	10	Från Swedenborgianismen till The Vegetarian Society: 1600-, 1700- och 1800-tal .....	53
Bokens uppbyggnad .....	11	Den så kallade moderna vegetarianismen: 1900-tal .....	56
David Stenholtz – Välj vego och förhindra framtida pandemier.....	12	Avslutande ord .....	65
1. Same same but different.....	17	Åsa Holmgren – Från husmanskost till mathantverk .....	67
”Vi listar de olika vego-typerna” .....	20	4. Love, peace och ... en självtutande hundkoja.....	73
Gröna vågen och självhushållning.....	23	Mitt matminne: Couscous.....	76
Containerodling och färdigrivna morötter.....	24	Familjens historia .....	76
Från råkost till raw food .....	25	Lakritsrot och specialkost .....	80
Trend eller proteinskifte? .....	25	Avslutande ord .....	82
Avslutande ord .....	27	Rebecka Le Moine: Att så ett frö .....	84
Hannes Öckerman – Att leva enklare men lyckligare .....	29	5. Min farmor var vegan .....	89
2. ”Jag är köttvegetarian!” .....	35	Mitt matminne: Pizza.....	91
Begreppens historia .....	37	Familjens historia .....	93
Så vad betyder vad? .....	38	Min farmor var vegan .....	94
Har begreppen förändrats och i så fall hur? .....	39	Farmor och maten.....	97
Inkludering, exkludering eller förståelse? .....	40	Avslutande ord .....	107
Avslutande ord .....	42	Roger Pettersson – Från slakteri- frågor till pandemi .....	108
Daniel Matsson – Noga utvalt .....	43	6. ”Ät inte så mycket morötter för då får du kaninöron!” .....	115
		Mitt matminne: Kantarellomelett.....	117
		Familjens historia .....	118
		”Ät inte så mycket morötter för då får du kaninöron!” .....	120

10 kilo böcker .....	120
Pappa och maten .....	121
Avslutande ord .....	126
Sofia Arkelsten – Vegetariskt är ingen smak och politiken måste hänga med ...	127

## 7. Råkostare och

"puddingvegetarianer" .....	133
Mitt matminne: Grönsakssoppa .....	135
Familjens historia .....	137
Råkostare och "puddingvegetarianer" .....	139
Jul i Kvarnbyn .....	141
Mormor och maten .....	142
Avslutande ord .....	146
Lovisa Malmqvist – "Låt maten vara din medicin" .....	147

## 8. "Anna! Hoppa upp på cykeln så åker vi till Danmark och handlar!" ..

Mitt matminne: Panerad ost .....	155
Familjens historia .....	156
Gröna Boden .....	157
"Anna, hoppa upp på cykeln så åker vi till Danmark och handlar!" .....	158
Mamma och maten .....	159
Avslutande ord .....	165
Lars Gahrn – Från uroxar till vegetarianer .....	166

## 9. "För vegetariskt alternativ, fråga personalen" .....

Mitt matminne: Lasagne .....	175
Same same but different .....	176
USA – från cornflakes till Beyond Burger ...	179

England – indiska influenser och Vegetarian Society .....	180
Danmark – Sjäundagsadventister och vegansk bacon .....	181
Sverige – hushållsskolor, hälsohem och Jalla jalla .....	182
Mod, kunskap och lite jävlar anamma! .....	185
Avslutande ord .....	186
Anders Ramsay – Från kokta grönsaker till Michelinstjärnor .....	187

## 10. "Måste du bli vegetarian?" .....

Mitt matminne: Melonkulor .....	197
Och jag som bara tänkte skriva en kokbok ... ..	198
"Måste du bli vegetarian?" .....	198
Laga mat med magkänsla. Skapa ringar på vattnet. Värna sitt arv. ....	199
Maten och jag .....	201
Avslutande ord .....	208
Skilda röster .....	209
Ilene Stensson .....	210
Sven Evert Nilsson .....	212
Kerstin Callert-Holmgren .....	213
Anders Ankan Lindén .....	214
David Stenholtz .....	216
Sara Lind .....	218
Pella Thiel .....	219

Nicole Lindblom Reitz – En röst med hopp .....	224
Avslutande ord .....	228
Författarens tack .....	229
Receptindex .....	231





Till mina älskade barn  
Miranda & Eliot -  
och dig som har en  
plats i mitt hjärta.

# FÖRORD

AV ROGER PETTERSSON, GENERALSEKRETERARE FÖR WORLD ANIMAL PROTECTION

DET TYCKS VARA SOM SÅ att i maten möts många av våra tankar om framtiden, om vilka vi är och vad som är bäst för oss alla. Men jag säger det redan nu, den som tror att de givna svaren finns i maten gör det alltför lätt för sig.

För var kommer svaren ifrån, var har de sitt ursprung? Min farmor var inte vegan och det var inte heller min mormor. Min farmor hade jag väldigt lite kontakt med, desto större kontakt hade jag med min mormor. Kanske tillhör hon dem som har inspirerat mig mest till att göra de val som jag gjort i mitt liv. Men hennes svar var inte desamma som mina.

Svaren föds där vi växer upp. Beroende på kontexten och beroende på våra möjligheter att söka oss utanför, att få möjligheten att inspireras av det som finns där.

För bara några generationer sedan återspeglade det som låg på mattallriken det som fanns i omgivningen. Inte alltför sällan, i alla fall om man växte upp på landsbygden, sammanföll det med vad man hade i trädgårdslandet, på åkrarna och i ladugården. Men så är det inte längre. Nu styrs innehållet på tallriken väsentligt mer av vad re-

klamen säger oss, de röda extrapriserna och ett förskönande.

Producerandet av mat har blivit en tillverkningsindustri, en industri som redan från starten har ägnat sig åt förskönande. Att den industrialiserade matproduktionen är skyldig till cirka 25 % (jag vet att det finns olika siffror) av jordens klimatutsläpp är till exempel inte något man gärna pratar om. Köttkonsumtionen har ökat med cirka 40–50 % sedan 1990 och framförallt nötkött ger väldigt stora utsläpp av klimatgaser. Ett kilo nötkött motsvarar ungefär lika stora klimatutsläpp som att köra en normal bensindriven bil cirka 15 mil.

Vad vi väljer att lägga på tallriken är alltså viktigt för klimatet. Faktiskt tusenfalt viktigare än om vi tar cykeln eller bilen till affären. Det är därför lätt att förstå alla dem som ropar efter en klimatskatt på miljöförstörande livsmedel och att skatteintäkterna av en sådan skatt ska användas till att subventionera miljöförbättringar.

Det är också lätt att förstå dem som pekar på att vi håller på att skövla habitatet för de vilda djuren, de trängs bort allt mer och inte sällan för att



ge plats åt det som krävs för att hålla den industrialiserade djuruppfödningen igång. Vi kan ta sojaanvändningen som exempel. Sojan krävs för att göda djurindustrier runt om i världen. När det brinner i Amazonas och när regnskogen skövlas för att ge plats åt nya sojaodlingar så är det baksidan av myntet av djurfabrikerna. I ekvationen finns det bara myntbaksidor – foderimporten och djurindustrierna.

I tider som dessa är det också lätt att förstå dem som ser riskerna för zoonoser och pandemier, och som pekar på att vi måste förändra vår relation till djur. Den industrialiserade matindustrin står i centrum även här. Djurhållningen är som en tickande bomb.

Något som det också borde talas mer om är antibiotikaanvändningen inom djurindustrin. Redan idag dör cirka 700 000 människor per år på grund av resistenta bakterier. År 2050 beräknas siffran vara uppe i 10 miljoner. En av orsakerna till resistenta bakterier är användningen av antibiotika inom djurindustrin. Istället för att hålla djur så att de kan bete sig naturligt och så att det främjar deras hälsa så proppas de fulla med antibiotika så att de lever fram till slakten.

Dagens tallrik ser alltså annorlunda ut än vad den gjorde för några generationer sedan. Vi har skapat en industriell matproduktion. Vi har förvandlat djuren till produktionsenheter. Vi transporterar det som ska bli mat, även vegetabilier, kors och tvärs över jordklotet. Svaren måste med andra ord formuleras utifrån det.

Att svaren måste formuleras utifrån den rådande kontexten är inget nytt. Så har det alltid varit. Det som är nytt nu är att svaren dessutom väsentligt är desamma som för överlevnadsfrågorna. Om vi ska överleva så måste vi sannolikt äta betydligt annorlunda än vad vi gör idag.

Boken *Min farmor var vegan* är viktig på många sätt. Dels för att den sätter fingret på matens betydelse för vår hälsa, för vår miljö, för djuren och för vår gemensamma överlevnad. Dels för att den ger oss en inblick i hur tidigare generationer och hur olika intressen har resonerat. Framtidsutmaningarna finns där, men det är inte en uppräkningsbok. Den här boken tar ett steg vidare genom att borra ner i det som för vårt samhälle och människor i en annan riktning, en riktning som är hållbar för oss som lever nu och för framtida generationer. Den inkluderar dem som går på två ben, fyra ben, lägger ägg, ser på TV och som har foderblad, kronblad, ståndare och pistill. Boken betonar också något som är viktigt, inte minst i vår tid, nämligen att vi bemöter varandra med respekt.

Kanske har jag faktiskt träffat Annas farmor. Kanske var hon en av dem som stod med plakat eller som gav mig recept på allt från rotfruktsgratänger till nässelsoppa. Kanske träffade jag Annas farmor när jag åkte landet runt och träffade lokalt aktiva i den organisation jag arbetade för. Jag vet inte. Men efter att ha läst boken känns det som om jag känner Annas farmor. Jag är övertygad om att hon skulle vara mycket stolt över den här boken.

DAVID STENHOLTZ

VÄLJ VEGO  
OCH FÖRHINDRA  
FRAMTIDA  
PANDEMIER



**J**ust nu (24/11 2020) har 60 miljoner människor infekterats av COVID-19 och 1,4 miljoner personer har dött till följd av infektionen. Bakom de här siffrorna döljer sig förstås stora tragedier och obeskrivlig sorg. Vi måste fråga oss: Vad kan vi göra för att detta inte ska upprepas?

Johan Rockström twittrade den 12 mars och reflekterade över att vi har stängt ned hela länder för att avvärja en stor risk, men varför ser vi inte en fraktion av denna mobilisering mot en mycket större risk – klimatkrisen?

En av de viktigaste åtgärderna vi skulle behöva vidta för att rädda klimatet är att kraftigt minska eller helt sluta med konsumtionen av animaliska produkter. Faktum är att denna åtgärd även skulle göra det i det närmaste omöjligt för nya pandemier att uppstå.

Att pandemier uppstår i produktionskedjan av animaliska produkter har i Sverige lyfts av professor Björn Olsen, bland annat i en artikel i Aftonbladet, men tyvärr har han varit relativt ensam. Internationellt har det här orsakssambandet kartlagts av inte mindre än fyra vetenskapliga rapporter som publicerats nu under coronapandemin. En är publicerad av FN och en av FN-anställda forskare. Rapporterna kommer till samma slutsats. Pandemier uppstår under produktionen av animaliska livsmedel. Vidare har inte en enda pandemi i mänsklighetens historia kunnat spåras till växter. Alltså, ju mer vi ersätter mat från djurriket med mat från växtriket, desto mer minskar vi risken för framtida pandemier.

Du har säkert läst att så vitt vi vet så uppstod coronapandemin på marknader i Kina där det såldes vilda djur. Myrslok och fladdermöss har pekats ut som källa till smitta. Du frågar dig säkert: Vad har det med min konsumtion av animaliska produkter att göra? Jag äter ju varken fladdermöss eller myrslok.

Jo, så här är det: tidigare pandemier har haft sitt ursprung i den industriella djurhållningen som förser oss med animaliska produkter. År 1997 bröt fågelinfluensan (H5N1) ut och ursprunget spårades till kycklingfabriker i Kina. År 2009 hade vi svininfluensan (H1N1) som kunde spåras till grisfarmer i North Carolina i USA.

Men, faktum är att all framställning av animaliska livsmedel bidrar på olika sätt till en potentiell risk för pandemier. Det finns grovt indelat fyra sätt att framställa mat från djurriket: jakt, familjegårdar, industriell djuruppfödning och naturbeteskött. Dessa fyra bidrar alla på olika sätt till att överföra bakterier och virus från djur till människor och det här är en förutsättning för pandemier.

Jakt, familjegårdar och naturbeteskött står framförallt för att skapa en direktkontakt mellan vilda djur och människor. Vid industriell djuruppfödning är denna kontakt mindre. Men när en sjukdom uppstår sprider den sig som en löpeld på grund av en enorm mängd djur som är genetiskt mycket lika, att de står så tätt och att de har sämre immunförsvar. Från djurfabriker kan sedan smitta spridas lätt genom djurtransporter, ventilation, döda djurkroppar och avföring.

För att undvika att smitta sprids till människor eller anliggande djurfabriker är det vanligt att stora besättningar djur avlivas eller att man ger sig ut och skjuter alla vilda djur i omgivande landskap. Till exempel skedde en massutrotning av vildsvin när afrikansk svinfeber spreds och i England sköts grävlingar i stor skala när bakterien *Mycobacterium bovis* bröt ut bland boskap.

## ”FAST EN POLITISK VILJA ATT GÖRA DE ÄNDRINGAR SOM KRÄVS ÄR HELT FRÅNVARANDE.

Vilka animalier är värst i att skapa pandemirisk? Rött kött och mjölkprodukter är som du säkert vet de sämsta livsmedel du kan äta ur miljösynpunkt. Deras produktion innebär också en pandemirisk, men sämst ur denna synvinkel är faktiskt fågel, ägg och fläsk, vilket du kanske anar av de tidigare pandemierna fågelinfluensa och svininfluensa.

Utöver lidande och död orsakar pandemier gigantiska samhällskostnader. Varje månad av *lock-down* leder till en ekonomisk förlust motsvarande 2 procentenheter av BNP. I flera låg- och medelinkomstländer kan man förlora mer än hälften av sin BNP vid en pandemi. En svår influensa uppskattar man alstrar samhällskostnader motsvarande ungefär 40 000 miljarder.

Men vi kan undvika alla dessa kostnader, lidande och förtida död genom något så enkelt som ett grönare ätande. Fast en politisk vilja att göra de ändringar som krävs är helt frånvarande. Inom EU finns inte bara en ovilja att främja växtbaserad matproduktion på bekostnad av animalisk. Tvärtom stödjer man animalisk matproduktion. Bara kött- och mjölkproduktion erhåller årligen 300 miljarder i stöd av våra skattepengar.

En växtbaserad kost kan även skydda oss från att bli svårt sjuka eller att avlida under en pandemi. Bland risksjukdomar för att bli svårt sjuk i corona finner vi hjärtsjukdom, njursjukdom, cancer, diabetes typ 2 och övervikt. Risken för alla dessa sjukdomar minskar kraftigt om vi fokuserar vår mat på hela vegetabilier.

Om vi på allvar vill minska risken för framtida pandemier och minska vår personliga risk att bli svårt sjuka bör vi alltså välja en kost från växtriket och politiker som vill främja detta kostskifte.

---

DEN HÄR ARTIKELN PUBLICERADES  
DEN 24 NOVEMBER 2020 PÅ  
[WWW.LAKAREFORFRAMTIDEN.SE](http://WWW.LAKAREFORFRAMTIDEN.SE)



## DAVID STENHOLTZ

är biträdande överläkare i onkologi på Södersjukhuset i Stockholm. Han är grundare av och ordförande i föreningen Läkare för framtiden som han 2013 startade tillsammans med Veronica Hedberg, specialist inom kirurgi, och dåvarande läkarstudenten Jakob Rosén. Föreningen är ett nätverk för över 200 forskare inom området och olika typer av personal inom sjukvården. Man arbetar för att sprida hälso- och miljövinsterna av en växtbaserad kost. Det gör man bland annat genom olika debattartiklar, medier och föreläsningar. David identifierar sig som vegan på grund av vad han äter och det liv han valt att leva.









# KAPITEL 1

*Same same  
but different*

OM NUTID OCH DÅTID

UNDER OLIKA TIDSEPOKER HAR DET existerat människor, enskilda individer och grupper, som ätit en helt eller delvis grön kost. Vissa har haft förmånen att kunna välja, andra har varit hänvisade till den mat som varit tillgänglig. Ofta har faktorer som krig, fattigdom och geografisk plats starkt påverkat vilken mat människor har haft och har möjlighet att äta. För dem som haft förmånen att göra ett aktivt val har skälen varierat och i den så kallade överklassen har maten varit ett sätt att uttrycka status. De mest tydliga och återkommande orsakerna till att äta grön mat har varit omsorg om miljön, djuren, den egna hälsan och solidaritet med dem som har mindre. Ofta har det, främst historiskt, funnits en religiös tro kopplad till valet att utesluta kött. Direkt eller indirekt har de som valt en vegetarisk eller vegansk kost ifrågasatt både sitt eget ätande och andras utifrån de olika tidernas rådande normer. Den vegetariska rörelsen och dess förespråkare har genom åren ifrågasatts av såväl köttindustrin som det medicinska området och såklart av enskilda individer, ibland även inom den egna rörelsen. Okunskap, ekonomiska intressen och skilda inre övertygelser

har lett till kritik. Även om en polarisering fortfarande existerar så upplever jag att kunskapen har ökat och motståndet minskat.

I vårt svenska samhälle idag har vi oftast möjligheten att göra ett aktivt val kring vad vi äter eller inte, och vad det är som ligger på vår tallrik beror på olika yttre och inre faktorer. Tillgång på olika råvaror och produkter, vår privata ekonomi, den sociala kontext vi lever i och även våra, i många fall, djupt rotade vanor, är exempel på vad som styr valen. I vissa fall påverkas vi även av etiska värderingar, som vår religiösa tro eller inre övertygelse inom olika områden, vilka delvis berörs i den här boken.

Utifrån ett hållbarhetsperspektiv med fokus på den vegetariska och veganska rörelsen kommer jag att jämföra det som händer runt omkring oss just nu i Sverige med några historiska företeelser.

Jag funderar kring det här: Är det något helt nytt vi upplever nu, eller påminner det om något som hänt förut? Är det same same but different?



## "VI LISTAR DE OLIKA VEGO-TYPERNA"

Visst har du också varit på en fest, en konferens eller deltagit i ett samtal där någon säger: "Jag är fisk-vegetarian!" eller "Jag är vegetarian, jag äter bara viltkött"? Kanske precis du säger precis så. Min avsikt är inte att värdera detta, istället vill jag redan nu betona hur viktigt det är att inte bli kritiserad eller bedömd utifrån sitt kostval. Jag ser det som att vi alla är på en resa. Alla "måste" inte bli vegetarianer eller äta enbart vegetariskt. Även om jag ser många vinster i att äta en kost baserad på vegetabilier så ligger det på var och en att göra ett informerat val. På den resan är kunskap och ett inkluderande bemötande nycklar som kan bidra till att väcka intresse.

Jag växte upp under en tid där det, i de flesta kretsar, var allt annat än coolt att vara vegetarian. I skolan krävdes läkarintyg för att jag skulle få en vegetarisk kost där keso var det lyxigaste som serverades. Idag serverar allt fler skolor enbart vegetarisk kost och ännu fler har infört "köttfria måndagar". När jag växte upp var de som åt en vegetarisk kost både vegetarianer och veganer, eftersom begreppet vegansk kost ännu inte hade fått fäste. Men kosten i sig var egentligen vegansk, för den uteslöt alla produkter från djurriket. Dock fanns det tre undergrupper av vegetarianer: lakto-ovo-, ovo- eller lakto-vegetarianer. Det vill säga de som lade till ägg och mjölkprodukter, bara ägg eller enbart mejeriprodukter. I nästa kapitel

kommer jag att prata mer om dessa begrepp, så låt oss inledningsvis istället fokusera på dem som är populära just nu och hur de kategoriseras.

Enligt en undersökning som gjordes av Axfood 2020 identifierar 29 procent av Sveriges befolkning sig som flexitarianer. Med flexitarian menas en person som har en grön kost som bas, men inte helt utesluter kött. Ytterligare 7–10 procent uppger sig vara veganer eller vegetarianer. Vad gäller världen i stort nämns siffror runt 30 procent.

I takt med att det blivit trendigt med grön mat har en rad underbegrepp dykt upp och idag finns en uppsjö av begrepp som kopplas till vegetarianismen, antingen det gäller själva maten eller är ett namn på någon som äter den. Idag använder vi ord som demi-vegetarian, klimaterian, svegan ... Jodå, det finns ett sådant begrepp! Vidare används begrepp som pescetarian och stockholmsvegetarian. Historiskt har det funnits ord som pudding-vegetarian, råkostare och vegetarer.

---

**Trenden vänder – nu färre vegetarianer och veganer i Sverige.**

.TV4.SE 4 DECEMBER 2020

---

# Underbegrepp i urval

## Moderna underbegrepp

DEMI-VEGETARIAN är någon som äter vegetarisk kost men även fisk, skaldjur och vitt kött.

KLIMATERIAN är ett av de nyaste begreppen på listan. Oftast verkar det ha betydelsen att du äter en ekologisk vegetarisk kost som syftar till att minska klimatpåverkan. Jag har läst att det ibland innebär att man äter ekologiskt kött, men syftet är detsamma.

PESCETARIAN även kallat marin-vegetarian, fisk-vegetarian, stockholmsvegetarian. Benämningen avser någon som främst äter vegetarisk kost men ibland fisk och skaldjur.

POLLOTARIAN eller kyckling-vegetarian är en person som undviker rött kött, fisk och skaldjur men alltså äter kyckling och ägg.

RAW FOOD är en typ av råkost och anses av många ha introducerats i Sverige under 1970-talet av Ann Wigmore. En central tanke är, i likhet med levande föda, att råvarorna inte bör bli upphettade över 42 grader för att behålla sina näringsämnen vid tillagningen.

Det som skiljer sig åt är att de som äter raw food använder sig av färska råvaror och det som är bäst för stunden, medan de som äter så kallad levande föda ofta blötlägger och fermenterar sina råvaror.

SEMI-VEGETARIAN kallas också flexitarian. Denne äter främst vegetariska produkter, men även kött ibland.

SVEGAN är en vegan som äter vegansk kost, precis som veganer, men deras strävan är att i möjligaste mån äta mat som är producerad och odlad i Sverige. Därav bokstaven S framför vegan.

VÄXTBASERAD KOST är även det ett relativt begrepp och härstammar från engelskans *whole-food plant-based diet* (också kallat för enbart *plant-based*). Begreppet är brett och kan innefatta både en helt vegansk kost och en till största del vegetarisk kost med visst animaliskt innehåll. Ofta utesluter man processade produkter och äter bara mat som lagas från grunden, utan tillsatser som exempelvis e-ämnen och tillsatt socker och salt.



## Historiska underbegrepp

**LEVANDE FÖDA** är snarlikt raw food, då båda innebär att matens temperatur vid tillagning inte bör överstiga 42 grader. Begreppet innebär en tillagning som även omfattar exempelvis fermentering och blöt-läggning av råvarorna. Se mer under begreppen raw food och råkost.

**MAKROBIOTISK KOST** tros ha sina rötter i Kina på 1920-talet och utgår från att maten påverkar människors hälsa eller ohälsa. Balansen mellan yin och yang anses vara central för att behålla hälsan och därför utesluts rött kött och socker ur kosten. Dock var det, som jag förstår det, vanligt under 60- till 80-talen att en del vegetarianer och veganer anammade filosofin inom den makrobiotiska kosten och uteslöt då, naturligtvis, alla animalier.

**PUDDINGVEGETARIAN** syftar på en sorts vegetarianer som åt mer varm mat och även sötare mat. Begreppet användes under mitten av 1900-talet som ett skällsord av vissa kritiska råkostare.

**PYTHAGOREISK KOST** syftar på det vi idag kallar vegetarisk kost och är det begrepp som användes fram tills begreppet vegetarian myntades 1847.

**RÅKOST** innebär råa vegetabilier, det vill säga exempelvis färska bär, frukter, grönsaker, nötter etc. Begreppet används ofta som ett samlingsnamn även för begreppen raw food och levande föda. Skillnaderna mellan dem avser de olika tillagningsmetoderna. En person som åt råkost kallades historiskt råkostare.

Med dessa exempel blir det tydligt hur otydlig summan av alla dessa begrepp och deras olika innebörd som förändrats över tid blir. I vissa fall känns det naturligt, till och med kanske nödvändigt, att vissa skapats. I andra fall ... mer tveksamt.

Jag anser att vissa av dessa begrepp är rent felaktiga och framförallt helt felkategoriserade. Grupper på sociala medier, pressen och ibland även ex-

perter inom området är några av dem som tidvis bidrar till den rådande begreppsförvirringen. En vanligt förekommande rubrik är: ”Vi listar de olika vego-typerna” och så får vi en lista som även omfattar benämningar som ”kyckling-vegetarian” och ”fisk-vegetarian”. Dessa ord är i sig motsägelsefulla eftersom en vegetarian inte äter något sorts kött utan *enbart* vegetarisk kost. Därmed skulle

man, av samma skäl, också kunna ifrågasätta de tidiga underbegreppen som lakto-ovo vegetarian. Men då hamnar vi en etisk diskussion och det är inte min tanke. Även kategoriseringen av begreppen väcker frågor hos mig. Hur i hela grönsakslandet kan vi placera begrepp som så uppenbart innehåller kött under en kategori av kost som så tydligt *utesluter* kött? Och varför säger man att man är fisk-vegetarian när man inte alls är vegetarian när man äter fisk? För en fisk är väl ett djur? Eller har jag missat något väsentligt under de senaste åren? Biter lätt på pennan jag håller i min hand, ler lite för mig själv och tar en paus i skrivandet ... Låt oss fördjupa oss mer kring detta i kapitel 2. För oavsett skälet bakom, så finns de där. Begreppen.

## GRÖNA VÅGEN OCH SJÄLVHUSHÅLLNING

När jag ser på nyheterna hur inspirerade unga människor demonstrerar världen över för planetens överlevnad, får jag minnesbilder från hur jag satt i min barnvagn mitt i ett hav av människor med plakat i händerna och som ropade "Stoppa kärnkraften!" Greta Thunbergs engagemang har påverkat en hel generation att vilja engagera sig på ett sätt som jag upplever att min egen generation saknat. En del av oss 70-talister har sett föräldragenerationen demonstrera emot kärnkraftsfrågan som stod i centrum 1980. Tidigare generationer har drivit frågor om kvinnlig rösträtt, fem dagars

arbetsvecka och mycket annat som vi idag tar för givet. Samhällsutvecklingen sedan industrialiseringen i slutet av 1800-talet är enorm, även om engagemanget naturligt har varierat mellan olika frågor och generationer. Många unga idag är engagerade och pålästa kring olika viktiga frågor som rör en hållbar framtid. I FN fattade man år 2015 beslut om Agenda 2030 för att uppnå de globala hållbarhetsmålen och inom väldigt många områden i vårt land talas det om och arbetas med olika typer av hållbarhet. Det vi idag kallar hållbarhet ser jag som ett samlat begrepp för tidigare generationers engagemang inom frågor som rör hälsa, miljö, djur etc. och som nu förs vidare.

Så hur speglas alla dessa människors sammantagna strävan i vår samtid? Redan före den rådande pandemin pratades det om att vi är på väg in i en ny "grön våg". Begreppet syftar på den stora utflyttning från städerna som skedde på 1970-talet. Många av utflyttarna var miljömedvetna och sökte sig till ett liv där de önskade bli självhushållande, ofta på landsbygden. Kanske var den tidens gröna våg mer politisk?

Före pandemin var *coworking areas*, en form av kontorshotell, populära. Under 70-talet startades olika arbetskollektiv som Kapsylen i Stockholm. I nutid har pandemin förändrat arbetsförhållandena på många arbetsplatser och den ökade digitaliseringen har möjliggjort för fler att arbeta hemifrån i större utsträckning. Jag märker bland vänner, familj och kollegor att fler fokuserar på den egna och planetens hälsa. Som ett led i detta har de fått ett intresse för odling och planterar grönsaker på



balkongen, skaffar sig en kolonilott och i vissa fall flyttar de ut från stan och odlar ekologiskt.

För 70-talets grönavågar var självhushållning en central tanke och att odla giftfritt var viktigt för många. Begreppet självhushållning betyder en livsstil som innebär att man livnär sig på egenodlade grönsaker och kanske har bin, höns och andra djur som bidrar till självförsörjning. Det går till viss del att jämföra med hur människor levde innan de började flytta in till städerna.

Under senare år har dessa tankar återfötts med inspiration från böcker, TV och sociala medier. Gustav och Marie Mandelmann är ett exempel som inspirerat. De har skrivit böcker och medverkat i TV-programmet *Mandelmanns gård*, om livet på gården Djupadal i Skåne. Jag upplever det som mer "accepterat" och i vissa kretsar som coolt att sträva efter att bli självförsörjande idag, jämfört med när min pappa flyttade ut på landet på 1970-talet. Vi får en fördjupad kunskap om hur självhushållning kan te sig idag genom Hannes Öckerman, som skriver om sitt liv i slutet på det här kapitlet.

## CONTAINERODLING OCH FÄRDIGRIVNA MORÖTTER

Generellt har intresset för odling ökat och många alternativa odlingsformer har vuxit fram. Stadsodling. Kajodling. Containerodling. Takodling. Balkongodling. Bara för att nämna några. För dem av oss som inte har möjlighet att odla men

ändå vill köpa bra råvaror, utan mellanhänder, har flera initiativ som Bondens egen marknad och REKO-ringar dykt upp de senaste åren. Nu åker bönderna in till stan och säljer sina grönsaker. Igen. Fast på ett annat sätt. Mina far- och morföräldrar gick till torget eller åkte till gårdar en bit utanför staden för att kunna köpa giftfritt odlade grönsaker – det vi idag kallar ekologiskt eller närproducerat.

Det var viktigt för dem att laga "riktig mat" lagad från grunden med "riktiga råvaror". Något som förändrades för mina föräldrar. I takt med att halvfabrikat blev vanligare förändrades också deras matlagning. Med tanke på deras engagemang för miljön och även hur det allt mer under den här tiden började väckas frågor kring gifter i maten, känns det som en motsägelsefull tid. Det går att dra paralleller till vår tid. Vi erbjuds till exempel färdigrivna, redan sköljda och skalade färska grönsaker i butikerna. Även om få är hemmafruar idag och istället heltidsarbetar, ska vi ha möjligheten att laga "riktig mat" med "riktiga råvaror". Samtidigt ökar både försäljningen av "bra" grönsaker och vegetarisk och vegansk "skräpmat" ...

Idag ökar intresset för vårt matarv, och rätter som innehåller "gamla" ingredienser som lupiner, ramslök och gräarter är moderna igen. Det här intresset stärks även genom olika initiativ som matkult.se och Eldrimner som inspirerar och bidrar till ökad kunskap om vad vi ätit historiskt. Eldrimner utbildar inom mathanterk och matkult.se kan du läsa mer om i Åsa Holmgrens text om den agrara historien.

## FRÅN RÅKOST TILL RAW FOOD

På 1930-talet dök mjölkbarer och de första få vegetariska restaurangerna upp. På dessa serverades råkosttallrikar. Raw food är ett annat begrepp för detta och har återigen fått en högre status på senare år. Matsvinnfrågan har också kommit på bordet och matsvinnet har blivit en del av bordet på finrestaurangen. Ett exempel är restaurangen på Fotografiska museet i Stockholm där man strävar efter "zero waste", ett begrepp som syftar på att inget, eller så lite som möjligt, ska gå till spillo. Uttrycket "zero waste" används för övrigt inom många olika områden.

## TREND ELLER PROTEINSKIFTE?

Idag dyker så många initiativ upp inom så många områden att det är svårt att hålla räkningen. Jag säger bara: Wow! Nu kör vi!

Vissa projekt är inspirerade av internationella initiativ. Ett exempel på detta är Sharing Cities Sweden. I Malmö, Umeå, Stockholm och Göteborg deltar man i projektet, som är ett samarbete för att uppnå de olika städernas hållbarhetsmål med hjälp av delningsekonomi. Vinsterna med detta är många, inte bara ekonomiska utan även sociala. För att ge några exempel så byggs i Malmö den nya stadsdelen Sege Park. Där har de olika aktörernas samarbete resulterat i cirka 70 olika delningstjänster. I Göteborg har man skapat Smarta

Kartan som är en digital plattform där man kan se allt som man kan dela, låna, hyra, få och ge i Sverige. I Umeå har en ny utbildning om hållbarhet införts för alla inom årskurs 4 och företaget U-bike, som hyr ut el-lådcyklar, startat. Stockholm satsar på att Hammarby Sjöstad ska bli den mest klimatsmarta stadsdelen i Sverige via ElectriCITY och projektet Hammarby Sjöstad 2.0.

Olika typer av delningstjänster återfinns inom många områden idag, inte bara de jag nämnt; andra är olika digitala streamingtjänster, crowdfunding, coworking areas och andra tjänster där vi kollektivt hjälps åt för att uppnå eller förenkla något. Detta utmanar såklart traditionella strukturer och kräver även vissa lagändringar. Exempelvis strävar jag i mitt dagliga arbete efter att min verksamhet och mina samarbetspartners ska ha möjligheten att skänka överbliven mat och råvaror till dem som står utan. Den här formen av donation beskattas dock, samtidigt som motsvarande initiativ som verkar för ökad hållbarhet kan söka finansiering. Man kan alltså tänka sig att ett

---

**Den vegetariska trenden är här för att stanna. Nu väljer stjärnkocken Mathias Dahlgren att öppna en helvegetarisk restaurang på Grand Hôtel.**

ELLE 23 JANUARI 2017

---



reviderat regelverk skulle gynna en mer hållbar framtid. Kanske är vi redo för det nu?

I haven som nu saneras på plast och annat skräp, tar forskare och företag även vara på alger. Kristineberg Center i Fiskebäckskil är en av de forskningsstationerna, vilken initierades av sju aktörer för att samarbeta kring frågor om en blå hållbar framtid. Är alger något som i högre utsträckning kommer att ligga på vår tallrik snart? Och vilka konsekvenser kommer Volta Techs forskning om att minska kornas utsläpp av metangas genom att utfodra dem med alger att få?

Svensk mat- och miljöinformation arrangerar en rad olika aktiviteter för att öka kunskap och intresse för grön mat. Som exempel anordnar man varje år Vegoforum, en dag där forskare, politiker, företag med flera utifrån olika perspektiv diskuterar ämnet. Man har även initierat kampanjen Vegonorm, som syftar till att grön mat ska bli standard. Kampanjen riktar sig främst till skolor och restauranger. Är det deras arbete som nu syns lite varstans?

Under min uppväxt var en förespråkare av vegetarisk mat skådespelaren Per Ragnar. Han gav på 70-talet ut boken *Därför är jag vegetarian*. Jag vet inte om han inspirerade sina jämnåriga, men jag kommer ihåg att han var en av de få kända människor ”som var som jag”. Idag finns ett flertal människor, inom olika områden, som förespråkar en kost som utesluter kött. Vissa av dem är så kallade influencers och jag märker att de inspirerar unga och ger dem någon att identifiera sig med. Enskilda individer tar initiativ som ger ringar på

vattnet för många. På Karolinska Institutet har de fattat beslut om att lakto-ovo-vegetariskt ska vara normen och all annan mat specialkost. En av initiativtagarna, Sara Lind, berättar om detta längre fram. Kanske är det initiativ som detta som medverkar till det proteinskifte som det pratas om att vi är på väg in i? Vänta lite nu! Vad betyder *det* egentligen? Jo, med ordet proteinskifte menas att valet inte längre står mellan vegetariskt/veganskt och kött som det gjort tidigare, utan istället handlar det om att välja de proteinkällor som har minst inverkan på vårt klimat. Tack vare det ökade utbudet och med hjälp av större kunskap kan allt fler göra aktiva val gällande vad de lägger på sina tallrikar. Detta utan att behöva kompromissa bort en god måltid. På restaurangernas menyer står det (oftast) inte längre ”För vegetariskt alternativ fråga personalen”, utan varje restaurang med självaktning har minst en grön rätt som presenteras med ett namn. Det pratas allt mindre om vegetarisk kost i termer som allergi, specialkost och näringsfattig. Istället talas det allt mer om de många fördelarna och en del forskare menar att det är en del av en större samhällsförändring.

Det pratas alltså om en ny grön våg ... Många av oss associerar till 70-talets gröna våg, men faktum är att det var den tredje gröna vågen. Jag visste inte heller det och blev väldigt förvånad över att det funnits ytterligare två före! Den första ägde rum ungefär 1780–1820. Det var då det i de övre klasserna blev trendigt med utegymnastik och friluftsliv, som vandring. Den andra vågen, som ägde rum under en period runt förra sekelskiftet,

kanske kan ses som en fristående fortsättning och medförde att mer organiserade utomhusaktiviteter som scouterna startade, men även idrotts- och gymnastikföreningar. Parallellt med detta växte olika folkrörelser fram. Ja, och den tredje har vi ju redan pratat om ... Men den fjärde då? Är det en trend eller en del av den omställningsrörelse som pågår i Sverige?

Luta dig tillbaka lite, klappa din katt eller drick en klunk te, så ska jag berätta vad som menas med det.

Omställningsrörelsen är ett internationellt politiskt obundet nätverk som initierades i Storbritannien 2005. En av dem som starkt förknippas med dess uppkomst är Rob Hopkins. Rörelsen har bildat organisationer i många länder, bland annat i Sverige där Omställning Sverige startade 2008. Några år efter skapades Omställningsnätverket. Omställningsrörelsens strävan är att ställa om från ett resursslukande och fossilberoende samhällssystem genom att skapa delaktighet i att

---

**Det blir intressant att följa och se vad den här rörelsen kommer göra för avtryck på sikt. Just nu finns det inga tendenser på någon sorts avmattning. Allt fler blir en del av den gröna vågen.**

UPSALA NYA TIDNING 25 OKTOBER 2019

---

bygga lokala hållbara sammanhang. Hur kan vi ta hand om våra behov på ett hållbart sätt där vi bor? Det är en central fråga för rörelsen, som ofta har fokuserat på odling och lokal matproduktion. Pella Thiel är en av de som startat Omställningsnätverket och sedan 2016 även föreningen End Ecocide. Den senare arbetar för att storskalig miljöförstöring ska bli ett internationellt brott. Kanske är det bättre att Pella Thiel själv får ge oss en inblick i hur hon arbetar med sin övertygelse att naturen också ska ha rättigheter? Det kommer hon att göra, närmare slutet av boken.

Så är det i själva verket en övergående trend eller en del av en permanent förändring av vårt samhälle som sker nu? Ja, det vet vi ju faktiskt inte förrän vårt nu är ett då.

## AVSLUTANDE ORD

För den som är intresserad av grön mat finns många vägar till inspiration. Ett grönsaksland av kokböcker och en skog av filmer, som *The Game Changers*, *Forks over Knives*, *Cowspiracy* och *What the Health?*. De ursprungliga pionjärsföreningarna som Hälsofrämjandet, Frisksportförbundet, Svenska Vegetariska Föreningen och Veganföreningen har fått sällskap av Läkare för framtiden och Vegetariska Kockars Förening. Farmor var inspirerad av tidningen Hälsa som fått nya systrar som Vegomagasinet och den alldeles nystartade MissVEGO. Tillsammans med många andra bidrar de med olika spännande och viktiga infalls-



vinklar i den nutida vegetariska rörelsen. I takt med att antalet flexitarianer ökat har efterfrågan på vegetariska och veganska produkter, som halvfabrikat och snabbmat, höjts kraftigt de senaste åren. Parallellt har också efterfrågan på ekologiska produkter, frukt och grönsaker blivit större och det sammantagna utbudet av kryddor, frukt och grönsaker har ökat jämfört med för 50 år sedan. De vegetariska och veganska produkterna har, från att bara finnas i hälsokostbutiker, flyttat in i matvarubutikerna där de har en egen avdelning och vidare in i många människors skaffarier.

Många av dessa väletablerade varumärken, som till exempel Friggs och Kung Markatta, köps upp och tillhör numera större koncerner som exempelvis Midsona Sverige, Orkla och andra aktörer med ett uttryckt hälso- och hållbarhetstänk. Som en följd av det ser allt fler investerare en stor potentiell vinst inom ”hållbara produkter”, som veganska produkter, solkraft och grön kost. Vilket leder till att företag inom branschen utökar sitt utbud och ges möjlighet att börsnoteras. Vart leder det?

Idag influeras vi av smaker, råvaror och trender från hela världen. Det är positivt hela vägen från inköpet, via tallriken, och in till våra smaklökar, men vi behöver i större utsträckning göra aktiva val kring vad som händer i leden före och efter den upplevelse som en vällagad måltid innebär. Det är inte alltid så lätt. Vi hör ofta nuförtiden att grön mat är mer hållbart, utifrån olika perspektiv. Om vi utgår från den tanken blir en viktig följdfråga: Vilken typ av grön mat?

Efter att ha granskat mitt eget sätt att äta förstår jag att min kunskap om vilket klimatavtryck min mat har är bristfällig. Vilka produkter ska jag då välja? Finns det produkter och råvaror som bidrar till ökad hållbarhet för alla de områden som nämns i den här boken? Här måste jag erkänna att jag känner mig vilse. Rättvisemärkt. Närproducerat. Ekologiskt. Kravodlat. När jag står i matbutiken kan jag ibland känna mig osäker på vad som är ”rätt” val. Ibland vet jag precis vad jag vill, men plånboken får ändå styra. Vissa varor har vi ”lärt oss” är viktiga ur ett ekologiskt perspektiv, som potatis, ägg (om man äter det), kaffe, bananer ... Ja, ni vet.

Digitaliseringen av samhället har bidragit till en ökad tillgänglighet av kunskap, men kan också bidra till en ökad okunskap som kan föda osäkerhet. Vilka av alla dessa grupper på sociala medier, av alla dessa sidor på nätet, artiklar, podcasts och influencers ska vi vända oss till när vi söker svar på dessa viktiga frågor? Jag har inget bra svar på det. Men jag tänker att det gäller att vara öppen för andras tankar och till slut ställa frågan till sig själv: Vad är viktigt för *mig*? Och vad är viktigt för vår gemensamma framtid?





**MIN FARMOR VAR VEGAN** är en genreöverskridande guldgruva och rik inspirationskälla för alla som intresserar sig för mat och hållbarhet. Här berättar Anna H Lundahl sin familjs historia parallellt med vegetarianismens, hälsorörelsens, miljörörelsens och djurrättsrörelsens sammanvävda historia i Sverige och Västvärlden. Dessutom bjuder Anna på ett 50-tal recept ur familjens digra kokbok – från tre generationers gröna kök. Efter varje kapitel lämnar hon ordet till medförfattare såsom riksdagsledamoten Rebecka Le Moine, f.d. politikern Sofia Arkelsten, historikern Lars Gahrn, stjärnkocken Anders Ramsay och djurrättsexperten Roger Pettersson som gör kunniga djupdykningar i sina specialämnen.

**ANNA H LUNDAHL** tar sig an detta stora ämne med lekfullhet och allvar, och fångar med sitt personliga språk både de matintresserade och de historieintresserade.

Anna är mamma, grön kock och matinspiratör. *Min farmor var vegan* är hennes författardebut.



**Lassbo Förlag**  
FÖR BERÄTTELSEN I DIG



9 789198 660951 >