

# MERA ÄN MAT

Av Anders Salomonsson (red)

Beatriz Borda, Nils-Arvid Bringéus, Liselotte Ericsson, Susanne Lundin, Elsa Scheiderbauer

CARLSSONS

# Innehåll

## INLEDNING 9

*av Anders Salomonsson*

## MAT OCH MAKT 15

*av Nils-Arvid Bringéus*

Hungern 15

Sinnena 21

Självhävdelsen 25

Gudstron 29

Nya drivkrafter i dagens samhälle 38

## KOST OCH ETNISK IDENTITET 44

*av Beatriz Borda*

Maten som kulturchock 44

Vardagsmaten 46

Helgmåltiden 47

Matinköp 50

-Manligt och kvinnligt – offentligt och privat 52

Måltid och gemenskap 56

Mate 61

Aji 62

Umgängesvanor och socialt beroende 63

Den stabila smaken 64

## GAMMAL MAT MED NY MENING 66

*av Anders Salomonsson*

Regionens kulturella betydelse 68

Vad är en region 70

Regiocentrism 73

De regionala skillnaderna är gamla 74

Landskap och landskapsrätter 75

Revitalisering 77

Symbolförändring	80
Medvetande och mode	84
Det långa och det korta perspektivet	85
Sammanfattning	94

## DET VEGETARISKA ALTERNATIVET 96

av *Anders Salomonsson*

Hälsokostbranschen	98
Giftfri odling	104
Hälsohem och fasta	114
Vegetarismen	120
Den vegetariska rörelsen i Sverige	125
Det ekonomiska argumentet	129
Kroppsvård och frisksport	131
Waerlandismen	134
Det nödvändiga blev nyttigt	135
Efterkrigstiden	136
Samtiden	137
Läsning till hälsa	138
Den naturliga skönheten	141
Den nya religiositeten	143
Livsmarken	145
Matfront och Seger	150
Den globala solidariteten	155
Förklaringsvarianter	157

## HÄLSOKULTUR 162

av *Susanne Lundin*

Biff eller morot	163
Renlevnad och ökad konsumtion	164
Harmoni och livskvalitet	166
Seriös rörelse eller modevåg	167
"Dagsländor" och andra hälsokostare	169
Ideella skäl	169
Sjukdomsorsak	173
Dagsländorna	174
Träffpunkter	179
Jämförelser och summering	181

JORDEN HAR OSS DETTA GETT	183
<i>av Liselotte Ericsson och Elsa Scheiderbauer</i>	
Näring åt både kropp och själ	186
Den upp- och nervända växten	187
Kött som jordbinder	189
Liv, ljus och värme	190
Försiktighet med en del vegetabilier	192
I harmoni med kosmos	194
Den slutna odlingsenheten	196
Att tillvarata vad sol och jord skänkt	199
Med omsorg och kärlek skall mat tillagas	203
Den osynliga navelsträngen	207
Från barn till vuxen	209
Åldrande och sjukdom	211
Måltiden — en gemenskapshandling	212
Ideal och praktik	215

NOTER 217

LITTERATUR 219