

## Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

### Transkribering

- |   |             |             |   |
|---|-------------|-------------|---|
| 1 | 00:00:00:12 | 00:00:08:02 | Har du till exempel fått gulsot,<br>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,<br>prylar och personer i en globaliserad värld.    |
| 5 | 00:00:31:18 | 00:00:36:16 | En podd producerad av Världskulturmuseet<br>och Centrum för kritiska kulturarvsstudier– |
| 6 | 00:00:36:20 | 00:00:42:13 | –vid Göteborgs universitet,<br>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,   |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

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,<br>oerhört bra för hälsan och vårt välmående. |
| 11 | 00:01:02:21 | 00:01:10:04 | Men vad som har betraktats som superfood<br>har varierat över världen i olika tider.     |
| 12 | 00:01:10:08 | 00:01:15:18 | I dag står det i reklamen<br>att gojibär är supermat.                                    |
| 13 | 00:01:15:22 | 00:01:21:09 | Men förr i tiden<br>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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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–

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |    |             |             |  |
|----|-------------|-------------|--|
| 29 | 00:02:23:23 | 00:02:29:09 | –så har vi ett föremål i vår box<br>som vi ska öppna.                                |
| 30 | 00:02:29:13 | 00:02:35:16 | Det är nån ask<br>med nåt ser ut som fröer, kanske.                                  |
| 31 | 00:02:35:20 | 00:02:41:19 | Det är nåt museets samlingar.<br>Lite gulaktiga... Bruna.                            |
| 32 | 00:02:41:23 | 00:02:47:13 | Fröer som är formade som pumpakärnor.<br>Jag vet inte riktigt vad det är.            |
| 33 | 00:02:47:17 | 00:02:52:00 | Sofia, du som egyptolog.<br>Vad är det frågan om?                                    |
| 34 | 00:02:52:04 | 00:02:59:04 | Du har rätt, det är nog fröer. Nu råkar jag<br>veta ungefär varifrån fröerna kommer. |
| 35 | 00:02:59:08 | 00:03:05:02 | De är inköpta i Kairo,   |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism  
Transkribering

av etnologen Carl-Axel Silow 1978.

- |    |             |             |  |
|----|-------------|-------------|--|
| 36 | 00:03:05:06 | 00:03:10:00 | Han åkte runt en hel vecka<br>och köpte på sig en massa saker.                           |
| 37 | 00:03:10:04 | 00:03:17:13 | Bland annat köpte han hela innehållet hos<br>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,<br>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 | Attarena säljer inte bara<br>fröer och nötter till matlagning–                           |
| 42 | 00:03:32:09 | 00:03:35:04 | –utan framför allt som medicin.  |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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?

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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 tillbaks 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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

–de bär och fröer  
som har använts som "superfood" där–

74 00:06:21:22 00:06:27:07

–de såldes också med intensiv reklam  
och mytbildning.

75 00:06:27:11 00:06:30:11

Gärna med vittnesannonsering.

76 00:06:30:15 00:06:35:23

Det är alltid bra att sälja sånt här  
på marknader och så visar man upp en person.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |    |             |             |  |
|----|-------------|-------------|--|
| 77 | 00:06:36:02 | 00:06:40:12 | "Den här har tillfrisknat mirakulöst<br>av min medicin."                             |
| 78 | 00:06:40:16 | 00:06:43:05 | Sen är försäljningen igång.  |
| 79 | 00:06:43:09 | 00:06:51:06 | Just kommersialism är viktigt att ha med<br>när vi pratar "superfood" genom tiderna. |
| 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<br>som örthandlarna i Kairo hänvisar till.              |
| 82 | 00:06:59:23 | 00:07:06:09 | Deras sortiment är indelat i torra,<br>varma, våta och kalla preparat.               |
| 83 | 00:07:06:13 | 00:07:11:03 | Då ska man köpa inom den kategori<br>som man behöver.                                |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |    |             |             |  |
|----|-------------|-------------|--|
| 84 | 00:07:11:07 | 00:07:17:09 | Jag var lite förkyld<br>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<br>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<br>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<br>i kinesisk läkekonst.                |
| 90 | 00:07:45:02 | 00:07:48:20 | Just de här obalanserna<br>som uppstår i kroppen–                                |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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–

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |  |
|-----|-------------|-------------|--|
| 105 | 00:08:55:15 | 00:09:02:02 | –tagit reda på det<br>och förhållit sig till det? Vad säger Sofia?                       |
| 106 | 00:09:02:06 | 00:09:09:02 | Det har alltid funnits en traditionell<br>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<br>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,<br>så har det varit mycket "trial and error". |
| 111 | 00:09:30:10 | 00:09:34:21 | Man ser vad som har fungerat<br>och vad som inte fungerat.                               |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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".

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |   |
|-----|-------------|-------------|---|
| 126 | 00:10:46:21 | 00:10:52:06 | Och så kanske det är bär och nötter<br>på en morgonyoghurt.                             |
| 127 | 00:10:52:10 | 00:10:59:06 | Att då veta att det är just det här fröet<br>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<br>är att man sällan får nån dosanvisning. |
| 130 | 00:11:12:06 | 00:11:19:11 | Hur mycket man ska äta av det.<br>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<br>fram som ett slags superfood.                     |
| 132 | 00:11:28:03 | 00:11:36:13 | Att man kan äta till exempel lingon<br>för att få i sig sitt dagliga c-vitaminbehov.    |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism  
Transkribering

- 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 någon magisk vers  
eller en bön till någon gud.
- 146 00:12:44:20 00:12:47:19 Den delen är precis lika viktig.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism  
Transkribering

- 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–

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |   |
|-----|-------------|-------------|---|
| 160 | 00:13:54:18 | 00:13:59:05 | Alla ska hjälpa till att ge en,<br>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<br>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<br>från den egyptiska mat- och medicinkulturen— |
| 165 | 00:14:21:20 | 00:14:25:11 | —som sprids runt Medelhavet,<br>sen kommer det tillbaka igen.                             |
| 166 | 00:14:25:15 | 00:14:29:18 | Det finns fortfarande<br>i Indien, Kina och Egypten.                                      |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |  |
|-----|-------------|-------------|--|
| 167 | 00:14:29:22 | 00:14:35:19 | Ett slags global medicin<br>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<br>med superbär och superprodukter–        |
| 170 | 00:14:45:10 | 00:14:49:05 | –om man som jag har<br>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<br>tillsammans med något annat.      |
| 173 | 00:14:59:15 | 00:15:07:24 | Det här värdlivsmedlet kan vara bröd,<br>gröt eller brännvin, förstås. |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |   |
|-----|-------------|-------------|---|
| 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,<br>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<br>folktraditionen med hur man ska göra. |
| 178 | 00:15:29:00 | 00:15:34:02 | Man ska gå baklänges, det ska vara<br>en torsdagsnatt, det ska vara nymåne...   |
| 179 | 00:15:34:06 | 00:15:36:24 | –Dagg.<br>–Precis.  |
| 180 | 00:15:37:03 | 00:15:43:05 | På midsommarafton finns det fortfarande de<br>som plockar sju sorters blommor.  |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |   |
|-----|-------------|-------------|---|
| 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.<br>–Nej, och det är så fascinerande.                         |
| 183 | 00:15:54:12 | 00:16:01:05 | Dels det här med värdlivsmedel, nästan allt<br>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<br>och infektionshämmande egenskaper.      |
| 187 | 00:16:15:10 | 00:16:21:01 | Det vore roligt att följa upp<br>vilka värdlivsmedel man har haft.                      |
| 188 | 00:16:21:05 | 00:16:24:12 | Även i Egypten har man det där med drycker.   |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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–

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |  |
|-----|-------------|-------------|--|
| 195 | 00:16:53:06 | 00:16:57:22 | –och i medeltida recept<br>hos de antika grekerna.                             |
| 196 | 00:16:58:01 | 00:17:02:23 | Men sen finns det nyare varianter<br>med ginseng, mycket asiatiska importörer. |
| 197 | 00:17:03:02 | 00:17:08:05 | Men det var den där hemliga blandningen<br>som gjorde en stark.                |
| 198 | 00:17:08:09 | 00:17:14:07 | Jag måste fråga,<br>hur är de här recepturen bevarade?                         |
| 199 | 00:17:14:11 | 00:17:23:00 | Är de nedskrivna eller överförs de muntligt<br>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,<br>men dem fick jag inte se.                |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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–

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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 äta 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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–

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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...

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

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 Apropos det där med effekt,  
det kan ju inte ha haft någon 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.

## Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

### Transkribering

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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |   |
|-----|-------------|-------------|---|
| 279 | 00:24:11:20 | 00:24:17:16 | Eftersom man inte har tidsförlopp...<br>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<br>att de har blivit matförgiftade på lunchen.       |
| 281 | 00:24:25:05 | 00:24:30:18 | Att man sätter det i förbindelse<br>med den senaste måltiden.                               |
| 282 | 00:24:30:22 | 00:24:37:12 | Trots att vi vet att det finns bakterier som<br>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<br>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–

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |  |
|-----|-------------|-------------|--|
| 299 | 00:26:04:11 | 00:26:11:05 | Många kvinnor söker upp de här örtshejkerna<br>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,<br>för att kvinnorna ska få barn.          |
| 301 | 00:26:17:17 | 00:26:22:15 | Det hindrar inte att de samtidigt går<br>till en modern fertilitetsklinik–               |
| 302 | 00:26:22:19 | 00:26:27:17 | –men om det inte har nån effekt,<br>då kanske örterna har det i stället.                 |
| 303 | 00:26:27:21 | 00:26:31:22 | –Man har inget att förlora på att försöka.<br>–Precis.                                   |
| 304 | 00:26:32:01 | 00:26:35:23 | En fundering jag har...<br>Eller ville du lägga till nåt, Richard?                       |
| 305 | 00:26:36:02 | 00:26:41:01 | Nej, inte mer än att vi kör kombinationer.   |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |   |
|-----|-------------|-------------|---|
| 306 | 00:26:41:05 | 00:26:44:18 | Det vill säga skolmedicin<br>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<br>där man kan få allting söndermalt.          |
| 309 | 00:26:56:02 | 00:27:02:19 | Jag tänker på den stora<br>noshörningsutrotningen som pågår i Afrika–           |
| 310 | 00:27:02:23 | 00:27:09:11 | –där man ska mala ner noshörningens horn,<br>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,<br>superfrön och supermediciner.                   |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |   |
|-----|-------------|-------------|---|
| 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.                  |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |   |
|-----|-------------|-------------|---|
| 320 | 00:27:59:24 | 00:28:05:23 | Om man tittar på egyptiska gravväggar<br>så leder de fram stora oxar till slakt–  |
| 321 | 00:28:06:02 | 00:28:11:09 | –och det stora högar av feta ankor<br>och oxframben på offerborden.               |
| 322 | 00:28:11:13 | 00:28:17:07 | Den döde ska få tusen oxar, tusen ankor<br>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<br>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<br>än det.                                 |
| 326 | 00:28:29:07 | 00:28:33:10 | Det var kanske inget medvetet val,<br>ingen identitetsmarkör–                     |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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–

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |   |
|-----|-------------|-------------|---|
| 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–                         |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |  |
|-----|-------------|-------------|--|
| 341 | 00:29:53:00 | 00:29:57:22 | –genom muntliga berättelser,<br>man frågar folk och folk berättar...             |
| 342 | 00:29:58:01 | 00:30:02:11 | "Jag har ätit gurkmeja<br>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,<br>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,<br>alltså vad man inte äter.                      |
| 347 | 00:30:19:03 | 00:30:23:01 | I den här egyptiska orten<br>äter vi inte krokodil–                              |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

## Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

### Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism  
Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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 prislister  
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.

## Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

### Transkribering

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

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |   |
|-----|-------------|-------------|---|
| 396 | 00:34:57:01 | 00:35:04:16 | I vår nordiska kultur<br>är grisen i stället högrankad.           |
| 397 | 00:35:04:20 | 00:35:08:24 | Jag tänker på<br>den gamla fornnordiska mytologin.                |
| 398 | 00:35:09:03 | 00:35:12:23 | Vi har en gris som man kan slakta<br>hur många gånger som helst.  |
| 399 | 00:35:13:02 | 00:35:18:08 | Det är väl superfood om något,<br>galten Särinner.                |
| 400 | 00:35:18:12 | 00:35:26:18 | Och vi har vår stora grisfest till jul,<br>fortfarande.           |
| 401 | 00:35:26:22 | 00:35:32:00 | Jag tänker att grisfötterna<br>inte är nåt man äter till vardags. |
| 402 | 00:35:32:04 | 00:35:35:24 | Det kanske är nåt<br>som många rynkar på näsan åt.                |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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–

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |   |
|-----|-------------|-------------|---|
| 430 | 00:37:56:17 | 00:38:02:03 | Det ska vara en särskild blandning<br>med vissa fröer och vissa örter.          |
| 431 | 00:38:02:07 | 00:38:09:07 | Lite ska också vara hemligt. Jag har varit<br>många bakrum hos örtmedicinere.   |
| 432 | 00:38:09:11 | 00:38:15:12 | Och så magin, den ramsa du läser<br>när du äter fröerna, den är helt avgörande. |
| 433 | 00:38:15:16 | 00:38:20:10 | –Jag tror att de är superbra.<br>–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,<br>men vi ska titta framåt också.                    |
| 436 | 00:38:28:13 | 00:38:34:13 | Vad tror ni är nästa stora superfood?<br>Vad kommer att trenda?                 |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |  |
|-----|-------------|-------------|--|
| 437 | 00:38:34:17 | 00:38:40:13 | Ja, det är en fråga som jag<br>som håller på med framtidsmat...                          |
| 438 | 00:38:40:17 | 00:38:47:14 | Jag tittar inte på framtiden som ska komma,<br>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<br>att förutsäga i framtidssuperfood–                                 |
| 442 | 00:39:01:04 | 00:39:09:13 | –är hur man kommer att äta supermaten,<br>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–        |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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 gurkmeja 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...

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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 nånstans 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 bäret–
- 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

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

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–

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |   |
|-----|-------------|-------------|---|
| 493 | 00:43:46:00 | 00:43:50:14 | Det är som att tala om för folk<br>att de har fel Spotifylista.         |
| 494 | 00:43:50:18 | 00:43:54:09 | Du lyssnar på fel låtar,<br>jag ska berätta vad du ska lyssna på–       |
| 495 | 00:43:54:13 | 00:43:58:21 | –eller vilka böcker du ska läsa<br>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<br>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                                   |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism  
Transkribering

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<br>att den hela tiden är kommersiell.         |
| 503 | 00:44:33:23 | 00:44:38:21 | Du kan inte tillverka nånting<br>som ingen vill köpa.                                 |
| 504 | 00:44:39:00 | 00:44:45:00 | Du kan göra det hemma och hålla ut det<br>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<br>och i butiker kommersiell.                  |
| 506 | 00:44:49:23 | 00:44:56:07 | Den måste gillas av en grupp,<br>annars kommer produkten inte att vara kvar.          |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- |     |             |             |  |
|-----|-------------|-------------|--|
| 507 | 00:44:56:11 | 00:45:03:21 | Man räknar i dag på stormarknader<br>och i matbutiker–                             |
| 508 | 00:45:04:00 | 00:45:08:00 | –att om man lanserar tio produkter<br>så kommer nio att misslyckas.                |
| 509 | 00:45:08:04 | 00:45:13:20 | Därför att konsumenterna inte vill ha dem<br>och inte vet vad man ska göra av dem. |
| 510 | 00:45:13:24 | 00:45:17:16 | Det är fel förpackning, fel smak,<br>fel användning...                             |
| 511 | 00:45:17:20 | 00:45:24:00 | Mat är kommersiell<br>och det måste även gälla i Egypten.                          |
| 512 | 00:45:24:04 | 00:45:30:05 | Maten har varit på en marknad,<br>man har bytt varor mellan varandra–              |
| 513 | 00:45:30:09 | 00:45:36:00 | –och man har en gradering av mat<br>som är mer värdefull och mindre värdefull.     |

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism

Transkribering

- 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.

Inside the Box - Avsnitt 8 - Superfood och matkultur som aktivism  
Transkribering

- 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.