



JAN LINDSTRÖM



Mat och lycka

Jan Lindström är ledarskribent på Expressen.
Han har ett förflutet som korrespondent i USA och Östeuropa.

När jag var liten sade farbröderna: Äta bör man annars dör man. Idag är detta en fassansfullt evident sanning i delar av världen, men inte i vår del. Där dör vi tvärtom av att äta. Vi dör av att vi äter för mycket mat eller fel sorts mat. Resultatet av vår kosthållning har utnämnts till folksjukdom.

Ett besök i närmsta bokhandel visar i såväl dyra böcker som billiga tidningar en flora av botemedel: Atkinsmetoden, stenåldersdieten, glykemiskt index, viktväkteri, frukt-och-grönt, fiber, olja-och-vitlök.

Häromsistens såg jag tidningsbilden av en man som får rum i ena benet av de byxor han bar innan han började med den mathållning han redovisar i ännu en frälsande bok. Hans variant: Man ska se till att få i sig fett, eftersom fett är själva förutsättningen för förbränning.

Vettigt?

När min farfar var pojke hade de två tunnor utanför stugdörren. I den ena fanns sill i saltlag, i den andra äpplen. När han svalt dagens salta sill med potäter fick han ta sig ett äpple. Han växte upp med sill-och-äppel-metoden och dog när han var 96. Han levde mestadels kärnfrisk.

Om inte havet var så förgiftat och äppelträden så besprutade vore det kanske en idé att ge ut farfarsmetoden, inbunden med läckra illustrationer i färg.

Men farfar växte upp till en tvär och butter sort. Han levde länge men inte lyckligt. Han unnade just ingen att ta för sig av livet. Det kan ha haft något med den dieten att göra.

Det är tyvärr konstaterat att övervikten drabbar allt fler i samhällen som det svenska. Det har säkert med chips, läsk, pizza och godis att göra, med sockerhalten i frukostflingorna för barnen och med öl och korv till föräldrarna. Det har lika säkert med TV-tittandet och data-spelandet, med hela åskådarkulturen, att göra.

Folk är i allmänhet fetare och lyckligare numera än på farfars tid.

Kring nyåret 1980 reste jag runt i södra Indien efter det val som återgav Indira Gandhi makten. Jag hade sovit i Madras och hyrde en bil för att åka ner till en mediterande kamrat i den mer eller mindre heliga staden Tiruvannamalai. Längs vägen, medan dammvirvlarna

Det var fest i byn när familjerna samlades kring det vita, vackra riset. Alla mumsade lyckligt. Sedan började bristsjukdomar dyka upp, särskilt hos barnen. Den näring som funnits i råriset fanns inte i det polerade riset.

genom bilfönstret lade sig till ro mellan mina tänder, stötte jag oväntat på problemet mat och lycka.

Bilföraren frågade mig om jag skulle vara intresserad av att möta en landsman, en svensk, som levde i en märklig by. Vi for på dammiga vägar till en risodling som en gång startats av den svenska biståndsorganisationen Svalorna för att hjälpa kastlösa, de fattigaste av de fattiga. Organisationen hade upphört, men svensken som ledde projektet fanns kvar.

Han kom ut mitt i ett malariaanfäll, blek och huttrande, svept i en filt. Och han berättade detta:

Det var ett grymt arbete att få ihop

ett fungerande byalag av parias, att motivera dem, ge dem både lust att delta och hopp om lycka och framgång. De planterade ris, och skörden åt de upp det första året. Men redan andra året blev det ris över till att sälja på närmsta marknad. Byn fick penningmedel, reda mynt och sedlar som ingav en helt ny frihetskänsla.

Svensken, som gift sig med en kvinna i byn, lade fram många idéer om investeringar som borde göras nu när det fanns litet pengar. Men det som skedde var att en delegation bybor for till marknaden och köpte säckar med polerat ris, som de aldrig förr hade haft råd att äta.

Det var fest i byn när familjerna samlades kring det vita, vackra riset. Alla mumsade lyckligt.

Sedan började bristsjukdomar dyka upp, särskilt hos barnen. Den näring som funnits i råriset fanns inte i det polerade riset.

Svensken påpekade detta för sin hustru, men hon slog ifrån sig. Skulle hon ge sin familj opolerat ris och behöva skämmas inför hela byn?

Nu satt han och skakade av feberfrossa i eftermiddagens sydindiska hetta och berättade mig historien med ett blekt leende.

– Någonstans, sade han, finns det väl en sensmoral i det här. Men jag har inte hittat den.

Jan Lindström