



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö MHM

Mat för själen

Hare Krishnas val av och tankar om mat

Zuzanna Waniewska

Examensarbete, 10 poäng
Kost- och friskvårdsprogrammet
Handledare: Monica Petersson
Examinator: Helena Åberg
Datum: juni 2007



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö MHM
Box 320, SE 405 30 Göteborg

Titel: Mat för själen. Hare Krishnas val av och tankar om mat

Författare: Zuzanna Waniewska

Typ av arbete: Examensarbete, 10 poäng

Handledare: Monica Petersson

Examinator: Helena Åberg

Program: Kost- och friskvårdsprogrammet

Antal sidor: 32

Datum: juni 2007

Sammanfattning

Det är vedertaget att människan äter av biologiska, individuella och kulturella skäl. Dock är det mindre känt att det även finns de som äter av andliga skäl. En av dessa grupper är Hare Krishnarörelsen. Syftet med studien var att undersöka vilka råvaror och tillagningsmetoder som används på en av Hare Krishnas restauranger, samt att ta reda på vilka tankar som ligger bakom valet av maten.

Metoden bestod av en deltagande observation under två veckor på restaurangen samt en intervju med restaurangansvarig. Valet av restaurang var ett bekvämlighetsurval.

Resultatet visade att mycket rotfrukter, potatis, baljväxter, yoghurt, ris och kryddor används. Livsmedlen är till största delen ekologiskt odlade. Inga hel- eller halvfabrikat och få djupfrysta produkter används. Det mesta skalas och hackas för hand. Grönsakerna ångkokas, alla kryddorna fräses i olja, fettfria formar och plåtar används. Ingen mat avsmakas under tillagningen. Stämningen i köket är för det mesta lugn och harmonisk, inget onödigt prat sker, ibland lyssnar man på indiska mantrasånger. All mat offras till Krishna (Gud) innan servering. På restaurangen följer man de matföreskrifter som finns i Veda-skrifterna varför ovanstående råvaror används och andra utesluts. Det är även därför som maten offras innan servering och ingen mat avsmakas under tillagning. Offrad mat anses rena kroppen och sinnet vilket leder till andlig utveckling. Förutom de andliga skälen till varför man använder ovanstående råvaror och tillagningsmetoder tillkommer skäl baserade på hälsa, ekonomi/vad som är praktiskt möjligt, kultur samt utseende och smak.

Nyckelord: Hare Krishna, kostvanor, råvaror, tillagningsmetoder, vegetarisk kost, andlighet.

Förord

Dags för kläckning! Det känns spännande och skrämmande på samma gång. I snart fem månader har jag ruvat på mitt ägg. Till en början var det bara ett litet sådant; en tanke. Efter några veckor hade ägget vuxit sig större; till ett PM. Ytterligare ett par veckor senare hade det blivit till en undersökning och slutligen till en rapport. Det är nu fullvuxet och färdigt för kläckning. Mitt ägg; den här rapporten, ligger nu i dina händer.

Det finns många personer utan vars hjälp detta arbete inte hade varit möjligt. Jag vill passa på att tacka följande:

Govinda, som ständigt finns med mig i allt som jag företar mig, som vet vad jag behöver och ger mig precis *det*, varken mer eller mindre. Sadasiva, som har introducerat mig i Hare Krishnas filosofi, rörelse och matkultur, och som berört mig med sin gästvänlighet, öppenhet och med sina rika kunskaper. Kishori, som visat mig hur man tillagar godsaker och som med sin spontanitet och lekfullhet har inspirerat mig. Jag vill även tacka alla andra på restaurangen som funnits med och skapat den perfekta atmosfären.

Jag vill även framföra ett stort tack till min handledare som ända från början visat oerhörd entusiasm och som trott på min idé, som gett mig värdefulla synpunkter och nya infallsvinklar. Jag vill även tacka mina vänner och min familj som lyser upp min tillvaro och ger den mening. Ett extra tack till Christina, en värdefull och vacker vän som tagit sig tid att läsa igenom mitt arbete och därefter lagt fram viktiga synpunkter. Slutligen vill jag tacka mig själv för att ha ruvat på mitt ägg och inte gått därifrån när det känts tungt.

Göteborg, juni 2007

Zuzanna Waniewska

Innehållsförteckning

1 Bakgrund	4
1.1 Inledning	4
1.2 Hare Krishnarörelsen	5
1.3 Den vediska filosofin - en överblick	6
1.4 Den vediska maten	8
1.5 Bortom vegetarismen; Prasadam.....	9
1.6 Källkritik	10
2 Syfte	10
2.1 Frågeställningar.....	10
3 Metod	11
3.1 Deltagande observation	11
3.2 Informella intervjuer	12
3.3 Intervju	12
3.4 Etiska hänsynstaganden	12
4 Resultat	13
4.1 En beskrivning av restaurangen	13
4.2 Grundmeny.....	15
4.3 Råvarorna	16
4.4 Beskrivning av tillagningsmetoderna.....	16
4.5 Interaktioner	17
4.6 En dag i köket	17
4.7 Tankarna bakom maten på Govindas	18
5 Diskussion	23
5.1 Metoddiskussion	23
5.2 Resultatdiskussion.....	24
5.3 Studiens validitet.....	25
5.4 Jämförelse med befintlig litteratur	26
5.5 Govindas syn på maten i jämförelse med andra perspektiv	27
5.6 Govindas ur ett samhällsperspektiv.....	27
5.7 Förslag på framtida forskning	28
6 Referenser	29
Bilaga 1	32

1 Bakgrund

Nedan följer en motivering till varför denna studie har gjorts samt en presentation av ämnesområdet mat och andlighet. Efter det ges en närmare beskrivning av Hare Krishnarörelsen, den vediska filosofin samt den vediska maten. Bakgrunden avslutas med ett avsnitt om källkritik.

1.1 Inledning

Tidigare forskning som gjorts när det gäller matvanor och matkonsumtion i västvärlden har haft två olika inriktningar enligt Mennell, Murcott och van Otterloo (1992). Det har varit *stora* surveyundersökningar¹ där forskarna tittat på matintag, näringsstatus och sociala variabler, samt *mindre* studier som genomförts på utvalda grupper av befolkningen. Om man ser till matens funktion har den enligt forskare länge klassats som uppbyggnadsmaterial för kroppen och en nödvändighet för människans överlevnad. Maten har även undersökts utifrån ett socio-kulturellt perspektiv där dess funktion tillskrivits som klassbärare, upprättare av könsroller samt som ett medel för att skapa samhörighet människor emellan (Mennell m.fl., 1992).

Under ett seminarium arrangerat vid Uppsala universitet, 1981, diskuterades mat, kultur och religion. Seminariets syfte var att bidra till en ökad förståelse för hur kultur och religion påverkar livsmedelsproduktionen och konsumtionen. Bland annat diskuterades rörelser som har en religiös och/eller filosofisk anknytning. Abrahamsson och Edsman talade om grupper som har en vegetarisk kosthållning (1983). Flera av dessa är kristna samfund, bland annat sjundedagsadventister. De flesta sjundedagsadventister följer Gamla Testamentets matföreskrifter varför många är vegetarianer. I första Moseboken (1:29) står det: ”Se jag giver eder alla fröbärande örter på hela jorden och alla träd med fröbärande trädfukt; detta skolen I hava till föda.” Studier som gjorts på denna grupp i USA visar att de har en högre medellivslängd, lägre serum kolesterolvärden och att färre drabbas av cancer (Philips, 1975; West & Hayes, 1968). Många äter en lakto-ovo-vegetarisk kost vilket innebär förutom vegetabilier även mjölkprodukter och ägg. I kosten ingår mycket frukt, fullkornsprodukter, vegetabilier och nötter. Stark mat och kryddor undviks, liksom koffeinhaltiga drycker och livsmedel. Många undviker även raffinerade produkter så som vetemjöl och vitt socker. Kosten tros vara en viktig faktor till varför sjundedagsadventister är friskare än andra grupper. Dock anses deras för övrigt hälsosamma livsstil vara av stor betydelse, de varken röker eller dricker alkohol, intar inget koffein eller tein, de motionerar och är måna om sin andliga hälsa (ibid).

Förutom kristna samfund och grupper är det många nyandliga rörelser med rötter inom hinduism och buddhism som har den vegetariska dieten som en levnadsregel (Abrahamsson & Edsman, 1983). Tron på reinkarnation, karma-lagen och ahimsa (icke-våld) ligger till grund för varför dessa grupper väljer en vegetarisk kosthållning. En av dessa rörelser är zen-makrobiotismen som anser att kroppen och sinnet renas genom att undvika animaliska fetter och socker och istället äta mycket grönsaker och sädeslag. Även inom yogarörelsen i olika västerländska varianter tillämpas vegetarianism där frukt och råa grönsaker ingår. Även nyjainistiska och nybuddhistiska riktningar är välvilligt inställda till vegetarianism av tradition (ibid).

¹ surveyundersökning= en undersökning som ger en bred och omfattande täckning av det som man undersöker. Källa: Malmö högskola, 2007.

Ovanstående religiösa och filosofiska rörelser har kosten som en levnadsregel, dock är den inte kärnan i deras filosofi (Abrahamsson & Edsman, 1983). Olika veganförbund däremot har kostvanorna i centrum av sin ideologi. Veganer äter ingenting som kommer från djurriket, d.v.s. inget kött, mjölk, smör, gelatin eller dylikt. Många av dem använder inte heller några produkter som tillverkats av läder, ull, silke, päls eller djurfett. En del accepterar inte heller mediciner som innehåller djurserum eller som testats på djur.

Ytterligare en grupp som valt en vegetarisk kosthållning är Hare Krishnarörelsen. De anser att en laktovegetarisk kost baserad på ekologiska råvaror som innan servering blivit offrad till Gud, främjar människans andliga utveckling.

I Lundblads (2000) bok *”Fönster mot framtiden: då, nu och sedan- framtidsforskarnas bild av framtiden”* som är ett försök att ge en bild av hur framtiden kommer att se ut, står det skrivet om andlighet och hälsa enligt följande: ”En integrerad hälsosyn är på väg att växa fram. Vi vill må bra och kommer att äta mat som ger fysisk, känslomässig, andlig och psykiskt hälsa” (2000, s 179). För att kunna fånga upp denna efterfrågan är det viktigt att mer forskning görs om matens andliga aspekt. Kunskap om Hare Krishnas syn på mat kan ge samhället ett nytt perspektiv; det andliga perspektivet. Kunskap om Hare Krishnas matvanor gör det även lättare att fånga upp denna grupp i skolan, inom sjukvården och i arbetslivet. År 1997 fanns det ca 200 invigda² medlemmar i Sverige samt ett par hundra till ett par tusen anhängare³ (Nationalencyklopedin, 2007). Enligt en invigd anses den senare siffran öka allt mer (muntlig källa, 2007). Till följd av dessa två anledningar vill den här studien ta reda på vilken typ av mat som tillagas på en av Hare Krishnas restauranger, samt försöka ge svar på frågorna hur och varför.

1.2 Hare Krishnarörelsen

Du har säkert sett dem, sjungandes och spelandes på gatorna i sina färggranna indiska kläder och märken i pannan. Män och kvinnor som sjunger orden: ”Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare”, om och om igen. De kanske till och med har bjudit dig på en mumsbit eller visat dig en av sina heliga skrifter. Det är Hare Krishna som vi pratar om, eller Krishnarörelsen som de själva väljer att kalla sig, en nyandlig rörelse som har funnits i Sverige sedan 1973 (ISKCON Göteborg, 2006).

År 1966 grundade Shрила Prabhupada officiellt ISKCON, The International Society For Krishna Consciousness, med hjälp av sina lärjungar i USA. Ett år tidigare hade han kommit med ett ångfartyg till New York efter att ha blivit instruerad av sin andliga mästare att sprida Krishnamedvetandet⁴ utanför Indiens gränser. Efter att ha etablerat sig i USA spred sig rörelsen till Europa. 1973 grundades Svenska ISKCON (Det Internationella Sällskapet för Krishnamedvetande) av två lärjungar till Srila Prabhupada (Hare Krishna Stockholm, 2007).

² invigd= person som är hängiven Herren Krishna och som lovat att följa ett antal principer (utförlig förklaring se nedan).

³ anhängare= person som försöker vara hängiven Herren Krishna.

⁴ krishnamedvetande= att fokusera och bli medveten om Gud.

Källa: ISKCON Göteborg, 2006.

Hare Krishna är de namn på Gud som de troende reciterar dagligen på sina radband⁵. Mantrat⁶ som heter Maha-mantra består av tre namn; Hare, Krishna och Rama. Hare är Guds energi, Krishna är ett namn på Gud Själv som betyder "Den allt igenom attraktiva" och Rama är även det ett namn på Gud som betyder "All glädjes källa". Mantrats ungefärliga betydelse blir: Oh Herrens energi (Hare), Oh all-attraktiva Herre (Krishna), Oh all glädjes källa (Rama), var snäll och engagera mig i Din tjänst (personlig kommunikation, 2007).

Hare Krishna i Sverige

I Sverige fanns år 1997, som tidigare nämnts, ca 200 (inkl. barn) invigda medlemmar samt allt från ett par hundra till ett par tusen personer som på något vis hade anknytning till rörelsen (Nationalencyklopedin, 2007). Medlemmarna lovar vid invigningen att dagligen meditera på Maha-mantrat minst 16 varv på radbandet som består av 108 kulor. För varje kula reciteras mantrat en gång. Utöver detta ska den invigde lova att följa fyra principer vilka är:

1. Inget ätande av kött, fisk och ägg.
2. Inget nyttjande av berusningsmedel vilket även inkluderar kaffe, te och cigaretter.
3. Inget spel om pengar och pengars värde.
4. Inget sexliv utanför äktenskapet.

(ISKCON Göteborg, 2006)

1.3 Den vediska filosofin - en överblick

Krishnarörelsen bygger på den vediska filosofin. Ordet veda har sitt ursprung i sanskritroten "vid" vilket betyder "att veta" eller "kunskap" (Rosen, 2005). Denna gudomliga kunskap kommer från den högsta källan; Herren själv. Vid skapelsens början överfördes denna kunskap till guden Brahma som i sin tur skänkte den till sin son Narada. Narada gav den vidare till vismannen Vyasa som i sin tur skrev ned kunskapen vilket var för ca 5000 år sedan. Det finns idag tusentals vediska skrifter, dessa följer strikta regler gällande poesi och versmått. De innehåller information om många olika ämnen så som medicin, jordbruk, yoga- och meditationstekniker och filosofi. Den vediska litteraturen förklarar människans "förhållande till gud" och vikten av "hängiven kärlek" vilka är två grundbultar inom den vediska filosofin (Rosen, 2005).

Det talas om att veda inte kan kännas genom direkt varseblivning eller genom att dra allmänna slutsatser utan kan endast erhållas genom att lyssna till en sann auktoritet; en lärare eller guru som erhållit sanningen. Det är på detta sätt, genom lärjungesuccessionen som den vediska kunskapen har förmedlats sedan urminnes tider (Goswami, 1977).

⁵ radband= band med kulor som hjälpmedel vid repetitiv bön. Källa: Nationalencyklopedin, 2007.

⁶ mantra= helig vers, formel, ord eller stavelse i hinduism och buddhism. Källa: Nationalencyklopedin, 2007.

Bhagavad-gita

Bhagavad-gita är en av den vediska filosofins, och därmed Krishnarörelsens, mest centrala skrift. Den utgörs av 700 verser nedskrivna i arton kapitel och innehåller Herren Krishnas undervisning. Den bygger på en dialog mellan Krishna och prinsen/krigaren Arjuna. Dialogen belyser metafysiska begrepp såsom skillnaden mellan kropp och själ, fördelarna med yoga och meditation, samt det yttersta syftet med kunskap och hängivenhet. Krishna visar Arjuna sina många skepnader och förklarar hur man uppnår befrielse (Rosen, 2005).

Bhagavad-gita beskriver människans sanna natur. Denna skrift lär ut att den levande varelsen är transcendent till kroppen vilket innebär att hon eller han är bortom sinnenas uppfattningsförmåga. Människan är en levande själ som aldrig föds och aldrig dör, även om den fysiska kroppen förintas under tidens inflytande så dör aldrig den inneboende själen (ISKCON Göteborg, 2006).

Bhagavad-gita översattes till engelska mot slutet av 1700-talet och väckte ett stort intresse bland intellektuella i Tyskland, Amerika, England, Frankrike och Ryssland (Rosen, 2005).

Bhakti yoga; hängiven tjänst

De hängivnas yttersta mål är att befria sig från den materiella världen och nå Gud. Detta kan uppnås genom att utföra bhakti yoga eller hängiven tjänst som det också kallas. Det finns nio olika sätt att utföra denna tjänst på, genom att:

1. Lyssna på berättelser om Gud/Guds förkunnelser.
2. Sjunga Guds namn.
3. Komma ihåg Gud genom att läsa och att umgås med hängivna.
4. Ge service till Krishna i templet.
5. Dyrka Gud genom att tillreda mat till Honom, dekorera Honom samt att inspirera andra att komma och titta på Honom.
6. Be till Gud.
7. Uppmuntra andra att sjunga Guds olika namn.
8. Utveckla en nära och intim relation till Gud.
9. Ge allting till Gud, även våra kroppar.

(Ontario Consultants on Religious Tolerance, 2005)

Livet som Krishnahängiven

Som Hare Krishna kan man antingen bli munk eller präst, eller hängiven boende utanför templet. Karaktäristiskt för de manliga munkarna är deras rakade huvuden med en sparad tofs baktill. Kläderna som de bär är av indisk modell och går i saffransgult om de lever i celibat eller i vitt om de är gifta. Kvinnorna som bor i templet behåller sitt hår långt och bär traditionella indiska saris. Hängivna boende utanför templet bär för det mesta vanliga kläder och har vanliga jobb. De flesta följer en vegetarisk diet eftersom de ser på varje levande varelse som en del av Herren Krishna och vill därför behandla djuren med värdighet, ödmjukhet och respekt. De sjunger Guds namn och ber till honom. Vanligtvis besöker de templet någon gång i veckan (Ontario Consultants on Religious Tolerance, 2005). Enligt en Krishnahängiven ökar antalet medlemmar som väljer att bo utanför templet medan de som väljer att bo i templet blir allt färre (personlig kommunikation, 2007).

1.4 Den vediska maten

För att rena såväl den fysiska kroppen som sinnet, samt för att hysa respekt för andra levande varelser, rekommenderar de vediska skrifterna en strikt vegetarisk diet. Kött, fisk, fågel och ägg utesluts samt lök, vitlök och svamp. Lök och vitlök äts inte därför att det klassificeras som föda i lidelsens kvalitet (förklaring se nedan). Lök, och särskilt vitlök, anses även kunna höja den sexuella lusten. Istället för lök och vitlök används kryddan hing (ferula asafoetida) som utvinns från ferulaväxtens (besläktade med fänkålen) stjälk och rotstock. Det är saften från dessa plantor som man samlar in och sedan saltorkar. Här i väst säljs hing för det mesta i malen form och många äldre känner igen den under namnet dyvelsträck. Förr i tiden såldes den som medicin på apoteket mot väderspänningar och matsmältningsproblem. Inte heller svamp äts eftersom man anser att detta livsmedel befinner sig i okunnighetens kvalitet (förklaring se nedan) (Klangerstedt, 1993).

För att maten ska ge individen livskraft, eller prana på sanskrit (se nedan), är det viktigt att använda färska och rena ingredienser. Även kockens medvetandetillstånd är av betydelse eftersom man anser att tankar, känslor och tillstånd kan gå in i maten, sätta sig där och påverka den som äter av maten (Klangerstedt, 1993).

I Bhagavad-gita delas födan in i tre kategorier:

- Mat i godhetens kvalitet förlänger livet, renar existensen och ger lycka och tillfredsställelse. Här ingår färsk frukt, grönsaker, mjölkprodukter, spannmålsprodukter, baljväxter, nötter och frön.
- Mat i lidelsens kvalitet orsakar smärta, elände och sjukdom. Här ingår mat som är alltför bitter, sur, kryddstark eller smaklös.
- Mat i okunnighetens kvalitet inbegriper kött och andra animaliska produkter så som gelatin, löpe, ägg m.m. Även mat som tillagats mer än tre timmar innan servering samt mat som inte har offrats till Krishna ingår i denna kategori. Mat från okunnighetens kvalitet ökar infektionsrisken och leder så småningom till sjukdom.
(Klangerstedt, 1993)

Prana

Prana är Sanskrit och översätts ofta med det svenska ordet ”ande”. Prana finns i allt levande, både i makrokosmos (universum) och i mikrokosmos (i kroppen hos allt levande) (VEDA, 2001-2007). Enligt det Ayurvediska synsättet finns prana även i färska grönsaker och i färsk frukt. Ekologiskt odlade grönsaker innehåller mer prana, liksom varor som producerats lokalt eftersom dessa inte behöver fraktas och lagras under lång tid. Fryst, konserverad, förpackad, förkokt, fermenterad mat samt rester innehåller ingen prana. Närvaron av prana sägs vara det som skiljer en levande kropp från en död. När en människokropp eller en djurkropp dör lämnar prana eller livskraften kroppen (Maharishi Ayurveda Products, 1999-2007).

Ayurveda

Ayurveda kan översättas med orden ”kunskap om livet” och är en uråldrig (över 5000 år) hälsovetenskap från Indien. Ayurveda finns till för att befrämja människans hälsa; den fysiska, psykiska, andliga och sociala. Enligt traditionen härstammar denna kunskap från Herren själv och överfördes först muntligen till olika gudar. Slutligen nådde Ayurveda det ”vanliga” folket, varefter denna kunskap skrevs ner och fortsatte att spridas. Idag har

Ayurveda även sökt sig utanför Indiens gränser och finns i många västerländska länder (Wikipedia, 2007).

Enligt Ayurveda finns det tre olika kroppstyper (doshor) som var och en har sin speciella karaktär. Dessa är vata, pitta och kapha. Varje människa domineras vanligtvis av en eller två av dessa doshor. När en obalans uppstår i någon av doshorna och denna obalans blir långvarig leder den till sjukdom (Ayurveda hälsocenter Veda Lila, 2003-2007). För att återställa balansen och för att förhindra att sjukdom bryter ut kan man äta mat lämpad för sin kroppstyp. Vata ska äta rikligt med fett; olja och feta mjölkprodukter är bra för denna ofta tunna kroppstyp. Pitta ska undvika alltför starkt kryddad mat och mår bra av röda grönsaker. Kapha ska äta starka kryddor för att sätta igång sin tröga matsmältning och mår allmänt bra av varm, fettsnål och kokt mat (Kjerrulf, 2003).

Inom Ayurveda finns många instruktioner om när, hur och vad man ska äta för att bibehålla hälsa. Bland annat rekommenderas följande:

- Att inte äta fel typ av föda så som kött, fisk, fågel eller ägg (för vissa kroppstyper).
 - Att inte inta stimulantia så som alkohol, te och kaffe.
 - Att inte äta för mycket.
 - Att inte äta för ofta.
 - Att inte blanda färsk frukt med färska grönsaker.
 - Att äta vid fasta tidpunkter.
 - Att inte dricka inom en och en halv timme efter maten.
 - Att fasta en till två dagar i månaden.
- (Klangerstedt, 1993)

1.5 Bortom vegetarismen; Prasadam

För att människan ska göra andliga framsteg räcker det inte med att hon enbart äter en vegetarisk kost. Enligt de heliga skrifterna måste hon äta föda av godhetens kvalitet (se ovan). Detta innebär bland annat att maten ska vara offrad till Krishna. I Bhagavad-gita (1985) säger Krishna att om någon offrar med kärlek och hängivenhet ett löv, en blomma, en frukt eller vatten till honom, kommer han att ta emot det. Detta innebär att mjölkprodukter, grönsaker, frukt, nötter och sädesprodukter kan offras till Herren.

Maten ska tillagas med kärlek och hängivenhet eftersom det i grunden är till Krishna som maten är tillägnad. När maten är klar portioneras den ut på ett fat, avsatt endast för detta ändamål, och följande bön bes: "Kära Herren Krishna, var vänlig och acceptera denna mat". Efter det uttalas ytterligare tre böner, tre gånger vardera, samtidigt som man ringer i en klocka. Sedan väntar man fem minuter så att Herren har möjlighet att ta del av den kärlek och hängivenhet som finns i maten. Egentligen behöver inte Gud någon mat eftersom han är fulländad i sig men tar emot det som offras till honom av barmhärtighet. Efter det att Krishna har "ätit" kan den som tillagat maten och hans gäster ta del av måltiden som nu är prasadam; Guds barmhärtighet. Allting som har offrats blir till prasadam. När någonting offras med hängivenhet och kärlek skiljer sig dessa ting inte från Herren Krishna själv; det som har offrats blir till Gud. När Krishna accepterar ett offer, genomsyrar han det med sin egen gudomliga natur.

Att äta prasadam är en fundamental handling inom bhakti yoga. Denna typ av mat hjälper människan att nå självförverkligande; att lära känna Gud (Hare Krishna Temple, 2003). Prasadam när människan spirituellt; renar kroppen och sinnet som på så vis blir immuna mot materiell besmittning. Genom att äta offrad mat kan en person suddas ut alla sina reaktioner från det förflutna och ägna sig åt självförverkligande. Grundaren av ISKCON, Srila Prabhupada, sa ofta att även en mycket syndfull person kan bli ett helgon bara genom att äta prasadam (Adiraja Dasa, 1995-2007).

1.6 Källkritik

Den traditionella källkritiken utgår ifrån frågorna: var, när, hur, varför och vem som skrivit källan (Rask, 1999). För att kunna svara på dessa frågor gäller det att källan är beständig och oföränderlig. När det gäller referenser från Internet gäller andra förutsättningar eftersom föregående två nämnda förutsättningar inte finns. Rask (1999) föreslår att man istället ska fråga sig: vem och varför.

Källor som använts i bakgrunden för att beskriva Hare Krishnarörelsen och deras filosofi är skrivna av medlemmar ur denna rörelse. En del av källorna kommer från Internet, bland annat från Hare Krishna Göteborgs och Hare Krishna Stockholms hemsida. Andra är populärvetenskapliga verk, bland annat Klangerstedts (1993) bok om vedisk mat. Det är viktigt att ha i åtanke att informationen från dessa dokument till viss del kan vara vinklad. Hare Krishna förespråkar vegetarianism och har ett intresse att lyfta fram så många argument för detta som möjligt. Bland annat skriver Klangerstedt att det enligt *Ayurveda* är viktigt att äta rätt typ av föda vilket innebär uteslutning av kött, fisk och fågel. Det intressanta är att det finns annan litteratur som hänvisar till samma verk; *Ayurveda*, och som beskriver kött som hälsosamt för vissa kroppstyper och tillstånd, t.ex. vid graviditet. En liknande tvetydighet återfinns i de heliga skrifterna där en del föreskriver en vegetarisk kost medan andra inte gör det. Dock kan denna motsägelse förklaras med att även de heliga skrifternas förbud och föreskrifter förändras med tiden.

Informationen om prana är hämtad från Internet och källans tillförlitlighet kan ifrågasättas. Prana är inget vedertaget begrepp varför vetenskaplig information saknas. Övriga källor som använts är vetenskapliga metodböcker och artiklar vars innehåll granskats och vars information därmed kan klassas som tillförlitligt.

2 Syfte

Syftet med studien är att undersöka vilka råvaror och tillagningsmetoder som används på en av Hare Krishnas restauranger samt att ta reda på vilka tankar som ligger bakom dessa.

2.1 Frågeställningar

- Vilka råvaror används vid tillagning⁷?
- Varför dessa?
- Hur tillagas maten och varför?

⁷ Med tillagning menas i detta sammanhang beredning av både kall och varm mat

3 Metod

För att ta reda på Hare Krishnas matval och tillagningsmetoder samt tankarna bakom dessa, har en deltagande observation och en intervju gjorts. Studien har hämtat inspiration från det antropologiska arbetssättet som erhåller kunskap om en grupp människor genom fältstudier. Innan studien påbörjades söktes tidigare forskning om Hare Krishnas matvanor och tillagningsmetoder på bibliotekets databas samsök. Dock kunde ingen relevant information hittas varför studien fick grundas på allmän forskning om matvanor samt forskning om andra religiösa gruppers matval. Här nedan följer en redogörelse av hur den deltagande observationen och intervjun gått till.

3.1 Deltagande observation

Deltagande observation innebär att forskaren både involverar sig i samspel med andra och samtidigt observerar vad dessa företar sig (Bell, 1995; Fangen, 2005; Patel & Davidsson, 1994). Deltagande observation gör det möjligt för forskaren att tillägna sig kunskap genom förstahandserfarenheter. Dessa erfarenheter kan förbättra forskarens förståelse och tolkning av fältet. Genom deltagande observation kommer man närmare människor än med andra metoder och man kan även jämföra vad de säger med vad de gör. Tillgång till information som deltagarna inte vill prata om är även möjligt att inhämta under ett fältarbete. Föregående argument står till grund för varför denna undersökningsmetod valdes.

Att göra en deltagande observation innan de kvalitativa intervjuerna utförs har många fördelar enligt Pelto, Jerome och Kandel (1980) varför denna ordningsföljd valdes. Bland annat ger deltagande observation forskaren en generell bild av observanternas agerande vilket gör det lättare att ställa upp hypoteser och formulera intervjufrågor. Deltagande observation ger även information om språkbruk vilket innebär att forskaren kan anpassa frågorna efter de individer som ska intervjuas. Denna aspekt ger enligt Pelto m.fl. (1980) ett mer tillförlitligt resultat. Att ha en generell bild gör det även lättare för forskaren att analysera resultatet från intervjuerna.

Hare Krishna driver tre stycken restauranger i Sverige (som alla heter Govindas) varav en valdes för undersökningen. Valet av restaurang var ett bekvämlighetsurval. Den första kontakten togs personligen; genom ett besök på restaurangen. Vid det här mötet presenterades studiens syfte och omfattning för restaurangansvarig som ställde sig positiv till studien. Vid ett senare möte (det andra) spikades två veckor under våren då undersökningen skulle äga rum. Under dessa två veckor skedde observationen mellan klockan 8 och 12 vilket var tiden då all mat tillagades och det var även då som den gemensamma lunchen intogs. Tillsammans med övriga medarbetare i köket har jag hjälpt till att tillaga maten som senare serverats på restaurangen. I slutet av varje arbetspass har jag även suttit ner tillsammans med övrig personal och ätit av maten. Vid dessa tillfällen har en del av de informella samtalen skett. Allting har observerats förutsättningslöst vilket innebär att undersökningen var av ostrukturerad karaktär. Bell (1995) beskriver en ostrukturerad observation som en studie där forskaren på förhand saknar bestämda uppfattningar om vad som ska observeras. Dock har stöd av Morrisons modell använts där följande tittats på:

- 1) Den fysiska miljön: kökslokalen, utrustning och råvaror.
- 2) Deltagande aktörer: de som arbetar på restaurangen.
- 3) Interaktioner: både deltagarna emellan samt mellan deltagarna och maten.
- 4) Styrande ramar: Hare Krishnas filosofi, ekonomiska och praktiska faktorer. (Cohen, Manion & Morrison, 2000)

Efter varje pass, d.v.s. efter klockan tolv, nedtecknades det som observerats under förmiddagen med hjälp av en ordbehandlare hemma. Inga anteckningar fördes under själva observationspasset eftersom detta inte var praktiskt möjligt.

3.2 Informella intervjuer

Under den deltagande observationen har informella intervjuer skett. Frågor som väcktes under observationen, både om maten och om filosofin som ligger bakom, ställdes då dessa var passande. Under samtalen deltog jag aktivt genom att säga ”mm”, ”ja” och så vidare. Enligt Margaret Wetherell och Jonathan Potter får man fram informanternas åsikter lättare genom aktivt lyssnande än om man är helt passiv varför denna metod valdes (Fangen, 2005). Informationen från de informella intervjuerna har nedtecknats i efterhand; efter avslutat observationspass. Dessa samtal har skett främst med personen som är ansvarig för restaurangen.

3.3 Intervju

Efter två veckors deltagande observation gjordes en intervju med personen som var ansvarig för restaurangen för att få reda på tankarna bakom valen av råvaror och tillagningsmetoderna. Restaurangansvarig talade endast engelska varför intervjun hölls på det språket. Intervjun var semi-strukturerad (se Bilaga 1) vilket innebär att frågorna till största delen är öppna och håller sig kring ett antal teman (Trost, 2005). Vissa av de teman som togs upp vid intervjun hade redan diskuterats vid de informella samtalen vilket innebar upprepningar för intervjupersonen. Att detta skulle ske informerades intervjupersonen om innan intervjun påbörjades. Upprepningarna bedömdes som relevanta eftersom de bidrog till ett förtydligande och en bekräftelse på att svaren uppfattats korrekt första gången. Svaren spelades även in på mp3 spelare vilket möjliggjorde användande av citat, vilket inte varit möjligt om frågorna endast ställts under observationen. För att helt tömma ett tema ställdes följdfrågor. Sammanfattningar av det som intervjupersonen sagt gjordes för att få en bekräftelse på att informationen uppfattats korrekt. Intervjun fungerade som komplement till den deltagande observationen och gav förutom bekräftelse och citat även en hel del ny information. Intervjun genomfördes i samma miljö som fältarbetet, d.v.s. på restaurangen, efter intervjupersonens önskemål och varade ca en timme. Som nämnts ovan spelades intervjun in på en mp3 spelare för att vid ett senare tillfälle kunna skrivas ut. Även stödanteckningar fördes under intervjun för att lättare kunna ställa följdfrågor. Efter det att intervjun var färdig transkriberades den ord för ord, varefter den lästes flera gånger innan ett antal kategorier kunde urskiljas. Citat placerades under tillhörande kategori varefter dessa kom att presenteras i resultatet. Utan att ha påverkat citatets innebörd har en del utfyllnadsord tagits bort och ordningsföljden har ändrats i en del av citaten för att göra innehållet mer lättbegripligt för läsaren.

3.4 Etiska hänsynstaganden

Enligt de etiska reglerna för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning som antagits av Humanistiska-samhällsvetenskapliga forskningsrådet finns det krav och rekommendationer som ska följas då forskning bedrivs (Vetenskapsrådet, 1990). För att skydda de individer som studeras och värna om deras integritet ska följande fyra krav uppfyllas: informations-, samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekravet. Med informationskravet menas att deltagarna ska informeras om forskningsuppdragets syfte. Samtyckeskravet innebär att deltagarna själva har rätt att bestämma över sin medverkan, konfidentialitetskravet innebär att deltagarna i studien ska säkerställas största möjliga konfidentialitet vilket innebär att de inte

ska kunna igenkännas eller spåras, här ingår även säker förvaring av dokumentationen. Slutligen innebär nyttjandekravet att insamlad information endast får användas för forskningsändamål vilket innebär att uppgifterna inte får lånas ut för kommersiellt ändamål eller till sociala myndigheter etc.

Under den här studiens gång har de etiska reglerna följts. Innan undersökningen har studiens syfte talats om för restaurangansvarig, samt studiens omfattning och villkor, d.v.s. att en deltagande observation skulle genomföras under två veckor och att en intervju skulle göras. Vetenskapsrådets rekommendation om att deltagarna ska få ta del av resultatet innan publicering har tagits hänsyn till.

4 Resultat

Här nedan presenteras resultatet från den deltagande observationen. Först följer en beskrivning av restaurangen och de som arbetar där. Sedan redogörs för vilken typ av mat som serveras på Govindas, vilka råvaror som används samt vilka tillagningsmetoder som tillämpas. Efter det kommer en presentation av de interaktioner som har observerats mellan deltagarna samt mellan deltagarna och maten. Slutligen ges läsaren en bild av hur en arbetsdag kan se ut.

4.1 En beskrivning av restaurangen

Hari bol⁸ – Välkommen till Govindas vegetariska restaurang!

En bit från stadskärnan ligger restaurangen Govindas som drivs av Hare Krishna anhängare. Hit kommer varje dag ca 70 gäster för att äta lunch. En stor del av dessa är stamgäster som kommer flera gånger i veckan, de flesta av dem arbetar eller bor i området. Restaurangen har funnits på samma ställe under fyra år och inryms i en gammal apotekslokal. Utrymmet är kulturmärkt vilket innebär att det finns välbevarade gamla detaljer i lokalen som inte får göras om utan tillstånd.

Dörren in till restaurangen befinner sig på lokalens ena kortsida. En lapp talar om att restaurangen har öppet måndag till fredag mellan klockan halv tolv till tre. När man kommer in genom dörren stiger man in i en av matsalarna där de flesta av gästerna väljer att sitta ner och äta. En klocka meddelar att någon har kommit. Ofta möts besökaren av rökelsedoft och indisk musik samt ett leende från personalen. Inne i matsalen finns flera bord klädda med dukar och tända värmeljus. Stolarna är prydda med sittdynor. Här finns även två hyllor som sträcker sig från golv till tak och håller uppe den Hare Krishna litteratur och de koffeinfria teer och kakor som finns till försäljning. Lokalen är ljus, hela långsidan är täckt med fönster. Det är högt i tak vilket ger rymd till lokalen. Taket är kaklat och stuckaturerna är noggrant dekorerade. I taket, nästan precis ovanför serveringsdisken, hänger en stor kristallkrona.

I anslutning till den stora matsalen finns en s.k. indisk matsal där man kan sitta på golvet och äta. Här finns fyra låga bord med kuddar runt om kring. I fönstren finns två gröna palmliknande växter stående i stora krukor.

På båda rummens väggar finns flera tavlor. De flesta föreställer en manlig gestalt iklädd ett indiskt höftskynde, smyckad med ringar, armband och örhängen av guld. Han har stora bruna

⁸ Hari bol= en hälsningsfras inom Hare Krishna som betyder ”sjung Haris namn”, Hari är ett namn på Krishna. Källa: ISKCON Göteborg, 2006.

ögon, håret är lockigt och näst intill svart och på huvudet har han en guldkrona. Ansiktet utstrålar lugn, härlighet och kärlek. På en del av bilderna har hans hud en blå nyans. Den manlige gestalten omges för det mesta av andra människor eller djur. Ibland spelar han på en enkel tvärflöjt gjord av trä.

Längst in i den indiska matsalen finns altarrummet där Gudsgestalterna står placerade. Under lunchtid är de röda sammetsgardinerna fördragna så att endast en liten del av altaret syns. Herren Krishna är placerad mitt emot dörren till den indiska matsalen, längst in i lokalen. Han är tillsammans med en annan gestalt som ser nästan likadan ut, fast något kortare. Det är hans bror; Balaram som står till vänster om Krishna. Båda har färggranna kläder, prydda med guld och brodyrer. Vid fötterna har de silversandaler. Händerna är sträckta uppåt i en dansliknande rörelse och ansiktet har samma harmoniska uttryck som på bilderna. Till vänster om gudsgestalterna finns en staty föreställande en man som sitter på en sorts fåtölj med korslagda ben och knäppta armar. Han har ett tygstycke med färgen orange på sig och rakat huvud. Även han har ett par sandaler framför sig. Han tittar rakt fram och hans ansikte ser allvarligt ut. Om man läser på informationsskylten som är placerad vid altaringången får man reda på att detta är ISKCONs grundare; Shрила A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada.

Till höger om altaret finns en stor hylla vilken inrymmer en mängd böcker; ”Bhagavad gita”, ”Krishna-all glädjens källa” och ”En mästars ledning” är titlar som står skrivna på bokryggarna. Förutom böckerna finner man även några instrument som är placerade ovanpå hyllan; indiska trummor (mridanga), ett indiskt dragspel (harmonium) och karatals. Karatals är ett instrument som ser ut som två metallplattor förbundna med ett band. När man slår ihop metallplattorna ger de ifrån sig ett klingande ljud som ofta förekommer i indisk musik.

Inne i köket

Förutom de två matsalarna och altaret finns ett kök, ett skalrum samt ett diskrum. Diskrummet inhyser även ett litet kontor bestående av ett skrivbord och en telefon. I anslutning till diskrummet finns köket som är rektangulärt. Längst in i köket finns en stor bänk med två stycken diskhoar. På bänkens vänstra sida står en matberedare och till höger om bänken finns en riskokare. De redskap som används till matlagning diskas här och ställs för att droppa av på bänkens vänstra sida, intill matberedaren. Ovanför diskbänken finns en hylla, här står alla byttorna, litermåtten och stavmixern. Till vänster om diskbänken finns två stycken kylskåp, den ena av modellen ”hushållskylskåp” i färgen vit, den andra i metall och mer restauranganpassad. Till vänster om det större kylskåpet finns en bakmaskin. På bakmaskinen står några fotografier och bilder; på Prabhupada och på Herren Krishna. Det finns även ett skafferi i anslutning till köket, här förvaras alla torrvarorna; solrosfrön, konservburkar, teer o.s.v. I skafferiet finns även en liggande frys. Till höger om diskbänken längst in i rummet finns ett handfat, en ugn, två spisar. Den ena spisen har två värmeplattor medan den andra endast har en stor. Bredvid den stora spisen finns en dörr som leder ut till altaret. Till höger om dörren finns en hylla där samtliga kryddor finns. Dessa är förvarade i stora plastbyttor som står prydligt sida vid sida. Nedanför dessa finns stora byttor på hjul där mjöl, socker o.dyl. finns förvarade. Väggarna är vita och kala med undantag av några bilder och de två hyllorna. I mitten av rummet finns ett stort arbetsbord av aluminium, under den står oljorna. Skalrummet är litet, knappt att en person får plats, och där finns en diskbänk och en skalmaskin. Allt ser mycket prydligt och rent ut; inga onödigheter, inget överflöd.

Arbetsredskapen

I köket finns byttor i olika storlekar, de flesta runda och i aluminium, litermått, stavmixer, kastruller, lock, matberedare, järngrytor, slevar av trä och plast, vispar, slickepottar, knivar i olika storlekar, en stor plastskärbräda. Till ugnen finns bleck med och utan hål, plåtar, brödformar och bakplåtspapper som går att använda om och om igen gjorda av ett material som gör att degen inte fastnar. Kastrullerna är av rostfritt stål, det finns både stora och små. Lock i olika storlekar till dessa finns likaså liksom en stor järngryta. Riskokare och matberedare samt skalmaskinen ingår även i köksutrustningen.

De som arbetar och deras sysslor

I köket arbetar en person med tillagning av maten, d.v.s. som kock. Det är samma person som är ansvarig för restaurangen. Vissa dagar i veckan har han en assistent som hjälper till och vissa dagar får han hjälp av sin fru. Förutom kocken och assistenten är det en person som tar hand om disken och en person som tar hand om försäljningen. Varje dag kommer även någon som tar hand om gudsgestalterna; tänder rökelse och ljus, placerar ut blommor, sjunger och tillber. Vissa dagar ingår tvagning vilket innebär att man tvättar de små gudsgestalterna (det finns två små och två stora) och byter deras kläder (samtligas).

4.2 Grundmeny

Varje måndag till fredag serveras ett antal olika rätter som alla ingår i dagens lunch. Rätterna är de samma dagligen men varierar i sitt innehåll. Mycket av maten är vegansk (inga animaliska produkter ingår), om inte finns alltid ett veganskt alternativ. Här nedan ges en bild av rätternas yttre struktur:

Soppa; vanligtvis dhalsoppa⁹, en gång i veckan grönsakssoppa

Grönsaks”gryta”; med varierande sås och grönsaker

Tillbehör; biffar av olika slag, snurror eller gratäng

Basmatiris; en gång i veckan råris och en gång bovete

Chutney¹⁰; fruktchutney, ofta gjord på banan och dadlar

Kokossås

Sallad

Dressing

Papadam¹¹

Bröd

Lassi¹²; bär- eller fruktklassi

⁹ Dhalsoppa= dhal/dal är torkade ärter, bönor och linser. Det finns mer än 60 olika sorter, dock endast ett begränsat antal i Sverige. Dahlsoppa är mycket vanligt i Indien och äts tillsammans med ris och tunnbröd till lunch.

¹⁰ Chutney= är en starkt kryddad aptitretare som serveras i små mängder. Innehåller chili och/eller ingefära och är för det mesta gjord på frukt. Finns alltid med i den vediska måltiden.

¹¹ Papadam= chipsbröd. Vanligtvis gjorda på dhalmjöl (dhal, se förklaring ovan).

¹² Lassi= dryck oftast gjord på yoghurt, vatten, frukt/bär och något sötningsmedel. Det finns även varianter där salt tillsätts istället för socker.

Källa: Klangerstedt, 1993.

4.3 Råvarorna

För att på ett överskådligt sätt ge en bild av vilka råvaror som används på restaurangen indelas dessa i tre kategorier: råvaror som används varje dag, råvaror som används ofta (minst en gång i veckan), denna kategori inkluderar kryddor som används ofta, samt råvaror som aldrig används.

Råvaror som används varje dag: isbergssallad, tomat, gurka, kokosflingor, mild yoghurt, bär/frukt, rårorsocker, olja (solros- och olivolja), citronsaft, basmatiris.

Råvaror som används ofta: potatis, vitkål, zucchini, morot, paprika (röd), blomkål, broccoli, kålrot, baljväxter av olika slag; mungbönor, gula linser, kikärter och djupfrysta ärter, tomatkross, crème fraiche/grädde, frysta bär; blåbär och jordgubbar, råris, bovete, vetemjöl, grahamsmjöl, solrosfrön, banan, dadlar. Kryddor som används ofta: Spiskummin, koriander, hing, ingefära, salt, mineralsalt, gurkmeja, svartpeppar, senapsfrön, färsk koriander och persilja, anis, fänkål.

Råvaror som aldrig används: kött, fisk, fågel, ägg, svamp, lök, vitlök, fermenterade produkter så som surkål och vinäger, mögelostar, ost som innehåller animaliskt löpe¹³, kaffe, te, kakao, alkohol.

De råvaror som används är till största delen ekologiska. Mjöl, spannmål, frön, socker, kryddor och mjölkprodukter är ekologiska året om. Grönsakerna är ekologiska endast under sommarhalvåret. Ingenting som har tillagats av andra köps in (d.v.s. inga hel- eller halvfabrikat), med undantag av de indiska chipsen (papadamen) som kommer från en av de indiska affärerna i stan. Få frysta/konserverade produkter används. Endast frysta bär, ärter och konserverad majs används.

4.4 Beskrivning av tillagningsmetoderna

Allting tillagas från grunden, inga halv- eller helfabrikat används. Maten tillagas varje dag vilket innebär att inga rester från dagen innan används. Alla grönsakerna skalas och hackas för hand. Det som ska vara rivet, rivs i en eldriven maskin. Även potatisen skalas i en maskin. Alla grönsakerna förutom vitkålen ångkokas i ugnen. Biffarna ugnsbakas och steks sedan ett par sekunder på hög värme på vardera sidan. Det enda som friteras är papadamen. Riset tillagas i en tryckkokare, bovetet i en kastrull. Alla kryddorna fräses i olja. Fettfria formar till brödet används, likaså fettfritt bakplåtspapper till biffarna/snurrorna. De färska bladkryddorna mixas tillsammans med vatten med hjälp av en stavmixer. Ingefäran hackas med sitt skal på i en matberedare. Brödet görs i bakmaskinen och får sedan jäsa ovanpå ugnen innan det ska gräddas. Innehållet till biffarna blandas runt med händerna, likaså fyllningen till snurrorna. Fyllningen kletas även ut med hjälp av händerna på den utkavlade degen. I enstaka fall följs synliga recept, i övrigt finns recepten i minnet. Ingen mat avsmakas under tiden som den tillagas.

¹³ löpe= vattenextrakt från kalvmagar bestående av proteinspjälkande enzymer. Källa: Nationalencyklopedin, 2007.

4.5 Interaktioner

Interaktionen mellan de som jobbar och råvarorna är stundtals ödmjuk; grönsakerna läggs försiktigt ned i en framställd bunke efter det att de har blivit hackade. Stundtals är den stressig och hård; grönsakerna hanteras bestämt och systematiskt. När de är färdighackade förs de ner i en bunke från ca 20 centimeters höjd. Många olika moment ska göras vilket innebär kort tid för varje moment, och kort tid vid varje gryta.

En kartong med squash ställs fram på diskbänken. En och en sköljs de avlånga grönsakerna under rinnande vatten. Vattnet är varken varmt eller kallt utan ljummet och har reglerats till denna temperatur med noggrannhet. När all squash har sköljts placeras de på en stor, vit, skärbräda. Två snitt görs längs med grönsakerna så att de nu består av fyra delar varefter dessa fyra delar skärs i ca två centimeter stora bitar. När skärbrädan är full tas grönsaksbitarna med båda händerna och läggs försiktigt ned i bunken som är placerad i diskhon, under skärbrädan. När bunken är full överförs grönsakerna återigen mycket försiktigt till ett hålat bleck. (fältanteckningar)

Interaktionen mellan de två personer som arbetar i köket; kocken och hans assistent, är kort, vänlig och handlar för det mesta om praktiska detaljer. De tilltalar varandra i princip endast då någon av dem har en fråga. Stämningen i köket är hjärtlig, öppen, vänlig, kärleksfull och ibland aningen stressad.

4.6 En dag i köket

Klockan åtta börjar arbetsdagen, ibland lite tidigare vilket beror på hur mycket som ska göras under dagen. Det första som görs är att börnorna som ska vara i soppan sköljs och sätts på spisen. Dhalsoppan (den vanligaste soppan på restaurangen) måste många gånger koka under lång tid. Samtidigt sköljs även riskornen. Riset är av sorten basmati, ett äkta indiskt ris av hög kvalitet. En del ris och två delar vatten hålls in i tryckkokaren. Om något tillbehör ska göras, så som biffar eller snurror av något slag, förbereds dessa som nästa steg. Snurrorna som bygger på en deg plus en fyllning innebär att degen måste sättas först eftersom den måste jäsa. Sedan kan ingredienserna till fyllningen skalas och rivs eller hackas. Om biffar ska göras rivs de grönsaker som biffarna ska bestå av i maskinen. Dessa blandas med kikärtsmjöl och kryddor och klickas ut på plåtar med hjälp av en glasskopa. Ibland plattas biffarna till (ofta grönsaksbiffarna), emellanåt får de behålla sin något konade form (ofta kikärtsbiffarna).

Nästa steg är att förbereda grönsakerna som ska bygga upp ”grytan”. Om potatis ska användas, vilket ofta är fallet, skalas den i maskinen som står placerad i skalrummet. Sedan ansas den och skärs i lämpliga bitar. Övriga grönsaker så som morot, zucchini eller paprika ansas efter behov och skärs för det mesta i rätt stora bitar. De färdigskurna grönsakerna läggs upp på plåtar vars botten är täckt med hål, varje sort för sig, och sätts in i ugnen för att ångkokas. En stor kastrull med solrosolja i botten värms upp på en av spisarna. I oljan fräses kryddorna som ska användas i ”grytan”, när detta är färdigt hålls såsbasen i som består av antingen tomatkross, crème fraiche eller grädde. Slutligen läggs de ångkokta grönsakerna i. Under tiden har biffarna eller snurrorna placerats i ugnen. Degen till brödet har satts och placerats ovanpå ugnen för att jäsa. En järnkastrull placeras på spisen och tunna indiska chips som består av linsmjöl friteras. Dessa får sedan rinna av på en plåt klädd med hushållspapper.

Salladen innehåller för det mesta isbergssallad, gurka och tomat. Ibland tillsätts vitkål, majs, oliver och/eller rostade solrosfrön. Tillbehören; det lilla extra, bestäms utifrån tillgång och humör. När salladen är klar är det dags att göra den berömda kokossåsen som hålls över riset. Såsens bas utgörs av yoghurt och kokos. Till det rostas senapsfrön och krossade svarta linser.

Slutligen tillsätts salt och socker. Även en dressing ska tillredas gjord på olja, citron, den flitigt använda kryddan hing, svartpeppar och salt. Som dryck serveras lassi vilket är en yoghurtdryck gjord på frukt eller bär. Smakerna varierar, för det mesta är det blåbärs-, jordgubbs- eller mangolassi. Slutligen ska soppan kryddas. Det brukar ske både med torkade kryddor som spiskummin och koriander som har frästs i olja samt färska kryddor som ingefära, persilja och koriander.

Vid 10.30 tiden brukar alla rätterna vara klara. Då återstår ett mycket viktigt moment; att offra det som har tillagats till Krishna.

Ett metallfat, flera stycken små skålar i samma material samt två stycken glas tas fram ur en av hyllorna ovanför "kontoret". De rätter som tillagats för dagen portioneras ut, varje rätt var för sig i en enskild skål. I glasen hälls lassi och vatten upp. Skålarna sätts på fatet som nu fungerar som bricka. Även några skivor av det nybakade brödet samt några papadam och en sked placeras där. När detta är klart tar kocken av sig skorna, tar fatet i sina händer och knackar tre gånger på dörren som går mellan köket och altaret. Han går in, ställer fatet på en pall och ringer i en klocka. Han faller ner på knä, böjer pannan mot golvet, sträcker ut sina armar ovanför huvudet och mumlar någonting ohörbart. Sedan reser han sig upp, sittandes på sina ben mumlar han ytterligare någonting ohörbart. Avslutningsvis ringer han återigen i klockan och kommer tillbaks in i köket, sätter på sig skorna och förklarar att maten ska stå i ca tio minuter." (fältanteckningar)

Under tiden som Krishna "äter" av maten som blivit offrad till honom hälls övrig mat över i olika byttor som tas ut i matsalen för att sen portioneras ut till gästerna. Den varma maten hälls över i kantiner och den kalla maten i olika glas- eller aluminiumskålar. När tio minuter har gått placeras den offrade maten tillbaka till övrig mat. Det som blivit blandat, så som riset som hållts över med kokossås, läggs på en vanlig tallrik och äts av den som har tillagat maten. Resten av personalen tar för sig av dagens rätter från utbispningsdisken; soppa, en grönsaksrätt, ett tillbehör så som grönsaksbiffar eller gratäng, basmatiris, sallad, dressing, kokossås, papadam, chutney, hembakt bröd och lassi.

Klockan 11.30 öppnar restaurangen för gästerna och mat serveras fram till klockan tre. På eftermiddagen är det dags för städning; allt diskas och ställs tillbaka på sin rätta plats, golvet skuras. Efter klockan tre, när alla gästerna gått, ställs samtliga stolar upp på borden och matsalgolvet görs rent. När detta är klart är det dags för hemgång. Ännu en dag på Govindas är avklarad.

4.7 Tankarna bakom maten på Govindas

Förutom att studera vilka råvaror och tillagningsmetoder som används på Hare Krishnas restaurang, vilka presenterats ovan, var undersökningens syfte att ta reda på de tankar som ligger bakom maten. Här nedan görs ett försök att presentera Hare Krishnas bakomliggande tankar till varför de använder och tillagar den maten som de gör. Eftersom resultatet nedan baseras på den intervju som gjorts med den engelsktalande restaurangansvarige (kocken) har citaten valts att ha kvar på engelska för att undvika eventuella tolkningsfel som kan ske vid översättning. Under analysen har olika orsaker utkristalliserats, vilka har delats in i fem olika kategorier; andliga, hälsomässiga, praktiska/ekonomiska, smak/utseende och kulturella. Dessa fem kategorier följer nedan. Nedan används ordet "man" vilket syftar på restaurangansvarig.

Andliga aspekter

På Govindas följer man de heliga skrifternas förbud och föreskrifter. Bland annat står det att Herren Krishna tycker om mjölkprodukter varför man använder dessa i matlagningen. Användandet av mjölkprodukter bidrar även till att höja kornas karma, och när människan äter av dessa höjer hon också sin egen karma. Det står även beskrivet i de heliga skrifterna att det finns produkter som Krishna inte önskar sig, dessa är bland annat lök och vitlök varför dessa inte används.

Another reason is that we try to make Krishna happy with what we do. And Krishna says, very clearly, in the Holy Scriptures what he likes and what he doesn't like, and he says that he doesn't like garlic and onion.

Ytterligare en aspekt med lök och vitlök är att dessa livsmedel ingår i en energikategori som kallas för ignorans och hindrar människan från andlig utveckling.

So onion and garlic according to Vedic and Ayurvedic understanding is associated with this ignorance. So we try to avoid anything that is connected to ignorance because as people who practise spiritual life we want to always be sharp and alert and able to concentrate and use our mind which is one of the most important tools in practising a spiritual progress, or religious process.

Även svamp, fermenterade produkter så som surkål och sojasås, vinäger, kaffe, alkohol och svart te ingår i denna energi varför dessa inte nyttjas.

Utöver livsmedlens påverkan på människan anses även kockens medvetandetilstånd; tankar och känslor, vara viktiga eftersom dessa tränger in i den mat som tillagas. En oinspirerad kock som gör sitt arbete endast för pengar, påverkar maten i form av att hans tankar och känslor går in i den. När gästen äter av maten, äter hon också tankarna och känslorna vilket påverkar henne negativt. Om det däremot är en kock som besitter kärlek, glädje och inspiration påverkar detta människan positivt.

So our consciousness, our feelings can actually enter things like food, or things that we create.

Efter det att maten blivit tillagad återstår det viktigaste av allt; att offra maten till Herren Krishna. Krishnas energi kommer då in i maten och inspirerar och upplivar människan spirituellt på en mycket subtil nivå. Intag av denna typ av föda; offrad eller prasadam som den kallas i Indien, leder till andliga framsteg. Detta görs både för egen del och för andra.

We understand that when we offer food to God it becomes spiritualized and people who eat this food become spiritual enlivened and inspired on a very subtle level. ...the food itself becomes spiritualised by being offered to Krishna. So we do this for ourselves and we also do this in order to give some spiritualised food to people, so they get a spiritualize experience.

Att offra maten är även ett sätt att tacka Krishna för de gåvor som man har fått, i det här fallet tackar man för de råvaror som man har kunnat tillaga maten av.

Anledningen till varför man inte provsmakar maten under tillagning är att Herren Krishna är den förste som ska smaka på det som tillagats. Eftersom alla aktiviteter som utförs av de hängivna utförs för Krishna är det han som ska få äran att smaka först. Detta uttrycks med följande ord:

So therefore we try to connect our activities, our thoughts and also our food with Krishna...

Hälsomässiga aspekter

Att äta vegetariskt, ekologiskt och färskt anses vara hälsosamt och det är en av anledningarna till varför man lagar denna typ av mat på restaurangen. Maten som serveras ska vara lätt för kroppen att smälta varför rotfrukter, paprika och zucchini ofta används. I princip innebär detta att man äter livsmedel som ingår i godhetens kvalitet.

We try to have everything in goodness because this will be healthy. This will make you feel strong, healthy, light and refreshed after eating.

Att matsmältningen fungerar är viktigt för att det inte ska bildas giftiga ämnen som i sin tur bidrar till sjukdomar. Många av kryddorna som används på restaurangen hjälper till att stimulera matsmältningen och används därför i riklig mängd i de olika maträtterna. En av dessa kryddor är kryddan hing.

...hing is also something that we use quite a lot, first of all it's very healthy for digestion. Actually hing in Western Europe was used as a medicine. When you have problems with the digestion you take some hing and the pressure on the stomach goes away.

Förutom hing, anses även kummin vara bra för att smälta maten. Även ingefära som används istället för chili (chili är tungt för kroppen att ta hand om och anses vara skadligt i för stor mängd) har samma egenskaper.

...we use a lot of ginger, which is very healthy, very good for digestion and it ads this kind of hotness that is easy to take for the stomach really.

Alla kryddorna fräses i antingen solros- eller olivolja av två anledningar, dels för att ge bästa möjliga smak och arom, dels för att bli mer lättsmälta för kroppen och därmed mer hälsosamma.

...the spices that we use, they get the most taste and also healthy influence on the body when they are fried first.

Man är medveten om att fett i för stor mängd inte är bra för kroppen, varför crème fraiche blandas med yoghurt vid tillagning av t.ex. gratänger. Det är även därför som brödet gräddas i speciella formar som inte kräver att man använder extra fett och därför som det enda livsmedlet som friteras är papadamen.

Rårörsocker används framför vitt raffinerat socker på grund av att man anser att det är mer hälsosamt för kroppen eftersom det bruna sockret till skillnad från det vita har en del näringsämnen kvar. Det vita sockret innehåller endast tomma kalorier och ombildas till fett i kroppen.

Ingen fritering (förutom av papadamen), lite socker och få mjölkprodukter används på restaurangen.

...we don't deep-fry anything, we use not much sugar, not many milk products. So it's nothing that makes you fat for example.

Man försöker även tänka på att alla näringsämnen och smaker ska ingå i måltiden.

We try to have the menu very rounded so that all the nutrition's and all the kind of flavours are there so that one is very satisfied by eating it.

En balanserad meny innebär bland annat att alla näringsämnen ska ingå. Man anser att det är extra viktig för vegetarianer är att få i sig protein, varför dhalsoppa som är gjord på olika bönor och linser serveras flera gånger i veckan.

...like we have a soup that is mostly a lentil soup; dhal. It's called dhal. It's Indian lentils. Very rich in proteins. So we try to have those because for vegetarian it's difficult to find proteins. And lentils, beans, peas, all these things, they give a lot of protein. So we try to have this dhal soup.

Dhalsoppan har även ytterligare en funktion, den är mycket bra för matsmältningsapparaten. Enligt Ayurveda har den även en balanserande effekt på de tre kroppstyperna; vata, pitta och kapha.

...it is very, very, healthy for the stomach and for the whole digestion system to eat dhal, it's very balancing according to Ayurveda.

Förutom proteinet är det viktigt att övriga näringsämnen ingår så som vitaminer och mineraler varför sallad serveras dagligen. Man anser även att ris innehåller bra näring, liksom råris och bovete. För att behålla näringen i grönsakerna ångkokas dessa.

It's just much more healthy to steam vegetables, they don't lose so much vitamins.

På grund av hälsomässiga skäl undviker man användandet av allt för mycket tomater, d.v.s. användandet av tomat i allt för stor mängd.

...for most people, the acid in tomatoes is very bad because it increases too much of something that should be balanced.

Förutom näringsämnena protein, kolhydrater, fett, mineraler och vitaminer anser man att det finns prana; livskraft, i livsmedlen. För att bevara denna livsbärande energi är det viktigt att maten tillagas med omsorg. Därför undviker man att låta den stå framme under allt för lång tid. Det är även på grund av pranan som man inte använder någonting som är förkokt, förskuret, djupfryst (med undantag av bär och örter) eller gammalt. Man anser även att pranan i maten ökar om man blandar den med händerna varför detta ofta görs.

And for example if you cook food prana goes out to some extent. If you have cooked food and you let it stand for a long while there's no prana left. Or if you have precooked food, you froze it and you warm it up there's no prana left. Like a frozen pizza there's really nothing there, there's just the fibres, and some other things. Maybe some vitamins are still there but the prana will be gone. And the prana actually is the most important part in the nutrition in food.

Praktiska/ekonomiska aspekter

Förutom de hälsomässiga skälen, ångkokar man grönsakerna av praktiska skäl. Eftersom maten serveras under ett par timmar behåller de vid ångkokning sin textur och sitt utseende till skillnad från om de skulle kokas i en kastrull.

If I would cook them in a pot they would get very mushy and fall apart. So like this they keep their shape, their nice look.

På Govindas försöker man att använda så mycket ekologiskt och KRAV-märkt som möjligt, dock sätter ekonomin käppar i hjulet varför grönsakerna endast är ekologiska under sommarhalvåret.

So vegetables are only ecological in the summer, in the winter there're too expensive, we can't afford to do that.

Det praktiska och ekonomin spelar också in när det kommer till innehållet i lassin. Färska bär är svåra att få tag på under vintern varför frysta används. Frysta bär är även bra ur ekonomisk synpunkt eftersom de är billigare att köpa in än färsk frukt.

Aspekter som grundar sig på smak och/eller utseendet

Förutom att maten ska vara hälsosam är det även viktigt att den är vacker. De olika rätterna ska gärna komplettera varandra när det kommer till form och färg. Man anser att ögonen äter lika mycket som munnen. Det är en av anledningarna till varför djupfrysta ärter används, för att de är dekorativa och en fröjd för ögat. För att behålla grönsakernas struktur ångkokas dessa.

So that is one reason also that we steam it because the veggies stay in a nice shape and looks nice also.

När det kommer till smaken försöker man tänka på att de flesta av de sex smakerna; sött, salt, surt, starkt, bittert och kärvt ska finnas med i måltiden eftersom man då känner sig tillfreds efter att ha ätit. I chutneyn finns smakerna sött och starkt representerat, i dressingen finns surt.

If you have all of them it's perfect. But you should at least have most of them. Then you get all the kind of nutritions your body need and also your mind is satisfied with the meal because all the different desires that one can have in food are fulfilled by one meal.

So therefore we for example have the chutney which is a little hot and sweet so you already have that covered up.

Like we use lemon juice in the dressing so you get some sourness from there.

Eftersom restaurangens erfarenhet/uppfattning är att folk här i Sverige är känsliga mot stark mat används starka kryddor sparsamt. Även smakerna kärvt och bittert används sparsamt eftersom dessa inte är så populära hos befolkningen.

En del saker som serveras på restaurangen är endast till för smakens skull, t.ex. lassin, papadamen och kokossåsen. Även när det kommer till en del kryddor som senapsfrön, kanel och bockhornsklöver används dessa endast för smakens skull. Kryddan hing ersätter smaken hos lök och vitlök varför denna används flitigt. Det finns även kryddor som endast används på grund av sitt utseende, t.ex. gurkmeja och färska kryddor.

There's some others that we use, it's more for the flavour, like mustard seeds...
...it's adds a nice yellowish, rich colour to food, it's just makes it look nicer.

...the other is because we don't use onion and garlic, we use hing because it has a similar flavour so we get a nice and round taste to things.

We use a lot of fresh herbs like coriander and persil. It's nice to have it fresh.

Kulturella aspekter

Govindas är inte en renodlad ayurvedisk restaurang som lagar mat utifrån de tre kroppstyperna, dock försöker man implementera de ayurvediska principerna i matlagningen.

We are not really an Ayurveda restaurant in that sense, we try to implement ayurvedic principles in our cooking.

Dessa Ayurvediska principer kan klassas som kulturella aspekter eftersom de tillhör en uråldrig tradition i Indien som Hare Krishna anammat och tagit med sig till väst.

5 Diskussion

Nedan följer först en metoddiskussion som problematiserar de valda undersökningsmetoderna; deltagande observation och intervju. Sedan kommer en resultatdiskussion som tittar närmare på forskarrollen, studiens validitet samt studiens resultat i jämförelse med annan litteratur, andra restauranger och perspektiv. Avslutningsvis följer förslag på framtida forskning.

5.1 Metoddiskussion

Enligt Fangen (2005) är en av svårigheterna med att göra en deltagande observation att både vara med i sammanhanget och att observera på samma gång. Innan undersökningen påbörjades hos Hare Krishna fanns en medvetenhet om denna problematik. Ändå valdes deltagande observation framför passiv av den anledningen att någonting ville erbjudas dem som gick med på att delta i studien; nämligen en hjälpande hand. Så här i efterhand kan fördelarna med deltagandet synas, bland annat förde det forskaren och observanterna närmare varandra istället för tvärtom, vilket kan ha blivit fallet vid en vanlig observation. Trots denna fördel har Fangen en poäng med sitt uttalande om att deltagande observation är problematiskt. Förutom att det är det svårt att observera samtidigt som man ska utföra andra uppgifter är det även svårt att hinna dokumentera samtidigt som man ska delta. I denna undersökning löstes dokumentationsproblemet med att skriva ner allting som observerats direkt efter arbetspassets slut vilket minskade risken för felaktiga nedskrivningar. Dock går det inte att förbise att det mänskliga minnet är begränsat vilket kan ha bidragit till att detaljer uteblivit vilket inte hade varit fallet om anteckningar förts under observationspasset.

Vikten av att etablera en god kontakt lyfts fram i många böcker som behandlar kvalitativa undersökningsmetoder (Fangen, 2005; Trost, 1997). Hur man ska gå till väga med detta är

mycket individuellt och skiftar från situation till situation. I denna studie försökte en god kontakt etableras genom att följa de ordningsregler som gäller för Krishnahängivna. Bland annat står det skrivet att inget onödigt prat ska ske i köket, istället ska man vara tyst, tänka på Krishna, eller lyssna på bhajans (indisk mantramusik) eller på ett av Prabphupadas föredrag (Hare Krishna Temple, 2007). Dock fick detta motsatt verkan; istället för att bidra till en god kontakt skapade det enligt min mening en aningen spänd stämning. Som tur är varade undersökningen under två veckor vilket gjorde det möjligt för mig att ändra taktik. Istället för att vara som "dem" valde jag att vara mig själv; jag ställde frågor, tog mer utrymme och visade öppet min nyfikenhet. Denna nya taktik bidrog enligt min mening till en bättre stämning än vad som hade varit innan.

Pelto, Jerome och Kandel (1980) anser att det finns många fördelar med att göra en deltagande observation innan man utför intervjuer. Bland annat får forskaren en generell bild av observanternas matvanor och språkbruk vilket gör det lättare att analysera resultatet från intervjuerna och på så vis gör det mer tillförlitligt. Den deltagande observationen som utfördes i den här studien var till stor hjälp vid intervjun. Den inblick som erhöles under observationen gjorde det lättare att formulera frågor och att förstå och bearbeta materialet från intervjun. Den på förhand etablerade kontakten bidrog även till en lättsam och avslappnad stämning vilken antagligen inte varit möjlig utan den föregående observationen. En omvänd ordningsföljd; först intervju och sen deltagande observation, hade även kunnat gynna studien. Framst observationen, eftersom en eller flera intervjuer skulle ge kunskap som på förhand inte går att läsa sig till. Detta skulle ha kunna besparat dålig stämning, missförstånd och olägenheter, och på så vis kanske ge ett mer tillförlitligt resultat.

Sammanfattningsvis har den deltagande observationen gett en bild av hur det går till vid tillagning av maten på Govindas samt visat på vilka råvaror som används. Intervjun däremot har lyft fram tankarna bakom, d.v.s. varför Hare Krishna tillagar maten som de gör, varför båda dessa undersökningsmetoder har varit nödvändiga för att besvara studiens syfte.

5.2 Resultatdiskussion

Hare Krishnas råvaruval och tillagningsmetoder samt tankarna bakom är en komplex utövelse. Därför har denna undersökning endast kunnat ge en inblick i detta vida fält. Här nedan ska de faktorer som kan ha påverkat studien diskuteras; forskarens person, relationen mellan forskare och observanter samt forskarens närvaro. Resultatet kommer även att belysas och diskuteras utifrån olika perspektiv.

Forskarens person

Fangen (2005) skriver att forskarens ålder, etnicitet och nationalitet, klassbakgrund och kön är alla faktorer som påverkar en undersökning. I denna undersökning har forskaren varit en 26 årig, utlandsfödd kvinna från en arbetarklassfamilj. Fördelen med att vara ung när man genomför ett fältarbete är att kraven på personens förkunskaper och beteende minskar vilket bidrar till en mer tillåtande atmosfär. När det kommer till forskarens etnicitet och nationalitet kommer man varandra ofta mer nära då båda personerna kommer från samma land (ibid). Även när det kommer till klasstillhörighet är det ofta lättare för forskaren att komma nära sina observanter då båda kommer från samma klass (ibid). Här kan paralleller dras till religion och trosuppfattningar. Trots att huvudobservanten i denna undersökning var av annat kön och land upplevdes inte detta som ett hinder för en god kommunikation. Däremot upplevdes våra olika religionsuppfattningar som ett hinder. Trots en öppenhet och ett stort andligt intresse kunde en

barriär upplevas som var svår att ta sig igenom. Intressant är även att tänka hur resultatet hade påverkats om jag som forskare hade varit en av Hare Krishnas anhängare. Antagligen hade jag då sett saker från ett annat perspektiv vilket hade resulterat i en annan tolkning. Fördelarna hade varit att kunskap om filosofin och tankarna bakom redan på förhand funnits där vilket hade placerat det som observerades i sitt rätta sammanhang. Invänjningstiden eller tiden för att etablera en god kontakt hade även kunnat elimineras eftersom en god kontakt antagligen redan hade funnits där innan studien påbörjades. Detta hade gett mer tid till observationen. Nu fick nästan en hel vecka avläggas på att etablera en god kontakt. Nackdelarna med att som forskare vara en av dem som man studerar är man får en skevhet i resultatet, dvs. ett icke tillförlitligt resultat (Fangen, 2005).

Relationen mellan forskaren och observant(erna)

Deltagande observation handlar mycket om att etablera kontakt och om att personkemin ska stämma mellan den som undersöker och den som blir undersökt (Fangen, 2005). Personkemin mellan mig och min informant växte med tiden, till en början var den lite avvaktande men efter en tid, mot slutet av undersökningen, hjärtlig och mer öppen. Kullberg (2004) skriver att tolkningar inte bara beror på forskarens bakgrund och föreställningar utan även på hur han eller hon blivit mottagen av de människor som ska studeras. En dålig mottagning leder till fler negativa tolkningar, medan en positiv leder till positiva tolkningar. Eftersom jag fick ett mycket fint mottagande kan man utifrån Kullbergs hypotes dra den slutsatsen att mina tolkningar är av det mer positiva slaget.

Forskarens närvaro

För att minska forskarens påverkan på studien är idealet att smyga naturligt in i det sociala sammanhanget på så sätt att de närvarande inte känner sig beklämda av forskarens närvaro. Det är även viktigt att bli välkänd och accepterad av den grupp som man studerar (Fangen, 2005). Vid min första kontakt med Govindas berättade jag kort om mig själv och om studiens syfte. Detta bidrog till att samtliga på restaurangen visste vem jag var när jag kom första arbetsdagen. Redan från början var jag ”känd” vilket underlättade mitt tillträde till gruppen, dock tog det tid innan jag helt blev ”accepterad”. Jag upplevde stämningen som mer lättsam efter att jag varit där en vecka och det var egentligen då som själva observationen kunde börja. Innan dess hade jag koncentrerat mig på att etablera en god kontakt. Dock går det inte att bortse ifrån att forskarens närvaro alltid har en viss påverkan på de människor som han eller hon studerar.

5.3 Studiens validitet

Undersökningens syfte; att ta reda på Hare Krishnas matval och tillagningsmetoder samt tankarna bakom dessa har till stor del besvarats. Dock måste man ta hänsyn till att studien endast genomfördes under två veckor vilket begränsar dess validitet. Kanske kan det vara så att andra råvaror och kryddor används under andra årstider och veckor. Även tillagningsmetoderna kan skilja sig åt. T.ex. kan det vara så att på vintern då det är kallt ute, efterfrågar många människor varm mat. På sommaren däremot är det tvärtom, då vill folk ha någonting svalkande. Ytterligare en faktor som kan ha påverkat studiens validitet är hur materialet har bearbetats och presenterats. Svårigheterna med att dela in resultatet i olika kategorier är dels att det finns vissa resultat som kan passa in i flera olika kategorier, dels att man lätt förlorar sammanhanget för det som sagts. Mat och synen på mat är liksom mycket annat komplext, det ena påverkar det andra och därför kan det vara svårt att bryta upp, spalta upp och presentera varje sak för sig. För att kontrollera validiteten i en undersökning kan man

jämföra resultatet med tidigare studier som gjorts inom området (Patel & Davidsson, 1994). Då inga tidigare studier gjort om Hare Krishna och deras syn på mat har detta inte varit möjligt. Dock har resultatet jämförts med vad som står skrivet i tolkningar av de heliga skrifterna och i böcker om vedisk matlagning och visat sig överrensstämma. Detta är en antydning till att resultatet från den här studien har hög validitet.

5.4 Jämförelse med befintlig litteratur

Här nedan följer en diskussion kring resultatet och hur väl det överrensstämmer med det som står skrivet i litteraturen om Hare Krishna, vedisk mat och Ayurveda.

Den andliga aspekten

Den andliga aspekten av kosten, d.v.s. att det är viktigt att offra maten innan servering samt att ha ett speciellt medvetandetilstånd vid tillagning, implementeras på den Govindas som har undersökts. Även rekommendationen om att man inte ska använda produkter som kommer från ignoransenergin efterföljs. Dock kan inte rekommendationen om att använda ”rena” (ekologiska) produkter helt följas på grund av ekonomiska skäl. Inte heller alla principerna inom Ayurveda kan efterföljas eftersom det inte är praktiskt genomförbart att servera rätter anpassade efter de tre doshorna eftersom detta skulle innebära att tre olika rätter skulle få tillagas varje dag. På grund av att Govindas är en restaurang som liksom andra restauranger behöver sina kunder är det svårt att helt utesluta produkter gjorda av tomat eftersom dessa efterfrågas. De andliga aspekterna överrensstämmer till stor del med vad som står skrivet i de heliga skrifterna och övriga böcker om vedisk matlagning varför detta resultat har hög validitet.

Den hälsomässiga aspekten

När det kommer till de hälsomässiga skälen som presenteras i resultatet överrensstämmer de inte till hundra procent med det som sägs inom Ayurveda (5000 år gammal hälsovetenskap från Indien). På restaurangen som har undersökts anser man att lite mjölkprodukter, inget kött och lite fett är hälsosamt. Inom Ayurveda däremot rekommenderas dessa livsmedel för vissa kroppstyper och tillstånd som vid graviditet t.ex. och sägs då t.o.m. ha en positiv verkan (Diehl, 1983). Likheterna är att man sätter stort fokus på matsmältningen, därav användandet av mycket kryddor. Även de olika smakerna samt pranin i maten beskrivs på liknande sätt i den här undersökningens resultat och med det som står skrivet i de vediska skrifterna (Kjerrulf, 2003; Maharishi Ayurveda Products, 1999-2007).

Den praktiska/ekonomiska aspekten

När det kommer till de praktiska/ekonomiska skälen till varför man lagar och inhandlar den mat som lagas och inhandlas på Govindas går det inte att göra någon jämförelse med annan (vedisk) litteratur eftersom sådan saknas (inom området). Ändock kan man diskutera denna aspekt av resultatet. Govindas är liksom många andra restauranger beroende av att det kommer kunder och äter hos dem varför det är viktigt att hålla priserna nere. Detta är anledningen till varför man inte anser sig ha möjlighet att köpa ekologiska produkter året om och varför man inte kan utesluta de frysta bären och bara köpa färska när åtgång finns. Denna aspekt visar på att andlighet och kultur måste kombineras med vad som är praktiskt och ekonomiskt möjligt.

Utseende/smak

I resultatet kom det fram att råvaror som frysta ärter, gurkmeja och färska kryddor används för utseendet skull. Det är även en av anledningarna till varför man väljer att ångkoka grönsakerna; för att de ska behålla sin form och på så vis se fina ut. Vad som är fint och fult när det gäller mat behandlas inte i de Vediska skrifterna eller i övrig litteratur som tar upp ämnesområdet. När det kommer till tankegångarna kring att alla de sex smakerna ska finnas representerade finner man dessa i Ayurveda (Kjerrulf, 2003). Dock har en modifikation gjorts där man valt att ta bort den allt för starka smaken samt smakerna kärvt och bitter. Detta på grund av att dessa tre smaker inte går hem hos den svenska befolkningen. Detta tyder på att det finns ett samband mellan smak/utseende och ekonomi. Om kunderna inte tycker om maten eller inte tycker att den ser aptitlig ut, kommer de att sluta äta på restaurangen vilket påverkar dess ekonomi.

5.5 Govindas syn på maten i jämförelse med andra perspektiv

Som tidigare nämnts finns det flera olika anledningar till varför vi äter; för att stilla hungern, för att bygga upp kroppen, för att döva känslor som ångest, ilska och sorg eller för att skapa gemenskap och samhörighet (Mennell m.fl., 1992). På Govindas lagar man mat som är ägnad att rena kroppen och sinnet, och främjar människans andliga utveckling. Därför är det viktigt att rätt typ av råvaror används samt att den som tillagar maten har ett speciellt medvetandetillstånd. Även det att maten offras innan servering är av största vikt. Den första aspekten; att använda rätt typ av råvaror är antagligen lättast för samhället att ta till sig. Rätt råvaror innebär enligt Hare Krishna bland annat ekologiskt producerade livsmedel. Enligt en artikel i DN handlar allt fler svenskar ekologiska livsmedel, försäljningen ökade med 15 procent år 2006 i jämförelse med 2005 (Lindström, 2007). Dock är det tveksamt om tiden är inne för att alla restauranger ska börja offra maten till Gud och börja rekrytera kockar med förhöjt medvetandetillstånd vilket innebär att varseblivning, tänkande, minne och känsloliv är annorlunda än vid normalt medvetande. En del uttrycker det som att personen är delaktig i ett större kosmiskt sammanhang (Nationalencyklopedin, 2007). Detta kan bli problematiskt dels på grund av att många människor inte vill bli på tvingade en trosuppfattning, och att ha offrat maten till en Gud kan verka stötande, dels på grund av att offringsermonin tar tid, vi lever trots allt i ett effektivt och tidsbesparande samhälle. Det kan även, som tidigare nämdes, bli svårt att rekrytera kockar med förhöjt medvetandetillstånd. Först måste man i så fall hitta något instrument som kan mäta detta.

5.6 Govindas ur ett samhällsperspektiv

Govindas tillagar mat som är ägnad att skänka människan fysisk, psykisk och andlig hälsa. Maten är vegetarisk, innehåller lite mättat fett, mycket grönsaker, få mejeriprodukter och lite socker. Denna typ av mat är bra för människans hälsa enligt många studier (Ornish m.fl., 1990; Thorogood m.fl. 1994). Prasadam (offrad mat), tillsammans med andra åtgärder, kan kanske vara ett steg i rätt riktning för att bekämpa dagens växande sjukskrivningar, fetma och andra sjukdomar som är relaterade till mat och livsstil eftersom den anses rena kropp och sinne och ger balans till människan. Även miljön tjänar på den här typen av mat eftersom vegetarisk kost kräver mindre energi och utsläpp att producera (Centrum för tillämpad näringslära m.fl., 2001). Att använda ekologiska råvaror är även det en mindre belastning på miljön (Centrum för tillämpad näringslära m.fl., 2001). På Govindas finns ett helhetsperspektiv; där man ser människan i samspel med naturen. Hur vi äter påverkar inte bara oss själva och vår hälsa utan även naturen och naturens hälsa. Govindas är ett viktigt

bidrag för att främja denna helhetssyn. Govindas unika syn på maten som ett medel för andlig utveckling kan även den vara en viktig kunskapskälla för att kunna möta befolkningens efterfrågan på andlig mat som Lundblad (2000) nämner i sin framtidsbild.

5.7 Förslag på framtida forskning

Det skulle vara intressant att göra en mer omfattande studie där man undersöker flera Hare Krishna restauranger för att se om dessa skiljer sig åt och i så fall på vilket sätt. Ett förslag är att både titta på restauranger här i Sverige och i resten av världen. Hur skiljer sig råvarorna åt, tillagningsmetoderna och tankarna bakom? Också en längre studie hade varit intressant att göra eftersom möjligheten att få ett mer djupgående resultat hade ökat.

När man ser till de kulturella aspekterna av kosten hade det varit intressant att undersöka närmare vad det finns för samband mellan kultur och andlighet; att studera de heliga skrifternas matföreskrifter och förbud utifrån deras kontext. Hur såg samhället ut när Bhagavad-gita skrevs? Fanns det några praktiska skäl till varför man inte skulle äta t.ex. kött på den tiden? Såg man kanske att köttet bidrog till sjukdomar och därför sa att Krishna inte önskar sig att man offrade och åt av det? Detta skulle kunna lyfta fram vikten av kultur när det kommer till mat och matlagning.

Ytterligare en intressant aspekt är att studera hur människan påverkas av att endast äta prasadam under en tid och om man kan se några skillnader från en som äter en vanlig vegetarisk kost.

Även när det kommer till prana finns det stora framtida forskningsmöjligheter. Man skulle kunna titta på hur människan påverkas av att äta endast mat rik på prana i jämförelse med prana-fattig mat. Överhuvudtaget när det kommer till de andliga aspekterna när det gäller mat behövs mer forskning; att kunna se mat som någonting mer än materia. Kanske kan vi då finna en viktig pusselbit till dagens många sjukdomar, däribland den psykiska ohälsan.

”The real voyage of discovery consist not in seeking new lands, but seeing with new eyes”

–Marcel Proust–

6 Referenser

- Abrahamsson, L., & Edsman, K-M. (1983). Kostsektorer i västvärlden med religiös-filosofisk anknytning. Ingår i C.M. Edsman, L. Hambraeus, & O. Mellander (Red.), *Kultur, religion och nutrition* (1983). *En seminariestudie arrangerad vid Institutionen för näringslära, Uppsala universitet vårterminen 1981*. Uppsala: Uppsala universitet.
- Adiraja Dasa. (1995-2007). *Vegetarianism: A Means to a Higher End/Beyond Vegetarianism*. Hämtad 2007-05-10 från <http://www.harekrishna.com/col/books/VEG/hkvc1.html>
- Ayurveda hälsocenter Veda Lila. (2003-2007). *Ayurveda är kunskapen om livet*. Hämtad 2007-05-10 från <http://www.vedalila.se/ayurveda/ayurveda.html>
- Bell, J. (1995). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: Studentlitteratur.
- Bhagavad-gita. (1985). *Bhagavad-gita som den är*. Los Angeles: The Bhaktivedanta Book Trust.
- Centrum för tillämpad näringslära m.fl. (2001). *Ät S.M.A.R.T. : ett utbildningsmaterial om maten, hälsan och miljön*. Stockholm: Centrum för tillämpad näringslära (CTN).
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2000). *Research Methods in Education*. London: Routledge Falmer.
- Diehl, C.G. (1983). *Födan i hinduismens fest och vardag*. Ingår i C.M. Edsman, L. Hambraeus, & O. Mellander (Red.), *Kultur, religion och nutrition* (1983). *En seminariestudie arrangerad vid Institutionen för näringslära, Uppsala universitet vårterminen 1981*. Uppsala: Uppsala universitet.
- Eklöf, M. & Kullberg, A. (2003). *Komplementär medicin- forskning, utveckling, utbildning* (rapport). Linköping: Linköpings universitet.
- Fangen, K. (2005). *Deltagande observation*. Malmö: Liber AB.
- Goswami, S. das. (1977). *Vedisk filosofi och religion: urkundernas vittnesbörd*. Stockholm: The Bhaktivedanta Book Trust.
- Hare Krishna Stockholm. (2007). *Om Hare Krishna*. Hämtad 2007-05-10 från <http://www.harekrishnastockholm.com/templet.html>
- Hare Krishna Temple. (2003). *Preparing and offering Prasadam*. Hämtad 2007-02-14 från <http://www.harekrishnatemple.com/bhakta/eatspiritually.html>
- ISKCON Göteborg. (2006). *Vad är Hare Krishna?* Hämtad 2007-05-10 från <http://www.harekrishnagoteborg.com/guide/index.html>
- Kjerrulf, C. (2003). *Ayurvedisk vegetarisk kokbok*. Stockholm: Natur och Kultur/LTs förlag
- Klangerstedt, R. (1993) *Vediska läckerheter*. Stockholm: The Bhaktivedanta Book Trust.

- Kullberg, B. (2004). *Etnografi i klassrummet*. Lund: Studentlitteratur.
- Lindström, PO. (2007). *Ekmaten ökar stadigt-men långsamt*. DN Ekonomi. Hämtad 2007-05-28 från <http://www.dn.se/DNet/jsp/polopoly.jsp?&a=651699>
- Lundblad, N. (2000.) *Fönster mot framtiden: då, nu och sedan-framtidsforskarnas bild av framtiden*. Uppsala Publishing House.
- Maharishi Ayurveda Products. (1999-2007). *Ten ways to feel energized by food*. Hämtad 2007-04-08 från http://www.mapi.com/en/newsletters/ayurvedic_enege_food.html
- Malmö högskola. (2007). *Surveyundersökningar*. Hämtad 2007-06-18 från http://www.ts.mah.se/utbild/ck2340/Delkurs_3/Survey.htm
- Mennell, S. Murcott, A. & van Otterloo, A. (1992). *The sociology of food: Eating, diet and culture*. Sage Publications.
- Mukunda das, (2004), *Läsning ur Bhagavad Gita 17.8-1*. Hämtad 2007-05-10 från <http://www.harekrishnagoteborg.com/radiokrishna/index.html>
- Nationalencyklopedin (2007), *Krishnarörelsen*. Hämtad 2007-05-10 från http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=231606&i_word=krishtar%20relsen
- Nationalencyklopedin (2007). *Alternativt medvetandetillstånd*. Hämtad 2007-06-18 från http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=112579&d_class=266&h_type=1&h_subject_search=true
- Ontario Consultants on Religious Tolerance. (2005). *Hare Krishna & ISKCON*. Hämtad 2007-05-10 från <http://www.religioustolerance.org/hare.htm>
- Ornish m fl. (1990) *Can lifestyle changes reverse coronary heart disease?* Lancet 1990 Jul 21;336(8708):129-33.
- Patel, R. & Davidsson, B. (1994). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Kurslitteratur.
- Pelto, G.H, Jerome, N.W. & Kandel, R.F. (1980). *Nutritional Anthropology. Contemporary Approaches to Diet and Culture*. USA: Redgrave publishing Company.
- Philips, R. (1975). *Role of life style and dietary habits in risk of cancer among Seventh-day adventists*. Cancer Research 35, 3513-3522.
- Rask, S.R. (1999). *Nätet som källa och text*. Delegationen för it i skolan. Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Rosen, S. J. (2004). *Holy Cow: The Hare Krishna Contribution to Vegetarianism & Animal Rights*. New York: Lantern Books.
- Rosen, S. J. (2005). *Det okända Indien*. Grödinge; The Bhaktivedanta Book Trust.
- Thorogood, m.fl. (1994). *Risk from death from cancer and ischaemic heart disease in meat*

and non meat-eaters. BMJ 1994 Jun 25;308(6945):1667-70

Trost, J. (1997). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

VEDA. (2001-2007). *Prana*. Hämtad 2007-03-20 från
<http://www.veda.harekrsna.cz/site/intro.htm>

Vetenskapsrådet. (1990). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2007-06-18 från
<http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf>

West, R., & Hayes, O. (1968). *Diet and serum cholesterol levels. A comparison between vegetarians and non-vegetarians in a Seventh-day adventist group*. The American Journal of Clinical Nutrition, Vol 21 Nr 8, 853-862.

Wikipedia, (2007). *Ayurveda* Hämtad 2007-05-10 från <http://en.wikipedia.org/wiki/Ayurveda>

Ämnesområden för intervju med restaurangansvarig

Information: frivilligt, spelas in, en del upprepande frågor.

Restaurangens bakgrund: grundar sig på? hur länge funnits? vilka kunder?

Maten: består av?

funktion?

Menyn/Råvaror: grundar sig på?

Tillagningsmetoder: består av?

grundar sig på?

Offringscermonin: består av?

grundar sig på?

vad händer?

Övrigt