

”Maden skal ikke slås ihjel”

En etnologisk undersøgelse af hvordan en rawfooddiæt påvirker identitet og fællesskab



Kristine Vind Jensen

ETN K01 – VT 2012

Institutionen för kulturvetenskaper-
Avdelningen för Etnologi med Folklivsarkivet

Lunds Universitet

Handledare: Håkan Jönsson

Ansvarig lärare: Markus Idvall

Abstract

Det florerer i dag mange forskellige bud på den ideelle kost og livsstil, nye trends skyder op og kan inspirere til ændring af kost og livsstil i håbet om at blive smukkere, sundere eller få mere energi i dagligdagen. Rawfood er de sidste par år blevet hipt og diæten fremstår som noget sexet og eksklusivt til trods for at den primært består af rå grøntsager og frugter og dermed kan minde om datidens råkost. I dette projekt undersøges hvordan det opleves at leve af denne type kost, samt hvorledes det påvirker identitetsopfattelsen hos den enkelte, samspillet med omverden og ligeledes hvordan synet på krop og sundhed kan spille ind på dette valg af livsstil. Projektet er baseret på en empirisk undersøgelse af fænomenet rawfood, hvor der bl.a. inddrages empiri fra feltobservationer og interviews med informanter der interesserer sig for eller lever af denne diæt. I analysen af empirien inddrages en række teoretiske perspektiver som særligt fokuserer på at belyse rawfooddiæten rolle i forhold til konstruktionen af identitet i det senmoderne samfund samt diæten udfordringer og muligheder i forhold til sociale relationer.

Keywords: rawfood, diæt, madkultur, råkost, levende mad, spisefællesskaber, mad og identitet, kostændring

Indhold

1. Indledning og afgrænsning	5
1.1. Formål og problemformulering.....	5
1.2. Den kulturanalytiske tilgang.....	6
1.3. Tidligere forskning i emnet.....	7
1.4. Opgavens opbygning	8
2. Metodiske overvejelser og beskrivelse af det empiriske materiale	9
2.1. Feltobservation.....	9
2.2. Autoetnografisk eksperiment.....	11
2.3. Interviewundersøgelse og præsentation af informanter	12
2.4. Brug af komplementerende kildemateriale	14
2.5. Ethiske overvejelser vedrørende empiriindsamlingen.....	14
3. Madens rolle og funktion i et senmoderne samfund	16
3.1. Madens underlagte betydninger.....	16
3.2. Mad som identitetsskabende.....	17
3.3. Mad og sociale fællesskaber	18
3.4. Mad, krop og kontrol.....	20
3.5. Konsumtion af mad i senmoderne globaliseret verden.....	21
4. Fra råkost til rawfood	23
4.1. Råkost – for et langt sygdomsfrit liv og en bedre verden	23
4.2. Rawfood – for et smukkere udseende og en trendy livsstil	26
4.3. Afrunding.....	29
5. Veje og forhindringer i bestræbelserne på at blive raw	30
5.1. Rawfood som middel til at gendrive fysiske skavanker og sygdomme.....	30

5.2. Nysgerrighed efter en ny og bedre koststil	34
5.3. Udbytte og erfaringer med at være raw	37
5.4. Valget af en ny kost og livsstil	40
6. At være raw – identitet og samspil mellem nye og gamle vaner	42
6.1. Retfærdiggørelse af den nye livsstil	44
7. konklusion og perspektivering	51
7.1. Er diæten prisen værd?	52
7.2. Rawfood – modedille eller permanent livsstil?	54
Kilder:	55
Komplementerende kilder	56
Elektroniske kilder:	56

1. Indledning og afgrænsning

Rawfood er gennem de senere år blevet udbredt som en ny madkultur for sundhedsbevidste mennesker, der er skrevet flere bøger om emnet og åbnet en række caféer i større byer som f.eks. København. Teorien bag diæten er at alt levende dør hvis det varmes op over 42 grader og at man derved ødelægger næringsindholdet og enzymerne i maden, man spiser derfor sin kost rå og uforarbejdet for på denne måde at få den optimale ernæring. Rawfood diæten er derudover vegansk og indeholder altså ingen former for animalske produkter. Der er desuden den overbevisning at opvarmet og forarbejdet mad kan være direkte skadelig og sygdomsfremkaldende. Hollywoodstjerner som f.eks. Uma Thurman og Demi Moore lever efter sigende udelukkende af denne kost og ifølge tilhængere af diæten skulle den både være slankende og give smuk hud og klare øjne, forebygge ældning og endda virke foryngende. Udtrykket "get the glow" ses ofte forbundet med rawfood som et mantra der signalerer et magisk løfte om skønhed og evig ungdommelighed. Alt dette kan virke dragende og tillokkende, men hvordan opleves hverdagen med rawfood når man er langt fra Hollywoods glamour og står nede i Nettos frugt- og grøntafdeling med gulerødder og nødder i indkøbskurven og måske virkeligheden egentlig bare har meget mere lyst til at spise pizza eller når man skal til familiefest og ikke kan spise andet end salaten?

1.1. Formål og problemformulering

Jeg ønsker i min opgave at undersøge hvordan rawfood-kulturen er vokset frem og hvordan den tager sig ud i 2010'ernes København. Jeg vil således undersøge hvordan denne kost påvirker hverdagen for de som lever på diæten. For at belyse dette arbejder jeg med følgende problemformulering:

- Hvordan adskiller nutidens rawfoodfænomen sig fra datidens eksempler på råkostbevægelser?
- Hvilke motiver og overvejelser er der forbundet med at leve på en rawfood diæt?
- Hvorledes spiller valget af rawfood ind på kropssyn og idéer om sundhed?
- Hvilken indflydelse har overgangen til rawfood på ens identitet og sociale relationer?

1.2. Den kulturanalytiske tilgang

Opgaven tager udgangspunkt i en empirisk undersøgelse af rawfoodfænomenet i det senmoderne vestlige samfund repræsenteret af Danmark. Som empiri benyttes både tekstlige kilder, feltobservationer, autoetnografi samt interviews med informanter. Informanterne er alle karakteriseret ved at leve på en rawfooddiæt eller have en interesse for dette. Til at understøtte det empiriske materiale inddrager jeg forskellige teoretiske perspektiver der fokuserer på at belyse madens rolle og funktion i det senmoderne samfund. Min analyse og bearbejdning af empiri og teori er tilrettelagt som en etnologisk kulturanalyse. Der er flere indgange til at lave en sådan analyse og i det etnologiske arbejde kan man således undersøge sit emne ved at belyse eksempelvis kulturforskelle forskellige grupper imellem og på denne måde "oversætte" en kultur og gøre den mere begribelig for udeforstående. En mere historisk baggrundsforståelse af emnet kan fås ved kortlægge den historiske udvikling indenfor det valgte område og her undersøge hvorledes faktorer som samfundsforandringer kan spille ind.

Herudover kan et individnært hverdagsperspektiv belyse hvordan store udviklingsprocesser påvirker den enkelte og på denne måde ændre perspektivet fra den grundlæggende samfundsudvikling til den enkeltes hverdagsliv og oplevelser med at indgå i samfundet og en given kultur. Man beskæftiger sig således både med det private og det kollektive og zoomer således både ind og ud på sit emne for hermed at få en dybere forståelse af dets karakter i forsøget på at indkredse de betydninger og værdier der kan ligge bag en given kultur (Ehn & Löfgren 2006).

Eftersom undersøgelsen er baseret på en etnologisk tilgang til emnet, er der ikke nogen ernæringsmæssige aspekter ved diæten der belyses, såsom anbefalinger af bestemte fødevarer eller fravalg af andre. Dette kunne potentielt være modstridende med sundhedsstyrelsens kostanbefalinger og ernæringsviden i al almindelighed og på denne måde være kontroversielt. Det færdige arbejde bliver derfor ikke noget der ernæringsfagligt vil kunne veje for eller imod denne livsstil og på denne måde påvirke forbrugere i en bestemt retning, men derimod en etnologisk analyse af en madkultur og hvordan denne opleves af de der lever efter denne.

1.3. Tidligere forskning i emnet

Hvad angår tidligere forskning indenfor opgavens specifikke emne, dvs. en kulturanalytisk undersøgelse af fænomenet rawfood, er der stor set intet tilgængeligt. Dette gælder både indenfor etnologien og beslægtede fag som sociologi og antropologi, mens forskning i brugen af rawfood derimod primært har fundet sted indenfor medicin- og ernæringsvidenskaben.

I enkelte tilfælde er rawfoodfænomenet dog sporadisk belyst i forhold til en etnologisk vinkel. Den franske antropolog Lévi Strauss har tilbage i 1960'erne udviklet den analytiske model 'den kulinariske trekant' som efterfølgende anvendt i kulturvidenskabelige undersøgelser af mad. Ud fra denne model kan mad klassificeres som hhv. rå tilberedt eller råddent, men betegnelsen rå anvendes her mere universelt i forhold til både vegetariske og animalske madvarer og er således ikke dækkende for principperne omkring rawfooddiæten (Ashley et. al 2004:27-40). I artiklen *The Raw and the Rotten: Punk Cuisine* præsenterer antropologen Dylan Clark en analyse af amerikanske venstreorienterede punkeres politisk motiveret koststil, som han kalder som 'punk cuisine' (Clark 2004). Denne koststil består dels af vegetarisk mad samt konventionel mad "skraldet" fra butikkers affaldscontainere. Diæten anses af punkerne for et politisk statement og ved at indtage mad der er så rå og uforarbejdet som muligt, kan maden blive et middel til at frigøre sig fra en kapitalistisk og forbrugeristisk livsstil (Clark 2004:13). Også sociologen Julia Twigg har præsenteret overvejelser relateret til rawfood. Twiggs påpeger, at vegetarisme bl.a. kan indebærer et opgør med ideen om at tilberedningen af mad, hvor den rå natur transformeres til kultur ikke er et symbol på menneskets civilisatoriske fremskridt. Derimod repræsenterer den naturlige og uforarbejdede kost den højeste tilstand i den menneskelige civilisation, og Twiggs pointerer således: *At a more explicit level of vegetarianism involves the rejection of the roast-beef symbolism of traditional conservatism. The sense of newness is written into the food itself; fresh raw food, not the decomposed (cooked) or semi-rotten (meat) food of conventional cooking* (Twiggs 1979:17). Af anden relateret forskning til mit emne kan nævnes den svenske etnolog Susanne Lundins undersøgelse af hvorledes identitet, ideologi og dyrkelse af det naturlige kan hænge sammen med anvendelsen af helsekost (Lundin 1987). Herudover kan også nævnes den svenske etnolog Anders Salomonssons undersøgelse af hvordan alternativ sundhedsorienteret levevis i forskellige former som eksempelvis vegetarisme, biodynamisk landbrug, helseretninger

som eks. waerlandisme og brug af alternativ medicin kan hænge sammen med ikke blot ønsket om bedre sundhed, men også ideologiske værdier og medvirke til at styrke identiteten og gruppetilhørsforholdet hos den enkelte (Salomonsson 1987).

Mens fænomenet rawfood er sparsomt belyst i forskningen, forholder det sig modsat med etnologisk forskning i mad generelt og andre emner der er relateret til mad, gastronomi og fødevarer. I forhold til denne opgavens problemformulering er det således relevant at nævne den omfattende forskningstradition indenfor madens betydning for sociale fællesskaber og madens betydning for konstruktionen af identiteten. Den danske sociolog Lotte Holm (2003) og den finske sociolog Pasi Falk (1994) tilhører forskere der bidrager med både empiriske undersøgelser og teoriudvikling indenfor dette felt. Endelig kan også fremhæves en forskningsretning indenfor etnologisk orienterede temaer som mad, sundhed og kropsopfattelse, forskning indenfor dette felt er i denne opgave særligt repræsenteret ved den amerikanske antropolog Carole Counihan (1999). Forskning og teorier relateret til mad, fællesskaber, identitetskonstruktion og kropskontrol behandles nærmere i opgavens kapitel 3.

1.4. Opgavens opbygning

Udover dette indledende kapitel indeholder opgaven yderligere fem kapitler. I den efterfølgende kapitel "Metodiske overvejelser og beskrivelse af det empiriske materiale" gennemgås opgavens metodiske valg og det empiriske materiale præsenteres mere uddybende. Hernæst følger kapitlet "Madens rolle og funktion i et senmoderne samfund," hvor opgavens teoretiske perspektiver præsenteres og diskuteres med henblik på at kunne anvendes til at belyse opgavens problemformulering. Dernæst følger tre analytiske kapitler, først kapitlet "Fra råkost til rawfood" der sammenligner rawfood med hvordan råkost tidligere har været anvendt og omtalt. Dernæst kapitlet "Veje og forhindringer i bestræbelserne på at blive raw," der særligt fokuserer på at belyse motiver for at vælge rawfood og udbytte heraf. Herefter følger kapitlet "At være raw – identitet og samspil mellem nye og gamle vaner" som belyser hvilken betydning rawfooddiæten har for den enkeltes identitet, sociale relationer og synet på krop og sundhed. Afslutningsvis følger et kapitel med konklusioner på og perspektivering af opgavens analyser.

2. Metodiske overvejelser og beskrivelse af det empiriske materiale

I dette afsnit beskrives det empiriske materiale, som ligger til grund for opgaven, og der redegøres for hvordan det er indsamlet og anvendt. Først følger en beskrivelse af mine feltobservationer og autoetnografiske eksperiment med selv at leve på en rawfoodkost. Dernæst redegøres for min interviewundersøgelse bestående af 6 interviews med personer der lever af eller interesserer sig for rawfood, og afslutningsvis præsenteres det kompletterende kildemateriale.

2.1. Feltobservation

Mine feltobservationer er centreret omkring et weekendkursus i tilberedning af rawfood. Kurset er afholdt i det danske oplysningsforbunds regi, hvor der udbydes kurser og undervisning i en lang række hobby- og fritidsaktiviteter. Selve kurset blev arrangeret og afholdt af en privat rawfoodentusiast. Kurset var tilgængeligt for alle interesserede, men havde dog et deltagergebyr på ca. 800 kr. Jeg havde tilmeldt mig kurset på lige fod med andre kursister og deltog i alle kursets aktiviteter. Ved kursets start gjorde jeg underviseren og de øvrige kursister opmærksom på at jeg ønskede at inddrage mine erfaringer og oplevelser fra kurset i forbindelse med mit projekt, således at de var indforståede med min medvirken i etnologisk øjemed og at jeg på denne måde overholdt de etiske retningslinjer der er forbundet med at bedrive feltarbejde, herunder informationskravet (Pripp 1999:52). Jeg benyttede mig af en notesbog og noterede mig således mine iagttagelser løbende kombineret med min aktive deltagelse som kursist. Herudover har jeg også anvendt mig af kamera og på denne måde anvendt mig af triangulering som er en ofte benyttet etnologisk metode, hvor flere forskellige typer metode og materiale kombineres (Kaijser 1999:26). Jeg har når jeg fotograferede været opmærksom på ikke at fotografer de deltagende eller underviseren, da jeg var mig opmærksom på individbeskyttelseskravet, som fordrer at etnologen beskytter de personer i forskningsfeltet, der indgår i det etnologiske arbejde mod på et senere tidspunkt at blive genkendt og således anonymiserer de deltagende i både interviews og feltarbejde (Pripp 1999:52).

I feltarbejdet er etnologen ofte alene og de oplysninger der indhentes bærer i høj grad præg af den enkeltes evne til at observere og indgå i feltet. Det er i sagens natur ikke muligt at forholde sig fuldstændig objektivt til forskningsmaterialet, men det bør efterstræbes at man som etnolog er sig

bevidst om sin egen medvirken, påvirket af egne vurderinger og forhåndskundskaber som spiller ind på de observationer man gør sig. *"En bra observation är något mer än vad som går att beskriva i en manual. Det är observatörens uppgift att kritiskt granska sitt eget seende"* (Arvastson & Ehn 2009:22). Observatøren får ikke kun en visuel oplevelse, men andre sanser som lugte-, føle- og høresansen påvirkes også iblandet de tanker der florerer under observationen og det er her observatørens rolle at notere sig elementer fra disse forskellige planer, der senere hen vil kunne bruges i den videnskabelige analyse (Arvastson & Ehn 2009:21).

Formålet med denne del af feltarbejdet har været at kunne trænge længere ind i feltet og få en dybere forståelse af fænomenet rawfood. Derudover forventede jeg, at deltagerne på kurset hovedsageligt ville være nybegyndere ud i rawfood, og at jeg ved at være i dialog med dem, kunne begynde at danne mig et indtryk af bevæggrundene og motiver for at interessere sig for denne kost og evt. vælge den som levevis. Derudover har kurset fungeret som faglig indføring i feltet og til at skabe kontakt til informanter til den senere interviewundersøgelse. I forbindelse med mine feltobservationer har jeg lagt vægt på at observere følgende forhold:

- Hvordan rawfood bliver præsenteret af underviseren
- Hvilken approach kursusedtagerne (inklusiv mig selv) har til emnet

Weekendkurset foregår på en skole i København og er baseret på 6 timers daglig lektion hhv. lørdag og søndag. Kurset ledes af en 45årig kvinde der kan betegnes som dedikeret og erfaren rawfoodie. Herudover er der 8 kursister inklusiv mig selv: 7 kvinder og 1 mand i alderen ca. 25-55 år. Kursets første dag starter med en lektion hvor kursuslederen præsenterer sig selv samt fænomenet rawfood. Et centralt tema i denne præsentation af rawfood er gennemgangen af det skadelige ved at opvarme maden. En anden væsentlig ting fra den indledende lektion på kurset, er kursuslederens modifikation af rawfoodbetegnelsen. Således gør kursuslederen opmærksom på, at når en person lever på en diæt bestående af 80 % rawfood kan hun betegnes som "raw". De andre kursister er alle nybegyndere udi rawfood og vil med kurset gerne lære at tilberede måltider de kan lave derhjemme efterfølgende.

2.2. Autoetnografisk eksperiment

I forlængelse af min deltagelse på madlavningskurset planlagde jeg selv at leve i en uge på rawfooddiæten. Mit autoetnografiske eksperiment med at praktisere rawfoodkost, er baseret på 6 dage, hvor jeg levede af 100 % rawfood. Jeg begyndte allerede i weekenden hvor mit kursus stod på, dette var et godt afsæt for mit eksperiment og gav inspiration til de efterfølgende dage. Ved at gennemføre et autoetnografisk eksperiment tilstræbte jeg mig på at gøre brug af mine egne tanker og oplevelser med at omlægge min kost.

Autoetnografi kan ses som en måde hvorpå man optræder med en slags dobbelt bevidsthed eftersom man både er aktivt deltagende i de ting der sker omkring én, men samtidigt er observerende og reflekterede omkring hvad der sker og hvordan man selv reagerer. Der er således tale om en vekselvirkning imellem den aktive ydre deltagelse og den indre bevidsthed og oplevelse (Reed-Danahey 1997). Formålet med eksperimentet var endvidere at mærke og fænomenologisk erfare på egen krop, hvordan de begrænsninger diæten resulterede i, i forhold til min vante dagligdag og rytmer, kunne give et større indblik i de konsekvenser et (for mig) så markant skift i kost og vaner ville medføre. Ved at have fokus på den fænomenologiske tilgang tilstræbes det at erfare og sanse det felt man undersøger og på den måde registrere både duft, smag, kropsfornemmelser og følelser der opstår undervejs, dette kan være med til at komme til en dybere forståelse af det felt man som kulturforsker indgår i og beskrives således med Frykman og Giljes ord: *"Det är i den nära verkligheten som det abstrakta får mening och innehåll"* (Frykman og Gilje 2003:15). Fænomemologien kan således bidrage med at tilegne sig en forståelse af hvordan mennesker gennem handlinger skaber en mening i tilværelsen, i dette tilfælde hvordan rawfoodkulturen giver mening for dem der lever af denne diæt og har en hverdag hvor rawfood er en fast bestanddel.

Jeg har således ført en dagbog over hvordan forløbet skred frem og hvordan jeg reagerede følelsesmæssigt lige såvel som fysisk, samt hvilke tanker jeg gjorde mig undervejs. Denne nedskrevne erfaring kunne bruges til at forstå nogle af de dybereliggende personlige såvel som fysiske reaktioner som et skift til rawfood kunne medføre og medvirkede derved til at give en større forståelse og indføling i mit emne.

2.3. Interviewundersøgelse og præsentation af informanter

Interviewundersøgelsen har været fokuseret på at afdække, hvilke erfaringer og oplevelser personer indenfor rawfoodkulturen har, samt hvilke motiver og udfordringer der knytter sig til denne diæt. Målet er at interviewene skal bidrage med nyttig viden som adskiller sig fra observationen, da det er det individnære, personligt oplevede som interviewer med sin dialog med informanten får adgang til. "*Genom intervjun kan man nå de inre världarna, det universum som varje människa rymmer*" (Fägerborg 1999:61). Som etnolog har man således muligheden for at komme tæt på sit forskningsfelt, men hvordan mødet mellem interviewer og informant kommer til at forløbe er i sagens natur uforudsigeligt og afhænger af mange forskellige faktorer (eksempelvis køn, alder, social baggrund og ydre fremtoning). Her gælder det som etnolog om at springe ud i det og være en opmærksom lytter og spørge ind hvor der synes at være interessant information at hente (Fägerborg 1999). Informantens deltagelse og fortrolighed skal behandles etisk forsvarligt og informanten kunne til hver en tid vælge ikke gå ind i emner som af den ene eller anden grund føltes for private eller grænseoverskridende at tale om. Jeg har selv udført delvist strukturerede interviews, således at jeg har haft en spørgeliste, men var åben for at samtalen kunne udvikle sig i andre retninger og således bidrage med uforudsete nyttige og værdifulde informationer til mit videre arbejde. Jeg har forsøgt så vidt muligt at sikre en repræsentation af både nybegyndere og erfarne brugere af rawfood, for derved at have forudsætninger for at belyse nuancer omkring motiver og erfaringer i forbindelse med interessen for rawfood. Derfor fandt jeg det vigtigt at have både prøvede og uprøvede informanter. I alt indgår der interviews med 6 informanter i opgaven. Nedenfor følger en kort præsentation af hver informant.

Agnes er 55 år og bor alene på sydsjælland, hun arbejder på en bolsjefabrik og har ingen børn. Hun ser sig selv først og fremmest som veganer og har i mange år levet af denne kost. Størstedelen af hendes daglige kost består af rawfood. Interessen for rawfood er kommet gennem diverse internetfora hun følger for at få inspiration om kost og sundhed. Hun har interesseret sig for rawfood i ca. 7 år og tager bl.a. til London flere gange om året, hvor hun har fået en bekendtskabskreds af rawfoodies. Hun deltager derudover i forskellige festivaler og julefrokoster i rawfoodmiljøet i Danmark.

Bo er 24 år gammel, han er universitetsstuderende i København og kommer oprindeligt fra Færøerne. Han har levet af rawfood de sidste 3-4 måneder, i starten 100 % men nu cirka 80-90 % efter eget udsagn. Han begyndte at spise rawfood pga. tiltagende problemer med astma og læste i den forbindelse om rawfood på internettet, da han søgte efter et alternativ til astmamedicin.

Lone er 45 år og bor i Nordsjælland med sine 2 børn. Hun underviser i rawfoodtilberedning og var underviser på det rawfoodkursus jeg selv deltog i. Hun er derudover sundhedscoach, reikihealer og meditationslærer og har en baggrund som kok. Hun har levet primært af rawfood i 2 ½ år, men laver konventionel mad til hendes to børn. Hendes kostændring til rawfood opstod gennem hendes store interesse for krop og ernæring, hvilket gør at hun er en flittig læser af bøger, blogs og andre internetfora om sundhed og alternativ behandling.

Vivian er 45 år gammel, hun arbejder som køkkendame i en børneinstitution og bor sammen med sin mand og to børn i en forstad til København. Hun har deltaget i rawfoodweekendkurset for at få inspiration til hvordan grøntsager kan tilberedes på en ny måde og var nysgerrig på rawfood, men har ingen forventninger om pt. at lægge kosten om til rawfood.

Isa er 54 år gammel oprindelig uddannet socialpædagog, men i dag førtidspensioneret og bor på en lille dansk ø. Hun har levet af rawfood i 1 ½ år, og begyndte på rawfood eftersom hun havde store helbredsmæssige problemer med en autoimmun lidelse, som resulterede i en pension, og derudover har hun også haft problemer med sin astma. Hun har oplevet en stor fysisk forbedring og er derfor fortsat med rawfood.

Adrian er 38 år og arbejder med it, men ville gerne arbejde med noget sundhedsrelateret i stedet. Han bor i København og er netop blevet skilt. Han har levet udelukkende af rawfood i 10 år og er meget aktiv indenfor dette miljø, hvor han bl.a. arrangerer en årlig rawfoodfestival samt julefrokost. Hans interesse begyndte med hans kones sygdom hvor de sammen omlagde kosten for at se om det kunne bedre hendes sukkersyge og nyresygdom. Han blev så imponeret over de helbredsmæssige forbedringer hos hans kone og oplevede endvidere selv at komme af med sin

astma og psoriasis. Adrian spiser i dag næsten udelukkende frugt og er meget passioneret omkring sin rawfoodlivsstil.

2.4. Brug af komplementerende kildemateriale

Der inddrages litteratur fra en række ikke-videnskabelige kilder i empirien. Disse kilder strækker sig over indlæg og blogs på hjemmesider om rawfood til enkelte fag- og håndbøger omhandlende rawfood og beslægtede emner som kost og sundhed. Jeg har således anvendt mig af bøger af råkostpionærer som den danske læge Kirstine Nolfi, den danske ernæringsvejleder, kogebogsforfatter og råkostentusiast Grete Holm og et mindeskrift om den svenske læge og råkostfortaler Are Wearland. Derudover har jeg anvendt mig af nyere bøger om emnet der følger råkostfænomenets udvikling og har således både en new age-inspireret amerikansk udgave af Planetary healers manual fra 76' og en nutidig bog om krop og sundhed af naturlægen Carsten Vagn-Hansen, der berører råkostens betydning og hvilke værdier den kan tilægges. Jeg anvender mig derudover af bogen *Rawfood* af danskerne Jens Casupei og Vibeke Kaupert, denne blev udgivet i 2010, da rawfood begyndte at opblomstre som ny madtrend i Danmark og flere andre lande. Af internetsider og blogs har jeg anvendt mig af kristensraw.com, onfemale.com og rawfooddenmark.ning.com, sidstnævnte har også hjulpet mig til at komme i kontakt med informanter til mine interviews. Disse kilder er tillagt stort vægt med hensyn til at indkredse emnets genstandsfelt og forløbere for denne form for livsstil og er indsamlet gennem research i dels den danske biblioteksbase bibliotek.dk samt via Googles søgemaskine.

2.5. Etiske overvejelser vedrørende empiriindsamlingen

En undersøgelse som denne giver anledning til nogle indledende etiske overvejelser da mit arbejde omhandler rawfood og det forhold som de der lever efter denne kost har til mad, samt hvorledes dette kan virke identitetsskabende. Her kunne en etisk problematik være hvis jeg skulle få en informant med en spiseforstyrrelse. Dette ville kunne være problematisk og jeg ville også have vanskeligt ved at skulle udstille personens sygdom i mit arbejde, specielt eftersom det ikke var hverken min hensigt eller målet med mit projekt og jeg ville finde det uetisk, idet jeg ville være nervøs for at personen bagefter ville føle sig udstillet i et forkert lys eller have det dårligt med at italesætte sin sygdom. Jeg har således i min søgning efter informanter været bevidst om dette og

ikke kontaktet rawfoodspisere, der ud fra deres præsentation i internetforummet jeg benyttede mig af, fremgik som havende en mulig spiseforstyrrelse eller som i enkelte tilfælde var helt åbne omkring at de led af en sådan. Der kan selvfølgelig stadig være en risiko for at man vil få en informant med en spiseforstyrrelse, da det kan være begrænset hvor meget man får at vide gennem et sådant forum, men det er min klare overbevisning at mine informanter ikke havde nogen former for spiseforstyrrelser og jeg ville til en hver tid have kunnet stoppe interviewet, hvis jeg var stødt på informationer der pegede i den retning.

Det at skulle forholde sig kritisk og samtidigt etisk korrekt fordrer en upartisk og professionel tilgang til emnet og bearbejdningen af det indsamlede materiale. Mine forskningspersoner kan se mit arbejde som en måde at komme til orde på og deltage i en saglig og upartisk akademisk undersøgelse af emnet og dermed blive fremstillet med en anden vinkel end den vanlige kritiske eller sensationslystne tilgang til rawfoodkulturen der f.eks. ses i ugeblade eller tv-indslag. Mine forskningspersoner vil kunne have gavn af mit arbejde idet de problematiserer de måske oplever med at leve efter en bestemt kost bliver belyst og derved forhåbentlig kan skabe en større forståelse og accept fra omverdenen i bedste fald. På den anden side vil de også kunne udstilles negativt hvis de ikke bliver behandlet med en behørig respekt og professionalitet, idet man kan risikere at omtale informanter i en "os og dem"-diskurs der hverken er særlig professionel eller etisk forsvarlig. I arbejdet med informanter finder jeg det derudover vigtigt at anonymisere informanterne, dette gør at de friere kan udtale sig og ikke bliver genkendt efterfølgende, hvilket i nogle fald er mest hensigtsmæssigt, hvis det er et følsomt eller kontroversielt emne de udtaler sig om.

3. Madens rolle og funktion i et senmoderne samfund

Dette kapitel indeholder en gennemgang af litteratur og teorier, jeg finder relevante for at kunne undersøge rawfood i et etnologisk perspektiv. Den rawfoodkultur jeg undersøger, er centreret omkring måder at forholde sig til mad på som er opstået i det senmoderne samfund. Jeg har derfor anvendt mig af teorier dels omkring madens betydning i forhold til konstruktionen af identitet, dels omkring madens rolle og funktion i samfundet.

3.1. Madens underlagte betydninger

For at undersøge og komme nærmere rawfoodfænomenet, må man også forsøge at forstå de betydninger som rå og uforarbejdet mad kan have. Her har den franske antropolog Lévi- Strauss udviklet modellen *den kulinariske trekant* som inden for antropologien og beslægtede fag anerkendes som et brugbart værktøj til analyse af madfænomener. Med udgangspunkt i den kulinariske trekant er mad ikke bare mad, men ladet med betydning. Også tilberedningen spiller en rolle og afhænger af forskellige overbevisninger og præferencer der kan herske indenfor dette område. Ideen med Lévi-Strauss' kulinariske trekant er at illustrere de forskellige tilstande mad kan være i, henholdsvis *rå*, *kogt/tilberedt* eller *råddent* og de betydninger der knyttes hertil (Ashley et al 2004:24-40). Ved tilberedningen af maden transformeres natur til kultur og gøres på denne måde civiliseret og spiseligt. Det at koge eller stege mad kan altså ses som en symbolsk handling der forvandler dyreføde til menneskeføde og på denne måde ændrer madens status og de konnotationer der kobles til den. Betydningen af at spise, og det der spises, kan man også se i den schweiziske lingvist Saussures terminologi omkring signifier og signified, et måltid er i sig selv ikke meningsbærende, men bliver det i de associationer og konnotationer der opstår i mødet med omverdenen (Ashley et al:2004).

I tilfældet med rawfood der jo både er rå men samtidigt også tilberedt mad sættes Strauss' teori på en prøve, for maden har jo undergået en transformation gennem tilberedningen, men er hverken kogt, stegt eller ristet. Rawfood kan præsenteres både som et letgenkendeligt hverdagsmåltid eller et finere gourmetmåltid på en restaurant og stadig være rå, dette betyder ifølge Lévi-Strauss' teori derfor at maden ikke er transformeret fra natur til kultur, idéer om mad

afhænger altså i høj grad af hvilke værdier det tillægges og hvad der anses for passende at indtage. Eftersom rawfood ikke er tilberedt men alligevel giver en kulturel betydning, vil jeg anvende Lévi-Strauss' kulinariske trekant som en indgangsvinkel til forståelsen af den betydning rawfood tillægges, samt hvilke idéer der kan herske omkring det at spise denne rå og uforarbejdede mad. Lévi-Strauss' model fungerer således gennemgående som inspirationsgrundlag i opgavens efterfølgende kapitler.

3.2. Mad som identitetsskabende

Forståelsen af menneskers identitet kan anskues fra flere forskellige vinkler. I dette afsnit forsøger jeg at relatere madens rolle i forhold til identitetskonstruktion på flere forskellige niveauer.

Mad, mening og livsstil

For det første kan mad spille en rolle i forhold til at give en 'mening' med tilværelsen og have en aktiv funktion i forhold til at definere en bestemt livsstil, med den engelske kulturforsker Bob Ashleys ord kan man udtrykke det således: *"The meanings that are given to specific foods through processes of consumption need to be understood in relation to the meanings that are created through how food is represented, what social identities are associated with it."* (Ashley et al 2004:60). Mad kan derfor fungere både som et forbrug hvormed omverdenen kan se hvilken position den enkelte har eller ønsker at blive forbundet med, men også som noget der indtages for at få følelsen af at være et moralsk velovervejet menneske og "gøre det rigtige." Som den amerikanske antropolog Carole Counihan beskriver i et studie af amerikanske gymnasieelevers forhold til mad: *"eating is not a simple act of fueling the body, it is moral behavior through which they construct themselves as good or bad human beings."* (Counihan 1999:126). Selvopfattelsen påvirkes af det der indtages og disse valg kan bygge på en række overbevisninger som etik, sundhedsopfattelse, hvad der kønsmæssigt er legitimt, etnicitet etc. Maden der indtages kan således være med til at styrke den identitet og position man besidder og man kan eksempelvis gennem en avanceret og dyr kost positionere sig i forhold til mindre bemidlede med anden levevis og spisevaner.

Det at indtage en særlig diæt kan være både et signal til omverdenen om hvordan man gerne vil opfattes men også en måde at tilegne sig noget på som man gerne vil besidde, en slags mana som man kan indtage. Den tyske filosof Ludwig Feuerbachs ordsprog "man is what he eats" (Ashley et al 2004:18) kan også bruges som en indgang til forståelsen af bevæggrundene for at vælge at leve efter rawfooddiæten.

Diæten kan således blive associeret med betydninger der er meningsfulde for de der lever efter den, dette kan eksempelvis være betydninger og værdier knyttet til frisk frugt og grøntsager som ikke tilberedes, men er "levende mad" i modsætning til f.eks. noget kogt eller stegt kød eller anden mad der kan anses for at være "dødt". Her kan det selvfølgelig også være tale om en rent etisk holdning til fravalg af kød af forskellige årsager som dyrevelfærd eller bæredygtighed¹. At dedikere sig til en alternativ kost som tilfældet er med rawfood kan således ses som en symbolsk tagen afstand fra en ellers steril moderne livsform og som symbol på de idéer og betydninger, der hersker omkring det sunde og naturlige (Ashley et al 2005:5)². Derfor er et vigtigt tema i de følgende analytiske kapitler at se nærmere hvilke idéer og overbevisninger, der er forbundet med rawfoodkulturen ud over det rent ernæringsmæssige aspekt.

3.3. Mad og sociale fællesskaber

Når man ser på mad i en etnologisk kontekst, er et centralt aspekt de sociale relationer som maden indgår i. Mad er ofte forbundet med socialt samvær og indgår som en selvfølgelighed ved mange lejligheder, "*the family meal, the barbecue or the nice cup of tea are cultural forms in which a 'common sense' about the world is reconstructed*" (Ashley et al 2004:18). Hvad der serveres afhænger af flere faktorer som eksempelvis hvilken madtradition der er at finde i et givent område, hvilken anledning der er tale om, status, religion etc. Ser man på de engelske ord *community* og *companion* er den etymologiske betydning henholdsvis at dele forsyninger og den som man spiser sit brød sammen med (Holm 2003:21). Koblingen af mad og fællesskab er altså

1 Der kan i det hele taget være flere modsætningsforhold forbundet til mad som desuden kan anses for at være maskulint/feminint, godt/dårligt, syndigt/dydt, sofistikeret/simpelt osv. og mad er således i høj grad ladet med betydning (Lupton 2007)

2 I en tid hvor det som forbruger er muligt at købe uanede mængder og variationer af færdiglavet mad og diverse varer i supermarkedet med næsten uendelig holdbarhedsdato, kan det rå ses som en måde at komme tættere på naturen og ikke opleve den fremmedgørelse som kan opstå ved at skulle indtage mad som man ikke som forbruger har nogen idé om hvordan er blevet forarbejdet eller tilberedt.

også forankret i selve sproget og man ser eksempelvis i den kristne tro nadveren (et ældre ord for aftensmåltid) som et ritual hvor man i fællesskab symbolsk indtager Jesu kød og blod og befæster sin tro.

Måden hvorpå vi anvender mad er også en måde at etablere forhold og sociale positioner på og mad kan således bruges både til at inkludere og ekskludere andre med. Smag kan på denne måde være med til at markere tilhørsforhold af forskellig karakter såvel som klasse og status. (Ashley et al 2004, Lupton 2005). Det er således i samspillet med omverdenen at madens betydninger bliver tydelige. Ifølge den franske sociolog Pierre Bourdieu har alle en indlært habitus af vaner, tilbøjeligheder, værdier og præferencer som påvirker måden hvorpå den enkelte indgår i samspillet med omverdenen og hvilken livsførelse der leves (Bourdieu 1984). Spisevaner kan derfor på samme måder som andre vaner være en indlært selvfølgelighed som videreføres uden nødvendigvis større refleksioner. En ændring af kostvaner er ifølge Lotte Holm ofte omfattende og sætter traditioner og identiteter på spil og dette kan indebære følelsesmæssige afsavn såvel som påvirke sociale relationer og sammenhænge den enkelte indgår i (Holm 2003:218). En ændring i kosten vil derfor ikke blot kunne påvirke den enkelte men også dennes samspil med omverdenen og ikke mindst omverdenens syn på den enkelte.

Den engelske kultur- og kvindeforsker Sarah Ahmed bruger begrebet 'sti' som forklaringsmodel på menneskets vaner, normer og livsvalg (Ahmed 2006). Den levevis man har er ofte præget af familien og samfundet omkring den pågældende og de herskende normer der gælder i disse arenaer, Ahmed beskriver det som a *path well trodden* og beskriver hvordan vi følger eller i hvert fald er forventet at følge stier som allerede er os anvist af andre (Ahmed 2006). Den habitus der opbygges med smag, præferencer og tilbøjeligheder kan også tænkes at have indflydelse på valget af kost. Bryder man med de indlærte vaner og værdisæt skal man ifølge Ahmed træde en ny sti og man må derfor indlære nye måder at leve og i dette tilfælde spise på. Den amerikanske antropolog Michael Jackson kommer i bogen *Existential anthropology* (Jackson 2005) ind på Bourdieus begreb Illusio og dette kan godt oversættes til Ahmeds sti, teorien bygger på at idet det ligger indlært af omgivelserne i mennesket at man skal følge en vis form for levevis og livsvalg der anses for at være meningsskabende og værdifulde, dette ligger også i tråd med habitusbegrebet. Illusio kan ses som

den forestilling den enkelte har for sit liv og fremtiden og habitus den mere ubevidste måde man agerer på. Følger man ikke den sti man har set så mange før en selv træde, skal man genopfinde sig selv og bliver på den måde pioner i sit eget liv (Ahmed 2006). Mad og madvaner indlæres helt fra barnsben og der kan opbygges en normativitet og række af selvfølgeligheder over for dette som måske først bliver synlige idet man ikke lever som forventet, i dette tilfælde spiser den mad som omgivelserne tager for givet. Her kan det være relevant at undersøge hvordan identiteten og gamle indgroede vaner udfordres ved en markant ændring i kosten og hvorledes dette håndteres.

Ifølge den finske sociolog Pasi Falk kan man tale om et spisende fællesskab (eating community), dette bygger på idéer og normer for måltidets indhold og indtagelse (Falk 1994:20). At spise kan ses som en måde at indtage værdier og særlige forestillinger om omverdenen på, mad kan således være forbundet med oplevelser, følelser, begær lige såvel som afsky, med Falks udtryk kan man tale om at indtage verden som repræsentationer (Falk 1994:30). Når man deltager i det spisende fællesskab bekræftes fællesskabets værdier, ligesom man inkluderes i fællesskabet gennem sin deltagelse som spiser: *"The oral bidirectionality is actualized in and as eating: eating into one's body/self and being eaten into the community"* (Falk 1994:20). Sammenhørighed og fælles værdier inkorporeres i det fælles måltid ligesom de grænser der eksisterer, markerer hvad fællesskabet ikke er og dermed hvad er ildeset eller ligefrem tabubelagt. Den viden der hersker i en given kultur omkring hvad der er passende at spise er ifølge den danske sociolog Lotte Holm ofte tavs viden som alle indenfor madkulturen er bevidste om, men som sjældent artikuleres (Holm 2003:66). Et "rigtigt" måltid lever op til normerne og forventningerne hvorimod et upassende måltid *"strækker sig fra det, som ikke er helt acceptabelt, til det, vi betragter som meget skuffende, ligefrem ulækkert eller fuldkommen vanvittigt."* (Holm 2003:66). Et vigtigt tema i analysen af fænomenet rawfood er således at belyse hvorledes en radikal kostændring som overgangen fra konventionel mad til rawfood i udgangspunktet er - påvirker det sociale fællesskab som den enkelte indgår.

3.4. Mad, krop og kontrol

Mad kan spille en funktion i forhold kropsopfattelse og måden hvorpå man præsenterer og kontrollerer sin krop i en stræben efter eksempelvis at opnå det herskende skønhedsideal og gøre sig attraktiv. *Dietary habits are used to establish and symbolize control over one's body.* (Lupton

2007:318). At være slank kan signalere til omgivelserne hvilken kontrol og selvbeherskelse man besidder over kroppen og særligt i den vestlige verden er det et herskende kvindeligt kroksideal, hvilket gennem bl.a. reklamebilleder ofte forbindes med andre værdier som magt, velstand og succes (Counihan 1999). Den amerikanske antropolog Carole Counihan taler således om den vestlige *cult of thinness* som ifølge hende hænger sammen objektsliggørelsen af den kvindelig krop som noget der skal kultiveres og forbedres (Counihan 1999). En særlig disciplin og levevis kan derfor være måden til at opnå dette og i efterstræbelserne på at ændre kroppens ydre fremtoning kan sultekure og lavt selvværd blive konsekvenserne heraf ifølge Counihan. *"By being urged to diet, women are really being urged toward masochism marked by denial of pleasure in eating"* (Counihan 1999:178).

Falk ser det moderne selv som vekslede mellem tilfredsstillelse og askese i en modsætningfyldt dynamik: "An insatiable (literally) self-fulfilling eater, on the one hand, and a self-controlling ascetic, resisting these temptations on the other" (Falk 1994:36). En vekselvirkning finder således sted og den enkelte må forsøge at kontrollere det irrationelle og nydelseshungrende begær og udøve en vis selvkontrol. Munden kan ses som en passage hvor maden enten accepteres og dermed indtages eller afvises (Falk 1994:13). Således optræder munden som forbindelsesled mellem det indre og det ydre. Hvordan det at spise rawfood kan være forbundet med synet på kroppen og forholdet til den egne krop kan således også være en indgang at forstå hvordan dette kan være et muligt motiv for en kostændring til rawfood. Jeg vil således også belyse dette ved at beskæftige mig med informanternes tanker og syn på kroppen og hvilket kroksideal og værdier der fremtræder i litteratur og blogs om emnet.

3.5. Konsumtion af mad i senmoderne globaliseret verden

I og med at mad er livsvigtig for mennesket, er mad typisk en dybt forankret komponent i de forskellige samfundskulturer. For at undersøge fænomenet rawfood ud fra et etnologisk perspektiv, er det derfor også vigtigt at forstå den generelle samfundsorden som rawfood optræder inden for. Denne samfundsorden er med til dels at sætte nogle rammer for basale fysiske og økonomiske levevilkår og dels skabe nogle betingelse vedrørende sociale normer og

betingelser for selvrealisering. En hver form for konsumtion af mad – som i dette tilfælde rawfood – reflekterer disse rammer, betingelser og muligheder.

Den nutidige samfundsudvikling kan betegnes med flere forskellige termer. Ifølge de svenske etnologer Billy Ehn og Orvar Löfgren betoner mange forskere der beskæftiger sig med den moderne samfundsudvikling forhold som at samfundet er præget af stigende individualisering, fragmentering af det sociale liv samt opløsning af traditionelle klassefællesskaber. Samtidig hermed er det i det overladt til den enkelte af skabe sin egen identitet gennem bl.a. forbrug og spejling i medierne (Ehn og Löfgren 2010:207). Et andet centralt træk ved samfundsudviklingen de seneste årtier har været en stigende globalisering i form af bl.a. forbedret infrastruktur og udvikling af informationskanaler – i særdeleshed internettet. For den økonomisk velstillede befolkning i bl.a. Europa og Nordamerika, har globalisering skabt nye muligheder for forbruget af mad. Det at skulle anskaffe sig forskellige specialprodukter som en rawfoodlevevis ofte kræver, er med internettet ikke længere end at par museklik væk og man kan i princippet bestille varer hjem fra hele verden hjemmefra. Betalingskort, motorveje, fly og en globaliseret verden gør det således muligt at købe friskt frugt og grønt året rundt fra supermarkeder og ebutikker og giver derved forbrugeren muligheder for at eksperimentere og udforske både det lettilgængelige og mere eksotiske alt efter lyst og økonomi.

Ifølge den amerikanske sociolog Georg Ritzers teorier om forbrugsadfærd er der mange irrationelle elementer i det senmoderne samfund herunder følelsesmæssige komponenter som intuition, personlige oplevelser, metafysik, magi, myter, religiøsitet og mystiske oplevelser (Ritzer 2005:67). Hvorledes sådanne komponenter eventuelt kan være forbundet med en rawfoodlevevis er derfor interessant at undersøge nærmere i forsøget på at forstå hvilke bevæggrunde der kan ligge bag valget af netop denne levevis.

4. Fra råkost til rawfood

De umiddelbare associationer der kan være forbundet til råkost kan, i hvert fald for mit eget vedkommende, være noget der leder tankerne hen til 70'erne med fodformede sko, helsekostbutikker, micro-makromad, yoga og biodynamik og som måltid være noget der for det meste består af revne gulerødder med rosiner og et skvæt citron på og noget der i nogle tilfælde spises mere fordi det er sundt end af egentlig lyst. Råkost har umiskendeligt en noget anden klang end rawfood, omend betydningen er den samme. Jeg vil her beskæftige mig med nogle af de forløbere der har været til rawfood, hvor råkosten er blevet brugt i diverse sammenhænge og blevet koblet til forskellige teorier om sundhed og forskellige former for livsstil.

Jeg vil således undersøge hvordan råkosten tidligere har været anvendt, hvilke egenskaber den har været tillagt og hvordan den omtales, med andre ord hvilke diskurser der knytter sig til den. Herefter vil jeg på samme måde undersøge rawfood og se hvilke diskurser der knytter sig hertil og hvorledes kulturen i dag fremstår både fysisk på caféer såvel som på internettets talrige sider om emnet.

4.1. Råkost – for et langt sygdomsfrit liv og en bedre verden

Råkost er gennem tiden blevet brugt på en række forskellige kursteder, enten udelukkende eller kombineret med tilberedt vegetarkost. Hippocrates Health Institute i Florida blev grundlagt i 1956 af den holistsiske ernæringsvejleder Ann Wigmore og har lige siden fungeret som kursted. Diæten består her udelukkende af rå vegansk mad, da denne diæt anses for at have helbredende egenskaber pga. indholdet af levende enzymer. (www.hippocratesinst.org) I Danmark har Humlegården grundlagt af lægen Kirstine Nolfi fungeret som kursted siden 1945 og en stor del af diæten består den dag i dag ligeledes her af råkost som kombineres med forskellige former for terapi. Kirstine Nolfi anså råkost kombineret med meget udendørsliv, kolde afvaskninger og hærkning af huden ved tørbørstning for at være yderst gavnlige og havde den overbevisning at hvis alle blot spiste råkost, ville sygdom høre til sjældenhederne og være selvforskyldt (Nolfi:1950). Råkosten er også beskrevet i flere håndbøger om sund kost og levevis og der ses ofte en vis disciplin og askese kombineret med denne kost, hvor mådehold er en dyd og der lægges et stort ansvar for den enkeltes livsførelse. I det første kapitel i *Mit grønne køkken* af ernæringskonsulent

og fortaler for råkost Grethe Schmidt indledes eksempelvis med følgende: *"I dag, hvor forurenet luft, vand og føde er ved at tage livet af os alle, er det vigtigere end nogensinde, at vi bekymrer os om, hvordan vi behandler det legeme, som vi kun selv har ansvaret for"* (Scmidt 1974:9)

Den samme vægt på ansvar og disciplin ses også hos andre sundhedspionærer som f.eks. den svenske læge Are Waerland, der med en stor del råkost i et vegetarisk måltid kombineret med motion i frisk luft, tørbørstning og kolde afvaskninger hærkede og disciplinerede kroppen og allerede fra slutningen af 1930'erne begyndte sit virke som aktiv forkæmper for vegetarisme og sund levevis med mundheldet *livet är icke- det bygges!* (Jobson 1976:27). Førnævnte Kirstine Nolfi anså det for optimalt at spise afgrøderne dyrket i egen have og hele som de var, sågar hele hvidløgsfed skulle tygges som en del af måltidet, rivejernet blev kun brugt til de på kurstedet der havde svage tænder, da det at tygge maden grundigt ansås for at være af stor helbredsmæssig værdi (Nolfi 1950).

Råkosten bruges her som en del af vejen til bedre helse og en sundere livsstil som anses for at forlænge livet. Der lægges vægt på en mådeholden kost uden nydelsesmidler og stimulanser som sukker, tobak og alkohol og også hvidt mel skal undgås ifølge Waerlandprincipperne (Jobson 1976). Et lyst og optimistisk sind indgår også i de førnævnte sundhedspioneres teorier og udtrykket 'en sund sjæl i et sundt legeme' rammer godt den tankegang og de værdier der her præsenteres. Der ligger en vis moralsk undertone i vægten på det gode sunde liv uden giftstoffer og hvor man med daglige gymnastiske øvelser foran et åbent vindue om morgenen efterfulgt af et glas kartoffelvand udviser stor disciplin og selvkontrol. Måltidet skal heller ikke være større end hvad godt er, *"lev ikke for at spise, men spis for at leve"* (Scmidt 1974:157). Morgen- og aftenmåltidet på Humlegården var under Kirstine Nolfis ledelse ens og bestod af 300-400g frisk frugt, rå frisk mælk, opblødt eller nymalet hvede, byg eller havre, spirede ærter og et mellemstort hvidløg og det ansås for vigtigt at spise på faste tidspunkter og ikke for sent på dagen (Scmidt 1974:16). Regelmæssighed er noget der vægtes højt og vi skal som mennesker tilbage til naturen og genfinde de sande værdier, *"der er fra naturens side sørget så godt for os. Alt stod til vor rådighed, indtil vi mistede tilliden og gik vore egne veje"* (Scmidt 1974:159). Moderniseringen af landbruget og samfundet er ikke noget der påskønnes og der ses en længsel efter det oprindelige

og naturlige. Der er en vis romantisk forestilling omkring naturfolks levevis og man søger at gå imod moderniseringen ved at dyrke afgrøderne selv eller gå op i biodynamisk landbrug som oprindeligt bygger på antroposofiske teorier af Rudolf Steiner fra starten af 1900-tallet (Salomonsson 1987:105). I ernæringskonsulent, og daværende underviser i vegetarisk madlavning på aftenskole Grete Schmidt i sin håndbog skriver om vigtigheden af at skaffe frisk grønt til råkosten, må den enkelte selv gøre et stykke arbejde for at få den rene og giftfri føde:

"Byboerne må som en del af ugens program sætte nogle timer af til at gå ud i naturen og blandt mange muligheder indsamle mælkebøtter, skvalderkål og topskuddene af brændenælde" (Schmidt 1972:51). Det at selv indsamle sin føde er her af stor værdi og man kan se det som en måde komme tilbage til noget af det oprindelige og derved komme tættere på naturen som repræsenterer den sundhed og vitalitet, man som menneske gerne vil besidde i sin søgen efter et langt og sundt liv i harmoni med naturen. *"Før vi lærer at bruge os selv får vi ikke den bedre verden vi alle higer efter, hvor der ikke findes sygdom og hvor ingen skal lide, hverken mennesker eller dyr. Som kejser Marcus Aurelius må vi arbejde os fri af æstetikken, den ydre verden, og gå etikkens vej"* (Schmidt 1978:9). Det at spise en sund kost hænger her uløseligt sammen med solidaritet og etiske overvejelser overfor sine omgivelser, råkost gør det ikke alene, et aktivt liv, nøjsomhed og en god moral er værdier der er værd at stræbe efter for at blive et helt menneske.

Op gennem 70'erne ses råkost ofte kombineret med en østerlandsk inspireret livsstil med yoga, meditation og forskellige former for alternativ behandling og indgår som en fast del i flere håndbøger fra denne tid om sund livsstil og alternativ behandling, hvor der tales om energi, aura og en højere bevidsthed. Vegansk mad ses her som det etisk, bæredygtige og spirituelle mest forsvarlige valg af kost og nogle går herfra videre til idéen om en så karmafri diæt som muligt: *"Fruit is the only cuisine that is karmaless. All other food involves killing, whether it be of animal, plants or seeds(...) it is plucked from the tree by the wind and laid as an offering to humans and animals"* (Kulvinskas 1975:101).

Der kan altså både ligge en etisk og bæredygtig omtanke for miljøet bag, lige såvel som en spirituel og ernæringsmæssig overbevisning der udmunder i valget af råkostdiæten. Gennemgående ses

det at maden anses for at være levende og vital, denne anskuelse af mad som enten levende eller død ses også hos f.eks. naturlægen Carsten Vagn- Hansen i en nyere bog om selvhelbredelse hvor han om det anbefalede daglige indtag af frisk frugt og grønt skriver: *"Lad være med at koge og stege det, så enzymer og vitaminer samt smagen bliver ødelagt. Maden skal ikke slås ihjel"* (Vagn-Hansen 2011:360). Den rå kost anses for at besidde en form for energi eller livskraft og man mener således at kunne se denne energi eller aura ved hjælp af kirlianfotografering (Vagn-Hansen:2011). Op gennem 80'erne og 90'erne er råkost ikke noget der gør større væsen af sig, Kirstine Nolfis bog *Råkostkuren* genudgives i 83' i Danmark, men bortset fra dette er der tilsyneladende ikke megen omtale af råkosten som i ny og næ måske indgår som en lille portion tilbehør ved siden af en kødret, men ellers anses for at have et noget umoderne image og måske mest forbindes med helsekostbutikker og en noget usædvanlig levevis. Udtrykket 'kaninføde' som gennem flere årtier spøgefuldt er blevet brugt om råkost giver også et billede af den brede danske befolknings syn på denne type kost, som værende noget der i hvert fald ikke anses for at være oplagt menneskeføde og leder tankerne hen på en primitiv smalkost.

4.2. Rawfood – for et smukkere udseende og en trendy livsstil

Rawfoodbølgen startede i årene omkring årtusindskiftet, hvor en række caféer og restauranter åbnede først og fremmest i Californien. Dette spredte sig efterfølgende som en trend til andre byer som eksempelvis New York. Da det kom frem i medierne at kendisser som Demi Moore, Donna Karen og Uma Thurman lever af denne kost, medvirkede det i høj grad til at gøre diæten hip og glamourøs. En del af denne pludselige popularitet skyldes bl.a. amerikanske David Wolfe som ud over at være rawfoodcoach for en række Hollywoodstjerner også har udgivet en række bøger og er meget aktiv som foredragsholder og blogger indenfor dette felt. Han omtales med titlen Longevity expert og har været en aktiv fortaler for rawfood i næsten 20 år. (www.davidwolfe.com)

Indenfor de sidste par år er der i Danmark åbnet syv rawfoodcaféer, alle i København, den første 42 RAW åbnede i 2010 og derefter kom flere til. Der har været en del interesse for fænomenet i medierne og et dansk gossip-site kunne kort efter åbningen af 42 RAW vise fotos af Kronprinsessen på rawcafé (AOK 2010), nysgerrigheden for denne nye spise blev nu vakt hos

mange og der er sidenhen udgivet en række bøger med opskrifter og gode råd til at komme i gang med den rå veganske livsstil . Flere af forfatterne er derudover coaches og foredragsholdere om emnet.

I kokebogen *Rawfood - intelligent , forførende og sund mad til alle* (Casupeï & Kaupert:2010) præsenteres læseren i starten for en lang liste med de positive egenskaber forfatterne anser denne diæt for at besidde under overskriften *Rawfood kan forvandle dit liv*. Det er bl.a. at kroppen kan føres tilbage til naturlig sundhed og balance, man kan opnå et øget energiniveau, det er en nem og sikker vej til vægttab, reducere af rynker, øgning af godt humør og livskvalitet, forebyggelse af livsstilssygdomme, et smukkere udseende og være vejen til ultimative orgasmer. Der nævnes derudover at der findes folk i pensionsalderen der ligner 20 årige pga. de spiser rawfood (Casupeï & Kaupert 2010:9). Diæten tillægges altså mange og meget bredtftavnende egenskaber og jeg bemærker at vægttab og reducere af rynker er i toppen af listen og den gavnlige virkning på livsstilssygdomme og cancer først nævnes som punkt 12 og 13, en ting som bæredygtighed er i bunden af argumenter for tilvalget af denne diæt og således ikke noget der umiddelbart vægtes højt. Retterne i bogen præsenteres meget stilfuldt og trendy og har navne som "Look-a-like røræg med bacon", 'Basic Instinct ' og 'Syndig chokoladecake' og der findes også flere velkendte retter som lasagne, spaghetti og sushi og derudover en række forskellige kager, is og smoothies til den søde tand. Rawfood præsenteres her som noget lækkert, sjovt og sexet, det skal ikke være kedeligt at være sund og man kan ifølge forfatterne spise så meget af det man har lyst til uden at tage på i vægt (Casupeï&Kaupert 2010:24).

Rawfood som en vej til vægttab ses også på sundhedsbloggen onfemale.com, hvor artiklen *Raw vegan weightloss is sexy* i et meget sensuelt sprog beretter om diætens gode egenskaber: "*Indulge yourself in every healthy bite. It's time to get dirty with a raw vegan weightloss plan, fresh from the earth, raw, naked and unashamed as it was meant to be*" (onfemale.com/raw-vegan-weight-loss-is-sexy/.html.) Man henledes her til et nærmest dionysisk univers af nydelse og ekstase, hvor der er en stor sensualitet og madglæde forbundet med det rå, at der rent faktisk er tale om en slankekur glemmer man næsten helt når diæten beskrives som "*an explosion og yummi goodness that make your body shiver and shake with pleasant vibes.*" Og tilmed kan man spise al dette med

god og bæredygtig samvittighed *"we are on the eve of a revolution, healthier and thinner we strive to help the planet"* (onfemale.com/raw-vegan-weight-loss-is-sexy/.html.) Man får her et billede af rawfood som en nærmest mirakuløs slankekur uden ulemper og som tilmed er god for planetens ve og vel. Udover at virke slankende ses udtrykket 'getting the glow' flere steder i forbindelse med omtale af rawfood. Som bloggeren og rawfoodkokken Kristen Suzanne skriver: *"Rawfood is all about getting 'the glow,' looking fantastic and living longer by preventing (and even reversing) disease"* (Kristensraw.com). Udseendet er vigtigt og de helbredsmæssige aspekter nævnes flere steder som en god sideeffekt. Det at komme til at se godt ud kan virke som et mål og motivation i sig selv. *"Bliv bedste venner med din krop og den vil hjælpe dig med at være ung, sund, slank og lækker. Det bedste du kan gøre er at lade din krop gøre det for dig"* (Casupeï&Kaupert 2010:36).

Ordet gastronomi bruges flere steder i forbindelse med rawfood og man kan betragte dette som værende en forfinelse af den ældre og mere simple råkost og også som et tegn på nutidens forbrugers higen efter oplevelser og spænding. For at kunne fremstille det mest avancerede rawfood bruges en dehydrator der kan lave kiks og kager, derudover kan en spiralizer lave spaghetti ud af squash og rodfrugter og der bruges i stor stil juicemaskiner og blendere. Der ligger vægt på at få forskellig konsistens i retterne som skal opfylde den moderne forbrugers behov og ligeledes variere i smag, udseende og præsenteres på en appetitvækkende måde. Der er tale om en større vægt på luksus og selvforkælelse og eksotiske produkter som eksempelvis cacaonibs og gojibær kan forfine det rå måltid og gøre det mere interessant. Selve caféerne har smart klingende navne som The Raw Tribe og Simple Raw og er meget stilrene i deres udtryk både hvad gælder interiør og præsentation på deres hjemmesider. Indpakningen af konceptet er i høj grad også en del af kulturens udtryk og medvirker til at gøre fænomenet hipt, der ses her en kombination af smart teknologi og noget naturligt og simpelt som ofte kombineres. På københavnske 42 RAW som fremstiller meget avanceret rawfood står der ved disken således en stor rustik trækasse fyldt med æbler og på tjenernes t-shirts er trykt slogans som eksempelvis 'as nature intended'. Rawfood sælges altså både som noget moderne og fancy, men samtidig er koblingen til det oprindelige vigtig og som Casupeï og Kaupert skriver i deres kogebog *"rawfood er intet nyt. Det var sådan vi spiste, før vi fandt på at grille vores mad over åben ild"* (Casupeï & Kaupert 2010:23). Der

er associationer til urmennesket som levede i pagt med naturen og en vis romantisering af det simple liv.

4.3. Afrunding

Råkosten har udviklet sig fra være forbundet med helsemad, askese og en moralsk og disciplineret livsførelse som hærder kroppen og forsager fråseri til i dag med rawfoodfænomenet at have bevæget sig i en helt ny retning og sundhedsdiskurs, hvor diæten ofte omtales som en smart slankekur og som noget der vil gøre den enkelte smuk og sexet. Dette ligger således godt i tråd med Counihans teorier om kontrol og kultivering af kroppen og i særdeleshed den vestlige verdens 'cult of thinness'. Med ord som syndig, selvforkælelse og forførende gøres rawfood lokkende og appellerer til den moderne forbrugers stræben efter at tilfredsstille alle behov og ikke lade sig begrænse af en kedelig og ensformig diæt, det skal være sjovt og spændende at leve sundt. Der er således langt fra Kirstine Nolfis rå hele hvidløgsfed, kolde afvaskninger og strukturerede daglige sundhedsprogram til i dag at sidde på en moderne café og bestille raw chokolademousse og dertil friskpresset grøntsagsjuice med navnet 'Pink Passion' på en højteknologisk tablet til tonerne af lounge-musik i midten i København. På denne måde afspejler forbruget af rawfood nogle af de muligheder der er fulgt med globaliseringen, hvor forbedringen af infrastruktur og en lettere tilgang til madvarer fra nær og fjern sammen med internettets udbredelse gør det muligt at eksperimentere med alternative former for livsstil og madkultur. Nutidens rawfood sælges som noget oprindeligt og naturligt og kobler derved Leví-Strauss' anskuelse af rå mad som simpelt og hørende til i naturens verden samtidigt med at det fremstår som nyskabende og med et højteknologisk image der er mere kulturbundent. Der er således tale om en kombination af både urmenneskeromantik og en fremskridtsfascination der fusionerer og skaber et image med associationer der går både frem og tilbage i tiden.

5. Veje og forhindringer i bestræbelserne på at blive raw

Dette kapitel belyser motiver for at interessere sig for rawfood samt de erfaringer og udbytte rawfooddiæten medfører for den enkelte. Det at interessere sig for rawfood tager grundlæggende udgangspunkt i to forskellige typer af motiver. Det første motiv knytter sig til ønsket om at bekæmpe fysiske skavanker mens det andet motiv handler om en nysgerrighed efter at eksperimentere med en ny koststil. Der er ikke nødvendigvis tale om to gensidige udelukkende motiver. I praksis er informanterne i undersøgelsen således influeret af begge motiver, men typisk er det ene motiv mere dominerende end det andet. På en analytisk plan kan det således være frugtbart at beskrive de to motiver separat, for at tydeliggøre essensen af disse. I den første del af kapitlet følger derfor en beskrivelse af de to motiver. Herefter følger en diskussion af dels de bagvedliggende faktorer der skaber interesse for vælge en rawfooddiæt og dels det oplevede udbytte af at være på en rawfooddiæt.

5.1. Rawfood som middel til at gendrive fysiske skavanker og sygdomme

Mange rawfoodblogs og hjemmesider på nettet fortæller dedikeret om rawfooddiætens fortræffeligheder i forhold til at bekæmpe og modvirke bl.a. aldring, sygdomme og andre fysiske lidelser. Bevidstheden om rawfooddiætens sundhedsfremmede virkninger er således ofte et helt grundlæggende element når diæten præsenteres for interesserede. Dette var også tilfældet med mit første indgående møde med rawfoodkulturen på det madlavningskursus i rawfood jeg deltog i forbindelse med mit autoetnografiske feltarbejde. Nedenstående uddrag af feltdagbogen fra kursets første dag:

Jeg parkerer cyklen ved skolen hvor kurset afholdes og finder lokalet sammen med en jævnaldrende kvinde, kurset forgår i hjemmekundskabslokalet. Der er kogeøer placeret i lige linjer i lokalet og underviseren, en kvinde i 40'erne har linet en stor bunke af frugter og grøntsager op ved en af kogeøerne og diverse poser med pulvere og forskellige former for tørrede frø. Underviseren er afslappet men elegant klædt i lyse farver, hun ser sund ud tænker jeg. Vi er ni kvinder og en mand i alderen ca. 25-55 år, alle står i en bue 4-5 meter fra kogeøen med frugt og grønt. Mange har korslagte arme og betragter bunken med råvarerne. Underviseren laver te i en gryde, jeg

tænker straks at det jo ikke er noget vi burde drikke da rawfood maksimalt må være på 42 grader ifølge teorien.

Teen har kogt færdig og vi begiver os ind i rummet ved siden af hjemmekundskabslokalet, vi sidder nu i en hesteko og læreren står ved en stor skærm med powerpoint hvor der er afbildet et par hænder der bærer vand. Ringene i vandet er formet som et hjerte og over billedet står der 'den bevidste spiser meget mere end mad'. Der skænkes te og vi kan nippe af tørret frugt der står på bordene. Der sendes også æbler rundt som man kan skære i skiver og dyppe i enten kanel- eller lakridspulver.

Underviseren indleder med at fortælle lidt om sig selv om sin baggrund og vi skal derefter præsentere os selv og vores bevæggrunde for at have valgt dette kursus. Selv har hun en baggrund indenfor bl.a. yoga, meditation, reikihealing og er derudover kok og sundhedscoach. Imens vi præsenterer os rører hun rundt i en kande med vand, det viser sig at være bagepulver der er puttet i. Hun undskylder at det ikke er rensset vand der er brugt og forklarer at bagepulveret gør vandet osmotisk. Kanden sendes rundt og de fleste ser lidt skeptisk på den, enkelte tager et glas. Jeg undlader, jeg kan simpelthen ikke få mig selv til at drikke bagepulver og er lidt utryk ved hvordan min krop ville reagere på det. Der vises forskellige billeder på powerpointen, bl.a. nogle små tomater placeret som formen af et hjerte, flere af billederne har også en noget newageagtigt drømmeagtig karakter med eventyrlandskaber. "Det hele starter indefra" siger underviseren "raw er meget mere end mad". Vi får en masse tips, blandt andet at det er godt at filtrere vand gennem et kulfilter og at æbleeddike i vand er sundt at drikke. Hun fortæller at rawfoodister er bevidste spisere og at vi hele tiden kan skifte DNA med hjælp fra kosten. Vi får også at vide at toxiner, pesticider og elektronisk forurening sidder i mavefedtet og vi anbefales en bog der hedder 'Elsk din lever' om leverudrensning.

Vi får en masse information om detox, basisk mad og ph-værdier. "Hver gang man koger mad bliver det til syre" får vi at vide. For at komme af med syren kan man gå barfodet eller tage fodbad med natron fortæller hun. "Det er vigtigt ikke at få mere gift ind" siger hun og fortæller at kanel er ayurvedisk og svampedræbende. Vi får en lang række informationer om bl.a. at chlorella der går

ind og indkapsler toxiner i afføringen, at vi skal være bevidste om faren for radioaktivitet omkring Japan og mad der kommer derfra til forskellige tips om superfoods, næringsstoffer og antioxydanter i kosten. "Vi skal skylle ud" siger hun og fortæller om at måden hvorpå planter dyrkes også påvirker os "Alt hænger sammen med jorden, solen og planeterne... sådan er det." Hun fortæller at B12 vitamin er svær at få gennem en raw kost, men at den kan fås gennem fermentering, hun har taget et glas med fermenteret hvidkål vi skal smage senere. På powerpointen vises en rawfood madpyramide man kan spise efter, jeg når ikke at skitsere de forskellige elementer i pyramiden ned da der hurtigt skiftes til næste billede. Underviseren fortæller at kakao er en vigtig superfood og at man kan få masser af kalk fra grønne grøntsager.

Hun fortæller at havregryn er syremad, men alligevel også er sundt da det indeholder lange kulhydrater, dog er det fedende, så man må selv vurdere om man vil spise det. Vi hører om kefir, probiotisk bad, GLA og D-vitamin, quinoamælk man selv kan lave og ser en top ti liste over superfoods. Undervisningen er slut for nu og vi går ind i hjemmekundskabslokalet.

Ifølge underviserens udlægning af rawfood, har diæten nærmest en holistisk karakter, hvor det at leve på en rawfooddiæten renser kroppen for en række skadelige stoffer, der ifølge hende kan være forbundet ved at spise konventionel mad. Samtidig kan diæten ses som et værn eller modværge overfor nogle af de farer der optræder i det ydre miljø såsom toxiner og elektronisk forurening, og endelig bidrager diæten til at opbygge en sundere og mere velfungerende krop.

Ønsket om at bekæmpe fysiske skavanker optræder som en afgørende motivation for flere at informanterne i undersøgelsen, dette har ledt dem til at undersøge nye veje inden for kost og levevis. I den forbindelse er de i deres søgen stødt på rawfood. De fleste har læst om det på internettet og har på den måde sat sig ind i hvad det vil sige at skulle leve på en sådan diæt. Bo på 24 år var generet af sin astma når han dyrkede sport og undersøgte alternativer til astmamedicinen:

Jeg hader at være afhængig af astmamedicin og ville slippe af med det... jeg begyndte så at researche nettet for sådan... naturlige behandlinger eller øh... og

kom så frem til at den bedste kur det var en sund livsstil og så kom jeg også frem til at den sundeste livsstil det var rawfood.

Isa som har haft store helbredsmæssige problemer og som følge heraf har fået en førtidspension stødte tilfældigt på en bog om rawfood hos boghandleren. Hun fortæller herom, at hun efter at have bladret de første sider igennem var bange for om dette nu var *"sådan noget hysterisk noget med at gulerødder kan blive stressede"*. Dog fandt hun idéen om rawfood mere og mere tiltalende, og som hun fortæller videre: *"da jeg begyndte at læse om det ramte det en eller anden genklang inde i mig selv"*. Hun begyndte kort tid efter selv at leve af rawfood og har hurtigt taget den nye levevis til sig.

Adrian begyndte at spise rawfood i han og hans kones forsøg på med kostændringer at forbedre hendes helbred da hun led af sukkersyge og en nyresygdom. Han blev selv så bidt af den nye kost at han i dag hvor de er skilt stadig lever af rawfood og er gået derfra til næsten kun at spise frugt. Hans egen motivation var i starten nysgerrighed på hvordan denne ændring i kosten ville påvirke ham fysisk og han har fra første dag levet 100 % af rawfood.

For Vivian som deltog i rawfoodkurset var hendes bevæggrunde nysgerrighed om emnet og at hun ville lære nogle nye måder at tilberede frugt og grønt på, som hun kan bruge både i sit arbejde som køkkendame i en daginstitution for børn og derhjemme til at få mere sund mad ind i kosten. Eftersom hun bor sammen med sin mand og to børn vil et skift til rawfood for hende pt. ikke være muligt; *"det kan ikke lade sig gøre, for mig er det uoverskueligt,"* som hun siger. Hun har dog tænkt at hvis hun var alene, ville hun leve i dage eller ugevis af rawfood og skulle det ske, at hun en dag blev alvorligt syg, da ville hun gå over til at leve udelukkende af rawfood og få familien med på det. *"Så tror jeg godt jeg kunne finde på at sige, jamen så er det altså bare sådan her, for at prøve at se om det virkede"* (Vivian). Man kan her med Bourdieus habitusbegreb anskue hendes erkendelse af at hun først ville ændre sin og familiens kost, hvis der var tale om alvorlig sygdom eller hun alternativt boede alene, som et tydeligt eksempel på hvor omfattende en omlægning af noget så basalt som kosten kan være, når nære relationer som familien også skal inkluderes i ændringen af de daglige rutiner. Familiens måltidsvaner og syn på hvad der er *"et rigtigt måltid,"* ville ved en

kostændring blive udfordret og dette ville i værste fald kunne resultere i konflikter, skuffelse eller utryghed overfor skiftet til det nye. Således skal der noget ekstraordinært som f.eks. sygdom til for at legitimere bruddet med de habituelle madvaner.

5.2. Nysgerrighed efter en ny og bedre koststil

Det andet motiv for at interessere sig for rawfood, vedrører grundlæggende en søgen efter en bedre og sundere koststil, der kan give velvære, nydelse og mere energi i hverdagen. Dette motiv støder jeg ligeledes på i mit autoetnografiske møde med rawfoodkulturen på madlavningskurset. Følgende uddrag fra feltdagbogen er fra madlavningskursets anden dag. Selvom meget af læringen på kurset tager udgangspunkt i sundhed og sygdomsbekæmpende indsats, kommer der gradvis mere fokus på at præsentere rawfood som en diæt der både giver mere velvære og energi og samtidig er sjov og spændende:

På min cykeltur hen til skolen ser jeg en mand komme gående foroverbøjet på fortovet i store sorte ballerinas og han brøler højt, nærmest som en dyr, jeg tænker at intet er som det plejer for tiden og føler nærmest at jeg er med i en film af David Lynch. Jeg ankommer smågrinende og lidt forundret til kurset, de fleste er allerede kommet og flere står helt op ad kogeøen og rører nysgerrigt ved de forskellige råvarer og andre læner sig op ad kogeøen, det er tydeligt at de fleste er mere trygge ved situationen i dag. Vi hører om bl.a. fermentering og kefir, underviseren fortæller at citron, skallen i særdeleshed, er godt til at uddrive dårlige fedtbindende østrogener. Vi får også oplyst at for at kalde sig raw skal man spise 80 % rawfood. I dag laver vores underviser powerballs, det er daddelkugler med mandler og forskellige slags superfoods i som f.eks. gojibær. De smager virkelig godt og intenst af kakao. To grupper laver mandel- og quinoamælk. Vi får mandelmælk med blåbær og kakao som underviseren går rundt og serverer til os, det virker næsten som en nadver eftersom alle spændt venter på at få et lille glas. Det smager dejligt. Vi får bagefter quinoamælk, det smager derimod vandet og dufter af hør og spirer, det tager noget tid før smagen fortager sig. Flere i kredsene ser lidt stive ud i ansigterne, jeg er vist ikke den eneste der ikke kan lide quinoamælk.

Vi går ind i undervisningslokalet. I dag lægger underviseren ud med at vise 2 billeder af to forskellige ældre kvinder på samme alder, den ene vital og er iført badedragt stående udendørs i solskin og blå himmel, den anden krumbøjet over en rollator og med en plejehjemsassistent indendørs. Jeg tager mig selv i at tænke at jeg for alt i verden gerne vil undgå at blive en svagelig krøbling på et plejehjem og spekulerer på om jeg mon lever sundt nok. Underviseren fortæller at kosten spiller en stor rolle for sundheden, men at generne selvfølgelig også spiller. Jeg håber at jeg har gode gener. Vi undervises herefter i forskellige helsetips og lærer om inflammation i kroppen og hvilke slags afgrøder man kan spise for at modvirke dette og opfordres til at sætte os ind i alkalineprincipper om syre/base-mad.

En af kursusedtagerne spørger til Grandervand og det tales der lidt om i gruppen, vores underviser fortæller at det bedste vand får man fra en kilde og at "slavevand" fra hanen ikke er af god kvalitet. En kursusedtager spørger hvordan man ved om man har et surt miljø i kroppen, underviseren fortæller at det bl.a. kan ses på at man har vand i fødderne eller at man kan tisse på en strimmel der måler ph-værdi. Snakken går om forskellige emner lige fra at drikke sit eget tis hvilket en mandlig kursusedtager bringer på banen til en kursusedtager der har oplevet at være på landet og se grise blive fodret med kasseret Hariboslik og hvordan kyllinger behandles på industrilandbrug. Vores underviser understreger vigtigheden af at leve af en ordentlig kost "det handler om at have en ordentlig vibration, at tage sin DNA alvorligt." Snakken går videre om pencillin i kød og gensplejsning.

Jeg er ved at være træt i hovedet af at have fået så mange forskellige oplysninger og er også begyndt at blive sulten. Vi ser på powerpointen en liste over basedannende førevarer, "jeg troede at friske frugter var syre" udbryder en kvindelig deltager. Snakken går om kødspisning igen, vores underviser lever selv vegansk og siger om skiftet fra kød til vegetarisk diet "man flytter sig fra at være dyr til at være menneske." Jeg er selv kødspiser og føler mig lidt dømt af denne udtalelse. Snakken fortsætter over syredannende førevarer. Vi får at vide at det kræver en hvis tilvænning at leve af rawfood indtil at man finder ud af "at det er sådan her jeg er" som underviseren udtrykker det og konstaterer lidt efter "det at være sund er en evig uddannelse." Jeg kigger rundt i forsamlingen, flere ser trætte ud og nogle lidt forvirrede. Snakken går nu om parfumer og

parabener, skadelig vegetabilsk olie og forskellige former for forurening vi skal være opmærksomme på og hvordan man afgiftes. Vi slutter af med at se en liste med gode råd til optimal helse, jeg orker ikke mere nu, min hoved er fyldt til bristepunktet med helsesnak og jeg føler at vi nærmest skal skræmmes til at leve sundt og købe os fattige i en helsekostbutik.

Undervisningen er slut for i dag og vi går i køkkenet, min gruppe laver sushi med avocado, agurk, mango og ingefær. En af de andre grupper skal lave spaghetti af rødbeder og squash som bliver til lange strimler ved hjælp af en køkkenmaskine, en såkaldt spiralizer. En midaldrende kvinde jubler begejstret da hun prøver den og jeg går også selv over og prøver maskinen, det ser meget imponerende ud at kunne lave rå spaghetti af rødbeder, jeg tænker med det samme at jeg også vil have sådan en maskine en dag, det ville sikkert få mig til at spise flere grøntsager.

Da alle de forskellige retter er færdige sætter vi os til at spise. Nogle af os joker lidt med de forskellige begreber vi har lært. Jeg fortæller underviseren at jeg er på 2. dagen i mit eksperiment med at leve af rawfood, hun spørger til hvordan jeg det går med projektet og siger at jeg nu med mit forhøjede energiniveau kan udrette noget godt med den energi jeg får fra rawfood. Jeg ved ikke rigtig hvad jeg skal sige til det, jeg er helt fladmast af al dagens undervisning og kan ikke komme på andet at sige end "ja." De andre kursusedtagere kigger på mig og jeg føler at der er en lidt hellig stemning omkring at skifte til rawfood, underviseren er tydeligvis meget begejstret over mit projekt. Vi slutter af med at gøre køkkenet rent og underviseren giver os hver og én et kram til afsked.

Rawfood kommer således til at fremstå som meget andet end en usexet kamp mod inflammation, aldring og skadelige miljøpåvirkninger, men kommer til at handle om smartklingende plusord som superfoods og powerballs og eksotiske retter som sushi og Tikka Massala. Avancerede køkkenmaskiner som en spiralizer gør det sjovt og spændende at spise grøntsager og flytter diæten fra at være alt for "klidmosteragtig" og umoderne til at blive hip og spiselig i mere end en forstand.

Det var nysgerrigheden som var grundlæggende for Agnes møde med rawfood. Efter at have levet som vegetar og siden veganer i flere år, begyndte hun at undersøge nye muligheder for en bedre kost ved at følge forskellige blogs og debatfora på nettet, herom fortæller hun:

Der var en englænder der hed Shazy, hun havde lavet en blog på internettet og der kan jeg huske at jeg sad og læste og læste og læste en halv nat fordi hun havde skrevet dagbog. Derefter begyndte jeg at interessere mig for det og snakke med mennesker i miljøet og tage til deres raw julefrokoster og hvad de ellers holdt at gode arrangementer (Agnes)

De andre kursusedtageres motivation var ligeledes præget af nysgerrighed efter at få ny inspiration til kosten, flere havde forinden eksperimenteret med at lave rawfoodkager, men ingen ytrede nogen særlig lyst til helt at skifte helt over til den rå livsstil. Deltagerne var således interesserede i rawfood om end måske mere som noget der kunne supplere og forbedre deres nuværende kost end som en egentlig livsstilsændring. På flere af de internetsider og blogs der omhandler rawfood ses en stor optagethed af udseende og før- og efter-billeder, som på eksempelvis internetsiderne welikeitraw.com, beautifulonraw.com eller allisacohen.com. Her ses ligeledes et stor fokus på det at tabe sig komme til at se yngre og smukkere ud. Rawfood bliver her præsenteret som en sjov, sexet og tiltalende slankekur der giver et godt udseende med en slank ungdommeligt udseende krop og en klar og skinnende hud. Sådanne motiver er dog ikke noget jeg hører mine informanter ytre har været drivkraften bag deres valg af rawfood, men nærmere af helbredsmæssige grunde, hvilke er det mest gennemgående for mine interviews. Hertil kan tilføjes at det at være optaget af sin eget udseende måske kan være en så privat sag at det kan være lidt grænseoverskridende eller anses for pinligt at skulle italesætte for en fremmed interviewer.

5.3. Udbytte og erfaringer med at være raw

Flere af informanterne har tænkt om de nu fik næringsstoffer nok med den nye kost og Agnes havde til at starte med, da hun hørte om rawfood tænkt, at det da ikke var noget man kunne leve af med det klima der er i Norden. Informanterne er dog blevet overbevist om at det var den rigtige kost for dem efterhånden som de er kommet i gang med at spise rawfood og flere har tabt sig

nogle kilo og generelt fået mere fysisk såvel som psykisk velbefindende. Bo har følgende tanker omkring den ny kost som han ser som det mest naturlige mad man kan spise:

Jeg synes når man tænker sig logisk om... hvis man tænker på hvad en gorilla spiser og en chimpanse spiser, hvad en elefant spiser, en elefant mangler f.eks. ikke proteiner (Bo).

Der ligger altså en vis Darwinistisk tankegang bag for Bos og også Adrians vedkommende, hvor mennesket anses for at nedstamme fra aberne og derfor skal spise den samme kost. At ændre synet på sit selvbillede gennem at indtage en anden kost oplevede jeg selv gennem mit eget eksperiment med rawfood. Jeg oplevede her både at få komplimenter fra en veninde over at have tabt mig og selv blive mere tilfreds med mit udseende, men havde også en frustration over diæten bl.a. en aften hvor jeg fandt kosten trist og kedelig og pludseligt tænkte at jeg nok spiste det samme som nogle af dyrene i Zoologisk Have. Associationerne til dyreføde ses også i Lévi-Strauss' kulinariske trekant hvor rå uforarbejdet føde er uciviliseret og først civiliseres og får tillagt en kulturel værdi ved tilberedningen. På den anden side kan idéen om det naturlige også være omgivet af en romantisk dyrkelse af et simpelt liv fra før verden gik at lave og jeg hører flere af mine informanter referere til rawfood som det mest naturlige at spise, som Adrian siger; *"før så troede man at maden skulle laves, men så pludselig finder man ud af at det er ikke rigtigt, maden er allerede lavet af naturen"* (Adrian). I Agnes tilfælde er der dog alligevel grænser for hvor naturlig diæten behøver at fremstå. Hun fortæller om en oplevelse på en af hendes ture til London, hvor en engelsk mand fra rawfoodmiljøet stod og spiste en brændenælde og bedyrede at det var hans yndlingsmad, hvilket hun fandt noget ekstremt, som hun siger: *ja altså, det var lige i overkanten for mig* (Agnes.) Hvor rå og utilberedt rawfood skal fremstå kan altså gradbøjes og informanterne har således forskellige præferencer og syn på dette. Man kan her bygge videre på Lévi- Strauss' kulinariske trekant og anskue dette som forskellige niveauer af det rå som således kan være både helt uberørt og i sin rene form eller tillagt kultur som i tilfældet, hvor rawfood tilberedes.

Lone ser rawfood som en måde hvorpå hun højner sit energiniveau og sin kreativitet og på den måde "bliver mere ren in spirit" som hun udtrykker det og taler også om at maden påvirker den vibration man har som menneske. Her er altså tale om en mere religiøs eller spirituel tilgang hvor maden tillægges særlige kræfter udover det ernæringsmæssige og således transformeres til

energier og vibrationer ved indtagelsen. Denne tilgang til maden kan med Ritzers teori om den senmoderne forbruger illustrere hvorledes irrationelle følelsesmæssige oplevelser kan forbindes med et særligt forbrug og på denne måde koble det konkrete og fysiske (Ritzer 2005). I dette tilfælde maden, med mere abstrakte komponenter som metafysik, magi og religiøsitet. Lone som er tidligere kok har en stor erfaring med smagsnoter og madlavning og anser ikke rawfood for at smage bedre en konventionel mad, men spiser det udelukkende for den virkning hun oplever den har og det etiske aspekt omkring ikke at slå dyr ihjel.

At skifte ham - kroppen som en aktiv del i overgangen til raw

Som en del af overgangen til at tilvænne sig den nye livsstil oplever informanterne hvad de kalder en udrensningsprocess i tilvænnningen af den nye kost. Flere fortæller om stærke kropslige reaktioner som følge af kostændringen. *"Der er sådan en større udrensningsprocess i starten hvor man... hvor der kommer en masse ting ud af en.. det taber man nogle kilo på.. og så bliver det ligesom erstattet med bedre kvalitet"* (Bo). Nogle ser det som at de udskifter deres DNA til sundere og renere byggesten for kroppen og på den måde genopbygges. Man kan se denne udrensning som en slags rite de passage til at blive raw, hvor man lægger de gamle vaner og det gamle DNA bag sig og opbygger krop og livsstil på ny. Lone anser udrensningsprocessen som en klar del af at blive raw, som hun siger; *"det er først når du begynder at detoxe, at få alle de toxiner ud af kroppen, som jo også er en del af at være rawfoodist"* (Lone). Der er altså tale om at se kroppen som enten ren eller uren og ændringen til rawfood er således en måde at gøre kroppen "ren" indvendig på.

Det at leve efter en diet som denne opleves forskelligt alt efter hvem man er og hvilken tilgang man har til denne form for livsstil. Mit eget forsøg med at være på diæten samt deltage i et kursus, gav mig derfor mulighed for selv at gøre mig mine erfaringer og tanker omkring hvordan et sådant skift af madkultur kan opleves og jeg startede således på min første dag på kursus med at leve af rawfood.

5.4. Valget af en ny kost og livsstil

Det er interessant at undersøge nærmere hvad der kan ligge bag denne nysgerrighed og eksperimenteren med kost og livsstil. Udover de rent helbredsmæssige aspekter, hvor diæten kan ses som en vej til bedre helse, kan rawfoodbevægelsen ses som en af mange kulturer der florerer i dag og tilbyder en livsstilsændring og værdisæt at leve efter. At vælge diæten af moralske eller etiske grunde og dermed f.eks. bevidst fravælge kød og værne om miljøet kunne være et motiv, som undersøgelser af bl.a. vegetarisme og andre alternative koststile identificeres som et motiv for at vælge en diæt der skulle være mere bæredygtig end konventionel mad se f.eks. (Counihan 1999, Salomonsson 1987 & Clark 2004). Dog er det ikke gennemgående et dominerende motiv hos mine informanter, hvilket kan udledes af ovenstående gennemgang af mit materiale. Her har det derimod nærmere været af mere egoistiske grunde (egen sundhed og nysgerrighed efter at eksperimenterer) end altruistiske der har motiveret skiftet til rawfood.

Tilvalget af rawfooddiæten kan ses som en måde at finde en mening eller mission i tilværelsen, hvor man bryder med daglidagens praksis og måske bryder med en kost og livsstil som man ikke længere finder tilfredsstillende. Særligt for de informanter der var drevet af nysgerrighed efter en ny kost, har det handlet om at spise sig til en identitet som sundere, stærkere og mere energifyldte mennesker. Omlægningen af kosten er i nogen tilfælde blevet en passion og hobby, endda levevej for en enkelt og der investeres i nye fællesskaber med ligesindede. Disse fællesskaber kan ses som en fremvoksende subkultur der er centreret omkring rawfood. På den måde hænger motiver for at interessere sig for de i denne undersøgelse gennemgåede emner – meget godt sammen med den samfundskarakteristik som beskrives af Ehn og Löfgren (Ehn og Löfgren 2010:207-216) og Salomonsson (Salomonsson 1987). Her betones det bl.a. at i en tid hvor identitet og tilhørsforhold ikke som i f.eks. bondesamfundet var fastlagt og den enkeltes livsbane var mere forudsigelig og begrænset, kan det senmoderne menneske i langt højere grad eksperimentere med valg af arbejdsliv såvel som privatliv og livsstil. Derved er det muligt mere bevidst at præge sin egen levevis i en bestemt retning. Det at vælge at leve efter rawfoodforeskrifterne og blive en del af denne kultur kan ses som et aktivt tilvalg og en kulturel eventyrlyst efter noget nyt som ikke nødvendigvis skal blive en permanent livsstil, men også blot kan være en livsstil der vælges til og fra og som sådan være uforpligtende.

At vælge rawfooddiæten for at kontrollere og disciplinere kroppen for at blive slank og attraktiv kan ses som et ikke dominerende med alligevel eksisterende motiv. Kampen mod de fysiske skavanker spiller en stor rolle for flere af mine informanter og her handler det om med kosten at kunne kontrollere og regulere sin krop aktivt gennem indtag af særlig kost. Det rent udseendemæssige som at blive slank og få et bedre udseende virker som et fokus og motiv der er særligt udbredt på rawfoodsites på nettet og er ikke noget der er udbredt i særlig grad hos informanterne. Derimod ønskes om en sund, velfungerende og stærk krop fri for sygdom og skavanker, at de på vejen hertil har tabt et par kilo som følge af diæten ses som en positiv sidegevinst, men var ikke et mål i sig selv. Man kan måske i stedet for en cult of thinness som Counihan taler om, nærmere tale om en cult of healthiness, hvor det vægtes højt at kunne signalere både overfor sig selv og omgivelserne at man aktivt og bevidst er herre over sin egen krop og dens velbefindende.

Flere af mine informanter udtrykker skepsis overfor lægevidenskaben, valget af rawfood kan i dette lys ses som en slags modkultur overfor de eksisterende råd og sundhedsanvisninger fra eksperter og læger. En alternativ livsstil vælges i stedet og man sætter sin lid til rawfood fortalere og "transformations-"/helbredelses-beretninger fra sider på internettet og i bøger om emnet. Denne stillen spørgsmål ved det bestående kan måske også gå igen i andre aspekter og vidne om særlige værdisæt og en vis utryghed og skepsis overfor dele af det bestående samfund som man ikke vil lade sig diktere af og i stedet foretrækker at gå egne veje og ikke er bange for at eksperimentere eller træde ved siden af normen.

6. At være raw – identitet og samspil mellem nye og gamle vaner

Dette kapitel fokuserer på at belyse hvilken identitet og hvilke vaner skiftet fra konventionel mad til rawfood medfører. Det at ændre sin kost til rawfood handler i høj grad ofte om en drastisk ændring af vaner omkring mad og man kan med Bourdieus termer tale om at ændre på sin habitus dvs. de vaner, præferencer og tilbøjeligheder man har opbygget i løbet af sin tilværelse. For mit eget vedkommende blev dette allerede tydeligt i løbet af de første dage, hvor jeg eksperimenterede med at være på en rawfooddiæt. På eksperimentets anden dag, gjorde jeg følgende citater i min feltdagbog:

Jeg vågner næste morgen og er lidt træt, min kæreste sover længe og jeg går ud i køkkenet for at lave morgenmad. Jeg er ikke helt vågen og fumler lidt, mandelmælken skal blendes og sies og jeg spilder lidt på køkkenbordet, kan ikke lige finde sien og er lidt morgengnaven over at det skal være så besværligt. Spiser havregryn til mandelmælken og drikker kold grøn te af noget pulver jeg har rørt op med vand. Det er lidt kedeligt, kold te om morgenen virker simpelthen så trist nu jeg plejer at drikke varm vanillete. Ofte er det min kæreste der laver den og det er et morgenritual jeg sætter stor pris på og bliver glad af når han omsorgsfuldt sætter en kop varm te tæt på sengen og jeg vågner af den dejlige vanilleduft.

Det er gråvejrs og det regner, jeg cykler hjem fra kurset. Jeg er træt og lidt udmattet ovenpå en lang dag, jeg fryser og har simpelthen så meget lyst til at lave mig en ristet bolle med ost og en kop varm vanillete, min kæreste spørger om han skal lave det til mig, men jeg holder fast i min diæt omend modvilligt og er lidt gnaven over ikke at kunne spise min vante hyggemad.

De forestillinger og vaner den enkelte kan have omkring mad og hvordan et måltid ser ud, bliver med kostændringen udfordret både af egne indgroede vaner men også af omgivelsernes reaktion på kostændringen. Flere af informanterne udtrykker at den ændrede kost giver store udfordringer i forhold til at opretholde et fællesskab med familie/venner omkring måltidet og at det sociale påvirkes af at de ikke spiser det samme som deres omgivelser.

Jeg er meget isoleret vil jeg sige, først så... så startede folk med at... generelt synes at... nå jeg var nok på en kur eller et eller andet. Men da det så blev klart

for dem at det var noget der fortsatte, så var de delt lidt op i, at jeg måtte jo enten have en spiseforstyrrelse eller bare var underlig... og det kunne jo ikke holde... (Isa)

Isa oplevede således at invitationerne fra vennerne ebbede ud efterhånden og er skuffet over at hendes kostændring skulle påvirke hendes bekendtskaber i så høj en grad. Adrian oplever også at man hurtigt kan risikere at blive isoleret pga. de nye spisevaner:

Selvom det ikke ser sådan ud, at det sociale liv hænger så meget sammen med mad, så oplever man faktisk først når man begynder at spise fuldstændig anderledes, hvor meget det hænger sammen med mad, alle sociale aktiviteter, man kan ikke komme uden om mad... Der er mange stærke følelser også, jeg synes det er den største ulempe ved at spise så ekstremt at man nemt kan blive isoleret fra andre (Adrian).

Adrian oplever ligeledes en stor opmærksomhed fra omgivelserne: "lige meget om man spiser med familien, på en restaurant, med kolleger... så bliver der lagt mærke til det, der er mange spørgsmål og kommentarer. Nogle er meget nysgerrige, hvorfor? Og nogle synes det er latterligt og så kommenterer de det også." Adrian fortæller at man let kan komme i en forsvarsposition når omgivelserne gang på gang stiller spørgsmålstejn ved kostændringen og om det nu også er helbredsmæssigt forsvarligt og fortæller: "man prøver at finde på alle mulige argumenter, for man bliver udfordret... helt fra start" (Adrian).

I mit eget autoetnografiske forsøg med at leve af rawfood oplevede jeg på egen krop hvad skiftet til rawfood betød for min hverdag og i forhold til mine relationer, en invitation til kaffe hos en ven bliver således påvirket af min diæt. *Jeg får et glas vand og kan ikke spise noget af det han byder til kaffen. Vi plejer altid at af drikke kaffe sammen og spise noget sødt og det føles lidt trist at takke nej og bare sidde og drikke vand, det føles som om der er mere afstand mellem os tænker jeg* (Uddrag fra feltdagbogen). Selv små ting som et spontant møde med en ven bliver således påvirket af min kostændring og jeg begynder hurtigt at blive mere strategisk i mit valg af eksempelvis snacks når jeg har gæster på besøg, så jeg kan spise det samme som mine gæster, jeg serverer raw chokolademousse, daddelkugler og æblestykker med lakridspulver og det bliver taget godt imod af mine venner og min far som jeg har besøg af mens forsøget står på. Mine gæster gør mig dog også

opmærksom på de farer, de mener, kan være forbundet med rawfood og jeg får af en veninde at vide at hun har hørt om nogle kvinder der stoppede med at menstruere pga. rawfood. Min far mener at jeg skal sørge for at spise en ostemad og ”få nogle bakterier ned i maven så jeg ikke slår den i stykker” når jeg skal skifte til konventionel kost igen. Mit lille forsøg på blot en uge bliver således noget der bemærkes og kommenteres af mine nærmeste, en god ven siger lidt i spøg da jeg fortæller ham om mit projekt ”nu bliver du vel ikke omvendt.” Jeg fornemmer også en vis alvor i spøgen og får et klart indtryk af hvor stor en indflydelse på mit sociale liv et varigt skift i kosten ville have for mit eget vedkommende. Spisefællesskaber jeg før har deltaget i og taget for givet bliver pludseligt synlige og de her herskende værdier og normer bliver med mit forsøg således synliggjort eftersom jeg træder udenfor de gængse regler og udfordrer fællesskabet både ved ikke at spise den mad som serveres, men også ved selv at servere rawfood og hermed forsøge at inkludere mine gæster i min nye kost. Det at være en del af et spisefællesskab kommer Pasi Falk ind på i hans teori omkring *eating communities*, man bliver således en del af fællesskabet ved at indtage den samme kost og spiser sig således til en samhørighed med andre der bygger på særlige normsæt og forestillinger om verden. Ved at være på en rawfooddiæt fjerner man således en grundlæggende præmis for at kunne deltage i et fællesskab med konventionelt spisende, og i flere tilfælde ser det ud til at rawfooddiæten ligefrem kan skabe provokation og konflikt til omgivelserne.

6.1. Retfærdiggørelse af den nye livsstil

Som rawfoodie oplever man således at blive udfordret af omgivelserne på især det ernæringsmæssige plan, derfor har flere sat sig grundig ind i viden om krop og ernæring så de kan argumentere for deres fravalg af konventionel mad. Herudover er bæredygtighed og dyrevelfærd også noget der er vigtigt når man skal forsvare sit ønske om at leve på en rawfood diæt. Nogle har været bevidste omkring disse aspekter forinden, hvor andre er blevet introduceret til disse gennem skiftet til rawfood. Bo som udelukkende startede af helbredsmæssige årsager er med tiden blevet mere bevidst omkring sådanne aspekter:

Hele det der med at komme lidt tilbage til naturen og ikke slagte dyr og udnytte naturen helt vildt, det.. det var ikke noget jeg gik så meget op i da jeg startede,

men det er noget som jeg er begyndt at tænke meget over og være glad for at jeg er en del af det. (Bo)

Der udvikles en stærk bevidsthed omkring hvorfor man vælger at leve af en rawfooddiæt og hvorfor det giver mening, hvilket udmønter sig i et behov for en opbygning af en ny identitet og selvopfattelse.

Behov for opbygning af ny identitet

Informanterne har oplevet en social eksklusion fra fællesskaber centreret omkring mad, de har med Lotte Holms ord sat deres traditioner og identitet på spil og oplevet følelsesmæssige afsavn (Holm 2003:218). Det bliver derfor nødvendigt for dem at skabe en anden identitet eller hvis vi følger Sarah Ahmeds tankegang skal man i skiftet fra konventionel mad til rawfood træde en ny sti (Ahmed 2006). Man skal ikke bare lære indlære nye praktiske måder at spise på og tilberede mad, man skal også opbygge et helt nyt sæt af rutiner og redefinere sine traditioner både rent praktisk og så det bliver socialt meningsfuldt. I det følgende vil jeg beskrive nogle af de strategier og handlemønstre interviewpersonerne benytter sig af i deres bestræbelser på at rekonstruere daglige kostrutiner og sociale traditioner.

Daglige rutiner

Ifølge Pasi Falk befinder det moderne selv sig i en konstant vekselvirkning mellem askese og driften efter at indtage nydelse og stimulering og man kan overføre denne teori på hvordan det som rawfoodie opleves at skulle holde fast ved en ny kost og således afstå fra gamle madvaner. Flere fortæller om de crawings de ind imellem får efter konventionel mad og hvordan eksempelvis duften af nybagt brød eller fra et pizzeria man tilfældigt passerer kan vække en dyb længsel og kræve stærk selvdisciplin at afstå fra at spise. Der er tilfældet for Bo, som for få måneder siden gik direkte fra konventionel dansk mad til rawfood. Han oplever det som meget krævende at skulle ændre på sine spisevaner: *"Ulemper det er nok ... nok den kamp som det er... den disciplin som det kræver. Det er ikke altid nemt, altså det er lige pludselig blevet meget udfordrende at spise"* (Bo). Kampen med en selv om at modstå den konventionelle mads fristelser erfarer jeg også under min egen rawfooddiæt, hvilket nedenstående to uddrag fra feltdagbogen kommer ind på:

Jeg starter dagen med min efterhånden vante morgenmenu, jeg er begyndt at variere den lidt med at blende banan i mandelmælken og ind imellem komme vanille i for ekstra smag. Jeg skal til Lund i dag og pakker frugter, nødder, kerner og kulfilterflaske. Jeg mødes med en veninde i Lund, det første hun udbryder da hun ser mig er, at der er sket noget med mit ansigt "dine kinder er blevet mindre." Jeg har tabt mig lidt allerede og synes også selv at have set en forskel i ansigtet. Min veninde er meget imponeret og får også lyst til selv at prøve rawfood. Vi følges til kantinen og hun skal købe lidt mad, jeg scanner hurtigt kantinens udbud og kan se at det er ret begrænset hvad jeg ville kunne spise udover forskellige ting fra salatbaren, men har selv mad med så det gør mig ikke noget. Jeg er blevet meget opmærksom når jeg befinder mig i sammenhænge hvor der spises og kan ikke lade være med at tænke over hvad jeg kan og ikke kan spise, når der er mad og spisende mennesker omkring mig. Inden jeg skal med toget hjem går jeg i ICA for at handle lidt ind, jeg har lovet min kæreste at købe polarbrød med hjem. Der dufter helt fantastisk i brødafdelingen og jeg står et stykke tid og bare snuser ind og bliver vanvittigt lækkersulten. Jeg køber også en ost med til påskemiddagen vi skal til i weekenden, jeg fantaserer om hvordan det smager at spise af den ost jeg har købt, fedt, salt og lidt syrligt, jeg genkalder mig duften og fornemmelsen af at spise ristet brød med smør og ost på, må tænke på noget andet, jeg må jo ikke. Jeg kommer hjem om eftermiddagen og er noget frustreret over at skulle lave rawfood til aftensmad, jeg har ingen inspiration i dag og blev opgivende over at føle mig sulten uden at have energi eller inspiration til at lave rawfood. Jeg vil helst bare koge noget pasta og lave hurtig og nem aftensmad. I stedet hakker jeg nogle grøntsager og spiser solsikkepaté. Jeg er lettet over at være mæt igen, er rigtig træt af rawfood lige nu. Om aftenen da jeg står og børster tænder falder tanken mig pludselig ind at min kost sikkert minder om flere af dyrenes i zoologisk have. Jeg har lidt ondt af mig selv og er noget frustreret over eksperimentet og glæder mig til at kunne spise "normal" mad igen.

Det er onsdag og i dag vi får min kæreste og jeg leveret frisk fisk, vi laver aftensmad sammen til min far, smørstegt rødfisk med quinoa til og dampede asparges, til mig selv laver jeg en salat med rå asparges. Jeg elsker fisk og glæder mig altid til om onsdagen hvor vi får fiskekasse. Det er frustrerende at sidde og dufte det lækre måltid og ikke kunne spise noget. Jeg har registreret at jeg er begyndt at dufte meget mere til mad efter jeg lever af rawfood, alt det jeg længes efter og ikke

må spise snuser jeg til og prøver nærmest at indsuge al duft og smag med mine næsebor. Min far spørger lidt bekymret efter vi har spist om jeg er blevet mæt.

Denne bevidste kontrol over hvad der spises kan ses som en måde at udvise selvbeherskelse overfor kroppen og er i tråd med Counihans teorier om kroppen som noget der skal kultiveres og kontrolleres (Counihan 1999). Adrian der helt har undladt at spise noget som helst andet end rawfood i 10 år og været meget konsekvent med sit valg oplever ikke længere en trang til konventionel mad: *"Der kan ligge så mange følelser i mad, man har stadigvæk de der oplevelser, de der minder, men de er ikke længere omsat til cravings.* Han oplever således at have fået et anderledes forhold til mad ved at sætte stor pris på alle de kulinariske indtryk som han oplever at få af sin kost som primært består af frugt. Ydermere har også ændret hans syn på faste måltider, da han bare spiser frugt når han er sulten *Det kan føles sådan frigørende... at man ikke længere er afhængig af mad"* (Adrian). Adrian har således frigjort sig af hans gamle vaner og tilknytning til mad og oplever en tilfredsstillelse ved denne frigørelse. Dette ville i andres tilfælde måske kunne opleves som en form for rodløshed helt at lægge gamle madvaner bag sig, men i Adrians tilfælde er det forbundet med glæde og en stor tilfredsstillelse, nærmest en sejr at have nået til dette stadie. Med Bourdieus termer kan denne ændring syn på mad ses som den enkeltes *illusio* der ændres og nye værdisæt og livsvalg erstatter de gamle og ændrer således både den enkeltes måde at indgå i verden på, men også den enkeltes selvopfattelse, idealer og ønsker om det fremtidige liv (Bourdieu 2010). Det har altså lykkedes Adrian at sætte sig fri af både hans *illusio* og tidligere *habitus* hvad gælder forholdet til mad og spisevaner og han på denne måde "genopfundet" sig selv som raw. For mit eget vedkommende gav eksperimentet med at være på rawfood også udslag i nogle berigende oplevelser.

Det er nu hverdag igen og jeg skal være alene hjemme og studere i dag. Jeg laver mandelmælk om morgenen og er efterhånden ved at komme i en god rytme med det og har fundet en skål med låg som har fået en fast plads på køkkenbordet, hvor jeg putter mandlerne i blød hver aften. Jeg spiser havregryn til og tænker ikke så meget over den kolde te, i løbet af dagen spiser jeg hjemmelavet rå solsikkepaté på tomater og røde peberfrugter som jeg bruger som brød. Jeg får to venner på besøg og har lavet den chokolademousse som jeg lærte på kurset. De drikker te og kaffe til og jeg sidder

med min kolde grønne te med lidt citron i og drikker vand af min nyindkøbte flaske med kulfilter som jeg har købt efter kurset. Al den snak om giftstoffer i vandet har påvirket mig, selvom jeg også på den anden side er skeptisk over hvor meget virkning sådan et filter egentlig har, men man vil jo gerne være på den sikre side. Jeg serverer også æbler med lakridspulver som vi lærte på kurset og mine gæster tager godt imod de nye smagsindtryk. Jeg klarer resten af dagen fint med rawfood og føler ikke at jeg savner noget specielt mad i dag, de måltider jeg spiser anretter jeg fint så det ser appetitlige ud og jeg er helt imponeret over hvor godt det går.

En del af informanterne søger tips og inspiration til madlavning på diverse internetfora og gennem bøger om emnet. For både Agnes og Isa ligger der en stor nydelse forbundet med både at spise og tilberede rawfood. Isa der før ikke var begejstret for at lave mad oplever nu en stor glæde ved at tilberede hvad hun kalder gourmet rawfood. Hun er dybt passioneret omkring den nye livsstil og foretrækker smagen her frem for konventionel mad. Det samme hører jeg fra Agnes og Adrian der også udtrykker en stor begejstring for de nye smagsoplevelser kostændringen har givet dem og de føler sig begge meget berigede af kostændringen. Bo har derimod en lidt anden og mere simpel tilgang til at spise og fortæller at det oftest bare er "køb og æd" hvor han spiser frugt og grønt som det er uden at tilberede det med marinade, krydderier eller lignende, man kan her tale om en mere simpel tilgang til måltidet hvor det gerne skal være nemt og hurtigt og ikke forbindes med de store kulinariske ambitioner.

Traditioner

Flere af informanterne twister eksisterende madtraditioner og måltidsritualer så de kan tilpasses til rawfoodforeskrifterne, dette er måske også med til at afspejle at rawfood ikke er et moralsk opgør men konventionel mad, men nærmere en et ernæringsmæssigt tilvalg af noget der anses for at være sundere.

Flere giver udtryk for at minder fra barndommen som er koblet til forskellige former for mad kan vække et stort afsavn, særlige dufte og smage kan være så forbundne med ting som omsorg, højtider eller andre former for glædelige minder og ligger dybt forankret i erindringen. Således fortæller Isa at hendes datter, som ikke er rawfoodie men blot vegetar, hver jul steger en

flæskesteg fordi det "dufter af jul" som i hendes barndom, hverken Isa eller hendes datter spiser af den, men den bliver alligevel lavet som en fast del af traditionen. Isa laver et rawfoodmåltid som hun gør ekstra meget ud af til højtider og laver kager og konfekt som hun synes smager meget bedre end konventionel mad, hendes børn bakker op om hendes fravalg af konventionel mad og spiser gerne det hun serverer. Hun oplever således at hendes gamle spisefællesskab i form af hendes børn accepterer og anerkender hendes nye kost og således har gjort skiftet til rawfood lettere for hende. Det er således meget forskelligt hvordan kostændringen er blevet taget imod af omgivelserne til den enkelte og hvilke strategier de udvikler i mødet nye såvel med gamle spisefællesskaber.

Adrian har lavet nye traditioner for julemad og laver således 'banan a la mande' i stedet for den klassiske danske ris a la mande og arrangerer hvert år rawfood julefrokost, hvor der laves rawfood der skal minde så meget om den traditionelle julemad som muligt bl.a. frikadeller og sild som med lidt kreativitet og god hittepåsomhed kan laves så det minder om de traditionelle varianter af retterne. Herudover spises ofte durianfrugt som for flere rawfoodspisere anses for at være en stor delikatesse. Bo som ikke har haft sin første jul som rawfoodie endnu har besluttet sig få at "gå amok i and og brunede kartofler" og har ingen intentioner om at ændre på juletraditionen, men gør meget for at overholde diæten i hverdagen og beskriver det således: *"jeg har det sådan godt med mig selv, jeg har sådan en god samvittighed når jeg spiser 100% (rawfood), det er bare... der er bare nogen ting man går glip af... det er problemet"* (Bo). Bo fortæller også at han kan finde det lidt frustrerende når hans venner inviterer ham på mad eller en druktur, hvor han gerne vil være med er begrænset pga. sin kost, han er nu kommet frem til at leve 80 % raw for at kunne forene det med sit sociale liv med sine venner og familie i hverdagen og "skejer" så ud med konventionel mad ved særlige højtider som jul og andre højtider.

Familiemiddage opleves som en større udfordring for de fleste, Agnes vil helst ikke vække for meget opsigt når hun er ude: *"Altså familiefester og sådan noget, jamen hvis der er et sted hvor der er salatbar, så er der ikke nogen problemer, fordi så lægger folk ikke mærke til hvad jeg har på tallerkenen, bare der er mad på tallerkenen... så lægger de ikke mærke til det"* (Agnes). Hun trives bedst med at der ikke er så stor fokus på hendes mad fra omgivelsernes side og oplever det

ubehageligt når det vækker større opmærksomhed, som hun siger: ”når der så kommer en specialtallerken så kigger alle folk på mig” (Agnes). Kostændringen bliver altså for alvor tydelig i mødet med de gamle spisefællesskaber som informanterne har tilknytning til og især ved de traditionelle højtidsmiddage, hvor der ofte er helt faste ritualer og normer for måltidets indhold. Det er således i høj grad afhængigt af den enkeltes evne til at holde fast i nye kostvaner og kommunikere dette til omgivelserne, samt hvorledes dette bliver taget imod, der afgør hvordan samhørigheden påvirkes af en ændring fra konventionel mad til rawfood. I mit eget eksperiment med at leve en uge på rawfooddiæten blev de fællesskabsrelaterede afsavn og de frustrationer det medfører også mere og mere presserende efterhånden som eksperimentet skred frem. På eksperimentets sidste dag skrev jeg således følgende bemærkninger i feltdagenbogen inden jeg afsluttede eksperimentet:

Jeg har besluttet at dette bliver min sidste dag på rawfood, jeg skal i morgen med min kæreste til familiefest i Jylland og jeg orker simpelthen ikke at skulle sidde og spise rawfood til årets store påskemiddag hvor der spises hele dagen. Vi er også inviteret på kro en af de andre dage og jeg synes det vil være virkelig uhøfligt ikke at spise af den mad der serveres. Jeg er rigtig træt af at leve af rawfood nu og stopper allerede mit eksperiment kl. 14, spiser den længe savnede mad med ost og drikker varm te til, det føles helt forbudt at sidde og indtage det måltid og jeg både nyder det og er også lidt skuffet over at jeg ikke fortsatte længere på rawfoodprojektet, men det lykkedes mig at være raw i 5 ½ dag.

7. konklusion og perspektivering

På baggrund af de diskussioner og analyser jeg har gennemført i de foregående kapitler er det nu muligt at se nærmere på hvordan opgavens problemstilling er afdækket. Hvad angår spørgsmålet hvordan nutidens rawfoodfænomen adskiller sig fra datidens eksempler på råkostbevægelser, har jeg i undersøgelsen påpeget en udvikling hvor råkosten fra at blive forbundet med askese og en moralsk og disciplineret livsførelse har bevæget sig i en helt ny retning. Med udgangspunkt i den af Saussure inspirerede pointe om at mad og måltider får deres mening ud fra de associationer og konnotationer der opstår i mødet med omverdenen, har jeg i analysen vist at rawfooddiæten er influeret af en sundhedsdiskurs. Således omtales diæten ofte som en smart slankekur der kan gøre den enkelte smuk, sexet og ungdommelig og som stadig giver lov til at spise så meget man begærer. Dette kan anses som en slankestrategi der skal gøre en kur mere tiltalende og give mindre afsavn for nutidens krævende forbruger. Det spiller derudover også ind på diæten i praksis at der i nutidens samfund er helt andre muligheder som forbruger, hvor eksotiske produkter og i det hele taget frugt og grønt er tilgængelige året.

I forhold til at belyse hvilke motiver og overvejelser der er forbundet med at leve på en rawfooddiæt har jeg taget udgangspunkt i den kulturanalytiske iagttagelse der påpeger at mennesket i det senmoderne samfund i langt højere grad end tidligere er ansvarlig for at konstruere og udvikle sin egen individuelle identitet (Ehn & Löfgren 2006). Jeg har i forlængelse heraf afdækket hvordan der i min undersøgelse særligt optræder to grundlæggende motiver for at interessere sig for rawfood. Det ene vedrører et ønske om at kunne kontrollere og bekæmpe fysiske skavanker, det andet vedrører en nysgerrighed i forhold til at afprøve en koststil der anses for at give mere energi og fysisk velvære i hverdagen. Herudover har jeg med udgangspunkt i spørgsmålet om hvorledes valget af rawfood spiller ind på kropssyn og sundhedopfattelser vist at der kan være særlige idéer og forestillinger knyttet til rawfood. Jeg stødte således i min undersøgelse på en blanding af naturtro, evolutionisme og videnskabelige termer, som eksempelvis fornyelse af DNA forbundet med at indtage rawfood. Dette kan ses som det senmoderne menneskes higen efter det enkle og oprindelige som forbindes med naturen og evolutionen, måske endda som en erstatning for religion og samtidig en erkendelse og optagethed af videnskabens landevindinger og et mere analytisk og rationelt syn på kroppen. Kroppen ses

altså som noget der kan fornyes og forbedres efter forgodtbefindende og på denne måde komme tilbage til naturen, i hvert fald i den enkeltes bevidsthed og selvopfattelse. Der var herudover også en optagelse af at udrense kroppen for giftstoffer og blive "ren" og synet på kroppen som uren og noget der skal afgiftes med den rette kost og livsstil er altså også en gennemgående holdning jeg i min undersøgelse er stødt på. Endelig har jeg ud fra spørgsmålet omkring hvilken indflydelse overgangen til rawfood har på identitet og sociale relationer påpeget, at skiftet fra konventionel mad til rawfood på den ene side kan opleves at medføre et bedre fysisk velbefindende og anses som værende en mere etisk forsvarlig livsstil. På den anden side kan denne kostændring dog også medføre en manglende forståelse i den enkeltes omgangskreds og en risiko for eksklusion fra sociale fællesskaber og madtraditioner dvs. de spisefællesskaber informanterne før har indgået i. Disse iagttagelser giver anledning til diskussion af et par perspektiverende problemstillinger, dels om overgangen til en rawfooddiæt opleves at være prisen værd for den enkelte og dels hvad fremtidsscenariet er for hele rawfoodtrends.

7.1. Er diæten prisen værd?

I min undersøgelse har jeg via mine observationer og samtaler med informanterne kunnet erfare hvorledes overgangen fra konventionel mad til rawfood har betydet større fysisk velvære og mere energi for dem, jeg har haft berøring med. For de informanter hvor overgangen har været motiveret af helbredsmæssige problemer, oplever de alle, at rawfooddiæten har givet dem et bedre helbred og en større følelse af at have kontrol over de skavanker, der før har generet dem. Kontrol og disciplin af kroppen har således været en del af vejen til at blive raw. Prisen for at vælge rawfooddiæten er dog i flere tilfælde ganske høj. Informanterne sidder således tilbage med oplevelser som undrende eller direkte negative reaktioner fra deres opgivelser, manglende anerkendelse fra læger og ernæringseksperter, samt ikke mindst frustration over hvor svært det er at praktisere diæten i selskab med gamle spisefællesskaber der ikke nødvendigvis anerkender denne kost. Med udgangspunkt i Pasi Fals betragtninger om madens betydning for sociale relationer, kan man således sige, at man har risiko for at blive udelukket fra det spisende fællesskab, hvor netop måltidet med andre er med til skabe social anerkendelse og samhørighed mellem mennesker.

Den stærke frustration over eksklusion fra det sociale spisefællesskab kunne jeg allerede selv erfare få dage inde i mit eget autoetnografiske eksperiment og blev selv overrasket over hvor mange følelser der rent faktisk er forbundet med mad og måltider. Jeg oplevede her en frustration over ikke at kunne deltage på lige fod med mine medspisere og samtidigt en form for fremmedgjorthed overfor faste hverdagsritualer, hvor jeg nu var tvunget til at spise en kost der ikke var forbundet med minder, oplevelser eller nogen anden for mig kulturel tilknytning og tradition. Jeg oplevede således hvad det vil sige når min habitus omkring mad blev udfordret og jeg stod med meget få værktøjer til at opstarte et helt nyt sæt vaner og måder at forholde sig til mad på. Mine omgivelser bemærkede øjeblikkeligt min ændrede kostadfærd og selvom alle var indforståede med at der kun var tale om et kort eksperiment, fik jeg en klar fornemmelse af at min nye adfærd var modstridende med normerne i de spisefællesskaber jeg plejer at indgå i. Dette var udfordrende og gjorde at eksperimentet ikke kun kom til at handle om ændringer i kosten for mit eget vedkommende, men uløseligt også hang sammen med mine sociale relationer og ikke mindst mit eget forhold til mad. Det spisefællesskab jeg selv indgik i, blev således for alvor tydeligt, da jeg trådte udenfor dets normer og selvfølgeligheder omkring mad og på denne måde fik fremkaldt de ellers usagte regler, forestillinger og normer der ellers lå uartikulerede i den tavse fælles selvfølgelighed omkring "det rigtige måltid".

Blandt de informanter hvis interesse for rawfood primært er motivet af en nysgerrighed efter en ny og bedre koststil fylder frustrationen over eksklusionen fra sociale fællesskaber tilsyneladende mindre. Flere af disse informanter har haft en mere glidende overgang til rawfood, hvor man allerede forinden har eksperimenteret med alternative kostformer og på denne måde været mere opsøgende og nysgerrig efter alternativer måder at spise på. Man kan måske her tale om at disse personer ikke er så traditions- og normbundne, eftersom de er åbne for at eksperimentere med deres livsførelse og vaner. Fælles for alle disse er også, at rawfood ikke får karakter af at være en sur pligt til at holde en fysisk skavank nede, men et tilvalg drevet af nysgerrighed og lyst. Er denne nysgerrig og lyst stræk nok ser det også ud til at det er muligt at finde sammen i nye fællesskaber og sociale aktiviteter med andre rawfoodinteresserede. Dette kan skabe gensidig anerkendelse og respekt mellem rawfoodinteresserede og måske kompensere for det fællesskab man mister med konventionelt spisende. Vælger man derimod konsekvent rawfooddiæten alene i forhåbning om

at få en mirakelkur mod dårligdom, alderdom eller som slankende, kan det medføre en frustration over den sociale eksklusion og de crawings der kan følge med diæten, hvilke måske kan lede til en irritation og skuffelse over situationen eller betyde af man forkaster rawfooddiæten igen.

7.2. Rawfood – modedille eller permanent livsstil?

Er rawfood en forbigående madtrend eller vil det blive et vedblivende kostfænomen som tilfældet er med f.eks. veganisme og vegetarisme? Rawfood er så nyt et fænomen i Danmark og Norden at det endnu er svært at se hvordan det vil udvikle sig og det er ikke til at sige om de rawfoodcaféer der de sidste par år er dukket op i fremtiden vil blive erstattet med en anden dille som for eksempel stenalderkost eller noget helt tredje og tiden må vide om det slår an.

Hvad der taler imod en mere permanent udbredelse af diæten kan være, at den opleves som værende simpel og kedelig og folk der lever på den kan opleve at føle sig socialt stigmatiserede. På den anden side er der i dag, bl.a. som følge af globaliseringen, helt andre forbrugsmuligheder med et større udbud af råvarer og produkter samt mulighed for informations- og inspirationsudveksling. Som jeg bl.a. har demonstreret i mit eget feltarbejde og kilderesearch, tilbyder rawfooddiæten større muligheder for at være spændende, indbydende og altså mere varieret og luksuriøs end f.eks. i tilfældet med tidligere råkostkure promoveret af bl.a. Kirstine Nolfi og Are Waerland. I dag er det er således også muligt at bestille rawfood take-away og på denne måde kan det være let og bekvemmeligt og smagsmæssigt varieret at leve på diæten. Internettet giver mulighed for fællesskaber og dette kan hjælpe til at motivere den enkelte til at fortsætte og også give et nyt socialt netværk, f.eks. som enkelte informanter der således tager et smut til London flere gange årligt for at besøge engelske rawfoodvenner. På mange måde kan rawfooddiæten således praktiseres inden for de rammer der kendetegner vores senmoderne tilværelse, men hvor vellykket kostændringen og den nye livsstil bliver, afhænger i høj grad af hvorledes den enkelte formår at opbygge nye vaner og fællesskaber op, lige så vel som hvordan gamle fællesskaber reagerer på kostændringen i den enkeltes forsøg på at tilegne sig nye kostvaner og dermed blive pioner udi nyt kulinarisk terræn.

Kilder:

Litteratur:

- Ahmed, Sarah 2006: *“Orientations. Towards a Queer Phenomenology”*. i: *GLQ: A Journal of Lesbian and Gay Studies* nr. 4 vol. 12.
- Arvastson, Gösta & Ehn, Billy (red) 2009; *“Observationens dynamic”*. i: Arvastson, Gösta. & Ehn, Billy (red) *Etnologiska observationer*. Studentlitteratur.
- Ashley, Bob. Hollows, Joanne. Jones, Steve. & Taylor, Ben. 2004. *Food and Cultural Studies*. London & New York: Routledge.
- Bourdieu, Pierre 1984: *Distinction*, Great Britain, Routledge
- Clark, Dylan. 2004. *“The raw and the rotten: Punk cuisine”*. i: *Ethnology*: 43(1): 19-31
- Counihan, Carole M. 1999: *The Anthropology of Food and Body*, Routledge
- Ehn, Billy & Löfgren, Orvar 2006, *Kulturanalyser*, Århus, Kæphesten Klim
- Ehn, Billy & Löfgren, Orvar 2010: *The secret world of doing nothing*. London University of California Press.
- Falk, Pasi 1994: *The consuming Body*, London, Sage Publications Ltd.
- Frykman, Jonas & Gilje, Nils 2003: *Being there: New perspectives on phenomenology and the analysis of culture*, Lund, Nordic Academic Press
- Fågerborg, Eva 1999. Intervjuer i Kaijser, Lars & Öhlander, Magnus (red.): *Etnologisk fältarbete*, Malmö, Studentlitteratur
- Holm, Lotte 2003: *Mad, mennesker og måltider – samfundsvidenskabelige perspektiver*, København, Munksgaard Danmark
- Jackson, Michael 2005: *Existential Anthropology- Events, Exigencies and Effects*, Oxford, Berghahn Books
- Jobson, Richard 1976: *Are Waerland och hans verk –och vad hände sedan?* Hälsofrämjandet
- Kaijser, Lars 1999 , *Fältarbete* i Kaijser, Lars & Öhlander, Magnus (red.): *Etnologisk fältarbejde*, Malmö, Studentlitteratur
- Lunding, Susanne 1987 i: *‘Hälsokultur’* i: *Mera än Mat*. Salomonsson, Anders (red.). Stockholm. Carlssons Bokförlag.

- Lupton, Deborah 2005, Food and Emotion i Korsmeyer, Carolyn (red.): *The Taste Culture Reader- Experiencing Food and Drink*, Berg
- Pripp, Oscar 1999, Refleksion och etik i Kaijser, Lars & Öhlander, Magnus (red.): *Etnologisk fältarbete*, Malmö, Studentlitteratur
- Red-Danahay, Deborah E. (ed.) 1997: *Auto/Ethnography rewriting the self and the social*, Oxford, Berg
- Ritzer, George 2005: *Enchanting a disenchanted World*, Pine Forge, London
- Salomonsen, Anders. 1987: "Det vegetariska alternativet". i: *Mera än Mat*. Salomonsen, Anders (red.). Stockholm. Carlssons Bokförlag.
- Twigg, Julia. 1979. „Food for thought: Purity and vegetarianism“. I: Religion 9: 13-35.

Komplementerende kilder

- Casupei, Jens & Kaupert, Vibeke 2010: *Raw Food – Intelligent, forførende og sund mad til alle*, Thaning & Appel, Danmark
- Kulvinskis, Victorias 1975: *Survival into the 21st Century – Planetary Healers Manual*, Omangod Press.
- Nolfi, Kirstine 1950: *Levende Føde- raakåstens betydning for sundheden*, København, Medicinsk Boghandel.
- Schmidt, Grethe 1978: *Grønne Dage*, Herlev, Thaning & Appel.
- Schmidt, Grethe 1972: *Mit grønne køkken*, Herlev, Thaning & Appel.
- Vagn-Hansen, Carsten 2011: *Hvad fejler du i grunden?*, Beder, Forlaget Hovedland.

Elektroniske kilder:

- AOK 2010: <http://www.aok.dk/restaurant-og-cafe/prinsesse-mary-spiser-raw-food#what:Restaurant%20og%20caf%C3%A9>
- alissacohen.com (7/5 2012)
- beautifulonraw.com (7/5 2012)
- davidwolfe.com (20/5 2012)
- hippocratesint.org (8/5 2012)
- kristensraw.com (7/5 2012)

- rawfooddenmark.ning.dk (10/4 – 15/5 2012)
- welikeitraw.com (7/5 2012)