

# Den gamla matkulturen överges när det stressiga stadslivet börjar

Vad provokativt, tänker jag när jag i en artikel läser att sydafrikaner blir allt tyngre när de börjar ta efter den västerländska matkulturen. Vad är det för fel på min mat? Kött och fisk, potatis och ris, pasta och frukt och grönsaker. Gör den maten sydafrikanerna feta?



**ARTIKELN HANDLAR OM** den nyligen publicerade rapporten "Dietary Changes and the Health Transition in South Africa: Implications for Health Policy", framtagen av *South African Medical Research Council*.

– Näe, skrattar Rosana Norman, en av författarna till rapporten, när jag ringer upp henne för att fråga vilken västerländsk mat de egentligen menar.

– Det är inte den mat du lagar hemma, utan snarare snabbmaten. Vi menar den mat med mycket fett, men ganska lite energi, runt 30 procent, och med lite fibrer och mycket socker. Den traditionella sydafrikanska maten är hälsosammare. Den innehåller lite fett och socker och mycket fibrer och runt 65 procent energi, säger hon.

Rapporten visar att var femte sydafrikanskt barn mellan ett och nio år är antingen överviktig eller mycket fet och att nästan två av fem kvinnor är mycket feta. Av alla sydafrikanska män är en av fem överviktig. Fetma är vanligast bland svarta kvinnor och vita män.

**FUNDERAR PÅ VAD JAG SER FOLK ÄTA HÄR.** Mycket pommes frites, friterad fisk och kyckling, hamburgare och mycket smörgåspålägg med majonäs som bas.

– Fetma är komplicerat i Sydafrika eftersom det i många etniska grupper är fint att vara tjock. Fetma betyder välstånd och välmående, medan en smal person representerar fattigdom och sjukdom, berättar Rosana.

Rapporten tittar på förändringar i diet och livsstil under de senaste 40 åren och hur detta påverkar uppkomsten av kroniska sjukdomar som kärlekskramp, diabetes och cancer. Enligt undersökningen är den västerländska dieten, fysisk inaktivitet och

---

**Ntsiki skär spenaten.**



**Överst umngqusho och oxsvansgryta, därunder usolotsi (pumparöra) och umfino (spenatröra).** Foto: Mari Dahl Adolfsson

rökning de största riskfaktorerna. Ungefär sex miljoner sydafrikaner har i dag högt blodtryck, fem miljoner har för höga kolesterolvärden och 1,5 miljoner har diabetes. Fler än sju miljoner röker. Folk på landet äter mer traditionell mat med mycket fibrer och kolhydrater och med lite socker och fett. De som bor i stan har tagit till sig den västerländska dieten.

– Men det är svårt att säga att man ska äta mer grönsaker och frukt. Det är dyr mat, snabbmaten är ofta billigare. Många känner det som ekonomiskt oansvarigt att köpa frukt. I dag äter sydafrikanerna mindre än den rekommenderade mängden på 400 gram per dag av frukt och grönsaker, säger Rosana.

Tänker på den lapp jag fick hem från mina döttrars skola häromdagen. Rektorn bad oss föräldrar att lägga i hälsosam mat i barnens lunchboxar. ”Skicka med smörgåsar och annan nyttig mat, undvik godis och kakor”, stod det. Samtidigt, i skolans kiosk, säljer man godis, kakor, chips, läsk, glass, paj, pizza och varm korv till mycket låga priser, nästan självkostnadspris. Dubbla budskap till barnen, som gärna köper kolor och annat smågodis. Många barn äter godis varje dag. Hur ska man då få en hälsosam nästa generation?

**RAPPORTENS REKOMMENDATIONER** är just att införa program i skolorna för att lära eleverna att äta rätt, att införa speciell skatt på viss mat som innehåller mycket fett och socker och att satsa på informativa innehållsförteckningar.

Går in på nätet för att se om jag kan hitta något traditionellt nyttigt recept att förmedla till dig. Hittade bland annat ett på elefantstuvning, men det lät lite svårt att tillreda då jag var tvungen att skjuta elefanten själv och det skulle ta minst en månad att få maten klar. Valde istället att ringa till Sandra Chiro, ägare till Imbizo, en restaurang i East London som specialiserat sig på traditionell afrikansk mat. Hon lovade att visa mig hur riktigt god och nyttig traditionell mat tillagas. Men vi måste ses tidigt på morgonen eftersom många av de traditionella rättterna tar lång tid att tillaga. Klockan nio en morgon låter långt bättre än att ge sig ut och skjuta elefant. Och klockan ett kommer allt att vara klart. Sandra vill bjuda på oxsvansgryta med umngqusho (bönor och majs), butternut (en slags pumpa) och spenatröra.

— **JAG TROR ATT FETMAN I DAG** beror mycket på förändrad livsstil när allt fler flyttar in till städerna. Förr lagade vi mat hemma och åt grönsaker från vår trädgård. Vem hinner laga traditionell mat nu när alla arbetar och det tar flera timmar att koka en gryta? Då blir det snabbmat och onyttiga halvfabrikat, säger Sandra när hon och Ntsiki Swayi, som är kock på Imbizo, packar upp oxsvansen som ska koka i buljong i minst fyra timmar för att bli mör och god.

– Jag gör oxsvansgrytan som vi gjorde hemma. Jag kokar den, utan att försteka. På så sätt sipprar köttets naturliga smak ut i såsen. Min mamma lärde mig det, berättar hon.

Efter en timma är allt förberett och oxsvans och bönor med majs kokar på spisen. Butternut, lök, tomater och spenat är uppskuret och hackat. Först en timma innan serveringen håller Sandra i kryddorna i oxsvansgrytan, börjar koka butternut och steka spenat, lök och tomater. Det luktar sååå gott. Strax ska lite smör i bönnorna.

Min kollega anländer för att ingå i testpanelen som ska avgöra om traditionell afrikansk nyttig mat verkligen är god. Sandra ber oss lämna köket och sitta ner i restaurangen så att hon kan lägga upp i lugn och ro. Snart sätts den väldoftande maten på vårt bord.

Vi smakar försiktigt på oxsvansen, bönnorna, butternuten och spenaten. Mmmm. Mmmm. Väldigt saftigt. Mmmm. Perfekt smaksammansättning. Mmmmmmm. Sandra skrattar och lämnar oss ensamma att njuta. Det gör vi och jag tänker att alla skulle få möjlighet att äta denna goda och nyttiga mat istället för den västerländska fettdrypande snabbmaten. Och rapporten om sydafrikanernas ändrade matvanor känns inte alls provocerande längre.

**MARI DAHL ADOLFSSON**

# Oxsvansgryta

1 oxsvans skuren i bitar, 3–4 centimeter

cirka 1 liter buljong

salt

2 lökar

2 vitlöksklyftor

1/2 burk passerade tomater

1 matsked curry

peppar

Koka oxsvansbitarna i så mycket buljong att det täcker köttet. Koka ganska hårt och fyll på med buljong eller vatten så att köttet är täckt hela tiden. Koktiden är ungefär fyra timmar.

Lägg i vitlöken och lite salt redan från början. Lägg efter en liten stund i två hackade lökar som får koka med.

Blanda ihop passerade tomater, curry och peppar. Blanda i när köttet är mört, efter cirka fyra timmar, och låt koka utan lock en stund så att såsen tjocknar.

Servera med umngqusho eller ris, butternut eller pumpa och spenatröra.

# Umfino

1 bunt färsk spenat

1 lök

2 tomater

olja till stekning

salt

Hacka spenaten, tomaterna och löken. Stek löken mjuk i olja. Tillsätt spenaten och tomaterna och stek tills de är mjuka. Salta.

# Umngqusho

Umngqusho är kokta söta (brunfläckiga) bönor och torkad majs. Majsen är en speciell grovkrossad sort som kallas samp, kan finnas i affärer som säljer afrikanska varor. Annars kan man koka bara bönorna.

2 dl majs

2 dl bönor

2 potatisar

vatten

1 kllick smör

salt

Skölj majsen och bönorna. Koka i så mycket vatten att det täcker. Fyll på när det sjunker i grytan. Koktiden är mellan tre och fyra timmar.

När bönorna och majsen är riktigt mjuk tillsätter du potatisen skuren i små bitar. Mosa potatisbitarna när de är mjuka så att de gör röran tjockare. Tillsätt smör och salt.

# Usolotsi

1 stor butternut

1 matsked socker

1 kryddmått salt

Butternut är en slags pumpa. Du kan använda vanlig pumpa också.

Skala och skär i centimeterstora bitar. Koka under lock i lite, lite vatten (bara så det täcker botten på kastrullen), socker och salt tills bitarna är mjuka. Var noga med att kontrollera att det inte kokar torrt, håll då på lite mer vatten.

**Med smak av Sydafrika** heter en alldeles ny kokbok från Ica-förlaget. Fråga i närmaste bokhandel.

