

# Ett stilla tugg

I går läste jag i tidningen ett reportage med titeln "Militär terrorism". Jag läste och läste men fattade inte kopplingen till terrorism. Det visade sig då att jag läst fel. "Militärt torrsim" stod det. Då förstod jag att jag var uppskruvad.

Vårt välbefinnande har att göra med vad man stoppar i sig. Man är vad man äter. Lärorna är dock många. Somliga knastrar med fibrer. Andra knaprar på kött vid Montignacs stenåldersgrillar, en tredje hackar sig råriven sallad och somliga skramlar med dyr hälsokost. Och alla så tror de att just deras sätt är det rättaste sättet att äta sig mätt! Dessa matmånglare släpar sina spisar och grytor till torgs under skrik och skrån i press och TV och dänger sina nyttiga tallrikar i huvudet på varandra.

Jag kan bara ödmjukt säga: de har alla fel och det är med stolthet jag – efter en månad av tystnad under organiserade former vid Sigtunastiftelsen - kan presentera det mest sannaste, det mildaste, det mest avstressande sättet att äta. Kött eller grönsaker spelar ingen roll! Inte heller om man äter mycket eller lite, levande groddar eller döda fiskpinnar..

Det viktigaste är hur maten ljuder när man äter den, eller som jag diktar i min kommande bok *Ljudlös mat*:

*Det är den tystaste kosten*

*Som ger den största friden*

*Det gäller hur maten låter*

*Och ej vad som är i den*

Många menar att en vegetarian är mild och fredlig människa. Men allvarligt talat: kan ni tänka er Jesus från Nasaret tuggande på en påse chips? Eller Mohatma Ghandi knaprande på morotspinnar och rostade morötter? Nej, något stör i bilden: Ljuden! Gnagandet, mumsandet. Det nervösa tuggandet, slitandet och bitandet. Det hänger inte på grönsakerna.

Nej, att äta ljudlös mat det är min lågmälda önskan och inte bara min. Vi äro tusenden runt om i Europa med detta dämpade krav, som tycker att mat som stekes, fräser och smäller är förfärlig. Fettpärlornas detonationer emot blottad hud är hemsk! Knastrande fibrer stör vår koncentration, detsamma gör ljud av styckat kött och varje sprängd kalkon. Knaperstekta bacon intresserar inte ett dugg, vi vill ha *ett stilla tugg*.

Jag vill ha löskokta ägg som stilla sjuder i livets ljumma vatten, jag vill ha tjockhudad, spricksäker korv med träslevsrört rotmos, risgrynsgröt med en smörklick som smälter i munnen.

Limpsmörgåsar med övermogen ost eller bredbar paté kan vara underbart tysta.

För att inte tala om Pölsan! Kan man ha en mer erotisk måltid?

Låt dig omslutas av ljudlösa maträtter! Stressa av, ät *tyst kost*.

Du kan vanka tankfullt omkring medan du äter, tugga drömmande vid fönstret och betrakta den sovande staden och kanske tänka ut en kärleksplan. Eller som poeten säger:

*Tyst kost - nog vore världen mjukare och mera human*

*om maktens män möttes över en mosad banan*

Uppsala år 2003 Lasse Eriksson