

”Levende mat for levende mennesker”

*En religionshistorisk analyse av
supermatfenomenet i Norge*

Pernille Adine Nordby



Masteroppgave i religionshistorie

60 studiepoeng

Institutt for kulturstudier og orientalske språk

UNIVERSITETET I OSLO

Våren 2014

”Levende mat for levende mennesker”

En religionshistorisk analyse av supermatfenomenet i Norge



(Bilde fra flickr.com: © Joanna Slodownik)

Pernille Adine Nordby

Masteroppgave ved institutt for kulturstudier og orientalske språk, Humanistisk Fakultet

Universitetet i Oslo

Våren 2014

© Pernille Adine Nordby

2014

”Levende mat for levende mennesker”; En religionshistorisk analyse av supermatfenomenet i Norge.

Pernille Adine Nordby

<http://www.duo.uio.no>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

Sammendrag

Denne oppgaven er en religionshistorisk analyse av supermatfenomenet i Norge. Supermat er utvalgte matplanter som anses å være spesielt næringsrike, og å ha medisinske egenskaper. Å følge en supermatdiett innebærer ofte også å spise raw food, å utelukke en rekke matvarer fra kostholdet, samt å gjennomføre rensaker (detox) med jevne mellomrom. Supermat har de siste årene blitt populært i Norge.

Denne oppgaven undersøker hva som kan være bakgrunnen for at supermatdietten har blitt så utbredt ved å se på ulike samfunnsfaktorer som sekularisering, refortrylling, individualisering, kropps- og helsefokus, og konsumerisme. Videre undersøker oppgaven på hvilke måter supermatdietten kan være meningsskapende for enkeltindivider ved å se på filosofien som ligger til grunn for dietten, og ved å benytte kategorier fra religionshistoriefaget som tabu, ritualisering, selvsakralisering, omvendelse og ubetinget anliggende (*ultimate concern*). Materialet for oppgaven er kvalitative intervjuer med mennesker som inkluderer supermat i sitt daglige kosthold, observasjoner i miljøer der disse menneskene oppholder seg, blogger som handler om supermat og populære norske bøker om supermat.

I oppgaven argumenterer jeg for at supermatfenomenet kan ses som et alternativt meningssystem i en samtid der institusjonalisert religion har en mindre plass enn tidligere. Supermatdietten er basert på ideer inspirert av nyreligiøsitet, som holisme, ”ansvar for egen helse”, og en forståelse av kroppen som en energikropp. Videre kan dietten skape orden og mening i en ellers kaotisk tilværelse gjennom tabuer og ritualer. Matvarer som utelukkes fra kostholdet anses som tabu, og detox kan karakteriseres som et rensesritual. Supermatdietten dreier seg i stor grad om selvrealisering og sakralisering av selvet. Det er viktig ”å bli den man er”. I tillegg kan dietten fungere som en identitetsmarkør. Supermatdietten er for noen forbundet med svært sterke følelser. Flere føler at dietten har forandret deres liv og forbedret deres helse drastisk. I noen tilfeller kan overgangen til supermatdietten sammenlignes med en religiøs omvendelse. Å realisere seg selv kan ses som et ubetinget anliggende for mennesker, og supermatdietten kan for noen være en vei for å oppnå dette.

Forord

Veien til en ferdig masteroppgave har vært både spennende, lærerik og interessant, men også til tider svært utfordrende. Det er flere som har bidratt til å lette arbeidet med oppgaven, og som fortjener takk. Først og fremst vil jeg takke den beste veilederen man kan ha, Nora Stene. Takk for alle raske tilbakemeldinger på små og store spørsmål, for gode innspill og for din ærlighet. Din hjelp har vært uvurderlig.

Takk til alle informantene, for at dere ville dele erfaringene deres med meg. Det har vært til stor hjelp for å kunne forstå supermatfenomenet på et dypere nivå. Jeg vil også takke Otto Krogseth og Ole Jacob Madsen for god starthjelp med oppgaven. Takk til mine gode korrekturlesere, Marit Lønning Reiten, Sunniva Hersir Sollid, Cora Therese Skylstad, Fartein Ask Torvik og mamma (Lise Adine Nordby), for å samvittighetsfullt ha tatt for seg hver sin del av oppgaven.

I mine to år på masterlesesalen har miljøet rundt meg vært veldig viktig. Tusen takk til lesesalgjengen (dere vet hvem dere er) for alle gode samtaler på og utenfor pauserommet. Det hadde ikke vært like gøy å skrive master uten dere! Jeg vil også takke våre forgjengere på master for at dere har vist meg at det finnes et liv etter masteren.

Takk til vennene ute i det ”virkelige” liv for at dere fortsatt er der selv om dere ikke har sett så mye til meg det siste året. Spesielt takk til Miriam, som har hatt ansvar for å dra meg ut av lesesalen med jevne mellomrom. Takk for at du har hørt på mine masterproblemer, men også har hjulpet meg å glemme masteren av og til, og minnet meg på at det finnes andre viktige ting i livet også.

Takk til familien min for at dere har hatt troen på meg og for at dere alltid er der for meg. Dere har alltid latt meg gå mine egne veier og ta mine egne valg. Det setter jeg pris på. Sist, men ikke minst, vil jeg takke min beste venn, samboer og kjæreste, Fartein. Takk for alt jeg har lært av deg. Når jeg er sammen med deg kan jeg være meg selv og du får meg til å le hver dag. Jeg gleder meg til fremtiden med deg!

Pernille Adine Nordby

Oslo, mai 2014

Innholdsfortegnelse

1 INNLEDNING	1
1.1 OPPGAVENS TEMA	2
1.2 FORSKNINGSSPØRSMÅL	4
1.3 TILGRESENDE FORSKNING.....	5
1.4 OPPGAVENS OPPBYGNING OG STRUKTUR.....	7
1.5 METODE OG MATERIALE.....	9
2 METODE	10
2.1 INNSAMLING AV EMPIRI	10
2.1.1 Skriftlige kilder.....	10
2.1.2 Bruk av empirisk materiale fra Internett	11
2.1.3 Informanter.....	14
2.1.4 Deltakende observasjon.....	15
2.2 UTFORDRINGER OG FORDELER VED INTERVJU OG OBSERVASJON	15
2.2.1 Etske problemstillinger	17
3 HVA ER SUPERMAT?	19
3.1 SUPERMAT.....	19
3.1.1 Raw food.....	20
3.2 UTBREDELSE OG POPULARITET	21
3.3 JOHN OPSAHL OG "HELBREDENDE MAT"	22
3.4 DETOX.....	23
3.5 BASISK MAT.....	25
3.6 KRITIKK AV SUPERMAT	26
4 SUPERMATFENOMENET OG SENMODERNITETEN	29
4.1 FRA SEKULARISERING TIL REFORTRYLLING	30
4.2 VENDINGEN MOT SELVET	33
4.2.1 Helsisme	35
4.3 KONSUMERISME	37
5 NYRELIGIØSE IMPULSER	39
5.1 HVA ER NYRELIGIØSITET?	39
5.1.1 New Age	40
5.2 "MIND – BODY – SPIRIT – LIFE"	43
5.2.1 Holisme og menneskelig potensial	44
5.2.2 Helhet og balanse gjennom supermat	45
5.2.3 Energi og livskraft.....	47
5.2.4 Ansvar for egen helse.....	51
6 TABUER OG RITUALISERING	55
6.1 HVA MAN IKKE SKAL SPISE	56
6.2 SUPERMAT OG RITUALISERING	60
6.2.1 Supermat i hverdagen.....	61
6.2.2 Rensing.....	63
7 SUPERMAT OG INDIVIDET	66
7.1 SELVSAKRALISERING	67
7.1.1 Selvet som øverste autoritet.....	67
7.1.2 Gud er i oss.....	69

7.1.3 Å bli den man er	70
7.2 SUPERMAT SOM IDENTITETSMARKØR	71
7.3 VENDEPUNKTET	74
7.3.1 Epifanier og omvendelse	75
7.4 SUPERMAT SOM "ULTIMATE CONCERN"?	80
8 AVSLUTNING	83
8.1 ET PRODUKT AV VÅR TID?	83
8.2 SUPERMATFENOMENET SOM MENINGSSYSTEM?	85
8.3 VEIEN VIDERE	88
LITTERATURLISTE	90
LENKER	94
VEDLEGG	96
BLOGGER	96

1 Innledning

”Kostholdet er ikke målet i seg selv, men et redskap for å bringe frem det beste i deg selv slik at du kan nå dine egentlige mål i livet”

”Mange beskriver det som å våkne opp av en sløvheter de aldri visste de hadde. Man får lyst til å delta fullt i sitt eget liv, og åpne seg for sine potensialer”

- Fra boken *Supermat* av Trine Berge og Sara Chacko (2010:21).

Sitatene over er hentet fra en av de mest populære bøkene om supermat i Norge, skrevet av Trine Berge og Sara Chacko (2010). Sitatene beskriver effekten av å spise supermat og er betegnende for hvordan dietter kan benyttes som et middel for selvrealisering. Dette kan plasseres i den norske samtiden eller i det jeg her velger å kalle senmoderniteten¹. I denne oppgaven ønsker jeg å belyse en gruppe menneskers søken etter mening i senmoderniteten. Min vei går gjennom supermatfenomenet.

Supermat har fått en stadig større plass i norske medier de siste årene. Ukebladene skriver om kjente personer som har fått et bedre liv ved hjelp av supermat, Norges største aviser skriver om supermaten du må spise for å forebygge kreft, og supermat diskuteres i ulike TV-kanaler². Samtidig er det stadig flere mennesker som begynner med supermatdietten eller spiser utvalgte supermatvarer. Supermat kan kjøpes både i helsekostbutikker, dagligvarebutikker og i storkiosker. Supermat er med andre ord et svært aktuelt tema i Norge i dag.

Høsten 2012 publiserte Aftenposten.no en artikkel med overskriften ”John Roger Jamth lever på ”supermat”” (Lundgaard 2012, 8. september). Artikkelen handlet om hvordan stadig flere nordmenn er opptatt av å spise sunt og at tiltroen til myndighetenes offisielle kostråd er på synkende kurs. Blant dem som ble omtalt i artikkelen var John Roger Jamth, som ved hjelp av en ekstrem supermat-diett hadde gått ned 16 kg i fett på 90 dager. Han hevdet også å ha fått mer energi, bedre fordøyelse, mer stabilt humør, og økt tilstedeværelse på jobb og i sitt sosiale liv. En annen, som ble omtalt i artikkelen som ”nyfrelst” når det gjaldt supermat og

¹ Begrepet *senmodernitet* defineres i kapittel fire.

² For eksempel i NRK-programmet *Debatten* som ble sendt 20.02.2014.

raw food, var Kristin Sparby. Hun ble intervjuet mens hun inntok en ”hvetegress-shot” på raw food-cafeen Helt Rått i Sandvika. Hennes kosthold bestod av mat som ikke var varmet opp til mer enn 42 grader, i tillegg til supermat. Sukker, kornprodukter, ris, gjær og melk var bannlyst. Kroppen fikk, ifølge Sparby, hjelp til å helbrede seg selv.

Et år etter, høsten 2013, gikk tv-programmet *Prosjekt perfekt* på NRK (Fladen 2012). Programmet handlet om NRK-P3-programlederen Ida Fladen som i løpet av en tre måneders periode skulle forsøke å følge alle kostholds- og livsstilsråd hun kom over i media, deriblant supermat. I første og siste program gjennomgikk Fladen en rekke fysiske tester, samt en grundig legesjekk. Etter tre måneder med streng supermat-diett viste blodprøvene ingen merkbare endringer i vitaminnivå eller andre fysiske endringer. Fladen sa likevel i et intervju med Aftenposten (Skogstrøm 2013, 28. september) i etterkant av prosjektet at hun hadde fått mer energi av supermat og ville fortsette med det.

1.1 Oppgavens tema

En av de aller siste kostholdstrendene er altså supermat. Denne studiens formål er å utforske kulturen rundt- og fokuset på denne kostholdstrenden i Norge, samt å se nærmere på hva som får mennesker til å velge en diett som bryter med det tradisjonelle norske kostholdet. Jeg vil se nærmere på hvilken funksjon, eller meningsbærende struktur, en slik livsstil kan tilby. Supermat er i hovedsak utvalgte matplanter som anses for å være spesielt næringsrike og for å ha medisinske egenskaper (Opsahl 2013:10). Supermatdietten innebærer ofte også å spise raw food. Raw food er rå og ubehandlet plantebasert mat. Jeg anvender supermatbegrepet om både supermat og raw food i denne oppgaven³.

Å følge supermatdietten er mer enn bare en trend. For mange er det også en livsstil som innebærer å utelukke en rekke matvarer fra kostholdet. Maten man spiser skal være økologisk, ubearbeidet og ”ren”. I tillegg skal maten gi energi, både på et psykisk og fysisk nivå. I en del tilfeller har supermaten også fått en behandlingsfunksjon for mennesker som føler at legevitenenskapen ikke tar deres plager på alvor. Denne oppgaven handler om mennesker som ser på supermatdietten som svært viktig i sitt liv, og som føler at supermaten på ulike måter har gjort deres liv dramatisk bedre.

³ Supermat og raw food blir definert videre i kapittel tre.

Det som fanget min interesse som religionshistoriker, var hvordan mennesker snakker om supermat og hvordan produktene blir markedsført. Supermat fremstilles som ”mirakelmat” som kan løse de fleste problemer, både psykiske og fysiske. Samtidig innebærer supermatfenomenet ideer og begreper hentet fra nyreligiøsitetfeltet, som ”helbredelse”, ”livskraft” og tanken om at man skal ”bli den man egentlig er”. Religionssosiologer som Paul Heelas (1996) og Christopher Partridge (2004) omtaler dette fokuset på selvet som selvsakralisering. Selvet blir med andre ord hellig. På bakgrunn av dette mener jeg det er relevant å undersøke supermatfenomenet innenfor en religionshistorisk ramme. Er det å følge supermatdietten en moderne form for meningssøken i en individualisert og sekularisert samtid?

Dag Øistein Endsjø og Liv Ingeborg Lied skriver i boken *Det folk vil ha – religion og populærkultur* (2011) at nordmenn ikke nødvendigvis er mindre *religiøse* og at religion som fenomen heller ikke er i ferd med å dø ut, til tross for sekularisering og nedgang i organisert religiøsitet. Dette kan like gjerne bety at religiøsitet er blitt mer mangfoldig og privatisert. Endsjø og Lied understreker også at religiøsitet ikke alltid er altomfattende for den enkelte og heller ikke alltid er ensbetydende med tro i manges øyne. Mange ser på seg selv som ”spirituelle” eller ”åndelige” uten at de assosierer denne spiritualiteten med en spesifikk religion eller definerer den som religiøs. Nye former for religiøsitet står heller ikke nødvendigvis i motsetning til medlemskap i organiserte trossamfunn (Endsjø og Lied 2011:12-13). I denne oppgaven vil jeg argumentere for at supermatfenomenet i seg selv ikke nødvendigvis kan sidestilles med religiøsitet, men at det likevel deler likhetstrekk med religiøsitet på flere områder som det er verdt å undersøke.

Fokuset for oppgaven er altså hvordan det å følge en diett, i dette tilfellet supermatdietten, kan være meningsskapende for enkeltindivider. I oppgaven undersøker jeg dette ved å se nærmere på hvordan supermatfenomenet er knyttet til nyreligiøsitet, til selvsakralisering og identitetsskaping, og hvordan vi kan forstå dietten ved hjelp av begrepene tabu og ritualisering. På denne måten er det mulig å gå i dybden på fenomenet og forklare hvordan mennesker i senmoderniteten oppnår en følelse av mening i et samfunn der institusjonalisert religion ikke lenger har en sentral plass.

1.2 Forskningsspørsmål

Supermatfenomenet er et stort og mangefasettert tema. Som nevnt er hovedfokuset i denne oppgaven å undersøke hva som gjør at noen mennesker velger å følge en slik diett, og hvordan dette kan være meningskapende for enkeltindivider. Denne oppgaven er derfor basert på to problemstillinger:

1. Hvorfor er supermatdietten blitt populær i Norge?

Mer spesifikt er målet å undersøke hvilke samfunnsmessige faktorer som skaper grobunn for at et slikt fenomen blir populært. For å gjøre dette har jeg valgt å kontekstualisere supermatfenomenet innenfor senmodernitetens rammer. Hvordan står supermatfenomenet i forhold til faktorer som sekularisering, individualisering, kropps- og helsefokus og konsumerisme? Hvilke andre forhold påvirker mennesker til å følge supermatdietten? Dreier det seg kun om markedsføring og reklame, eller er det noe annet som gjør at mennesker føler at de trenger denne dietten?

2. På hvilke måter kan det å følge supermatdietten være meningskapende for individer?

Den andre problemstillingen fokuserer på den individuelle opplevelsen av å følge supermatdietten. Jeg ønsker her å utforske hvordan supermatdietten kan skape mening for individer ut over det rent fysiske. Har supermatdietten en meningskapende funksjon i seg selv, eller har den det i kombinasjon med andre faktorer, som nyreligiøsitet? Hvordan kommer dette til uttrykk? Finner vi eksempelvis noen form for ritualisering blant menneskene som følger supermatdietten?

1.3 Tilgrensende forskning

I religionshistoriefaget er supermat et helt nytt fenomen som i liten grad har blitt utforsket. Et mål for denne oppgaven er derfor å bidra til å utforske supermatfenomenet med et religionshistorisk perspektiv, da dette kan fortelle oss noe om hvordan mennesker i det senmoderne Norge søker mening. Jeg vil imidlertid trekke frem tre forskere som på ulikt vis har behandlet lignende fenomener, eller som arbeider innenfor tilgrensende fagdisipliner, og som har vært viktige i mitt arbeid.

I 2012 utga SIFO (Statens institutt for forbruksforskning) en rapport kalt *Spis deg sunn, sterk, slank, skjønn, smart og sexy... Finnes en diett for alt?* (Bugge 2012). Rapporten er skrevet av sosiolog Annechen Bahr Bugge og omhandler nordmenns forhold til kosthold og ulike dietter. Bugge skriver blant annet at nordmenn har blitt stadig mer bevisst på å ha et riktig kosthold og at mat har blitt et middel i søknen etter ”åndelighet, identitet og full kontroll” (Bugge 2012:346). Supermat er nevnt flere steder i rapporten som én av mange dietter som har blitt populære i Norge. SIFO-rapporten er basert på en kvantitativ undersøkelse og går ikke i dybden på supermatfenomenet alene.

Videre har psykolog og filosof Ole Jacob Madsen i sine to bøker, *Den terapeutiske kultur* (2010) og *”Det er innover vi må gå”; En kulturpsykologisk studie av selvhjelp* (2014), beskrevet hvordan mennesker i den norske senmoderniteten søker seg til populærpsykologi og selvhjelpsbøker for å oppnå selvrealisering. Ifølge Madsen lever vi under en terapeutisk etos der budskapet er at vi alle har noe inne i oss som det bare gjelder å forvalte på den rette måten (Madsen 2010:39). Videre representerer den terapeutiske etos en sekularisert utgave av den protestantiske etikk, ifølge Madsen. I stedet for kapitalismens ånd er det nå ”foretaksselvet” som utgjør en mektig instans i samfunnet. ”Foretaksselvet” vil si ”(...) en aktiv borger som internaliserer et stort individuelt ansvar og initiativ for seg selv, og som forvalter seg selv som en bedrift” (Madsen 2010:39). Idealet er med andre ord den internaliserte autoriteten som aktivt velger sitt eget liv (Madsen 2010:39). Hånd i hånd med dette idealet går selvhjelpsindustrien, som ”hjelper folk å hjelpe seg selv”. I *”Det er innover vi må gå”* utforsker Madsen selvhjelpsindustrien og går så langt som å omtale dens funksjon som ”(...) en slags moderne opium for folket i en sekulær tidsalder” (Madsen 2014:15). Madsen hevder videre at selvhjelpsbøkene virker i den forstand at de tilbyr leseren ”(...) et moralsk, åndelig, pseudovitenskapelig eller vitenskapelig veiledende rammeverk for hvordan

han eller hun skal forvalte seg selv, sitt arbeid og sin fritid” (Madsen 2014:15). Madsen har ikke skrevet direkte om supermat, men ved å anse supermatdietten som én av flere veier til selvrealisering i den norske senmoderniteten, slik jeg gjør i denne oppgaven, er hans teorier relevante her.

Av forskningslitteratur på nærliggende temaer vil jeg trekke frem Michelle Lelwicas *The Religion of Thinness; Satisfying the Spiritual Hungers behind Women’s Obsession with Food and Weight* (2010). Lelwica, som er førsteamanuensis ved institutt for religion ved Concordia College i Minnesota, analyserer her slankehysteriet i det amerikanske samfunnet gjennom et religionshistorisk perspektiv. Det kommer tydelig frem at hun anser det moderne tynnhetsidealet, og kulturen rundt dette, som et samfunnsproblem. I boken tilbyr hun en løsning i form av kulturkritikk og teknikker i mindfulness i slutten av hvert kapittel. *The Religion of Thinness* er altså delvis en selvhjelpsbok, men samtidig en religionshistorisk analyse.

Tradisjonell religion spiller ikke lenger en sentral rolle i livene til et stadig økende antall kvinner, særlig i den vestlige verden. Lelwica hevder likevel at deres spirituelle behov ikke er forsvunnet, men derimot har økt i møtet med den kommersielle og konsumorienterte verdenen vi lever i. For mange kvinner har den evigvarende søknen etter en fettfri kropp begynt å fungere som en religion (Lelwica 2010:30-31):

Denne ”religionen” lærer oss at å kontrollere vekten vil gi en følelse av å ha kontroll over livene våre. Den tilbyr et håp om helse og lykke gjennom ideen om ”den perfekte kroppen”, som kan oppnås gjennom dietter og trening. Den lærer oss å føle oss moralsk overlegne dersom vi spiser ”riktig”, og forbinder oss med et større samfunn av kvinner som også forsøker å gå ned i vekt. ”Tynnhetsreligionen” gir oss ritualer, som å telle eller brenne kalorier, som gir oss en følelse av orden. I tillegg innebærer ”religionen” en rekke symboler og ikoner i form av modeller og skuespillere (*actresses*) som vi oppfordres til å følge som eksempler på hvordan vi burde se ut. Det ultimate målet er ”frelsen” som oppnås ved å være tynn (Lelwica 2010: Innledning: xx. Min oversettelse).

Lelwica anlegger her et funksjonalistisk perspektiv på religion. Hun hevder imidlertid ikke at ”tynnhetsreligionen” er en religion, men at den kan *fungere* som religion for kvinner og menn i vår tid, og at den har en del likhetstrekk med religion. Hun poengterer også i boken at ”tynnhetsreligionen” ikke er en ekte religion og at den gir falsk lykke da målet den tilbyr er uoppnåelig.

Lelwica setter videre opp en rekke punkter som viser hvordan ”tynnhetsreligionen” har likhetstrekk med religion for øvrig. Hun ser ”tynnhetsreligionen” som en sekulær tro med et løst organisert sett av ritualer, symboler, fortellinger, bilder og trosmønstre som blant annet; (1) Skaper et sett av moralske regler og vokabular slik at vi kan dømme oss selv og andre; (2) Tilbyr ritualer for å organisere våre daglige liv; (3) Gir oss en ultimær mening (*ultimate purpose*); (4) Lover frelse (Lelwica 2010:37-38).

Lelwicas analyse er et godt eksempel på hvordan religionshistoriske perspektiver kan anvendes på andre fenomener enn religion i tradisjonell forstand, og er i så måte nyttig for denne oppgaven. Flere av punktene som Lelwica lister opp kan også gjenkjennes i supermatfenomenet, noe vi vil se videre i oppgaven.

1.4 Oppgavens oppbygning og struktur

Supermatfenomenet innebærer mange ulike aspekter som overlapper med hverandre tematisk. En masteroppgave om supermatfenomenet kan derfor organiseres på flere ulike måter, og de ulike aspektene kan vektlegges i forskjellig grad. I denne oppgaven har jeg valgt å fokusere på meningsaspektet ved supermatfenomenet. Det vil si hvordan enkeltindivider opplever det å følge supermatdietten og deres begrunnelser for dette. Denne oppgaven undersøker noen individers oppfatninger om helse, kosthold og spiritualitet, og deres personlige erfaringer med supermat. Jeg vil derfor ikke ta stilling til hvorvidt supermat har en medisinsk bevist effekt.

Denne oppgaven er altså i stor grad basert på fortellinger om enkeltmenneskers erfaringer knyttet til supermat, samt litteratur om supermat skrevet fra et innenfraperspektiv. I kapittel to: *Metode*, har jeg presentert det empiriske materialet og metodene jeg har brukt. Videre har jeg diskutert ulemper, fordeler og etiske prinsipper knyttet til min metode.

For å kunne undersøke hvilken betydning supermat har for enkeltmennesker må man vite hva supermat er. I kapittel tre: *Hva er supermat?* har jeg gitt en kort innføring i hvordan supermat defineres, og hva det innebærer å følge en supermatdiett. Her har jeg også presentert hovedtematikken i John Opsahls *Supermat; Helbredende mat fra naturens hjerte* (2013) som representerer filosofien bak supermatfenomenet. Til slutt i kapittelet har jeg omtalt kritikk av supermatdietten.

I hoveddelen av oppgaven fokuserer jeg på hva som ligger bak valget om å følge supermatdietten, og hvordan det å følge en slik diett kan skape mening i menneskers liv på ulike måter. For å finne svar på dette måtte jeg først se nærmere på den samfunnsmessige konteksten supermatfenomenet befinner seg i. På hvilke måter skaper det senmoderne norske samfunnet grobunn for et slikt fenomen?

I kapittel fire: *Supermatfenomenet og senmoderniteten*, har jeg tatt for meg ulike aspekter ved det senmoderne samfunnet som kan ha hatt betydning for fremveksten av supermatfenomenet, eller som har påvirket supermatfenomenet på andre måter. Her har jeg sett på hvordan sekularisering, refortrylling og individualisering kan ha bidratt til nye former for religiøsitet. Samtidens fokus på helse er også et viktig tema i dette kapittelet. Til slutt har jeg tatt for meg konsumerisme og det kommersielle aspektet ved supermatfenomenet.

Mye i mitt materiale tilsier at supermatfenomenet er sterkt influert av det nyreligiøse feltet. I kapittel fem: *Nyreligiøse impulser*, har jeg derfor presentert grunnleggende kjennetegn ved nyreligiøsitet. Her har jeg benyttet meg av Hanegraaffs *New Age Religion and Western Culture* (1998) som teoretisk rammeverk. Videre har jeg ved hjelp av mitt empiriske materiale sett på hvordan temaer og ideer knyttet til nyreligiøsitet kommer til uttrykk gjennom supermatfenomenet.

Det å avvike fra supermatdietten er i mange tilfeller forbundet med dårlig samvittighet, frykt og angst. I kapittel syv: *Tabuer og ritualisering*, har jeg sett nærmere på hva mine informanter velger å *ikke* spise og deres begrunnelser for dette. Maten som kategoriseres som ”nei-mat”, kombinert med andre faktorer som forurensning og stress, bidrar til å skape frykt hos mine informanter. Disse faktorene kan omtales som tabuer innenfor supermatfenomenet. Videre har jeg sett på hvordan mine informanter skaper ritualer knyttet til supermaten for å dempe angsten forbundet med tabuer. Jeg har også sett på hvordan ritualer bidrar til å skape orden, kontroll og mening for individer. I dette kapittelet har jeg benyttet meg av Mary Douglas’ teorier om ritualer i *Rent og urent* (1997 [1966]).

Den norske senmoderniteten representerer en vending mot selvet. Det har blitt viktig å realisere seg selv og det er individet selv som er ansvarlig for sin egen lykke. Når dette tankesettet kombineres med nyreligiøsitet kan vi snakke om en sakralisering av selvet – selvet blir hellig. I kapittel seks: *Supermat og individet* har jeg sett på individuelle uttrykk for

meningsskaping gjennom selvsakralisering, identitetsskaping og informantenes egne historier om hvordan det å oppdage supermat markerer et vendepunkt i deres liv.

Her har jeg anvendt religionshistoriske kategorier fra kristendomsstudier, som *omvendelse*, *epifani* og *misjon* for å tolke informantenes erfaringer og språkbruk. Til slutt i kapittelet har jeg sett på hvordan informantene uttrykker betydningen av å følge supermatdietten. Kan supermatfenomenet anses som det Tillich omtaler som et *ubetinget anliggende (ultimate concern)* (Tillich 1957) for mine informanter?

I kapittel åtte: *Avslutning*, samler jeg trådene fra de ulike kapitlene og konkluderer opp mot mine problemstillinger. Til slutt foreslår jeg noen mulige perspektiver for eventuell videre forskning.

1.5 Metode og materiale

Metoden som er benyttet i denne oppgaven er kvalitativ metode, i form av analyse av skriftlig empiri, intervju og deltakende observasjon. De skriftlige kildene er bøkene *Supermat – Helbredende mat fra naturens hjerte* (Opsahl 2013), *Supermat* (Berge og Chacko 2010) og *Beautyfood* (Berge og Chacko 2011). I tillegg kommer en vesentlig del av det skriftlige materiale fra blogger og facebooksider som omhandler supermat.

Den andre delen av empirien består av intervjuer med mennesker som inkluderer supermat som en sentral del av sitt kosthold. Jeg har observert ved et arrangement i forbindelse med lanseringen av John Opsahls bok *Supermat – Helbredende mat fra naturens hjerte*, og deltatt på et helgekurs i supermat og raw food der jeg både fikk observert, prøvd å leve på supermat og raw food over noen dager, og kom i kontakt med aktuelle informanter. I tillegg til dette har jeg oppholdt meg i butikker som selger supermat gjennom høsten 2013. En mer utfyllende refleksjon rundt valg av metode, og utfordringer knyttet til dette, kommer i kapittelet som nå følger.

2 Metode

I denne oppgaven har jeg benyttet kvalitativ metode, en metode som undersøker relativt få forekomster av et fenomen. Det var hensiktsmessig å benytte kvalitativ metode her, fordi jeg ønsket å undersøke hvordan det oppleves for enkeltpersoner å følge supermatdietten. Jeg ville med andre ord gå i dybden på individers opplevelser og erfaringer. Eksempler på empirisk materiale der kvalitativ metode benyttes kan være intervjuer, observasjoner eller tekst. I mitt materiale inngår alle disse tre. I dette kapitlet vil jeg først gjøre rede for mitt empiriske materiale og hvordan jeg samlet det inn. Her vil jeg også diskutere fordeler og ulemper ved bruk av materiale fra Internett. Videre vil jeg gå inn på ulike utfordringer ved intervju og observasjon som metode, samt diskutere noen etiske problemstillinger knyttet til dette.

2.1 Innsamling av empiri

Empirien for denne oppgaven kan deles inn i to hoveddeler. Den første delen består av skriftlige kilder og materiale fra ulike blogger eller facebooksider om supermat og raw food. Den andre delen består av intervjuer med personer som inkluderer supermat og raw food som en sentral del av sitt kosthold, og deltakende observasjon i miljøer der disse personene oppholder seg. Observasjon og intervjuer ble utført i perioden september til desember 2013.

2.1.1 Skriftlige kilder

Det finnes mengder av både norske og utenlandske bøker som er skrevet om supermat og raw food fra et innenfra-perspektiv. Bøkene finnes i mange former, både rene oppskriftsbøker, selvhjelpsbøker og selvbiografiske bøker. Jeg har valgt å kun forholde meg til de norske bøkene, og har valgt å fokusere på Trine Berge og Sara Chackos to bøker, *Supermat* (2010) og *Beautyfood* (2011), og John Opsahls bok, *Supermat – Helbredende mat fra naturens hjerte* (2013), da disse er svært populære bøker på feltet. De fleste av informantene hadde også lest en eller flere av bøkene. Disse bøkene har til felles at de både inneholder oppskrifter, fortellinger, kostholdsråd, innføring i supermat og raw food, samt selvbiografisk materiale.

De to bøkene til Berge og Chacko inneholder dessuten egne sider der ulike kjente norske personer forteller om sin erfaring med supermat.

2.1.2 Bruk av empirisk materiale fra Internett

En viktig del av empirien for oppgaven er skriftlig materiale fra ulike blogger og facebooksider. Dette fører med seg fordeler og utfordringer som jeg vil diskutere nærmere her. Ifølge den australske sosiologen Nicholas Hookway i artikkelen *Entering the blogosphere: Some strategies for using blogs in social research* (2008), kan bloggsfæren karakteriseres som virtuelle samfunn og identiteter, og som en ” (...) postmoderne realisering av det desentraliserte og ulegemlige selvet” (min oversettelse, Hookway 2008:91). Ordet ”blogg” er en norsk forkortelse av ”weblog”, med andre ord en logg som finnes på Internett, eller en Internett dagbok. Hookway definerer blogg på følgende måte:

Weblog, or blog, refers to a website which contains a series of frequently updated, reverse chronologically ordered posts on a common web page, usually written by a single author. Blogs are characterized by instant text/graphic publishing, an archiving system organized by date and a feedback mechanism in which readers can 'comment' on specific posts. Blogs are typically housed by software programs that enable users of low technical competence to present attractive and regularly updated online material (Hookway 2008:92).

Å forske på blogger, sammenliknet med kvalitativ forskning på dagbøker, åpner for en rekke muligheter en ellers ikke ville hatt. Blogger er som dagbøker, men offentlig tilgjengelige. Dette gjør det mulig å samle inn store mengder med empirisk materiale på en rimelig og effektiv måte. Videre er blogger empirisk råmateriale i tekstlig form. Det at bloggforfatterne har mulighet til å være anonyme på Internett betyr også at de kan være mindre selvbevisste på hva de skriver i bloggen. Til slutt er det mulig å følge bloggene over tid for å se eventuell utvikling, og en får et innblikk i bloggforfatternes dagligliv (Hookway 2008:92-93).

I bloggsfæren finnes det blogger om de fleste temaer en kan tenke seg, fra såkalte ”rosablogger” om sminke, klær og shopping, til blogger om mat, politikk eller helse. I Norge dukker de mest populære bloggforfatterne stadig opp i media, og noen tjener så mye penger på reklameannonser i bloggene sine at de kan leve av det. Dette hører til unntakene, men det en kan si med sikkerhet er at bloggene stadig øker i popularitet, både i antall blogger og i

antall lesere. Derfor var det også naturlig for meg å inkludere blogger i min empiri, særlig ettersom det finnes mange blogger om supermat og/eller raw food.

Det finnes imidlertid noen utfordringer når det gjelder å bruke materiale fra blogger i en masteroppgave. Blogger kan anses som selv-narrativer der privat og personlig innhold blir regelmessig publisert. For mange fungerer bloggen som en dagbok der de får luftet tanker og bearbeidet personlige opplevelser. Blogger skiller seg likevel fra dagbøker ved at de som regel er skrevet for et publikum. I tillegg muliggjør bloggene dialog mellom forfatter og lesere. Blogger er privat innhold i det offentlige domenet. Derfor er det sannsynlig at bloggforfattere vil portrettere seg som den utgaven av seg selv som de ønsker å være, fremfor den de "egentlig" er. Bloggforfattere kan strategisk velge ut episoder eller aspekter fra sitt eget liv som gjør dem mer interessante, eller gir inntrykk av at de kun har kvaliteter som de selv anser som gode. På den annen side gjør muligheten for å være anonym at bloggforfattere kan uttrykke seg ærligere og ta opp temaer som er vanskelige å snakke om ansikt til ansikt med andre mennesker, for eksempel i en intervjusituasjon (Hookway 2008:94-96).

Selv om blogger ikke kan gi et fullstendig bilde av hvem en person er eller gir et selektivt positivt bilde, kan man likevel lese mye ut av dem. Hvordan man ønsker å fremstå sier også mye om en person. Alle metoder har både positive og negative sider, og som forsker kan en heller aldri vite sikkert om en informant lyver, eller fremstiller seg selv på en annen måte enn de egentlig er, i en intervjusituasjon eller i en spørreundersøkelse (Hookway 2008:97).

I arbeidet med denne masteroppgaven har jeg lest og fulgt med på ulike blogger og facebooksider om supermat og raw food fra høsten 2012 til høsten 2013, før jeg fant frem til dem som var relevante for oppgaven. Via nettsøk fant jeg lenker til nye blogger, og etter hvert åpnet det seg for meg et eget lite univers av blogger om supermat, raw food, kosthold og helse. I prosessen var det viktig å ikke bli distraheret av tilgrensende temaer og til slutt velge ut noen få blogger som jeg anså som særskilt relevante. I tillegg brukte jeg min egen Facebookprofil til å søke på de samme temaene, for å komme i kontakt med eventuelle informanter, og til å finne aktuelle Facebooksider om temaet.

For min del ble dette en god måte å arbeide på, da det både var effektivt og lærerikt. Med denne metoden fikk jeg anledning til å observere supermat- og raw food-entusiastene på deres eget domene. Samtidig finnes det noen etiske problemstillinger ved å bruke denne metoden. Hvor går grensen mellom privat og offentlig på Internett? Må man få godkjenning

fra bloggforfatterne til å bruke innholdet i bloggene? Og hvordan innhenter man informert samtykke?

Hookway skriver i sin artikkel at det er en viss uenighet i forskermiljøet rundt dette, som kan deles inn i tre leire eller standpunkter: (1) Materiale på Internett er offentlig tilgjengelig og informert samtykke er ikke nødvendig; (2) Blogger er skrevet i forventning om at innholdet skal være privat, til tross for at de er offentlig tilgjengelige, og bør behandles deretter; (3) Aktivitet på Internett trosser klare skiller mellom offentlig og privat, og forskeren må vurdere hvordan bloggforfatterne selv oppfatter sin deltakelse på nettet. Bloggforfatterne har imidlertid muligheten til å gjøre bloggen privat og kun tilgjengelig for venner. De er i tillegg klar over at de skriver for et implisitt publikum dersom de gjør bloggen offentlig tilgjengelig. Derfor må offentlig tilgjengelige blogger, ifølge Hookway, anses som personlige, men ikke private (Hookway 2008:105).

Jeg har i denne oppgaven valgt å forholde meg til standpunkt (3). Ved å se på hva bloggforfatterne selv skriver om opphavsrett på bloggene sine, har jeg bevisst unngått å bruke blogger der det eksplisitt står at de ikke ønsker at innhold skal bli kopiert eller brukt på noen annen måte. Der det ikke står noe om dette, har jeg vurdert det til at bloggforfatterne er klar over at innholdet kan bli brukt utenfor bloggen og indirekte samtykker til dette. Dette valget er også gjort på bakgrunn av at bloggene blir anonymisert i oppgaven. Innholdet vil ikke bli brukt kommersielt og jeg har vurdert det slik at det ikke vil være til noen ulempe for de aktuelle bloggforfatterne at innhold blir brukt i min masteroppgave.⁴

Ved å følge med på rundt ti blogger som dreide seg om supermat og raw food gjennom et halvt års tid, fikk jeg et innblikk i hvordan dette temaet snakkes om på nett. Fire blogger, som i hovedsak var konsentrert om å formidle et budskap om supermat, ble plukket ut som materiale til oppgaven. På disse bloggene kunne man bla seg gjennom et arkiv for å se på innlegg som ble skrevet opptil flere år tilbake i tid. Slik var det mulig å følge utviklingen fra før jeg begynte å lese bloggene til jeg leste dem siste gang. Tre av bloggene er blitt sitert i oppgaven, fordi personene som skrev på bloggene tydelig uttrykte sitt personlige forhold til supermat. Jeg har nummerert disse bloggene fra 1-3 (se vedlegg). Blogg 1 skiller seg ut ved at hovedmaterialet fra denne bloggen kommer fra bloggens kommentarfelt, hvor ulike personer har svart på spørsmål om sitt forhold til supermat.

⁴ De samme prinsippene gjelder for facebooksider som er brukt i oppgaven, da jeg kun har benyttet meg av offentlig tilgjengelige facebooksider.

2.1.3 Informanter

Informantene ble funnet ved ulike metoder. Noen kom jeg i kontakt med via facebook, noen via venner, og noen ble jeg kjent med på et helgekurs i raw food og supermat som jeg deltok på. Jeg kom også i kontakt med en informant på alternativmessa på Lillestrøm. Hovedkriteriet for valg av informanter var at de skulle ha supermat som en sentral del av sitt kosthold. Videre måtte de bo i Norge og være tilgjengelige for intervju i Oslo eller omegn. Blant informantene er det fem kvinner og fire menn. Jeg ønsket å inkludere både kvinner og menn, fordi min kunnskap om supermatmiljøet tilsier at begge kjønn er representert i miljøet. Dette gjenspeiles også i at de mest fremtredende personene innen supermatbevegelsen er representert ved begge kjønn. Kjønnsspektet vil imidlertid ikke bli tematisert ytterligere i oppgaven, da jeg ikke fant noen klare mønstre for ulike måter å forholde seg til supermat på, blant dem jeg var i kontakt med.⁵

Informantene fikk en e-post i forkant av intervjuene med informasjon om masteroppgaven, intervjusituasjonen og deres rettigheter som informanter. De samtykket skriftlig til å delta ved å svare på denne e-posten. Informantene fikk tilbud om å foreslå et passende sted og tidspunkt for intervjuet. Det var viktig for meg at intervjuene ble utført på et sted der informantene kunne føle seg trygge og avslappet. De fleste intervjuene ble utført på rolige cafeer i Oslo sentrum, mens tre intervjuer ble utført på informantenes arbeidssted, og ett ble utført hjemme hos informanten. Intervjuene hadde en varighet fra 50 minutter til 1 time og 45 minutter. Alle intervjuene ble tatt opp med båndopptaker etter samtykke fra informanten. Fordelen med å ta opp samtalene var at jeg da kunne fokusere på hva informanten sa, og stille oppfølgingsspørsmål uten å måtte notere underveis. Dette gjorde det også lettere for meg å transkribere intervjuene i ettertid, og gjengi hva informantene hadde sagt på en lojal måte. Alle informantene er anonymisert i oppgaven og alle opptak blir slettet etter at sensuren på oppgaven har falt, i tråd med Datatilsynets direktiver.

⁵ At jeg ikke fant mønstre knyttet til kjønn i min empiri vil ikke si at det ikke kan finnes slike mønstre. Andre undersøkelser som fokuserer på nettopp dette aspektet kan gi oss ny kunnskap om kjønn og dietter, og jeg vil peke dette ut som et interessant område for videre studier.

2.1.4 Deltakende observasjon

En utfordring når det gjelder deltakende observasjon knyttet til denne oppgaven, er at det ikke finnes noe spesifikt fysisk miljø for supermat/raw food der jeg kunne oppholde meg og observere, i motsetning til å for eksempel observere i en lokal menighet. Mye av diskusjonen rundt temaet, og interaksjonen mellom dem som spiser supermat og raw food, foregår på Internett. Jeg fikk imidlertid muligheten til å observere i en butikk som selger supermat, under lanseringen av John Opsahls bok, *Supermat – Helbredende mat fra naturens hjerte* (2013). Jeg fikk også observere i en helsekostbutikk som hadde et supermatarrangement, og under et helgekurs i supermat, raw food og yoga (oktober 2013). Ved å følge med på ulike blogger og på facebook, holdt jeg meg oppdatert på ulike arrangementer og kurs som skulle holdes om supermat og raw food. Jeg oppsøkte også ulike butikker i Oslo sentrum som selger supermat og spurte om kommende arrangementer.

Helgekurset som jeg deltok på ble annonsert på en blogg, og jeg var rask til å melde meg på, sammen med rundt 20 andre kvinner⁶. På kurset fikk jeg muligheten til å både observere hvordan disse kvinnene snakket om supermat og helse, og til å selv kjenne effekten av en helg med kun supermat og raw food på kroppen. Helgen hadde et tett program fra fredag til søndag, med felles måltider to til tre ganger om dagen, yogatimer og kurs i raw food og supermat. Vi fikk også muligheten til å tilberede vår egen middag i fellesskap på lørdagen. Pausene i det tettpakkede programmet ble benyttet til å bli kjent med de andre kursdeltakerne, og til å være så mye sammen med dem som mulig. Rundt bordet ved måltidene fikk jeg snakket mye med de andre kvinnene og observert samtaler dem imellom. På dette kurset kom jeg i kontakt med to av informantene som ble intervjuet til denne oppgaven.

2.2 Utfordringer og fordeler ved intervju og observasjon

Før jeg satt i gang med observasjon og intervjuer måtte jeg sette meg inn i miljøet og temaet som skulle utforskes. Valg av tema, og stedet der det skal utforskes, er med på å forme resultatet av forskningen, og er i stor grad preget av forskerens for-forståelser, kultur og

⁶ En mulig årsak til at det kun var kvinner som deltok på kurshelgen kan ha vært at den foregikk på et spahotell og at markedsføringen av kurset i stor grad var rettet mot kvinner.

historie, med andre ord forskerens narrativ. Hva forskeren tenker om temaet på forhånd og hva hun forventer å finne ut, vil også påvirke resultatet (Flood 1999).

Ved å utføre et feltarbeid i sitt eget samfunn, slik jeg gjorde i forbindelse med denne oppgaven, må man ta i betraktning at forskeren og informantene vil ha mye av den samme kulturforståelsen, ved at man deler en felles kultur, historie og samfunnsnarrativ. Likevel kan bestemte miljøer i forskerens eget samfunn ha et totalt annerledes verdensbilde enn forskeren selv. Dette kan både være en utfordring og en fordel. Utfordringen vil blant annet være å kunne distansere seg samtidig som man ikke stiller seg helt på utsiden av det som blir forsket på. Fordelen kan være at det vil være lettere å få innpass i et miljø innenfor egne kulturrammer, enn ved et feltarbeid i en fremmed kultur. Språk er også en viktig faktor her. Først og fremst i den forstand at man forstår hva den andre sier rent lingvistisk, men også dialekt og sosiolekt kan bidra til at man ”snakker samme språk”, i den forstand at man forstår hverandre på et dypere plan. Dersom informanten oppfatter forskeren som totalt forskjellig fra seg selv, kan informanten muligens være mer innesluttet og mindre åpen, enn om informanten kan identifisere seg med forskeren, og motsatt (Fonneland 2006:230-233).

Da jeg utførte feltarbeidet i forbindelse med denne oppgaven, fikk jeg erfare at mine informanter og jeg hadde et svært ulikt verdensbilde, og et ulikt syn på helse og kosthold. Selv forholder jeg meg til skolemedisin og tror i utgangspunktet ikke på healing, homeopati, reinkarnasjon eller andre lignende ting som mine informanter trodde på. Likevel hadde jeg en fordel i at jeg er godt kjent med det alternative miljøet, både fordi jeg lenge har vært interessert i- og har lest mye om temaet, og fordi jeg har vokst opp med en mor som alltid har vært opptatt av alternative veier innen helse og kosthold. Dette gjorde at jeg kjente godt til sjargongen og snakket samme ”språk” som informantene. Jeg kunne også fortelle informantene om egne erfaringer, og forsøkte å stille meg så åpen som mulig til deres verdensbilde. En særskilt fordel når det gjelder helgekurset jeg var på, var at alle deltakerne var kvinner, noe som gjorde det lettere å snakke fortrolig og åpent. Jeg opplevde det som viktig at jeg kunne by på meg selv og være personlig med informantene, slik at de følte seg trygge på meg. Det var også viktig at jeg ikke viste skepsis til deres verdensbilde, men heller åpenhet og genuin interesse.

2.2.1 Etiske problemstillinger

Som forsker har man alltid et etisk ansvar overfor informantene. Man må ta hensyn til personvern og informantenes anonymitet, og man må ha respekt for enkeltindividets integritet. I henhold til etiske regler må de som det forskes på samtidig gi et frivillig, informert samtykke til å delta, og de må når som helst kunne trekke seg fra prosjektet. I etterkant av intervjuene må forskeren også forsøke å analysere intervjumaterialet så lojalt som mulig med hensyn til informanten. Dette er en utfordring da forskerens for-forståelser og tolkning av materialet kan føre til at resultatet blir noe annet enn det informanten hadde tenkt seg. Det er derfor viktig å ha en åpen dialog mellom forsker og informant, slik at det ikke oppstår misforståelser (Fonneland 2006:237-238).

I en intervjusituasjon er det forskeren som har definerings- og kategoriseringsmakten. Forholdet mellom forsker og informant er dermed hierarkisk. Det er forskeren som setter rammene for intervjuet, bestemmer hvilke spørsmål som skal stilles, og som velger hva hun vil legge vekt på under intervjuet. Under analysearbeidet er det også forskeren som velger hva det skal fokuseres på. Det er altså forskeren som får legge siste hånd på verket. Dette er en utfordring, da man må gå ut ifra at forskeren ønsker å gi et så nøyaktig bilde av virkeligheten som mulig. Man må forsøke å beholde rammene for intervjuet og stille de rette spørsmålene, samtidig som informanten må få uttrykke seg fritt med minst mulig føring. Det er derfor viktig å avklare på forhånd hva som er formålet med prosjektet (Fonneland 2006:232).

En spesiell utfordring med mitt feltarbeid var at informantene sannsynligvis ikke ville tenke at supermat eller raw food har noe med religion å gjøre. Ved å fortelle dem at jeg studerer religionshistorie var det en mulighet for at informantene kunne bli skeptiske. Dersom informantene trodde at jeg ønsket å redusere deres oppfatning av kosthold og mat til en religion, kunne de lukke seg og det ville være vanskelig for dem å stole på meg. Samtidig måtte jeg som forsker være åpen overfor informantene om hva masteroppgaven skulle handle om, og min fagbakgrunn. Jeg valgte å presentere meg selv som masterstudent i kultur- og religionshistorie på Humanistisk Fakultet, og la vekt på hva som var målet med oppgaven. Slik fikk jeg forklart hva oppgaven skulle handle om uten at det ble for mye fokus på religionsaspektet, noe som kunne ha resultert i at de eventuelle informantene ble skremt bort.

Det var imidlertid positivt at så mange ville snakke med meg, og dette resulterte i ni hyggelige og interessante intervjuer. Intervjuene handlet om alle temaene som denne oppgaven handler om, selv om dette ikke var organisert tematisk i intervjuene. Informantene var særlig opptatt av å formidle sine definisjoner av supermat. Hva som defineres som supermat er også tema i neste kapittel.

3 Hva er supermat?

3.1 Supermat

Supermat, eller ”Superfoods”, er et av de fremste moteordene innen mat og helse i dag, og omtales vanligvis som en egen kategori av matvarer som er spesielt næringsrike, og har helsebringende egenskaper. Det finnes ingen offisiell definisjon på supermat og det råder en viss uenighet om hvilke matvarer det faktisk gjelder. Noen mener for eksempel at laks er supermat, mens andre mener at det kun er planter som kan være supermat. Det er også vanskelig å si noe om akkurat når begrepet først ble tatt i bruk. Mye av det som i dag omtales som supermat, er matvarer og ingredienser som i ulike kulturer og tradisjoner har blitt ansett som mat med medisinske egenskaper⁷. Dermed kan enkelte av ingrediensene ha en lang historisk bakgrunn. Klassifiseringen av mat som super eller ikke-super, og begrepet supermat, er imidlertid relativt nytt.

I Norge har Trine Berge og Sara Chacko de siste årene (inntil 2013) vært de største bidragsyterne til supermattrenden, gjennom sine bøker *Supermat* (2010) og *Beautyfood* (2011), bloggen superdamene.no⁸ og helsekostkjeden Supernature. De har også holdt en rekke kurs og foredrag om supermat. Berge og Chacko skriver i sin bok, *Supermat* (2010), at supermat er et begrep som har vokst frem i løpet av de siste 30 årene. Supermat defineres her som ”(...) matvarer og ingredienser som inneholder eksepsjonelle og gjerne bredspektrede næringsverdier i tillegg til medisinske egenskaper” (Berge og Chacko 2010:15). Videre er supermaten som oftest viltvoksende eller økologisk dyrket, ubearbeidet og i hovedsak ikke varmet opp til over 40 °C, for at alle næringsstoffene skal holdes intakte (Berge og Chacko 2010:15).

Høsten 2013 kom boken *Supermat; Helbredende mat fra naturens hjerte* (2013), skrevet av John Opsahl. Han har mye til felles med Berge og Chacko og velger å bruke den samme definisjonen på supermat. Opsahl har imidlertid gått enda grundigere til verks og tilbyr et

⁷ For eksempel ”inkabær” (også kjent som physalis), som blant supermattilhengerne sies å ha blitt brukt av inkaindianere (Opsahl 2013:55).

⁸ Bloggen har nå byttet navn til superdamebloggen.no, etter at Berge og Chacko avsluttet samarbeidet i 2013. Det er nå Trine Berge som driver bloggen alene.

fullstendig oppslagsverk over alle matvarer han kategoriserer som supermat. Opsahl har dessuten anlagt et mer spiritueelt perspektiv enn Berge og Chacko, noe jeg vil komme tilbake til i kapittel fem. I *Supermat; Helbredende mat fra naturens hjerte* (2013), deler Opsahl supermat inn i følgende grupper: Kakao, frukt og bær, gress, spirer, oljer og fettstoffer, frø, korn, belgfrukter, medisinerplanter, sopp, alger, mineraler, humus (dødt, organisk materiale i jord og vann) og naturlig søtning. Under disse kategoriene finnes igjen en rekke matvarer som alle er beskrevet i boken. Av de over 70 ulike supermatvarene som er omtalt, er kakao, açai, gojibær, kokosolje, hvetegress, aloe vera, spirulina og chlorella blant de mest kjente (Opsahl 2013). Ettersom denne oppgaven handler om supermat i Norge, vil jeg her benytte Berge, Chacko og Opsahls definisjon på supermat, da disse tre regnes som norske autoriteter på området.

Supermat selges både som friske råvarer, tørkede produkter og produkter i pulverform. I Norge er butikkjeden Supernature den største aktøren innen supermat. Kjeden har også sitt eget supermatmerke, nettbutikk og blogg.

3.1.1 Raw food

Raw food er betegnelsen på ubehandlet mat som ikke er varmet opp til mer enn 40 grader⁹, og som helst skal være økologisk og vegansk¹⁰. Det er en sterk sammenheng mellom raw food og supermat, og det kan av og til være vanskelig å skille disse fra hverandre. I all hovedsak kan man si at raw food inkluderer supermat, men ikke all raw food er supermat. Det meste av supermaten er imidlertid rå, med noen få unntak. I denne oppgaven vil jeg ofte snakke om raw food og supermat i samme vending, da disse trendene er så sammenfiltret at det vil bli vanskelig å snakke om bare én om gangen. Noen av mine informanter fortalte at de spiste både raw food og supermat, noen bare supermat, og noen bare raw food. De hadde imidlertid ofte egne definisjoner på hva som var hva. Det er også vanlig blant dem som spiser supermat og raw food å kombinere dette med et tradisjonelt norsk kosthold, for eksempel 80% raw food og supermat, og 20% ”vanlig” mat. Mitt hovedfokus i denne oppgaven er feltet supermat som et særegent fenomen.

⁹ Det varierer litt i materialet mitt om maksimumstemperatur er 40, 41 eller 42 grader, men prinsippet er det samme.

¹⁰ Det finnes også varianter av raw food-dietter der en spiser rå fisk og rått kjøtt, egg eller melkeprodukter, men det vanligste er plantebasert raw food.

Trine Berge og Sara Chacko anbefaler i sin bok *Beautyfood* (2011), at man både spiser rå mat og supermat for å ”optimalisere fordøyelsen og helsen”:

Når du spiser levende mat (raw food), er det noe kroppen gjenkjenner på en helt annen måte enn når noe er stekt eller kokt. Kroppen består jo av levende celler. Behandlet mat går igjennom prosesser hvor næringsstoffer blir endret, kroppen må bruke energi på å bryte ned disse næringsstoffene, og opptaket blir dårligere. Det eneste kroppen utnytter optimalt, er levende celler (Berge og Chacko 2011:43).

Berge og Chacko bruker her begrepet ”levende mat”, et begrep som ofte brukes om supermat og raw food, gjerne i sammenhengen ”levende mat for levende mennesker”. Begrepet innebærer en motsetning mellom rå, levende mat som gjør godt for kroppen, og behandlet ”død” mat som ikke tilfører kroppen samme grad av næring. Begrepet kan spores tilbake til grunnleggeren av *Hippocrates Health Institute* i Boston, Ann Wigmore, som ofte omtales som ”den levende matens mor”. Hun skal ha vært en tidlig pioner i å bruke spirer og hvetegress for å helbrede kropp, sjel og sinn, og påstås å ha helbredet sin egen tykktarmskreft med ”levende mat”. Ifølge John Opsahl er det Wigmore som regnes som opphavskvinnen til rå mat og supermat, slik vi bruker det i dag (Opsahl 2013:82, Ann Wigmore 2013).

3.2 Utbredelse og popularitet

Ved et enkelt søk i Google fikk søkeordet ‘superfoods’ over tre millioner treff, mens ‘raw foods’ fikk hele 66,8 millioner treff (08.05.2014). Det tilsvarende norske ‘supermat’ fikk 588 000 treff (08.05.2014). Dette viser at det er stor interesse for fenomenet, både på verdensbasis og i Norge. I tillegg kan en ukentlig lese om supermat i diverse populærkulturelle medier, som ukeblader, aviser og nettaviser. Det eksisterer også mengder av blogger som kun er tilegnet supermat og/eller raw food. På nettsamfunnet Facebook har Supernature sin fanside 6712 følgere (Supernature, Facebook). Supernature omtaler seg selv, på sin blogg, som ”Norges fremste eksperter på naturlig næring, supermat og beautyfood” (blogg.supernature.no 2014, 8. mai).

Både internasjonale og norske kjendiser har kastet seg på supermattrenden, blant andre Oprah Winfrey, Gwyneth Paltrow, Julia Roberts, Vibeke Klemetsen og Christer Falch (health.ninemsn.com.au 2014, 8. mai, Berge og Chacko 2010). Supermat omtales dermed

ofte i media som en ”kjendisdiett” eller ”motediett”. Det må imidlertid nevnes at omtalen av supermat nesten er utelukkende positiv i populærkulturelle media som dameblader og ukeblader. Dette er igjen med på å øke populariteten av supermat.

Supermat selges i de fleste helsekostbutikker og har nylig begynt å innta butikkhyllene i vanlige matbutikker og i kiosker som Deli de Luca og Seven Eleven. Bakevarekjeden Baker Hansen har tatt inn supermatprodukter og selger hvetegressjuice og smoothies med spirulina. I tillegg finnes det egne cafeer og restauranter som spesialiserer seg på raw food og/eller supermat, eksempelvis Frésh Juice & Smoothie, Fragrance of the Heart og Fresko.

3.3 John Opsahl og ”helbredende mat”

”I alle de årene jeg har holdt på har jeg sett at så å si alle som inkluderer supermat i kostholdet får merkbare resultater”

(Opsahl 2013:16).

John Opsahl står bak Supernature sin blogg og han er firmaets ansikt utad. Han anses for øvrig som Nordens ledende ekspert på supermat, ifølge bloggen, og har vært høyt profilert i media det siste året. Jeg vil derfor gå nærmere inn på Opsahls nylig utgitte bok, *Supermat; Helbredende mat fra naturens hjerte* (2013). I boken legger Opsahl vekt på hvilke effekter som kan oppnås ved å spise supermat. Han understreker at supermat ikke er noen ”quick fix”, men at det tar en stund før en kan forvente resultater. Virkningene som loves på sikt er imidlertid ikke få. Typiske langtidseffekter er, ifølge Opsahl: avgiftning, bedret fordøyelse, reduserte livsstilspilger, bedre organfunksjoner, sterkere immunforsvar, bedre hud og hår, klarere øyne, strammere vev, mer energi og vitalitet, bedret hormonbalanse, regenerasjon, lavere biologisk alder, mer basisk kropp, demping av betennelse, kortere restitusjon, samt emosjoner og sinn i balanse (Opsahl 2013:11). Supermat kan altså gi både fysiske og psykiske effekter på lang sikt.

Opsahl ser på supermat som mat og medisin i ett. Han hevder at supermaten, ved å gi kroppen ”bredspektret og komplett næring” stimulerer ”kroppens egen evne til å helbrede og regenerere”, og dermed optimaliserer kroppens potensiale (Opsahl 2013:12). Ifølge Opsahl påvirkes vi av all maten vi spiser, både ”kjemisk og energetisk”, altså både på et fysisk nivå og på et energimessig eller åndelig nivå. Han legger videre vekt på at kunnskapen rundt

supermat er erfaringsbasert, og at det er den personlige erfaringen som teller: ”Dersom du opplever at en bestemt matvare skaper uhelse (sic.) i kroppen din, så gjør den det. At ingen andre opplever det samme er uvesentlig. Det er din kropp og ditt liv” (Opsahl 2013:11). Det er, ifølge Opsahl, ingen tester som kan påvise hvordan en matvare kan påvirke menneskers sinn, eller om man blir ”oppløftet” og energisk eller ”blokkert” og energiløs av ulike matvarer (Opsahl 2013:25).

Opsahl beskriver supermattrenden som en motreaksjon mot ferdigmat og annen bearbeidet mat i dagens vestlige verden. Videre hevder han at årsaken til at stadig flere utvikler sensitivitet eller matallergier, er at vi spiser mer skadelig mat og ”junk food” enn før (Opsahl 2013:6). Forholdet mellom vanlig mat og supermat er, ifølge Opsahl, som forholdet mellom ”junk food” og vanlig mat. Supermat er altså på et høyere nivå enn vanlig mat hva angår næringsverdi.

Supermat og junk food befinner seg i hver sin ende av skalaen. Junk food inneholder stort sett mye sukker, stivelse, skadelig fett, dårlige proteiner og kunstige tilsetninger, mens supermat er proppet til randen med sunne næringsstoffer, vitaminer, mineraler, sporstoffer, antioksidanter, aminosyrer, enzymer og gode fettsyrer (Opsahl 2013:14).

Opsahl hevder at vi i Norden er ”på bunn” i hele den vestlige verden når det gjelder inntak av frukt og grønt. I tillegg inneholder ikke det vi får kjøpt av frukt og grønt like mye næringsstoffer som tidligere, på grunn av kunstgjødsel, sprøytemidler og lagring. Ifølge Opsahl er det mer eller mindre umulig å få i seg nok næringsstoffer gjennom grøntavdelingen på supermarkedet. Imidlertid kompenserer supermaten for manglene i et moderne kosthold, da den er svært rik på de næringsstoffene moderne mat inneholder for lite av (Opsahl 2013:14-15).

3.4 Detox

Detox, eller avgiftning, er svært sentralt i forbindelse med både supermat og raw food. Tanken som ligger til grunn er at kroppen stadig utsettes for giftstoffer via forurensning, dårlig kosthold og stress. Kroppen er selvrensende inntil et visst nivå, men trenger hjelp til å bli kvitt alle giftstoffene (Opsahl 2013:13). Dette kan gjøres ved å innta mat som skal virke avgiftende på kroppen. Det finnes en rekke ulike detoxkurer der man for eksempel lever på

grønnsaksjuice i en eller flere uker, faster, eller kun spiser rå grønnsaker og supermat og kun drikker vann. I tillegg finnes det detox-te, detox-kosttilskudd, og andre produkter som skal gjøre det enklere å rense kroppen for giftstoffer.

Trine Berge og Sara Chacko anbefaler jevnlig detoxkurer. De lover at en detoxkur blant annet vil gi deg mer energi, vakrere hud, blankere hår og sterkere negler. I tillegg kan man gå ned i vekt, få bedre fordøyelse, et styrket immunforsvar, samt oppleve en generell harmoni og balanse. De er imidlertid klare på at man kan oppleve det de kaller for utrensningssymptomer; hodepine, fordøyelsesbesvær, svimmelhet og konsentrasjonsvansker. De hevder at dette ikke er farlig, men tegn på at kroppen jobber. Videre understreker Berge og Chacko viktigheten av å fokusere på tilstedeværelse, kontakt med- og sirkulasjon i kroppen gjennom yoga og meditasjon, i perioden man gjennomfører kuren (Berge og Chacko 2011:109-110).

Under en detoxkur, som helst skal vare i flere uker, skal man, ifølge Berge og Chacko, innta bitre urter og teer, mineraler og himalayasalt, gress-safter, plantebasert fett, fiber, alger, spirer og rå eller lett dampede grønnsaker. Man skal *ikke* innta sukker, korn, melk, rødt kjøtt, soya eller behandlet ferdigmat. Man bør videre begrense inntaket av nøtter som ikke er bløtlagt, frukt, frø, kaffe, svart te, alkohol og røyk (Berge og Chacko 2011:111-112). Dersom man ønsker å ta utrenselsen et steg videre, kan man la detoxkuren etterfølges av en fastekur der man gradvis trapper ned antall måltider per dag, og til slutt kun drikker grønnsaksjuice og tar supermattilskudd i en uke. Poenget med faste er, ifølge Berge og Chacko, at man i tillegg til den fysiske rensingen av kroppen også kan komme i kontakt med den åndelige delen av seg selv. Dette kan oppnås når man løsriver seg fra sultfølelsen og de fysiske behovene. Dermed blir man ” (...) kjent med kroppens styrke og muligheter” (Berge og Chacko 2011:115).

John Opsahl, på sin side, anbefaler i sin bok, *Supermat; Helbredende mat fra naturens hjerte* (2013) at man ”detoxer” litt hele tiden: ”Min anbefaling er at alle bør detoxe på samme måte som å pusse tennene eller dusje, altså daglig” (Opsahl 2013:13). Ifølge Opsahl vil man, ved å spise supermat hver dag, hjelpe kroppen med å rense ut giftstoffer og avfallsstoffer. Opsahl anbefaler å begynne ”i det små”, med tilskudd av noen typer supermat i pulverform om dagen, for så å øke mengden supermat og eventuelt raw food etter hvert. Samtidig bør man kutte ned på det han kategoriserer som ”junk food”, som sukker, melkeprodukter og prosessert mat. Videre understreker Opsahl at det er viktig ”å rense” for å gjenvinne balanse i

kroppen og at en rens handler ”like mye om å klargjøre sinnet som å rense kroppen” (Opsahl 2013:13).

3.5 Basisk mat

En av grunnforestillingene innen supermatdietten er at inntak av korn, kjøtt, meieriprodukter, kaffe, sort te og industrisalt, kombinert med forurensning, eksponering for miljøgifter, opphopning av slaggstoffer og høyt stressnivå, virker syredannende på kroppen. Kroppen må jobbe hardere for å bearbeide syredannende mat og forurensning, og kroppens evne til å helbrede seg selv svekkes. Ifølge John Opsahl fører syreoverskudd til at kroppen forsøker å kompensere for dette ved å ”(...) forbruke tilgjengelige basiske mineraler, spesielt fra skjelettet” (Opsahl 2013:74). Dette fører igjen til mineralunderskudd. Noen av symptomene på ”syre-baseubalanse” er, ifølge Opsahl, mangel på energi, angst, irritabilitet, hodepine, fordøyelsesplager, eksem, infeksjoner, PMS-symptomer og muskelsmerter (Opsahl 2013:74).

Videre hevder han at en for syredannende diett er årsaken til en rekke kroniske sykdommer og at ”(...) selv mindre syreoverskudd kan føre til mer komplekse helseproblemer over tid”, som hjerte- og karsykdommer, kreft, diabetes, fedme, revmatiske lidelser, benskjørhet, kroniske fordøyelsesplager, kronisk tretthet og økt forekomst av soppinfeksjoner (Opsahl 2013:74).

Supermat, særlig gress, spirer og alger, virker derimot basedannende på kroppen på grunn av sitt høye innhold av plantenæringsstoffer, mineraler og klorofyll. Ifølge Opsahl har hvetegress vært benyttet i behandling av livsstilssykdommer, som kreft, i flere tiår: ”Særlig i USA har vi sett at hvetegress er en naturlig del av kostholdet og behandlingen på holistisk orienterte behandlingsinstitusjoner” (Opsahl 2013:73). Det må imidlertid poengteres at ikke alle mine informanter forholder seg til disse tekniske forklaringene av supermatens funksjon. For mange er det nok å *føle* at supermaten virker.

3.6 Kritikk av supermat

Etter hvert som supermat har blitt mer populært i Norge har også kritiske stemmer kommet til orde mot trenden. Høsten 2012 gikk kjendiskokk Eyvind Hellstrøm hardt ut mot supermat i TV3-programmet *Hellstrøm rydder opp hjemme* (Hellstrøm 2012). I programmet fikk vi se at Hellstrøm ryddet opp i spisevanene til en kvinne som nesten utelukkende levde på supermatpulver og kosttilskudd. I forbindelse med programmet uttalte Hellstrøm følgende til VG:

Supermat er bløff og lureri og hinsides enhver fornuft. Salget av supermatpulver og andre kosttilskudd går så det suser - og alt tyder på at mange erstatter vanlig, sunn mat med slike produkter (Husby, Lunder og Norli 2012, 5. september).

Videre har supermattrenden blitt kritisert for å ikke bygge på seriøs forskning. VGs kostholdsekspert, Line Kristin Johnson, skrev i et nettmøte med VGs lesere (Johnson 2012, 20. mars) at begrepet ”supermat” er omdiskutert og at effekten av slike produkter stort sett er udokumentert. Dermed mente hun at det var ”bortkastede penger å kjøpe disse dyre produktene”. Lege og professor i ernæring, Christian A. Drevon har også uttalt seg kritisk til supermat i media. I nettavisen side2.no kritiserer han supermaten for å være et kommersielt påfunn uten dokumentert effekt:

Supermat er en av mange udokumenterte bølger som er bra for noen få personers bankkonti, elendig for mange lommebøker og total avsporing når det gjelder kosthold og helse. (...) Dette er i beste fall lureri og et lotteri (Nilsen 2011, 8. november).

Spesialist i allmennmedisin, Pernille Nylehn og ekspert på samfunnsernæring, Eirik Arnesen har i sin artikkel *Supermat: Sunt eller sprøyt?* i *Norsk tidsskrift for ernæring* (2012) gått grundig igjennom supermatfenomenet med et kritisk blikk. De har tatt for seg de mest populære supermatvarene og sett på hva slags forskning som kan underbygge eller avvise de påståtte helseeffektene. Artikkelen viser blant annet at bær som karakteriseres som supermat, som gojibær, açai og noni, ikke er påvist å gi mer helseeffekt enn ”vanlige bær” som jordbær og bringebær. Nylehn og Arnesen hevder at selv om noen typer mat inneholder mer antioksidanter enn andre, er det ikke nødvendigvis slik at kroppen klarer å nyttiggjøre seg av de ekstra antioksidantene. Mer er ikke alltid bedre (Nylehn og Arnesen 2012).

Når det kommer til basisk mat hevder Nylehn og Arnesen at det ikke finnes noen holdepunkter for at folk flest går rundt med ”for sur kropp”, eller at forsuring er en viktig årsak til sykdom. Dersom en person faktisk har for lav pH i kroppen er det vanligvis en bakenforliggende sykdom eller forstyrrelse som ligger bak. pH-avviket er altså et resultat av sykdommen, ikke omvendt. En pasient med for lav eller for høy pH ville sannsynligvis være så syk at han eller hun var innlagt på sykehus (Nylehn og Arnesen 2012).

Nylehn og Arnesen konkluderer i artikkelen med at

[det] ikke nødvendigvis er de enkelte matvarene supermat-tilhengerne anbefaler som er problematiske, men påstandene om dem. Selve begrepet ”supermat” kan gi inntrykk av at maten er noe den ikke er; den er ikke bare sunn, men hevdes til og med å kunne kurere eller forebygge konkrete lidelser (Nylehn og Arnesen 2012).

Det er, ifølge Nylehn og Arnesen, ingen enkeltmatvare som kan gjøre oss friske eller tilfredsstillende alle våre ernæringsmessige behov. Enkeltmatvarene må ses i sammenheng med resten av kostholdet. Dessuten hevder de at for mye av det gode også kan bli usunt: ”Svært store inntak av visse næringsstoffer (bl.a. jern, sink, vitamin A og E) kan blant annet svekke immunforsvaret og øke infeksjonsrisikoen” (Nylehn og Arnesen 2012).

Detoxprodukter i form av piller, teer og kosttilskudd har også vært gjenstand for kritikk fra fagpersoner. Brynjulf Barexstein, legen som har ansvar for svarene på nettstedet lommelegen.no, er en av dem som har uttalt seg kritisk til detoxkurer til nettavisen side2.no:

Detoxkurer er noe tull. Produktene kan ikke vise til noen dokumenterte resultater, og det er et rent kommersielt produkt. Kroppen har organer som er selvrensende. Leveren og nyrene har mer kapasitet enn det de utsettes for, og man trenger ikke tilføre noe for at kroppen skal rense seg selv (Reitan 2010, 10. mai).

Barexstein hevder videre at de som opplever at detoxkurer hjelper sannsynligvis kun har opplevd en placeboeffekt. Han er også kritisk til kvalitetskontrollen av detoxproduktene som tilbys. I motsetning til reseptbelagte medikamenter, som må gjennom strenge analyser fra Statens Legemiddelverk, finnes det ingen tilsvarende kontroll av detoxprodukter. Derfor vet vi lite om hvilke eventuelle bivirkninger disse produktene måtte ha, ifølge Barexstein (Reitan 2010, 10. mai).

Når det kommer til raw food har ikke denne typen ernæring møtt like stor kritikk som supermat. Dette kan komme av at raw food i seg selv ikke innebærer det samme kommersielle aspektet som supermat. Myndighetene anbefaler dessuten også å spise mer frukt og grønt. Raw food blir imidlertid ofte nevnt som én av flere dietter som er med på å skape et helsehysteri. For eksempel i en artikkel på nettavisen side2.no, med overskriften *Trenddietter skaper kostholdsangst* (Bjørnstad og Nilsen 2014, 5. februar), der raw food sammen med lavkarbodietten og 5:2-dietten blir kritisert for å gjøre mat vanskelig og komplisert, og for å love alt for mye uten å kunne dokumentere effekt. Dette fører, ifølge artikkelen, til at folk får urealistiske forventninger og stiller for høye krav til seg selv.

I kritikken av supermat trekkes de økonomiske insentivene bak dietten frem. Dette kan understreke den sosiokulturelle rammen rundt supermatfenomenet: Noen tjener, noen bruker. I neste kapittel vil jeg se nærmere på den samfunnsmessige konteksten rundt supermatfenomenet, og hvordan ulike faktorer som kjennetegner det senmoderne samfunnet kan ha hatt en innvirkning på supermatfenomenets popularitet.

4 Supermatfenomenet og senmoderniteten

Supermatfenomenet har, som tidligere nevnt, oppstått i løpet av de siste 20-30 årene og har blitt svært populært i Norge i løpet av de siste årene. Fenomenet er på mange måter et produkt av vår tid. I dette kapitlet vil jeg diskutere noen samfunnsfaktorer i senmoderniteten, som på særlig vis har vært med å skape grobunn for supermatfenomenets fremvekst.

Vår egen samtid omtales ved flere ulike begreper, blant andre postmodernitet, høymodernitet og senmodernitet. Jeg har her valgt å bruke begrepet senmodernitet fordi begrepet impliserer en kontinuitet mellom modernitet og senmodernitet. Sosiologen Anthony Giddens benytter begrepene senmodernitet og høymodernitet om vår samtid, i sin *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age* (1991). Her karakteriserer Giddens senmoderniteten slik:

High (or late) modernity is characterised by widespread scepticism about providential reason, coupled with the recognition that science and technology are double-edged, creating new parameters of risk and danger as well as offering beneficent possibilities for humankind (Giddens 1991:27-28).

Senmoderniteten kjennetegnes altså av en utbredt skeptisisme mot troen på sisteinstanser, både religiøse og vitenskapelige. Samtidig anerkjenner man at vitenskap og teknologi er et tveegget sverd: ny vitenskap og teknologi åpner på den ene siden for nye muligheter til fordel for menneskeheten, men på den andre siden fører det med seg nye risikoer og farer.

Denne ambivalensen til ny teknologi og vitenskap kjenner vi også igjen i supermatfenomenet. Tradisjonell skolemedisin forkastes i mange tilfeller av supermattilhengerne, samtidig som de insisterer på at supermatens effekt "bevises" vitenskapelig. Dette spenningsforholdet kommer særlig til syne i Annechen Bahr Bugges SIFO-rapport, *Spis deg sunn, sterk, slank, skjønn, smart og sexy... Finnes en diett for alt?* (2012). Bugge hevder i rapporten at et fellestrekk ved kostholdsteoriene som de populære diettene baserer seg på, er at det gjerne inntas en modernitetskritisk posisjon til samtiden og at man ikke lenger har tiltro til tradisjonelle kostråd (Bugge 2012:333). Vitenskapens monopol på sannheten er brutt ved at det alltid er konkurrerende og motsetningsfylte påstander, interesser og synspunkter (Bugge 2012:337).

Ifølge SIFO-rapporten var kun én av ti av personene som ble spurt i forbindelse med undersøkelsen helt enige i påstanden ”Jeg har stor tiltro til helsemyndighetenes kostråd” (Bugge 2012:337). Denne skepsisen kan, ifølge Bugge, ha oppstått på bakgrunn av tilkomsten av nye produkter i det industrielle samfunnet, som ferdigmat og kunstige tilsetningsstoffer. ”Naturlig mat” ble ofte satt opp mot ”kunstig mat” av de spurte (Bugge 2012:333-335). Samtidig kan man si at disse personene også er en del av moderniteten de kritiserer og at de ganske sikkert benytter seg av andre teknologiske nyvinninger eller produkter frembrakt av moderne vitenskap.

For å belyse spørsmålet om hvorfor supermat har blitt populært i Norge vil jeg altså se på hva det er ved det norske senmoderne samfunnet som inspirerer mennesker til å følge supermatdietten. I dette kapitlet har jeg valgt å fokusere på noen faktorer som jeg mener har særlig betydning for fremveksten av supermatfenomenet. Disse er sekularisering og refortrylling, individualisering, senmodernitetens helse- og kroppsfokus (helsisme) og konsumerisme.

4.1 Fra sekularisering til refortrylling

Sekularisering er et viktig aspekt ved det senmoderne norske samfunnet. Debatten rundt ulike sekulariseringsteorier er imidlertid stor og omfattende, og denne oppgavens omfang tillater ikke en fullstendig oversikt over debatten¹¹. Likevel er det å være klar over hvordan det religiøse landskapet ser ut i Norge i dag, en viktig forutsetning for å kunne forstå fremveksten av supermatfenomenet.

Begrepet sekularisering brukes i religionsfaglig sammenheng om det fenomen at religionen på ulikt vis blir mer marginal og får mindre betydning (Furseth og Repstad 2003:105). En kan skille mellom samfunnsmessig sekularisering, organisasjonsmessig sekularisering og individuell sekularisering. Samfunnsmessig sekularisering innebærer blant annet at religionens samfunnsmessige funksjoner svekkes, og får mindre innflytelse på andre samfunnsinstitusjoner enn tidligere. Den samfunnsmessige sekulariseringen ses ofte som et resultat av strukturell differensiering der de ulike samfunnsinstitusjonene har fått ansvar for hvert sitt område og fungerer ut fra sine egne logikker (Furseth og Repstad 2003:105).

¹¹ For grundigere refleksjoner rundt sekulariseringsteorier, se for eksempel Luckmann (2004 [1967]), Bruce (2002) og Davie (2007).

Organisasjonsmessig sekularisering innebærer blant annet at religiøse institusjoner mister medlemmer, ofte på grunn av interne splittelser. Dette kan føre til at tilhengere føler seg fremmedgjort og forlater den religiøse institusjonen til fordel for andre trossamfunn eller fellesskap (Furseth og Repstad 2003:117-118). Individuell sekularisering dreier seg om individers trosliv. Denne formen for sekularisering har ikke vært like aktuell å diskutere for de fleste sekulariseringsteoretikere. Sekularisering behøver imidlertid ikke nødvendigvis bety at folk slutter å være religiøse. Individuell sekularisering kan dreie seg om at den individuelle religiøsiteten har endret form, eller at religionen får en mer avgrenset rolle i det individuelle og private livet (Furseth og Repstad 2003:119). Disse tre formene for sekularisering kan foregå både samtidig og hver for seg. Furseth og Repstad understreker for eksempel at selv om kirken ikke lenger har en sentral plass i det norske samfunnet, behøver ikke dette nødvendigvis bety at folk er mindre religiøse privat (Furseth og Repstad 2003:102-103).

Vi har i dag flere typer sekulariseringsteorier. Tidlige religionssosiologer som stod for såkalte sterke sekulariseringsteorier så for seg en lineær prosess der religion etter hvert ville forsvinne helt i takt med modernisering, industrialisering og rasjonalisering (Auguste Comte, Max Weber). Denne tankegangen har sitt utspring i opplysningstidens utviklingspositivisme og tro på vitenskapens og rasjonalitetens fremskritt. Sterke sekulariseringsteorier er imidlertid lite aktuelle i vår tid da lite tyder på at religion som sådan kommer til å dø ut. I dag er debatten konsentrert rundt halvsterke sekulariseringsteorier som hovedsakelig går ut på at religionen har fått, og vil få, mindre betydning i samfunnet (Furseth og Repstad 2003:102-103)¹². Det er her viktig å understreke at de fleste sekulariseringsteorier handler om den vestlige verden. Dette betyr at teoriene ikke er universelle eller nødvendigvis overførbare til alle deler av verden. Det er også forskjeller innad i den vestlige verden, for eksempel mellom USA og Europa¹³.

De fleste forskere er nå enige om at det vestlige samfunnet har gjennomgått en form for differensiering hvor ulike samfunnssektorer, deriblant den religiøse, er blitt autonome og fristilt fra hverandre (Botvar 2010:12). Det har med andre ord foregått en sekularisering på samfunnsmessig nivå. Dette gjelder også for Norge. Samtidig er flere forskere skeptiske til halvsterke sekulariseringsteorier og tanken om at samfunnsmessig sekularisering leder til

¹² Tilhengere av halvsterke sekulariseringsteorier er for eksempel den unge Peter Berger (1993 [1967]), Thomas Luckmann (2004 [1967]) og Steve Bruce (2002).

¹³ Se for eksempel Grace Davies *Europe, the Exceptional Case. Parameters of Faith in the Modern World* (2002).

individuell sekularisering (Botvar 2010:12). Det har foregått en pluralisering av det religiøse tilbudet, blant annet som følge av globalisering, innvandring, og fremveksten av nye religioner. På det individuelle nivået har religiøsiteten i stadig større grad gått over til den private sfæren. I likhet med Furseth og Repstad (2003) understreker Pål Ketil Botvar i *Religion i dagens Norge; Mellom sekularisering og sakralisering* (2010) at privatisering av religion ikke nødvendigvis betyr at religionen i sum blir svekket, men at den flyttes fra ett område til et annet. Videre kan privatisering av religion lede til sekularisering, men også til religiøse nydannelser (Botvar 2010:12).

Fremveksten av nye religioner og alternativ spiritualitet i vesten viser at religiøsitet ikke nødvendigvis er på vei til å forsvinne. Religionsforskere som Christopher Partridge (2004), Paul Heelas og Linda Woodhead (2005) med flere, snakker om en refortrylling (*re-enchantment*), eller resakralisering av den vestlige verden, som en motsats til Webers avfortryllingstese (Partridge 2004:8). Partridge hevder i *The Re-Enchantment of the West* (2004) at når tradisjonell religion mister autoritet, vil nye former for betydningsfull religion vokse frem for å kompensere. Tanken om at religion kommer til å forsvinne helt er dermed illusorisk (Partridge 2004:39).

Partridge understreker imidlertid at denne teorien ikke nødvendigvis undergraver sekulariseringstesen, men at den ser sekularisering på en annen måte. Her ses sekularisering som en syklisk og selvbegrensende prosess (Partridge 2004:39). Sekularisering fører til refortrylling fordi det sekulære samfunnet ikke kan tilby tilfredsstillende kompensatorer¹⁴. Dermed vil mennesker søke andre steder etter svar på eksistensielle spørsmål eller etter det spirituelle, mystiske og overnaturlige, og nye religioner eller ulike former for alternativ spiritualitet vokser frem. Sekularisering og refortrylling blir da to sider av samme sak (Partridge 2004:43). Partridge understreker videre at refortrylling ikke er en tilbakevending til tidligere former for religiøsitet, men derimot fremkomsten av nye måter å være religiøs på, som møter behovene til moderne vestlige mennesker (Partridge 2004:44).

Partridges refortryllingstese kan tolkes slik at mennesker forutsettes som grunnleggende religiøse og at det alltid finnes en konstant mengde religiøsitet i verden, som ikke forsvinner,

¹⁴ Begrepet *kompensatorer* (*compensators*) henter Partridge fra Stark og Bainbridges teori om at mennesker søker det de oppfatter som belønning og forsøker å unngå det de oppfatter som kostnader. I sin *The Future of Religion; Secularization, Revival and Cult Formation* (1985) definerer de kompensatorer som "(...) the belief that a reward will be obtained in the distant future or in some other context which cannot be immediately be verified" (Stark og Bainbridge 1985:5-6). Et eksempel på en slik kompensator er løftet om et liv etter døden i kristendommen.

men går over i andre former. Mennesker vil med andre ord alltid søke etter mening på den ene eller andre måten. En slik påstand kan ikke verifiseres, men den kan likevel bidra til å belyse hvorfor nye former for religiøsitet har kommet til.

Vi har altså sett at institusjonalisert religion ikke lenger står like sterkt i det vestlige samfunnet, at religionen har blitt mer privatisert, og at en mulig forklaring på fremveksten av nye religioner og alternativ spiritualitet nettopp er sekularisering. Også i Norge har vi de siste årene sett en fremvekst av alternative former for religion, samtidig som kirken har mistet innflytelse og autoritet. Hvilken betydning har så dette for fremveksten av supermatfenomenet? Skal vi følge Partridges reformattryllingstese kan vi si at sekularisering gir rom for at mennesker finner nye måter å søke mening. Gjennom denne oppgaven vil jeg argumentere for at det å følge supermatdietten nettopp er en ny måte for mennesker å søke mening. Vi vil også se at supermatfenomenet er relatert til religiøsitet på grunn av innflytelsen fra nyreligiøsitetfeltet. Supermatfenomenet kan slik anses som én av mange muligheter for meningsdannelse.

Søken etter mening skjer i mange tilfeller som et individuelt prosjekt. Et annet viktig aspekt ved det senmoderne norske samfunnet som jeg ønsker å se supermatfenomenet i lys av, er nettopp denne vendingen mot selvet.

4.2 Vendingen mot selvet

Vi lever i en tidsalder preget av utallige valgmuligheter der det i stor grad er opp til individet selv å finne mening og å skape sin egen identitet. Det senmoderne samfunnets betoning av individers valg og identitetsdannelse kan, ifølge Pål Ketil Botvar, ses i relasjon til en stadig pågående individualiseringsprosess (Botvar 2010:13). Denne individualiseringsprosessen kjennetegnes av at individene over tid er blitt "(...)løsrevet fra autoriteter og tilkjent rettigheter som gir dem mulighet til å stake ut sin egen livskurs" (Botvar 2010:12). Autoriteten blir med andre ord overført fra institusjoner til individer. Det at enkeltindivider får større handlingsrom også på det religiøse området kan, ifølge Botvar, bidra til at det vokser frem nye og individualiserte former for religiøsitet, eksempelvis nyreligiøsitet (Botvar 2010:13). Dermed er det fornuftig å koble interessen for nyreligiøsitet i Norge til teorier om individualisering (Botvar 2010:23).

Sosiologene Ulrich Beck og Elisabeth Beck-Gernsheim har i sin bok *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences* (2002) utførlig utforsket individualiseringsprosessen. De hevder at individualisering på den ene siden betyr at tidligere sosiale former som klasse, sosial status, kjønnsroller og familie får mindre betydning. Samtidig vil nye levemåter fremskapes der de gamle brytes ned. På den andre siden innebærer det moderne samfunn at nye krav, kontrollmekanismer og begrensninger blir påtvunget individer: ”Gjennom jobbmarkedet, velferdsstaten og institusjoner blir mennesker trukket inn i et nettverk av regulativer, vilkår og forhåndsregler” (Beck og Beck-Gernsheim 2002:2, min oversettelse). Det avgjørende kjennetegnet ved disse moderne regulativene eller retningslinjene er, ifølge Beck og Beck-Gernsheim, at individene også må skape retningslinjer for seg selv og innlemme dem i sitt liv gjennom sine egne handlinger (Beck og Beck-Gernsheim 2002:2).

Beck og Beck-Gernsheim understreker at individualisering ikke er et frivillig valg. Det er ikke slik at samfunnet tillater det, men det *krever* aktiv deltakelse fra individer. Mulighetene utvider seg og nødvendigheten av å velge mellom dem øker (Beck og Beck-Gernsheim 2002:4). Slik kan individualiseringen også ses som en byrde for individer. Dette understrekes av Zygmunt Bauman i hans *Flytende modernitet* (2001). Ifølge Bauman består individualiseringen i å ”(...) forvandle menneskets ”identitet” fra noe som er ”gitt”, til en ”oppgave” og å gi aktørene ansvaret for å utøve oppgaven og for konsekvensene (også bivirkningene) av deres innsats” (Bauman 2001:47). Her understrekes altså individenes ansvar for eventuelle negative konsekvenser av sine valg.

Tanken om at vi må skape oss selv og vår egen identitet har, ifølge psykolog og filosof Ole Jacob Madsen, ført til en betydelig etterspørsel etter ”(...)autoritetskilder som kan gi moralske, religiøse eller vitenskapelige retningslinjer for den alt mer presserende oppgaven med å være seg selv” (Madsen 2014:17). I sin bok *”Det er innover vi må gå”* (2014) benytter Madsen selvhjelpslitteraturen som eksempel på slike autoritetskilder. Ifølge Madsen er selvhjelpslitteraturen så populær fordi vi lever i en tidsepoke som er unikt opptatt av å dyrke selvet og fordi mennesker trenger hjelp til å ”være seg selv” (Madsen 2014:101). Idealet er å oppnå personlig utvikling gjennom å fokusere på seg selv. Dette idealet er, ifølge Madsen, ”(...)kanskje den fremste forpliktelsen det moderne mennesket har” (Madsen 2014:22).

I det senmoderne, individualiserte samfunnet kan det altså se ut til at mennesker *ønsker* et sett med regler å forholde seg til. I religionshistorisk forskning vil det være mulig å plassere

dietter, eksempelvis supermatdietten, som en form for praksis hvor regler understrekes. En diett som krever at man spiser et begrenset antall utvalgte matvarer og utelukker andre matvarer, innskrenker valgmulighetene og skaper orden i en ellers kaotisk tilværelse. I tillegg innebærer supermatdietten en overordnet filosofi som kan overføres til andre områder i livet. Dette vil jeg behandle nærmere i de neste kapitlene i oppgaven, men først vil jeg se nærmere på noen andre aspekter som kan ha hatt betydning for supermatdiettens fremvekst.

4.2.1 Helsisme

I det senmoderne Norge er vi ikke bare opptatt av selvet, vi er også svært opptatt av helse. Fokuset på kropp og helse er et viktig aspekt ved dagens individualiserte samfunn. Vi lever i et samfunn som opphøyer den perfekte kroppen, både når det gjelder helse og utseende. Vi skal ikke være syke, vi skal ha energi til å gjøre hva vi vil i livene våre, og kroppen skal være veltrent, slank og lytefri. Bakkenfor sykdommene, plagene, fettete og det upolerte utseendet ligger det virkelige, perfekte jeg-et som får til og orker alt. Denne tankegangen kommer særlig til uttrykk gjennom media og i reklame. Den gjenspeiles også i flere kjendisers fremtoning.

Ifølge Stephen J. Hunt i *Alternative Religions: A Sociological Introduction* (2003) har helse blitt en sentral kulturell verdi i vår tid. Dette fenomenet, som Hunt har valgt å kalle 'healthism' ('helsisme')¹⁵, handler ikke bare om fravær av sykdom, men også en positiv og proaktiv holdning til helse. Helsismen skyldes ulike utviklinger i samfunnet som instrumentell rasjonalisme, konsumerisme, materialistisk livsstil og avansert medisinsk vitenskap. Helsismen representerer et fokus på optimal ytelse og effektivitet ved alle aspekter av livet og kan forbindes med selvkontroll, disiplin og selvfornektelse. Hunt hevder at helsismen i seg selv grenser til en form for religiøsitet eller fetisjisme (Hunt 2003:183-184).

Videre skriver Hunt at man i dagens vestlige samfunn har en holdning der en tar for gitt at en skal leve til en blir gammel og dø en naturlig død. En slik holdning begrenser de uforutsette aspektene ved menneskelig eksistens og vi føler at vi har kontroll over tilværelsen. Individualiseringen av helse har i tillegg bidratt til at god helse har blitt et personlig ansvar og til et mindre fokus på det sosiale og naturlige miljøet (Hunt 2003:184-185).

¹⁵ Hunt har lånt begrepet 'healthism' fra Robert Crawford (1984) (Hunt 2003:183).

Fokuset på dietter og kosthold er også en viktig del av helsefokuset i senmoderniteten. Kostholdet er noe mennesker lett kan styre selv, og det gir også muligheten for å kontrollere egen helsetilstand. Når det gjelder supermatdietten vil vi se at tilhengerne av dietten mener at helsen – også den psykiske helsen – nesten utelukkende kan kontrolleres gjennom diett (sett bort fra ulykker og skader). Når fokuset på kosthold og dietter blir altoppslukende i menneskers liv kan dette føre til et komplisert forhold til mat, og i verste fall spiseforstyrrelser. En har de siste årene begynt å snakke om en fjerde spiseforstyrrelse (i tillegg til anoreksi, bulimi og overspising), kalt ortoreksi. Begrepet ortoreksi, eller *orthorexia nervosa*, har opprinnelse i det greske ordet ”ortho” som betyr rett eller korrekt og er en parallell til *anorexia nervosa* (anoreksi). Begrepet ble først anvendt av Steven Bratman, MD, i artikkelen *The Health Food Eating Disorder* i tidsskriftet *Yoga Journal* i 1997 (i Reistad og Vrabel 2012).

Personer som lider av ortoreksi er besatt av sunn mat og er opptatt av kvaliteten på maten fremfor mengden. Dette kan føre til at de utelukker eller unngår enkelte matvarer og matvaregrupper de mener er skadelige for helsen, noe som igjen har negativ påvirkning på det psykiske og det sosiale. Ofte må maten også tilberedes på en spesiell måte. Det er ikke nødvendigvis et ønske om å gå ned i vekt som ligger til grunn, det kan også være et ønske om å føle seg ren, sunn og/eller naturlig og en tanke om at et perfekt kosthold vil føre til dette (Reistad og Vrabel 2012).

Tilstanden utvikler seg til et problem når man ikke lenger kan delta i sosiale sammenhenger, som restaurantbesøk eller familiemiddag, fordi man ikke vet hva som er i maten eller hvordan den ble tilberedt, eller når det går ut over hverdagslige gjøremål. Det finnes imidlertid ingen offisiell definisjon på ortoreksi og det er heller ikke foreløpig kategorisert som en egen diagnose. Det har vært diskutert om ortoreksi skal kategoriseres som en fjerde spiseforstyrrelse, eller om det skal gå inn under andre diagnoser, som OCD (tvangslidelser), eller en av de andre spiseforstyrrelsene. Det har også vært diskutert hvorvidt ortoreksi er et reelt eller et medieskapt fenomen (Reistad og Vrabel 2012).

Mye av helse- og kroppsfokuset i det senmoderne norske samfunnet kan som tidligere nevnt tilskrives media og reklame. I tillegg dukker det stadig opp nye produkter og tjenester som lover å forbedre utseende eller helse på det kommersielle markedet. Dette er igjen en del av forbrukersamfunnet. Jeg vil nå se nærmere på hvordan forbrukersamfunnet har en innvirkning på supermatfenomenet.

4.3 Konsumerisme

Sosiologen Zygmunt Bauman hevder i *Flytende modernitet* (2001) at det senmoderne samfunn "(...)primært engasjerer sine medlemmer i egenskap av å være forbrukere fremfor å være produsenter" (Bauman 2001:97). Livet som produsent var styrt av normer og regler. Man levde gjerne på et minimum av det man trengte, samtidig som man ikke kunne drømme om eller hige etter for mye uten å miste samfunnets aksept. Luksus ble ofte sett på som synd og konformitet var hovedmålet. Et liv som er organisert rundt forbruk er derimot styrt av forførelse, stadig stigende begjær og flyktige ønsker. Begrepet luksus har fått en ny betydning da dagens luksus hele tiden gjøres om til morgendagens nødvendighet i forbrukersamfunnet (Bauman 2001:97-98).

I forbrukersamfunnet er med andre ord våre valg ikke nødvendigvis styrt av reelle behov, men av hva vi til enhver tid har lyst på, eller hva vi tror vi trenger, påvirket av reklamens makt. Erling Dokk Holm og Siri Meyer skriver i *Varene tar makten* (2001) at ettersom vi lever i et samfunn der de basale behov er dekket for de aller fleste, blir det meningsfullt å hevde at kjøp og salg av varer er det samme som kjøp og salg av tegn eller symboler (Holm og Meyer 2001:9). Det vil si at hva vi kjøper er knyttet til våre oppfatninger av hvem vi er, og hvordan vi signaliserer dette:

Varen er et redskap for en uttrykks- og symbolproduksjon med subtile nyanser i meningsinnhold, fra det å signalisere sosial tilhørighet, til å vise hvem du er, eller drømme om hvem du vil være. (...) Den kan brukes til å uttrykke individualitet og til å synliggjøre ønsket om nye identiteter (Holm og Meyer 2001:9).

Supermatfenomenet har et tydelig økonomisk og konsumorientert aspekt. Som nevnt tidligere selges supermaten gjennom flere kanaler og reklameres for både i ukeblader, på nett og på TV. I tillegg promotes supermatprodukter ofte av kjente personer og bloggforfattere. Som vi har sett av kritikken av supermaten, er det langt fra sikkert at det å spise supermat fremmer et sunt liv. Produsentene og forhandlerne av supermat er dermed avhengig av at forbrukerne *tror* det er nødvendig. Det dreier seg med andre ord om å skape et behov hos forbrukeren. Gjennom reklameslagord som "Få frem det beste i deg selv – naturlig og enkelt" og "Gi kroppen din den kjærligheten den fortjener!"¹⁶ blir man fortalt at det er greit å bruke pengene sine på supermat og at du gjør deg selv en tjeneste ved å spise supermat – du blir rett og slett

¹⁶ Slagordene er hentet fra nettsiden til supermatprodusenten Vital Greens (www.vitalgreens.no).

en bedre person, både fysisk og psykisk. Videre spiller markedsføringen av supermat ofte på helse og pakker budskapet inn i et medisinsk språk. Dette kan få forbrukeren til å tenke at supermat er nødvendig for å oppnå god helse.

Supermatkjeden Supernature hadde i 2012 en omsetning på nesten 49 millioner kroner (Supernature AS, 180.no). Supernature er imidlertid bare én leverandør blant flere. Det finnes også en rekke andre merker innen supermat, som føres av ulike helsekostkjeder. Det er derfor god grunn til å tro at det selges langt mer supermat i Norge. Supermat er relativt dyrt og enkelte bruker flere tusen kroner i måneden på supermat. For å følge supermatdietten må en med andre ord ha god råd, eller prioritere å bruke pengene sine på supermat fremfor andre ting. Det å følge supermatdietten signaliserer til andre at man har god råd og at man ”tar vare på kroppen sin”¹⁷.

Mye av reklamespråket brukt for å promotere supermat inneholder temaer og uttrykk hentet fra nyreligiøsitet. Ord som *sjel* og *livskraft* og uttrykk som *mind-body-spirit* blir hyppig tatt i bruk. Man kjøper ikke bare supermat, men et helt konsept som innebærer en ny livsstil og en ”snarvei” til bedre helse, pakket inn i et nyreligiøst språk. I det neste kapittelet vil jeg se nærmere på hvordan supermatfenomenet er influert av nettopp nyreligiøsitet.

¹⁷ Dette kommer jeg nærmere inn på i kapittel 7.2: *Supermat som identitetsmarkør*.

5 Nyreligiøse impulser

Som vi vil se etter hvert som materialet presenteres i denne oppgaven, er temaet supermat / raw food nært knyttet til nyreligiøsitet. Det vil ikke nødvendigvis si at alle som inkluderer supermat eller raw food i sitt kosthold vil kalle seg nyreligiøse eller føler at dietten deres har noe med nyreligiøsitet å gjøre, men impulser fra nyreligiøsiteten er likevel tydelig til stede både i bøker, på blogger og facebooksider og i det informantene sier. Derfor vil jeg i dette kapittelet gjøre rede for hva som ligger i begrepet nyreligiøsitet og hvordan dette kan knyttes til supermatfenomenet. Jeg vil også introdusere min egen empiri i dette kapittelet.

5.1 Hva er nyreligiøsitet?

Nyreligiøsitet i Norge i dag går under mange navn, for eksempel alternativ religiøsitet, åndelighet, spiritualitet eller New Age. Nyreligiøsitet forbindes også ofte med alt man kan finne på de store alternativmessene som arrangeres flere ganger årlig, som aurafotografi, reikihealing, krystallterapi, klarsynte og kornsirkelgrupper, blant mye annet. Nyreligiøsitet er en samlebetegnelse for ulike former for religiøsitet som har oppstått i løpet av de siste snaut 200 årene (Gilhus og Mikaelsson 2005:11). Nyreligiøsiteten er et stort, uhandgripelig og mangefasettert felt. Det finnes imidlertid flere måter å organisere feltet på¹⁸. I denne oppgaven har jeg valgt å forholde meg til Ingvild Sælid Gilhus og Lisbeth Mikaelssons organisatoriske oppdeling. I sin bok *Kulturens refortrylling: Nyreligiøsitet i moderne samfunn* (2005), deler de nyreligiøsiteten inn i tre organisatoriske nivåer: nye religioner¹⁹, New Age og uorganisert nyreligiøsitet. I denne oppgaven vil New Age og uorganisert nyreligiøsitet være særlig relevant.

New Age betegner nyreligiøsitet som er organisert som interessefellesskap med nettverkskarakter. Disse interessefellesskapene er hverken hierarkiske eller ledet av noen sentral organisasjon. Uorganisert nyreligiøsitet er på sin side ikke begrenset til spesifikke

¹⁸ Se Gilhus og Mikaelsson 2005: 13-21.

¹⁹ Nye religioner omfatter organiserte religionssamfunn som man kan være medlem av, for eksempel ISKCON (International Society for Krishna Consciousness) og Scientologikirken (Gilhus og Mikaelsson 2005:11-12).

New Age-nettverk, men har mange aspekter av både New Age, de store verdensreligionene og folkelige religiøse forestillinger i seg. Uorganisert nyreligiøsitet dukker opp i mange ulike former og formidles gjerne gjennom marked og massemedia (Gilhus og Mikaelsson 2005:11-12). Typiske eksempler på uorganisert nyreligiøsitet er programmet *Åndenes makt* på TV Norge eller Prinsesse Märtha Louise og Elisabeth Nordengs (grunnleggerne av engleskolen Astarte Education) faste spalte i VGs helgemagasin VG-helg, der de tar opp temaer som åndelig utvikling og bevissthet.

Under vil jeg se litt nærmere på New Age. New Age er viet et eget underkapittel i oppgaven på grunn av sin innflytelse på uorganisert nyreligiøsitet og supermat- / raw food-fenomenet. Uorganisert nyreligiøsitet er mer udefinerbart og vil derfor ikke få noe eget underkapittel. Når jeg bruker begrepet nyreligiøsitet videre i oppgaven, henviser jeg imidlertid både til New Age og uorganisert nyreligiøsitet.

5.1.1 New Age

Toneangivende engelsk litteratur på nyreligiøsitetsfeltet har i stor grad omtalt New Age. I denne delen vil jeg benytte Wouter J. Hanegraaffs fremstilling av New Age for å skissere hvordan nyreligiøsiteten ser ut i dag, og hva slags innflytelse New Age har på supermat og raw food-fenomenet.

Hanegraaff har i sitt verk *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought* (1998) gått historisk til verks og utforsket New Age-fenomenet utførlig. Han trekker tråder langt tilbake i tid, blant annet til esoterisme, okkultisme og teosofi, for å forklare bakgrunnen for – og utviklingen av – New Age. I denne oppgaven vil det imidlertid være mest relevant å se på hva Hanegraaff skriver om det som kan karakteriseres som moderne New Age.

Ifølge Hanegraaff fremkommer det egentlige innholdet i New Age som svært vagt. Begrepet New Age brukes som en slags merkelapp på alt som forbindes med New Age. Begrepet får da også ulik betydning for forskjellige mennesker. New Age har i tillegg fått mye oppmerksomhet i media og folk flest har dannet seg en oppfatning av hva New Age er nettopp gjennom media. Media fokuserer imidlertid på det sensasjonelle, og viser dermed ikke hele bildet av hva New Age er (Hanegraaff 1998:1-2).

New Age settes ofte i historisk sammenheng med 1960-tallets motkultur, hippietid og forventningen om en ny tidsalder (The Age of Aquarius). Denne motkulturen var blant annet kjennetegnet av politisk motivasjon, ungdomsopprør mot den eldre generasjonen og bruk av psykedeliske rusmidler. Selv om mange av de samme ideene som vi finner i New Age var utbredt, var det ikke noe som kaltes New Age-bevegelsen på denne tiden og mange av aspektene ved denne kulturen ble senere forkastet. Ifølge Hanegraaff er den formen for New Age som vi kjenner i dag en bevegelse som oppstod i løpet av andre halvdel av 1970-tallet, utviklet seg gjennom 1980-tallet og fortsatt er med oss i dag²⁰ (Hanegraaff 1998:10-12).

New Age er, ifølge Hanegraaff, en moderne vestlig bevegelse. Likevel finner vi store mengder litteratur fra andre religiøse tradisjoner i New Age-bokhandler, spesielt oversatte skrifter fra mystikkorienterte tradisjoner som kabbala, sufisme og gnostisisme, og fra buddhismen. Disse er ikke skrevet spesifikt for New Age-bevegelsen, men interessen for disse er likevel et kjennetegn ved New Age (Hanegraaff 1998:12-13).

På grunn av innflytelsen fra andre tradisjoner og religioner er det vanskelig å definere grensene for New Age (Hanegraaff 1998:9). Hanegraaff deler allikevel New Age inn i to kategorier; New Age *sensu stricto* og New Age *sensu lato*. New Age *sensu stricto* referer til den tidlige idealistiske bevegelsen som primært hadde sine røtter i England tidlig på 1970-tallet, et land der teosofi og antroposofi hadde vært sterkt representert. New Age *sensu stricto* er dermed også sterkt influert av disse to retningene. Sentralt i denne formen for New Age står forventningen om en ny tidsalder og visjonen om en ny og transformert verden. Denne retningen har overlevd som en lett gjenkjennelig del av New Age *sensu lato*. New Age *sensu lato* refererer på sin side til New Age i en videre form. Denne formen for New Age oppstod senere på 1970-tallet, da stadig flere mennesker begynte å se sammenhenger mellom ulike ”alternative” ideer og praksiser, og begynte å tenke på disse som deler av én bevegelse. Denne formen for New Age er sterkt influert av amerikanske bevegelser som ”New Thought” og den Californiske motkulturen (Hanegraaff 1998:97). New Age *sensu lato* kan dermed ses på som et flytende nettverk av ideer og praksiser uten klare skillelinjer. I denne oppgaven er det denne vide formen for New Age som er representert og det er også denne formen som gjenkjennes lettest i Norge i dag.

New Age i vid forstand kan også kategoriseres som et *kultisk miljø*, slik Colin Campbell gjorde det i sin artikkel ”The Cult, the Cultic Milieu and Secularization” i tidsskriftet *A Sociological*

²⁰ Det må legges til at siden Hanegraaff skrev sin bok i 1998, har bevegelsen utviklet seg ytterligere.

Yearbook of Religion in Britain (1972). Ifølge Campbell er en kults natur flyktig og ustabil, og nye kulturer oppstår like fort som gamle kulturer dør ut. Det foregår en kontinuerlig prosess av kulturer som kommer og går, parallelt med høy omsetning av medlemskap på individuelt nivå. Mennesker flytter fra kult til kult eller er med i flere kulturer på samme tid. Det kultiske miljøet er imidlertid konstant, selv om hver enkelt kult er flyktig (Campbell 1972:121-122).

Det som holder det kultiske miljøet sammen er, ifølge Campbell, at kultene er avvikende i forhold til den dominante kulturen i samfunnet. Tradisjonen i det kultiske miljøet legger også vekt på at det finnes flere veier til samme mål. Dette skaper en tendens til synkretisering og kommunikasjon mellom kultene gjennom ukeblader, bøker, reklame, butikker, kurs og foredrag om overlappende temaer innen miljøet. Disse mediene er som regel åpne og går på kryss og tvers av de ulike kultene (Campbell 1972:122-123). Det kultiske miljøet kan videre karakteriseres som et samfunn av ”søkere” – ”Personer som har inntatt et problemløsningsperspektiv, men som ikke anser konvensjonelle religiøse institusjoner som adekvate” (Campbell 1972:123, min oversettelse).

Steve Bruce har også skrevet om grupper som kan plasseres inn i Campbells kategori kultisk miljø. Han gir dem disse kjennetegnene:

(...) small loosely knit group[s] organized around some common themes and interests, but lacking a sharply defined and exclusive belief system. Each individual member is the final authority as to what constitutes the truth to salvation (Bruce 1996:82).

Mitt spørsmål i denne oppgaven er om vi kan finne de samme kjennetegnene knyttet til supermat- og raw food-diettene. I Norge i dag finnes det et mylder av ulike dietter eller kostholdsvarianter, blant annet supermat, raw food, steinalderdiett (paleo), ayurvedisk kosthold, lavkarbo, vegansk eller vegetarisk mat, økologisk mat og såkalt ”kjernesunn mat”²¹. Det finnes også flere, men jeg tar ikke sikte på å lage en oversikt over alle her. En del av disse diettene er kun utviklet med tanke på vekttap eller helse og er knyttet til kommersiell virksomhet. Disse diettene innebærer ikke noen form for medlemskap eller trossystemer. ”Nutrilett” og ”Nokadietten” er eksempler på dette (www.nutrilett.no, www.nokadietten.no). Det finnes imidlertid en rekke kosthold og dietter som har bakgrunn i nyreligiøse ideer²².

²¹ ”Kjernesunn mat” er et begrep hentet fra boken *Kjernesund familie. Sådan: Livsstil uden sukker, stress og kemi. Passer ind i din hverdag og ændrer den for evigt* av Ninka Mauritsen (2007).

²² Blant annet ideer om holisme, ”mind-body-spirit”, helbredelse, balanse, chackraer og energi. Dette vil jeg komme tilbake til senere i dette kapitlet.

Disse kan være knyttet til alternativ behandling eller oppfordrer til individuell meningsøsken ut over det rent fysiske.

Videre kan vi se at mange av ideene om kosthold går over i hverandre på tvers av disse diettene. Flere av diettene har også elementer av andre dietter i seg, og personer kan følge flere kostholdstrender på samme tid eller hoppe fra den ene til den andre dietten. Eksempelvis kan en person både spise supermat, raw food og vegetarisk, samtidig som hun eller han drikker ayurvedisk urtete og handler mest mulig økologisk mat. Noen følger diettene strengt, mens andre plukker litt fra ulike dietter her og der. Noen følger diettene kun ut fra et helseperspektiv, mens andre lar dietten inngå i et større holistisk perspektiv der også meditasjon eller annen alternativ praksis er viktig.

Supermat og raw food blir, som nevnt i kapittel tre, i denne oppgaven stort sett nevnt i samme vending, nettopp fordi det er så vanskelig å skille disse to fra hverandre. Av mine informanter var det noen som kun spiste supermat i tillegg til tradisjonell norsk kost, noen hadde en diett som kun bestod av supermat og raw food, noen spiste kun raw food, og noen spiste 80% raw food og 20% ”vanlig”. Kombinasjonsmulighetene er med andre ord utallige, både innenfor disse to kostholdstrendene og mellom de mange andre trendene og diettene som finnes.

Under vil jeg gå nærmere inn på nyreligiøse ideer knyttet til kropp og helse, og hvordan vi kan finne disse igjen i supermatfenomenet.

5.2 ”Mind – body – spirit – life”

Nyreligiøsitet er nært knyttet til tanker om kropp og helse, og utbredelsen av alternative behandlinger²³ er kanskje det mest synlige aspektet ved nyreligiøsiteten i Norge i dag. Det finnes utallige ulike former for alternativ behandling, fra akupunktur, homeopati og kvantemedisin til yoga, reikihealing og krystallterapi. Nifab.no²⁴ lister opp over 50 ulike alternative behandlingsformer på sine sider, og det finnes igjen flere retninger innenfor

²³ ”Med alternativ behandling menes helserelatert behandling som utøves utenfor helsetjenesten eller av autorisert helsepersonell. Behandling som utøves i helsetjenesten eller av autorisert helsepersonell, omfattes likevel av begrepet alternativ behandling når det brukes metoder som i all vesentlighet anvendes utenfor helsetjenesten” (Ramm 2010).

²⁴ Nifab.no er NAFKAMs (Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin) nettportal for formidling av forskning og fakta om alternativ behandling.

mange av disse. Listen inkluderer også kosttilskudd og urter som alternativ behandling. Levekårsundersøkelsen fra 2008, utført av Statistisk sentralbyrå, slår fast at 16% av de spurte hadde vært hos én eller flere alternative behandlere i løpet av de siste tolv månedene²⁵ (Ramm 2010). Videre kom det frem av undersøkelsen at det var flere kvinner enn menn som benyttet seg av alternativ behandling (22% av kvinnene og 9% av mennene som ble spurt) og at "[d]en typiske brukeren av alternativ behandling er en kvinne mellom 30 og 50 år som bor i byen, med utdanning utover videregående nivå og som tjener mellom 200 000 og 350 000 kroner i året" (Ramm 2010).

Jeg skal ikke gå inn på ulike behandlingsformer her, men de fleste har til felles at de legger vekt på balanse mellom sinn, kropp og ånd (mind – body – spirit) og tar utgangspunkt i en holistisk tankegang. Det vil si at målet er å helbrede *hele* personen, fremfor å kun kurere en bestemt sykdom eller plage. Denne tankegangen vil vi se at også gjelder for supermat- og raw food-fenomenet.

5.2.1 Holisme og menneskelig potensial

Ifølge Hanegraaff kan personlig vekst i New Age sidestilles med religiøs frelse. En sentral tankegang innen New Age er at frigjørelse fra menneskelig lidelse og svakhet kan nås gjennom å utvikle vårt menneskelige potensial, som igjen fører til at vi kommer i kontakt med det hellige i vårt indre. Sykdom ses på som en forstyrrelse i naturens balanse, mens helse er den naturlige tilstanden for planeten og alle levende vesener (Hanegraaff 1998:46-47). Her handler ikke helse bare om fravær av sykdom og plager, men en form for *radikalt velvære* (Hanegraaff 1998:47).

Mange av tankene om helse i New Age har, ifølge Hanegraaff, sin bakgrunn i bevegelsene *Human Potential Movement*, som er orientert mot det psykiske, og *Holistic Health Movement*²⁶, som handler mer om kroppslig helse. Disse overlapper imidlertid med hverandre, da begge streber etter å helbrede både kropp og sjel (Hanegraaff 1998:48).

²⁵ Homeopat, akupunktur, fotsoneterapeut/refleksolog, aromaterapeut, massasjeterapeut, naprapat, osteopat eller healer (Ramm 2010).

²⁶ Det vanligste navnet på den alternative tilnærmingen til helse som fikk momentum på 1970-tallet (Hanegraaff 1998:48).

I kjernen av Human Potential Movement finner vi en misnøye med hvordan de fleste av oss lever livene våre i det moderne samfunnet. Det moderne samfunnet produserer, ifølge bevegelsen, ensomme og fremmedgjorte individer som har mistet kontakten med sitt indre selv og sliter med å finne en dypere mening med livet. Målet med Human Potential Movement er å hjelpe mennesker med å komme i kontakt med seg selv. Idealet er å gjenopprette mennesket til sin opprinnelige helhet og integrering, og dermed gjøre det mulig å leve et fullt og meningsfullt liv (Hanegraaff 1998:48-49).

Den holistiske bevegelsen tar utgangspunkt i at hvert menneske er et unikt, gjensidig avhengig forhold mellom kropp, sinn, følelser og ånd. Helbredelse er en prosess der en person blir hel både fysisk, følelsesmessig, mentalt og på dypere nivåer. Dette resulterer ideelt sett i en integrering med ”den underliggende indre kraften i universet” (Hanegraaff 1998:54). Sinnet spiller en viktig rolle i fysisk helbredelse. Tanken om sammenhengen mellom sinn, kropp og ånd fører også til en tanke om at kroppen påvirkes av stress og andre psykologiske faktorer som igjen kan føre til fysisk sykdom eller plager. På den andre siden kan sykdom kureres ved å endre de psykologiske faktorene eller tankene som førte til sykdommen. På denne måten blir hver person ansvarlig for å ha skapt sin egen sykdom eller plage, eller for å skape helse (Hanegraaff 1998:54). Enkeltindivider blir oppfordret til å finne den dypere meningen med sin sykdom eller plage og til å bruke denne som et verktøy for å lære eller utvikle seg åndelig, fremfor å ta den passive rollen som offer eller pasient (Hanegraaff 1998:54).

5.2.2 Helhet og balanse gjennom supermat

Vi finner også den holistiske tankegangen igjen i supermatbevegelsen. John Opsahl skriver blant annet i sin bok, *Supermat – Helbredende mat fra naturens hjerte* (2013), at ”å oppleve seg som hel måtte handle om å balansere det indre, tanker, følelser, kropp og liv” (Opsahl 2013:3) og at han ønsker å hjelpe folk slik at de kan føle seg ”hele”. Han tar utgangspunkt i at ”livet allerede er ett” (Opsahl 2013:5). Mennesker har imidlertid sett livet som delt i flere deler, og denne oppdelingen er, ifølge Opsahl, en misforståelse og ”selve grunnlaget for våre ubalanser” (Opsahl 2013:5).

Videre skriver Opsahl at ”tradisjonene” i større grad har tatt utgangspunkt i livet som ett (Opsahl 2013:7). Hvilke tradisjoner han refererer til kommer ikke tydelig frem av teksten,

men basert på resten av boken ser det ut til at han mener religiøse og medisinske tradisjoner fra Østen, som han setter opp mot vestlig medisin. Opsahl lar seg altså inspirere av disse tradisjonene som står for en holistisk behandling av kropp og sjel.

Opsahl beskriver sitt arbeide som ”*Spirit – Mind – Body – Life*” (Opsahl 2013:3). Han ser altså på alt et menneske består av som ett sammenhengende område og vektlegger derfor indre arbeid, kost, trening og livsmestring som like viktige i sitt arbeid. I sin bok kaller Opsahl supermat for *helbredende mat*, noe som også reflekteres i bokens undertittel. For Opsahl er helbredelse en bevissthetstilstand som innebærer mer enn fravær av erfarbare symptomer:

Helbredelse er mer en bevissthet enn symptombehandling. Om man er i en tilstand av ubalanse, vil man fortsette å skape ubalanse uansett hvor mange symptomer man fjerner. Det er i ens indre at transformasjonen må skje. Da vil innsiktene komme, og gamle sår leges. Så vil kroppen følge etter (Opsahl 2013:12).

Opsahl hevder å ha sett utallige eksempler på at mennesker som spiser supermat etter en stund kommer i kontakt med sine dypere følelser, tanker og ”programmeringer”, ved at supermat virker på kropp og sinn som en helhet og skaper en opplevelse av klarhet og retning. Man bringes, ifølge Opsahl, nærmere sitt naturlige utgangspunkt og oppnår større balanse og harmoni, både psykisk og fysisk (Opsahl 2013:13,22). Det å kutte ut matvarer som av Opsahl anses som ”junk food” skal også ha en effekt:

Mange opplever endringer når de eksempelvis kutter ut gluten, melk, sukker, stivelse eller gjær over en periode. De kjenner at kroppen kommer i balanse, at de får mer overskudd og mer konsentrasjon, mer jording og bedre humør (Opsahl 2013:25).

Opsahl ser på enhver ubalanse som et tegn på at individet er i utakt med helheten. Symptomene er kun uttrykk for denne ubalansen, ikke den egentlige ubalansen i seg selv. Videre setter han helbredelse i et større perspektiv der naturen og mennesket er ett: ”Man ser den totale summen av alt som eksisterer som et individ, som en levende, sammenhengende bevissthet. Alt liv, alle livsformer, oss inkludert, utgjør cellene i naturens kropp” (Opsahl 2013:28).

Flere av informantene som ble intervjuet til denne oppgaven viste også at de la disse tankene til grunn for sin opplevelse av supermat:

Det jeg kjenner med supermat er at det transformerer meg fra innsiden og ut. Det handler ikke bare om mat. Det handler om helhet og bevissthet i forhold til alt i livet. (...) Du blir mye mer klar, balansert og til stede i deg selv med riktig mat (Elsa).

Jeg tenker med all maten jeg spiser at det skal være helhetlig. (...) Jeg har et skap fullt av supermat, men prøver å bruke intuisjonen min for å finne ut hva jeg trenger til enhver tid (Anniken).

Det fysiske, emosjonelle og spirituelle henger sammen og man må behandle hele helheten for å bli helbredet. (...) Da jeg begynte med supermaten for to eller tre år siden merka jeg at det påvirka humøret og konsentrasjonsevnen (Bjørn).

Til tross for at informantene er tydelig påvirket av holistisk tankegang er det likevel noe som skiller supermatbevegelsen fra holisme slik vi kjenner den i New Age. I supermatbevegelsen er det kostholdet som står i fokus. Det første målet er å oppnå fysisk velvære i form av en sunn og frisk kropp gjennom kostholdet. Dette innebærer både tanken om at visse matvarer hjelper for visse lidelser og at man ved å spise riktig oppnår en sunn kropp som klarer mer. Dermed er man bedre rustet til å takle alle typer problemer i livet, og kan deretter fokusere på det psykiske og åndelige.

5.2.3 Energi og livskraft

Energi er et begrep som nevnes ofte i forbindelse med både New Age og supermat / raw food. Her er energi mer enn bare et begrep i fysikken og det ser ut til å bety svært ulike ting for forskjellige personer. Energi forbindes blant annet med livskraft, vibrasjoner, energibaner, chakraer, meridianer og vitalitet. Alfred, en gutt tidlig i 20-årene, beskrev i et intervju energi på denne måten:

Jeg vet ikke hvordan jeg skal forklare det, men det er jo som om kroppen jeg har (...) det er jo den jeg er, men jeg har noe inni meg som ikke er en del av kroppen da, for å si det sånn. En slags kraft eller energi. Det er sjelen min, og sjelen min er både kraft og energi (Alfred).

Alfred snakker her om sjelen sin som en udefinerbar energi som både er i- og utenfor kroppen på samme tid. Sjelen, eller energien, er knyttet til han som person, men er samtidig ikke en del av kroppen. Flere av informantene oppfattet energi som en udefinerbar kraft som finnes i alt og alle, samtidig som det også ble omtalt som noe helt konkret når de snakket om

energi i mat (kalorier) eller det å ha mye eller lite krefter i kroppslig forstand. Informantene snakket også om at det finnes gode og dårlige energier på den måten at mennesker, ting eller steder kunne utstråle negativ eller positiv energi. Flere fortalte om opplevelser de hadde hatt der de kunne føle hva slags energi som ble utstrålt. Noen av informantene oppfattet seg dessuten som svært sensitive overfor ulike energier. Under ser vi hvordan noen av informantene oppfattet energi:

Det er energi på mange nivåer og alt er egentlig energi eller vibrasjoner. (...) Jeg tror det finnes både god og dårlig energi. Det er også noe med å øve opp følsomheten sin for det. En gang jeg satt på trikken så følte jeg et helt sånn forferdelig hat inne på den trikken. Jeg kan med en gang se hva slags energi folk er i (Kari).

Energi er næringsinnhold, kalorier. Men også utstråling eller energi i luften eller hva man fanger opp. Det finnes definitivt god og dårlig energi. Jeg oppfatter det veldig lett. Jeg har alltid vært veldig følsom (Anniken).

Alt er energi mener jeg altså, alt handler om det. Jeg tenker på energi som er naturlig energi da, som er i oss, som er i trærne og alt som lever. Det finnes både god og dårlig energi, du kan jo komme til et sted der det er helt pyton å være. Dårlig energi kan sette spor i ting [fysiske gjenstander] (Bjørn).

I forbindelse med supermat og raw food blir energi i mat ofte omtalt som *livskraft*, eller *prana*, et begrep hentet fra hinduismen. Her er det ikke snakk om energi i form av kalorier eller næringsstoffer, men heller det at maten skal være levende, det vil si ubehandlet og rå. Dette er særlig viktig når det gjelder raw food, der maten ikke skal varmes opp til over 42 °C. Blant informantene ble begrepet livskraft tatt som en selvfølge og det var vanskelig å få dem til å forklare hva de egentlig mente med det. Trine Berge og Sara Chacko har imidlertid forsøkt å forklare begrepet i sin bok *Beautyfood: Indre styrke. Naturlig skjønnhet* (2011). Jeg velger å la sitatet stå i sin helhet fordi måten Berge og Chacko beskriver livskraft på sier mye om hvordan sentrale aktører i bevegelsen oppfatter begrepet:

Mat er også energi. På samme måte som matvarer med mye næringsstoffer løfter kroppen kjemisk, vil mat med mye livskraft kunne løfte kroppens energier. Vi spiser med andre ord ikke bare mineraler, proteiner og næringsstoffer, vi spiser også livsenergi. Når du spiser prosessert mat som inneholder lite eller ingen livskraft, vil dette trekke din egen energi ned. Du vil kjenne at du blir tyngre, slappere og du kan faktisk miste livsgløden. Ved å velge mat med et høyt innhold av livskraft vil din egen energi løftes og din healingkraft styrkes. Det å

spise levende mat er dermed den smarteste veien til selvhelbredelse. Supermat er i hovedsak basert på raw food, eller rå mat. Her er livskraften bevart på grunn av dyrkning, produksjonsmetoder og lav grad av prosessering (Berge og Chacko 2011:43).

Berge og Chacko beskriver her livskraft som noe annet enn næringsstoffer. De forklarer ikke hva denne livskraften består av, men beskriver hva den gjør med ”energiene” i kroppen. De snakker om energier i flertall, noe som kan forstås som at de mener at det finnes flere ulike typer energi. De snakker videre om healingkraft og selvhelbredelse, fenomener som vi også finner i New Age. Livskraften overføres fra maten til mennesket og gjør mennesket i stand til å helbrede seg selv. Et annet eksempel som stadig dukker opp på blogger og nettsider om supermat og raw food er at dersom man planter en rå potet og en kokt potet, vil den rå poteten spire, mens den kokte vil råtne. Dette skal illustrere livskraften i rå mat. Levende mat som gir livskraft settes opp mot prosessert mat som gjør deg slapp og energiløs.

Denne tankegangen var også tydelig til stede på helgekurset kalt ”Energiweekend”, der jeg var deltakende observatør. Flere av kvinnene jeg snakket med der fortalte at de følte seg mer levende av å spise rå mat og at de kunne ”kjenne livskraften fra maten”. Kursleder Trine Berge brukte dessuten ordene *livskraft* og *prana* hyppig i løpet av kurset, spesielt da hun snakket om supermaten. Da jeg den siste dagen av kursoppholdet spurte kvinnene hvordan de hadde opplevd å kun spise raw food og supermat en hel helg, svarte flere at de følte seg fulle av energi, lykkelige og lette i kroppen. En av kvinnene utbrøt: ”jeg blir så glad av rå kakao!”.

Forståelsen av energibegrepet som kommer til uttrykk gjennom mine informanter har mye til felles med måten energi forstås på i nyreligiøsiteten. Lisbeth Mikaelsson skriver i sitt kapittel ”Den holistiske energikroppen” i boken *Kampen om kroppen* (2004) om forståelsen av mennesket som energivesen i samtidens nyåndelighet. Ifølge Mikaelsson er det blitt vanlig i vårt samfunn å snakke om energier som en mental realitet, både i nyreligiøs sammenheng og i mer allmenkulturelle sammenhenger som i reklamespråk. Hun hevder at energibegrepet er en nøkkel for å forstå grunnleggende tenkemåter og virkelighetsforståelse innen nyreligiøsiteten. Kroppen er i denne sammenhengen en *energikropp* (Mikaelsson 2004:365). Mikaelsson knytter, gjennom en historisk tilnærming, energibegrepet til holisme, vestlig okkultisme, teosofiens korrespondanselære og kvantefysikk. Hun tar så opp hvordan energikroppforståelsen er til stede i allmenkulturen gjennom for eksempel hjemmeinnredning, helse og personlig økonomi. Energikroppforståelsen er med andre ord

mangefasettert. Jeg vil ikke gå inn på den historiske bakgrunnen for energibegrepet her, men i tråd med mitt tema fokusere på hvordan det brukes i dag i forbindelse med kropp og helse.

Ifølge Mikaelsson viser energikroppen som analytisk begrep til den fysiske kroppen som et system av krefter og prosesser forbundet med psyke og bevissthet på den ene siden, og i samspill med den åndelige, sosiale og fysiske omverdenen på den andre siden (Mikaelsson 2004:368). Begrepet refererer ikke til én lære, men fungerer som en holistisk grunnstruktur i ulike idékomplekser og utsagn (Mikaelsson 2004:369).

Asiatiske livskraftbegreper er sentrale innenfor nyreligiøsitet. Ifølge Mikaelsson er kinesisk virkelighetsforståelse og indisk chakra-lære de mest fremherskende i alternativbevegelsen. Ideen om livskraft er dominerende i begge disse systemene. På kinesisk kalles livskraften *qi* (*chi*) og på sanskrit *prana* (Mikaelsson 2004:376). Både det kinesiske meridiansystemet²⁷ og den indiske chakra-læren representerer en form for usynlig anatomi som går ut på at det eksisterer faste energibaner eller -sentra i kroppen som fordeler livsenergien (Mikaelsson 2004:376-377). Oppfatningen av livskraftbegrepet, slik det kommer til uttrykk gjennom mitt materiale, samsvarer i stor grad med Mikaelssons beskrivelse. I tillegg til bruken og forståelsen av livskraftbegrepet var det også flere av mine informanter som snakket om meridianer, qi og prana, og som fortalte at de benyttet seg av kinesisk akupunktur. Innen supermat og raw food er livskraften direkte tilknyttet maten man spiser. Først spiser man den riktige maten, så kommer kroppen i balanse, deretter oppnår man emosjonell og spirituell balanse.

Et annet aspekt ved energikroppen er, ifølge Mikaelsson, det felles diagnosespråket som er utviklet i tilknytning til energikroppens negative funksjoner:

Dårlige energier, om de kommer fra andre mennesker eller de fysiske omgivelsene, materialiserer seg som sykdom, uhell, skadelige livssituasjoner og fattigdom. Destruktive eller forfeilede tankemønstre skaper problemer og hindrer selvutvikling. Blokkering av kroppens energistrømmer eller ubalanse mellom dem resulterer i nedbrytende tilstander, somatiske som psykiske. De fleste sykdommer synes å kunne bli diagnostisert via dette enkle energispråket (Mikaelsson 2004:385).

Innen supermat og raw food er det maten som er løsningen på problemet med dårlige energier. Dersom man spiser den riktige maten vil man være i balanse, både mentalt og

²⁷ Meridianer er et begrep innenfor kinesisk akupunktur.

fysisk, og man lar seg ikke like lett påvirke av dårlige energier fra omgivelsene. En av informantene, Elsa, snakket om hvordan hun følte at hun ble følelsesmessig bedøvet av ”dårlig mat”. ”Riktig mat” derimot, gjorde henne klarere, mer balansert og mer ”til stede i seg selv”. Videre uttalte hun:

Mye av den sykdommen som man på en måte velger å få i dag, den får vi fordi vi ikke forstår våre egne liv og det manifesterer seg som sykdom. Det er blokkeringer og dårlige relasjoner som til slutt manifesterer seg som sykdom i kroppen (Elsa).

Gjennom samtalen kom det frem at man ved å spise den riktige maten lettere kunne forstå sitt eget liv, unngå blokkeringer og takle dårlige relasjoner bedre.

5.2.4 Ansvar for egen helse

Bjørn, en av informantene som selv kalte seg holist, uttrykte sitt forhold til helse på denne måten: ”En del av det å være holist er dette med ansvar for egen kropp og ansvar for egen helse”. Individualiseringen av helse har i stadig større grad ført med seg en utbredt skepsis til vestlig legevitenenskap i det holistiske miljøet. I materialet til denne oppgaven er det flere personer som føler at legevitenenskapen ikke har tatt deres lidelser på alvor og ønsker å gjøre noe med tilstanden sin selv. En av bloggene som ble fulgt i forbindelse med denne oppgaven arrangerte en konkurranse der folk ble oppfordret til å fortelle om hvordan supermat hadde endret deres liv. Et av svarene som kom frem var dette:

Møtte den berømte veggen i fjor høst, hadde ikkje energi, følte at heile kroppen var i ubalanse, men alle prøver hjå legen var normale. Begynte å leite på nettet etter alternativer, og leste om supermat. Begynte med grønne pulver, og har etter det prøvd mykje forskjellig. Tar no spirulina, kamut og best of greens, lager smoothies med hemp protein, kokosolje, hempolje... ja, tester ut det meste. Er tilbake i full jobb, sjølv om situasjonen som fekk meg ut i sykemelding er den samme. Føler supermaten gir meg styrke og energi til å klare meir (anonym, blogg 1).²⁸

Her ser vi at vedkommende ikke var fornøyd med svaret hos legen, til tross for at alle prøvene var normale. Personen var med andre ord ikke syk ifølge legen sin, men hadde likevel en subjektiv opplevelse av å være syk. Ved å lete på Internett og prøve seg fram, fant

²⁸ I sitatene som er hentet fra bloggene er det mange skrivefeil. Jeg velger å la disse stå som de er.

hun eller han svar på sine problemer i supermaten og følte seg drastisk bedre. Vi kan ikke vite hva som førte til at personen følte seg syk eller om det var supermaten i seg selv som gjorde at hun eller han følte seg bedre, men den subjektive opplevelsen hadde altså endret seg til det bedre.

Det finnes også flere eksempler på opplevelser av denne typen i kommentarfeltet på samme blogg. Disse er blant de mest illustrerende eksemplene:

Brukte masse penger på å gå til legen flere ganger i mnd og tok prøver etter prøver. Men ingenting var visst galt. Etter en undersøkelse på sykehuset fikk jeg beskjed om at jeg hadde IBS syndrom (irretabel tarm) Legen sa at det kom jeg aldri til og bli kvitt, og måtte bare lære meg å leve med det. Fikk ingen tips om hvordan jeg burde spise (...) (anonym, blogg 1).

Jeg har aldri vært glad i medisinbruk og har alltid tydd til litt ”utradisjonelle” utveier som alltid har fungert for småting. Da jeg fikk denne diagnosen jeg trodde kun små rastløse gutter fikk [ADHD] ble det en helt ny verden av leting på nett, hva er det egentlig jeg har? Finnes det et svar? Er det andre ting enn medisiner jeg kan prøve? (...) Jeg VET at jeg finner supermat som kommer til å ta over medisinen, jeg må bare eksperimentere meg frem litt til (anonym, blogg 1).

Hypptige legebeseøk, sykehusopphold og behandlinger gav ulike diagnoser og like mange dyre behandlingsopplegg. (...) Etter mange mislykkede behandlingsforsøk, ble min interesse og ønske om å finne en mer helhetlig løsning stadig mer påtrengende og nødvendig. Jeg startet å søke på nettet, oppsøke informasjon og lese meg opp på hva kroppen faktisk trenger. Da oppdaget jeg supermat (anonym, blogg 1).

(...) blir dårlig av tanken på alle pengene jeg har kastet bort hos forskjellige leger, psykologer, medisiner osv.. DETTE ER VIRKELIG MIRAKEL MEDISIN/MAT! <3 (anonym, blogg 1).

De fleste historiene hadde til felles at personene slet med en sykdom eller lidelse og følte at de ikke fikk tilstrekkelig med hjelp fra det offentlige helsevesenet. Sykdommer og lidelser som ofte går igjen i materialet er kronisk utmattelsessyndrom (ME), revmatisme, matallergier, irretabel tarm syndrom (IBS) og lite energi. Med andre ord, sykdommer og lidelser det ofte er vanskelig å stille en diagnose på. På samme blogg var det også en historie om en person som var diagnostisert med en sjelden blodsykdom, men takket nei til tilbud om cellegift fra sykehuset, til fordel for ayurvedisk medisin og supermat.

Både i bloggmaterialer og blant informantene som ble intervjuet var det svært utbredt at man fant ut av eventuelle matallergier selv, ved å kutte ut enkelte matvarer uten å konsultere med lege. Flere informanter opplyste at de hadde sluttet å spise melkeprodukter eller gluten fordi de mente at dette ikke var bra for dem, for så å konkludere med at de hadde laktoseintoleranse eller glutenallergi. I tillegg hadde alle informantene jeg intervjuet prøvd én eller flere former for alternativ behandling og hadde stor tiltro til dette. Til tross for denne skepsisen til vestlig medisin og tiltroen til alternative behandlingsformer og kosthold opplyste imidlertid informantene at de ville gått til lege dersom de ble alvorlig syke, med unntak av én informant som heller ville gått til sin ayurvediske lege:²⁹

Hvis jeg blir syk så går jeg først til den ayurvediske legen min, venninnen min, hun er min sånn kone, eller gammeldagse helsekone. Hun er ayurvedisk lege, men ikke "vanlig" lege. Jeg går av og til til allmennlegen min, men der synes jeg ikke at jeg får så mye hjelp, men noe hjelp får jeg der. Spør hva det er. De kan jo veldig mye innen skolemedisin, men de er jo innimellom noen arrogante jævler og da (Kari).

Det at de fleste informantene gikk til fastlegen når de ble syke reflekteres også i levekårsundersøkelsen fra 2008. Den slår fast at 90% av de spurte som hadde benyttet seg av alternativ behandling også hadde vært hos fastlegen sin, og at de som benyttet seg av alternativ behandling i større grad benyttet konvensjonelle legetjenester enn befolkningen sett under ett (Ramm 2010).

Informantenes ønske om å oppnå helseeffekter ut over det legevitenskapen kan tilby samsvarer med tanken om radikalt velvære i New Age. Selv om enkelte av personene som ble referert til over led av relativt alvorlige sykdommer er det stort sett diffuse plager og symptomer som er årsaken til at mennesker søker svar i alternative behandlingsformer. Når legene har gjort det de kan, er mange likevel ikke tilfredsstillt. Vi lever, som nevnt i kapittel fire, i et samfunn der det stilles høye krav til enkeltindividet. Vi må alltid være på topp og alltid ha mye energi, noe som igjen fører til et ønske om perfekt helse. Når det kommer til alvorlige sykdommer eller skader, stoler vi likevel i stor grad på vestlig medisin, selv om mange benytter seg av alternativ behandling i tillegg. Den uttrykte skepsisen til vestlig legevitenskap kan altså være basert på egne dårlige erfaringer, fortellinger om andres dårlige erfaringer, eller et ønske om å gjøre noe med situasjonen selv. For noen kan en diett basert på supermat eller raw food være en måte å ta ansvar for egen helse på:

²⁹ Ayurvediske leger er ikke offentlig godkjent av det norske helsevesenet.

Det å spise Raw Food er mer enn fysisk ernæring. Det handler om å lære å forstå hvordan den indre helheten fungerer og være villig til å gjøre det som er helbredende gjennom å ta ansvar for oss selv og vår egen helse og gjøre de forandringer som er nødvendige (blogg 3).

I dette kapitlet har vi sett at supermatfenomenet innebærer sterke impulser fra det nyreligiøse feltet (New Age sensu lato og uorganisert nyreligiøsitet). Ideer om holisme, blant annet inspirert av Holistic Health Movement, er svært fremtredende. I tillegg benyttes østlige energibegreper som *livskraft*, *chi* og *prana*. Ideen om kroppen som en energikropp, som også er et kjennetegn ved den nyreligiøse forståelsen av kroppen, er tydelig tilstede. Vi kunne også se at ønsket om radikalt velvære gjør at man må ta ansvar for egen helse gjennom diett og alternativ behandling, når tradisjonell skolemedisin ikke er tilstrekkelig.

I det som følger vil jeg se nærmere på hvordan supermat- og raw food-dietter kan bidra til å skape en følelse av kontroll over egen helsetilstand. Her vil jeg se på hva det innebærer å ha et slikt kosthold og hvordan mine informanter velger hva de skal spise og hva de ikke skal spise. Hensikten med dette er å undersøke hvilke meningsstrukturer som ligger bak informantenes valg og hvordan valgene kan bidra til å skape orden og mening i tilværelsen for den enkelte gjennom tabuer og ritualisering.

6 Tabuer og ritualisering

I dette kapitlet vil jeg undersøke hva som kan anses som tabu innad i supermatmiljøet, og hvordan disse tabuene skaper frykt eller angst hos mine informanter. Dette vil jeg gjøre ved å se på hva informantene utelukker fra sine kosthold og deres begrunnelser for dette. I tillegg vil jeg se på hvilke andre farer informantene føler at de utsettes for. Videre vil jeg se på hva informantene gjør for å overvinne frykten og angsten forbundet med tabuene. Ved å benytte meg av Mary Douglas' teorier om ritualer i *Rent og urent* (1997 [1966]) vil jeg se på informantenes daglige rutiner forbundet med supermat og hvordan disse rutinene for noen kan fungere på samme måte som ritualer. Videre vil jeg undersøke hvorvidt "detox" kan kategoriseres som et renselsesritual og hvordan rensing av kropp og sjel kan bidra til å skape orden og mening i tilværelsen for individer. Kan et slikt ritual bidra til å overvinne frykten forbundet med tabuer?

Bugge skriver i SIFO-rapporten *Spis deg sunn, sterk, slank, skjønn, smart og sexy... Finnes en diett for alt?* (2012) at matvalg i stadig større grad synes å være styrt av frykt heller enn reelle valg. I media rettes et enormt søkelys på mulige uheldige konsekvenser ulike matvarer og kosthold kan ha for vår helsetilstand. Dette kommer til uttrykk gjennom hva som er "lov" og hva som ikke er "lov" å spise hos de helsebevisste. Av rapporten kom det fram at relativt mange av de spurte var blitt påvirket av regler og restriksjoner som ble formidlet gjennom de ulike diettene (Bugge 2012:326). Dette viser hvilken normativ kraft de ulike diettene kan ha. De spurte oppga dessuten at de opplevde skyldfølelse og dårlig samvittighet ved inntak av "feil" mat, og at de da måtte praktisere dietten enda strengere i etterkant (Bugge 2012:327). Bugge henviser til Mary Douglas for å vise hvordan dietter er med på å skape orden og mening i tilværelsen til individet gjennom ritualer:

Diett kan således ses på som et risikorituale som lover en rasjonell konkretisering eller ordning av de farene vi utsetter oss for. Hva vi vektlegger, og hvordan vi forsøker å få kontroll med fare, må ifølge Douglas (1982) forstås som symbolske praksiser (Bugge 2012:345).

I dette kapitlet vil jeg gå nærmere inn på hvordan Douglas' teorier om ritualer kan benyttes i forbindelse med supermatdietten.

6.1 Hva man ikke skal spise

Har kuttet ut raffinert sukker (bruker agavesirup eller kokosblomstsukker), prøver å ikke spise så mye brød. Merker at melkeprodukter ikke er så veldig bra. Prøver å finne alternativer til mel (Tiril).

Vi kutter ut hvetemel, sukker og prosessert mat til vanlig. Lager veldig mye fra grunnen av. Ikke lavkarbo, men kutter ned på karbohydrater. Ikke røyk eller alkohol, men hender vi tar et glass vin. Spiser kjøtt (Elsa).

Sitatene over er eksempler på noe av det mine informanter har valgt å utelukke fra sine kosthold. Det å følge en supermat- eller raw food-diett handler ikke bare om å spise utvalgte matvarer, men også i stor grad om hvilke typer mat en bør unngå, eller hva man *ikke* skal spise. Som vi har sett innebærer filosofien bak supermatfenomenet en tanke om at vi trenger supermat fordi kroppen er forurenset av ytre faktorer som miljøgifter og usunn mat. Det som kategoriseres som usunn mat innen supermatmiljøet, kan være mat som generelt anses som usunn i resten av samfunnet, som sukker og (animalsk) fett, men det kan også være mat som anses som vanlig i det tradisjonelle norske kostholdet, som korn, melkeprodukter og kjøtt. I mitt materiale var det særlig sukker, melkeprodukter, hvetemel, kjøtt og prosessert mat som ble listet opp som ”nei-mat”.

Det er imidlertid viktig å understreke at det som utelukkes fra kostholdet, ikke er bestemt ut fra en felles konsensus i supermatmiljøet. Individene velger ut fra egen overbevisning og ut fra hva de *føler* er riktig. Mange er riktignok påvirket av bøker om supermat og av andre i miljøet, og det finnes matvarer som de fleste er enige om å utelukke, men fokuset ligger i siste instans på hva som ”føles riktig for *deg*”. Dette kommer til uttrykk gjennom variasjonen i hva de ulike personene velger å utelukke fra sitt kosthold. Informantene la ulike faktorer til grunn for hvorfor ulike typer mat ikke skulle spises, og det varierte også i noen grad hvilke matvarer de valgte å utelukke helt. Argumenter som ofte gikk igjen, var at ”vanlig” mat er lite næringsrik sammenlignet med supermat, eller at enkelte matvarer var direkte usunne.

Troen på at ”vanlig” mat er mindre næringsrik, for eksempel frukt og grønt fra matbutikken, ble ofte begrunnet med at denne maten er dyrket industrielt, sprøytet, avlet frem med tanke på utseende og ikke vitamininnhold (de skriftlige kildene mine viser ofte til forskning som sier at det i dag er mindre vitaminer i frukt og grønt enn før) og modnet på lager i butikken fremfor i solen. Prosessert mat (hel- og halvfabrikata, junk food, behandlet mat), på sin side,

kritiseres for å være unaturlig og ”full av tilsetningsstoffer og hormoner”, eller for at behandlingen ødelegger næringsinnholdet i maten. I tillegg inneholder den for mye salt, sukker eller fett. Noen informanter mente også at det var unaturlig for mennesker å drikke kumelk, og at kumelk var årsaken til at benskjørhet er mer utbredt i Norden enn i resten av verden.

Den uttalte skepsisen til det som kan omtales som moderne mat og industrielt jordbruk, kan tolkes som modernitetskritikk eller en lengsel tilbake til et førindustrielt samfunn der en tenker seg at maten var naturlig og mer næringsrik. Dette samsvarer også med funnene gjort i SIFO-rapporten (Bugge 2012), nevnt i kapittel fire. Et annet aspekt ved skepsisen kan være at man i mindre grad enn tidligere stoler på autoriteter når det gjelder forskning på ernæring. Det finnes så mange motstridende stemmer innenfor dette feltet at det blir opp til individet å velge hva det skal tro på.

Flere av informantene uttrykte at de var skeptiske til kunstige tilsetningsstoffer i mat. En informant var særlig skeptisk til innpakning av matvarer i plast. Han fortalte at han hadde sluttet å drikke av plastflasker fordi plasten inneholdt ”østrogenhermere”. Etter at han hadde sluttet med dette hadde han lagt på seg i muskelmasse og, ifølge ham selv, blitt mer maskulin, ettersom ”østrogenhermerne” tidligere hadde ”feminisert” ham.

Som tidligere nevnt, begrunnet flere av supermatbrukerne utelukkningen av ulike matvarer med allergi, for eksempel laktoseintoleranse eller glutenallergi. Vi har også sett at konstateringen av allergiene som regel ikke var basert på en diagnose fra en lege, men på personlige erfaringer og følelser, eller en diagnose fra en alternativ behandler. Det kan synes som at skepsisen til det moderne samfunnet og forestillingene om hva som er naturlig for mennesker å spise også her ligger til grunn. Det finnes selvsagt mennesker som faktisk er allergiske mot enkelte matvarer, men det kan også se ut til at noen begrunner matvalgene sine med allergi uten å ha en diagnose, fordi de føler at enkelte matvarer ikke er bra for dem.

En annen begrunnelse som ofte ble brukt, var at enkelte matvarer ”legger lokk på følelsene” våre. En informant mente for eksempel at moderne mat virker ”bedøvende”:

Det er veldig mye av den maten vi spiser i dag, ting som inneholder sukker, hvetemel, prosessert mat, mat hvor alle næringsstoffene er fjernet og tilsatt smaksforsterkere, det skaper ulike emosjoner i kroppen, eller de fjerner emosjoner. Du blir skrudd av eller bedøvd. Du slipper å være til stede i deg selv (Elsa).

Elsa hevder altså her at *alle* næringsstoffer er fjernet i moderne, prosessert mat, og at denne maten fjerner emosjoner i kroppen. Basert på resten av intervjuet med Elsa kan det se ut til at hun refererer til det å bruke mat som trøst og belønning og for å håndtere følelser. I løpet av intervjuet fortalte hun at hun tidligere i livet hadde brukt mat som et middel for å flykte fra ”seg selv” og vonde følelser, som en slags bedøvelse. Med det hun kaller ”ren” mat (supermat og ubehandlet mat) kombinert med selvutvikling og meditasjon opplevde Elsa imidlertid at hun var i stand til å ”være til stede i seg selv” og til å takle følelsene på en annen måte enn tidligere. En annen informant, Alfred, fortalte hvordan sukker påvirker tankene hans:

Jeg reagerer veldig på sukker. Jeg får sånn opptur, og så går det rett ned igjen. Jeg kan få veldig negative tanker av sukker. Det blir en kjemisk ubalanse. (...) Det er gift, men nå har jeg vært streng med meg selv en stund, men jeg merker at jeg blir påvirket av sukker. Noen ganger går det greit hvis kroppen er veldig ren fra før av. Da takler kroppen det bedre. Blir det for mye kan jeg være helt på trynet dagen etterpå og surrete. (...) Det er ingen som skal ha sukker, hvitt sukker. (...) De som har dårligere energi da, de reagerer enda mer på sukker og dårlig mat og har kanskje større behov for rene råvarer (Alfred).

Her gir Alfred uttrykk for at sukker gir negative tanker og at sukker fungerer som en gift for ham. Når han spiser mye sukker, opplever han en slags bakrus dagen etter. Kroppen takler imidlertid sukkeret bedre dersom ”den er ren fra før av”, det vil si dersom han følger kostholdet sitt med supermat til vanlig og bare spiser litt sukker av og til. Videre hevder han at ingen skal ha sukker, men at de som har ”dårlig energi” er spesielt utsatt. Etter hva jeg kan forstå basert på resten av intervjuet, mener han her mennesker med sykdommer eller plager. Det Alfred sier, kan tolkes som et eksempel på hvordan man i supermatmiljøet ofte tenker seg at ulike matvarer har eksepsjonelle egenskaper. Dette kommer enda tydeligere til uttrykk på blogg 3:

F.eks. kan mat som ikke stemmer med der vi er, fjerne oss fra våre intensjoner og våre planer. Feil mat på feil tidspunkt kan få oss til å utsette handlinger, utsette oppgaver, miste kreativiteten, miste lysten og til å utsette i stedet for å flyte inn i oppgavene og handle med overskudd. Dette har gjort at kroppen min har erfart konsekvensene på en dyp og varig måte og jeg har forstått hvilke tilstander og fysiske ubehag forskjellige typer mat kan skape.

I dette eksempelet ser vi at ulike typer mat, ifølge personen som skriver på bloggen, er i stand til å påvirke menneskers liv direkte, ved å påvirke tanker og handlinger. Maten blir med andre ord fremstilt som en personlig agent som har makt over mennesket.

Dyrevelferd og miljøhensyn som argumenter for å ikke spise kjøtt, var noe mine informanter ikke la spesielt mye vekt på. Da jeg spurte om dette, svarte de fleste at ”jo, det handler jo selvfølgelig om det også” eller at det var et tilleggsaspekt som også var fint, men at dette ikke var hovedmotivasjonen for deres kostholdsvalg. De fleste var heller ikke vegetarianere, men spiste av og til kjøtt, fortrinnsvis økologisk kjøtt eller fisk. I mitt samlede materiale var det flere vegetarianere og veganere blant dem som var mest opptatt av raw food enn blant dem som var mest opptatt av supermat. Det var imidlertid én av mine informanter som skilte seg ut ved å knytte sitt valg om å ikke spise kjøtt til en større forståelse av mennesket og naturen:

Det med kjøttet handler om den meditasjonstradisjonen min. Hvordan man ønsker å inngå i naturen og som en del av naturen. Jeg ønsker ikke at den rovdyrdelen av mennesket skal ha noen særlig stor plass. Har også tenkt til å kutte ut fisk (Kari).

Kari knytter her sin vegetarianisme til meditasjonstradisjonen hun følger. Hun fortalte at dette var en tradisjon med utspring i hinduismen. Kari sa ikke noe om hvorvidt hun tror på reinkarnasjon eller om det var dette som lå til grunn for at hun ikke ville spise dyr. Imidlertid vil jeg ut fra sitatet over tolke det slik at hun har et holistisk syn på mennesket og naturen. Hun sidestiller seg selv med andre levende vesener og ønsker derfor ikke å spise kjøtt.

Kan man så ut fra avsnittene over tolke det å spise visse matvarer som tabu innenfor supermatfenomenet? For å gjøre dette må vi først se på hva som gjør noe til tabu. Begrepet tabu har opprinnelse fra Polynesia og ble først tatt i bruk av den oppdagelsesreisende James Cook ved et besøk på Tonga i 1771 (Taboo, 2014). Senere har begrepet blitt tatt i bruk av blant andre Freud, Durkheim og Frazer (Pals 2006). Ettersom mye av det som er skrevet om tabu er svært tids- og stedsspesifikt, har jeg valgt å benytte Encyclopaedia Britannicas mer generelle fremstilling av tabubegrepet:

[T]he prohibition of an action based on the belief that such behaviour is either too sacred and consecrated or too dangerous and accursed for ordinary individuals to undertake (Taboo, 2014).

Dersom et tabu brytes, følges det ofte av problemer for den som bryter forbudet, som ulykke, sykdom eller død. I noen tilfeller kan faren som er forbundet med et tabu, overvinnes gjennom et ritual (Taboo, 2014).

Ut fra mitt materiale vil jeg argumentere for at maten supermattilhengerne velger å ikke spise kan karakteriseres som tabu innenfor supermatmiljøet. Dette passer inn i den delen av tabudefinisjonen som dreier seg om fare og forbannelse ("too dangerous and accursed"). Videre tror tilhengerne av supermat at maten som forbindes med tabu fører til dårlig helse (fysisk og psykisk), sykdom og i verste fall død. I tillegg forbindes ofte faktorer man i mindre grad har kontroll over, som luftforurensning og stress, med fare.

Vi har her sett at noen matvarer aktivt ekskluderes fra kostholdet med begrunnelser som ligner på definisjonen av tabu: De er farlige og forbannede, de kan lede til dårlig helse, og maten, som aktør, kan få oss til å ikke gjøre det vi har planlagt. Som nevnt kan faren med tabuer av og til overvinnes gjennom ritualer.

6.2 Supermat og ritualisering

Det er helt nødvendig. Man kommer jo ikke bort ifra forurensning (...) i maten. Det er veldig viktig å rense, det må man gjøre hele tiden (Bjørn).

En av de viktigste metodene for å overvinne farene forbundet med tabuene nevnt over, er å spise supermat daglig. Slik får kroppen "hjelp til å rense seg selv". Selv om informantene oppgir at de utelukker ulike matvarer fra sitt kosthold, vil man ikke kunne unngå andre farer som forurensning og stress. Derfor er det viktig at kroppen er "ren", slik at den kan takle disse belastningene.

I materialet var det flere eksempler på dårlig samvittighet ved inntak av "feil" mat. En informant, Tiril, fortalte at hun hadde blitt invitert i et bursdagsselskap og gruet seg, fordi hun da kom til å føle seg presset til å spise kake og pølser, og dermed ødelegge de gode vanene hun hadde etablert. Hun løste dette ved å spise kake og pølser i selskapet, men kompenserte ved å spise ekstra mye supermat i forkant og i etterkant. Dette eksemplet viser hvordan inntak av tabubelagt mat kan rettes opp ved å spise supermat.

Noen av informantene fortalte også at det var perioder hvor de ikke fulgte dietten like nøye, for eksempel i juleferien eller sommerferien. Etter en slik periode følte de at kroppen var forgiftet, og behovet for å vende tilbake til dietten økte. En avgiftningskur eller ”detox” blir ofte gjennomført for å gi dietten en ”kickstart”. Dette vil jeg komme tilbake til, men først vil jeg konsentrere meg om dietten slik den praktiseres i hverdagen. Kan vi se noen former for ritualisering i informantenes hverdag?

6.2.1 Supermat i hverdagen

Når jeg har fått innpå den shaken om morgenen så går det 10-15 minutter så våkner jeg. Det er morgenritualet vårt [Eivind og kjæresten]. Det er helt fabelaktig å kunne starte dagen på den måten. Jeg opplever at mer av kjernen min kommer frem, mer av den jeg er (Eivind).

Sitatet ovenfor viser hvordan supermat har fått en sentral plass i Eivinds liv. Hver morgen starter han dagen med en grønn supermatshake³⁰, og han omtaler dette som et ritual. Grønne juicer, shaker eller smoothies er sentrale innenfor supermat- og raw food-fenomenet. Det er vanlig å innta opptil flere slike drikker daglig, men det kan se ut til at den drikken som inntas om morgenen på tom mage, er spesielt viktig. Dette fikk jeg selv erfare på helgekurset jeg deltok på. Der var ferskpresset hvetegressjuice det første vi fikk servert hver morgen. Frokosten kom først etter en time med yoga. Årsaken til at hvetegressjuicen skulle inntas på tom mage var, ifølge kurslederne, at den setter i gang fordøyelsen og virker mer rensende på kroppen når den får ”jobbe alene”. Lignende forklaringer fikk jeg også høre av mine informanter. En kan videre tenke seg at å starte dagen med noe som anses for å være svært sunt og ”stappet med næringsstoffer” også kan være en del av et ritual. Mary Douglas skriver at et ritual skaper en ramme i form av en avgrenset tid eller et avgrenset sted som skaper spesielle forventninger (Douglas 1997 [1966]:75). Det å starte dagen på denne måten markerer en ny, sunn dag i livet til mine informanter og skaper en forventning om at man skal våkne (kan sammenlignes med den første kaffen om morgenen) og føle seg sunn, frisk og ”ren” innvendig. En annen av mine informanter fortalte: ”[n]år jeg tar en smoothie så merker jeg at næringen går dit den skal i kroppen. Det gir en utrolig deilig følelse. Man blir kvikk og får energi” (Tiril).

³⁰ En supermatshake er en blanding av frukt, grønnsaker, juice og ulike typer supermat tilberedt i blender til en tykk, flytende masse.

Videre skriver Douglas at ritualer kan være til hjelp for hukommelsen. For eksempel kan det å lage en knute på lommestørkleet for å huske noe være et slikt ritual. Handlingen er ikke magisk i seg selv, men hjelper deg å huske at det var noe du skulle huske (Douglas 1997 [1966]:76). For mine informanter kan det se ut til at å starte dagen med en grønn juice gjør at man fokuserer mer på å spise sunt og å drikke nok vann gjennom dagen. Når dagen har startet sunt, vil man ikke "ødelegge" dette ved å spise noe usunt, og man husker kanskje den gode følelsen man fikk da man drakk den første grønne juicen om morgenen.

Mine informanter spiste ofte ulike matvarer eller tilskudd for ulike formål. Noe spiste man for å få energi, noe for å roe seg ned, noe for å "rense" kroppen og noe for å behandle ulike plager eller sykdommer. Lise fortalte at hun vanligvis drikker to "shaker" om dagen. På morgenen drikker hun en som skal gi energi eller rense kroppen, på kvelden drikker hun en som skal roe henne ned eller hjelpe på restitusjon. På denne måten kan drikkene være med på å sette rammer for tilværelsen eller skape rutiner. Når Lise drikker "kvelds-shaken" innebærer dette en forventning om at hun skal bli rolig og klar for å legge seg. Slik kan man si at det å innta supermat-drikker handler om noe mer enn forestillingen om at supermat er sunt, og at det i stor grad minner om ritualer. Disse ritualene handler om å skape rutiner og kontinuitet i hverdagen samt å skape ulike stemninger via ytre tegn eller handlinger.

På bloggene jeg har fulgt, skrives det mye om de ulike tilskuddene som tas daglig eller ukentlig. For noen ser det ut til at disse tilskuddene er svært viktige, nærmest noe man ikke kan klare seg uten, eksempelvis slik denne personen fremstiller det på en blogg: "Uten min grønne juice om morgenen og erteprotein og hempolje senere på dagen er jeg ingenting". For denne personen er altså supermaten så viktig at hun knytter den direkte til sin person og hevder at hun "er ingenting" uten den. For andre kan det se ut til at selve oppmålingen og doseringen av de ulike tilskuddene er av betydning for å oppnå en følelse av orden og kontroll. Bloggforfatteren fra blogg 2 skriver her om de ulike tilskuddene og supermatproduktene hun inntar jevnlig:

I august begynte jeg med **Chlorella**, store doser. Tok ca 10g om dagen i 3 måneder, samtidig drakk jeg **den grønne superdrinken** min på tom mage om morgenen. Rundt nyttår startet jeg med spirulina (en annen superalge), men kun 5g om dagen, tilsammen med chlorellaen. Disse tilskuddene er "hellige" og tas daglig, mens andre superfoods, som rawfood, spirer, kakao, acai, goji, chia, mesquite og hamp tas daglig, men ikke fast. Gluten, meieriprodukter, sukker, kunstig søtning, glutamat og koffein er nesten 100% ute av mitt daglige kosthold og det er

byttet ut med deilige og økologiske råvarer. (...) Det høres sikkert skummelt ut, men likevel er det chlorellaen, spirulinaen og den grønne drikken min som er fast, det er den jeg takker, det er den som får æren av min fremgang (Blogg 2).³¹

Som vi kan se, drikker også denne personen en grønn ”superdrink” på tom mage om morgenen. Videre tar hun en rekke ulike tilskudd daglig og omtaler to av dem som ”hellige”. Dette understreker hvor viktig tilskuddene er for henne. Hun har også valgt å utelukke enkelte matvarer fra sitt kosthold, slik vi har sett at mange gjør over. Hun takker til slutt tilskuddene chlorella og spirulina og den grønne drikken for sin fremgang. Det fremgår ikke av sitatet, men et annet sted på bloggen skriver hun at hun har ME (Myalgisk Encefalomyelitt eller kronisk utmattelsessyndrom) og bruker supermat som behandling for dette. Slik setter hun sykdommen i sammenheng med supermaten. En kan argumentere for at hun ved å gjøre dette gir sykdommen en årsak – jeg blir friskere av mitt nye kosthold, dermed var mitt tidligere kosthold årsaken til sykdommen. Ved å endre kostholdet og innføre et systematisk matregime oppnår hun en følelse av kontroll over sin egen sykdom og får en ny mening i livet.

6.2.2 Rensing

I supermatmiljøet anses det altså som viktig å rense kroppen. Enten ved hjelp av en detoxkur (avgiftning) eller faste innenfor en gitt tidsramme, eller ved hjelp av daglig supermat og utelukkning av matvarer som anses som giftige. Ettersom jeg har beskrevet detox mer detaljert i kapittel tre i denne oppgaven, vil jeg her fokusere på hvordan rensing av kroppen oppleves, og hvordan dette kan være meningsfullt for mine informanter.

Ifølge Douglas utgjør ritualer ”synlige, ytre tegn på indre tilstander og utgjør et ledd mellom nåtid og fremtid” (Douglas 1997 [1966]:81). Som tidligere nevnt, handler detox om å rense både kroppen og sjelen. En detoxkur innebærer strenge regler for hva man skal spise og ikke spise, praksis av meditasjon og yoga, og en rekke ubehagelige bivirkninger som hodepine og slapphet. En person som gjennomfører en detoxkur er i én tilstand når han eller hun begynner på kuren og i en annen tilstand når kuren er ferdig. Selv om den fysiske virkningen av detoxkurer ikke er medisinsk bevist, vil en person som har gått igjennom en slik kur etter all sannsynlighet *føle* seg annerledes. Flere av mine informanter fortalte at de følte seg ”lette”

³¹ Uthevningene i sitatet er informantens egne. De er lenker til andre blogginnlegg.

både i kroppen og sjelen etter en kur, og at de ”kom i kontakt med seg selv”. Slike kurer gjennomføres vanligvis på våren, som en slags ”vårrengjøring” av kroppen, eller etter sommerferien. Tidspunktet er ikke tilfeldig. Kuren markerer en overgang til et ”nytt og bedre liv” der en lover seg selv å bli ”ren” innvendig. Når man føler seg ”ren” innvendig, vil man forsøke å opprettholde denne renheten også i etterkant av kuren ved å forsøke å holde seg unna ”giftig” mat. Basert på de ovennevnte aspektene vil jeg argumentere for at en detoxkur kan karakteriseres som et rensesritual³².

Douglas hevder at ritualer som har med renhet og urenhet å gjøre skaper helhet i tilværelsen, og at den ”viktigste funksjonen til forestillinger omkring (...) renselse (...) er å bringe system inn i en tilværelse som i utgangspunktet er temmelig uryddig” (Douglas 1997 [1966]:23). Når det gjelder detoxkuren som ritual, er det særlig forestillingene rundt rent og urent og renselse som er aktuelle. Det rene er kroppen (i sin opprinnelige form), rensed vann³³, supermat, økologisk raw food, urter og positive tanker. Det urene er blant annet miljøgifter, sukker, hvetemel, kjemisk salt, prosessert mat, stress og negative tanker.³⁴ Som nevnt kan det urene anses som tabu. Ved å kategorisere og sette disse tingene i system vet man lettere hva man skal gjøre og hva man skal spise. Dette kan for mange mennesker være en lettelse i en verden der vi daglig overøses med valg. Når man har et system å forholde seg til, behøver man i mindre grad å forholde seg til disse valgene, og kan heller følge sitt fastlagte system. Slik kan detoxkurer og dietter være med på å skape orden og helhet i tilværelsen for individer, noe som igjen virker meningsskapende.

Som ritual mangler detox det sosiale aspektet en ofte finner i andre ritualer. De fleste som gjennomfører en renseskur gjør dette på eget initiativ og alene. Det finnes imidlertid såkalte ”retreats” og kurshelger der man fokuserer på detox, som den jeg deltok på. En detoxkur vil være lettere å gjennomføre på et slikt sted, da man blir utsatt for sosialt press. Her møter man ingen fristelser, og man blir ledet igjennom av mennesker som har erfaring med detox. For mange som gjennomfører en detoxkur alene, blir det sosiale presset heller motsatt. Man kan oppfattes som sær og vanskelig når man for eksempel ikke kan spise maten som serveres i et selskap. Mange velger likevel å gjennomføre slike kurer. Mitt inntrykk er at

³² Encyclopaedia Britannica definerer rensesritualer slik: ”[A]ny of the ceremonial acts or customs employed in an attempt to re-establish lost purity or to create a higher degree of purity in relation to the sacred (the transcendental realm) or the social and cultural realm. They are found in all known cultures and religions, both ancient and modern, preliterate and sophisticated, and assume a wide variety of types and forms” (Purification rite, 2014).

³³ Flere av mine informanter var opptatt av at vannet måtte være rensed eller pH-nøytralisert.

³⁴ Dette er regler som gjelder hele tiden, men under en detoxkur vil man overholde reglene ekstra strengt.

det å gjennomføre en detoxkur, til tross for alle de fysiske, psykiske og sosiale vanskelighetene det medfører, anses som et tegn på vilje- og karakterstyrke til å stå imot fristelser. Dermed kan vanskelighetene være motiverende for den som gjennomfører en detoxkur.

I sin bok *Rent og urent* (1997 [1966]) skiller Douglas mellom primitive og moderne mennesker. Mye av det hun skriver om ritualer, handler om de ”primitive”. Jeg ønsker imidlertid ikke å operere med begrepet ”primitiv”, da jeg mener at flere av Douglas’ teorier kan anvendes universelt. Douglas skriver at ”[d]e fleste primitive folk er medisinske materialister i utvidet betydning, i den forstand at de ofte begrunner sine rituelle handlinger ved å snakke om smerter og plager de vil få hvis ikke ritene blir holdt som de skal” (Douglas 1997 [1966]:47-48). Som vi har sett tidligere i kapitlet, er konsekvensene av ”uren” mat alvorlige. Man blir uvel, slapp, mister kontakten med seg selv og kan pådra seg en rekke sykdommer. I mitt materiale ser det også ut til at hovedbegrunnelsen for å rense kroppen er å unngå smerter og plager. Jeg vil samtidig argumentere for at rensesritualer er med på å skape en følelse av kontroll og mening i enkeltmenneskers liv.

I dette kapitlet har vi sett at tilhengerne av supermatdietten forbinder ulike matvarer med fare og forbannelse. De er med andre ord tabu. Å innta denne maten kan føre til fysiske og psykiske ubalanser, som sykdom og ulike plager. I tillegg kan ytre faktorer som luftforurensning og stress bidra til disse ubalansene. Gjennom å ritualisere inntaket av supermat i det daglige, samt å gjennomføre jevnlig rensesritualer (detox), føler informantene at de oppnår kontroll, orden og mening. Angsten som oppstår på grunn av tabuene, motvirkes gjennom ritualene. I det følgende kapitlet vil jeg gå dypere inn i hvordan det oppleves for mine informanter å følge supermatdietten, og hvordan de opplever at dietten har endret deres liv.

7 Supermat og individet

I dette kapitlet vil jeg se nærmere på hvordan supermatfenomenet kan knyttes til teorier om selvsakralisering og identitetsdannelse. I tillegg vil jeg undersøke hvordan det oppleves for enkeltindivider å følge supermatdietten. I første del av kapitlet vil jeg derfor se på ulike aspekter ved selvsakralisering og undersøke hvordan mine informanter gir uttrykk for disse. Her vil jeg se på hvordan selvet for noen har blitt den øverste autoriteten i deres liv, hvordan selvet kan oppleves som guddommelig, samt betydningen av å ”bli den man er”. Videre vil jeg se på hvordan supermatdietten kan fungere som en identitetsmarkør.

I andre del av kapitlet vil jeg se på informantenes opplevelser og erfaringer med å følge supermatdietten. Her har jeg valgt å benytte begreper hentet fra det religionshistoriske vokabularet særlig brukt i kristendomsstudier, som *epifani*, *omvendelse* og *misjonering*. Disse begrepene kan bidra til en bedre forståelse av informantenes opplevelser og erfaringer³⁵. For mine informanter var supermatdietten noe de hadde oppdaget i voksen alder. Det betyr at de på et eller annet tidspunkt har blitt overbevist og tatt et valg om å følge dietten. Noen av informantene opplevde overgangen til supermat som en skjellsettende opplevelse. Slike opplevelser kan knyttes til begrepet *epifani* slik Norman K. Denzin anvender det (se 7.3).

Jeg har valgt å kalle hele overgangen til supermatdietten, med alt det innebærer, for *vendepunktet*. I underkapittel 7.3 vil jeg undersøke hvordan informantenes fortellinger om *vendepunktet* i mange tilfeller kan omtales som religiøs omvendelse. Dette kommer til uttrykk både i intervjuene og i bloggene, der supermattilhengerne forteller om opplevelsen av hvordan livet var før og etter at de oppdaget supermat. Flere av fortellingene kan kategoriseres som vitnesbyrd, både i hendelsesforløp og i bruk av religiøst ladete ord og uttrykk av informantene selv. For enkelte innebar oppdagelsen av supermat også et ønske om å fortelle andre om det de hadde oppdaget, noe som i religionshistoriske termer kan omtales som misjonering. Til slutt vil jeg se på betydningen supermaten har i informantenes liv, og hvordan de uttrykker dette. Her vil jeg benytte Paul Tillichs begrep ”ultimate concern”. Kan dietten fungere som et *ubetinget anliggende* (ultimate concern) for dem som følger den?

³⁵ Jeg ønsker ikke her å knytte supermatfenomenet til kristendommen, men å bruke begrepene som analytiske verktøy for å forstå supermatfenomenet.

7.1 Selvsakralisering

Sentraliseringen rundt selvet omtales i litteraturen om nyreligiøsitet som selvsakralisering, selvspiritualitet eller selvreligion (Heelas 1996, Partridge 2004). Selvet blir med andre ord opphøyet til den ytterste kilden til sannhet og til den høyeste autoriteten. Selvet er hellig, enten i seg selv eller som en del av noe guddommelig. Selvsakraliseringen innebærer fokus på intuisjon, følelser og forestillingsevne (Partridge 2004:72).

Fokuset på selvrealisering gjelder imidlertid ikke bare for nyreligiøsiteten. Psykolog og filosof Ole Jacob Madsen skriver i sin bok *Den terapeutiske kultur* (2010) om hvordan selvet har erstattet kirken som høyeste autoritet i det senmoderne norske samfunnet. Det har blitt kultur å søke innover i seg selv, og selvrealisering er det høyeste målet. Det blir, ifølge Madsen, nærmest sett på som et tabu å ikke ha noen interesse av å realisere seg selv, og forestillingen om at en har noe inne i seg selv som det bare gjelder å forvalte på den rette måten, har blitt mer og mer vanlig (Madsen 2010:39).

I denne kulturen oppmuntres det til alle former for individuell meningssøken, og helse har blitt den ultimate trossetningen, ifølge Madsen. Folk er (implisitt) religiøse først og fremst fordi det har helsebringende effekter (Madsen 2010:53,60). Det finnes utallige ulike nyreligiøse retninger og alternative livsstiler å velge mellom i dag, og kanskje den største forskjellen fra tidligere er at det nå er individet som selv velger troen (Madsen 2010:66).

7.1.1 Selvet som øverste autoritet

Som nevnt ovenfor er det altså mye som tyder på at selvet har erstattet kirken som høyeste autoritet i det senmoderne norske samfunnet. Et sentralt aspekt ved dette er tanken om at man skal ”gjøre det som føles riktig for seg selv”. Dette kommer særlig til uttrykk når det gjelder ansvaret for egen helse, som jeg omtalte tidligere i oppgaven (kapittel 5.2.4). Man må selv bestemme hva som er riktig for seg selv og i sitt eget liv, samtidig som man blir gjort personlig ansvarlig for alle valg en tar. Denne tankegangen innebærer også at man selv kan bestemme over sin egen skjebne og lykke, og selv er ansvarlig dersom livet ikke er slik en skulle ønske.

Innen supermatfenomenet ser det ut til at kostholdet gjør det mulig for individer å virkelig ta kontrollen over sitt eget liv. På en av bloggene uttrykker en person det slik etter å spist supermat i en periode: ”Jeg føler at jeg kan få til alt jeg ønsker å oppnå i mitt fantastiske liv, - ja det er faktisk sånn. Jeg har gitt meg selv troen tilbake på at mitt liv er mitt – for å nytes” (anonym, blogg 1).

Følelsene er altså en viktig faktor for å bestemme hva som er riktig for den enkelte. Det er hva man selv føler som virkelig er av betydning. Hva andre sier er av mindre betydning. Dette kommer til uttrykk hos informanten Bjørn: ”Jeg forholder meg til det jeg føler. Det som føles riktig for meg. Kan jo ikke si at jeg vet, men stoler på egne opplevelser” (Bjørn). Andre informanter la også vekt på at det var de selv som bestemte fullt og helt over sitt eget liv, og også over hvordan de valgte å se på verden. Dette kom særlig godt frem under intervjuet med Elsa:

Jeg tenker at verden henger sammen sånn som jeg velger å se den. Det er deg selv som bestemmer din egen verden. (...) Du er både herre og mester i ditt eget liv og skaper dine egne erfaringer hver eneste dag. (...) Jo mer man forholder seg til det, jo mer forstår man. Man har fullt ansvar for det som skjer i eget liv. [Man må] gjøre det beste ut av enhver situasjon ut fra et kjærlighetsperspektiv. Etter dette livet følger et nytt. (...) Hensikten med det er erfaring. Universet erfarer seg selv gjennom oss. Når man blir renere og klarere i kroppen, så kan man få frem celledinner i forhold til tidligere reinkarnasjoner (Elsa).

Elsa forteller her at det er hun som velger hvordan hun vil forstå verden, og at hun selv bestemmer over sitt eget liv. Hun legger vekt på at man selv må ta ansvaret for hva som skjer i eget liv, og at man må handle ut ifra kjærlighet. Hun forteller også indirekte at hun tror på reinkarnasjon, og at hensikten med reinkarnasjon er at ”universet erfarer seg selv gjennom oss”. Ved å spise den riktige maten, og dermed bli ”renere og klarere i kroppen”, vil kroppen være i stand til å huske tidligere reinkarnasjoner. Slik knytter hun kostholdet til sitt verdensbilde og dermed til en overordnet filosofi. Ved at hun gjennom supermaten oppnår en større forståelse av ”hvem hun er”, føler hun seg bedre i stand til å ta de rette valgene og leve livet slik hun ønsker det.

For enkelte har selvet virkelig erstattet kirken som autoritet, i bokstavelig forstand. En informant, Anniken, fortalte at hun regelmessig gikk i kirken på søndager for å få tid til seg selv og for å meditere over den kommende uken, selv om hun ikke anså seg selv som kristen. Dette illustrerer hvordan kirkerommet kan benyttes som et instrument for selvutvikling. Det

er ikke kirken eller kristendommen som er sentral her, men muligheten for å være i et stille rom hvor en får ro og tid til egne tanker.

7.1.2 Gud er i oss

Christopher Partridge skriver i sin *The Re-Enchantment of the West* (2004) at fokuset på selvbevissthet innen nyreligiøsitet også inkluderer bevissthet om sitt ”høyere selv”. Selvet blir her ekstremt betydningsfullt fordi det kan komme i kontakt med det hellige uten hjelp utenfra eller fra eksterne autoriteter. Sannheten det søker, kommer innenfra (Partridge 2004:73). For noen av mine informanter innebar dette også en følelse av at det individuelle selvet var en del av noe større, eller guddommelig. Bjørn uttrykte dette slik:

Gud er i oss. Kroppen er tempelet. Alle de åndelige opplevelsene går jo gjennom kroppen. (...) Jeg tror at for at du skal kunne være spirituell, for at man skal kunne føle at man er et åndelig vesen, så må man være i orden fysisk (Bjørn).

For Bjørn er altså Gud i mennesket, og dette kan man erfare gjennom kroppen. Derfor er det viktig at kroppen er i god nok fysisk stand til å erfare Gud. Dette var også en av årsakene til at han spiste supermat. Bjørn omtalte seg i intervjuet som holist og hevdet videre at Gud er i alt og alle.

En annen informant, Kari, fortalte at hun fulgte en indisk ”gurajayoga-tradisjon” i tillegg til å spise supermat og raw food. Innenfor denne tradisjonen skulle man ”meditere på lyset i hjertet”. Kari fortalte om tradisjonen at ”[m]an ser for seg at det er noe guddommelig i alt og at menneskets sjel er guddommelig, og at man mediterer for å koble sin guddommelighet på den større guddommeligheten”. Kari fortalte videre i intervjuet at denne gurajayoga-tradisjonen og meditasjon var svært viktig i hennes liv. Hun begrunnet også sitt valg om å ikke spise andre levende vesener med at alt er guddommelig. Gud er med andre ord ikke bare ”i oss”, men i alt som lever.

Tankegangen som både Bjørn og Kari uttrykker, kan forstås som en form for panteisme der selvets hellighet er en del av en større guddommelighet. Bjørn og Kari hører imidlertid til unntakene blant mine informanter når det gjelder å uttrykke denne tankegangen eksplisitt. Noen informanter var ikke opptatt av åndelighet i det hele tatt, mens resten av informantene befant seg i et grenseland mellom nyreligiøsitet og implisitt religiøsitet.

7.1.3 Å bli den man er

Et uttrykk som ofte går igjen i mitt materiale, er ”å bli den man er” eller ”å bli den man egentlig er ment å være”. Ifølge Zygmunt Bauman i *Flytende modernitet* (2001), er det å måtte ”bli det man er” et særtrekk ved det moderne liv. Mennesker er i dag ikke lenger ”født inn i” sin identitet, og det er ikke samfunnet som bestemmer deres sosiale status. Vi må altså selv finne ut hva eller hvem vi er ment å være, for så å *bli* det. Ifølge Bauman ”erstatte moderniteten den heteronome bestemmelsen av sosial status med pålagt og obligatorisk selvbestemmelse” (Bauman 2001:47).

Mine informanter var svært opptatt av å komme i kontakt med hvem de egentlig var eller hvem de var ment å være. For noen innebar dette å komme opp på det energinivået de mente at de skulle være på, slik at de kunne leve livet slik de ønsket. For andre handlet det om å bli den beste versjonen av seg selv, både for seg selv og andre, eller om å nå inn til sitt virkelige, innerste selv. Tanken om at det finnes et ”egentlig” selv, eller en ”egentlig” versjon av den personen man er, kan innebære at man ikke er fornøyd med den personen man fremstår som. Det kan kalles en mangeltilstand, men ut fra hva informantene mine sa, virker det mer som om det er for mye som står i veien for at de kan være den de ønsker å være; blokkeringer, ubearbeidede følelser, feil kosthold eller andre ytre omstendigheter.

På blogg 3 kommer det frem at resultatet av å spise raw food er ”en gradvis utfoldelse av *den du virkelig er* og du vil etter hvert dele deg selv med verden på en lett og bekymringsfri måte” (min utheving). En informant, Eivind, mente at man ved å spise ”renere” mat lettere kunne komme i kontakt med *hvem man er* og komme opp på det energinivået der en er *ment å være*. For en annen informant, Tiril, var det viktig å lete etter den hun *ville være* som menneske. I materialet viser det seg videre at det er en sterk sammenheng mellom å ”bli den man er” og å kunne gi av seg selv til andre. Ved å nå inn til ”kjernen i seg selv” vil man oppleve klarhet, økt overskudd og mer kjærlighet til seg selv. Dermed vil det også være lettere å gi av seg selv. På blogg 3 er det uttrykt slik:

Jeg føler en sterk indre ro og følelse av indre trygghet. Min evne til å takle stress og forbli i balanse er dramatisk forbedret. I tillegg til å ha blitt flinkere til å ta vare på meg selv og nyte livet mer, er jeg også blitt flinkere til å ta hensyn til og ha overskudd til andre mennesker. Min evne til å takle forandring og sette grenser er svært mye bedre. Min grad av unikhet og

individualitet blir stadig sterkere på en svært god måte. (...) Det å spise Raw Food påvirker virkelig evnen til å lytte til meg selv, og jeg merker også at det inkluderer det å lytte til omgivelsene. Jeg tror jeg har blitt mer empatisk og tålmodig og at jeg i større grad vektlegger helheten fremfor detaljer (blogg 3).

Det å realisere seg selv kan ved første øyekast virke egoistisk, men for mange innebærer altså selvrealiseringen et ønske om å bli et bedre menneske for omgivelsene og å vise kjærlighet til andre mennesker. Den gjennomgående tanken er at man først må ta vare på seg selv, så andre.

Et viktig aspekt ved å kunne nå inn til den man virkelig er, er å bruke intuisjonen for å lytte til sin egen kropp. Det å ”lytte til egen kropp” går igjen som et mantra i supermat- og raw food-miljøet, både i primærlitteraturen og blant informantene. Eivind sa for eksempel i et intervju: ”Uansett hva man gjør, er det viktigste å lytte til kroppen. Når man blir renere i kroppen er det lettere å lytte til den”. Da jeg spurte om akkurat *hva* han lyttet etter, fikk jeg et mindre tydelig svar som handlet om at man måtte gjøre det som *føltes* riktig til en hver tid. Andre hadde en mer konkret fornemmelse av at *intuisjonen* fortalte dem hva som var riktig å spise eller gjøre i form av en indre stemme. En person på en facebookside om raw food og supermat fortalte at intuisjonen hadde fortalt henne at hun skulle slutte med fluor:

Personlig sluttet jeg med fluor for 13 år siden da intuisjonen i form av en tydelig uttalelse sa ”ikke få i deg fluor” og jeg droppet det. Først mange år senere lærte jeg at faktisk intuisjonen og den indre kommunikasjonen i kroppen faktisk svekkes av fluor.

Samme person fortalte et annet sted på siden at ”[k]roppen har en svært høy intelligens og den kjenner alle svar som hodet lurer på”. Kroppen blir her fremstilt som en intelligent skapning som vet alt om hva den selv trenger. Her kan man tolke selve kroppen som en autoritet i seg selv. På den annen side anses intuisjonen som en høy autoritet. En kan imidlertid også forstå kroppen og intuisjonen som én og samme ting, da det å ”lytte til kroppen” og å ”følge intuisjonen” ofte sidestilles i materialet.

7.2 Supermat som identitetsmarkør

I den tidligere omtalte SIFO-rapporten (2012) skriver Annechen Bahr Bugge at den stadig økende individualiseringen av selvet kan være en årsak til fokuset på kosthold i det norske

samfunnet. Hun henviser til Ulrich Becks påstand om at vår tids ideal er et aktivt velgende individ som selv er skaperen av sitt liv og sin identitet (Beck 1986, i Bugge 2012:323). Det er med andre ord opp til hver enkelt person å selv skape kroppen, identiteten og livet han eller hun ønsker, og valg av kosthold eller diett kan være en måte å gjøre dette på.

Ifølge Bugge er kroppen en av de viktigste identitetsmarkørene i vår samtid fordi den anses som et tydelig tegn på innehaverens personlighet og evne til selvkontroll. Det legges derfor mye arbeid ned i kroppslig mestring og presentasjon (Bugge 2012:325). Det å følge strenge spiseregler er, ifølge Bugge, en effektiv måte å demonstrere at man har vilje over kroppen, tankene og følelsene. Det å ha en sunn, slank og vakker kropp er i tillegg et tegn på vellykkethet i dagens samfunn (Bugge 2012:328). Dette illustrerer også hvordan kosthold og dietter kan være med på å skape klasseskiller i samfunnet. Bugge hevder i rapporten at "[d]en nye klassereisen går fra usunn til sunn, ikke fra fattig til rik" (Bugge 2012:356). Det å lykkes med en streng diett hvor man utelater en rekke matvarer sees på som heroisk og ideelt, mens de som ikke lykkes blir sett på som moralsk mindreverdige: "Ved å gjøre kroppen til en oppgave kan de helsebevisste demonstrere overfor seg selv og andre de kjerneverdiene som definerer deres klasse" (Bugge 2012:358). Evnen til selvkontroll syntes dessuten å være spesielt utbredt blant folk med høy utdanning, ifølge Bugge (Bugge 2012:330).

Ved å følge dietter som supermat og raw food har man tatt et mer eller mindre bevisst valg om å skille seg ut. For noen kan dette valget føles helt nødvendig, da de hevder å bli syke av å spise "vanlig" mat, mens det for andre handler mer om velvære, utseende og "superhelse". En av informantene, Kari, opplevde det som svært utfordrende å ikke kunne spise det andre spiser, særlig i sosiale sammenhenger. Hun fortalte at hun ikke kunne spise "98 %" av det de solgte i matbutikken og at folk sjelden tok hensyn til hennes kostholdsbehov. Ved å problematisere sin egen situasjon slik Kari gjør her, gjør hun situasjonen til en del av sin identitet. Hun blir den som ikke kan spise det andre kan. Dette kan også knyttes til Bugges påstand om at å følge en streng diett av noen anses som heroisk og ideelt. Samtidig var det andre informanter som mente at det ikke var spesielt vanskelig å følge dietten og at det handlet om å ha den rette innstillingen. En informant, Anniken, mente for eksempel at det mest utfordrende ved dietten var når andre spurte henne om det var vanskelig å følge den, noe hun selv ikke syntes det var. I begge tilfeller er dietten en del av informantenes identitet, men måten de møter utfordringer i forbindelse med dietten på er forskjellig. Dette kan også ha noe

å gjøre med i hvilken grad informantene føler at dietten er selvvalgt ut fra et ideologisk perspektiv, eller om de føler at de *må* følge dietten for å ikke bli syke.

Videre kan det faktum at det er relativt kostbart å følge supermatdietten, spesielt dersom en kjøper mange av produktene som tilbys, signalisere en viss økonomisk status. Den mest populære supermatbutikken i Oslo, *Supernature*, ligger i Øvre Slottsgate. I samme område finnes eksklusive butikker som *Mulberry*, *Louis Vuitton* og *Marc by Marc Jacobs*. Supernatures butikk er eksklusivt innredet og gir ikke inntrykk av å være en helsekostbutikk, men kan minne mer om et parfumeri. Under et arrangement i butikken observerte jeg at flere av kundene som var tilstede var kledd i moteriktige klær som også gjenspeiler kjøpekraft. Arrangementet, som var en boksignering av John Opsahls *Supermat; Helbredende mat fra naturens hjerte* (2013), var lagt opp som en vernissage. I glassene fikk man imidlertid hvetegressjuice eller kokosvann i stedet for champagne, og på et lite bord lå smaksprøver av ulike typer supermat.

Det at *Supernature* henter inspirasjon fra eksklusive butikker innenfor andre genre og lager arrangementer som ligner kunstutstillinger, kan tyde på at de ønsker å fremstå som eksklusive og moteriktige. Dermed kan en også tenke seg at det å handle hos *Supernature* eller spise supermat, for noen blir et statussymbol på linje med dyre klokker og vesker. Å følge supermatdietten kan slik signalisere at man følger med i tiden, er med på siste kostholdsølge og har råd til å gjøre det. Mitt materiale tilsier likevel at selv studenter eller personer med dårlig råd prioriterer å bruke pengene sine på supermat. I kommentarfeltet til blogg 1 sier for eksempel en person at ”selv om jeg er fattig student er supermat det første jeg handler når stipendet kommer”. Dette viser at enkelte er villige til å gå langt for å følge dietten, selv om det går ut over deres personlige økonomi.

Som nevnt over, legger Bugge vekt på at kroppen er en viktig identitetsmarkør. For mine informanter så det ut til at helsemessige forhold var den viktigste årsaken til deres valg av supermatdietten og at utseende ikke var så viktig. Kun én fortalte at hun hadde begynt med supermat fordi hun hadde et ønske om å gå ned i vekt. De fleste informantene var imidlertid veltrente og så ut til å legge ned mye arbeid i utseendet. En av informantene, Eivind, fortalte at supermaten var svært viktig for å yte bedre på trening. Eivind var en svært veltrent mann i 40-årene. Han fortalte videre at han ved hjelp av supermatdietten hadde gått ned mange kilo og klart å bygge muskler på en helt annen måte enn tidligere. John Opsahl, som mange av supermattilhengerne har som forbilde, er også en mann som ser ut til å trene mye og som tar

godt vare på kroppen sin. Til tross for at han nærmer seg 50 år, er ansiktet blottet for enhver rynke. I programmet *Prosjekt Perfekt* på NRK (Fladen 2013) uttaler Opsahl at de fleste tror at han har ”tatt botox”³⁶. Opsahl avviser dette og understreker at det er supermaten som er årsaken til hans plettfriske utseende.

I Opsahl, Berge og Chackos bøker om supermat omtales supermatens effekter på utseendet (blant annet vakrere hud, mindre kviser og rynker, blankere hår og slankere kropp) som hyggelige bieffekter av det å bli sunnere. De ser imidlertid på disse bieffektene som synlige tegn på at supermaten virker. På denne måten kan man si at et vakkert utseende signaliserer sunnhet – det skal synes på utsiden at man er sunn på innsiden. I Berge og Chackos bok *Beautyfood; Indre styrke. Naturlig skjønnhet* (2011) kommer dette særlig tydelig frem. Tittelen henspiller på skjønnhet, men samtidig på at det er det indre som teller, og at skjønnheten skal være naturlig. I boken kan man både lese om supermat og raw food, og om hvordan de samme ingrediensene kan brukes til å lage hjemmelagde ansiktsmasker eller hårkurer. Det er også viet et eget kapittel til trening (yoga og pilates) og meditasjon.

Vi ser altså her at skjønnhetsaspektet bakes inn i temaer som helse og selvutvikling, både av mine informanter og i bøkene om supermat. En mulig årsak til at skjønnhetsaspektet underspilles kan være at man ikke ønsker å fremstå som forfengelig. I vår helsefokuserende samtid er det ikke akseptert å spise supermat kun for å bli pen og slank, man skal derimot spise supermat for å styrke helsen slik at man kan få nok energi til ”å bli den man egentlig er”.

7.3 Vendepunktet

Min erfaring med supermat er helt fantastisk. Er en jente på 23 år og før supermat kom inn i livet mitt var jeg konstant trøtt, vondt i magen og rett og slett ulykkelig. Etter at jeg har begynt med supermat har jeg så ufattelig mye energi! føler det bobler over! trives mye bedre med meg selv, har gode treningsøkter pga. mye energi! Rett og slett veldig takknemlig for min nye hverdag!

(Anonym, blogg 1).

³⁶ Botox er et nerverelammende middel som sprøytes inn under huden for å lamme de musklene som fører til rynker. Botox er et kjent fenomen blant Hollywood-kjendiser, men er også blitt vanlig i visse kretser i Norge.

Det kan se ut til at det å oppdage supermat for mange markerer et skille eller vendepunkt i livet. Flere av informantene fortalte at de tidligere hadde slitt med ulike plager og sykdommer og at de hadde forsøkt mange ulike behandlingsformer, både konvensjonelle og alternative, før de endret kostholdet og begynte med supermat. Da de begynte å spise supermat forsvant plagene. For noen innebar denne endringen også en psykisk eller spirituell endring der en tilegnet seg filosofien rundt supermatfenomenet. Både det informantene fortalte meg og fortellinger som finnes i materialet fra bloggene kan tolkes som vitnesbyrd eller fortellinger om en plutselig innsikt, spesielt med tanke på måten personene ordlegger seg på. Gjennomgående i alle fortellingene er oppfatningen av et skille mellom livet før og etter supermaten, der supermaten førte til en radikal livsstilsendring.

7.3.1 Epifanier og omvendelse

Begrepet epifani (fra gresk: *epiphaneia*, å komme til syne) er kjent fra kristendommen der det har vært brukt som en henvisning til Kristi åpenbaring. Forstått ut fra en kristen kontekst, kan epifanien/åpenbaringen være en manifestasjon av, eller et tegn på, den kristne guddommen (Denzin 1989b:15). Begrepet kan imidlertid også forstås mer generelt som skjellsettende opplevelser som markerer et vendepunkt i enkeltmenneskers liv, og det er slik jeg vil bruke begrepet her. Ifølge sosiologen Norman K. Denzin i *Interpretive Biography* (1989a) er epifanier:

(...) interactional moments and experiences which leave marks on peoples lives. In them, personal character is manifested. They are often moments of crisis. They alter the fundamental meaning structures in a person's life. Their effects can be positive or negative (Denzin 1989a:70).

Epifaniene blir ofte tolket, både av personen det gjelder og av andre, som vendepunktsopplevelser der en opplever en plutselig innsikt (Denzin 1989b:15). Videre er epifanien en viktig del av personens narrativ, eller livshistorie. I tilfellet med supermat består den plutselige innsikten i en opplevelse av at man forstår hvordan alt henger sammen; feil mat er årsaken til alle eventuelle plager, og supermat er løsningen. Opplevelsen av at supermaten har løst kroppslige og psykiske problemer er altså en skjellsettende opplevelse som snur opp ned på tilværelsen for mine informanter. Den fundamentale meningsstrukturen i informantenes liv endrer seg ved at de opplever en ny mening med livet. Ved å spise

supermat oppnår de en følelse av å kunne mestre livet på en annen måte og en genuin følelse av lykke.

Epifanien kan videre settes i en større kontekst som en del av en omvendelse. Omvendelse (*conversion*) vil si en frivillig tilegnelse av en religion eller et trossystem, forskjellig fra det en er vokst opp med, av personlige spirituelle årsaker (Norris 2003:172). Omvendelse innebærer ikke bare å tilegne seg en ny tro, men er også en tilegnelse av verdenssyn og identitet (Norris 2003:171). Til tross for at begrepet omvendelse stort sett brukes i forbindelse med å konvertere fra en religion til en annen, vil jeg her argumentere for at begrepet også kan anvendes i forbindelse med supermatfenomenet. Som vi har sett, innebærer supermatfenomenet mye mer enn å bare være en diett. Supermatfenomenet kan tolkes som et trossystem sterkt influert av nyreligiøsitet som blant annet innebærer et holistisk verdensbilde. Samtidig opplever og beskriver informantene overgangen til supermat som en livsendrende opplevelse. Dermed vil det også være mulig å tolke overgangen til supermatdietten – med alt det innebærer – som en omvendelse.

I sitt kapittel ”Conversion as a new lifestyle; An Exploratory study of Soka Gakkai in Italy” i boken *Conversion in the Age of Pluralism* (2009) skiller Luigi Berzano og Eliana Martoglio mellom flere typer omvendelse. Blant dem finnes den vertikale, den prosessuelle og den interaksjonistiske omvendelsen (Berzano og Martoglio 2009:219). I forbindelse med supermatfenomenet er det særlig de to førstnevnte som er aktuelle. Den vertikale omvendelsen innebærer en historie om forvandling fra en innledende til en siste fase. Historien er mediert rundt et vendepunkt som representerer en viktig hendelse. Hovedpersonen vil tolke eller omtolke tidligere hendelser i lys av det nye trossystemet. Fortiden tolkes som negativ, mens nåtiden tolkes som positiv (Berzano og Martoglio 2009:219-220).

I flere av mine informanters fortellinger representerer den innledende fasen en tid med søken etter en løsning på kroppslige eller psykiske problemer gjennom utprøving av ulike behandlingsformer eller alternative metoder. Vendepunktet er representert ved den første opplevelsen av supermat som en løsning på problemene, mens den siste fasen er tilegnelsen av dietten og filosofien rundt, samt at man anbefaler dietten til andre (misjonering). Den prosessuelle omvendelsen ligner den vertikale omvendelsen, men foregår gradvis over tid (Berzano og Martoglio 2009:222). Også her finner vi et tydelig skille mellom fortid og nåtid. Omvendelsen til supermatdietten kan også innebære elementer av den interaksjonistiske

omvendelsen som innebærer at man blir inspirert av venner, familiemedlemmer eller andre kjente som følger troen (i dette tilfellet dietten). Enkelte av informantene fortalte at de hadde hørt om supermatdietten via venner eller bekjente og hadde blitt med dem på kurs eller lignende. Dette var imidlertid aldri den eneste faktoren som førte til at informantene begynte å følge dietten. Informantene som ble ”vervet” av venner eller bekjente hadde i tillegg et ønske fra før av om å endre kosthold eller livsstil og hadde en åpen og søkende holdning.

I informantenes egne fortellinger om deres opplevelser med supermat kommer omvendelsesaspektet godt til syne. Språket de bruker tydeliggjør hvor skjellsettende opplevelsen er. Denne bloggforfatteren beskriver for eksempel endringen som et ”mirakel”. Hun poengterer imidlertid at forandringen ikke egentlig skyldes et mirakel, men supermaten. Samtidig sier hun at hun ikke kan forklare det på noen annen måte enn ”mirakler”:

Jeg har de siste månedene sett forandringer i kroppen min som egentlig ikke kan forklares på andre måter enn "mirakler", men nå har det seg slik at det ikke er mirakler, men resultatet av superfoods sin virkning i kroppen. Jeg har hatt plager jeg har slitt med i flere år, faktisk nesten hele livet, og nå er noen av de borte! Det kan virke som et mirakel og jeg kaller det det, men det er det ikke, fordi det er superfoods som er takken for dette. Superfoods-tilskuddene jeg tar bygger opp og reparerer kroppen og jeg merker det, det skjer ting. Foreløpig har ingenting endret seg i positiv retning med ME'en, men jeg håper jo selvfølgelig ME'en kan stå for tur snart (blogg 2).

Bloggforfatteren har altså opplevd en drastisk forbedring av egen helse med supermat. Hennes opplevelse er virkelig for henne, selv om det ikke er klinisk bevist at supermat i seg selv har helsefordeler. Ambivalensen rundt bruken av ordet ”mirakel” kan tyde på at hun virkelig ønsker å tro at det er supermaten som har hjulpet henne. Supermaten er mirakelet. Ved å bruke et kjent religiøst uttrykk, slik hun gjør her, kan en tenke seg at troen på at supermaten virker forsterkes. Dette understrekes i slutten av sitatet der hun gir uttrykk for at hun håper supermaten vil ha en positiv effekt på hennes kroniske utmattelsessyndrom (ME), til tross for at den ikke har hatt det til nå. Vi ser også et tydelig skille mellom livet før og etter supermaten. Plager som var til stede før supermatdietten har nå forsvunnet.

Videre ser det ut til at flere opplever en psykisk endring i tillegg til den fysiske. Dette kommer blant annet til uttrykk i sitatet under:

Jeg har slitt med kronisk sykdom i 10 år, og er vant med å ha lav energi i perioder, en lite fungerende kropp og å være deprimert i lengre perioder. Ved å ta spirulina føltes det som et indre lys som hjalp meg å lette på alt (anonym, blogg 1).

Beskrivelsen av å spise supermat (spirulina) som ”et indre lys som hjalp meg å lette på alt” sier mye om hvor kraftfull opplevelsen må ha vært for denne personen. Vi får ikke vite om personen har blitt helt frisk fra sin kroniske sykdom og depresjon, men det ser ut til at tilstanden oppleves lettere med supermat. Andre forteller også om en lettere og ”lysere” hverdag med mer overskudd:

Hverdagen min som hadde vært så innmari tung og grå var plutselig full av farger. Jeg hadde så mye overskudd at det var en fryd og dra på treningssenteret. Og maten smakte så mye bedre! (anonym, blogg 1).

Supermaten ble min og kroppen min sin vei tilbake til en lysere hverdag (anonym, blogg 1).

Som vi kan se, tegner disse personene et tydelig bilde av livet før og etter supermaten. Før var alt trist og grått, nå er alt fargerikt og lyst. Bruken av lysmetaforer kan tolkes som analogier til ”å se lyset” som vi kjenner fra kristendommen, eller å bli ”opplyst” som vi kjenner fra buddhismen. Hos én person kom bruken av uttrykk og begreper hentet fra kristendommen særlig godt frem:

Gjennom klinikken jeg fikk tarmskylling på, ble jeg kjent med Supermat! Hallelujah!!! Bare ordene næring i høykonsentrat gjorde at jeg ikke hadde et sekund å miste! Jeg merket raskt bedring, og etter bare et par dager var jeg et nytt menneske (anonym, blogg 1).

Her ser vi at både gledesropet ”hallelujah” og begrepet ”et nytt menneske” tas i bruk. Å bli ”et nytt menneske” gir assosiasjoner til uttrykket ”å bli født på ny”, et uttrykk som ofte brukes i forbindelse med frelse i en kristen kontekst³⁷. Legg også merke til hvor raskt denne forvandlingen skjer: ”etter bare et par dager” føler personen seg som et nytt menneske.

Årsakene til at informantene benytter ord og begreper kjent fra kristendommen for å beskrive sine opplevelser kan være flere. En mulighet er at dette er et begrepsapparat som de kjenner til fra før, ved at de er vokst opp i en kristen kulturkontekst. Det kan også være at det er akkurat disse ordene og begrepene som best kan beskrive hva informantene føler – andre ord oppleves ikke som sterke nok. Ved at informantene selv føler behovet for å uttrykke seg på

³⁷ Jesus sier i bibelverset Johannes 3,3: ”Sannelig, sannelig, jeg sier deg: Ingen kan se Guds rike hvis han ikke blir født på ny” (Bibelen, Det norske bibelselskap, 2. utgave 1985).

denne måten, viser de hvor viktig dietten er for dem og hvor skjellsettende opplevelsen var. En kan tolke dette slik at informantene selv indirekte sammenligner supermatdietten med religion.

For noen av informantene førte gleden over å ha oppdaget supermatdietten til at de ønsket å videreformidle og dele denne gleden med andre. Flere av personene som skrev i kommentarfeltet til blogg 1 ga uttrykk for et ønske om misjonering. Under ser vi en person som ønsker å inspirere andre til å spise supermat ved å utdanne seg innen helse:

Min største drøm for livet er å bli ferdig utdannet, så jeg kan jobbe innen forebyggende helse, og spre viktigheten av supermat, rawfood, riktig kosthold, trening og yoga for å leve et lykkeligere liv <3 (anonym, blogg 1).

En annen person har allerede inspirert familie, venner og naboer til å begynne med supermat:

Jeg anbefaler supermat på det sterkeste, det må prøves og erfares på egen kropp!! Nå går hele familien på supermat og venner og naboer har også begynt! De merker også ”noe”, og det skal de få beskrive med egne ord ☺ Takknemlig hilsen (...) (anonym, blogg 1).

Videre ser vi en person som er spesielt ivrig etter å spre ”det gode budskap” om supermat, og som ser på det som sin oppgave å ”opplyse” mennesker om dette:

Det gode budskap om Supermat blir vidt spred rundt der jeg befinner meg! Ekstra moro er det jo når alle spør om hva jeg har gjort for å bli så kvikk og rask med ny frisk utstråling! (...) Jeg er også utrolig takknemlig for at Supermat nå begynner å bli såpass utbredt, og tro meg; Jeg gjør mitt for bedre helse og opplyse folk der ute. GO GREEN, GO SUPER, GET SUPERLIFE <3 (anonym, blogg 1).

Igjen kan vi se tydelige konnotasjoner til kristendommen. ”Det gode budskap” er et uttrykk som vanligvis brukes om det kristne evangeliet. Parallellene til kristendommen kommer enda tydeligere frem hos personen under, som også ønsker å formidle sitt ønske om å spre budskapet om supermat:

I morgen tidlig, som er den første dagen i resten av mitt liv, så skal jeg nyyyyte en supersmoothie full av kjærlighet og levende næring. Deretter skal jeg jobbe videre med drømmen om å hjelpe andre som kanskje befinner seg i den skyggedalen jeg engang vandret i (anonym, blogg 1).

Uttrykket ”skyggedalen jeg engang vandret i” kan være fritt hentet fra Salmenes bok 23,4: ”Om jeg enn skulle vandre i dødsskyggens dal, frykter jeg ikke noe ondt (...)” (Bibelen, Det norske bibelselskap, 2. utgave 1985). Det er imidlertid ikke sikkert at vedkommende har hentet inspirasjon fra Bibelen. Uttrykket ”å vandre i dødsskyggens dal”, eller ”i skyggedalen” er kjent for de aller fleste og brukes også i mer sekulære sammenhenger, eksempelvis i populærkulturen. Likevel tilfører uttrykket en viss tyngde til den overnevnte personens budskap. For denne personen er budskapet preget av dypt alvor, og han eller hun har et genuint ønske om å hjelpe andre.

Som vi har sett er supermatdietten svært viktig for de som følger den. Under vil jeg utforske Paul Tillichs (1957) begrep *ultimate concern*, eller *ubetinget anliggende* på norsk, og hvordan dette begrepet kan belyse betydningen av supermatdietten for mine informanter.

7.4 Supermat som ”Ultimate Concern”?

Som vi nå har sett, er supermatdietten svært viktig for mine informanter. Dette kommer til uttrykk både gjennom måten de snakker om supermat på, hvordan de opplever at supermaten gjør deres liv bedre, og gjennom hva de må ofre for å følge dietten. I tillegg har vi sett at supermatdietten også har en nyreligiøs og selvsakraliserende dimensjon. Hos noen av informantene kom det spesielt godt frem hvor viktig dietten var for dem og hvor mye de anstrengte seg for å følge dietten. Kari legger her vekt på hva som skjer når hun ikke holder seg til dietten:

Det er kjempeviktig for meg å følge det kostholdet, for jeg blir rett og slett dårlig når jeg ikke gjør det. Jeg blir sliten, frustrert og får problemer med hodet. Det er ting jeg aldri spiser også er det noen ting jeg spiser av og til fordi jeg blir litt lei meg når jeg ikke kan delta i alle de morsomme tingene som folk rundt meg kan. Hvis jeg klarer å la helt være så blir det bare bedre og bedre. Men det krever mye tid (Kari).

Dietten er altså både tidkrevende og utfordrende i sosiale sammenhenger, men Kari forsøker likevel å holde seg til dietten, fordi hun opplever at den gir henne noe tilbake og at hun blir syk når hun ikke holder seg til dietten.

Gjennom uttalelser som ”uten min grønne juice om morgenen (...) er jeg ingenting” og ”supermat er det viktigste i livet vårt” viser andre informanter i klartekst hvor viktig supermat

er for dem. For førstnevnte er supermaten nødvendig for å føle seg som et fullstendig menneske og for sistnevnte er supermaten *det* viktigste i livet (begge fra anonyme, blogg 1). En person uttrykte betydningen av supermat på en spesielt poetisk måte:

Når jeg står i de fantastiske lokalene til Supernature – så føles det ut som at jeg står i sentrum av mitt eget hode, og hjerte. Jeg elsker det de står for, og jeg har blitt en del av deres filosofi om positiv næring til kropp og sinn. For det er faktisk slik at man kan spise seg både glad og frisk, det er jeg et levende bevis på (anonym, blogg 1).

Personen beskriver her følelsen av å være i butikken til Supernature. Hun eller han opplever dette som å stå i sentrum av sitt eget hode og hjerte. Dette kan tolkes som at personen føler at supermat nærmest er essensen av seg selv. Supermaten, Supernature og filosofien rundt dette oppleves som det beste, det viktigste og det mest riktige.

Kan det alvorlig informantene knytter til supermatdietten forstås ved hjelp av begreper fra religionsfilosofien? Den anerkjente teologen og religionsfilosofen Paul Tillich³⁸ introduserer i sin *Dynamics of faith* (1957) begrepet *ubetinget anliggende*. Begrepet betegner det som er av størst betydning i et menneskes liv og beskriver, ifølge Tillich, det å tro:

Faith is the state of being ultimately concerned: the dynamics of faith are the dynamics of man's ultimate concern. (...) [M]an, in contrast to other living beings, has spiritual concerns – cognitive, aesthetic, social, political. Some of them are urgent, often extremely urgent, and each of them as well as the vital concerns can claim ultimacy for a human life or the life of a social group. If it claims ultimacy it demands the total surrender of him who accepts this claim, and it promises total fulfilment (...) (Tillich 1957:1).

Med andre ord kan menneskers anliggender gjelde grunnleggende fysiske behov, eller være mentale (kognitive, estetiske, sosiale og politiske). Noen av disse anliggende er svært viktige og kan kreve den ytterste oppmerksomhet fra et menneske eller en sosial gruppe. Det er disse anliggende som kalles ubetingede anliggender. Det ubetingede anliggendet krever fullstendig overgivelse fra mennesket, men lover samtidig total tilfredsstillelse. Videre kan ubetingede anliggender både være religiøse og sekulære. Eksempelvis kan en nasjonalistisk gruppes ubetingede anliggende være nasjonens opprettholdelse og vekst, og alle andre anliggender må vike for dette (Tillich 1957:1).

³⁸ Tillich har et tydelig teologisk perspektiv i sine bøker, og hans teorier om tro er skrevet med kristendommen som bakteppe. Jeg vil derfor ikke gå i dybden på alle hans teorier. Begrepet *ubetinget anliggende* kan imidlertid være nyttig for å forstå supermatfenomenet og dets betydning for enkeltmennesker.

Tillich forklarer i *Ultimate Concern, Tillich in dialogue* (1965) det ubetingede anliggendet som det å ta noe med det største alvor, eller med ubetinget seriøsitet. Dette innebærer derfor at det ubetingede anliggende er noe man *tror*³⁹ på. Tillich hevder også at det ubetingede anliggende er et fellestrekk ved all religiøs tro. Han understreker imidlertid at dersom troen er feilplassert, avsløres dette ved at løftene som tilbys viser seg å være tomme (Tillich 1957:4), eksempelvis dersom det ubetingede anliggendet er økonomisk suksess, og man ikke opplever å bli lykkelig selv om man oppnår dette. Videre er tro i betydningen ubetinget anliggende en handling som innebærer hele personligheten. Den foregår i sentrum av det personlige livet og inkluderer alle dets elementer (Tillich 1957:4).

Tillich hevder altså at et ubetinget anliggende er det viktigste i et menneskes liv, som overskygger alt annet. Ut fra denne logikken kan supermatdietten fremstå som en variant av et ubetinget anliggende. Vi har imidlertid også sett at det ikke nødvendigvis er et motsetningsforhold mellom å følge supermatdietten og å for eksempel tilhøre en nyreligiøs retning eller å utføre andre spirituelle praksiser. Vi har sett at religiøsitet i den norske senmoderniteten har tatt en privat vending. Derfor vil jeg argumentere for at supermatfenomenet kan tolkes som en del av denne vendingen mot selvet. En kan dermed hevde at det ubetingede anliggende for supermattilhengerne ikke nødvendigvis er supermatdietten, men selvet. For mange mennesker i dag er selvet, og realiseringen av selvet, det ubetingede anliggende, som kan oppnås via ulike veier. Supermatdietten kan for noen være en vei å gå for å oppnå dette.

³⁹ Tillich benytter her det engelske *faith* som kan oversettes med både tro, tillitt og overbevisning på norsk.

8 Avslutning

Supermat er, som vi har sett, i hovedsak utvalgte matplanter som anses å være spesielt næringsrike. De antas også å ha medisinske egenskaper. Dersom man følger en supermatdiett, innebærer dette ofte også å spise raw food, å utelukke en rekke matvarer fra kostholdet, samt å gjennomføre renskurer (detox) med jevne mellomrom. I tillegg knytter supermatfenomenet seg til en overordnet filosofi der begreper og ideer inspirert av nyreligiøsiteten er sentrale. Supermat har de siste årene blitt utbredt og populært i Norge, men har også møtt kritikk fra flere hold, blant annet for å ha udokumentert effekt og for å være unødvendig og dyrt.

Målet for denne oppgaven har vært å gjennomføre en religionshistorisk analyse av supermatfenomenet, da supermatdietten ser ut til å være svært betydningsfull for enkeltindivider. Jeg ønsket å undersøke hvorfor noen velger å følge dietter som bryter med det tradisjonelle norske kostholdet, og som samtidig innebærer strenge regler og restriksjoner. Videre ønsket jeg å undersøke hva mennesker føler at de får igjen for å følge en slik diett. Handler supermatdietten om noe mer enn mat? Denne oppgaven har dermed tatt utgangspunkt i to problemstillinger:

1. Hvorfor er supermatdietten blitt populær i Norge?
2. På hvilke måter kan det å følge supermatdietten være meningsfullt for enkeltindivider?

8.1 Et produkt av vår tid?

For å kunne svare på den første problemstillingen var det nødvendig å først plassere supermatdietten som et fenomen tilhørende senmoderniteten, vår egen samtid. Slik kunne jeg se nærmere på noen ulike samfunnsmessige faktorer som kan ha hatt en påvirkning på fremveksten av supermatfenomenet i Norge.

I kapittel fire, *Supermatfenomenet og senmoderniteten*, så vi at sekularisering og refortrylling kunne føre til religiøse nydannelser eller at mennesker kunne søke mening på nye måter; supermatfenomenet kunne med andre ord være én av flere muligheter for meningsdannelse i

en senmoderne kontekst. Videre så vi at vendingen mot selvet har ført til at autoriteten har blitt overført fra institusjoner til individet og at enkeltindivider står overfor stadig flere valg. Enkeltindividet må selv bestemme sin egen skjebne og det å ”være seg selv” har blitt en oppgave. Dette kan oppleves som en byrde for mennesker i det senmoderne, individualiserte samfunnet, noe som igjen kan føre til en etterspørsel etter nye autoritetskilder. Dietter som supermatdietten kan være en slik autoritetskilde, som begrenser valgmulighetene og skaper orden i en ellers kaotisk tilværelse.

Vendingen mot selvet innebærer også et fokus på kropp og helse i vår samtid. Mennesker søker etter den perfekte kroppen, både når det gjelder helse og utseende, og ansvaret for egen helse legges på individet. Kosthold og dietter kan for noen gi en følelse av å kunne kontrollere sin egen helsetilstand. Til slutt i kapitlet så vi at konsumerisme er et viktig aspekt ved det senmoderne samfunnet, og at supermatfenomenet har et tydelig økonomisk og konsumorientert aspekt ved seg. Gjennom reklame og media skapes et behov for supermat hos forbrukerne.

Disse samfunnsmessige faktorene – sekularisering, refortrylling, individualisering, helsefokus og konsumerisme – kan til sammen være en del av forklaringen på hvorfor supermat har blitt populært i Norge. Institusjonalisert religion har ikke lenger monopol som meningsleverandør og autoriteten har i stadig større grad blitt overført til enkeltindividet. Dette gjelder også ansvar for egen kropp og helse. Dermed må enkeltindividet selv skape sine egne retningslinjer. Samtidig er det mye som tyder på at en del mennesker søker autoritetskilder utenfor seg selv for lettere å kunne beherske alle valgene og mulighetene de står overfor.

De samme samfunnsfaktorene kan være årsak til oppblomstringen av nyreligiøsitet i Norge. Som vi så i kapittel fem, *Nyreligiøse impulser*, er supermatfenomenets overordnede filosofi sterkt influert av nyreligiøsitet (New Age *sensu lato* og uorganisert nyreligiøsitet). Ideer som holisme, ”mind-body-spirit”, radikalt velvære, ”ansvar for egen helse” og menneskelig potensial, og begreper som *livskraft* og *energier*, går igjen i både nyreligiøsiteten og i supermatfenomenet. Supermatfenomenet kan karakteriseres som et samfunn av søkere etter det perfekte kostholdet og den perfekte helsen. Miljøet er flytende og holdes sammen av ukeblader, tv-programmer, bøker, butikker, kurs og reklame som handler om mat, kosthold, dietter og livsstil.

Nyreligiøsitetens økende popularitet kan være en medvirkende faktor til at supermatdietten har blitt populær i Norge. En annen faktor kan være at de som opplever at supermaten på ulike måter gjør deres liv bedre, forteller dette videre til venner og bekjente. Dette har jeg omtalt som en form for misjonering og jeg har understreket at dietten brer om seg på denne måten. Supermatens popularitet henger også sammen med at menneskene som følger supermatdietten opplever den som meningsfull og at den tilfredsstillende behov som mennesker søker å fylle i den norske senmoderniteten. Hvordan handlinger som diett-deltagelse kan være meningsskapende har vært mitt andre hovedanliggende.

8.2 Supermatfenomenet som meningsystem?

For å svare på den andre problemstillingen, som dreier seg om meningsaspektet ved supermatfenomenet, har jeg snakket med personer som inkluderer supermat og/eller raw food som en sentral del av sitt kosthold. Gjennom dybdeintervjuer var det mulig å oppnå en dypere forståelse av supermatfenomenet. I tillegg var det svært nyttig å undersøke hvordan mennesker uttrykker seg om supermat og raw food på Internett, ettersom mennesker ofte uttrykker seg friere når de har muligheten til å være anonyme.

Både informantene som ble intervjuet og personene i materialet fra bloggene beskrev en genuin opplevelse av at supermaten virker – både fysisk og mentalt. Flere hadde tidligere slitt med fysiske og psykiske plager og opplevde at helsevesenet ikke tok deres plager på alvor. Ved å ”ta ansvar for egen helse” gjennom supermatdietten opplevde mange en følelse av kontroll over sin egen helsetilstand. Informantene fortalte at de ved å følge supermatdietten fikk mer energi og at de ble kvitt tidligere fysiske plager, i tillegg følte de at de ”kom i balanse” mentalt og nådde inn til ”kjernen i seg selv”. Supermatfenomenet innebærer en forståelse av kroppen som en *energikropp* (Mikaelsson 2004), der en tenker seg at supermaten påvirker energiene i kroppen. Begrepet *livskraft* er sentralt her. Livskraften overføres fra maten til mennesket og gjør mennesket i stand til å helbrede seg selv. Først spiser man den riktige maten, så kommer kroppen i balanse, deretter oppnår man emosjonell og spirituell balanse. Videre baserer supermatfenomenet seg på ideer om holisme, og for de fleste informantene var kostholdet en del av en større åndelig virkelighet som innebar reinkarnasjon eller et syn på Gud som en energi eller kraft.

Innenfor supermatfenomenet kan en gjenkjenne både det som kan omtales som tabuer og ritualisering. Tabuene er å innta mat som anses å være skadelig for kroppen. Visse typer matvarer ”legger lokk på følelsene” eller skaper ubalanse i kroppen, som sukker, melkeprodukter og prosessert mat. Andre faktorer som forurensning og negative tanker kan også omtales som tabu. Tabuene begrenser valgmulighetene i en tilværelse der en stadig blir presentert for flere valg. De gjør det enklere å forholde seg til valgmulighetene, men samtidig skaper tabuene angst. Ritualer kan dempe angsten ved at de motvirker problemene som tabuene skaper. Innenfor supermatdietten kan den daglige doseringen og inntaket av kosttilskudd og ”supershaker”, samt jevnlig rensaker eller ”detox” anses som ritualer. Ritualene handler om å skape rutiner og kontinuitet, samtidig som maten blir satt i et system. ”Feil” mat fører til sykdom og ubalanser, mens supermat renser kroppen og fører til helbredelse. Slik får sykdom og plager både en årsak og en løsning. Dette kan igjen skape en følelse av kontroll og mening hos enkeltindivider.

I en kultur som oppfordrer til individuell meningsøken er selvet svært viktig. I mange tilfeller kan vi snakke om en sakralisering av selvet. For mine informanter var det viktig å ”gjøre det som føles riktig for en selv”. For å vite hva som var ”riktig for en selv” var det avgjørende å lytte til kroppen og intuisjonen. Informantene la vekt på at de selv valgte sin egen virkelighet og at de gjennom supermatdietten følte at de tok kontrollen over sitt eget liv.

Videre var det enkelte informanter som så på det individuelle selvet som en del av noe større, eller guddommelig. Supermatdietten var for noen viktig fordi ”det guddommelige” erfares gjennom kroppen, og supermaten bidro til at kroppen var i god nok fysisk stand til dette. En slik forståelse setter supermatdietten inn i et system der supermaten blir et middel for å nå det ”egentlige” målet for noen – å bli ett med det guddommelige.

For mine informanter var det svært viktig ”å bli den man er”, eller ”å bli den man egentlig er ment å være”. Dette var nødvendig for å kunne leve livet slik man ønsket, eller å bli den beste versjonen av seg selv. Ved hjelp av supermatdietten følte informantene at de oppnådde dette. Det ”å bli den man er” viste seg å ha en sterk sammenheng med det å kunne gi av seg selv til andre, og informantene hadde et genuint ønske om å bli et bedre menneske for omgivelsene og å vise kjærlighet til andre mennesker. Den gjennomgående tanken var at man må realisere seg selv for å kunne gi av seg selv til andre. Et viktig mål ved å følge supermatdietten er med andre ord å være et godt menneske.

Det ”å bli den man er” handler altså også om å bli den man ønsker å være. Supermatdietten viste seg å være en måte å skape identiteten, kroppen og livet man selv ønsket. Supermatdietten ble for noen en del av deres identitet ved at de hadde et annerledes kosthold enn normen. De ble dem som spiste annen mat enn andre, men de ble også dem som ikke ville spise det andre kunne spise. Dette kunne av andre ses på som noe heroisk og ideelt og et tegn på evne til selvkontroll. Videre kunne supermatdietten fungere som en identitetsmarkør for å signalisere en viss økonomisk status, da det er kostbart å følge dietten. Supermatfenomenet innebærer også et skjønnhetsaspekt som underspilles til fordel for temaer som helse og selvutvikling. Likevel er det grunn til å tro at noen også spiser supermat i håp om å gå ned i vekt eller få vakrere hud.

Overgangen til supermatdietten opplevdes av mange som en svært viktig hendelse i deres liv, eller et vendepunkt. Dette innebar ofte en plutselig innsikt, etterfulgt av et nytt liv. Informantene opplevde et skille mellom tiden før og etter de oppdaget supermat. Fortiden var preget av sykdom og plager, mens nåtiden ble omtalt som positiv. Flere omtalte sterke følelser ved opplevelsen av å spise supermat ved hjelp av et vokabular hentet fra religiøse tradisjoner de var kjent med fra før av.

Disse sterke følelsene knyttet til supermatdietten gjør det tilsynelatende nærliggende å omtale supermatdietten som et *ubetinget anliggende* (Tillich 1957), men som vi har sett, er supermatdietten middelet og ikke målet. Målet er ”å bli den man er”, god helse, og å kunne leve livet slik man ønsker. For mange mennesker i dag er selvet, og realiseringen av selvet, det ubetingede anliggendet, som kan oppnås via ulike veier. Supermatdietten kan være en vei å gå for å oppnå dette.

På bakgrunn av supermatdiettens nære tilknytning til nyreligiøse ideer og begreper, systematiseringen av tilværelsen gjennom tabuer og ritualer, betydningen av selvet og de sterke følelsene tilknyttet opplevelsen av å spise supermat, samt den generelle betydningen av supermatdietten for enkeltindivider, vil jeg her argumentere for at vi står overfor et selvsakraliserende meningssystem som langt på vei ligner religion. Det kan imidlertid se ut til at fokuset har ikke ligger på frelse i det hinsidige, men frelse her og nå, i form av perfekt helse og realisering av selvet, som oppnås ved å spise ren og riktig mat. Ønsket om perfekt helse og viktigheten av å realisere seg selv kan også vitne om at man ikke ønsker å forholde seg til døden som en realitet. Som Hanegraaff sier det: ”hvis døden er den ultimate sykdom, burde perfekt helse tilsvare opphevelse av døden” (Hanegraaff 1998:47, min oversettelse).

Mye kan tyde på at supermatdietten, mer eller mindre bevisst, ses på som et middel for å oppnå fysisk udødelighet, eller i det minste en drastisk forlengelse av livet.

Supermatfenomenet kan karakteriseres som en ny form for meningssøken i en samtid som i stor grad er sekularisert. På enkelte områder vil jeg argumentere for at denne formen for meningssøken kan fylle noen av de samme funksjonene som tradisjonell religion. For å vende tilbake til Michelle LeLwicas analyse av ”tynnhetsreligionen” som en sekulær religion, kan vi nå se at supermatfenomenet:

- (1) Skaper et sett av moralske regler og et vokabular knyttet til at man må spise den riktige maten og lytte til kroppen for å ”bli den man er”.
- (2) Tilbyr ritualer for å organisere det daglige livet, som daglig inntak av supermat og jevnlig rensker.
- (3) Tilbyr en ultimat mening i form av det individuelle selvet.
- (4) Lover frelse gjennom god helse og realisering av selvet.

I tillegg vil jeg argumentere for at supermat fungerer som et meningssystem på samme måte som religion ved at det til en viss grad gir svar på lidelse. Men dette fungerer bare i vestlige velferdssamfunn der vi i stor grad er distansert fra lidelser som dyp fattigdom, krig og annen urettferdighet. Helse er en av de største utfordringene vi har i vår samtid og supermat kan av noen personer oppleves å gi svar på lidelser og plager knyttet til helse.

8.3 Veien videre

Denne oppgaven er en religionshistorisk analyse av det relativt nye fenomenet supermat. Ved å undersøke hva som gjør at mennesker spiser supermat og hvordan dette kan være meningsskapende for enkeltindivider, håper jeg å ha bidratt til å skape et nyansert bilde av supermatfenomenet. Oppgaven viser hvordan diett kan være én av flere måter å søke mening på i det senmoderne norske samfunnet. Supermatfenomenet tjener dermed som et eksempel i denne sammenhengen. Dette viser at det å forske på ett bestemt fenomen også kan være nyttig for å si noe om samfunnet i et videre perspektiv; i et samfunn der institusjonalisert religion får stadig mindre plass, oppstår nye former for meningssøken. Ved å forstå slike

prosesser kan vi også forstå årsakene til at fenomener som dietter, selvrealisering og alternativ medisin blir populært. Etter min mening trengs det imidlertid mer forskning på temaet.

Et interessant prosjekt vil være å følge de som spiser supermat over tid for å undersøke om deres holdninger endrer seg, eller om de fortsetter å følge dietten. Hvor lenge holder de seg til dietten, og hva skjer med dem som slutter å følge supermatdietten? Har de gått over til en annen diett, eller har de kanskje mistet troen på at de kan kontrollere sin egen helse gjennom kostholdet? Videre vil det være interessant med en kvantitativ studie av supermatfenomenet. Slik kan man få svar på spørsmål som dreier seg om hvor utbredt supermatdietten egentlig er, og hvem som spiser supermat. Her kunne man anlegge et kjønnsperspektiv og eksempelvis undersøke hvordan menn forholder seg til supermat. Videre kunne man undersøke hvorvidt de som spiser supermat er mer orientert mot nyreligiøse ideer enn andre, eller man kunne undersøke hvor mange som opplever å oppnå helsefordeler ved å spise supermat.

Det foreligger lite klinisk forskning på supermatfenomenet alene. Det finnes imidlertid både klinisk og sosiologisk forskning på alternativ medisin. Eksempelvis har Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin (NAFKAM) de siste årene hatt prosjekter som undersøker bruken av alternativ medisin og kosttilskudd blant pasienter med alvorlig kreftsykdom⁴⁰. I tillegg jobber NAFKAM fortløpende med et register for eksepsjonelle sykdomsforløp (RESF), et skandinavisk register med opplysninger fra personer som har opplevd et uvanlig sykdomsforløp som knyttes til bruk av alternativ behandling (Universitetet i Tromsø [nettside]). Dette har til nå resultert i boken *Alternative veier: Pasienter med eksepsjonelle sykdomsforløp* (Kruse og Salamonsen 2012) som presenterer åtte ulike historier om pasienter som har opplevd at alternativ medisin har gjort dem friske eller redusert symptomer drastisk. Ved å benytte dette materialet i en religionshistorisk analyse ville man kunne oppnå en videre forståelse av hvorfor mennesker velger alternativ medisin og hvordan det å benytte seg av alternativ medisin kan være meningssskapende ut over håpet om å bli frisk. Slike spørsmål kan være utgangspunkt for et fruktbart samarbeid mellom religionshistorie og tradisjonell medisinsk forskning.

⁴⁰ Agnete Kristoffersens doktorgradsavhandling, *Bruk av alternativmedisinsk behandling av kreft. En retrospektiv undersøkelse* (2013) og det pågående prosjektet *Pathways – kreftpasienters behandlingsforløp* ved prosjektleder Gro Berntsen, Universitetet i Tromsø.

Litteraturliste

- Arnesen, E. og Nylehn, P. (2013) Supermat: Sunt eller sprøyt? *Norsk tidsskrift for ernæring*, 2013 (2), s. 10-15.
- Bainbridge, W. S. og Stark, R. (1985) *The Future of Religion: Secularization, Revival and Cult Formation*. University of California Press, Berkeley og Los Angeles, California.
- Bauman, Z. (2006) *Flytende modernitet*. 2. utg., Vidarforlaget A/S, Oslo.
- Beck, U. og Beck-Gernsheim, E. (2002) *Individualization: Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*. Sage Publications Ltd., London.
- Berge, T. og Chacko, S. (2010) *Supermat: superhelse, anti-aging, energi og livsglede, naturlig slank, detox, ekte skjønnhet*. J. M. Stenersens forlag AS, Oslo.
- Berge, T. og Chacko, S. (2011) *Beautyfood: Indre styrke. Naturlig skjønnhet*. J. M. Stenersens forlag AS, Oslo.
- Berger, P. L. (1993) *Religion, samfund og virkelighet: Elementer til en sociologisk religionsteori*. 2. utg., Vidarforlaget A/S, Oslo. Utgitt i 1967 med tittel: *The Sacred Canopy. Elements of a Sociological Theory of Religion*.
- Berzano, L. og Martoglio E. (2009) Conversion as a new lifestyle; An Exploratory study of Soka Gakkai in Italy. I: Giordan, G. red. *Conversion in the Age of Pluralism*. Brill, Leiden, s. 213-242.
- Botvar, P. K. (2010) *Religion i dagens Norge: mellom sekularisering og sakralisering*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Brown, D. M. (1965) *Ultimate Concern: Tillich in dialogue*. SCM Press Ltd., London.
- Bruce, S. (1996) *Religion in the Modern World: From Cathedrals to Cults*. Oxford University Press, Oxford.
- Bruce, S. (2002) *God is dead: Secularization in the West*. Blackwell Publishing Ltd., Oxford.

- Bugge, A. B. (2012) *Fagrappport nr. 4-2012: Spis deg sunn, sterk, slank, skjønn, smart og sexy... Finnes en diett for alt?* Statens institutt for forbruksforskning, Oslo.
- Campbell, C. (1972) The Cult, the Cultic Milieu and Secularization. I *A Sociological Yearbook of Religion in Britain* 5, s. 119-136.
- Davie G. (2007) *The Sociology of Religion*. SAGE Publications Ltd., London.
- Davie, G. (2002) *Europe, the Exceptional Case. Parameters of Faith in the Modern World*. Darton, Longman and Todd, London.
- Denzin, N. K. 1989a, *Interpretive Biography*, SAGE Publications, London.
- Denzin, N. K. 1989b, *Interpretive Interactionism*, SAGE Publications, London.
- Douglas, M. (1997) *Rent og urent. En analyse av forestillinger omkring urenheter og tabu*. Pax Forlag A/S, Oslo. Utgitt i 1966 med tittel: Purity and Danger. An Analysis of the Concepts of Pollution and Danger.
- Endsjø, D. Ø. og Lied, L. I. (2011) *Det folk vil ha: religion og populærkultur*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Flood, G. (1999) *Beyond Phenomenology, Rethinking the Study of Religion*. Continuum, London.
- Fonneland, T. A. (2006) Kvalitative metoder: intervju og observasjon. I: Kraft, S. E. og Natvig, R. J. red. *Metode i religionsvitenskap*. Pax forlag A/S, Oslo.
- Furseth, I. og Repstad, P. (2003) *Innføring i religionssosiologi*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Giddens, A. (1991) *Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age*. Stanford University Press, Stanford, California.
- Gilhus, I. S. og Mikaelsson L. (2005) *Kulturens refortrylling: Nyreligiøsitet i moderne samfunn*. 2. utg. Universitetsforlaget, Oslo.

- Hanegraaff, W. J. (1998) *New Age Religion and Western Culture: Esotericism in the Mirror of Secular Thought*. State University of New York Press, New York.
- Heelas P. og Woodhead, L. (2005) *The Spiritual Revolution. Why religion is giving way to spirituality*. Blackwell Publishing, Oxford.
- Heelas, P. (1996) *The New Age Movement. The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Blackwell Publishers, Oxford.
- Holm, E. D. og Meyer, S. (red.) (2001) *Varene tar makten*. Gyldendal Norsk Forlag AS, Oslo.
- Hookway, N. (2008) 'Entering the blogosphere': some strategies for using blogs in social research. *Qualitative Research* 8(1), s. 91-113.
- Hunt, S. J. (2003) *Alternative Religions: A sociological Introduction*. Ashgate Publishing Limited, Surrey.
- Kraft, S. E. og Natvig R. J. (red.) (2006) *Metode i religionsvitenskap*. Pax forlag A/S, Oslo.
- Kruse, T. og Salamonsen, A. (2012) *På alternative veier: Pasienter med eksepsjonelle sykdomsforløp*. Gyldendal Akademiske Forlag, Oslo.
- Lelwica, M. M., ThD (2010) *The Religion of Thinness. Satisfying the Spiritual Hungers behind Women's Obsession with Food and Weight*. Gürze Books, LLC, Carlsbad, California.
- Luckmann T. (2004) *Den usynlige religionen*. Tapir akademiske forlag, Trondheim. Utgitt i 1967 med tittel: *The invisible religion: the problem of religion in modern society*.
- Madsen, O. J. (2010) *Den terapeutiske kultur*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Madsen, O. J. (2014) *"Det er innover vi må gå" – en kulturpsykologisk studie av selvhjelp*. Universitetsforlaget, Oslo.
- Mauritson, N. (2007) *Kernesund familie. Sådan: Livsstil uden sukker, stress og kemi. Passer ind i din hverdag og ændrer den for evigt*. Politikens forlag, København.

- Mikaelsson, L. (2004) Den holistiske energikroppen. I: Børtnes, J., Kraft, S. E. og Mikaelsson, L. red., *Kampen om kroppen: Kulturanalytiske blikk på kropp, helse, kjønn og seksualitet*. Høyskoleforlaget AS – Norwegian Academic Press, Kristiansand. S. 365-396.
- Natvig, R. J. (2006) Religionsvitenskapleg feltarbeid. I: Kraft, S. E. og Natvig, R. J. red., *Metode i religionsvitenskap*. Pax forlag A/S, Oslo. S. 203-221.
- Norris, R. S. (2003) Converting to What? Embodied Culture and the Adoption of New Beliefs. I: Buckser, A. og Glazier, S. D., *The Anthropology of Religious Conversion*. Rowman & Littlefield publishers, Inc., Oxford.
- Opsahl, J. (2013) *Supermat: helbredende mat fra naturens hjerte*. Publicom forlag, Horten.
- Pals, D. L. (2006) *Eight Theories of Religion*. 2. utg. Oxford University Press, Oxford.
- Partridge, C. (2004) *The Re-Enchantment of the West, Volume I: Alternative Spiritualities, Sacralization, Popular Culture, and Occulture*. T & T Clark International. A Continuum imprint, London.
- Ramm, J. (2010) Helse – flere velger alternativt. *Samfunnsspeilet* 2010 (2), 24. årgang, s. 33-39.
- Reistad, H. M. T. og Vrabel, K. A. (2012) Ortoreksi. *Norsk tidsskrift for ernæring*. 2013 (1), s. 24-30.
- Tillich, P. (1957) *Dynamics of Faith*. Harper & Brothers Publishers, New York.

Lenker

Ann Wigmore (2014, 7. april). I *Wikipedia*. Hentet 8. mai 2014 fra http://en.wikipedia.org/wiki/Ann_Wigmore

Bjørnstad, S og Nilsen, H. (2014, 5. februar). Trenddietter skaper kostholdsangst. *Nettavisen.no, Side2*. Hentet fra <http://www.side2.no/3745736.html>

Fladen, I. (programleder). (2013, 25. september). *Prosjekt perfekt* [TV-program]. Hentet fra <http://tv.nrk.no/serie/prosjekt-perfekt/mynt17005113/sesong-1/episode-1>

Hellstrøm, E. (programleder). (2012, 9. september). *Hellstrøm rydder opp – hjemme* [TV-Program]. Hentet fra <http://www.tv3play.no/programmer/hellstrom-rydder-opp-hjemme/280779>

Husby, M., Lunder, M., og Norli, N. (2012, 5. september). Kjendiser provosert over Hellstrøm-angrep: -Sikkert sårt å miste hegemoni på matkunnskapen. *VG, Rampelys*. Hentet fra <http://www.vg.no/>

Johnson, L. K. (2012, 20. mars). Hvor super er supermat? [Nettmøte]. *VG, Tett på nett*. Hentet fra <http://www.vg.no/>

Lundgaard, H. (2012, 8. september). John Roger Jamth lever på ”supermat”. *Aftenposten, Nyheter Innenriks*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no>

Nifab (nettside). Hentet 8. mai 2014 fra <http://nifab.no/>

Nilsen, H. (2011, 8. november). –Dette er i beste fall lureri. *Nettavisen.no, Side2*. Hentet fra <http://www.side2.no/3266120.html>

Nine MSN Health (nettside). *Health. Diet & Nutrition: Celebs who swear by super foods*. Hentet 8. mai 2014 fra <http://health.ninemsn.com.au/dietandnutrition/323689/celebs-who-swear-by-super-foods.slideshow>

Nokadietten (nettside). Hentet 8. mai 2014 fra <http://www.nokadietten.no/>

Nutrilett (nettside). Hentet 8. mai 2014 fra <http://www.nutrilett.no/>

Purification rite (2014). I *Encyclopaedia Britannica*. Hentet 9. mai 2014 fra <http://global.britannica.com/EBchecked/topic/483975/purification-rite>

Reitan, E. (2010, 10. mai). Lege advarer mot detox. *Nettavisen.no, Side2*. Hentet fra <http://www.side2.no/2899759.html>

Skogstrøm, L. (2013, 28. september). ”Prosjekt perfekt” –Livsstilsbransjen er galskap. *Aftenposten, Nyheter Innenriks*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no>

Slodownik, J. (forsidebilde). Hentet 12. mai 2014 fra <https://www.flickr.com/photos/greensmoothies/8270060217/in/photostream/>
Lisens: <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/legalcode>

Supernature. I *Facebook* [Fanside]. Hentet 8. mai 2014 fra <https://www.facebook.com/Supernature.supermat?fref=ts>

Supernature (blogg). *Om Supernature: Supernature AS, Love your life!* Hentet 8. mai 2014 fra <http://blogg.super-nature.no/supernature>

Supernature AS. I *180 Nummeropplysningen*. Hentet 8. mai 2014 fra <http://www.180.no/firmavis/10505543529571.htm>

Taboo (2014). I *Encyclopaedia Britannica*. Hentet 7. mai 2014 fra <http://global.britannica.com/EBchecked/topic/579821/taboo>

Universitetet i Tromsø (nettside). *NAFKAMS prosjekter*. Hentet 8. mai 2014 fra http://uit.no/ansatte/organisasjon/prosjekterogsentre?p_dimension_id=88112&p_menu=42515&p_lang=2

Vitalgreens (nettside). *Produktet*. Hentet 8. mai 2014 fra <http://www.vitalgreens.no/produktet/Vital-Greens>

Vedlegg

Blogger

Fire utvalgte blogger ligger til grunn for oppgaven, men det er bare tre av dem som har blitt sitert i oppgaven. Disse har jeg kalt blogg 1, blogg 2 og blogg 3 i oppgaven.

Blogg 1:

Materialet som er brukt fra blogg 1 er i all hovedsak anonyme svar til et blogginnlegg der det ble spurt om lesernes erfaring med supermat. Jeg har derfor skrevet ”anonym, blogg 1” bak disse sitatene. De anonyme er altså ulike personer. Noen har skrevet under med navn, men jeg har valgt å anonymisere alle. Der jeg ikke vet kjønnet til personene er det tilfeldig om jeg omtaler dem som ”hun” eller ”han”.

Blogg 2:

Denne bloggen er skrevet av en jente i 20-årene. Bloggen er representativ for den typiske ”supermatbloggen”, der innleggene er en blanding av personlige fortellinger, matoppskrifter og omtale av ulike supermatprodukter.

Blogg 3:

Denne bloggen er egentlig en nettside om raw food og supermat. Personen som står bak anvender imidlertid nettsiden i stor grad som en blogg gjennom å stadig legge ut informasjon av svært personlig karakter. Jeg har derfor valgt å anonymisere denne nettsiden og å behandle den på lik linje med bloggene.