

Kosher eller palt – maten är en del av vår identitet

Om målgrupp och situation

Målgrupp: Verksamhetsutvecklare eller motsvarande inom äldreomsorgen

Situation: materialet är tänkt att bidra till ökad medvetenhet och kunskap om matens betydelse för äldre från nationella minoriteter. Materialet är också tänkt att vara ett underlag inför reflektion enskilt eller i grupp.

För cirka 20 år sedan publicerade Socialstyrelsen en artikel om en matlåda med koshermat för äldre judar i samband med ett arbete om äldreomsorg och mat¹. Matlådan var ett samarbete mellan den judiska församlingen och Stockholms stad och finns inte längre kvar. Men arbetet har fortfarande betydelse för äldre personer som tillhör någon av våra nationella minoriteter.

Efter artikeln följer några frågor som ni i er arbetsgrupp med fördel kan reflektera över och diskutera. Det kan vara till hjälp för er att få idéer om hur ni kan göra för att möta behoven hos personer som identifierar sig som att tillhöra någon av de nationella minoriteterna.

Om en judisk matlåda

Vi intervjuade totalt fyrtio äldre personer om hur de upplevde insatsen matlåda. Allra mest nöjda var de fem äldre judar som fick en matlåda med koshermat. Det visade sig att de verkligen uppskattade att få traditionell judisk mat. De kände att de fick inflytande och kontroll över maten och möjlighet att behålla en del av sin identitet. Tack vare en matlåda med koshermat!

¹ Artikeln är en bearbetning av den text som finns publicerad i Socialstyrelsens rapport *Matlådan – äldre om matlåda och socialt innehåll*.

Vad är koshermat?

Den judiska traditionen har särskilda regler för hur man lagar mat. Kortfattat innebär det att man inte äter fläskkött, att kött (fisk undantaget) måste vara slaktat enligt traditionen samt att man inte får blanda kött och mjölk vare sig i köket när maten lagas, i en maträtt eller under en måltid. Det innebär att de köksredskap, porslin och bestick som används vid matlagning och under måltiden antingen är ”köttiga” eller ”mjölkiga” och måste hållas isär. För judar som mycket noga följer traditionen är reglerna inte besvärliga, eftersom de alltid har följt dem. Koshermaten är en del av deras vardag samtidigt som den är en viktig del för den som lever judiskt.

Äldre judar som behöver stöd och hjälp från hemtjänsten för att klara av matinköp och matlagning får ofta problem. Dels vill hemtjänsten handla maten i närområdet, trots att det bara finns en butik i Stockholm som säljer kosherslaktat kött. Dels har hemtjänstpersonalen inte tillräckliga kunskaper för att handla koshermat. Många av de livsmedel som finns i mataffärerna är inte godkända för judar, eftersom de kan innehålla både kött och mjölk. Mat som innehåller gelatin är inte kosher i Sverige, eftersom gelatin framställs av ben från djur. Det finns alltså en hel del som kan bli fel om den som handlar inte är insatt i vad som är kosher och vad som inte är kosher.

Det kan även bli problem när hemtjänstpersonalen ska laga mat hemma hos de äldre. Personalen måste både få veta hur de ska laga maten och förstå värdet av att göra rätt. Kanske vill de äldre övervaka matlagningen, så personalen inte blandar kött och mjölk av misstag. Det är alltså inte helt enkelt – om ens möjligt – för personalen att hjälpa äldre judar med maten. Därför är det så mycket enklare att erbjuda dem en matlåda med färdiglagad koshermat tillagad av någon de har förtroende för.

Maten är en viktig del av identiteten

Många av de kvaliteter som matlådan med koshermat har är desamma som gäller annan mat. Det handlar om att maten är vällagad och god, matsedeln är genomtänkt och att maträtterna varieras över tid. Värdet med koshermaten utöver det är att den – som några av de intervjuade betonade – gör dem lugna. Till skillnad från de andra äldre som intervjuades om sina matlådor, nämner samtliga av dem som får koshermat att de till och med skulle kunna tänka sig att betala ett högre pris för maten, bara de får fortsätta att ha den kvar. Matlådan med koshermat framstår som den bästa tänkbara lösningen för de äldre judarna i vår intervju. Ingen talar om en alternativ lösning.

För samtliga av de intervjuade är koshermaten en röd tråd som har följt dem genom livet. En kvinna har inte själv lagat kosher, men under livet kontinuerligt blivit bjuden på koshermat hemma hos vänner. Kosher har alltså alltid funnits som ett naturligt inslag i hennes omedelbara närhet. De andra har växt upp och uppfostrats i judiska hem där mat och kosher varit

synonymt. Några har kunnat äta kosher under hela sina liv, andra har ätit kosher under delar av sina liv, medan de under andra perioder av sina liv har burit på drömmen om att åter kunna äta kosher.

Gemensamt för samtliga är att de helt eller delvis har ätit koshermat under senare delen av sina liv. Men i takt med en tilltagande ålder har det blivit allt svårare att få tag på den mat de är vana vid. Dels har antalet inköpsställen för kosherprodukter blivit färre, dels har det blivit svårare att laga maten själv.

Matlådan med koshermat tillfredsställer alltså ett uppdämt behov bland äldre judar att få fortsätta vara sig själva och äta den mat de är vana vid. Koshermaten ger dem möjlighet att fortsätta att leva judiskt, trots att de inte längre kan besöka synagogan eller vänner som bekräftar tillhörigheten. Koshermaten är med andra ord en viktig del av identiteten. Man får möjlighet att fortsätta vara sig själv.

De äldre har inflytande över maten

Sedan mitten av 1990-talet erbjuder den judiska församlingen i Stockholm färdiglagad koshermat för äldre. Maten tillagas vid Judiska hemmet² och distribueras hem till de äldre av volontärer från församlingen en gång i veckan. Flera av de äldre berättar för mig att de är bekanta med volontärerna. De är en del av den judiska gemenskapen.

Var fjärde vecka får de äldre en matsedel. De kryssar för vilka dagar de vill ha matlåda och kan även göra ett antal olika val. Det är till exempel möjligt att få två portioner av en rätt och välja mellan ris och potatis. De kan också att få tvättad rå potatis att koka själv i stället för den potatis som följer med matlådan. För varje fyraveckorsperiod finns också ett antal extrarätter. Den maträtt som levereras för dagen när maten körs ut kommer färsk, medan övriga rätter levereras frysta.

Den ifyllda matsedeln lämnas till den volontär som levererar maten, eller skickas senast en vecka före leverans till köket vid Judiska hemmet. På matsedeln finns namn och telefonnummer till den person som de äldre kan vända sig till med frågor eller eventuella ändringar i beställningen.

Samtliga led hanteras av människor i en organisation som de äldre själva är en del av, och samtidigt delar tro och traditioner med. Det skapar den tillit som krävs för att de äldre ska lita på att maten de äter också är den mat den utger sig för att vara.

² Tidigare tillagades maten vid en judisk skola i Stockholm.

De intervjuade har fullt förtroende för köket vid Judiska hemmet som tillagar koshermaten. Ingen i vår intervju har minsta tvivel.

Så här säger Isak:

”Det räcker inte för vår tradition att någon säger att det är kosher. Nej, det måste finnas papper på det och det kan bara en rabbin utfärda. Köket vid Judiska hemmet är väldigt hårt övervakat så att det blir riktig kosher.”

Eftersom verksamheten vänder sig till äldre judar där flera är mycket noga med att följa reglerna, måste maten som levereras vara kosher. Ingen får tvivla på det. När vi frågar om någon annan än församlingen skulle kunna laga koshermaten tvivlar de äldre starkt.

Intervjuaren: Men om kommunen skulle börja laga kosher på ett servicehus?

Cecilia: Men då är det ju ingen koshermat.

Intervjuaren: Är det bara församlingen och deras kök som klarar av att laga kosher?

Cecilia: Ja, absolut. Och de har smaken och en sammansättning som jag tror att ingen annan kan göra. Du vet, vi är uppfostrade så och vi har en känsla. Man märker direkt och då är det klippt.

Den som fortfarande kan röra sig ute kan ha en viss insyn i matlagningen. Flera berättar i intervjun att de ringer den person som organiserar verksamheten vid den judiska församlingen. Steget till att ta telefonen och ringa är inte så stort.

Intervjuaren: Vet du vilka det är som lagar maten?

Isak: Ja, och det är viktigt. När jag är i synagogan händer det att jag besöker flickorna i köket och ser mig om.

Intervjuaren: Och du är helt säker på att råvarorna är de rätta?

Isak: Ja, helt korrekta och under beskydd.

Intervjuaren: Skulle kommunen kunna göra koshermat?

Isak: Nej nej, det skulle inte gå.

Olika förhållande till koshermaten

De äldre som beställer matlådan med koshermat beskriver sig själva som allt från ”striкта” via ”inte fullt så striкта” till ”neutrala” i förhållande till koshermaten. De strikta kan bara tänka sig att äta koshermat.

Så här berättar Cecilia och Isak:

”Jag har ammat koshermat. Jag har ätit kosher i hela mitt liv. Mina föräldrar var väldigt strikta, så jag har ju följt i spåren. Koshermaten är väldigt, väldigt viktig. Alltså innan de satte i gång med hemleverans av koshermat var jag tvungen att laga maten själv och köpa den koshermat som fanns och då fanns det ju i alla fall en kosheraffär i min stadsdel. Jag har aldrig ätit något annat än koshermat.”

Cecilia

”Jag har alltid ätit kosher. Jag har varit troende sedan barndomen. Det var jag under fångenskapen i Ryssland också, även om det inte var så lämpligt. Men jag har försökt hålla mig till kosher så mycket som möjligt och jag lyckades vara kock under fångenskapen. Jag kunde ha kontroll under den tiden det var förbjudet, och det kan jag fortfarande nu när jag är fri.”

Isak

För den som inte är fullt så strikt tillhör koshermaten vardagen så långt det är möjligt. Så här berättar Eva:

”När jag gjorde mat själv hade jag inte två uppsättningar i köket – för fleishedik och milchedik. Vi hade inte råd, så det blev inte så noga eftersom vi inte hade möjlighet. Min uppfostran var strängt religiös, så när det finns koshermat då vill jag ha det. Jag känner mig lugnare då.”

Eva

Det finns också de som är neutrala. Så här berättar Anna:

”Jag har ofta ätit kosher, men jag har inte lagat den själv. Jag fick ju kosher när jag var bortbjuden. Jag menar att för mig är det inte viktigt att det är koshermat. För mig är det viktigt att det är god mat som kommer hem.”

Anna

Bland dem som får koshermat hemlevererad varierar förhållandet till maten. För några är kosher ”ett absolut måste”, medan andra betraktar kosher som ”mat de tycker om” på samma sätt som annan mat. De äldre är individer som förhåller sig till traditionerna på olika sätt, precis som alla andra i samhället.

Koshermat är inte en särlösning

Om vi utgår från samhällets, kommunens och majoritetsbefolkningens perspektiv är matlådan med koshermat kanske en särlösning. Den tillfredsställer behovet hos en liten grupp. Men om vi i stället utgår från de äldres eget perspektiv, är matlådan med koshermat precis som alla andra matlådor. Maten gör det möjligt för de äldre att fortsätta leva sina liv som de alltid har gjort. Det betyder att de kan fortsätta vara delaktiga i den del av samhället som de känner samhörighet med.

Koshermaten skiljer sig egentligen inte från den svenska husmanskosten. På samma sätt som med paltbröd, salt sill och ärtsoppa möjliggör koshermaten kontinuitet för äldre i samhället. Det är därför rimligt att en äldre svensk man i vår intervju anser att svensk husmanskost är det mest hälsosamma man kan äta, medan en äldre judisk man anser att koshermat är det mest hälsosamma. Båda har lika rätt. De äter den mat de alltid har ätit och satt tilltro till.

De äldre behöver kunna lita på maten

Ungefär 200 000 äldre personer i Sverige får någon form av stöd och hjälp med maten från kommunerna³. Alla har lämnat över hela eller delar av kontrollen av sin mat till andra. Det kan vara svårt för många äldre, men personalen inom vård och omsorg kan göra mycket för att underlätta. Det är till exempel mycket viktigt hur personalen och externa leverantörer hanterar maten och hur de pratar med de äldre om maten.

³ Siffran är en skattning som gjordes inom ramen för arbetet med regeringsuppdraget *Mat för äldre inom vård och omsorg* 2006.

Matlådan med koshermat kan lära oss mer även om andra äldre och deras mat. Gemensamt för alla är att de vill kunna lita på maten, och då är det viktigt att ha insyn. Till exempel vill de äldre veta vilka råvaror som används, hur maten tillagas och hur leveransen går till. Det behöver finnas ett telefonnummer som de äldre kan ringa för att ställa frågor eller klaga. Hemtjänstpersonalen behöver kunna svara på de äldres frågor om vem som lagar maten.

De äldre vill också känna igen maten. Den mat de har ätit under livet har gett dem erfarenheter som är viktiga för dem. De vet utifrån ett långt liv vad som är bra, god, hälsosam och nyttig mat. Om maten har ett främmande namn eller smakar och doftar annorlunda, kan de tappa tilltron.

Diskutera i arbetsgruppen

I den här artikeln beskriver vi vilken betydelse koshermat har för äldre judar. De får den mat de vill ha, litar på den och stärker sin identitet när volontärer från församlingen levererar matlådan. Vad kan vi lära oss av det?

Diskutera gärna tillsammans med din arbetsgrupp:

- Hur kan vår verksamhet i äldreomsorgen göra det möjligt för personer från en nationell minoritet att behålla och utveckla sin matkultur?
- För många judar har koshermaten stor betydelse för både matupplevelsen och identiteten. Hur ser det ut för andra nationella minoritetsgrupper? Vad kan stärka de äldres identitet och kultur, och hur kan ni stödja det i er verksamhet?
- Volontärerna som delar ut koshermaten är viktiga för de äldre judarna. De blir en länk till den gemenskap som de äldre vill vara en del av. Hur kan ni hjälpa de äldre i er verksamhet att upprätthålla kontakten och samhörigheten med andra från den egna nationella min