

KUNSTEN Å NESTEN BLI VEGETARIANAR

Eit slags personleg essay om mat og miljø, og om å redde verda

BERRE EITT PIZZASTYKKE TIL

– Eg skal berre eta det eine stykket der, og så skal eg vera vegetarianar.

Emil såg lengtande mot pizzaen på bordet. Me hadde funne oss eit bord på serveringsstaden Campino på Notodden, på veg heim frå Sverige-ferie. Det hadde gått eit lite døgn sidan han bestemte seg for å bli vegetarianar, heilt på eige initiativ, etter å ha vore på ferie med eit søskenbarn som hadde vore vegetarianar det siste året. Han hadde bestemt seg for å klara det. Hadde alt droppa kjøtbollane til pastaen kvelden før, og skinka på rundstykket tidlegare på dagen.

Men no ... No heldt det hardt. På halve pizzaen, på hans halvdel, var det berre tomatsaus og ost. På den andre halvdelen bogna det av kebabkjøt, pommes frites og dressing. Bortsett frå biff, er kebab kanskje det aller beste han veit om.

– Det er heilt greitt om du ikkje vil vera vegetarianar likevel, sa eg.

Guten såg frustrert på pizzaen, og så opp på meg.

– Men eg skal jo vera vegetarianar. Eg skal berre eta det eine pizzastykket først.

Eg nikka, og han gafla i seg, så det rann kebabdressing nedover hendene.

Eitt døgn tidlegare stod eg på kjøkenet og laga kjøtbollar og pasta, på bestilling frå ungane. Sidan søskenbarnet som var med på turen var vegetarianar, gjorde eg meg ekstra flid med å laga ein smakfull tomatsaus, og kjøpte inn ein god parmesan som me kunne riva over pastaen.

Eg kokte pastaen, smakte til sausen, varma kjøtbollane og bad til bords.

Hyttebordet var for lite for all maten, så eg måtte leggja maten direkte på tallerkenane. Nokre ville ha utan saus, andre ville berre ha litt pasta. Ho som var vegetarianar ville naturlegvis ikkje ha kjøtbollar, men gjorde ikkje noko nummer ut av det. Tok berre imot tallerkenen med pasta og tomatsaus.

Eg spurde Emil kva han ville ha, og merka at eg blei litt irritert då svaret kom.

– Eg vil berre ha pasta.

– Men du har jo bede meg om å laga pasta med kjøtbollar? sa eg.

Så kom forklaringa. Han smilte lurt då han sa det:

– Men eg har blitt vegetarianar.

Det han ikkje visste, var at eg i løpet av ferieveka i Sverige hadde bestemt meg for det same. Eg hadde ikkje sagt det til nokon, for eg ville ikkje at ungane skulle bli for påverka av mine påfunn. Men eg hadde altså bestemt meg for å leva som

vegetarianar. Kanskje ikkje resten av livet, men i alle fall det neste året, med start førstkommande måndag.

Uansett korleis det gjekk, skulle eg altså ikkje eta noko som inneheldt kjøtt eller fisk før neste sommar, i juli 2018. Det var lenge for ein kjøtglad kokk som ikkje kunne hugsa å ha gått eit heilt døgn utan kjøtt eller fisk i heile sitt vaksne liv.

Rett nok hadde eg laga ein del vegetarmiddagar, for å visa ungane at det går an å laga god mat utan kjøtt og fisk. Men då hadde eg alltid laga eit nytt varmt måltid med kjøtt til kveldsmat, etter at ungane hadde lagt seg.

Det gjekk ikkje lenger. No var det alvor.

DET SMAKAR UANSETT BERRE TACOKRYDDER

Trass. Det er kanskje ikkje noko å skryta over, men dette er altså ein av mine sterkaste eigenskapar. Eg er god på trass. Dersom nokon seier at eg ikkje kan gjera noko, får eg veldig lyst til å gjera nettopp det. Det er truleg den viktigaste grunnen til at eg ikkje har prøvd livet som vegetarianar før sommaren 2017.

For eg hadde fleire gonger vore inne på tanken, og kjende argumenta om dyrevelferd og miljø. Av 8655 dyrehald som blei kontrollert av Mattilsynet i 2017, blei det funne regelbrot hos 40 prosent. Og sjølv om det var mindre enn ein halv prosent av dei kontrollerte som dreiv med alvorleg

vanskjøtsel av dyra, dukkar det regelmessig opp bilete på internett av dyr som lir.

Som om ikkje det var nok, meiner amerikanske forskarar at det kan produserast dobbelt så mykje mat på same areal, dersom ein går heilt vekk frå dei animalske produkta. Det gjeld rett nok for amerikanske forhold, og ikkje for norske fjordskrentar, men det er likevel ei overvekt av forskingsresultatet som peikar mot at meir vegetarisk kosthald kan gjera mattilgangen betre for verdas befolkning.

Men så kjem moralistane og drep all lyst til å gjera godt. Dei skriv med caps lock, og legg ut linkar på Facebook, for å visa alle oss forferdelege menneske kor jævleg kjøtindustrien er. SJÅ HER, ropar dei, SJÅ KOR FÆLT DYRA HAR DET, FÅR DU DET IKKJE VONDT INNE I DEG NO? VIL DU VERKELEG ETA DET KJØTET SOM LIGG I KJØLESKÅPET, KJENNER DU IKKJE LUKTA AV LIK? MORDAR, MORDAR!

Og eg berre: Fram med entrecoten. Her blir det grillings!

Og: Du veit kva gelatin er laga av?

Kontrasten er stor til ungane sitt søskenbarn som feira 13-årsdagen sin dagen før me reiste til Sverige. Me feira med favorittretten, taco. På bordet stod alle dei tradisjonelle ingrediensane: Lefser, skjel, salat, tomat, agurk, lauk, mais, ost, rømme, guacamole og steikt kjøtdeig. Men det stod òg ein bolle

med alternativt fyll på bordet: Couscous og linser som var steikt med tacokrydder.

Bortsett frå ein reportasje i Aftenposten Junior, der ho saman med ei venninne fortalde om kvifor dei berre et vegetarmat, snakka 13-åringen lite om mat. Ho ville berre bestemma sjølv at ingen dyr skal måtta døy for at ho skal bli mett. Dessutan er det bra for klimaet. Men ho snakka ikkje om det. Skrytte ikkje, og prøvde ikkje å prakka overtydinga si på andre.

Medan eg sørgde for å laga alle feriemåltida slik at dei også blei gode vegetarrettar for ho som ikkje åt kjøtt, gjekk det sakte opp for meg kor lite som skal til. Med heilt enkle grep, kunne eg laga veldig mykje god vegetarmat – som ein blir mett av. Det er ikkje kaninfôr. Det er middag.

Etter nokre dagar på ferie slo det meg kor lett det er å la seg inspirera av folk som berre viser kor lett det kan vera, utan at dei eingong prøver å få deg til å endra meining.

Det handlar sjølvsagt om trass, eller strengt tatt fråværet av trass. Når nokon seier at eg ikkje bør eta kjøtdeig, fordi det er synd på dyra, blir eg trassig. Seier dei derimot at dei sjølve ikkje treng kjøtdeig, fordi det uansett berre smakar tacokrydder, og dessutan er det ganske godt med linser i tacoen, får eg lyst til å smaka.

Og eg smakte, og det viste seg å vera heilt sant.

GAPET MELLOM ORD OG HANDLING

Mellom bading og ferieturar, såg eg at nokon hadde delt ein artikkel på Facebook. «Nå er det streit å være grønn» stod det i tittelen. Journalistane hadde snakka med fleire personar som nyleg hadde kasta seg på vegetarbølga. For det var ei bølge avisa skreiv om. No var ikkje vegetarianaren lenger den mediterande dyrevennen med blomar i håret. No kunne kven som helst kutta kjøtet, utan å bli sett rart på.

Men er det sant? Kan kven som helst bestemma seg for å bli vegetarianar, utan å bli sett på som ein særing? Kanskje i Oslo, og kanskje i Bergen. Men i resten av landet? I Sunnhordland, der eg bur, mellom fjøs og fiskarar? Eg trur berre ikkje på det.

Det eg derimot trur, er at dei mest urbane miljøa som vanleg får dei fleste inntrykka frå eige nærmiljø. Journalistane i hovudstaden får naturleg nok med seg meir av trendane på Grünerløkka enn på Vossevangen. Ikkje fordi dei er såkalla kaffe latte-drikkande Oslo-snobbar som ikkje bryr seg om noko av det som rører seg utanfor Ring 2, men fordi dei er som alle oss andre. Går me i kantiner med gode vegetartilbod, og jamt over møter mange som har kutta kjøtet frå kvardagskosten, tenker me gjerne at kjøt er ut.

Når statistikken attpåtil stadfestar inntrykket (avisa viser til ei undersøking der 44 prosent er positive til å kutta kjøttforbruket av omsyn til helse, klima og dyr), er det vel ingen grunn til å tvila på at nykålen er den nye kalvefileten?

Eller er det egentleg det?

Det finst gode grunnar til å tvila. For sjølv om salet av reine vegetarprodukt aukar, har nordmenn aldri før ete meir kjøtt enn me gjer no. Berre frå 2016 til 2017 auka kjøttproduksjonen med to prosent, til 351 286 tonn. Svin, kylling, okse og sau. Me et som aldri før.

Og eg kan godt kjenna meg igjen i statistikken. Då eg vaks opp, var det relativt små mengder kjøtt på middagsfata. Derimot var det mykje kokt potet, og ikkje minst kokte grønnsaker. Etter at eg blei vaksen og fekk råd til å eta nett kva eg vil heile tida, har det blitt mindre grønnsaker og meir kjøtt. Poteta er nesten heilt vekke.

Her er det skinke på skiva, pølse i omeletten og store biffar på grillen. Det er kjappe middagsrettar med kyllingfilet, langsteikte svinenakkar og burgerar av karbonadedeig.

Men om nokon hadde ringt og spurt om eg kunne tenka meg å kutta ned på kjøttforbruket, av omsyn til miljøet, helse og dyra, hadde eg garantert sagt ja.

Det er lett å svare ja på hypotetiske spørsmål, noko heilt anna å gjennomføra. Men det skulle eg altså gjera no. Heime på kjøkenet, i kantina på jobb og på besøk hos vener og familie. På forfattarturne til byar med ørten serveringsstader, og til småkommunar langt ute i havgapet. Uansett kor eg var, skulle eg takka nei til fisk og kjøt.

Var det ikkje vegetar, skulle eg ikkje eta det. Det blei slutt på biff og bacon. Ikkje meir spare ribs eller pulled pork. Når eg tenkte etter, skulle eg kutta ut det aller meste eg pleidde å laga når me skulle unna oss noko godt.

Heldigvis hadde eg framleis trass.

MAKT TIL ENDRING

Eitt av dei vanlegaste argumenta mot alle gode tiltak, anten det gjeld dyrevelferd, klimautslepp eller naturvern, er at den enkelte ikkje kan gjera noko med det. Dyra vil uansett døy, flya vil alltid fly. Om akkurat eg er med på flyet speler inga rolle, så lenge samfunnet er lagt opp til at me treng flytrafikken. Og så lenge frysaren på butikken uansett blir fylt av kjøtprodukt, er det vel ingen som merkar om akkurat eg heller et grønsaker?

Dette var òg ei vesentleg vurdering i vegetarprosjektet mitt. For kva er eigentleg vitsen med å ofra gode i kvardagen, om det uansett ikkje påverkar den store utviklinga i verda? Det

førte også til forhandlingar i heimen, etter kvart som saknet etter kjøtmaten vaks hos dei vaksne. I tillegg viste det seg raskt å vera vanskelegare enn først tenkt å snu årelange vanar.

– Kva om heile familien heller har eit par kjøtfrie dagar i veka? prøvde eg meg etter ei stund.

Tanken var at det samla kjøtforbruket ville bli like lite om absolutt alle var med på kuttet dei få dagane, som når berre halve familien kutta kjøtet heilt. Og så kunne eg eta biff på laurdagen. Det argumentet kjøpte ikkje sonen i huset.

– Eg har sagt at eg skal vera vegetarianar i minst eitt år, og då skal eg det. Eg skal klara det, sa Emil, som blei tydeleg irritert kvar gong eg prøvde å forhandla vekk deler av vegetarkosthaldet.

For første gong i livet kom me til eit punkt der sonen i huset var den strenge, medan faren prøvde å sleppa billegare unna. Det var som ein diskusjon om laurdagsgodt og seine leggetider, berre at rollene var snudde på hovudet. Plutseleg var det ungdommen som var den ansvarlege.

Det skulle snart visa seg å vera tilfelle i langt større utstrekning enn berre heime på kjøkenet vårt. Eit godt år seinare, hausten 2018, skjedde det nemleg noko i verda. Medan meiningseliten diskuterte seg varme om kor vidt enkeltmennesket har noko reell påverknadskraft på klimautfordringane, sette ei 15 år gammal jente seg utanfor Riksdagen i Sverige.

20. august startar Greta Thunberg sin private klimakamp. Med ein plakat med påskrifta «Skolstrejk för klimatet» kjem ho tilbake dag etter dag. Målet med streiken er å auka bevisstheita om kor alvorleg klimakrisa er, og å ansvarleggjera dei svenske politikarane fram mot valet den hausten.

Og ho blir sett, på godt og vondt. Som autist er 15-åringen vand til å bli sett rart på. No bruker ho det som ein styrke i møte med verda. Stadig fleire journalistar dukkar opp for å intervjuar den unge kvinna, som lar skulen sigla sin eigen sjø fordi ho har noko viktigare å kjempa for. Kva skal ein vel med utdanning, om verda går under?

Internasjonale medium plukkar opp saka, og ganske snart er Greta Thunberg sin private kampanje i alle kanalar.

Stemma til ein einskild tenåring frå Sverige når rundt til heile verda, og knapt nokon kan ana kva ball som har begynt å rulla.

FULL ELLER FACE RAPE

Tilbake til sommaren 2017, og oppstarten av mitt eige vegetarprosjekt, hadde eg gått sju dagar utan kjøt og fisk då eg ein søndag kveld la ut ein status på Facebook, der eg fortalte heilt kort at eg hadde bestemt meg for å bli vegetarianar.

Eg gjekk ikkje direkte inn på kva som var grunnen, men røpte så mykje som at eg verken hadde blitt frelst av Green Peace eller Naturvernforbundet. Men eg er nysgjerrig, skreiv eg. Nysgjerrig på korleis det er å leva utan kjøt og fisk – og om eg i det heile ville klara det.

Eg avslutta med å skriva at eg alt hadde praktisert ei lita veke, utan at det hadde bydd på altfor store utfordringar. Kommentaranane kom kjapt, både frå dei som heia og dei som ikkje forstod kva som var greia.

Dei største reaksjonane fekk eg likevel på jobb i lokalavisa. To veker ute i den nye kvardagen, var ferien slutt. Det var tilbake på kontoret, der eg skulle fylla spaltene med politikk og næringsliv, og ein og anna tekst om mat. Til å vera første dag etter ferien, var det uvanleg få som lurte på korleis sommaren hadde vore. Det alle derimot lurte på, var kva som hadde skjedd.

– Kva er det som har skjedd? spurde ein av dei rett ut, medan vitsane kom som perler for svin frå resten av kollegiet.

– Du ser litt svolten ut, kommenterte ein annan.

Høgdepunktet kom under morgonmøtet, der diskusjonen handla om kva som eigentleg hadde skjedd med meg i løpet av sommaren. Etter ein kort diskusjon kunne det verka som om gjengen i redaksjonen hadde konkludert med to moglege alternativ:

Anten hadde eg oppdatert Facebook i fulla, eller så måtte det vera snakk om eit utspekulert tilfelle av Face rape.

LISTE-TID

Då kvelden kom, sette eg meg ned for å skriva liste. Av erfaring visste eg at den nye kvardagen snart kom til å bli nettopp det; kvardag, og at det var no eg måtte skriva ned kva eg tenkte før det blei for seint.

For kva forventa eg egentleg av dette året? Etter å ha ete ein god porsjon med stikkelsbærgraut med ungane, bakt hamburgerbrød til neste dags grilling og testa ut ein kjapp hummusrett som viste seg å smaka heilt nydeleg, var eg klar.

Det mest opplagte å setja på lista over fordelar med vegetarlivet, var miljø og dyrevelferd. Det fekk likevel ikkje vera med på lista. Kva slags CO2-avtrykk eg etterlèt meg, og korleis grisane i Rogaland (det er der dei produserer mest kjøtt) har det, blir altfor abstrakte storleikar i kvardagen. Skulle eg måla fordelane mot ulempene, måtte det vera på det heilt personlege nivået.

For sjølv om sonen i huset viste imponerande evne til å finna motivasjon i dei reint idealistiske motiva, kjende eg heilt frå starten at det måtte meir til for å få dei vaksne gjennom året.

Kva tener eg på dette, og kva kostar det? Så enkelt.

Eg begynte med fordelane:

- Eg får truleg betre helse, og kanskje bilringen rundt magen etter kvart sluttar å valka seg heilt bak til ryggen.
- Eg må læra meg nye måtar å laga mat på, og kan dermed utvikla meg som kokk.
- Vegetargreia kan bli eit interessant emne som kan redde elles keisame samtalar.
- Kanskje sparer me nokre kroner på matbudsjettet.

Og ulempene:

- Eg kan ikkje lenger eta kjøt og fisk. Det inkluderer bacon til frukost og pinnekjøtt på julaften. Det betyr også at den fantastiske ribba me åt på ferie i sommar, som eg har lova at eg skulle prøva å få til heime, aldri blir noko av. I alle fall ikkje denne sommaren. Dessutan betyr det at eg ikkje lenger kan slenga ein Grandiosa i omnen, eller nokre pølser på panna, etter ein lang arbeidsdag.
- Eg må tenka meg om når eg handlar mat. Det nyttar ikkje å gå på autopilot, når alle middagsmåltida eg tidlegare har laga må gjerast om på eller beint fram kuttast.
- Turnelivet kjem til å bli eit mareritt. Kva skal eg liksom eta, når eg ikkje kan stoppa på bensinstasjonane og

kjøpa pølse? Og kva slags vegetaralternativ har dei på Askøy, når eg skal bu der ei veke i haust?

- Folk kjem til å sjå rart på meg. Over alt kor eg går, kjem folk til å tenka at der kjem han der forfattaren som trur han er så mykje betre enn oss. (OK, akkurat dette punktet kan eg vedgå at kanskje er i overkant pessimistisk. For det første veit ikkje folk flest kven eg er, og for det andre vil eg tru dei færreste bryr seg om kva eg et. Men folk eg kjenner, dei kjem til å bry seg, og kanskje blir det akkurat så vanskeleg å invitera oss på besøk at dei heller droppar det.)

STARTEN PÅ EIN REVOLUSJON

Mykje av det eg frykta, viste seg å stemma. Sjølv om alle dei store byane har gode restaurantar med vegetarmat på menyen, er det faktisk vanskeleg å få tak i god mat rundt om i landet, om du konsekvent skal styra unna kjøt og fisk. Og folk som elles aldri treng å ta omsyn til kva gjestene et, kvir seg litt ekstra for å invitera nokon som av prinsipp ikkje et nokre av dei viktigaste ingrediensane i maten dei pleier å servera.

Det største hinderet kom likevel i kvardagen heime. Gong på gong enda me opp med pasta eller pizza til middag, fordi me ikkje klarte å venna oss til dei nye rettane me hadde

tenkt å laga til middag. Etter lange arbeidsdagar hang ikkje hovudet med til å finna på kreative og nye vegetarrettar. I staden for eit variert og godt kosthald, som me hadde hatt tidlegare, var me plutselig i ein situasjon der me stadig oftare hamna på ei naudløysing som ingen eigentleg var nøgd med. I alle fall ikkje av dei vaksne. For sanninga er at det var eg som gav opp. Ungane fiksa det, utan problem.

No, to år seinare, er vegetarprosjektet mitt for lengst gløymt av omverda. To månader etter at prosjektet starta, var det slutt. Kompromisset med ungane var at me skulle prøva å ha nokre kjøtfrie dagar i veka, men at me elles kunne eta alt me fekk servert.

Heilt annleis har det gått med prosjektet til 15-åringen som sette seg utanfor Riksdagen i fjor haust. I løpet av hausten og vinteren som har gått, har ho rokke å fylla 16 år, ho har vore i studio hos Skavlan, møtt toppleiarar frå heile verda og inspirert ein heil generasjon til å gjera opprør. Ho har fått miljøprisar, blitt kåra til årets kvinne og blitt nominert til Nobels Fredspris.

Kort oppsummert har Greta Tunberg blitt eit internasjonalt fenomen, eit symbol på kva den enkelte kan få til, om ein berre er standhaftig og står for noko. Og ikkje minst kva me kan få til saman, om mange nok ropar høgt nok.

Det som starta som ein stille protest, av mange sett på som nokre veker med skulking av skulen, har blitt starten på ein aldri så liten revolusjon.

Etter det svenske valet, fortsette ho nemleg å streika. Ikkje kvar dag, men kvar fredag. Og ungdom over heile verda har kasta seg på. I land etter land mobiliserer ungdom til store kampanjar for klimaet.

Fredag 15. mars 2019 streika 1,6 millionar skuleelevar over heile verda for eit ønskje om meir handling i møte med klima- og miljøkrisa. Det heile inspirert av aksjonen som starta med ei jente og ein plakat utanfor Riksdagen i Sverige 20. august i fjor.

Kva det fører til, er det ingen som veit. Men ein ting er i alle fall sikkert: Eitt enkeltmenneske sitt ønskje om å endra verda, har fått vår tids viktigaste tema på dagsorden i langt større grad enn noko politisk initiert kampanje.

Og får ho Nobel-prisen for det, skal eg jaggu ta og feira med ein stor og god vegetarmiddag.