

Från blodbesudlat kolonialsocker till livsviktigt blodsocker

Svensk-europeiska teman i sockrets globala kulturhistoria

Kristian Petrov

Människan har en biologisk preferens för sötna (Galindo-Cuspinera m.fl. 2006). Hennes gener gör det möjligt att skilja mellan ätliga och giftiga bär och får små barn att tycka om den näringsrika bröstmjölken. Vad som kan uppfattas som *ren* sötna, utan bi- eller eftersmak, är emellertid avhängigt konsten att raffinera socker. När renframställt rörsocker på 1600-talet blev en åtråvärd smakförhöjare inom burgna kretsar i Europa blev socker också föremål för olika stridigheter. Var socker en medicin eller ett gift, en undergörande smakförhöjare eller en diabolisk styggelse?

Denna artikel handlar om hur några av den svenska samtidens ofta motsägelsefulla förhållningssätt till socker vuxit fram historiskt.¹ Socker framstår som alltifrån livsviktigt till livsfarligt. Mitt perspektiv på denna utveckling tar sin utgångspunkt i den klassiska idéhistoriens intresse för abstrakta idéer men försöker också förena detta med moderna kulturstudiers teoretiska fokus på konkret materialitet. Sedan mitten av 1980-talet talar man om en vändning mot tingen (Appadurai 1986). En världsbild kommer inte bara till uttryck i lärda traktat eller sköna konstverk utan även i *användandet* av olika praktiska redskap. Istället för att betraktas som passiva objekt ses bruksföremålen inom materiella kulturstudier mer som medaktörer i ett nätverk där de förmedlar och producerar överenskommelser, värderingar, makt, kunskap och socialisationsmöjligheter (Riggins 1994; Latour 2005; Frykman 2006). På liknande sätt kan innebörden avvinnas ur mer und-

flyende substanser, såsom födoämnen eller njutningsmedel. Jag instämmer med idéhistorikern Louise Nilsson att en studie av mat och dryck ger ”en möjlighet att studera hur idéer och föreställningar kring exempelvis sociala kategorier som kön, klass och etnicitet konkretiseras i praktiskt handlande” (Nilsson 2005:275). Materiella kulturstudier utgör inget fast teoretiskt ramverk för denna artikel men har delvis inspirerat mitt sätt att beskriva och analysera representationer av socker.

Artikeln kan även relateras till ett mångvetenskapligt humanistiskt forskningsfält som utkristalliserats de senaste två, tre decennierna, under samlingsnamnet ”Food Studies” (Qvarsell 2005a). Det har även blivit vanligare att beakta *västerländska* gestaltningar av ätandets kulturella innebörder. Om man så vill kan rörelsen ses som en postmodern yttring, där dikotomier överskrids mellan centrum och periferi, finkultur och masskultur, dikt och verklighet. Såväl aptit och smak som kosthåll och näringslära implicerar identitetsbildning, värdeskapande, socialisering och ideologi-produktion (Mintz 1993, 1996; Morton 2004, 2006; Jönsson 2005). Forskningsfältet har emellertid en förkärlek för kulturteoretiska perspektiv och områden som till exempel vetenskapshistoria hamnar lätt i skymundan (t.ex. Nilsson 2005).

De allra flesta moderna människor har erfarenhet av sockrets söta smak. Begäret efter det söta, och våra sätt att tillfredsställa det har, som vi kommer att se, varit en mäktig kraft i utvecklingen av det moderna västerlandet, och

utgör fortfarande en faktor i globaliseringen, av arbete, kapital, jordbrukspolitik, miljöpåverkan och livsstil. Denna kraft uppfordrar såväl känslomässiga som intellektuella reaktioner. Maten vi äter länkar oss samman med världen och öppnar oss för den rent bokstavigt. Sockrets universella utbredning är således en förutsättning för att vi ska kunna söka efter såväl vardagsnära som mer akademiska förhållningssätt till det. Sockrets insteg i vår kultur förde med sig en ny sinnesförmimelse, av koncentrerad ren sötma, som tolkades i en social, religiös, politisk, ekonomisk och vetenskaplig kontext. Till skillnad från sockrets allmänna historia kretsar dess kultur- och idéhistoria kring de föreställningar, metaforer, attityder och praktiker, med vilka människor konstruerat socker som symbol och redskap i ett meningsskapande kultursammanhang.

Närmast ett helhetsgrepp på sockrets kultur- och idéhistoria kommer antropologen Sidney W. Mintz i sin föredömliga studie *Sweetness and power* (1986) om det globala förhållandet mellan produktion och konsumtion av socker, och dess sociopolitiska implikationer i den engelskspråkiga kulturen. Teoretiskt har jag inspirerats av Mintz kategorisering av sockrets förvandlingsformer, från *krydda* till *mat*.

Det är emellertid inte okomplicerat att översätta Mintz angloamerikanska perspektiv till svenska förhållanden. Om socker blev föremål för ”masskonsumtion” i Storbritannien under 1700-talet kan det i Sverige sägas ha blivit en masskonsumerad vara först hundra år senare (Rönnbäck 2007:5, 6). I kontrast till Storbritannien spelade Sverige ingen central roll i nya tidens koloniala system, inom vilket rörsockret var en av de viktigaste handelsvarorna. Storbritannien industrialiserades dessutom tidigare med en mer omfattande påverkan på klasstrukturen, förhållandet land – stad, köpkraften och konsumtionspreferenserna. Men även om den brittiske konsumenten vid 1700-talets början åt 20 gånger mer

socker än sin svenske motsvarighet, hade gapet minskat avsevärt vid 1800-talets mitt, då svenskar i genomsnitt åt tre kilo socker per år jämfört med de 15 kilo som britterna konsumerade (Rönnbäck 2007:5). Även om specifika preferenser fortfarande varierar kan man sedan andra hälften av 1900-talet tala om en homogenisering av brittiska och svenska sockerkonsumtionsvanor, åtminstone inom den växande snacks- och snabbmatskulturen.

Utöver Mintz kategorisering av sockrets historiska former har jag till viss del funnit hans distinktion mellan inre och yttre mening användbar (Mintz 1986:151ff). Konsumtion och produktion av socker genererar två typer av mening: Sockrets (inre) betydelse för den som äter det är ofta en annan än den (yttre) innebörd eller funktion sockret får för samhället och dess maktthavare.

Liksom Torell (2007), som studerat den begynnande massproduktionen av karameller i Sverige under andra hälften av 1800-talet, intresserar jag mig för det söta, men då själva det sötas substrat, sockret. Torell talar om den ”idévärld” som kan knytas till sötsaker, avseende de värden, associationer och omvärldsperspektiv som dessa förkroppsligar. Jag vill vid sidan av sockrets inneboende associationsmöjligheter betona den yttre ”idévärdens” roll för hur socker uppfattas, det vill säga de intellektuella idéer om socker som artikuleras på distans. Man bör emellertid vara medveten om att tingen runt omkring oss, inklusive födoämnen, sällan enbart är *objekt* för tanken. Vi tänker inte bara *på* socker, utan *med* hjälp av det. Denna insikt inom materiella kulturstudier kan öppna för ett mer fenomenologiskt orienterat förhållningssätt i den humanvetenskapliga sockeranalysen (jfr Frykman 2006). Även de mest abstrakta kognitiva representationerna av socker vittnar i någon mån om sockrets (inre) mening i dess mer vardagsnära brukssammanhang; de allra flesta som faller omdömen om socker i modern tid, inklusive författaren till denna text,

är nämligen själva sockerbrukare, oberoende av vad de anser om socker som sådant.

Det huvudsakliga syftet i denna artikel är dels att utifrån ett svenskt perspektiv identifiera sockrets moderna framträdelseformer, dels att historiskt analysera spänningen mellan sympatier och antipatier kopplade till dessa, primärt i Sverige men även i Europa. En vägledande fråga handlar om vilka de verbaliserade kulturella motiven och skälen historiskt varit för att äta, respektive inte äta socker, och hur dessa aktualiseras idag. En utgångspunkt är att socker är intimt förknipat med moderniteten – en samhällsform med rötter i 1700-talets upplysning, ledsagad av ideal om rationalitet, ekonomisk-teknisk utveckling och individuella rättigheter – och därför står i en särskild relation till Sverige och svenskarna. Svenskar har som nation träffande karakteriserats som ”upplysningens älsklingsbarn” (Johansson 2001:8).

Exemplen, som huvudsakligen hämtats från vetenskaplig, filosofisk och folkbildande litteratur, samt kost- och näringsrekommendationer från hälsovårdande myndigheter och större aktörer inom livsmedelsindustrin, har organiserats utifrån troper som ”blodsocker”, ”det vita guldet” och ”den vita faran”. Det bör poängteras att jag försöker gripa över en relativt stor tidsrymd från antiken fram till idag, även om betoningen ligger på de senaste tre hundra åren, till vilka också den svenska delen av källmaterialet hänför sig. På 1930-talet var två karismatiska folkbildare aktiva i sockerdebatten, vilka ges en framträdande plats i artikeln. Iwan Bolin (1886–1962) var en populärvetenskaplig auktoritet med en licentiexamen i kemi. Han såg en stor folkhälsopotential i det energirika sockret. 1930-talet är också det decennium då den finlandsfödde folkhälsoreformatorn Are Waerland (1876–1955), Bolins självutnämnde antagonist, blev känd i Sverige, främst genom föredrag samt artiklar i *Frisksport*, vars idéer kommit att influera generationer av svenska vegetarianer

och ”hälsokostare”. Jag har valt att titta på hans bokproduktion och då framförallt *Död åt det vita sockret* från 1938. Waerland och Bolin var hängivna folkbildare inom näringslära, men i övrigt varandras motsatser. Om Bolin anslöt sig till det politiska och ekonomiska etablissemangets framstegsoptimistiska syn på socker och närmade sig näringsfrågorna från en skolmedicinsk horisont, riktade Waerland en furiös kritik mot socker utifrån sin djupa övertygelse om att hälsa befrämjas genom avgiftning – i frånvaro av medicinering och kirurgi. Om Bolin är konventionell och positivistisk, pendlar Waerland mellan en entusiasm på gränsen till det fanatiska och en nytänkande klarhet (inte minst i synen på tobak). 1930-talet, som inleds med publiceringen av en statlig utredning om sockernäringen (SOU 1930), är en betydande arena för att studera dialektiken mellan några av sockrets motstridiga representationer.

Honung utan bin

Den äldsta dokumenterade referensen till socker i Sverige är från 1327. Det var på den mäktige lagmannen Birger Perssons påkostade begravning i Uppsala som en skara förundrade svenskar fick möjlighet att smaka på rent socker (Harrison 2002:252). Birger hade sannolikt bekantat sig med den exotiska smaksättaren under sina pilgrimsresor. I kraft av den väldiga förmögenhet han efterlämnade gavs möjlighet att till gästerna inköpa dyrbara och sällsynta kryddor från den dåtida världens alla hörn.

Den förädlade kulturväxten *saccharum officinarum* (sockerrör), från gräsfamiljen *gramineae*, kan ha uppkommit i Nya Guineas övärld redan 8 000 f.Kr. (Mintz 1986:19). Sockerrörets söta märg började utvinnas i Indien omkring 1000 f.Kr. Sockerröret förknippades med läkande egenskaper och spelade en viktig roll i öfolkens skapelseberättelser (Roces 1977:82). Men det var först vid vår tideräknings begynnelse som sockerröret bör-

jade odlas i större skala, i Indien, Kina och Persien (Mazumdar 1998:15). Antikens greker kom i kontakt med socker, vad de uppfattade som ”honung utan bin”, under Alexander den stores indiska fälttåg (Mintz 1986:20). Det sporadiska mötet med socker ledde emellertid inte till att grekerna själva började odla eller importera sockerrör. Det blev istället araberna, nästan ett årtusende senare, som förde in socker (arabiskans *sukkar*; från sanskrits *śarkarā*) till Medelhavsvärlden (Phillips Jr 2004:15, 28f). Socker var en eftertraktad handelsvara längs sidenvägen och först när araberna lyckades erövra det persiska riket kunde de få insyn i den hemlighetsfulla extraktionsprocessen och förfinna dess tekniker. Bagdad blev nytt centrum i sockerutvinningen ända fram till upptäckten av Amerika. Genom korståg eller pilgrimsfärder kunde en klick européer bekanta sig med sötman hos den exotiska smaksättaren. Frågan om inflytande över sockerproduktionen blev därmed ytterligare en dimension i maktkampen mellan kristendom och islam (Phillips Jr 2004:31f; Mintz 1986:27f, 102). Socker är än idag en viktig ingrediens i det arabiska köket.

Den muslimske läkaren Ibn Sīnā (ca 1025/1999:33, 373) tillerkände sockret en central roll inom humoralpatologin. Denna lära hade kodifierats av Hippokrates och dominerade orientalisk och västerländsk medicin i tvåtusen år. Enligt humoralpatologerna uppkommer sjukdomstillstånd genom jämviktsstörningar i de fyra kroppsvätskorna (latinets *humor*). Blod, slem, gul och svart galla motsvarar urelementen luft, vatten, eld och jord, med skilda kvalitativa egenskaper. Födoämnen med utpräglade smaker var eftertraktade då läkaren med deras hjälp förmodades balansera vätskornas kalla/varma, fuktiga/torra samt tunna/tjocka egenskaper – beroende på patientens sangviniska, flegmatiska, koleriska eller melankoliska temperament. Galenos (ca 180 e.Kr/2000:21, 125) attribuerade det söta till blodet och luften, och söt

mat antogs allmänt ha en lugnande effekt på magen. När araberna riktade sin uppmärksamhet mot sockret fann de inte bara den sötaste av substanser. Socker var även lättsmält, en högt värderad humoral egenskap. Följaktligen behöll sockret sin humoralpatologiska status i det tidigmoderna Europa (Mintz 1986:103f). Socker var, som blodet och luften, varmt och fuktigt, och ju vitare, desto mer renande och livgivande. Det ”varma” sockret rensade blodet och var välgörande för hals och lungor; det kunde med fördel ges till flegmatiker, och kanske melankoliker, men huruvida det skulle ordinerats till koleriker verkar ha varit omstritt. Det fanns en risk att lättvredgade (gallsjuka) patienter blev än argare då socker genererade mer galla (Mintz 1986:103).

Den söta kryddan fick en mycket begränsad utbredning i Europa under medeltiden, hos framförallt kungligheter och aristokrater. Det dyra importerade sockret har träffande karakteriserats som ”det vita guldet” (Conrad & Lucas 1995). Det är ingen tillfällighet att de exklusiva sockerskrinen som användes i Sverige före bit- och strösockrets tid i många fall hade karakteristiska låsanordningar. Socker behöll sin medicinska tillämpning under medeltiden och vanligt folk fick hålla tillgodo med torkad frukt eller honung som sötningsmedel i matlagningen.

Även om det mest eftertraktade sockret kunde uppträda i en benvit kulör, var socker under medeltiden mer eller mindre oraffinerat. Raffineringen av socker tog fart under världsomseglingarnas tidsålder och socker blev då en omistlig del av det koloniala systemet. Slavarbetskraft skeppades från Afrika till Karibien vars tropiska klimat lämpade sig utmärkt för det asiatiska sockerröret. Merkantilismen föreskrev emellertid att det råa rörsockret skulle raffinerats och konsumeras i Europa (Rönnbäck 2007:2). Sockrets centrala position i den så kallade triangelhandeln skriver därmed in sockrets (yttre) betydelse i den europeiska moderniteten, i dess koloniala,

kapitalistiska och industriella framgångssaga. Lejonparten av de tiotalet miljoner afrikanska slavar som kom till Nya världen hamnade på de lukrativa och arbetsintensiva sockerrörsplantagerna (Lago 2010; Lovejoy 1989), för att tillfredsställa européernas snabbt ökande efterfrågan. Följden blev även förödande för Västindiens ursprungsbefolkningar men gav istället Europa kapital för dess förestående industrialisering. För den enskilde konsumenten innebar denna utveckling att socker blev mer lättillgängligt.

Napoleons handelsblockad mot England i början av 1800-talet, i vilken även Sverige deltog, innebar att importen av flera kolonialvaror stryptes. På kontinenten återupptogs försöken att utvinna socker ur den vilda, men relativt sockerfattiga sockerbetan, vilka slutligen lyckades. Vid slutet av samma sekel hade en självförsörjande svensk sockerindustri vuxit fram som producerade vitsocker av inhemska förädlade betor (Kuuse 1982). När rörsockerimporten återupptogs efter blockaden kom den förädlade sockerbetan att fungera som en garant för prisstabilitet. Härmed befästes förutsättningar för en utveckling mot en mer universell kosthållning. Sockret, i form av sötade drycker och snacks, sprängde kulturgränserna, vilket på sikt bidrog till att globalisera de västerländska konsumtionsvanorna.

Metamorfoser i jämförande perspektiv

Historiskt har sockerbegreppet genomgått flera förändringar, med sinsemellan olika kontextuella innebörder, vilka idag känns mer eller mindre exotiska. Mintz (1986:79), som alltså främst fokuserar angloamerikanska kulturyttringar, men med avstamp i en arabisk och allmäneuropeisk förhistoria, tillskriver sockrets förändring från *krydda* till *sötningemedel* en särskild historisk betydelse. Initialt användes små mängder av socker som *medicinalingrediens* eller smakförhöjande krydda. Det var också så gästerna på Bir-

gers begravning kom i kontakt med socker, såsom en krydda att provsmaka i egen rätt jämte till exempel peppar och saffran. Från den muslimska världen spreds även bruket att *dekorer*a och skulptera med socker, vilket lever kvar i dagens Sverige i bröllopstårtor och pepparkakshus. Extravaganta sockerpalats, eller hela sockerlandskap, intygade kalifens eller furstens status, och visade att han helgade de religiösa högtiderna, så som ramadan eller påsk (1986:87f, 93). När de ekonomiska villkoren förändrades i England på 1600-talet kunde man successivt använda så mycket socker att maten blev utpräglad *söt* (1986:121). Det är troligt att även tidigmoderna svenska sockerkonsumenter inom aristokrati och högborgerlighet, åtminstone från tidigt 1700-tal, tack vare den ökade tillgängligheten kunde kultivera en särskild preferens för *sötma*, vars tillfredsställelse de lärde sig att söka i en särskild rätt, en dessert.² Socker började samtidigt komplettera och delvis ersätta salt som *konserveringsmedel*, en viktig funktion i ett nordligt land med tempererade årstider. Med socker i inläggningarna kunde matmodrar i ett merkantilistiskt och linneanskt präglad tidevarv få inhemska frukter och bär att räcka hela året (Rücker-schöld 1796:244; jfr Helmius 1993:64). Den senare användningen blev en brygga mellan socker som sötningemedel och socker som – *mat*. Detta, tror jag, är en minst lika viktig förändring som i fallet med övergången från kryddning till sötning. Egenskapen att utgöra ”mat” skiljer sig kvalitativt från att vara ett sötande ”medel”. Till *mat* förvandlades socker i Storbritannien på 1700-talet, då det blev en substantiell ingrediens som tillhandahöll *kalorier*, liksom *jästnäring*, *volym*, *struktur* och *konsistens*.³

Ett sätt att försöka datera en motsvarande svensk förvandling av socker till *mat* är att jämföra olika kokböcker. 1700-talets framväxande kokboksgenre utgjorde en litterär arena för kvinnor vilka traditionellt varit ute-

stängda från formell utbildning och boklig lärdom men som kunde vända sig till en offentlighet i kraft av sina praktiska erfarenheter (Helmius 1993:29). Även om det skulle dröja flera decennier tills socker kunde inmundigas i hela samhället går det att urskilja en tendens i slutet av 1700-talet inom vilken socker börjar förvandlas från krydda till sötning, och så sakteligen även till mat. Cajsa Warg förkroppsligar mer än någon annan den svenska kokbokstraditionen, som hon också var med om att skapa. Det är betecknande att Warg ännu vid seklets mitt ger relativt litet utrymme åt recept på saft, sylt och söta bakverk. Däremot används socker – jämte en rad andra importerade kryddor – för att *smaksätta* olika maträtter (t.ex. Warg 1755:234–235). Hos matmodern Anna Maria Rückerschöld (1796:4), 1700-talets andra stora kokboksförfattarinna, som även använde genren för att driva kvinnopolitiska frågor, får syltning och saftning ett betydligt större utrymme. Socker verkar hos henne rent av utdefinieras från övriga kryddor.⁴ Även om Rückerschöld som regel förordade sparsamhet, tycks en begränsad användning av det dyrbara sockret kunna ursäktas då det kunde öka den ordinära matens smaklighet och hållbarhet (jfr Helmius 1993:62–63).

Wargs *Hjelpreda* ersattes småningom som rättesnöre i många borgerliga hushåll av *Handbok wid den nu brukliga Finare Matlagningen*, vars första upplaga publicerades 1822 (Ärlemalm 2000:54). Av innehållsförteckningen kan man få en ledtråd till vad som inom borgerligheten kommit att betraktas som smaklig och nyttig spis. – Det råder därmed knappast något tvivel om att sockerbagarens traditionellt skråskyddade hantverk alltmer höll på att assimileras av husmodern i det privata. Sockrade puddingar, kakor, tårter, bakelser, *crémer*, geléer, *confecturer*, sylter och *a la glacier* upptar knappt en tredjedel av totalt 731 recept (Nylander 1822). Som jag ser det är det nu, kring 1830-talet, som socker

i Sverige på allvar förvandlas till mat även om det ännu inte är allmän stapelföda. Ett ytterligare tecken på denna förvandling är att den första renodlade svenska bär- och fruktkokboken publiceras 1831 (Götrek 1831). Samma författare ger några år senare ut en bok om drycker i vilka socker utgör den huvudsakliga kalorikällan (Götrek 1835).

Den allt större föreskrivna sockeranvändningen i kokboksrecepten, även om dessa som regel riktades till en borgerlig publik, tycks också reflektera och samvariera med en reell förändring av konsumtionsmönstren i samhället som helhet. Mellan publiceringarna av Wargs och Rückerschölds böcker hade till exempel konsumtionen av socker hunnit fördubblas (Rönnbäck 2007:3). Och man kan med fog även säga att socker under perioden 1830–1850 i flera avseenden började ”masskonsumeras” av de arbetande klasserna (Rönnbäck 2007:6). Ekonomihistorikern Klas Rönnbäck (2007:25) hävdar att den stegrade sockerkonsumtionen i Storbritannien och Sverige från 1600-talet och framåt ytterst inte har haft att göra med ökande inkomster utan med sjunkande sockerpriser (i kombination med förändrade smakpreferenser). Intressant nog var priset på socker i Sverige på 1850-talet – för första gången i kolonialsockrets historia – inte längre märkbart dyrare än i Storbritannien. Socker hade blivit lika billigt som smör (Rönnbäck 2007:7,10,12,16).

Sött och modernt

Föreställningar om socker som ett ”vitt guld” levde vidare i Sverige under 1900-talet. Sockrets värdefullhet betingades då inte av dess exklusivitet utan av dess tillgänglighet – ett billigt näringsmedel av största nationella värde (jfr Björk 2003). De sydsvenska sockerbrukens övergång till raffinering av inhemska betor under 1880-talet hade ackompanjerats av en gynnsam sockernäringspolitik, i vilken staten gav skattelättnader och stöd till odlare och bruksägare (Kuuse 1982:35). Närings-



1869 anlades Malmö Sockerfabriks AB i Arlöv i sydvästra Skåne. Utvecklingen i Arlöv exemplifierar hur en mindre oansenlig by tack vare betsockerbruket snabbt kunde förvandlas till en tätbebyggd industriort – med egen järnvägsstation. Även om nästan alla svenska betsockerbruk idag är nedlagda, kvarstår de, i kraft av sin ekonomihistoriska betydelse, som en självklar referenspunkt i de forna bruksorternas lokalpatriotiska identitet. Fotografi av häst- och järnvägstransport av betor till bruket i Arlöv. Okänd upphovsman.

skyddet försvagades dock under 1920-talet, vilket tillsammans med en allmän ekonomisk oro och ett kraftigt internationellt prisfall på betsocker, ledde till en kris för den svenska betproduktionen. I skuggan av den stora depressionen aktualiserades vid 1930-talets början därmed åter behovet av stärkta stadsbidrag till den svenska betsockerproduktionen (Kuuse 1982:108).

Det är delvis mot denna bakgrund som kemisten och folkbildaren Iwan Bolin (1933:59, 416) i det energirika sockret – en billig och fullvärdig ersättning för sällsynt och dyrbar föda – ville se en möjlighet att råda bot på fattigdomen. Sockret lästes av honom in i en berättelse om människans frigörelse från den bångstyriga naturen (1933:422). Innovation

och förädling av näringsrikt socker i nya former framstår som ett led i att ”rätta maten efter magen” istället för tvärtom (1933:426). Vikten av en ändamålsenlig föda med högt näringsvärde kopplas till nutidsmänniskans strävan efter ett hygieniskt och funktionellt liv, höjt över den primitiva kampen ”för det dagliga brödet”: ”Den moderna människan vill vara rationell. Hon lämnar intet åt slummen /.../ så att hon får ut ett maximum av de möjligheter, som stå henne till buds” (1933:5).

I synnerhet det rationella i att äta socker var föremål för en bred svensk konsensus under 1930-talet. Den statliga sockerutredningen (SOU 1930:35) framhöll sockrets höga näringsvärde – för ”samtliga befolkningsgrupper”. Utredarna underströk att ingen annan

föda tycktes tillgodogöras så ”ekonomiskt” och fullständigt i tarmkanalen. Särskild vikt fästes vid att socker var en ”ren, kemisk substans” utan onyttig eller besvärande ballast. I beaktande av sockrets metaboliska ändamålsenlighet var det för utredarna en självklar sak för staten att återuppta sitt värnande av sockerindustrins strategiska position; alla kulturländer med självaktning hade en ansenlig inhemsk tillverkning. Och, resonerade de, produktionen borde inte minst stödjas eftersom den allt högre sockerkonsumtionen både kunde ses som en följd av och ett tecken på en allmän välbefinningsökning och höjning av levnadsstandarden.⁵



Socker har sedan 1700-talet förknippats med moderniteten. Framstegs- och teknikoptimismen går knappast att ta miste på i denna 1930-talsillustration. Enligt bokens författare kan nya former av socker – en föda lika billig som näringsrik – vara svaret på många av framtidens svåra utmaningar. Ur Iwan Bolins *Vår föda*, utgiven av Tiden 1933. Okänd illustratör.

Alf W. Johansson (2001:8) har framhållit den svenska nationella identitetens nära anknytning till känslan av att tillhöra nuet, det *mest* moderna och upplysta. Moderniteten, och staten, är delar av det genuint svenska, i en utsträckning som saknar motsvarighet i många andra länders mer romantiskt inspirerade nationalism, som exempelvis den danska, i vilken traditioner och nostalgiska bondeideal är viktigare element (Fransson 1998). Tilltron till politikernas och experternas förmåga att med rationella medel lägga samhället till rätta, och maximera lycka, välbefinnande, frihet, trygghet och rättvisa, blev påfallande stark under 1930-talet (Björck 2002). Denna egenhet i svensk identitet tror jag har bäring för förståelsen av den fascination inför socker som uttrycks under 1930-talet. Socker är helt enkelt framtidens – och därmed Sveriges – mat. Därför är det en självklarhet för beslutsfattarna att främja dess näringar; energiökningen råder bot på fattigdomen och ökar den nationella produktiviteten.

Om socker inom humoralpatologins organiska paradigmen användes som en av flera välgörande medicinal ingredienser är det påfallande hur det i ljuset av 1930-talets mekanistiska människosyn ibland framträder som kvintessensen av liv och hälsa. Sockerutredarna lyfter fram sockrets avskalade renhet. Bolin (1933:9) karakteriserar människan rätt och slätt som en ”muskelmaskin” – i behov av socker så som bilen fordrar bensin eller ångmaskinen stenkol.

Till skillnad från andra kulturprodukter, som salt eller öl, har socker i hög grad legitimerat sin producent och konsument genom att göra dem *moderna*. Socker – i dess yttre mening – förkroppsligar pionjäranda, transatlantisk upptäckarlust, fulländad industriell raffinering eller rent av det civilisatoriska framsteget som sådant (t.ex. Brillat-Savarin 1825/1985:115). Under världskriget blev socker i Sverige en sinnebild för det kalori-ekonomiska ransoneringssystemets rationalitet (Qvarsell 2005b:233).

Socket har av hävd beskrivits som ett universalmiddel av närmast alkemiska mått – för medicinerings, konservering, jäsning, sötnings, nationell näringsökning och individuell idrottslig återhämtning – och har symboliserat en tilltro till geografisk rörlighet, ekonomisk tillväxt och teknikutveckling (Brillat-Savarin 1825/1985:115–121; jfr Nordic Sugar 2009b, 2009c), i en utsträckning som visar hur den yttre betydelsen kan konvergera med en inre mening, av frihet, lycka och framgång. Den vita färgen förkroppsligar hygienisk renhet, förädlad mervärde och standardiserad kvalitet. Att sockret blivit ett kännetecken för svensk, och även europisk modernitet bekräftas även av de former som *motståndet* mot socker har tagit sig. Under 1700-talet uppstod en relativt omfattande kritik av den ökande sockerkonsumtionen, som jag kommer närmare in på i nästa avsnitt. Sockret avfärdades här bland annat som något *nymodigt, förkonstlat* och *främmande*. Det är därför betecknande att många angrepp mot socker förts i termer av en civilisationskritik, så som mot det orättfärdiga slaveriet eller kvinnans underordning i kärnfamiljen. Carl von Linné – en av alla tiders främsta botaniker och en sann polyhistor – författade i egenskap av läkare flera skrifter om kost och dietetik. Även om Linné uttryckte sig positivt om sockrets kulinariska och hushållsliga kvaliteter tenderade han att kategorisera det som en överflödigt lyx (Lindfors 1907:16f). Linné (1765/1968:11, 1746/1963:28) observerade hur socker spred sig nedåt från de högre klasserna och att det kanske särskilt kommit att tilltala kvinnfolk. Linnés (jfr 1746/1963:28,32) skepsis betingades delvis av en oartikulerad merkantilistisk misstänksamhet mot konsumtion av importvaror, men hans omdöme uttryckte också en mer genomtänkt hållning. Redan 1733, mer än två hundra år innan det bevisades inför samtidens överraskade etablissemang och allmänhet (Bommenel 2006), var Linné (1733/1958:159) övertygad om sockrets orsak till tandröta.

Det är rimligt att tänka sig att det krävs en tillvänjningsprocess för att rätt uppskatta det rena sockrets sötma, vilken är mer intensiv och koncentrerad än den som förnims i frukter och bär. På motsvarande sätt som med salt kan man tänka sig att olika personer upplever en och samma rätt som alltför söt eller osötad, respektive salt eller osaltad, beroende på hur vana de är att sockra eller salta maten. När de högre klasserna i Europa, först på de brittiska öarna, sedan på kontinenten och slutligen i Norden, från 1500-talet och framåt på allvar tillägnade sig, och alltmer kom att eftertrakta, sockret och dess söta smak, uppfattades inte enbart sockret i sig som förfinat och värdefullt. Själva smaken av det söta i den serverade maten indikerade, bekräftade och stärkte världens sociala ställning (Schivelbusch 1982:13ff). Detta innebar att många traditionella smakkombinationer småningom gick i graven. Som Schivelbusch (1982:21) har antytt är det en historiens ironi att den gamla världens sökande efter en alternativ färdväg till Indiens *kryddor* ledde till en ny värld med en globaliserad sockerkonsumtion, i vilken kryddorna förlorade sin kulturella upphöjdhet. Såväl i Europa som i Norden blev medeltidens aromatiska och kryddstarka smaksättningar sålunda omoderna och ersattes alltmer av sockret, med dess övergripande runda sötma (Levenstein 1988:6f; Harrison & Ulvros 2003:15,40). Honung, torkad frukt, kryddor och örter blev sålunda sällsyntare i svenska bakverk.⁶ Om muskot, kanel, kardemumma, paradiskorn, peppar, nejlika, ingefära och saffran, av vilka flera avnjöts på Birgers 1300-talsbegravning, till stor del var den medeltida aristokratis privilegium, kunde de fattigare samhällsskikten i Sverige under samma tid smaksätta sina anrättningar med dill, persilja, kummin, salvia, mynta, timjan, fänkål, körvel och enbär. I slutet av 1700-talet riktade Rückerschöld (1796:4) kritik mot Warg för att den senare i sin kokbok föreskrivit för mycket dyrbara kryddor. Trots

sin adliga bakgrund uppfattade Rückerschöld de extravaganta kryddorna som förlegade ”påfund” som inte längre rimmade med tidsandans sparsamhetsideal eller lyhörddhet inför bredare samhällsgruppers vardagsbehov. Däremot spelade *socker* en förhållandevis stor roll i Rückerschölds föregivet tidsenliga och patriotiska matlagning.⁷ Från slutet av 1800-talet fram till långt in på efterkrigstiden, blev övergången från traditionellt och lokalt producerade livsmedel till mer förädlade och energitäta alternativ ett kännetecken i Sverige på att vara modern (t.ex. Bolin 1934:12ff).

Slaveri, vampyrism och livsmedelspolitik

Som antytts i föregående avsnitt har såväl försvarare som kritiker av socker tenderat att associera det med moderniteten, även om det moderna värderats på diametralt olika sätt. Jag kommer nu att undersöka denna dialektik närmare.

På kontinenten fanns en tendens hos ett flertal upplysningsförfattare att uppfatta sockerplantagen som förkroppsligandet av det orättfärdiga slavsystemet (t.ex. Kant 1795/2003:17f). Sockerproduktionen, som uppfattades som särskilt odräglig, dränerade den inhemska arbetskraften på livskraft, vilken omsattes i luxuösa sötsaker som tillfredsställde européns nya smakpreferenser. Ingen annan produkt än det vita sockret krävde så mycket svart blod. När Mary Wollstonecraft gjorde en analogi mellan europeiska kvinnor och afrikanska slavar, i sin argumentation för att kvinnor fördummades av att gå i sina mäns ledband, slog hon an ett mäktigt feministiskt tema. Hon gjorde så genom att använda sockrets ”blod” som suggestiv metafor för de ovärdiga samhällsförhållandena:

Måste socker alltid utvinna ur människoblod? Ska ena halvan av människosläktet, likt de stackars slaverna från Afrika, utsättas för fördomar som förfäar dem, när principer vore ett bättre försvar? Och det enbart för att skänka sötma åt mannens bågare! (Wollstonecraft 1792/2003:218).

Sammanställningen av blod och socker förekom ymnigt i upplysningens slaverikritik (Morton 1998). Det är för övrigt mot bakgrund av denna kannibalmetaforik som man ska se Marx (1867/1962:247) omdiskuterade begrepp *utsugning* (*Aussaugung*), som bygger på analogin mellan profitören och vampyren. Den ”sötma” Wollstonecraft talar om handlar emellertid inte endast om européns sockrade te, som slaven måste ge upp sin rätt till liv och frihet för, utan om en kvinnlig stereotyp, tydligast förmedlad av Rousseau, som mannens behagfulla avkoppling.

Men det fanns samtida kritiker, av såväl kvinnans underordning i de europeiska metropolerna som slaveriet i den koloniala periferin, vilka tillskrev sockret en helt annan roll. Condorcet vände sig mot kolonialismens rasism, kristna omvändelseideologi och plundring av naturresurser. För att få de kuvade afrikanerna att frivilligt låta sig upplysas av europeisk kunskap och moral måste de behandlas på lika villkor, vilket underlättades om de blev ekonomiskt självständiga: ”Sockerodlingarna i det väldiga Afrika kommer att utrota det skamliga stråtröveri, som fördärvat och avfolkat kontinenten under mer än två hundra år” (Condorcet 1793/2001:176).

Denna fråga drivs än idag av Svenska kyrkan. EU har på senare år under hårt tryck från WTO börjat reformera sina skyddstullar mot sockerimport samt exportsubventioner till den inhemska sockerindustrin, vilka cementserat ett skevt världsmarknadspris. En ökad import och konsumtion av utomeuropeiskt socker i Europa lyfts fram av kyrkan som en central faktor i den internationella fattigdomsbekämpningen (Andersson Nycander & Svarfvar 2005). Condorcets argument har emellertid också fått bäring inom ett ekonomiskt etablissemanget, som befinner sig långt från Condorcets radikala barrikader. Sockerodlingarna har hos den utomeuropeiska sockertillverkningsindustrin upphöjts till kriteriet

på en rättvis världsordning. Eventuella frågor om en ekologiskt hållbar utveckling underordnas det faktum att sockerrörsodlingarna genererar välbehövliga arbetstillfällen i tredje världen. De fattiga ländernas exportinkomster, poängterar man, kan emellertid inte öka förrän EU upphör med sitt inhemska produktionsstöd (ASA 2009).

Det är också i namn av plantagearbetarna och med omsorg om deras bräckliga utkomst som den globala sockerindustrin kritiserar WHO:s internationella hälsorekommendationer om minskad sockerkonsumtion (Boseley 2003), en av alla de kontroverser som socker är föremål för idag.

Sockret spelade under tidigmodern tid en central roll i skapandet av europeiska rikedomar. De seglivade EU-subventionerna vittnar om en bibehållen stark tilltro till sockrets välståndsskapande möjligheter. Trots att svenska staten med ena handen via myndigheter som Socialstyrelsen (2011:34), Livsmedelsverket (2005:6) och Folkhälsoinstitutet (2009) arbetar för ett minskat sockerintag, är det följdriktigt snarare än ironiskt att den med andra handen via halvstatliga Exportrådet (2010) samtidigt försöker etablera svenskt lösgodis och andra sockerrika produkter på den internationella marknaden, under parollen ”Sweets from Sweden”. Även om sockret för den enskilde konsumenten inte på samma sätt idag framstår som ett instrument för att bekräfta social status, är sockerproduktionens yttre mening, av patriotism och industrialism, politiskt verksam. Genom en aktiv politik som främjar sockernäringen manifesteras den nationella suveräniteten och konkurrenskraften.

EFSA (2010), den europeiska livsmedelsmyndigheten, har relativt nyligen slagit fast att det inte finns vetenskapliga bevis för att peka ut hög sockerkonsumtion som effektiv orsak till karies och fetma. EFSA konkluderar, och konvergerar därmed mot en uppfattning inom europeisk inklusive nordisk sockerindu-



Omkring 10 miljoner slavar beräknas ha skeppats över från Afrika till Amerika under kolonialtiden. (Drygt ettusen av dem slussades in till Nya världen via den svenska karibiska kolonin Saint-Barthélemy.) Majoriteten av slaverna hamnade på de arbetsintensiva sockerrörsplantagerna. I takt med européernas ökande preferens för den söta smaksättaren försökte kritiska röster inpränta en bild av att den vite europén i sin sockerkonsumtion i själva verket förtärde den svarte slavens blod, svett och tårar. Beskuren detalj ur illustrationen ”White Overseer with African-American Field-Hands Cutting Sugar-Cane”, av J. Wells Chamney, 1875.

stri (Nordic Sugar 2009a), att ett gränsvärde för socker inte behövs – *konsumtionsmönster* är viktigare än isolerade födoämnen. Oberoende av om slutsatsen är riktig, bidrar den till att legitimera den höga europeiska sockerkonsumtionen och därigenom trygga en omfattande sockerproduktion. Det är förutom den 1991 slojade svenska sockerskatten tack vare den höga europeiska sockerproduktionsvoly-

men som priset på svenskt lösviktsgodis stått stilla i förhållande till konsumentprisindex sedan mitten av 1980-talet (Hedlund & Persson 2009:47).

Djävulens frestelse

Condorcet såg skapandet av fler sockerrörsochlingar som ett led i upplysningens kamp mot slaveriet. Vanligare bland slaverikritiker var att göra sockret till symbol för den ondskefulla institutionen. I England bildades 1792 en nationell rörelse, *Anti-Saccharite Society*, som propagerade för minskad sockerförbrukning (O'Connel 2005). Därigenom skulle behovet av slavarbetskraft minska. Denna kritik mot socker hade sina rötter bland brittiska metodister och nordamerikanska kväkare under mitten av 1700-talet, vilket vittnar om att den etiska restriktiviteten mot kolonialsocker från början hade en religiös klangbotten.

Näringsmässigt består raffinadsocker endast av ren energi. Detta innebär att socker saknar färgpigment som i oförädlade födoämnen indikerar vitaminer och mineraler. Dess vithet påvisar emellertid inte bara näringsbrist; det har varit en kraftfull källa för dem som av olika anledningar haft intresse av att romantisera – eller demonisera – det. ”Det vita guldet” syftade längre tillbaka på sockrets exklusivitet och värdefullhet, vilket förstärktes av dess energitäthet och smakintensitet. ”Den vita faran” blev under 1900-talet den svenska vegetarianismens effektfulla omskrivning av socker som civilisationens epidemiska gift (jfr Waerland 1938).

I Kerstin Thorvalls delvis självbiografiska roman *När man skjuter arbetare...* (1993/2005) berättas om mormodern Hilmas stora förtjusning i söta wienerbröd. Hilma, som tillhör en gudfruktig, statskyrklig släkt i 1930-talets Norrland, ser till att inhandla sitt kaffebröd tre dagar före fiket. Genom att wienerbröden i skafferiet förlorar något av sin nygräddade arom och frasighet försäkras hon sig om att hålla Frestaren borta: ”*Till och med*

kalla och talgiga snuddade de vid frosseriets döds synd” (Thorvall 1993/2005:273).

Bland kalvinister och puritaner på 1600- och 1700-talet målades sötsaker och socker ut som sataniska frestelser, köttsliga skändligheter som kunde föra in den dödliga synden frosseri i de frommas tillvaro, vid sidan av att väcka slumrande sexuella energier (Harrison & Ulvros 2003:57f; Schivelbusch 1982:92f,99; Mintz 1986:155). Den sant gudfruktige gjorde bäst i att avhålla sig från att äta socker. I religionskrigens och schismernas Europa kunde en strategi för den troende vara att försöka bevara sina invanda levnadsmönster och inte låta sig förföras av främmande seder; motståndaren, i Norden katoliken, behövde utdefinieras.⁸ Det fanns lärda män under 1500-talet som manade till viss försiktighet i bruket av socker och som laddade sin sockerskepsis med den utbredda rädslan för araber och islam (Mintz 1986:102). Också i dagens svenska sockerkritik har sockret ett hemland: skräpmataskulturens Amerika.

Om vi beaktar utvecklingen ur ett längre perspektiv, fram till 1900-talet, så framträder en historisk ironi. Sockerkritiken uppstod i religiösa kretsar, den fick en sekulär människorättslig motivering under upplysningen, men gjorde sig under 1900-talet kanske mest hemmastadd i olika renlevnadsrörelser. De senare rörelserna reflekterar ibland den typ av väckelsereligiösitet som initialt var karakteristisk för reformationens radikalaste uttrycksformer (se Waerland 1938:56, jfr 1960:17f). På motsvarande sätt kan det ”ondskefulla” sockret idag, i medicinska eller kvasimedicinska hälsodiskurser och i populariseringar av dessa, explicit hänföras till Frestaren (se DeMaras 2008).⁹

Socker framstår inte bara som en ”vit fara”, utan som det kanske största hotet mot civilisationen i den svenske folkhälsoreformatorn Are Waerlands vegetariska livsåskådning. Jämte vitt socker (men inte gråbrunt råsocker) utesluts vitt mjöl, kött, salt, kaffe,

kakao, alkohol och tobak. Den asketiska och disciplinerande livsföringen rimmar med Waerlands (1948:11–16; 1950:7) vetenskaps- och civilisationskritiska sinnelag. Hållningen blir också begriplig utifrån hans idealistiska världsåskådning och icke-konventionella, anti-dogmatiska men djupa religiositet (se Ebba Waerland 1960:17f). Förvisso bejakar Waerland naturen men det finns en okuvlig vilja att höja sig över det jordiska, övervinna döden och fortsätta utvecklingen in i oändligheten. De andliga faktorerna bör beaktas i dietetiken för att individen ska fullkomnas till vad som kan ses som en nietscheansk övermänniska (Waerland 1960:78f,126; jfr 1934/1979:330). Men för att skilja sig från den ”konservativa” massan och upptas i ”hälsans utvalda folk” (1948:25), krävs en dietisk omvändelse. För att bevisa sin storhet måste man gå i närkamp med lockande och bedrägliga födoämnen, så som kakao, alkohol och socker. I denna gäckande materia uppenbarar sig raffinerat socker som det mest ondskefulla. Kanske för att det så förrädiskt smugit sig in i den nykteristiska frikyrkligheten via kaffets trojanska häst? I den apokalyptiska och vitalistiska kampskriften *Död åt det vita sockret – liv åt de vita folken* pekas sockret ut som ”folkfienden n:r 1” (1938:56).

Socker hade till skillnad från andra orientalska och koloniala stimulantia, såsom te, kaffe, kakao, tobak, rom och andra rusdrycker, klarat sig undan religiös fördömelse under för- och tidigmodern tid (Mintz 1986:99f). Den som åt socker började inte vingla, sluddra eller hosta. Tvärtom var sockret så intimt förknippat med medicinen att det tolererades och även uppmuntrades under fastan (se von Lippmann 1890:234f).

Det var först under 1900-talets sista kvartssekel som socker började betraktas som ett folkhälsopolitiskt problem i Sverige (om man bortser från föregående diskussioner om karies).¹⁰ Vissa europeiska läkare hade emellertid redan under 1600-talet varnat för



Inom 1930-talets svenska vegetariska reformkoströrelse betraktades sockret som ”en vit fara”, här omhuldad av en orm, den bibliska metaforen för lögnaktighet och frestelse. Framsida till Are Waerlands *Död åt det vita sockret*, utgiven av Reformförlaget 1938. Okänd illustratör.

ett alltför ymnigt bruk av socker inom medicinen (t.ex. Hart 1633:96f), vilket sammanföll med att socker hade blivit en etablerad produkt i det koloniala systemet. I takt med sjunkande sockerpriser från 1600-talet och framåt (Rönnbäck 2007:9), först i England men sedermera även i Sverige, kom socker än mer att associeras med matlagning istället för läkekonst. Det är som om den ökande användningen av socker i samhället devalverade dess helande medicinska egenskaper. Vad man kan notera är att de negativa effekter som vissa läkare tillskrivit socker historiskt – näringsbrist, karies, fetma och diabetes från 1600- och 1700-talen (Hart 1633:96f; Slare 1715; Feudtner 2003:5), hyperaktivitet och

sockerberoende från tidigt 1900-tal (Shannon 1922; Ouédraogo 2001:229) – fortfarande, i högre eller lägre grad, är medicinskt omtvistade (jfr Prinz & Riddle 1986:151; Nigg 2006:274f; Lindroos 2005).

Sockret har haft en ojämförlig ekonomisk betydelse för västerlandet. Dess vita färg har under århundraden, hos såväl muslimer som kristna, associerats med det heliga, fridfulla, rena och helande (Korthals 2004:120). Dessa faktorer kan möjligen bidra till att förklara varför steget från att upptäcka indikationer på en samvariation mellan sockerkonsumtion och viss sjuklighet, till att skapa en konsensus kring deras eventuella orsakssamband, varit så stort. Med ett språkbruk hämtat från materiella kulturstudier skulle man kunna säga att de medicinska forskare som engageras i hälsopolitiska diskussioner om socker, liksom övriga medborgare, då inte bara förhåller sig *till* socker utan också *med* hjälp av det. Socker finns överallt i kulturen, till och med i kropparna, och forskaren som har att ta ställning till om socker meningsfullt kan tillskrivas det stigmatiserande epitetet ”beroendeframkallande” är sannolikt själv en sockerbrukare. Den teoretiska och diagnostiska betydelsen av sockret ligger så att säga inkapslad i det materiella bruket av sockret (jfr Frykman 2006:74), vilket delvis sätter ramarna för hur det kan värderas.

Sockrets blod – blodets socker

Den franske fysiologen Claude Bernard upptäckte under 1840-talet att stärkelse och socker (sackaros) i födan förvandlas till blodsocker (glukos) i levande varelser (Holmes 1974:75). Det är närmast en ironi att upptäckten gav upphov till en term, ”blodsocker”, som nära på är identisk med slaverikritikens retoriska blod/socker-figur. Som vi har sett var positiva associationer mellan blod och socker inte ovanliga bland humoralpatologiskt inspirerade läkare, från Sīnā till Linné. Men kan det vara så att den medicinska terminologin även

informerades av slaverikritikens mer negativa kulturella metaforik? Frågan är svårbesvarad men ändå berättigad. En strategi bland författarna som kritiserade sockerslaveriet var att först förskjuta perspektivet från den vite konsumenten till den svarte producenten, och där efter förvandla neger slavens agrara arbetsprodukt – sockret – till hans fysiska *utsöndring* av *blod*, svett och tårar. *Sockerkristallerna* var, mer än på ett analogt plan, slavens *blod-droppar* (Sussman 1994:53f), vilka därmed materialiserade slaveriets bortträngda trauma.

Med Bernard började den vite europén i sin diet spjälka sitt livsviktiga ”blodsocker” från den mörkhyade plantagearbetarens ”blodbesudlade” kolonialsocker. Som metaforisk figur förvandlades *sockrets* blod – plantagearbetarens livsdränerande produktion – till *blodets* socker (glukos). Metaforiken gör än idag att ”socker” och ”blodsocker” i vissa sammanhang inte bara används synonymt utan också, som vi strax kommer att se, kan förväxlas. 1700-talets upplysta författare hade vunnit insikt i hur sockerrörsplantagerna skördade mänskligt liv (blod). Vetenskapsmän bevisade efterkommande sekel att människokroppen behövde socker (blodglukos). Därmed skiftades fokus tillbaka från producentens till konsumentens behov, vilket gav råvaruutvinningen och den koloniala kosthållningen ökad legitimitet.

Upptäckten av blodsockret var en förutsättning för att exempelvis Bolin (1933:17) skulle rekommendera socker till idrottsmän – som deras viktigaste födoämne. Det faktum att människor *har* ett blodsocker (glukos) tycktes implicera ett behov av att *äta* socker (sackaros). Det finns fortfarande kvar rester av detta. Dietister har av hävd rekommenderat en relativt stor mängd socker, numera rikligt med oraffinerade kolhydrater, till gagn för nervceller, hjärna och muskler. Det är rimligt att anta att konsolideringen av denna föreställning, om kolhydraternas energiprimat (t.ex. Livsmedelsverket 2012),¹¹ kan ha hjälpts på traven

av den suggestiva upptäckten av blodsockret. Det finns än idag en utbredd uppfattning om att människan ”behöver” socker. Även bland medicinska forskare hävdas ibland oreflekterat att ett intag av socker är ”livsnödvändigt” (t.ex. Franck 2005:1634), trots att det är svårt, om inte omöjligt, att hitta någon välgjord klinisk studie som bekräftar det.¹²

Det är symptomatiskt att en nyckelstrategi som Waerland (1938:17,35,49) använder för att devalvera sockrets status, vid sidan av att omdefiniera det vita – ”oskyldighetens färg” – från liv till död (”det dödvita sockret”), är att slå in en kil mellan socker och blodsocker. Det senare överglänser det vita sockret i alla avseenden, påstår Waerland, och framställer dem som helt väsensskilda.

Föreställningen om det livsnödvändiga sockret kan belysande jämföras med den räds-la för fett som kan vara karakteristisk för olika ätstörningar. Anorexia och bulimi betraktas idag som mångfaktoriella sjukdomar, vilket innebär att det knappast går att peka ut en enda orsak (Garner 1993). En social aspekt i den individualistiska svenska kulturen, där oberoende, integritet och självständighet tronar som centrala värden (Berggren & Trädgårdh 2006), kunde emellertid vara att det kan upplevas som problematiskt att blotta sig inför världen, vilket man i en mening gör när man öppnar munnen för att äta. I synnerhet det feta, och flottiga, framstår som tung eller klubbig materia som gör intrång i våra kroppar och begränsar vår frihet. Filosofen Sartre (1943/1986:70–83) har beskrivit upplevelsen av det *klubbiga*, både bokstavligt och metaforiskt, som djupt problematiskt för den mänskliga existensen. Det klubbiga hotar att förtingliga och uppsluka oss och göra oss ett med världen. Det fäster vid oss och gör oss orörliga. Om man överför Sartres resonemang om det klubbiga till det feta, skulle man kunna säga att fet mat helt enkelt gör oss feta – vi inkorporerar alltså matens egenskaper i oss själva.

Det ”tunga” (och klubbiga) fettets kan här

kontrasteras mot det ”lätta” sockret. På ett språkligt plan tycks *fett* implicera en *fettbildande* kvalitet. Tekniskt sett är emellertid *fett* en av flera kalorikällor, och kan utöver att lagras som kroppsfett förbrännas som energi, transportera vitaminer och bygga upp cellmembran. Identifikationen av (det yttre) fettets på tallriken med det (inre) lagrade kroppsfettet blev djupt inarbetad i Sverige under 1900-talets senare del. Denna tendens kan också urskiljas tidigare under seklet, som här exemplifieras med ett citat av Bolin: ”Vad först de olika födoämnenas fettbildande egenskaper beträffar, så är det ju en självklar sak, att fett i olika former såväl som fet mat i detta hänseende intar första rummet” (Bolin 1933:376). ”Självklarheten” är dock inte en logisk eller empirisk egenskap utan hänför sig snarare till ett metaforiskt eller intuitivt plan.¹³

Sockret i maten, däremot, besitter en absolut lätthet, utspätt i vatten – eller i kroppen – är det substanslöst, vilket gör det närmast kontraintuitivt att tillskriva det fettbildande egenskaper. Den medeltida humorala associationen mellan sockret och luften kan möjligen längre tillbaka ha gett näring till den allmänna föreställningen om sockrets eteriska kvalitet – en ”honung utan bin”. I samband med upptäckten av blodsockret skulle man kunna säga att ”socker” i väsentlig utsträckning också inlemmats i det kroppsliga självet, i subjektet¹⁴, och blivit en konstitutiv del av detta. Den som äter (livsnödvändigt) socker behöver därför (metaforiskt) inte i samma utsträckning *öppna* sig för objektens okända och tröga materia i yttervärlden. Blodsockret tillverkar vi inuti oss själva, emedan de riskabla blodfetterna via maten tycks invadera oss utifrån. Möjligen kan detta bidra till att förklara genomslagskraften sedan 1970-talet hos ett bantningsideal om att i första hand minska på kalorier från fett, snarare än från socker, trots ackompanjerande medicinska rön om inte bara fettets utan också sockrets förmodade effekt på vikt och blodfetter.¹⁵

*Moderniseringen av smakpreferenserna:**Der Mensch ist, was er isst*

Näringsinnehållet i konfektyrer och sötade drycker består väsentligen av ren energi, så kallade tomma kalorier. Trots att ett överintag av de senare kan leda till övervikt och fetma, ligger det nära till hands att uppleva socker som lätt och efemärt (jfr Brillat-Savarin 1825/1985:119), kanske särskilt i relation till annan voluminös, stabbig, tung och mäktig mat. Jag ska i detta avsnitt komma in på genealogin till denna föreställning.

Socker blev en måltavla för 1800- och 1900-talens framväxande svenska vegetariska reformkoströrelse, inom ramen för dess kritik av moderniteten och den moderna kosthållningen (Eklöf 2005:245). Emellertid fanns en annan syn på socker hos den vegetariska rörelsens föregångare. Mystikern Emanuel Swedenborg (1668–1772) uppfattade köttätande som en konsekvens av syndafallet och eftersträvade personligen en så enkel diet som möjligt, i vilken kaffe med mycket socker i praktiken utgjorde huvudkomponenten (Spencer 1995:258; White 1866:182). Inte heller Rousseau, upplysningsfilosofins stora civilisationskritiker, som också han motsatte sig köttätande, fördömde socker. Betingelsen för vilken diet man väljer har enligt honom att göra med såväl klimat som ett aktivt moraliskt ställningstagande, samtidigt som födan återverkar på de moraliska dispositionerna. I de kulturer där man äter stora, alltför stora, kvantiteter har man en affektion för kött, enligt Rousseau. Söderöver, hävdar han, äter man mindre, och detta samvarierar med en förkärlek för frukt och grönt. I Italien, som implicit fyller funktionen av ett föredömligt motexempel mot barbariska köttätarnationer, ”blir man bortskämd med socker och blommor” (Rousseau 1762/1994:97). Vegetabilier i allmänhet och kanske socker i synnerhet utgjorde för Rousseau en buffert mot att utveckla den typ av aggressiva militarism han tillskrev engelsmännen, vilken gick hand i

hand med deras primitiva och råa köttätande (Levenstein 1988:4). Det ljusa och lätta sockret – tidigare associerat med luften – saknar köttets mörka och tunga materia.

Det är därför, vill jag hävda, inte förvånande att socker blev en vanlig ingrediens i många av de lightprodukter som blev populära under 1980-talet. Sockret kunde kompensera för det avlägsnade fettets smak-, konsistens- och volymgivande funktioner (Nordic Sugar 2009c), men utan att det förlänade livsmedlet en motsvarande metaforisk tyngd som fettet hade gjort. Feurst (1991:162) har visat att ordet ”lätt” i svensk livsmedelsmarknadsföring från 1960-talet och framåt förvärvat en mångfald (positiva) innebörder. Man skulle därmed kunna säga att de fettsnåla (men sockerrika) lightprodukterna riktat sig till konsumenter som velat äta ”lättare” (av mat med mindre vikt och energi per volymenhet) – för att i analog mening själva bli *lättare*, inte bara till kroppen utan också till sinnet.

Fett framstår inte bara som ”tungt” (i kraft av sitt höga kaloriinnehåll), utan kan också – om det rör sig om *mättade* fettsyror – beskrivas som ”hårt”. Dessa metaforer framkallar helt andra känslor än de ”lätta” objektens upphöjdhet och följsamhet (jfr Frykman 2006:73).

Att få smak för en särskild sötsak innebär att det blir lättare att tycka om sötsaker i stort, vilket inte verkar ha någon motsvarighet hos smaker som surt och beskt (Mintz 1986:109). Även om forskare identifierat generna bakom sötsuget är dock de kulturella omständigheterna avgörande för *hur* benägenheten aktiveras. Hur, när och i vilka mängder socker äts tycks vara avhängigt den allmänna näringssammansättningen, vilka smaker som uppövats historiskt, hur de taxonomiserats, hur sofistikerad matlagningskonsten är och i vilken utsträckning produktionsförhållandena moderniserats. Mintz (1986:131) menar att man inte äter lika mycket socker i kulturer där det söta inte erkänns som en autonom smak;

en mindre mängd socker kan ingå i flera rätter men koncentreras som regel inte i en efterrätt. I detta fall är socker fortfarande mer sötning, om inte krydda, än mat. En förväntan om att en särskild rätt – efterrätten – *ska* vara söt, och kommer att tillfredsställa en längtan efter det söta, förutsätter bland annat att socker är billigt, tillgängligt och har gjorts synonymt med sötma. Svaret på frågan varför vi äter socker har alltså en utpräglad kulturell dimension. Betingelsen för att engelsmän, och inte i samma utsträckning fransmän, utvecklade en karakteristisk *sweet tooth*, identifierar Mintz (1986:189) i de förras äldre bekantskap med *ale*, den söta ölen, och de senares vana vid *beskt* vin.

Ordvitsen ”människan är vad hon äter” (*der Mensch ist, was er isst*) sammanfattar den radikale filosofen Feuerbachs (1862/1972) fysiologisk-reduktionistiska materialism, hans ”gastrosofi”, men har också förvandlats till ett världsomspännande ordspråk. Idén om att människans föda bestämmer hennes fysionomiska och moraliska kvaliteter sträcker sig emellertid förmodligen tillbaka till forntiden (Wilkins 1995:3). Mat och dryck har inte minst använts i religiösa, magiska och initierande riter, för att främja kraft, mod, ungdom, vuxenhet och visdom. Man skulle i linje med detta kunna hävda att den svenske 1900-talskonsumenten, genom att äta socker, bildligt *ätit* (förkroppsligad) lycka och modernitet, och på så vis bärgat för att själv bli lycklig och modern.

Inte sällan säger vi om en flicka att hon är ”söt”, och menar då att hon är ”söt” som socker. Linné har förmedlat ett alternativt, men besläktat synsätt. En flicka kan vara (analogiskt) söt *som* socker, men också bli (metaforiskt) söt *av* socker. Linné (1733/1958:159, 1746/1963:28) påstod att blodet blir hett av socker, vilket förklarade varför ”kvinnfolk” var så förtjusta i det. När blodet upphettades blev de mer attraktiva, fick rosigare kinder och skärare hy.

Det söta associeras emellertid också med förkonstling, dekadens och synd, med fnitt-riga fröknar och förföriska skönheter, lättjefulla och njutningslystna. Mintz (1986:140) menar att så länge som socker uppfattades som *krydda*, samt medicin och särskiljande statusmarkör, betraktades det som ”maskulint”. Det tycks alltså, kan man anta, först ha uppfattats som feminint när det började spridas i vidare kretsar, i form av *söta* desserter och billigare konfektyrer. Denna process verkar ha accelererat under det tidiga 1800-talets borgerliga samhällsomvandling, då borgerskapet i många stycken lyckades omdefiniera den gamla tidens statussymboler. Genom att beskriva brokiga kläder, choklad och andra sötsaker som företrädesvis barnsliga och kvinnliga kunde man förringa adelsmannens anspråk på exklusiv auktoritet (Schivelbusch 1982:102).

Det finns även en strukturell aspekt som kan anläggas på denna process. Ett utmärkande drag hos 1800-talets kostvanor inom den brittiska arbetarklassen var att köttets dyra proteiner först och främst privilegierades för den arbetande mannen, och att modern och barnen, oftare undernärda, fick hålla tillgodo med kolhydratbaserade vegetabilier och successivt kompensera med kalorier från det allt billigare sockret (Mintz 1986:144ff). En indikation på hur intimt det feminina kommit att förbindas med socker är användningen av det engelska adjektivet ”saccharine”, som syftar på något exceptionellt sött. I början av 1900-talet förekom det substantiverat som metafor för Kvinnan – söt och dekorativ, men substanslös och tom (Peña 2010:50).

Om socker var ”maskulint” som *krydda*, men blev asymmetriskt ”feminint” i egenskap av *sötning*, skulle man å andra sidan kunna tala om en parallell utveckling där könsassociationerna konvergerar, i det att socker, först i Storbritannien under 1700-talet men småningom även i Sverige under 1800-talet, började materialiseras som *mat*. För att maxi-

mera avkastningen i den industriella produktionen måste arbetarens spilltid minimeras (Mintz 1986:193). Den brittiska sockerrika färdigmaten var billig, energirik och enkel att inta. Sockret i kexen, i den kondenserade mjölken, i teet och i det vita brödets marmelad- och sirapspålägg piggade upp och gav den manlige arbetaren energi fram till den sena kvällsvarden. Det är ingen tillfällighet att ”snabbmatens” raffinerade kolhydrater, emballerade i burkar, flaskor och pappersförpackningar, har sitt ursprung i England – industrialiseringens spjutspets. När kosthållet för svenska skogs- och bruksarbetare moderniserades i början av 1900-talet, i riktning mot kollektiva måltider tillredda av kokerska, fick de möjlighet att komplettera sina traditionella fläsk- och mjölrätter med lingonsylt, kräm, frukt- och saftsoppa, puddingar och ”tedricka” (Qvarsell 2005b:230ff).

Det lättätna sockret förkroppsligar modernitetens effektivitets- och rationalitetskult och borgar för att dess kapitalistiska energier reproduceras. I sockret fann europeiska politiker och industrialister under 1800- och 1900-talet en vara som kunde massproduceras, som stimulerade sin egen efterfrågan och som gjorde maten lättare att äta (fortare och oftare), till gagn för arbetsprocessen. För industriarbetarna i framförallt Storbritannien innebar utvecklingen under 1800-talet att de kunde assimilera ett individualiserat kostintag som alltmer frigjorde dem från familjens och bondesamhällets feodala begränsningar. Hälsoundersökningar från slutet av 1800-talet visade att socker även för svenska skogsarbetare hade kommit att utgöra en betydande del av energiintaget (Qvarsell 2005b:230), inte minst som ingrediens i kaffet. Rustad med socker, saltat fläsk och konsten att tillreda enkla mjölrätter fick familjeförsörjaren lättare att reda sig själv och ta tillfälliga arbeten på främmande ort. Sockret, och på sikt sockerrik färdigmat, betingade därmed skapandet av nya konsumentgrupper, och kunde samtidigt

kontinuerligt erbjuda nya möjligheter till differentiering, expansion och intensifiering av konsumtionsmönstren.

Socket beskrivs av Mintz (1986:183, 208) som en frihetssymbol för den enskilde i 1980-talets brittiska och amerikanska samhälle. Med tillgång till socker har det goda livet hamnat inom räckhåll och även den fattige har kunnat höja sin levnadsstandard. Men, kan man skjuta in, sockret har också maximerat maktens ”frihet” över individen, vilket innebär att den *yttre* frihetsinnehållningen skiljer sig från den *inre*. Ur samhällsekonomisk 1800- och 1900-talssynpunkt föreföll det som om omkostnaderna för att reproducera arbetarklassen i Sverige och västvärlden sjönk i takt med utbredningen av det energirika och billiga sockret; inte minst blev arbetarna mindre oregerliga om de i högre grad eftertraktade socker än alkohol. När den västerländska individens frihet att välja mellan olika sockerrika helfabrikat ökade under efterkrigstiden, blev hon emellertid mer passiv i förhållande till livsmedelsproduktionen och sin egen kosthållning. Övergången till lättäten sockrad mat innebar att arbetarna kunde göra flera saker samtidigt, vilket innebar att den klassiska kapitalistiska motsättningen mellan arbete och fritid delvis upplöstes, om än på kapitalistens villkor.

Även om inte socker längre är överklassens verktyg att bekräfta sin status, tycks desserter och sötsaker ännu få gemene man att en smula känna sig som ”fint” folk. Genom att äta socker kan man förädla sin identitet. Mintz (1986:173,185) konstaterade i mitten av 1980-talet, en tid som kännetecknades av en omsvängning i hälsovårdande myndigheters syn på socker, inte bara i USA utan också i Sverige¹⁶, att det trots varnande rön om sockrets skadlighet fortfarande upplevdes som privilegierande att få servera, och serveras, en söt efterrätt. Efterrettens positiva performativa funktion i 2000-talets Sverige blir kanske tydligast i traditionella ritualer som har med

separation och förening att göra, på begravingar och bröllop (Torell 2007:11). Möjligen som en reaktion mot de senaste årens stora intresse för recept på kalorinsnåla och ekologiska efterrättsalternativ har konsten att baka amerikanska *cupcakes*, med extravagant sötma, glasyr, garnityr och karamellfärg, idag seglat upp i svensk media som en statushöjande och trendriktig färdighet.¹⁷ Det är emellertid en ironi att sedan de lägre klasserna imiterat och övertagit överklassens vana av regelbunden sockerkonsumtion, så har de inte så mycket ärvt dess förnämhet som dess karakteristiska korpulens och svarta tänder.¹⁸

Avslutning

Socket var i det för- och tidigmoderna Sverige en exklusiv lyxvara. Från mitten av 1700-talet spreds det inom de välbärgade skikten av borgerskapet, som imiterade aristokratens kulinariska vanor. Under 1800-talet möjliggjorde ett sjunkande pris att socker successivt blev en självklar del av kosthålllet inom bredare samhällsskikt. När socker idag sätts i samband med övervikt, diabetes och hjärt- och kärlsjukdom, har aristokratens gastronomiska statusmarkör delvis förvandlats till emblemet för de underprivilegierades skräpmat.

Det tycks hos en del av de sockerkritiker som jag lyft fram från 1930-talet och framåt finnas en närmast irrationell rädsla för socker, som kan bli en förenklande symbol för en ohälsosam livsstil överhuvudtaget. I samtidens restriktiva kost- och näringsråd avseende bruk och missbruk av socker, samt i deras implementering och popularisering, aktualiseras även attityder som kan minna om puritanismens oförsonliga syndastämpel av socker, samt slaverikritikens skuldbeläggande av den "blodbesudlade" kolonialsockerkonsumtionen. Medikaliseringen av sockerkritiken har inte alltid bidragit till sockrets avmystifiering; en del av sockrets demonisering har levt vidare i vetenskaplig språkdräkt. Av hävd har det emellertid även funnits en tendens att ladda

socket med ensidigt positiva övertoner, samt generalisera dess föregivna "naturlighet", vilket möjligen, vid sidan av rent ekonomisk-politiska intressen och förutsättningar, har bidragit till svårigheten att uppnå konsensus om sockrets förmodade skadlighet, liksom om eventuella gränsvärden och straffskatter.

Den långlivade föreställningen om sockrets ändamålsenliga och lyckobringande egenskaper, ur såväl individ- som samhällssynpunkt, i Sverige suggererad av svenskhetens koppling till moderniteten, kan också vara en faktor bakom svårigheten att omorientera den traditionella jordbruks- och livsmedelspolitiken avseende socker. Sannolikt har svenskars moderna självbild även gjort det svårare för kritiker av socker att hitta ett konstruktivt tonläge. Waerlands oförsonliga förmaningar illustrerar hur antagonistiskt laddad diskussionen kan bli. För den presumtive sockerkritikern står nämligen mycket på spel. Kritik mot sockerätande har kunnat uppfattas som ett angrepp mot svenskars kulturella och sociala identitet, om inte mot själva deras *nationalitet*. Den drabbar själva hjärtat av den endemiskt svenska fikainstitutionen. Samtidigt kan man inte blunda för frågan om inte aversionen mot socker inom den typ av renlevnadsrörelse som åtminstone Waerland förkroppsligar i en mening innehåller en godtycklig komponent. Det övergripande problemet för honom är väsentligen den moderna och "onaturliga" livsstilen. Då socker är en symbol för moderniteten blir sockerkritiken en strategi för Waerland att angripa civilisationen som sådan.

Socketrets kulturhistoriska metamorfoser ger exempel på hur inre och yttre mening både konvergerar och divergerar. Om *individen* ursprungligen uppfattade sockret som hälsobringande och statusbekräftande, kom detta att motsvaras av att det i den politiska retoriken framstod som outhärligt för *nationens* välstånd och autonomi. För 1930-talets svenska arbetare blev sockret en nödvändighet, vilket korresponderade mot en uppfatt-

ning bland samtida politiker om att det mer eller mindre var en nationell angelägenhet att tillhandahålla deras socker, genom att öka tillgången och sänka priserna.

Vad händer då med den yttre meningen när den inre förändras? Om socker för allt fler framstår som något att undvika, kan frågan ställas om den dialektiska begreppsutvecklingen inte stannar vid socker som privilegierande *sötning* och *mat*, utan som stigmatiserande *drog*, eller om det kommer återställas till måttfull *krydda*? När det gäller dagens svenska och europeiska sockernäringspolitik är det tydligt att förändringen av den yttre meningen släpar efter. Den makroekonomiska sockerdiskursen (socker är oundgängligt för nationell tillväxt) modellerades initialt på en medicinsk mikrodiskurs (socker främjar patientens hälsa), som sedan det sena 1900-talet i mångt och mycket förlorat sin giltighet. Den nationalekonomiska retoriken har emellertid i viss utsträckning assimilerats av läkarna själva, vilket möjligen gör de individuella bevekelsegrunderna för att äta respektive inte äta socker mer motsägelsefulla. Professor Claude Marcus, överläkare vid Karolinska institutet, har bland annat gjort sig känd för att kräva straffskatt på sockerrika livsmedel (Marcus m.fl. 2010), men han anser inte att svenskar bör sluta äta sötsaker, eftersom de är, som han säger, ”en del av vår kultur” (återges efter Bergling 2007). Fred Nyberg, professor i biologisk beroendeforskning vid Uppsala universitet, är övertygad om att socker är starkt nedbrytande och till och med beroendeframkallande, men beskriver det som en på traditionella grunder oundgänglig del av det svenska kosthållet (Sundelin 2011). Sockret är måhända skadligt för individen, men hälsosamt för samhällskroppen.

Kristian Petrov, FD
Södertörns högskola, Huddinge

Noter

- 1 Jag har tidigare tangerat några av denna artikels resultat i den kortare essän ”Söta drömmar och diaboliska frestelser” (Petrov 2010a; jfr även Petrov 2010b). Jag vill tacka min tidigare kollega, vetenskapsteoretikern Dick Kasperowski, för givande samtal som inspirerade till studiens ursprungliga idé.
- 2 De äldsta belägen för ”efterrätt” i svenskan är från 1600-talet, även om de då inte uteslutande syftade på något sött. ”Dessert” lånades dock in till svenskan på 1700-talet som en beteckning för en anrättning, vars utmärkande egenskap var att den just var söt, en bakelse, konfekt, kompott, som serverades som måltidens sista rätt (SAOB 1898–2009).
- 3 Enligt Shammas (1990:136–137) spenderade en genomsnittlig brittisk arbetarfamilj i slutet av 1700-talet mer än tio procent av sin inkomst på te, socker och sirap, vilket innebar att kalorier från socker började ersätta näring från andra energikällor.
- 4 Se not 7.
- 5 Man får här betänka den viktiga, om inte avgörande, roll som sockerbruken hade spelat i Sveriges omvandling till ett modernt industri- och konsumtionssamhälle i slutet av 1800-talet. Intressant nog sammanföll revideringen av kostråden från början av 1970-talet med sockerindustrins avtagande strategiska betydelse. 1960-talets politiska diskussion fokuserade alltmer internationella försörjningsproblem och det omfattande inhemska sockerstödet uppfattades snarast som ett hinder för att främja u-ländernas sockerexport (se Kuuse 1982:220).
- 6 Att sockret konkurrerade ut honungen i bakningen var inte enbart en fråga om smakstandardisering och ökad tillgång till socker. Socker fick ett allmänt övertag sedan det alltmer ersatt honung i medicinen – en övergång som föregick förändringen i matlagningen. Även när socker och honung – i egenskap av medikament – användes parallellt, tycks det ha funnits fler reservationer mot honungen, som mer framstår som fattigmansmedicin (se Hart 1633:96).
- 7 En jämförelse mellan Rückerschölds (1796) och Wargs (1755) kokböcker ger vid handen att Rückerschöld, trots sin skepsis mot importerade kryddor, rekommenderade socker i långt fler recept än vad Warg gjorde (även om Rückerschölds sparsamhetskrav i vissa fall även omfattade socker). Jag tackar ekonomihistorikern Klas Rönnbäck för att ha uppmärksammat mig på denna diskrepans.

- 8 Så var t.ex. söt choklad mer utbrett i det katolska Sydeuropa.
- 9 Pediatrikprofessorn Robert H. Lustig höll sommaren 2009 en 90-minutersföreläsning om socker/fruktsocker som lades ut på Youtube. Den 21/9 2012 hade den laddats ned närmare tre miljoner gånger. Lustig karakteriserar socker (främst fruktsocker men även vanligt socker) som ”giftigt” och ”ont”. Föreläsningen har gett otaliga ekon i mediavärlden, där socker, eller fruktsocker, refereras som ”djävulens godis” (se Naish 2011). I Waerlands (1938) sockerkritik associeras sockret med Midgårdssormen och ormen i paradiset.
- 10 Även om kritik av socker, med rötter i bl.a. 1700-talspuritanismen, hade ventilerats inom den svenska reformkoströrelsen sedan slutet av 1800-talet, var det först långt senare som den blev vetenskapligt salongsfärdig. En föregripande roll för sockerkritikens medikaliserings spelade flera läkare som varnade för socker under 1900-talets första hälft. Den norske barnläkaren Arthur Collett (t.ex. 1935) hade i många år varit hälsopolitiskt aktiv i kampen för minskad sockerkonsumtion. En nyckelroll spelade senare John Yudkin som 1972 lyckades nå en bredare internationell publik med sin bok *Rent, vitt, livsfarligt* (sv. översättning 1973) som populariserade hans decenniegamla forskningsresultat. 1970-talet blev också det decennium då svenska hälsomyndigheter gradvis började svänga i sockerfrågan. Experter förordade nu en minskning av sockerkonsumtionen för att främst kunna förebygga karies, men socker sattes ännu inte i samband med några s.k. välvärdnadssjukdomar (Socialstyrelsen 1971:11). Man får här betänka att socker fram till 1971 av Statens institut för folkhälsan hade räknats som en naturlig del av svensk matlagning och en ”välbalanserad kost” (Westin och Wretling 1963:50). Det var först 1981 och framåt, startpunkten för de första officiella ”näringsrekommendationerna”, som socker sattes i samband med t.ex. övervikt (utöver karies) (Bruce 1981:5).
- 11 Det bör påtalas att uppfattningen om kolhydrater som den viktigaste energikällan blivit alltmer kontroversiell i svenska media under de senaste åren. Kritiken av de officiella kostråden från enskilda svenska läkare och den s.k. LCHF-rörelsen (Low Carb/High Fat) har nått sådana proportioner att den inte bara förundrat svenska sociologer (Gunnarsson & Elam 2012) utan t.o.m. skapat uppståndelse inom det internationella medicinska forskarsamhället (Mann & Nye 2009).
- 12 Den mänskliga organismen kan i ett tillstånd av kolhydratbrist bilda glukos av protein och glukos eller ketonkroppar av fett, som försörjer hjärnan med energi. Detta kan förklara hur inuiter kunnat leva på en exklusivt animalisk kost. Människan behöver alltså inte kolhydrater (stärkelse och sockerarter) för att *överleva* (åtminstone inte under en begränsad tid). Huruvida detta empiriska faktum diskvalificerar kolhydrater som en ”essentiell” näringskälla, i analogi med vissa fett- och aminosyror, åtminstone för att kroppen ska fungera *optimalt*, är emellertid en kontroversiell fråga inom nutritionsforskningen (Westman 2002). En viss mängd kolhydrater skulle emellertid kunna betraktas som *indirekt* essentiella då naturlig C-vitamin, som människor inte kan tillverka själva, nästan enbart förekommer i kolhydratkällor. Det råder dock inget vetenskapligt tvivel om att även om kroppen skulle ”behöva” glukos från kolhydrater så kan de senare hämtas från en föda som uteslutande består av (oraffinerad) *stärkelse*, och alltså inte *nödvändigtvis* från ”socker”, kolhydraternas ”renaste form” (jfr Franck 2005:1634).
- 13 Ännu understryks i fjärde upplagan av de nordiska och svenska näringsrekommendationerna, NNR 2004/SNR 2005 (planerade att ersättas av ”NNR 2012”), att totalintaget av fett bör minska, och kolhydrater öka, för att förebygga risken för fetma (Livsmedelsverket 2005:5f).
- 14 Enligt Bolin (1934:7f, 11, 14) är socker vår primära energikälla, det ”renaste” födoämnet (”koncentrerat solljus”), vilket bör förtäras i rikliga mängder från tidiga barnaår.
- 15 Officiella svenska kostråd har sedan 1970-talet generellt föreskrivit *minskat* intag av fett och *ökat* intag av kolhydrater (undantaget raffinerat socker) (Livsmedelsverket 2005:5, 6). Asymmetrin mellan fett och andra kalorikällor var redan tydlig i Socialstyrelsens broschyr om viktminskning från 1978. Under rubriken ”Vilken mat blir man särskilt fet av?” nämns ”socker” respektive ”sötsaker” varsin gång. ”Fett” tillsammans med ”mager” förekommer däremot fem gånger (Socialstyrelsen 1978/1979:6). Fett är något bantaren uppmanas att ”minska på”, ”undvika”, ”skära bort” och ”se upp med” (s. 6, 12, 13). En känsla av att fett är ett *externt* hot som närmast kan invadera bantaren aktualiseras också i ICA:s lättviktsguide från samma decennium. Ban-

- taren bör ”akta sig” för fett och helst ”hoppa över” så mycket hon eller han kan (ICA 1976:5, 15). Jag tolkar kontentan som att det är mer i den ordinära *maten* problemet ligger än i sötsakerna. Sockret representeras sällan mer konkret än som ”söta saker” medan det önskade fettet kan åskådliggöras ostensivt som ”fett kött och fet fisk [sic], feta såser och vispgräddade till nyponsoppa” (s. 10). Man skulle kunna säga att sötsaker i kost- och bantningsråden ytterst framstår som ”dåliga”, särskilt i för stora mängder, samtidigt som fett dessutom framställs som ”farligt”. Rekommendationerna har om inte betingat så onekligen kunnat legitimera en motsvarande asymmetri i ett svenskt bantningsmönster från 1970-talet och framåt. Edlund (1997:39, 46), som konstaterar att bantning bland ungdomar ökat sedan 1970-talet, har visat hur grupper av svenska flickor och unga kvinnor under 1990-talet i bantningssyfte kanske framförallt valde bort mjölk och smör samt hoppade över större måltider. Att sockret har fallit mellan två stolar har knappast undgått tillverkare av kalorislåda måltidsersättningar; många bantningsbars och -drycker har visat sig innehålla stora mängder tillsatt socker (Elliot 2012).
- 16 Se not 10.
- 17 I tidningen *Allt om mat* introduceras de amerikanska kakorna som ”Färgglada cupcakes, söta och underbara. Bjud på senaste hajpen och gör som i ’Sex & the city’, njut av de bedårande bakverken” (Jonsson 2010).
- 18 För en utomstående beskrivning av det sockerkonsumerande engelska hovets fysionomi i slutet av 1500-talet, se Hentzner 1598/1757:26.
- Litteratur**
- Andersson Nycander, Gunnel & Svarfvar, Sofia 2005: *Bönder, handel och hunger. Ett material från Lutherhjälpen om hungerns orsaker och vad vi kan göra för att bekämpa dem*. Uppsala: Lutherhjälpen.
- Appadurai, Arjun (red.) 1986: *The social life of things. Commodities in cultural perspective*. Cambridge: Cambridge Univ. Press.
- ASA (American Sugar Alliance) 2009: ”Reform” of the sugar regime. ASA. <http://www.sugaralliance.org/sugar-trade/european-union.html>. Sidan besökt 9/12 2010.
- Berggren, Henrik & Trädgårdh, Lars 2006: *Är svensken människa? Gemenskap och oberoende i det moderna Sverige*. Stockholm: Norstedts.
- Bergling, Mikael 2007: *Kraftig ökning av godisätande*. Testfakta. <http://www.testfakta.se/livsmedel/article15202.ece>. Sidan besökt 23/1 2011.
- Björck, Henrik 2002: Den sociale ingenjören på intressekontoret. En studie i svensk välfärdshistoria. *Lychnos*.
- Björk, Fredrik 2003: ”Ett energinäringsmedel av största värde”. Betsockrets genombrott i Sverige. I: Mårald, Erland & Nordlund, Christer (red.): *Värna, vårda, värdera. Miljöhistoriska aspekter och aspekter på miljöhistoria*. Umeå: Umeå universitet.
- Bolin, Iwan 1933: *Vår föda. Dess betydelse och ändamålsenligaste sammansättning*. Stockholm: Tiden.
- Bolin, Iwan 1934: *Sockret. Vårt billigaste födoämne*. Göteborg: Göteborgs Litografiska Aktiebolag.
- Bommenel, Elin 2006: *Sockerförsöket. Kariesexperimenten 1943–1960 på Vipeholms sjukhus för sinnesslöa*. Lund: Arkiv.
- Boseley, Sarah 2003: Sugar industry threatens to scupper WHO. *The Guardian* 21/4.
- Brillat-Savarin, Jean Anthelme 1825/1985: *Smakens fyσιologi eller Meditationer i transcendent gastronomi*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
- Bruce, Åke 1981: Svenska näringsrekommendationer [1:a upplagan]. *Vår Föda* 33:8,9, 1–10.
- Collett, Arthur 1935: Socker. *Sundhetsbladet* 103:5.
- Condorcet, Jean Antoine de 1793/2001: *Människosläkarets andliga förkovran*. Stockholm: Carlsson.
- Conrad, Glenn R. & Lucas, Ray F. 1995: *White gold. A brief history of the Louisiana sugar industry, 1795–1995*. Lafayette: Center for Louisiana Studies.
- DeMaras, Denise 2008: *Sugar is the Devil*. Health and Fitness. http://poznaisbebya.com/newsengall/nutrition/news_2008-04-21-13-16-03-421.html. Sidan besökt 6/12 2011.
- Edlund, Birgitta 1997: *Dieting in Swedish children and adolescents*. Diss. Uppsala universitet: Centre for Caring Sciences.
- EFSA 2010: Scientific opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre. *EFSA Journal*, 8:3, 1462–1539.
- Eklöf, Motzi 2005: Vegetarisk (rå)kost och det reformerade livet. Maximilian Bircher-Benner och de svenska hälsokostrelserna. *Lychnos*.
- Elliot, Katia 2012: *Måltidsersättningar – en sockerfälla*. SVT. http://svt.se/2.22620/1.2731956/maltidsersattningar_-_en_sockerfalla. Sidan besökt 28/5 2012.
- Exportrådet 2010: *Godisgata banar väg för ökad export*. Exportrådet. <http://www.swedishtrade.se/sv/>

- om-exportradet/pressrum/pressmeddelanden/Pressmeddelanden-2010/Godisgata-banar-vag-for-okad-export/. Sidan besökt 1/3 2012.
- Feudtner, Chris 2003: *Bittersweet. Diabetes, insulin, and the transformation of illness*. Chapel Hill: Univ. of North Carolina Press.
- Feuerbach, Ludwig 1862/1972: Das Geheimnis des Opfers oder Der Mensch ist, was er ißt. I: *Gesammelte Werke*. 11. Berlin: Akademie Verlag.
- Feurst, Ola 1991: Kost och hälsa i marknadsföringen. En analys av system och processer i vilka våra matvanor formas. Med betoning på livsmedelsannonsers spegling av livsideal och konsumtion 1950–85. Stockholm: Företagsekonomiska institutionen, Stockholms universitet.
- Folkhälsoinstitutet 2009: *Kost – främjande insatser*. Folkhälsoinstitutet. <http://www.fhi.se/Handbocker/Uppslagsverk-barn-och-unga/Kost---framjande-insatser/>. Sidan besökt 1/3 2012.
- Franck, Johan 2005: Skilj på ätstörning och beroende – även om biologiska mekanismer är lika! *Läkartidningen*, 102:21, 1633–1635.
- Fransson, Ola 1998: Danska bönder och den svenska staten. *Ord & Bild*, 4.
- Frykman, Jonas 2006: Ting som redskap. *RIG – Kulturhistorisk tidskrift*, 89:2, 65–77.
- Galenos ca 180 e.Kr/2000: *Galen on food and diet*. New York: Routledge.
- Galindo-Cuspinera, Veronica m.fl. 2006: A TAS1R receptor-based explanation of sweet "water-taste". *Nature*, 441, 354–357.
- Garner, D.M. 1993: Pathogenesis of anorexia nervosa. *The Lancet*, 341:8861, 1631–1635.
- Gunnarsson, Andreas & Elam, Mark 2012: Food fight! The Swedish low-carb/high fat (LCHF) movement and the turning of science popularisation against the scientists. *Science as Culture*: <http://dx.doi.org/10.1080/09505431.2011.632000>.
- Götrek, Sara Charlotta 1831: *Sommar-handbok, för unga husfruar /.../*. Stockholm: W. Lundequist.
- Götrek, Sara Charlotta 1835: *Handbok för dryckers beredning /.../*. Stockholm: W. Lundequist & R:is Bokhandel.
- Harrison, Dick 2002: *Jarlens sekel. En berättelse om 1200-talets Sverige*. Stockholm: Ordfront.
- Harrison, Dick & Ulvros, Eva Helen 2003: *Historie-bok för kakälskare. En annorlunda bakbok*. Lund: Historiska Media.
- Hart, James 1633: *Klinike, or The diet of the diseased*. London: John Beale.
- Hedlund, Thomas & Person, André 2009: *Godis åt folket: En bok om hur svenskarna blev sockerslavar i karamellkungens rike*. Stockholm: Anderson Pocket AB.
- Helmius, Agneta 1993: "Det olyckliga svenska fruentimret". *Om kokboks författarinnan Anna Maria Rückerschöld och kvinnors villkor på 1700-talet*. Stjersund: Polhemsstift.
- Hentzner, Paul 1598/1797: *A journey into England*. London: Strawberry Hill.
- Holmes, Frederic Lawrence 1974: *Claude Bernard and animal chemistry. The emergence of a scientist*. Cambridge, Mass.: Harvard Univ. Press.
- ICA 1976: *Lättviktsguiden: Banta med kalorier/Joule och kolhydrater*. Uppsala: ICA bokförlag.
- Johansson, Alf W. 2001: Inledning. Svensk nationalism och identitet efter andra världskriget. I: Johansson, Alf W. (red.): *Vad är Sverige? Röster om svensk nationell identitet*. Stockholm: Prisma.
- Jonsson, Petra 2010: *Så bakar du trendiga cupcakes*. Allt om mat.se. <http://www.alltommat.se/Inspiration/Sa-bakar-du-trendiga-cupcakes-1.43367>. Sidan besökt 26/5 2012.
- Jönsson, Håkan 2005: *Mjök – en kulturanalys av mejeridiskens nya ekonomi*. Stockholm/Stehag: Symposion.
- Kant, Immanuel 1795/2003: *To perpetual peace. A philosophical sketch*. Indianapolis: Hackett Publishing Company.
- Korthals, Michiel 2004: *Before dinner. Philosophy and ethics of food*. Dordrecht: Springer.
- Kuuse, Jan 1982; *Socketbolaget Cardo 1907–1982*. Malmö: AB Cardo.
- Lago, Enrico Dal 2010: Comparative slavery. I: Paquette, Robert & Smith, Mark M. (red.): *The Oxford handbook of slavery in the Americas*. Oxford: Oxford Univ. Press (OUP).
- Latour, Bruno 2005: *Reassembling the social. An introduction to actor-network-theory*. Oxford: OUP.
- Levenstein, Harvey A. 1988: *Revolution at the table. The transformation of the American diet*. Oxford: OUP.
- Lindfors, A. Otto 1907: *Några Linné-studier*. Uppsala: Almqvist & Wiksell.
- Lindroos, Anna-Karin 2005: Ytterligt svaga bevis för sockerberoende hos människa. *Läkartidningen*, 102:21, 1630–1631.
- Linné, Carl von 1733/1958: *Diæta naturalis. Linnés tankar om ett naturenligt levnadssätt*. Uppsala:

- Almqvist & Wiksell.
- Linné, Carl von 1746/1963: *Anmärkingar om thée och thée-drickandet*. Stockholm: Fabel.
- Linné, Carl von 1765/1968: *Om bruket av varm och kall mat och dryck*. Uppsala.
- Livsmedelsverket 2005: *Svenska näringsrekommendationer* [4:e upplagan]. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Livsmedelsverket 2012: *Kolhydrater*. Livsmedelsverket. <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Vad-innehaller-maten/Kolhydrater/>. Sidan besökt 23/5 2012.
- Lippmann, Edmund Oskar von 1890: *Geschichte des Zuckers. Seiner Darstellung und Verwendung, seit den ältesten Zeiten bis zum Beginne der Rübenzuckerfabrikation*. Leipzig: Max Hesse's Verlag.
- Lovejoy, Paul E. 1989: The impact of the Atlantic slave trade on Africa. A review of the literature. *Journal of African History*, 30: 365–394.
- Mann, Jim & Nye, Edwin R. 2009: Fad diets in Sweden, of all places. *The Lancet*, 374:9692, 767–769.
- Marcus, Claude m.fl. 2010: Skatt på läsk och godis behövs för barnens skull. *DN* 1/4.
- Marx, Karl 1867/1962: *Das Kapital. Kritik der politischen Ökonomie*. I: *Marx Engels Werke*. 23. Berlin: Dietz Verlag.
- Mazumdar, Sucheta 1998: *Sugar and society in China. Peasants, technology, and the world market*. Cambridge, Mass.: Harvard Univ. Press.
- Mintz, Sidney W. 1986: *Sweetness and power: The place of sugar in modern history*. New York: Penguin.
- Mintz, Sidney W. 1993: The changing roles of food in the study of consumption. I: Brewer, J. & Porter, R. (red.): *Consumption and the world of goods*. London: Routledge.
- Mintz, Sidney W. 1996: *Tasting food, tasting freedom. Excursions into eating, power, and the past*. Boston: Beacon Press.
- Morton, Timothy 1998: Blood sugar. I: Fulford, Tim & Kitson Peter J. (red.): *Romanticism and colonialism. Writing and empire, 1780–1830*. Cambridge: Cambridge Univ. Press.
- Morton, Timothy 2004: Preface. I: Morton, Timothy (red.): *Cultures of taste/theories of appetite. Eating romanticism*. New York: Palgrave Macmillan.
- Morton, Timothy 2006: Food studies in the romantic period. (S)mashing history. *Romanticism*, 12:1, 1–4.
- Naish, John 2011: The rotten truth: Why "fruit sugar" is one of the most damaging ingredients in our food. *Daily Mail* 4/10.
- Nigg, Joel T. 2006: *What causes ADHD? Understanding what goes wrong and why*. New York: The Guilford Press.
- Nilsson, Louise 2005: En grön och gudomlig dryck. Receptionen av asiatiskt te i svensk konsumtionskultur och populär hälsodiskurs. *Lychnos*.
- Nordic Sugar 2009a: *Om socker & hälsa*. Malmö: Nordic Sugar.
- Nordic Sugar 2009b: *En söt historia*. Nordic Sugar. <http://www.nordicsugar.com/sv/kaenn-ditt-socker/naturens-soetma/en-soet-historia/>. Sidan besökt 22/5 2012.
- Nordic Sugar 2009c: *Sockerets funktionella egenskaper* [informationsbroschyr till industrikunder]. Malmö: Nordic Sugar.
- Nylander, Margaretha 1822: *Handbok wid den nu brukliga finare matlagningen /.../*. Stockholm: direct. Henrik And. Nordström.
- O'Connell, Sanjida 2005: *Sugar: The grass that changed the world*. London: Virgin Books.
- Ouédraogo, Arouna P. 2001: Food and the purification of society. Dr Paul Carton and vegetarianism in interwar France. *Social History of Medicine*, 14:2, 223–245.
- Peña, Carolyn De La 2010: *Empty pleasures. The story of artificial sweeteners from saccharin to splenda*. Chapel Hill: Univ. of North Carolina Press.
- Petrov, Kristian 2010a: Söta drömmar och diaboliska frestelser. I: Andrén, Mats m.fl. (red.): *Drömmar. En vänbok till Ingemar Nilsson*. Göteborg: Institutionen för litteratur, idéhistoria och religion, Göteborgs universitet.
- Petrov, Kristian 2010b: Socker – livsfarligt eller livsnödvändigt? Idéhistoriska ledtrådar till en medicinsk gåta. I: Johansson, Karin (red.): *Röster från Humanisten 2010*. Göteborg: Humanistiska fakultetsnämnden vid Göteborgs universitet, 2010.
- Phillips Jr, William D. 2004: Sugar in Iberia. I: Schwartz, Stuart B. (red.): *Tropical Babylons. Sugar and the making of the Atlantic world, 1450–1680*. London: Univ. of North Carolina Press.
- Prinz, Ronald J. & Riddle, David B. 1986: Associations between nutrition and behaviour in 5-year-old children. *Nutrition Reviews*, 44: Supplement s3, 151–158.
- Qvarsell, Roger 2005a: Inledning. *Lychnos*.
- Qvarsell, Roger 2005b: Maten och vetenskapen. Näringslära, kostvanestudier och socialpolitik, ca 1880–1960. *Lychnos*.
- Riggins, Stephen Harold 1994: Introduction. I: Riggins,

- Stephen Harold (red.): *The socialness of things. Essays on the socio-semiotics of objects*. Berlin: Mouton de Gruyter, 1994.
- Roces, Alfredo R. (red.) 1977: *Filipino heritage. The stone age in the Philippines*. Manila: Lahing Pilipino Publishing.
- Rousseau, Jean-Jacques 1762/1994: *Om samhällsfördraget eller statsrättens grunder*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Rückerschöld, Anna Maria 1796: *Den nya och fullständiga kok-boken /.../* Stockholm: A. J. Nordström.
- Rönnbäck, Klas 2007: From extreme luxury to everyday commodity. Sugar in Sweden, 17th to 20th centuries. *Göteborg papers in economic history*, 11.
- SAOB (Svenska Akademiens ordbok) 1898–2009: *Dessert/Efterrätt*. Svenska Akademien. <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/>. Sidan besökt 23/5 2012.
- Sartre, Jean-Paul 1943/1986: *Varat och intet*. Göteborg: Korpen.
- Schivelbusch, Wolfgang 1982: *Paradiset, smaken och förnuftet. Njutningsmedlens historia*. Stockholm: Alba.
- Shammas, Carole 1990: *The pre-industrial consumer in England and America*. Oxford: Clarendon Press.
- Shannon, W. R. 1922: Neuropathologic manifestations in infants and children as a result of anaphylactic reaction to foods contained in their dietary. *American Journal of Disabled Children*, 24, 89–94.
- Sīnā, Ibn ca 1025/1999: *The canon of medicine I*. Chicago: Great Books of the Islamic World.
- Slare, Frederick 1715: *Experiments and observations /.../ To which is annex'd a vindication of SUGARS against the charge of Dr Willis /.../* London: Tim. Goodwin.
- Socialstyrelsen 1971: *Kost och motion. Ett näringsfysiologiskt underlag utarbetat av Socialstyrelsens medicinska expertgrupp för kost och motion*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Socialstyrelsen 1978/1979. *En liten bok om bantning*. Solna: LIC Förlag.
- Socialstyrelsen 2011: *Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder 2011*. Västerås: Socialstyrelsen.
- SOU 1930:35. *Utredning i sockerfrågan*.
- Spencer, Colin 1995: *The heretic's feast: A history of vegetarianism*. Hanover, NH: University Press of New England.
- Stuart Semmel 2004: *Napoleon and the British*. New Haven: Yale Univ. Press.
- Sundelin, Inger 2011: Söt njutning. *SATS magasin*, 1.
- Sussman, Charlotte 1994: Women and the politics of sugar, 1792. *Representations*, 48, 48–69.
- Thorvall, Kerstin 1993/2005: *När man skjuter arbete...* Stockholm: En bok för alla.
- Torell, Ulrika 2007: Att äta världen. De massproducerade sötsakernas idévärldar i Sverige 1860–1914. *RIG – Kulturhistorisk tidskrift*, 90:1, 1–16.
- Waerland, Are 1938: *Död åt det vita sockret! Liv åt de vita folken!* Stockholm: Reformförlaget.
- Waerland, Are 1948: *Hälsans utvalda folk*. Stockholm: Ny Nords förlag.
- Waerland, Are 1950: *Läkekunst – men icke läkevetenskap*. Stockholm: Ny Nords förlag.
- Waerland, Are 1960: *Livsåskådning och personlighet*. Linköping: Hälsans förlag.
- Waerland, Are 1934/1979: *I sjukdomarnas häxkittel*. Arlöv: Reformförlaget.
- Waerland, Ebba 1960: Waerlandsystemets andliga grundval. I: Waerland, Are: *Livsåskådning och personlighet*. Linköping: Hälsans förlag.
- Warg, Cajsa 1755: *Hjelpreda i hushållningen för unga fruentimber*. Stockholm: Lor. Ludv. Greefing.
- Westin, S.I. & Wretling, Arvid 1963: Kostinformation med sju födoämnesgrupper. *Vår Föda*, 7, 49–55.
- Westman, Eric C. 2002: Is dietary carbohydrate essential for human nutrition? *American Journal of Clinical Nutrition*, 75:5, 951–953.
- White, William 1866: *Life of Emmanuel Swedenborg. Together with a brief synopsis of his writings both philosophical and theosophical*. Philadelphia: J.B. Lippincott & Co.
- Wilkins, John 1995: Introduction. Part II. I: Wilkins, John m.fl. (red.): *Food in antiquity*. Exeter: Univ. of Exeter Press.
- Wollstonecraft, Mary 1792/2003: *Till försvar för kvinnans rättigheter*. Stockholm: Ordfront förlag.
- Yudkin, John 1972/1973: *Rent, vitt, livsfarligt. En bok om socker*. Stockholm: Lindqvist.
- Ärlemalm, Inger 2000: *Cajsa Warg, Hiram och de andra: Om svenska kokboks-författarinnor: Med 65 recept*. Bromma: Ordalaget.

SUMMARY

From Blood-Stained Colonial Sugar to Life-Essential Blood Sugar.
Swedish-European Themes in the Global Cultural History of Sugar

Drawing on material cultural studies and classical intellectual history, a cultural history of sugar in Sweden and Europe is reconstructed. The aim is to identify the modern conceptualisations of sugar and historically analyse their dialectical sympathies and antipathies. What are the historical reasons for eating—or not eating—sugar, and how are these actualised today? Sugar's history is followed from antiquity, the middle ages and the Enlightenment up till the present. Sugar was spread in wider European circles only from the 1600s onwards, which triggered various conflicts that in many respects are still current. Was sugar a medicine or a poison, essential or fatal? Sugar played a powerful role in the creation of European wealth and has become intrinsically connected to Western modernity. With a contrastive departure in Mintz (1986) it is shown how the conceptualisations of sugar have changed from signifying an exclusive medicine, spice and sweetener to an omnipresent food (more recently, it might also be referred to as a drug).

Cookbooks indicate that sugar in Sweden was transformed into a mass-consumed food during the 1830s. One hundred years later sugar was among Swedish bureaucrats elevated into the utmost important foodstuff of the future, to which the country had committed itself. Increasing the prevalence and consumption of cheap, energy-rich and chemically pure sugar was considered modern, rational and ethical. By eating sugar a Swede could literally eat happiness, freedom and modernity.

Even critics of sugar consumption have since the 18th century associated modernity with sugar. Sugar crystals embodied civilization's inequality and degeneration. When scientists in the 1840s enthusiastically discovered that sugar in humans was transformed into 'blood sugar', a poetical motive from 1700s slavery criticism was ironically recycled, in which 'sugar' had been attributed with 'blood' in order to *discourage* people's consumption. The medical identification of sugar (sucrose) and blood sugar (glucose) meant that sucrose increasingly was regarded as essential, which gradually helped to consolidate the prevailing idea of carbohydrates as the primary energy source. Although a preference for sweetness is genetic, cultural circumstances determine the forms and scope of sugar consumption.

If sugar previously was a status marker of the aristocracy, it has accompanied by new medical discoveries increasingly become emblematic for the junk food of the underprivileged. Sugar's white colour, purity, status of 'blood sugar', ethereal lightness and historic significance for national growth and autarky, are, however, examples of cultural factors which still legitimise sugar's omnipresence in society. In today's polarised debate about possible threshold values or penalty taxes, many opinions ventilated even in commercial, medical and public health discourses implicitly relate to older religious and cultural ideas and practices.