

*Karin Milles*

## ”GÖR PIZZABOTTNARNA GENOM ATT RÖRA IHOP HALLOUMIOST, ÄGG, VISPGRÄDDE OCH POFIBRER I EN BUNKE.” MATRECEPTENS IDEOLOGISKA POTENTIAL

### *Summary*

In this article, the cookery book recipe is understood as a textual cultural tool helping in the mundane but important everyday task to get food on the table. The article examines the function and culinary-ideological potential of the recipe through an analysis of pizza-recipes. By using theoretical concepts such as cultural tool, subject position and culinary ideology, the textual activities of the recipes are described and compared. The material consists of different pizza recipes, taken from four cookery books. The cookery books represent four different culinary traditions: one classic/traditional cooking and three dietary regimens: the raw food-diet, the LCHF-diet and the 5:2-diet.

The result shows both similarities and differences among the recipes. On one level, all four recipes show the same structure, which is what makes them a cultural tool for teaching the skill to use different ingredients to make a tasty and filling dish. There were also differences between the recipes, according to the different culinary ideologies of the cookery books. The analysis shows how the recipe's function as a culinary ideological tool evolves in the interplay between the similarities and differences between the classic and the dietary pizza recipes. The culinary-ideological potential of the recipe as a cultural tool has economic, ecological as well as important health aspects, which make its features, functions and use important to study.

### *Inledning*

När den amerikanska lingvisten Daniel Everett besökte Kĩsedjefolket i Brasilien stötte han på en maträtt gjord av maniokbröd och kött. Eftersom han var där för att lära sig det lokala språket frågade han genast om rättens namn. Till svar fick han att rätten kallades ”pizza”. Everett drog slutsatsen att pizzan är en mänsklig kulinarisk uppfinning som har visat sig så användbar när det gäller att skapa mat som är både mättande och god, att den har spridits från sitt ursprung i Italien till världens alla hörn. Everett menar att pizzan, precis som pilbågen, språket och hjulet, är ett kulturellt redskap, en artefakt, som vi människor har skapat och utvecklat för att underlätta vår tillvaro här i världen (Everett 2012:23).

Pizzan har en förmåga att uppträda i en mängd olika skepnader, men ändå förbli just en ”pizza”. För varianter på pizza dyker inte bara upp i brasilian-

ska djungler. I Sverige är det populärt med entrecote och bearnaisesås på pizzan. I Finland kan man i stället få pizza med ren, kantareller och rödlök. Och går man på diet kan man svänga ihop en pizza av mandel, ägg och pofiber.

Det här för oss över till frågan om denna artikels fokus: pizzareceptet. Ett pizzarecept är den text som ofta används för att laga till en pizza. Om pizzan är ett kulturellt redskap för att få i sig mat är pizzareceptet i sin tur ett språkligt redskap för att sprida, lära ut och minnas hur man gör pizza.

Men pizzareceptet har utvecklats. Från att vara ett recept på en italiensk traditionell maträtt bestående av en botten av vetedeg, en tomatsås och eventuellt ytterligare fyllning och en topping av ost, som gräddas i ugn, har det omformats till en mer generell matlagingsstrategi som kan användas till att också omvandla andra ingredienser till en kulturellt förankrad maträtt. Genom sin benämning, struktur och vissa ingående element har den på detta sätt blivit ett språkligt medierande redskap för matberedning som kan återanvändas i nya sammanhang och för nya behov. Pizzarecept finns i såväl standardkokböcker, livsstilskokböcker som dietkokböcker, vilket visar hur pizzan inte bara anpassats efter lokala förutsättningar vad gäller råvarutillgång utan också till mer specifika kulturella, individuella och hälsomässiga behov. Pizzareceptet har blivit ett medierande redskap som kan hjälpa oss att bli såväl nöjda och belåtna som trendiga, smala eller friska.

Pizzareceptet är inte ensamt om denna funktion, också andra recept kan användas på samma sätt. Så kan vi hitta recept på biffar utan kött och pasta utan mjöl. Studien kan därigenom också säga något allmänt om hur nya idéer, normer och handlingsmönster kan spridas, förankras och förändras med språkliga medel, i det här fallet genom välkända matrecept.

Föreliggande studie kan därmed förhoppningsvis bidra till en större förståelse för hur recept förmedlar matideologier med vidare kulturella och sociala implikationer, och hur vissa recepttyper kan användas för att introducera och befästa nya sätt att tillaga och äta mat. I förlängningen kan studien bidra till en större förståelse för hur ideologi förmedlas med hjälp av instruerande texter.

### *Syfte*

Syftet med artikeln är att undersöka receptets matideologiska potential, genom exemplet pizzarecept. För recept lär inte bara ut hur man lagar en viss maträtt, de lär också ut specifika sätt att förhålla sig till mat och matlagning: vilka födoämnen som kan kombineras och hur de sätts samman till maträtter som vi kan äta och servera. De lär ut vilka handgrepp som

fungerar, vilka födoämnen som är att föredra, kort sagt hur man lagar mat. Studiens första frågeställning är därför hur det vanliga pizzareceptet lär ut matlagning och vad det är det lär ut.

Vanligtvis är grundpremisen för ett lyckat pizzarecept att pizzorna blir goda och mättande, men de kan, som vi ska se, också anpassas för att uppfylla andra krav, som att vara hälsosamma eller kalorisnåla. En frågeställning för studien blir alltså hur pizzarecept kan förmedla så radikalt olika matideologiska budskap.

En utgångspunkt för studien är att matreceptet är ett exempel på ett medierande redskap (Wertsch 1991, 1998), närmare bestämt ett verbalspråkligt medierande redskap i form av text. Studien fokuserar det medierande redskapet i sig, och den praktik det möjliggör, i stället för att studera användningen av redskapet i kontext, dvs. i själva matlagningssituationen, även om vissa kontextuella faktorer tas med i diskussionen där det är relevant. Studien kan komplettera kunskaper vi har om hur deltagare använder olika medierande redskap för att tänka (Wertsch 1998), ofta i lärandesituationer (Säljö 2000, Hållsten 2008, Blåsjö 2004), med kunskaper om hur de medierande redskapen också har ideologisk potential och kan användas för att styra och disciplinera individer. Om tidigare studier om medierande redskap ofta har haft ett pedagogiskt eller didaktiskt perspektiv, bidrar denna studie i stället med kunskap om de ideologiska aspekterna. Kopplingen mellan medierande redskap och makt är ännu inte så utforskad som den borde vara. Vadenboncoeur (2003:386) menar att "less recognized and still under-theorized and in need of empirical study is the relationship between cultural tools and power and authority". Lärandet finns med som ett inslag även i denna studie, då den visar hur matideologier kan upprätthållas eller förändras genom att man lär sig laga en ny maträtt.

### *Tidigare forskning*

Forskning om mat, måltider och näringsintag har pågått i Sverige och internationellt sedan slutet av 1800-talet. Termerna kosthållning och näringsforskning användes tidigare för att beskriva det här forskningsfältet. I dag vinner dock termen måltidsforskning alltmer mark (Fjellström 2003:8). Att forska om måltiden i vid bemärkelse är en verksamhet som kan beröra många olika akademiska ämnesdiscipliner. Kokboks- och receptgenren har rönt relativt stort intresse hos svenska språkvetare, och genren är ganska väl beskriven, särskilt historiskt.

Många svenska studier har framför allt varit intresserade av språkliga strukturer. Källgren har gjort en verbsemantisk studie (1982) medan Anward

(1994), Jäderberg (1997) och Mårdsjö (1996, 1998, 2001a och b) har genomfört diakrona studier av recept och kokböcker. Larsson (2007) har beskrivit s.k. sensoriskt språk i måltidslitterära texter. Textanalytiska studier av muntliga och skriftliga recept är exempelvis Holmberg och Wirdenäs (2005a och b), Ledin (2000) och Allegrini (2011). Lindqvist anlägger i ett antal studier (2011a, 2011b, 2013) ett översättningsteoretiskt och multimodalt perspektiv på kokböcker. Milles (2013) gör en diakron studie av kokböcker ur ett genusperspektiv. Även inom ämnet ekonomisk historia finns en avhandling som behandlar måltidslitteratur och konstruktionen av det svenska på det kulinariska fältet (Metzger 2005).

Internationellt sett har måltidslitteraturen framförallt uppmärksammats av forskare inom Cultural Studies, där recept och kokböcker har satts in i sitt kulturella sammanhang (Floyd & Foster 2010). Leonardi (1989) menar att de narrativa strukturerna i kokböcker skapar social gemenskap som överbryggar klassmässiga, rasmässiga och generationsmässiga gränser mellan kvinnor. Många studier har anlagt genus- och klassperspektiv på så kallad livsstilsmatlagning (Andrews 2003, Attwood 2005, Gallegos 2005, Hollows 2003 a, b, Inness 2001, Parasecoli 2008).

Följande studie tar sin avstamp i receptets språkliga uppbyggnad för att kunna säga något om hur matrecept fungerar ideologiskt, och försöker därmed förena det svenska, mer språkbeskrivande spåret med den internationella forskningen där kokbäckernas kulturella sammanhang och funktion har fått mer uppmärksamhet.

### *Pizzareceptet som förmedlande länk mellan individ och ideologi*

Min studie ramar in av ett sociokulturellt ramverk, där begreppet medierande redskap har en central roll. Wertsch, och andra som med honom har utvecklat begreppet, menar att kopplingen mellan individers tänkande och de vidare sociala, kulturella och historiska sammanhangen utgörs av medierat handlande (mediated action), där sociala agenter använder kulturella redskap (cultural tools), som vi använder för att hantera vår sociala verklighet, lösa återkommande problem, tänka eller underlätta en viss handling (Wertsch 1991, 1998). Ett kulturellt redskap, eller medierande redskap som det brukar översättas, är en resurs ”man använder för att delta i sociala praktiker och praktikgemenskaper” (Blåsjö 2004:30), och många av de viktigare medierande redskapen är naturligtvis verbalspråkliga: exempelvis berättelsen, olika text- och samtalsgenrer, vetenskapliga begreppssystem etc.

### *Pizzareceptet som disciplinerande redskap*

Pizzareceptet är alltså ett medierande redskap, dvs. ett redskap för förmedling av kunskap hur man framställer kulturellt och socialt begripliga och acceptabla maträtter: sådan mat läsarna av kokboken kan tänka sig att äta eller servera, och den som får maten kan tänka sig att äta.

Visserligen behöver man också fysiska redskap (som bunkar, kavlar och kastruller) för att laga en pizza. Men dessa kan man använda för att laga en mängd olika slags maträtter. För att laga pizza, måste man också ha ett pizzarecept. Detta pizzarecept kan finnas som ett fragmentariskt men antagligen åtminstone till viss del språkligt minne hos den vana pizzabagaren som har lärt sig behärska receptet och har gjort det till sitt eget (dvs. har approprierat det, Wertsch 1998:53 ff) eller vara muntligt i form av en talad instruktion (från en bekant eller en tevekock i ett matlagningsprogram). I den här artikeln begränsar jag mig dock till de tryckta recepten som vi kan hitta i publicerade kokböcker. Det nedtecknade pizzareceptet underlättar matlagningen på så sätt att det antingen lär ut en helt ny matlagningspraktik eller fungerar som stöd för minnet för den som lagat pizza förr, men inte minns alla ingredienser eller detaljer i processen.

Samtidigt som det alltså möjliggör matlagningen, kan man också se att pizzareceptet, som alla medierande redskap, också i viss mån begränsar handlandet (Hållsten 2008:45) och resultatet. Pizzareceptet skapar möjligheten att laga *en* maträtt, och det utesluter alla andra maträtter. Den som får pizza till middag får inte spagetti med köttfärssås, soppa eller fiskpinnar. I vårt överflödssamhälle är smaken en viktig aspekt av ätandet, och den avgör i hög grad vad vi anser att vi kan och inte kan äta. Detta är måhända en förklaring till den nästan helt konventionaliserade brasklappen som finns i många recept, nämligen att en ingrediens "naturligtvis" kan ersättas med någon annan. Men det här är antagligen också en bidragande orsak till att just pizzan som maträtt är så populär: den har en stor potential till variation i och med att särskilt fyllningen kan varieras utan att själva pizzaidentiteten försvinner.

Men en viktigare begränsning är att pizzareceptet, i sin klassiska tappning, skapar mat med en viss sorts näringsmässig profil. Om människans historiska matproblem har varit att skaffa tillräckligt med mat, är det numera i västerlandet snarast det motsatta: att inte äta för mycket av all den mat som ständigt erbjuds. Pizzan, som alltså varit ett kulturellt redskap för att lösa just det första problemet, kan alltså många gånger upplevas som ett problem i sig. Detta kommer att diskuteras närmare i den empiriska analysen av olika pizzarecept nedan, men redan nu kan det i anslutning till detta påpekas att medierande redskap är dynamiska, och förändras. En viktig poäng med de

medierande redskapen är just deras starka koppling till den sociala, historiska och kulturella kontexten de används i (Wertsch 1991). Detta skapar visserligen viss stabilitet, men innebär ingalunda att de inte kan förändras. För när de större strukturerna förändras, vilket de ju gör, förändras också redskapen. De otaliga nya pizzarecepten kan ses som en produkt av det ursprungliga italienska receptet, som har anpassats och utvecklats i de olika lokala måltidskulturer det får fäste. När nya element introduceras i måltidskulturen kan pizzareceptet anpassas efter det.

Många empiriska studier som använder begreppet har haft ett pedagogiskt eller didaktiskt angreppssätt – man har studerat hur personer i en lärandesituation gradvis lär sig behärska olika medierande redskap. Den här studien har också ett underliggande pedagogiskt perspektiv, fast utifrån något annorlunda utgångspunkter. Pizzarecept används inte i några typiskt pedagogiska sociala praktiker, men jag menar att pizzarecepten – och andra välkända maträttsrecept – har en pedagogisk potential som hänger ihop med deras egenskaper som medierande redskap. Då själva pizzen är välkänd för de flesta, och säkerligen också hur man lagar en pizza, kan pizzareceptet användas för att lotsa in personer i nya matlagingspraktiker. Paradoxalt nog kan alltså det välkända pizzareceptet användas för att lära ut *nya* sätt att äta mat.

Men det övergripande perspektivet är framförallt ideologiskt. Eftersom en frågeställning gäller hur pizzareceptet kan användas för att förmedla matideologiska betydelser, behöver vi också teoretiska verktyg för detta. För att vi ska kunna förstå hur pizzareceptet, förutom att förmedla kunskapen om hur man går till väga för att laga pizza, också kan förmedla åsikter och värderingar kopplade till ätande, hälsa och livsstil och därmed också har en ideologisk betydelsepotential, behöver vi därför föra in Althusser's begrepp *subjektsposition*.

Althusser, en marxistisk tänkare, utvecklade begreppet subjektsposition för att kunna förklara kopplingen mellan maktstrukturerna och individerna i ett samhälle (1976). Althusser byggde på den marxistiska beskrivningen av samhället som indelat i en bas och en överbyggnad, där basen utgörs av produktionskrafter och produktionsförhållanden, och överbyggnaden av juridisk och politisk makt och ideologin.

Ideologi definierade Althusser, i linje med Marx, som ett system av idéer som behärskar en samhällsgrupps tänkande, och var intressant för Althusser framförallt för dess funktion att hålla klasserna åtskilda. Inom det vida diskursanalytiska forskningsfältet (Foucault 1987, Fairclough 1992, Wodak 2002 etc.) använder man ofta ett mer utvidgat ideologibegrepp, som inte begränsas till att bara handla om klass utan också om annat som skiljer grupper av människor åt.

I denna artikel använder jag begreppet matideologier, vilket jag definierar som tanke-system som handlar om hur man bör äta och laga mat. Här är kopplingen till olika grupperingar inte lika stor. Även om det finns identitetspolitiska kopplingar till hur vi äter och lagar mat (vegetarianismen och veganismen är kanske de tydligaste exemplen), fungerar matideologierna på andra sätt än de som har tydligare koppling till klass, kön, etnicitet eller liknande. Icke desto mindre menar jag att det är fråga om ideologier, då den mat vi i samhället producerar, lagar och äter påverkar såväl oss själva som vår omvärld och har vidare hälsomässiga, ekonomiska, etiska, könspolitiska och miljömässiga dimensioner, och att det också här finns maktdimensioner kopplade till olika samhällsgrupper.

Köttätande kan få tjäna som exempel. I de flesta större matideologier spelar kött en stor roll, antingen som en viktig och självklar del av dieten, eller som det som dieten utesluter. Att kött spelar en så stor ideologisk roll är inte konstigt, då produktion och konsumtion spelar stor roll på en både individuell och samhällelig nivå. Kött kan påverka vår hälsa både positivt och negativt: samtidigt som kött är en viktig källa till protein och järn kan överkonsumtion leda till många olika sjukdomstillstånd. Kött är ofta högt värderat rent statusmässigt och är en viktig del i ett lands livsmedelsproduktion men är samtidigt ofta dyrt för hushållen. Produktionen av kött har starka etiska aspekter eftersom den i normalfallet kräver att vi föder upp och dödar djur. Senare tiders forskning har visat att köttproduktion, särskilt av nötkött, har stora negativa miljökonsekvenser. Kött är också i de flesta kulturer starkt kopplat till manlighet och makt (se exempelvis Kheel 2008, Luke 2007).

Jag ser texter och talandet kring födo-intag i vårt samhälle som en del av de självdisciplinerande tekniker som enligt Foucault (1987) kännetecknar den moderna medborgarens tillvaro. Foucault menar att makten i ett samhälle inte längre bara utövas öppet och med kännbara sanktioner, utan framförallt genom att individerna har internaliserat kraven och själva utför underkastelsens praktiker. Foucaults exempel är den moderna fångvården, som gått från kroppsstraff till uppfostran och övervakning. Kroppen ses som ett medel för att forma individerna till goda medborgare, och Foucault menar att individerna själva i högsta grad är medskapare och aktiva i denna process. Den goda fången lär sig, genom tillvaron i fängelset, hur en god och laglydig medborgare ska vara för att få leva fritt i samhället.

Texter och talande kring mat fungerar disciplinerande, och kan användas av samhället för att skapa önskvärda medborgare. Samtalsforskare har exempelvis jämfört familjemiddagen med Foucaults fängelseexempel, och menar att fäder i västerländska samhällen ofta fungerar som det övervakande och dömande ögat som styr och formar barnen till lydiga familjemedlemmar

(Ochs & Taylor 1995:108). När det gäller matrecept kan de också ses som disciplinerande, fast på ett litet annat sätt. Det som ska disciplineras fram med hjälp av maten är medborgarnas friska, sunda och estetiskt tilltalande kroppar. I dagens samhälle finns det stora kunskaper om hur man kan uppnå detta, och därmed också stora krav på att individerna själva tar ansvar för sin hälsa och sitt utseende.

Till sin hjälp har individerna en mängd diet- och träningsregimer (Featherstone 1991, Turner 2008). Men hur etableras och uttrycks dessa matideologier? Althusser tänkte sig att ideologierna verkade genom exempelvis kulturen, som han såg som en ideologis statsapparat (andra var skolan och kyrkan), med hjälp av den så kallade *interpellationen*. Interpellationen är en process som gör en individ i ett samhälle till ett subjekt, eller en undersåte. Interpellationen är ett slags anrop. Althusser jämför den med en polis som ropar ”Hallå där!” till en man på gatan. När mannen vänder sig om för att svara på anropet, menar Althusser att han samtidigt underkastar sig statens övermakt. På samma sätt anropas individer genom olika kulturella uttryck, vilket gör dem till undersåtar i samhällssystemet. Begreppet subjektsposition, som är det som vanligtvis används, poängterar att det snarare än en inneboende identitet är en position i förhållande till något annat, i detta fall i förhållande till en överordnad position. Subjektspositionen är dock inte statisk, i och med interpellationen tar undersåten på sig ansvaret för att själv utföra underkastelsens handlingar: är hen i kyrkan knäpper hen händerna och faller på knä, exempelvis.

Och det är så jag tänker mig att matlagningsreceptet fungerar på ett ideologiskt plan. Kocken eller skribenten som skrivit receptet interPELLERAR läsaren, den potentiella matlagaren. Om läsaren bestämmer sig för att följa instruktionerna och laga receptet, har hen intagit subjektspositionen, och kommer sedan själv se till att utföra de handlingar som krävs för att maträtten så småningom ska stå på bordet, dvs. se till att den matlagningsideologi som uttrycks genom pizzareceptet får materialitet. Här blir matlagningsideologin till slut till kött och blod, bokstavligen. Matvarorna som konsumeras kommer att påverka ätarnas matsmältning, kroppar och i förlängningen hälsa, och har producerats och inhandlats, vilket har påverkat samhällets ekonomi och miljö. Vad ätaren tycker om maträtten kommer också att påverka huruvida den kommer att återkomma på bordet och därmed också i framtiden kommer att påverka samhället och individerna som lever i det. För den individuella handlingen att en gång laga en pizza efter recept är något mer än bara en enda handling som försvinner i den oändliga mängd handlingar som kännetecknar mänskligheten på varje plats och i varje stund. För det recept som matlagaren har följt är inte bara en instruktion. Det är ett väletablerat kulturellt redskap. Det finns ett otal pizzarecept, i

ett otal kokböcker, världen över. Pizzareceptet är som medierande redskap sammankopplat med större sociala, kulturella och historiska sammanhang. Det här gör att lagandet av den enskilda pizzan inte bara blir en individuell handling, utan en handling med matideologiska implikationer.

Althusser har med rätta kritiserats för att hans teori har en alltför deterministisk syn på maktutövandet och för att göra individen till ett viljelöst offer för övermäktiga krafter. Som jag kommer att diskutera nedan öppnar en syn på recepten som medierande redskap upp för möjligheten för individerna att aktivt förhålla sig till de ideologiska krafterna då modern textteori tar för givet att en texts mening skapas i en kontext och inte är en inneboende egen-skap i texten isolerad (se exempelvis Fairclough 1992, kapitel 3).

### *Fyra kokböcker*

De fyra pizzarecepten är hämtade ur fyra olika kokböcker, se tabell 1. Kokböckerna är valda delvis för att de är relativt nya, men framförallt för att de representerar olika kosthåll som just nu är aktuella i det kulinariska landskapet i Sverige. Dessa matideologier används också mer eller mindre tydligt för att saluföra böckerna. Alla fyra böcker innehåller också minst ett pizzarecept (i den bok där det förekommer två har jag valt att analysera endast det ena).

Tabell 1. De fyra kokböckerna

<b>Kokbok</b>	<b>Författare</b>	<b>Årtal</b>	<b>Förlag</b>
<i>Scenen, livet och konsten att laga mat</i>	Per och Inese Morberg	2009	Bonnier
<i>Raw food med två detoxveckor</i>	Ulrika Davidsson	2011	Ica
<i>LCHF för varaktig viktminskning</i>	Anna Hallén	2013	Bonnier fakta
<i>Laga lätt med 5:2, hundra nyttiga, smala och enkla recept</i>	Tove Nilsson	2013	Bonnier fakta

Den första kokboken, *Scenen, livet och konsten att laga mat*,<sup>1</sup> är skriven av den välkända svenska skådespelaren Per Moberg, som numera också är matlagningsprofil, och hans fru Inese. Boken är ett exempel på en så kallad livsstilskokbok, en kokbok där mat och matlagning presenteras som del i en åtråvärd livsstil. Kokboken är rikligt illustrerad och innehåller också avsnitt som handlar om Per Mobergs liv och karriär. Maten presenteras med frestande bilder, som placerar in mat och matlagning som en integrerad del i en

<sup>1</sup> Titeln anspelar antagligen på boken *Zen och konsten att sköta en motorcykel* av Robert M. Pirsig, 1984.

livsstil kännetecknad av njutning och givande socialt umgänge. Maten i kokboken är inriktad på välkända rätter och traditionell svensk husmanskost.

De tre andra kokböckerna är dietkokböcker, kokböcker helt ägnade åt mat som är i linje med tre moderna dieter. I dessa förekommer många välkända rätter (som pizza, pannkakor och köttfärssås), omarbetade så att de går i linje med respektive diet.

*Raw food med två detoxveckor*, är inriktad på så kallad raw food, mat som inte upphettas över ett visst gradtal eller behandlas (och ofta är vegetarisk/vegansk). Raw food-dieten är en kosthållning med hälsan i fokus, och det sägs att den som äter raw food blir friskare och mår bättre. Genom användningen av begreppen *raw food* och *detox* (ungefär *avgiftning*) i titeln signaleras inriktningen på mat som ska göra ätaren frisk ganska tydligt, även om det naturligtvis förutsätter vissa förkunskaper hos mottagaren.

*LCHF för varaktig viktminskning* är, som titeln anger, inriktad på LCHF-dieten. LCHF-dieten innehåller mat med lågt kolhydrat- och högt fettinnehåll, och är en diet som ska leda till viktminskning. Titeln anger inte bara namnet på dieten utan också att den leder till ”varaktig viktminskning”, vilket är ett mycket tydligt sätt att använda matideologin som säljargument.

*Laga lätt med 5:2, hundra nyttiga, smala och enkla recept* är en kokbok om 5:2-dieten, en diet som handlar om att varva korta fasteperioder med mer normalt födointag. I 5:2-dieten äter man normalt under fem dagar och med kraftigt begränsat kaloriintag under två. Titeln anger dels namnet på den just nu väldigt populära och omskrivna dieten, dels att maten är nyttig och enkel att laga.

Alla fyra kokböcker innehåller alltså minst ett pizzarecept, och dessa presenteras i tabell 2. Alla består av text och bild. Förutom bilden har de alla ett omfång på vardera en sida, även om mängden text kan variera en del på grund av bokens mått och typsnitt.

Tabell 2. De fyra pizzarecepten

Namn	Benämning i artikeln	Bild	Omfång (text)	Kokbok
<b>Pizza Moreno</b>	Livsstil	Ja	1 sida	<i>Scenen, livet och konsten att laga mat</i>
<b>Pizza</b>	Raw	Ja	1 sida	<i>Raw food med två detoxveckor</i>
<b>Pizza Birgitta med capresesallad</b>	LCHF	Ja	1 sida	<i>LCHF för varaktig viktminskning</i>
<b>Tunnbrödspizza med räkor &amp; zucchini</b>	5:2	Ja	1 sida	<i>Laga lätt med 5:2, hundra nyttiga, smala och enkla recept</i>

### *Textaktiviteter i recepten*

Receptens gemensamma uppbyggnad kan beskrivas med hjälp av Holmberg och Wirdenäs modell (2005a och b). I denna modell urskiljs de olika textaktiviteter som tillsammans bygger upp ett recept.

Beskrivningen av recepten som uppbyggda av textaktiviteter ligger sedan till grund för en analys av hur de fyra pizzarecepten, utöver att lära ut ingredienser och handgrepp för att göra fyra olika sorters pizzor, också lär ut fyra olika förhållningssätt till mat. Detta görs genom att analysera vilka matideologiska betydelser som kommer till uttryck i de olika aktiviteterna, och *hur* dessa kommer till uttryck. Här relateras de olika receptens innehåll och struktur till varandra och till olika kulinariska traditioner. Därefter diskuteras pizzareceptens matideologiska potential, och vad den kan lära oss om texters förmåga att befästa och förändra rådande ideologier. För att beskriva recepten och analysera deras betydelsepotential används också den vidare kontexten, dvs. kokböckerna i sin helhet, men ingen djupare analys av bilder och grafik görs.

De flesta recept följer ett ganska tydligt mönster för hur de är uppställda. Holmberg och Wirdenäs (2005a och b) har undersökt vilka textaktiviteter som vanligtvis finns i recept och också jämfört mönstren i muntliga och skriftliga recept respektive traditionella kokböcker och så kallade livsstilskokböcker. De räknar upp ett antal textaktiviteter som oftast förekommer i följande ordning: presentation av maträtten, uppräkningslista av ingredienser, instruktion hur maträtten ska lagas samt eventuellt några avslutande råd (2005a:246).

Presentationen utgörs av eventuell bild, namn på rätten och i vissa fall en introducerande text, där rätten beskrivs närmare eller värderas, som exempelvis:

En pizzabotten i LCHF-tappning som är riktigt god! Pofibrer är torkade potatisfibrer och innehåller en liten mängd kolhydrater. Men eftersom det är en så liten mängd pofibrer i receptet blir mängden kolhydrater marginell. (LCHF)

Ingredienssuppräkningslistan utgörs av den grafiskt åtskilda listan med vilka ingredienser i vilken mängd som behövs för maträtten: en lista med ingredienser. I alla tre recepten finns det separata listor för olika delar av maträtten. LCHF-pizzan har dessutom en lista för en sallad som ska serveras som tillbehör, och raw-receptet har tre listor med alternativa fyllningar. Då de inte ger mer till analysen bortser jag dock från både tillbehörssalladen och alla de alternativa fyllningarna förutom den första.

Instruktionen består av meningar, genomgående med imperativform på verben, som i kronologisk ordning beskriver hur pizzan ska lagas, som exempelvis:

Sätt ugnen på 225°C. Mixa mandeln till ett fint mjöl. Blanda mandelmjöl, fiberhusk, salt och bakpulver i en skål. (Raw)

Råden, i de fall de förekommer, utgörs av en avslutande text som ger några tips angående hur maträtten ska ätas, lagas eller serveras, som här:

På klassisk pizza ska det vara mozzarella. Men det måste vara bra, fet mozzarella, annars blir det nästan godare med vanlig svensk prästost eller någon annan sort med hög fetthalt. (Livsstil)

### *Likheter och skillnader i recepten*

I alla fyra pizzarecepten förekommer presentation, uppräknings- och instruktion – i denna ordning – men endast i det klassiska receptet fanns ett råd, i slutet (se tabell 3).

De tre gemensamma textaktiviteterna uppvisar både lik- och olikheter. Vad gäller presentationen av rätterna, så är den olika omfattningsrik. Livsstils-pizzan och LCHF-pizzan får de fylligaste presentationerna. I livsstilsreceptet finns namn och en ingress där författaren pläderar för vikten av att använda bra råvaror när man lagar pizza. LCHF-receptet presenteras med namn och en presentation där författaren gör reklam för sitt recept genom att framhålla att botten på denna LCHF-pizza ”är riktigt god”, berätta om de speciella potatisbaserade fiber som finns i botten och försäkra att kolhydratinnehållet i maträtten förblir marginellt (se ovan). Det som sticker ut här är att medan presentationen i det klassiska receptet lyfter fram vad man måste ha för att skapa en god pizza – perfekta råvaror – så utgår presentationen av LCHF-receptet från att de flesta pizzabottnar lagade utifrån LCHF-dieten inte är goda, men att detta recept utgör ett undantag. Raw-receptet och 5:2 recepten har de minst omfattningsrika presentationerna, då de bara består av namnen på pizzorna, med ett tillägg i 5:2-pizzan för tidsåtgång och kaloriinnehåll.

Tabell 3. Textaktiviteternas förekomst i recepten

Recept	Presentation	Uppräkning	Instruktion	Råd
<b>Livsstil</b>	Bild, receptnamn och ingress	Lista, uppdelad på <i>Deg</i> , <i>Tomatsås</i> och <i>Fyllning</i>	Punktform för olika moment	Ja, med annat typsnitt
<b>Raw</b>	Två namn, dels en överordnad: <i>Pizza</i> , dels en för varje fyllningsvariant	Lista, uppdelad på <i>Botten</i> och de olika fyllningsvarianterna	Löptext uppdelad på tre stycken för botten och fyllning	Nej
<b>LCHF</b>	Namn och ingress	Numrerad lista, uppdelad på fyllning (utan överskrift) och <i>Pizzabotten</i>	Numrerad listform	Nej
<b>5:2</b>	Angivelse för tidsåtgång och kalorimängd, namn	Numrerad lista	Numrerad listform	Nej

Uppräkningen av ingredienserna är i tre av de fyra recepten uppdelade på flera listor för pizzans olika delar. I det klassiska receptet finns det tre listor, en för botten, en för tomatsåsen och en för fyllningen, medan de två andra har två listor: en för botten och en för fyllningen. I 5:2-receptet finns bara en lista. Den intressantaste skillnaden mellan recepten finns dock i vilka ingredienser som ingår i de olika delarna. Framförallt skiljer sig ingredienserna i botten åt. I livsstils-pizzan ingår vatten, jäst, mjöl, salt och olja – vilket gör det hela till en vanlig deg. 5:2-receptets botten består av färdiga tunnbröd, vilket gör också dem till mjölbaserade bottnar. Raw-receptet och LCHF-pizzorna är radikalt annorlunda. Raw-pizzans botten görs av mandel, fiberhusk, salt, bakpulver, vatten och ägg, och LCHF-receptets av halloumiost, ägg, vispgrädde och pofibrer. Det som läggs på botten skiljer sig inte lika mycket åt mellan recepten. Alla pizzorna listar olika typer av grönsaker (zucchini, lök, oliver, saltorkade tomater etc.). Tre av fyra pizzor har ost i fyllningen, endast 5:2-pizzans fyllning saknar ost. Två av pizzorna, livsstils-pizzan och 5:2-pizzan, har krossade tomater i fyllningen.

Instruktionerna skiljer sig från varandra gällande hur de är grafiskt uppställda. Det klassiska receptets instruktion är en punktlista, raw-receptets är uppdelat i två stycken, ett för botten och ett för fyllningen, och LCHF-receptets och 5:2 receptets är numrerade listor. Instruktionerna skiljer sig också åt innehållsligt, då de tre bottnarnas beredning kraftigt skiljer sig åt.

Det är bara det klassiska receptet som har något råd att ge. Detta råd finns i slutet, och är skrivet med ett handstilsliknande typsnitt i större storlek. Rådet rör vilken ost man kan använda till pizzan (se ovan).

### *Ett klassiskt och tre nyskapade recept*

Beskrivningen ovan visar att de fyra texterna till sin övergripande organisation överensstämmer med mönstret för recept överlag. Men vad är det som gör dem till just pizzarecept? För att ta reda på det måste vi gå djupare i vår beskrivning, och också se på innehållsliga aspekter av recepten. Vad är det för ingredienser, och hur sätts de samman till en maträtt? Här görs en enklare analys med hjälp av receptens namn och en innehållsanalys med avseende på matlagningsteknik.

Det som först och främst förenar dessa recept, och gör dem till pizzarecept, är helt enkelt att de kallas så. Raw-pizzan kallas *Pizza*, medan de andra tre har utbyggda namn, som i olika grad säger något om vilken typ av pizza receptet handlar om. 5:2-pizzan *Tunnbrödspizza med räkor & zucchini* beskriver ganska utförligt de bärande ingredienserna i denna pizza, medan livsstilspizzan *Pizza Moreno* något mer subtilt antyder att pizzan har italienska kopplingar. På liknande sätt kan LCHF-pizzan *Pizza Birgitta* kanske antyda att fyllningen är mer svensk, men här är kopplingen inte lika tydlig. Namngivningen av pizzor skulle förtjäna en helt egen undersökning. Här kan vi nöja oss med att konstatera att förekomsten av ordet *pizza* i receptnamnet är en grundläggande och viktig aspekt vid identifieringen av ett recept, som vi ska återkomma till nedan.

För det andra kan vi se att alla fyra recepten förenas av att de förmedlar en liknande teknik för att sätta samman ett mål mat. Det handlar i alla fallen om att skapa eller ta en redan färdig sammanhållen, ofta rund, botten, och lägga fyllning bestående av en blandning av olika råvaror på den. Detta är den andra minsta gemensamma nämnaren i pizzarecepten. Denna teknik förenar dessa recept också med Everetts sydamerikanska pizza som omnämndes i inledningen till artikeln.

Det första receptet, från livsstilskokboken, skulle nog av de flesta av oss kategoriseras som ett *typiskt* pizzarecept. Det har en botten av vetedeg som toppas av en tomatås och smältande ost, eventuellt med ytterligare fyllning. Detta recept gör också flera explicita kopplingar till Italien, som ju är pizzans hemland: namnet *Moreno* är italienskt, en del av ingredienserna likaså: buffelmozzarella, olivolja, saltorkade tomater. Italienska element förekommer också i de andra recepten, men inte på ett så genomgående sätt.

De andra pizzorna avviker i stället på flera sätt från detta grundrecept. Raw-pizzan och LCHF-pizzorna framförallt genom att inte ha bottnar bakade av vetemjöl och sakna tomatsås, 5:2-pizzan genom att sakna ost i fyllningen. Frågan är om vi ens skulle kalla dessa maträtter för pizzor, om vi fick dem och sedan blev ombudda att säga vad det var för maträtt vi just ätit. Det finns ju också andra maträtter som görs genom den grundläggande matlagningstekniken att lägga fyllning på en botten. Rawpizzan kanske vi skulle kalla mandelpaj, LCHF-pizzan kanske ostomelett och 5:2-pizzan eventuellt för smörgås. Hur kommer det sig då att de ändå *kallas* pizzor?

### *Pizzareceptet som matideologisk stötta*

Jag menar att skälet till att de kallas pizzor är för att pizzareceptet är ett medierande redskap. Om livsstilsreceptet lär ut ett recept med anspråk på att vara det klassiska, ursprungliga, så lär de andra recepten snarare ut tre varianter vars funktion snarare handlar om att ge matlagaren redskap för att kunna äta enligt tre nya dietföreskrifter, som i sina grunder går på tvärs med den matlagningsideologi som genomsyrar det klassiska pizzareceptet. Det kan de göra just genom att de, paradoxalt nog, kallas pizzarecept, och är formmässigt utformade precis som ett pizzarecept med en beskrivning av tekniken att lägga en sås och andra ingredienser på en rund botten som gräddas i ugnen. Dessa två egenskaper: namnet och beskrivningen av tekniken, är kärnan i ett pizzarecept. Detta gör det möjligt att kombinera nästan vilka ingredienser som helst till en pizza.

De tre dieterna representerade i pizza-recepten är sådana som man ansluter sig till för att man tänker sig att vår traditionella diet på något sätt är skadlig. Den som äter raw food tänker sig att bli friskare, och den som äter LCHF-kost eller följer 5:2-dieten hoppas på att förlora vikt. I både raw food-kosten och LCHF-dieten undviker man exempelvis vetemjöl, och i raw food-kosten utesluter man också animaliska produkter i hög grad. I 5:2-dieten sänker man kaloriintaget kraftigt under två av veckans dagar.

Det här betyder att den person som vill följa dessa dieter inte längre kan äta på samma sätt som förr, och måste lära sig att laga mat på ett nytt sätt. Många av de matlagningstekniker som man kanske har tillägnat sig fungerar inte längre. Man måste lära sig hantera nya råvaror, på ett nytt sätt. Klassisk pizza med botten av vetedeg kan exempelvis varken raw food-ätaren eller LCHF-ätaren längre äta, och om 5:2-ätaren vill ha pizza på lågkaloridagarna måste antalet kalorier kraftigt skäras ner.

Men här har vi ju två recept på just detta: en raw food-pizza, en LCHF-variant och en 5:2-pizza. Och anledningen till att dessa kallas för pizzor,

fastän det alltså kanske kan diskuteras om vi skulle uppleva dem som pizzor om vi fick dem serverade utan namn, hänger ihop med de medierande redskapens pedagogiska potentialer. För den matlagare som ska äta enligt en ny diet och ska behärska ett helt nytt sätt att tänka kring mat och sätta ihop födoämnen för att laga mat, blir pizzan den förmedlande länken mellan allt det man tidigare kunnat, och det nya. För pizzan är en välkänd rätt, och pizzareceptet är ett välkänt sätt att laga mat på. Kopplingarna till det klassiska pizzareceptet är ett slags strategisk intertextualitet (Fairclough 1992, s. 133) som hjälper till att legitimera de nya dieterna.

Genom att använda pizzareceptet och anpassa det efter en specifik kosthållning fungerar den välkända pizzainramningen då som stöd för matlagaren på väg in i ett nytt matlagningstänk. Stommen i pizzareceptet – dess namn, dess grundläggande matlagningstekniker, vissa delar i ingredienslistan – är detsamma i de fyra recepten. Men i de tre recept som ska lära matlagaren att laga mat efter en ny ideologi har de element som inte går ihop med de nya ideologierna tagits bort eller bytts ut. I raw-receptet ersätts vetedegen med en blandning av framförallt mandelmjöl och ägg, och i LCHF-receptet med halloumi och grädde. I 5:2-receptet har den feta osten tagits bort och brödbotten är tunnare än vi är vana vid.

Genom att laga de omtolkade pizzorna kan matlagaren långsamt lära sig grunderna i den nya matlagningsideologin – hur man kan ersätta eller ta bort råvaror som den nya matlagningsideologin pekar ut som skadliga, hur man sätter samman råvaror i nya kombinationer på nya sätt – för att få ihop maträtter som känns möjliga att äta och servera. Att lära sig äta enligt en ny diet kan vara mycket prövande och svårt – att rätterna åtminstone liknar rätter man känner till kan vara en hjälp på vägen. Detta kan jämföras med Vygotskijs tankar om den proximala inlärningszonen (1978). Med den proximala inlärningszonen syftade Vygotskij på skillnaden mellan den kunskapsnivå en individ för tillfället hade nått och den nivå hen kan nå med stöd. På så sätt kan man se pizzareceptet som ett effektivt redskap för att ge stöd när man lär in en ny matlagningsteknik och matlagningsideologi. Pizzareceptet fungerar alltså som den kulturellt och socialt förankrade byggnadsställning som stöder nybörjaren när hen ska öva in de nya matlagningsrutinerna och bemästra de nya teknikerna.

Vill man tolka det välvilligt, kan man se dessa recept som omtolkningar av det klassiska receptet, omtolkningar för att anpassa pizzan till nya tider och behov. Men man kan också, i linje med Foucaults (1987) tankar om hur vi i det moderna samhället lärt oss att internalisera samhällets krav på oss, se det som att de nya dieterna profiterar på det klassiska pizzareceptet. De nya dieterna disciplinerar den moderna människan genom en ritual där hen själv

väljer ut och lagar till den mat som i slutändan formar kroppen till den friska och smala maskin som behövs i dagens samhälle.

I vilket fall som helst handlar det om att det väletablerade redskapet, pizzareceptet, används för nya syften. Om det klassiska receptet är ett recept som skapar en god och kolhydratrik maträtt, ger de nya recepten varianter som sägs vara lika goda, men som dessutom ska kunna göra oss friskare eller smalare. Det här går väl ihop med Wertsch syn att ett medierande redskap kan användas för många olika ändamål, och att nya mål kan tillkomma (1998:23 ff.). Vi ser också hur de medierande redskapen hänger ihop med det vidare kulturella sammanhanget. När det kulturella sammanhanget förändras – när vi rör oss från en matideologi till en annan – kan det medierande redskapet anpassas till de nya förutsättningarna.

Och som nämnades i inledningen är inte pizzareceptet det enda kulturellt förankrade recept som anpassas till nya kosthåll. Den här funktionen hos välkända recept används hela tiden. Överallt kan vi se varianter på hur välkända maträtter anpassas efter nya dieter. Vegetarianer äter linsbiffar och steker sojafärs, veganer använder avocadogrädde och GI-anhängare lagar pasta av zucchini.

Men analysen ovan har också förhoppningsvis visat att vi inte är viljelösa offer för ideologins verkande krafter. Pizzarecepten har ideologiska potentialer, men därmed är det inte sagt att dessa potentialer förverkligas på något enkelt sätt. Ideologierna kan visserligen kalla på oss – interpellera oss – genom dessa recept och försöka få oss att laga och äta just dessa maträtter. Men det är ett erbjudande, inte ett påbud. Vi kan som individer aktivt förhålla oss till detta anrop, och vi måste välja om vi vill anta erbjudandet eller inte. Vi kan välja att laga *Pizza Birgitta* i kväll, och vi kan avstå. Vi kan också laga den – och sedan välja att inte äta upp den. Våra val har naturligtvis konsekvenser, och ibland kan man också känna det som om de val vi gör varken är medvetna eller frivilliga. Vissa erbjudanden är helt enkelt svåra att motstå. Men till syvende och sist är det ändå vi som med våra egna händer lagar maten och stoppar den i munnen.

Genom att se recepten som medierande redskap, kan vi se klarare förhållandet mellan text och ideologi. De matideologiska betydelseerna – hur man ska laga och äta mat, är inte något som bara *finns* i texterna, utan ska bättre förstås som en betydelsepotential, som läsaren kan utnyttja. Genom att köpa just dessa matvaror, laga dem just som instruktionen föreskriver och äta eller servera dem just som denna maträtt så deltar matlagaren i att materialisera och återskapa en viss matlagningssideologi, och inte en annan. Matlagaren kommer att handla och äta *Pizza Birgitta* – eller inte. Hen kommer att tycka att den är god – eller inte. Det här har naturligtvis följer både för ätaren på ett individuellt plan (det kan handla om hälsa, ekonomi,

status) och för samhället på ett större plan (produktionen och transporten har kulturella, ekonomiska och miljömässiga följder). Om hen uppskattar rätten kommer hen att fortsätta laga och äta den – vilket befäster ideologin ytterligare. På samma sätt kommer hen att ha en liten påverkan på ideologins försvagning om hen inte tycker om maten, och aldrig mer rör ihop halloumi och vispgrädd till en botten till en *pizza Birgitta*.

Och den förmedlande länken har hela tiden varit receptet. Det är receptet som har möjliggjort för personen att äta mat enligt det nya kosthålllet, som har angivit måtten, ingredienserna, handgreppen, som har möjliggjort ideologins materialisering. Pizzarecept, liksom alla recept, är redskap som hjälper oss att laga en viss maträtt, men också ett redskap som påverkar oss kognitivt och erbjuder oss ett visst sätt att tänka och handla när det gäller mat och matlagning: vilka födoämnen vi kan kombinera och hur vi ska behandla dem för att få till en maträtt.

Men hur denna process går till – hur faktiska människor förhåller sig till recept, hur de tänker, väljer, lagar och äter, och i vilken grad de gör medvetna och frivilliga val – är något som är väl värt att forska vidare om ifall vi ska få en djupare förståelse av hur texter fungerar på ett ideologiskt plan, och hur vi människor förhåller oss till olika ideologiska krafter. Hur vi känner av, följer, gör till våra egna, dukar under för eller framgångsrikt gör motstånd mot alla de påbud, regler, frestelser och möjligheter som ständigt erbjuds oss i vårt komplexa samhälle.

### *Litteratur*

- Allegrini, Paola. 2011. Att få recept att hänga samman. En analys av logiska satsrelationer i plätt- och pannkaksrecept för barn. I: Per Holmberg m. fl. (red.), Funktionell textanalys. Stockholm: Norstedts. S. 82–94.
- Althusser, Louis. 1976. Ideologi och ideologiska statsapparater. I: Filosofi från proletär klasständpunkt. Staffanstorps: Cavefors.
- Andrews, Maggie. 2003. Nigella Bites the Naked Chef. I: Floyd, Janet & Forster, Laurel (red.), The recipe reader: narratives – contexts – traditions. Aldershot: Ashgate.
- Anward, Jan. 1994. Från potatisen kokas till koka potatisen. Om en historisk förändring i 1900-talets svenska. I: Språkbruk, grammatik och språkförändring. En festskrift till Ulf Telemann. 13.1.1994. Lund: Institutionen för nordiska språk, Lunds universitet. S. 251–262.
- Attwood, Feona. 2005. Inside Out: Men on the 'Home Front'. I: Journal of Consumer Culture 2005, 5. S. 87–107.
- Blåsjö, Mona. 2004. Studenters skrivande i två kunskapsbyggande miljöer. Stockholm: Alqvist & Wiksell International.
- Everett, Daniel. 2012. Language, the cultural tool. London: Profile Books.
- Fairclough, Norman. 1992. Discourse and social change. Cambridge: Polity press.

- Fjellström, Christina. 2003. Näring för magen eller själen? Om svensk måltidsforskning 1980–2003. Måltidsakademiens skriftserie 1. Stockholm: Måltidsakademien. S. 8–26.
- Floyd, Janet & Forster, Laurel. 2003. *The Recipe Reader*. Aldershot: Ashgate.
- Foucault, Michel. 1987. Övervakning och straff. Lund: Arkiv förlag.
- Gallegos, Danielle. 2005. Cookbooks as manuals of taste. I: Bell, David & Hollows, Joanne (red.), *Ordinary lifestyles: popular media, consumption and taste*. McGraw-Hill International. Open University Press. S. 99–112.
- Hållsten, Stina. 2009. Ingenjörer skriver. Verksamheter och texter i arbete och utbildning. Stockholm: Acta universitatis Stockholmiensis.
- Hollows, Joanne. 2003a. Oliver's Twist. Leisure, labour and domestic masculinity in *The Naked Chef*. I: *International Journal of Cultural Studies* 2003: 6. S. 229–248.
- Hollows, Joanne. 2003b. Feeling Like a Domestic Goddess: Postfeminism and Cooking. I: *European Journal of Cultural Studies* 2003, Volym 6 (2). S. 179–202.
- Holmberg, Per & Wirdenäs, Karolina. 2005a. Cooking as entertainment. Text activities in a recipe. I: Kjell Lars Berge & Eva Maagerø (red.), *Semiotics from the North: Nordic approaches to systemic functional linguistics*. Oslo: Novus Press. S. 245–261.
- Holmberg, Per & Wirdenäs, Karolina. 2005b. Tinas textaktiviteter. I: *Svenskans beskrivning 27*. Växjö: Växjö University Press. S. 114–124.
- Inness, Sherrie A. 2001. *Dinner Roles. American Women and Culinary Culture*. Elektronisk publikation. Palo Alto: California.
- Jäderberg, Lars. 1997. Att vända på steken. *Dynamo reports, IV*. Stockholm: Institutionen för lingvistik.
- Källgren, Gunnel. 1982. Baka, steka och koka - en studie i matlagningstermernas semantik. I: Molde, Bertil (red.), *Tankar om språket. Språkvårdsstudier. Solna: Esselte studier*. S. 134–142.
- Kheel, M. 2008. *Nature Ethics: An Ecofeminist Perspective*. Lanham, MD: Rowman & Littlefield.
- Larsson, Ulf. 2007. Smältande, sprött, karminrött, syltigt och kanelmak – en studie av sensoriskt språk i några svenska fruktböcker mellan 1951 – 2005. Örebro universitet: Restauranghögskolan.
- Ledin, Per. 2000. *Veckopressens historia. Del II. Rapport nr 29 från projektet Svensk sakprosa*. Lund: Institutionen för nordiska språk.
- Leonardi, Susan J. 1989. "Recipes for Reading: Summer Pasta, Lobster à la Riseholme, and Key Lime Pie". I: *PMLA* vol. 104, nr.3. S. 340–347.
- Lindqvist, Yvonne. 2011a. Att skapa och översätta en persona – en multimodal översättningsanalys av *Nigella Bites*. I: *Svenskans beskrivning 31*. Umeå 2010. S. 185–197.
- Lindqvist, Yvonne. 2011b. To Dress and Undress the Naked Chef – a Multimodal Translation Analysis of the first published Jamie Oliver Cookery Book in Sweden. I: *XXXI Vakki Symposium*. 11–12 feb. 2011. S. 222–234.
- Lindqvist, Yvonne. 2013. *Kylie Kwong Crossover – En multimodal översättningsanalys av Kylie Kwongs kokbok Heart and Soul*. I: *Svenskans beskrivning 32*. Karlstad 13–14 oktober. S. 166–179.
- Luke, B. 2007. *Brutal: Manhood and the Exploitation of Animals*. Chicago: University of Illinois Press.

- Metzger, Jonathan. 2005. I köttbullslandet: konstruktionen av svenskt och utländskt på det kulinariska fältet. *Stockholm Studies in Economic History*. Stockholm: Acta Universitatis Stockholmiensis.
- Milles, Karin. 2013. Från ”qvinnan i midten” till ”mannen kom först”. *Kvinnor och män i måltidslitteraturen från Hagdahl till Morberg*. I: *Svenskans beskrivning* 32. S. 193–201.
- Mårdsjö, Karin. 1996. Hemkonservering. En studie av värderingar, språkbruk och bildutformning i husliga handböcker från svenska 1930-, 40-, och 50-tal. *Svensk sakprosa*, 5. Lund: Institutionen för nordiska språk.
- Mårdsjö, Karin. 1998. Maten, metoderna och livet. *Svenska husliga handböcker 1750–1900*. *Svensk sakprosa*, 21. Lund: Institutionen för nordiska språk.
- Mårdsjö, Karin. 2001a. Kokböcker. Rapport nr 21. Lund: Studentlitteratur. Otryckt rapport, finns att ladda ner via länken: [http://www.studentlitteratur.se/files/sites/svensksakprosa/Mardsjo\\_rapp21.pdf](http://www.studentlitteratur.se/files/sites/svensksakprosa/Mardsjo_rapp21.pdf). Hämtad 4 maj 2011.
- Mårdsjö, Karin. 2001b. Sparsamt, nyttigt och effektivt. *Husliga handböcker i ett historiskt perspektiv*. I: Melander, Björn & Olsson, Björn (red.), *Verklighetens texter*. Lund: Studentlitteratur. S. 305–321.
- Ochs, Elinor & Taylor, Carolyn. 1995: The ”Father Knows Best” Dynamic in Dinnertime Narratives. I: Bucholz, Mary & Hall, Kira (red.), *Gender articulated: Language and the socially constructed self*. London: Routledge. S. 97–121.
- Parasecoli, Fabio. 2008. *Bite Me. Food in Popular Culture*. Elektronisk publikation. Palo Alto: California.
- Säljö, Roger. 2000. *Lärande i praktiken. Ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Prisma.
- Vadeboncoeur, Jennifer A. 2003. Cultural Tools and Cognition: a co-revolutionary relation. I: *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 24:3, s. 385–392.
- Vygotskij, L.S. 1978. *Mind in Society: the Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, Mass. & London: Harvard University Press.
- Wertsch, James V. 1991. *Voices of the mind*. London, Sydney & Singapore: Harvester Wheatsheaf.
- Wertsch, James V. 1998. *Mind as action*. Oxford & New York: Oxford University Press.
- Wodak, Ruth. 2002. *The Discourse-historical Approach*. I: Wodak, Ruth & Meyer, Michael (red.), *Methods of Critical Discourse Analysis*. London: Sage. S. 93–94.