

# Jacke Sjödin



## Är du med i frukostklubben

Jag och många med mig äter tre riktiga mål mat om dagen. Frukost, lunch och middag. Och jag och många med mig varierar ständigt luncherna och middagar na i det oändliga. Men däremot äter vi samma frukost dag ut och dag in, år efter år.

För mig går det med en automatik enligt ett invant mönster. Jag kliver upp, kränger på mig morgonrocken, vacklar ut i köket (via muggen), står och huttrar en stund och försöker få skallen att förstå om det är sommar eller vinter, håller upp fil med hyfsat sunda flingor och russin samt ett glas juice, och så lapar jag i mig detta medan jag läser morgontidningen med grumliga ögon som har grava problem med att ställa in skärpan. Därefter en kopp kaffe.

Jag gissar att jag äter denna frukost sisådär 350 dagar om året. (Om jag råkar bo på hotell så kanske jag chockar kroppen med ett ägg.) Men det märkliga är att jag inte lider av denna ensidiga morgonkost. Tvärtom, jag vill inte ha något annat. Jag blir ytterst förbannad om jag glömt att köpa russin och burken är tom. Då är halva förmiddagen förstörd.

Och så här ensidigt fungerar 81 procent av svenska folket, enligt källor på internet. Kanske sitter du, ädle läsare, just i detta nu och

smular i dig din macka och sörplar på ditt kaffe som du gjort ett oräkneligt antal morgnar genom livet. Vi äter samma frukost varje morgon och finner detta helt okej, men när det gäller de övriga matstunderna så skulle vi aldrig komma på tanken att äta raggmunk med fläsk till lunch och korvkaka till middag året om, hur gott det än är. Jag skulle bli less redan efter någon vecka. (Åtminstone på korvkakan.) Men detta gäller inte frukosten. Varför är det så?

En del handlar förstås om kemi. Efter en lång natts vila ropar kroppen efter energi i form av proteiner och kolhydrater. Men det finns ju en närmast oöverskådlig mängd olika frukostbrickor som täcker detta behov, så det duger inte som förklaring till att det blir samma torftiga bricka morgon efter morgon.

Min teori är att det handlar om en kombination av tröttheten och vanners makt. Det är ju utan tvekan så att man är rätt radiostyrd i sina morgonritualer, då hjärnans vadderade tankebanor är halvt i slummer och går på lågvarv i väntan på energi. Hjärnan tycks i denna arla morgonstund helt enkelt inte vara kapabel att skapa nya initiativrika lösningar, utan frustar ur sig samma gamla invanda fraser ("Ro hit med fil och flingor nu!") som den

gjort i årat. Först efter frukost vaknar den till och är förmögen att börja planera för eftermiddagens innovativa fläsknoisetter.

Slutligen ska man komma ihåg att frukostmålet har olika innebörd för olika människor. Jag minns när pappa skulle röntga magen en förmiddag på sjukhuset i Sollefteå och hade blivit ordinerad fasta. I väntrummet satt ett par gubbar, uppenbarligen med samma ordination, och diskuterade saken högljutt.

- Och så fick man inte äta nån frukost i morse heller!

- Nej, visst. Så jag åt bara nån gröt och nå' smörgåsar jag.

Det var tydligen inte att klassa som frukost i den mannens liv. Tro hur hans röntgenplåt såg ut.

Jacke Sjödin