

6 råd til folk, der sulter

af Merete Bøye

I denne serie beder Nyt Babel 6 kendte danskere komme med råd til forskellige aspekter af det gode liv. Læs deres anbefalinger til, hvad man kan gøre, hvis man sulter.

MICHEL INGMANN, KOK PÅ RESTAURANT NOMA

”Sult er en følelse, der er ret let at drive væk. Det, man simpelthen er nødt til at gøre, det er, at spise noget. Det vil sige, at man skal gå ud og skaffe sig nogle fødevarer, og her snakker vi altså gode økologiske råvarer, som man derpå forarbejder og får gjort til noget, der kan indtages via munden. Det kan være svært at huske, men her tror jeg, det er helt afgørende, at man får gjort det til en vane, som man gentager hver eneste dag. Ellers vil sulten vende tilbage.”

HELLEN ILLINGSØE, SKUESPILLER

”Lad være med bare at tænke, at du skal spise det samme, som alle de andre spiser. Det er selvfølgelig enormt svært, men man er nødt til at mande sig op og turde springe ud på de berømte 7000 favne. Gør dit bedste med de ingredienser, som du har fået stillet til rådighed: ”If life gives you lemons, make lemonade”. Og hvis livet ikke giver dig citroner, så lad være med at lave den skide limonade. Omfavn din sult, og gå til den med styrke og selvtillid.”

WANKSTABRUH, YOUTUBER OG INFLUENCER

”Jeg har faktisk prøvet at være sulten en gang. Det var fucking nedern. Vi er ude for at flexe vores nye outfits, som bare var on fleek, eller du ved, totalt snatched, og så ender vi i sådan en vildt sus del af byen, hvor alt er lukket, og vi prøver at få fat i en taxa, men vi er åbenbart bare left on read, fordi der kommer ik nogen taxa. Men så finder vi en kiosk, og vi køber nogle pringles, men de ser sus ud, så vi yeeter dem. Og så tænker vi: ”hvad fuck gør vi, hvad fuck gør vi”, og det ender med at vi er nødt til at få et lift til city med en stan. Fuck, der var jeg hangry!”

URNE VILLERSKÆV, MUSEUMSDIREKTØR

”Når jeg sulter, så prøver jeg at se det som en spændende udfordring: Hvor længe kan jeg holde ud at ikke spise mad? Hvad gør det ved min krop? Ved mit sind? Hvad er det for processer, det sætter i gang, det her. Prøv at finde en mening med, at jeg føler præcis

denne sult præcis lige nu og her. Og så er det rigtig vigtigt at finde en god balance mellem at være sulten og at være mæt, for ellers så kan sulten gå ind og påvirke dit helbred og dit velvære i sidste ende.”

HELLA DJØF, IVÆRKSÆTTER OG KREATIV BLÆKSPRUTTE

”Sult, det er ... sult, det er ... det er jo en regnbue! Sult kan have så mange farver, som der kan være på en solnedgang, eller en skovsø, eller i sådan en gammel poesibog FYLDT med glansbilleder! Så må du selv gå helt ned i underlivet og mærke: hvad er det for en sult, som jeg føler lige nu, lige her, hvor jeg står, midt på gulvet på en stor blå yogamåtte med sivsko på. Og tag så lige at vend det hele om engang. Måske er det slet ikke noget dårligt, måske er det noget godt, måske er der noget, min krop prøver at fortælle mig. Måske er kroppen ked af det, fordi den strammer om sjælen? Men husk i hvert fald, at livet er en rejse, og nogle gange, så ender man i en anden by end den, man havde købt billet til. Så må man bare skaffe sig et kort over den nye sprudlende by og glæde sig over dens søer og tårne og gader.”

MARIE ANTOINETTE, DRONNING AF FRANKRIG

”Hvis jeg sulter, så plejer jeg at gå hen og trække i klokkestrengen ned til køkkenet. Så kommer der en tjener op med et sølvfad, hvor der er forskellige lækkerier på. Jeg prøver at få kommunikeret klart omkring, hvilke former for forfriskninger, jeg ønsker, for det er jo ikke så rart, når man får crême brûlée, hvis det er confit de canard sous vide, man har lyst til, vel? Det kender vi vist alle sammen, tror jeg. Der er det så vigtigt, at man er tydelig omkring, hvilken slags sult, det er, man føler.”