



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

Vår kokbok – håller den?

En granskning med miljöperspektiv

Hanna Samuelsson

Josefin Svensson

Kandidatuppsats, 15 hp

Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp

Handledare: Marianne Pipping Ekström

Examinator: Anna Post

Datum: Juni, 2010



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö MHM

Box 320, SE 405 30 Göteborg

Titel: Vår kokbok – håller den? En granskning med miljöperspektiv

Författare: Hanna Samuelsson och Josefin Svensson

Typ av arbete: Kandidatuppsats, 15 hp

Handledare: Marianne Pipping Ekström

Examinator: Anna Post

Program: Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp

Antal sidor: 41

Datum: Juni, 2010

Sammanfattning

Syftet med studien var att granska Vår kokbok för att se om det skett några förändringar över tid, i relation till rekommendationer om hållbara matval. Hållbar utveckling handlar om hur vi kan tillfredsställa våra behov utan att riskera kommande generationers. I denna fråga har matvanor och konsumtion fått allt större betydelse. Detta eftersom dessa står för en stor del av utsläppen och klimatpåverkan samtidigt som det är något varje individ kan vara med och påverka. En betydelsefull kanal för förmedling av hållbara matval kan således vara kokböcker som genom sitt budskap kan inspirera läsaren och därmed påverka dennes beteende. I vår studie *Vår kokbok – håller den? En granskning med miljöperspektiv*, valde vi att genom textanalys, granska fem upplagor av Vår kokbok, den tionde från 1974, den trettonde från 1982, den tjugonde från 1996, den tjugooandra från 1999 och den tjugofemte från 2009. Analysen gjordes utifrån Ät Smarts kriterier för ökad andel vegetabilier, rätt kött- och grönsaksval samt mindre ”tomma kalorier”. Vid vår granskning analyserades tre utvalda recept, kött- och grönsakskapiteln och recept på ”tomma kalorier”. Även *Förordet*, kapitlet *Att välja mat* och *Faktadelen* analyserades samt kostcirkeln, matpyramiden och tallriksmodellen. Resultat visar att Vår kokbok har fått ett allt mer hållbart perspektiv med åren. Andelen sidor i procent av hela boken har ökat när det gäller grönsaks- och baljväxtrecept medan de minskat när det gäller köttrecept från första till sista granskade upplagan, detta är i linje med Ät Smart. ”Tomma kalorier” är dock undantaget, då konsumtionen av dessa livsmedel bör minskas enligt Ät Smart. Recept på efterrätter, bakverk och godsaker utgör fortfarande en stor del av kokbokens innehåll. Sammanfattningsvis anser vi att denna studie visar på att Vår kokbok – håller!

Nyckelord: Vår kokbok, hållbar utveckling, Ät S.M.A.R.T, recept.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	3
2. Bakgrund.....	4
2.1 Hållbar utveckling.....	4
2.2 Hälsa och mat.....	5
2.3 Matvanor och påverkande faktorer.....	6
2.4 Ät Smart.....	7
2.5 Kokbokens historia.....	9
2.6 Vår kokbok.....	10
2.7 Tidigare forskning gjord på området Vår kokbok och Hemmets kokbok.....	11
2.8 Problemområdets vikt.....	13
3. Syfte.....	14
3.1 Frågeställningar.....	14
4. Metod.....	15
4.1 Analysmetod.....	15
4.2 Urval.....	15
4.3 Insamling av data.....	16
4.4 Analys av utvalda recept.....	16
4.5 Analys av kött- respektive grönsakskapitlen.....	16
4.6 Analys av sidor med recept över ”tomma kalorier”.....	16
4.7 Analys av Förord, kapitlet Att välja mat samt Faktadelen.....	16
4.8 Analys av kostcirkeln, matpyramiden och tallriksmodellen.....	16
5. Resultat.....	17
5.1 Granskning av tre utvalda recept.....	17
5.2 Granskning av kött- och grönsakskapitlen.....	20
5.3 Granskning av antal sidor recept över ”tomma kalorier”.....	22
5.4 Hållbart budskap under Förordet, kapitlet Att välja mat samt Faktadelen.....	22
5.5 Förändringar av kostcirkeln, matpyramiden och tallriksmodellen.....	29
6. Diskussion.....	32
6.1 Bakgrundsdiskussion.....	32
6.2 Metoddiskussion.....	32
6.3 Resultatdiskussion.....	33
6.4 Vidare forskning.....	36
7. Referenser.....	37

1. Inledning

Frågor kring klimatförändringar och hållbar utveckling har fått allt större fokus de senaste årtiondena. Det finns bara ett jordklot och det måste vi vara rädda om. Något måste därför göras för att minska vår resursförbrukning och miljöpåverkan. Matkonsumtion och våra matvanor är några av de främsta orsakerna till problemet och via en förändring av dessa kan vi minska klimatpåverkan så att jordklotet mår bättre (CTN, 2001). Genom att äta mer vegetabilier, minska mängden kött, göra rätt kött- och grönsaksval, minska andelen ”tomma kalorier”¹, öka andelen ekologiska livsmedel samt minska transporterorna bidrar man till en bättre miljö och hälsa. Dessa kriterier är från Centrum för tillämpad näringslära (2001) dokument, Ät Smart, riktlinjer för hållbara matval, vilka vi har utgått från i denna uppsats.

I dagens mediebrus kan kokböcker ses som en *modets aktör* som genom sitt budskap kan påverka sin läsare och dess beteende (Ekström, P. & Shanahan, 1999). För att en beteendeförändring ska ske behöver emellertid kokboken kopplas samman med något samtida i samhället som läsaren finner positivt (Tellström, 1999) ex. hållbara recept kopplade till hållbar utveckling. Vår kokbok gavs ut för första gången 1951 och har sedan dess kommit ut i ett stort antal upplagor och sålts i 2,3 miljoner exemplar (Norstedts, 2009). Den finns därför i många hem och har således haft stor påverkan och inflytande på matkulturen genom åren (Bergström, 1997). Vår kokbok kan även ses som en pionjär som förmedlar nya ideal och visar vägen framåt (Tellström, 1999).

Anledningen till varför vi valde att skriva vår kandidatuppsats inom området mat och miljö med utgångspunkt i Vår kokbok, var vårt intresse för mat och matlagning, samt hur den rådande klimatfrågan påverkar vårt val av mat. Vi ville studera hur Vår kokbok som mediekanal har anpassat sig i sin utformning till de förändringar vi bör göra för att främja en hållbar utveckling. Vårt antagande är nämligen att Vår kokbok genom sitt budskap kan påverka läsarens matval och matvanor och på det sättet även miljön. Vår kokbok valdes ut ur det stora utbudet av kokböcker p.g.a. att den, som nämnts tidigare, kommit ut i många upplagor och exemplar. Under vår uppväxt har vi även på olika sätt kommit i kontakt med Vår kokbok och fått egna exemplar i tidig ålder, vilka satt stort intryck på oss. Vi tycker dessutom att kokboken är en bra baskokbok med grundrecept samtidigt som den innehåller moderna maträtter och recept på mat från olika kulturer, vilket gör att Vår kokbok därmed kan tilltala många. Arbetsfördelningen vid arbetet med denna uppsats har till största del utförts i samarbete mellan författarna. Informationssökningen till bakgrunden delades dock upp mellan författarna medan textmassan producerats gemensamt.

¹ Livsmedel tomma på näring men fulla av energi t.ex. chips, godis, läsk, kakor m.m. enligt Ät Smart.

2. Bakgrund

I bakgrunden introduceras först begreppet hållbar utveckling och en del av det arbete som görs på området, internationellt såväl som nationellt. Därefter tas sambandet mellan hälsa och mat upp liksom, matvanor och dess påverkande faktorer. Efter detta ges en inblick i Åt Smarts rekommendationer kring hållbara matval. Detta följs av avsnittet Kokbokens historia, en presentation av Vår kokbok samt tidigare forskning gjord på Vår kokbok och Hemmets kokbok. Slutligen knyts detta samman i ett stycke om problemområdets vikt.

2.1 Hållbar utveckling

I rapporten *Our Common Future* från 1987 beskrivs begreppet hållbar utveckling för första gången. Denna rapport är skriven av FN:s kommission för miljö och utveckling, även kallad Bruntlandkommissionen. I rapporten definieras hållbar utveckling enligt följande: "En hållbar utveckling är en utveckling som tillgodoser våra behov idag utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillgodose sina." I rapporten beskrivs ekologisk, ekonomisk och social hållbarhet samt miljö, som är delarna hållbar utveckling bygger på, vilka är beroende av varandra (The World Commission on Environment and Development, 1987).

Hållbar utveckling handlar till stor del om att minska klimatpåverkan och då främst den globala uppvärmningen. Växthuseffekten är ett fenomen som beror på att s.k. växthusgaser såsom koldioxid och metangas, gör att solens värme stannar kvar i atmosfären. Dessa gaser bildas dock naturligt i naturen men p.g.a. industrialiseringen som började på 1700-talet har utsläppen ökat betydligt. Namnet "växthuseffekt" kommer från att atmosfären kan liknas vid glaset i ett växthus som håller kvar värmen. Utan atmosfären skulle temperaturen vara 30 grader lägre än i nuläget och allt skulle varit fryst men via utsläpp av växthusgas förhöjs istället temperaturen (Europeiska gemenskaperna, 2006). Stora delar utav den globala uppvärmningen som skett från 1950 och framåt beror på människans ökade utsläpp av växthusgaser. Konsekvenser till följd av denna klimatförändring kommer bl.a. leda till vattenbrist på vissa ställen och översvämning på andra, naturkatastrofer, minskad livsmedelsproduktion samt förlust av den biologiska mångfalden m.m. Klimatförändringarna påverkar även vår förmåga att hantera andra globala utmaningar som t.ex. ökad fattigdom och befolkningstäthet. Minskade utsläpp är huvudmålet i samhällsutvecklingen och bör integreras internationellt såväl som nationellt (Miljövårdsberedningen, 2007).

Kyotoprotokollet är en internationell överenskommelse, mellan industriländer i världen. Målet är bl.a. minskade utsläpp av växthusgaser, vilka ska vara uppnådda 2012. Detta protokoll tecknades 1997 i Japan och trädde i kraft 2005, 150 stater har skrivit under, dock inte USA och Australien (Europeiska gemenskaperna, 2006). På internationell nivå finns även Agenda 21, vilket är ett globalt handlingsprogram för hållbar utveckling. Detta antogs 1992 vid en FN konferens i Rio de Janeiro. Handlingsprogrammet fastställer riktlinjer och långsiktiga mål för att åstadkomma en hållbar utveckling, minskad fattigdom samt belastning på miljön (United Nations, 1992). Hållbar utveckling är dessutom en av de stora frågorna som EU arbetar med och har satt stor prägel på unionens alla verksamheter och den politik EU för. Ekonomisk tillväxt, miljöskydd och social sammanhållning är några av de faktorer som tillsammans ska skapa en långsiktig hållbarhetsvision. Syftet är att skapa goda förutsättningar till ett gott liv för dagens generation såväl som för framtida (Europeiska Gemenskapernas Kommission, 2009).

Miljö- och klimatfrågor har även fått stor betydelse på nationell nivå. Riksdagen har bland annat utarbetat 16 mål för miljö kvaliteten. Dessa mål beskriver Sveriges situation när det gäller miljö, natur - och kulturer resurser och Naturvårdsverket är den instans som har det övergripande ansvaret att uppnå dessa miljömål (Regeringskansliet, 2009). Regeringen har dessutom ställt samman en kommission för hållbar utveckling. Denna kommission ska underlätta arbetet mellan olika verksamheter i samhället samt etablera de internationella målen för hållbar utveckling nationellt (Regeringskansliet, 2010).

2.2 Hälsa och mat

Hälsa är ett komplext begrepp och vad som är hälsa beror på vem man frågar. Tidigare erfarenheter, kunskaper, värderingar och förväntningar är något som formar vår syn och uppfattning om hälsa. Faktorer som inverkar på hälsan kan vara arvet och familjen, ålder, kön, religion, socioekonomisk status, reklam, självkänsla och vårt sociala kapital. Detta visar på hur sammansatt hälsobegreppet är (Ewles & Simnet, 2005).

Många av våra allvarliga folksjukdomar mynnar i felaktiga kostvanor och mycket lidande hade kunnat hejdas genom andra matval. Ett tydligt samband mellan dagens kostvanor, som är rika på mättat fett och salt samt med lågt innehåll av fibrer och vissa sjukdomar som ex. fetma, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och cancer har kunnat utskiljas. Kosten och våra matvanor och matval är något vi själva kan påverka och är en viktig faktor för att behålla hälsan och vara frisk (Jew, AbuMweis & Jones, 2009). Under de senaste decennierna har befolkningens matvanor i Sverige förändrats mot ett allt för högt energiintag i förhållande till energiutgifterna, vilket har lett till att allt fler blivit överviktiga. I Sverige har Livsmedelsverket tagit fram Svenska Näringsrekommendationer, SNR, som är kostråd och riktlinjer gällande energi- och näringsintag för normalviktiga och friska individer. Genom att hålla och planera sin kost efter dessa rekommendationer ges en grund för goda matvanor, minskad risk att drabbas av kostrelaterade sjukdomar samtidigt som att en god hälsa främjas (Livsmedelsverket, 2005). Dessa kostråd bygger på Nordiska Näringsrekommendationer, NNR (Nordic Council of Ministers, 2004).

Livsmedelsverket har förutom, SNR, tagit fram fem kostråd för en hälsosam kosthållning. Dessa råd är att vi bör äta mer frukt och grönsaker, välja fullkornprodukter, handla efter nyckelhålet, gärna äta fisk tre gånger i veckan samt välja olja eller flytande margarin vid matlagning (Livsmedelsverket, 2010). Vår kropp har svårt att registrera hur stor mängd energi som är lagom, detta kan resultera i ett allt för högt energiintag. Däremot kan kroppen registrera hur stor volym som är lagom. Detta gör att frukt och grönsaker som innehåller fibrer och därför binder stora mängder vatten ger större volym i magsäcken, vilket bidrar till ökad mättnad och bibehållen vikt. En fiberrik kost med mycket frukt, grönsaker, gryn och grovt bröd underlättar inte bara en vikt nedgång utan har även positiva effekter på karies, blodfetter, blodsocker och har visat sig minska risken för fetma, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa typer av cancer (Socialstyrelsen, 2009; van Duijnhoven et al. 2009). Nyckelhålet, en symbol på livsmedelsförpackningar framtagen av Livsmedelsverket, står för ökad andel fibrer samt mindre andel fett, socker och salt jämfört med likvärdiga produkter och ska vara en hjälp för konsumenten att välja hälsosamma livsmedel (Livsmedelsverket, 2007). Anledningen till varför vi bör äta fisk, är att den innehåller viktiga essentiella fetter, särskilt omega-3, som vi måste få i oss via maten. Dessa fetter har även setts minska risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar (Schmidt, Skou, Christensen, & Dyerberg, 1999; Psota, Gebauer & Kris-Etherton, 2006). För att minska intaget av det mättade fett i kosten bör vi välja olja och flytande margarin vid matlagning, dessa livsmedel innehåller enkel- och fleromättade fetter vilka förbättrar fettkvaliteten i maten samt har positiva hälsoeffekter (Becker,

2006). Personer som konsumerar olivolja har dessutom visat sig ha mer hälsosamma vanor i övrigt när det gäller ex. fysisk aktivitet och konsumtion av frukt och grönsaker (Soriguer, et al. 2010).

Folkhälsorapporten från 2009 visar dock att det endast är en liten del av befolkningen i Sverige som följer Livsmedelsverkets fem allmänna kostråd om ökad mängd frukt, grönsaker, bröd och fisk. Mindre än 1 av 10 äter frukt och grönsaker fem gånger per dag och endast 1 av 10 äter fisk som huvudrätt tre gånger i veckan. Rapporten visar dessutom att kvinnor överlag har bättre matvanor jämfört med män, liksom högutbildade har bättre matvanor än lågutbildade (Socialstyrelsen, 2009). En undersökning gjord av Jordbruksverket (2009) visar att vi 2007, per person och år, åt 43,4 kilo kött samt 25,5 kilo charkuterivaror och konserver innehållande kött och 14,9 kilo fisk. Vår konsumtion av vegetabilier låg på 125,7 kilo per person och år medan spannmålskonsumtionen (exkl. konditorivaror) låg på 84,9 kilo per person och år. Konsumtionen av konditorivaror, glass, läsk, choklad och konfektyr d.v.s. ”tomma kalorier”, låg år 2007 på 133,2 kilo per person.

En stor del av växthusgasutsläppen i Sverige kommer från produktion och transport av livsmedel, även bekämpningsmedel som används vid framställning av råvaror påverkar miljön genom de kemiska utsläpp som de ger (Naturvårdsverket, 2008). För att underlätta för konsumenten att fatta bra val i butiken, både för hälsan och miljön, har Livsmedelsverket i samarbete med Naturvårdsverket, tagit fram rekommendationer om miljösmarta matval. Dessa miljösmarta kostråd är näringsmässigt grundade på de redan existerande kostråden och ska passa de som både vill äta hälsosamt och samtidigt minska klimatpåverkan (Lagerberg Fogelberg, 2008).

2.3 Matvanor och påverkande faktorer

Att förändra en individs attityd till ett visst beteende är det första steg man bör fokusera på vid en beteendeförändringsprocess (Biddle, Chatzisarantis & Soos, 1999). Värderingar, vanor och beteenden är dock varaktiga och svåra att ändra. För att en förändring av vanor ska kunna ske krävs därför alternativa vanor och betydelsefulla kanaler för förändring är reklam, idéströmningar och kultur, men påverkansprocessen är komplex. Tankar och beteende styrs av mer än information och kunskap, detta då människan är känslomässigt lagd (Bohner & Waenke, 2002).

Vad man äter och har för vanor under sin uppväxt spelar stor roll vid utvecklingen av matvanor senare i livet (Kelder, Perry, Klepp & Lytle, 1994) och barns matintag speglar till stor del föräldrarnas konsumtion (Elfhag, Tholin, & Rasmussen, 2008). Berg (2002) visar i sin studie att föräldrar kan ses som förebilder som genom sina uppfattningar, vanor och attityder till särskilda livsmedel och matval influerar sina barn, liksom tillgänglighet till mat i hemmet. De mattraditioner man växer upp med skapar även trygghet och gemenskap (Abrahamsson, 2006). Mat har dessutom ett symbolvärde och visar vilken kultur man härstammar från, ekonomisk levnadsnivå samt social status. Efter uppväxten och i mötet med andra människor och kulturer kan man emellertid bilda sig nya attityder till mat som således inverkar på matvanorna. Alla dessa faktorer visar på hur sammansatt vårt matbeteende och vår kosthållning är.

För att individen ska kunna göra kloka val när det gäller mat och näring krävs det att de har goda grundkunskaper inom området. Information, reklam och marknadsföring på livsmedelsområdet har ett stort inflytande på befolkningens konsumtion när det gäller livsmedel (Feurst, 1991). Marknadskommunikation är enligt Feurst när man överför budskap, tankar och bilder

mellan människor och gör detta tankeinnehåll gemensamt för dessa. Faktorer för slagkraftig kommunikation är att koda betydelsen eller syftet till ett gemensamt språk, överföra detta effektivt till den tänkta målgruppen och genom detta frambringa den tänkta reaktionen hos mottagaren. För att ett företag inom livsmedelsindustrin ska kunna påverka kosthållningen positivt och därmed hälsan hos befolkningen, krävs att de är engagerade, uppdaterade och uppmärksamma inför förändringar på området (Feurst, 1991). En viktig faktor är även att länder och organisationer samt att instanser och olika företag inom branschen samarbetar och hjälps åt, mot gemensamma hälsosamma mål (Srinath Reddy & Katan, 2004).

I dagens samhälle marknadsförs dock en stor del ohälsosam mat som hälsosam genom offensiva budskap, speciellt reklam riktad till barn (Prell, 2010). För att skydda barnen mot att utveckla ohälsosamma matvanor till följd av reklam, krävs det att barnen får ökad kunskap om mat och näringslära, att de skyddas från de ohälsosamma budskap som marknadsförs samt att föräldrarna pratar med barnen om reklam och dess mening (Harris & Bargh, 2009).

En studie gjord av Biel, Larsson och Gärling (1999) visar på att när vi väljer livsmedel väljer vi dem främst ur smak-, pris-, kvalitets- och utseendesynpunkt. Ett nytt kriterium som nu blivit allt vanligare är livsmedlets påverkan på miljön. I dagens samhälle kan denna aspekt dock komma i skymundan. Detta då tidsbrist och inskränkt kognitiv förmåga medför att överväganden kring för- och nackdelar med en vara, sällan möjliggörs. Många av våra handlingar sker automatiskt och vi är sällan medvetna om de beslut vi fattar. Tidigare erfarenheter gör att vi handlar vanemässigt och denna mekanism är både outhärlig och praktisk i vår vardag.

Genom kunskap och information kan vi förändra beteenden, men det är sällan tillräckligt. Människor registrerar i viss mån inte information, som går emot deras vanor och sätt att handla. Mottaglighet för information och upplevelsen av ett personligt värde med att genomföra en förändring är därför av stor betydelse vid förändring av beteende. Desto mer vanefyllt ett beteende är ju mindre mottaglig är personen för information och än svårare blir det att genomföra en förändring. När det gäller valet av miljövänliga produkter visar Biel, Larsson och Gärlings (1999) studie att de personer som köper de miljömärkta alternativen gör detta för att de upplever ett högre värde i att köpa miljömärkta produkter i jämförelse med andra konsumtionsvärden. Upplysning om klimatpåverkan och miljöhot har därför visat sig inverka på människors uppfattningar. Genom miljömärkning blir även personen påmind om kopplingen mellan produkten och miljön och kan därmed göra ett medvetet val (Biel, Larsson & Gärling, 1999).

Ekström och Shanahans studie från 1997 visar att en verkningsfull lansering av miljövänliga livsmedel måste fokuseras på relationen mellan individ, miljö och vara. Miljömärkta varor bör vara lätt tillgängliga och placeras så att de lockar och inbjuder konsumenten att välja varan. Livsmedlet bör även ha ett godtagbart pris som är likvärdigt de traditionella varorna. Ett sätt att nå ut till de som inte redan är intresserade kan vara att *modets aktörer* som kokböcker, TV, tidningar och restauranger tar på sig uppgiften att förmedla kunskapen om miljömärkta varor. Att göra ekologisk mat modernt skulle enligt Ekström, P. och Shanahan (1999) vara ett effektivt sätt att nå ut till fler.

2.4 Ät Smart

År 2001 tog Centrum för tillämpad Näringslära (2001) fram materialet, *Ät S.M.A.R.T. – hur man kan äta för att både kroppen och miljön ska må bra*. Modellen bygger på Livsmedelsverkets näringsrekommendationer i kombination med de miljömål som Sverige tagit fram och har producerats med hjälp av Livsmedelsverket och Konsumentverket. En

anledning till varför man bör äta enligt Ät Smarts rekommendationer är att om alla på vår jord skulle äta som vi gör i Sverige, behövs tre jordklot men genom en förändring av våra matvanor räcker det men det vi har (CTN, 2001). En kost sammansatt enligt Ät Smart håller oss friska samtidigt som den inte äventyrar miljön (Statens folkhälsoinstitut, 2005).

Vid utformningen av Ät Smart (CTN, 2001) har man utgått från att stödja de svenska miljökvalitetsmålen. Det vill säga *begränsa klimatpåverkan* genom livsmedelskedjan.

- Halvera gris- och kycklingmängden och ersätta denna med baljväxter vilket ger mindre utsläpp av växthusgaser.
- Ökad konsumtion av inhemska frilandsodlade rotfrukter och grova grönsaker och minska på de växthusodlade grönsakerna såsom isbergssallad, gurka och tomat. Detta för lägre användning av fossila bränslen.
- Minska på transporten genom att handla närproducerade varor.

Ät Smart tar även upp miljökvalitetsmål såsom

- *Frisk luft*, detta genom att minska på transporterna.
- *Bara naturliga försurningar*, detta genom minskad användning av fossila bränslen.
- *Ingen övergödning*, vilket uppnås genom minskad köttkonsumtion och större andel ekologiskt lantbruk.
- *Giftfri miljö*, detta genom ökning av den ekologiska produktionen vilket bland annat främjar artrikedomen.
- *Ett rikt odlingslandskap*, främjas genom en övergång från kraftfoderdjur till betesdjur, vilket bibehåller beteshagarna och hotade arter (CTN, 2001).

Ät Smart-modellen står för:

Större andel vegetabilier

Mindre utrymme för ”tomma kalorier”

- *handlar om vad vi stoppar i kundvagnen, vilka proportioner vi väljer*

Andelen ekologiskt ökas

Rätt köttval, rätt grönsaksval

- *handlar om hur varorna produceras*

Transportsnålt

- *handlar om hur långt varorna transporterats* (CTN, 2001, s. 11).

Det finns två sätt att använda vegetabilier på, antingen använder man dem som foder till köttdjur eller så äter man dem direkt. För att få fram ett kilo kött fordras ca tio kilo spannmål beroende på vilket köttslag som produceras. Köttproduktion är en energikrävande process som medför stor miljöpåverkan, det krävs nästan sex gånger så mycket energi för att framställa ett kilo grisprotein gentemot ett kilo protein från gula ärtor. Att byta ut en del kött mot ökad andel vegetabilier minskar därmed klimatpåverkan och är bättre för miljön (CTN, 2001).

Alla behöver dock inte bli vegetarianer men att välja *rätt* kött är att föredra för att påverkan på miljön ska bli så liten som möjligt. Genom att välja lamm och betesnöt från Sverige bevaras odlingslandskapets artrikedom och beteshagarna hålls öppna. Energiresurserna minskar och gasutsläppen sjunker, detta till skillnad från produktionen av gris och kyckling som föds upp på kraftfoder. Gris och kyckling medverkar heller inte till att behålla beteshagarna öppna utan står inomhus och äter spannmål. Enligt Ät Smart bör vi äta mer lamm och betesnöt och minska mängden kyckling och gris. Ur natursynpunkt är emellertid viltkött det bästa köttvalet. För miljöns skull är det inte bara viktigt att välja *rätt* kött utan även *rätt* mängd. Den mängd

animalier Ät Smart rekommenderar är 3-4 dl mjölk/yoghurt eller fil per dag, högst 2-3 ostskivor per dag, knappt en portion kött, chark eller liknande per dag – plus lite pålägg, drygt 2 portioner fisk i veckan och 2-3 ägg per vecka (CTN, 2001).

Baljväxter är en form av vegetabilier och kan ersätta animalier tack vare dess höga proteininnehåll och brukar därför kallas *växtvärldens kött*. Produktionen av baljväxter är en mindre energikrävande process än vad framställningen av kött är. Ät Smart menar att vi bör öka vårt intag av vegetabilier men i likhet med köttet är det inte bara mängden som är av betydelse utan även valet av vegetabilie. Salladsgrönsakerna som tomat, gurka och isbergssallad är energikrävande att framställa i förhållande till deras låga näringsinnehåll. Den största delen av dessa grönsaker produceras genom växthusodling som drivs av fossila bränslen och/eller importeras vilket medför stora utsläpp. Att därför välja grönsaker som frilandsodlats är att föredra liksom grövre grönsaker och rotfrukter. Mängden vegetabilier som man bör äta enligt Ät Smart är 6-8 brödskivor per dag, ca en portion flingor och gryn per dag, en portion potatis per dag, minst två stora portioner grova grönsaker eller rotfrukter, minst två frukter eller bärportioner per dag samt två portioner baljväxter per vecka (CTN, 2001). En vegetarisk kosthållning påverkar miljön betydligt mindre än icke vegetarisk kost enligt Marlow, et al (2009). Denna studie visar att en icke vegetarisk kost alstrade 2,9 gånger mer vatten, 2,5 gånger mer energi, 13 gånger mer gödsel än en vegetarisk kost. Detta visar på att vad en person väljer att äta gör skillnad.

Den höga konsumtionen av ”tomma kalorier” så som läsk, godis, bakverk etc. ger även det upphov till klimatpåverkan. Många av de produkterna vi handlar importeras långväga ifrån, ger stora transportutsläpp och är således en miljöbelastning. Vi bör därför enligt Ät Smart halvera vår konsumtion av denna typ av livsmedel (CTN, 2001).

Ekologisk och Krav-märkt mat produceras utan användning av kemiska bekämpningsmedel, konstgödsel, genmodifierade organismer och är mer kretsloppsanpassade. De tar även större hänsyn till djuren än andra likvärdiga produkter. Dessa åtgärder stödjer en giftfri miljö och har lägre klimatpåverkan. Av den mat vi handlar i Sverige importeras cirka en fjärdedel, detta leder till stora transportutsläpp som ger stora negativa miljöeffekter. Att välja närproducerade, ekologiska och Krav-märkta varor är därför att föredra för att minska klimatpåverkan. Genom att välja grönsaker och frukter efter säsong, tar vi till vara på de tillgångar vi har i vårt land och minskar på transporter. Stora miljövinster kan även göras genom att välja rätt tillagningssätt för att spara på energin, storhandla, göra storkok och ta vara på rester, detta för att minska på svinnet (CTN, 2001).

2.5 Kokbokens historia

Kokboken har en gedigen historia och på Nordiska museets bibliotek i Stockholm finns kokboks litteratur från fem århundraden representerad (Blomqvist, 2001). Kokböckerna har förändrats i takt med tidens gång, köksutrustningen har utvecklats, nya råvaror har införts och mat från all världens hörn har på olika sätt och under olika tider påverkat dem. Under stormaktstiden gjorde de första svenska kokböckerna sitt intåg. Dessa var oftast rena översättningar av kokböcker från Europa och då främst Frankrike. *Then frantzöske kocken och pasteybakaren* från 1664 är den äldsta boken som finns på Nordiska museet och är ett exempel på en översättning. Dessa tidiga kokböcker innehöll avancerade recept som krävde en van kock. Gradtal, måttangivelser och viktmaat kommer först flera generationer kokböcker senare.

Långa beskrivande kokbokstitlar var vanligt på 1700-talet. Ett exempel på en sådan är Margareta Elzbergs kokbok från 1751, *Försök til en pålitlig matredningsbok, Eller Upriktig*

Beskrifning på allahanda matlagning, med hwad thertil hörer, såsom then nu för tiden är brukelig uti the förnämste Hof-kök, utan then förr wanlige tilsats af en myckenhet krydder. Jemte En upsats om rätters indelning till Måltider, thetas uppsättande på Borden och om betjäandet therwid (Blomqvist, 2001). Recepten i Elzbergs kokbok bygger på egna erfarenheter och hon värnade om den svenska smaken. 1755 gav Christina Cajsa Warg ut *Hjelpreda i Hushållningen för Unga Fruentimber*, denna hjälpreda var under lång tid den ledande kokboken i svenska hushåll. Eran bröts dock då Margaretha Nylanders handbok och Gustafva Björklunds kokbok kom ut 1822 respektive 1847. Dessa båda inledde en ny tid i den svenska kokkonsten med recept för husmödrar, då de tidigare kokböckerna varit mer riktade mot överklassen (Blomqvist, 2001).

Kokkonsten som vetenskap och konst av Charles Emil Hagdal kom ut 1879, denna kokbok blev en klassiker i sin tid och innehöll 3000 recept (Blomqvist, 2001). Att Hagdal betraktade kokkonsten som vetenskap visar detta citat ”En middag måste vara lagad, icke fallen ner ur skorstenspipan, och vetenskapen måste här komma de allra bästa inspirationer till hjälp. Derföre har man kokböcker” (Blomqvist, 2001, s. 16).

På 1900-talet fortsatte utvecklingen av kokböckerna. Fackskolan för huslig ekonomi i Uppsala gav 1903 ut Hemmets kokbok, recepten var väl beprövade och instruktionerna tydliga. Bakom storsäljande kokböcker på 1900-talet stod ofta provkök och skolkökslärarinnor, t.ex. *Prinsessornas kokbok* från 1929, *Vår kokbok* från 1951 samt *Bonniers kokbok* från 1960, vilken hade Tore Wretman som huvudredaktör. Dessa kokböcker hade tydliga instruktioner och inga förkunskaper krävdes (Blomqvist, 2001).

Under senare delen av 1990-talet har det skett en digitalisering av kokboken och många recept finns nu tillgängliga på Internet. En sökning på ett specifikt recept på nätet kan ge tusentals träffar (Larsson, 2001). En sökning av receptet Köttfärssås på sökmotorn Google gav hela 146 000 träffar (Google, 2010). Internet skulle kunna ses som världens största kokbok. Svårigheten ligger dock i att sälla ut bra recept, i det stora utbudet (Larsson, 2001). Kokboken har genom sin utveckling gått från en inspirationskälla för den kunniga matlagaren med avancerade recept till dagens digitalisering av recept, som den mest oerfarna person lätt kan ta del av (Andersson, 2007).

2.6 Vår kokbok

1899 bildades det Kooperativa Förbundet, KF. Detta för att hjälpa föreningar att sälja naturliga produkter till bra priser. 1979 kom KF:s varumärke Blåvitt, som lanserades som ett ständigt lågprismärke. Under åren har KF även haft en miljöprofil med egna varumärken och butiker så som Änglamark, Lanthandel och ”Gröna Konsum.” KF antog 2007 en policy för hållbar utveckling och målet var minskad klimatpåverkan. 1943 bildades KF:s provkök som sedan gav ut *Vår kokbok* med start år 1951 (Coop, 2010).

Vår kokbok har sedan starten getts ut i ytterligare 24 upplagor och sålts i mer än 2,3 miljoner exemplar (Norstedts, 2009). Anna-Britt Agnsäter var skaparen och den första redaktören. Inspirationen kom från Agnsäters resor i USA men ett gediget jobb hade även gjorts vid provköket för framtagning av recepten. Målet med *Vår kokbok* har redan från starten varit exakta mått, tider och temperaturer, enkla och rationella arbetsmetoder och att alla genom detta ska lyckas! (Lindgren & Ingeson, 1991). Måttsatsen, kötttermometern, kostcirkeln, matpyramiden och tallriksmodellen är hjälpmedel som alla presenterats i *Vår kokbok* (*Vår kokbok*, 1996). Den första officiella kostcirkeln togs fram av Statens institut för folkhälsan och presenterades i *Vår Föda* 1963 och bytte namn till matcirkeln 1991. KF:s provkök tog fram matpyramiden

som kom 1974 (Laser Reuterswärd, 2008) och tallriksmodellen utarbetades i slutet av 80-talet (Abrahamsson, 2006).

Vår kokbok är en allsidig kokbok med recept på många olika sorters mat, drycker och bakverk, den finns i många hem och hushåll runt om i Sverige och har därmed haft ett stort inflytande på matkulturen. Kokboken har även använts som utbildningsmaterial för skol- kökslärarinnor, kostekonomier och dietister och är väl förankrad inom det hushålls- vetenskapliga fackområdet (Bergström, 1997). Sara Begner är redaktör för den 25:e och senast omarbetade upplagan av Vår kokbok (2009). I denna upplaga har recepten anpassats efter vår tids smakpreferenser, så koktider och temperaturer har omarbetats. Begner vill genom Vår kokbok visa att det inte behöver vara krångligt att laga mat från grunden (Norstedts, 2009).

När Vår kokbok 1991 firade 40 år, skrev Barbro Lindgren och Ulla Ingeson från KF:s prov- kök boken *Från Amerikastek till Grand dessert*. Denna bok ger en tillbakablick i vad som hänt från starten 1951. Autentiska recept från varje årtionde finns samlade, detta gör att man kan följa förändringen när det gäller arbetsgång, råvaror, språk och matlagningstermer. Lindgren och Ingeson tar inte bara upp företeelser rörande Vår kokbok utan även händelser i Världen, Sverige och inom livsmedelsindustrin som påverkat matkulturen ex. Andra Världskriget, elkrisen på 70-talet, subventioner av livsmedel, Electrolux assistent och mikrovågsugnen etc.

Upplagorna av Vår kokbok har under åren getts ut följande årtal:

50-talet	1:a -51, 2:a -53, 3:e -57.
60-talet	4:e -60, 5:e -62, 6:e -63, 7:e -64, 8:e -67, 9:e -69.
70-talet	10:e -73, 11:e -75 och -77, 12:e -78.
80-talet	13:e -82, 14:e -86, 15:e -89.
90-talet	16:e -91, 17:e och 18:e -93, 19:e -94, 20:e -96, 21:e -97, 22:e -99.
00-talet	23:e -01, 24:e -05, 25:e -09.

(Libris - Nationella bibliotekssystem, a)

2.7 Tidigare forskning gjord på området Vår kokbok och Hemmets kokbok

Nancy Bergström (1997) skrev sin licentiatuppsats *Mat i skrift – recept och kultur i kokböcker* på området kokböcker och matkultur. Studien syftade till att se hur Vår kokbok och Hemmets kokbok har utvecklats under åren. Bergström jämförde tio upplagor av Hemmets kokbok samt fem upplagor av Vår kokbok. Det var främst Ärtsoppans förändring över tid, innehåll, receptlayout och receptbeskrivning som undersöktes. Bergströms resultat visar på att Hemmets kokbok har förändrats långsamt och bevarat det traditionella medan förändringen i Vår kokbok har gått snabbare. Frankrike har inspirerat de båda kokböckerna och gett avtryck i recepten. Maten kan även ses fått en annan mening, då smak, estetik och matglädje kompletterar det hälsosamma och rationella (Bergström, 1997).

En annan studie gjorda på området är Richard Tellströms uppsats *Den demokratiska kokboken – om budskapen i Vår Kokboks förord 1951-1997* från 1999. Enligt Tellström kan kokböcker ses som ett sammanhang av idéer som skapas genom kokbokens uttryck. Maträtter och recept kan sägas vara en återspeglning av samhället. Tellström menar emellertid att en kokbok ensam inte har tillräckligt med inflytande på läsaren för att en beteendeförändring ska kunna urskiljas. Kokboken behöver därför kopplas samman med något annat samtida som kokbokens målgrupp finner positivt, detta samtidigt som målgruppen måste vara mottaglig för

ny kunskap och vilja förändra ett beteende. Infinner sig denna timing när kokboken ut till sin läsare och påverkar denna.

Tellström (1999) menar även att Vår kokbok ger en avspegling av sin tid och dess sätt att utvecklas i förhållande och interaktion till omvärlden gör att den kan ses som en diskurs. Vår kokbok skapar ett system av kulturell och social samhörighet. Detta eftersom kokboken förespråkar ett visst synsätt på olika tillagningsmetoder, livsmedel och serveringsformer. Genom att laga och äta mat enligt Vår kokboks rekommendationer byggs den moderna människan upp för att klara av att utforma det nya samhället. Vår kokbok speglar inte bara vår tid utan Tellström anser att Vår kokbok även kan ses som en nyskapare som förmedlar nya ideal och visar vägen framåt.

Uppsatsen *Vår kokbok – En resa i svensk matkultur* (2005) är skriven av Thomas Broddfelt vid Institutionen för hushållsvetenskap vid Göteborgs Universitet och är även denna gjord inom området. Broddfelt jämförde bl.a. tre recept, detta för att se ifall det skett någon förändring av recepten genom åren. Recepten han granskade var Kalops, Korv Stroganoff och Pizza. Broddfelt beskriver hur matkulturen har påverkats av Vår kokbok bl. a. genom hjälpmedel såsom måttatsen, då dessa underlättade matlagningen för gemene man och gjorde recepten mer pedagogiska.

Marie Andersson (2007) skrev sitt examensarbete, *Från bok till nätversion – Analys av grammatik i ett recept då och nu*, vid Institutionen för mat, hälsa och miljö vid Göteborgs Universitet. Denna uppsats jämför bl.a. antal substantiv, adjektiv och adverb, verb, måttangivelser och räkneord i receptet Sjömansbiff, i Hemmets kokbok från 1949 med Hemmets kokbok från 2007 i nätversion. Målet var att studera kokböckerna ur en grammatisk synvinkel. Anderssons resultat visar att det skett en ökning av förekomsten av måttangivelser och ordklasser i receptet på Sjömansbiff. Anledningen till att receptet har ökat i ordomfång anser Andersson bero på att dagens matlagare är mer novis eller okunnig till skillnad från deras föregångare, husmödrarna, som hade goda kunskaper inom matlagning.

2.8 Problemområdets vikt

Frågor kring hållbar utveckling och hur vi kan minska klimatpåverkan genomsyrar vår tid och har fått stor uppmärksamhet. Vi står nu inför vår största utmaning, nämligen att minska den belastning som i nuläget både hotar jordens ekosystem och människans tillvaro på delar av vår jord (The World Commission on Environment and Development, 1987). I december 2009 hölls ett möte i Köpenhamn, där 192 länder från hela världen samlades för att fatta beslut om insatser som ska minska den globala uppvärmningen (Dagens Nyheter, 2009).

I Sverige konsumerar vi nästan 800 kilogram mat och dryck varje år per person (Naturvårdsverket, 2008). Våra mat- och livsmedelsval har stor inverkan på utsläppen samt den globala uppvärmningen och de matval vi gör påverkar miljön och dess mående. Genom att göra förändringar av sina matval och matvanor kan vi således hjälpas åt att bevara och skydda den värld vi lever i (CTN, 2001).

Kokböcker är ett jämförelsevis utforskat område och vetenskaplig forskning gjord inom detta är begränsat. Området är icke desto mindre intressant och av vikt, detta då kokböcker är en kommunikationskanal som setts påverka matkulturen (Bergström, 1997; Tellström, 1999). Vi anser således att Vår kokbok med det anseende den har, skulle kunna påverka människors matvanor och val av livsmedel. Vi valde därför att göra en granskning, i form av en textanalys, av Vår kokbok med särskilt fokus på Åt Smarts kriterier angående kött, grönsaker och ”tomma kalorier”. Detta för att se om kokboken har anpassat sig till den rådande klimatfrågan, och de rekommendationerna som finns angående livsmedel och kosthållning för en hållbar utveckling.

3. Syfte

Syftet med studien är att granska Vår Kokbok för att se om det skett några förändringar över tid i relation till hållbara matvanor, enligt Ät Smarts kriterier för hållbara matval.

3.1 Frågeställningar

- Hur ser förändringen av recept ut över tid i förhållande till Ät Smarts rekommendationer?
- På vilket sätt kan man utskilja en eventuell förändring i riktning mot Ät Smarts kriterier för mer hållbara matval under kött- och respektive grönsakskapitlen över tid?
- Hur ser utvecklingen av recept över ”tomma” kalorier ut mellan de granskade upplagorna?
- Vilka budskap förmedlas när det gäller mat och miljö i *Förordet*, kapitlet *Att välja mat* samt *Faktadelen*?
- Hur har hjälpmedel för måltidsplanering, såsom kostcirkel, matpyramid och tallriksmodell, förändrats i de granskade upplagorna?

4. Metod

Nedan följer en presentation av den metod och det material som använts i studien. De kokböcker som valts ut för granskning är ett antal upplagor av Vår kokbok.

4.1 Analysmetod

Val av rätt metod vid en undersökning samt att använda denna på rätt sätt är av stor betydelse och påverkar resultatet. Rätt metod gör det möjligt att besvara problemställningarna och finna lösningar på sitt problem medan rätt användning av metoden minskar risken för felkällor (Backman, 2008). Vårt val av metod vid denna studie var textanalys. Enligt Bergström och Boréus (2005) har textanalys ett brett användningsområde och kan vara kvalitativ såväl som kvantitativ. Genom att använda sig av metoden textanalys, är det emellertid näst intill omöjligt att vara helt neutral som författare även om strävan är att vara opartisk. Författaren gör omedvetet tolkningar av inhämtad data, vilket gör att studien inte går att generalisera utan resultatet gäller endast för det undersökta materialet (Bergström & Boréus, 2005).

Vid textanalys är det någon form av dokument som analyseras. Dokument brukar förklaras som något som är tryckt eller nedtecknat men även filmer, fotografier och bandupptagningar kan anses vara dokument (Widerberg, 2002). Beroende på val och utformning av problemställningen behöver man vända sig till olika instanser för att hitta de dokument man söker (Patel & Davidsson, 2003). För att få en så fullständig bild som möjligt bör valet av dokument vara noga uträknat, detta så att man belyser problemet ur flera synvinklar och får en helhets-syn. Alla dokument är emellertid inte offentliga och det är av värde att redan vid problemformuleringen ta reda på hur de dokument som är avsedda att granskas förhåller sig till detta. I vårt fall visste vi att de tänkta upplagorna av Vår kokbok är offentligt material. Det är även av stor betydelse att kontrollera att dokumenten är original och inte förfälskningar. Att hitta primärkällor är därför av stor betydelse.

Hur mycket material som måste samlas in beror mycket på själva problemställningen men även på hur lång tid det finns till förfogande för att analysera de insamlade materialet. För att begränsa sig vid insamling av data kan en förändring och avgränsning av problemställningen vara av värde eller att man utför ett slumpmässigt urval av dokument (Patel & Davidsson, 2003). För att få fram relevant data utgick vi från Nancy Bergströms analysmall vilken hon använde sig av vid sin undersökning och som beskrivs i hennes licentiatuppsats *Mat i skrift – recept och kultur i kokböcker* (1997). Vi anpassade emellertid Bergströms (1997) mall efter vårt syfte och våra frågeställningar.

4.2 Urval

Vår kokbok blev vårt val av empiriskt material och med tanke på de tidsramar vi hade var fem upplagor av kokboken en rimlig mängd data att analysera. Valet av material föll på utgåvor av Vår kokbok från 1970- talet och fram till sista upplagan som kom ut 2009. De valda upplagorna var den tionde upplagan från 1974, trettonde upplagan från 1982, tjugonde upplagan från 1996, tjugofemte upplagan från 1999 och tjugofemte upplagan från 2009. Anledningen till varför vi valde att granska upplagor från 70-talet och framåt var att den så kallade ”gröna vågen” startade under detta årtionde samt att miljöfrågor fått allt mer fokus sedan dess. Dessutom ville vi få en bra spridning av upplagor, under dessa fyra årtionden.

4.3 Insamling av data

Vår kvalitativa granskning av de fem upplagorna av Vår kokbok är gjord utifrån ett miljöperspektiv. Detta för att se hur Vår kokbok förhöll sig till hållbar utveckling och ifall man kunde urskilja några förändringar av kokboken, i riktning mot ett mer hållbart synsätt. För att kunna granska de utvalde upplagorna på ett likvärdigt sätt använde vi en analysmall inspirerad av Bergström (1997). Vid vår studie utgick vi från tre av Ät Smarts (CTN, 2001) kriterier för matval ur ett hållbart perspektiv: större andel vegetabilier, rätt kött - och grönsaksval samt mindre andel "tomma kalorier." Följande fem delar hade vi som utgångspunkt i analysen: analys av tre utvalda recept, analys av kött- respektive grönsakskapitlen, analys av *Förord*, kapitlet *Att välja mat* samt *Faktadeln*, analys av sidor med recept på "tomma kalorier" samt analys av kostcirkeln, matpyramiden och tallriksmodellen som beskrivs nedan. Vid analysen har de granskade upplagorna delats upp mellan författarna, dessa resultat kontrollräknades sedan av medförfattaren. Detta för ett så tillförlitligt och korrekt resultat som möjligt.

4.4 Analys av utvalda recept

Recepten som valdes var Köttfärssås, Kalops och Chicken à la King i de fem upplagorna. Motiveringen till valda recepten, var att dessa fanns i samtliga upplagor, är uppskattade rätter, innehåller olika köttslag och styckningsdelar samt olika serveringstillbehör. Analysen genomfördes genom granskning av följande delar: Antal portioner receptet är avsett för, köttmängd, val av köttstort, styckningsdelar, serveringsförslag samt tillagningstid.

4.5 Analys av kött- respektive grönsakskapitlen

Vi valde att i vår studie även titta på hur kött- respektive grönsakskapitlet hade förändrats från den första granskade upplagan från 1974 till den senaste granskade upplagan från 2009. Analysen utfördes genom att räkna antal sidor med köttrecept under köttkapitlet samt antal köttrecept i procentandel av hela boken, antal sidor grönsaksrecept samt baljväxtrecept under grönsakskapitlet samt antal sidor grönsaks- respektive baljväxtrecept i procentandel av hela boken. Vi granskade även hur många baljväxtrecept det fanns under grönsakskapitlet. Denna analys genomfördes eftersom vi ville undersöka om det skett någon förändring av dessa kapitel över tid.

4.6 Analys av sidor med recept över "tomma kalorier"

Ät Smart rekommenderar att vi ska halvera vår konsumtion av "tomma kalorier" (CTN, 2001). För att se hur förändringen av antal sidor med "tomma kalorier" har sett ut genom åren valde vi att räkna sidor med recept under kapitlen Efterrätter, Godsaker och bakverk under kapitlet Bakning. Granskningen utfördes genom att vi metodiskt gick igenom dessa kapitel i de granskade upplagorna.

4.7 Analys av Förord, kapitlet Att välja mat samt Faktadeln

En granskning av *Förordet*, kapitlet *Att välj mat* samt *Faktadeln* genomfördes, detta för att se om det fanns något hållbart budskap under dessa delar av kokboken. Vi utgick från Ät Smart- materialet (CTN, 2001) och tittade efter begrepp, företeelser och ord som vi ansåg relatera till detta material och noterade därefter förändringar mellan upplagorna.

4.8 Analys av kostcirkeln, matpyramiden och tallriksmodellen

En granskning av kostcirkeln, matpyramiden och tallriksmodellen i de fem upplagorna gjordes även, detta för att urskilja eventuella förändringar i utformning och innehåll. Granskningen genomfördes genom att vi systematiskt tittade på de tre modellerna för att urskilja möjliga förändringar mellan de granskade upplagorna.

5. Resultat

Vårt resultat redovisas som följer. Först kommer tre tabeller med granskningen av de utvalda recepten, Köttfärssås, Kalops och Chicken à la King. Därefter följer tre tabeller över granskningen av kött- respektive grönsakskapiteln samt andelen ”tomma kalorier.” Efter dessa presenteras fem tabeller, en för varje granskad upplaga, över *Förord*, kapitlet *Att välja mat* samt *Faktadeln*. Slutligen visas en sammanställning över förekomsten av kostcirkel, matpyramid och tallriksmodellen i de granskade upplagorna.

5.1 Granskning av tre utvalda recept

Tre utvalda recept ur de fem upplagorna har granskats utifrån Ät Smarts kriterier för rätt val av kött och grönsaker samt större andel vegetabilier. Dessa resultat redovisas nedan i tabellform.

Köttfärssås

Tabell 1. Receptbeskrivning av Köttfärssås ur fem årgångar av Vår kokbok. Antal portioner receptet är avsett för, mängd kött i gram, val av köttfärssort, tillagningstid i de utvalda upplagorna samt serveringsförslag.

Upplaga	Antal portioner ²	Mängd i gram	Köttfärssort	Tillagningstid i minuter	Serveringsförslag
1974	4	250-300	Nöt med lite fläsk	Ca 20	Kokt spaghetti, makaroner eller ris.
1982	4	200-300	Bland	Ca 20	Kokt spaghetti, makaroner eller ris, en grönsallad
1996	4	300	Nöt- eller bland	30	Kokt pasta eller ris, en råkostsallad eller en blandad sallad
1999	4	Ca 300	Nöt- eller bland	30	Kokt pasta eller ris, en råkostsallad eller en blandad sallad
2009	4	300-400	Nöt	30-40	Pasta, riven parmesan och en sallad

I tabell 1 kan utläsas att köttmängden i de utvalda upplagorna har varierat mellan 200-400 gram. Detta ger en köttmängd på 50 gram per portion i de tidigare upplagorna för att övergå i 100 gram per portion i den senaste upplagan från 2009. Köttfärsvalet har gått från nöt med inslag av fläsk, till nöt- eller blandfärs för att sedan enbart övergå till nötfärs. I upplagorna från 1974 och 1982 var tillagningstiden ca 20 minuter. Under 90-talet förlängdes tiden till 30 minuter för att ytterligare öka till 30-40 minuter på 2000-talet. Serveringsförslaget har i alla fem upplagorna varit någon form av pasta. Även ris rekommenderades i de fyra första

² I upplagan från 1974 är receptet beräknat för personer.

upplagorna. I upplagan från 1974 rekommenderades ingen sallad medan det i de senare är ett givet tillbehör, antingen som en grönsallad eller råkostsallad. I 2009 års upplaga är även riven parmesan ett förslag på tillbehör.

Kalops

Tabell 2. Receptbeskrivning av kalops ur fem årgångar av Vår kokbok. Antal portioner receptet är avsett för, mängd kött i kilo/gram, val av köttst, styckningsdel, tillagningstid i de utvalda upplagorna samt serveringsförslag.

Upplaga	Antal portioner ³	Mängd i kilo med ben / i gram benfritt	Köttst	Styckningsdel	Tillagningstid i timmar	Serveringsförslag
1974	4-6	1 /600	Nöt-, häst-, älg- eller renkött	Bringa, rev, mörgpipa eller ytterlår	2, 25	Kokt potatis, rödbetor, lingonsylt eller någon råkostsallad
1982	4-6	1/600	Nöt-, älg-, ren- eller kalvkött	Bringa, rev, mörgpipa, ytterlår eller grytbitar	2,25	Kokt potatis, rödbetor, lingonsylt eller råkostsallad
1996	5-6	1/500-600	Nöt-, älg-, ren-, hjort- eller rådjurskött	Bringa, högre, mörgpipa, ytterlår eller grytbitar	2	Kokt potatis, inlagda rödbetor eller en råkostsallad
1999	5-6	1/500-600	Nöt-, älg-, ren-, hjort- eller rådjurskött	Bringa, högre, mörgpipa, ytterlår eller grytbitar	2	Kokt potatis, inlagda rödbetor eller en råkostsallad
2009	4-5	1/500-600	Nöt	Bringa, högre, mörgpipa, ytterlår eller grytbitar	2	Kokt potatis, inlagda rödbetor eller en råkostsallad

I tabell 2 kan utläsas att köttmängden minskat en aning, från 600 gram (1974, 1982) till 500-600 gram (1996, 1999, 2009). Antalet portioner receptet beräknats till har således även förändrats under åren och mängden kött per portion har legat mellan 100-150 gram. I alla fem upplagor är det nötkött som rekommenderas. Andra köttst som rekommenderats i de olika granskade upplagorna har varit häst, vilt, kalv och renkött. Tillagningstiden har legat på 2 timmar och 15 minuter i 1974 och 1982 års upplaga för att minska till 2 timmar i de tre senare granskade upplagorna. Serveringsförslag är i alla upplagorna kokt potatis och rödbetor eller råkostsallad. Även lingonsylt rekommenderades i upplagorna från 1974 och 1982.

³ I upplagan från 1974 är receptet beräknat för personer.

Chicken à la King

Tabell 3. Receptbeskrivning av Chicken à la King ur fem årgångar av Vår kokbok. Antal portioner receptet är avsett för, mängd kött i dl, val av köttstort, tillagningstid i de utvalda upplagorna samt serveringsförslag.

Upplaga	Antal portioner ⁴	Mängd skuret kött i dl ⁵	Köttstort	Tillagningstid i minuter	Serveringsförslag
1974	4	4	Kokt, eller stekt broiler eller höns	25	Kokt ris, ärtor och äggklyftor eller som fyllning i pajskal eller vol-au-vent
1982	4	4	Kokt, stekt eller grillad kyckling eller kokt höns	25	Kokt ris, ärtor eller som fyllning i pajskal/vol-au-vent
1996	4-5	4-5	Kokt, stekt eller grillad kyckling eller kokt höns	40	Kokt ris, ärtor eller en blandad sallad, fyllning i pajskal/vol-au-vent
1999	4-5	4-5	Kokt, stekt eller grillad kyckling eller kokt höns	40	Kokt ris, ärtor eller en blandad sallad, fyllning i pajskal/vol-au-vent
2009	4	4-5	Kokt, stekt eller grillad kyckling eller kokt höns	40	Kokt ris (gärna rårís) och en sallad

I tabell 3 kan utläsas att den rekommenderade köttmängden har legat mellan 0,8-1,25 dl per portion från 1974 till 2009. Kokt höns har i alla upplagor varit ett köttalternativ. Kokt eller stekt broiler har sedermera övergått till kokt, stekt eller grillad kyckling. Tillagningstiden var 25 minuter i de två första granskade upplagorna för att öka till 40 minuter i de tre senare. Serveringsförslaget på kokt ris har i alla upplagor varit det samma men tillbehören har varierat. Äggklyftor rekommenderades som tillbehör enbart i 1974 års upplaga. Ärtor eller att använda denna rätt som fyllning i pajskal föreslogs i de fyra första granskade upplagorna. Förslag på sallad kom till från och med 1982 års upplaga och framåt. I 25:e upplagan från 2009 föreslås rårís som ett alternativ till vanligt ris.

Sammanfattningsvis visar tabell 1, 2 och 3 ovan, att köttmängden i de granskade recepten har ökat något liksom tillagningstiden i recepten över Köttfärssås och Chicken à la King, emellertid har någon form av grönsak blivit ett givet tillbehör i alla de tre granskade recepten.

⁴ I upplagan från 1974 är receptet beräknat för personer.

⁵ I upplagan från 1974 kan man välja att använda en halv fågel som sedan rensas till 4 dl skuret kött.

5.2 Granskning av kött- och grönsakskapitlen

Kött- och grönsakskapitlen i de fem upplagorna har granskats utifrån Åt Smarts kriterier för val av rätt kött och grönsaker samt större andel grönsaker. Dessa resultat redovisas nedan i tabellform.

Tabell 4. Granskning av köttkapitlet i fem upplagor av Vår kokbok. Antal sidor med köttrecept samt procentandel av hela kokboken.

Upplaga	Antal sidor med köttrecept under köttkapitlet	Antal sidor köttrecept i % av hela kokboken, (antal sidor i hela kokboken)
1974	117	18,7 (627)
1982	108	16,8 (644)
1996	129	16,2 (798)
1999	128	14,8 (864)
2009	119	13,5 (880)
Medelvärde	120	16 (763)
R ⁶	108-129	13,5-18,7

Vad man kan utläsa ur *tabellen 4* är att antal sidor med köttrecept under köttkapitlet har växlat i de granskade årgångarna. I den första upplagan låg antalet på 117 sidor, för att sedan 35 år senare ligga på i stort samma antal, 119 sidor. 1982 har det lägsta noterade antalet sidor med 108 stycken. I de granskade upplagorna från 90-talet ökade således antalet sidor till 129 respektive 128. Vad man kan utläsa är att det konstant skett en minskning av köttrecept i procentandel av hela boken, från 18,7 % 1974 till 13,5 % i den 25:e upplagan från 2009.

⁶ Range (variationsvidd)

Tabell 5. Granskning av grönsakskapitlet i fem upplagor av Vår kokbok. Antal sidor under grönsakskapitlet i förhållande till hela boken, antal sidor med baljväxtrecept i procentandel av kapitel och hela boken samt antal baljväxtrecept under grönsakskapitlet.

Upplaga	Antal sidor med grönsaksrecept under grönsakskapitlet	Antal sidor med grönsaksrecept i % av hela boken	Antal sidor med baljväxtrecept under grönsakskapitlet	Antal sidor med baljväxtrecept i % av grönsakskapitlet	Antal baljväxtrecept	Antal sidor med baljväxtrecept i % av hela kokboken
1974	55 ⁷	8,8	5	9,0	10	0,8 (627)
1982	58	9,0	7	12,1	12	1,1 (644)
1996	83	10,4	7	8,5	12	0,9 (798)
1999	83	9,6	10	12,0	12	1,2 (864)
2009	83	9,4	12	14,5	13	1,4 (880)
Medelvärde	72	9	8	11	12	1 (763)
R	55-83	8,8-10,4	5-12	8,5-14,5	10-13	0,8-1,4

Tabell 5 visar att antal sidor med grönsaksrecept under åren ökat och omfånget legat på mellan 55 och 83 sidor, vilket ger ett medelvärde på 72,4 sidor. Procentandelen grönsaksrecept av hela boken har varierat, för att nå sin kulmen 1996 och sedan minska. Vad man kan utläsa av tabellen är att även baljväxter har fått allt större utrymme mellan upplagorna. I den första granskade upplagan fanns det endast fem sidor med baljväxtrecept medan det i den senaste upplagan från 2009 fanns 12 sidor. Antal sidor med baljväxtrecept i procent av hela boken har ökat från 0,8 % till 1,4 % i 2009 års upplaga. Antal baljväxtrecept har emellertid ökat ytterst marginellt från 10 stycken i 1974 års upplaga till 13 stycken i 2009 års upplaga.

Sammanfattningsvis visar *tabell 4* att andelen sidor med köttrecept under köttkapitlet har minskat i procent av hela boken över tid. Medan *tabell 5* visar att antal sidor med grönsaks- och baljväxtrecept under grönsakskapitlet har ökat i procent av hela boken från den första granskade upplagan till den sista från 2009.

⁷ Potatis ingår i kapitlet men är borträknat.

5.3 Granskning av antal sidor recept över ”tomma kalorier”

I följande tabell har vi sammanställt analysen över antal sidor med efterrätter, bakverk och godsaker som Vår kokbok innehöll i de olika granskade upplagorna. Detta för att se hur en eventuell förändring av antal sidor med recept över dessa rätter förhåller sig till Ät Smarts kriterier för minskning av andelen ”tomma kalorier.”

Tabell 6. Antal sidor med efterrätter, bakverk och godsaker.

Upplaga	Antal sidor med recept på efterrätter, bakverk och godsaker	Antal sidor med recept på efterrätter, bakverk och godsaker i % av hela kokboken
1974	78	12,4 (627)
1982	88	13,7 (644)
1996	124	15,5 (798)
1999	125	14,5 (864)
2009	127	14,4 (880)
Medelvärde	108	14 (763)
R	78-127	12,4-15,5

Vad man kan utläsa av resultatet i *tabell 6* är att antal sidor med vad Ät Smart anser är ”tomma kalorier” har ökat under åren men varit relativt konstant i de tre sista granskade upplagorna. Däremot kan vi se en minskning i och med 1999 års granskade upplaga i förhållande till hela boken, andelen är likväl större än den var på 70- och 80-talet.

5.4 Hållbart budskap under Förordet, kapitlet Att välja mat samt

Faktadelen

I de kommande tabellerna har vi sammanställt begrepp, företeelser och ord som förekommer under *Förordet*, *Att välja mat* och *Faktadelen* och är relaterade till Ät Smarts kriterier angående rätt kött och grönsaksval, större andel vegetabilier samt mindre ”tomma” kalorier. Vi har valt att enbart ta med relevanta förändringar som kan kopplas till hållbar utveckling. Vi har även valt att från och med 1982 års upplaga och framåt, enbart ta med förändringar som skiljer sig från tidigare granskade upplagor.

Förordet inleder boken och presenterar Vår kokboks historia samt vad som tillkommit och förändrats från den tidigare upplagan.

Att välja mat är ett kapitel där bl.a. näringslära, måltidsordning och vad man bör tänka på vid val av mat och livsmedel tas upp.

Faktadelen tar upp fakta rörande livsmedel och råvaror som inte kräver recept samt allmän information om livsmedel och dess användningsområde, tillagning och förvaring. I den första granskade upplagan från 1974 inleds varje nytt kapitel av en faktadel som tar upp fakta rörande kapitlet. I de senare upplagorna är faktadelen samlad till ett och samma ställe. På 80-talet låg faktadelen i början av boken innan recepten tog vid medan den i upplagorna från 90-talet och 00-talet var placerade i slutet av kokboken.

Tabell 7. Begrepp, företeelser och ord relaterade till Ät Smart samt annat anmärkningsvärt i Vår kokbok från 1974.

<i>Förord</i>	Aktuella råvaror som lammkött, olika sorters grönsaker och broiler har fått mer utrymme. Ny bild av kostcirkeln.
<i>Att välja mat</i> ⁸	Kostcirkeln 7 delar presenteras, rotfrukterna har fått stort utrymme. Råd om att handla efter säsong för att spara pengar. Rekommendationer för mellanmål till barn är smörgås, glass, mjölk eller mjölkchoklad istället för kakor och kex. Till vuxna rekommenderas kaffe, te med vetebröd eller skorpor.
<i>Faktadeln</i>	Glass finns med under mjölk, ost och äggkapitlet. Rekommenderar inte mer än ett ägg per dag. Rekommenderar 125-175 gram rensad fisk per portion, använd alltid levern på de magra fiskarna. Tabell över fisk efter säsong. Välj styckningsdel och kvalitet efter tillagningsmetod, rekommenderar 75-125 gram rent kött per portion. Lamm och vilt finns presenterat. En tredjedel av allt kött som äts är charkuterivaror som till största del importeras. Broiler – gödkyckling, är den vanligaste matfågeln. Grova grönsaker så som kål, bönor och rotfrukter m.fl. presenteras. Potatis är vår viktigaste c-vitaminkälla då den äts varje dag. 175 gram skalad potatis rekommenderas per person och dag. Import möjliggör att det finns tillgång på färska grönsaker året om. Drycker har ett eget kapitel där kaffe, te, kakao, frukt och bärdrycker, kolsyrade drycker och läskedrycker och öl finns presenterade.

I tabell 7 kan utläsas att det i upplagan från 1974 beskriver i *Förordet* att grönsaker, lamm och broiler fått större utrymme samt att kostcirkeln presenteras med ny bild. Under *Att välja mat* presenteras kostcirkeln med dess sju delar och råd om att handla efter säsong ges. Smörgås, glass, mjölk eller mjölkchoklad rekommenderas till mellanmål för barn. Under *Faktadeln* ges rådet om att inte äta mer än ett ägg om dagen, 175 gram skalad potatis per/person och dag rekommenderas, lamm- och viltkött finns presenterade, liksom grova grönsaker som kål, bönor och rotfrukter.

⁸ I 1974 års upplaga heter detta kapitel *Äta rätt och må gott*.

Tabell 8. Begrepp, företeelser och ord relaterade till Ät Smart samt annat anmärkningsvärt i Vår kokbok från 1982.

<i>Förord</i>	Utökad grönsaksdel med fler grönsaksrätter.
<i>Att välja mat</i>	<p>Fokus på hälsa och pris.</p> <p>Matpyramiden har tillkommit som ett komplement till kostcirkeln. Förändring av kostcirkeln från 1974 års upplaga, potatis har fått en egen tårtbit.</p> <p>Till barn rekommenderas ett mellanmål bestående av smörgås och frukt, men även glass eller glassdryck (milkshake) är ett bättre val än saft, bullar och kex. Till vuxna rekommenderas endast kaffe, te och något lätt tilltugg till mellanmål. Detta för att ge ett avbrott i vardagen.</p>
<i>Faktadelen</i>	<p>6 dl mjölk (0,5 %) per dag rekommenderas till vuxna medan 5 dl rekommenderas till förskolebarn.</p> <p>Ägg har fått ett eget kapitel. 7-8 ägg per vecka påverkar inte kolesterolet hos friska.</p> <p>Uppdelning av fisksort efter hur ofta man bör äta dem, p.g.a. kvicksilverhalten.</p> <p>Konsumtionen av charkuterier ligger på 40 % av den totala köttkonsumtionen.</p> <p>Kyckling är nu den vanligaste matfågeln.</p> <p>Grönsaker bör ätas dagligen, detta då de ger värdefulla näringsämnen. God tillgång året runt tack vare import – främst tomat, sallad och gurka men även lök, morötter och paprika. Rotfrukter innehåller mindre vatten och är därmed mer energirika. De olika grönsakerna presenteras. Baljväxter har fått stort utrymme (bönor, linser, ärtor) liksom olika kålsorter (blomkål, brysselkål, broccoli, vit/rödkål).</p> <p>Potatis har fått ett eget kapitel. Näringsmässigt är potatis ett av våra viktigaste livsmedel och rekommendationen ligger på minst 250 gram potatis per dag.</p> <p>Frukt och bär har en stor betydelse i kosten tack vare högt näringsvärde. Presenterar olika frukter och bär – banan, ananas, citrusfrukter och andra importerade frukter men även äpple, päron och plommon som är svenska frukter.</p> <p>Glassvaror har i denna upplaga fått ett eget kapitel.</p>

I tabell 8 kan man utläsa i *Förordet* att grönsaksdelen fått ytterligare ökat utrymme med fler grönsaksrecept. Under kapitlet *Att välja mat* har hälsa och pris fått stort fokus. Kostcirkeln har fått en egen tårtbit för potatis och har även kompletteras med matpyramiden. Smörgås, frukt, glass eller milkshake rekommenderas till mellanmål för barn medan kaffe är ett lämpligt mellanmål för vuxna, som ett avbrott i vardagen. I *Faktadelen* ges råd om att dricka 6 dl mjölk om dagen samt att det går bra att äta 7-8 ägg per vecka för friska individer. Även grönsaker bör ätas dagligen då de innehåller värdefulla näringsämnen. Bönor, linser och ärtor har fått större utrymme i likhet med kålsorter. 250 gram potatis rekommenderas per person och dag.

Tabell 9. Begrepp, företeelser och ord relaterade till Ät Smart samt annat anmärkningsvärt i Vår kokbok från 1996

<i>Förord</i>	Att äta efter matpyramiden anses nu vara en självklarhet men var nytt när det kom i Vår kokbok.
<i>Att välja mat</i>	<p>Idag har vi tillgång till all världens mat tack vare import.</p> <p>Kunskaper om näringslära och matlagning är viktigt för att kunna välja rätt med tanke på hälsa och ekonomi. Olika matpyramider beroende på energibehov, basmaten skiljer dem åt. Något från basmaten bör ingå vid varje måltid. Grönsaker till varje måltid, gärna två eller fler olika sorter. Kött, fisk, ägg kan näringsmässigt bytas ut mot torkade baljväxter eller ost.</p> <p>Tallriksmodellen finns med i denna upplaga. Proportionerna är 2/5 delar rotfrukter, grönsaker, frukt och bär, 2/5 ris, potatis, pasta och bröd och 1/5 kött och fisk.</p> <p>Mellanmål till barn rekommenderas smörgås samt mjölk och mjölkchoklad. Även rester kan utgöra ett mellanmål. För vuxna rekommenderas bara ett lättare mellanmål t.ex. kaffe.</p>
<i>Faktadel</i>	<p>Näringslära har fått en egen del.</p> <p>Tar upp nyckelhåls- och Krav-märkning.</p> <p>Mellan- och ekomjolk finns nu med i sortimentet som boken presenterar.</p> <p>Ost har fått ett eget kapitel där även ägg ingår.</p> <p>Viss fisk bör ätas i begränsad omfattning på grund av miljöföroreningar.</p> <p>Torkade baljväxter innehåller bra proteiner och stärkelse, B-vitamin och mineraler. Presentationen av grönsaker är större tack vare att kokboken har utökat receptinnehållet.</p> <p>Svamp har fått ett eget kapitel.</p> <p>Konsumtionen av potatis ligger på 150 gram/person medan matpyramidens rekommendation ligger på 250 gram/person och dag.</p> <p>Mycket exotiska frukter beskrivs men även äpple, tranbär och päron.</p> <p>30 gram matfett rekommenderas per person och dag. Rapsolja presenteras.</p> <p>Cider har tillkommit under dryckkapitlet.</p>

I tabell 9 kan man utläsa att det i *Förordet* beskrivs att det nu är en självklarhet att äta utifrån matpyramiden. Under kapitlet *Att välja mat* finns i denna upplaga tre olika varianter på denna pyramid, presenterade utifrån energibehov. Grönsaker bör finnas med vid varje måltid. Tallriksmodellen har tillkommit och uppdelningen är 2/5 potatis, ris, bröd eller pasta, 2/5 rotfrukter, grönsaker eller frukt och bär och 1/5 ska utgöras av kött eller fisk. Till mellanmål för barn rekommenderas smörgås, mjölk, mjölkchoklad eller rester. Under *Faktadeln* förklaras det att kött, fisk eller ägg kan bytas mot ost eller torkade baljväxter, vilka innehåller

bra proteiner, stärkelse, B-vitamin och mineraler. Potatiskonsumtionen ligger på 150 gram d.v.s. 100 gram under rekommendationen på 250 gram per person och dag. Näringslära har fått en egen del och Krav- samt nyckelhålmärkningen tas upp. Rapsolja presenteras. Fler exotiska frukter har i denna upplaga tillkommit.

Tabell 10. Begrepp, företeelser och ord relaterade till Ät Smart samt annat anmärkningsvärt i Vår kokbok från 1999.

<i>Förord</i>	KF fyller 100 år. Nya foton och recept. 70 sidor festmeny med tillhörande dryckesförslag.
<i>Att välja mat</i>	Stor import och mångfalden i butiken gör det svårt för konsumenten att välja varor. Matpyramiden har utökats till fyra olika beroende på energibehov. Tallriksmodellen har förändrats och nu ligger frukt, mjölk och bröd utanför tallriken. Vuxna behöver bara något lättare mellanmål.
<i>Faktadeln</i>	Struts har tillkommit under fågelkapitlet. Grönsaker bör ätas dagligen. Importen står för 50 %. Torkade baljväxter ger värdefulla proteiner, mineraler och vitaminer. Bönor ger bra protein och kan likställas med animalier. Många kålsorter presenteras liksom baljväxter. Bättre att äta frukten naturell istället för juice.

Tabell 10 visar att det i *Förordet* nämns att det i denna upplaga har tillkommit nya foton och recept. Under kapitlet *Att välja mat* beskrivs hur importen och mångfalden i butiken försvårar valet av livsmedel för konsumenten. Matpyramiden har utökats med ytterligare en pyramid för storätare. Frukt, mjölk och bröd ligger nu utanför tallriken i tallriksmodellen och bönor kan likställas med animalier. Struts har tillkommit under fågelkapitlet. Rekommendation om att äta frukten naturell då detta är ett bättre alternativ än att dricka den som juice finns under *Faktadeln*.

Tabell 11. Begrepp, företeelser och ord relaterade till Ät Smart samt annat anmärkningsvärt i Vår kokbok från 2009.

<i>Förord</i> ⁹	Kokboken är helt omarbetad. Recept med råvaror som är säsonganpassade och de är indelade efter årstid i viss mån. Genom att välja mat efter säsong tänker man även på miljön.
<i>Att välja mat</i>	<p>Goda matvanor enligt Svenska näringsrekommendationerna. Kolhydrater ska stå för den största delen av energin och komma från frukt, grönsaker, spannmål och rotfrukter. Välj fullkornsvarianter.</p> <p>Ät mindre ”tomma kalorier”. Eftersom de saknar näring och är rika på socker. Mellanmål kan utgöras av en frukt eller en smörgås för de mer aktiva. För barn rekommenderas smörgåsar och frukt eller fil och müsli. Undvik söta mellanmål som godis och läsk. Återhämtningsmål belyses.</p> <p>Glykemiskt index – välj ex. grovt bröd och fullkornspasta, detta för att hålla sig mätt längre och få ett jämnt blodsocker.</p> <p>Tallriksmodellen – en stor del av tallriken fyller man med rotfrukter, grönsaker, frukt. Lika stor del ska bestå av pasta, potatis, ris eller bröd. Den minsta delen ska innehålla protein som t.ex. fisk, kött, ägg eller bönor.</p> <p>Maten och miljön finns med och har fått ett eget stycke. Maten i vardagen har störst betydelse för miljön och vår hälsa. Varje människa kan bidra till bättre miljö genom att göra medvetna matval i affären. Tänk på transporter, produktions sätt, tillagningsmetod, planera inköp och ta vara på rester.</p> <p>Mer energi går åt till att producera kött än växter. Men det finns trots detta ända bra skäl att äta kött, fisk och ägg. Betande djur som nöt och lamm håller landskapet öppet och bevarar artrikedomen i naturen. Men det går åt mindre energi att producera gris och kyckling. Därför bör konsumtionen vara hälften lamm och nöt och andra hälften gris och kyckling. Välj fisk där bestånden är goda eller odlad fisk, välj även efter MSC- eller Krav-märkning.</p> <p>Grönsaker odlade utomhus är bättre en växthusodlade. Sverige är beroende av import av frukt och grönsaker men det finns svenska grönsaker och frukter som vi kan äta året runt - tänk säsong.</p> <p>Ekologisk mat har fått en egen rubrik och vad ekologiskt producerade varor innebär beskrivs. Krav-märkning. Lukta och smaka på maten. Bäst före-datum stämmer inte alltid. Ät upp maten och använd rester.</p>
<i>Faktadel</i>	<p>Olika dieter presenteras för första gången.</p> <p>Märkning av livsmedel har fått en egen rubrik – 12 olika symboler presenteras bl.a. krav, nyckelhålet, MSC och svenskt sigill.</p> <p>Ägg har fått ett eget kapitel. Vuxna med normala kolesterolvärden kan äta ett ägg om dagen. Quorn har tillkommit och fått ett eget kapitel. Kan näringsmässigt jämföras med ägg och har hög proteinhalt.</p> <p>Grönsaksdelen har utökats.</p> <p>Minst ett halvt kilo frukt och grönt eller fem frukter/grönsaker om dagen rekommenderas,</p>

⁹ I 2009 års upplaga har Förordet bytt namn till Välkommen till Vår kokbok!

	<p>detta enligt Livsmedelsverket. Björnbär, blåbär, hallon, krusbär, körsbär, lingon, nypon, rabarber, jordgubbar, hjortron och vinbär finns nu med.</p> <p>Fleromättat- och enkelomättat fett beskrivs under kapitlet matfett.</p> <p>Under kapitlet kryddor och andra smaktillsatser tas exempel på ätliga blommor upp. Vatten och vin har tillkommit under dryckeskapitlet.</p> <p>Kapitel om vitaminer och mineraler och var vi hittar dem har tillkommit.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

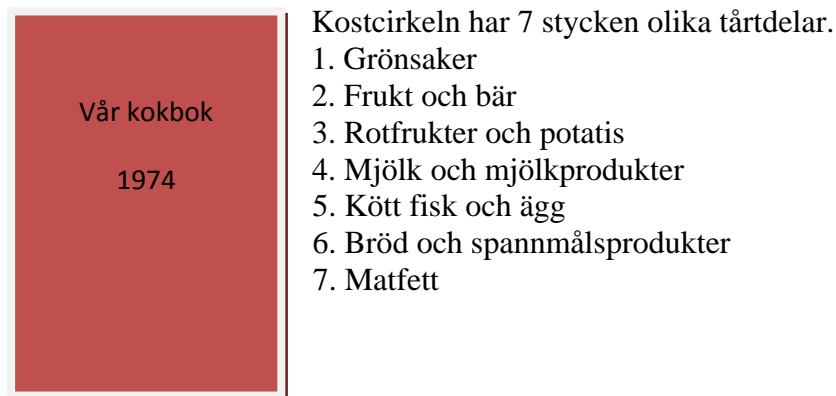
I *tabell 11* kan utläsas att den 25:e upplagan av Vår kokbok är helt omarbetad och i *Förordet* presenteras det att recepten och dess råvaror är säsonganpassade. Kapitlet *Att välja mat* har växt i omfattning och fått ett mer hållbart perspektiv. GI- glykemiskt index nämns för första gången och råd om att välja fullkornsvarianter samt minska på de ”tomma kalorierna” ges. Till barnens mellanmål rekommenderas smörgås, fil och müsli eller frukt. Vikten av ett återhämtningsmål för aktiva personer belyses. Några av de Svenska näringsrekommendationerna och Livsmedelsverkets råd förekommer för första gången. Matpyramiden har i denna upplaga tagits bort och endast tallriksmodellen finns kvar. Ett stycke kallat Maten och miljön har nu tillkommit. Där belyses hur medvetna matval kan påverka vår miljö och råd om att man bör tänka på transport, produktion och att ta vara på rester m.m. ges. Välj kött från betande djur, då dessa håller landskapen öppna, fisk där bestånden är goda, grönsaker odlade utomhus samt välj ekologiska varor för att värna om miljön.

Under *Faktadelen* i denna upplaga presenteras olika dieter för första gången. Ägg har fått ett eget kapitel. Det vegetariska alternativet Quorn har tillkommit och fått ett eget kapitel. Under grönsakskapitlet finns rekommendationen att äta 500 gram frukt och grönt per dag. Även svenska bär och frukter har fått allt större utrymme. Enkel- och fleromättade fetter beskrivs under matfettskapitlet. Vatten och vin har tillkommit under kapitlet om drycker och ätliga blommor finns nu med i kryddkapitlet.

Sammanfattningsvis visar *tabell 7, 8, 9, 10* och *11* att Vår kokbok har fått ett miljöperspektiv under åren, från den första granskade upplagan till den sista, med råd om att välja råvaror efter säsong, närproducerat, välja kött från betande djur och fisk från bestånd som är goda, laga storkok och ta vara på rester. Mellanmål till barn har även det förändrats från rekommendation om glass och mjölkchoklad till frukt och fil med müsli. Kostcirkeln, matpyramiden och tallriksmodellen är hjälpmedel vid måltidsplanering som förekommit i de granskade upplagorna. Dessa hjälpmedel har dock varierat i förekomst och förändringar presenteras utförligare nedan.

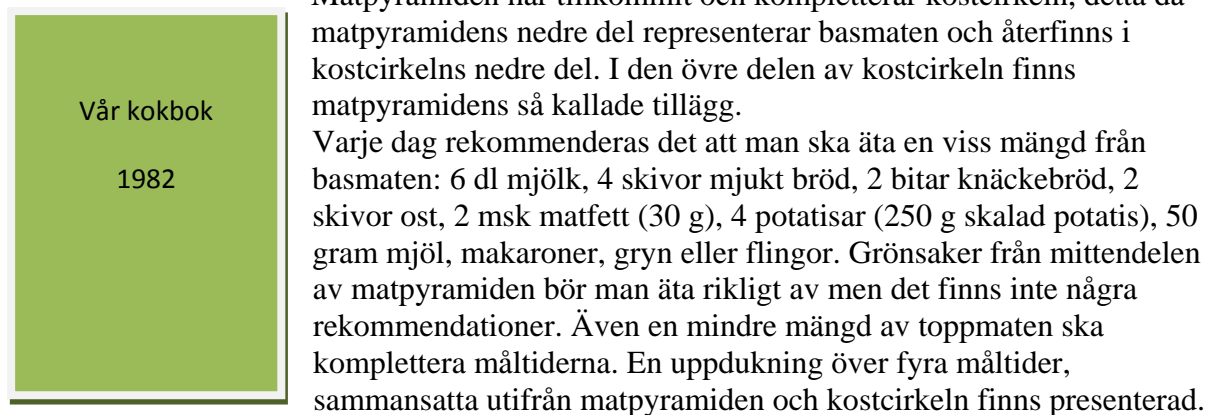
5.5 Förändringar av kostcirkeln, matpyramiden och tallriksmodellen

Nedan följer en sammanställning över de förändringar som skett i de fem granskade upplagorna när det gäller kostcirkeln, matpyramiden och tallriksmodellen. Vi har även valt att från och med 1982 års upplaga och framåt, enbart ta med förändringar som skiljer sig från tidigare granskade upplagor.

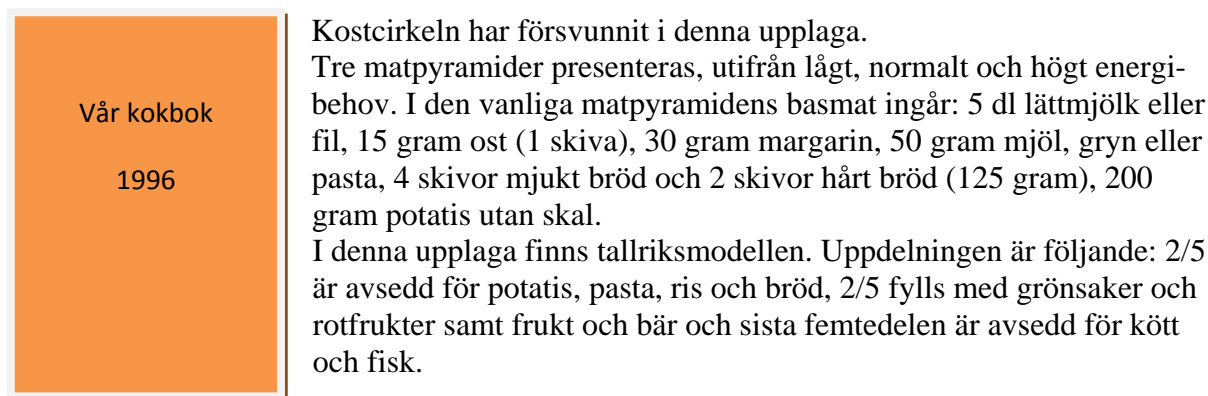


Figur 1. Konstruerad framsida av år 1974 års upplaga av Vår kokbok.

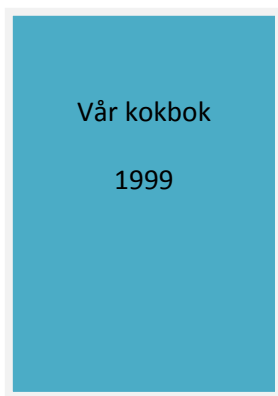
Kostcirkeln delas in i 8 stycken tårtdelar. De olika delarna är. Kött, fisk och ägg, Fukt och bär, Grönsaker, Rotfrukter, Potatis, Bröd och spannmålsprodukter, Matfett samt Mjök och mejeriprodukter. I denna upplaga har potatis fått en egen del.



Figur 2. Konstruerad framsida av år 1982 års upplaga av Vår kokbok.



Figur 3. Konstruerad framsida av år 1996 års upplaga av Vår kokbok.



Fyra matpyramider finns beskrivna. En vanlig pyramid, en för småätare (sic!), en för dem som behöver lite mer och en för storätare. I basmaten i den vanliga pyramiden ingår: 5 dl lättmjölk, 15 gram ost, 30 gram matfett, 75 gram mjöl, gryn eller pasta, 125 gram bröd (4 skivor mjukt och två skivor hårt), 250 gram oskalad potatis (3 medelstora, 4 små eller 1 bakpotatis).

Tallriksmodellen finns presenterad och fördelningen kan ses som ett upp och nervänt Y där bröd, mjölk och frukt finns utanför tallriken. Fördelningen är 2/5 potatis, ris, pasta, 2/5 delar grönsaker och rotfrukter och 1/5 är kött, fisk, ägg eller ett vegetariskt alternativ.

Figur 4. Konstruerad framsida av år 1999 års upplaga av Vår kokbok.



Matpyramiden har i denna upplaga försvunnit. Tallriksmodellen delas in i tre delar, indelningen beskrivs i ord. En stor del fylls med grönsaker, rotfrukter eller frukt, variera efter årstid vilket gör att det blir godare samt mer prisvärda. En lika stor del ska bestå av potatis, ris, pasta eller bröd, råd om att byta mot fullkornsprodukter. Den minsta delen ska innehålla kött, fisk, ägg, bönor, ost eller andra mjölkprodukter.

Figur 5. Omslag Vår kokbok 2009¹⁰.

Sammanfattningsvis visar *figur 1, 2, 3, 4* och *5* att det i upplagan från 1974 förekommer en bild på kostcirkeln, denna bild har i 1982 års upplaga förändrats något. I denna upplaga finns även matpyramiden med som är en modell över basmaten samt tillägg. En uppdukning av några väl sammansatta måltider förekommer dessutom i denna upplaga. Upplagan från 1996 saknar kostcirkel, istället har matpyramiden kompletterats med ytterligare två pyramider, detta för att svara mot olika energibehov. Tallriksmodellen ser vi i vår studie här för första gången och är indelats i tre delar vilket kan liknas vid ett upp och nervänt Y. I 1999 års upplaga finns fyra matpyramider beskrivna. Tallriksmodellen finns även här presenterad och fördelningen är 2/5 ris, potatis, pasta och bröd, 2/5 är rotfrukter och grönsaker och 1/5 ska innehålla kött, fisk, vegetariskt alternativ eller ägg. I den senaste upplagan från 2009 är även matpyramiden borttagen. Kvar finns enbart tallriksmodellen, där indelningen av livsmedel beskrivs i ord men ser i stort sett ut som tidigare. I denna upplaga ges även råd om att byta till fullkornsprodukter, variera grönsaker efter årstid samt att ibland välja bönor som proteinkälla.

¹⁰ Hämtad 2010-04-07 från <http://libris.kb.se/bib/11378586> (b)

Sammanfattning av resultat

Resultatet visar på att förändringar av de analyserade delarna i de granskade upplagorna har skett i Vår kokbok, från 1970 till 2000-talet. Köttmängden i de granskade recepten har ökat något liksom tillagningstiden i recepten över Köttfärssås och Chicken à la King, emellertid har någon form av grönsak blivit ett givet tillbehör i alla de tre granskade recepten.

Andelen sidor med köttrecept under köttkapitlet har minskat i procentandel av hela boken medan antal sidor med grönsaks- och baljväxtrecept under grönsakskapitlet har ökat i procentandel av hela boken från den första granskade upplagan till den sista från 2009. Andelen sidor med recept på ”tomma kalorier” i procent av hela boken har även de ökat och nådde sin kulmen i 1996 års granskade upplaga för att sedan minska något, dock är antalet högre i 2009 års upplaga än på 70- och 80-talet.

Hjälpmiddelsmodeller vid måltidsplanering har varierat under åren och den som presenterades i den första granskade upplagan av Vår kokbok var kostcirkeln. Denna följdes och kompletterades av matpyramiden, för att i den sista upplagan resultera i endast tallriksmodellen. Resultatet av analysen visar även på att Vår kokbok har fått ett miljöperspektiv under åren, med råd om att välja råvaror efter säsong, närproducerat, välja kött från betande djur och fisk från bestånd som är goda, laga storkok och ta vara på rester.

6. Diskussion

6.1 Bakgrundsdiskussion

I bakgrunden har vi lyft fram en liten del av det arbete som görs inom hållbar utveckling både internationellt och nationellt. Detta för att vi vill ge läsaren en inblick i vad som görs på området och belysa hur viktigt arbetet för en bättre miljö är. Vi har även tagit upp hur komplext hälsa, mat, vanor och beteenden är, hur media kan inverka på vanor och beteenden samt hur en kokbok som mediekanal kan påverka sin läsare och därmed läsarens beteende. Vi har också gett en tillbakablick i kokbokens samt Vår kokboks historia. Även tidigare studier gjorda på området kokböcker har presenterats.

Vid vår studie har vi använt en del internetkällor, detta p.g.a. den digitalisering som råder i dagens samhälle. Vi anser dock inte att detta har påverkat vår studie negativt, då de källor vi använt har varit tillförlitliga.

6.2 Metoddiskussion

Anledningen till varför vi valde, textanalys, som metodval var för att vi ansåg den bäst lämpa sig för vårt syfte och våra frågeställningar. Det som dock skulle kunna bli problematiskt vid användning av metoden, är att det kan bli svårt att avgöra hur många upplagor som måste analyseras för att få fram ett så sanningsenligt resultat som möjligt. Ett allt för litet material kan ge en förvrängd bild av verkligheten liksom att ett allt för stort material är omöjligt att gå igenom och granska på ett bra sätt med tanke på tidsaspekten (Patel & Davidsson, 2003). Det som är viktigt är att man redan i bakgrunden definierar vad som anses vara mat som främjar en hållbar utveckling och utgår från dessa kriterier vid analysen av den inhämtade data. Ett viktigt redskap vid denna typ av studie är därför en analysmall, detta för att granskningen mellan upplagorna ska bli så strukturerad och likvärdig som möjligt samt för ett riktigt resultat. Då vi har haft ett stort arbetsmaterial att gå igenom finns det emellertid risk för eventuella felkällor, som kan ha påverkat resultatet. Vi anser trots detta att textanalys var en metod som passade vår studie. Det är näst intill omöjligt att vara helt neutral som författare vid en textanalys, även om strävan är att vara opartisk. Som författare gör man omedvetet tolkningar av inhämtad data, vilket gör att studien inte går att generalisera, utan resultatet gäller endast för det undersökta materialet (Bergström & Boréus, 2005). Granskningen har genomförts manuellt vilket kan påverka resultatet och dess tillförlitlighet negativt. Vi har dock minimerat felkällorna genom att analysen av det utvalda materialet utförts gemensamt samt att en kontrollräkning av resultat har skett. Vi anser således att tillförlitligheten är hög på det granskade materialet.

Våra val av årtionden, från 1970-2000-talet och upplagor, den tionde från 1974, trettonde från 1982, tjugonde från 1996, tjugooandra från 1999 och tjugofemte från 2009, samt recepten på Köttfärssås, Kalops och Chicken à la King har påverkat vårt resultat. Hade andra årtionden eller fler årtionden valts, fler eller färre upplagor eller andra recept utsetts, hade studien blivit en helt annan. Egna tolkningar av vad vi ansett relatera till hållbar utveckling under de olika analyserade delarna påverkar således även det resultatet. Detta gör att det inte går att dra allmänna slutsatser om vårt resultat när det gäller Vår kokbok och hållbar utveckling, utan resultatet gäller enbart för vår studie, *Vår kokbok – håller den? En granskning med miljöperspektiv*.

6.3 Resultatdiskussion

Syftet med studien, här mer preciserat, var att granska fem upplagor av Vår Kokbok under fyra årtionden, från 1970-talet fram till 2000-talet, detta för att kartlägga hur perspektivet hållbar utveckling skrivs fram. Fem frågeställningar ställdes, vilka diskuteras nedan. Vår definition på hållbara matval var i denna studie Centrum för tillämpad näringsläras dokument, Ät Smart, från 2001. Detta då vi kom i kontakt med dokument tidigt i vår utbildning vid MHM.

Hur ser förändringen av tre utvalda recept ut över tid i förhållande till Ät Smarts rekommendationer?

Det vi kan utläsa av resultatet i *tabell 1, 2 och 3* är att kött- och kycklingmängden per portion har ökat under åren. Detta är inte i linje med Ät Smarts kriterier om att vi borde äta mindre kött samt minska vår kycklingkonsumtion (CTN, 2001). Val av köttstör i receptet har även det varierat mellan upplagorna och har i receptet Köttfärssås gått från nöt- eller blandfärs för att i den senaste upplagan från 2009 återgå till enbart nötfärs. I Kalops receptet har den rekommenderade köttstör främst varit nöt men även viltkött har rekommenderats. Nötkreatur som betar ute håller markerna öppna och bevarar vår artrikedom, att därför välja betesnöt, lamm eller vilt är att föredra enligt Ät Smart som förordar att vi bör äta mer av dessa samt mindre gris- och kycklingkött (CTN, 2001).

Serveringsförslagen till de tre granskade recepten har i stort sett varit de samma mellan upplagorna. Till recepten på Köttfärssåsen rekommenderas någon form av pasta i alla de fem granskade upplagor samt sallad av olika slag, grönsallad, blandad sallad eller råkostsallad. Till Kalopsen var serveringsförslaget i de fem upplagorna potatis samt rödbetor eller råkostsallad, i 1974 och 1982 års upplaga rekommenderas även lingonsylt. Dessa tillbehör är av svenskt ursprung och bidrar till mindre transporter och lägre miljöpåverkan, detta enligt Ät Smart (CTN, 2001). I receptet över Chicken à la King var serveringsförslaget i alla granskade upplagor ris samt antingen ägg, ärtor eller sallad som tillbehör. Ärtor och sallad är således i linje med Ät Smarts kriterier, dock inte ris och ägg som bör begränsas (CTN, 2001). I den senaste granskade upplagan från 2009 ges även förslag om att byta ut riset mot rårís. En ökad konsumtion av vegetabilier och då främst grova grönsaker är i linje med Ät Smarts kriterier om ökad andel vegetabilier och rätt grönsaksval.

Tillagningstiden på Köttfärssås och Chicken à la King har ökat vilket ur miljösynpunkt inte är det optimala på grund av ökad energiförbrukning, tillagningstiden på Kalops har emellertid minskat från 1974 års upplaga till 2009 års upplaga.

På vilket sätt kan man utskilja en eventuell förändring i riktning mot Ät Smarts kriterier för mer hållbara matval under kött- och grönsakskapiteln över tid?

Det vi kan utläsa av resultatet i *tabell 4 och 5* är att en förändring kan urskiljas av Vår kokbok över tid när det gäller kött- och grönsakskapiteln. Det har skett en konstant minskning av antal sidor med köttrecept medan grönsaksrecepten har ökat för att sedan hålla ett jämnt antal sidor med recept per upplaga i procent av hela boken. Antal sidor med baljväxtrecept har ökat i procentandel av hela boken från den första till den sista granskade upplagan. Vad vi dock kan utläsa är att antal recept med baljväxter under grönsakskapitlet inte ökat i någon större utsträckning, i 1974 års upplaga var receptantalet 10 stycken medan det var 13 stycken i 2009 års upplaga. Vid vår granskning har vi även räknat med bilder, vilket ger ett större sidantal. Vi valde emellertid att räkna med bilder av den orsak att vi anser att dessa spelar en stor roll när

det gäller att förmedla ett budskap samt som en inspirationskälla. Kopplar vi detta resultat till Ät Smart, ligger kött och baljväxtförändringarna i linje med kriterier om minskad andel kött och ökad andel vegetabilier medan grönsakskapitlet har ökat, men inte har förändrats i samma omfattning (CTN, 2001). Anledningen till den stora ökningen av antal sidor med grönsaksrecept från 70 till 90-talet kan möjligen kopplas till ”gröna vågen” som startade på 70-talet. En annan orsak till ökningen kan vara att hela boken har utökats och blivit mer omfattande.

Hur se utvecklingen av recept över ”tomma kalorier” ut mellan de granskade upplagorna?

Det vi kan utläsa av resultatet i *tabell 6* är att andelen sidor med recept över vad Ät Smart anser är ”tomma kalorier” (efterrätter, bakverk och godsaker) fått allt större utrymme. Den största ökningen var mellan 80- och 90-talet för att sedan plana ut. Sett i procent av hela kokboken har emellertid andelen minskat från 1999 års upplaga och framåt, vilket vi kan se positivt eftersom Ät Smart anser att vi bör halvera denna konsumtion (CTN, 2001). Konsumtionen av denna typ av livsmedel låg 2007 på 133,2 kilo per person och år (Jordbruksverket, 2009). Andelen recept över ”tomma kalorier” är dock större i 2009 års upplaga än den var på 70- och 80-talet.

Vilka budskap förmedlas när det gäller mat och miljö i *Förordet*, kapitlet *Att välja mat* samt *Faktadeln*?

Det vi kan utläsa av *tabell 7* till *11* är att det vid granskning av de tre delarna, *Förord*, kapitlet *Att välja mat* och *Faktadeln*, skett stora förändringar under åren, främst när det gäller kapitlet *Att välja mat* och *Faktadeln*. Upplagan från 2009 genomsyras av ett miljöperspektiv. I *Förordet* nämns det att råvarorna i recepten kan säsonganpassas. I kapitlet *Att välja mat* ges råd om att minska på de ”tomma kalorierna” och barnens mellanmål har blivit mer rejäla med förslag på fil med müsli och frukt, tillskillnad från tidigare upplagor där glass och mjölkchoklad har rekommenderats. Ett eget stycke kallat *Maten och miljön* har dessutom tillkommit. I detta stycke kan man finna råd och tips som ligger i riktning med vad Ät Smart rekommenderar angående t.ex. transporter, kött- och grönsaksval och vikten av att ta vara på rester (CTN, 2001). Under *Faktadeln* finns rekommendationer om att äta 500 gram frukt och grönt och även svenska bär och frukter har fått större utrymme, vilket även detta ligger i linje med Ät Smarts rekommendationer om ökad andel vegetabilier och närproducerade varor (CTN, 2001). I de fem granskade upplagorna har grova grönsaker som kål, bönor och rotfrukter alltid funnits med, men har mellan de granskade upplagorna växt i omfattning. Däremot har inga rekommendationer angående mängd i gram grönsaker och frukt skrivits fram i tidigare upplagor. Eftersom kokboken även har ökat i omfång har innehållet också utökats under de olika delarna.

Hur har hjälpmedel för måltidsplanering, såsom kostcirkel, matpyramid och tallriksmodell, förändrats i de granskade upplagorna?

Eftersom vi inte har haft möjlighet att analysera alla upplagor från 1951 och fram till 2009 vet vi inte exakt när de olika hjälpmedlen för första gången presenterades i kokboken, vi vet heller inte exakt i vilken upplaga som något av hjälpmedlen tagits bort. De stora skillnaderna som vi har kunnat urskilja mellan de granskade upplagorna är emellertid att kostcirkeln var ett aktuellt hjälpmedel på 70- och 80-talet men som sedan försvann. Matpyramiden kom på 80-talet och höll sig kvar långt in på 90-talet med olika modifierade pyramider efter energibehov. Tallriksmodellen utarbetades på slutet av 80-talet och håller sig kvar ända in på 2010-talet.

Modellen ger i de två sista granskade upplagorna tips om att byta ut kött och fisk mot vegetariska alternativ såsom baljväxter, vilket är i linje med Ät Smart (CTN, 2001).

Anledning till varför kostcirkel och matpyramid tagits bort från de senare granskade upplagorna och som vi har kunnat utläsa, beror på att det blivit en "självklarhet" att äta efter dessa. Vi anser dock att dessa hjälpmedel är värdefulla och ett bra komplement till tallriksmodellen. Detta då kostcirkeln och matpyramiden tydligt visar vad och hur mycket man bör äta varje dag samt vad som är basmat och tillägg. Modellerna är även anpassade efter vårt land och våra råvarutillgångar och ger därför en bra bild över vilka livsmedel som vi i Sverige borde äta av, med tanke på både miljö och hälsa. Matpyramiden och Ät Smarts rekommendationer angående animalier och vegetabilier skiljer sig en del när det gäller vissa livsmedel men budskapet är det samma, mer vegetabilier och mindre kött.

Rekommendationen angående brödmängden är densamma i de båda modellerna liksom potatis, gryn och mjöl. Andelen fil/mjölk eller yoghurt är emellertid högre i matpyramidens basmat än i Ät Smarts rekommendationer. Några rekommendationer när det gäller andelen grönsaker, frukt eller animalier ger inte matpyramiden men genom att titta på pyramiden kan man dock se hur fördelningen av dessa livsmedel bör vara, vilket är i likhet med Ät Smarts rekommendationer om ökad andel vegetabilier samt mindre mängd kött.

Avslutande diskussion

En genomsnittlig svensk konsumerar cirka 800 kilogram mat och dryck varje år, så vilka livsmedel vi väljer att köpa har stor betydelse och kan göra skillnad både när det gäller att värna om miljön och vår hälsa (Naturvårdsverket, 2008). En klimatsmart kosthållning minskar inte bara på den globala uppvärmningen utan har även positiva hälsoeffekter. En kost innehållande en stor mängd vegetabilier och då främst frukt, grönsaker och fullkornsprodukter, vilka är rika på fibrer. Dessa livsmedel underlättar inte bara en stabil vikt utan minskar även risken att drabbas av fetma, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och vissa typer av cancer (Socialstyrelsen, 2009). I dagens samhälle där vi ständigt översköljs av olika typer av dieter kan det som konsument vara svårt att ta ställning. Atkins och LCHF m.fl. är dieter som alla rekommenderar ett stort intag av protein från animalier medan man ska minska på kolhydratrika livsmedel. Vad skulle hända om all världens befolkning skulle öka sitt intag av kött på bekostnad av vegetabilier?

Centrum för tillämpad näringsläras dokument, Ät Smarts kriterier för hållbara matval är de riktlinjer vi utgått från i denna studie. Det finns dock andra riktlinjer för hållbara matval t.ex. Livsmedelsverkets och Jordbruksverkets. Jordbruksverket menar tillskillnad från Ät Smart att nötkreatur står för en stor del av utsläppen, men genom att ta vara på rester och sluta slänga mat kan en lika stor vinst göras (Clarín & Johansson, 2009). Livsmedelsverket har tillsammans med Naturvårdsverket tagit fram miljösmarta kostråd. Dessa råd bygger på Livsmedelsverkets fem kostråd och passar den som både vill äta hälsosamt och minska på klimatpåverkan (Lagerberg Fogelberg, 2008). Dock visar Folkhälsorapporten från 2009 att det enbart är en liten del av Sveriges befolkning som följer Livsmedelsverkets fem kostråd (Socialstyrelsen, 2009). För att effektivt kunna nå ut med dessa nya hållbara kostråd anser vi att det behövs nya kommunikationskanaler. Ett sätt skulle kunna vara att en kokbok som mediekanal sänder ut budskap om hållbara matval, vilket gör att läsaren möjligen kan ta till sig råden på ett effektivare sätt och eventuellt förändra sina vanor mot att bli mer miljövänliga. Biel, Larsson & Gärling (1999) menar att upplysning om klimatpåverkan och miljöhot har visat sig inverka på människors uppfattning om miljömärkta produkter.

En studie gjord av Feurst (1991) visar att information, reklam och marknadsföring inom livsmedelsområdet har ett stort inflytande och betydelse på befolkningens kosthållning samt konsumtion av livsmedel. Ett sätt att därför nå ut till de som inte redan är intresserade av miljöfrågor kan vara att kokböcker, TV, tidningar och restauranger förmedlar kunskap om miljömärkta varor (Ekström, P. och Shanahan, 1999). Genom att göra ekologisk mat modernt skulle dessa produkter nå ut till fler. Om en mediekanal och dess budskap dessutom kopplas samman med något samtida i samhället som målgruppen finner positivt kan en beteendeförändring underlättas (Tellström, 1999). Eftersom hållbar utveckling och klimatpåverkan är aktuella frågor som rör alla, skulle Vår kokbok med sitt inflytande på matkulturen och som mediekanal kunna påverka matkonsumtionen och matvanorna hos läsarna, detta genom att sända ut hållbara budskap som ligger i tiden.

Genom vår studie har vi kunnat se att Vår kokbok har fått ett tydligt miljöperspektiv genom åren med förändringar som är i linje med Ät Smart. Då Ät Smart är ett lättillgängligt utbildningsmaterial från 2001 kan detta dokument möjligen ha påverkat Vår kokboks innehåll mot ett mer hållbart budskap, vilket om så är fallet enbart är positivt.

Slutord

Idag lanseras ca 400 kokböcker om året, vilket är mer än en kokbok per dag (Andersson, 2007), detta bidrar till hård konkurrens på marknaden. Då vi anser att Vår kokbok är folkär, finns i många hem samt har fått ett mer hållbart budskap under åren, tror vi att kokboken med dess anseende, kan påverka läsaren i riktning mot mer klimatsmarta matvanor. Dessa förändrade vanor och beteenden är av stor betydelse för att vi ska kunna minska på den hårda belastningen som vår jord i dagsläget utsätts för. Gör varje individ små förändringar kan vi tillsammans minska klimatpåverkan.

Vår kokbok är därför en viktig budbärare av det hållbara budskapet och vi hoppas och tror att Vår kokbok kommer fortsätta på detta spår och sända ut bra budskap om mat, hälsa och miljö under lång tid fram över. Vår slutsats blir således att **Vår kokbok- håller!**

6.4 Vidare forskning

Kokböcker är ett outforskat område i jämförelser med andra områden och vetenskaplig forskning gjord på området är begränsad. Området är icke desto mindre intressant och av vikt, detta då kokböcker setts påverka matkulturen (Tellström, 1999). Vid vår textanalys av Vår kokbok ur ett miljöperspektiv har vi endast snuddat vid ämnet, som skulle kunna göras mycket större. Andra infallsvinklar skulle kunna göras, så som genusperspektiv eller ett hälsoperspektiv där man t.ex. utgår från Livsmedelsverkets fem kostråd eller en jämförelse mellan andra kokböcker och/eller andra upplagor kunde gjorts.

7. Referenser

- Abrahamsson, L. (2006). Matvanor, planering och värdering. Ingår i L., Abrahamsson, A., Andersson, W., Becker & G., Nilsson (Red.), *Näringslära för högskolan* (ss. 313-355). Stockholm: Liber.
- Andersson, M. (2007). *Från bok till nätversion – Analys av grammatik i ett recept då och nu*. Göteborg: Göteborgs Universitet. Institutionen för mat, hälsa och miljö. Examensarbete.
- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Becker, W. (2006). Fetter. Ingår i L., Abrahamsson, A., Andersson, W., Becker & G., Nilsson (Red.), *Näringslära för högskolan* (ss. 107-130). Stockholm: Liber.
- Berg, C. (2002). *Influences on schoolchildren's dietary selection. Focus on fat and fibre at breakfast*. Göteborg: ACTA UNIVERSITATIS GOTHOBURGENSIS.
- Bergström, G. & Boréus, K. (2005). *Textens mening och makt: metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. Lund: Student litteratur.
- Bergström, N. (1997). *Mat i skrift – recept och kultur i kokböcker*. Göteborg: Göteborgs Universitet. Institutionen för hushållsvetenskap. Licentiat.
- Biddle, S.J., Chatzisarantis, N., Soos, I. (1999) Predicting physical activity intentions using a goal perspectives approach: a study of Hungarian youth. *Scand J Med Sci Sports*, 9(6), 353-357.
- Biel, A., Larsson, M. & Gärling, T. (1999). Köpbeteendets psykologi: Miljömedvetenhet och vanor. Ingår i K.M. Ekström & H. Forsberg (Red.), *Den flerdimensionella konsumenten: en antologi om svenska konsumenter* (ss.129-146). Göteborg: Tre böcker.
- Blomqvist, A. (2001). Med kokböckerna genom fem århundraden. Ingår i Nordiska museets och Skansens årsbok 2001 (Red.), *Gott om mat* (ss. 11-18). Stockholm: Nordiska museets Förlag.
- Bohner, G. & Waenke, M. (2002). *Attitudes and attitude change*. Hove: Taylor & Francis.
- Broddfelt, T. (2005). *Vår kokbok – En resa i svensk matkultur*. Göteborg: Göteborgs Universitet. Institutionen för hushållsvetenskap. Examensarbete.
- Clarín, A. & Johansson, S. (2009). *Hållbar konsumtion av jordbruksvaror – hur påverkas klimat och miljö av olika matvanor?* Jönköping: Jordbruksverket.
- Coop (2010). En hållbar historia. Hämtad 2010-04-13 från <http://www.coop.se/Globala-sidor/OmKF/Vara-varderingar/En-hallbar-historia/>.
- CTN, Samhällsmedicin (2001). *Ät S.M.A.R.T. – hur man kan äta för att både kroppen och miljön ska må bra*. Stockholm: Centrum för tillämpad näringslära.

Dagens Nyheter (2009). Snabbguide: Därför är det klimatmöte i Köpenhamn. Hämtad 2010-04-15 från <http://www.dn.se/nyheter/klimatmotet/klimatmote-i-kopenhamn-snabbguide-1.984507->

Ekström, P. M. & Shanahan, H (1999). Ekologisk mat i hushållens vardag. Ingår i K.M. Ekström & H. Forsberg (Red.), *Den flerdimensionella konsumenten: en antologi om svenska konsumenter* (ss. 147-168). Göteborg: Tre böcker.

Elfhag, K., Tholin, S & Rasmussen, F. (2008). Consumption of fruit, vegetables, sweets and soft drinks are associated with psychological dimensions of eating behaviour in parents and their 12-year-old children. *Public Health Nutrition*, 11 (9), 914-923.

Europeiska gemenskaperna (2006). *Klimatförändringar – vad innebär det egentligen? En introduktion för ungdomar*. Luxemburg: Byrån för Europeiska gemenskapernas officiella publikationer. Hämtad 2010-05-06 från http://ec.europa.eu/environment/climat/campaign/pdf/climate_change_youth_sv.pdf

Europeiska Gemenskapernas Kommission (2009). *Hållbar utveckling som ett genomgående inslag i EU:s politik: 2009 års genomgång av Europeiska unionens strategi för hållbar utveckling*. Bryssel. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2009:0400:FIN:SV:PDF>

Ewles, L. & Simnett, I. (2005). *Hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur.

Feurst, O. (1991). *Kost och hälsa i marknadsföringen*. Stockholm: Stockholms Universitet.

Google (2010). Sökord: Köttfärsås. Hämtad 2010-05-05 från http://www.google.se/search?sourceid=navclient&hl=sv&ie=UTF-8&rlz=1T4HPNN_svSE312SE312&q=k%3%b6ttf%c3%a4rss%c3%a5s

Harris, J. L. & Bargh, J. A. (2009). Television viewing and unhealthy diet: implications for children and media interventions. *Health Communication*, 24 (7), 660-673.

Jew, S., AbuMweis, S. S. & Jones, P. J. H. (2009). Evolution of the Human Diet: Linking Our Ancestral Diet to Modern Functional Foods as a Means of Chronic Disease Prevention. *Journal of Medicinal Food*, 12 (5), 925-934.

Jordbruksverket (2009). Statistikrapport. Konsumtionen av livsmedel och dess näringsinnehåll. Jönköping: Jordbruksverket.

Kelder, SH., Perry CL., Klepp, KI. & Lytle, LL. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *American Journal of Public Health*, 84 (7), 1121-1126.

Lagerberg Fogelberg, C. (2008). *På väg mot miljöanpassade kostråd. Vetenskapligt underlag inför miljökonsekvensanalysen av Livsmedelsverkets kostråd*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Larsson, C. (2001). Nyfångat från nätet – Matlagning med datorn bredvid spisen. Ingår i Nordiska museets och Skansens årsbok 2001 (Red.), *Gott om mat* (ss. 27-33). Stockholm: Nordiska museets Förlag.

Laser Reuterswärd, A. (2008) Nu har nyckelhålet blivit nordiskt. *Vår föda*, 3, 24-25.

Libris – Nationella bibliotekssystem (a). Sökning: Vår kokbok. Hämtad 2010-02-17 från <http://libris.kb.se/hitlist?d=libris&q=v%c3%a5r+kokbok&f=simp&spell=true&hist=true&p=1>

Libris – Nationella bibliotekssystem (b). Vår kokbok. Hämtad 2010-04-07 från <http://libris.kb.se/bib/11378586>

Lindgren, B & Ingeson, U. (1991). Från Amerikastek till Grand dessert – 40 år med Vår kokbok. KFs provkök. Stockholm: Rabén & Sjögren.

Livsmedelsverket (2005). *Svenska näringsrekommendationer – Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Hämtad 2010-05-10 från http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/SNR2005.pdf

Livsmedelverket (2007). *Nyckelhålet – Livsmedelverkets föreskrifter (LIVSFS 2005:9) om användning av viss symbol*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad 2010-05-11 från http://www.slv.se/upload/dokument/livsmedelsforetag/vagledningar/Vagledning_nyckelhalet_jan_2007.pdf

Livsmedelsverket (2010). Kostråd. Hämtad 2010-04-22 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/>

Marlow, HJ., Hayes, WK., Soret, S., Carter, RL., Schwab, ER. & Sabate, J. (2009). Diet and the environment: does what you eat matter? *American Journal of Clinical Nutrition*, 89, 1699–1703.

Miljövårdberedningen (2007). Vetenskapligt underlag för miljöpolitiken. Stockholm: Statens Offentliga Utredningar.

Naturvårdsverket (2008). Konsumentens klimatpåverkan. Rapport 5903. Hämtad 2010-04-29 från <http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer/978-91-620-5903-3.pdf>

Nordic Council of Ministers (2004). *Nordic Nutrition Recommendations 2004 – Integrating Nutrition and physical activity*. Copenhagen: Norden.

Norstedts (2009). Vår Kokbok - inspirerande matlagning för hela familjen. Hämtad 2010-04-13 från <http://www.coop.se/Global/KF/PM%20Dotterbolag/2009-09-11%20PM%20Norstedts%20V%c3%a5r%20kokbok2.pdf>.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Prell, H. (2010). Promoting dietary change – Intervening in school and recognizing health messages in commercials. Göteborg: ACTA UNIVERSITATIS GOTHOBURGENSIS.

Psota, T, L., Gebauer, S, K. & Kris-Etherton, P. (2006). Dietary omega-3 fatty acid intake and cardiovascular risk. *The American Journal of Cardiology* 98 (4), 3-18.

Regeringskansliet (2009). *Miljömålen i nya perspektiv – Betänkande om Utredningen om miljömålssystem*. Stockholm: Statens Offentliga Utredningar.

Regeringskansliet (2010). Regeringens kommission för hållbar utveckling. Hämtad 2010-04-13 från

<http://www.sweden.gov.se/sb/d/8882>.

Schmidt, E. B., Skou, H.A., Christensen, J.H. & Dyerberg, J. (1999). n-3 fatty acids from fish and coronary artery disease: implications for public health. *Public Health Nutrition*, 3 (1), 91-98.

Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapporten 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Soriguer, F. et al. (2010). Intake and home use of olive oil pr mixed oils in relation to healthy lifestyles in a Mediterranean population. Findings from the prospective Pizarra study. *British Journal of Nutrition*, 103, 114-122.

Srinath Reddy, K. & Katan, M, B. (2004). Diet, nutrition and the prevention of hypertension and cardiovascular diseases. *Public Health Nutrition*, 7 (1), 167-186.

Statens Folkhälsoinstitut (2005). *Hur man äter smart. Bättre hälsa, bättre miljö och pengar över*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

Tellström, R. (1999). *Den demokratiska kokboken – om budskapen i Vår Kokboks förord 1951-1997*. Stockholm: Stockholms Universitet.

The World Commission on Environment and Development (1987). *Our Common Future*. Oxford: Oxford University Press.

United Nations (1992). United Nations Sustainable development. Agenda 21. *Conference on Environment & Development*. Hämtad 2010-04-29 från

<http://www.un.org/esa/sustdev/documents/agenda21/english/Agenda21.pdf>

van Duijnhoven, F. JB. et al. (2009). Fruit, vegetables, and colorectal cancer risk: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89, 1441-1452.

Vår Kokbok (1974). 10:e upplagan, 2:a tryckningen.
Agnsäter, A-B. (red). Stockholm: Rabén & Sjögren.

Vår Kokbok (1982). 13:e upplagan, 4: tryckningen.
Agnsäter, A-B. (red). Stockholm: Rabén & Sjögren.

Vår Kokbok (1996). 20:e upplagan.
Lindgren B. & Andrews B. (red). Stockholm: Rabén Prisma.

Vår Kokbok (1999). 22:e upplagan. 2:a tryckningen.
Lindgren B. & Andrews B. (red). Stockholm: Prisma.

Vår Kokbok (2009). 25:e upplagan.
Begner, S., Selin, M., Sjögren, A., Bergman, M. & Dahlberg, A. (red). Stockholm: Norstedts.

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.