



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

Matbloggar

– en ny väg för hälsobudskap

Frida Ekman
Linda Ljungskog

Kandidatuppsats, 15 hp

Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp

Handledare: Marianne Pipping Ekström

Examinator: Kerstin Bergström

Datum: Juni 2009



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö MHM
Box 320, SE 405 30 Göteborg

Titel: Matbloggar – en ny väg för hälsobudskap

Författare: Frida Ekman och Linda Ljungskog

Typ av arbete: Kandidatuppsats, 15hp

Handledare: Marianne Pipping Ekström

Examinator: Kerstin Bergström

Program: Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp

Antal sidor: 32

Datum: Juni 2009

Sammanfattning

Bloggen kan beskrivas som en slags dagbok på Internet, där individer kan dela med sig av sina liv till omvärlden. Bloggar har vanligtvis ett tydligt format, med inlägg, bilder och kommentarer från läsarna. Man uppskattar att det idag finns uppemot 70 miljoner bloggar i världen. Dessa behandlar många olika teman, exempelvis mat.

Innan bloggarna blev ett forum för förmedling av recept och hälsobudskap, spreds dessa genom kokböcker. Även idag är kokböcker otroligt populära och i många, såväl gamla som nya, kan man hitta hälsobudskap. Bloggarna har dock kommit att bli ett komplement till receptböckerna varför det är viktigt att se vilka budskap som finns där.

Syftet med denna uppsats var att ta reda på hur innehållet ser ut på matrelaterade bloggar, med betoning på hälsa och hälsobudskap. Den metod vi använde var att under två veckor samla in alla blogginlägg och kommentarer från tio matbloggar. Detta material analyserades sedan och en sammanställning av olika faktorer gjordes i form av tabeller. Exempel på dessa faktorer var antalet inlägg, kommentarer och recept. Genom en innehållsanalys granskades bloggarna ytterligare med avseende på blogg författaren, bloggens profil samt bloggens utformning och innehåll.

De slutsatser vår undersökning har resulterat i är att hälsa diskuteras i många inlägg och kommentarer, såväl direkt som indirekt. Ofta diskuteras hälsa i bloggarna utan användning av hälsorelaterade termer. Bloggarna förmedlar en enhetlig syn på mat där inläggen genomsyras av matglädje. Författarna har en helhetssyn på hälsa som innebär att för att må bra måste både kroppen och själen få näring.

Nyckelord: Blogg, mat, hälsa, hälsobudskap, Internet, kokböcker.

Innehållsförteckning

INLEDNING	3
BAKGRUND	3
DEFINITIONER	3
BLOGGAR	4
<i>Vad är en blogg?</i>	4
<i>Hur har bloggarna uppkommit?</i>	5
<i>Vilka är det som bloggar och varför?</i>	5
<i>Matbloggspriset</i>	6
HÄLSA OCH KOKBÖCKER.....	6
<i>Vår kokbok</i>	7
<i>ICA:s rutiga</i>	9
<i>Sju sorters kakor</i>	10
<i>Husmanskost</i>	12
<i>Tv-personlighetens egna kokböcker</i>	13
<i>Hälsorienterade kokböcker</i>	14
MODELL FÖR ANALYS AV BLOGGAR	16
SAMMANFATTNING	16
SYFTE	17
FRÅGESTÄLLNINGAR.....	17
METOD	17
URVAL.....	17
INSAMLING	17
ANALYSMETOD	18
ETISKA REGLER.....	20
RESULTAT	20
BLOGGAR I SIFFROR	20
INNEHÅLLSANALYS.....	22
<i>Bloggförfattaren</i>	23
<i>Profil på bloggen</i>	23
<i>Bloggarnas utformning och innehåll</i>	24
DISKUSSION	26
METOD	26
RESULTAT	28
FÖRSLAG PÅ VIDARE FORSKNING.....	30
SLUTSATSER	30
REFERENSER	31
BILAGA 1. EXEMPEL PÅ EN BLOGG	I

Inledning

Idag är efterfrågan på kokböcker stor och i Sverige publiceras uppemot en kokbok om dagen (Måltidsakademien, 2008). Detta är intressant med tanke på att Internet och dess näst intill outtömliga tillgång till information står de flesta hushåll till buds. På senare tid har fenomenet bloggar ökat lavinartat, varvid även bloggar som behandlar ämnet mat har blivit allt fler. Många av de stora tv-personligheterna inom matlagning har idag egna bloggar där de delger läsarna sina olika tankar och åsikter beträffande mat. I och med att fler personer som är kända för allmänheten har börjat blogga, har fler fått upp ögonen för bloggar. Detta har lett till att allt fler privatpersoner med matintresse har startat upp egna bloggar som ett sätt att kommunicera med andra med samma intresse. Dessutom har olika typer av utmärkelser börjat dyka upp i bloggkulturen, bland annat Matbloggspriset som delas ut i samarbete med Stockholmsmässan. Detta bidrar till att öka genomslagskraften i detta medium, vilket även gör det till en mycket intressant arena att bedriva studier på.

Anledningen till att vi tycker att det är viktigt och relevant för oss som blivande kost- och friskvårdspedagoger att undersöka bloggvärlden med inriktning på mat, är att bloggar idag har stor genomslagskraft. Det som skrivs på en blogg når en stor publik och alla som är intresserade kan ta del av allt som skrivs. Då matbloggar ofta förmedlar recept och tips på hur man kan och bör äta, anser vi att det är av vikt att se vad som egentligen sägs på dessa bloggar beträffande hälsa.

Kokböcker har sedan lång tid tillbaka varit ett av de vanligaste forumen för receptförmedling och spridning av hälsobudskap relaterade till mat. Därför upplever vi att det är befogat att se på hur denna form av budskap förmedlas i matbloggar mot bakgrund av hur de har spridits och fortfarande sprids i kokböcker. Även om kokboken i sig inte verkar vara på väg att försvinna så erbjuder bloggarna en snabbare metod att nå ut med såväl recept och matdiskussioner som hälsobudskap gällande mat. Vi har båda länge varit intresserade av och följt bloggar, och då med ett speciellt intresse mot vad bloggförfattarna förmedlar för syn på hälsa i kombination med mat. Bloggarna lyfter fram frågor som är aktuella och som vi i vårt kommande yrke som kost- och friskvårdspedagoger kommer att möta och diskutera. Detta gör att det blir mycket värdefullt för oss att göra en analys av hur hälsa diskuteras i bloggvärlden. Vi hoppas och tror att resultatet av denna analys även kommer att vara till nytta för andra blivande hälsopedagoger och andra som arbetar med mat och hälsa.

Bakgrund

Här ges en inblick i bloggvärlden, samt i hur hälsobudskap förmedlas genom kokböcker. För att undvika otydligheter presenteras först definitioner av olika begrepp som används i detta arbete. Därefter följer en genomgång av vad bloggar är och hur de har uppkommit. Genom en redogörelse av innehållet i utvalda kokböcker, visas hur hälsobudskap har sett ut genom åren. En modell för vilka aspekter man kan ta hänsyn till vid analys av bloggar kommer även att läggas fram.

Definitioner

Vi har i detta arbete valt att definiera begreppet hälsa med hjälp av delar av WHO:s definition från 1946 "*ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte blott frånvaro av sjukdom och handikapp*" (WHO, 1999). Definitionen används dock inte i sin helhet, utan utvalda delar av den får här representera hälsa. Ordet "*fullständigt*" väljs i detta arbete bort för att få en mer uppnåbar och realistisk syn på begreppet hälsa. Även "*frånvaro*

av handikapp” plockas bort då ett handikapp inte nödvändigtvis har någon inverkan på det upplevda hälsotillståndet. Att hälsa är något subjektivt och självupplevt tas också vara på. Dessa modifieringar resulterar i att hälsa definieras som ”ett tillstånd av självupplevt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte blott frånvaro av sjukdom.”

I detta arbete kommer vi att diskutera ordet hälsobudskap i såväl kokböcker som matbloggar, varför en definition av begreppet är på sin plats. Då ordet hälsobudskap kommer att behandlas i relation till mat, har vi valt att anpassa definitionen efter detta. Vi kommer således inte att inkludera termer som träning, stress, avkoppling eller liknande. Det vi själva betraktar som hälsosam mat är sådan kost som framför allt följer de svenska näringsrekommendationerna (Livsmedelsverket, 2005). De delar av rekommendationerna som vi upplever som mest centrala när det gäller hälsa och recept är användandet av ohälsosamma mängder socker, salt och fett. Tillräckliga mängder frukt, grönsaker samt fullkornsprodukter är andra delar som vi anser utgör viktiga delar av en hälsosam kost. Definitionen vi valt för hälsobudskap är ”budskap som förmedlas om mat, vilka följer vår linje om vad hälsosam kost är, eller mat som bloggaren själv uttrycker som hälsosam.”

De som skriver bloggarna kommer i denna uppsats att benämnas som de bloggande, bloggförfattarna, bloggskaparna, bloggskrivarna eller liknande. I vardagstal benämns de som skriver bloggar som bloggare och i bestämd form som bloggarna. Då den bestämda pluralformen av en blogg också är bloggarna ansåg vi att detta skulle kunna bli förvirrande, varför vi har valt denna lösning.

Bloggar

Då bloggvärlden är relativt ny kan det vara svårt att få en tydlig bild av vad den består av och hur den fungerar. Detta kommer att presenteras tillsammans med beskrivningar av hur bloggarna har uppkommit, vilka som skriver bloggar samt ett exempel på en utmärkelse i bloggvärlden.

Vad är en blogg?

En blogg kan enklast beskrivas som en typ av öppen dagbok på Internet (Nationalencyklopedin, 2009a). För att kunna kategoriseras som en typisk blogg finns det dock ett visst format som bör följas (Gill, 2004). I detta format ingår:

- inlägg från författaren, vilka står i en bakvänd kronologisk ordning. Det innebär att de senaste inläggen ska stå först på sidan.
- att inläggen ska vara märkta med datum och även tid.
- att varje inlägg har en specifik länk så att det är enkelt för andra att länka till just detta specifika inlägg och inte endast till huvudsidan.
- länkar invävda i texten.
- möjlighet att lämna kommentarer till respektive inlägg.
- ett arkiv så att man kan läsa tidigare inlägg.
- länkar till andra, relaterade bloggar.

Utöver detta finns det ofta möjlighet att läsa mer om författaren, så som ålder, kön och yrke (Larsson, 2006). Det är även mycket vanligt att en blogg inte begränsar sig till att endast bestå av text: bilder är ofta förekommande. Små stycken med musik och filmer är också vanligt. Det är inte heller nödvändigt att det är en ensam blogg författare som står bakom bloggen, utan det kan lika gärna vara en grupp av människor.

En blogg skapas oftast med hjälp utav speciella mallar som finns att tillgå via olika bloggoperatörer. Dessa mallar gör att man inte behöver ha några speciella förkunskaper eller kunna något om dataprogrammering för att kunna skapa sin egen blogg. Alla bloggförfattare kan välja nyckelord för att beskriva sin blogg. Genom de valda nyckelorden kan bloggarna sedan kategoriseras efter innehåll. Ofta är det helt kostnadsfritt för användaren att skaffa en blogg, det operatören får i gengäld är reklamplats på den aktuella bloggen. Detta kan dock bli lönsamt för operatören då en enda blogg kan få ganska höga besökssiffror. En av Sveriges mest besökta bloggar har drygt 240 000 besökare i veckan (Bloggtoppen, 2009).

En blogg är oftast en del av ett slags bloggsamhälle, där olika bloggar med liknande intressen länkar till varandra och håller en konversation igång på de olika sidorna (Ó Baoill, 2004).

Hur har bloggarna uppkommit?

Bloggen som den ser ut i dag har framför allt utvecklats under det senaste decenniet. De första bloggarna började uppkomma i slutet på 90-talet, som en slags vidareutveckling av den personliga hemsidan (Ó Baoill, 2004). Denna typ av sidor bestod oftast av en personlig presentation och kanske en eller ett par bilder. Efterhand började folk uppdatera dessa sidor allt oftare med viktiga livshändelser med mera. Detta tog vissa operatörer vara på och vidareutvecklade, vilket i förlängningen har lett till att vi fått det bloggformat vi har idag.

Något som fick bloggarna att öka explosionsartat var terrordåden i USA den 11 september 2001 (Gill, 2004). Detta ledde till uppkomsten av krigsbloggarna, där man på ett mycket direkt sätt kan rapportera vad som händer runt om i världen. Även det efterföljande kriget i Irak hade en mycket stor effekt, då det inte längre var nödvändigt att gå genom de traditionella medierna för att få ut sitt budskap om vad som egentligen pågick. I bloggarna blandades dessa budskap med inblandades egna åsikter, känslor och upplevelser. Detta fängade den massmediala världens ögon, vilket ledde till att bloggarna fick en ökad uppmärksamhet. Idag är bloggvärlden mycket stor och den anses idag vara ett starkt medium tack vare den stora publik den når ut till.

Även reklamvärlden har börjat komma till insikt när det gäller den stora genomslagskraft som bloggarna kan ha (Ó Baoill, 2004). Det är idag inte ovanligt att företag utnyttjar detta genom att skicka prover till stora bloggförfattare, för att dessa då ska skriva om produkterna och på så sätt ge företagen gratis reklam.

Vilka är det som bloggar och varför?

Att hitta någon tydlig stereotyp för vem det är som bloggar är svårt, för att inte säga omöjligt, då antalet bloggar idag är otroligt stort. Några säkra mätmetoder för att få fram exakta siffror finns inte, men vissa uppskattningar visar på att det finns över 70 miljoner bloggar (Larsson, 2006). Studier visar dock att man ändå kan hitta vissa mönster i bloggandet. Åldern på de som bloggar varierar mycket men man kan se att majoriteten är relativt unga. Siffrorna på hur unga bloggförfattarna är varierar mellan olika studier, exempel är en studie där 77 % av alla som bloggar tros vara 16-24 år.

Ett starkt mönster när det gäller bloggförfattare är kön. Studier går lite isär när det gäller vilket kön som bloggar mest, men ett flertal visar att kvinnor är mer aktiva än män. Siffrorna skiljer sig dock inte jättemycket åt, runt 55 % kvinnor och 45 % män. Det som skiljer könen mest åt är vad de bloggar om, samt motivationen till bloggandet. Kvinnor tenderar i större utsträckning att blogga om personliga saker, det vill säga vad det är som händer i deras egna liv. Män tenderar att skriva mer om samhälls- och livsstilsfrågor. Vad som motiverar män och

kvinnor verkar också skilja sig åt (Lu & Hsiao, 2009). Undersökningar har visat att män i större utsträckning är motiverade av förväntad personlig vinning, att bloggandet ska kunna ge dem någon typ av fördel i livet. Kvinnor är i större utsträckning motiverade av att få dela med sig av sig själva, då det har visat sig att kvinnor generellt sett har ett stort behov av att dela med sig.

Ett ämne som är vanligt att blogga om är hälsa. En undersökning har visat att hälften av alla amerikanska bloggare någon gång skriver hälsorelaterade inlägg (Merrett, 2008). En annan sak som visade sig i undersökningen var att tre femtedelar av alla rena hälsobloggar skrivs av kvinnor, samt att hälften av alla som bloggar om hälsa är 18-24 år.

Matbloggspriset

Sedan 2005 har Matbloggspriset delats ut till den bästa svenska matbloggen varje år (Anderton-Blomqvist, 2008). Initiativtagarna till priset var Christopher Anderton och Mikael Björk-Blomqvist, personerna bakom hemsidan Matlogg.se. Tanken med priset var att uppmärksamma de bästa svenska mat- och dryckesbloggarna i Sverige, samt att lyfta upp statusen för svenska matbloggar och öka intresset för matbloggandet hos såväl press som allmänheten. Enligt grundarna av priset har vinnarna fått stor uppmärksamhet och fått ställa upp i intervjuer på TV och i tidningar, samtidigt som trafiken till vinnarbloggarna har ökat.

Priset delas ut i kategorierna "bästa matlogg" samt "bästa dryckeslogg". En jury bestående av fem deltagare som arbetar med webb och mat, bland annat en av grundarna till Matlogg.se och chefredaktören för tidningen "Allt om mat webb", nominerar 9 bloggar som granskas närmare. En tionde blogg som deltar i tävlingen röstas fram av besökare på Matlogg.se som får nominera en blogg från Bloggtoppen.se. De regler som har satts upp för att en blogg ska kunna vinna priset är att bloggen måste ha varit aktiv i minst ett halvår, vara kontinuerligt uppdaterad, finnas med på Bloggtoppen.se och vara inriktad på mat eller dryck. Det finns inget krav på att bloggare måste vara bosatta i Sverige men det krävs att bloggen är skriven på svenska för att den ska kunna bli nominerad. Sedan senaste utdelningen 2008 presenteras vinnaren av priset i november månad under mässan "Det Goda Köket" på Stockholmsmässan.

Hälsa och kokböcker

Innan datorer och Internet blev tillgängligt för den stora massan var det vanligt att man diskuterade mat och delade med sig av sina recept, eftersom mat och matlagning alltid har varit en viktig del av livet. I många fall skedde matdiskussioner och receptutbyten i hemmen och det var ofta genom äldre släktingar dåtidens unga kvinnor lärde sig laga mat¹. Samtidigt har kokboken sedan den för första gången gavs ut i Sverige 1650² varit en källa för inspiration och en hjälp i vardagen för många husmödrar. Genom att skriva kokböcker kunde man nå ut med inte bara matinspiration utan även hälsobudskap i de svenska hemmen. I samband med exempelvis nationella recepttävlingar har människor dessutom haft möjlighet att sprida sina recept till större grupper då tävlingsbidragen har publicerats i kokböcker. Dessa kokböcker kan man se som en slags föregångare till dagens matbloggar, och därför är det av stort intresse att se på vilka hälsobudskap som har förmedlats och fortfarande förmedlas genom kokböcker. Granskningen av de utvalda kokböckerna ska sedan ligga till grund för vår analys av matbloggar. Det är således tänkt att den ska ge en förståelse för hälsobudskapsförmedling.

¹ Samtal med Hildur Ljungskog (född 1926) den 2009-04-10.

² Den första kokboken på svenska hette "Een lijten Kockebook" av Ignatius Meurer och kom ut 1650.

De kokböcker som kommer att redogöras för är valda med tanken att visa ett urval av olika typer av kokböcker. Eftersom matbloggar är olika, framför allt beträffande innehållet, är det av relevans att granska flera typer av kokböcker för att kunna ge en rättvis bakgrundsbild av bloggarnas föregångare. För att få en så bred bakgrund som möjligt har vi valt att se på hälsa i kokböcker med olika perspektiv i åtanke. Ett historiskt perspektiv lyfts fram genom att titta på olika upplagor av den klassiska baskokboken *Vår kokbok*. Även *Sju sorters kakor* och böcker om husmanskost granskas ur detta perspektiv. Olika varianter av de rutiga kokböckerna undersöks ur ett hälsoperspektiv för att se hur hälsa presenteras när samma utgivare ger ut böcker med olika profil.

Då ovanstående kokböcker är mer traditionellt inriktade har vi även valt att presentera böcker med mer moderna inslag. Dessa har vi delat in i två kategorier; en kategori kokböcker skrivna av tv-kockar och en kategori som behandlar dieter och hälsa. För att få ett visst internationellt inslag, valde vi att granska *Den nakna kocken* författad av den brittiske tv-kocken Jamie Oliver. Även kokboken *Leilas middags tips* skriven av den svenska tv-kocken Leila Lindholm presenteras, då hon blandar svensk mat med internationella influenser i sin matlagning. I kategorin som behandlar diet- och hälsokokböcker kommer vi att fokusera på en bantningsbok om Atkinsdieten, då detta är en diet som har diskuterats i media under senare år. Även en kokbok som vänder sig till allergiker och andra med födoämnesintolerans, *Matspecial*, tas upp. Två andra kokböcker som har skrivits på temat hälsa är *Kärlek, oliver och timjan* samt *Mat för liv och lust*, vilka också kommer att granskas under denna kategori.

Vår kokbok

Den första upplagan av *Vår kokbok* gavs ut 1951 (Kooperativa förbundets provkök, 1967). Under åren som följde kompletterades kokboken med fler recept så att den moderniserades vid varje ny upplaga. Först 1967 fick *Vår kokbok* en uttalad hälsoprägel, och av den anledningen börjar vår presentation av kokboken med denna upplaga. Andra utgåvor som kommer att presenteras är en från 1978, då de bitar som behandlar hälsa i boken hade utökats ytterligare. Även hälsoinnehållet i den senaste utgåvan från 2005 kommer att presenteras för att visa prov på kokbokens utveckling över tid.

1967 publicerades den åttonde upplagan av *Vår kokbok*, den första helt omarbetade sedan första utgåvan kom ut 16 år tidigare. Omarbetningen innebar att kokboken kom att innehålla inledningskapitel med nya näringsfysiologiska rön. Även recepten moderniserades och anpassades efter det kaloribehov som nutidsmänniskan hade, vilket innebar att fettmängden i recepten hölls låg. Näringsriktighet präglar kokbokens recept och tanken bakom recepten och de tillbehör som anges passa, bygger på kostcirkeln. Kokboken inleds med ett kapitel om att äta rätt och må bra. Rubriker som tas upp handlar om att man ska äta mindre fett och socker, äta lagom mycket och motionera. Kapitlet innehåller även en kaloritabell. De råd som ges är i stort inte särskilt annorlunda mot dagens svenska näringsrekommendationer (Livsmedelsverket, 2005), vilket är intressant med tanke på att boken skrevs för drygt 40 år sedan.

I *Vår kokbok* från 1978 (Kooperativa förbundets provkök) kan man läsa att hälsan, tillsammans med ekonomin, är viktiga aspekter att ta hänsyn till när man ska välja mat. Att tänka på vad man äter är viktigt för att kunna ha en god hälsa. Bokens första kapitel har en tydlig inriktning på detta tema. Det beskrivs redan här att det är ett problem att många har en dålig kosthållning, och att de stora felet människor gör är att de äter för mycket fett och socker. Övervikt tas upp som ett problemområde, men fokus ligger snarare på att vi måste få i oss alla de näringsämnen som är nödvändiga för vår hälsa. Exempel på detta är att det

poängteras att man måste tänka på järnintaget och likaså att C-vitaminerna är mycket viktiga. Det tas upp att vissa grupper, framför allt fertila kvinnor, tillhör riskgruppen när det gäller brister, varför dessa bör tänka extra på att få i sig en tillräcklig mängd av vissa vitaminer och mineraler.

För att illustrera det som sägs om hur man bör äta används matpyramiden och matcirkeln, med tydliga bilder och ingående förklaringar. Någon tallriksmodell beskrivs inte, men vid en närmare granskning av bokens bilder kan man se att det är den som rekommenderas. Det är intressant att dessa tankar fanns redan då, eftersom den så kallade tallriksmodellen introducerades först 1992 av statens livsmedelsverk (Palmlad & Eriksson, 1995). De rekommendationer som finns med gällande vad vi bör äta är inte speciellt olika de som finns idag (Livsmedelsverket, 2005), även om rekommendationerna från *Vår kokbok* från 1978 har ett lite annat fokus. Här ges mycket tydliga rekommendationer om hur vi ska fördela vårt intag av basmaten, och lite mindre specifikt hur mycket vi behöver få i oss av frukt och grönsaker, och även olika fettsorter och fisk.

Även stress tas i denna bok upp som en faktor man måste ta hänsyn till. Man bör inte stressa när man äter, utan måltiden ska vara en trivselstund med avkoppling. Om man är stressad vid en måltid leder det till att man inte kan tillgodogöra sig måltiden fullt ut. I resten av boken är det svårare att se denna hälsomedvetenhet. Inga speciella kapitel finns för hälsosam mat eller hälsosam bakning, och inte heller i recepten kan man utläsa något hälsotänk.

Vår kokbok från 2005 (Coop Provkök) har liksom sin föregångare från 1978 ett hälsoperspektiv på mat då även denna utgåva innehåller ett kapitel om hur man bör tänka kring vad man äter. Kapitlet är dock mindre omfattande i den nya versionen av *Vår kokbok* och problemet att många människor idag äter för mycket fett och socker och behöver lära sig att äta bättre, diskuteras inte alls. Övervikt nämns inte och även om det talas om betydelsen av att få i sig vitaminer och mineraler och vilka som finns i olika livsmedel, påtalas det inte vilka grupper som behöver vara extra noggranna med sitt intag. I kapitlet tas det ekonomiska perspektivet upp som ett argument för vilken mat man bör välja, och det beskrivs vilka livsmedel som innehåller många viktiga näringsämnen och som samtidigt är relativt billiga.

Matpyramiden finns med i fyra olika versioner i den senaste omarbetade utgåvan av *Vår kokbok*. Vilken av de olika pyramiderna man bör äta efter beror på hur mycket man rör på sig. Beskrivningarna av vad varje fält i matpyramiden innehåller, samt vilka näringsämnen som finns i olika matvaror, är tydliga. Det är därför lätt att se hur man bör äta och varför. Till skillnad från sin föregångare innehåller den nyare versionen av *Vår kokbok* både text om och en bild av tallriksmodellen. De rekommendationer som anges följer de svenska näringsrekommendationerna så som de ser ut idag (Livsmedelsverket, 2005).

I kapitlet om hur man bör välja mat diskuteras att det inte bara är viktigt vad vi äter utan också hur och när (Coop Provkök, 2005). Vikten av att fördela måltiderna jämt över dagen och äta på bestämda tider tas upp, och även betydelsen av att låta måltiderna vara en stund för lugn, samvaro och avkoppling. Det påpekas att många människor idag ser måltiderna som något som snabbt ska klaras av, ofta i en stressande måltidsmiljö, och att det endast är på helgerna som man hinner samlas runt matbordet tillsammans. Det anses vara ett problem att måltiderna blir ytterligare en källa till stress i våra liv när de borde vara en stund för nedvarvning och avkoppling. Att måltiderna inte bara har betydelse för vår hälsa utan även för vårt sociala liv påtalas också.

I sista avsnittet av kapitlet om matval anges att det till nästan alla recept i kokboken finns förslag på tillbehör som anses passa bra smak- och näringsmässigt. När man granskar de olika recepten finner man att det endast är tillbehören i kombination med rätterna som påvisar att det finns en bakomliggande tanke att maten ska bli näringsriktig och hälsosam. Det står ingenting om varför en maträtt är bra eller nyttig i recepten, varför det kan vara svårt att se att hälsobudskap förmedlas i boken då recepten utgör större delen av den.

I slutet av kokboken finns det ett kapitel vid namn "Fakta om livsmedel". Detta kapitel inleds med tre sidor som behandlar näringslära och energibehov. Det beskrivs vad protein, fett, kolhydrater, vitaminer, mineraler och antioxidanter är, var man kan hitta dem samt hur de fungerar i kroppen. Det finns även ett kortare stycke om varför vi behöver dricka vatten samt en beskrivning av vad som menas med energi, joule och kalorier och hur man mäter och räknar dessa. Efter sidorna om näringslära och energibehov följer ett avsnitt om symbolmärkning, vilket består av en beskrivning av innebörden av olika symboler som man kan stöta på när man läser på livsmedelsförpackningar. Symboler som tas upp är nyckelhålet och KRAV.

ICA:s rutiga

ICA Provkök har gett ut ett flertal kokböcker och störst av dessa är de så kallade rutiga kokböckerna. Dessa har delats in efter sammanlagt åtta olika teman för att kunna bemöta skilda behov (Forma publishing group, 2009). De olika varianter som finns är *Rutiga kokboken*, *Bakboken*, *Fiskkokboken*, *Glutenfria kokboken*, *Kokboken för dig som har diabetes*, *Sju sorters kakor*, *Vegetariska kokboken* och *Viltkokboken*. Då de här böckerna medvetet har fått olika inriktningar, kan det vara intressant att titta på några av dem för att se hur de eventuella hälsobudskapen skiljer sig åt. Tre av dessa böcker kommer att granskas närmare för att illustrera hur de rutiga böckerna och deras budskap kan se ut, med ett urval baserat på att belysa just olika inriktningar. De varianter som kommer att presenteras närmare är *Rutiga kokboken*, *Vegetariska kokboken* och *Bakboken*. *Sju sorters kakor* kommer att behandlas separat nedan då den skiljer sig något från de övriga böckerna när det gäller dess hälsomässiga historik.

Vanligast bland de rutiga är den som heter just *Rutiga kokboken* (ICA Provkök, 2004), vilken är en allsidig kokbok som behandlar alla de vanligaste tillvägagångssätten vid matlagning. Boken är mycket vanlig i de svenska hemmen då den sålts i över 800 000 exemplar (Forma publishing group, 2009). *Rutiga kokboken* inleds med ett kapitel där man berättar om hur man ska äta en väl sammansatt och näringsriktig kost. Det framgår tydligt att denna bok är gjord med ett hälsoperspektiv i åtanke, samt med inslag av ekonomi. Detta visar sig klart då boken inleds med en förklaring av vad som i boken menas med bra mat, vilket är mat som ger mycket näring för pengarna. För att vara tydlig använder man sig av både tallriksmodellen och matcirkeln.

Det som tas upp som bra och hälsosamt i denna bok stämmer väl överens med de svenska näringsrekommendationerna (Livsmedelsverket, 2005). Boken tar upp vikten av en väl sammansatt kost, samt hur viktiga de olika näringsämnen är. Man rekommenderar i boken att äta fisk och mycket grönsaker. Det poängteras även hur viktigt det är för hälsan att man drar ner på fett och socker och att man försöker få i sig mycket fibrer. Även nyckelhålet rekommenderas. Dessa hälsobudskap är mycket tydliga och enkla att hitta. Detta gäller i inledningen men även till viss del i resten av boken. Varje nytt kapitel inleds med en kort text, där det bland annat kan nämnas om det finns några speciella för- eller nackdelar för hälsan i det som kommer. Det uppges även att bokens alla recept är näringsriktigt sammansatta.

Ett annat exempel på en rutig kokbok är den *Vegetariska kokboken* (Sundqvist, 2004). Den utkom första gången 1984 och den senaste reviderade upplaga utgavs 2004. Denna bok har en mycket tydlig hälsoinriktning och redan i förordet tar man upp hälsa och vegetarianism. Även i resten av boken är det tydligt att den har ett starkt hälsotema, med flera kapitel som belyser ämnet på olika sätt.

De hälsobudskap som ges i denna bok är i stort sett desamma som de svenska näringsrekommendationerna, men översatta till en vegetarisk kost. Författarna är mycket noga med att poängtera vad man måste tänka extra på när man är vegetarian för att få i sig alla nödvändiga näringsämnen och för att få en allsidig kost.

Alla de rutiga kokböckerna har dock inte någon form av hälsobudskap. Ser man till den *Rutiga bakboken* (ICA Provkök, 2003) upptäcker man att hälsa inte alls tas upp. Denna bok är helt inriktad på själva bakandet, hur man ska göra och hur man får det att smaka som bäst. Det finns inga kapitel eller omnämningar av hälsosam bakning eller speciella bröd som benämns som hälsosamma. Ser man till recepten är de traditionella och inte heller där kan man hitta något som tyder på att det funnits ett hälsotänk när boken sammanställdes.

Sju sorters kakor

Sedan 1945 då *Sju sorters kakor* publicerades för första gången har den idag klassiska svenska kakboken kommit ut i nitton utgåvor och sålts i över 3,5 miljoner exemplar (ICA Provkök, 2005). Med tiden har *Sju sorters kakor* kommit att genomgå stora förändringar då gamla recept tagits bort och nya har tillkommit. Boken har omarbetats helt vid fyra tillfällen: 1965, 1975, 1985 och 2005.

Historien bakom *Sju sorters kakor* tar sin början 1945, då ICA-kuriren utlyste en kakpristävling hos befolkningen, på jakt efter "lättfattliga, goda och billiga" recept på kakor (Holmgren, Ekegårdh & Billvall, 1945, s. 3). Intresset för tävlingen var enormt och hela 8000 recept strömmade in. Tävlingen resulterade i första upplagan av *Sju sorters kakor* och innehöll 500 recept på olika slags kakor, tårter, bakelser, kaffebröd och godsaker. Till godsaker räknades knäck, fudge, polkagrisar och andra sorters godis.

Vid en granskning av denna bakbok finner man inga hälsobudskap, vilket är föga överraskande med tanke på vilken sorts kokbok det rör sig om. Flera recept i boken innehåller dock potatis, havregryn, råg eller liknande grövre sädeslag. Detta beror antagligen framför allt på att den tidens befolkning hade vant sig vid att baka på de råvaror som fanns till hands och som man hade råd med på grund av ransonering och liknande. Råvaror som var dyra och som det var ont om, som exempelvis vetemjöl, smör och socker, fick därför drygas ut med andra billigare och mer lättillgängliga alternativ. I många recept används grädde, ibland sur sådan, och i flera fall tycks grädden ersätta en del av matfettet.

1965 moderniserades *Sju sorters kakor*, 300 recept samlades i det som av hushållslärarna på ICA Provkök sammanställdes till *Nya Sju sorters kakor* (1965). Enligt nyare utgåvor av *Sju sorters kakor* genomsyrades recepten i *Nya Sju sorters kakor* av de rekommendationer som dåvarande Folkhälsan stod bakom om "mindre fett och socker i kosten" (ICA Provkök, 2005, s. 10). Detta är dock inget som nämns i utgåvan från 1965. Vid en närmare granskning av recepten finner man inte heller någon större förändring i kakrecepten mot magrare och mindre sockerstinna bakverk. Undantag finns, som när ett recept från 1945 års *Sju sorters kakor* finns med i 1965 års bok och innehåller något mindre socker. Vid omarbetningen av *Sju sorters*

kakor har ett kapitel om "Kakbaket genom tiderna" lagts till, medan kapitlet om godsaker som funnits med sedan 1945 har tagits bort helt. Detta kan tyda på ett försök att skapa en mindre ohälsosam bakbok. Det står dock ingenstans varför kapitlet har tagits bort.

Redan 1975 gjordes *Nya Sju sorters kakor* om helt igen. Denna gång lades fokus på att ta med recept på bakverk som passade in under rubrikerna "Dietbröd" och "Baka hälsobröd" (ICA Provkök, 2005). Även ett kapitel med axplock ur gamla *Sju sorters kakor* finns med. Kapitlet med namnet "Dietbröd" riktar sig framför allt till individer med diabetes eller glutenintolerans (ICA Provkök, 1975). Det nämns att det finns fler recept för denna målgrupp även i andra delar av boken, men att "kakor och bakverk måste avnjutas mycket måttfullt av den som har diabetes." (s. 149). Något annat som sägs är att kakor och bakverk knappast alls hör hemma i en välbalanserad kost för diabetiker, som utöver intaget av socker måste vara försiktiga med sin konsumtion av stärkelse och fett. I många av recepten som finns i detta kapitel har sockret bytts ut mot fruktsocker och margarin mot olja där det har passat. I vissa sällsynta fall har sockret ersatts med sötningsmedel, men det påtalas att kakor bakade med sötningsmedel får en annan konsistens än kakor bakade med socker.

I kapitlet "Baka hälsobröd", har man samlat recept på bakverk innehållande exempelvis grovt mjöl, morötter, frukt, honung och brun farin. Dessa recept sägs vara avsedda för tillfällen när en "hälsokostare vill ha något extra gott" (s. 155). I många recept är mängden socker relativt låg och smör och margarin bortbytt mot olja eller flytande matfett. Kapitlet där man samlat recept från gamla *Sju sorters kakor* innehåller bland annat recept på bakverk med potatis och mindre fett än senare tiders kakerecept. Det kan också ses som ett steg mot att göra boken mer hälsosam.

Även i övriga kapitel kan det anas att författarna har försökt att förmedla hälsobudskap genom att hjälpa läsaren att se vilka recept som är mer eller mindre nyttiga. Som exempel kan nämnas att Sandkaka beskrivs som en "fet kaka" (s. 58). Ett annat exempel är ett recept på Mellanmålsbullar som innehåller keso eller kvarg och en mindre mängd smör och socker. Dessa bullar beskrivs med orden "Goda, extra proteinrika och inte så söta bullar, utmärkta att servera till skolbarnen som mellanmål." (s. 35).

I *Sju sorters kakor* från 1975 finns en genomgång av olika råvaror som används vid bakning samt hur de ska/kan användas. Här förklaras det utförligt när det är lämpligt och hur man kan gå tillväga för att byta ut fast matfett mot olja eller flytande margarin i olika bakverk. Beskrivningar av vad sötningsmedel är, samt när och hur man kan använda det istället för vanligt socker i kakor finns också. Man hittar även en kort redogörelse för när man kan ersätta socker eller sirap med honung.

Den nya utgåvan av *Sju sorters kakor* var som synes betydligt mer hälsoinriktad än tidigare utgåvor. Samtidigt saknas matcirklar, matpyramider och tallriksmodeller i denna liksom i övriga utgåvor. Detta är i sig inte förvånande då dessa modeller visar hur man bör äta för att äta hälsosamt, och i en hälsosam kost finns det ytterst liten plats för kakor, tårter och bullar. Den hälsoinformation som finns verkar framför allt förespråka att man bör äta enligt de nuvarande svenska näringsrekommendationerna med begränsad mängd mättat fett, mindre socker, mer grönsaker och grövre mjölsorter (Livsmedelsverket, 2005).

1985 omarbetades *Sju sorters kakor* (ICA Provkök) återigen och vid en jämförelse av bokens föregångare är det tydligt att boken har förnyats ordentligt. Avsnittet om "Kakbaket genom tiderna" som fanns med i utgåvorna från såväl 1965 som 1975 har försvunnit, liksom kapitlet som beskrev olika råvaror, hur dessa fungerade att baka med samt vilka man kunde ersätta

med mer hälsosamma alternativ. Ännu mer förvånande är att de kapitel som behandlade diet- och hälsobröd helt har tagits bort. Recept som vänder sig till diabetiker och personer med glutenintolerans finns fortfarande kvar, men de är nu blandade med övriga recept såväl i registret som i receptdelen av boken. Den nyare versionen av kakkboken är således mindre hälsoinriktad än sin föregångare.

Den senaste omarbetade och förnyade utgåvan av *Sju sorters kakor* kom 2005, när boken firade 60 år (ICA Provkök, 2005). 2005 års kakkbok inleds med ett längre förord än i utgåvan från 1985, vilket utgörs av en historisk beskrivning av *Sju sorters kakor*. Det finns också ett nytt avsnitt om praktiska råd vid bakning. Denna del liknar kapitlet om vad man kan tänka på vid bakning gällande val av råvaror från 1975 års *Sju sorters kakor*. I den senaste utgåvan av boken nämns dock inget om sötningsmedel eller att man kan ersätta socker och sirap med honung. Men det påtalas att man kan använda flytande margarin eller olja i vetebröd och att kesella gör vetebrödet saftigare. Det nämns också att man kan minska eller utesluta matfett i bakverk med kesella. Detta kan ses som en form av hälsobudskap då kesella är en mager och proteinrik produkt.

Även *Sju sorters kakor* från 2005 innehåller recept på glutenfria bakverk och kakor för diabetiker. Till skillnad från den närmast föregående utgåvan har dock dessa recept uppmärksammats genom att både finnas med i bokens totala register och ha ett eget register för glutenfritt och lättsockrat. Detta register föregås av en kort text om vad det innebär att vara glutenintolerant eller att ha diabetes, samt vad man kan välja och hur man kan baka goda kakor trots sin intolerans eller sjukdom. Registret över glutenfria kakor och kakor för diabetiker har även kommit att innefatta recept på kakor utan ägg, vilket är positivt för äggallergiker.

I boken finns ett och annat recept som är något mer hälsoinriktat än genomsnittet. Som exempel kan nämnas Kesotårta som beskrivs som ”en tårta med lätt syrlig, frisk fyllning för den som inte tycker om sött” (s. 157), och Petit-chouier som presenteras som ”en bakelse, som kan göras helt sockerfri och kalorisnål” (s. 146). I övrigt är det svårt att se att det finns någon tanke på hälsa bakom boken och dess recept.

Sammanfattningsvis kan man se att *Sju sorters kakor* har genomgått stora förändringar under sina 60 år. Dessvärre har dock de delar av boken som periodvis har innehållit mer hälsoinriktade recept och tips försvunnit. Boken är dock ändå intressant att granska ur ett hälsoperspektiv, eftersom det trots allt har förekommit hälsobudskap i den; något som kan tyckas oväntat för en kakkbok.

Husmanskost

Husmanskost är en viktig del av den svenska kulturen historiskt sett, och den utgör än idag ett populärt inslag i den svenska matkulturen. För att belysa utvecklingen av husmanskost i förhållande till hälsa kommer två böcker relaterade till husmanskost att presenteras; en av de riktigt tidiga från slutet av 1800-talet och en nyutgiven som publicerades 2008.

Redan 1896 utkom en kokbok med husmanskost som även tog upp ämnet näringslära (Hagdahl, 1896). Kokboken hette *Kok-konsten som vetenskap och konst* och skrevs av Doktor Charles Emil Hagdahl. I boken finns ett helt kapitel om 10 sidor vid namn ”Matsmältning och näring”. I kapitlet diskuteras bland annat skillnaden mellan födoämnen och näringsämnen, vilka näringsämnen som finns, hur man bör äta samt vad som sker i kroppen när man går ner i vikt. Hagdahl beskriver även vad olika livsmedel, exempelvis mjölk, består av för

näringsämnen samt resonerar kring hälsa och välbefinnande. Trots att boken publicerades för mer än 100 år sedan beskrivs det att många människor äter utan att vara hungriga och att det är vanligt att ungdomar lär in dåliga matvanor vilka följer med dem upp i vuxen ålder.

2008 utgav ICA bokförlag en modern bok om husmanskost vid namn *Hela Sveriges Husman* (Wallin, 2008). Genom sin hemsida, ICA-butiker, TV-reklam och tidningen "Buffé" utlyste ICA en tävling om vem som lagade Sveriges bästa husman. 10 000 recept kom in och de bästa recepten sammanställdes i en kokbok med modern husmanskost. Målet med tävlingen var just att skriva en bok om modern husmanskost, med vilket man avsåg recept på husmanskost som var lite enklare, lättare och "grönare" än motsvarande traditionella, utan att maten för den sakens skull tappade i smak mot originalrätterna. Till alla de tävlingsrecept som valdes ut att vara med i boken har upphovsmännen till recepten fått skriva en liten kommentar om rätten. Många av deltagarna har beskrivit sina rätter som nyttigare, grönare och magrare versioner av gamla recept. Vid en granskning av recepten ser man också att magra mejeriprodukter och olja används flitigt istället för grädde och smör. Det finns bevisligen en medvetenhet hos tävlingsdeltagarna gällande vad som är hälsosam mat och många verkar, kanske medvetet, kanske omedvetet, följa de svenska näringsrekommendationerna (Livsmedelsverket, 2005) med avseende på mindre mättat fett, mindre socker och mer frukt och grönsaker.

Boken innehåller till skillnad från Hagdahls kokbok inget avsnitt som behandlar näring och hälsa utan fokuserar framför allt på att förmedla recept. Samtidigt hittar man i *Hela Sveriges Husman* ett avsnitt med gröna tillbehör, vilket kan ses som en uppmuntran att äta mer grönsaker. Detta kan anses vara ett hälsobudskap, även om det i nämnda avsnitt inte står något om att vi bör äta mer grönt. De många recepten med en hälsomedvetenhet förmedlar också ett budskap om hur vi bör äta för att vara nyttiga och må bättre. Samtidigt finns det inget enskilt avsnitt, eller ens någon kortare text, som behandlar hur man bör äta om man vill leva hälsosamt, eller som tar upp näringslära. Boken innehåller varken matpyramider, kostcirklar eller tallriksmodeller, utan är främst ett bevis för att svensk husmanskost lever och att den med tiden har utvecklats och blivit mer hälsosam med mer grönsaker än den traditionellt sett har haft.

Tv-personligheters egna kokböcker

Den engelska tv-kocken Jamie Oliver gav 1999 ut sin första kokbok *Den nakna kocken*. Jamie Oliver är idag känd, inte bara för sin passion för mat, utan även för sitt arbete med att införa hälsosammare matvanor hos det engelska folket. Hans kamp för att förbättra den engelska skolmaten har fått stor uppmärksamhet, då han jobbar med att utbilda skolkökspersonal i hur man lagar god och hälsosam mat (Nationalencyklopedin, 2009b). Det gör hans kokbok intressant att presentera i detta sammanhang.

Trots det hälsoarbete Jamie Oliver har genomfört finns det inga direkta hälsobudskap i boken. Han förklarar i inledningen att hans fokus ligger på att hjälpa folk att känna sig säkra i köket och att laga god mat, men nämner nästan inte alls hälsoaspekten, med något litet undantag. Även om han inte öppet går ut med några hälsobudskap, kan man ana att han ändå har ett hälsosamt perspektiv när det gäller hans mat. Han poängterar många gånger hur viktigt det är att hitta de bästa råvarorna och förespråkar att man ska äta ekologiskt då man har möjlighet. Man ska även undvika alla hel- och halvfabrikat och laga allt från grunden.

Även om författaren inte uppger att det finns något hälsotänk i boken, kan man ändå se i hans recept att han uppmanar till hälsosam matlagning, i alla fall med svenska mått mätt. Hans recept följer till stor del de rekommendationer Livsmedelsverket går ut med (2005), då de

innehåller mycket grönsaker, flytande matfett och endast små mängder feta mejeriprodukter. I recepten använder Jamie Oliver mycket magert kött och fisk, och han rekommenderar även läsaren att använda mycket baljväxter i maten.

En svensk tv-kock som har blivit mycket framgångsrik är Leila Lindholm. Hon utsågs till årets kvinnliga kock 1999, och gav 2004 ut sin första kokbok *Leilas middagsstips*. Denna bok är en samling av Leilas egna favoritrecept på middagar, och dessa har hon delat in i olika kategorier.

Inledningsvis är det svårt att hitta något direkt hälsobudskap i denna bok. Förordet är en text som uppmuntrar alla till att våga testa alla bokens olika recept, och hälsa nämns inte överhuvudtaget. I de olika kapitlen kan man dock upptäcka en viss inriktning mot hälsa. Ett av bokens kapitel väljer författaren att kalla ”hurtigt – nyttigare och godare än att banta.” Detta kapitel inleds med en kort liten text där författaren klargör att all mat hon lagar har en hälsomedvetenhet, men att de recept som finns i just detta kapitel är lite extra inriktade på att vara nyttiga.

Det författaren framställer som hälsosamt i denna bok är att dra ner på kolhydraterna och det mättade fett. samt att äta mycket frukt och grönt. Det är ganska tydligt att hon utgår ifrån det som hon själv anser vara nyttigt för just henne själv och hon gör inget försök att hävda att detta är det som är rätt för alla. Det finns inga hänvisningar till de svenska näringsrekommendationerna och det framgår inte hur författaren förhåller sig till dessa. Hon tar dock ställning till att färdigmat är något man ska undvika om man värnar om sin hälsa. Halvfabrikat är dock något som Leila Lindholm rekommenderar för den som inte har så mycket tid för matlagning. Om man väljer att använda halvfabrikat nämns det dock att man bör komplettera med fräscha råvaror för att åstadkomma en bra måltid.

Recepten i boken är inte så traditionellt svenska, utan har en mer internationell prägel. I det här fallet innebär det att hon använder mycket grönsaker i maten, men även att hon har en hel del inslag av frukt i sin matlagning. Det är även mycket kryddor i recepten, vilket författaren uppger är bra för matsmältningen.

Hälsainriktade kokböcker

På senare år har det dykt upp allt fler kokböcker som vill hjälpa oss att må bättre och bli mer hälsosamma med hjälp av recept på nyttig mat. I vissa fall är böckerna tänkta som hjälp för människor som vill gå ner i vikt. Som exempel kan nämnas böcker skrivna av Viktväktarna och kokböcker om GI-kost, Isodieten, LCHF (Low Carb High Fat) och Atkinsdieten.

Atkinsdietens kokbok (Atkins, 2005) tar upp hälsa i ett viktminskningsperspektiv. Viktnedgång och hälsa går hand i hand och är något som uppnås parallellt. I bokens inledande kapitel kan man läsa om de tankar och idéer som Atkinsdieten bygger på, och det är även där man hittar dietskaparens hälsobudskap. Det är mycket tydligt att författaren försöker sälja in sitt budskap och sitt sätt att se på hälsa och viktminskning, samt att budskapet skiljer sig från mer traditionella synsätt.

De råd som ges ser inte ut som de svenska näringsrekommendationerna (Livsmedelsverket, 2005). Författaren uppger tydligt att han tar avstånd från denna typ av rekommendationer och anser att det är på grund av dessa som övervikt är så utbredd i samhället. Boken är dock skriven i USA och syftar till de amerikanska rekommendationer som finns, vilka inte nödvändigtvis är desamma som i Sverige. Trots detta är det enkelt att se att dessa råd går

emot vad Livsmedelsverket säger då man läser hur dieten ska se ut och vilka argument man använder sig av. Den största boven, enligt Atkins, är kolhydrater och dessa bör man vara mycket försiktig med. Man kan läsa en tydlig förklaring om varför det är på detta sätt, och varför vi klarar oss bra utan kolhydrater.

För att förmedla hälsobudskapen använder denna författare inga typer av illustrationer gällande hur en portion ska se ut och fördelas, utan alla rekommendationer uppges i gram. Detta gör att det blir lite svårt att få en tydlig bild av hur maten egentligen ska se ut. Värt att tänka på i denna dietkokbok, när det gäller den hälsomässiga aspekten, är att det uppges att om man ska följa denna diet så är det ett måste att man tar vitamintillskott för att undvika närings- och vitaminbrist.

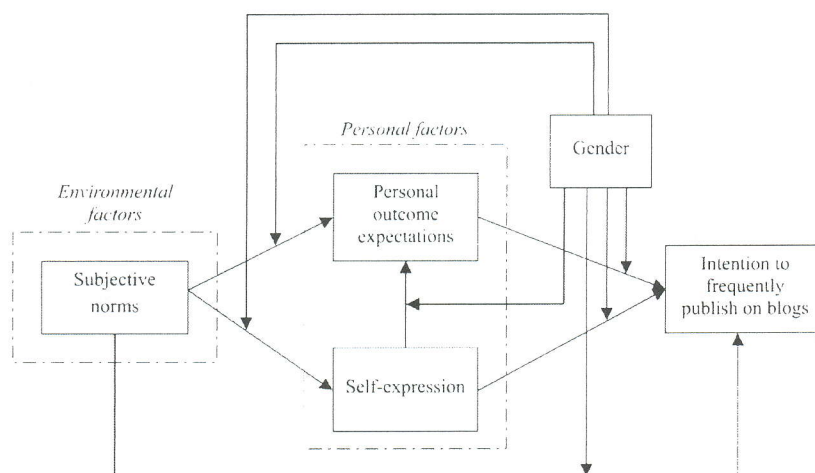
Huruvida de hälsobudskap som förmedlas i denna typ av kokböcker är hälsosamma eller ej kan diskuteras i oändlighet, och olika grupper kommer att hävda olika saker beroende på vad man väljer att tro på. Samtidigt går det inte att förneka att dessa böcker förmedlar budskap om hälsa och hälsosam mat då upphovsmännen till dem själva anser att deras böcker kan hjälpa människor att må bättre.

Idag har många människor, såväl barn som vuxna, någon form av matallergi eller födoämnesintolerans. Med anledning av detta har kokböcker med recept för just allergiker dykt upp. Ett exempel på en sådan bok som vänder sig till människor med överkänslighet och allergi mot mat är boken *Matspecial* (Lindeberg & Wesslén, 2002). Kokboken innehåller recept på såväl grönsaker, potatis, ris, pasta, fisk, kyckling, kött och såser som recept på bröd, kakor, bullar och godis. Författarna är dietister och även om de förmedlar hälsosamma recept ligger fokus på att visa hur man kan byta ut livsmedel och ändra i vanliga recept så att de ska passa även dem med allergi. *Matspecial* är således i egentlig mening ingen hälsokokbok men ändå intressant då födoämnesallergier och intoleranser är en del av många människors vardag och påverkar deras hälsa.

Samtidigt som det har utgivits många kokböcker med recept för allergiker och för den som bantar, har det även publicerats kokböcker vars avsikt har varit att förmedla hälsosamma vardags- och festrecept. Dessa vänder sig till den som vill må bra eller leva mer hälsosamt utan att nödvändigtvis ha en önskan om att gå ner i vikt. Två exempel på denna sorts böcker är *Kärlek, oliver och timjan* (Bergenström & Bergenström, 2001) och *Mat för liv och lust* (Eliasson & Lindeberg, 2004). Dessa böcker har en genomgående hälsoprofil då de innehåller gedigna kapitel som behandlar ämnet näringslära och hur man bör äta för att må bra. Den sistnämnda beskriver även olika folksjukdomar som till exempel hjärt- och kärlsjukdom och diabetes och vad man bör tänka extra på beträffande kosten om man lider av någon av dessa sjukdomar. Dessutom innehåller båda kokböckerna många recept och ledorden för dem är mat som är bra för vår hälsa. Böckerna förmedlar således hälsobudskap både rent teoretiskt genom informationsfyllda kapitel, och praktiskt då boken ger konkreta tips, råd och recept som alla kan använda sig av om man vill äta bättre.

Modell för analys av bloggar

Som hjälp för att studera just bloggar har en specifik modell tagits fram (Lu & Hsiao, 2009). I detta arbete kommer vi att referera till denna modell som Blogg Analys Modellen (BAM). Denna har utarbetats med syfte att undersöka vad det är som ligger bakom en individs intention att blogga. BAM är en kombination av andra modeller, och den tar hänsyn till både omgivningsfaktorer och personliga faktorer, samt genus som här ställs som en egen faktor.



Figur 1. Modell anpassad för blogganalys (Lu & Hsiao, 2009).

Omgivningsfaktorer sammanfattas med hjälp av den subjektiva normen, det vill säga den påverkan som samhället och människorna runt en individ har på denna. Det kan innebära allt från indirekta budskap och moraliska värderingar, till personliga uppmaningar och påtryckningar. De personliga faktorer som tas upp är den förväntade vinsten av ens handlande och behovet av att dela med sig. Den förväntade vinsten innebär inte nödvändigtvis ekonomiska vinster, även om de också ingår här. Vinsterna kan även vara hälsovinster, utökat socialt nätverk och arbetsmöjligheter. Behovet att dela med sig kan komma till uttryck genom både envägskommunikation (kommunikation utan respons) och tvåvägskommunikation (kommunikation med respons och dialog). Anledningen till att genus ställs som en separat faktor i BAM är att den anses ha en direkt påverkan på alla de övriga faktorerna, samt på utfallet.

Sammanfattning

Bloggvärlden är mycket stor och bred, så det kan vara svårt att få en tydlig bild av den. En blogg kan dock enkelt beskrivas som en öppen dagbok på Internet som följer vissa specifika riktlinjer. Många bloggar har en stor mängd läsare, vilket gör att detta blir ett intressant medium för spridning av budskap och reklam. Det är svårt att definiera en typisk blogg författare och vad denne skriver om. Ett visst mönster kan dock urskiljas när det gäller genusaspekten, då män och kvinnor tenderar att skriva om olika saker.

Kokböcker har använts för att sprida recept till Sveriges befolkning ända sedan den första svenska kokboken utkom år 1650. Genom åren har många kokböcker kommit att innehålla mer än bara recept, och redan i slutet av 1800-talet inkluderades i vissa av dem diskussioner om hälsa och nyttig kost. Hälsobudskap har förmedlats i olika typer av kokböcker och kan hittas i såväl baskokböcker som *Vår kokbok* och *Rutiga kokboken*, som i kabböcker och böcker författade av TV-personligheter. Det har idag blivit vanligt med kokböcker som enbart förmedlar olika hälsobudskap och hälsorelaterade recept. Många författare har dock olika syn på hälsa, varför det numera finns en stor bredd på hälsorelaterade kokböcker.

Syfte

Hur ser innehållet ut på matrelaterade bloggar, med betoning på hälsa och hälsobudskap?

Frågeställningar

- Diskuteras hälsa i blogginläggen respektive i kommentarerna? Om ja, i så fall hur?
- Vad förmedlar bloggen för syn på mat?
- Vilken syn förmedlar bloggförfattaren på hälsa?

Metod

Mot bakgrund av hur hälsobudskap har förmedlats i klassiska kokböcker de senaste 50 åren valde vi att analysera våra utvalda bloggar explorativt. Med detta menas att undersöka ett ämne så allsidigt som möjligt (Patel & Davidsson, 2003). Eftersom bloggvärlden som sådan är tämligen ny, har ingen omfattande forskning ännu publicerats, och därför behövs denna typ av grundläggande forskningsmetodik. Ur ett kost- och hälsoperspektiv är denna arena hittills relativt outforskad. Vi valde därför medvetet ett öppet syfte och relativt vida frågeställningar för att ge plats för nya tankar och tolkningar under arbetets gång. Detta ansåg vi var av yttersta vikt för att inte bli låsta i specifika tankemönster som kunde ha gjort oss blinda för oväntade infall som kunde få stor relevans för vårt resultat.

Urval

Vårt urval av bloggar grundade sig först och främst på hur bloggskaparna har valt att definiera sina bloggar, det vill säga om de har valt att beskriva sin blogg genom att använda nyckelordet "mat". Vårt andra kriterium var att bloggarna skulle ha många läsare, vilket vi har undersökt med hjälp av den svenska bloggtopplistan, Bloggtoppen.se, där man kan se exakt hur många läsare olika bloggar har. De tio matbloggar som valdes ut fanns alltså med på topplistan över svenska matbloggar och hade ordet mat i sin beskrivning av bloggen. Ytterligare ett kriterium var att bloggen måste vara skriven på svenska. Vissa bloggar som stämde in på dessa kriterier valde vi dock bort då de vid en närmare granskning visade sig handla om andra saker mer än om mat. Då det var matbloggar vi ville ha avgjorde vi att bloggar där en stor del av innehållet utgjordes av dagboksinslag, inredningstips, personliga bilder och liknande inte var relevanta för detta arbete. Detta har inneburit att även om alla våra valda bloggar fanns med på topplistan, är det inte nödvändigtvis de som hade de högsta placeringarna som har fått vara med. Anledningen till att vi valde just tio matbloggar var att vi bedömde att detta skulle kunna ge en viss spridning och därmed en fingervisning om hur matbloggar ser ut idag, snarare än ett fullt generaliserbart resultat över alla bloggar.

Insamling

Själva insamlingen av materialet baserades på att läsa alla nya blogginlägg, med start på ett specifikt datum, och spara ner dem tillsammans med de kommentarer inlägget fått i ett Word-dokument. Detta för att senare kunna ha tillgång till allt material, vilket underlättade vidare analys. Till hjälp hade vi i detta steg en internetjänst som heter Blogglovin.se, där man kan registrera olika bloggar och få ett meddelande när någon av de valda bloggarna uppdateras. Insamlingen pågick under två veckor, och därefter utvärderades storleken på det insamlade materialet för att utröna om insamlingsperioden skulle förlängas. Vi avgjorde dock att det material vi hade samlat in under dessa två veckor var mer än tillräckligt för vår analys, då det uppgick till totalt 182 inlägg och 864 kommentarer trots ett visst bortfall. Bortfallet berodde

på att en av de utvalda bloggarna av okänd anledning inte hade uppdaterat sin blogg alls under den valda tidsperioden.

För att få en hanterlig mängd kommentarer till varje inlägg, togs beslutet att samla in kommentarer från dagen då inlägget skrevs samt efterföljande dag. Motiveringen till att även efterföljande dags kommentarer räknades med var att vissa av inläggen skrevs sent på kvällen, vilket lämnade lite tid för kommentarer samma dag. Genom att ta med de kommentarer som lämnades dagen därpå, kunde vi få en mer komplett bild av dialogen mellan de bloggande och deras läsare. Vidare upptäckte vi att majoriteten av de kommentarer som lämnades på inläggen fanns under dessa två dagar. Endast vid enstaka tillfällen kunde man finna kommentarer som lämnats senare än dagen efter.

Analysmetod

Till hjälp vid analysen av de blogginlägg vi samlade in användes modellen BAM som utarbetats specifikt i studerandet av bloggar.

I detta arbete har BAM inte använts i sin helhet, utan fokus låg på vissa aspekter. De personliga faktorerna var en del av analysen, på så sätt att bloggförfattarnas bakgrund till viss del undersöktes. Genom att undersöka detta kunde vi även få reda på en del av motivationen som låg bakom författarnas bloggande. Vilket kön bloggskaparna tillhörde togs upp som en del i analysen, och även vilken påverkan detta kunde ha på bloggandet. Den subjektiva normen analyserades inte i någon större utsträckning, då denna aspekt kom att koncentreras till analysen av kommentarerna.

I samband med analys av blogginläggen, gjordes även en granskning av grundläggande fakta om varje blogg. Dessa bestod i:

- Bloggarnas startdatum
- Vilka som står bakom bloggarna
- Antal läsare totalt sedan starten samt under en vecka

Anledningen till denna granskning var att vi ville få en bakgrundsbild av såväl bloggarna som deras skapare för att få en så bred bild av bloggarna som möjligt.

De blogginlägg som samlades in under insamlingsperioden analyserades i flera steg:

- Alla insamlade blogginlägg lästes och räknades, varpå antalet inlägg per vecka och antalet inlägg per dag fastslogs för varje blogg. Anledningen till detta var att vi ville kunna göra jämförelser mellan antalet läsare under en vecka i förhållande till hur många inlägg som publicerades under samma vecka. För att se hur antalet kommentarer förhöll sig till mängden inlägg valde vi att även presentera hur många inlägg som lades ut på bloggarna per dag. Även mängden inlägg i genomsnitt räknades ut.
- Kommentarer till blogginläggen räknades samman totalt och omräknades sedan till kommentarer per dag för att kunna jämföra med antalet inlägg per dag. Vi valde även att räkna ut antalet kommentarer per inlägg på respektive blogg. Orsaken till det var att vi ville se hur antalet kommentarer stämde överens med antalet inlägg och om man kunde se några samband mellan dessa, samt för att underlätta vidare jämförelser.
- Antalet bilder och recept i bloggarna räknades. För att få en siffra på detta som enkelt kunde jämföras med antalet inlägg räknades antal bilder och recept ut per vecka. De bilder som togs med vid räkningen var sådana som publicerats tillsammans med

inlägg. Bilder som exempelvis profilbilder och bakgrundsbilder som var en del av bloggans layout räknade vi inte med i detta skede av analysen. När vi granskade hur många recept som publicerades i bloggarna per vecka räknades de recept som förmedlades via länkar bort, endast de recept som var fullständigt utskrivna räknades in.

- När vi letade efter hälsobudskap i bloggarna valde vi att dela in dessa budskap i två undergrupper efter olika kriterier. I den ena gruppen placerades inlägg som med tydlighet förmedlade hälsobudskap genom att innehålla ord som hälsa, hälsosam, sund, nyttig och nyttigheter. Denna grupp utgjorde alltså de direkta hälsobudskapen. Till den andra gruppen räknades istället inlägg vars hälsobudskap var mindre tydliga då de inte innehöll denna typ av ord. Exempel på inlägg som tillhörde denna grupp av indirekta hälsobudskap var ett som beskrev att olika livsmedel innehöll många viktiga näringsämnen samt ett som påtalade vikten av att lägga till goda vanor i livet.

Efter genomförd analys valde vi att presentera våra resultat med hjälp av statistik och tabeller. I dessa tabeller valde vi att skriva ut bloggarnas namn då vi inte ansåg att det förelåg någon anledning att hemlighålla dessa uppgifter (se Etiska regler). Genom att skriva ut namnen visade vi även den variation som förekommer när det gäller bloggnamn.

Nästa steg i analysprocessen blev att gå in djupare i de olika inläggen, samt bloggskaparnas presentationer. Det vi tittade på var vem bloggskaparen var, gällande bakgrundsfaktorer så som ålder, kön och utbildning, samt motivationen bakom bloggandet. I nästa steg tittade vi på vilken profil bloggarna hade. Här analyserades faktorer som inriktning på bloggen, synen på mat och hälsa, samt bloggans tänkta målgrupp. I det avslutande skedet tittade vi närmare på hur bloggarna var utformade och strukturerade. Det vi särskilt lade fokus på när det gällde bloggarnas utseende var om de följde det upplägg som karaktäriserar en blogg enligt litteraturen.

Vi valde i denna andra del av analysen att inte skriva ut exakt vilken blogg författare det var som skrivit vad, då vi ansåg att det inte hade någon relevans för resultatet. Det var av större vikt att se till de mer övergripande resultat och tendenser man kunde utläsa i gruppen av bloggare.

När resultatet presenterats, skrev vi en diskussion om den valda metoden, där vi analyserade och utvärderade huruvida vårt sätt att arbeta hade fungerat i praktiken. Fördelar och nackdelar med den metod vi utgått från togs upp. Diskussionen fortsatte med en genomgång av det vi hade kommit fram till vid analysen av bloggarna. Här fokuserade vi på de delar av resultatet som vi fann anmärkningsvärda, samt faktorer som kan ha påverkat vår undersökning. Vi diskuterade även resultatet i förhållande till bakgrundslitteraturen.

Avslutningsvis valde vi att sammanfatta det viktigaste i vårt arbete i några slutsatser.

Etiska regler

I detta arbete har vi tagit ställning till de etiska regler som finns gällande information, samtycke, konfidentialitet och nyttjande (Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet [HSFR], 2002). Att ta hänsyn till denna form av forskningsprinciper har dock sina svårigheter då det inte finns några specifika regler för hur man ska hantera publicerad information på Internet, ännu mindre gällande just bloggar. Då blogg författare väljer att lägga upp och publicera sina inlägg för allmänheten, kan man se detta som att de tillåter andra att använda sig av deras material så som vid användning av tryckta publikationer. Detta har fått till följd att inga specifika åtgärder har vidtagits för att uppfylla kraven.

Resultat

För att redovisa resultatet så tydligt som möjligt är det uppdelat i två separata delar. I den första av dessa ligger fokus på att presentera bloggarna översiktligt, för att ge läsaren en inblick i det analyserade materialet. Detta kommer att redovisas med hjälp av tabeller och förklaringar till dessa. Den andra delen av resultatet utgörs dels av en redogörelse av relevanta bakgrundsfaktorer gällande blogg författarna, dels av en analys av innehållet på bloggarna för att ge en fördjupad bild av vilka budskap som förmedlas. I denna analys kommer de tydliga hälsobudskap som finns att presenteras. Det som förmedlas om hälsa på ett mindre tydligt sätt, lite mer indirekt, kommer dock också att räknas in. Dessa budskap är av stort intresse då de kan påverka en bloggläsare minst lika mycket som när det är tydlig utskrivet. Även blogg författarnas syn på hälsa och mat kommer att lyftas fram.

Bloggar i siffror

Efter insamlandet av blogginläggen har dessa analyserats i flera steg. För att få en översikt av bloggarna undersöktes antalet läsare, såväl sedan bloggarnas start som per vecka. Även startdatum för bloggarna dokumenterades.

Tabell 1. Sammanställning över datum för första inlägget på bloggen, bloggarnas totala antal läsare och läsare per vecka

Blogg	Startdatum	Totalt antal läsare*	Läsare per vecka**
<i>Fett bra mat</i>	2007-12-31	156 261	2 783
<i>Kryddbunken</i>	2007-03-08	683 585	10 125
<i>Linneas skafferi</i>	2007-01-21	241 151	2 585
<i>Mat.såklart.</i>	2007-09-23	277 319	2 846
<i>Matplatsen</i>	2006-03-04	381 394	3 059
<i>Min lilla gröna</i>	2008-04-11	113 397	815
<i>Rebecca's Kitchen</i>	2008-04-04	103 062	1 576
<i>Tre tjejer i köket</i>	2004-10-19	1 165 732	6 356
<i>Veckans middag</i>	2007-11-25	68 121	1 784
<i>Veganvrak</i>	2006-11-12	76 792	2 020
Genomsnitt	-	326 681	3 395

* Fram till och med den 23 april 2009.

**Baserat på antalet läsare under vecka 13.

Hälften av de analyserade bloggarna startades år 2007 och endast tre bloggarna startades tidigare (se Tabell 1). Den första bloggen bland dessa började publicera inlägg 2004. De två nyaste bloggarna i samlingen hade varit aktiva i ungefär ett år när analysen påbörjades. Bloggarna har sedan starten i genomsnitt haft 326 681 läsare. Den blogg som har funnits längst har även

det största antalet läsare totalt sett, medan de två nyaste bloggarna har haft fler läsare totalt än en av de äldre bloggarna som startades 2006. Antalet läsare per vecka är i genomsnitt nästan 3 400, men den exakta siffran för varje blogg varierar mycket, från omkring 800 läsare och upp över 10 000 läsare. Siffrorna över antalet läsare per vecka ger en indikation på vilka bloggar som är populära just nu. Bloggarnas popularitet just nu kan vara svår att utläsa enbart genom att se till det totala antalet läsare på grund av de varierande startdatumen.

Bloggarna har under undersökningsperioden haft varierande antal inlägg och kommentarer, vilka visas i tabellen nedan (Tabell 2). För att få en bred översikt redovisas både antalet inlägg per vecka och per dag, samt antalet kommentarer per dag och per inlägg.

Tabell 2. Översikt över bloggarnas inläggsantal respektive antalet kommentarer

Blogg	Inlägg per vecka	Inlägg per dag	Kommentarer per dag	Kommentarer per inlägg
<i>Fett bra mat</i>	-	-	-	-
<i>Kryddbunken</i>	3,5	0,5	7,4	14,7
<i>Linneas skafferi</i>	5	0,7	10,4	14,6
<i>Mat.såklart.</i>	16,5	2,4	10,9	4,6
<i>Matplatsen</i>	6,5	0,9	8,4	9
<i>Min lilla gröna</i>	12,5	1,8	6,7	3,8
<i>Rebecca's Kitchen</i>	28	4	9,4	2,4
<i>Tre tjejer i köket</i>	6,5	0,9	4,1	4,4
<i>Veckans middag</i>	8,5	1,2	2,3	1,9
<i>Veganvrak</i>	4	0,6	2,1	3,8
Genomsnitt	9,1	1,3	6,2	5,9

Som man kan se i ovanstående tabell (Tabell 2) är det en stor variation mellan hur många inlägg de olika bloggarna skriver per vecka, från 0 inlägg till 28 blogginlägg. En av de bloggar som analyserades skrev inga inlägg under undersökningsperioden, varför denna blogg även saknade kommentarer. Fortsättningsvis kommer därför denna blogg att räknas bort vid redogörelsen av analysen. Genomsnittet av alla de inlägg som skrevs i bloggarna blir 9,1 inlägg per vecka. Omräknat i antal blogginlägg per dag blir genomsnittssiffran 1,3 inlägg. Olika bloggar och blogginlägg har haft vitt skilda antal kommentarer, och ett högt antal inlägg betyder inte nödvändigtvis många kommentarer. Som exempel kan nämnas att den blogg med flest inlägg, 4 inlägg per dag, endast hade 2,4 kommentarer per inlägg. Detta kan jämföras med den blogg med flest antal kommentarer per inlägg, 14,7 stycken, för den blogg med lägst antal blogginlägg, vilken hade 0,5 inlägg per dag.

För att förstå hur bloggförfattarna valt att lägga upp sina bloggar redovisas nedan en sammanställning av framträdande drag i bloggarna. De drag som står i fokus är bilder invävda i texten som visar något bloggaren skriver om, fullständigt utskrivna recept, användning av hälsorelaterade ord och fraser samt hälsobudskap som förmedlas utan användande av ord med hälsoanknytning. Med "implicita hälsobudskap" menas sådant som förmedlas till läsaren om hälsa utan att bloggförfattaren väljer att uttrycka dessa budskap med hjälp av ord som "nyttigt", "hälsosamt" och liknande ord. Alla budskap som rör hälsa och som finns i de analyserade bloggarna redovisas således i Tabell 3. Baserat på om hälsobudskapen uttrycks tydligt med hjälp av hälsorelaterade ord eller mindre tydligt utan dessa ord redovisas dessa i separata kolumner.

Tabell 3. Bloggarnas innehåll

Blogg	Antal bilder per vecka	Antal recept per vecka	Användning av ordet hälsa*	Inlägg med implicit hälsobudskap
<i>Fett bra mat</i>	-	-	-	-
<i>Kryddburken</i>	14	1,5	0	0
<i>Linneas skafferi</i>	5	2,5	0	2
<i>Mat.såklart.</i>	16	5,5	0	7
<i>Matplatsen</i>	14	5,5	0	0
<i>Min lilla gröna</i>	11	7,5	7	3
<i>Rebecca's Kitchen</i>	45,5	11	3	4
<i>Tre tjejer i köket</i>	10	4	0	1
<i>Veckans middag</i>	6	2,5	0	2
<i>Veganvrak</i>	3	1,5	0	0
Genomsnitt	12,5	4,2	1	1,9

*Även liknande ord så som nyttig, hälsosam, sund.

Liksom i fallet med antalet inlägg varierar antalet bilder i bloggarna mycket. Utöver den blogg som saknade inlägg helt och således varken innehöll bilder, recept eller hälsobudskap, hade den blogg med minst antal bilder endast 3 bilder under en vecka. Den blogg som hade flest bilder hade 45,5 bilder per vecka, vilket är högt över genomsnittssiffran för bilder per vecka som hamnar på 12,5. Vid en granskning av antalet recept i bloggarna visade det sig att 4,2 recept publicerades i genomsnitt per vecka. Beträffande antalet recept var inte skillnaderna i antal lika stora som gällande antalet bilder. Samma blogg som hade det största antalet bilder hade även flest recept, samtidigt som en av de bloggar med minst recept var densamma som den med minst antal bilder. Endast två bloggar förmedlade direkta hälsobudskap, medan tre gånger så många bloggförfattare uttryckte budskap gällande hälsa på mer indirekta sätt.

Utöver de samband man kan se i de ovanstående tre tabellerna, kan man hitta samband mellan de olika tabellerna.

- Den blogg som hade flest inlägg innehöll även störst antal bilder och recept, trots att denna inte hade flest läsare.
- Ett visst samband kan ses mellan antalet läsare och mängden kommentarer.
- Flest läsare kan man se hos de bloggar som har få eller inga hälsobudskap.
- De bloggar med flest inlägg är också de som har flest hälsobudskap, såväl direkta som implicita.

Innehållsanalys

I denna del av blogganalysen har fokus legat på att se vilka bloggförfattarna är, vilka profiler bloggarna har, samt bloggarnas utformning och innehåll. Bloggförfattarna beskrivs med avseende på bland annat kön, ålder och utbildning. Den bakomliggande anledningen till varför bloggskaparna skriver analyseras också. Bloggarnas profil fastställs genom att se till vad författarna själva beskriver att bloggen handlar om, samt vad de skriver om i inläggen. De olika bloggförfattarnas syn på mat och hälsa studeras, liksom vilken typ av kost de förespråkar och vilken målgrupp bloggen vänder sig till. Analysen fokuseras slutligen på bloggarnas layout, inlägg, kommentarer samt hur den subjektiva normen kan utläsas i bloggarna.

Bloggförfattaren

Övergripande kan man i alla de undersökta bloggarna se vissa gemensamma nämnare. En av dessa är att alla de bloggande är kvinnor. Majoriteten skriver sin blogg på egen hand, endast en av bloggarna har fler än en författare, i detta fall är de tre som tillsammans står bakom bloggen. Ingen av bloggarna har några s.k. gästbloggare utan den/de som står bakom bloggen skriver alla inlägg på egen hand. Författarna bakom de utvalda bloggarna är av varierande ålder. Fyra av de totalt tolv bloggförfattarna är 20-30 år gamla, fyra är 30-40 år och resterande fyra har valt att inte uppge sin ålder.

En övervägande majoritet av författarna till bloggarna har ingen formell utbildning när det gäller mat och hälsa, med något undantag. De flesta arbetar inom andra områden än just mat och hälsa och de bloggar om mat på sin fritid som en slags hobby.

Orsakerna till att de olika bloggförfattarna skriver sina bloggar varierar. Man kan dock urskilja vissa huvudskäl till varför de skriver. Dessa är:

- Personlig vinning. För att nämna ett exempel så finns det en bloggskapare som passar på att göra reklam för sig själv och det företag hon bedriver i sin presentation på bloggen.
- Att hjälpa. En av bloggförfattarna skriver exempelvis i sin presentation att hon i grund och botten är skeptisk mot att vara så självutlämnande som hon blir genom sin blogg. Hon konstaterar dock att "Om mina erfarenheter så hjälper en enda människa är det värt självutlämnandet.". Detta intresse av att hjälpa kan man även se i kommentarerna på flera av bloggarna. Författarna svarar på frågor och hjälper till när någon av läsarna har funderingar.
- Att inspirera. Flera av de som bloggar anger att de tycker om att inspirera sina läsare. Detta kan man se i såväl presentationer och inlägg, som i kommentarer och i samband med bilder. Bloggskapare som vill inspirera är ofta aktiva när det gäller att besvara kommentarer som lämnas, oavsett om det rör sig om frågor eller ej. Dialogen mellan författare och läsare är en viktig del i bloggandet.
- Att dela med sig. I vissa fall är huvudorsaken till bloggandet helt enkelt att dela med sig av till exempel vilken mat man äter och sina tankar kring mat. De som enbart bloggar för att få dela med sig tenderar att inte svara på de kommentarer som lämnas av läsarna. Dessa bloggförfattare är således inte intresserade av dialogen.

Många av bloggförfattarna skriver dock inte av en enstaka anledning, då en kombination av ett par eller fler av ovanstående orsaker är vanligast.

Profil på bloggen

Två av de utvalda bloggarna skrivs av personer som väljer att äta enligt LCHF, vilket innebär att de förespråkar att man bör äta mycket fett och protein på bekostnad av kolhydratintaget. Den ena av dessa var dock den blogg som under undersökningsperioden av okänd anledning inte skrev något. En av de analyserade bloggarna skriver övervägande om vegetarisk mat och det är även denna blogg som i undersökningen förmedlar flest hälsobudskap, totalt 10 stycken (se hälsobudskap i Tabell 3). Vegankost står i fokus i en av de tio bloggarna, vilken helt saknade hälsobudskap under undersökningsperioden. Två bloggar förespråkar att man bör äta enligt de svenska näringsrekommendationerna (Livsmedelsverket, 2005). Den ena av dessa skrivs av en legitimerad dietist medan den andra författas av en tjej som klargör att hon inte har någon formell utbildning i ämnet men har läst mycket på egen hand, bland annat på livsmedelsverkets hemsida. De här två bloggarna kommer på en delad andraplats gällande

högst innehåll av hälsobudskap med totalt 7 hälsobudskap vardera. Resterande fyra bloggar har ingen sådan uttalad profil utan skriver om den mat som de själva äter och tycker om.

Ett visst samband kan ses mellan bloggarnas profil och antalet läsare. Generellt så kan man se att ju mindre specificerad inriktning bloggen har desto fler läsare har den. Bloggar om vanlig mat utan hälsotänk eller påverkan i form av någon diet är således mest populära. De bloggar som har en tydlig profil, exempelvis den av bloggarna som handlade om vegankost, har relativt få läsare.

Det finns en genomgående matglädje i bloggarna, även om den mat som det skrivs om i de olika bloggarna varierar mycket såväl gällande ingredienser och smak som beträffande utseendet. Synen på mat är mycket positiv då blogg författarna är av åsikten att mat är något som skall avnjutas och inte enbart ses som bränsle eller något nödvändigt ont. De som står bakom bloggarna vill att matlagning ska vara roligt och inte ses som något svårt eller tidskrävande. I många av bloggarna ges förslag och recept på enkla vardagsrätter. Alla bloggarna blandar matrecept med tips och tillagningsanvisningar på desserter och annat smått och gott. Det skiljer sig dock ganska mycket mellan olika bloggar hur ofta denna typ av recept förekommer. I vissa bloggar ligger tyngdpunkten snarare på kak- och bakrecept än på matrecept.

I fyra av tio bloggar presenteras inget om blogg författarens syn på hälsa. Resterande sex bloggar visar vilken syn de har på hälsa, antingen i sina inlägg eller i sina presentationer. Vad de olika blogg författarna ser som hälsosamt varierar dock en hel del. De bloggskapare som skriver om LCHF anser att det är hälsosamt att äta mycket fett och protein och att hålla nere kolhydratsintaget. Resterande fyra som ger uttryck för sin syn på hälsa anser att det är viktigt att äta näringsrika livsmedel, mycket grönsaker och fullkornsprodukter. Ingen av bloggarna skriver något om icke matrelaterad hälsa, som till exempel träning eller stress.

Att hitta någon specifik målgrupp som bloggarna vänder sig till är svårt, det finns inga direkt tydliga restriktioner gällande läsarna. Språket som används är genomgående enkelt och skrivs för att vanliga människor utan någon speciell utbildning eller förkunskap ska kunna förstå. Detta ses tydligast i de recept som publiceras, då dessa är strukturerade, detaljerade och enkla att följa. När det någon gång används mer komplicerade begrepp kan man ofta hitta förklaringar på dessa. Ett exempel på detta kan ses då en av författarna använder begreppet "paltkoma" och med hjälp av en asterisk ger förklaringen att det innebär "... något som infaller när du ätit för mycket. När du är sådär mätt att du inte vet vart du skall ta vägen."

Bloggarnas utformning och innehåll

Alla de utvalda bloggarna har individuella layouter även om de har liknande bloggtypisk grundstruktur (för exempel, se Bilaga 1). Högst upp på bloggarna finns en eller flera bilder som oftast belyser vad bloggen handlar om, samt bloggans namn. Som exempel kan nämnas den blogg som övervägande skriver om vegetarisk mat, som har en bild med blåbär högst upp i bloggen. Som avdelare i bloggen använder sig författaren av en bild på en morot och bilder på gröna löv kan hittas på flera ställen i bloggen. Majoriteten av bloggarna, alla utom en, innehåller en presentation av blogg författaren och bloggans innehåll i högra eller vänstra marginalen. Denna presentation kallas ofta "Om mig", "Min profil" eller liknande och kan vara helt utskrivet i marginalen eller bestå av en länk som man kan klicka på för att få upp den sida där presentationen finns. I åtta av de tio bloggarna finns det även en bild av blogg författaren/författarna vid denna presentation.

Blogginläggen publiceras efter varandra så att det senaste inlägget ligger högst upp på bloggen. Inläggens längd varierar en hel del såväl inom bloggen som mellan de olika bloggarna. De inlägg som utgörs av recept och/eller innehåller bilder tar oftast större plats än inlägg av annan typ.

Vad blogginläggen handlar om varierar en hel del, även om de utvalda bloggarna framför allt har inlägg med tips på maträtter och recept. Majoriteten av recepten är vardagsrecept på mat, men även recept på kakor och bröd förekommer. En av bloggförfattarna väver in ett visst bantningstänk i sina inlägg, vilket inte finns med i någon av de andra bloggarna. Det som skrivs om bantning innehåller inga direkta tips eller specifika recept, utan är snarare beskrivningar av hur författaren förändrar sin kost för att gå ner i vikt.

Utöver detta skriver bloggförfattarna inlägg där de recenserar exempelvis kokböcker och nyöppnade restauranger eller caféer. Det är även vanligt förekommande med produkttester. Bloggförfattarna får produkter skickade till sig från olika företag, alternativt köper själva, som de sedan skriver om och betygsätter på sina bloggar. Exempel på produkter som testades under den aktuella perioden var bröd och glass. Även aktuella händelser, som radio- och tv-program, samt nyheter som berör mat- och hälsoområdet tas ibland upp på bloggarna.

Ett annat populärt inslag på bloggarna är tävlingar. Dessa kan se ut på olika sätt, men ett exempel är att bloggförfattaren har fått varor skickade till sig från något företag som vill marknadsföra sig och att dessa varor får vara priset. Själva tävlingen kan vara en enkel lottning eller något mer avancerat som att läsarna som vill delta i tävlingen får lämna en kommentar om ett av bloggförfattaren bestämt ämne. En del av bloggskaparna tipsar även om tävlingar som finns på andra bloggar och hemsidor.

Kommentarerna som lämnas till blogginläggen innehåller oftare indirekta hälsobudskap än direkta. Majoriteten av dessa indirekta budskap förmedlas via funderingar och tankar i den dialog som uppstår mellan bloggskaparen och läsaren. Det finns dock exempel på mer direkta hälsobudskap än de som tillkommit genom dialog. I en kommentar ifrågasatte en läsare att bloggskaparen i en av bloggarna skrev ett inlägg med ett recept innehållande kaffe. Läsaren menade att det inte var lämpligt att förmedla recept med kaffe som ingrediens då han tyckte att kaffe är ett gift som inte hör hemma i en hälsosam kost.

Vissa av bloggskaparna ser ut att lägga stor vikt vid att besvara de kommentarer som lämnas på inläggen. En av bloggförfattarna besvarar alla kommentarer, oavsett om hon har frågat efter läsarnas synpunkter eller ej. Det finns dock ett par bloggskapare som inte svarar på någon kommentar, trots att de har efterfrågat läsarnas åsikter. Dessa bloggförfattare för således inte någon egentlig dialog med sina läsare.

Flera av bloggförfattarna visar tydligt hur viktig de tycker att dialogen med läsarna är. Ett exempel på det var när en av dessa bloggskapare fick en förfrågan om hon inte kunde göra glass som var fri från både laktos och mjölkprotein, och sedan publicera receptet på bloggen. Svaret författaren skrev var att det skulle komma inom kort, vilket det också gjorde. Att författaren upplever dialogen med läsarna som viktig blir ännu tydligare då hon i samband med svaret frågar om personen som efterfrågat receptet har andra allergier att ta hänsyn till.

Genom att granska kommentarerna kan man utläsa den påverkan som den subjektiva normen har på bloggarna. Ovanstående exempel visar hur en av bloggskaparna låter innehållet på sin blogg påverkas av en läsares personliga önskemål. Ett annat tydligt exempel var världsnaturfondens Earth Hour, där jordens befolkning uppmanades att släcka alla lampor i en

timme. Detta var en internationell händelse som ägde rum under insamlingsperioden. Dagarna innan Earth Hour kan man i flera av kommentarerna se hur läsarna informerar bloggskaparna om detta, vilket sedan har resulterat i inlägg med en uppmaning om att uppmärksamma evenemanget. Exempel på önskad påverkan från läsarna är då en av författarna upplever problem med motivationen och delger att hon känner sig osäker på vad hon ska blogga om. Kommentarer som följer på detta inlägg är omfattande, där alla innehåller åsikter om vad och hur författaren borde blogga. Man kan även se att dessa uppmanade kommentarer hade effekt på bloggskaparen, då hon kort efter detta anammar de förändringar som föreslagits.

Den subjektiva normen kan även ses på mindre direkta sätt. Många av blogg författarna får stor bekräftelse på att det de skriver om och visar på bloggarna är uppskattat av läsarna. I en majoritet av kommentarerna skriver läsarna att recept låter goda, att maträtter som tillagats ser fina ut och att de tycker att blogg författaren är duktig. Emellanåt får läsarna även bekräftelse på att personen som skriver bloggen uppskattar denna positiva feedback. Detta framkommer genom att bloggskaparen skriver svar på kommentarerna, och ibland även hela inlägg, där hon tackar sina läsare för att de läser och lämnar så fina kommentarer på bloggen.

Våffeldagen är ett exempel på vilken påverkan yttre händelser kan ha på bloggar. Denna dag uppmärksammas inte bara i den vanliga almanackan utan exploateras även av livsmedelsföretagen, då de gör mycket reklam för att öka försäljningen av våffelrelaterade produkter. I det här fallet är det ingen individ som direkt påverkar bloggskaparna. Trots detta blir våffeldagen omskriven i ett flertal av bloggar.

Detta visar hur stor effekt omgivningen har på bloggskaparna, oavsett om det är media eller personer i deras närhet som påverkar.

Diskussion

I följande diskussion utvärderas hur väl den valda metoden har fungerat gällande såväl urval och insamling som analys. De resultat som framkommit vid analysen diskuteras i förhållande till bakgrundslitteratur och resultat som vi har funnit anmärkningsvärda lyfts fram. Eventuella felkällor i studien och förslag till vidare forskning belyses. Slutsatser från denna undersökning får avsluta diskussionsavsnittet.

Metod

Urvalet i denna studie blev bra med tanke på det valda syftet. Att använda sig av Bloggtoppen underlättade urvalsprocessen en hel del. Utan en topplista av något slag hade det blivit betydligt mer komplicerat att få fram ett relevant urval. Tack vare denna lista kunde vi snabbt och enkelt få en överblick av de olika bloggarna och se vilka bloggar folk väljer att läsa. Det var ju trots allt dessa bloggar vi var ute efter att analysera då det är de som faktiskt når ut till en relativt stor målgrupp.

Något vi är nöjda med är att vi vid beslutandet av vilka bloggar som skulle undersökas var mycket kritiska. Eftersom vi valde att gå in och granska innehållet på alla de matbloggar som fanns med bland de 30 översta på Bloggtoppen kunde vi välja bort sådana bloggar som beskrevs som matbloggar men som handlade om mycket annat. Detta kritiska förhållningssätt ledde till att vi endast fick bloggar i vår undersökning som hade relevant innehåll.

Antalet bloggar i urvalet blev också bra. Då bloggar kan variera så otroligt mycket så var det svårt att från början avgöra hur mycket material bloggarna skulle generera. Det var med

anledning av det som vi valde att lämna insamlingstiden lite öppen till en början. Redan efter de två första veckorna visade det sig dock att vi hade fått ihop ett gediget material att arbeta med. Detta kan ses som en bekräftelse på att de utsedda bloggarna var lyckade val då författarna är mycket aktiva bloggare. Något som vi redan från början var medvetna om var risken för ett visst bortfall, vilket även blev fallet. En av bloggarna som valts ut och som veckan innan vårt insamlade tog sin början hade skrivit regelbundet, visade sig helt sakna inlägg under våra två undersökningsveckor. Hur detta kommer sig vet vi ej då inga förklaringar finns på bloggen.

Att använda sig av Blogglovin underlättade till viss del insamlingsprocessen. Viss problematik uppstod dock, då tjänsten inte fungerade helt felfritt. I den initiala granskningen av materialet efter de två veckornas slut, upptäcktes okaraktäristiska glipor i uppdaterandet hos vissa bloggar, vilka vid en närmre granskning visade sig vara felaktiga. Blogglovin hade under en specifik period missat alla nya inlägg på vissa av bloggarna, vilket ledde till att en ny granskning av alla bloggar behövde göras för att säkerställa att alla inlägg kommit med i vårt material. Detta gav förvisso extra mycket jobb, men det var samtidigt lärorikt i den meningen att vi har förstått att man måste vara noga med att inte sätta all sin tillit till denna typ av tjänster. Vi har insett vikten av att hålla oss kritiska och att kontrollera att allt faktiskt kommer med under insamlandets gång.

Det är viktigt att man inte låser sig vid sina förutbestämda planer, utan kan anpassa sig till situationer som uppstår. Detta fick vi erfara då vi i planeringsstadiet bestämde oss för att endast samla in de kommentarer till blogginläggen som lämnats samma dag som inlägget skrevs. När vi kom fram till att det var intressant att ta med även efterföljande dags kommentarer, innebar det att vi fick gå tillbaka till bloggarnas alla inlägg och komplettera vårt insamlade material. Det medförde en hel del merarbete att gå igenom alla bloggarnas inlägg och kommentarer på nytt. Vi avgjorde dock att det var det bästa att göra för att få ett så rättvisande resultat av kommentarerna som möjligt.

Att inte jobba strikt efter någon modell eller någon teori har haft både för- och nackdelar. Det har försvårat arbetet i den meningen att vi har fått lägga ner mer tid på att strukturera, planera och lägga upp arbetet. Vi har även varit tvungna att på egen hand försöka se vilka aspekter som är mest väsentliga att undersöka beträffande hälsobudskap i bloggar. Det här är något som flitigt har diskuterats oss författare emellan då vi ansåg det vara av yttersta vikt att inte begränsa oss för mycket för att inte gå miste om viktiga detaljer. I ett arbete som det här överväger dock fördelarna, då det har givit oss en möjlighet att titta på bloggarna med ett öppet sinne. Därigenom har vi kunnat upptäcka saker som vi kanske annars hade missat.

Eftersom vi valde att inte jobba helt fritt, utan att använda BAM som en slags ramstruktur för arbetet, har vi kunnat dra paralleller mellan våra resultat och tidigare forskningsresultat. Just för att det inte finns speciellt mycket forskning gjord i vårt valda ämne känns det viktigt för oss att kunna knyta samman våra resultat med det som finns sedan tidigare. Anledningen till detta är att vi vill ge en bredare grund till dem som förhoppningsvis kommer att forska vidare inom området efter oss.

Resultat

Språket i bloggarna är genomgående enkelt och det som skrivs såväl om mat som om hälsa är lättförståeligt. Bloggförfattarna använder inga avancerade fackuttryck, vilket kan bero på att nästan alla skriver om mat och hälsa som en hobby. Det är möjligt att de inte använder sig av ett svårt språk när de skriver om mat för att de inte själva är vana vid fackuttryck då de har utbildning och arbetar inom andra områden än mat och hälsa.

Baserat på antalet bilder bloggförfattaren har valt att lägga upp på sin blogg kan man utläsa huruvida bloggskaparen tycker att bilder är en viktig del av bloggarna. De bloggar som förmedlar flest recept har även många bilder, vilket tyder på att dessa bloggförfattare anser att bilder är viktiga. Det är dock svårt att veta om dessa bloggar hade innehållit lika många bilder om de hade haft färre recept.

Många människor har idag någon form av allergi, och att vara allergisk eller intolerant mot ett eller flera födoämnen är långtifrån ovanligt (Lindeberg & Wesslén, 2002). Kokböcker för allergiker är relativt enkla att hitta, och även vissa av bloggarna förmedlade tips och recept för personer med allergi och födoämnesintolerans. Anledningen till att en av bloggförfattarna skrev om recept som lämpar sig för allergiker berodde på att hon själv hade intolerans mot vissa födoämnen. Att det var samma bloggförfattare som på begäran skapade ett recept på mjölk- och laktosfri glass visar att hon tycker att det är viktigt att även de som inte kan äta allt ska ha möjlighet att äta gott. Detta kan bero på att hon av egen erfarenhet vet hur det är att inte kunna äta samma saker som majoriteten av befolkningen, men även på att hon är mån om sina läsare och gärna vill hjälpa dem.

Vi har under arbetets gång tvingats inse att vi har haft en del förutfattade meningar när det gäller bloggar och bloggförfattare. En av dessa var att mat och hälsa oftast var tätt sammankopplade på dessa sidor och att det skulle vara ganska enkelt att hitta tydliga budskap. Här har vi dock fått tänka om då det inte alls förhåller sig på detta sätt. Visst kan man hitta hälsobudskap, men de är inte lika tydligt utskrivna som vi hade föreställt oss att de skulle vara. Det har därför varit extra intressant att se bortom det skrivna ordet och se de budskap som trots allt finns där.

När hälsa diskuteras i media inkluderas ofta bantningstips och bantningsrecept (Sandberg, 2004). I bloggarna syntes dock inte denna tendens. Endast en av bloggskaparna skrev om bantning i samband med att hon berättade att hon ville gå ner lite i vikt. Övriga bloggförfattare skriver om mat på ett lustfyllt sätt och verkar ha en sund inställning till kost då deras bloggar innehåller en blandning av recept på mat och godsaker. Även de bloggar som har en mer hälsosam profil innehåller recept på exempelvis glass, vilket visar att det finns plats för sådant även om man vill äta nyttigt.

Att det bara var kvinnliga författare till våra bloggar fann vi överraskande. Även om tidigare studier visat på att majoriteten av de som bloggar om mat och framför allt i relation till hälsa är kvinnor, så hade vi väntat oss att i alla fall hittat någon manlig författare. Anledningen till att vi trodde att det skulle finnas män bland bloggförfattarna var att både kvinnor och män skriver hälsoinriktade kokböcker. Den ensidiga könsfördelningen för bloggarna anser vi kan ha haft stor effekt på resultatet, delvis på grund av egna förutfattade meningar och delvis på grund av att tidigare forskning visar på att det finns skillnader i hur män och kvinnor tenderar att blogga. Här hade vi en förutfattad mening om att män i större utsträckning skulle ha blandat in träningsrelaterade kostråd och hälsobudskap, en fördom som vi ej har kunnat bekräfta eller förkasta. Att kvinnor tenderar att skriva om personliga saker, med bakgrund av

en vilja att dela med sig, är något vi tydligt ser i vår undersökning. Då endast en av bloggarna har personlig vinning som en del av sin motivation stämmer detta bra med vad forskningen tidigare visat, då detta har visat sig vara en mer manlig tendens (Lu & Hsiao, 2009).

I och med detta påstår vi inte att dessa bloggar enbart innehar kvinnliga drag och därmed endast vänder sig till kvinnor. Bland de kommentarer som följer på inläggen finns det flera som är skrivna av män, vilket visar på att dessa bloggar kan vara tilltalande för alla oavsett kön. Att avgöra vilka det är som läser de specifika bloggarna är svårt, då man endast har kommentarerna att utgå ifrån. Problemet med detta är att alla inte lämnar kommentarer, det verkar snarare vara så att det är en viss specifik grupp som kommenterar på varje blogg. Detta gör att man missar alla de läsare som håller sig till att endast vara läsare och som väljer att inte föra en dialog med bloggförfattaren. Ser man på förhållandet mellan antal besökare och antal kommentarer på bloggarna kan man enkelt se att majoriteten av alla som är inne på bloggen hör till gruppen som inte lämnar kommentarer.

Ett antagande vi gör efter att ha analyserat bloggarna är att kommentarerna spelar en mycket viktigare roll än vad vi hade förväntat oss. I dessa kommentarer hittar man den subjektiva normen, vilken är en mycket viktig faktor om man ser till motivation. I och med dessa kommentarer kan man tydligt se den positiva uppmuntran som bloggförfattarna får genom sitt bloggande. Denna form av bekräftelse försäkrar författarna om att det de gör är något bra, vilket får dem att fortsätta med detta positiva beteende. Här kan det nog finnas en stor skillnad när det gäller författare av bloggar och författare av kokböcker. Väljer man att skriva en bok får man inte denna typ av direkt uppmuntran. En kokboks-författare lägger ner mycket arbete på sina verk och får inte veta vad den tänkta läsaren tycker och tänker om det han/hon har skrivit förrän efter publicering. Inte ens då är det säkert att författaren får veta vad enskilda läsare tycker utan får förlita sig på försäljningssiffror som uppmuntran. Detta kan jämföras med bloggförfattaren som får direkt respons från sina läsare kort efter varje inlägg.

Något man inte bör bortse från är den påverkan på resultatet som det tidigare nämnda bortfallet kan ha haft. Även icke-publicerade kommentarer och borttagna inlägg kan räknas som bortfall. Denna typ av bortfall är dock svårare att upptäcka. Då bloggförfattaren i många fall bestämmer vilka kommentarer som ska publiceras är det troligt att det finns kommentarer som valts bort. När det gäller inlägg råder också en viss osäkerhet då författaren kan välja att ta bort redan publicerade inlägg. På grund av detta kan vissa inlägg saknas i vår undersökning om de tagits bort innan vi hunnit registrera dem. Det är även värt att ta med i beräkningen att de slutsatser vi har dragit utifrån kommentarerna kunde ha sett annorlunda ut om alla kommentarer som skrivits hade publicerats. Samtidigt är detta bortfall en naturlig del av bloggvärlden då bloggförfattarna hålls ansvariga för det som skrivs såväl i inläggen som i kommentarerna. Vissa saker som skrivs kanske inte är av en sådan natur att bloggskaparen vill kännas vid det, varför hon tar bort dessa kommentarer.

Ett problem som uppstår vid analys av budskapsspridning på bloggar, är att det idag inte finns något direkt sätt att avläsa hur många som faktiskt läser blogginläggen. De siffror som visar på bloggarnas läsarantal talar endast om hur många som har varit inne och tittat på bloggen. Detta behöver inte nödvändigtvis betyda att alla besökare faktiskt har läst alla blogginlägg, vilket kan leda till att budskapen inte når ut.

Förslag på vidare forskning

Denna undersökning har fört med sig många frågor som vore intressanta att få svar på. En av de undersökningar som vore spännande att göra rör den faktiska påverkan bloggarna har på sina läsare. Något annat vi har funderat på är om matbloggar är ett bra medium att sprida hälsobudskap genom, och hur det står sig i jämförelse med andra mer traditionella medier, så som tidningar och TV. Eftersom många idag, i synnerhet ungdomar, tillbringar mycket tid framför datorn och surfandes på Internet kan bloggar vara ett bra forum att nå ut med olika budskap till denna målgrupp.

Vidare forskning på vilka budskap som förmedlas och vilken typ av budskap som är vanligast i matbloggar är andra områden som vore intressanta att se närmare på. Det vore också lärorikt att studera vilken betydelse utbildningen har för vad man bloggar om och hur innehållet i en blogg förändras över tid genom att följa bloggar under en längre period. En av de blogg författare vars blogg vi granskade var nyutexaminerad dietist, och detta väckte tankar kring hur hennes blogg har förändrats i och med att hon har fått ökade kunskaper om kost och hälsa. Det hade även varit spännande att se om en matbloggskapare som läser till dietist, hälsopedagog eller liknande delar med sig mindre av sina kostkunskaper på bloggen ju närmare examen han/hon kommer eftersom personen då vill tjäna pengar på sina kunskaper. Då studenter ofta har det relativt dåligt ställt ekonomiskt skulle det också vara roligt att undersöka hur den ekonomiska faktorn påverkar vilka råvaror som används i recepten på bloggarna.

Slutsatser

Denna undersökning av matbloggar har resulterat i följande slutsatser:

- Hälsa är något som diskuteras både i många blogginlägg och i kommentarerna. Det är inte alltid en öppen del av diskussionen men finns ofta med på ett mer indirekt vis.
- När hälsa diskuteras i bloggarna sker det ofta utan användning av hälsorelaterade termer, det är inte orden i sig som beskriver hälsa utan innehållet i inläggen.
- Bloggarna förmedlar övergripande en relativt enhetlig syn på mat, där inläggen genomsyras av matglädje. Vilken mat som presenteras som lustfylld varierar dock, då blogg författarna har olika preferenser beträffande mat.
- Blogg författarna förmedlar en helhetssyn på hälsa; att må bra innefattar både kroppen och själen. Utöver vanlig vardagsmat behövs efterrätter och godsaker som kan sätta en guldkant på tillvaron.

Referenser

- Anderton-Blomqvist, C. (2008). *Matbloggspriset 2008*. Hämtat 2009-04-23 från: <http://www.matbloggspriset.se/>
- Atkins, C. R. (2005). *Atkinsdieten kokboken*. Stockholm: Forum.
- Bergenström, A. & Bergenström, F. (2001). *Kärlek, oliver och timjan*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag AB.
- Bloggtoppen (2009). *Detaljerad information: blondinbella*. Hämtad 2009-05-04 från: <http://www.bloggtoppen.se/blogg/17889/>
- Coop Provkök (2005). *Vår kokbok*. Bokförlaget Prisma: Stockholm.
- Eliasson, M. & Lindeberg, G. (2004). *Mat för liv och lust*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag AB.
- Forma publishing group (2009). *Rutiga kokboken*. Hämtad 2009-04-15 från: <http://www.formapg.se/include/modules/bok/uno.asp?id=797>
- Gill, K. E. (2004). *How can we measure the influence of the blogosphere?* Hämtad 2009-04-23 från: http://faculty.washington.edu/kegill/pub/www2004_blogosphere_gill.pdf
- Hagdahl, C. E. (1896). *Kok-konsten som vetenskap och konst*. Stockholm: Bonniers Förlag.
- Holmgren, M., Ekegårdh, E. & Billvall, G. (1945). *Sju sorters kakor*. Västerås: ICA-förlaget.
- Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet (HSFR) (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2009-05-04 från: http://www.vr.se/download/18.7f7bb63a11eb5b697f3800012802/forskningsetiska_principer_tf_2002.pdf
- ICA Provkök (1965). *Nya Sju sorters kakor*. Västerås: ICA-förlaget AB.
- ICA Provkök (1975). *Sju sorters kakor*. Västerås: ICA-förlaget AB.
- ICA Provkök (1985). *Sju sorters kakor*. Västerås: ICA-förlaget AB.
- ICA Provkök (2003). *Rutiga bakboken*. Västerås: ICA Bokförlag.
- ICA Provkök (2004). *Rutiga kokboken*. Västerås: ICA Bokförlag.
- ICA Provkök (2005). *Sju sorters kakor*. Västerås: ICA Bokförlag.
- Kooperativa förbundets provkök (1967). *Var kokbok*. Stockholm: Rabén & Sjögren.
- Kooperativa förbundets provkök (1978). *Var kokbok*. Stockholm: Rabén & Sjögren.
- Larsson, A. (2006). *Blogging.se*. D-uppsats. Uppsala: Uppsala Universitet. Institutionen för informationsvetenskap.

- Lindeberg, G. & Wesslén, A. (2002). *Matspecial*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag AB.
- Lindholm, L. (2004). *Leilas middagstips*. Stockholm: Natur och kultur.
- Livsmedelsverket (2005). *Svenska Näringsrekommendationer*. Hämtad 2009-03-10 från: http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/SNR2005.pdf
- Lu, H-P. & Hsiao, K-L. (2009). Gender differences in reasons for frequent blog posting. *Online Information Review*, 33 (1), 135-156.
- Merett, A. (2008). *Research: One in three American bloggers writes specifically about health*. Hämtad 2009-04-15 från: <http://www.blogherald.com/2008/09/05/research-one-in-three-american-bloggers-writes-specifically-about-health/>
- Måltidsakademin (2008). *Pressrelease 18 OKT 2008*. Hämtad 2009-04-23 från: <http://www.hellefors.se/kommun/booktown/maltid/PRESSRELEASE18OKT2008.pdf>
- Nationalencyklopedin (2009a). *Blogg*. Hämtad 2009-04-24 från: <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/blogg>
- Nationalencyklopedin (2009b). *Jamie Oliver*. Hämtad 2009-04-20 från: <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/lang/jamie-oliver>
- Ó Baoill, A. (2004). *Conceptualizing The Weblog: Understanding What It Is In Order To Imagine What It Can Be*. Hämtad 2009-04-15 från: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.85.1250&rep=rep1&type=pdf>
- Oliver, J. (1999). *Den nakna kocken*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag AB.
- Palmblad, E. & Eriksson, B. E. (1995). *Kropp och Politik*. Stockholm: Carlsson Förlag.
- Patel, R. & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.
- Sandberg, H. (2004). *Medier & fetma: En analys av vikt*. Doktorsavhandling. Lund: Lunds Universitet, Sociologiska institutionen.
- Sundqvist, I-B. (2004). *Vegetariska kokboken*. Västerås: ICA Förlaget AB.
- Wallin, T. (red.) (2008). *Hela Sveriges Husman*. Västerås: ICA Bokförlag.
- WHO (1999). *Health21*. Hämtad 2009-03-10 från: <http://www.euro.who.int/document/health21/wa540ga199heeng.pdf>

Bilaga 1. Exempel på en blogg



den 7 maj 2009

Saknar adressuppgifter

Efterlyser adressuppgifter från Linarna Maria J & Annika Skåne! Maila dessa snarast till mig (lina.abrahamsson@umeaenergi.com). annars måste jag tyvärr dra två nya vinnare.

Upplagd av lina kl. 5 07 2009 06:08:00 em 0 kommentarer

Räddning i vardagen



Vår Kokbok kan tyckas vara tråkig, men den är många gånger min räddning. Som i veckan till exempel, då tiden är knapp men dock vill vi äta gott förstås. Recepten i Vår Kokbok kan man lita på. Väldigt enkla dessutom med ingredienser som oftast finns hemma. Fungerar dessutom bra som uppslagsverk!

Dagens middag är hämtad från ovannämnda bok, *Rissallad med tonfisk*. Innehåller relativt få ingredienser, och har riktigt mumsiga smakkombinationer av bla syrligt äpple och tonfisk. Passar perfekt att servera tillsammans med en kall gräddfilssas smaksatt med senap och curry.

Rissallad med tonfisk 4 portioner

2 dl långkornigt ris
vatten, salt
1 1/2 msk ljus vinäger
1-2 krm salt
1 krm svartpeppar
1 msk vatten

[Annonsera här](#)

tailsweep

Bloggens Startside

[Klicka här!](#)

Inspiration

- [Morgonhälsan](#)
- [Camino](#)
- [Blueberry](#)
- [Saltå Kvarn](#)
- [Fallet](#)
- [Allt om mat](#)
- [Lkovin](#)
- [Whole Foods Market](#)
- [Martha](#)

Gratis bilder

- [Gratis bilder från fotoakuten.se](#)



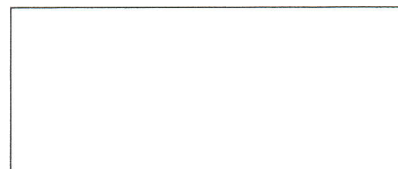
Här kan du gratis prova att registrera en dags måltider och aktiviteter i kostdataprogram.

2 msk olja
2 burkar tonfisk (eller 1 burk a 425 g musslor)
1 syrligt äpple
1/2-1 dl klippt dill
1 röd paprika (eller 2 tomater)

Koka riset. Blanda vinäger, salt, peppar, vatten och olja. Häll vinägersasen över det varma kokta riset och låt det kallna. Håll av spadet från tonfisken. Dela den i bitar. Skär äpplet och paprikan i små tärningar. Blanda riset med tonfisk, äpple, dill och paprika. Servera gärna med kokt ägg och gräddfilssås smaksatt med senap och curry.

Upplagd av lina kl. [5 07 2009 05:53:00 em](#) 7 kommentarer 

Etiketter: [Fisk](#), [Sallader](#)



lina

Matgalen tjej med brinnande intresse för det mesta som har med mat att göra. Har en fil kand i kostvetenskap och har precis tagit dietistexamen. Arbetar just nu som kommundietist och funderar samtidigt på hur jag ska uppfylla min dröm att på något sätt få syssla med mat på heltid!!!

[Visa hela min profil](#)

Kontakt

Frågor och synpunkter mailas till:
lina.abrahamsson@umeaenergi.com