

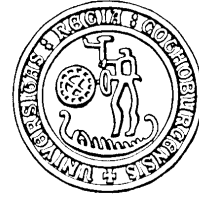
GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för hushållsvetenskap



Kostvanor hos äldre sett ur ett tidsperspektiv

Birgitta Antonsson
Krystyna Olofsson

Examensarbete, 10 p
Kostekonomprogrammet, 120 p
Handledare: Barbara Rosengren
Examinator: Christina Berg
Datum: Juni 2006



Titel: Kostvanor hos äldre sett ur ett tidsperspektiv
Författare: Birgitta Antonsson och Krystyna Olofsson
Typ av arbete: Examensarbete, 10 p
Handledare: Barbara Rosengren
Examinator: Christina Berg
Linje/program: Kostekonomprogrammet, 120 p
Antal sidor: 39 exkl. bilagor
Datum: Juni 2006

Sammanfattning

Socialstyrelsen arbetar för att minska undernäring bland många äldre. Ett förslag till åtgärd är att anställa fler personer som är kompetenta på kostområdet som t.ex. kostekonomer.

Syftet med arbetet var att undersöka vad de som är födda under åren 1910-1940 hade för kostvanor under barn och ungdomstiden samt nu som äldre. För att på detta sätt kunna jämföra, om deras kostvanor har förändrats över tid, och vad de har för tankar om nutidens mat. Denna information ger möjlighet till att förbättra kunskapen om äldres matvanor samt bättre förstå deras önskemål när det gäller val av mat. Som undersökningsmetod valdes fokusgruppsintervjuer. Intervjuerna genomfördes i fem grupper. I dessa grupper ingick det sammanlagt tjugofem personer.

Resultaten visar att till frukost åt de flesta olika sorters gröt. Till middag har man ätit både fisk- och köttretter. Många har ätit salt sill med potatis. De som hade gård har ätit grönsaker och frukt beroende på årstid. Däremot hade stadsborna inte alltid råd att köpa vegetabilier. På 1920-och 1930-talet pratade man inte om det som var nyttigt att äta. De flesta av de äldre tycker att det är viktigare att maten smakar gott än att den är nyttig. Inställningen till nutidens mat är olika. Några kan tänka sig äta t.ex. pizza medan andra vill äta traditionell husmanskost. De flesta tycker att utbudet är alldeles för stort. Det som äldre önskar sig att äta idag är för det mesta det de har ätit under sin uppväxttid. Ett exempel på en favoriträtt är dillkött, potatis och inlagd gurka. Slutsatsen är att de äldre inte har gjort större förändringar i sina matvanor över tid.

Nyckelord: Äldre, kostvanor, historia, nutid

1. INLEDNING	3
2. BAKGRUND	4
<i>2.1 Faktorer som påverkar matvalet</i>	<i>4</i>
<i>2.2 Vårt historiska arv</i>	<i>5</i>
<i>2.3 Trender</i>	<i>10</i>
<i>2.4 Sinnenas betydelse för aptiten</i>	<i>12</i>
<i>2.5 Måltidens utformning</i>	<i>13</i>
<i>2.6 Källkritik</i>	<i>13</i>
<i>2.7 Sammanfattning</i>	<i>14</i>
3. SYFTE	15
4. METOD	16
5. RESULTAT	18
<i>5.1 Mat som de äldre åt under sin uppväxttid</i>	<i>19</i>
<i>5.2 Livsmedel som förknippades med vissa måltider</i>	<i>21</i>
<i>5.3 Maträtter som de äldre väljer att äta idag</i>	<i>23</i>
<i>5.4 Förändring av livsmedelsval</i>	<i>25</i>
<i>5.5 Äldres synpunkter om dagens mat i fråga om kvalitet och utbud</i>	<i>26</i>
<i>5.6 Nyttighet, smak och andra anledningar till livsmedelsval</i>	<i>28</i>
<i>5.7 Maträtter som de äldre skulle önska sig om de skulle kunna påverka menyn</i>	<i>29</i>
6. METODDISKUSSION	31
7. RESULTATDISKUSSION	31
<i>7.1 Mat som de äldre åt under sin uppväxttid?</i>	<i>31</i>
<i>7.2 Maträtter som de äldre väljer att äta idag</i>	<i>32</i>
<i>7.3 Förändring av matvalen</i>	<i>33</i>
<i>7.4 Synpunkter om dagens mat i fråga om kvalitet och utbud</i>	<i>33</i>
<i>7.5 Nyttighet, smak och andra anledningar till livsmedelsval</i>	<i>34</i>
<i>7.6 Maträtter som de äldre skulle önska sig om de skulle kunna påverka en meny</i>	<i>35</i>
<i>7.7 Slutsats</i>	<i>35</i>
8. KÄLLFÖRTECKNING	37

Bilagor A, B, C

1. Inledning

I en undersökning gjord av Socialstyrelsen 1997-1999 studerades de äldres näringsintag inom vård och omsorg. Man fann att andelen undernärda varierade mycket beroende på vilken boendeform de hade. Frågor som diskuterades var, vilka riktlinjer kommunerna ska följa och om det skulle sättas upp någon form av nationella mål för kost och nutritionsomhändertagande. Det beslutades att anställa fler med särskild kostkompetens som kostekonomer och dietister inom vård och omsorg (Socialstyrelsen, 2006a). Resultatet av nämnda undersökning utgör underlag för Socialstyrelsens uppdrag från regeringen att bl.a. förbättra mat och måltidssituationen för äldre personer. I Sverige finns det ca 200 000 äldre som behöver hjälp med måltider i någon form. Uppdraget är nationellt och ska redovisas senast 1 april, 2007 (Socialstyrelsen, 2005). Socialstyrelsens rapport upplyser om att kunskapen om kost för äldre måste förbättras och att detta ska göras genom att anställa personer med speciell kostkompetens t.ex. kostekonomer. I utbildningen till kostekonomer ges kunskaper som är viktiga för att leda en kostverksamhet. Ämnen som studeras är bl.a. näringslära, sjukdomslära, dietetik, matkultur, mikrobiologi, livsmedelskunskap och företagsekonomi. I utbildningen ingår även ett antal veckors praktik (Göteborgs Universitet, 2006).

Även om kostekonomutbildningen innefattar mycket om kostverksamhet saknas den direkta kunskapen om vad kunden inom olika kostverksamheter har för tankar och önskemål om mat. En måltid ger ingen näring förrän den är uppäten.

Vår kost har i många avseende formats av ett flertal olika aspekter som t ex regionala och ekonomiska skillnader (Bringéus, 1988). Dessa olikheter var mer framträdande för hundra år sedan, än vad de nu är, men påverkar oss fortfarande i våra matval. Vad åt de som har uppnått pensionsåldern och äldre under sin uppväxttid, skulle maten vara nyttig? Vad tänker de om nutidens mat och kostråd? Vill de ha traditionell husmanskost eller älskar de pizza, spaghetti och ris? Kanske har måltidsansvariga kostekonomer en föreställning om vilken mat de önskar, som inte stämmer med verkligheten.

Uppsatsens upplägg

Med denna uppsats ser vi en möjlighet att förbättra kunskapen om den äldre generationens kostvanor genom att med intervjuers hjälp göra en resa från dåtid till nutid för att nå målet. För att få ett underlag om av vad som styr våra matval introducerar vi uppsatsen med en litteraturgenomgång som tar upp följande avsnitt.

- Faktorer som påverkar matvalet.
- Vårt historiska arv.
- Vilka trender styr våra liv från 1920-2000?
- Sinnenas betydelse för aptiten.
- Måltidens utformning.

2. Bakgrund

2.1 Faktorer som påverkar matvalet

Våra val av livsmedel påverkas av ett antal olika faktorer, ett av de grundläggande är det näringsmässiga. Livsmedlets tillgänglighet är en annan viktig faktor (Bringéus, 1988). Ytterligare faktorer som påverkar våra livsmedelsval är t.ex. personliga erfarenheter, kulturella traditioner, samhällsekonomin utveckling, livsmedlets pris, utbildningsnivå, inkomstnivå, tidigare konsumtionsvanor och trender (Sjödén, 1991).

Utbud och ekonomiska förutsättningar i samhället

Utbudet av livsmedel påverkas av hur stor kontakten är mellan människor, stor kontakt ger variation på varor. I det gamla bondesamhället levde man på det gården hade att ge och kontakten med världen utanför var inte så stor. Ekonomin påverkas av tillgängligheten. Om ett livsmedel är lätt att få tag på blir det inte lika attraktivt hos människor som om det är svårt att få tag i. Genom tiderna har vi påverkats av olika regleringar, som styr vår konsumtion som t.ex. ransoneringskuponger under krigstid eller importförbud av livsmedel vid politiska bojkotter (Bringéus, 1988).

Inläring av matvanor

Ofta är valet grundat på att man väljer det man tycker är gott. Människans personliga erfarenheter byggs upp vid den tid personen lär sig äta, då får de preferenser eller aversioner för olika födoämnen (Sundström, 1994). Av en motsatt åsikt är Sjödén (1991), som menar att det inte finns samband mellan barndomens matvanor och vad man äter som vuxen. Att lära sig äta olika sorters mat är en inläring som är svår att förstå. Inläring av ny mat fortgår genom hela livet och är inte bara fokuserad på barndomen. Om barnens omdömen om mat enbart styrs av vad de får lära sig vid måltiderna skulle barnen tycka om den mat som föräldrarna tycker om. Enligt Ahlström (1991), har utomstående personer som t.ex. kamrater större inverkan på barnets val av mat än föräldrar. Vårt val av mat och vad vi tycker om den påverkas av vilken attityd vi har till den. Att förklara för barnet hur näringsrikt ett livsmedel är kan få motsatt effekt så att de inte vill äta av det.

Människor har ofta svårt att bryta vanor, traditioner eller det historiska arvet eftersom det är en del av deras identitet. Att byta matvanor kan för vissa betyda detsamma som att byta identitet. Till exempel kan invandrare genom att ta till sig svenska mattraditioner känna sig mer svenska. Ett annat exempel kan vara vegetarianer. Skulle de börja äta kött skulle det vara detsamma för dem som att byta identitet (Fjellström, 2003). Våra matvanor är så kulturellt infogade i det samhälle vi lever i att de är svåra att förändra. Måltiderna sammansätts från olika grupper av livsmedel. Baslivsmedlen som potatis, ris, vete, korn, majs, kassava är det man ändrar på sist när man flyttar till ett annat land (Kocktürk-Runefors, 1991).

Privatekonomi, måltidens innehåll, kön

Det som också kan påverka val av mat är ekonomiska förutsättningar, måltidens innehåll samt kön. Val av mat, tillagning och sätt att presentera måltiden skiljer sig mellan män och kvinnor. Studier som gjorts inom måltidsforskning visar att kvinnors inställning till

hälsosamma attityder och beteenden är mera positiv än männens (Ahlström, 1991). Våra matvanor påverkas också av den sociala tillhörigheten. Generellt kan man säga att de som är högre upp i det sociala skiktet äter mer varierat samt äter mer frukt, grönt och fibrer. De som bor i de industrialiserade länderna äter också lättare och mindre måltider (Holm, 2003).

Konsumentpåverkan

Som konsumenter påverkas vi mycket av producenter, mellanled och andra faktorer. På självhushållningens tid var producent och konsument oftast en och samma person. Det fanns en social kontroll över hur det skulle vara i både vardag och fest. Numera är det många fler som är inblandade i våra val av kost. Exempel på detta är kokböcker, utbildningar och kampanjer om kost. Det som påverkar oss mest är all reklam som fås genom olika slag av media (Bringéus, 1988). Intresset för mat, miljö och hälsa är stort i Sverige. Samtidigt ökar konkurrensen inom handel och gör att utbudet av både lågprisvaror och kvalitetsprodukter växer. Nya märken lanseras och affärskedjorna tar fram egna märken. Detta ställer stora krav på att konsumenter har kunskaper om vad som är bra eller dåligt med de nya produkterna. Konsumentverket arbetar mycket med märkning och information, men det behövs mycket mer personal som kan arbeta med konsumentfrågor (Laurell & Ullmander, 2006).

Naturens förutsättningar för matvalet

Landets klimat har också en stor påverkan på matvanor. I Sverige har klimatet medfört att man behöver konservera maten på grund av den långa vinterperioden. När det gäller djuruppfödning i Sverige är nötkreatur de mest eftertraktade på grund av att vi har stora betesmarker. Boskapen förädlar gräset vilket vi människor inte har möjlighet att göra. Svin däremot konkurrerar om föda med människan och har därför mest förekommit i rikare områden i sydligaste Sverige. Svensk inriktning på nötkreatur resulterade i en mycket hög mjölkkonsumtion om man gör en internationell jämförelse (Sundström, 1994).

2.2 Vårt historiska arv

Den matkultur man följer inom ett landskap har skapats av olika generationers arbete, genom att ta tillvara på det som naturen har att erbjuda. Maten som formas av ett landskap eller region beror på vilka råvaror som är vanliga i området och hur man har berättat maträtternas historia och tillagningsegenskaper (Lindberg, 2004). För hundra år sedan var det självhushållning som gällde på landet och uppfinningsrikedom var nödvändig för försörjningen (Östlund, 1994). Att få äta sig mätt på vitt bröd, kaffebröd, fet mjölk, ost, kött och charketurivaror var något som den industriarbetande familjen önskade, istället för att äta skummjölk, kokt eller stekt strömming, sill, potatis och grovt bröd som vittnade om fattigdom (Fjellström, 1991).

I följande avsnitt kommer olika livsmedelsgrupper samt ett avsnitt om konservering att beskrivas ur ett historiskt perspektiv. Matvanorna kommer att fokuseras till sekelskiftet, 1800-1900-talet. Avsnittet har fått stor uppmärksamhet eftersom den historiska betydelsen är grunden för våra matvanor idag. I avsnittet om fiskprodukter har sillens betydelse fått extra stort utrymme, eftersom sillen betytt mycket för Sveriges befolkning och dess överlevnad (Nystedt, 1994).

Fiskprodukter

Fisk är ett livsmedel som man kunnat äta färsk under största delen av året vid våra kuster. Att fiska gädda, lake och brax i sjöar samt fånga lax, sik och ål i älvar och åar var ett sätt för inlandsborna att få äta färsk fisk (Bringéus, 1988). Fiskkonsumtionen i Sverige och de övriga Nordiska länderna var hög i och med att länderna följde den katolska seden att fasta fyra dagar i veckan. Då var kött och ägg förbjudet att äta men fisk var tillåtet (Augustinsen, 1999). Sillen har spelat en betydande roll för svenskarnas kosthållning. Det som var grunden för sillkonsumtion var de stora sillfångsterna utanför Hallands- och framförallt Bohuskusten (Östlund, 2001). På grund av att det var svårt att transportera färsk fisk torkades den. Senare lärde kustborna sig att salta sill, vilket gjorde den lättare att förvara långa tider. Sill var billig mat, år 1899 kostade ett kilo 20 öre. Salt skinka kostade 1,20 kronor per kilo (Östlund, 1994). Klimatet i Sverige var kallt och hårt, arbetet krävde fysiska insatser vilket gjorde att svenskarna behövde den feta sillen för sin hälsa, och därför kom sillen att kallas för ”fattigmans fläsk” (Nystedt, s.46, 1994). Om fattigdomen var stor inträffade det att saltlaken användes att doppa potatisen i (Östlund, 2001). Vid 1900-talets början konsumerades mest färsk och insaltad sill. Sedan dess har konsumtionen minskat kraftigt (Nystedt, 1994). Det var inte enbart sill som fångades i havet utan även torsk, makrill, långa mm. Av torsk gjordes många maträtter som fiskbullar och fiskfärs, torsk huvudet var en delikatess för kustborna. Torsken var också lämplig att saltas eller torkas. Även makrillen var en populär fisk och äts både färsk, saltad och gravad (Östlund, 1994). Långa och sej torkades, spändes ut med tvärgående pinnar s.k. spilor, hängdes upp på ställningar och torkades snabbt av vinden och fick namnet spillånga. Efter arbete med att luta och vattna ur fisken kallas den lutfisk (Östlund, 2001).

Vid mitten av 1800-talet kunde man tillaga en hållbar konserv, vilket resulterade i att man fick möjlighet att tillverka konserver av kaviar, sill och ansjovis som var den vanligaste konservern fram till 1930-talet. Skaldjur räknades inte som riktig mat i början av 1900-talet. Det var bara ostron och hummer som var något att räkna med eftersom de kunde säljas till stadsbor som tyckte om denna delikatess (Östlund, 1994).

Drycker

Olika sorter av alkoholhaltiga drycker var vanligt på grund av dålig vattenkvalité (Swahn, 2000). Öl av varierande kvalité var den vanligaste drycken. På 1700-talet grundades Porterbryggeriet i Göteborg. År 1843 grundades Tyska bryggeriet i Stockholm, som var påverkade av hur man bryggde bayerskt öl. Resultatet blev det vi kallar Pilsner. Denna dryck var för dyr för allmogen som drack svagdricka istället (Swahn, 2000). I Skånetrakten var det vanligt att, under 1800-talet och fram till början på 1900-talet, dricka kall svagdricka blandad med en lika del kall sötmjolk. Detta kallas för drickablandning (Bringéus, 1988). En annan populär dryck var brännvin som gav stora samhällsproblem, speciellt i Bohuslän där det bedrevs stor handel med sill, och lönen till allmogen betalades oftast med brännvin (Nystedt, 1994). Vid 1800-talets slut och 1900-talets början var nykterhetsrörelsen stark och nära att få igenom ett totalförbud mot sprit. Julmusten kom som ett alkoholfritt alternativ till julölet 1910, efter påverkan från nykterhetsrörelsen (Swahn, 2000).

Kaffe var i början mest populär hos kvinnorna i det övre socialskiktet (Swahn, 2000). Kaffe var en lyxvara som inte kom till allmogen förrän i mitten av 1800-talet. Under 1900-talet kunde man köpa färdigrostat och malet kaffe ute i handeln. I och med att kaffet var dyrt sparades sumpen, därefter tillsattes vatten och lite nytt kaffe för varje kok. Vissa torkade

också sumpen för att användas till försäljning. Rostad råg blev ersättning för kaffe under första världskriget (Östlund, 1994).

Kaffebröd

Att servera kaffe med dopp är vanligt. I början av 1900-talet och fram till 1930-talet var det vanligt att bjuda på doppekopp. En beskrivning på doppekopp är till exempel en skorpa som läggs på ett fat, kaffe hälls i en kopp och till sist hälls mjölk i, så att kaffet skvalpar över. På det sättet mjuknar brödet vilken är en fördel för de med dåliga tänder. I hem som var mer välbeställda bjöd man på flera kaksorter t.ex. marmorerad kaka, gaffelkaka eller en slät veteskiva. Man kunde också dricka kaffe på bit d.v.s. man stoppade en sockerbit i munnen, hällde kaffe på fat och sörplade samtidigt som fatet hölls med tre fingrar. Ofta var det påtåren som serverades på bit. Barnen blev serverade ett glas mjölk istället för kaffe till kakorna. Att ha bjudningar med sju sorters kakor var ett sätt för kvinnorna att umgås. Karlarna drack också kaffe men ville ha lite brännvin i (Östlund, 1994).

Potatis, rotfrukter och grönsaker

Vegetabilier som palsternacka, blomkål, sparris, huvudsallat, spenat, morötter mm fanns på 1700-talet. Enligt Kajsa Vargs kokbok (refererad i Swahn, 2000), förekom det aldrig att vegetabilier serverades råa utan man förvällde eller kokade dem. Jordärtskocka och sparris kunde serveras med mjölksås. I slutet på 1800-talet var det en krögare, utbildad i Frankrike, som serverade rårivna morötter med sallat och dressing på en restaurang i Stockholm. Resultatet blev att samtliga gäster inte ville äta den (Swahn, 2000). Under medeltiden anlade hushållen köksträdgårdar, där de odlade olika sorter av kål s.k. kålgårdar (Östlund, 2001). Grönkål odlades mest i den södra delen av landet. Senare kom vitkålen att ta över populariteten framför grönkålen. Andra sorter man hade i trädgårdslandet var gul lök och purjolök. Under 1800-talet var kålroten, med sitt rika innehåll på C-vitamin, av stor betydelse för befolkningen (Augustinussen, Bergesjö-Hjelm, Gregersen, svensk –Smouni, 1999). Potatis började odlas och användas mer allmänt av befolkningen under 1850-talet (Östlund, 1994).

Förutom odlade växter tog man också tillvara på det som växte vilt, som nässelkål och strandkål (Bringéus, 1988). Överhuvudtaget användes mycket av de vilda växterna för att dryga ut maten t.ex. kunde nässlor och tistelblad blandas in i barkbröd eller användas vid tillagning av stuvning, gröt eller välling (Östlund, 1994). Ett vanligt inslag i hemmen för hundra år sedan var att äta kokta ärter och bönor oftast med mjölk till (Östlund, 2001). Svampen har inte haft någon stor betydelse för de Svenska hushållen förrän på 1900-talet. Det fanns en stor motvilja att äta svamp och inte ens under nödår ville allmogen använda den, trots att det bedrevs kampanjer ända från 1700-talet (Bringéus, 1988).

Frukt och bär

De vilda bären har alltid spelat en väsentlig roll i vår kultur. Man torkade bären som gav viktiga vitaminer. Lingon har varit det bär som betytt mest för svenskarna på grund av att de kunde hålla sig färska utan några större mängder socker, eller helt utan. Vinbär har odlats i Sverige sedan 1400-1500-talet och krusbär kom ett par hundra år senare (Bringéus, 1988).

Frukt som päron, plommon och äpplen började odlas under sen medeltid på kloster och större gårdar. Hos folket tog det lång tid att få upp intresset för äpplen eftersom de inte ansågs vara

bra för magen (Swahn, 2003). Frukt började odlas mer allmänt i våra trädgårdar under slutet av 1800-talet. Att använda russin och sviskon (stenfrukt) i fruktsoppor var mycket vanligt vid kalasen hos allmogen under 1800-talet (Bringéus, 1988). När sockret blev billigare på 1800-talet blev det också populärt att göra efterrätter som soppor och krämer av färsk frukt och bär. Även sylt och saft kokades i större mängd (Swahn, 2003).

När citronerna började importeras på 1800-talet användes de mest till att bota förkylningar. I början av 1900-talet kom apelsiner och bananer, om än i liten skala. Det började också odlas jordgubbar och hallon (Bringéus, 1988). Lingonsylt användes mycket som tillbehör till olika maträtter. Det kunde också användas som efterrätt. Ett exempel är kokt varm potatis med lingonsylt och mjölk, detta var tydligen något som män tyckte om (Broqvist, Stålarms & Ullerås, 1992).

Spannmålsprodukter

De sorters sädeslag man använde berodde på var i landet man bodde. Längst i norr var det kornmjöl, och längre söderut gjordes gröt på rågmjöl. I Västsverige användes även havregryn (Bringéus, 1988). Gröten har spelat en betydande roll i den svenska kosthållningen och tros vara den första egentliga maträtten i Norden. Som vätska vid kokningen användes vatten eller mjölk beroende på tillgång (Augustinussen et al., 1999). Risgrynsgröt började man äta under 1700-talet. Eftersom risgryn var dyra att köpa användes de bara till fest (Bergensjö-Hjelm, 1999). Grötfatet sattes fram på bordet, graderat efter hur mycket var och en fick äta, alla åt med egen sked (Swahn, 2000). Detta sätt att äta höll i sig fram till 1900-talets början. Ofta åt man gröten med honungsvatten istället för den dyrbara mjölken. Honungsvatten gjordes på honung och varmt vatten. Fanns det smör lade man den i mitten av gröten en s.k. smörhåla (Östlund, 1994). Det förekom också att man hade brännvinshåla och i Skåne hällde man svagdricka på gröten (Swahn, 2000). En grötblandning som var allmänt förekommande hette ölsupa. Det gjordes på öl och svagdricka som kokades med kanel och socker och avreddes med sirap, grädde, ägg och veteskorpor (Östlund, 2001).

Välling betyder koka. Swahn (2003) beskriver att välling betyder kokt mjölk och någon mjölsort för de flesta människor nuförtiden. När man studerar gamla texter kan det även betyda soppa eller gröt. I äldre texter berättas det om olika sorter som ärt-, rov-, och mjölkvälling. Swahn (2000) uttrycker att olika sorters mjöl- och mjölkvälling har varit det som används under de senaste hundra åren. Var det fattigt drygades mjölken ut med vatten eller så användes enbart vatten s.k. vattvälling. Vid högtider användes korngryn, mannagryn eller vetemjöl.

Brödet är en gammal kulturprodukt och ett av de viktigaste livsmedlen i äldre tider. De olika brödsorterna har utvecklats genom tillgång på spannmål, bakkings- och förvaringsmöjligheter. Där det odlades korn och havre kunde man inte baka limpor som måste jäsa eftersom de mjölsorterna inte innehåller tillräckligt med gluten. Kunde man odla råg fanns det däremot möjlighet att baka limpor på en upphettad ugnsbotten (Bringéus, 1988). Att baka limpor med rågsikt och sirap var det vanligaste i Mellansverige och norrut (Bergensjö-Hjelm, 1999). Kavring var en sorts råglimpa som gjordes mer hållbar genom att gräddas två gånger eller gräddas under längre tid. Hålkakor bakades av råg och beroende på tradition inom landskapen gjordes de mjuka eller hårda. Det hårda kallades knäckebröd. Det äldsta av brödsorterna är tunnbrödet som bakades på kornmjöl i norra Sverige och tunnbröd bakat på havremjöl i Bohuslän, Dalsland och Värmland. Tunnbrödet bakades både tunt och tjockare och stektes på sten eller järnhällar. Senare användes uppeldade ugnar (Bringéus, 1988). Till brödet åt man i

regel en sorts tillugg t.ex. korv, fisk, ägg, smör, ost, detta kallades sovel. När potatisen blev populär var det till den man åt sovlet (Swahn, 2001).

Kryddor, salt och sötningsmedel

Som sötningsmedel har honung används sedan forntid. Under medeltiden importerades det första sockret som utvanns ur sockerrör. Den första sockerfabriken startades år 1647 i Sverige (Östlund, 2001). I och med att det börjades odla sockerbetor i Sverige på 1800-talet sjönk priset på socker och fler kunde använda det. Flera av våra livsmedel sötades med socker. På det sättet visade människorna sin status (Swahn, 2003). Förr hade salt en viktig roll för att förvara livsmedel. Salt utvanns ur bergsgruvor eller salta hav och importerades till Sverige. När i tiden importen började finns det ingen uppgift. Eftersom det var dyrt att importera så försökte Nordborna framställa eget salt ur hav och tång, vilket inte gav så bra resultat. Importen av kryddor kom igång under medeltiden och räknades till de dyrbara varorna. Innan användes kryddor från trädgårdsodlingar samt vilda växter som t ex pepparrot, pors och enbär (Östlund, 2001). Peppar blev en populär krydda som användes mycket för att dölja dålig smak. Peppar var en av de första kryddorna, som allmogen började använda i början av 1800-talet (Swahn, 2003).

Mjölk- och äggprodukter

Mjölken var ett användbart livsmedel som kunde drickas färsk men på grund av kort hållbarhet dracks den ofta som surmjölk (Östlund, 1994). En allmän åsikt bland folket, som varade ända fram på 1930-talet, var att det var slöseri när vuxna friska människor drack färsk mjölk (Swahn, 2000). Istället ystades ost, kokades messmör och kärnades smör för husbehovet under året. Av råmjölken, som är den första mjölken efter att kon kalvat, gjorde man råmjölkspannkaka/kalvdans av. En ersättning för smör var smult som gjordes av ister som är det fett som omger grisens tarmar och buk. Ibland användes även djurets fettvävnad s.k. späck. Dessa båda komponenter smältes och blev till en grymig massa som smaksattes med salt, och ibland även kryddpeppar (Östlund, 1994).

Det som vi i dagligt tal kallar pannkaka kunde göras på mjölsorter som vetemjöl, havremjöl, kornmjöl, rågmjöl, ärtmjöl och vatten beroende på råvarans tillgång. Ofta serverades dessa till ärtsoppan, på torsdag, för att det skulle ge extra mättnad inför fredagens fasta. Hönsägg är livsmedel som inte var så vanligt förr. Som ett komplement samlade man sjöfågelägg. Omelett betraktades som lyxmat och blev det ägg över kunde man konservera dem i något som kallas vattenglas, en lösning av vatten och natriumsilikat (Östlund, 1994).

Att äta olika sorters soppor med klimp (smet av ägg, smör, vetemjöl och mjölk som kokas) var vanlig kost i hushållen förr i tiden, det vittnar olika recept om. I början av 1900-talet var kött- och grönsakssoppa med klimp vanligt hos t.ex. fiskarbefolkning i Bohuslän på söndagar (Östlund, 1994). I ett recept från Västergötland ingår klimp som komplement till potatissoppa (Broqvist, Stålarms & Ullerås, 1992).

Köttprodukter

Att slakta djuren var en sysselsättning för hösten. För köttets hållbarhet var hösten till fördel eftersom det blev kallare ute. En ytterligare förmån var att man inte behövde mata djuren under vintern. Även om man inte hade gård var det många som hade en hushållsgris, som slaktades i början av december. Inget fick gå till spillo, därför använde man hela djuret. Av

grishuvudet blev det t.ex. pressylta och blodkorv, och av blod kokades palt. Av levern gjordes bl.a. pastej och av lungorna gjordes lungmos, tarmarna användes som korvskinn vid korvtillverkningen. Korven har sitt ursprung i att man, i det gamla bondesamhället, tog tillvara på allt som blod, lever, hjärtslag (hjärta och lungor) och fett. Den är troligen den äldsta charkuteriprodukten. Korven röktes eller saltades för att öka hållbarheten. Ett sätt att göra kött mera hållbart var att rimma det. Kalvkött var det mest eftertraktade av alla köttsorter. Hönsen var också av betydelse i det gamla bondesamhället. Man hade dem inte för äggens skull utan mest för köttets. När hönsen slutade att värpa, på grund av ålder, kokades de och användes i soppor (Östlund, 1994).

Konservering

Växtodlingssäsongen i Sverige är kort och detta skapade behov av att förvara livsmedel genom att torka, lagra, röka, grava och syra. Att torka eller salta in livsmedel var de vanligaste sätten att konservera fram till 1900-talets början, innan den hermetiska konserveringen kom. Nu kunde man förvara kött, fisk, grönsaker, frukt och bär i burkar med lock som slöt tätt, så att man fick en produkt som kändes färsk. En annan typ av konservering är att lägga livsmedlet i en ättikslag, gjort på ättika socker, salt och eventuella kryddor (Östlund, 1994). Socker användes till konservering av safter och sylter (Langlet, 1892).

2.3 Trender

Trend kan vara mode, livsstil och förhållningssätt (Sundström, 1994). I avsnittet tar vi upp några trender som varit aktuella under åren 1920-2000 och som kan ha påverkat människor i deras val av mat. I avsnittet ges också en förklaring vad som kännetecknar ordet husmanskost eftersom det har fått en så stor betydelse för den svenska kosten.

Husmanskost

I en uppslagsbok skriven av Swahn (2003), förklaras ordet husmanskost som svensk traditionell, enkel och hemlagad mat. Traditionellt så har denna mat serverats på enklare restauranger, skolmåltider och inom vårdomsorgen. Bruna bönor, ärtsoppa med fläsk, köttbullar och kåldolmar är förslag på rätter som räknas som enkla. Lagerman (2005) beskriver i *Dietisten* om hur husmanskost definieras. Undersökningen som gjordes för Procordia Food 2005 visar att den yngre generationen tycker att kyckling, spaghetti/pasta och köttfärsås är husmanskost. Rätter som t.ex. köttgryta och bruna bönor räknas till husmanskost för dem som är över 60 år. I undersökningen framkom det också att de flesta i befolkningen anser att husmanskost är det samma som hemlagad, vällagad, trygg och traditionell mat.

1920 - 1930 talet

Innan 1920-talet tycktes det franska köket vara luxuöst. Under 1920-talet har kokboks författare arbetat på att maten från det franska köket ska bli mer vardaglig, sparsam och hälsosam. Sådana exempel är kokböcker som Anna Östergrens *63 sätt att tillaga fransk vardagsmat* utgiven 1927 och en annan bok av Sonja Aminoffs *Fransk vardagsmat* utgiven 1929. Under denna period blev hemmafruyrket professionaliserat och svar på allt som rörde hushållet kunde fås från hemkonsulenterna och skolkökslärarynnorna. Budskapet som dessa

yrkespersoner presenterade var en ekonomisk, hälsosam, snabb och kostnadseffektiv matproduktion samt inköp och konsumtion. Under 1930-talet presenterade kokböckerna mat med recept från hela världen (Metzger, 2005).

Kalvstek med gräddsås, gurka och potatis var en typisk söndagsmiddag under denna tid (Sellerberg, 1987).

1940 - 1960 talet

År 1946 har Sverige börjat med djupfrysproduktionen. De första i branschen blev Findus och Kooperativa Förbundet. Djupfryssortimentet växte mest under 1950- och 1960- talet (Sundström, 1994).

Radioprogram om mat startade. Tore Wretman gjorde mästerkock och professor i gastronomi och Folke Olhagen, radio- och tv-journalist, gjorde programmet *Novisen vid spisen* (Lindberg, 2004; Söderhjelm 2003; Wikipedia 2006a). Skådespelaren och kocken Bullen Berglund skrev kokböcker, var med i radioprogram och journalfilmer där han som kock instruerade om matlagning. Han försökte också att få män att intressera sig för matlagning (Lindberg, 2004)

Coca-Cola introducerades i Sverige år 1953 (Wikipedia, 2006b).

Ria Wägner journalist, producent och programledare för Sveriges television slår igenom i ett matprogram i TV och blir väldigt populär (Frodin, 1999; Lindberg, 2004).

1970-talet

Det började bli viktigt med energi- och miljöfrågor (Sundström, 1994). Ungefär samtidigt med miljörörelsen började människor fråga efter grövre sorters mjöl med skal och grodd kvar. I flera årtionden dessförinnan har mjölets utvecklats till att malas allt finare (Bonekamp & Wallerius, 1982). Nu får kunden tillgång till nya sorter av fullkornsprodukter som t.ex. vetekross, rågkross, klippt vete, klippt råg, sportmjöl vete med alla skaldelar och sportmjöl råg, producerade av Axa (Sundström, 1994).

En trend, som kom att betyda mycket för svenskarna, var Mc Donaldsrestaurangen som öppnades 1973 på Kungsgatan i Stockholm (Susning.nu, 2004).

Första numret av tidskriften *Allt om mat* kom ut 1970 (Lindberg, 2004).

1980-talet

Det blev vanligt att på salladsrestauranger erbjuda ”subs” så kallade ubåtar. Till exempel salladsbaren Leonis i Lund hade, i sitt utbud, olika ”submarines”. ”Subs” eller ”submarines” är painriche/baguette skuren på längden och fylld med olika fyllningar. Denna typ av mat kommer från fattiga italienska invandrargrupper i USA (Sellerberg, 1987).

I början av 1980-talet blev det trendigt med rosépeppar, innan dess var det modernt med grönpeppar. En annan mattrend från den tiden var ”gravad oxfilé” (Sellerberg, 1987).

På restaurangernas menyer började det komma ord lånade från andra länder som ”Thousand Island”, ”Blue Cheese”, ”Rhode Island”, ”Dhal” (starkt kryddad bönsoppa) eller ”Chapati” (indiskt bröd) (Sellerberg, 1987).

På 1980-talet blev det viktigt med frågor om livsmedelssäkerhet, kostvaneundersökningar, undervisning om kost, näring och hälsa. Konsumtionen av smör har minskat med 50 % och ägg med 40 %. Man köper mindre kött och köper mera frukt, juice och grönsaker (Sundström, 1994).

1990-talet.

Från 1990-talet ökar miljömedvetenhet bland den svenska befolkningen. Många oroar sig för kemiska tillsatser, användning av bekämpningsmedel vid odling mm. Därför har allt fler blivit intresserade för alternativt odlade livsmedel. Istället för nötkött och fårkött är det nu mera populärt med griskött och fågel. Det märks en tydlig ökning av konsumtion beträffande pastaprodukter, frukostflingor och fullkornsbröd. Produkter från växtriket är av stort intresse, med undantag av socker (Sundström, 1994).

Nu är spagetti och pizza vanligt. Nya grönsaker, bulgurvete, couscous, linser, bönor och nötter efterfrågas och potatisen är inte längre så populär som den varit (Kocktürk, 2001).

2.4 Lukt-, syn- och smaksinnenens betydelse för aptiten

Vilken mat väljer vi att äta? Varför tycker vi om en viss sorts mat? Är mat förknippat med minnen? Hur styr vårt lukt-, syn- och smaksinne oss och hur påverkar det de personer som är äldre?

På tungan sitter receptorer som känner om det vi äter är salt, surt, beskt, sött och umami. I artikeln skriven av Lanesjö (2005) *Smakar det så luktar det* beskrivs umami som en ny smak men som inte är riktigt erkänd av forskningen. Smaken är något buljongaktig och lite salt. Det vi förknippar med smaken beror egentligen på lukten. Att känna lukt är det första sinnet som utvecklas hos ett barn. Lukt, minnen och känslor är förknippade med varandra. En undersökning, som gjordes i Amerika på hur stor andel av ett visst antal människor som hade luktstörningar, visar att i åldern 53-97 år hade en fjärdedel förändring av luktsinnet. I åldern 80-97 år hade två tredjedelar luktstörningar. Större andel män än kvinnor har luktstörningar. I samma artikel uppmanas måltidsansvariga att tillsätta mer lukt till maten genom smaksättning för att sätta igång salivreflexen och öka aptiten hos äldre (Lanesjö, 2005). När vi blir äldre är det ganska ofta som flera av våra sinnen förändras. Smakerna sött, surt och salt kan minska. Smak och lukt kan också påverkas av olika sjukdomar och läkemedel. För att få en god aptit är det viktigt att våra sinnen påverkas positivt t ex genom att laga mat som ser god ut och luktar gott. Mat som lagas på äldreboenden smakar många gånger för lite, för att de äldre ska känna sig helt nöjda med den (Svenska livsmedelsverket, 2001). Faxén Irving (2005), poängterar i artikeln *Den goda måltiden, alltid möjlig* vikten av att matlagningen ska göras nära gästen, så att sinnen aktiveras.

En måltid har för många en symbolisk mening. För att måltiden ska bli fullständig vill vi att maten ska vara estetiskt tilltalande och att den ska smaka gott. Vi vill ha mat som vi känner igen eller förstår oss på. Vi vill äta i en situation som tilltalar oss. När vi känner oss trygga äter vi mer. En måltid är uppbyggd av symboler som t ex att duka fint, rumsmiljö, belysning, bordsskick och serveringssätt. Symbolerna kan variera mellan olika kulturer (Matsson-Sydner, 2005).

2.5 Måltidens utformning

En måltid är inte bara mat och dryck utan innehåller mycket mer, för att vi ska bli belåtna. Vi äter inte bara med magen utan också med ögat. Måltiden ger också tillfälle till att umgås med andra människor och skapa gemenskap (Faxén Irving, 2005). För att maten ska locka oss till att äta den måste man, vid tillagning och servering, tänka på färgkombinationerna. Äldre har oftast nedsatt syn därför blir dessa åtgärder speciellt viktiga (Pettersson, 2005).

Den sociala samvarons betydelse

I artikeln *Den goda måltiden* skildrar Faxén Irving (2005), att de som är äldre och friska vet ganska mycket om kost och hälsa och har sällan några problem med näringsintaget. Problemen brukar komma när möjligheten att laga mat och handla blir svårare att utföra eller att äta själv. En grupp som ökar bland äldre är de som är i behov av hjälp, men bor kvar hemma. Valfriheten för dessa har krympt. Oftast lagar inte hemtjänsten någon mat längre utan de äldre får en mikro att värma matlådan i, som levereras en gång i veckan. Möjligheten att få äta ihop med andra människor försvinner. Ett önskemål till våra politiker från författaren av artikeln är att det ska finnas lokaler där det ska ges möjlighet att äta en god måltid tillsammans, och ha valfrihet att välja på olika alternativ.

Socialstyrelsen (2006b) har uppmärksammat problemet med matlådorna genom ett annat projekt *Mat för äldre viktigt för alla*. I projektet uppmärksammas att många äldre har tappat kunskapen om det utbud som finns i affärerna för att hemtjänsten handlar efter de beställningslistor som den äldre fått att fylla i. Resultatet blir en ensidig kost. Det uppmärksammades också att de äldre åt direkt ur matlådan.

Måltidsordning och matval

Måltidsordningen hos friska äldre är oftast bra, man äter sin frukost och ett eller flera lagade mål mat om dagen, man har också ofta en bra energi och näringstillförsel. Det behöver inte alltid vara dyra rätter för att betraktas som goda. Många äldre tycker om enkla rätter som falukorv, blodpudding, malet kött och fisk med kokt potatis eller maträtter specifika för landskapen som t.ex. äggost i Bohuslän. Oftast kan de inte acceptera pizza, ris och pasta. När man kommer upp i riktigt höga åldrar vill man ofta ha mer lättuggad mat på grund av dålig tandhälsa (Svenska livsmedelsverket, 2001).

2.6 Källkritik

Det har varit svårt att hitta litteratur som behandlar trender. Vissa hänvisningar i avsnittet är därför hämtade från källor som inte är strikt vetenskapliga.

2.7 Sammanfattning

Våra val av livsmedel påverkas av olika faktorer. Förutom det rent näringsmässiga påverkas valen av t.ex. tillgänglighet, personliga erfarenheter, kulturella traditioner, samhällsekonomin utveckling, pris mm (Bringéus, 1988; Sjärdén 1991). Konkurrensen mellan olika affärskedjor ökar, utbud av både lågprisvaror och kvalitetsprodukter växer. Detta ställer stora krav på konsumenter (Laurell & Ullmander, 2006).

På självhushållningens tid måste man vara uppfinningsrik för att klara sig (Östlund, 1994). Fisk åts färsk vid vara kuster och sjöar (Bringéus, 1988). Olika sorter av alkoholhaltiga drycker var vanligt på grund av dålig vattenkvalité (Swahn, 2000). I slutet på 1800-talet serverades det råa grönsaker i sallad på en restaurang i Stockholm, vilket inte blev någon succé (Swahn, 2000). De vilda bären har spelat stor roll för vår kultur. Fukt började inte odlas i våra trädgårdar förrän i slutet av 1800-talet (Bringéus, 1988). Gröt tros vara den första egentliga maträtten i Norden (Augustinussen et al., 1999). Bröd är en kulturprodukt och ett av det viktigaste livsmedlet i äldre tider (Bringéus, 1988). När priset på sockret sjönk under 1800-talet fick fler möjlighet att använda det (Swahn, 2003). Mjölksdricks som surmjölk för att hållbarheten var så kort. Äggrätter betraktades förr som lyxmat. Vid slakt togs alla delar av djuret tillvara (Östlund, 1994).

Vi är påverkade av olika trender inom matområdet. På de senaste åren har vi sett en förändring av matvanorna. Spaghetti och pizza är vanligt och potatis efterfrågas inte lika mycket (Kocktürk, 2001).

Våra sinnen påverkar matvalen. I artikeln *Smakar det, så luktar det* av Lanesjö (2005) beskrivs att äldre kan få komplikationer som lukt- och smakförändringar. För att reta aptiten krävs att maten ser god ut. I artikeln uttrycks önskemål om att de måltidsvariga ska uppmärksamma problemet med smakförändringar hos äldre och göra maten mer smakrik (Lanesjö, 2005). Att umgås samtidigt som man äter är viktigt och något som många äldre inte har möjlighet att göra. Ofta är de hänvisade till mat som levereras hem i matlådor och mister därmed mycket av den sociala samvaron. Faxen Irving (2005) uppmanar politiker att ge alla äldre möjlighet att äta måltider tillsammans, öka valfriheten, samt att maten ska lagas i närheten av gästen för att öka aptiten. Livsmedelverket (2001) skriver att många äldre har en bra måltidsordning och tycker om enkla maträtter som traditionell husmanskost.

Socialstyrelsens projekt (2006a) om att förbättra mat- och måltidssituationen för äldre innebär till viss del att utbildad personal behövs för att tillgodose behovet. Personalen behöver också ha specialkompetens för mat till äldre för att möta behovet.

Vad har de äldre egentligen för tankar om mat? Vad tänker de om dagens utbud av olika sorters mat och kostråd? Vad åt de förr och vad äter de nu, har deras matvanor förändrats över tid? För att få svar på våra frågor valde vi att göra en kulturhistorisk undersökning, för att genom den få en möjlighet att förmedla kunskap till dem som arbetar inom äldreomsorgen, och de som kommer att göra det.

3. Syfte

Syftet med undersökningen är att få se vad de som är födda under 1910-1940-talet hade för kostvanor under barn- och ungdomstiden samt vilka kostvanor de har idag. För att på detta sätt kunna jämföra, om deras kostvanor har förändrats över tid, och vad de har för tankar om nutidens mat. Denna information ger möjlighet att förbättra kunskapen om den äldre generationens vanor och önskemål när det gäller kost.

Frågeställningar

- Vilka livsmedel/maträtter åt de äldre under sin uppväxttid?
- Vilka maträtter väljer de att äta idag?
- Varför har de eventuellt förändrat livsmedelsvalet?
- Vad tycker de om dagens mat i fråga om kvalitet och utbud?
- När de väljer det de ska äta tänker de då på om det är gott eller nyttigt?
- Vilka maträtter skulle de äldre önska sig om de skulle kunna påverka en meny?

4. Metod

Val av metod

För att kunna besvara syftet på ett tillfredställande sätt ansåg vi det bäst att göra en kvalitativ undersökning. För att få svar från flera personer valdes en blandning av strukturerad och ostrukturerad fokusgruppsintervju enligt Wibeck (2000). Med denna metod hoppades vi få igång en spontan diskussion mellan de som skall intervjuas, och som intervjuperson får ta del av informationen.

Fokusgrupper

I en fokusgruppsintervju talar en grupp människor, innehållande 6-8 personer, med varandra om ett ämne, givet från en forskare (Board, n.d.). Enligt Wibeck (2000) ska storleken på gruppen vara högst fem personer annars kan det vara svårt att få med alla deltagarna i diskussionen. Det sägs också att deltagarna ska ha en liknande socioekonomisk bakgrund. Det är en moderator som leder samtalet, sätter igång diskussionen, och presenterar nya synpunkter av ämnet. Moderator kan använda sig av material som väcker frågor och diskussion i form av artiklar, bilder eller annat material som har anknytning till diskussionens ämne. En sådan fokusgruppsintervju blir då strukturerad. Det finns också ostrukturerade intervjuer det betyder att det inte finns specifika frågor som måste besvaras utan att deltagarna diskuterar det ämnet som moderatören har gett dem. Genom valet av denna sort av intervju kan man se samspelet i gruppen och en spontan argumentation. Tiden brukar beräknas till en till två timmar. Hur många grupper som ingår i en undersökning varierar, tiden och resurserna spelar roll. Det som anses vara minimum är tre grupper (Wibeck, 2000).

Urval av fokusgrupper

Kontakt togs via telefon med några tjänstemän på kommunens äldreomsorg, i Kungälv och Göteborg för att på det sättet komma i förbindelse med några äldre, som skulle kunna delta i vår undersökning. Dag och tid för intervjun diskuterades. Det skickades ett missivbrev (bilaga A) till en av kontaktpersonerna och ett brev lämnades i handen till den andra kontaktpersonen. I brevet förklarades att vi önskade att ha sex personer i varje grupp och att åldern skulle vara 75 år och äldre. På ett äldreboende togs telefonkontakt ytterligare en gång för att kunna fastställa dag för intervjun. Cirka en vecka innan intervjun informerade kontaktpersonerna de äldre om vår undersökning. De berättade också om vilka frågor vi skulle ställa och förhörde sig om vilka som ville vara med på intervjutillfället. Detta resulterade i en grupp med fyra personer, en grupp med sex personer och en grupp med sju personer. Några dagar före intervjun ringde vi återigen kontaktpersonen på ena äldreboendet, för att förhöra oss om att allt gick som planerat. Hon talade om att några ur grupperna inte var över 75 år och frågade om det gick bra. Detta såg vi inte som något hinder utan att det kunde vara en tillgång att få intervju material som spänner över hela pensionsåldern.

Två grupper från bekantskapskretsen med vardera tre personer i kontaktades per telefon. Förfrågan om de ville vara med i undersökningen samt de frågor som skulle behandlas gjordes per telefon. Dag och tid för intervjun bestämdes. Våra fem undersökningsgrupper kom att utgöras av personer som nått pensionsåldern ca 65 år och uppåt. I de fem olika grupperna ingick totalt 25 personer, 21 kvinnor och 4 män.

Genomförande

Frågorna utformades så att de skulle omfatta ett stort svarsområde, och som eventuellt kunde leda till följdfrågor beroende på intervjupersonernas svar. Frågorna strukturerades i en frågeguide, och följde våra frågeställningar (bilaga B).

De tre första intervjuerna gjordes på respektive äldrebondes lokaler. De två andra intervjuerna gjordes i våra respektive hem. Till varje intervju gav vi information om vilka vi var och hur intervjun skulle gå till, samt garanterade dem anonymitet enligt forskningsrådets etikregler (Forskningsrådet, 1999). Bandinspelare användes för att ha möjlighet att få med alla svaren. Några av frågorna var svårare än andra att besvara för personerna. Många gånger behövdes flera följdfrågor för att få ett svar, exempel på en följdfråga är: Vad åt ni till frukost? Vi var båda med under intervjuerna under de tre första intervjutillfällena. En hade huvudansvaret för frågorna och en serverade kaffe, lyssnade och kom med ytterligare följdfrågor. Intervjuerna tog ca 1 ½ timme per gång. Vid samtliga intervjuer dracks kaffe med kaffebröd till. De två sista intervjuerna genomfördes på liknande sätt. Skillnaden var bara att vi delade på oss och gjorde en intervju var.

Analys av data

Efter att intervjuerna hade gjorts lyssnades banden av och skrevs ned. Svaren från de fem grupperna sammanfattades efter våra frågeställningar. Resultaten analyserades, redovisades och anpassades till intervjusvaren med text och citat. För att ha möjlighet att se vilken grupp som svarat är grupperna numrerade 1-5.

5. Resultat

Resultatet av undersökningen bygger på de fokusgruppsintervjuer vi gjort. Nedan ges en presentation av de fem olika grupperna. Resultatet är indelat i sju olika rubriker vilka återspeglar frågeställningarna. Svaren redovisas med text och citat.

Grupp 1

Gruppen består av sju kvinnor som bor på ett äldreboende i en stad. Personerna har möjlighet att laga mat. Några lagar egen frukost men i övrigt äter de alla målen på boendet. Gruppens medlemmar kommer från följande regioner i Sverige: Öland, Göteborg, Västergötland, Blekinge och Bohuslän. Födelseåren på personerna varierar mellan år 1909-1928. Medelåldern är ca 89 år.

Grupp 2

I gruppen ingår sex kvinnor på ett äldreboende i en stad. Samtliga har lägenheter i närheten eller på äldreboendet. De har möjlighet att laga egen mat eller gå till äldreboendet för att äta. Några lagar sin mat regelbundet i lägenheten, andra äter regelbundet på boendet. Några varierar mellan att laga själv och äta på boendet. Gruppens medlemmar har haft sin uppväxttid i Västergötland, Skåne, Småland och Göteborg. Födelseåren är från år 1919-1939. Medelåldern är ca 78 år.

Grupp 3

Gruppen innehåller fyra kvinnor och två män. De har intervjuats på ett äldreboende i en stad. De har lägenheter på boendet eller i närheten av boendet. Alla fyra har möjlighet att äta på boendet. Personernas uppväxttid var i Bohuslän, Dalarna och Tyskland. Födelseårsintervallet på personerna är från år 1921-1948. Medelåldern är ca 74 år.

Grupp 4

Samtliga personer i gruppen har eget hushåll. Två kvinnor och en man ingår i gruppen. En person bor på landet, och två personer bor i en förort. De har tillbringat både uppväxttid och vuxet liv i Bohuslän. Födelseårsintervallet är från år 1926-1933. Medelåldern är ca 77 år.

Grupp 5

Gruppens medlemmar består av två kvinnor och en man. Samtliga har eget hushåll och bor på en mindre ort. Två personer i gruppen har haft sin uppväxttid i Halland och en i Stockholm. Födelseårsintervallet är från år 1919-1926. Medelåldern är ca 84 år.

5.1 Mat som de äldre åt under sin uppväxttid

Fisk

På 1920- och 1930- talet var fisk mera vardagsmat. Till helgen åt de kött i olika varianter. Nästan alla grupper instämmer med att det var vanligt med salt sill med tjock grädde på, eller stekt salt sill, löksås och potatis till middag. *"Vi åt mycket stekt salt sill med litet grädde på"*. *"Det gick ju runt gubbar, fiskargubbar och sålde fem kilos burkar med salt sill det köpte vi då och det skulle ju ätas upp och det var gott, fast det blev väldigt vanligt"*, säger grupp 4. Personer uppväxta på landet från grupp 5 nämner inte sillen, bara andra sorters fisk, vilka fanns tillgängliga i en närliggande sjö. Det kunde vara sik, abborre och gädda. Det fanns också en fisk som de åt men som de inte kommer ihåg vad den heter. *"Och det fanns en fisk som påminde om ålen, den var god"*. Hur ofta de åt fisk berodde på mängden man fiskat upp. *"När vi fiskade upp fisken då fick vi äta upp fisken"*. *"Då stekte man eller kokade fisken."* En kvinna i grupp 5 talar om att de som bodde i storstaden åt fisk en gång i veckan och mest torsk och strömming. En fiskrätt som hon mest kommer ihåg är stekt fisk med persiljestuvning. En man från grupp 4 berättar att på sommaren när han var hos sin morfar så blev det fisk varje dag eftersom de fiskade mycket i havet.

I grupp 1 och 2 nämns fisk som gädda, strömming och kolja med vit sås samt fisk med äggsås. I grupp 1 talas det om att fisken som köptes på torget var nyfångad. *"Man kunde köpa en stor färsk makrill, pinnfärsk för tio öre."* Pinnfärsk betyder att man kunde hålla fisken i stjärten och då var den fast som en pinne förklarar de.

En kvinna i grupp 4 berättar om den goda kabeljon (saltlånga) och äggsås. Det brukade man ha på vintern. På sommaren åt de fisk som torsk eller makrill. En fisksoppa med makrill var väldigt omtyckt säger en man från samma grupp *"mamma kokade sån här fisksoppa spickemakrill och så redde hon då soppan, det var med potatis i och skurna makrillbitar, det var jättegott, det längtar jag efter, det skulle jag vilja ha"*. Andra sorter fisk som åts ofta var färsk fisk som rödspätta, makrill, torsk, sandskädda, vittling och kolja. Torsk var ingen lyxmat på 1930-och 1940-talet.

Kött

Personer i grupp 5 berättar om att det var vanligt att äta köttbullar serverade med kokt potatis och krösamos. Krösamos är det gamla namnet på lingonsylt. I grupp 3 talas det om att köttbullar också kan serveras med andra tillbehör som t.ex. stuvade makaroner. En kvinna från grupp 5 berättar att hon åt husmanskost som falukorv och rotmos. Falukorv tillagades på olika sätt för att skapa variation. Andra från grupp 5 tillägger att *"till rotmos kan man äta fläskkorv eller köttkorv, man kan äta även fläsk förstås och bogfläsk kan man äta"*. I grupp 4 talar man om stekt fläsk och bruna bönor som en vanlig måltid.

Personer från olika grupper som växte upp på en lantgård berättar att de hade alltid egna djur som grisar, kalvar och kor som de fick slakta och sedan själva tillverka olika köttprodukter. Vissa gårdar hade djur bara så det räckte för familjens behov. Andra hade lite fler djur och hade då möjlighet att sälja kött till andra. De tillverkade blodkorv, köttkorv, isterband, kalvsylta och leverpastej. *"Vi hade ett litet hus en bit ifrån oss och där hade vi djur, gris som alltid slaktades i början av december och gjorde korv."* För att kunna ha köttprodukter under längre tid konserverades tillagade produkter i glasburkar. Fläsket saltades i stora tunnor, för

att förvara den. Därefter användes den vid kokning av t.ex. ärtsoppa. Av blod gjordes blodpalt, blodkorv och blodplättar och åts med lingonsylt. Höns hade man för att få ägg. I grupp 3 diskuterades andra vanliga rätter som köttsocker med klimp och korvkaka med korngrön serverad med lingonsylt. *"Soppa åt vi någon gång i veckan, köttsocker med grönsaker då skulle det vara klimp i och vad det inte klimp i, fick de inte i mig det"*. Några berättar att man brukade koka stora satser av mat och sedan fick man äta det i flera dagar. En kvinna från grupp 3 talar om att det var jättegott med rödbetsbiffar, det liknade pannbiff men med rivna rödbetor i.

Till söndag var det mera festligt, då åt man fläskkotletter, kalvstek med dillsås, kalops eller viltkött, berättar personer från olika grupper. Grupp 5 nämner fläskkarrén och fläskfilén samt kalvstek och grönsaker till söndagsmiddag. *"Till söndagssteken hade man alltid gurkor, men då var de inlagda"*. *"Ja, på söndag, det var underbart, man kunde också ha stekt fläsk med löksås"*. En person från grupp 4 berättar att de födde upp kaniner och hade det till söndagsmiddag.

Vegetabilier

Tillgång till vegetabilier var säsongbetonat. På sommaren hade man möjlighet till flera olika vegetabilier. På vintern var det däremot bara det som gick att förvara i någon slags källare som t.ex. morot, potatis och kålrot.

Vegetabilier, som de intervjuade personerna från olika grupper kommer ihåg, var potatis, spenat, kål, rädisor, morötter, kålrötter och rödbetor. I grupp 5 talar personer om grönsaksodlingen. *"Mamma odlade grönsaker och det jag kommer ihåg var spenaten, den goda soppan och så stuvningen med spenat"*. *Och det var färska grönsaker, direkt ur landet"*. Inlagda rödbetor hade man till pyttipanna och färska kokta rödbetor åt man med citronsmör eller pepparrotsmör. Att äta rotmos var vanligt. Däremot var det inte så vanligt med tomater och gurka berättar personer från olika grupper. Men det fanns också de som odlade tomater själva. *"Vi hade mur och där växte det bra och det mognade bra också"* berättar kvinna från grupp 1. Kvinnan talar vidare att de hade en stor trädgård med massor av olika frukter och grönsaker. Hon talar om att på 1920-talet åt man mycket kokta grönsaker och inte råkost. Men man åt t.ex. morötter direkt från landet *"ät morötter när de är färska"* var ett uttryck man hade i familjen.

Frukt och grönsaker konserverades i glasburkar och gurkor lade man i stora tunnor, för att sedan kunna använda dem resten av året. Rotfrukter och potatis förvarades i jordkällaren. Personer från alla grupper är eniga om att de ofta åt potatis. *"Ja, det var det stående varen dag"*. *"Och så rå potatis, det kunde jag äta upp hur mycket som helst, det var bara därför jag fick så fina tänder, sa tandläkaren"*.

Bröd

Personer från olika grupper berättar om bröd bakat på rågmjöl, vetemjöl och grovt vetemjöl. Till jäsnings användes vanlig jäst eller surdeg. Det var vanligt att baka mycket åt gången och olika sorter av bröd. Tunnbröd hängdes upp i taket på stänger för att det skulle torka. Tjockare limpor som mjukt rågröd bakades oftare eftersom det inte fanns någon frys. En man från grupp 4 talar om att det var alltid hembakade limpor och knäckebröd av *"sammalet mjöl av råg och vete, mamma bakade säkert ett par gånger i veckan eftersom det var många barn som skulle mättas"*. En annan person från grupp 4 berättar att de bakade allt bröd av vete eftersom

de odlade vete själva. Men ibland fick de rågakakor av grannen och det tyckte de var väldigt gott.

Dryck

De vanligaste dryckerna var vatten, mjölk, och svagdricka instämmer de flesta från alla grupper. *”Ja, mjölken det var nog det vanligaste, Jag tror att barna överhuvudtaget drack mer mjölk så än vad de gör nu”*. Personer från grupp 2 talar om att, innan man fick dricka mjölken togs grädden bort från mjölkens yta. En kvinna från grupp 5 berättar om hemgjort citronvatten som dryck. Det fanns också te.

Fett

Fettet som förekom på den tiden var margarin, smör och flott till stekning.

Fattigdom

I grupp 1 framkom det att det inte var alla som har haft det bra. *”Vi var väldigt fattiga, vi var många gånger hungriga. Jag och min bror vi gick runt och tiggde bröd, det minns jag och då fick vi sådana här stora svarta kakor. De var stenhårda så man fick doppa dem innan man åt dem. Salt sill åt vi också”*.

I grupp 3 berättar en person att de inte hade råd med grönsaker eftersom de var många i familjen, åtta barn och föräldrar. Personen kommer ihåg att de vanligaste maträtterna var fisk, salt sill och falukorv. Helt kött åt denna familj nästan aldrig.

Övrigt

Personer från grupp 3 berättar om kalvdans som görs på den första mjölken efter att kon har kalvat. På en fäbod gjordes också andra mjölkprodukter. *”Ja, det var fäbod till gården, vi hade en kulla som var där hela somrarna och skötte om korna och gjorde ost, smör och messmör och lite sånt där”*. Man talade också om brynost, äggost och raggmunk.

5.2 Livsmedel som förknippades med vissa måltider

I detta avsnitt tas upp vissa måltider som, frukost, kvällsmat och efterrätt. Detta på grund av att det som åts till lunch och middag berörs i avsnittet ovan i underrubriker kött och fisk.

Frukost

Till frukost berättar personer från olika grupper att det ofta åt gröt. *”Jag åt gröt på morgonen det kommer jag väl ihåg, jag älskade havregröt”*. Från grötsortimentet minns de rågmjöl-, havregryn-, mannagryn-, klimp- och risgrynsgröt. Personer från grupp 4 berättar om att de åt havregrynsgröt och ibland vetemjölsgröt och messmör eller ost. Det kunde också vara bröd, kakao och ägg ibland. Till smörgåsen var det hembakat bröd med hemystad hårdost och smör. De åt också honung men det kunde vara för sött ibland tyckte någon i gruppen. Ägg åt de sällan eftersom de samlade äggen och sålde dem i affären för att kunna köpa något annat.

Personer från grupp 5 talar om att de hade egen hönsgård och åt äggröra eller kokt ägg på morgonen och att gröt åt man till kvällsmat. En kvinna från grupp 5 växte upp i staden och hade sällan ägg till frukost.

Några personer från grupp 2 talar också om att det var vanligt med smörgås, men de är lite osäkra om vad de hade på smörgåsen. *”Jag tror inte vi hade något pålägg”, ”Vi tror inte att vi hade något heller, bara lite smör på”*.

Om att risgrynsgröt tillagades till fest instämmer alla. Det var delvis på grund av att det tar lång tid att koka den och för att den är dyrare än annan gröt.

Personer från grupp 3 berättar om så kallad stänkvälling till frukost. *”Då stod de och stänkte så att det blev små, små prickar.”* I hemmets kokbok från 1908 kan man hitta recept på stänkvälling. Den innehåller ägg, socker, salt, smör, mjöl, mjölk och kanel. För att stänka ner degen i den kokande mjölken användes vispen (Mediecenter, 2006). I grupp 3 talas det om att ibland, till lördags- och söndagsfrukost och vissa gånger även till middag, åt man äggost. Den skulle inte vara för stel och inte innehålla för mycket socker eftersom den åts till sill eller köttbullar. Äggosten serverades inte till kaffet. Fattiga riddare åt de också, det var bröd doppat i ägg och stekt därefter. Pannkakor och plättar gjorda på vetemjöl, ägg och mjölk var också omtyckta. En annan pannkaksvariant var potatispannkakor, de var rårivna potatisar, mjölk, mjöl och salt.

Kvällsmat

Några grupper talar om att ibland stektes gröten på kvällen, av det som var över av morgongröten. Rågmjölsgrot på kvällen var omtyckt i grupp 2. I grupp 4 talas det om havregryn *”Ja, till kvällsmat fick dom, ja det fick väl jag med men att de fick havregryn och de rörde ihop med mjölk och socker, jag gjorde inte riktigt samma, jag åt havregrynen för sig och mjölken för sig, jag var lite annorlunda och så kanske en smörgås, det var kvällsmaten, havregryn var väldigt vanligt, det var alltid med i någon form”*. Till kvällsmaten på sommaren samtalas det vidare om i grupp 4 serverades filbunke (sur mjölk) med kanel på, men det var inte alla som tyckte om det. *”Det var det värsta jag visste, jag skulle lära mig äta det sa de, så gjorde inte jag, men jag blev visst rund och grann ändå”*. Men det var också de som tyckte om filbunke med kanel och socker på. *”Ja jag tyckte det va så gott när den var precis så att den dallra”*. I grupp 3 talas det om klimpvälling som kvällsmat.

Efterrätt

Kakor och andra sötsaker var mera vanliga till kalas och födelsedagar, uttalar de flesta. Då hade man alltid flera sorter. De kakor som de tillfrågade, från grupp 2, kommer ihåg var brysselkex, mandelmusslor, spritsar och gaffelkakor. Personer från grupp 1 berättar att man hade minst sju sorters kakor t.ex. pepparkakor, sockerkaka, marmorkaka och chokladkaka.

I grupp 5 talar man om att i storstaden var det gott om kaffebröd. *”Det fanns bageri i vartenda hus”*. Men på landet bakade man själv. *”Mamma bakade alltid på lördag, det var bullar, vetedeg och så stora ringar. Tänk vad de fick slita, hela dagen”*. Det fanns kanelbullar men till vardags hade man bara släta bullar.

I grupp 3 talar man om att tårta fick man när man fyllde år, t.ex. minns de *"gräddtårta med jordgubbar på"*. Vi gjorde aldrig tårter hemma utan det blev bakelser inhandlade på konditori istället berättar en person från grupp 3.

Grupp 2 berättar att till efterrätt var det vanligt med fruktkrämer och fruktsoppor. Dessa efterrätter tillagades av säsongens frukt som t.ex. plommon, nypon och äpple. I grupp 4 minns personerna att de plockades mycket bär: blåbär, lingon och vinbär. Sedan kokade man sylt och saft av bären. Till efterrätt åt man t.ex. olika sorters bär med socker på. Man talar också om jordgubbar och rabarber från vilken tillagades rabarberkräm. Rabarberpaj lagade man inte.

Det var lite osäkert när på dagen de fick pannkakor, men det var i alla fall ofta, säger personer från grupp 4. Det var inte många som uttalat sig om godis. I grupp 1 talade en person om att de fick godis av pappa när han kom hem från sina resor, han var sjöman. En annan i samma grupp kunde göra pepparmyntgodis, sådana som polkagrisar. Personerna från grupp 4 svarar på frågan om godis: *"Nej du det var inte så frakt med det, frukt däremot vi hade ju mycket frukträd i trädgården, äpplen och päron och sånt åt vi ju, men annars godis blev inte mycket en strut karameller någon gång när man hade en tvåöring att köpa för"*.

Grupp 5 berättar att till söndagens efterrätt kunde det vara äpple med vaniljsås.

5.3 Maträtter som de äldre väljer att äta idag

För att kunna få svar på vilka matvanor de som har passerat pensionsåldern har i dagsläget, ställde vi frågan om vad de väljer att äta idag? Intervjupersonerna ger oss olika svar samt en fingervisning om vilka maträtter man väljer att äta, vilka tankar och problem som finns när det gäller kosten.

Intervjupersonernas levnadssituation skiljer sig mycket inom den egna gruppen och mellan de fem grupperna. En del lagar mat i eget hushåll, andra äter på boende. Några väljer att äta på boendet ibland och någon får maten hemlevererad av hemtjänsten. Några ur de olika grupperna, som åt på äldreboende, tycker att maten i stort sett är bra och att man ska anpassa sig till den mat som erbjuds. *"Här, det är jättebra mat här, varierad kost"*. Andra tycker däremot att maten inte alls är så bra.

Ett ämne som diskuterades i några av grupperna var att det är roligare att ha gemenskap vid måltiderna än att sitta ensam och äta.

Tillagning

Flera av grupperna diskuterade den arbetsbesparing man kan göra genom att tillaga stora satser mat och frysa ned i små förpackningar. Istället för att frysa in maten kan man göra som grupp 3 hade som förslag, att äta av den flera dagar i sträck. *"Jag gjorde köttgryta häromdagen, väldigt omständligt, men gott var det. Jag gjorde den, sedan åt jag i tre dagar, och då sa de som jobbar här har du ätit köttgryta idag igen, ja det är lika bra så slipper jag frysa in den"*. Ett annat förslag på arbetsbesparing från samma grupp är att koka potatis ena dagen, steka nästa och stuva dem den tredje dagen.

Kyld, förpackad, mat som levereras av hemtjänsten väckte debatt i några av grupperna. I grupp 5 menar de att orsaken till att hemtjänsten levererar sådan mat enbart beror på ekonomin och de anser att det är dåligt av de ansvariga att resonera på det sättet. Vidare diskuterades priset, 50 kr/port på den levererade maten, vilket de anser vara dyrt. Smaken på den levererade maten upplevdes som god men med samma smak oavsett vilken maträtt det är. Ytterligare en nackdel är att maten måste slängas om det blir över, eftersom den inte är bra att värma upp ytterligare en gång. En fördel är att det finns olika rätter att välja mellan och att man kan äta dem när man vill under dagen. *”Man får en matsedel så att man kan beställa vad man vill ha och det blir gott, men oftast smakar alla rätter likadant därför att det är fabriksmat och det är lång transportväg”*. I grupp 1 tycker man att den förpackade maten är dåligt kryddad och knappt ätbar.

Kött, köttfärs, soppor

Det resultat vi fick fram med hjälp av intervjuerna av vilka rätter det äter, gav olika svar. I grupp 4 menar en person att det blir mest husmanskost. Vad som definierar husmanskost var för gruppen kött och potatis och sås, inga moderna rätter som pasta och ris. Gruppen anser att de äter det flesta rätter med vissa undantag. *”Jag kan äta allt, allt utom lever, det får inte vara kalvlever, oxlever eller grislever inga innanmäten av djur inte vilt, inga fåglar eller andra vilda”*, säger en ur gruppen. Från grupp 3 säger de som lagar maten själva att det ofta blir köttgrytor som tillagas. Även i grupp 5 lagas det olika sorters kött och köttgrytor och en brukar ibland köpa färdiga köttbullar.

Maträtterna som grupp 1 väljer att äta är kyckling, köttbullar, pannbiff, kotletter, grönsakssoppa och pytt i panna. Ärtsoppa tycker de flesta också är gott, några tycker att kålsoppa är godare, helst med frikadeller i.

En mycket god maträtt att bjuda både unga och äldre på, berättade två personer från grupp 3 om. *”Chilisås, kassler, purjolök och skivade potatis i ugn med vispad grädde. Det tycker ungdomar och barn om också, min dotter har gjort det med makaroner istället för potatis, men det provade jag en gång men. Nä, det ska vara potatis”*.

Fisk

De flesta, i de olika grupperna, verkar tycka om fisk. Speciellt gäller detta grupp 4 som säger att de är väldigt förtjusta i fisk av alla sorter. En fiskrätt som diskuteras är Saltlånga eller Kabeljo, som är namnet på maträtten. *”Något som jag längtat till men inte har blivit färdig att få gjort, det är sån här salt långa som man lägger i vatten kanske några timmar över natten eller nåt och så kokar man nästa dag och så äggsås med, kabeljo heter det”*.

I grupp 2 har de olika åsikter om vad de tycker om fisk. Några tycker det är gott, andra tycker inte om det och någon har tröttnat på det. De tycker att det är enkelt att tillaga fisk nuförtiden, det är bara att köpa djupfrysta filéer i paket och steka dem.

Pizza, pasta, ris

När det gäller den mer moderna maten som pizza, pasta och ris har grupperna lite olika svar. Grupp 1 är inte så förtjusta i den moderna maten. I grupp 2 finns det några som instämmer i samma resonemang som grupp 1. Några tycker däremot att det är väldigt gott med t.ex. pizza men påpekar att de bästa är att få varierad mat och inte äta samma mat varje dag. Grupp 3

svarar att de inte är så förtjusta i t.ex. pizza, men att det kan vara bra att ha i frysen om någon kommer på besök. *"Pizza gillar inte jag förstås, kan det bli ugnspannkaka lika gärna säj, det är mer för ungdomarna kan jag tänka mig"*. I grupp 4 råder delade meningar, majoriteten äter den moderna maten och tycker att det är gott. *"Jag vill ju helst ha sill och fisk och sånt där och makaroner någon gång, makaroner, spaghetti"*. Medan de andra inte kan tänka sig det. *"Nej, det blir inte mycket ovanligt inga pizzor och sånt där, pajer"*.

Drycker

Till mat blir det olika drycker beroende på person. I grupp 2 är de vanligaste dryckerna mjölk, vatten, öl, mineralvatten och saft.

Spannmål

Gröten som serveras på det äldreboende grupp 1 bor på är väldigt god, intygar de. De kokar också egen gröt ibland. Övriga frukosträtter som äts i de olika grupperna är smörgås och mjölk, fil och müsli.

Grönsaker, potatis och frukt

Att äta grönsaker tycker de flesta ur grupperna om, mer eller mindre. Några vill ha enbart kokta grönsaker, några råa och en del både och. I grupp 5 provar man gärna nya sorter av grönsaker, om det ser gott ut. I grupp 3 har man varierade åsikter om grönsaker, från att äta de flesta sorter till att inte äta grönsaker överhuvudtaget. Från samma grupp berättar två personer att de tycker att det är trevligt att gå till torget och handla färska grönsaker. I denna grupp tycker samtliga också om frukt.

Potatis är ett livsmedel som det pratas mycket om. I grupp 5 berättar en person som får kyld mat från hemtjänsten att potatisen inte smakar gott t.ex. har den stekta potatisen inte någon stekyta. Gruppen anser det viktigt att potatisen är god och att den ska kokas och ätas färsk.

I grupp 5 berättar en person, om en maträtt som kan tillagas om det finns dåligt med livsmedel hemma. *"Då tar jag krösamos och mjölk och så varma potatis och så äter jag det. Det åt man förr, o va gott det är, då blir jag lika mätt som om jag ätit något annat"*.

5.4 Förändring av livsmedelsval

Vår tanke med frågan är att få veta om de äldre tycker att de har förändrat sina val av livsmedel och om de kan förklara varför de har gjort det. Svaren blev mycket en diskussion, om maten är annorlunda nu än förr.

Flera ur de olika grupperna tycker att de väljer samma mat som de är vana vid. Grupp 3 säger att man tar med sig sina vanor dit man flyttar

I grupp 5 diskuterades att valmöjligheterna har minskat för dem som får kyld mat via hemtjänsten mot dem som lagar sin egen mat. *"Gamla till exempel som är tvungna och äta den mat man beställer. Det beror på det att jag inte ser, och det är stor skillnad mellan hemlagad och lagad mat. Det blir mest fabriksmat för äldre som är handikappade på något"*

vis”. En annan åsikt, som också kommer fram i gruppen, är att de till viss del har större möjlighet numer att välja det som är gott.

Vad det blir för mat som tillagas i det egna köket är beroende av olika saker. I grupp 5 säger de att det beror på vilket humör de är på. Ibland kan det vara roligt att göra lite extra gott och ibland blir det enkel mat.

I grupp 2 och 3 uttalar flera personer att matvalet och tillagningen av maträtter har förändrats sedan de blev ensamma i hushållet. De gör inte så invecklade rätter längre, nästan lite fusk. I grupp 3 finns det även en motsatt mening, att det går bra att laga mat till sig själv. ”*Jag tycker inte att det gör någonting att vara ensam jag gör i ordning ändå*”.

Grupp 1 tycker att det är väldigt annorlunda ”*Det är annorlunda som natt och dag*”, säger en person. Grupp 2 anser att det delvis har skett en förändring eftersom det finns så många nya produkter. ”*Makaroner fanns, de vanliga små rörmakaronerna fanns ju, men pastan med alla dessa former är ju något helt nytt*”.

Grupp 1 och 2 kom in på ämnet grönsaker. Förr åt man kokta grönsaker, som ärter och morötter. Råkost åt man inte. Det fanns inte heller så många olika sorters grönsaker som det gör idag. Man odlade också mycket grönsaker i egna trädgårdar istället för att köpa.

Grupp 3 diskuterade att matintaget hos människor har förändrats. De tycker att de handlas så stora mängder ute i butikerna. Ofta är vagnarna fulla av varor, menar de.

5.5 Äldres synpunkter om dagens mat i fråga om kvalitet och utbud

Utbud

På frågan om vad de tycker om utbudet av dagens mat svarade samtliga grupper att utbudet är stort, att det finns alldeles för mycket av samma sort att välja på och att det kan vara svårt att förstå sig på allt. ”*Jag tycker att det finns alldeles för mycket att välja mellan, så man står som ett frågetecken, vad ska jag köpa? Det finns olika märken, det behövde väl inte funnits så många olika sorter av allt*”, säger grupp 4. En aspekt som kommer fram i grupp 3 är att det finns många nya produkter som ger god smak. Grupp 1 anser att utbudet på frysta rätter är stort men att man ändå tröttnar på dem till slut

Kvalitet

I grupp 4 tror man att kvaliteten kan variera väldigt men att det egentligen är svårt att uttala sig om saken. De tror att maten är bättre nuförtiden, för att man lägger ner mer arbete på den, än vad man gjorde förr. Då skulle allt gå så fort. Det var bara till kalasen som man ansträngde sig lite mer, för att maten skulle bli god. De tycker också att hygien sköts bättre nu än förr t.ex. i butikerna.

Kryddning av mat

Smaken är en väldigt viktig aspekt när man pratar om mat. Flera grupper tycker att maten smakade bättre förr och att maten är för dåligt kryddad. I grupp 1 tycker de flesta att maten idag är alldeles för stark och att salt och peppar räcker. Alla har inte samma åsikt i gruppen,

utan vill istället ha stark mat. En person som rekommenderas dietmat tycker att det är väldigt tråkigt att äta den eftersom hon anser den sakna smak.

Några i grupp 2 kommenterar att det är svårt att få en fin kryddning på maten i ett storhushåll. En annan kommentar är att det är bra att maten inte är för mycket kryddad. Alla har inte samma smak och har då möjlighet att tillsätta kryddor själv. Det finns också oändligt många kryddor att variera med. De kommer också med förslag om att maten ska kryddas med sin egen smak plus salt och peppar.

Om maten lagas hemma blir det ungefär samma smak på maten som den smakade förr, anser grupp 5.

Grupp 2 tycker, att råvarorna inte är så rena längre utan att de blandas med många andra livsmedel.

I grupp 2 finns det de som är väldigt skeptiska till färdigrätterna. *”Sedan finns det ju alla dessa färdigrätter ute i affärerna, men jag ger inte mycket för det, för de smakar varken salt eller peppar”* Ett exempel ges på en rätt som kallas dillkött, men som inte smakar dill och innehåller ett kött som är väldigt hårt. Några ur gruppen är av annan åsikt och tycker att rätterna är goda, ibland.

Kött

Flera av grupperna diskuterade kött- och charkkvalitén både på boende och ute i affärerna. Grupp 1 säger så här: *”Vi har klagat på köttet här, det är så mycket segt och urkokt. Antingen att man kokar det för mycket eller också för lite. Såserna kan vara goda men köttet är inte gott”*.

Köttfärsen ser tråkig ut när den ligger i kyldiskarna, anser grupp 1. I grupp 3 uttrycker en person att det är tråkigt att möjligheten att köpa färskt kött över disk har minskat. Från samma grupp framkommer en annan åsikt, att det finns jättefint färskt kött i butikernas kyldiskar. Att köttkvalitén har försämrats överhuvudtaget anser grupp 5, att det inte är lika god smak som förr. De resonerar om att köttets fetthalt har minskat och att det därför inte har samma smak och kvalitet som förr. De menar att fetthalten har minskat så mycket att det går lika bra att enbart köpa fläskfärs numer, eftersom den innehåller mer kött än vad den gjorde förr. De tycker också att man måste vara kritisk och köpa de fina delarna på djuret för att få en liknande kvalitet som förr. En annan möjlighet är att köpa från bonden. *”Om man får det färskt från bonden, då blir det färskt som hemma, det är stor skillnad”*.

Grönsaker

Grupp 1 anser att grönsakerna som serveras på äldreboendet är kokta alldeles för länge, de efterlyser mer grönsaker med tuggmotstånd.

Ibland kan potatisen vara lite seg, anser några av dem som äter på boendet i grupp 2. En av personerna hade en gång fått hjälpa en annan person med att hålla i potatisen när denne åt. *”Vi höll i varsin ände på potatisen så att den inte skulle flyga iväg, det var inte klokt”*.

Fisk

Smaken och utseendet på fisk är inte alla nöjda med i grupp 1. Sej är något de ofta serveras, men de tycker inte att fisken smakar som sej ska smaka. Laxen är de inte heller riktigt nöjda med. *"Det är nästan likadant när det är lax, det spelar ingen roll om den är kokt eller stekt, den brukar inte ha någon färg, en gång i tiden var det god lax här"*.

Miljö

Det blev en miljödebatt i grupp 2. Den handlade om hur långt varorna transporteras och hur detta påverkar kvalitén på maten. I gruppen är man också skeptisk till genmodifierad mat och växtgifter, de vet inte om de kan lita på att det är giftfritt bara för att det står på paketet.

5.6 Nyttighet, smak och andra anledningar till livsmedelsval

De flesta i grupperna är överens om att det inte pratades om att äta nyttigt på 1920-1930-talet. Så här uttalar sig personer från olika grupper: *"Nej, det var aldrig tal om det"*. *"Det var inte tal om sånt, det gällde att bli mätt så att säga, att alla fick mat"*. *"Nej det var aldrig tal på vad det var för nytta, fast kaffe fick man ju inte dricka som barn"*. *"Näringslära och sånt var det inget någon pratade om då utan det kom nog upp när man gick i fortsättningsskola"*.

De tänkte inte på att maten skulle vara nyttig, det som hade betydelse var att bli mätt. *"Det var bara att man fick mat"* *"Det var inte så noga på den tiden"*. Personer från grupp 3 säger: *"Så födde de ju upp grisar förr och de skulle vara hur feta som helst och ju fetare de var ju bättre var det och det var ju inte nyttigt"*. Personer från grupp 5 påstår att det de ätit förr, tycker man idag, är nyttigt. *"Fisk är nyttigt, man säger så idag"*. De flesta åt mycket fisk och de tycker att fisk är en välsmakande mat. En man från grupp 5 tycker mycket om strömming och berättar att den kan ätas både till smörgås och till middag. Grupp 5 talade också om att de åt ofta spenat, rödbeter, morötter, vitkål och blomkål men att ingen talat om att det var nyttigt.

Bara en person från grupp 1 har fått höra hemma om vad som är nyttigt att äta. Personens mamma har gått hushållsskola i Stockholm. *"Hon pratade om det vad som var nyttigt och vad som var bra. Spenat till exempel, så vi har fått spenatsoppa och stuvad spenat. Man blir stark av att äta spenat sa man"*.

De flesta i alla grupper tycker att smaken är viktigast. *"Jag tror att man sätter gott före nyttigt"*, *"jag äter det jag tycker är gott och funderar inte på om det är nyttigt"*. *"Smaken är viktigast, tycker jag"*. Ett par stycken anser att det är viktigare att maten är nyttig än smaken.

Några personer tycker att man ska äta mera grönsaker och att det är gott med fruktsallad.

Några från olika grupper säger att det bästa är om maten är både nyttig och välsmakande men att det ibland, är svårt att veta vad det är som är nyttigt. En person i grupp 5 talar om att man kan äta både nyttigt och gott och att det inte behöver vara tråkigt. *"Jag tycker att fisk är så gott. Jag kan äta det tre gånger i veckan och det går ju variera så många olika sorter"*. I grupp 3 talas det om att i första hand vill man att maten ska smaka gott men samtidigt vill man också tro att det man äter är nyttigt. *"Tron gör mycket"*. En annan säger *"Jag vet inte men jag tycker, är det bara gott så det tycker jag är viktigast, men jag tänker ju också att det ska vara nyttigt"*.

5.7 Maträtter som de äldre skulle önska sig om de skulle kunna påverka menyn

Frågan engagerade i varierande grad, några tyckte att det var svårt att komma på maträtter. Några kom med förslag som de andra var med på. Några resonerade att det kunde bli för dyrt att genomföra förslagen.

Grupp 5 hoppas att den kylda maten som levereras av hemtjänsten ska bli mer varierad gärna lite spaghetti, ris och ibland potatismos. Som det är nu verkar det vara potatisen som är viktigast. Grupp 1 riktigt längtar efter lax, potatis och en god sås med räkor i och råa grönsaker.

En person från grupp 4 kom snabbt med ett förslag. *”Jag vet precis, jag vill ha en fin saftig wienerschnitzel, så vill jag ha nyfångad stekt makrill det är gott och även stekt vitling det tycker jag är jättegott både som middag och som frukost. Jaa, köttbullar tycker jag om med lingonsylt och potatis. Potatismos och korv gillar jag också, stekt korv”*.

Från grupp 4 kom ytterligare förslag om önskemål som inte gillas av alla. *”Bruna bönor och fläsk, stekt fläsk någon gång annars får det gå med bara bruna bönor och örter med bara lök och bara lite citronmeliss”*. Eller, *”mammans äggröra var ju väldigt god får jag ju säga, en underbar äggröra”*.

Nedan beskrivs förslagen på de maträtter som de äldre har uttryckt önskemål om. Förutom text finns också en tabell där de mest önskade rätterna finns inom de olika livsmedelsgrupperna (bilaga C): Kött, fisk, vegetabilier, pasta, pizza o ris, ägg. Samt gruppen efterrätter.

Olika sorter av köträtter är det som är mest önskat bland maträtterna. Förslagen på köträtterna är: Bruna bönor och fläsk, dillkött med potatis, fläskkotletter (inte för hårda), wienerschnitzel, entrecote, kalops med potatis och rödbetor och stekt kyckling (curry, några). Olika sorters köttfärsrätter är också populära som kåldolmar, köttbullar, köttfärslimpa och kålpudding. Andra köträtter som önskas är kötsoppa med små bitar nötkött och ostsmörgås, stekt fläsk och löksås, biff stroganoff, porterstek, fläsklägg och rotmos eller rimmad bog, flygande Jakob med kassler, falukorv.

Det är många som vill ha fisk men inte lika många som kan säga någon speciell maträtt. Makrill och lax önskar sig flest. Övriga fiskrätter som önskas är: Fiskpudding, stekt salt sill och löksås, lutfisk, potatis och vit sås, makrillsoppa.

Grönsaker diskuterades och en viktig aspekt man kom fram till är att de inte får vara för mycket kokta. Här följer några önskemål ur vegetabiliegruppen: Stuvad vitkål och blomkål, potatiskaka, kokta morötter med lite smör, spenatsoppa eller nässelsoppa med ägg. Potatis är det som önskas mest till kött och fiskrätter

I frågan om pasta, pizza och ris råder det olika meningar. Grupp 1 kan inte tänka sig äta pasta och pizza men en kan tänka sig äta spaghetti. Även i de andra grupperna finns delade meningar. Här är några förslag från grupperna: Spaghetti, ris (jasminris, några), lasagne, lasagne med grönkålsfyllning, risgrynsgröt, ris a la malta och risgrynspudding.

Grupp 4 är den enda gruppen som önskar sig äggrätter: Omelett i ugn, fransk omelett, tjockpannkaka med bacon, äggröra.

När det gäller efterrätter är det väldigt olika önskemål. Grupp 1 tycker att de får för mycket glass på äldreboendet, de vill gärna ha kräm, helst rabarberkräm. De tycker att krämen som de får är för lite sockrad. Paj tycker flera är gott medan andra är av motsatt åsikt. Grupp 4 tycker att det mesta är gott när det gäller efterrätter, och att glass är något de kan äta hur mycket som helst. Paj och kräm är de mest önskade efterrätterna.

Övriga efterrätter som önskas är: Toscapäron, lingonpäron, ananas, brylépudding, persikor, fruktfromage, fruktsallad, fromage, chokladpudding, stekta äpplen med vaniljsås, äpplekaka, fruktkonserv och glass, äpplekaka med brynta skorpsmulor, nyponsoppa med grädde och lite mandel.

6. Metoddiskussion

Intervjupersonerna hade olika svar eller delvis lika svar. Detta orsakade svårigheter i att kunna sammanfatta alla svar till ett kort stycke.

Ett problem som uppstod vid de tre första intervjuerna var att grupperna var för stora. Ibland är det ingen som talar eller så talar alla på en gång. Några talar också tyst och andra överröstar de andra. I de fallen kan det vara svårt att urskilja svaren, helst vid avlyssning av band. Vi har förstås uppmanat alla att försöka tala var och en för sig, men tyvärr är det svårt ibland att genomföra. På grund av detta kan vi ha missat något av informationen.

För övrigt var det mycket trevligt och givande att träffa och tala med de äldre personerna. Vi fick svar på alla frågor vi ställt. Alla personer ställde gärna upp och kom till intervjun.

7. Resultatdiskussion

Resultatdiskussionen är indelad i avsnitt som följer resultatet förutom rubriken, maträtter som förknippas med vissa mål. De rubriker som presenteras är: Mat som de äldre åt under sin uppväxttid, maträtter som de äldre väljer att äta idag, förändring av matvalen, synpunkter om dagens mat ifråga om utbud och kvalitet, Nyttighet, smak och andra anledningar till livsmedelsval, maträtter som de äldre skulle önska sig om de skulle kunna påverka en meny och slutsats.

7.1 Mat som de äldre åt under sin uppväxttid

Genom vår undersökning kan vi se att hos personer som är uppväxta på landet har det ingått mycket ägg, mjölk, kött och grönsaker i kosten, detta på grund av att de själva odlat vegetabilier och fött upp djur. De som har växt upp i städerna har däremot varit tvungna att köpa dessa livsmedel och har därför kanske inte haft råd med stor variation. Detta kan inte generaliseras på grund av att det finns många faktorer som påverkar kostvanor, bland annat ekonomisk status, livsmedlets tillgänglighet eller vad olika personer tycker är gott. Fattigdom är också en sådan faktor som har stor påverkan på det man äter. Fattigdom ger ingen möjlighet till att välja vad individen vill äta. I grupp 1 i vår undersökning ges exempel på en sådan situation där en familj varit helt beroende av andras gåvor.

Många av de vi har intervjuat berättar att de ofta har ätit sill och att det kunde köpas femkilosburkar med salt sill från fiskargubbar. Fisksorterna varierade beroende på boplats. De som bodde nära havet har ätit sill, strömming, makrill och torsk. Personer som bodde inom landet har istället ätit insjöfisk som sik, abborre och gädda. Flera författare beskriver att fisk betydde mycket för Sveriges befolknings överlevnad och att sillen hade en stor roll i deras kost. Sill var en billig mat i jämförelse med kött (Nystedt, 1994, Östlund, 1994).

Några berättar att det var vanligt att hela djuret togs tillvara på, vid slakt. Detta bekräftar Östlund (1994) i sin bok *Gråärter och doppekopp*. Intervjupersonerna berättar att de som hade höns har ätit eller sålt äggen. Östlund beskriver däremot i sin bok, att förr hade de höns, i

huvudsak för köttets skull. Från intervjuerna gavs också information om att det vid söndagsmiddagar var mera festligt, och att de ofta åt kalvstek med dillsås, potatis och gurka. I boken ”*Avstånd och attraktion om modets växlingar*” skriver Sallerberg (1987) att kalvstek, gräddsås, gurka och potatis var en typisk söndagsmiddag på 1920-talet.

Personer från alla grupper berättat om att de har ätit gröt till frukost eller kvällsmat. Det som blev över av gröten togs tillvara, genom att steka det vid ett senare tillfälle. I litteraturen beskrivs det att gröten har spelat en betydande roll i den svenska kosthållningen. Personer som intervjuades talar om att de ofta bakats bröd i hemmen. Det bakades bröd av olika sorters spannmål, men mest nämns det vete och råg och att det var både grova och ljusa brödsorter. Brödbakningens historia i Sverige sträcker sig långt tillbaka i tiden och om det kan vi läsa i boken *Mat och måltid* (Bringéus, 1988). Historien ger kunskap om att brödet var minst lika viktigt då som det är nu för befolkningen.

Några av de tillfrågade personerna berättar att de plockat mycket bär och att de sedan gjorde sylt. Färska bär äts med socker på, som efterrätt. Bringéus (1988) skriver i sin bok att de vilda bären har spelat en stor roll i den Svenska kulturen. Människor i allmänhet åt bär både som färska, torkade och syltade.

I grupp 5 berättas det om citronvatten som dryck och färska kokta rödbetor med citronsmör. De aromatiserade smöret genom att riva citronskal och tillsätta det till smöret. Det lät lite modernt, tyckte vi. Boken ”*Mat och måltider*” beskriver att citronerna började importeras redan på 1800-talet (Bringéus, 1988). Kanske var det en rätt som tillagades i staden?

7.2 Maträtter som de äldre väljer att äta idag

Mat som levereras idag av hemtjänsten är, på många platser i Sverige, så kallad kyld mat. Den här typen av mat får en person från grupp 5 varje vecka. De berättar att maten smakar för lite och för det mesta likadant. Vad är orsaken till detta? Är det maten som smakar lite eller är det så att äldres smak försämras med tiden? I artikeln ”*Smakar det så luktar det*” (Lanesjö, 2005) nämns det att i åldern 80-97 år har så många som två tredjedelar luktstörningar, och till följd, ett sämre smaksinne och minskad aptit. Det är något som vi blivande måltidsansvariga bör tänka på genom att smaksätta maten på ett bättre sätt.

Det finns många äldre idag som bor hemma men som är i behov av hjälp. Många får ingen möjlighet till att känna lukten av nytillagad mat. I grupp 5 berättar de att på grund av handikapp måste vissa få leverans av kyld mat från hemtjänsten. I och med detta är de hänvisade till att beställa efter en bestämd matsedel. Samma sak gäller dem som äter på äldreboende i grupp 1, 2 och 3, de kan inte heller göra så många val. De får välja av det som erbjuds. Dessa personer är naturligtvis tacksamma för det de får, men kan inte direkt påverka sina matval. Flera av de äldre uttryckte att det också är viktigt att äta ihop med andra människor. I artikeln, *Den goda måltiden, alltid möjlig* (Faxén Irving, 2005) uppmanar politiker till att öppna fler lokaler där de äldre kan träffas, och i ett trevligt sällskap och i en trivsamt miljö, kunna äta en god och varierad mat som tillagas på plats.

I grupp 4 säger de att de äter husmanskost och definierar detta till mat som kött, potatis och sås, falukorv och rotmos och inga så kallade moderna rätter som ris och pasta. En undersökning som gjordes för Procordia Food visar att husmanskost är något som definieras

olika när det gäller maträtterna, men att alla tycker att husmanskost är det samma som hemlagad, vällagad, trygg och traditionell mat. För yngre personer betyder husmanskost rätter som pasta och köttfärssås och för de äldre rätter som köttgryta och bruna bönor. Vår undersökning bestyrker Procordias resultat. Att husmanskost är mat som är välkänd för personen (Lagerman, 2005).

Grupperna visar en positiv attityd till fisk. Detta kan bero på att det finns ett samband mellan att ha ätit mycket fisk i barndomen och en nuvarande positiv inställning till fisk. Sundström (1994) beskriver att vid uppväxttiden byggs det upp sympatier eller motviljor till olika sorters mat. Sjödén (1991) däremot menar att det inte går att se ett samband mellan barndomens matvanor och det som människor äter när de är vuxna.

De flesta äldre i undersökningen accepterar inte pasta, pizza och ris i någon större omfattning utan väljer hellre potatis istället. Liknande val visas i Livsmedelsverkets bok *Mat och kostbehandling för äldre* (2001).

7.3 Förändring av matvalen

Frågan om intervjupersonerna förändrat sina matval med tiden uppfattades nog av dem som en svår fråga. Det kan vara ganska självklart att matvanorna förändras över en så lång tid, med den explosion av produkter på marknaden som varit och är, jämfört med deras ungdomstid. Fjellström (2003) beskriver i sin bok om att människor ofta har svårt att förändra sina matvanor. Sundström (1994) nämner också att det svåraste är att ändra de baslivsmedel (ex. potatis, ris, vete) vi är vana att äta. Vid en jämförelse av den information som getts vid intervjuerna märks stora likheter, t.ex. nämner grupp 3 i undersökningen att människor tar med sig sina vanor när de flyttar.

7.4 Synpunkter om dagens mat i fråga om kvalitet och utbud

Samtliga grupper tycker att utbudet i butikerna är väldigt stort, många att det är för stort. De blir förvirrade av alla sorter och förstår sig inte på dem. Utbudet av lågprisvaror och kvalitetsprodukter ökar inom handeln, och detta ställer större krav på konsumenter. Ökad märkning och personal som arbetar med konsumentfrågor efterfrågas (Laurell & Ullmander, 2005). Förhoppningsvis kommer det nya lagar som kan hjälpa alla konsumenter i utbudsdjungeln. Många äldre känner att de inte behöver alla dessa sorter på grund av olika faktorer t.ex. har de oftast små hushåll, de har inte heller varit vana under barndomen med alla sorter och vet därför att de kan klara sig med ett mindre utbud.

Att smaken på maten är viktigt uttrycker våra grupper och att salt och peppar är de kryddor som ska smaksätta maten. Både salt och peppar har använts som kryddsättning sedan lång tid tillbaka, då det inte fanns tillgång på färska råvaror och maten behövdes överkryddas för att kunna ätas (Swahn, 2000). De är sedan dess starkt etablerade i vår matlagning. I grupperna finns det också idéer om att, genom matlagningen, få fram råvarornas smak och att det finns ett stort utbud av kryddsättningar som kan användas. Att det behövs göras något för att smaksätta storhushållens mat kan intygas av våra intervjuer där flera av de äldre tycker att maten inte smakat något. Även fabriksgjorda frysrätter och kyllda rätter kritiserar för dess

dåliga smaksättning. Smaken är inte detsamma som förr tycker några grupper beträffande kött. Kanske beror det på att fettmängden i köttet har minskat genom åren som grupp 5 föreslår, som förklaring. Av erfarenhet vet vi att fett förhöjer smaken. Fett gör också att köttet inte blir så hårt vid tillagning vilket kan vara bra för de äldre som har dålig tandstatus. Den äldre generationen verkar inte tycka att det är en positiv utveckling med magert kött.

Grupp 1 tycker att den fisk de får, inte smakar något längre. En möjlighet kan vara att de alltid får fryst fisk och inte färsk, att det har samlats mycket vatten i den och att smaken försvinner i vattnet. Det kan hända att den tillagas för länge eller i för hög temperatur och då blir torr. De kan också vara att den inte har smaksatts tillräckligt.

Numera läggs det ner mycket mer omsorg på maten än vad det gjordes förr, säger grupp 4. En teori kan vara att förr var det mycket arbete som skulle utföras på en gård. Då var det inte alltid tid att stå vid spisen, utan maten fick snabbt komma på bordet, då som nu. Kanske stektes det upp en fisk- eller köttbit utan så mycket smaksättning och serverades potatis och lite fettsky till. Numera finns det så många halvfabrikat och kryddsättningar som kan göra maten god utan att den tar lång tid att tillaga. Utbudet av kokböcker eller annan information om kost var inte heller så stor under självhushållningens tid skriver Bringéus (1988).

7.5 Nyttighet, smak och andra anledningar till livsmedelsval

De flesta i samtliga grupper intygar att det viktigaste är att maten smakar gott. Flera av grupperna tycker ändå att det också är viktigt att det är hälsosam mat och att det helst ska vara både och. I några av grupperna finns någon som tycker att det är viktigt att välja hälsosamt först och främst. Att kunna veta vad som är nyttigt är svårt för de flesta människor att besvara. De som är medvetna om hälsan kommer i ett dilemma vilket de ska välja. Det går att vända och vrida på frågan, fram och tillbaka. Hur ofta livsmedlet ska ätas spelar roll. Om det är hälsan som är viktig blir inte valet att äta t.ex. chips varje dag, men det kan vara gott ibland. De som väljer att det ska smaka gott kanske inte tycker att ohälsosam mat är gott och väljer automatiskt bra mat för hälsan. Det kan också vara svårt att veta om valen man gör är medvetna eller omedvetna. Hälsosam mat kan uppfattas som god mat för vissa och mindre god för andra. Även vid val av hälsosam mat är det nog inte många som kan tänka sig äta det som inte smakar bra. Enligt Holm (2003) har de som tillhör en högre socialgrupp oftare hälsosammare matvanor är de som tillhör ett lägre socialskikt. Detta är inget vi kan utläsa av våra resultat.

I grupp 1 berättas om en av personernas mamma som gått hushållsskola. Hon i sin tur pratade med barnen om vad som är bra och nyttigt att äta. I barndomshemmet åt de mycket frukt och grönsaker och spenat var speciellt nyttigt, menade hon. Hon var den enda av våra tillfrågade som hade hört talas om nyttigt mat under sin uppväxttid. Sjödén (1991) skildrar att våra matvanor påverkas bl.a. av utbildningsnivå.

7.6 Maträtter som de äldre skulle önska sig om de skulle kunna påverka en meny

Resultaten av frågan visar att de äldre i grupperna önskar sig traditionella rätter som bruna bönor och fläsk, dillkött och potatis, stekt makrill mm. Några önskade sig entrecote, men var samtidigt medvetna om att det är dyrt att servera. Att inte kunna ha möjlighet att servera vissa rätter i ett storhushåll måste anses som frustrerande för de som arbetar med äldremåltider. Visst måste ekonomin gå ihop men någon gång kunde det satsas på så kallade fina rätter. Mängden mat som ska tillagas kan göra att det känns som en omöjlig uppgift. Produktionen av mat kunde kanske delas upp i mindre grupper vid några tillfällen under året, så att ena dagen får en grupp finare mat och resten av de äldre enkel mat o.s.v.

Pizza och pasta vill några av intervjupersonerna äta och någon minns en äggröra från barndomens dagar. Att tillgodose de äldres matönskningar är viktigt oavsett om det gäller traditionell husmanskost eller modernare mat. Människor vill ha variation på mat. Valmöjligheterna är större nu än vad de var på självhushållningens tid, då producent och konsument var samma person (Bringéus, 1988). De som är födda 1910-1940 har vant sig med den mat som åts då. Personer från grupp 2 och 4 kan tänka sig äta pizza och pasta. Dessa grupper har inte så hög medelålder som t ex grupp 1. Kanske kan dessa personer ha varit påverkade av de egna barnen som genom skola, marknad och media inspirerat till att laga den moderna maten hemma.

7.7 Slutsats

Som slutsats kan sägas att de äldre inte har gjort några revolutionerande förändringar i sina matval. Den mat de äter idag, och som de önskar, är till största delen traditionell husmanskost. Lite förändringar har det dock varit, men det är svårt att undvika i och med att samhällsutvecklingen är och har varit intensiv. De som är något yngre accepterar annorlunda mat i högre utsträckning. Följden av detta blir ett förslag att öka valmöjligheten, genom att erbjuda två rätter på menyn varje dag, vilket troligtvis kommer att innebära att fler äter maten som serveras. Två rätter på menyn kan också kännas som en fin service för dem som är utelämnade till andra människor att bestämma vad de ska äta. En ytterligare aspekt för att öka matintaget är att de äldre ska ha valmöjlighet att få känna gemenskap vid måltiderna och äta i en trevlig miljö. På detta sätt ökar chansen för de äldre att få rätt näringsintag och att få det sociala behovet tillgodosett. Kunskaper om matens historia är viktigt för personalen att vara insatt i, för att förstå människors matval. Detta gäller oavsett vilket land de kommer från.

För att detta ska bli möjligt måste statusen höjas på maten inom storhushållen. Med bättre ekonomi ges personalen möjlighet att utveckla sina kunskaper. Fler kök inom äldreomsorgens verksamheter kan byggas om det ekonomiska läget höjs. Resultatet blir att de boende kommer närmare tillagningen, och kan samarbeta med personalen för att påverka menyerna. Fler känner också lukten av mat vilket kan stimulera aptiten. Dessa synpunkter kan hänvisas till Socialstyrelsens uppdrag från regeringen att förbättra mat- och måltidssituationen för äldre.

Några av dem som lagar mat i eget hushåll tycker att det är ensamt och att det många gånger inte blir så utmanande rätter som förr. Att få äta i gemenskap med andra människor ansåg flera grupper vara av stor betydelse. Vilket bekräftar att frågan är väldigt viktig, kanske lika

viktig som näringen i maten. En människa som inte trivs äter kanske inte upp maten. Detta är en stor fråga värd att diskutera, hur farligt är det för hälsan egentligen att äta ensam?

Materialet från intervjuerna kan vara användbart vid framtida forskning vid jämförelse med kommande generationens matvanor eftersom matvanor är något som förändras i takt med generationsväxlingar. Det kan också vara intressant att studera kostvanor hos andra länders befolkning i jämförelse med Sveriges.

8. Källförteckning

- Ahlström, R. (1991). Måltidens sensoriska och hedoniska betydelse. Telegin M-L. (Red) *Måltiden och måltidsordningen*. Uppsala: Ord & Form AB.
- Augustinussen, R. Bergensjö-Hjelm, G. Gregersen, L. & Svensk-Smouni, A. (1999). *Matkultur i Norden*. Ängelholm: Fahlen & Torgny HB.
- Board, B-A. (n.d.). *Conducting Focus Group Interviews*. Virginia Cooperative Extension. Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Bonnekamp, G. Wallerius, I. (1982). En bok om bröd. Göteborg: Esselte Wezäta förlag.
- Bringéus, N-A. (1988). *Mat och måltiden*. Stockholm: Carlsson bokförlag.
- Broqvist, A., Stålar, E. & Ullerås, B. (1992). *Västgötamat: En kulinarisk resa från jord till bord*. Skara: Skaraborgs läns Hushållningssällskap.
- Faxén Irving, G. (2005). Den goda måltiden: Tema maten upp på bordet. *Äldre i centrum (18) Årgång 18 ISSN 1653-3585 Red Inger Raune*
- Fjellström, C. (2003). *Näring för magen eller själen: Om svensk måltidsforskning från 1980-2003*. Måltidsakademins skriftserie 1. Uppsala: Institutionen för hushållsvetenskap.
- Forskningsrådet (1999). Etikregler. Hämtad den 11 maj, 2006, från <http://www.stingerfonden.org/documents/hsetikregler.pdf#search='forskningsr%C3%A5det%20etikregler'>
- Frodin, D. (1999). Hämtad från Aftonbladet 11 maj, 2006, från <http://www.aftonbladet.se/nyheter/9911/13/ria.html>
- Göteborgs universitet, (2006). *Kostekonomi programmet med inriktning mot ledarskap*. Hämtad 25 april, 2006, från <http://www.ped.gu.se/ihu/>
- Holm, L. (2003). *Mad, Mennesker og måltider*. Samfundsvidenskabelige perspektiver. København: Munksgaard Danmark
- Kocktürk, T. (2001). Invandrarna byter olivolja mot smör. *Vår föda*, (4).
- Kocktürk, T- Runefors. (1991). Baslivsmedel förändras sist hos invandrare. *Vår Näring*, (2).
- Lagerman, I. (2005). Generationsskifte för husmanskosten: Kost och näring. *Dietisten*, (5).
- Lanesjö, E. (2005). Smakar det så luktar det: Tema maten upp på bordet. *Äldre i centrum (4) Årgång 18 ISSN 1653-3585 Red Inger Raune*
- Langlet, M. (1892). *Husmodern: I staden och på landet*. Stockholm: Albert Bonniers förlag.
- Laurell, M & Ullmander, B. Konsument. Hämtat 3 maj, 2006 <http://www.livsmedelssverige.or/konsument/trender/.htm>

Lindberg, G. (Chefsred.). (2004). *Matboken: Framtidskök och historisk mat*. Stockholm: Sveriges Hembygdsförbund.

Matsson-Sydner, Y. Måltiden mer än ett näringsintag: Tema maten upp på bordet. *Äldre i centrum* (4). Årgång 18 ISSN 1653-3585 Red Inger Raune

Mediecenter. (2006). Hämtad från mediecenter, Stockholm 12 maj 2006
<http://www.ur.se/stockholm/mat.html>

Metzger, J. (2005). *I köttbullslandet*. Konstruktionen av svenskt och utländskt på det kulinariska fältet. Stockholm studies in economic history 42. Almqvist & Wiksell: Stockholm

Nystedt, O. (1994) *Sillen i Bohuslän*. Uddevalla: Bohusläns hembygdsförbund.

Pettersson, P. (2005). Hitta rätt med hjälp av färger: Tema maten upp på bordet. *Äldre i centrum* (4) Årgång 18 ISSN 1653-3585 Red Inger Raune

Sellerberg, A-M. (1987). *Avstånd och attraktion om modets växlingar*. Carlsson: Stockholm

Sjödén, P-O. (1991). Måltiden från uppfostringssynpunkt. Telegin M-L. (Red) *Måltiden och måltidsordningen*. Uppsala: Ord & Form AB

Socialstyrelsen. (2005). Mat för äldre inom vård och omsorg.. Hämtad 18 april, 2006, från
<http://www.socialstyrelsen.se/Amnesord/aldre/matuppdraget/index.htm>

Socialstyrelsen (2006a) Hämtad 18 april 2006 från <http://socialstyrelsen.se/publicerat>

Socialstyrelsen. (2006b). *Det kan bli mycket trevligare måltider för äldre*. Hämtad 18 april, 2006, från <http://www.socialstyrelsen.se/Aktuellt/Nyheter/2006/nytt0603>

Sundström, J. (1994). *Faktorer som påverkar livsmedelskonsumtionen: Trender i maten*. Stiftelsen lantbruksforskning. Rapport, 11. Stockholm

Susning.nu. (2004). Hämtat 28 april, 2006 från. <http://susning.nu/McDonald's>

Swahn, J-Ö. (2000). *Fil, fläsk och falukorv svenska mattraditioner genom tiderna*. Lund: Historiska media.

Swahn, J-Ö. (2003). *Mat historisk uppslagsbok*. Andra upplagan. Bromma: Ordalaget Bokförlag

Svenska Livsmedelsverket (2001). *Mat och kostbehandling för äldre: Problem och möjligheter*. Andra upplagan. Uppsala: Resurs AB

Söderhjelm, S. (2003). Hämtad från Aftonbladet 11 maj, 2006
<http://www.aftonbladet.se/vss/nyheter/story/0,2789,263359,00.html>

Wibeck, V. (2000). *Fokusgrupper: Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.

Wikipedia den fria encyklopedin. Hämtad från 28 april, 2006b, från <http://sv.wikipedia.org/wiki/Coca-Cola>

Wikipedia den fria encyklopedin. Hämtad den 11 maj 2006a, från http://sv.wikipedia.org/wiki/Folke_Olhagen

Östlund, B. (1994). *Gråärter och doppekopp*. Uddevalla: Bohusläns museum

Östlund, B. (2001). *Mat med historia: Från medeltid till nutid*. Göteborg: Tre Böckers förlag.

Frågor

- Kan ni berätta för oss om vilka livsmedel/maträtter ni åt när ni var barn och sedan ungdomar?
- Pratade man mycket på den tiden om att äta nyttig mat?
- Vilka maträtter väljer ni att äta idag?
- Väljer ni annorlunda livsmedel nu än förr? I så fall varför?
- Vad tycker ni om nutidens mat?
- När ni väljer det ni ska äta tänker ni då på hur det smakar eller hur nyttigt det är?
- Om ni fick önska er fem stycken maträtter vad skulle ni välja?

Till Agnetha Gustavsson inför fokusgruppsintervju

Vi är två studenter som läser den sista terminen på kostekonomutbildningen på Göteborgs Universitet. Under våren har vi som arbetsuppgift att skriva examensarbete på 10 p.

Som kostekonom är det viktigt att ha kunskap om kundens behov och förväntningar för att kunna göra ett bra arbete. En av våra arbetsuppgifter är att planera matsedlar för olika kundgrupper bland annat för äldre.

Vårt syfte med undersökningen är att få en inblick i den äldre generationens födointag från barn och ungdomsåren för att få en förståelse för den kulturella bakgrunden. Vi vill också se om det finns skillnader mellan vad de åt som barn och ungdom jämfört med det de väljer att äta idag och varför de gör detta val av kost. Det är också av intresse att veta vad de har för önskemål när det gäller val av mat idag.

Vår målgrupp för uppsatsen är de som är 75 år och äldre.

Metoden vi har valt är att göra intervjuer i form av två fokusgrupper med sex personer i varje grupp. Vi hade förhoppningar om att göra detta lördagen den 25 mars på Rexegården, tiden får ni avgöra. Intervjuerna kommer att ta ca två timmar per grupp. De som deltar i intervjuerna kommer att vara anonyma. Innan arbetet offentliggörs finns det möjlighet att läsa igenom det material som berör respektive fokusgrupp.

Det skulle vara väldigt värdefullt om ni ville informera om undersökningen vid lämpligt tillfälle t.ex. kommande måndags caféstund och få intresserade till undersökningen. De frågor vi önskar diskutera är.

1. Kan ni berätta för oss om vilka livsmedel/maträtter ni åt när ni var barn och ungdom?
2. Pratade man på den tiden om att äta nyttig mat?
3. Vilka maträtter väljer ni att äta idag?
4. Väljer ni annorlunda livsmedel nu än förr? I så fall varför?
5. Vad tycker ni om dagens mat i fråga om kvalitet och utbud?
6. När ni väljer det ni ska äta tänker ni då på om det är gott eller nyttigt?
7. Om ni skulle ha möjlighet att påverka utbudet på en meny, vilka fem maträtter skulle ni önska er?

Med vänlig hälsning

Fem mest omtyckta rätter					
Kött	Fisk	Grönsaker, potatis och rotfrukter	Pasta, pizza och ris	Ägg	Efterrätter
Bruna bönor och fläsk	Stekt makrill	Stuvad vitkål och blomkål	Spaghetti	Omelett i ugn	Rabarberkräm
Dillkött med potatis	Färsk lax	Potatiskaka	Ris (jasminris)	Fransk omelett	Paj
Fläskkotletter	Fiskpudding	Kokta morötter med lite smör	Lasagne	Tjockpannkaka med bacon	Lingonpäron
Wienerschnitzel och Entrecote	Stekt salt sill och löksås	Spenatsoppa med ägg	Lasagne med grönsaksfyllning	Äggröra	Toscapäron
Kalops, potatis och rödbetor	Lutfisk, potatis och vit sås	Nässelsoppa med ägg	Risgrynsgröt, ris a la malta		Ananas