



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Om jag inte vet vad jag äter, vet jag inte vem jag är

en kvalitativ undersökning om hur individers matval kan skapa identitet

Senait Habteab och Christine Matthiesen

Rapportnummer:	VT14-42
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2014
Handledare:	Steingerdur Olafsdottir
Examinator:	Kerstin Bergström



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT14-42
Titel:	Om jag inte vet vad jag äter, vet jag inte vem jag är - en kvalitativ undersökning om hur individers matval kan skapa identitet
Författare:	Christine Matthiesen och Senait Habteab
Uppsats/Examensarbete:	Kandidatuppsats 15 hp
Program/kurs:	Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Steingerdur Olafsdottir
Examinator:	Kerstin Bergström
Antal sidor:	40
Termin/år:	Vt 2014
Nyckelord:	identitet, mat, matval, kosthåll

Sammanfattning

Mat är essentiellt och starkt förknippat med vårt fysiska jag och således en central del av vår identitet. "Man tager vad man haver" har i och med livsmedelsbutikernas globala utbud fått en helt ny innebörd och vi ställs dagligen inför åtskilliga matval. Dagens valmöjligheter skapar förutsättning för människor att forma sin egen matidentitet och vi lägger större vikt vid identitetsskapande idag jämfört med tidigare. Syftet med studien är att belysa hur matval kan skapa identitet. Undersökningen antog en kvalitativ ansats och bygger på fem semistrukturerade intervjuer som utgår från en intervjuguide baserad på tre teman, matval, personlig matidentitet och social matidentitet. Resultatet visar att undersökningsdeltagarnas matidentitet skapades genom matval grundade på nutrition, sensorik och ursprung. Resultatet visade också på aspekter som begränsade eller gav möjligheter till matvalen vilket innefattade medvetna dietval och kosthåll som skiljde sig från normen. Matvalen berodde också på vilka sociala sammanhang respondenterna befann sig i. Genom sina matval upplevde respondenterna gemenskap kring olika matrelaterade händelser. Matvalsaspekterna bidrog till identitetsskapandet och genom de olika matrelaterade valen positionerade sig deltagarna gentemot omgivningen.

Förord

Vi vill börja med att rikta vår tacksamhet till intervjudeltagarna, utan er hade uppsatsen inte kunnat äga rum. Ni bidrog med ovärderliga berättelser av nytta för uppsatsen.

Vi tackar vår handledare Steingerdur Olafsdottir för din noggrannhet och snabbhet i din respons trots den fysiska distansen.

Teresa Sjöberg, tack för dina 87 kommentarer, de har varit till stor hjälp i slutskedet av uppsatsen.

Vi vill även tacka varandra för stöd och tålamod genom hela uppsatsprocessen.

Sist men inte minst vill vi tacka Friskis & Svettis för energipåfyllning mellan uppsatsraderna.

Arbetsfördelning

Arbetet har fördelats lika mellan författarna. Båda författarna närvarade vid samtliga intervjuer men transkriberingen delades upp mellan dem. Alla utskrifter lästes av båda författarna och bearbetades tillsammans. Arbetet vid uppsatsskrivningen fördelades också lika.

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte	5
Frågeställningar	5
Bakgrund	6
Teoretisk referensram	6
Socialkonstruktionism	6
Giddens identitetsteori	7
Goffmans identitetsteori	8
Bourdieu's identitetsteori	8
Tidigare forskning	9
Personlig matidentitet	9
Social matidentitet.....	10
Matens identitet.....	11
Matvalskontexten.....	11
Matkulturkontexten	12
Metod	12
Forskningsdesign	12
Kvalitativa intervjuer (semistrukturerad intervju).....	13
Urval	13
Pilotstudie	14
Datainsamling	14
Intervjuprocessen	14
Databearbetning och analys (kvalitativ innehållsanalys)	15
Metodologiska överväganden	17
Metodval	17
Urval.....	17
Forskningsetiska principer.....	18
Fitness	22
Dietisten	23
Vegetarianen	25
Matjournalisten	27
Foodien	28
Resultatsammanfattning.....	29
Diskussion	30
Metoddiskussion	30
Trovärdighet	30
Överförbarhet.....	31
Giltighet	31
Noggrannhet.....	31
Resultatdiskussion	32
Matval.....	32
Ursprung.....	33
Identitetsskapande ställningstagande.....	34
Valets möjlighet och begränsning.....	35
Epitet	35
Slutsatser och implikationer	36
Referenser	38
Bilaga 1 Informationsbrev	
Bilaga 2 Intervjuguide	

Introduktion

Det faktum att mat är essentiellt är allmänskunskap men mat är mycket mer än ett nutritionellt behov. Bisogni, Connors, Devine & Sobal (2002) framhäver att matval länge varit känt som en process som involverar fysiologiska, sociala, kulturella, ekonomiska och biologiska krafter. Förr var det de lokala tillgångarna som återspeglades på tallriken, enligt Kajsa Wargs princip ”man tager vad man haver” (Bringéus, 1988). ”Det dagliga brödet” betydde en sak för fiskaren på Västkusten och en helt annan för bonden på Östgötaslätten. Idag återfinns hela världens livsmedelsutbud i mataffären och ”man tager vad man haver” har fått en helt ny innebörd (Tellström i Sveriges utbildningsradio, 2014). Utbudet innebär val som i sin tur innebär möjligheter och begränsningar. Dagens valmöjligheter skapar förutsättningar för människor att forma sin egen matidentitet och därför läggs större vikt vid identitetsskapande matval idag jämfört med tidigare (O’Doherty Jensen, 2008). Vardagskonsumtionen kan tyckas vara oskyldig och utan vidare eftertanke men Bourdieu (1984) menar att det alltid finns en bakomliggande medveten tanke om hur en individ väljer att framställa sig själv.

Ekström (1990) belyser diskussionen om matvanor från senare delen av 1980-talet. Hon tar upp Kurt Genrup som i ”Mat som kultur Etnologiska kosthållsstudier”, beskriver det svåra i att försöka förändra kostvanor hos en befolkning om matens kulturella och sociala aspekter inte tas i beaktande. Med ovanstående inledning och Mary Douglas (i Ekström, 1990) uppmaning om att ha förståelse för den matvalsstruktur och underliggande mening, som inryms i varje enskild individs måltid, är det viktigt att undersöka hur matval kan skapa identitet. Inom den kostvetenskapliga disciplinen utgår arbetet från människor. För att förstå hur matval är starkt förenat med personlig identitet, krävs en djupare förståelse för matens många aspekter bortom hunger, mättnad och näring.

Syfte

Syftet med uppsatsen är att belysa hur matval kan skapa identitet.

Frågeställningar

Hur bidrar respondenternas matval till identitetsskapande?

Vad tror respondenterna påverkar deras matval?

Bakgrund

Avsnittet inleds med en redogörelse för uppsatsens teoretiska referensram och hur den kommer att användas i resultatdiskussionen. Därefter följer en del där tidigare forskning om mat och identitet presenteras. Den teoretiska referensramen tillsammans med tidigare forskning utgör ramen för resultatdiskussionen.

Teoretisk referensram

Här redovisas uppsatsens ontologiska ståndpunkt, social konstruktionism och uppsatsens utgångspunkt som antar ett socialpsykologiskt grundperspektiv. Vidare presenteras tre sociopsykologiska identitetsteorier. Anthony Giddens *Modernitet och självidentitet*, om hur självidentiteten skapas och ständigt omskapas. Erving Goffmans *Jaget och maskerna* med sin dramaturgiska teori om socialt samspel och Pierre Bourdieus *A social critique of the judgement of taste* om kulturellt kapital och hur våra konsumtionsvanor och vår materiella verklighet sänder signaler till omvärlden om vilka vi är eller vill vara.

Socialkonstruktionism

Bryman (2011) menar att konstruktionismen innebär en invitation till forskaren att ta hänsyn till att sociala aktörer kontinuerligt skapar den sociala verkligheten, istället för att se verkligheten som något yttre som styr aktörerna. Vidare framhåller han att de begrepp som vi använder oss av för att förstå såväl den naturliga som den sociala verklighet vi lever i, utgörs av sociala produkter. Begreppens mening konstrueras i och genom samspelet.

Payne (2005) förklarar att socialkonstruktionismen ifrågasätter om det verkligen finns en personlighetsmässig grund för vår personliga identitet. Ifrågasättandet grundar sig i att alla människor har förmåga och möjlighet att genomdriva förändringar och utifrån det bli annorlunda individer. Den konstruktionistiska psykologin fokuserar på förändringens möjligheter och betonar individernas aktiva roll vid konstruktionen av den sociala verkligheten.

Uppsatsen utgår från ett socialpsykologiskt grundperspektiv. Valet av perspektiv grundas på det samspel mellan individ och individens omgivning som socialpsykologin fokuserar på, vilket är relevant för frågeställningen då vi menar att identitetsskapande är ett socialt fenomen. Socialpsykologin avser att identitet är ett samhällstillvänt och kollektivt begrepp (Hammarén & Johansson, 2009). Socialpsykologin är en brovetenskap mellan psykologin som studerar individen och sociologin som studerar samhället. Socialpsykologin kartlägger sambandet mellan interpersonella processer och intrapersonella processer (Helkama, Myllyniemi, Liebkind, 2001). Identitet kan ses som en variant av jaget men ur ett socialpsykologiskt perspektiv ses identitet som ett mer socialt och situationsanpassat begrepp än jaget. Dessutom särskiljs ofta personlig och social identitet. Personlig identitet syftar på de egenskaper som skiljer en individ från en annan och gör hen unik. Social identitet avser de karaktärsdrag som hen har gemensamt med andra individer i samma grupp (Helkama, Myllyniemi, Liebkind, 2001).

Giddens identitetsteori

Sociologen Giddens (2005) beskriver självidentitet i dagens samhälle (senmodernitet, högmodernitet, modernitet) och vad som kännetecknar senmodernitetens dynamik i relation till tidigare epoker. Vidare skildrar han hur teknikens utveckling har gett upphov till en global värld där gränserna mellan länderna har suddats ut samt hur de gör intryck på jaget och individen.

Giddens tar upp tre olika faktorer som förklarar modernitetens dynamik. Han kallar dem ”åtskiljandet av tid och rum”, ”urbäddningsmekanismer” och ”institutionell reflexivitet”. Med åtskiljande av tid och rum menar Giddens att tiden i det senmoderna samhället har kopplats bort från rummet vilket har skapat nya möjligheter till sociala aktiviteter och möten. Tack vare teknikens utveckling och globaliseringen, kan människor i det senmoderna samhället organisera sociala aktiviteter och möten utan att befinna sig på samma plats. I dagens samhälle kan vi kommunicera via internet och telefon med människor i stort sett i hela världen. På samma sätt kan vi utan begränsning av tid och rum välja och vraka bland matvaror. Vi i västvärlden kan enkelt få tillgång till livsmedel som odlas på andra sidan jordklotet och säsongsråvaror året runt. Åtskillnaden av tid och rum är en del av den bidragande faktorn till globalisering. Det innebär att individer idag har flera valmöjligheter och påverkansfaktorer från andra delar av världen vilket ger stora möjligheter att forma sin egen identitet.

Åtskillnad av tid och rum har enligt Giddens (2005) varit avgörande för utvecklingen av det senmoderna samhället och skapat förutsättningen för urbäddningen av sociala institutioner. Med urbäddning menar Giddens att sociala relationer ”lyfts ut” ur den lokala miljön och omstruktureras över obegränsade områden i tidsrummet. Han beskriver två olika urbäddningsmekanismer; ”symboliskt tecken” och ”expertsystem”, vilket han gemensamt benämner som ”abstrakta system”. Med symboliska tecken menar han ”medier för utbyte som har ett standardvärde och som därmed kan ersättas av varandra oavsett kontext”. För att tydliggöra det använder Giddens pengar som exempel och menar att pengar har ett standardvärde som gör det möjligt att utbyta tjänster och produkter utan att människor behöver träffas fysiskt. Den andra urbäddningsmekanismen är expertsystemen och illustrerar hur det senmoderna samhället är konstruerat. Det senmoderna samhället präglas av olika experter, till exempel läkare, rådgivare, terapeuter, ingenjörer, som har stor inverkan på alla individer som lever under senmodernitetens premisser. Giddens (2005) skriver att expertsystem bygger på tillit, vilket är grunden för alla slags beslut som vi måste fatta för att ge en inriktning till våra liv. I vårt senmoderna samhälle, där vi ställs inför mängder av valmöjligheter, blir vi utlämnade att ha tillit till de abstrakta systemen i många av våra beslut. När det kommer till mat finns det i dag mängder av valmöjligheter och experter/rådgivare som kan ha stort inflytande över de dagliga besluten. De abstrakta systemen har på så vis stor inverkan i konstruktionen av vår identitet.

Institutionell reflexivitet är den tredje faktorn som, tillsammans med de två tidigare nämnda faktorerna, förklarar senmodernitetens dynamik. Med reflexivitet syftar Giddens (2005) på att hela tiden ”göra revideringar mot bakgrund av ny information eller kunskap”.

Senmoderniteten erbjuder, till skillnad från traditionella samhällen, obegränsade antal val samtidigt erbjuder senmoderniteten väldigt begränsad hjälp i frågan om vad vi bör välja. Giddens menar att utvecklingen av förhållandet mellan tid och rum, tillsammans med urbäddningsmekanismerna, har drivit det sociala livet i en riktning där traditioner och seder inte längre fungerar som riktlinjer i individers liv. Han framhäver att senmodernitetens reflexivitet går djupt in i jagets kärna och jaget har kommit att bli ett "reflexivt projekt". Han menar att jaget, i det senmoderna samhället, hela tiden måste granskas och skapas som en del av en reflexiv process.

Enligt Giddens (2005) är varje individ som lever under senmodernitetens premisser tvingad att själv välja en livsstil och allt som ingår i den. Han beskriver en livsstil som "rutiniserade praktiker där rutinerna införlivats i klädvanor, matvanor, handlingsätt och umgängesmiljöer". Vi väljer en livsstil för att den ger en "materiell inramning till en speciell berättelse om självidentiteten". En livsstil är emellertid inte konstant menar Giddens, då självidentiteten är föränderlig kan rutiner också förändras lika lätt. Han lyfter fram att livsstil inte endast är en fråga om handlingsmönster, utan även en fråga om vem vi är och vill vara. Hur vi väljer livsstil berör kärnan i självidentiteten, dess skapande och återskapande (Giddens, 2005).

Goffmans identitetsteori

Begreppet roll liknar begreppet identitet och socialpsykologen Goffman (2004) företrädde rollbegreppet i sin dramaturgiska teori om socialt samspel som bygger på att samhället liknas vid en teater. På scenen som utgörs av samhället spelar individer olika roller. Det innebär att en individ kan ha flera olika roller och även byta roll. Vid inträdandet i en roll definieras identiteten för just den rollen. Inträdandet i rollen innebär också en viss anpassning till det manuskript som är skrivet till rollen. Manuskript utgör det sociologer ibland kallar struktur och sätter ramar för en individs handlingsmönster. Goffman använder begreppet fasad med avseende på ett yttre talande uttryck av individen. När individen iscensätter en fasad skapas en social position vilket kan kallas identitet.

Bourdieu's identitetsteori

Sociologen Bourdieu (1984) menar att alla människors konsumtion och deras materiella verklighet ingår i ett system, där alla enskilda objekt tillsammans bildar ett mönster. Mönstret berättar vilken social tillhörighet, livsstil och status en människa har. Han understryker att individers val av stil och konsumtion till viss del handlar om vilken ekonomisk tillgång en person har. Olika ekonomiska resurser ger också helt olika konsumtionsmönster. På så sätt placerar sig människor i olika positioner i det sociala rummet. Vidare talar han om hur det uppstår ett slag maktfält, där sociala grupper kan placeras på olika platser med ett starkt samband mellan konsumtion, stil, smak, makt och identitet. Trots de ekonomiska faktorernas inflytande på vart en individ placeras i det sociala rummet spelar även utbildning, eller "kulturellt kapital" som Bourdieu kallar det, en viktig roll. Vidare förklarar han att det finns sociala grupper med stora ekonomiska tillgångar men med lågt kulturellt kapital, medan det finns de som har högt kulturellt kapital men mindre ekonomiska resurser. Olika sociala grupper utvecklar olika kulturella mönster. Vidare beskriver Bourdieu (1984) genom att studera människors konsumtion, vad de äter och hur de tillbringar sin fritid, kan vi säga en hel

del om deras utbildning, ekonomi och resurser. Det skapas en karta över samhället, där enkla saker som vilken restaurang en individ föredrar att gå till eller vilka matvaror hen lägger i sin korg säger en hel del om social tillhörighet och identitet. Våra konsumtionsvanor och vår materiella verklighet sänder hela tiden signaler till omvärlden om vilka vi är eller vill vara. Individer som har ett mer kulturellt kapital köper kanske ett lite dyrare vin än de med lägre kapital, och på samma sätt handlar de förstnämnda hellre sin mat i en saluhall än går till lågprisaffären för att handla mat. Vardagskonsumtionen kan tyckas vara oskyldig och utan vidare eftertanke men Bourdieu menar att det alltid finns en bakomliggande medveten tanke om hur en individ väljer att framställa sig själv.

Tidigare forskning

Under följande rubriker: personlig matidentitet, social matidentitet, matens identitet, matvalskontexten, matkulturskontexten, presenteras tidigare forskning i ämnet mat och identitet.

Personlig matidentitet

O'Doherty Jensen (2008) menar att dagens valmöjligheter skapar förutsättningar för människor att forma sin egen matidentitet och lägger därför större vikt vid identitetsskapande matval idag jämfört med tidigare. Tellström (i Sveriges Radio, 2014) klargör att utbudet på bondesamhällets middagsbord hängde på de lokala tillgångarna och målet var att mätta familjens magar. Idag återfinns hela världens livsmedelsutbud i mataffären och mättnaden är bara en liten detalj av matens mångsidiga betydelse. Det stora utbudet innebär lika stora valmöjligheter och enligt Stjerna (2007) förväntas vi inte bara välja efter vilken mat vi tycker om och välja bort den vi inte gillar, vi förväntas också ta ställning till en rad andra faktorer. Ställningstagande som gäller matrelaterade miljöaspekter och rättvisefrågor, åsikter kring djurhållning och hälsoaspekter kring mat. Det innebär att även om vi väljer att inte ta ställning till ovanstående aspekter så är det också ett aktivt val och en del av den personliga identiteten. De förväntade ställningstagandena kring mat upplevs av många som "för många" vilket Sobal & Bisogni (2009) kom fram till i deras studie om matval. De myntade begreppet "Valets tyranni" och menar att samhället är präglad av matvalens komplexitet.

I dagens föränderliga samhälle måste vi vara flexibla och anpassa oss till den valfrihet och de krav som ställs. Parinder (2012) menar att ställningstaganden kring matval är ett sätt att positionera sig gentemot omvärlden. Det medför en viss självrannsakan eftersom självbilden är öppen för omgivningen att beskåda. Det innebär också att det inte alltid är lätt att leva upp till ställningstagandena eller rättare sagt att ta avsteg ifrån dem. Matvalen blir bilden av oss själva gentemot omvärlden. Bisogni, Connors, Devine & Sobal (2002) nämner hur människor genom mat beskriver sig själva och skapar sin identitet utifrån sina matval. Någon beskriver sig själv som "den kräsne", en annan som vegetarian eller hälsosam. Epitetet beskriver hur någon är utifrån vad personen äter.

Fischler (1989) skriver om mat som en central del i den personliga identiteten. Eftersom varje individ är biologiskt, psykologiskt och socialt formad genom den mat hen väljer att äta menar

han att mat blir en viktig del i skapandet av den personliga men också den sociala identiteten. Han understryker sin medvetenhet kring matens komplexitet och tar upp två aspekter som anses vara särskilt viktiga i den mänskliga relationen till mat. Den första kallar han för ”allätarens paradox” och det andra ”inkorporeringsprincipen”. Med allätarens paradox menar Fischler, att eftersom människan i naturen är allätare är hen i ett tillstånd som innebär konstant ambivalens. Allätande innebär frihet och anpassningsbarhet, till skillnad från ”specialiserade ätare” till exempel vissa djurarter som endast kan livnära sig på ett specifikt födoämne. Som allätare är människan inte begränsad till en enda typ av mat och kan därmed lätt anpassa sig till de förändringar som sker i närmiljön och till nya miljöer. Det förutsätter dock försiktighet så att det som äts inte är giftigt eller på något annat sätt innebära en fara för hälsan. Vidare innebär friheten beroende och begränsningar. Allätaren kan, till skillnad från specialiserade ätare, inte överleva på en enda typ av livsmedel utan är beroende av ett minimum av variationer för att tillgodose kroppens näringsbehov. I och med variationsbehovet tenderar allätaren, å ena sidan, att vara kreativ, diversifierande, utforskande och förändringsbenägen, vilket kan vara av vikt för överlevnad. Å andra sidan måste allätaren vara, aktsam, skeptisk och konservativ i sitt ätande, då all ny okänd föda kan innebära eventuell fara. Allätarens paradox ligger därmed i spänning mellan två poler, neofobi och neofili, mellan rädsla för att prova något nytt och viljan samt behovet av att utforska det okända.

Den andra aspekten som Fischler lyfter fram är inkorporeringsprincipen och hänvisar till den processen som låter maten förflyttas mellan yttre världen och jaget, från utanpå kroppen till inuti kroppen. Han menar att, genom att vi intar ett livsmedel inkorporerar vi både i verklig och imaginär mening, en eller ett flertal av dess karaktärsdrag. Eftersom vi är allätare, blir inkorporeringen en handling som inte endast är av fysiologisk betydelse utan också fylld med symboliskt mening. Det här gör att varje inkorporering är fylld med oro över eventuella risktaganden. Inkorporeringen ger också hopp om att bli mer än det vi är eller att bli den vi önskar vara. Den maten vi äter är starkt förenad med vårt fysiska jag, således blir maten en viktig del av vår identitet. Inkorporation är grunden för identitetsskapandet, vi blir vad vi äter.

Social matidentitet

Genom att identifiera sig med olika grupperingar befäster individen nya identiteter vilka Tafjel (1981) benämner den sociala identiteten. Den skiljer sig från den personliga identiteten då den beror på grupptillhörighet. Han kallar grupperna som en individ ingår i för in-grupper och de grupper som individen inte ingår i för ut-grupper. Individen ska tjäna på gruppidentifikationen. Individens självbild stärks genom att hen identifierar sig med, för individen, tilltalande attribut hos en viss grupp. Tafjel menar också att bilden av in-gruppen ofta är mer positiv än av andra grupper vilket förklaras med att självbilden ofta är mer positiv än negativ. Identifierar sig individen väl med sin in-grupp upplevs de positiva delarna av hens självbild även hos övriga medlemmar i in-gruppen. Hammrén & Johansson (2009) understryker att den sociala identiteten ger individen en plats i samhället. Identitetsbegreppet refererar här till sociala strukturer, institutioner och positioner. Stjerna (2007) menar att mat och ätande är meningsskapande i ett socialt perspektiv genom att människor signalerar grupptillhörighet genom matval. Matvalet bidrar alltså till

identitetsskapandet då det visar vilken eller vilka grupper någon tillhör eller önskar vara del av. Hon understryker också att ätandet kan handla om att urskilja sig genom att välja en kosthållning som majoriteten inte anammar.

Matens identitet

I dagens västerländska samhälle, där maten i stor utsträckning odlas och produceras bortom vår kontroll, blir identifikationen av det vi äter svår. Den moderna människans relation till mat har därför kommit att rubbas, då hen inte vet vad det är hen äter (Fischler, 1989). Fischler menar att den fabricerade maten är mindre identifierbar utifrån smak, konsistens, lukt och textur. Genom olika industriella behandlingar förlorar maten de naturliga karaktärsdragen. Livsmedelstekniken är idag så pass avancerad att naturliga produkter ersätts med konstgjorda och smaker maskeras med olika smakämnen. Vi vet mindre och mindre vad vi egentligen äter, menar Fischler. Han påpekar att modern mat i ätarens ögon har blivit ett "oidentifierbart ätligt objekt" som saknar historia eller ursprung, med andra ord, identitetslös.

Det faktum att vi i vårt västerländska samhälle inte längre vet vad vi äter, skapar enligt Fischler, en ovisshet som hotar vår identitet och därmed rubbar vår trygghet. Ovissheten och oron över den moderna maten manifesterar sig på olika sätt. För att återställ balansen efterfrågas till exempel allt mer innehållsförteckning på maten, märkning av ursprung, garanti på kvalitet och äkthet. Behovet av den moderna ätarens återskapande av tryggheten blir också synlig i, kollektiv eller individuell, upptagenhet av en bestämd diet. Det kan handla om individens intresse för matlagningskonst, övergången till att endast äta en viss livsmedelsgrupp exempelvis vegetarianism eller anslutning till en rörelse som äter enligt en viss ideologi. Ovanstående tendenser är ett sätt att återställa en normativ logik, ett sammanhängande system av referenser, ett antal regler att följa i den dagliga matordningen. Fischler menar att när maten återförs till ett sammanhängande system återfår maten sin innebörd och identitet och därmed även den som äter maten.

Matvalskontexten

Våra matval visar vem vi är och Tellström (i Sveriges Radio, 2014) säger att vår tids matkonsumtion handlar om identitet och att vi berättar vem vi är genom våra matval. Även Sobal & Bisogni (2009) beskriver hur människor genom sina matval, vad vi väljer att äta och väljer att avstå ifrån, bidrar till hur andra uppfattar vilka vi är. De menar att alla matval påverkas av sociala, kulturella och personliga aspekter. I den sociala aspekten ryms ett samhälles politiska läge och massmedier, ekonomisk status samt familj och vänner. De kulturella aspekterna handlar om regler kring beteenden runt mat och matvanor som människor etablerat. De personliga aspekterna utgörs av människans sinnesintryck, till exempel känsel, lukt, smak och syn. Tillsammans bildar aspekterna den kontext som påverkar människors matval och syn på mat. Vidare menar de att matvalet inkluderar flera olika typer av val. Det kan börja med val av mataffär och fortsätta med val av råvaror och olika livsmedelsmärken för att sen handla om val av tillagningsmetod. Sobal & Bisogni (2009) visar i studien "Constructing food choice decisions" att människor gör 220 matrelaterade val om dagen. I studien pekar de också på att våra vanor kring matval grundläggs redan i barndomen. Vanorna förändras sedan genom livet, från att bo hemma och präglas av sina

föräldrars vanor till att flytta hemifrån och ha en egen inkomst. Parinder (2012) har forskat på förändringen kring matvalsmönster när ungdomar flyttar hemifrån i sin avhandling ”Ungdomars matval”. Flera av ungdomarna i studien bröt gärna mot det mönster kring matval de växt upp med och det nya mönstret som formades påverkades mycket av omgivningen. Det var inte alla ungdomar som bröt mot mönstret de hade med sig hemifrån, vissa stannade kvar i det trygga och familjära, alltså samma mönster som de växt upp med.

Matkulturkontexten

Andersson (1980) visar på det faktum att vår mat ingår i kulturen, inte bara i naturen, som artspecifikt för människan. Andra varelser är underkastade naturens lagar medan människan som kulturvarelse betraktar världen utifrån sina egna avsikter. Vidare förklarar han att det är när vi tillreder maten som överskridandet av naturen sker. Maten får en kulturell form genom tillredningen. Det är den här förmedlingen i form av tillredningen, det mellanled som gör att vår mat tillhör kulturen och inte naturen. Andersson redogör för ”den mänskliga kryddan” och åsyftar det människan tillför maten, som den inte har i sin naturliga form. Han menar att den som lagar mat ingjuter sig själv i den. Den täta förbindelse som uppstår mellan mat och person kommer till uttryck i många situationer och Andersson redogör för hur klagan över mat som serveras uppfattas som en personlig förolämpning. Att uttryckligen inte tycka om maten på en tillställning, uppfattas som en skymf mot värden eller värdinnan och det är samma sak som att inte tycka om hen som person. Måltiden fungerar som en dialog mellan den som lagar och den som äter. Andersson (1980) menar liksom Tellström (i Sveriges radio, 2014) att maten är ett slags kommunikationsmedel. Maten som serveras på tallriken är bokstavligen värden eller värdinnan.

I (Sveriges utbildningsradio, 2012) säger Richard Tellström ”om du tittar ner på din tallrik får du syn på dig själv.” Han hävdar även att alla matval är kulturellt betingade. Vi kan inte äta något annat än det som är kulturellt okej vilket bygger på den individuella idén om det ätbara. Det tillsammans med matkulturkontexten och de samtida matlagningssidealen formar människans matval. Vidare understryker han att alla måltidsval är kulturella ställningstaganden.

Metod

Under rubrikerna nedan redogörs för metodval och tillvägagångssätt följt av metodologiska överväganden.

Forskningsdesign

Studien bygger på en kvalitativ forskningsdesign med kvalitativa intervjuer som metod för insamling av empiriskt material. Kvalitativ forskning utmärks av att forskaren utgår från perspektivet att olika människor uppfattar verkligheten på olika sätt och att det därför inte finns en total och objektiv sanning. Kvalitativ forskning har i syfte att skapa djupare förståelse genom att beskriva vad, hur och varför saker och ting sker och tolka det utifrån dess sammanhang (Bryman, 2011). I en kvalitativ forskning studeras oftast ett mindre antal

personer/miljöer/fenomen. Eftersom den kvalitativa forskningen fokuserar på ett fåtal studieobjekt kan slutsatsen oftast inte generaliseras till andra fall. Den kvalitativa forskningsprocessen är oftast induktiv, vilket innebär att forskningen inte utgår från någon teori utan teorin är resultat av forskningsansatsen. Eventuella generaliserbara slutsatser grundar sig på fördjupad analys av empirin. Vid kvalitativ forskning har forskaren nära och direkt relation till det som skall studeras och insamling av empiri sker vanligtvis via kvalitativa intervjuer, observationer eller diskussioner i fokusgrupper (Bryman, 2011). Metodvalet i den aktuella uppsatsen grundar sig på forskningsfrågorna och syftet som är att belysa hur ett antal utvalda individers matval kan skapa identitet. För att kunna besvara studiens frågeställningar behövs en djupare förståelse av de utvalda personernas resonemang kring matval och självbild.

Kvalitativa intervjuer (semistrukturerad intervju)

Kvalitativ intervju som metod har i avsikt att skapa förståelse för hur den intervjuades föreställningsvärld ser ut, hur hen känner och tänker samt vilka erfarenheter hen har (Kvale & Brinkmann, 2009). Inom den kvalitativa forskningen kan forskare använda sig av flera intervjutyper för insamlingen av det empiriska materialet (Bryman, 2011). I den aktuella studien har den så kallade semistrukturerade intervjutypen använts. Bryman beskriver det som en intervjutyp med mindre struktur som går ut på att forskaren, på förhand, utformar en intervjuguide med olika teman som intervjun ska beröra. Den semistrukturerade intervjumetoden är öppen och flexibel vilket ger respondenten stor frihet att utforma sina svar på sitt eget sätt och möjliggör djupare svar. Metoden gör det möjligt att under intervjuprocessen revidera frågornas ordningsföljd och form. Intervjuaren kan på så vis följa upp svaren och ställa följdfrågor för att kunna gå in på djupet hos de intervjuade (Kvale & Brinkmann, 2009). Eftersom studien har i avsikt att belysa hur matval kan skapa identitet, anses den semistrukturerade intervjumetoden, med sin öppenhet och flexibilitet, lämplig. Öppenheten ger möjlighet att nå intervjudeltagarnas inre jag, på ett sådant sätt som inte skulle vara möjligt med en mer strukturerad metod (Bryman, 2011).

Urval

Urvalet har skett genom ett bekvämlighetsurval via författarnas sociala nätverk. Ett bekvämlighetsurval innebär att forskaren använder sig av lättillgängliga respondenter. Det finns olika bekvämlighetsurvalsmetoder och en av dem är den målinriktade snöbollsmetoden, som går ut på att forskaren tar kontakt med ett antal deltagare som är relevanta för studien och använder sedan dem för att komma i kontakt med ytterligare deltagare (Bryman, 2011). Urvalsprocessen i den aktuella studien grundar sig på den målinriktade snöbollsmetoden, där de två första deltagarna är bekanta till författarna. De tre resterande respondenterna kontaktades efter förslag från de två första deltagarna. För att erhålla relevant data, begränsades urvalet utifrån kriteriet att respondenterna skulle inneha tydliga identiteter kopplad till mat. Intervjudeltagarna skulle också vara över arton år och det togs ingen hänsyn till könsidentitet. All kontakt innan intervjuerna skedde via mail. Vid den första mailkontakten fick respondenterna ett informationsbrev (se bilaga1), där uppsatsämnet presenterades tillsammans med syftet med studien och förslag på intervjuperiod. Deltagarna i studien omfattas av fem personer med åldersintervallet 29-50 år. Valet att begränsa sig till

fem deltagare grundar sig på tidsaspekten men också på kvalitetsaspekten. Trost (2009) understryker att kvalitet är en av de viktigaste aspekterna att prioritera. Han framhäver att allt för många intervjuer resulterar i stora mängder material som blir ohanterliga och därmed försämrar kvaliteten i studien. Enligt Kvale & Brinkmann (2009) beror rätt antal intervjupersoner på vad forskaren vill ta reda på. Av hänsyn till tids- och kvalitetsaspekten ansågs fem personer vara tillräckligt för studien. Studiedeltagarna är en matjournalist, en vegetarian, en dietiststudent, en fitness och en foodie¹, varav intervju med en av dem fungerade som en pilotstudie. Valet av respondenter grundades på syftet, som är att belysa hur matval kan skapa identitet. För att undersökningen skulle svara till syftet krävdes tydliga matidentiteter och dessutom en mångfald av matrelaterade identiteter. För att veta vem som har berättat vad, kommer deltagarna att identifieras utifrån epitet som uppsatsförfattarna definierat.

Pilotstudie

Innan fastställandet av det som skulle komma att bli intervjuguiden, genomfördes en pilotstudie på en av intervjudeltagarna som sedan även kom att ingå i studien. En pilotstudie är en liten teststudie där intervjufrågornas utformning och relevans prövas. Det kan exempelvis ske genom att intervjua den typ av person som är tänkt att ingå i en undersökning. Genomförandet av pilotstudie skapar bättre förutsättningar för att den slutgiltiga intervjuguiden blir så bra som möjligt (Bryman, 2011). Pilotstudien gick inte endast ut på att pröva utformningen av intervjufrågorna och dess relevans, utan sågs även som en övning i intervjuteknik. Kunskap i intervjuteknik är viktigt för att samla in relevant data (Kvale & Brinkmann, 2009)

Datainsamling

Innan genomförandet av intervjuerna, utformades en intervjuguide (se bilaga 2). Intervjuguiden baserades på studiens syfte och frågeställningar, vilket är avgörande för att få relevant information för det studien avser undersöka (Bryman, 2011). Gällande intervjufrågornas karaktär skriver Bryman att ledande frågor som främjar egna antaganden bör undvikas. Frågorna bör däremot vara enkla och lämpade för de aktuella frågeställningarna som forskningen avser besvara. Med utgångspunkt i det ovanstående resonemanget utformades en intervjuguide med tre olika teman: matval, personlig matidentitet och social matidentitet. Utifrån de tre olika temana formulerades intervjufrågor som skulle fungera som stöd under intervjuprocessen. Efter utformad och av handledare godkänd intervjuguide, skickades ytterligare ett mail till studiedeltagarna. Mailet innehöll de tre temana och skickades för att säkerställa att deltagarnas intresse att medverka i studien kvarstod. Förhoppningen var även att ge intervjudeltagarna möjlighet att fundera kring ämnena.

Intervjuprocessen

Under genomförandet av samtliga intervjuer deltog båda två författarna. Intervjuerna utfördes på olika platser, efter respondenternas önskemål. Att anpassa sig efter respondenternas önskemål om plats är något som rekommenderas av Trost (2009). Han menar att det är viktigt för att respondenten skall känna sig bekväm i miljön och för att inte hamna i underläge. Efter

¹ Enligt Nationalencyklopedin (2014) är en foodie en matglad person, en matfantast.

respondenternas egna önskemål utfördes tre intervjuer på tre olika caféer, en intervju genomfördes på hans arbetsplats och en annan intervjuades hemma hos respondenten. Att utföra intervjuer på caféer är enligt Trost (2009) inte att rekommendera på grund av att olika störningar kan uppkomma och på grund av att andra kan lyssna till vad som sägs. Valet att gå med på att ha intervjuerna på caféer gjordes för att uppfylla respondenternas önskemål. Vid val café var både de intervjuade och intervjuarna noga med att välja caféer med så lugn miljö som möjligt för att undvika störningar och distraktioner.

Enligt Kvale & Brinkmann (2009) bör intervjupersonerna få bakgrundsinformation till intervjun, därför inleddes samtliga intervjuer med kort information där syftet med studien tydligt framgick. Intervjuupplägget redogjordes och intervjudeltagarna informerades om att deras bidrag kommer att behandlas konfidentiellt och endast för det ändamålet det är avsett. På liknade sätt klargjordes även det faktum att deltagandet var frivilligt och att de när som helst under intervjun kan avbryta om de så önskar. Därefter tillfrågades intervjupersonerna om samtycke för inspelning av intervjun. Under intervjun turades båda författarna om att ställa frågor respektive anteckna för att undvika att avbryta varandra under intervjun och för att respondenten inte skulle känna sig trängd. Trost (2009) påpekar att det ur den intervjuades synvinkel kan kännas som ett slags maktövertagande att bli intervjuad av två intervjuare vilket givetvis måste undvikas. Vidare menar han ändå att två intervjuare kan vara att föredra speciellt om de är samspelade, vilket är fallet i den aktuella intervjusituationen. Ett samspelat intervjuar stöttar varandra och genomför vanligen en bättre intervju med större informationsmängd och bättre förståelse än endast en skulle göra. Han poängterar också att i de fall intervjuämnet är känsligt, vilket frågor om identitet eventuellt kan uppfattas som, så kan två intervjuare vara ett lämpligt upplägg.

Intervjun inleddes med att deltagarna fritt fick berätta om vad mat har för betydelse i deras liv och varför de äter. Efter inledningen fortsatte intervjun sedan med de specifika frågorna som skulle besvara de tre temana. Under intervjun ställdes frågor utifrån intervjuguiden, dock anpassades frågorna och ordningen på dem utifrån respondenternas svar. En rad olika följdfrågor ställdes också för att reda ut innebörden i respondenternas svar. Att lyssna aktivt under intervjun och ställa klargörande frågor är av betydelse för förståelsen av intervjudeltagarnas resonemang kring de utformade temana menar (Kvale & Brinkmann, 2009). Under genomförandet av samtliga intervjuer har de tre olika temana hela tiden funnits i åtanke. Intervjuerna varade i genomsnitt 60 minuter och spelades in med hjälp av ljudinspelning i mobiltelefon. Efter genomförd intervju gav intervjuarna en sammanfattning av intervjun som konfirmerades av deltagarna. Avslutningsvis förhörde sig intervjuarna om deltagarnas upplevda intervjusituation och tackades för deras medverkan.

Databearbetning och analys (kvalitativ innehållsanalys)

För bearbetning av det insamlade materialet användes kvalitativ innehållsanalys. Graneheims & Lundmans (2008) exempel på innehållsanalys valdes ut som riktlinje för bearbetningen och analysen. För exempel se tabell 1, sida 20.

I Graneheims & Lundmans (2008) exempel på kvalitativ innehållsanalys används den typen av analysprocess för att tolka texter och fokus ligger vid att känna igen och beskriva variationer och likheter i textinnehåll. De skriver att forskare i studier med kvalitativ ansats rör sig mellan närhet och distans, till skillnad från studier med kvantitativ ansats, där forskaren ställer sig helt utanför. Graneheim & Lundman menar att forskare vid kvalitativa studier inte kan eller bör försöka att ställa sig utanför. Vid intervjuer av berättande karaktär kan det vara särskilt svårt för forskaren att distansera sig eftersom hen, genom att stimulera till berättandet, blir medskapare av forskningsprocessen. Innehållsanalys går inte ut på att pröva en redan befintlig teori utan utgår från synsättet att omvärlden är komplex, subjektiv och kontextberoende. Därför bör varje text som analyseras ses i sitt sammanhang och forskaren bör göra tolkningen med kännedom om intervjupersonernas berättelser, kultur och livshistoria. Vidare framhåller författarna att arbetssättet vid den kvalitativa innehållsanalysen inte sker linjärt, utan analysprocessen är snarare en rörelse i vilken forskaren ständigt rör sig mellan de olika begreppen (Graneheim & Lundman, 2008).

Innan analysen kunde påbörjas, transkriberades intervjuerna, de skrevs ut ordagrant och lästes flera gånger av båda uppsatsförfattarna för att få en helhetsbild liksom Graneheim & Lundman (2008) föreslår. Textens väsentliga innehåll övervägdes av båda uppsatsförfattarna och meningsenheter från varje svar valdes ut. En meningsenhet är enligt Graneheim & Lundman (2008) en meningsbärande del av en text, enheten kan bestå av mening, textstycke eller ord som hör ihop. Därefter kondenserades meningsenheterna vilket enligt Graneheim & Lundman (2008) innebär en nerkortning av texten utan att det centrala i meningsenheten försvinner. De kondenserade meningarna jämfördes sedan med meningsenheterna för att undvika att viktig information gick förlorad. Därefter tilldelades varje meningsenhet ett nyckelord som fungerar som en etikett och beskriver meningsenhetens innehåll kortfattat (Graneheim & Lundman, 2008). Nyckelorden skrevs ut och likheter och variationer eftersöktes. Utifrån nyckelorden identifierades kategorier som sedan placerades i de på förhand utformade temana. De kategorier som uppkom i temat matval var nutrition och sensorik, mat som begränsning och möjlighet, ursprung och socialt. Under temat personlig matidentitet uppkom kategorierna epitet och trovärdighet. Under temat social matidentitet uppkom kategorin omsorg och tillhörighet. För exempel på kodningsprocessen (se tabell 1 s. 20).

Metodologiska överväganden

Argumentation för de metodologiska valen har förts löpande i metodavsnittet men motiveras här ytterligare för att tydliggöra valet av de vetenskapsteoretiska och metodologiska utgångspunkterna. Här tydliggörs också varför just socialkonstruktionism valts som förhållningssätt till teori och empiri.

Metodval

Metodvalet i den aktuella uppsatsen grundar sig på forskningsfrågorna med syftet att belysa hur ett antal utvalda individers matval kan skapa identitet. Socialkonstruktionism som ontologisk ståndpunkt motiveras genom valet av forskningsdesign, alltså kvalitativ. Den kvalitativa forskningen utgår från att olika individer uppfattar verkligheten på olika sätt, det finns därmed ingen objektiv sanning utan vi konstruerar världen vi lever i (Bryman, 2011). Socialkonstruktionismen ser samhället som en konstruktion beroende av social och kulturell miljö vilket gör att samma fenomen kan uppfattas helt olika. Hur vi skapar den värld vi lever i kan förenklat förklaras med frågan vad är mat? I vår västerländska sociala och kulturella kontext är skalbaggar inte mat men i andra delar av världen är skalbaggar en delikatess. Det må vara ett mycket förenklat exempel men det ger en grundförståelse för ett socialkonstruktionistiskt tankesätt. Enligt Bryman (2011) fokuserar kvalitativ metod på att förstå individers tankar och tolka dem utifrån deras sociala verklighet. Kvantitativ metod, till skillnad från den kvalitativa, rymmer en uppfattning om att den sociala verkligheten som individer befinner sig i, utgör en yttre och objektiv verklighet. För att kunna besvara uppsatsens frågeställningar behövs en djupare förståelse av de utvalda personernas sociala verklighet, därför ansågs en kvalitativ metod lämpa sig bäst.

För insamling av det empiriska materialet blev den semistrukturerade intervjumetoden det självklara metodvalet, framför mer strukturerade intervjumetoder, fokusgrupp eller observationer, som enligt Bryman (2011) vanligen används vid kvalitativa studier. Metoden ansågs, genom sin öppenhet och flexibilitet, ge både intervjupersonerna och intervjuarna stora utrymmen under intervjuprocessen. Att under intervjuprocessen kunna ställa följdfrågor och eventuellt göra revideringar, som enligt Kvale & Brinkmann (2009) utmärker denna intervjumetod, ansågs vara viktigt för att generera rik data. Lika viktigt bedömdes också intervjupersonernas möjlighet till utformningen av genomtänkta och av dem själva formulerade svar. Bisogni, Connors, Devine & Sobal (2002) tillämpade en kvalitativ design med semistrukturerad intervju vilket resulterade i definierandet av många olika matrelaterade identiteter vilket styrkte valet av datainsamlingsmetod i den aktuella uppsatsen.

Urval

Urvalsprocessen i den aktuella studien grundar sig på målinriktad snöbollsmetoden som enligt Bryman (2011) är en typ av bekvämlighetsurval. Valet att använda sig av den här typen av urvalsprocess grundar sig på tidsaspekten och uppsatsens syfte, som är att belysa hur matval kan skapa identitet. För att finna personer som överensstämde med syftet efterfrågades mångfald och personer med tydliga matrelaterade identiteter. Då författarna redan i sina

bekantskapskretsar kände till två personer som var lämpliga för studien blev det bekvämt att kontakta dem som i sin tur gav förslag på ytterligare studiedeltagare.

Begränsningen till fem intervjudeltagare grundar sig på uppsatsens tids- och kvalitetsaspekter. Fem personer med varierande och tydliga matrelaterade identiteter angås vara tillräckligt för att besvara syftet. Antalet deltagare bedömdes också vara tillräckligt med avseende på tidsaspekten. Allt för många intervjuer hade, under det begränsade tidsutrymmet, inneburit stora mängder data, som enligt Trost (2009) skulle innebära svårhanterlig bearbetning och därmed försämring av kvaliteten.

Valet att osynliggöra könsidentiteten i uppsatsen kan ifrågasättas då en kvalitativ innehållsanalys syftar till att visa på variation. Graneheim & Lundman (2008) menar att ett inkluderande av så väl män som kvinnor ökar möjligheterna att ämnet belyses utifrån olika erfarenheter. Valet att inte synliggöra könsvariationen utan istället använda hen grundas på att syftet inte är att belysa just könsskillnader i hur matval kan skapa identitet. Det är matrelaterade variationer som är av vikt för uppsatsen. Uppsatsen ämnar belysa matidentiteter inte könsidentiteter.

Forskningsetiska principer

Alla undersökningar som inkluderar intervju genomsyras av etiska frågor. Den kunskap som produceras genom intervjuundersökning är beroende av den sociala relationen mellan intervjuaren och intervjupersonen. Det bygger på intervjuarens förmåga att skapa en miljö där intervjupersonen känner sig trygg nog att dela med sig av privata händelser som kommer att registreras för offentligt bruk. Det kräver en balansgång mellan intervjuarens intresse av att komma åt värdefull kunskap och etisk respekt för intervjupersonens integritet (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjuaren måste ge något av sig själv för att förtjäna ett öppet svar från intervjupersonen men samtidigt ska det inte liknas vid ett samtal mellan vänner. Utmaningen är att avlägsna det sociala avståndet utan att intervjupersonen upplever att hens integritet kränks.

Etiska problem förekommer under hela intervjuundersökningen då det handlar om att offentligt presentera det privata. Därför är det viktigt att forskningsetiska principer efterföljs. Vetenskapsrådet (2011) konkretiserar det grundläggande individskyddskravet i fyra allmänna huvudkrav; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Informationskravet innebär ett krav på att forskaren informerar, de av forskningen berörda, om den aktuella undersökningens syfte (Vetenskapsrådet, 2011). Samtliga undersökningsdeltagare informerades om deras uppgift i projektet. Deltagandet var frivilligt och medverkan kunde när som helst brytas vilket undersökningsdeltagarna informerades om. I samband med deltagandeförfrågan fick de också information om undersökningens syfte. Innan intervjun genomfördes klargjordes det frivilliga deltagandet igen och det betonades att de insamlade uppgifterna inte skulle komma att användas för något annat syfte än forskning.

Samtyckeskravet handlar om att deltagare i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan. För forskarens del innebär det att inhämta undersökningsdeltagarnas samtycke (Vetenskapsrådet, 2011). Kvale & Brinkmann (2009) understryker hur viktigt det är att erhålla intervjupersonernas informerade samtycke till deltagandet i studien. Efter erhållet samtycke till deltagandet tilldelades undersökningsdeltagarna de teman som undersökningen och intervjun utgick ifrån. Samtycket säkerställdes därefter ytterligare en gång.

Konfidentialitetskravet innebär att alla ingående personer i en undersökning ska ges största möjliga konfidentialitet och personuppgifterna skall förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem (Vetenskapsrådet, 2011). I den aktuella undersökningen förekommer inga namn på undersökningsdeltagarna vilket samtliga deltagare även informerades om. Även om undersökningen inte direkt berör etiskt känsliga uppgifter, ansågs konfidentialitetskravet viktigt att tillämpa av respekt för intervjudeltagarna.

Nyttjandekravet är det krav som säger att de insamlade uppgifterna endast får användas för forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2011). Undersökningsdeltagarna informerades om det tillämpade nyttjandekravet.

Resultat

Nedan följer sammanfattade beskrivningar av intervjudeltagarnas matval och matidentiteter. Det beskrivs utifrån respektive deltagare. Genom att lyfta fram varje individ för sig själv utifrån, av författarna, tilldelade epitet (Fitness, Dietist, Vegetarian, Matjournalist och Foodie), tydliggörs variationen bland intervjudeltagarnas matidentiteter.

Resultatredovisningen bygger på de kategorier som uppstod genom kodningsprocessen. Kategorierna svarar på de, på förhand utformade, temana: matval, personlig matidentitet och social matidentitet. Alla intervjudeltagare företräder inte alla kategorier men i resultatet i sin helhet representeras samtliga kategorier. De kategorier som kom upp under temat matval var: nutrition, sensorik, mat som begränsning och möjlighet, ursprung, socialt. Under tema personlig matidentitet och social matidentitet uppkom kategorierna: epitet, trovärdighet och omsorg samt tillhörighet. Till skillnad från de, av författarna, tilldelade epitet, menas här epitet som kategori, alltså intervjudeltagarnas egna beskrivningar av sig själva. Epitet tas upp i flera olika sammanhang av intervjudeltagarna, under olika kategorier, varför epitet inte redovisas med en egen rubrik.

Tabell 1. Här redovisas ett exempel på hur kodningsprocessen gått till.

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Nyckelord	Kategorier	Tema
"Mat är näring och energi tycker jag"	Mat är näring och energi	Näring Energi Byggstenar	Nutrition	Matval
"Det är näring och byggstenar till min kropps utveckling"	Mat är näring och byggstenar			
"...jag ska också ha energi till mina instruktionsklasser, utbildningar och föreläsningar men framförallt till att vara mamma"	Energi för till arbete och familj			
"...för att orka mer och för att man behöver"	Mat behövs för att orka	Orka Behov Träna Hålla igång Regelbundenhet Essentiellt		
"För att jag tränar och för att orka hålla igång och allt"	Mat behövs för att orka träna och hålla igång			
"jag komponerar min mat efter vad jag behöver och för att orka träna och hålla igång hela veckan"	Kombinera mat efter behov			
"Ja, annars kan man ju inte leva"	Mat är essentiellt			
"Jag har haft ganska dåliga matvanor genom åren så jag försöker, man måste äta för att det är bra också och hålla regelbundna mattider"	Äter för att det är bra Bra att hålla regelbundna mattider	Vällagat Bra råvaror Enkelhet Italienskt Syra Sälta Bitterhet Sötma	Sensorik	
"...riktigt vällagad enkel måltid av bra råvaror..."	Mat är vällagat, enkelt och av bra råvaror			
"Men det enkla kan vara det godaste, ett schysst bakat bröd, lite olivolja, mogna tomater, ett gott glas vin, några skivor parma, där har du det!"	Enkelhet är gott			
"Det är också svaret på den italienska matens storhet; syran från tomaten, det feta från oljan, sältan från parman och det goda brödet som suger upp och binder samman och ger substans och så vinet som gör dig glad!"	Italiensk matkultur	Fräscht Inte stabbigt Inte grädde		
"Jag är mer fräsch, mycket grönsaker, en god vinaigrette eller en god gryta som fått koka i timmar till nästa dag med massa tomater, röd vin, vin som sås, skyiga såser är jädrigt gött!"	Fräscht och mycket grönsaker, vinäggrett och skysås			
"Inte stabbigt, det är inte jag"				
"...jag tycker att man blir för mätt på grädde i maten, jag är ingen "såsis""		Smaklöst Köttsubstitut		
"Kyckling, kalkon, det är ganska smaklöst, medan jag kan tycka att quorn smakar som kyckling"	Fågel är smaklöst och quorn smakar kyckling			

"...jag tycker att det ska vara gott varje dag"	Gott varje dag	Gott		
"...det är väl klart att man äter gott!?"	Det är en självklarhet att äta gott			
"Man skulle ljuga om man säger att man äter för att man måste eftersom man oftast äter för att det är gott"	Äter för att det är gott			
"...Jag äter det jag tycker är gott"				
"För att det är gott och för att variationerna är oändliga, jag blir aldrig mätt!"				
"Jag kan inte tänka mig att ägna en hel dag åt att laga mat, det ska vara enkelt och gott"				
"Jag äter för att det är gott, såklart!"	Extra gott på helgen			
"Helgen kan man göra något gött"				
"...tänkte att spenatsoppa var äckligt men det är ju gott, och nyttigt!"	Kött i sig är inte äckligt	Äckligt Slemmigt		
"Jag har aldrig känt så, eftersom det inte är köttet i sig, jag har aldrig tyckt att det är äckligt!"				
"Ostron, saker som är slemmiga i konsistensen, surströmming skulle jag inte heller äta, jag testade snigel när jag var i Spanien, det var knappt"	Slemmiga konsistenser			
"Jag vill gärna ge mina barn världen, låta dem smaka på världen"	Smaka på världen	Smaka Testa		
"jag brukar testa i alla fall"	Brukar testa			
"...när jag var yngre vågade jag inte testa ...min sambo tvingar mig att äta, även fast jag säger att jag inte tycker om tvingar han mig att testa"	Tvingad att testa			
"Jag vill inte testa nya saker utan vill gärna köra på det jag vet är gott"	Jag vill inte testa nya saker, utan äta det jag vet jag tycker är gott			
"...det är oändliga smakkombinationer"	Oändliga smakkombinationer			

Fitness

Fitness är 32 år, driver en hälsoinspirerande matrelaterad blogg samt utbildar inom kost och träning. Dessutom anammar hen Paleo-dieten² eller ”livsstilen” som Fitness själv väljer att kalla det. För hen innebär dieten uteslutande av vissa komponenter ur kosten; gluten, spannmål, mejeriprodukter, baljväxter, socker och processad mat. Respondenten är gift och har ett barn, vilka också delar Paleo-livsstilen.

Nutrition och sensorik

Fitness säger att mat ska vara gott men anser främst att mat är ett nutritionellt behov och uttrycker:

...jag ska också ha energi till mina instruktionsklasser, utbildningar och föreläsningar men framförallt till att vara mamma

Vidare menar respondenten att matbehovet kombineras med utgångspunkt i att hen ska orka och mat är näring och byggstenar för kroppen. Fitness grundar sina matval på vad hen anser att kroppen behöver och undviker sådant som hen vet att kroppen reagerar negativt på.

Ursprung

Fitness påpekar vikten av att veta vart maten kommer ifrån och lägger fram det rena och tillsatsfria som en avgörande faktor vid matval. Respondenten förklarar att hen föredrar att laga mat från grunden och väljer mat som är så lite processad som möjligt.

Mat som begränsning och möjlighet

Fitness redogör för en önskan om att äta mer närproducerat men Paleo-dieten begränsar möjligheterna då basråvarorna består bland annat av kokos, sötpotatis, banan och cashewnötter. Råvaror som inte odlas i Sverige och som dessutom ofta är svåra att hitta som ekologiska alternativ. Paleo-dieten begränsar hens önskan om att äta mer hållbart men de gånger det finns väljer hen alltid ekologiskt. Fitness anser sig dock inte kunna leva utan begränsningen som Paleo-dieten innebär och hävdar att vissa av oss behöver en kosthållning att följa, ”annars tappar vi det” och utvecklar:

Jag personligen behöver en diet att följa annars funkar det inte, inte för mig i alla fall! Jag vet vad jag ska välja och vad jag inte ska välja och det tycker jag är bra. Jag behöver bli vägled.

Socialt och omsorg

Fitness berättar att både hen och hens sambo följer Paleo-dieten vilket även flera kollegor och vänner gör. Vidare beskriver hen hur grupptillhörigheten är tydlig i den paleolitiska livsstilen. Respondenten skildrar hur det alltid ”snackas Paleo”, hur de byter recept och inspirerar varandra. Vid fikarasterna serveras inga kanelbullar utan det kan vara naturella nötter, torkad frukt och ”Paleo-kokosbollar”, ”alla är liksom med”, säger hen. Fitness nämner att även att

² Enligt Wikipedia (2014) är Paleo, även kallad stenålderskost, en diet som enligt förespråkarna ligger närmare det kosthåll människan rent biologiskt är gjord för.

hens barn till största del äter Paleo men att hen kompletterar med sådant som är viktigt för ett växande barn.

Trovärdighet

Respondenten säger att maten är lika stor del av hens person som träningen och uttrycker att de går hand i hand. Paleo-dieten är ingen diet, det är en livsstil understryker Fitness.

Respondenten berättar att hen sällan gör undantag i sin livsstil och vid bjudning är det Paleo på menyn. Det görs ingen skillnad på vardag och helg utan dieten följs alltid fortsätter respondenten. Fitness tror sig uppfattas som ”hälsosam” och berättar även att hen ofta får höra det. Det stämmer också överens med hur hen ser på sig själv. Fitness pratar om trovärdighet som en viktig del av sin sociala matidentitet. Hen menar att det är viktigt att vara trovärdig gentemot sina kunder och säger ”jag lever som jag lär”.

Dietisten

Dietisten är 30 år gammal och utbildar sig, som epitetet beskriver, till dietist samt är gruppträningsinstruktör på en stor träningsanläggning. Hen är även sambo, något som uppges ha stor påverkan på Dietistens matval.

Nutrition och sensorik

Dietisten äter främst för att det är gott men utesluter inte de nutritionella aspekterna. Utöver att mat ska vara gott uttrycker hen enkelhet som en viktig aspekt av sitt matval. Dietisten berättar att hen och hens sambo påverkar varandra i de dagliga matvalen. Sambon får hen att testa nya smaker medan hen i sin tur får sambon att laga mer mat från grunden. Dietisten lyfter fram slemmiga konsistenser som äckligt och något som hen aldrig skulle stoppa i sin mun. Som exempel tar respondenten upp ostron, surströmming och sniglar. Sniglar testade hen i Spanien på uppmaning av sin sambo. Sambon kommer upp flera gånger under intervjun som orsak till att hen idag vågar testa nya smaker. Dietisten beskriver hur sambon lagat fläsklägg med rotmos, något som hen aldrig ens hade rört för några år sedan men som hen nu vågar testa. Respondenten såg då bara grått och slemmigt kött men tyckte faktiskt om smaken nu. Samma sak med spenatsoppan, efter att alltid ha ratat spenatsoppa och tänkt att det var äckligt testade hen och ”det var ju gott och nyttigt”.

Ursprung

Dietisten berättar att hens matval har förändrats genom åren och speciellt i och med utbildningen. Respondenten väljer idag ekologiskt och hållbart i större utsträckning än för bara några år sedan. Ett exempel på hur hens matval förändrats från den tiden hen bodde hemma, uppväxten var mestadels präglad av halvfabrikat och det serverades fabriksproducerade köttbullar men idag lagar hen uteslutande sina egna köttbullar. Dietisten berättar att hen är mer eftertänksam i mataffären idag och vill veta vart maten kommer ifrån och i den mån det går, alltid välja det mest fördelaktiga för miljön.

Mat som begränsning och möjlighet

Ekonomi tas upp som en begränsande faktor, hen önskar köpa mer ekologiskt och hållbart men menar att de ekonomiska förutsättningarna inte alltid tillåter det. Då ämnet begränsningar

kommer upp berättar Dietisten att de fick testa att följa LCHF-dieten³ under utbildningen. Respondenten upplevde att hen inte orkade träna, varken för sin egen del eller instruera sina träningsklasser. Hen tydliggör att hen aldrig skulle offra sig för en diet, bara för att gå ner i vikt och säger ”jag skulle aldrig offra mig för en diet, det begränsar min vardag”.

Socialt och omsorg

Dietisten resonerar kring sina matval och berättar hur de i skolan utbyter recept via sociala medier och har frukostträffar med några klasskamrater där mat är samtalsämnet.

Respondenten berättar hur hens kollegor på träningscentret pratar mycket om sina olika kosthåll. Hen säger att hen försöker att inte bli påverkad av de extremt överdrivet hälsosamma och de diettrender som råder på träningscentret. Vidare förklarar responderten att hen tar till sig en del av informationen, det hen anser användbart. Dietisten berättar att hen söker recept och inspiration på internet via olika matsajter och får även hem en gratis mattidning som påverkar hens matval. Respondenten anser sig inte vara duktig på att laga mat och berättar om ångesten som uppstår när hen hamnar i situation där hen ska laga mat till någon annan än sig själv. När hen lagar till sig själv så spelar det ingen roll men när det handlar om att bjuda andra så ska det vara så bra som möjligt. Dietisten redogör för enkelhetsaspekten som handlar om att matlagningen inte ska ta för lång tid men att det ska finnas en tanke bakom det som serveras. Hen vill att ansträngningen ska smaka och gästerna ska känna sig välkomna. Dietisten vill behålla enkelheten i matlagningen men ändå visa på ansträngning.

Trovärdighet

Dietisten ser ibland problematiskt på att ”leva som man lär” och tar upp ett exempel där sambon ber hen köpa chips och ser att tjejen som sitter i kassan brukar delta i hens träningsklasser, vilket hen upplever som jobbigt. Så här uttrycker sig responderten kring ett liknande scenario:

Det var någon gång, det var jätte mycket onyttigt min sambo ville att jag skulle köpa, då kände jag, jag kan inte handla det här, hon kommer att tro att jag är helt...

Vidare resonerar hen kring att det kanske är bra att vara den som köper en påse chips för då kanske jag upplevs som ”vanlig” säger hen. Respondenten berättar att det egentligen inte spelar någon roll om hen köper chips eller inte men framhäver ändå att det kan rubba bilden av hen som träningsinstruktör.

Tillhörighet

Dietisten berättar om hur de i skolan kollar i varandras matlådor och hur hen tror att klasskamraterna uppfattar hen som en som äter mycket. Respondenten bekräftar att matlådorna oftast är större än kompisarnas. Dietisten lägger inte ner så mycket tid på matlagning till sig själv, hen tycker att det är tråkigt att laga mat till sig själv. Snabbhet är det viktigaste kriteriet vilket ofta resulterar i mackor och yoghurt, berättar responderten.

³ Enligt NE (2014) är LCHF en förkortning av *low carbohydrate high fat*, en diet med mycket låg andel kolhydrater, hög andel fett.

Dietisten beskriver en situation under utbildningen då hen hade praktik och skulle äta lunch ihop med dietister:

Jag var på praktik hos dietister, då hade jag med mig falukorv och stuvade makaroner, så tänkte jag; åtminstone lite morötter!

Hen fortsätter att beskriva hur en av dietisterna hade med sig en halv ”köpepizza”, ”kebapizza”, när det var dags för lunch. Vidare berättar hen om den upplevda lättnaden efter att ha sett att dietistens matlåda inte heller var så ”nyttig”.

Vegetarianen

Vegetarianen är 28 år, singel och arbetar inom fototeknik. Hen har av politiska skäl uteslutit kött sedan 20 års ålder. Vegetarianen definierar sig inte bara som vegetarian som epitet lyder, utan även som ”en sådan som bara äter två gånger om dagen”.

Nutrition och sensorik

Vegetarianen uttrycker sig lite kluven kring behovsfrågan angående mat men understryker ändå att hen äter för att det är bra. Vidare utvecklar respondenten att hen sällan komponerar mat efter vad som bör ingå utan snarare utifrån vad hen tycker är gott och säger:

Man skulle ljuga om man säger att man äter för att man måste eftersom man oftast äter för att det är gott

Proteinbehovet är inget hen uttryckligen tänker på men säger ändå ”jag gillar att ha bönor i maten, då känner jag mig duktig!” Dessutom försöker respondenten hålla regelbundna mattider för att ”det är bra”.

Vegetarianen förklarar att kött inte valts bort på grund av sensoriska skäl och understryker att kött i sig inte är äckligt men att det finns tillräckligt med köttsubstitut för att välja att avstå från kött. Hen menar att många vegetarianer anser att köttliknande vegetariska produkter är onödigt och utvecklar att de vegetarianerna tycker det går lika bra att äta kött om de vegetariska produkterna ändå ska vara så snarlika köttprodukterna. Hen understryker att hen inte har några som helst problem med att äta vegetariska köttliknande alternativ och betonar att det inte är köttsmaken eller köttkonsistens i sig hen avstår ifrån och alltså gärna äter exempelvis sojakorv. Quorn är en vegetarisk produkt som Vegetarianen upprepat pratar om. Hen säger att kyckling är smaklöst och tror sig minnas att quorn smakar kyckling. Trots att hen inte har något emot smaken av kött i sig så tillåts det inte att kött tillagas hemma hos respondenten. Hemma hos andra är hen noga med att inte använda samma knivar och stekpanna som det stekts kött i men framhåller också att det inte skulle gå så långt som att ta med sig egna köksredskap.

Mat som begränsning och möjlighet

Vegetarianen berättar hur ekonomin och vardagen måste överensstämja och tar matlådan som exempel. Mat i vardagen är något som ska räcka till matlådor hela veckan och tar upp grytor som ekonomisk och tacksam vardagsmat. Även fast vegetarianen redan har valt en

begränsad livsstil, tar hen upp begränsningen som en positiv aspekt och berättar om en period där hen anpassade sig till raw food-dieten⁴ och beskriver det som en rolig utmaning. Vegetarianen uttrycker sig så här angående valet att begränsa sig:

Det blir ju vardag och saker blir tråkigt och man orkar inte riktigt tänka, så det är rätt roligt att begränsa sig

Ursprung

Vegetarianen pratar om ursprung i politiska termer och framhäver djurhållningen som fördömlig. Hen berättar om dokumentärer, bland annat om hur kycklinguppfödningen i Sverige går till, näbbar klipps av och fjädrar rycks och tycker att valet att avstå från kött är enkelt. Hen anser det oetiskt att välja kött med tanke på djurens ofta oacceptabla hantering.

Socialt och omsorg

Vegetarianen berättar att hen har en stark social anknytning till sitt kosthåll då flera i omgivning är vegetarianer. Respondenten fortsätter att berätta hur valet att bli vegetarian fungerade som en slags revolt i yngre år och uttrycker att valet av kosthåll snarare handlar om ett livsstilsval som inte bara går att avvika ifrån. Valet att utesluta kött skedde i samband med politiskt engagemang där majoriteten var vegetarianer. Vegetarianen berättar hur matvalet beror på vem måltiden ska ätas med. Är det någon som står hen nära spelar det mindre roll vad som äts och i andra fall kräver den sociala situationen mer av hen. Respondenten nämner i förbifarten att ”folk på jobbet” påverkar matvalen och att hen inspireras mycket av bloggar i sina matval. Vegetarianen söker även recept och inspiration på internet via olika matsajter. Vegetarianen vill framstå som duktig i köket och anser sig själv att vara det. Hen fortsätter att berätta att hen tycker om att bjuda på mat och vill ha lite ”shine”. Vegetarianen tycker att det är roligt att planera och laga mat om det finns tid och tror att vännerna uppskattar handlingen i sig mer än själva maten, ”Folk säger ju alltid att maten är god!”

Tillhörighet

Idag är det fyra vegetarianer i Vegetarianens umgängeskrets vilket har kommit att innebära att det uteslutande äts vegetarisk mat vid sociala sammankomster. Majoriteten är fortfarande köttätare, berättar respondenten och säger att det underlättar att alla äter samma mat. Inte nog med att det underlättar, det känns också trevligare att dela samma mat, säger hen.

Trovärdighet

Vegetarianen pratar om trovärdighet som en viktig del av den sociala matidentiteten. Respondenten berättar att från början var hen den enda i den nya bekantskapskretsens som var vegetarian. De gånger hen lagade mat till sina vänner var det extra viktigt att maten var god för att visa att vegetarisk mat är minst lika bra som vilken mat som helst. Många av kollegorna reagerar på att hen inte äter kött och hen tycker därför att det är viktigt att övertyga dem om att det går att laga bra vegetarisk mat. Respondenten säger att hen försöker ”sälja sin åsikt” och idag är de fyra stycken vegetarianer i umgängeskretsens.

⁴ Raw food är enligt Wikipedia (2013) en kosthållning som innebär att äta rå, obehandlad och ofta ekologisk mat, med syftet att uppnå en god hälsa och må bättre.

Matjournalisten

”Mat är en så stor del av mig, det är hela jag!” säger Matjournalisten som är matskribent. Respondenten lever tillsammans med sin sambo och två barn vilka inte har så stor talan när det kommer till matval. Hela hens 48-åriga liv har präglats av mat och hen kan inte se sig själv i sammanhang som inte inkluderar mat.

Nutrition och sensorik

Matjournalisten säger att hen äter för att det är gott och skjuter till ett ”man kan inte leva annars” men understryker att det ska vara gott varje dag. Hen berättar att det enkla ofta är det godaste och refererar enkelhetsfaktorn till den italienska matens storhet:

Syran från tomaten, det feta från oljan, saltan från parman och det goda brödet som suger upp och binder samman och ger substans och så vinet som gör dig glad!

Matjournalisten vill behålla enkelheten i matlagningen vilket i hens fall innebär bra råvaror i rätt kombination. Vidare berättar respondenten hur hen förr lagade massa rätter i flera timmar och strävade efter att överträffa sig själv, något som helt lagts ner idag. Matjournalisten beskriver hur uppväxtförhållandena uteslöt allt som inte var färskt vilket kommit att avspegla hens matval idag. Hen tror att det är uppväxten som format uppskattningen för fräsch mat och därför väljer hen skygga såser framför ”gräddiga” och ”stabbiga”. ”Jag är inte någon såsis”, säger Matjournalisten och understryker att hen är ”det fräscha”.

Ursprung

Matjournalisten trycker på vikten av ursprung och menar att mat bara är den råvara som finns tillgänglig just nu. Respondenten berättar också att hen är uppväxt med att äta det som finns och själv också väljer säsongsråvaror baserat på att det är då de smakar bäst och säger:

Jag letar efter den råvaran som är tillgänglig just nu för då får man ut mest smak

Matjournalisten säger att hen aldrig skulle stoppa i sig ”fabriksskit” och understryker att halvfabrikat inte är mat, ”det är vidrigt!”. Respondenten fortsätter att förkasta halvfabrikat och leder in på dolt socker i den processade maten. Hen dissas Denniskorven och menar att många föräldrar tror att deras barn bara tycker om Denniskorv, som inte ens är korv. Hen vill ge sina barn det hon kallar ”riktig mat” men erkänner:

Jag har ju krögarpytt och wienerkorv i frysen om det skulle krisa men jag vill gärna att de smakar den riktiga maten först!

Socialt och omsorg

Barnens påverkan på matval tas upp av Matjournalisten som berättar att barnen brukade få vara med att avgöra matvalen men att hen har tröttnat på det. Om någon av dem vägrar äta det hen serverar får de i alla fall välja någon av de komponenter som erbjuds. Matjournalisten själv berättar om uppväxtens påverkan på matvalet med en mormor som var finkokerska, en morfar som jagade, mamman som influerades av det franska köket och pappan, som är marockan, påverkar hens matval än idag. Resa är också något som påverkar Matjournalistens

matval då hen hämtar mycket inspiration ifrån sina många resor. Hen fortsätter berätta att redan som barn reste hela familjen med maten i fokus. Respondenten låter matvalet bero på vem maten ska delas med och hävdar att matvalet egentligen inte är det väsentliga i den sociala situationen. Matjournalisten säger att det är stämningen hen minns och understryker vikten av det sociala:

Mat är en kärlekshandling som man ger till någon annan, jag tycker inte att det kan bli bättre än att dela en riktigt vällagad enkel måltid av bra råvaror med familj och vänner, det är väl det bästa?

Foodien

Foodien är en 27 åring som arbetar som Art Director. Hen delar sitt matintresse med sin sambo. Mat för Foodien handlar om det som finns tillgängligt just nu och genom sin matblogg vill hen påminna om den ”fula maten”:

Jag vill slåss för den fula maten, den bortglömda maten och den långsamma maten, jag gör min egen korb, odlar mina egna grönsaker, gör min egen blodpudding, bakar mitt egna bröd och vill gärna göra mer än så

Nutrition och sensorik

Foodien pratar utöver mat som behov, om variationsrikedom och säger att hen aldrig blir mätt på att testa nya kombinationer av råvaror. Vidare utvecklar hen att variationerna är oändliga.

Socialt och omsorg

Foodien ägnar gärna timmar åt såväl planering som tillberedning och fastslår att mat är en social handling. Vidare berättar hen hur de i vänskapskretsen inte endast äter utan lika mycket eller mer pratar mat. Respondenten nämner resa med maten i fokus som en annan social påverkansfaktor av matval. Hen inspireras mycket av bloggar i sina matval och påminner oss om att hen själv driver en matrelaterad blogg. Foodien gör ingen skillnad på vad som äts i ensamhet eller tillsammans med andra. Respondenten lägger ner samma tid och lust på mat oberoende av om den ska ätas ensam eller i sällskap av andra. ”Jag tror att jag upplevs som ambitiös utåt sätt” säger Foodien med ett skratt. Hen fortsätter skratta och säger att det egentligen är mycket enkelt, hen uttrycker sig så här om den enkelhet hen vill förmedla i sin matlagning:

Grundtanken är att skippa dyrgripar... så vill jag också uppfattas, att jag tar av vad som finns tillgängligt och kombinerar det på bästa tänkbara sätt, utan krusiduller

Vidare berättar Foodien hur hen vill att gästerna ska känna omsorg i maten och utvecklar att mat lagad från grunden är hens sätt att visa omsorg för sina matgäster.

Ursprung

Foodien pratar om vikten av att välja här- och närproducerad mat i så stor utsträckning som möjligt. Med härproducerat menas det som växer runt hörnet och hen odlar själv majoriteten av sina grönsaker och örter på en odlingslott men utnyttjar även naturens tillgångar så som fläder och nässlor. Vidare förklarar hen att matvalen är uteslutande säsongsanpassade då det

endast är det som finns i jorden just nu som avgör vad som hamnar i grytan. Foodien drömmer om att börja jaga och är av uppfattningen att inte äta kött utan att veta vart det kommer ifrån. Hen trycker på vikten av ursprung och menar att mat bara är den råvara som finns tillgänglig just nu. På samma sätt beskriver Foodien att hen lagar mat av de råvaror som finns tillgängliga just den dagen och kombinerar det på bästa tänkbara sätt.

Mat som begränsning och möjlighet

Ekonomi tas upp som en begränsande faktor för Foodien under sina år som student men hen valde att se det som en utmaning och berättar om upptäckten av en helt ny typ av matlagning:

Jag fick för små summor köpa de dåliga bitarna från styckningen i den lokala charken, det var älgben, lammben, grisblod, grishuvud och så vidare, det var en helt ny värld som öppnade sig!

Tillhörighet

Foodien tar upp gemenskap kring odlingslotten som ett exempel på matrelaterad tillhörighet. Respondenten berättar om den samhörighetskänsla som alltid möter hen vid vistelsen på sin odlingslott, alla är där av samma anledning, att odla mat. Föreningen arrangerar olika tillställningar med fokus på mat, fortsätter hen och vid den årliga skördefesten samlas alla odlare och tar med sig familj och vänner, det är knytkalas, som går ut på att laga mat utifrån vad lotten erbjuder, berättar hen.

Resultatsammanfattning

Mat som nutritionellt behov lyft fram av deltagarna som primärt men matvalen grundas på sensorik. Intervjudeltagarna äter för att det är gott och inte endast för att tillfredsställa näringsbehovet. Vikten av matens ursprung understryks av respondenterna vilket här innebär att välja, när- och härproducerad mat, ekologiska alternativ och/eller säsonganpassade råvaror. Det handlar också om matens identitet, som uttrycks i önska om att laga mat från grunden och välja bort halvfabrikat och processad mat eller uteslutandet av kött. I kategorin mat som begränsning och möjlighet resonerar deltagarna kring ekonomi, medvetna dietval och kosthåll som skiljer sig från normen. Socialt och omsorg är en kategori där det diskuteras hur matval beror på vilka sociala sammanhang respondenterna befinner sig i, hur de påverkas och påverkar. Mat beskrivs också som en kärlekshandling där vikten läggs vid själva handlingen. Kategorin tillhörighet visar hur intervjudeltagarna genom sina matval upplever gemenskap kring olika matrelaterade händelser. Trovärdighet handlar enligt intervjudeltagarna om att ”leva som man lär” men även att inte avvika från matrelaterade ställningstaganden. Det resoneras också kring att ”sälja in sin åsikt”.

Diskussion

Nedan diskuteras svårigheter och tveksamheter samt styrkor och svagheter i uppsatsen. Här redovisas även resonemang kring trovärdighet, överförbarhet, giltighet och noggrannhet. Vidare följer resultatdiskussion.

Metoddiskussion

En svårighet vid databearbetningsprocessen var att sälla bort irrelevant information utan att viktig data gick förlorad. Vid semistrukturerad intervju som liknas vid ett samtal (Kvale & Brinkmann, 2009) uppkommer information som inte är användbar för att besvara syftet. Därför menar Kvale & Brinkmann (2009) att det är viktigt att intervjuaren har kunskap i intervjuteknik. Trots inläsning av litteratur i intervjuteknik har författarnas bristande erfarenhet sannolikt påverkat resultatets avgränsning. Genomförandet av en pilotstudie upplevdes av författarna som styrkande i rollen som intervjuare. Intervjuerna blev stegvis bättre vilket visade på att praktiska förkunskaper ger en bättre förutsättning för resultatet.

Intervjuerna ägde rum på platser valda av intervjudeltagaren själva vilket bland annat innebar cafémiljöer, något som Trost (2009) anser bör undvikas. Som nämnts i metoddelen kom intervjudeltagarnas önskemål om intervjuplats före Trosts varningar mot miljöer av stökig karaktär. Intervjudeltagarna kan eventuellt ha blivit distraherade av omgivningen vilket kan ha kommit att påverka resultatet. Stökiga intervjumiljöer kan inte bara komma att påverka den som intervjuas utan även försvåra transkriberingen. Vid ett av intervjufallen var de störande omgivningarna påfrestande vid transkriberingen och det var ibland svårt att urskilja vem som sa vad. Intervjusituationen upplevdes, trots den ibland stökiga miljön, som tillfredsställande för intervjuerna och deltagarna vilket försäkrades i slutet av samtliga intervjuer.

Förhoppningen med att välja tydliga men olika matrelaterade identiteter var att få en så rik variation som möjligt. Pilotstudien som genomfördes kom också att ingå i resultatet, då det erhållna empiriska materialet bedömdes vara relevant för undersökningen. Efter studiens genomförande visade sig den mest, enligt författarna, normativa vara den mest intressanta i hur matval kan skapa identitet. Vilket gav insikten att fem ”vanliga” individer (utan tydliga matidentiteter, alltså allätare) lika gärna hade kunnat utgöra urvalet och lika variationsrikt besvara syftet. Eftersom mat är så personligt förknippat med det fysiska jaget enligt Fischler (1989), äter en vegetarian och en LCHF-anhängare lika olika som två ”vanliga”.

Trovärdighet

Under uppsatsens gång har riktlinjer och regler, tillhandahållna av institutionen för kost och idrott, följts. Litteratur om forskningsprocesser har lästs in och varit till hjälp under arbetets gång, vilket enligt Bryman (2011) lyfts fram som en viktig del för ökad trovärdighet. Ett annat sätt att öka trovärdigheten är att låta intervjupersonerna styrka resultatet och på så vis säkerställa att tolkningarna av intervjuerna är korrekta. Resultatet delgavs inte intervjudeltagarna, däremot avslutades samtliga intervjuer med en sammanfattning som

konfirmerades av intervjudeltagarna vilket också ökar trovärdigheten. Det faktum att resultatet inte delgavs intervjudeltagarna medför minskad trovärdighet. Det vägs dock upp av att både datainsamlingen och bearbetningen genomfördes av båda författarna för att säkerställa att utsagor och tolkning förstås lika (Graneheim & Lundman, 2008).

Överförbarhet

Överförbarheten handlar om i vilken grad som resultatet kan tillämpas i en liknande miljö/situation/fenomen (Bryman, 2011). Den aktuella uppsatsen har inte i syfte att generera generaliserbara teorier utan att belysa hur ett antal individers matval kan skapa identitet. Tydliga beskrivningar av genomförandet och intervjudeltagarna har därför genomförts för att tydliggöra det unika i kontexten, vilket ger ett underlag för läsaren att bedöma överförbarheten i liknande kontext (Bryman, 2011). Det medför att den aktuella uppsatsen kan användas vid liknande studier kring identitet. Det faktum att vi lever i en föränderlig värld där identitet är ett reflexivt objekt (Giddens, 2005) innebär dock att ett upprepande förmodligen skulle medföra ett annat resultat.

Giltighet

Under intervju- och analysprocessen har författarna strävat efter att inte medvetet låta varken teoretisk referensram eller egna värderingar påverka genomförandet. Givetvis har den inlästa teorin inte bortsetts ifrån då intervjuguiden bygger på den teoretiska referensramen. Författarna har ändå försökt att inte styra intervjuerna på ett sådant sätt att det blir till fördel för det aktuella uppsatsämnet (Bryman, 2011). Eftersom intervjudeltagarna hade informerats om uppsatsens syfte samt de teman intervjun kretsade kring och även det faktum att intervjuerna är kostekonomer kan ha kommit att påverka intervjudeltagarnas svar. Eventuellt kan svaren formats på ett sådant sätt de tror vi vill höra. En annan risk kopplad till själva intervjusituationen kan vara författarnas nära relation till uppsatsämnet. Objektiviteten fanns hela tiden i åtanke, såväl under intervjun som i databearbetningsprocessen. Graneheim & Lundman (2008) understryker att ett resultat av en kvalitativ studie aldrig kan vara oberoende av forskaren, därför är det oundvikligt att omedvetet färga resultatet. För att styrka giltigheten har författarna, så som Graneheim & Lundman (2008) förslår, presenterat citat ur intervjuerna och redovisat en tabell som visar på hur kodningsprocessen gått till.

Noggrannhet

Författarna har strävat efter att noggrant presentera alla faser i forskningsprocessen. Vidare har författarna under transkriberingen varit noga med att ordgrant överföra det inspelade materialet till skrift. Det utskrivna materialet lästes noggrant flera gånger av båda författarna vilket enligt Graneheim & Lundman (2008) ökar tillförlitligheten.

Resultatdiskussion

Under följande rubriker diskuteras resultatet i ljuset av tidigare forskning samt vald teoretisk referensram. I rubrikerna som följer inryms de identifierade kategorierna. Under rubriken matval diskuteras påverkansfaktorer. Rubriken Ursprung resonerar kring matens identitet och härkomst. Rubriken Identitetsskapande ställningstagande diskuterar positionering genom ställningstaganden. Under rubriken valets möjlighet och begränsning diskuteras intervjudeltagarnas resonemang kring valmöjligheter. Rubriken Epitet avser här att diskutera respondenternas egna beskrivningar av dem själv i relation till mat.

Matval

Komplexiteten i matfrågan som tas upp av bland annat Andersson (1980); Tellström (i Sveriges radio, 2014); Fischler (1989); Bisogni, Connors, Devine & Sobal (2002) tydliggörs genom intervjudeltagarnas redogörelser för en rad olika faktorer som avgör deras matval. Sobal & Bisogni (2009) menar att våra matval påverkas av sociala, kulturella och personliga aspekter. Intervjudeltagarna tar upp mat som ett nutritionellt behov men de äter främst för att det är gott. De personliga aspekterna som enligt Sobal & Bisogni (2009) utgörs av människans sinnesintryck tycks vara en av de viktigaste påverkansfaktorerna i intervjupersonernas matval och träder tydligt fram i hur intervjupersonerna beskriver mat utifrån olika sensoriska egenskaper. Det här går att utläsa i hur Matjournalisten beskriver olika livsmedel som hen föredrar att äta utifrån sensoriska karaktärsdrag, exempelvis att allt ska vara fräscht och det får inte vara stabbigt. På liknande sätt beskriver Dietisten enskilda livsmedels konsistens som hen upplever sig inte tycka om.

Genom att välja bort kött urskiljer sig Vegetarianen från den kosthållning majoriteten anammar. Ätandet handlar då om att separera sig från normen menar Stjerna (2007). Vidare redogör hon för hur maten och ätandet skapar mening i ett socialt perspektiv, matvalen signalerar grupptillhörighet. Vegetarianen berättar att alla i vänskapskretsen äter vegetariskt när de samlas även fast det bara är en minoritet som faktiskt är vegetarianer, vilket visar på hur viktig maten är i det sociala perspektivet. Den samhörighetskänsla som Foodien beskriver vid kolonilotten visar också hur maten skapar en viktig social mening. Grupptillhörighet genom matval träder också fram genom Fitness val att följa en diet. Dieter bygger på någon annans rådgivning om matval. Att förlita sig på rådgivaren kan kopplas till en av Giddens (2005) urbäddningsmekanismer, där experter har stort inflytande över våra val. Det i sin tur kan hänföras till Fitness val att följa Paleo-dieten. Expertsystemet bygger på tillit och utgör grunden för livsinriktningsbeslut, vilket liknar hur Fitness förlitar sig på expertsystemet, i hans falls förespråkare av Paleo-dieten. Giddens (2005) menar att expertsystemet har stor inverkan på konstruktionen av såväl personlig som social identitet.

Tellström (i Sveriges utbildningsradio, 2012) framhäver att alla matval är kulturellt betingade och understryker att vi inte kan äta något annat än det som är kulturellt okej. Det kulturella ställningstagandet blir tydligt i Vegetarianens matkultur som bygger på idén om att utesluta kött. I hans fall är det inte kulturellt okej att äta kött vilket kan kopplas till det som Tellström (i Sveriges utbildningsradio, 2012) benämner som den individuella idén om det ätbara. På samma sätt ingår Fitness med sitt val att följa Paleo-dieten i en kultur där idén om det ätbara

har tydliga ramar. Idén om det ätbara tydliggörs också i Dietistens oro kring matlådans innehåll när hen skulle äta tillsammans med andra dietister. Hens matlåda innehöll inte vad hen ansåg typiskt för en dietist. Idén om vad Dietisten anser att en dietist bör äta kan förmodas uppkommit genom hens utbildning och kan med viss försiktighet hänföras till det Bourdieu (1984) kallar kulturellt kapital eller utbildning. Den kunskap som Dietisten fått genom utbildningen har också gett hen ramar för matval i den kulturella kontext hen befinner sig i. Olika kulturella kapital ger helt olika matvalsmönster, på samma sätt ger olika ekonomiska resurser också olika matkonsumtionsmönster (Bourdieu, 1984). Ekonomi tas upp i intervjudeltagarnas resonemang kring matval vilket Sobal & Bisogni (2009) också tar upp i den sociala aspekten av matval. Dietisten tar upp ekonomin som en begränsande faktor, då respondenten är student och anser att de ekonomiska förutsättningarna inte alltid tillåter hen att välja den mat hen ”vill vara”. Vegetarianen säger att ekonomin och vardagen måste överensstämja vilket i hens fall innebär att maten ska räcka till matlådor. För Foodien blev studentårens ekonomiska begränsningar en början på den matidentitet hen har idag som innebär att endast välja lokala tillgångar. Bourdieu (1984) menar att konsumtionsval, matval i det här avseendet, till viss del beror på individens ekonomiska tillgångar. Det bekräftas i Parinders (2012) studie om ungdomars matval där ekonomin är en oundviklig aspekt av matvalet. Både Bourdieu (1984) och Parinder (2012) i enlighet med intervjudeltagarna, understryker dock att ekonomin inte är den avgörande faktorn i matvalet.

Ursprung

Vikten av matens ursprung tas upp som en viktig matvalsaspekt av samtliga intervjudeltagare. Foodien menar att mat som inte är när- eller här-producerad knappt räknas som mat i hens ögon. Fischler (1989) lyfter fram att människors relation till mat idag har rubbats då maten kommer allt längre bort ifrån oss. Maten odlas och produceras inte bara långt ifrån oss utan även bortom vår kontroll, varför identifikationen av vad vi äter blir svår. För att återfå kontrollen över matens härkomst som en viktig del av identiteten, som Fischler skriver om, odlar Foodien majoriteten av sina grönsaker och örter i en kolonilott. Hen drömmer också om att börja jaga, vilket tyder på behovet av kontroll och vetskap om vart maten kommer ifrån.

Fischler (1989) menar att den fabricerade maten är mindre identifierbar utifrån smak, konsistens, lukt och textur. Genom industriella behandlingar förlorar maten sin ursprungliga identitet. Matjournalistens förakt för den fabricerade maten kan liknas vid den identitetslösa maten som Fischler redogör för. Han menar att vi mindre och mindre vet vad vi egentligen äter, och påpekar att mat i ätarens ögon, precis som i Matjournalistens ögon, har blivit ett ”oidentifierbart ätligt objekt” som saknar historia eller ursprung, med andra ord, identitetslös. Matjournalisten trycker på vikten av att exponera sina barn för det hen kallar ”riktig mat” vilket bekräftar behovet av att kunna identifiera maten.

Då maten tappat sin identitet och vi idag inte längre vet vad vi faktiskt äter skapas enligt Fischler (1989) en ovisshet som hotar vår identitet och därmed rubbar vår trygghet. Ovissheten och oron uttrycks på olika sätt. Flera av intervjudeltagarens praktiserande kosthåll kan liknas vid det som Fischler pratar om som ett återskapande av trygghet. Det här visar sig genom upptagandet av en speciell diet eller uteslutande av specifika livsmedel, som

Vegetarianen och Fitness. Det tydliggörs även genom Foodiens intresse för matlagingskonst. Försök till återskapandet av trygghet och där med identifikationen av maten, sker såväl kollektivt som individuellt. När maten återfår sin identitet kan den sociala och personliga identiteten säkerställas.

De dieter eller livsstilar som framförallt Fitness och Vegetarianen anammar, liknar det Goffman (2004) redogör för som roller i sin dramaturgiska teori. Fitness redogör för sitt behov av att följa en diet då det hjälper hen vid matval. Paleo-dietens ramverk liknar det som Goffman (2004) benämner som manuskript. Manuskriptet utgör en struktur och sätter ramar för en individs handlingsmönster. Manuskriptet fungerar som vägledning för Fitness. Dieter blir ett sätt att återställa en normativ logik, ett sammanhängande system av referenser, ett antal regler att följa i den dagliga matordningen (Fischler, 1989). Han menar att när maten återförs till ett sammanhängande system återfår maten sin innebörd och identitet och därmed även den som äter maten.

Identitetsskapande ställningstagande

Stjerna (2007) utvecklar att valmöjligheter inte endast handlar om de sociala, kulturella och personliga aspekterna som Sobal & Bisogni (2009) redogör för, utan vi förväntas också att ta ställning till en rad andra faktorer. Ställningstagande kring matrelaterade miljöaspekter och rättvisefrågor, åsikter kring djurhållning och hälsoaspekter kring mat. Parinder (2012) menar att ställningstagandena kring matval är ett sätt att positionera sig gentemot omvärlden vilket medför en viss självrannsakan av självbilden då den är synlig för alla. Giddens (2005) konfirmerar vikten av självrannsakan i sin teori om att jaget har kommit att bli ett reflexivt projekt. Han menar att jaget hela tiden måste granskas och skapas som en del av en reflexiv process. Matrelaterade ställningstaganden tydliggörs i Vegetarianens resonemang kring djurhållning som hen anser är förkastlig. Ställningstaganden kring matrelaterade miljöaspekter träder fram genom Foodien som uteslutande väljer när- och härproducerad samt ekologisk mat.

Dietisten redogör för dilemmat kring bilden av sig själv gentemot omvärlden. Dilemmat innebär här att det inte alltid är lätt att leva upp till de förväntade ställningstagandena kring hälsoaspekter eller rättare sagt att ta avsteg ifrån dem, något som även Parinder (2012) pekar på. Dietisten tar i exemplet med chipspåsen upp hur problematiskt det var att köpa en påse chips till sin sambo då tjejen i kassan brukade gå på hens träningsklasser. Dietisten oroade sig för att chipspåsen skulle rubba bilden av det hälsoinriktade ställningstagande hen förväntas ta. Hen visade sig inte ha några problem med att dela chipspåsen med sin sambo men vill inte identifiera sig med chipspåsen utåt sett. Dietisten växlar alltså mellan olika identiteter, vari chips ”passar in” i den ena men inte i den andra vilket liknar Goffmans (2004) teori om roller. Han menar att en individ har flera olika roller med olika manuskript, alltså flera olika identiteter. Chipspåsen ingår inte i hens identitet gentemot omgivningen, alltså träningsinstruktör. Fitness säger att hen aldrig tar avsteg från sitt ställningstagande att följa Paleo-dieten, hen lever som hen lär. Fitness nämner vikten av trovärdighet utåt sett, i det här fallet kundkretsen. Ställningstagandena kring matvalen blir bilden av oss själva gentemot omvärlden, vilka vi är eller vill vara (Bourdieu, 1984).

Goffmans (2004) rollteori liknar det som Giddens (2005) benämner som reflexiv identitet där jaget hela tiden revideras mot bakgrund av ny information och kunskap. Den informations- och kunskapsmässiga revideringen blir tydlig under intervjun med Dietisten. Det framkommer att matvalet har förändrats sedan hen började på dietistprogrammet. Efter att ha växt upp med fabriksproducerade köttbullar till att idag uteslutande laga egna köttbullar. På liknande sätt valde Vegetarianen, efter att ha fått bredare kunskap kring hur djurhållningspolitiken ser ut, att avstå från kött.

Valets möjlighet och begränsning

O'Doherty Jensen (2008); Tellström (i Sveriges radio, 2014); Sobal & Bisogni (2009) menar att dagens valmöjligheter skapar förutsättningar för människor att forma sin egen matidentitet och lägger därför större vikt vid identitetsskapande idag jämfört med tidigare. De oändliga valmöjligheterna visar sig i variationen av studiedeltagarnas praktiserande kosthåll. Idag återfinns hela världens livsmedelsutbud i mataffären (Tellström i Sveriges radio, 2014), vilket gör att Matjournalistens önskan om att alltid välja färsk mat tillfredsställs. På liknande sätt kan Vegetarianen ersätta kött med vegetariska köttsubstitut.

Med hela världens utbud i mataffären och säsongsråvaror året runt, är vi inte beroende av vad som odlas i vår närmiljö. Det innebär exempelvis att Matjournalisten inte behöver resa till Italien för att njuta av ”den italienska matens storhet” och Fitness kan tillfredsställa sin diet som till stora delar består av bland annat sötpotatis och kokos. Det går att koppla till hur åtskillnaden av tid och rum har kommit att innebära flera valmöjligheter och påverkansfaktorer från andra delar av världen, därmed stora möjligheter att forma sin egen identitet (Giddens, 2005).

De förväntade ställningstaganden kring mat upplevs av många som ”för många”. De oändliga valmöjligheterna benämns av Sobal & Bisogni (2009) som ”valets tyranni”.

Valmöjligheterna kan också innebära valet att begränsa sig i skapandet av identitet. Vegetarianen, genom att utesluta kött och Fitness, genom att följa en diet kan liknas vid ett försök att undkomma ”valets tyranni”. Det framträder i hur respondenterna uttrycker sig positivt till begränsande matval. Fitness anser sig inte kunna leva utan begränsningen som Paleo-dieten innebär. Vegetarianen har dessutom under en tidigare period anpassat sig till rawfood-dieten vilket hen upplevde som en rolig utmaning. Foodiens val att begränsa sig genom att uteslutande välja här- och närproducerad samt ekologisk mat, kan också vara ett sätt att hantera valmöjligheterna.

Epitet

Bisogni, Connors, Devine & Sobal (2002) nämner hur människor genom mat beskriver sig själva och skapar sin identitet utifrån matval. Någon beskriver sig själv som ”den kräsne”, en annan som vegetarian eller hälsosam. Som framgår i resultatet beskriver intervjupersonernas epitet vilka de är utifrån hur de beskriver sig själva i relation till mat. Vegetarianens epitet är tydligt eftersom hen är vegetarian men beskriver sig också som ”en sådan som bara äter två gånger om dagen”. Matjournalisten uttrycker att hen inte är en ”såsis” men att hen är ”det fräscha”. Ovanstående respondenter har tydliga beskrivningar av vilka de är i relation till mat

vilket i sin tur färgar matvalet och därmed matidentiteten. Dietisten anser sig inte kunna laga mat och upplever ångest i situationer där hen måste laga mat till andra än sig själv. Tellström (i Sveriges radio, 2014) och Andersson (1980) förklarar hur måltiden fungerar som en dialog mellan den som lagar och den som äter, alltså som kommunikationsmedel. Maten som serveras på tallriken är bokstavligen värden eller värdinnan, vilket enligt Andersson (1980) innebär att om du uttryckligen inte tycker om maten som serveras, tycker du heller inte om den som bjuder. Ovanstående uttalande kan hänföras till den oro som Dietisten känner inför en matbjudning. Fitness ”är” på liknande sätt som vegetarianen, sitt kosthåll. Hen beskriver Paleo-dieten som en livsstil och säger att hen lever som hen lär. Foodien ser sig själv som den som tar tillvara på de lokala tillgångarna och allt kretsar kring här- och närproducerat i hens matidentitet.

Dietisten uttrycker oro kring att äta mat hen inte känner igen vilket kan förklaras med Fischlers (1989) inkorporeringsprincip. Han menar att varje inkorporering är lika mycket en oroshandling som en handling fylld med förhoppning om att bli något vi vill vara. Dietistens beskrivna upplevelse av spenatsoppa är ett tydligt exempel på såväl oron som förhoppningen om att bli den hen önskar vara, ”den nyttiga”. På liknande sätt går inkorporeringsprincipen att applicera på Fitness som lever efter Paleo-dieten och på så sätt tar del av dietens specifika livsmedelsegenskaper. Enligt Fischler (1989) blir maten således en viktig del av vår identitet.

Slutsatser och implikationer

Identitet är inget som blir tilldelat en, det är något vi skapar och kontinuerligt omskapar. Genom intervjudeltagarnas olika matval visar de vilka de är och/eller vill vara. Matens ursprung, visade sig vara av stor betydelse för matvalet, således också för identitetsskapandet. Identifikation av mat var en förutsättning för skapandet av identitet. Sociala och kulturella faktorer spelade också roll i matvalet. Dagens matutbud ger möjlighet till medveten begränsning, vilket yttrade sig i intervjudeltagarnas kosthåll. Genom att medvetet begränsa sina matval kan respondenterna skapa sina matidentiteter. Deltagarnas matrelaterade ställningstagande visade sig vara ett sätt att positionera sig och skapa trovärdighet gentemot omgivningen.

I vår yrkesprofession måste vi vara reflexiva för att kunna bemöta olika matrelaterade identiteter. Vi måste förstå att mat är mer än bara ett nutritionellt behov och ta hänsyn till de sociala, kulturella och personliga aspekterna.

För att få djupare förståelse för hur matval kan skapa identitet kan en liknande studie men med en annan undersökningsmetod genomföras där större delaktighet iakttas. Exempelvis kan forskaren närvara i undersökningspersonernas vardag. Ett alternativt förhållningssätt till det socialkonstruktionistiska kan vara fenomenologi, där essensen av fenomenet identitetsskapande genom matval studeras. Ytterligare ett angreppssätt skulle kunna vara att

intervjua vänner till de redan intervjuade för att se hur de uppfattar de intervjuades matidentiteter.

Referenser

Andersson, S. (1980). *Matens roller. Sociologisk gastronomi*. Stockholm: Almqvist & Wiksell

Bisogni, C. A., Connors, M., Devine, C. M., Sobal, J. (2002). Who We Are and How We Eat: A Qualitative Study of Identities in Food Choice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34(3), 128-139.

Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. London: Routledge & Kegan Paul

Bringéus, N. A. (1988). *Mat och måltid*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön*. (Umeå Studies in Sociology, 98). Umeå: Sociologiska institutionen, Umeå Universitet.

Graneheim, U. H. & Lundman, B. Kvalitativ innehållsanalys I: Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (red). (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.

Goffman, E. (2004). *Jaget och maskerna. En studie i vardagslivets dramatik*. Stockholm: Nordstedts.

Giddens, A. (2005). *Modernitet och självidentitet. Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos.

Hammarén, N., & Johansson, T. (2009). *Identitet*. Stockholm: Liber

Helkama, K., & Liebkind, K., & Myllyniemi, R. (2000). *Socialpsykologi - en introduktion*. Stockholm: Liber AB.

Hermerén, G., & Vetenskapsrådet. (2011). *God forskningssed*. (No. 2011:1). Stockholm: Vetenskapsrådet

Kvale, S., Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur

Nationalencyklopedin (2014). *Foodie*. Hämtad 2014-04-30 från

http://www.ne.se/engelsk-ordbok/foodie/505217?i_h_word=foodie

Nationalencyklopedin (2014). *LCHF-kost*. Hämtad 2014-05-19 från <http://www.ne.se/lCHF-kost>

O'Doherty Jensen, K. (2008). *Mad og identitet. Ingår i Holm, L. (Red.), Mad, mennesker og måltider, samfundsvidenskabelige perspektiver.* (s. 51-64). Köpenhamn: Munksgaard.

Payne, M. (2002). *Modern teoribildning i socialt arbete.* Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Parinder, A. (2012). *Ungdomars matval – Erfarenheter, visioner och miljöargument i eget hushåll / [elektronisk resurs].* Göteborg: Acta universitatis Gothoburgensis.

Sveriges radio. (2014). *Plånboken- Fiskpinnar, pulled pork och ekologiska ägg – din matkorg avslöjar vem du är. Hämtad den 28 januari 2014 från <http://sverigesradio.se/sida/avsnitt/310121?programid=2778&playepisode=310121>*

Sveriges utbildningsradio. (2012). *UR samtiden - mat som drog och kultur: Din mat visar vem du vill vara [elektronisk resurs]* Utbildningsradion.

Sobal, J., & Bisogni, C. A. (2009). Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine : A Publication of the Society of Behavioral Medicine, 38 Suppl 1(1)*, S37-46.
doi:10.1007/s12160-009-9124-5

Stjerna, M., & Stockholms universitet. Pedagogiska institutionen. (2007). *Föreställningar om mat och ätande: Risk, kropp, identitet och den "ifrågasatta" maten i vår tid.* Pedagogiska institutionen, Stockholms universitet). 141

Tajfel, H. (1981). *Human groups and social categories: studies in social psychology.* Cambridge: Cambridge U.P.

Trost, Jans (2010) *Kvalitativa intervjuer.* Lund: studentlitteratur.

Wikipedia (2013). *Raw food.* Hämtad 2014-05-03 från <http://sv.wikipedia.org/wiki/Råkost>

Wikipedia (2014). *Stenålderskost.* Hämtad den 2014-05-19 från <http://sv.wikipedia.org/wiki/Stenålderskost>

Bilaga 1 Informationsbrev

Hej!

Vi är två studenter som läser sista terminen på kostekonomprogrammet på Göteborgs Universitet. Vi har precis inlett vårt examensarbete som handlar om mat som identitet. Syftet med uppsatsen är att belysa hur matval kan skapa identitet. Vi önskar intervjua dig då vi tror att du kan bidra med intressanta erfarenheter av din personliga relation till mat.

Intervjun kommer vara av semistrukturerad karaktär och mer innebära ett samtal kring öppna frågor relaterade till mat och ätande. Intervjun kommer ta max en timme av din tid. Vi har ingen färdig intervjuguide än men bifogar den så snart den är färdigställd så du får en möjlighet att läsa dem innan intervjun äger rum.

Du bestämmer själv plats och tid för intervjun, mellan den 7/4-20/4.

Hoppas du vill berika vårt arbete med ditt deltagande!

Vänliga hälsningar

Christine Matthiesen & Senait Habteab

Bilaga 2 Intervjuguide

Intervjuguide

Matval

Vad är mat för dig?

Varför äter du?

Finns det något du aldrig skulle stoppa i din mun?

Vad är viktigt för dig vid matval?

Vad grundar du dina matval på?

Vad påverkar dina matval? Påverkar media, vänner, familj, mattrender, miljöfrågor dina matval? Vart får du din matrelaterade information ifrån?

Personlig matidentitet

Hur identifierar du dig med mat?

Är mat viktigt för din identitet?

Vad äter du när du äter ensam?

Social matidentitet

Vad lagar du när du bjuder på mat? Hur vill du uppfattas genom din matbidning?

Hur tror du att andra uppfattar dig genom din mat? Din matlåda? Ditt val på lunchrestaurangen?

Tror du att det går att använda sig av viss typ av mat för att forma och skapa sin identitet?