



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

”Tusen gånger godare”

En undersökning av kockelevers föreställningar om hälsosam mat

Camilla Jonsson & Sara Nyberg

Rapportnummer:	VT13-76
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Hälsopromotion, kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2013
Handledare:	Anna Post
Examinator:	Claes Bergman



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT13-76
Titel:	”Tusen gånger godare”. En undersökning av kockelevers föreställningar om hälsosam mat
Författare:	Camilla Jonsson, Sara Nyberg
Uppsats/Examensarbete:	15 hp
Program/kurs:	Hälsopromotionsprogrammet, Kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Anna Post
Examinator:	Claes Bergman
Antal sidor:	40
Termin/år:	Vt 2013
Nyckelord:	Föreställningar, hälsosam mat, näringsriktig mat, kockelever, restaurangbranschens normer, smak

Sammanfattning

Med anledning av att det blir allt vanligare att äta måltider utanför hemmet och att regeringen har en vision om att Sverige ska bli ett internationellt matland där fokus inte ligger på näringsperspektivet väcktes intresset att studera föreställningar om hälsosam mat bland kockelever. Det blev också studiens syfte. Genom att kombinera fokusgrupp och observation vid valet av metod framkom en bred förståelse av fenomenet hälsosam mat i en restaurangkontext genom tre teman: branschens normer, hälsoaspekter och kommande yrkesprofession. Branschens normer visade sig styr elevernas tankar kring övriga teman i stor utsträckning. Resultatet visar även att deltagarna tycker att smaken och presentationen av maten är viktigare än att maten är hälsosam. Hälsosam mat är bland annat mat lagad från grunden, lagad på ekologiska råvaror och utan hel- eller halvfabrikat. Ansvarskänsla och kunskap om tillagningsmetoder var viktigt för att maten som serveras ska bli hälsosam. Syftet med regeringens vision är i första hand att skapa arbetstillfällen. Restaurangmat är nödvändigtvis inte det allra bästa ur närings synpunkt och att skapa jobb i en sektor som kräver att fler portioner mat serveras kan komma att påverka folkhälsan genom kosten. Det borde därför vara av större intresse för regeringen att trycka hårdare på att restaurangbranschen medverkar till att främja befolkningens hälsa, i större utsträckning än idag.

Förord

Då författarna till den här uppsatsen har utvecklat en härlig teamkänsla har allt arbete delats lika. Det gäller för såväl förarbete som till exempel planering, litteraturstudier, utformande av olika material som för datainsamling, analys och skrivande av uppsatsen. Författarna vill först och främst tacka Nyköping strand utbildningscentrum och Daniel Andersson för den entusiasm ni visade som hjälpte oss genomföra vår idé. Tack också till eleverna som deltog i studien. Vi önskar er all lycka i er framtida yrkesprofession. Vi vill även tacka vår handledare Anna Post för allt stöd, alla lånade böcker och gott samarbete. Tack också till Christoffer Viippola och Daniel Lindorsson för värdefulla synpunkter och kommentarer. Författarna vill också rikta ett varmt tack till stiftelsen Praktiska hushållsskolans donationsfond för bidrag så att observationen kunde genomföras.

Tack!

Camilla och Sara, Göteborg 2013

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte	6
Frågeställning	6
Bakgrund.....	6
Restaurangbranschen genom tiderna.....	6
Att äta ute.....	7
Matens kvalitet	8
Myndigheter och riktlinjer.....	9
Viktiga definitioner	10
Teoretisk referensram.....	11
Metod.....	12
Design.....	12
Urval	12
Datainsamling/dataproduktion	13
Databearbetning.....	14
Metodologiska överväganden.....	15
Etiska ställningstaganden	16
Resultat	17
Hälsoaspekter	17
Framtida yrkesprofession.....	19
Branschens normer.....	20
Diskussion.....	22
Metoddiskussion.....	22
Resultatdiskussion	26
Slutsatser & implikationer.....	29
Referenser	31

Bilaga 1. Observationsguide

Bilaga 2. Intervjuguide

Bilaga 3. Grundrecept

Bilaga 4. Råvarulista

Introduktion

Att äta mat utanför hemmet, lagad av någon annan blir allt vanligare. Det serveras cirka en miljon portioner mat på de svenska restaurangerna varje dag (Delfi marknadspartner AB, 2011). Idag finns det ett mycket stort utbud av restauranger som erbjuder mat av olika slag och det är inte alltid de olika alternativen är de bästa för hälsan. För att bättre förstå hur européerna äter när de intar mat utanför hemmets fyra väggar, vilka val de gör samt vilka möjligheter och hinder det finns att utveckla de här måltiderna i en hälsopromotiv riktning genomfördes ett forskningsprojekt kallat HECTOR – eating out: habits, determinants, and recommendations for consumers and the European catering sector (European Commission). Lachat, Naska, Trichopoulou, Engeset, Fairgrieve, A´vila Marques och Kolsteren (2010) har i sin undersökning, som ingick i HECTOR-projektet, som mål att identifiera strategier för att främja hälsosamma måltider som intas utanför hemmet. Det för att måltider som intas utanför hemmet har fått större betydelse för kosten som helhet och därmed hälsan i befolkningen. Även i ett svenskt perspektiv är mat en het potatis men av ett annat syfte som kan få betydelse för konsumtionen av mat lagad utanför hemmet. År 2008 tog regeringen genom landsbygdsminister Eskil Erlandsson ett initiativ för att stimulera jobbtillväxten på landsbygden. Initiativet mynnade ut i en vision som kom att heta “Sverige - det nya matlandet. Nya jobb genom god mat och upplevelser” och omfattar fem fokusområden kopplade till mat på olika sätt (Regeringen, 2012). En rad åtgärder har genomförts och fler planeras inom ramen för visionen vars syfte är att öka och utveckla måltider inmundigade utanför hemmet. Att halvera momsens på restaurang- och cateringtjänster är ett exempel på åtgärd som har genomförts. Om satsningen ska bli lyckad, det vill säga skapa fler jobb i sektorn för mat och upplevelser, så måste det finnas en marknad. Det måste alltså finnas någon som kan och vill köpa de produkter och tjänster som finns inom ramen för visionen. För restaurangbranschen och delvis för matturismen betyder det att fler människor äter fler måltider utanför hemmet. Tittar man på de fokusområden som finns definierade i visionen Sverige- det nya matlandet är det bara i fokusområdet som behandlar offentlig mat som åtgärder kopplade till näringsperspektivet har genomförts och diskuteras som något viktigt (Regeringen, 2012). Till exempel lagstiftade regeringen 2011 om att den offentliga maten ska vara näringsriktig. Det är därför intressant att undersöka hur de andra verksamhetsområdena som omfattas av visionen ser på näringsperspektivet. Den här uppsatsen avser att titta närmare på fokusområdet restaurang och huruvida kommande generationens krögare tar hänsyn till näringsperspektivet i planering och matlagning. Tanken med den här uppsatsen är att försöka få en fingervisning om dagens kockelever kommer kunna erbjuda ett alternativ där även närings- och hälsoperspektivet kan få vara en del i övervägandet av vad som ska serveras. Om konsekvensen av regeringens vision blir som nämnts ovan att fler måltider äts utanför hemmet är det viktigt för folkhälsan att det finns ett alternativ för konsumenterna som tar hänsyn till de här perspektiven. Forskning visar att det finns en efterfrågan på hälsosam mat, en del av befolkningen som konsumerar mat i Skandinavien tycker att näring och hälsa är en viktig del när de väljer att äta mat på restaurang (Notaker, 2008).

Syfte

Syftet med studien är att utforska kockelevers föreställningar angående näringsriktig och hälsosam matlagning samt hur eleverna tillämpar de föreställningarna i en praktisk matlagningssituation.

Frågeställning

Vilka föreställningar har eleverna som hälsosam och näringsriktig mat?

Hur uttrycker sig föreställningarna om hälsosam mat i en praktisk matlagningssituation?

Bakgrund

Restaurangbranschen genom tiderna

Det vi idag kallar restauranger har inte alltid sett ut som det gör nu och maten har inte alltid stått i fokus. När det började servas mat utanför hemmet var det gästgiverierna som stod för mat och tak över huvudet för resande (Hallberg & Hjelmberg, 2004). Det var under 1300-talet som det började regleras var gästgiverierna skulle ligga. Vad som serverades spelade däremot inte så stor roll, ägaren av gästgiveriet tog det som fanns hemma. På föregångarna till restaurangerna, krogar och ölcaféer, var det drycken som spelade en central roll. Först under den senare delen av 1800-talet öppnades det som idag kallas restauranger. I och med att intresset för mat och matlagning har ökat, ökar även gästernas krav på kvalitet, vilket inte bara berör den mat som serveras utan också service och bemötande. Ytterligare anledningar till att kvaliteten har blivit bättre är konkurrensen om matgästerna har ökat i takt med att allt fler restauranger slagit upp portarna samt att fler och fler började äta ute. Ett högre krav från gästerna bidrar till att restaurangerna måste anställa kompetent personal i större utsträckning än tidigare. Kockarna som arbetar i ett restaurangkök måste inneha kunskap om alla arbetsuppgifter, såsom både kallkök och varmkök men även i näring och specialkost. Allergier av olika slag har ökat i samhället (Socialstyrelsen, 2009) och idag är det ca 15 procent av den svenska befolkningen som har en allergi, intolerans eller överkänslighet mot ämnen som finns i kosten (Livsmedelsverket, 2012a). Då även de människor i behov av specialkost ska ha möjlighet att äta utanför hemmet bör personalen på restauranger ha den kunskap som krävs för att kunna tillaga och tillhandahålla mat till alla.

Idag läser ca 7400 gymnasieelever på Sveriges restaurang- och livsmedelsprogram (Skolverket, 2013). Det betyder att många av de eleverna i framtiden har en möjlighet att påverka vad som ska finnas på menyerna hos de svenska restaurangerna. Kanske kommer de i framtiden rent av själva vara ägare till en restaurang. I Skolverkets (2011) läroplan för gymnasieelever ingår att kunskap i ämnen så som idrott och hälsa samt livsmedels- och näringskunskap ska erhållas. I de kurserna ska ämnen så som kostens och livsstilens betydelse för hälsan tas upp. Även kunskaper om näringsämnen, vad som händer med näringsämnena vid tillagning och näringsberäkningar ska avhandlas under kursen. Vidare ska kunskaper om

hur energi- och näringsbehovet ser ut hos olika individer: så som äldre, aktiva eller allergiker erhållas. I tidigare forskning har både kunskapsnivå och intresse för just hälsosam matlagning hos kockar och kockelever studerats (Reichler &, Dalton, 1998). Studien visar att både yrkesverksamma kockar och elever under utbildning har viss kunskap om hur näringsämnen påverkas av olika tillagningsmetoder. Studien visar också att de kockar som har en utbildning i vissa fall använder sig av mer näringsrika livsmedel som till exempel fullkornsmjöl vid bakning i större utsträckning än de kockar som är självlärda. Det finns tendenser som pekar på att intresset för att laga hälsosamt finns bland kockarna men ytterligare kunskaper inom ämnet krävs för att intresset ska gå från tanke över till att bli en del av verksamheten. Samtidigt menar kockarna att det är deras ansvar att se till att den mat som lagas är näringsriktig. Att ta tillvara på det intresset och det ansvar kockarna anser sig ha genom att ge möjlighet till fortbildning kunde tyckas vara något att satsa på. Det sker dock inte i någon större utsträckning. I en studie av Lachat, et al. (2010) har olika aktörer fått vara med och diskutera olika aspekter för att främja hälsosammare restaurangmat är den snabba omsättningen på personal det som hindrar en kunskapsutveckling. Det satsas helt enkelt inte några resurser på arbetskraft som inte säkert stannar och ger tillbaka den investering som gjorts. De kockar som ändå vill utveckla sitt intresse för näringsriktig mat måste göra det på egen hand. Det kan betyda att skolan får ett allt större ansvar i att förmedla vikten av näringsriktig- och hälsosam kost redan i grundutbildningen.

Att äta ute

Det blir allt vanligare att äta måltider utanför hemmet och det är framförallt bland de yngre generationerna som uteätandet ökar mest (Orfanos et al. 2009). Det gör att maten som äts på restaurang får större betydelse för individens hälsa och i förlängningen därmed också hälsan hos befolkningen. Orfanos et al (2009) visar att den mat som intas utanför hemmet ofta inte är helt balanserad och i enlighet med näringsrekommendationer. Vad det är som skapar obalans i kosten skiljer sig åt mellan olika delar av Europa. I norra delarna av Europa är det makronutrienten fett som ligger i den övre delen av rekommendationsspannet medan det i de södra delarna är intaget av socker och ett för lågt fiberintag som skapar obalans. Lunchen står för en stor del av restaurangbesöken, främst hos yrkesverksamma personer (Notaker, 2008). Andra gånger som gör att konsumenterna väljer att besöka restauranger istället för att laga mat själva är vid speciella tillfällen, till exempel för att fira något. Andra anledningar till restaurangbesök blir dock allt vanligare. Till exempel då konsumenterna inte tar sig tid att laga mat av olika anledningar eller för att de är på väg någonstans utan att ha planerat en måltid och blir hungriga. Bristande inspiration för att laga mat kan vara ett annat exempel. Vilken typ av restaurang valet faller på beror helt och hållet på tillfället. Det finns dock studier som visar på att den mat som konsumeras utanför hemmet har en högre energitäthet än den som äts hemma (Bezerra, Curioni & Sichieri, 2012). Det är inte bara vilken typ av mat som väljs som har betydelse vid uteätande utan även sällskapet har en påverkan på den mängd mat som konsumeras (Salvy, Jarrin, Paluch, Irfan & Pliner, 2007). När mat konsumeras med familj eller nära vänner så ökar mängden mat vilket leder till ett ökat energiintag. Båda aspekterna kan ha effekter på hälsan. Restaurangerna behöver därför vara medvetna om att den mat de serverar kan ha effekter på hälsan.

För att bättre förstå européernas val vid måltider utanför hemmet och för att de måltiderna lättare ska kunna studeras finansierade EU 2006 ett forskningsprojekt kallat HECTOR (European Commission, u.å.). Ett av projektets mål vara att utveckla strategier för att främja hälsosammare uteätande. Som ett steg i att uppfylla det målet samlades många olika typer av aktörer knutna till mat och hälsa på olika sätt för att diskutera en rad aspekter rörande främjandet av hälsosam mat som intas utanför hemmet (Lachat et al, 2010). Exempel på aktörer som deltog i workshopen var restaurangföretag av olika storlek, forskare, representanter från hälsodepartement med flera. Genom en SWOT-analys (SWOT är en akronym för de engelska orden strengths, weaknesses, opportunities och threats) diskuterades för- och nackdelar, hinder och möjligheter de olika aktörerna såg med hälsosammare restaurangmat. Bland annat sågs restaurangernas självständighet som en styrka, att själva kunna styra över vad som ska finnas på menyn så att även hälsosammare alternativ kan ta plats. Även den nära kontakten med konsumenterna sågs som en stor fördel. Som hinder sågs till exempel att konsumenterna skulle kunna få ett mindre utbud att välja mellan och att makten i slutända inte ligger hos restaurangägarna utan hos konsumenten som styr efterfrågan. Dessutom framkom att kockarna skulle kunna känna sig begränsade om de skulle behöva tänka på att maten ska vara hälsosam vilket skulle kunna hämma deras kreativitet.

Som i mycket annat går det trender i vad som anses "inne" att servera på sin restaurang. En trend som uppmärksammats av Delfi marknadspartner AB's foodserviceguide (2011) är en stark hälsotrend. Det är inte bara på restaurangerna utan också snabbmatsrestaurangerna har tagit till sig trenden och erbjuder alternativ som påstås vara bättre för hälsan. Fettsnålt och hälsoriktiga alternativ är idag inte ovanliga på menyer runt om på landets restauranger. Delfi marknadspartner AB (2011) kan också fastslå att det i hälsotrenden även ingår välbefinnande. En annan trend är att hushållen spenderar mindre tid i sina kök för att laga mat vilket i största utsträckning har gagnat framförallt snabbmatsrestaurangerna. Med snabbmatsrestaurang menas hamburgerkedjor, pizzerior, sushiställen och så vidare.

Matens kvalitet

Att välja råvaror är inte det lättaste och det finns mycket som bör tas i beaktande vid val av livsmedel. Kungliga Skogs- och Lantbruksakademien, KSLA, (2008) har sammanfattat en rapport om matkvalitet och om vilka olika val en kock ställs inför vid tillagning av maten, oavsett om det är en professionell kock eller hemmakocken. De fyra huvudområdena handlar om objektiv-, subjektiv-, miljö- och servicekvalitet med diverse olika undergrupper som tar upp bland annat pris, hygien, näringsperspektivet och sensoriska aspekter. Att de olika perspektiven står för olika saker behöver inte betyda att det ena utesluter det andra. En komplett måltid komponerad av en skicklig kock kan innehålla råvaror som tar hänsyn till alla perspektiven. De sensoriska aspekterna står inte bara för smaken utan även för konsistens, lukt och utseende. Enligt Jonsson, Marklinder, Nydahl och Nylander (2007) så får vi den största upplevelsen via det vi ser. Tallriken som serveras kan alltså inte se ut hur som helst utan den måste vara estetiskt tilltalande för att konsumenten ska överväga om maten ska konsumeras eller inte. Men det är också viktigt att priset på maten stämmer överens med det som serveras. Vad ett rimligt pris för just den här rätten är och vad det är konsumenten betalar för är frågor som bör ställas vid prissättning av rätter. Det gäller inte bara den mat som

kommer ut på tallriken från restaurangköket utan även för enskilda råvaror och livsmedel som köps hem och tillagas i hemmen. Hygien är en annan viktig del när det kommer till hantering av råvaror och mat. KSLA (2008) har delat in hygien i olika delar där alla delar utom en handlar om aspekter som påverkar råvarorna negativt, det vill säga om livsmedlen inte hanteras på rätt sätt. Andra perspektiv handlar om att kosten ska vara näringsriktig och att tillagningsmetoderna kan påverka näringsinnehållet i olika riktningar samt att råvaror i sig har olika egenskaper beroende på hur mycket solljus till exempel grönsaken har fått och hur lagringen av råvaran gått till. Även miljöaspekterna spelar in i matlagningen med det ekologiskt odlade, KRAV- märkta, närproducerade eller användandet av S.M.A.R.T. modellen som utgångspunkt vid planering av maten. S.M.A.R.T. i sin tur står för Större andel vegetabilier, Mindre andel ”tomma kalorier”, Andelen ekologiskt ökar, Rätt kött och grönsaker och Transportsnålt (Folkhälsoguiden, 2008). Det är som visat ovan många olika saker som kocken och krögaren behöver tänka på. En bra sammanfattning är ”Rätt vara med rätt kvalitet till rätt pris vid rätt tillfälle” som KSLA (2008 s. 24) menar ger rätt servicekvalitet och därmed får konsumenterna ett helhetsperspektiv på begreppet matkvalitet. Vad som sedan anses vara rätt, det är upp till kocken själv att bestämma.

Myndigheter och riktlinjer

Det finns idag flera myndigheter som har hälsa på sin agenda. I ett svenskt perspektiv finns till exempel Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket. Statens folkhälsoinstitut (2012) menar att hälsa är en viktig och central del i samhället för att människan ska känna ett välbefinnande och för att samhället ska kunna utvecklas. Folkhälsoinstitutet har elva delmål för att förbättra befolkningens hälsa. I de målen ingår bland annat barn- och ungas uppväxtvillkor, hälsa i arbetslivet, delaktighet och inflytande i samhället, fysisk aktivitet, olika substanser och beteenden som kan vara beroendeframkallande samt matvanor och livsmedel (Statens folkhälsoinstitut, 2010). Livsmedelsverket är den myndighet som står för de råd och rekommendationer som finns om mat och en välbalanserad kost. Svenska näringsrekommendationer kallas de riktlinjer som finns idag och är främst tänkt som underlag för planering av kost till grupper (Livsmedelsverket, 2005). De allmänna näringsrekommendationerna riktar sig till friska individer och tanken är inte att varje måltid måste följa riktlinjerna till punkt och pricka. Riktlinjerna bygger på att måltiderna över en vecka i genomsnitt ska ligga inom de ramar som finns. För att på ett enklare sätt nå ut till friska individer har Livsmedelsverket (2013a) satt ihop kostråd som är enkla att förstå. De handlar om att få i sig 500 g frukt och grönsaker per dag, att välja fullkorns- och nyckelhålmärkta produkter, äta fisk två till tre gånger i veckan samt att använda flytande margarin och olja i större utsträckning. Att äta regelbundet, tre huvudmål och ett till tre mellanmål om dagen är också en viktig del för att uppnå hälsa via kostintag. Om rekommendationerna följs finnas det inte utrymme för stora mängder av godis, snacks, kakor och liknande i kosthållningen. Det beror på att den typen av livsmedel inte är hälsosamma val då det endast ger energi men ingen näring. Livsmedelsverket jobbar brett för att främja befolkningens hälsa. Det är då inte bara råd om specifikt livsmedelsval som behöver beröras utan också andra aspekter såsom till exempel sociala aspekter. Ett exempel är skriften ”bra mat på jobbet” där Livsmedelsverket ger råd och tips för att främja hälsosammare luncher (Livsmedelsverket, 2007). Idag finns det olika märkningar som talar om vilka produkter som

är ett hälsosammare alternativ. Det för att vägleda konsumenter mot en hälsosam livsstil. En av de märkningarna är Livsmedelsverket ansvarig för nämligen nyckelhålmärkningen som kan användas både på livsmedel och för restauranger (Livsmedelsverket, 2013b). Genom att göra hälsosamma livsmedelsval guidad av märkningen kan konsumenten påverka hälsan i en positiv riktning som i sin tur kan minska de risker som finns vid ett intag av ohälsosam mat så som hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och högt blodtryck. Det går inte märka vad som helst med nyckelhålet, det finns regler som måste följas. För att få märka produkter med nyckelhålet måste en eller flera av följande kriterier uppfyllas: Produkten ska innehåll mindre fett och/eller bättre fettkvalité, mindre socker, mindre salt eller mer kostfiber och fullkorn i jämförelse med innehållsmängden av de kriterierna i liknande livsmedel. Olika typer av livsmedel har olika krav på sig för att få nyckelhålmärkas, till exempel bröd har krav på sig att innehålla fullkorn vilket mejeri produkter av naturliga skäl inte har.

I regeringens vision "Sverige- det nya matlandet" (2012) så är det som det nämndes i introduktionen endast under området offentlig mat som begreppet näringsriktig mat tas upp. Med offentlig mat menas barn- och äldreomsorg samt sjuka som är inlagda för omvårdnad. Det område som den här uppsatsen fokuserar på, restaurang, ingår inte i den offentliga utan den privata sektorn (Delfi marknadspartner AB, 2011). Därmed har restaurangområdet inte fått något krav på sig att servera näringsriktigt mat. Inte ens en önskan om att producera mat som är ett hälsosammare val. Fokus för restaurangägarna ska enligt visionen ligga på att driva lönsamma företag samt erbjuda fler högklassiga restauranger med stjärnor i Michelinguiden. På så sätt ska fler turister lockas att uppleva den svenska matkulturen. För att en restaurang ska tilldelas en stjärna finns det inga krav på den att maten ska vara näringsriktig (Michelin, 2013) Stjärnor får de restauranger som kan tillhandahålla mat enligt kriterierna hög kvalitet på råvarorna, om kockens avtryck i maten syns, hur väl restaurangen kan leverera samma höga kvalité över tid, smaken och tillagningen samt om maten är värd sitt pris. Visionen blir då ett tydligt ställningstagande från regeringen angående vad restaurangerna bör satsa på och det är inte näringsriktig mat. Även om en del av tanken med visionen "Sverige- det nya matlandet" är att locka turister från andra länder att ta del av den svenska matkulturen och matkvalitén så är den inhemska turismen den största gruppen turister i Sverige (Tillväxtverket, 2011). Det gör att även om den inkommande turismen ökar och att det finns ett underlag att utveckla potentialen med matturism så är det i första hand de svenska turisternas val som kommer ha största betydelse för om visionen blir lyckad. Enligt Tillväxtverket, (2012) så spenderar svenskarna i genomsnitt cirka 13 procent av semesterkassan på restaurangbesök när de turistar inom Sveriges gränser. I de 13 procenten är inte de restaurangbesöken som görs i den egna staden inräknade, vilket också gör att de inte räknas in i turistnäringen. Av den totala hushållskonsumtionen så lägger vi 5,6 procent på att gå ut och äta på restaurang, bo på hotell och/eller gå på café (Roos, 2012). Rapporten om konsumtion visar också på att den siffran har ökat över en tio års period och att konsumenterna väljer att äta ute mer idag.

Viktiga definitioner

Vad som ingår i begreppen hälsa och hälsosam mat är inte alltid tydligt. Därför är det för såväl läsare av den här uppsatsen som för författarna viktigt att definiera vad som avses med olika begrepp som tas upp i texten. Hälsa har valts att definieras efter

Världshälsoorganisationens (WHO, 1948) definition, "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." För att definiera *näringsriktig och hälsosam mat* har författarna valt att följa de riktlinjer som Livsmedelsverket (2005) ger ut i Svenska näringsrekommendationer, SNR. I det begreppet ingår bland annat en balanserad energifördelning, måltidsordning och portionsstorlek, adekvat intag av vitaminer och mineraler. Inom begreppet hälsosam mat ligger också råvaror och livsmedel som är nyckelhålmärkta. Det finns många perspektiv av begreppet hälsosam mat. I den här uppsatsen ligger fokus på näringsperspektivet även om det finns andra faktorer som kan göra måltiden till ett hälsosamt inslag i livet, såsom det sociala perspektivet och njutning.

När det gäller hälsosam matlagning ligger grunden i den definition som angetts för hälsosam mat men med fokus på de metoder som används samt tallriksmodellen. Det innebär till exempel att när livsmedel tappar näringsämnen på grund av för lång koktid eller för mycket vatten vid kokning så bidrar inte tillagningsmetoden till att höja eller bevara näringsvärdet i råvarorna (Jonsson et al., 2007). Detsamma gäller vid för hård stekning av mat, när livsmedlet börjar gå från gyllenbrunt till mörkbrunt över i svart. Farliga ämnen (till exempel polycykliska aromatiska kolväten, PAH- föreningar) bildas då som i ett längre perspektiv kan var cancerframkallande. Ovanstående tillagningsförfarande anses därför *inte* ingå i begreppet hälsosam matlagning. Även fritering hamnar utanför definitionen av hälsosam mat av anledningen att livsmedlet som tillagas drar till sig mer fett, ofta på grund av panering. Dessutom är det fettet mättat. Den typen av fett är önskvärt att ha ett lågt intag av (Livsmedelsverket, 2005). En mer skonsam tillagning där vattenmängden är adekvat, temperaturen vid stekning inte är för hög och att välja ugnstekning framför fritering anses i den här uppsatsen som mer hälsosam.

I den mening där begreppet "fine dining" används avser det matlagning som håller mycket hög klass på både mat, service och helhetsupplevelsen samt där maten är intressant och nyskapande. Den här definitionen har utgått ifrån hur White Guide (2013) väljer att definiera restauranger i de två toppkategorierna: internationell mästarklass och mästarklass. I de här klasserna står maten i störst fokus.

Att äta ute eller uteätande har definierats olika av flera olika forskare. Warde och Martens (2000) har en ganska vid definition av vad som ingår i uteätande. All mat som inmundigas utanför det egna hemmet ingår i deras definition vilket inkluderar mat hos vänner och bekanta men exkluderar hämtmat det vill säga mat som är lagad av någon annan och inhandlad men äten i det egna hemmet. Då den här uppsatsen inte avser att studera vad eller hur människor äter är det inte en tillfredställande definition. Det eftersom det är restaurangkontexten specifikt som vill studeras. I stället förklaras uteätande som mat lagad av någon som professionellt arbetar med matlagning oberoende om den inmundigas på restaurangen eller om det är hämtmat, alltså inte mat lagad av vänner.

Teoretisk referensram

Den här uppsatsen har hämtat inspiration ifrån den vetenskapliga teorin fenomenologi där det i stora drag är människans beteende i förhållande till hur de tolkar och uppfattar ämnet som

studeras (Bryman, 2012). Forskaren vill studera och beskriva människans upplevelse av ett fenomen (Hassmén & Hassmén 2008). I den här uppsatsen är det specifika fenomenet som studeras hälsosam mat och deltagarnas interaktion med detsamma. Inom fenomenologin vill forskaren komma åt fenomenet genom att se på det genom undersökningsdeltagarnas perspektiv utan att själv värdera det som sägs. Att tolka det som sägs är dock tillåtet. Enligt Bjurwill (1995) handlar fenomenologin om att "gå till sakerna själv". Det innebär bland annat att hälsosam mat i det här fallet måste studeras i en kontext där den hälsosamma maten kan finnas. Författarna har valt en inriktning mot den tolkande fenomenologin. Det innebär att det är författarnas egna tolkningar av det bearbetade materialet som avspeglas i resultatet. Det eftersom den tolkande fenomenologiska analysen anser att det är svårt, näst intill omöjligt att få tillgång till deltagarnas subjektiva världar. Inom fenomenologin kan resultatet som framkommer i vissa fall ses som både motstridiga och att ett påstående kan tolkas på olika sätt (Kvale & Brinkmann, 2009). Det innebär endast att deltagarna antagligen har flera olika åsikter om fenomenet som mycket väl kan vara motsägelsefulla men det ger också en helhetsbild. Vilket också är det som fenomenologin enligt Bjurwill (1995) vill komma åt, deltagarnas helhet. Helheten förklaras genom de olika delarna som framkommer med fokusgruppsintervju som metod, hälsosam mat förklaras av de olika föreställningarna i det här fallet. Vid analysen av materialet kan det angripas genom att inte enbart se fenomenet som det de är just nu, utan som det kan se ut i framtiden. Det kan skapa olika dimensioner av hälsosam mat som gör att deltagaren kan se hur saker är nu men om fenomenet ses som framtiden så kommer andra aspekter att vara aktuella. Vid tolkningen av materialet lyfts det här tankesättet upp och skapar en helhetsbild. Just framtiden är en något komplex fråga i fenomenologin då det finns olika aspekter och möjligheter att se framtiden. Det finns också olika tankesätt som ska hjälpa forskaren att titta på fenomenet, exempelvis genom att ta på sig de fenomenologiska glasögonen. Författarna som endast har inspirerats av teorin väljer dock att inte lägga fokus på de aspekterna då tolkningen skulle bli alltför invecklad.

Metod

Design

Den här studien har en kvalitativ ansats vilken har tagit avstamp i både den explorativa och deskriptiva designen. En observation och en fokusgruppsintervju har legat till grund för att samla in data.

Urval

Då syftet med studien var att utforska kockelevers föreställningar om fenomenet hälsosam mat och matlagning var urvalet målinriktat. Därför har en urvalsundersökning gjorts med hjälp av en kontaktperson. En restaurangskola valdes ut som ligger belägen i anslutning till en storstadsregion. Kontakt med skolans rektor togs via e-post och därifrån hänvisades till en programkoordinator för restaurang- och livsmedelsprogrammet som också var den som sedan valde ut elever till undersökningen. Eleverna blev tillfrågade av programkoordinatören om de ville delta i undersökningen. De som tillfrågades kunde avvara en förmiddag för att delta i undersökningen. Kravet för att bli tillfrågad var att eleven låg bra till i förhållande till de

egenuppsatta målen och inte hade någon restuppgift i något ämne med högre prioritet. Fem elever tillfrågades och tackade ja till att vara med i undersökningen. Eleverna gick sitt andra år på restaurangprogrammet och hade därmed valt en inriktning mot kök. Inget bortfall förekom i undersökningen då alla tillfrågade dök upp, närvarade och deltog under tiden för undersökningen. Anledning till att det var just blivande kockar som utgjorde urvalet var att de i största möjliga mån tros ha kunskap om ämnet men inte hunnit bli färgade av den bransch de kommer att jobba i.

Datainsamling/dataproduktion

Med problemformuleringen avses ett specifikt område och eftersom en fördjupning i det området var önskvärd valdes fokusgrupp som den huvudsakliga metoden för att samla in data (Wibeck, 2010). En observation genomfördes också av två syften: dels för att i praktiken se hur eleverna valde råvaror och tillagningssätt när de praktiskt lagade mat och dels för att kunna diskutera de val som lett fram till de rätter som presenterades i slutet av observationen. Tre olika underlag utformades för att kunna genomföra undersökningen: en observationsguide (se bilaga 1), en intervjuguide (se bilaga 2) och ett grundrecept (se bilaga 3). Observationen utfördes först och var en direkt observation då den skedde i elevernas naturliga miljö, i ett av skolans metodkök och där med i ett naturligt sammanhang för eleverna. Det var en icke deltagande observation (Hassmén & Hassmén, 2008). Vid observationen arbetade deltagarna två och två, då ett ojämnt antal elever deltog valde en elev att jobba själv. Dock blev eleven tillfrågad om den ville ingå i ett arbetspar men tackade nej till det. Författarna delade upp observerandet så att de var extra uppmärksamma på en grupp var och båda observerade den ensamma eleven. I det fall då en av författarna observerade saker i den grupp de inte var ansvarig för antecknades även det ner av icke ansvarig författare. Författarnas uppgift var enbart att registrera det som eleverna gjorde utifrån en öppen och inte alltför strukturerad observationsguide (Hassmén & Hassmén, 2008). Observationen var dock systematisk eftersom guiden som användes hade förutbestämda teman med specifika aspekter som skulle vara föremål för uppmärksamheten (Tjora, 2011). Det som ägnades större uppmärksamhet åt var livsmedelsval och mängden som användes av råvaran, hur deltagarna kommunicerade med varandra, tillagningsmetoder samt om det uppkom något övrigt av intresse. De anteckningar som fördes över det observerade var av nativ karaktär då inga värderingar eller tolkningar gjordes under tiden för observationen utan gjordes under analysen av materialet. Deltagarna fick i uppgift att laga en gryta och göra en sallad av ett urval av råvaror som fanns tillgängliga, inköpta av författarna (för råvarulista se bilaga 4). Råvarulistan kunde sedan också användas för dubbelkontroll av vilka livsmedel som används och hur mycket av de olika råvarorna som gått åt under matlagningen utifall att något missats av observanterna. Matlagningsuppgiften var fri och deltagarna fick göra precis vad de ville inom de ramar de fått och välja vilka råvaror de kände skulle passa bra i deras rätter. Ett modifierat recept av kalv i dill fanns förberett som ett grundrecept om någon av deltagarna inte kunde komma på idéer till vad som skulle lagas. Det receptet användes dock inte av någon av deltagarna. Observationen genomfördes under den tid som deltagarna tillagade maten vilket var under en och en halv timme. Observationen skedde vid ett tillfälle och i samband med fokusgruppsintervjun som genomfördes efter matlagningen.

Fokusgruppsintervjun utgick i från en semistrukturerad intervjuguide med öppna frågor men även en del händelser från observationen togs upp för diskussion och deltagarna fick motivera sina val. En semistrukturerad intervjuguide hade utformats då det var önskvärt att styra deltagarna att tala om det studien avsåg att undersöka men ändå öppna upp för en diskussion mellan deltagarna för att komma åt de föreställningarna om hälsa och hälsosam matlagning deltagarna hade (Wibeck, 2010). Den ram som den strukturerade intervjuguiden erbjuder behölls vid utformandet av intervjuguiden för att ge ett bra och naturligt flöde åt fokusgruppsintervjun. Det var framförallt de olika typerna av frågor som behölls nämligen öppningsfrågor, introduktionsfrågor, övergångsfrågor, nyckelfrågor och avslutande frågor. I den här studien har inte någon respondentvalidering gjorts eftersom det då fanns en risk att delar av analysen skulle kunna tas bort men också för att det fanns en risk att deltagarna ändå inte skulle tycka att det var intressant att läsa igenom materialet och därför inte kunnat lämna en relevant validering av materialet (Bryman, 2012). Med respondentvalidering menas att deltagarna får läsa igenom data som analyserats för att säkerställa att författarna har uppfattat deltagarens utsagor korrekt. I stället tillfrågades deltagarna i slutet av fokusgruppsintervjun om de var något som de ville tillägga eller ta upp något som inte kommit upp under fokusgruppsintervjun. Det för att på så sätt kunna säkerhetsställa att alla som deltagit fått säga precis vad de tycker utan att det känt sig styrda av författare eller övriga deltagare i diskussionen. En möjlighet till att ge kommentarer enskilt erbjöds också, alla tackade nej till det.

Databearbetning

Fokusgruppsintervjun transkriberades. Inspelningen delades på hälften och författarna transkriberade hälften av materialet var. Innan påbörjad transkribering bestämdes hur noggrant transkriberingen skulle ske och vilka tecken som stod för vad. Ingen vikt lades vid hur deltagarna svarade på frågorna utan vad som sades. Därför transkriberades materialet ordagrant och det enda som inte transkriberats var sådant som för den här studien inte var relevant. Till exempel om deltagarna började prata om annat än det ämne som berördes under intervjun. Ingen hänsyn till vilken av deltagarna som sa vad har tagits då det var helheten som uppfattades som relevant samt att personerna i fokusgruppens svar i mycket stödjer varandra. Efter transkriberingen lyssnades materialet igenom för att kunna säkerhetsställa att allt av relevans var nedskrivet. Därefter gjordes en tolkande innehållsanalys där nyckelord markerades med överstrykningspenna och sedan delades in i olika teman där nyckelorden pekade mot samma mönster. Sedan analyserades varje tema för sig för att på så sätt utskilja likheterna och vad nyckelorden stod för. Det gjorde att teman kunde namnges. Varje tema visade på föreställningar om hälsosam mat utifrån olika aspekter. Fältanteckningarna från observationen lästes igenom och mönster i de handlingar och val som deltagarna gjorde som stämde eller avvek från det som framkommit av fokusgruppsintervjun noterades. Observationen analyserades utifrån de teman som framkommit av fokusgruppsintervjun. Fynden från fältanteckningarna delades då in i de teman som skapats av analysen av fokusgruppsintervjun, vilket visade på hur föreställningarna användes eller inte användes i praktiken.

Metodologiska överväganden

Att valet föll på en fokusgruppsintervju motiverades med att författarna ville få en diskussion om ämnet och få höra olika personers åsikter, inte enskilt utan hur de åsikterna speglade varandra och gav nya tankar och idéer om ämnet. Wibeck (2010) menar att ett samtal med kvalitativ ansats kan resultera i upptäckter om ämnen som författarna själva inte hade i åtanke när studien startade, vilket i det här fallet stämde överens med syftet, att titta på kockelevernas föreställningar om ämnet. Fokusgruppsintervjuer kan göra att forskaren lättare förstår hur deltagarna förstår ämnet och hur de förhåller sig till det. Både genom att de själva säger vad de tror och tycker men även genom att de med hjälp av varandras åsikter kan komma upp nya tankar som de måste förhålla sig till och ta ställning för eller emot. Ytterligare fördelar med en fokusgrupp är att deltagarna kan känna sig tryggare i en grupp än i en situation ansikte mot ansikte med intervjuaren, vilket kan leda till att mer blir sagt. Andra deltagares erfarenheter eller uppfattningar som ligger nära ens egna kan göra att fler av deltagarna också vågar öppna upp sig och säga vart de står i förhållande till övrigas kommentarer. Att intervjuguiden till fokusgruppen var semistrukturerad var för att ha en grund att stå på samtidigt som författarna ville ha svar på vissa bestämda frågor men strukturen gav även möjligheten att ställa följdfrågor och frågor som eventuellt uppkommit under observationen. En av anledningarna till att observationen genomfördes var just att ha något att skapa diskussion kring som alla parterna var lika insatta i. Den största anledning till att använda metoden observation var dock att få möjligheten att jämföra det som framkom i fokusgruppsintervjun med hur deltagarna gjorde i verkligheten för att se om föreställningarna påverkade maten de valde att laga.

Endast en grupp med fem elever användes som underlag i den här studien, önskvärt hade vart att ha fler grupper vilket dock inte rymdes inom tidsramen för det här arbetet. Då det är en kvalitativ studie där resultatet endast går att härleda till den grupp som undersöktes och inga generaliseringar kunde göras, ansåg författarna att en grupp då var tillräcklig. Fem personer ansågs också vara rimligt att under observationen kunna observera utan att missa vad som skedde i lokalen. Bryman (2012) menar att det kan vara önskvärt att ha en mindre grupp deltagare om författarna tror att deltagarna kommer att ha mycket att tycka till om gällande frågeställningarna.

Inom fenomenologin vill forskaren enligt Hassmén och Hassmén (2008) att den som undersöker fenomenet ska komma så nära in på individens inre värld som möjligt, med intervjuer som metod. Vilken typ av metod som används har ej specificerats vilket ledde till att författarna tolkade den informationen som att även fokusgruppsintervjuer gick att använda. Samt att den här uppsatsen endast är inspirerad av fenomenologin och använder sig av teorin för att förstå insamlad data. Då författarna valde att göra en direkt observation gav det möjligheten till att få ett inifrånperspektiv vilket stämde väl överens med det som fenomenologin går ut på. Bryman (2012) menar att observationer var en bra metod att använda sig av när det gällde att observera personers beteende vilket i den här uppsatsen till viss del speglades i hur deltagarna valde att använda sina föreställningar om hälsosam mat i praktiken. Anledningen till att det var just en gryta och en sallad som skulle lagas var dels för att det går att variera gryta och sallad i oändlighet dels för att det var lätt att se om deltagarna

tänkte på näringsaspekten. Dock fanns det inget facit, ingen gryta eller sallad som var optimal ur näringssynpunkt ut efter de råvaror som fanns tillgängliga. Observationsguiden som användes var systematisk för att författarna ville undersöka specifika händelser. Det hindrade dock inte författarna från att hålla en öppen struktur på guiden för att på så sätt även kunna notera händelser som i förväg inte kunde förutses (Hassmén & Hassmén, 2008). Då den här studien till viss del var utforskande så styrks valet av just en observationsguide med lägre struktureringsgrad eftersom det anses vara bättre för att som nämnts ovan kunna upptäcka saker som innan inte kunnat förutses. Vidare gjordes en direkt observation i deltagarnas naturliga miljö där deltagarna kunde bete sig som de vanligtvis gör, vilket underlättade för författarna att titta på deras val och inte andra beteenden som kunnat uppkomma i en ny miljö. Bryman (2012) pekar på att vid användning av observation så är det en stor fördel att komplettera den här metoden med ytterligare någon annan. Det för att på så vis kunna ställa frågor rörande det som författarna upptäckt under observationen men också för att se om det som sägs stämmer överens med vad som gjorts och tvärt om. Att använda sig av flera olika metoder ansågs av författarna vara rimligt då det gav en helhetsbild av ämnet som studerades samt mer information om hur deltagarna faktiskt både tänkte om hälsosam mat och hur de använde de tankarna i praktiken.

Etiska ställningstaganden

Enligt Wibeck (2010) kan metoden fokusgrupp anses mer etiskt tilltalade än andra typer av intervjuer. Det eftersom deltagaren både får lov att säga sin mening men också kan avstå från att säga något om den av någon anledning önskar så på ett mer diskret sätt kan välja att vara tyst och låta de andra deltagarna prata istället. De etiska principerna har tagits under övervägande (Vetenskapsrådet, 2002). Deltagarna informerades om vilka moment som skulle ingå i undersökningen och att deltagandet var frivilligt i enlighet med informationskravet. Dock avslöjades inte syftet med studien förrän efter observationen och i början av fokusgruppsintervjun eftersom det kunde styra deltagarna och då framför allt deras val av råvaror under matlagningen vilket därmed hade kunnat bli en felkälla i observationen. Bara att observatörerna finns i närheten riskerar att påverka deltagarens beteende (Hassmén och Hassmén, 2008). Hade dessutom syftet med studien avslöjats hade det kunnat styra beteendet ännu mer. Bryman (2012) menar också att det inte alltid är möjlig eller önskvärt att avslöja undersökningens fulla syfte. Konfidentialitetskravet är något som behövs ta särskilt stor hänsyn till eftersom materialet spelades in. Att skydda deltagarnas identitet innebar att förvara inspelningarna av fokusgruppsintervjun på ett säkert sätt och utan att utomstående har kunnat ta del av materialet. Transkriberingen skedde med hörlurar och på en enskild plats samt att namnen på personerna har fingerats eller helt tagits bort under transkriberingen. Deltagarna tillfrågades och samtyckte till att fokusgruppens diskussion bandades. Wibeck (2010) menar att det inte går att lova fullständig anonymitet men konfidentialitet då fokusgrupper används som metod. Det största etiska dilemmat vid användning av fokusgrupp som metod är att författarna inte kan garantera att deltagarna i fokusgruppen inte delar med sig av det som sagts under diskussionen till utomstående. Dock är det inte författarna som då bryter mot konfidentialitetskravet. Även nyttjandekravet och samtyckeskravet togs under övervägande och har godkänts av deltagarna.

Resultat

Av analysen framkom tre grupper av föreställningar nämligen vad som specifikt är hälsosam mat och vad som inte är det, vilka normer det finns i restaurangbranschen som styr elevernas föreställningar och vilka egenskaper som kommer vara viktiga i framtida yrkesroll.

Tillsammans utgör de olika föreställningarna, som kan betraktas som delar, en helhet för att försöka förstå de tankar de potentiella krögarna har kring hälsosam mat. Överlag håller deltagarna med varandra i mycket av det som sägs. Dock finns det vid flera tillfällen meningsskiljaktigheter som diskuterades där alla har fått möjlighet att säga sin mening. Det som presenteras i resultatet är den gemensamma kärnan i elevernas föreställningar. Även noteringar från observationen redovisas under respektive teman där deltagarnas val styrker eller visar på konflikt mellan tanke och handling. Temat framtida yrkesprofession är en inblick i hur deltagarna tror att de kommer att arbeta i framtiden. Det gör att observationen inte kan sammankopplas lika starkt som de två andra temana kan. Dock visar temat på hur det praktiska användandet av föreställningarna kan komma att förändras.

Tabell 1. Teman av elevernas föreställningar ur olika aspekter.

Hälsoaspekter	Framtida yrkesprofession	Branschens normer
Ekologiskt	Ansvar	Smak
Rå mat	Kunskap	Kostnader
Allt på samma tallrik		Tid
Rätt tillagat		
Näring		
Nyckelhålet		
Fräschör		

Hälsoaspekter

Deltagarnas föreställningar om vad som är hälsosam mat och vad som inte är det framkom tydligt under fokusgruppsintervjun. Mat lagad från grunden är hälsosam medan mat som deltagarna benämner som överprocessad inte är det. Det är till exempel mat tillagad på hel- eller halvfabrikat, mat som innehåller mycket E-nummer och konserveringsmedel. Mat lagad på ekologiska råvaror är också hälsosam mat. Deltagarna pratar om mat de menar är ohälsosam som “skräpmat” och “luftmat”, något som “liksom inte ger något”. De menar att den typen av mat inte ger någon mättnadskänsla eller tillräckligt med energi för att kunna prestera så bra som möjligt. Exempelvis är det mat i från gatukök, pizza och hamburgare. Det är deltagarnas åsikt att sådan mat inte är lämplig lunchmat då det är viktigt att få energi genom lunchen för att orka med resten av arbetsdagen. De tycker också att hälsosam mat innehåller näringsämnen och helst ska alla vara med på en och samma tallrik.

Tallriksmodellen nämns i det sammanhanget för att beskriva hur en måltid kan vara uppbyggd för att vara näringsmässigt balanserad.

Ja, exakt så tänker jag också att snarare att det ska vara gott och näringsämnen och inte bara kött och potatis.

Vid observationen var det bara en grupp som diskuterade vilka ingredienser som kunde höja näringsvärdet på den mat de lagade och efter diskussion använde de bland annat broccoli och blomkål av den anledningen. Känslan av om en maträtt är fräsch eller inte är något som också är viktigt. En rätt som ser fräsch ut uppfattas som mer hälsosam än en rätt som inte ser fräsch ut var deltagarnas mening. Det betyder dock inte att bara för att en rätt ser fräsch och nyttig ut behöver så inte vara fallet enligt deltagarna.

Bara det ser gott ut, folk äter mycket med ögonen och sånt, man kan ju trycka i hur mycket nyttiga saker som helst och göra så att det ser gott ut och att det är gott.

Att tillagningsmetoder spelar roll när det ska lagas hälsosam mat är det ingen tvekan om och under fokusgruppsintervjun nämns det flera exempel på hur tillagningsförfaranden kan förbättra eller förstöra näringsvärdet i maten. Som exempel ger deltagarna att koka potatisen med skal för att bevara näringsämnen och "steker man den (köttbiten) svart och torr då försvinner ju näringsämnen och allting". Här noterades en konflikt mellan vad som framkom under fokusgruppsintervjun och observationen. De grupper som valde att använda potatis valde att koka potatisen skalad trots att de själva nämner att det blir ett högre näringsvärde om potatisen kokas med skalet på. Deltagarnas föreställning är att om råvaran tillagas sensoriskt korrekt kommer också näringsvärdet att påverkas positivt. En annan föreställning som deltagarna har är att mycket mat är nyttigare och innehåller mera näring om den är rå. Makronutrienten fett har deltagarna flera tankar kring. Till exempel har de en föreställning om att människor generellt är väldigt rädda för fett. Att det är den feta maten man blir fet och överviktig av är en annan föreställning som deltagarna har. Deltagarna har dock också en föreställning om att rätt mängd fett av rätt sort inte är farligt ur hälsosynpunkt. Rätt sort menade deltagarna är ekologiskt smör eller möjligen smör och olja blandat. Vid observationen var det ingen diskussion om vilket matfett som skulle användas vid stekning, smör var det självklara valet. Hur mycket smör de skulle använda för att få optimal smak på rätten de tillagade var inget de övervägde, ju mer desto bättre var det som gällde. Det noterades också att all gräddes oavsett fettprocent användes. I kommunikationen som observerades framkom tydligt att om mer av den fullfeta grädden hade funnits så hade det vara att föredra framför fettreducerade produkterna. I övrigt användes fett i dressingar till sallader och då var det naturliga valet för deltagarna att använda olivolja. Deltagarnas föreställning om lätta produkter är att de inte behöver vara nyttigare än fullfeta. Det bland annat för att de produkterna är väldigt processade men också för att deltagarna menar att det inte finns belägg för att de lätta produkterna är nyttigare. I restaurangkontexten menade de även att det sällan är endast en produkt som används, utan en blandning av till exempel gräddes och mjölk. Det ger då samma fetthalt på rätten som om en lättare produkt använts i stället för gräddes enligt deltagarna. Deltagarna menar också att de lätta produkterna förstör mycket av det de tycker är viktigast nämligen smaken.

Deltagarnas åsikter om nyckelhålmärkningen kan sammanfattas som ifrågasättande av märket av två anledningar. För det första är deras föreställning att produkter med den märkningen inte är ett hälsosammare alternativ då de tror att märkningen inte tar hänsyn till

att produkterna innehåller mycket socker och för mycket fett. För det andra tycker de att märkningen har kommit lite i bakgrunden och inte längre känns aktuell. Det visade sig också i observationen då ingen av deltagarna valde produkter genom att titta efter märkningen.

Det noterades vid observationen att variation var stor i livsmedelsvalen och det som stod ut mest var att deltagarna använde mycket grönsaker, mycket smör och grädder samt mycket salt. Ingen valde att göra en helvegetarisk gryta utan alla valde animaliska produkter, då främst köttprodukter. När deltagarna får utvärdera sina rätter framkommer att de tror att den tomatbaserade korgrytan är nyttigare än de gräddbaserade köttgrytorna. De nämner salladen baserad på rotfrukter som den nyttigaste salladen, bland annat för att den inte har så mycket fett i dressingen. Det framkommer också att de som skapade just den salladen hade näringsperspektivet i tankarna när de tillagade salladen.

Framtida yrkesprofession

Nedan följer de föreställningar som eleverna har om huruvida framtida yrkesprofession kan komma att ändra synen på hälsosam mat via kunskap. Samt vilka möjligheter de har att påverka utvecklingen och vad restaurangen ska ha för profil genom ett större ansvar. Det framkom tydligt att de föreställningar de har idag nödvändigtvis inte behöver vara detsamma senare i yrkeslivet, då deltagarna tror att de kommer ha mer ansvar för arbetet i köket jämfört med idag. Då skulle näringsperspektivet kunna komma att spela en större roll.

Alltså när jag lagade mat åter er så tänkte jag bara att det skulle smaka gott och se bra ut men om jag liksom skulle vara köksmästare eller det handlar ju liksom om typ om hur mycket ansvar man har desto....då skulle man ju tänka annorlunda.

Deltagarna menar att de kommer behöva tänka mer på specialkost, allergier och om näringen finns med på tallriken om de har ett större ansvar. Dels ansvar för köket men också gentemot gästen då det är de själva som planerat menyn. Deltagarna ansåg även att storleken på restaurangen kom att påverka menyupplägg. Fler gäster kräver större försiktighet med användandet av typiska allergena livsmedel, till exempel jordnötter. Det är extra tydligt att det är något som kommer att påverka deras kommande yrkesroll då de anser att det blir mer och mer aktuellt samtidigt som de är medvetna om att de sker förändringar inom branschen på olika plan.

Men det liksom kommer väl mer och mer att man kanske ska lyfta upp de här och då kanske man får igång tänket i folks huvuden att man ska tänka på det här med näringsämnen och ekologiskt, närproducerat, miljöpåverkan och såna saker. Det är ju liksom framtiden, den nya generationens kockar. Lite vårt ansvar.

Utöver ansvaret behövs kunskap för att kunna laga hälsosam mat. Deltagarna har en föreställning om att det inte är svårt att laga hälsosam mat och att maten blir det naturligt om kunskapen finns hos kocken, utan att så mycket tankeverksamhet behöver läggas på den aspekten. De menar att det idag saknas kunskap om matlagning i allmänhet och de tror att det är en anledning till att fler äter på snabbmatsrestauranger. Deltagarna kopplar ihop kunskap

med intresse och tror att om det finns ett intresse så finns det också större kunskap jämfört med om intresset inte finns. Kunskapen behöver inte bara komma från skolan utan kan också komma via inspiration ifrån både TV-kockar och internet.

Att om man kan laga mat som vi kan snart. Då är det ju liksom inte svårt att laga nyttigt för då kommer de naturligt /.../ när man lagar en rätt så tänker man inte på att den ska vara nyttig men samtidigt så blir den ju det eftersom man kan tillaga råvaran. På bästa sätt så alla näringsämnen bevaras, för det är ju också då den blir som godast och saftigast.

Deras föreställning är att det inte krävs någon kunskap i specifikt näringslära utan att det är kunskap i tillagningsmetoder som är nödvändigt för att maten ska bli hälsosam.

Branschens normer

Eleverna har även föreställningar om vilka normer som finns i restaurangbranschen som de kan komma att möta och att det kan påverka deras syn på hälsosam mat. Det visar sig i hur de ser på aspekter som tid, kostnad och smak vilka enligt deltagarna är betydande för hur de ska jobba och vad som ska prioriteras. Deltagarnas mening är att de i första hand lagar mat för att det ska smaka gott, det är själva syftet med matlagningen. Om de går att förena smak- och näringsperspektiven ses det som en fördel. Dock kommer eleverna att välja smaken framför hälsan om de tvingas välja.

Det är mycket för smakens skull som det faller på hälsan.

Deltagarna tror att även gästen går ut och äter med tankar om att det ska vara gott och inte för att det i första hand ska vara hälsosamt. Speciellt om gästen besöker restauranger av anledningen, att något ska firas. Det visade sig också tydligt under observationen vad deltagarna i första hand prioriterar när de lagar mat genom diskussionen kring vad som skulle laga och vilka råvaror de skulle använda för att prestera ett så smakmässigt bra resultat som möjligt. Det påverkade även valet av tillagningsmetoder. Dock menar deltagarna att det är möjligt att kombinera smak och näring men det kräver att de tänker till lite kring råvaror och tillagningsmetoder. I den efterföljande diskussionen om matlagningen framkom det att deltagarna i första hand la till grönsaker för att få en snygg presentation på tallriken även om en grupp valde grönsaker för att förbättra näringsvärdet. Deltagarna tycker inte att skolan arbetar tillräckligt mot vad de uppfattar som en allmän föreställning och fördom om att restaurangmat är onyttig. Deltagarnas föreställning är att det tidigare varit så att maten på restaurang ur ett näringsperspektiv inte varit den bästa men att restaurangbranschen utvecklats och att det inte längre behöver vara så att restaurangmat är onyttig. De önskar också att det är något som skolan skulle kunna jobba tydligare med att motverka.

Deltagarna menar att hälsosam mat kräver mer jobb, tid och tankeverksamhet jämfört med om de bara ska laga mat som är god. Det i sin tur kan göra att det kan kännas begränsande och göra det tråkigare att laga den hälsosammare maten och därmed anser deltagarna att det valts bort av restaurangbranschen. Även vilken tid på dagen maten serverades är betydande. Deltagarna menar att vid lunchen har kocken en mer begränsad tid på sig att laga och servera

maten medan under kvällsservicen finns det mer tid att tänka efter vilket deltagarna anser skulle kunna påverka huruvida maten blev hälsosam. De anser också att branschens fokuserar mer på maten under kvällen då det generellt finns mer tid till att lägga på maten för att den skulle bli finare. I det här sammanhanget pratar deltagarna inte om att tiden ger mer tillfälle för maten att vara hälsosam utan att det ger mer tid till fitness. Vid observationen fanns det ingen tidspress. Vilket gör att deltagarna hade tid för att tänka över de råvaror och tillagningsmetoder som de valde, det hade kunnat påverka näringsvärdet i maten till det bättre. Dock framkom det att den tiden till största del inte lades på näringsaspekterna utan på presentation och smaken av maten.

Det beror ju på vad man liksom ska laga, hur lång tid det tar, alltså om man har tid att tänka, låta det ta tid så man kan få ut så mycket näring som möjligt eller om man måste skynda sig och få ut det snabbt. Visst går det och tänka på näring och så, då men...

En tanke som finns hos deltagarna som kan ha betydelse vid ett skarpt matlagningsläge är att inte bara går att ha nyttighetstänket i huvudet. Det gäller också att använda det praktiskt så att maten blir näringsriktig, inte bara på menyn utan också i maten som faktiskt serveras.

Man har väl lite det här i bakhuvudet hela tiden någonstans när man håller på och lagar mat här i skolan och sen liksom när man är ute på praktik men liksom långt, långt bak innan det kommer fram i händerna, det man gör men det finns där hela tiden.

Även kostnader för råvarorna kan komma att spela roll för huruvida maten blir hälsosam eller inte. Desto mer pengar det finns desto mer omsorg anser de blivande kockarna att de kan lägga på maten och tillagningsmetoden, eller som en av deltagarna uttrycker de "man lägger lite mer själ och hjärta". Det för att det finns mer respekt för livsmedel som generellt är dyrare och resultatet förväntas bli bättre. Samtidig menar deltagarna att budgeten inte behöver sätta gränser för om maten blir hälsosam eller inte. Det är dock önskvärt att ha en större budget för att kunna köpa önskade råvaror, mer ekologiskt och närproducerat som då kommer ge mer hälsosam mat. I relation till det finns även aspekten om vad gästen är villig att betala och det är deltagarnas föreställning att de flesta restaurangbesökarna inte ville betala mer än en hundralapp för en lunch, gärna mindre. De gäster som är villiga att betala lite mer kan också förvänta sig att få mat som är näringsmässigt mer korrekt, då "rätt" varor kan köpas in.

Författarna har tolkat analysen så att det är elevernas föreställningar om branschens normer som styr vad de har för föreställningar kring vad som krävs när de efter utbildningen kommer ut i yrkesprofessionen. Föreställningarna om branschens normer styr också vad eleverna anser vara och inte vara hälsosam mat.

Diskussion

Metoddiskussion

Som nämnts under viktiga definitioner är hälsa ett mycket brett begrepp som innehåller många aspekter. Kosten påverkar hälsan i stor utsträckning (Livsmedelsverket, 2013c). Dock är det inte bara ett adekvat intag av näring som spelar roll utan också till exempel den sociala aspekten. Njutning kan också ses som en viktig del i att må bra. I den här uppsatsen har en avgränsning gjorts till att i första hand fokusera på näringsperspektivet av anledningen att känslan hos författarna var att det var det som branschen själva sätter i sista hand. Det blev då intressant att undersöka om så var fallet och vilka tankar kring ämnet som finns hos urvalet som blev kockelever. En annan anledning grundas i regeringens vision om att Sverige ska bli det nya matlandet då författarna tycker att regeringen har tappat bort ett viktigt perspektiv nämligen just näringsperspektivet. Det skulle kunna bli ett problem för folkhälsan om fler äter mer ute på restauranger som inte serverar näringsriktigt tillfredställande mat.

Valet av metoden fokusgrupp kom främst av en önskan att skapa en diskussion kring ämnet hälsosam mat för att på så sätt få en djupare förståelse för deltagarnas föreställningar kring ämnet. Wibeck (2010) menar att interaktionen mellan deltagarna ofta ses som fokusgruppens största styrka. De förutsätter att deltagarna faktiskt interagerar med varandra och en diskussion uppstår. Det fanns en oro för huruvida deltagarna skulle öppna upp sig och vara villiga att dela med sig av sina tankar överhuvudtaget. Det visade sig dock inte vara något problem. Att lägga observationen av matlagningen innan fokusgruppen kan ha varit en fördel i det avseendet och kan ha haft samma effekt som tanken är med de öppningsfrågor som ska finnas med i en strukturerad intervjuguide (Wibeck, 2010). Öppningsfrågornas syfte är att deltagarna ska bli bekväma och lära känna varandra lite, kanske släppa nervositeten om det finns någon sådan. Det kan göra att det blir lättare att dela med sig av sina erfarenheter och åsikter kring ämnet hälsosam mat. Förvisso var den intervjuguide som användes inte helt strukturerad utan semistrukturerad. Det sågs dock inte som ett hinder för att använda frågorna för den strukturerade guiden som stomme för diskussionen. Att det som observerades var något deltagarna var vana att göra och i den miljön de är brukar vistas i kan också ha varit en stor fördel för att de skulle känna sig bekväma. Ett hinder vid användandet av fokusgruppsintervjuer som metod kan vara att deltagarna känner av ett visst grupstryck vilket kan göra att de känner sig tvingad att hålla med övriga deltagare eller inte vågar uttrycka sin personliga åsikt (Wibeck, 2010). Det skulle då inte ge den önskade diskussionen vilket i förlängningen inte skulle ge tillgång till de föreställningar som var intressanta att undersöka. Grupstrycket som skulle kunna uppstå hade kunnat undvikas genom att ha enskilda intervjuer istället. I valet av metod fanns enskilda intervjuer med i övervägandet men förkastades då det var diskussionen kring ämnet och att gruppen tillsammans utvecklar olika perspektiv genom de olika föreställningarna de har som ansågs vara intressant. Vid observationens start var känslan avslappnad och mycket god vilket gjorde att mycket av oron över att den följande fokusgruppen inte skulle ge tillräckligt med material släppte. Det visade sig även under gruppdiskussionen att deltagarna stod för sina åsikter och om de inte höll med i de andras åsikter kunde de argumentera för sin egen åsikt. På så sätt gav diskussionen en bred bild av

fenomenet och deltagarnas föreställningar om hälsosam mat. En anledning till att deltagarna kunde vara så öppna kan ha varit att ämnet inte ansågs som särskilt känsligt. Å andra sidan kan författarna inte vet vad deltagarna inte sa. De har nödvändigtvis inte delat med sig av alla de tankar och åsikter de hade kring ämnet bara för att känslan vid diskussionen kändes öppen och avslappnad. Det kan ha påverkat resultatet. Även om fokusgrupper enligt Wibeck (2010) är en lämplig metod för undersökning av känsligare ämnen så kan det vara lättare att diskutera ett ämne där det visserligen är en personlig åsikt som diskuteras men som kanske inte är så knutet till individens eget jag som till exempel den egna upplevelsen av en allvarlig sjukdom skulle kunna vara. Det gör att författarnas bedömning är att deltagarna har delat med sig så öppenhjärtligt som möjligt vilket gör att resultatet speglar de föreställningar som finns om hälsosam mat.

Det som ansågs vara en utmaning med observationen var huruvida observanterna skulle kunna eller hinna med att anteckna allt som hände under observationen. Det visade sig inte vara några problem att anteckna vad som hände. Den stora svårigheten låg i att se mängden som användes då deltagarna i stor utsträckning "höftade" många av ingredienserna, de använde sig alltså inte av mått. Mängden råvaror fick då uppskattas väldigt grovt och efter observationen kunde det ses mer tydligt hur mycket som fanns kvar av de råvaror som inhandlats. Det gör det svårt att säga exakt hur mycket varje grupp har använt om det är en ingrediens som använts av flera grupper. I vissa fall förekom diskussion om hur råvarorna skulle delas upp mellan deltagarna vilket gjorde det lättare att anteckna mängden som de olika grupperna använt. Något som också var svårt var att avgöra om råvarorna använts i matlagningen och hur mycket som var svinn. Det var också något som kunde reflekterats över under förberedelserna eftersom det kunde ha varit av relevans. Det gick ändå att få en bra bild av vilka råvaror som användes mest under matlagningen även om en exakthet inte kunde urskiljas. I analysfasen framkom också att just exaktheten inte spelade så stor roll utan det gick väldigt lätt att koppla samman det deltagarna sade under diskussionen med det praktiska de gjort under matlagningen. Till exempel tyckte deltagarna att smör ger smak och de hade använt mycket smör samt diskuterat smörmängden under matlagningen. Något som helt säkert påverkade deltagarnas vid observationen var författarnas närvaro (Hassmén & Hassmén, 2008). Frågan är hur mycket det påverkade deltagarna och om det påverkade resultatet. Eftersom syftet med studien inte avslöjades förrän vid fokusgruppens början av anledningen att det skulle påverka deltagarna så kanske de överlag var mer skärpta och tänkte på att göra så många rätt som möjligt. Till exempel uppmärksammade observanterna att deltagarna var väldigt duktiga på att tänka på svinn och att inte slänga mer än nödvändigt. Om det berodde på att det är något som skolan jobbar mycket med att eleverna ska tänka på eller om deltagarna trodde att det var det som det som skulle observeras går inte att säga. Dock hade några av deltagarna reflekterat över råvarorna som fanns tillgängliga och på så sätt listat ut vad som var målet med observationen vilket kan ha påverkat vad som tillagades. Därför var det bra att efteråt diskutera de val som deltagarna gjort och de fick berätta hur de hade tänkt när de komponerade rätten.

Något som kan ha påverkat resultatet och som upptäcktes vid transkriberingen var intervjuarnas oerfarenhet av att hålla intervjuer. I vissa delar av materialet lyste oerfarenheten

igenom ganska väl. De förberedda frågorna var öppna men när frågan ställdes så förklarades den på ett sådant sätt att den skulle kunna tolkas som ledande eller att ett givet svar önskades. En mer van intervjuare är antagligen mer uppmärksam på det, har mer is i magen vid själva undersökningen och väntat ut ifall en förklaring av frågan är nödvändig. Efter att det misstaget upptäcktes lyssnades ljudupptagningen igenom för att undersöka hur mycket intervjuaren påverkat deltagarnas svar. Det kunde då konstateras att det misstag som begåtts på grund av oerfarenhet inte påverkat resultatet i större utsträckning då deltagarna sagt emot om det är något de inte tycker stämmer eller håller med om.

Efter transkribering och analys av materialet framkommer det klart att en del av de frågor som finns med i intervjuguiden inte är till hjälp för att besvara syftet. Det leder då till en fråga om validitet, mäter frågorna det de är tänkta att mäta? Patel och Davidsson (2003) menar dock att i den kvalitativa forskningsprocessen som går ut på att tolka, förstå och beskriva olika människors livsvärldar så ses inte validitet på samma sätt som i den kvantitativa forskningen. Författarna till den här uppsatsen trodde på förhand att frågorna kunde ge svar som kunde hjälpa dem att förstå fenomenet hälsosam mat i en restaurangkontext. I just den här gruppen deltagare lockade dock en del frågor inte fram några associationer som kunde hjälpa till att besvara frågeställningarna men eftersom resultatet inte kan generaliseras kan heller inte svaren på frågorna göra det. I en annan grupp kan frågorna vara av betydelse.

Gällande urvalet är det i första hand hur urvalsförfarandet har gått till som kan ha påverkat resultatet. Att det var någon annan än författarna som valt elever som skulle delta i undersökningen kan ses som positivt då författarna inte kunnat påverka urvalet. Hur programkoordinatören tänkte vid urvalet är dock inte möjligt att säga något om men det kan mycket väl ha påverkat resultatet. Det är möjligt att elever med uttalat intresse för hälsosam mat valdes ut då programkoordinatören visste om studiens syfte. Med tanke på resultatet är det ganska osannolikt att så är fallet vilket gör att författarna anser resultatet trovärdigt. Det hade varit önskvärt att elever från årskurs tre deltagit i undersökningen av den anledningen att de då i princip fått all kunskap som skolan har att erbjuda samt att de också fått sett en del av branschen via sina praktikplatser så att de fått någon sorts uppfattning om hur deras arbetsplatser kan se ut. Vid tillfället då undersökningen genomfördes var eleverna från årskurs tre på praktik så av praktiska skäl var de inte möjligt för dem att delta. Det gjorde att elever från årskurs två fick utgöra urvalet av deltagare. I efterhand visade det sig inte vara något problem alls att det var årskurs två elever som medverkade då de redan under år ett hade läst kursen livsmedel- och näringskunskap. Det gjorde att de hade en del förkunskaper som underlättade undersökningen genom att deltagarna förstod vad som skulle diskuteras i fokusgruppen. Eleverna från årskurs två hade innan undersökningen varit ute på praktik vilket ansågs som en fördel då de fått se hur branschen fungerar och kunnat bilda sig en uppfattning om hur de kan tänkas jobba efter utbildningen. Anledning till att välja kockelever i stället för redan yrkesverksamma kockar var att eleverna skulle ha fått alla den kunskap genom utbildningen som en kock får med sig ut i arbetslivet utan att samtidigt vara alltför färgade av branschen och dess normer. Det visade sig dock att deltagarna genom sin praktik och undervisningen i skolan redan var mer färgade än som förutsetts. Det speglas i temat branschens normer vilket också visade sig styra resterande föreställningar om hälsosam mat i

stor utsträckning. En annan anledning är att regeringens vision är att bygga upp matlandet Sverige i ett framtidsperspektiv. När deltagarna tar steget in i sitt yrkesverksamma liv kommer de att ingå i visionen som en del av framtiden för att bidra till den fortsatta utvecklingen av branschen. Deras föreställningar om hälsosam mat kommer därför att kunna påverka utbudet på restaurangernas menyer.

Något som i efterhand har reflekterats över var i vilken grad deltagarna och författarna förstod varandra under diskussionen, alltså om det fanns en tolkningsgemenskap som stämde någorlunda överens med varandra. Med tolkningsgemenskap menas att när en dialog förs mellan människor så har orden samma betydelse för samtliga inblandade (Solér, 1997). Om det inte finns kan det skapa problem eftersom det kan uppstå missförstånd och i en situation som inte är helt naturlig kan det vara svårare att räta ut de missförstånden än i en vardaglig dialog. Därför är det viktigt att vara tydlig med vad som är intressant för forskaren att få reda på genom dialogen. I efterhand när materialet av fokusgruppsintervjun skulle analyseras var det ibland svårt att tolka om deltagarna pratar om samma sak som författarna eller om samma ord betyder olika för deltagarna och författarna. Speciellt ordet hälsosamt är ibland oklart om det hade samma mening för parterna. För att säkerställa att en tolkningsgemenskap hade funnits hade det varit bra att ta ett par minuter i början av fokusgruppsintervjun för att verkligen förklara grundligare och tydligare vad syftet med studien var än vad som gjordes och vissa nyckelord som var viktiga för att dialogen skulle ge intressanta svar på de frågor som diskuterades. På så sätt bildas snabbare en tolkningsgemenskap.

Inom fenomenologin så menar Kvale och Brinkmann (2009) att texten inte enbart ska tolkas utifrån vad det är som sägs utan även hur det sägs bör tolkas in i materialet. Genom att även analysera hur saker och ting sägs kan det ge ytterligare djup till ämnet som diskuteras, för att då också "höra det" som inte sägs. I den här uppsatsen tar författarna bara hänsyn till vad som sägs och inte hur det sägs. Författarna övervägde om det fanns otydligheter i det som deltagarna sagt och om det skulle kunna betyda något annat. Vid genomlysning av materialet ansåg författarna inte att det fanns några nyanser av ironi eller liknande i deltagarnas svar och valde därför att endast analysera vad som sagts. Samtidigt vill författarna påpeka att den här uppsatsen endast inspirerats av fenomenologin och därför inte antagit alla de synsätt och aspekter som finns inom teorin även om analys av hur det som sägs kunnat ge ytterligare information och en djupare förståelse för elevernas föreställningar om hälsosam mat. Bjurwill (1995) menar att fenomenologin kommer att ställas inför många frågetecken för att kunna förstå och sätta sig in i teorin. Det för att den ursprungliga teorin bland annat har utvecklats vidare genom åren, vilket gör att författarna anser att teorin är komplex och det i sin tur kan påverka hur resultatet tolkats. Kvale och Brinkmann (2009) menar att intervjuaren bör ha kunskap om ämnet som samtalet ska handla om, samtidigt menar de också att fenomenologin bör ha ett objektiva förhållningssätt till det som sägs av deltagarna. Författarna anser att det kan vara svårt att vara objektiv mot ett ämne som de är insatta i men har i största möjliga mån haft ett objektiva förhållningssätt mot det som deltagarna säger. Det som framkommer i resultatet är endast sådant som deltagarna själva har uttryckt sig om och som sedan har tolkats av författarna.

Under arbetes gång har de källor som använts granskats kritiskt. Alla källor har funnits relevanta och tillförlitliga. En del källor som använts har inte vetenskapligt stöd såsom exempelvis Michelinguiden och White guide. Dock har de källorna enbart använts i syfte för att förstå hur branschen själv ser på mat och bedömer den. Ett par referenser har ett par år på nacken men har bedömts värdefulla för arbetet. Då det varit möjligt har de referenserna även styrkts med nyare källor som säger liknade saker.

Resultatdiskussion

Även om författarnas avsikt är att undersöka föreställningarna om hälsosam mat hos kockelever är det väldigt tydligt att innan deltagarna ens började tänka på hälsoaspekten så tänkte de på smak. De menar att smak är det absolut viktigaste vid matlagningen och att laga god mat är själva syftet med att laga mat. Den här prioriteringen framkom både vid observation och vid diskussionen under fokusgruppen. Det är vid eftertanke inte så konstigt, väldigt få människor skulle kunna tänka sig att äta mat som är osmaklig bara för att den är hälsosam. I restaurangkontexten handlar det också om att sälja maten som lagas och chansen att faktiskt göra det ökar om maten smakar bra. Frågan är i vilken utsträckning smaken ska prioriteras. Ska alla andra perspektiv stå tillbaka och alla medel tillåtas för att få fram så mycket smak som möjligt? Deltagarna pratar om hur de tycker att deras skola inte jobbar tillräckligt med den allmänna föreställningen om att restaurangmat är onyttig. De uppfattar också att de får lära sig hur restaurangbranschen alltid har fungerat utan att få någon ny eller nyanserad vinkel. Regeringen hjälper inte till att förändra på normen smak till varje pris genom sin vision "Sverige- det nya matlandet" (Regeringen, 2012). Snarare driver de restaurangbranschen mer åt det hållet genom målen med visionen. Det gäller inte bara normen om smak utan de flesta av de normer som identifierats i resultatet såsom kostnad och gästernas vilja att välja den lite finare maten. Deltagarna i den här studien är dock medvetna om att det finns andra perspektiv att ta hänsyn till vid matlagning även om de inte har lika hög prioritet som smak. Att det fanns andra aspekter med högre prioritet än att maten ska vara hälsosam betyder inte att deltagarna inte har ett flertal föreställningar kring hälsosam mat. Vad som kan betecknas som hälsosam mat avhandlades ganska snabbt då deltagarna hade en bestämd föreställning av vad som ingår i begreppet hälsosam mat. Det blir egentligen aldrig någon diskussion emellan deltagarna när de försöker sätta fingret på vad hälsosam mat är för något utan de snarare fördjupar och breddar varandras utsagor vilket ger en rik beskrivning av föreställningen.

Elevernas föreställningar om vad som är och vad som inte är näringsriktig mat följer i mycket det som Livsmedelsverket (2005) rekommenderar i Svenska näringsrekommendationer. Deltagarna pratar om att näringen är viktigt och att den tillämpas bäst genom att allt finns på samma tallrik, i likhet med livsmedelsverkets rekommendationer om tallriksmodellen. Eleverna har också föreställningar om att rå mat är bättre för hälsan. Vilket delvis stämmer överens med riktlinjerna, speciellt i frågan om att äta fibrer. Dock var det inte för att det finns mer fibrer i råa grönsaker som gör att deltagarna tänker att det skulle vara nyttigare utan att tillagningsförfarande skulle minska näringsvärdet. Det är delvis riktigt men att tillaga grönsaker kan också höja näringsvärdet. När det kommer till vad som inte anses hälsosamt

pratar eleverna om ”skräpmat” vilket skulle kunna jämföras med det som livsmedelsverket (2013a) kallar för ”tomma” kalorier. Den föreställning som avviker mest i från livsmedelsverkets rekommendationer är den om nyckelhålet. Livsmedelsverket (2013a) menar att det är att föredra produkter med den märkningen medan eleverna ställer sig frågande till hur bra märkningen är. Enligt eleverna har nyckelhålmärkningen diskuterats i skolan men fallit i glömska vilket kan vara en anledning till att eleverna ställer sig frågande till de produkterna. Att det finns likheter mellan elevernas föreställningar om hälsosam mat och livsmedelsverkets rekommendationer kan visa på att deltagarna har en bred förståelse för hälsa och att skolan bidragit med värdefull information. Dock poängteras åter igen att smaken ändå sätts före hälsan oavsett vilka föreställningar om hälsosam mat eleverna har.

Under temat framtida yrkesprofession ligger två tunga nyckelord: kunskap och ansvar. Kunskapens roll för den hälsosamma restaurangmaten är tydlig för deltagarna och anses som en viktig del för att kunna tillaga näringsriktig måltid. Det faller sig inte helt naturligt för deltagarna att laga hälsosam mat utan de måste verkligen tänka till för att det ska använda sig av de kunskaper de förvärvat. Dock motsäger de sig själva en aning när de fortsätter diskutera kunskap och hur nära till hands det ligger att de använder den. En motsägelse som i linje med fenomenologin kan tyda på en inre konflikt där ett tydligt ställningstagande inte kan tas (Kvale & Brinkmann, 2009.) Deltagarna menade att bara kunskapen finns behöver det inte läggas någon tanke på just det eftersom det bli hälsosamt per automatik. Kanske beror den här motsättningen i uppfattningar på att det är kockelever som inte genomgått hela sin utbildning som är deltagare i studien men det skulle också kunna bero på att de inte tidigare har behövt reflektera över just den här frågan. Då kunskapen anses så viktig kan det vara relevant att ställa frågan om de yrkesverksamma kockarna får möjlighet att utveckla sin kunskap vidare? Lachat et al. (2010) menar att det inte anses ekonomiskt hållbart för ägarna till restaurangen att vidareutbilda sin personal. Största anledningen till det är att omsättningen av personal är för stor i restaurangbranschen, krögare vill inte lägga mer pengar än nödvändigt på personal som jobbar en säsong och sen åker vidare. Det betyder att kunskapen kockarna har med sig då kommer ifrån den grundutbildning de genomgått eller så är det upp till kocken själv att söka vidare kunskaper. Givetvis spelar erfarenheten en viktig roll för hur skickliga kockarna är på sitt yrke och att dagligen använda sig av sin kunskap är också utvecklande.

Nyckelorden kunskap och ansvar kan sammankopplas då deltagarna menar att det är deras ansvar att maten som serveras till gästen är näringsriktig. Vad händer då om det inte finns tillräckligt mycket kunskap om näringsammansättning? Antagligen kommer maten inte att bli särskilt hälsosam annat än av en slump och det går inte att förlita sig på turen för att sätta samman en måltid eller för den delen en hel meny som gynnar hälsan, det krävs kunskap. Även föreställningen om vem i köket som bär ansvaret för att maten är näringsriktig är viktig då deltagarna tycker att desto högre status kocken har i köket desto mer ansvar har densamme också att se till så att maten är näringsriktig. De säger att en ”vanlig” kock som inte är med och bestämde menyn inte heller har så stort mandat att tycka något om det som serveras och kan därför inte tillskrivas något ansvar för menyn. Det ligger alltså väldigt mycket ansvar på köksmästaren eller någon i liknade position att maten blir näringsriktig och det gäller att den personen har de rätta kunskaperna för att kunna utföra det uppdraget korrekt. Deltagarna i den

här studien är inte ensamma om att se det som att det är de som har ansvar för att maten är näringsriktig. I Reichler och Daltons (1998) studie menar både kockelever och redan praktiserande kockar att ansvaret är deras om maten som lämnar köket är näringsriktigt eller inte. Det betyder alltså att den vanliga kocken har ett ansvar som de inte kan vara med att påverka om de kan leva upp till eller inte. Det går också att sätta ansvar i ett större perspektiv. Kanske ligger lite av ansvaret på regeringen som genom sin vision vill öka antalet serverade portioner på restaurang. I den del av visionen som rör restaurangbranschen skriver regeringen ingenting om näringsperspektivet (Regeringen, 2012). Det kan bero på att den allmänna uppfattningen om nordisk mat enligt regeringen är att den är både hälsosam och trendig. En helt relevant fråga att ställa sig är då vad det är som är hälsosamt i den nordiska maten. Svaret på det går inte att finna i regeringens vision, det går inte heller att finna vem som tycker att maten redan är hälsosam. Klart är dock att regeringen vill skapa jobb i en sektor som i slutändan kan påverka befolkningens hälsa i en allt större utsträckning om fler äter ute utan att sätta press på branschen att maten ska vara näringsmässigt balanserad. Även om visionen omfattar hela restaurangbranschen så är ett av de tydligaste målen fler stjärnkrogar. Den typen av restaurang har nödvändigtvis inte fokus på en näringsriktig måltid då det perspektivet inte finns med i kriterierna för att stjärnor ska erhållas (Michelin, 2013). Då har ansvaret för att servera mat som inte påverkar hälsan negativt återigen hamnat på chefen för köket eller kocken. Å andra sidan finns en tredje part som bär ansvar nämligen individen. Vad gästen väljer när den bestämmer sig för att äta en måltid utanför hemmet kan varken kocken eller regeringen ta ansvar för. Om gästen ska kunna göra ett val som påverkar hälsan i en positiv riktning måste det dock finnas valmöjligheter. Det betyder alltså inte att alla restauranger som inte kan erbjuda hälsosam mat bör försvinna utan att det finns alternativ att erbjuda.

Samtidigt får inte meningen med regeringens vision falla i glömska. Det är inte att främja hälsosam mat på restaurangerna utan de vill skapa fler jobb och sätta hela Sverige på den kulinariska kartan, inte enbart storstäderna. Det har eleverna som deltagit i studien mycket väl alla möjligheter till att göra i framtiden. Dock finns en önskan om att näringsperspektivet finns med i visionen. Inte bara för att öka utbudet på marknaden utan även för hälsan skull. I en studie ifrån Australien menar Burns, Jackson, Gibbons och Stoney (2002) att en konsumtion av mat tillagad utanför hemmet har resulterat i ett ökat energiintag och därmed också ett ökat BMI. Även om det finns svårigheter med att peka ut uteätandet som orsak till ett ökat BMI visar studien på signifikanta bevis för att uteätandet i all fall ger ett ökat energiintag, främst hos yngre. Även Livsmedelsverkets (2012b) menar att det är yngre vuxna som har de sämsta matvanorna då de främst äter feta och söta livsmedel. Det tyder på att maten har en betydelse för vår hälsa på fler plan än endast som njutning och en fantastisk matupplevelse. I visionen ”Sverige - det nya matlandet” vill regeringen att fokus ska ligga på matens kvalitet oavsett vilken prisklass restaurangen har (Regeringen, 2012). Deltagarna i studien pratade också om kvalitet på råvarorna och då i form av att det var ekologiska råvaror som hade bättre kvalitet än konventionella produkter. Ekologiskt tolkas av författarna som att deltagarna menar att ekologiskt är synonymt med att råvarorna skulle vara hälsosammare. Deltagarna pratar även i termer av att maten tillagas på rätt sätt så att den både behåller näringsämnen och de fördelaktiga sensoriska aspekterna. Vad som i visionen menas med matens kvalitet framgår inte vilket gör att utan att specificera vad kvalitet är så är tolkningen

fri. Om det i visionen är KSLA:s (2008) kriterier som gäller finns ändå näringsperspektivet representerat i visionen även hos restauranger som inte ingår i den offentliga sektorn, dock inte speciellt tydligt för den som inte är insatt i kvalitetskriterierna. Vilka konsekvenser det medför går inte att spekulera i då det idag inte är specificerat vad som menas med kvalitet. Deltagarnas uttalande om matens kvalitet är desto tydligare och lättare att koppla ihop med KSLA:s definition. De handlar om smaken, om miljön och om hanteringen av råvarorna som alla är delar i KSLA:s uppdelning om hur konsumenten kan titta på matens kvalitet.

Då det här är en studie av det kvalitativa slaget vill författarna påpeka att det som framkommit i resultatet endast gäller för den gruppen som deltog i undersökningen och därmed har inga generella slutsatser dragits. De slutsatser som dragits kan endast härledas till den grupp som undersöktes och kopplas ihop med eventuella tidigare studier.

Slutsatser & implikationer

Att branschens normer styr mycket av de föreställningar som eleverna har var tydligt. Även om eleverna är medvetna om vad som är hälsosam mat så styr normerna för mycket för att vetenskapen om näringens roll även ska utnyttjas i praktiken. Det är smaken som styr och hälsa har en mycket lägre prioritet. Önskvärt hade varit att hälsa hade prioriterats högre, inte nödvändigtvis högst men något högre än vad resultatet ifrån den här studien visar. Med kunskap om matlagning tror eleverna att mycket går att vinna och att förändring av normer kan ske. Den framtid där deltagarna kommer att vara verksamma står enligt dem själva inför en förändring där både miljö- och näringsaspekterna blir allt viktigare. Någon måste dock bära ansvaret för att förändringen ska ske och deltagarna anser att det är deras ansvar. Samtidigt jobbar regeringen allt hårdare med att trycka på de normer som redan finns, att smak och sensoriska aspekter ska gå före allt annat för att på så sätt få världen att se Sverige som ett matland. Det tvingar eleverna till ett ställningstagande. Att fortsätta jobba med normerna eller att tro på att deras föreställningar om hälsosam mat kan ta branschen vidare. Att regeringen väljer att satsa på restaurangbranschen tycker författarna är positivt men ett tydligare ställningstagande för att främja hälsosamma måltider på restauranger hade varit önskvärt. Om visionen får utslaget att fler äter måltider ute kan det påverka befolkningens hälsa i stor utsträckning och det borde ligga i regeringens intresse att främja hälsa genom goda kostvanor snarare än att bota sjukdomarna som kan uppkomma av dålig kosthållning. I nästa led behöver branschen bli mer innovativ och nytänkande i fler aspekter än bara smak och upplägg. Det i sin tur kan inspirera de elever som nu utbildar sig att tänka i andra banor och anta ett bredare helhetsperspektiv. Det gör att även skolan får en större roll i att presentera alternativa perspektiv för eleverna så när de kommer ut i branschen har en större möjlighet att både välja inriktning för sin framtida karriär och påverka branschens utveckling. Det tack vare tidigare kunskaper ifrån skolan.

För vår framtida yrkesprofession skulle fynden av den här undersökningen kunna användas för att utveckla verksamheter som vill skapa restauranger med hälsosammare mat. Till

exempel skulle ett konsultuppdrag vara att bli inhyrd för konsultation av olika menyförslag och hur menyn kan påverka hälsan. Att vara behjälpliga i kompetensutveckling gällande mat och dess påverkan på hälsan är också en arbetsuppgift som skulle kunna vara möjlig. Genom att bli medveten om vilka föreställningar kockar har kring mat och vad som prioriteras vid menyplanering är det möjligt att öppna upp för ett samarbete mellan hälsobranchen och restaurangbranschen. På så sätt skulle närings- och smakaspekten kunna sammanföras i flera verksamheter. För vidare forskning finns det flera uppslag. Att forska vidare på förutsättningen kunskap och hur mycket den faktiskt påverkar att maten blir hälsosam då deltagarna i den här studien så starkt uttryckte att kunskap spelar en central roll för huruvida tallrikens slutliga resultat blir hälsosamt eller inte. Det hade också varit av intresse att undersöka vidare om de föreställningar om hälsosam mat som framkommit i den här studien delas av andra och vad det är som gör att kockelever har de föreställningarna de faktiskt har. Ytterligare intressanta aspekter att undersöka är om regeringens vision kommer att öka antalet portioner mat serverade på restaurang och hur stor påverkan det har för befolkningens hälsa.

Referenser

- Bezerra, IN., Curioni, C. & Sichieri R. (2012). Association between eating out of home and body weight. *Nutrition Reviews*. 70 (2). 65-79. doi: 10.1111/j.1753-4887.2011.00459.x
- Bjurwill, C. (1995). *Fenomenologi*. Lund: Studentlitteratur
- Bryman, A. (2012). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber
- Burns, C., Jackson, M., Gibbon, C. & Stone, R.M. (2002). Foods prepared outside the home: association with selected nutrients and body mass index in adult Australians. *Public Health Nutrition*: 5(3), 441–448. doi: 10.1079/PHN2001316
- Delfi marknadspartner AB. (2011). *Delfi Foodserviceguide*. Stockholm: Delfi marknadspartner AB
- European Commission (u.å.) *HECTOR- healthy eating out*. Hämtad den 2013-04-09 från <http://cordis.europa.eu/documents/documentlibrary/123869811EN6.pdf>
- Folkhälsoguiden. (2008) *ät S.M.A.R.T*. Hämtad den 2013-05-08 från <http://www.folkhalsoguiden.se/Informationsmaterial.aspx?id=1068>
- Hallberg, J-E., & Hjelmberg, A. (2004). *Matlagning en handbok*. Lund: Studentlitteratur
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Jonsson, L., Marklinder, I., Nydahl, M. & Nylander, A. (2007). *Livsmedelsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Kungliga Skogs- och Lantbruksakademien. (KSLA) (2008). *Matens kvalitet*. Halmstad: Halmstad tryckeri.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lachat, C., Naska, A., Trichopoulou, A., Engeset, Fairgrieve, A., A´vila Marques., & Kolsteren, P. (2010). Essential actions for caterers to promote healthy eating out among European consumers: results from a participatory stakeholder analysis in the HECTOR project. *Public Health Nutrition*. 14(2), 193–202. doi:10.1017/S1368980010002387
- Livsmedelsverket. (2005). *Svenska näringsrekommendationer. Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Uppsala: Livsmedelsverket

- Livsmedelsverket. (2012a). *Allergi och överkänslighet*. Hämtad 2012-04-11 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Risker-med-mat/Allergi-och-overkanslighet/#hur>
- Livsmedelsverket. (2012b). *Riksmaten – vuxna 2010–11. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Livsmedelsverket. (2007). *Bra mat på jobbet*. Hämtad 2013-05-17 från http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/bra_mat_pa_jobbet.pdf
- Livsmedelsverket. (2013a). *Kostråd*. Hämtad 2013-04-12 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/>
- Livsmedelsverket. (2013b). *Nyckelhålet*. Hämtad 2013-04-24 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Nyckelhalet/>
- Livsmedelsverket. (2013c). *Maten och vår hälsa*. Hämtad 2013-06-03 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/>
- Michelin. (2013). *Guide Michelin – Restauranger i Michelinguiden*. Hämtad 2013-04-08 från <http://www.michelin.se/om/guide-michelin>
- Notaker, H. (2008). *Food Culture in Scandinavia*. Westport, Conn.: Greenwood Reference.
- Orfanos, P., Naska, A., Trichopoulou, A., Grion, S., Boe, J M A., van Bakel., ... Slimani, N. (2009). Eating out of home: energy, macro- and micro intakes in 10 European countries. The European prospective investigation of cancer and nutrition. *European Journal of Clinical Nutrition*. 63, S239–S262; doi:10.1038
- Patel, R., & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur
- Regeringen. (2012). *Sverige – det nya matlandet. Nya jobb genom god mat och upplevelser*. Västerås: Edita Västra Aros AB.
- Reichler G. & Dalton S. (1998). Chefs' attitudes toward healthful food preparation are more positive than their food science knowledge and practices. *Journal of the American Dietetic Association*, 98 (2), 165-169. doi 10.1016/S0002-8223(98)00041-8
- Roos. J.M. (2012). *Konsumtionsrapporten - 2012* Göteborg. Handelshögskolan vid Göteborgs universitet.
- Salvy, S-J., Jarrin, D., Paluch, R., Irfan, N. & Pliner, P. (2007). Effects of social influence on eating in couples, friends and strangers. *Appetite*, 49(1). 92-99.

- Skolverket. (2011). *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*. Hämtad 2013-04-04 från <http://www.skolverket.se/forskola-och-skola/gymnasieutbildning/amnes-och-laroplaner/sok-program-och-amnesplaner/program.htm?programCode=RL001>
- Skolverket. (2013). *Elever i gymnasieskolan läsåret 2012/13*. Hämtad 2013-04-04 från <http://www.skolverket.se/statistik-och-analys/statistik/2.4391/2.4392>
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Västerås: Edita Västra Aros.
- Solér, C. (1997). *Att köpa miljövänliga dagligvaror*. (Doktorsavhandling) Stockholm: Nerenius och Santéus förlag AB
- Statens folkhälsoinstitut. (2010). *Övergripande mål för folkhälsa*. Hämtad 2013-04-12 från <http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/>
- Statens folkhälsoinstitut. (2012). *Vår verksamhetsidé*. Hämtad 2013-04-12 från <http://www.fhi.se/Om-oss/Verksamhetside/>
- Tillväxtverket. (2012). *Fakta om svensk turism 2011*. Stockholm: Tillväxtverket.
- Tjora, A. (2011). Observationsstudiets sötma och de ibland lömska fältanteckningarna. I K, Fangen., & K, Sellberg.(red.), *Många möjliga metoder*. (s. 145-168). Lund: Studentlitteratur.
- Warde, A. & Martens. L. (2000). *Eating out: social differentiation, consumption and pleasure*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskingsetiska principer inom humanistiks- samhällsvetenskaplig forskning*. hämtad 2013- 05-18 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- White Guide. (2013). *Så här läser du guiden*. Hämtad 2013-04-08 från <http://www.whiteguide.se/klassificering>
- Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper. Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.
- World Health Organization. (1948). *WHO definition of Health*. Hämtad 2013-04-05 från <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>

Bilaga 1. Observationsguide.

Vad ska observeras: livsmedelsval, kommunikationen om näring, hälsa och livsmedelsval, samt annat som kan uppfattas som relevant, tillagningsmetod, mängder, övrigt av intresse.

Vem ska observeras: kockelever, aktivt matlagande

Var & när: köket i skolan under matlagning.

Hur många: 5 st.

Hur ska de registreras: Antecknas i protokoll

Livsmedelsval/ Mängd	Grupp 1	Grupp 2	Grupp 3

Kommunikation	1	2	3
Val av livsmedel			
Metod			
Samarbetet			

Tillagningsmetod	1	2	3

Övrigt	1	2	3

Bilaga 2. Intervjuguide.

Introduktionsfrågor:

Hur tänkte ni när ni valde råvaror vid dagens matlagning?

Vad är hälsa? Är det viktigt?

Nyckelfrågorna är fet markerade:

Motivera varför ni lagade den mat ni gjorde?

Vad kännetecknar hälsosammat?

Beskriv en hälsosammåltid.

Vad tycker du om hälsosam mat?

Kan maten påverka hälsan? Hur då?

Säljer hälsosam mat? - Ja- vad är det som gör att den säljer?

Nej- hur kan man sälja den?

Skiljer sig tankarna kring näringsriktigheten om man lagar lunch eller middag? Privatliv från jobbet? varför?

Om man måste välja när ni lagar mat, vad skulle ni välja då? smak och upplägg, miljö, ekonomi, näring, hygien, specialkost eller annat?

Om ni skulle välja att laga hälsosam mat, var skulle ni hämta kunskap eller inspiration?

Hur tror ni att tillagningsmetoder spelar in om matlagningen blir hälsosam?

Det ni lagat idag var det hälsosammat eller något annat?

Om du om tio år driver din egen restaurang, vilka faktorer är viktiga när du bygger din meny?

Avslutande frågor

Någon som vill tillägga något? Övrigt?

Bilaga 3. Grundrecept.

Grytbitar / fisk / bönor alt grönsaker

Buljong

Gul lök i bitar

Morot i bitar

Ev. andra eller mer grönsaker

Vätska

Salt

Valfri mejeriprodukt alt. Mer vätska av valfritt slag

Matfett

Redning

Kryddor

Bilaga 4. Råvarulista.

Livsmedel	Inköpt mängd	Mängd kvar efter matlagning	Använd mängd
Spetskål	2 st.	1 ½ st.	½ st.
Broccoli	3 st.	2 st.	1 st.
Gurka	2 st.	1 ½ st.	½ st.
Stjälkselleri	12 st. stjälkar	11 st. stjälkar	1 st.
Äpple	595 g.	290 g.	305 g.
Isbergssallad	1 st. huvud	1 st. huvud.	Inget
Tomat	540 g.	309 g.	231 g.
Gul lök	795 g.	545 g.	250 g.
Morot	1 kg.	786 g.	214 g.
Blomkål	1360 g.	1038 g.	322 g.
Champinjoner	340 g.	335 g.	5 g.
Purjolök	280 g.	174 g.	106 g.
Avokado	5 st.	5 st.	Inget
Citron	3 st.	2 st.	1 st.
Rödbetror	5 st.	5 st.	Inget
Vitlök	85 g.	62 g.	23 g.
Chili- färsk	2 st.	1 st.	1 st.
Krossade tomater	2 st. burkar	1 st. burk	1 st. Burk
Pasta	500 g.	500 g.	Inget
Fullkornspasta	600 g.	600 g.	Inget
Ris- jasmin	500 g.	500 g.	Inget
Fullkornsrís - rödrís mix	750 g.	750 g.	Inget
Röda linser	500 g.	500 g.	Inget
Potatis	3150 g.	1300 g.	1850 g.
Palsternacka	870 g.	503 g.	367 g.
Smör	250 g.	146 g.	104 g.
Olja - oliv	2,5 dl.	1 dl.	1,5 dl.
Mjök - röd	1 liter	8 dl.	2 dl.
Mjök - blå	1 liter	1 liter.	Inget
Vin - vitt	50 cl.	45 cl.	5 cl.
Vin - rött	50 cl.	45 cl.	5 cl.
Grytbitar	800 g.	Slut	800 g.
Grönsaksfond- flytande	180 ml.	175 ml.	5 ml.
Feta ost	150 g.	107 g.	43 g.
Mozzarella	1 förpackning	1 förpackning.	Inget
Korv 93 % kött	1 förpackning	1 förpackning	Inget
Korv 73 % kött	1 förpackning	Slut	1 förpackning
Fisk- kolja	270 g.	270 g.	Inget
Fisk - lax	500 g.	500 g.	Inget
Bacon	1 förpackning	1 förpackning.	Inget
Grädde - 40 %	2,5 dl	Slut	2,5 dl.
Grädde - matlagings	2,5 dl.	Slut	2,5 dl.
Grädde - mellan	2,5 dl.	Slut	2,5 dl.
Yoghurt- matlagings	2 dl.	2 dl.	Inget
Crème fraiche - lätt	4 dl.	4 dl.	Inget

Crème fraiche – 34 %	4 dl.	4 dl.	Inget
Quinoa	400 g.	332 g.	68 g.
Flytande Becel	500 g.	500 g.	Inget
Fänkål	2 st.	Slut	2 st.
Kikärtor - ekologiska	230 g.	230 g.	Inget
Bön mix- ekologiska	230 g.	230 g.	Inget
Kikärtor . nyckelhålsmärkta	230 g.	230 g.	Inget
Bön mix- nyckelhålsmärkt	230 g.	230 g.	Inget
Paprika	3 st.	Slut	3 st.