



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Matkassens påverkan i vardagslivet

- ett hushåll i fokus

Henrietta Ryblom Lindell

Rapportnummer: VT14-05
Uppsats/Examensarbete: Kandidatuppsats 15hp
Program/kurs: Kostekonomprogrammet med inriktning ledarskap, 180 hp
Nivå: Grundnivå
Termin/år: VT/2014
Handledare: Ann Parinder
Examinator: Claes Bergman



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer: VT14-05
Titel: Matkassens påverkan i vardagslivet. Ett hushåll i fokus.
Författare: Henrietta Ryblom Lindell
Uppsats/Examensarbete: Kandidatuppsats 15hp
Program/kurs: Kostekonomprogrammet med inriktning ledarskap, 180 hp
Nivå: Grundnivå
Handledare: Ann Parinder
Examinator: Claes Bergman
Antal sidor: 33 + 2 bilagor
Termin/år: VT/2014
Nyckelord: färdiga middagslösningar, vardagsliv, hushåll, måltider

Sammanfattning

Syftet med studien är att ta reda på hur det påverkar alla medlemmar i ett hushåll att använda sig av en färdig middagslösning där recept och ingredienser till veckans måltider beställs på Internet och levereras hem. Färdiga middagslösningar är en relativt ny typ av tjänst som växt mycket under de senaste åren. De färdiga middagslösningarna har sitt ursprung i att många upplever att de inte hinner planera och handla sina måltider själva. Studien har en deskriptiv design och en kvalitativ metod har använts. Ett hushåll bestående av en man, en kvinna och deras två barn har intervjuats gemensamt i sitt hem. Intervjun spelades in, transkriberades och kategoriserades. De kategorier som framkom ur materialet ligger till grund för resultatet. De färdiga middagslösningarna hade påverkat hushållet på flera sätt. De upplevde att de åt mer varierat och att de sparade tid genom att slippa planera sina måltider själva. En ökad medvetenhet kring ekologiska livsmedel och att äta säsongsbetonat hade också kommit med påverkan från tjänsten. Hushållets matsvinn hade minskat. För att få förståelse för resultatet diskuteras det utifrån Bourdieus teoretiska verktyg habitus och kapital.

Innehållsförteckning

Inledning	5
Syfte	6
Frågeställning	6
Bakgrund	6
Vardagslivet i hushållen	6
Miljö och matsvinn	8
E-handel av livsmedel	9
Matkassen	9
Hushållet, habitus och kapital	10
Metod	11
Design	11
Urval	12
Datainsamling	12
Databearbetning och dataanalys	15
Metodologiska överväganden	15
Resultat	16
Demografi	16
Matens ursprung och innehåll	17
Lunch	17
Fest och fredagsmys	18
Inköp	18
Matkassen	19
Behov av förändring	20
Mat i vardagen	20
Strävan efter den gemensamma måltiden	21
Påverkan i vardagslivet	22
Barnens favoriter	22
Ökad miljömedvetenhet	23
Framtiden	24
Diskussion	24
Metoddiskussion	24
Resultatdiskussion	26
Referenser	32
Bilagor	34

Förord

Jag vill först och främst tacka det hushåll som tog sig tid till att ställa upp på min intervju! Jag har skrivit min uppsats på egen hand men har trots detta inte känt mig ensam i mitt arbete. Tack till min handledare Ann Parinder som med van hand banat väg bland relevanta avhandlingar och mycket annat. Ett stort tack till min kära mamma. Jag måste också passa på att tacka min vän Paulina för stöd, enorm uppmuntran och experthjälp. Jag vill även rikta ett tack till mitt eget hushåll och de som ingår där; Kjell och Liston. Tack för att ni finns och ger mig inspiration, variation och glädje i vardagen och vid våra gemensamma måltider.

Henrietta Ryblom Lindell

Inledning

Tidigare hade många kvinnor i uppgift att utföra arbete i hemmet och att ta hand om barnen istället för att förvärvsarbeta (Björk, 1997). Hemarbete utgjordes bland annat av matlagning, städning, tvättning av kläder och disk. Det som kunde vara avgörande för hur mycket tid en husmoder lade på hemarbete var antalet måltider hon skulle servera. Den arbetande mannen åt i vissa fall sin lunch ute och denna skulle i så fall förberedas av kvinnan på morgonen. Kom mannen hem för att äta lunch skulle denna tillagas i tid. Inköp av mat tog också det sin tid för kvinnorna. De behövde besöka olika butiker för olika matvaror och i varje butik invänta sin tur att expedieras (Björk, 1997).

Den utveckling som har skett mot att både kvinnor och män förvärvsarbetar har lett till att sådant som tidigare var självklart för kvinnan att göra i hemmet idag har lagts på andra (Pipping Ekström & Hjalmskog, 2006). Ett exempel på detta är förskolan. Tidigare var det självklart att kvinnan skulle vara hemma och ta hand om barnen. När detta inte var möjligt längre på grund av att hon skulle börja förvärvsarbete möjliggjorde politiska beslut att hon kunde lämna barnen på en förskola. De hel- och halvfabrikat som finns i stor utsträckning i våra livsmedelsbutiker idag är också ett resultat av att vilja hjälpa kvinnor att hinna med matlagningen.

Idag förvärvsarbetar ungefär lika många män som kvinnor (Statistiska centralbyrån, 2014). Det innebär att en stor del av veckans tid är uppbokad. Män utför idag mer arbete i hemmet såsom matlagning och städning än vad de gjort tidigare (Molén, 2012). Kvinnorna utför dock fortfarande mest sådant arbete även om den tid de lägger på det har minskat.

Hushåll där barn ingår lägger mer tid på mat och matlagning än hushåll utan barn, trots att de upplever sig ha mindre tid än innan de fick barn (Sellerberg, 2008). Många föräldrar tycker att matlagningen har blivit tråkig sedan de fick barn, den har blivit mer som ett jobb (Anving 2012). En del föräldrar till yngre barn upplever också att maten de äter är tråkig. De tycker att de ofta äter samma typ av maträtter. Föräldrarna vill att barnen ska äta och lagar därmed sådan mat som de vet att barnen uppskattar.

Utvecklingen av livsmedelsbutiker har lett till att vi slipper gå runt till olika butiker för att handla olika livsmedel, allt finns på samma ställe (Björk, 1997). Vi kan idag till och med handla utan att lämna hemmet genom att använda Internet för att göra våra matinköp. Det finns tre typer av näthandel av mat (Svensk Handel, 2013). Den fullsorterade dagligvarubutiken, nischade butiker som inriktar sig mot en viss typ av produkter och *färdiga middagslösningar* där ingredienser och recept levereras hem till kunderna. De färdiga middagslösningarna kommer i denna uppsats att kallas för *Matkassar* (se vidare s. 9). *Matkassarna* är den mest växande typen av mathandel på Internet i Sverige under de senaste åren (Svensk Handel, 2013). De första *Matkassarna* levererades år 2007 (Middagsfrid 1, u.å.).

Då *Matkassen* är ett relativt nytt koncept finns det inte så mycket forskning kring hur tjänsten påverkar de som använder den.

Syfte

Syftet med studien är att få förståelse för hur det påverkar alla medlemmar i ett hushåll att använda *Matkasse*.

Frågeställning

Påverkas hushållets medlemmar på olika sätt av *Matkassen*?

Bakgrund

Här beskrivs tidigare relevant forskning. Först redogörs för vilka aspekter som är viktiga i vardagen när hushåll ska planera, tillaga och äta sina måltider. Sedan behandlas matsvinn och miljöaspekter. Under rubriken *Matkassen* beskrivs *Matkassen* närmare. Slutligen beskrivs begreppet hushåll och Bourdieus verktyg habitus och kapital som använts vid analysen av resultatet.

Vardagslivet i hushållen

Måltidsplanering

Måltidsproblematiken är något som ska lösas varje dag (Sellerberg, 2008). När en måltid ska planeras är det många aspekter att ta hänsyn till (Anving, 2012). Dessa aspekter har inte sällan med barnens tider och smakpreferenser att göra. Föräldrar planerar när de ska göra sina matinköp och när de ska laga maten utifrån barnens tider. Många handlar helst mat utan barnen, till exempel på helgerna eller när barnen befinner sig i skola och på förskola. Detta beror vanligtvis på att föräldrarna upplever det besvärligt att handla med barnen. Det går snabbare och är mer effektivt att handla själv (Anving, 2012). Det är inte bara tiden för inköp som ska planeras. Tiden det tar att laga maten är också en viktig aspekt. Det är önskvärt att det inte tar för lång tid att laga maten (Anving, 2012).

I familjer där barn ingår läggs det stor vikt vid måltiderna i hemmet. Planeringen är en stor del av måltiderna (Pipping, 1990). Många småbarnsföräldrar tycker att vardagssysslor som planera och laga mat, städa och tvätta tar för mycket tid och att de är tråkiga aktiviteter (Wissö 2012). De skulle hellre vilja lägga sin tid på att umgås med sina barn men upplever att de hindras att göra det på grund av att vardagssysslorna måste utföras. Hushåll där barn ingår väljer ofta en enkel väg när det kommer till matlagning för att det ska gå snabbt och för att alla ska äta (Anving & Sellerberg, 2010).

Matval

Många föräldrar har visionen att hela familjen ska äta samma mat (Sellerberg, 2008). Trots detta händer det ibland att de lagar något annat till barnen. En av anledningarna till motviljan att laga olika maträtter är att barnen ska lära sig att äta varierat. Föräldrarna vill ge sina barn en bred och varierad smak när det gäller mat. Det kan ligga en viss stolthet i att som förälder endast tillaga en maträtt per dag (Anving & Sellerberg, 2010). Föräldrar uppskattar ofta om deras barn tycker om smaker som inte anses vara så vanliga att barn tycker om (Anving, 2012). Alla anses vilja äta *det gamla vanliga* och föräldrarna har svårt att tänka ut nya maträtter när de går och handlar under tidspress (Anving & Sellerberg, 2010).

Det är vanligt att vilja ha en överblick över sina barns totala ätande under dagen (Sellerberg, 2008). Där räknas in vad de har ätit under dagen i förskola och skola. Det är viktigt att de inte serveras samma mat hemma som i förskola och skola. Det är även viktigt för föräldrarna att ge barnen ordentlig mat hemma om de fått något lättare till lunch under dagen, eller kanske något som föräldrarna vet att barnen inte tycker om och därmed inte äter så mycket av.

Föräldrar, i synnerhet mammor, vill gärna laga riktig och ordentlig mat till sina barn. Riktig och ordentlig mat beskrivs av många som tillagad, varm och näringsrik mat (Anving, 2012). Grönsaker ska gärna ingå. Man vill som förälder lägga en bra grund inför barnets framtida matvanor och hälsa (Anving, 2012). Den riktiga maten har blivit viktigare sedan barnen kom in i bilden (Sellerberg, 2008). Trots att de flesta har intentionen att äta riktig mat gör de inte alltid det. Anledningen till varför kan ibland vara tidsbrist (Handelns utvecklingsråd, 2010). När man ska välja vad man ska äta styrs man också av sin ekonomi (Anving, 2012). När föräldrar ger sina barn mat som de egentligen inte tycker är riktig mat, som till exempel halvfabrikat som bara behöver värmas, får de lätt dåligt samvete (Sellerberg, 2008). Det dåliga samvete till trots är hel- och halvfabrikat livsmedel som äts hemma hos många föräldrar med barn.

Den sociala måltiden

Gemensamma måltider är viktiga för många hushåll med barn (Anving, 2012). Alla befinner sig på olika platser under dagarna och middagen blir den stund på dagen då alla kan samlas. De gemensamma måltiderna blir viktigare då man har fått barn. För många är det så självklart att man ska äta gemensamt att man reflekterar över det mer då det inte sker än när det sker. Det har blivit norm att äta gemensamt och att inte göra det ses av många som något negativt.

Det är vanligt att det finns ett större syfte med de gemensamma måltiderna än att se till att barnen får i sig näring (Sellerberg, 2008). De gemensamma måltiderna kan ses som pedagogiska. Det kan också vara så att man vill lära barnen hur man äter (Anving, 2012). Till exempel att man ska äta tre mål mat om dagen. Själva samlingen runt måltiden blir som en social övning.

Lika viktigt som det är att samlas runt måltiden är det att stunden då man äter är lugn. Även om många har visionen om en lugn och fin gemensam måltid är det inte alltid det blir så (Björk, 1997). Barnen kan vara sura och trötta. De kanske inte alls vill äta den mat som serveras trots att de tyckte om den förra veckan. Ibland kanske barnen inte ens vill komma till middagsbordet trots att de är hemma. Det som också kan sätta hinder i vägen för den gemensamma måltiden är om någon

medlem i hushållet inte är hemma (Sellerberg, 2008). När någon är borta kan det bero på att den personen har träning eller annan aktivitet. De flesta äter tillsammans om de är hemma alla samtidigt vid tidpunkten för middagen.

Ansvarsfördelning

Det är ofta kvinnan i hushåll där barn ingår som har det övergripande ansvaret för planeringen av maten (Anving, 2012). Likväl som det sker en förändring i vad man äter när man skaffar barn är det också vanligt att det sker en förändring i hur hemarbetet fördelas (Anving, 2012).

Anledningen till att det ofta är kvinnor som tar mest ansvar över maten är enligt Pipping (1990, s. 146) att de har ”skafferiet i huvudet”. Med det menar Pipping (1990) att kvinnan vet vad som finns hemma i skafferiet och därmed kan planera måltiderna var hon än befinner sig. Anving (2012, s. 150) utvecklar detta genom att beskriva det som att kvinnorna har ”familjen i huvudet”. Hon menar därmed att kvinnan även har annat utöver skafferiet i tankarna, till exempel vilken tid barnen ska hämtas, vilken tid de brukar bli hungriga och vad de tycker om att äta. Mycket av planeringen är sådant som bara sker utan särskilt mycket tankearbete, det går på rutin (Anving, 2012). Det ses inte alltid som ett arbete utan mer som en del av vardagen.

Många som är ansvariga för måltiderna känner otillräcklighet och dåligt samvete (Ekström, 1990). Kvinnor beskriver inte sällan sin insats kring vardagsmaten på ett nedvärderande sätt (Anving, 2012). De känner sig som mindre bra mammor om de inte ger barnen lagad mat varje dag. Pappor har inte samma känsla av dåligt föräldraskap när det är de som ansvarar för en måltid (Anving, 2012).

Tillsatser i maten

Något som kan förvirra och göra konsumenter uppgivna när de ska välja vad de ska äta är all information som kommer från olika håll kring vad som är bra och inte bra att äta (Handelns utvecklingsråd, 2010). Något som är nyttigt den ena dagen kan nästa dag vara nästintill farligt att äta. Den senaste tidens debatter kring E-ämnen, det vill säga tillsatser, i vår mat har gjort allt fler människor uppmärksamma och misstänksamma kring detta. Enligt en undersökning som har utförts för Livsmedelsverkets räkning uppger 10 procent att de ofta känner sig vilseledda när de handlar mat (SIFO, 2009). Ytterligare 31 procent av de tillfrågade uppger att de ibland känner sig vilseledda när de handlar mat. Många av de som känner sig vilseledda uppger just e-nummer på förpackningarna som en anledning till detta. Den ofta motstridiga informationen om vad som är bra att äta gör att en del hushåll upplever det svårt att laga och äta bra mat (Handelns utvecklingsråd, 2010). De har helt enkelt svårt att avgöra vad som är bra respektive dålig mat på grund av all information kring detta.

Miljö och matsvinn

Hushållen står för den största andelen av matsvinnet i Sverige (Naturvårdsverket, 2012). Med matsvinn menas den mat som slängs men som hade kunnat ätas om den hanterats annorlunda. En av anledningarna till att hushåll i Sverige slänger mycket mat kan vara att tid till att planera inköp av

mat inte finns i samhället idag. Det leder till att maten hinner bli för gammal innan den äts upp och därför måste slängas. De livsmedel som slängs mest i de svenska hushållen är frukt och grönsaker (Livsmedelsverket, 2013b). Genom att minska på matsvinnet skulle varje hushåll kunna spara pengar. Detta skulle dock kräva mer tid till planering av måltiderna. Det är även gynnsamt för miljön att slänga mindre mat genom att till exempel utsläppen av växthusgaser skulle minska.

Genom att göra genomtänkta val när man väljer vad man ska äta kan man också minska negativ påverkan på miljön. Livsmedelsverket (2013a) menar att vi ska äta mindre kött och välja vegetariska alternativ istället då de påverkar miljön mindre negativt. En del människor har en vilja att handla ekologiska livsmedel för att de vill gynna miljön men gör det inte av olika skäl (Handelns utvecklingsråd, 2010). Anledningen till detta kan vara att de ekologiska livsmedlen kostar mer än de konventionella. En del tror inte heller att de ekologiska livsmedlen är så mycket bättre än de konventionella.

E-handel av livsmedel

De som handlar mat på Internet upplever tiden de sparar som en stor fördel (Svensk handel, 2013). De uppskattar även att de slipper bära hem sina matvaror själva. Anledningen till att inte vilja handla mat på Internet är främst att konsumenterna vill se och känna på maten innan de tar hem den. De vill vara säkra på att kvaliteten är den önskade. Många av de som har handlat mat på Internet anser dock att kvaliteten på den mat de får hem är lika bra som om de skulle ha valt ut sina matvaror själva. De flesta som börjar handla mat på Internet fortsätter med det. Yngre människor är ofta mer positiva till och vana vid att handla på Internet. Många av dessa yngre människor kommer att bilda familj inom den närmsta framtiden vilket talar för att handeln av mat på Internet kan öka (Svensk handel, 2013).

Matkassen

Matkassar beställs på Internet på de olika leverantörernas hemsidor. Tanken med *Matkassen* är att de som köper den ska slippa planera och handla sina egna middagar. Alla råvaror som levereras hem ska gå åt. Recepten är ofta varierade med till exempel en kycklingrätt, en vegetarisk rätt, en köttträtt och en fiskrätt under en och samma vecka. Idag finns flera olika typer av *Matkassar*, till exempel helt vegetariska, laktosfria och barnkassar. I en barnkasse är recepten ofta lättlagade och de ingredienser som ingår är anpassade efter vad barn brukar tycka om att äta (Linus Matkasse, u.å.a). De olika alternativen har kommit med tiden genom att fler behov har identifierats.

De som använder sig av en *Matkasse* gör det av olika skäl (Rejto, Thurgren & Sundqvist, 2011). I kandidatuppsatsen ”Vad blir det till middag?” beskrivs konsumenters olika motiv till att använda sig av en *Matkasse*. I uppsatsen har sju personer från olika hushåll som använder *Matkasse* intervjuats. Författarna till kandidatuppsatsen kommer bland annat fram till att viljan att laga varierad mat till de andra i hushållet är ett starkt motiv till att använda sig av denna typ av tjänst. En annan kandidatuppsats där författarna har intervjuat elva hushåll som använder sig av *Matkasse* kommer fram till att barnfamiljer anser sig spara tid i vardagen tack vare *Matkassen* (Berggren & Nilsson, 2011). Människor som befinner sig i familjefasen upplever sig ha tidsbrist och välkomnar därför

tjänster som hjälper dem att spara tid (Svensk handel, 2013).

Berggren & Nilsson (2011) frågade olika leverantörer av *Matkassar* hur den typiska kunden för dessa ser ut. De fick till svar att en av typkunderna är hushåll med hemmavarande barn och att en vanlig ålder på kunderna är 30-45 år.

Idag finns en mängd olika företag som levererar *Matkassar*. Det företag som introducerade konceptet i Sverige var Middagsfrid. De levererade sin första *Matkasse* under sommaren 2007 (Middagsfrid.se 1). Konceptet har alltså inte funnits i så många år men vuxit mycket under denna korta tid. En tid efter att Middagsfrid levererat sina första *Matkassar* lanserade även företaget Linas Matkasse samma typ av produkt. Linas Matkasse skriver på sin hemsida att deras filosofi är att ”inspirera familjer till att äta god och sund mat och hjälpa dem att spara tid när det är som allra mest ont om den” (Linas Matkasse, u.å.b).

Flera av livsmedelsbutikskedjorna i Sverige har egna *Matkassar* med recept och ingredienser (Coop, 2014; Ica, u.å.; Citygross, 2013). Dessa beställs på kedjornas hemsidor och kan sedan hämtas ut i butik eller levereras hem till dörren. En av de stora livsmedelsbutikskedjorna utformar menyer till sina *Matkassar* genom att använda befintliga recept som redan finns inom företaget (personlig kommunikation, 4 april 2014). Dessa recept ska eller har använts till annat inom företaget, till exempel receptbroschyrer. Innehållet i *Matkassen* ska vara varierat och gärna säsonganpassat. De som planerar *Matkassen* måste även ta hänsyn till ekonomi och den tid det tar att laga receptet. Varje maträtt får ta högst 40 minuter att tillaga, oftast tar de mellan 25 och 30 minuter.

Hushållet, habitus och kapital

För att klargöra val av begrepp och visa på de verktyg som används i analys av resultatet förklaras här hur jag valt att förhålla mig till begreppet hushåll. Här beskrivs också de teoretiska verktyg jag använt mig av vid min analys av resultatet.

I studien används begreppet hushåll som analysenhet. Med hushåll menas de personer som bor tillsammans. Jag hade även kunnat använda begrepp som exempelvis familj. Ett sådant begrepp är dock mer svårdefinierat då människor kan ingå i samma familj utan att bo under samma tak. Anving (2012) menar att begreppet hushåll är begränsande just på grund av att det endast räknar in de personer som bor tillsammans. Hon anser att genom att använda ett bredare, mer komplext begrepp som familj undviker man att utesluta personer som kan vara viktiga för ett hushåll. Dessa personer skulle kunna vara till exempel mor- och farföräldrar. I den här studien tittar jag dock explicit på ett hushåll och menar de personer som bor tillsammans.

En människas habitus har formats efter vad han eller hon har upplevt tidigare i sitt liv, så beskriver Broady Bourdieus begrepp habitus (Broady, 1991). Vårt habitus styr hur vi uppfattar saker, vi regleras av vårt habitus (Broady, 1991). Vi uppfattar alltså saker och ting olika beroende på vårt habitus. I sin avhandling *Måltidens paradoxer* använder Anving (2012) Bourdieus begrepp habitus för att förstå handlingars rutinmässighet. Hon använder även begreppet för att förstå betydelser av

vanor. Handlingar är inte bara något som händer utan de sker i samverkan med andra och beror på vår historia (Anving, 2012). Våra handlingar får mening genom att de är en del av en symbolisk och social ordning, habitus kan beskrivas som att tänkande och handlande sitter i kroppen hos individen (Carlhed, 2011).

Ett av Bourdieus begrepp som ligger nära habitusbegreppet är kapital (Broady, 1991). Det finns olika typer av kapital och de hänger mer eller mindre samman med varandra. Symboliskt kapital existerar inom olika grupper och beroende på vad en grupp ser som värdefullt varierar också vad symboliskt kapital är (Broady, 1991). En form av kapital som skulle kunna sägas hamna inom det symboliska kapitalet är kulturellt kapital. Broady diskuterar kulturellt kapital utifrån det ”sociala arvet”. Det ”sociala arvet” är det arv man föds in i och det kan på olika sätt avgöra vad man har för förutsättningar senare i livet (Broady, 1991). Jag tolkar kulturellt kapital som något man kan skaffa genom till exempel utbildning. Sätter jag det i relation till socialt arv tänker jag mig att vi alla har olika förutsättningar att skaffa kulturellt kapital genom att vi alla har olika förutsättningar genom vårt sociala arv. Broady (1991) menar vidare att kulturellt kapital skulle kunna vara något av en motsats till ekonomiskt kapital. Detta tolkar jag som att kulturellt kapital inte går att köpa för pengar. Detta är möjligtvis en snäv tolkning då utbildning många gånger kostar pengar. I det här fallet behöver utbildning dock inte äga rum i en grundskola eller på ett universitet. Den kan lika gärna äga rum hemma vid middagsbordet eller ute på en restaurang. Ett annat kapital är det sociala kapitalet (Broady, 1991). I detta kapital innefattas relationer, inte enbart mellan individer utan även mellan större organisationer till exempel (Broady, 1991). För att ett socialt kapital ska uppstå krävs det att de två som har en relation ger varandra något som av dem anses värdefullt.

Metod

Här beskrivs vilken design studien har och hur den har genomförts. Under urval beskrivs vilka som har deltagit i studien och varför. Här finns information om den intervjuguide som använts och hur jag gick tillväga vid intervjutillfället. Pilotintervjun beskrivs. Tillvägagångssätt vid databearbetning och dataanalys redovisas. Sist beskrivs de etiska ställningstaganden jag gjort och vilka metodologiska överväganden som har varit aktuella.

Design

Studien har en deskriptiv design. För att besvara studiens syfte att få förståelse för hur det påverkar alla medlemmar i ett hushåll att använda *Matkasse* har en kvalitativ forskningsmetod använts. Två semi-strukturerade intervjuer har genomförts varav den ena genomfördes som en pilotintervju. Resultatet har analyserats genom en kvalitativ dataanalys där innehållet som framkommit har delats in i kategorier.

Urval

Ett bekvämlighetsurval användes för att hitta respondenter till studien. Ett bekvämlighetsurval innebär att forskaren hittar deltagare till studien utifrån vilka som finns tillgängliga i dennes närhet för tillfället (Bryman, 2001). En önskan fanns om att hushållet skulle bestå av minst tre personer varav minst ett hemmavarande barn. Jag blev introducerad av en bekant till ett hushåll som använde sig av *Matkasse*. Hushållet bestod av två vuxna, en man och en kvinna, och deras två gemensamma barn, en son och en dotter. För att eventuella hemmavarande barnen skulle kunna berätta om sin upplevelse kring *Matkassen* varför de gärna fick vara i sådan ålder att de klarade av det. Dottern i det hushåll som valdes ut för studien var sex år gammal och sonen var åtta år gammal. Detta ansågs vara en passande ålder. Föräldrarna var båda fyrtiofyra år gamla, alltså en vanlig ålder för kunder av denna typ av tjänst. Respondenterna skulle använda *Matkasse* under tiden för intervjun och ha gjort det under en längre tid. Detta för att kunna beskriva de förändringar som *Matkassen* eventuellt medfört. Det utvalda hushållet hade använt sig av *Matkasse* varannan vecka i ungefär fem år vid intervjutillfället. De hade haft kortare uppehåll under semestrar men annars använt det regelbundet sedan de började. Valet av respondenter kan sägas svara mot hur en typkund av *Matkassar* ser ut (Berggren & Nilsson, 2011).

Datainsamling

Intervjuguide

För att respondenterna skulle ha möjlighet att prata så fritt som möjligt utformades en intervjuguide med öppna frågor. Intervjun var semi-strukturerad. Semi-strukturerade intervjuer är användbara då man vill att respondenterna ska berätta fritt inom ämnesområdet (Bryman, 2001). Intervjuguiden bestod av sju huvudfrågor med tillhörande stödfrågor (se Bilaga 1). I Intervjuguiden fanns också några frågor som var riktade mot barnen. Frågorna utformades för att på bästa sätt svara på studiens syfte att få förståelse för hur det påverkar alla medlemmar i ett hushåll att använda *Matkasse*.

För att underlätta förståelsen för hur och varför respondenterna uttryckte sig på ett visst sätt handlade två av huvudfrågorna i Intervjuguiden om vilka de var och vad de tyckte om och inte tyckte om att äta. Tolkningen av materialet underlättas genom att den som ska tolka har kunskap om de intervjuades levnadsförhållanden till exempel (Fangen & Sellerberg, 2011).

Intervjuguiden medtogs i pappersform till intervjun för att hålla reda på de frågor som skulle samtalas om. Även en penna medtogs för att kunna göra korta minnesanteckningar om sådant som kom upp och skulle diskuteras senare. Endast en minnesanteckning skrevs under intervjun. Vid några tillfällen användes intervjuguiden för att se till att diskussionen hölls inom ramen för ämnet och för att se till att ingen relevant fråga missades. Utöver de stödfrågor som fanns med i Intervjuguiden ställdes följdfrågor på det respondenterna berättade under intervjun.

Inspelning

Intervjun spelades in med en bandspelare och en iPhone. Anledningen till att två inspelningsinstrument användes var att undvika att stå utan inspelning om någon av apparaterna skulle sluta fungera. Det var även bra att använda två inspelare för att säkerställa att allt som sades kom med. Alla respondenter kunde inte sitta lika nära inspelarna och det var därmed en fördel att placera ut två. Båda inspelarna startades bara några minuter efter att jag kom hem till respondenterna då samtalet snabbt kom in på mat och *Matkassen*.

Pilotintervju

Inför intervjun med det utvalda hushållet utfördes en pilotintervju. Det kan vara bra att utföra en pilotintervju om möjlighet finns för att kontrollera att intervjuguiden är tillfredsställande (Bryman, 2001). Syftet med pilotintervjun var även att jag skulle få öva på att utföra en intervju. Pilotintervjun utfördes på två personer i min närhet. Även till denna intervju användes alltså ett bekvämlighetsurval. De två personerna bestod av en 57-årig kvinna och hennes 28-åriga son. De hade tidigare ingått i samma hushåll men sonen var nu utflyttad sedan cirka sex år tillbaka. Precis innan sonen flyttade ut använde sig hushållet av *Matkasse* varannan vecka under ungefär sex månader. Under den tid då de använde *Matkasse* ingick även en dotter och barnens pappa i hushållet. De två hemmavarande barnen i hushållet var 18 och 22 år gamla vid tidpunkten för användandet av *Matkasse*. Åldersmässigt var de alltså vuxna.

Intervjun ägde rum hemma hos kvinnan i samma hem som även sonen bott i då de hade *Matkassen*. Hemmet var en lägenhet lite utanför Stockholm. Intervjun ägde rum vid köksbordet i köket vilket var en relevant plats med tanke på syftet med studien. Innan intervjun startade informerades de två deltagarna om studiens syfte och om att det var helt frivilligt för dem att delta (Vetenskapsrådet, 2011). De blev också informerade om att de skulle vara anonyma under hela processen. De hade i förväg fått frågan om de kunde tänka sig att bli inspelade och det hade de ingenting emot.

Pilotintervjun spelades in med två olika inspelare, en iPhone och en bandspelare. Anledningen till att två inspelare användes var för att säkerställa att få en inspelning även om någon av apparaterna skulle gå sönder. Ett annat syfte med att använda de två inspelarna var att testa dem inför den andra intervjun för att höra om ljudet var bra och hur långt i från dem man kunde prata utan att ljudkvaliteten blev för dålig.

Eftersom respondenterna i pilotintervjun inte använt sig av *Matkasse* på flera år var det svårt för dem att minnas hur det var och hur det eventuellt påverkade dem. Det var dock värdefullt för mig att utföra denna intervju eftersom jag då kunde få feedback på min Intervjuguide och på min intervjuteknik. Samma Intervjuguide som vid den andra intervjun användes (se Bilaga 1). Inga ändringar gjordes i Intervjuguiden efter pilotintervjun.

Inspelningen från pilotintervjun lyssnades igenom två gånger. Inspelningen transkriberades inte och pilotintervjun har inte använts i resultatet.

Praktisk erfarenhet

För att få en ökad förståelse för *Matkassar* och arbetet som ligger bakom fick jag möjlighet att under en dag besöka ett företag som planerar och levererar *Matkassar*. Jag fick se hur lokalerna där ingredienserna packas ihop i kassar såg ut och kontoret där allt planeras. För att få en inblick i hur planeringen av menyerna går till fick jag vara med och planera menyer för några veckor. Detta företag var en av de större livsmedelsbutiksaktörerna i Sverige. Vid planeringen utgick jag och personen som är ansvarig för menyerna från företagets befintliga recept. Maträtterna kategoriserades utifrån huvudingrediens som till exempel korv eller nötkött. Hänsyn togs bland annat till hur lång tid maträtterna tog att tillaga, vilken årstid de skulle tillagas och hur mycket ingredienserna kostade.

Genomförande

Datum, tid och plats för intervjun bokades in genom ett telefonsamtal med kvinnan i hushållet två veckor innan intervjun. Några dagar innan intervjun skickade jag ett e-mail till kvinnan i hushållet för att bekräfta tiden och för att delge relevant information (se Bilaga 2). Respondenterna fick information om att de inte behövde förbereda något inför intervjun.

Intervjun leddes av mig som aldrig hade träffat respondenterna tidigare. Intervjun genomfördes i köket i respondenternas hem, en villa i ett villaområde strax utanför Stockholm. Intervjun genomfördes i hemmet för att respondenterna skulle känna sig bekväma och avslappnade under intervjun (Bryman, 2001). Förhoppningen om att få veta mer om personerna i hushållet genom att besöka deras bostad fanns också. För att få möjlighet att prata med alla i hushållet var det ett bra alternativ att komma hem till dem. De hade då också tillgång till de receptblad som medföljer *Matkassen* varje vecka och till annat som de eventuellt ville visa. Detta var en fördel för mig som intervjuare.

Vid tidpunkten för intervjuns start satt tre av respondenterna vid köksbordet i sitt kök och åt middag varför det föll sig naturligt att intervjun ägde rum där. Köket kändes som en relevant plats att vara i med tanke på syftet med studien. De hade tillagat en av rätterna från veckans *Matkasse*, en korvgryta med vildsvinskorv, paprika och lök.

Det äldsta barnet var inte med från början av intervjun då han inte var hemma när intervjun startade. Han blev senare hämtad av mannen i hushållet och var delaktig när han väl kommit hem. Mannen var frånvarande cirka tjugo minuter då han hämtade sonen. Barnen satt inte still vid köksbordet under hela intervjun utan var ute och lekte en del, de kom dock in vid flera tillfällen och deltog i samtalet. Kvinnan var inne i köket under hela intervjun. Intervjun pågick i nästan två timmar. Allt som sades var inte relevant för ämnet utan handlade om annat, till exempel att barnen ville ha något att äta eller att de ville gå ut och leka.

Direkt efter intervjuns avslut antecknades tankar som uppkommit under intervjun. Detta gjordes direkt efter för att jag skulle ha det i så färskt minne som möjligt.

Den intervju som ligger till grund för resultatet innefattade fyra personer vilket gav fyra personers åsikter och erfarenheter under ett och samma intervjutillfälle. Då syftet med studien var att få

förståelse för hur det påverkar alla medlemmar i ett hushåll att använda *Matkasse* ville jag ha möjlighet att fördjupa mig ordentligt i ett hushåll. För att ha möjlighet att göra det ville jag att intervjun skulle vara tidsomfattande för att få med allt som kunde tänkas vara relevant.

Databearbetning och dataanalys

Inspelningen lyssnades igenom två gånger. Vid genomlysningen påbörjar processen att tolka och analysera intervjun (Fangen & Sellerberg, 2011). Sedan transkriberades den till ett skriftligt dokument. Dokumentet blev trettio två sidor långt. Transkriberingen var en tidskrävande process på grund av intervjuns omfattning. Den försvårades av att respondenterna ibland pratade samtidigt vilket gjorde det svårt att höra vad som sades på inspelningen. Vid dessa tillfällen var det värdefullt att det fanns två inspelningar av intervjun. Vid transkriberingen av inspelningen fortsätter analysen av materialet i (Fangen & Sellerberg, 2011). Jag lärde känna mitt material. Det underlättade den kommande analysen att ha lyssnat igenom intervjun med den noggrannhet som krävs vid transkription.

Intervjun lästes igenom ett flertal gånger. Ord som uppkom flera gånger och ansågs relevanta ströks under. Dessa ord var till exempel ”grönsaker”, ”inspiration” och ”tid”. De citat där dessa ord ingick delades in i lämpliga kategorier (Fangen & Sellerberg, 2011). Det uppkom totalt fyra kategorier. Citat som tillhörde samma kategori klistrades in i ett gemensamt dokument. Dessa användes sedan för att sammanställa resultatet. En del citat valdes ut för att belysa och förstärka vissa delar av resultatet. Citaten har ändrats språkmässigt så att de ska vara lättare att läsa och överflödiga ord har tagits bort.

Metodologiska överväganden

För att skapa en tillförlitlighet har jag ställt mig kritisk till mitt eget sätt att tolka och analysera och förhållit mig till de regler som finns för kvalitativ forskning (Bryman, 2001). Trots detta är det just min tolkning och analys av materialet som ligger till grund för resultatet. Jag har i min studie fokuserat på att få förståelse för ett fenomen. Detta är vad kvalitativ forskning innebär till skillnad mot kvantitativ som fokuserar mer på mätbarhet och bredd (Bryman, 2001). I den här studien har endast ett hushåll deltagit. Resultatet speglar personerna i hushållet vid tidpunkten för intervjun (Bryman, 2001). Det är inte alls säkert att resultatet skulle bli detsamma om samma hushåll intervjuas igen vid ett annat tillfälle.

Etiska ställningstaganden

För att hålla en god forskningssed har jag förhållit mig till de fyra huvudkraven för forskningsetiska principer (Vetenskapsrådet, 2011). De fyra huvudkraven är *Informationskravet*, *Samtyckeskravet*, *Konfidentialitetskravet* och *Nyttjandekravet*. *Informationskravet* bygger på att de som medverkar i en studie ska känna till syftet med den och få information om hur den kommer att genomföras. *Samtyckeskravet* innebär att respondenterna i studien ska informeras om att det är frivilligt för dem att delta. *Konfidentialitetskravet* talar om att de som deltar ska vara anonyma under hela processen. *Nyttjandekravet* innebär att den information som respondenterna lämnar endast kommer att

användas till den studie den är avsedd för och inte spridas vidare.

Några dagar innan intervjun informerades respondenterna skriftligt via e-mail om att det var helt frivilligt för dem att delta i studien (se Bilaga 2). De informerades även om studiens syfte och hur studien skulle användas. Skriftligt meddelades även att intervjun skulle spelas in vilket godkändes. När intervjun skulle genomföras frågade jag om respondenterna kände sig bekväma med att spelas in vilket de gjorde. Vid intervjutillfället informerades de muntligt innan intervjun startade om att de fick avbryta när de ville, att det inte fanns några rätt eller fel svar och att de inte behövde svara på alla frågor om det inte ville (Fangen & Sellerberg, 2011). De fick både muntlig och skriftlig information om att de skulle vara anonyma under hela processen och att materialet från intervjun skulle hanteras med stor försiktighet.

Eftersom två av deltagarna i intervjun var minderåriga skulle deras medverkan godkännas av föräldrarna enligt *Samtyckeskraftet* (Vetenskapsrådet, 2011). Föräldrarna godkände muntligt barnens medverkan. För att barnen skulle känna att de frivilligt medverkade i intervjun fick de ibland frågor som "Vill du svara på något mer?" eller "Finns det något mer du vill berätta?". Detta för att ge dem möjlighet att välja. Jag var tydlig med att barnen inte behövde sitta still och prata med mig om de hellre ville göra något annat. Ville de gå i väg hindrades de inte men fick veta att de gärna fick komma tillbaka till köket och berätta mer när eller om de kände för det.

Resultat

Här presenteras resultatet i löpande text under totalt elva rubriker. Resultatet belyses med relevanta citat.

Demografi

I hushållet ingår Magnus och Lena och deras två barn Vilhelm och Stina. Vilhelm är åtta år och Stina är sex år. Både Magnus och Lena är fyrtiofyra år gamla. De bor i en villa i ett villaområde strax utanför Stockholm. De har bott i området i ungefär sex år, tidigare bodde de i ett parhus i närheten av villan där de bor nu. Innan de flyttade dit bodde de i en lägenhet i de centrala delarna av Stockholm. Det är många i deras villaområde som tidigare varit stadsbor. Lena har en längre universitetsutbildning och arbetar på ett företag som har sitt kontor i centrala Stockholm. Lena är delägare i företaget där hon arbetar. Magnus arbetar på en konsultfirma där även han är delägare. Magnus har också ett lantbruk som mest sysslar med energiproduktion. Där finns även betesdjur vilket gör att de har tillgång till kött därifrån. Lena arbetar mycket, mer än heltid under vissa perioder. Ibland arbetar hon i andra delar av Sverige än Stockholmsområdet. Magnus arbetar ungefär sjuttio procent, han tror inte att det skulle gå att ta hand om barn och hem om de båda arbetade lika mycket som Lena. Lena är väldigt intresserad av matlagning, hon ser det som sitt största intresse på fritiden. Hon tycker mycket om att prova på nya smakkombinationer och nya maträtter. Magnus har träning som ett stort intresse, han lägger mycket av sin tid på att till exempel vara ute och springa.

Matens ursprung och innehåll

Både Magnus och Lena tycker att det är viktigt att äta bra mat. Bra mat är enligt dem mat som lagas från grunden med bra råvaror. Magnus är väldigt medveten om vad olika livsmedel innehåller. För att sammanfatta sina matvanor och sin syn på mat säger han ”sen kan det också vara så att jag att tycker livet är för kort för att äta skit”. Han menar att han helst inte vill få i sig några onödiga E-ämnen och är noggrann med vad han äter.

Både Magnus och Lena ser sig som medvetna matkonsumenter och menar med det att de vet vad som finns i olika livsmedel. De vill helst inte äta halvfabrikat. Halvfabrikat för dem är bland annat falukorv och färdiggjorda köttbullar. Det händer dock att de vid tillfällen då det inte finns så mycket tid till matlagning ger barnen färdiggjorda köttbullar med pasta. Sådana tillfällen kan vara när deras äldsta barn ska iväg på någon aktivitet.

För både Magnus och Lena är det viktigt att äta kött med svenskt ursprung. Lena är uppvuxen på en svensk grisfarm och vill gärna gynna det svenska lantbruket. Tack vare Magnus lantbruk har de nästan alltid kött i frysen som de vet precis var det kommer från. Även när de går ut och äter på vad de tycker är bra restauranger, vilket de tycker om att göra, vill Magnus veta var köttet kommer från. Han brukar fråga personalen på restaurangen om köttets ursprung. Är det inte svenskt kött väljer han bort det. Han försöker äta fisk på restaurang då han tänker sig att fiskar lider mindre än andra djur. Magnus tycker att man hellre kan äta kött lite mer sällan och välja ett bra kött när man väl äter det.

När det gäller grönsaker är det inte lika viktigt för Lena att de har svenskt ursprung. Då är det viktigare att grönsakerna ser fräscha och goda ut. Sparris som hon tycker mycket om köper hon oavsett om den kommer från Peru eller Nya Zeeland. Magnus är lite mer noggrann med ursprung även på grönsaker och frukt. Äpplen till exempel köper han helst svenska. Han tycker det är onödigt att köpa importerade äpplen när det finns så bra svenska. Även ekologiskt tycker han är viktigt när det gäller vissa frukter. Bananer köper han inte om de inte är ekologiska. Fram för allt för att barnen äter så mycket bananer. Han vill inte att de får i sig de ämnen som finns i konventionellt odlade bananer.

Lunch

När Magnus ska välja vad han ska äta till lunch under en arbetsdag händer det att han väljer andra lunchrestauranger än sina kollegor för att vara säker på att få i sig bra produkter. Han vill inte heller äta en massa onödig energi. Han brukar inte ha matlåda med sig till jobbet. Hans kollegor kan ibland tycka att han är lite för medveten om vad han stoppar i sig, något han själv och även Lena håller med om. Lena brukar ta med sig matlåda till jobbet då och då. Framst under de perioder då hon fokuserar mer på att hålla vikten genom att registrera i en app i telefonen vad hon äter. Under dessa perioder blir det automatiskt så att hon äter mer grönsaker eftersom de har lågt energiinnehåll. När hon inte har matlåda med sig till jobbet köper hon gärna en grönsakssoppa med smörgås till på ett bageri som ligger nära hennes arbetsplats. Det tycker hon är en bra lunch. De flesta av Lenas

kollegor köper med sig lunch från någon restaurang upp till kontoret eller har med sig matlåda. Hon tycker om att de flesta väljer att äta gemensamt på kontoret istället för ute. Det blir som en social stund.

Stina äter lunch på förskolan och Vilhelm äter lunch i skolan. Vilhelm tycker att maten som serveras i skolan är lik den mat som kommer med *Matkassen* men han vet inte riktigt på vilket sätt den är lik. Vilhelm och hans kompisar i skolan brukar inte prata så mycket om mat. Han har dock lagt märke till att en klasskompis till honom också har *Matkasse*. Detta upptäckte han när klasskompisen hade med sig påsar med tryck från en *Matkasse* till skolan.

Fest och fredagsmys

Både Magnus och Lena tycker om att ha middagar hemma. Gärna med många gäster. Varje år kring jul bjuder de med lite vänner till Magnus gård och hugger julgranar. Efter det är det öppet hus hemma hos dem med tillhörande chili-tävling. Magnus och Lena lagar då varsin chili och gästerna får bedöma vilken som är godast. På fredagar händer det titt som tätt att de har lite vänner över på *fredagsmys*. Ofta är det barnens kompisar och deras föräldrar som kommer. Lena tycker att det ska vara enkelt att äta på fredagar då hon är lite trött efter arbetsveckan. Hon köper då gärna med sig något färdigt att äta från en saluhall, till exempel skaldjur. Till maten dricker de något gott vin. Lena tycker att god mat och gott vin hör ihop. Både Vilhelm och Stina tycker om att äta chips på fredagar. Magnus och Lena tycker inte att chips är så bra att äta, därför får barnen inte det varje fredag.

Eftersom de bodde inne i stan tidigare fanns det fler restauranger tillgängliga och de köpte hem mer restaurangmat. Det var enkelt att bara gå in och köpa det. Vissa dagar då Lena jobbade sent kunde Magnus gå med Vilhelm, som var deras enda barn då, till någon restaurang och äta. Nu äter de nästan aldrig restaurangmat till vardags längre. Det beror dels på att restauranger inte finns lika tillgängliga nu när de bor i villaområdet. Det beror även på, för Magnus del, att det är svårare att hålla vikten om man äter mycket mat från restauranger vilket är viktigt för honom. När de köper hem mat från restauranger nu för tiden, vilket händer sällan, väljer Magnus hellre att köpa en trerättersmeny från en lokal restaurang som har öppnat i närheten av deras hem. När han och Lena köper mat därifrån finns det köttbullar att köpa till barnen. Det tycker han är bättre än till exempel thaimat och han är glad över att det alternativet finns i området där de bor. Till födelsedagar köper de ibland färdiga tårter. Det har öppnat en italiensk glassfabrik i deras område. Magnus har beställt en glasstårta därifrån. Han tycker det är jättebra att glassfabriken har öppnat för att glassen görs från grunden.

Inköp

Innan de började använda sig av *Matkasse* var det Lena som tänkte mest på vad de skulle äta. Hon skrev ingen direkt matlista men tänkte lite på vad som kunde vara bra att ha hemma när hon handlade. Det kunde vara till exempel fryst lax och kycklingbröst. Det kunde även vara så att hon skrev en lista på vad som behövdes och Magnus handlade. Det var inte alltid han fick med sig allt på listan hem från affären. De har aldrig direkt storhandlat mat för en hel vecka. Nu när Lena

handlar mat utgår hon också från vad som är bra att ha hemma men planerar i affären vad hon ska köpa. Magnus åker gärna till någon stormarknad och handlar stapelvaror som till exempel olivolja och jordnötssmör. Han tycker att det behövs ett större inköp av matvaror ungefär en gång i veckan. Frukostmat måste alltid finnas hemma, de har alla sina favoriter som de äter i stort sett varje dag. På det sättet är inköpen planerade eftersom att både Magnus och Lena vet vad som måste finnas hemma. De stödhandlar på en närbutik i bostadsområdet, där köper de till exempel mjölk.

Både Lena och Magnus anser att mat får kosta. De lägger mycket pengar på mat. De vet inte alls hur mycket det är per månad men tror att det är en hel del. De har ingen särskild budget för sina matinköp. Båda tittar på priser när de handlar men tänker mer utifrån kvalitet än kvantitet. Lena köper det hon vill ha oavsett pris. Magnus vill gärna köpa produkter av god kvalitet. Han jämför innehållet på olika sorter för att se till att han inte betalar för till exempel vatten och socker. De har varsin favoritaffär där de helst handlar mat. Lena anser att den affär hon helst handlar i har mest svenska produkter. De har också en märkning som heter ”Äkta vara” som hon tycker hjälper henne att välja bra produkter. Magnus har utsett sin favoritaffär utifrån att den kedjan har ett eget mejeri.

Matkassen

Lena, Magnus och deras två barn har använt *Matkasse* i ungefär fem år. De har haft det regelbundet varannan vecka med uppehåll endast under semestrar då de varit bortresta. De får hem *Matkassen* varannan söndag och i den finns fem olika recept och ingredienser till recepten för fyra personer. Stina var ungefär ett år gammal när de började och hade knappt börjat äta vanlig mat. Vilhelm var tre år så även han har fått äta maten från *Matkassen* under större delen av sitt liv. Varken Stina eller Vilhelm minns speciellt mycket av tiden innan *Matkassen* eftersom de var så små. Magnus och Lena har även de svårt att minnas exakt hur det var innan då de haft *Matkassen* så pass länge.

Däremot minns Lena precis varför de började och hur de fick reda på att det fanns en sådan tjänst. Det var två eller tre kollegor till henne som hade *Matkasse*. En kollega hade med sig en maträtt med en maträtt från en *Matkasse* som Lena tyckte såg god ut. Kollegorna pratade om konceptet och Lena tyckte att det lät perfekt för henne och hennes livssituation. *Matkasse* var relativt nytt när Lena fick höra talas om det. Det fanns bara en leverantör av dem då. Kollegorna hade alla samma leverantör och det var även den Lena valde att börja använda. Hon tyckte att det verkade jättebra att få maten hemlevererad till dörren och därmed slippa åka och handla. Det var även bra enligt henne att någon tänkt till kring recepten och att få mer variation i maten. Både Magnus och Lena tycker att de åt mer samma maträtter innan de började med *Matkasse*, de berättar om det så här:

Lena: Dels var det planering men det var nog också mycket det här att man får lite variation. Jag tror, vi var inne i en period där både Stina och Vilhelm var små, det blev väldigt mycket samma sak hela tiden.

Magnus: Och det blir ju så, man blir ju bra på en sak och så. Det kan ju bli lite tråkigt då. Då är det kul att gå och äta hos någon annan för då får man lite idéer. Men det här är ju bra för då får man lite nya idéer varannan vecka och så kan man ju anamma dem veckan därpå.

Det blev också mer enkel mat som till exempel falukorv eller färdigköpta köttbullar berättar de. Något annat det blev mycket av var spaghetti och köttfärssås enligt Lena. Det tycker hon är gott

men vill helst inte äta det fem dagar i veckan då det blir lite tråkigt.

Behov av förändring

Den största anledningen till att Lena kände att *Matkassen* verkade perfekt för dem var att hon inte tyckte att hon hade tid att planera maten. Eftersom hon jobbar mycket vill hon lägga den tid hon har hemma på att umgås med sina barn. Hon tror att den typen av tjänst som *Matkassen* är passar människor som precis som hon arbetar mycket. Hon tror att sådana personer vill använda tiden de har utanför jobbet till att umgås med familjen och även att de har den ekonomiska möjligheten att köpa sina tjänster. Hon beskriver det så här:

Lena: Ja, jag tror det. Jag tror det handlar mycket om det här, har man den typen av jobb som vi har, jobbar mycket, har kanske också den ekonomiska möjligheten att köpa sina tjänster på ett sätt som. Nä, men har man lite tid hemma så vill man maximera den på att vara med familjen. Inte lägga tid på att åka och storhandla och planera mat och så vidare. Eller att städa eller göra den typen av saker.

Precis som Lena tror även Magnus att *Matkassen* passar en viss typ av människor. Han tror att personer som är hemma mycket, till exempel för att de är föräldralediga, inte har behov av *Matkasse* eftersom de har så mycket tid i hemmet och därmed hinner planera sina måltider själva. Han tror att många som jobbar mycket idag gör det för att samhället har förändrats en hel del. Han jämför med hur det var när han växte upp:

Magnus: Överhuvudtaget är det så här att tiden är ju så pressad för att alla måste jobba så förbannat mycket för att ha råd att upprätthålla den här standarden med hus och bilar och mobiltelefoner. När vi var små då hade man ju liksom ingenting. Då gick man hem och så.. Då kunde man ha en mamma som va hemma eller jobba halvtid men det räckte ju på den tiden, då kunde dom ju leva på en lön. Det går ju inte nu för tiden.

De har rekommenderat *Matkassen* till många av sina vänner och bekanta. Flera av de som de har rekommenderat *Matkassen* till har provat på men sedan slutat med det. Detta tror både Magnus och Lena beror på att de inte är den typen av personer som passar att använda en *Matkasse*. Det kan vara för att de till exempel inte tycker om den sortens mat som ingår i *Matkassen* eller att de tycker att det är för dyrt.

Mat i vardagen

Det är ofta Magnus som lagar maten på vardagarna på grund av att han kommer hem först av de två föräldrarna. Han lagar mer mat nu än innan de började med *Matkassen*. Ibland startar han upp matlagningen och så tar Lena vid när hon kommer hem. Den av de två som inte lagar maten brukar duka undan och fylla diskmaskinen efter måltiden. Det är en uppdelning som bara har uppstått och Lena tycker att det är en ”schysst” fördelning. Lena försöker komma hem så att hon kan laga maten ett par gånger i veckan men det är inte alltid det går. Ibland när Lena är på jobbresor under en vecka då de har *Matkasse* väljer Magnus att laga någon egen maträtt. Det kan vara till exempel en

köttfärssås och då gör han gärna en stor sats som räcker till mer än en middag. Han tycker inte att det är värt att stå och hacka när Lena inte ska komma hem och äta. Magnus tycker att det tar för mycket tid att laga maten från *Matkassen*. Det är mycket som hackas och mixas anser han. Särskilt tidskrävande tycker han att det är när den första maträtten för veckan ska lagas. Då är kylen så full att det är svårt att hitta de ingredienser som behövs. Lena tror tidsåtgången beror på hur strukturerad man är när man lagar maten. När hon jämför sitt eget och Magnus sätt att laga mat uttrycker hon sig så här:

Lena: Ja men jag är nog lite mer effektiv också. Jag vet var saker finns och jag har en plan. Om jag ska göra en middag så har jag liksom i huvudet tänkt ut vilka steg jag ska göra och hur jag ska laga. Magnus är med så här ”Åh vad ska jag göra nu”.

Det är delvis på grund av att hon vet om att Magnus tycker att det är lite tråkigt och tidskrävande att laga maten själv som hon försöker komma hem och laga mat minst en dag i veckan.

Stina tycker att hennes föräldrar lagar lika mycket mat. Lena frågar henne vem som lagar mest mat av henne och Magnus:

Lena: Du Stina, vem lagar mest mat, jag eller pappa?
Stina: Ingen av dom.

Lena håller med, hon tror att hon och Magnus lagar lika mycket mat även om Magnus står för största delen av matlagningen på vardagar. Det händer att en barnflicka hämtar Stina och Vilhelm från förskolan och skolan. Vid något tillfälle har barnflickan lagat maten från *Matkassen*. Då har det varit praktiskt att det finns ett recept att gå efter, det gör det enkelt enligt Lena. Stina tycker om att hjälpa till med maten. Hon brukar till exempel hjälpa till att hacka saker. Då får hon använda en liten vass kniv. Vilhelm är inte lika road av att hjälpa till med matlagningen men det händer att han hjälper till att duka.

Strävan efter den gemensamma måltiden

Lena vill gärna att de äter middag tillsammans varje dag. Så har det varit ända sedan de fick barn. Hon beskriver det som en ganska självklar önskan:

Lena: Ja det händer att jag jobbar sent. Det går lite i perioder. Men önskan är ju att man ska kunna sitta ner hela familjen och äta middag, och det har det nog alltid varit.

Andra orsaker till att de inte äter tillsammans allihop är att hon ibland jobbar i andra delar av Sverige. Ibland kan även barnens aktiviteter göra att de inte kan äta allihop samtidigt. När alla är hemma vid middagstid äter de dock alltid tillsammans.

Både Magnus och Lena vill att barnen äter den mat som serveras. På vardagar lagar de inte någon särskild mat till barnen. Stina tycker alltid om maten som serveras, hon äter det mesta. Vilhelm är

mer kräsen och tycker inte alltid att maten som serveras hemma är god. När det serveras en gryta till exempel kan det vara ingredienser i grytan han inte tycker om. ”Ibland brukar det vara typ kyckling i någon gryta, sen brukar det vara något mer som jag inte gillar som är blandat med det” säger han. Ofta är det någon grönsak som är blandad med kycklingen i grytan. Lena brukar säga till honom att han ska smaka på maten i alla fall. När han inte tycker om maten brukar han göra havregrynsgröt i mikron istället. Det kan han göra själv och det får han göra för Magnus och Lena. Fil med flingor kan han också göra i ordning själv om han inte tycker om maten. Även om Vilhelm inte alltid tycker om maten som serveras tycker Magnus att det är bra att de lagar varierad mat och att barnen får lära sig att äta olika typer av grönsaker. Han tycker det är viktigt att barnen lär sig att äta allt och det tror han att de gör om de får prova på nya saker flera gånger.

Påverkan i vardagslivet

Lena brukar ibland under de veckor då de inte har *Matkasse* bläddra igenom de receptblad som medföljer *Matkassen* varje vecka. Hon blir då inspirerad i sin matlagning. Oftast lagar hon maträtterna ganska noga efter receptet första gången hon lagar dem. Hon tänker sig att de är väldigt genomtänkta vad gäller proportioner och kryddning. Ifall hon sedan tillagar dem igen utgår hon mer från vilken kryddning som använts och lagar mer på fri hand. Magnus tycker inte att han behöver så mycket inspiration till nya maträtter egentligen men att han ändå kan inspireras av *Matkassen*. Det är bra att kunna använda idéerna till matlagningen de veckor då de inte har leverans av *Matkassen*.

Något som de båda tycker är inspirerande är att prova nya sorters grönsaker vilket de får möjlighet till genom *Matkassen*. Lena tycker att det är bra, gott och inspirerande. Kålrabbi hade hon aldrig provat tidigare men har gjort det nu tack vare *Matkassen*. Magnus använder inte så mycket grönsaker när han lagar mat på egen hand. Eftersom han gärna vill äta mycket grönsaker ser han det som en fördel att det är mycket av det i *Matkassen*. Magnus tycker också om att de genom *Matkassen* provar på att äta lite mer ovanliga livsmedel. Anka och kalkon är två exempel på detta, det skulle han själv inte komma på att köpa. Han uttrycker det så här: ”Det kan ju vara lite häftig när Stinas kompis Anna frågar vad det blir för mat idag. Idag blir det anka!”. Lena lyfter också fram variationen i maträtterna som en stor fördel med *Matkassen*. De båda tycker att variationen på maten, fram för allt grönsakerna, är en av de största skillnaderna sedan de började med *Matkassen*.

Barnens favoriter

Till skillnad från vardagarna då de inte lagar olika maträtter kan de på fredagarna göra någon maträtt särskilt till barnen. Det är oftast någon maträtt som barnen uppskattar för att göra det lite extra mysigt. Både Stina och Vilhelm har ugnspannkaka som favoriträtt så det får de ofta på fredagarna när föräldrarna äter till exempel skaldjur. Stina brukar vilja ha både ugnspannkaka och skaldjur vid sådana tillfällen eftersom hon tycker om både och. Receptet på ugnspannkaka har de fått från *Matkassen*. Lena tycker det är jättebra att *Matkassen* har gett dem favoriträtter. Hon hade aldrig tillagat ugnspannkaka tidigare. När de ska äta ugnspannkaka allihop gör de ofta så att de lägger purjolök eller något annat på ena halvan och låter andra halvan vara naturell. Barnen tycker bäst om naturell ugnspannkaka. Till ugnspannkakan brukar de äta lingonsylt. Vilhelm tycker att det som är synd med lingonsylt är att det är bitar i den, helst skulle han vilja ha den helt slät. Lena

däremot föredrar rårörda lingon med bara lite socker. Magnus skulle helst av allt plocka sina lingon själv och föredrar även han en variant med mindre socker.

En annan maträtt som Lena tror har blivit något av en svensk fredagstradition är tacos. Lena och Magnus brukar inte äta tacos själva men de brukar laga det till barnen eftersom de tycker om det. Magnus skulle aldrig vilja äta färdigköpta tortillabröd utan föredrar att göra dem själv. De tycker att det är lite tråkigt att det är så mycket färdigköpta ingredienser till tacos. *Matkassen* har bidragit med inspiration till denna maträtt genom recept på egna kryddmixar för tacos. De har slutat köpa färdiga kryddmixar för tacos och kryddar enbart med sin egen kryddmix. Lena säger så här om tacos och självklarheten att Stina och Vilhelm ska få äta det:

Lena: Ja. Jag tror det. Vi lagar aldrig tacos till oss själva men barnen gillar ju det så. Jag tror det har nästan blivit en sån svensk fredagstradition. Och det blir självklart så för våra barn också. (...) Vad vi gör är att vi har slutat köpa färdiga kryddmixar och så gör vi våra egna och det är faktiskt också som vi har fått recepten från *Matkassen*.

Lena uppskattar att få recept från *Matkassen* på saker som är lätta att göra själv men som man ofta köper färdigt ändå, till exempel salsa. Det upplever hon som väldigt positivt med *Matkassen*.

Ökad miljömedvetenhet

Ett problem när de storhandlar, fram för allt när Lena gör det, är att det kan bli en hel del svinn. Grönsaker kan ofta bli liggande i kylen tills de inte går att använda längre. Detta kan hända även med grönsaker från *Matkassen*, främst om det är någon grönsak som de anser vara konstig. I övrigt tycker de att deras svinn har minskat avsevärt efter att de började använda *Matkasse*. Detta tycker både Magnus och Lena är väldigt positivt. Magnus tycker att det känns förfärligt att behöva slänga mat. Ofta räcker de fem maträtterna som levereras hem till dem även till veckan efter att de var tänkt att ätas. Det kan finnas någon maträtt kvar som de kan tillaga och äta då. Även resterna kan räcka ett tag. Eftersom svinnet har minskat så mycket tycker de att det är prisvärt att använda *Matkassen*. Magnus tror inte att de lägger mer pengar på mat än ett hushåll som äter mycket halvfabrikat eller mat från restauranger. Han tror att det blir ganska dyrt att äta även sådan mat.

Magnus har fått större medvetenhet kring mat under de senaste sju, åtta åren. Desto mer intresserad av mat han har blivit desto mer medveten har han också blivit av vad den egentligen innehåller. Lena tycker att hennes medvetenhet kring att äta säsongsanpassat, ekologiskt och närproducerat har ökat sedan de började med *Matkasse*. I utskicken som medföljer *Matkassen* finns det ofta information om sådana saker. Lena tycker mycket om att *Matkassen* satsar på att använda säsongsanpassat, närproducerat och ekologiskt i den mån det går. De båda tycker att maten från *Matkassen* håller en bra nivå och en bra kvalitet. Lena har aldrig tyckt att någon av maträtterna har smakat illa. Även Magnus tycker att maten brukar bli väldigt god och att det är bra mat.

Framtiden

Magnus skulle kunna tänka sig att ha *Matkassen* var tredje vecka istället för varannan vecka. Han kan ibland tycka att det är jobbigt när leveransen kommer. Även om han tycker att maten är bra och god så tycker han, eftersom han oftast lagar maten på vardagar, att det tar för mycket tid. Lena skulle däremot kunna tänka sig att utöka deras användande av *Matkasse*. Hon tycker att middagarna är mer ostrukturerade de veckor då de ska bestämma maträtter själva. Hon skulle kunna tänka sig att ha leverans varje vecka fast kanske tre maträtter istället för fem maträtter. Magnus skulle vilja prova på en annan leverantör av *Matkasse* då de har haft samma sedan de startade. Lena tror att andra leverantörer har enklare recept och hon trivs med att recepten från den leverantör de valt är lite mer avancerade. Lena har inga planer på att hushållet ska sluta använda *Matkasse*:

Henrietta: Har ni tänkt fortsätta med *Matkassen*?

Lena: Jaa, det har vi!

Magnus: Jag tänker ingenting, det är Lena som tänker.

Lena: I det här så är det jag som tänker, vi ska absolut fortsätta med *Matkasse*.

Henrietta: Finns det något som skulle kunna göra att ni slutade?

Lena: Nej, jag skulle snarare kunna tänka mig att utöka det.

Magnus: Nä nä, nej nej. Det är precis jättebra som det är nu.

Den största anledningen till att Lena så gärna vill fortsätta med *Matkasse* beskriver hon så här:

Lena: Jag tycker nog just också variationen men jag tycker också att det underlättar mitt liv. Jag tycker att det är, då har jag en sak mindre att planera, med alla aktiviteter och jobb och sånt där.

Diskussion

Under Metoddiskussion diskuteras val av metod och vad som kan ha påverkat respondenterna under intervjun. I Resultatdiskussionen diskuteras resultatet med anknytning till tidigare forskning. Resultatet tolkas även med hjälp av de teoretiska verktyg som presenterats. Dessa är habitus och kapital. Slutligen ger jag förslag på vidare forskning och knyter studien till aktuell yrkesprofession.

Metoddiskussion

Semi-strukturerad intervju

Vid intervjutillfället användes en semi-strukturerad intervjuform vilket är vanligt vid kvalitativa studier (Bryman, 2001). Denna form av intervju gav svar på sådant som var relevant för studien. Hade en annan form av intervju valts är det möjligt att jag fått reda på saker som jag nu inte har fått reda på. Intervjuguiden fanns med som stöd under intervjun. Alla följdfrågor som ställts står inte med i den då jag ville vara öppen för de ämnen som uppkom under intervjun. Enligt Bryman (2001) är det viktigt att ha ett flexibelt förhållningssätt vid genomförandet av semi-strukturerad intervju.

Urval

Ett bekvämlighetsurval användes vid valet av respondenter (Bryman, 2001). På grund av önskan om att hushållet skulle bestå av minst tre personer varav minst ett hemmavarande barn uteslöts alla hushåll som inte såg ut på det sättet. Det hushåll som blev respondenter i studien föll inom ramen för önskningarna. De två kandidatuppsatser som använts i bakgrunden hade valt att intervjua sju respektive elva hushåll till sina studier. En person från varje hushåll, personen ansågs tala för hela hushållet. Då jag ville få en djupare förståelse för hur alla medlemmar i ett hushåll påverkas av att använda en *Matkasse* valde jag att fördjupa mig i ett hushåll. I detta hushåll ingick fyra personer, varav två barn, vilket alltså gav fyra personers erfarenheter kring *Matkassen*. Hushållet var representativt för hur en typisk kund av *Matkasse* kan se ut (Berggren & Nilsson, 2011).

Interaktion

Jag hade aldrig träffat respondenterna innan jag kom hem till dem för att genomföra intervjun. Detta kan vara både positivt och negativt (Fangen & Sellerberg, 2011). Positivt är att de inte vet något om mig och vad jag har för förförståelse inom ämnet. Då är det mer troligt att de beskriver sina erfarenheter detaljerat. Det kan även vara positivt att jag inte vet något om dem. Känner man dem man intervjuar kanske man struntar i att fråga en viss fråga eller hoppar över någon följdfråga då man anser att man redan vet svaret. En risk som kan finnas då man aldrig träffat de man ska intervjua är att personkemin kanske inte alls stämmer (Fangen & Sellerberg, 2011). Respondenterna kan känna sig obekväma i intervjuarens sällskap vilket påverkar deras vilja att berätta. I det här fallet upplevde jag att respondenterna kände sig bekväma. Genom att jag lyssnade uppmärksamt på vad de sa och visa mig intresserad genom att nicka uppmuntrades de att berätta mer. Enligt Fangen & Sellerberg (2011) är det viktig att intervjuaren visar intresse för vad respondenterna säger.

Eftersom jag intervjuade flera personer samtidigt påverkade de varandra. Precis som vid en fokusgrupp blir det interaktion mellan de som deltar (Fangen & Sellerberg, 2011). Samspelet som uppstår i gruppen, i det är fallet samtliga medlemmar i ett hushåll, blir en viktig del av diskussionen (Bryman, 2011). Hade jag intervjuat respondenterna var och en för sig hade resultatet möjligtvis sett annorlunda ut. Jag tycker dock att respondenterna till stor del talade för sig själva. Detta kan styrkas av att det i resultatet framkom att de tyckte olika om mycket. Det kan ha blivit så att en av dem svarar för dem båda. Den andra kanske tycker annorlunda men säger inte emot. Likväl kan de hjälpa varandra att komma fram till hur det egentligen var, hjälpa varandra att minnas.

Inspelning

Vad respondenterna säger kan påverkas av att de blir inspelade (Fangen & Sellerberg, 2011). Uppfattningen av respondenterna i den här studien var att de kände sig bekväma med att bli inspelade. Däremot hade jag aldrig träffat dem tidigare och vet därmed egentligen inte hur de brukar bete sig när de inte blir inspelade. Diskussioner kring mat och måltider kan ibland upplevas som privata och svåra att föra (Pipping, 1990). Detta var inte något som upplevdes under intervjun. Snarare verkade det som att respondenterna tyckte det var roligt att få berätta. Det var en fördel att använda två olika inspelare då respondenterna ibland pratade samtidigt vilket gjorde det svårt att höra vad som sades. Båda inspelningarna kunde lyssnas igenom för att lättare urskilja orden.

Pilotintervju

Då jag inte har någon större erfarenhet av att intervjua sedan tidigare kan även detta ha påverkat respondenternas svar. Jag kanske inte har ställt alla följdfrågor som varit möjliga. Pilotintervjun gjorde dock att jag fick öva på att intervjua och testa Intervjuguiden vilket var till hjälp vid den intervju som ligger till grund för resultatet. Bryman (2001) anser att det är positivt att genomföra en pilotintervju om möjlighet finns. Pilotintervjun gav mig även ökad förståelse för *Matkassen* vilket var bra att ha med mig under hela uppsatsprocessen.

Praktisk erfarenhet

Genom att besöka ett företag som levererar *Matkassar* fick jag en djupare inblick i hur arbetet bakom kan se ut. Även om detta företag eventuellt inte är representativt för alla leverantörer av *Matkassar* fick det mig att förstå vilka aspekter som är viktiga att ta hänsyn till vid planering av *Matkassar*. Företaget jag fick förmånen att besöka använde sig som tidigare nämnts av befintliga recept vid planeringen av menyer. Företag som enkom levererar *Matkassar* till skillnad från det här företaget som var en livsmedelsbutiksaktör kan förmodligen lägga mer tid på att utformning av recept specifikt till *Matkassarna*.

Resultatdiskussion

Påverkan i vardagslivet

Det framkom i resultatet att det var Lena som tog mest ansvar för måltiderna trots att det inte alltid var hon som tillagade dem på vardagar. Hon sa att det var hon som kände att *hon* inte hade tid att planera måltiderna och att det var en av de stora anledningarna till att de började med *Matkassen*. Det var också hon som var allra mest positiv till *Matkassen* och tyckte att *Matkasse*-veckorna var skönare än de andra veckorna. Magnus kunde ibland känna ångest när leveransen kom. Detta kan tolkas som att han inte uppfattar planeringen av maten som särskilt betungande. Det kan helt enkelt bero på att han inte har problem att komma på maträtter eller att han anser sig ha tid att planera måltiderna. Det kan även tolkas som att han helt enkelt inte engagerar sig lika mycket och inte finner det lika viktigt att ha veckans måltider planerade. Hans habitus kring detta är inte riktigt densamma som Lenas som trivs mer med att ha allt planerat. Trots att Lena verkade vara den som kände mest ansvar över måltiderna var det Magnus som oftast lagade maten på vardagarna. Precis som Anving (2012) diskuterar är det kvinnan i det här hushållet som verkar ta mest ansvar för hushållets middagar. Lena uttrycker också att det är *hon* som nu har en sak mindre att planera och att *Matkassen* därmed underlättar hennes liv. Magnus beskriver inte samma lättnadskänslor kring *Matkassen*.

Lenas känsla av att vilja ha kontroll över vad de skulle äta trots att hon inte alltid var den som lagade vardagsmaten, eller ens var hemma för att äta den, kan ses som en del av hennes habitus (Broady, 1991). Hennes föreställning om hur det ska vara är så stark att hon trots att hon egentligen inte är den som tillagar eller äter maten på vardagar vill ha kontroll över vad de andra i hushållet ska äta. Hon vill både jobba mycket men samtidigt ge barnen varierad, hälsosam mat. Detta möjliggörs genom *Matkassen*.

Det bästa med *Matkassen* var enligt Lena att den underlättade hennes liv. Hon ansåg sig nu ha en sak mindre att planera vilket kan tolkas som att planering av maten varit en stor och något betungande del av hennes liv tidigare. Planering av vardagsmaten är av stor vikt för många föräldrar (Anving, 2012). Föräldrarna vill gärna rationalisera matlagningen för att förenkla vardagen. Föräldrarna i Anvings (2012) studie gjorde matlistor, eller hade i alla fall en vision om att göra det, för att underlätta och rationalisera sin vardag. Det sågs av de flesta föräldrar som något väldigt positivt att ha veckans middagar planerade.

Under de veckor då hushållet inte hade *Matkasse* sa Lena att måltiderna var lite mer ostrukturerade. De planerade inte maten under dessa veckor. Den uteblivna planeringen gjorde alltså att vardagen blev lite mer ostrukturerad och man kan anta att de strävade efter struktur. Lenas önskan om att utöka användandet av *Matkassen* till varje vecka kan ses som ett tecken på detta. Eftersom alla måltider från en veckas *Matkasse* inte alltid gick åt under den veckan de var tänkta för kunde de tillaga någon av maträtterna veckan därpå. Detta tyckte Magnus var positivt vilket kan ses som att han tyckte det var skönt att ha även den veckan något planerad. Detta kan te sig något motsägelsefull då han kunde tänka sig att minska ner på antalet leveranser av *Matkassen*. Även de rester som ibland blev kvar kunde de äta veckan därpå vilket sågs som en fördel hos hushållet. Detta kan tolkas som att den ena veckans noggrant planerade måltider tack vare *Matkassen* underlättade även maten veckan därpå.

Magnus tyckte att maten från *Matkassen* tog för lång tid att tillaga. Han skulle hellre se att det tog kortare tid då han tyckte det var tråkigt att laga mat själv. Många andra föräldrar har också beskrivit vardagsmatlagningen som tråkig (Wissö, 2012).

Lena är strukturerad när hon lagar mat, hon har planerat i huvudet vilka moment som ska utföras. Detta skulle jag vilja relatera till Pipping (1990) som skriver att kvinnor har ”skafferiet i huvudet” vilket Anving (2012) utvecklat till ”att ha familjen i huvudet”. Lena, och Magnus, slipper oftast tack vare *Matkassen* att ha skafferiet i huvudet då hon vet att alla ingredienser till det som ska tillagas finns hemma. Däremot anser hon att hon behöver ha en planering i huvudet när hon tillagar maten för att spara tid. Hon beskriver att hon vet var saker finns och när hon ska göra vad. Magnus beskriver motsatsen genom att säga att den första maträtten under en *Matkasse*-vecka är mest jobbig att tillaga då det är så fullt i kylen vilket gör det svårt att hitta de ingredienser som behövs. Han tycks inte riktigt ha samma kontroll som Lena när han lagar maten. Lena har ”familjen i huvudet” genom att hon försöker komma hem i tid till middagen varje dag. Dessutom försöker hon komma hem i tid för att laga middagen minst en dag i veckan då hon vet att Magnus tycker det är tråkigt att laga måltiderna.

Det framgick under intervjun att Lena och Magnus brukade göra matinköp var för sig. Detta kom fram genom att de hade varsin favoritaffär att handla mat i grundat på olika saker. De handlade även på olika sätt. Lena framhölls som mer spontan när hon handlade och köpte det hon var sugen på för stunden.

Lena och Magnus ansåg att mat får kosta. De hade en form av ekonomiskt kapital som gjorde att de inte behövde tänka på vad maten kostade (Broady, 1991). De säger själva att de är ett sådant hushåll

som tack vare sin ekonomi har möjlighet att köpa tjänster som underlättar. De pratar om tjänster såsom städning, barnflicka och *Matkasse*. Alla dessa saker var sådant som tidigare ofta sköttes av kvinnan i hemmet (Björk, 1997). Dessa har också succesivt *outsourcats*, lagts på andra, i och med att även kvinnor börjat förvärsarbete i större utsträckning (Hjälmeskog & Pipping Ekström, 2006). I det aktuella hushållet var det Lena, kvinnan, som arbetade mest av de båda föräldrarna.

Påverkan på variation och inspiration

Något som framkommit i studier är föräldrarnas vilja att servera varierad mat till sina barn (Anving, 2012). Viljan att servera olika typer av mat har olika syften, till exempel att lära barn att tycka om olika typer av mat och att de ska få i sig olika näringsämnen. I det hushåll som intervjuats för den här studien framkom samma sak. Föräldrarna ville genom att servera olika typer av mat att barnen skulle lära sig att tycka om olika smaker. *Matkassen* hjälper Lena och Magnus att leva upp till detta. Innan *Matkassen* åt de mer samma typ av maträtter men har tack vare *Matkassen* fått prova på sådant de inte trodde att de skulle komma på att köpa själva. De varierade måltiderna gav dem kulturellt kapital (Broady, 1991). Genom sitt ekonomiska kapital kunde de skaffa sig kulturellt kapital (Broady, 1991). Det ekonomiska kapitalet möjliggjorde för dem att använda *Matkasse* och därmed ge sina barn kulturellt kapital genom att lära dem äta varierat. De kunde också vidga sina vyer inom mat tack vare *Matkassen*.

Lena framhöll att hon tyckte om köttfärssås men helst inte ville äta det fem dagar i veckan för att det blev tråkigt. Det var alltså viktigt även för henne att äta varierat men inte i syfte att lära sig något utan att det blev tråkigt annars. Magnus verkade inte ha lika svårt för att äta samma mat flera gånger per vecka då han gärna gjorde just en stor köttfärssås som skulle räcka till mer än en middag. Däremot tyckte han att det var viktigt för barnens skull att de åt varierat vilket *Matkassen* hjälpte dem att göra. Det fanns även en stolthet för honom i att kunna säga till barnens kompisar att ”idag blir det anka”. Anka sågs av honom som något ovanligt att äta. Vad som anses ovanligt att äta beror helt på vem man frågar. Det beror på personens habitus (Broady, 1991). Stina och Vilhelm är båda uppvuxna med maträtter från *Matkassen*. För dem är det kanske inget konstigt i att bli serverad anka eftersom de är vana vid maten från *Matkassen*. Samtidigt lyfter föräldrarna fram till exempel anka som något speciellt vilket kan leda till att de ändå uppfattar det som det. Troligtvis kommer Stina och Vilhelm skapa en annan uppfattning av vad som är vardagsmat än vad deras föräldrar har.

Det framgick att både Lena och Magnus uppskattade Stinas öppenhet inför de flesta typer av mat. Även i Anvings (2012) studie visade flera föräldrar stolthet över när deras barn åt varierat och uppskattade smaker som de inte ansåg vara vanliga för barn att tycka om. För Lena och Magnus ansågs det som att inneha en form av kulturellt kapital att tycka om olika smaker (Broady, 1991). Detta ville de föra vidare till sina barn. Trots att Vilhelm inte tyckte om så mycket olika typer av mat fortsatte de att varje dag servera varierade maträtter i syfte att lära. De ville ge sina barn det kulturella kapital det för dem innebär att äta och uppskatta varierad mat. Viljan att föra vidare detta är en del av deras habitus (Broady, 1991). De såg detta som något som ska läras ut och det verkade inte finnas några alternativ till detta, utan så var det bara. De lagade en maträtt varje vardag vilket de framhöll bestämt. Det blev tydligt att det låg en viss stolthet i detta, denna stolthet är vanlig bland föräldrar (Anving & Sellerberg, 2010).

Det fanns dock sätt för Vilhelm som inte alltid tyckte om den mat som serverades att ändå äta sig mätt på något han tyckte om. Han brukade göra havregrynsgröt till sig själv. Detta var något som Lena och Magnus tyckte var godkänt att han gjorde trots att det innebar att han inte åt den mat som föräldrarna tillagat. Så länge det var Vilhelm själv som tillagade gröten verkade det inte vara ett problem, då hade föräldrarna ändå bara tillagat en maträtt och kunde känna sig stolta över det (Anving & Sellerberg, 2010). Här blev det en skillnad mellan föräldrarnas intention att alla ska äta samma mat och deras handling, de tillåter att Vilhelm äter något annat. Genom att han tillagar havregrynsgröten själv rättfärdigar de att han gör det. De var lite stolta över att han kunde göra havregrynsgröten själv. De verkade uppskatta hans handlingskraft och problemlösningsförmåga. Han löste problemet att han inte tyckte om maten genom att själv *göra* något, i det här fallet havregrynsgröt. Ibland blev det även fil med flingor. Genom detta beteende där intention på något sätt går emot handling blir det tydligt att viljan att barnen ska äta är det viktigaste. För att rättfärdiga detta lyfter Lena och Magnus fram att han kan göra gröten själv, det är inte de som gör den åt honom. Det blir något som kan tillföras till det kulturella kapitalet och som de vill uppmuntra (Broady, 1991). Vilhelm lär sig att göra något själv och att lösa problem.

Påverkan kring miljö och medvetenhet

Lena och Magnus tyckte inte alls om när de behövde slänga mat. När de själva bestämde vad som skulle inhandlas fick de slänga mer än de veckor då de hade *Matkasse*. De beskrev det som att det ofta var grönsaker som inte gick åt och behövde slängas. Deras uppfattning stämmer överens med den statistik som finns över vad som slängs mest i svenska hushåll (Livsmedelsverket, 2013b). Naturvårdsverket (2012) menar att ett sätt att minska svinnet är att planera sina inköp bättre. Genom att planera vet man vad man kommer att behöva och köper därmed inget som inte kommer att gå åt förutsatt att planeringen följs. Lena och Magnus hade upptäckt att de slänger betydligt mindre mat nu än innan de hade *Matkasse*. Detta berodde just på att allt gick åt tack vare att någon planerat maträtterna noggrant. Eftersom de ansåg att det var dåligt att behöva slänga mat var de väldigt nöjda över att kunna minska sitt svinn. *Matkassen* hjälpte dem därmed att leva upp till sin intention att inte behöva slänga så mycket.

Lena sa sig ha blivit mer medveten om att äta säsongsbetonat, ekologiskt och närproducerat på grund av *Matkassen*. Detta tyckte hon var positivt. Hon verkade glad över att ha fått en ökad medvetenhet kring detta vilket kan tolkas som att detta var någon hon tyckte att man borde göra. När hon handlade kunde hon dock köpa sparris oavsett var den kom ifrån. Den ökade medvetenheten på grund av *Matkassen* har lett till nya intentioner hos Lena. Ibland kan dock annat vinna över intentionen, en fräsch och fin sparris till exempel. Magnus hade blivit mer medveten de senaste sju-åtta åren. Hans medvetenhet började tidsmässigt ungefär då Vilhelm föddes. Fler föräldrar har beskrivit att barnen har gjort mat viktigare för dem (Anving, 2012).

Påverkan kring hälsa och bra mat

Både Magnus och Lena ville gärna äta mycket grönsaker. Genom att använda *Matkassen* kunde de leva upp till denna intention. När Magnus bestämmer vilken mat de ska äta blir det inte alls lika mycket grönsaker som i *Matkassens* recept. Han ville äta mycket grönsaker för att det är hälsosamt. Lena sa att det automatiskt blir så att hon äter grönsaker under de perioder hon tänker mer på vad hon äter. Dessutom tyckte hon att grönsaker var gott. Både Magnus och Lena tyckte det var bra att

Stina och Vilhelm blev introducerade för nya sorters grönsaker. De tyckte överhuvudtaget att *Matkassen* innehåller bra mat. Jag tolkar det som att Magnus och Lena tycker likt många andra att riktig mat ska vara näringsriktig (Anving, 2012). Då maten från *Matkassen* är sådan mat man tillagar från grunden tolkar jag också in den aspekten när de säger att *Matkassen* är bra mat.

På fredagar när Lena och Magnus kunde tänka sig att laga någon särskild mat till barnen blev det ibland tacos. Det var helt självklart för dem att barnen skulle få extra god mat på fredagar. Förmodligen har det varit så även för Lena och Magnus när de vuxit upp att man på fredagar får något extra gott. Det är deras habitus, deras föreställning om hur en fredag ska vara (Broady, 1991). De verkade ha klivna känslor kring tacos just för att det lätt blir att man köper mycket färdigt till den typen av mat. Lena sa att det ”självklart” blir tacos för deras barn också trots de något klivna känslorna inför denna maträtt. De hade tack vare *Matkassens* recept på egna tacokryddor helt slutat använda färdiggjorda kryddmixar för tacos. På fredagar hade de ofta gäster, till exempel barnens kompisar och deras föräldrar. Kanske finns en viss påverkan utifrån att barnen *ska* serveras tacos på fredagar. De barn som kommer på besök på fredagarna förväntar sig det. Serveringen av tacos blir en del av ett symboliskt kapital där såväl gäster som värdar anser det vara av värde att barnen serveras en maträtt som Lena beskriver som en maträtt som blivit ”svensk fredagstradition”. Både gästerna och Lena och Magnus vill föra vidare detta kapital till barnen (Broady, 1991). *Matkassen* gör det möjligt att föra vidare habitus och symboliskt kapital samtidigt som barnen slipper få i sig onödiga tillsatser. Man kan även koppla det sociala kapitalet till detta. Det sociala kapitalet ska ge båda parter i en relation något som anses värdefullt (Broady, 1991). I det här fallet kan tolkas att själva fredagstraditionen att äta tacos är det sociala kapitalet. Lena och Magnus erbjuder sina gäster detta fast på ett enligt dem hälsosammare och bättre sätt.

De vuxna äter inte tacos på fredagarna utan de äter något annat. Det är vanligt att ha olika måltidsmönster under vardag och helg (Sellerberg, 2008). Fredagarna frångår från vardagarna genom att barnen slipper lära sig äta något nytt. De får den mat de tycker om likväl som föräldrarna äter något de tycker om.

Slutsatser

Hushållet hade påverkats på flera sätt av *Matkassen*. De hade fått en ökad medvetenhet kring miljöaspekter. Matsvinnet hade minskat vilket hushållet kände sig nöjda med. De åt mer varierat tack vare *Matkassen*. Både under de veckor då de hade *Matkasse* och under de andra veckorna tack vare den inspiration de fick. Variationen var bra både för att vardagsmaten blev roligare än vad den varit innan men också för att det lärde barnen att tycka om olika smaker. *Matkassen* hade även inspirerat till nya favoriträtter och till att förbättra favoriträtter. Hushållet ansåg att de åt mer grönsaker än vad de skulle ha gjort om de planerade maten själva. *Matkassen* hjälpte dem att äta hälsosamt i syfte att hålla vikten. Magnus ansåg att maträtterna tog för lång tid att laga. Lena tyckte att hon sparade tid i vardagen och att hennes liv underlättades.

Förslag till vidare forskning

Denna studie syftar till att öka förståelsen för hur det påverkar ett hushåll att använda *Matkasse*. Det vore intressant att ta reda på hur andra typer av hushåll anser att det påverkat dem. För att få en bredare bild av *Matkassens* påverkan skulle det vara en fördel om dessa hushåll låg utspridda geografiskt. Hushållet som deltog i den här studien hade använt *Matkasse* under många år. För att

ytterligare förstå hur *Matkassen* kan påverka hushåll skulle man kunna studera hushåll som använt tjänsten kortare tid eller bara någon enstaka gång. Vidare skulle det vara intressant att undersöka hur stor minskningen av matsvinn blir för hushåll som använder *Matkasse*.

Professionsanknytning

Då *Matkassen* är en växande tjänst är det inte omöjligt att många som utbildar sig inom kost och hälsa idag i framtiden kommer arbeta med liknande tjänster. Genom ökad kunskap och förståelse för varför människor behöver hjälp med planering av måltider kan arbetet underlättas och förbättras. Planering av måltider där hänsyn tas till olika aspekter är värdefullt för såväl individ som för miljön. Något att ha i åtanke för den som arbetar med planering av menyer är att noggrannhet kan leda till minskat matsvinn, minskade kostnader för företaget och minskad negativ effekt på vår miljö.

Referenser

Anving, T. (2012). *Måltidens paradoxer: om klass och kön i vardagens familjepraktiker*. Akademisk avhandling. Lund: Lunds universitet.

Anving, T. & Sellerberg, A. (2010). Family meals and parents challenge. *Food, culture and society*, 13(2). 202-214. doi: 10.2752/175174410X12633934463114

Berggren, J., & Nilsson, H. (2011). Från torgkasse till nätkasse. Kandidatuppsats. Uppsala: Företagsekonomiska institutionen, Uppsala Universitet. Tillgänglig: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:458129/FULLTEXT01.pdf>

Björk, M. (1997). *Hemarbetets modernitet – en fråga om kön, kunskap, tid och rum*. Diss. Stockholm: Institutionen för arkitektur och stadsbyggnad, Kungliga Tekniska Högskolan.

Broady, D. (1991). *Sociologi och epistemologi. Om Pierre Bourdieus författarskap och den historiska epistemologin*. Stockholm: HLS (Högskolan för lärarutbildning).

Carlhed, C. (2011). Fält, habitus och kapital som kompletterande redskap vid professionsforskning. *Socialvetenskaplig tidskrift*, 4:2011, 283-300. Umeå: Förbundet för forskning i socialt arbete.

Citygross. (2013). *Om vår matkasse*. Hämtad 2014-05-18 från <http://www.citygross.se/Handla-pa-sajten/Om-var-matkasse/>

Coop. (2014). *Om Coop-matkasse*. Hämtad 2014-05-18 från http://www.cooponline.se/Matkasse/Om_Coop_matkasse/430205.html

Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön*. Diss. Umeå: Umeå universitet.

Fangen, K., Sellerberg, A-M. (2011). *Många möjliga metoder*. Lund: Studentlitteratur.

Ica. (u.å.). *Så funkar ICA-matkassen*. Hämtad 2014-05-18 från <http://www.ica.se/handla-pa-natet/ica-matkassen/om-ica-matkassen/sa-funkar-ica-matkassen/>

Handelns utvecklingsråd. (2010). *Varför skiljer sig intention från handling vid val av livsmedel? Samt vilka strategier använder sig livsmedelskonsumenter av för att hantera detta gap?* Stockholm: Handelns utvecklingsråd.

Hjälmeskog, K., Pipping Ekström, M. (2006). 150 år av ”outsourcing” av hemarbete. I Hjälmeskog, K. (redaktör). *Lärarprofession i förändring – från ”skolkök” till hem- och konsumentkunskap*. (s. 171-191). Uppsala: Universitetstryckeriet.

Linus Matkasse. (u.å.a). *Barnkassen*. Hämtad 2014-05-18 från <http://www.linusmatkasse.se/om-kassarna/barnkassen>

Linas Matkasse. (u.å.b). *Vår filosofi*. Hämtad 2014-05-18 från <http://www.linasmatkasse.se/om-oss/var-filosofi>

Livsmedelsverket. (2013a). *Miljösmarta matval*. Hämtad 2014-05-18 från <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-miljo/Miljosmarta-matval/>

Livsmedelsverket. (2013b). <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-miljo/Miljosmarta-matval/Frukt-och-bar-gronsaker-och-baljvaxter/>

Middagsfrid. (u.å.). *Om Middagsfrid*. Hämtad 2014-05-18 från <http://www.middagsfrid.se/om-middagsfrid/>

Molén, M. (2012, januari). Mäns hushållsarbete ökar – men kvinnorna gör fortfarande mest hemma. *Välfärd*, 1:2012, 13-17.

Naturvårdsverket 2012 Nyttan av att minska matsvinnet
<http://www.naturvardsverket.se/Documents/publikationer6400/978-91-620-6527-0.pdf?pid=4574>

Rejto, R., Thurgren, S. & Sundqvist, P. (2011). Vad blir det till middag? En kvalitativ studie i konsumenters motiv till att köpa färdiga middagslösningar på Internet. Stockholm: Företagsekonomiska institutionen, Stockholms Universitet. Tillgänglig:
http://www2.fek.su.se/uppsats/uppsats/2011/Kandidat15/77/Vad_bli_r_det_till_middag_KAUPP_VT_11.pdf

SIFO. (2009). *Känner man sig vilseledd eller lurad när man handlar? En undersökning bland allmänheten*. Livsmedelsverket

Statistiska centralbyrån. (2014). *Arbetskraftsundersökningar*. Hämtad 2014-05-18 från <http://www.scb.se/sv/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Arbetsmarknad/Arbetskraftsundersokningar/Arbetskraftsundersokningarna-AKU/23265/23272/Behallare-for-Press/374010/>

Svensk handel. (2013). *Mat på nätet- Rapport 2013*. Svensk handel.

Sellerberg, A. (2008). *En het potatis: om mat och måltider i barn- och tonårsfamiljer*. Lund: Department of sociology, Lunds Universitet.

Wissö, T. (2012). *Småbarnsföräldrars vardagsliv: omsorg, moral och socialt kapital*. Diss. Göteborg: Göteborgs universitet.

Bryman, A. (2001). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Vetenskapsrådet. (2011). *God forskningssed*. Vetenskapsrådet.

Bilagor

Bilaga 1, Intervjuguide

Vilka ingår i hushållet?

Antal, ålder, kön, sysselsättning?

Hur och var bor ni?

Hur länge har ni bott där?

Var bodde ni innan?

Allmän bakgrund.

Hur är ni som matfamilj/personer?

Särskilda matbehov – allergier, aktiviteter (som kräver extra energi tex), sjukdomar, andra preferenser?

Särskilda ställningstaganden?

Vad är viktigt kring mat i ert hushåll/er familj?

Finns något ni/någon inte äter?

Hur ser era normer ut? Vad står ni för?

Finns några särskilda ritualer kring mat tex fredagsmys, soppa på torsdagar, långfrukost på helgen?

Är det viktigt för er att äta lagad mat?

Är det viktigt för er att maten smakar gott och ser fin ut? Tycker ni olika om det i familjen? Tex barnen och de vuxna?

Finns något särskilt ni gärna bjuder på när ni har gäster?

Ekonomi kring mat, finns särskild budget? Skiljer sig ekonomitänket kring vardag/fest?

Slänger ni mycket mat? Hur tänker ni kring det?

Hur tänker ni kring ekologiskt och närodlat?

Hur såg det ut innan Matkassen?

Planerade ni maten? Vem/vilka planerade?

Vem/vilka handlade?

Vem/vilka lagade maten?

Vad åt ni?

Hur kunde en typisk vecka se ut?

Hur såg hela processen ut från middagsidé till efterarbete?

Hur såg själva måltidssituationen ut? Åt alla ihop på samma tid? Vid köksbordet eller annan plats?

Vem tog hand om efterarbetet såsom disk, städning?

Hjälptes alla åt?

Åt alla samma sak?

Vad fick er att börja använda Matkasse?

Någon särskild händelse? Hur uppstod behovet?

Var det någon runtomkring som använde det?

Var det en lång tankeprocess eller impulshandling?

Hade ni några tankar/åsikter kring hushåll som använde Matkasse?

Hade ni några tankar/åsikter om själva Matkassen? Förväntningar?

Hur valde ni leverantör?

Hur ser det ut nu när Matkasse används?

Skillnader från innan.

Hur ofta får ni hem Matkassen?

Vem lagar maten?

Vad äter ni nu?

Hur ser en typisk vecka med Matkasse ut?

Hur ser måltidssituationen ut? Äter alla ihop? Var någonstans?

Vem tar hand om efterarbetet?

Hjälps alla åt?

Har ni ändrat ert sätt att äta i övrigt, förutom de middagar som levereras hem?

Hur ser de veckor ut då ni inte har Matkasse?

Tycker ni att ni har förändrats på grund av Matkassen?

Ert mattänk? Er matfamilj?

Anser ni att ni äter bättre mat nu? Mer varierat, mer eller mindre av något?

Skillnader i familjelivet?

Har ni mer tid till att umgås?

Ser ni annorlunda på er själva i och med Matkassen?

Hur gör ni med övriga inköp? Frukostmat, frukt, mjölk? Har det förändrats mycket?

Har era val förändrats i och med Matkassen? Vad väljer ni?

Har omgivningen reagerat på att ni använder Matkasse? Hur?

Har ni påverkat någon till att börja? Vilka, varför?

Hur ser ni på framtiden?

Vad skulle kunna göra att ni slutade med Matkasse?

Skulle ni äta annorlunda om ni slutade med Matkassen tror ni? Gå tillbaka till gamla vanor?

Barnen

Vad tycker ni om för mat? Tycker ni att ni äter god mat hemma?

Har era kompisar matkasse?

Hjälper ni till med maten? Är det roligt?

Är maten god när ni har matkasse? När ni inte har det?

Hur tycker ni att det är när ni inte har det? På somrarna?

Bilaga 2, Information till medverkande

Hej!

Tack för att ni vill delta i min studie om Matkassar!

Jag heter Henrietta Ryblom och läser sista terminen på Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap vid Göteborgs universitet. Syftet med min studie är att ta reda på hur det kan påverka ett hushåll att använda sig av en färdig middagslösning, en så kallad Matkasse. Studien kommer att användas till min kandidatuppsats.

Jag spelar gärna in det vi säger om det känns bra för er. Skulle det kännas obekvämt så kan jag när som helst avbryta inspelningen. Är det någon fråga ni inte vill besvara så behöver ni givetvis inte göra det. Kom ihåg att det inte finns några rätt eller fel svar! Det är er uppfattning och era tankar jag är intresserad av. Ni kommer att vara anonyma i uppsatsen. Jag kommer att behandla materialet från vårt samtal med försiktighet och ha stor respekt för er integritet under hela uppsatsprocessen. Det är väldigt viktigt för mig att ni känner er bekväma med att delta i min studie!

Jag vill intervjua hela familjen under förutsättning att alla i familjen vill delta. Vi behöver inte sitta samlade allihop utan ni får gärna hålla på med middagslagning, lek eller andra vardagsbestyr under tiden. För studiens syfte skulle det vara intressant att få ta del av middagslagning och måltid men detta är helt upp till er.

Jag ser fram emot att träffa er!

Hör gärna av er vid frågor både före och efter samtalet.

Med vänliga hälsningar,
Henrietta Ryblom

Telefon 073-7156478
E-post henrietta.ryblom@hotmail.com