



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Matkultur på äldreboende

En kvalitativ studie om iranska brukares uppfattningar

**Zahra Saghafi Lasemi
Rima Sarraf**

Kandidatuppsats 15 hp

Program: Kostekonomiprogrammet med inriktning mot ledarskap
VT 2016

Handledare: Hillevi Prell

Examinator: Christina Berg

Rapportnummer: VT16-12



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer: VT16-12
Titel: Matkultur på äldreboende
Författare: Zahra Saghafi, Rima Sarraf
Program: Kostekonom med inriktning mot ledarskap
Nivå: Grundnivå
Handledare: Hillevi Prell
Examinator: Christina Berg
Antal sidor: 36 (inklusive bilagor)
Termin/år: VT 2016
Nyckelord: Aptit, iranska brukare, matkultur, sensorik, äldreboende

Sammanfattning

I dagsläget lever allt fler utlandsfödda äldre i det svenska samhället. En del bor redan eller kommer att bo på äldreboende vilket gör att efterfrågan på kulturellt anpassad mat ökar mer och mer. Ämnet "individuellt anpassad mat" blir allt mer aktuellt när fler äldre konstateras vara undernärda inom äldreomsorg.

Syftet med studien är att jämföra brukarnas syn på mat och måltider på olika typer av äldreboenden, dels ett specifikt persiskt boende, dels boenden där de äldre har en blandad bakgrund samt belysa personalens uppfattningar på persiskt äldreboende.

Som metod har kvalitativa intervjuer använts. Totalt har sju iranska brukare intervjuats.

Resultatet visar att maten på det persiska äldreboendet är kulturellt anpassad och att allt fokus ligger på sensorik, som smak och doft för att främja brukarens upplevelse av mat och måltider. Samtidigt är maten på andra äldreboenden inte lika omtyckt bland iranska äldre. Samtliga brukare kräver förbättringsåtgärder kring smak och doft i mat och måltider på boendet där de äldre har blandad etnisk bakgrund.

Till vidare forskning hade varit intressant att studera hur maten på äldreboenden kan bli gemensamt omtyckt av alla. Tillförande av olika typer av kryddor, förbättrad sensorik eller att förändra vissa råvarors tillagningsmetod av viss basföda är ett par förslag.

Förord

Vi vill rikta ett stort tack till vår handledare Hillevi Prell för givande diskussioner som gett oss nya infallsvinklar i vår studie. Tack för allt stöd vi fått under arbetets gång! Varmt tack till den vänliga verksamhetschefen, sjuksköterskan och kocken på det persiska äldreboendet som ställde upp på vi fick genomföra våra intervjuer med på persiskt äldreboende. Vi vill även tacka alla äldre som har deltagit i vår studie. Tack till ert bemötande och era åsikter, de har varit mycket värdefulla för denna studie. Ni är alla guld värda!

Hoppas att ni finner vår uppsats intressant att läsa för vi tycker att det har varit intressant och lärorikt att skriva den på många olika sätt. I framtiden hade det varit intressant att göra en vidare undersökning kring matkultur på äldreomsorg och sjukvård. Här visas (Se tabell 1) hur arbetsfördelningen blivit mellan oss.

Tabell 1. Arbetsfördelning i gruppen.

Arbetsuppgift	Procent utfört av Zahra/ Rima
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivande	50/50
Layout	50/50

Trevlig läsning!

Tack!

Zahra och Rima

Introduktion	5
Syfte	6
Frågeställningar	6
Bakgrund.....	6
Förändring av matvanor vid immigration.....	7
Matval och identitet.....	7
Matkultur.....	8
Mat och genus	9
Mat för äldre.....	9
Råd och riktlinjer kring mat och måltider på äldreomsorg.....	10
Persisk matkultur.....	11
Smakregler.....	12
Tillagningstekniker av persisk basföda	12
Metod.....	13
Design.....	13
Urval	13
Instrument.....	14
Genomförande av intervjuerna	14
Bearbetning och analys av data	15
Etik	16
Resultat	16
Matvanor innan invandring till Sverige.....	17
Matvanor efter invandring	18
Syn på svensk matkultur.....	19
Upplevelse av mat på persiskt äldreboende	20
Upplevelse av mat på äldreboende med blandad etnisk bakgrund	20
Personalens tankar kring mat och måltid på persiskt boende	21
Diskussion.....	22
Metoddiskussion.....	22
Resultatdiskussion	24
Slutsatser och implikationer	26
Referenser	28
Bilagor.....	30

Introduktion

“Någon har sagt att aptit på mat är som aptit på livet. Har man inte livslust, så kvittar det mesta. Även om man under normala förhållanden både kan glädja sig åt och njuta av en måltid, så har denna känsla upphört eller spelar mindre roll.”

(Larsson & Rundgren, 2003, s. 299)

Idag drabbas allt fler äldre av undernäring inom äldreomsorgen (Socialstyrelsen, 2011). Aptitlöshet, nedsatt nutritionsstatus och viktförlust är oberoende riskfaktorer för död hos äldre. Äldre människors hälsa är en av de viktigaste frågorna i ett åldrande Europa (Folkhälsoinstitutet, 2016). En aspekt av hälsa rör kost och näring. Mat är en viktig förutsättning för att äldre ska kunna hålla sig friska och är en viktig del i omvårdnaden av äldre.

En måltid har två huvudfunktioner dels att ge njutning och dels att tillgodose de näringsbehov som människan har beskriver Socialstyrelsen (2011). Chansen för att maten äts upp ökar givetvis när maten är godare. För äldre på äldreboenden handlar måltiderna i stort sett om livskvalitet och därför är den sensoriska upplevelsen av måltiden central.

Invandringen fortsätter att öka i Sverige, dels på grund av krig i vissa några länder, eller av politiska skäl, arbetskraftsinvandring från övriga Europa och även på grund av antalet utländska studenter som kommer till Sverige (Statistiska Centralbyrån, 2016). Bland annat antalet iranska asylsökande har ökat med 39 procent under januari- maj 2015 till januari-maj 2016 enligt Migrationsverket (2016). Sveriges befolkning i Sverige kommer att bli allt mer mångkulturell. En del utlandsfödda har uppvuxit upp och levt två tredjedelar del av sitt liv med sina matvanor och sin kultur i hemlandet innan de flyttar till Sverige.

Under 80-talet flydde stora grupper av Iranier till Sverige på grund av kriget mellan Irak och Iran. Förutom den här gruppen har flyttat många unga Iranier för att studera, vissa av de har gift sig och skaffat familj här. Sedan har deras föräldrar kommit och stannat här. Idag bor några av de på svenskt äldreboende respektive några bor hemma och får hemtjänst. De tillhör till en annan matkultur vilket skapar svårigheter för dem att anpassa sina matvanor vid senare ålder vid invandring. Genom att undersöka sambandet mellan äldres matvanor i Iran respektive matvanor efter invandring till Sverige och deras syn på mat på äldreomsorgen där de bor idag, har man lättare att förstå hur viktigt det är att äldre får individuell anpassad mat.

Enligt Socialstyrelsen (2016) kommer antalet av utlandsfödda äldre att öka. Mellan 2011 och 2014 har andelen utrikes äldre ökat från 9,7 till 12, 3 procent. Socialstyrelsen (2011) föreslår att maten på hälso- och sjukvård respektive äldreomsorg skall vara individuellt anpassad. Frågan är om råd och riktlinjer stämmer överens med verkligheten? För kolhydrater bör det

exempelvis finnas möjlighet att välja ris för de boende som vuxit upp med andra matkulturer. Att erbjuda utlandsfödda äldre kulturellt anpassad mat är ett mål som är viktigt för de äldres välmående. På detta sätt förhindras att fler utlandsfödda äldre bli undernärda.

Denna studie syftar till att jämföra smakupplevelser av mat enligt äldre personer med iransk bakgrund som bor på ett specifikt persisktalande persisktalande äldreboende samt äldre som bor på äldreboende med blandad etnisk bakgrund och hemtjänst. Mat -och måltider på äldreboende är ett område som ofta diskuteras idag. Det är viktigt att inhämta kunskap om mat för äldre med olika etniska bakgrunder för att bättre kunna möta deras behov och genomföra förbättringar på detta område. Det finns inte mycket forskning kring matkultur inom äldreomsorg, däremot finns studier om mat och måltid på äldreomsorg generellt.

Syfte

Syftet med studien är att jämföra brukarnas syn på mat och måltider på olika typer av äldreboende, dels ett specifikt persiskt boende, dels boenden där de äldre har en blandad bakgrund samt belysa personalens uppfattningar kring mat på persiskt äldreboende.

Frågeställningar

1. Hur såg mat och måltider ut innan och efter flytten till Sverige? Har det skett någon förändring/ förändringar? I så fall vilka?
2. Vilken syn har de äldre på den svenska matkulturen?
3. Vad har de äldre för upplevelse av måltiderna som serveras på respektive äldreboende?
4. Hur tänker de äldre kring vad som kan öka deras aptit?
5. Vad har personal (verksamhetschef, sjuksköterska och kock) vid ett specifikt persiskt äldreboende för tankar kring mat och måltider?

Bakgrund

Bakgrunden inleds med förändring av matvanor vid immigration. Därefter definieras olika avsnitt i studien som matval och identitet, matkultur och råd och riktlinjer kring mat och måltid inom äldreomsorg. Avslutningsvis presenteras persisk matkultur, tillagningstekniker av basföda samt smakregler. Tidigare forskning inom ämnet mat och migration visar att vissa minnen av smaker och dofter är så starkt förankrade hos informanterna att de alltid kommer att finnas med som en länk till hemlandet. Mat fungerar som ett verktyg som identifierar människor (Hulander, 2011).

Förändring av matvanor vid immigration

Koçtürk (1995) föreslår att struktur av matvanor består av tre olika delar. Den största delen gäller baslivsmedel och det definierar direkt tillhörighet i köket. Kolhydraterna kan bestå av exempelvis potatis, vete och ris. Baslivsmedel är de livsmedel som man ofta håller fast vid längst efter immigration. Asiater exempelvis är vanligtvis risätare medan det i Nordeuropa ofta konsumeras kokt potatis. Om baslivsmedel förändras ändras även matens smak och utseende. Detta är inte invandrades önskan då de vill gärna behålla sina baslivsmedel efter invandring för att känna mer trygghet. Den andra delen har rollen som komplement till exempel kött, fisk, ägg, mjölk, ost, grönsaker och baljväxter. Den sista delen har rollen som tillbehör till exempel fetter, kryddor, nötter, sötsaker, frukter och drycker. Efter invandring förändras i första hand tillbehör, sedan komplement och allra sist ändras baslivsmedel.

Invandrare ändrar gradvis sina matvanor när de kommer till ett nytt land. Vissa invandrargrupper har lättare att förändra än andra (Anderson, 2005). Det är få som försöker äta som majoriteten i det nya landet. Det finns goda anledningar; dels kan det bero på att deras smaker och matvanor är tillgängliga och populära i det nya landet. Det kan även vara mindre eller begränsad kommunikationen mellan invandrare och ursprungsbefolkningen. Dessutom kan det bero på invandrades egen uppfattning om matidentitet i det nya landet menar Anderson (2005).

På grund av invandring förändras arbets- och fritidsmönstren och även måltidsmönstret. Men beroendet och kulturell identifikation spelar fortfarande en viktig roll. Den måltiden som är mest värdeladdad och viktigast, då familjemedlemmar samlas och äter tillsammans förändras sist, vilket är middagen. Den måltid som är mest neutral exempelvis frukost förändras först. Måltiderna under vardagar förändras snabbare än helgdagarna. Helgmåltider blir som vanligt som i hemlandet. Måltider vid större helger förändras väldigt sällan eller inte alls hos invandrare. Samma gäller i USA då svenskar fortfarande äter skinka till jul och importerad sill till midsommar (Koçtürk, 2013).

Matval och identitet

Idag har det blivit allt lättare att betona sin egen identitet. Genom mat uttrycker vi vår identitet (Fjellström, 2007). Alla har olika smakminne respektive smakpreferenser vilket är en förklaring till varför alla äter olika. Större valmöjligheter finns idag som ger fler förutsättningar. Människors kostvanor bidrar till identitetsskapande. Våra konsumtionsvanor sänder hela tiden signaler till omvärlden om vilka vi är eller vilka vi vill bli (Duveen, 2001). Mat har haft olika innebörd under olika tider i historien. Mat är så mycket mer än bara näring (Fjellström, 2013). Mat förutom energi och näring har en psykologisk funktion.

Två sensoriska faktorer såsom doft och smak är bestämmande för en karaktäristisk mat. Vitlök, tomat, oliver och olja används främst i medelhavskök. Dessa produkter ger en speciell smak till maten som en markör. Smak gör en maträtt igenkännbar och kan accepteras även om en del andra ingredienser i maten är främmande för människans sensoriska system. Människans minne sparar upplevelsen så den kan appliceras igen i framtiden (Fischler, 1988).

Smak varierar beroende på nationell, regional och lokal eller till individnivå. När man blir uppväxt med en matkultur får man förtrogenhet med den och om man byter sin matkultur framför en annan matkultur får man en paradox. Detta skapar en osäkerhet. Detta är en förklaring till varför vissa människor vägrar att ändra sina matvanor. smaker. Att människan behåller sig sin matkultur och sina matvanor kan också bero på neofobi. Med begreppet neofobi menas att man undviker eller är tveksam att smaka eller konsumera nya smaker (Fischler, 1988).

Idag konsumeras modern mat av en större grupp av befolkningen som inte är medvetna om produktion, historia och ursprung av maten. Dessa människor kan benämnas som ”ren konsument”. Modern mat är mindre identifierbar genom ändrade sensoriska tecken såsom konsistens, smak, textur och utseende. Man kan bli naturligt neofobi utan att märka det på något sätt. När konsumenten äter halvfabrikat mat vet han/hon mindre om matens innehåll, vilket kan vara oroande för konsumenten eftersom maten saknar ursprung och identitet. Samtidigt är maten inte producerad framför deras ögon och då saknas matens historia. Att konsumera okänd mat ger osäkerhet eller ångest hos vissa personer som är mer förtrogna med sina matkulturer. Vet man inte vad man äter kan man känna att man har förlorat sin identitet menar Fischler (1988).

Matkultur

Det finns olika synsätt på vad som innefattas i begreppet matkultur. Matkultur formas bland annat av faktorer som basbehov, religion och ekonomi (Anderson, 2005). Geografi är en faktor som i sig kan påverka att en matkultur utvecklas på olika sätt. Matkultur i flera länder har influerats av grannländerna. Turisterna har betydelse för att en matkultur sprider sig till andra länder. Fjellström (2013) föreslår att det finns fyra begrepp som definierar hur en matkultur formas; tillagning av basföda, tillagningstekniker, ätmönster och smakregler.

Hunger, överlevnad och kultur avgör vad människan äter, hur maten tillagas och hur maten äts. Ett lands kultur avspeglar de råvaror som används och äts. Matkultur skapar identitet, tillhörighet och gemenskap. Att människor väljer att äta på ett visst sätt beror på det kulturella arvet, traditioner, matvanor och identiteten som de har (Fjellström, 2007).

Mat och genus

Kvinnor har den självbestämmande rollen och har oftare ansvaret för matlagning (Albala, 2011). Ett flertal studier visar på att det finns skillnader på matvanor mellan män och kvinnor enligt Ekström (1990). Allmänt sett har kvinnor mer intag av grönsaker, frukt, fågel och fisk medan män föredrar rött kött och har en starkare relation till köttprodukter och alkohol. Det finns även andra skillnader kring matlagning när det gäller kvinnor och män. Kvinnor lagar mat oftare vilket har lett könsroll i hemmet och kvinnors självbestämmande när det gäller matlagning (Fjellström, 2007). Män brukar laga mat i ett professionellt sammanhang eller anse det som en hobby.

Mat för äldre

“Ett gott näringstillstånd är en förutsättning för att undvika sjukdom och återvinna hälsa. Alla individer, friska, sjuka, unga och gamla har rätt att erhålla en adekvat, till individen och dennes (sjukdoms-) tillstånd anpassad näringstillförsel” (Socialstyrelsen, 2011).

Äldre behöver bra mat för att hålla sig friska. Undernäring i äldreården är mycket vanligt (Jensen, 2013). Undersökningar visar att tre av fyra personer i äldreomsorgen är antingen drabbade eller ligger i riskzonen. För att täcka näringsbehov bland äldre ska maten bestå av mestadels protein och fett. Mindre ris, pasta och potatis och mer fisk och kött på tallriken. Dessutom behöver äldre serveras mat som ger trygghet. Inget nytt ska introduceras för att maten ska kännas bekant eller skapa trygghet. Maten ska påminna om vad äldre tycker om. Matglädje får äldre att må bättre. Det är viktigt att maten ser god ut och är god. Det är också viktigt att maten lagas från grunden. Samtidigt vill sverigefödda äldre ha mer traditionell mat som svensk husmanskost. Studier har visat att aptit bland äldre ökar när rätterna beställs efter patienternas egna önskemål (Jensen, 2013).

Livsmedelsverket (2015) visar måltidsmodellen (se figur 1) att hur det går att få matgästerna att må bra av maten och känna matglädje. Måltidsmodellen består av sex områden där alla områden är lika viktiga för att stimulera gästens aptit. *God* är ett av de områdena som omfattar olika faktorer. Maten ska se lockande ut och färger är ett exempel som ökar aptiten. Goda dofter av exempelvis bröd kan också stimulera aptiten. En god mat har många betydelser för människan. Maten skall lagas från god kvalitet av färska råvaror. Samtidigt har kunskap om matlagningstekniker en stor betydelse för att maten ska bli god. Det andra området i måltidsmodellen är *integrerat*. Integrerade måltider ger bättre resurs för sjuka och äldre människor. Med begreppet menas att delaktighet i köket ger engagemang till att äta mer mat och därmed minska risken för undernäring. Att matgäster och personal får möjlighet att laga mat och äta tillsammans ger en trevligare miljö. *Trivsamt* är ett annat område som innefattar många faktorer som påverkar gästerna känna sig nöjda. Exempelvis växter, belysning, skärmar och ljudmiljö kan antingen ge en mysig eller en dålig stämning. Ett förslag

för att göra gästen nöjd är att gå efter gästens önskemål exempelvis vilka råvaror, tillagningsmetoder och smaksättningar som gästen är van vid. *Näringsriktiga* måltider omfattas också av måltidsmodellen. Undernäring inom äldreomsorgen är vanligt och menyerna bör därför anpassas efter de äldres behov, matvanor och önskemål. Inom offentlig sektor i samhället har all personal ansvar att servera näringsriktig mat för att få konsumenten att må bra och främja aktiviteten. Bra råvaror och professionella kockar med tillräcklig kunskap är en förutsättning för att tillaga goda och näringsriktiga måltider. De två sista områdena är *hållbar* och *säker*. Maten som serveras åt matgästen ska vara gjord av rätt livsmedel och ha mindre negativ inverkan på miljön. Matgästen ska dessutom känna sig trygg genom att få information om matens innehåll.



Figur 1. Måltidsmodellen
Källa: SLV, 2015

Råd och riktlinjer kring mat och måltider på äldreomsorg

Socialstyrelsen (2016) beskriver att undernäring har funnits kraftigt under 2015. Jensen (2013) nämner att tre av fyra personer inom äldreomsorgen i Sverige ligger i riskzon eller drabbade av undernäring. Enligt Livsmedelsverket (2011) finns det olika saker som påverkar aptiten hos äldre, exempelvis fysiska faktorer som stillasittande eller aktiv position, muntorrhet samt psykosociala faktorer som ensamhet och nedstämdhet. Undernäring hos äldre på äldreomsorgen är mycket vanligt. Det kan därför vara bra att fokusera mer på att förebygga undernäring och arbeta för en bättre kvalitet på maten. Behovet av mat hos äldre är individuellt och det är viktigt att ta hänsyn till deras önskemål. Det innebär att respektera religiösa, kulturella och etiska aspekter. Äldre inom äldreomsorgen har rätt att välja sina måltider och då behöver matvanorna anpassas individuellt. Det är viktigt för många äldre att känna igen den mat som de blir serverade och att ta hänsyn till traditionerna inom äldreomsorgen (Livsmedelverket, 2011).

Andelen äldre inom äldreomsorgen som har sina rötter i andra kulturer kommer att öka. Det är viktigt att ge möjlighet till de äldre att kunna följa sina religiösa matregler och göra mat och måltider som de önskar på grund av religiösa eller kulturella skäl (Livsmedelverket, 2011).

Socialstyrelsen (2011) menar att det är viktigt att omsorgspersonal samt hälso- och sjukvårdspersonal har goda kunskaper om mattraditioner inom olika kulturer samt respekterar hur personen vill äta. Människor har olika krav och förväntningar respektive sociala och

kulturella relationer till sin mat. Patienten kan ha individuella önskemål beroende på sin bakgrund, matvanor eller tradition. Dålig matlust kan bero på att patientens önskemål inte stämmer överens med maten.

Livsmedelsverket (2011) föreslår att de äldre ska vara delaktiga i matlagning och bakning på kökets avdelningar för att öka deras aptit genom att exempelvis känna doften. På det här sättet stimuleras brukarnas sinnen. Att ge dem möjlighet att vara med i måltidsplanering och matlagning kan vara viktigt för deras livskvalitet. I lagstiftningen står ingenting om detta som ett hinder och därför skulle de äldre kunna involveras mer i matlagningen i avdelningsköket.

Persisk matkultur

Under 1500-talet till början av 1700-talet påverkade det Iranska köket i Norra Indien. På grund av att Iran var en av de första och största stormarknaderna med ett rike som sträckte sig från floden Indus i Indien till Egypten och i Europa som den kallas Sidesvägen. En stor användning av lamm, och väldoftande ris och torkade frukter samt användning av saffran och varma aromatiska kryddor såsom kanel användes (Albala, 2011). Idag beskrivs iransk mat som liknande med det norra Indiska köket förutom användning av så mycket peppar. Persisk mat ser färgstarkt ut men smakar ofta mildt. Iranier har stor förkärlek för baljväxter, grönsaker, örter, rotfrukter och spannmål. Folket anser att det är hälsosamt, prisvärt och lätt att laga grönsaker och baljväxter. De mest användbara kryddorna i Iran är saffran, koriander, ingefära, spiskummin, gurkmeja, kanel, kardemumma och körvel. Ibland gör de en kryddblandning som kallas kryddmix och använder den nästan till alla grytor beskriver Albala (2011).

I Iran och många andra orientaliska länder brukar traditionella familjer duka fram alla maträtter på en och samma gång på en fyrkantig duk "*sofreh*" där all mat står i mitten och gästerna sitter runt omkring. Efter lunchen eller middagen serveras frukt och te till efterrätt vilket är väldigt vanligt. Däremot frukt, nötter och torkade frukter exempelvis dadlar, fikon, aprikoser, plommon och körsbär har ett stort utbud som snacks eller dessert. Det har märkts av en förändring i Iran att önskan till matlagning och att äta hemma bland Irans yngre generation har minskat (Albala, 2011).

Albala (2011) menar att de viktigaste råvarorna i det persiska köket är ris och lammkött. Lammkött används i olika grytor med olika typer av grönsaker. Matlagningen börjar alltid med ris. Den viktigaste maten för iranier i särklass är ris, ett långkornigt basmati som växer i den kaspiska regionen (norra Iran). Kallas "*dâm siah*" (svart svans) för sin svarta, tippade kärnor. Riset är mycket aromatisk och köket uppskattas för doften genom tillagningen. Ett väldoftande ris av god kvalitet och god matlagning ger högre aptit. Ett perfekt kokt ris skall se så luftigt ut att man kan räkna riskorna var för sig, enligt iranier. Matlagning med ris är som ett pyssel tills serveras på bordet. Exempelvis kan man tillsätta smaksättningar som

saffran, syrliga berberisbär, sura körsbär eller grönsaker som bondbönor. Ris är nästan alltid närvarande i det iranska köket som äts dagligen, ibland mer än en måltid.

Smakregler

Frukt, torkade bär som berberisbär, grönsaker, färska kryddörter och saffran kommer oftast till användning i det smakrika persiska köket. Iranier brukar använda söta frukter och syrliga bär i maträtterna och blandar dessa med kött till exempel granatäpplesirap och torkade limefrukter i vissa maträtter för att maten får syrlig smak. Dessa smaksättningar skiljer sig från annan mat i mellanöstern. De smaksättningarna ger harmoniska balanser mellan surt och sött (Albala, 2011).

I en typisk persisk måltid brukar man ha blandade färskplockade örter till exempel koriander, persilja, basilika, dragon, salladslök, gräslök och mynta. När man äter mellan tuggorna och rätten ger det god och frisk smak i munnen och nyttiga vitaminer. Samtidigt har man gärna yoghurt till maten som dipp och sallad som görs av gurka, tomat och lök och smaksätts av salt, olja och citronjuice eller ättika (Albala, 2011).

Tillagningstekniker av persisk basföda

Albala (2011) beskriver att det finns två olika tillagningssätt för ris i Iran:

Polo

Riset skall alltid sköljas och blötläggas i saltat vatten. Efter ungefär en timme hålls blötläggingsvattnet bort och riset läggs i kokande vatten. Efter en kort stund blir riskärnorna långa och ganska mjuka. Då är det dags att ta riset ur vattnet och skölja i en sil. I grytan hålls lite matolja upp och sedan riset. Denna metod ger ett fluffigt ris med en knaprig skorpa. Man kan även lägga några skivor rå potatis under grytan eller ett pitabröd och sedan läggs riset. Riset skall ånga i grytan, man sänker temperaturen och täcker grytlocket med en handduk för att absorbera all extra ånga (Albala, 2011).

Kateh

Denna metod är enklast och snabbast men ger ingen knaprig skorpa, riset blir lite klibbigt. Riset skall kokas med salt och olja tills vattnet absorberats (Albala, 2011).

Tillagning av kött

Ett annat viktig tillagningssätt är att de flesta rätterna ska innehålla ”*Piaz dagh*” (fräst strimlad lök) eller kokt lök. Framställningsmetoden är enkel och består av två steg: Först fräser man lök och i nästa steg bryner man lammkött. Blandningen får kryddas och de andra ingredienserna tillsätts efteråt. En av de populära köttgrytorna är *Khoresht-e geymeh*. Den är en älskad och populär gryta av lamm, gula linser och stekt potatis (Albala, 2011).

Metod

Design

För att få en djupare förståelse om hur mat och måltid ser ut i verkligheten har en intervjustudie genomförts på ett persisktalande äldreboende och kompletterat med enskilda intervjuer med persiska brukare på äldreboende där brukarna har en blandad bakgrund samt en intervju på hemtjänst. Designen är en kvalitativ intervjustudie som lämpar sig för att beskriva variationer av uppfattningar om ett visst fenomen (Bryman, 2011).

För att undersöka och jämföra utlandsfödda brukares syn på mat och måltider på olika typer av äldreomsorg har vi använt oss av en kvalitativ ansats där vi genomfört semistrukturerade intervjuer med äldre på olika typer av äldreboenden. Vi ville ge läsaren insyn av brukarnas matvanor i hemlandet och eventuella förändringar de genomgått efter invandring till Sverige och hur hela detta påverkar syn på mat och måltid på äldreboendet där de bor idag. Detta är anledning till att kvalitativa metoder valdes framför kvantitativ metod.

Urval

För att kunna hitta ett lämpligt urval utav iranska brukare ringdes respektive skickades förfråga per mail till drygt 70 enhetschefer samt verksamhetschefer på Göteborgs stads äldreboende. Det kallas ett målinriktat urval (Bryman, 2011). Ett målinriktat urval innebär att relevanta intervjupersoner försöks hittas utifrån problem formuleringar och syfte. Dessutom skickades förfrågan och ringdes efteråt till verksamhetschefen på ett persiskt äldreboende i Stockholm. Persiskt äldreboende där intervjustudien utfördes är ett slag av verksamhet som erbjuder sina brukare kulturellt och språkanpassade tjänster. Verksamhetens vision är att brukarna skall känna sig hemma och tala persiska med personalen. På det här sättet får de brukarna känna sig trygga och bekväma. I den här studien har totalt sju intervjupersoner deltagit (se tabell 2). Urvalet består av både kvinnor och män varav fem kvinnor och två män mellan 63 och 87 år. Samtliga brukare är födda i Iran och har bott i Sverige mellan 10-32 år. De är bosatta på olika typer av äldreboenden i två stora städer i Sverige, Stockholm samt Göteborg.

Tabell 2: Översikt av brukarna samt intervjutid

Intervjuperson	Kön	Ålder	Äldreboende
Brukare 1 (20 minuter)	Man	69	Kommunalt äldreboende
Brukare 2 (18 minuter)	Kvinna	84	Privat persiskt äldreboende
Brukare 3 (6 minuter)	Kvinna	87	Privat persiskt äldreboende
Brukare 4 (10 minuter)	kvinna	81	Privat persiskt äldreboende
Brukare 5 (24 minuter)	Man	63	Kommunalt äldreboende för funktionshindrade
Brukare 6 (19 minuter)	Kvinna	80	Privat persiskt äldreboende
Brukare 7 (21 minuter)	Kvinna	80	Privat hemtjänst

Instrument

En semistrukturerad intervju karaktäriseras av öppna frågor i början som blir allt mer detaljerade i slutet (Bryman, 2011). En semistrukturerad intervjumetod följs efter en mall där rangordnas först frågor med korta respektive öppna svar (se bilaga 2). Intervjufrågorna har sin utgångspunkt i våra frågeställningar. Med hjälp av en intervju får man en bättre dialog med deltagarna vilket kan allmänt ge detaljerade svar. Intervjuerna har kompletterats med en intervjustudie på ett uttalat persiskt äldreboende. Vi inledde intervjun med lite mer generella frågor för att få brukaren känna sig mindre utsatt och mer bekväm vilket i sin tur ledde till en mer naturlig dialog.

Genomförande av intervjuerna

Samtliga två författare deltog vid tio intervjuer varav sju intervjuer med brukare och tre intervjuer med personalen (verksamhetschefen, sjuksköterskan och kocken) på det persiska äldreboendet. En miljö som får deltagarna att känna sig trygga bidrar till att intervjun blir

livligare (Bryman, 2011). Alla intervjuerna har gjorts på persiska för att ge dem äldre möjlighet att uttrycka sig på det språket de känner sig hemma i. Samtliga intervjuer genomfördes i en bekant miljö, till exempel i deras rum eller allrummet för att brukarna skulle känna sig bekväma. Ytterligare en faktor som påverkar sfären är hur deltagaren och intervjuaren placeras i relation till varandra under intervjun (Bryman, 2011).

Samtalen spelades in med hjälp av iPad och två stycken mobiltelefoner. En intervjuare ställde frågorna medan den andra utförde anteckningar. Intervjuerna tog mellan 6-24 minuter.

Två intervjuer genomfördes i brukarnas rum där brukaren satt mitt emot intervjuaren och sekreteraren. Under en intervju var dottern till brukaren närvarande för att skapa ytterligare trygghet. På det persiska äldreboendet var vi med och observera måltiden genom att äta lunch med brukarna innan intervjuerna genomfördes och de ägde rum strax därefter. Brukaren satt i en fåtölj medan intervjuerna satt på stolar mitt emot brukaren. Under en av intervjuerna stod kocken bredvid och lyssnade, en genomfördes med hjälp av ett telefonsamtal och en annan ägde rum hemma hos en brukare som vårdas av hemtjänst. Brukaren satt på sin säng medan intervjuerna satt på stolar mitt emot brukaren.

En ytterligare kompletterande intervju genomfördes med hjälp av en telefonintervju. Personalen hjälpte till att genomföra intervjun genom att beskriva oss och vårt utseende för att brukaren lättare skulle kunna känna igen oss och känna sig bekväm för att fortsätta telefonintervjun.

Bearbetning och analys av data

Alla inspelade intervjuerna transkriberades snabbt efteråt för en noggrann analys. Data från de tio enskilda intervjuerna med brukarna respektive personalen på persiskt äldreboende transkriberades på en dator och översattes till Svenska. Transkribering är tidskrävande medan man får en djupare analys av intervjuerna i skrift (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). Transkriberingar tog mellan en timme till tre timmar beroende på varje intervjulängd. Det blev fem teman att analysera data baserad på intervjufrågorna: matvanor innan respektive efter invandring, syn på svensk matkultur, upplevelse av mat på äldreboende, aptit samt personalens tankar kring mat och måltid. Analysen används vid tolkning av tester och kallas kvalitativ innehållsanalys.

Efter att författarna har utfört transkriberingarna är det dags att markera olika meningsenheter som är relevant kopplade med frågeställningar. I detta fall handlade meningsenheterna om matvanor, aptit, mat på äldreboende, syn på svensk mat. Sedan förkortar författaren meningsenheterna för att göra det lättare förstå den i skrift. De förkortade meningsenheterna kallas (se tabell 3) och sammanställs i underkategori och sedan i kategori (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). Kategori i detta fall syftar på frågeställningar som förknippas sedan i arbetets resultat.

Tabell 3: Kodning av “aptit”

Meningsenhet	Kod	Under-kategori	Kategori
Hygienisk mat ökar min aptit.	Hygienisk mat	Säker-mat	Aptit
”Doft och smak i maten ökar min aptit.”			
Smak, doft spelar väldigt stor roll för mig.	Doft och smak	Sensorik	
Framförallt smak och doft ökar min aptit.			
Salt ökar min aptit vilket jag saknar i maten.	Salt		
Smak av kryddor som chili och curry samt smör ökar aptiten.	Kryddor smör		

Etik

Integritet, konfidentialitet, frivillighet och anonymitet är nyckelbegreppen som tar hänsyn till de etiska principerna i en undersökning (Bryman, 2011). Informationskravet innebär att forskare informerar deltagarna om vad undersökningen skall handla om. Enligt etiska principer skall alla uppgifter som namn på deltagarna vara anonymt och inte sprider sig utanför forskningsområde. Deltagarna bör upplysas även om att det är frivilligt att delta i undersökningen och att de kan avbryta processen när de vill utan att behöva ge förklaring. Denna information kan ges både skriftligt eller muntligt.

Samtliga brukare har blivit informerade om syftet med intervjun samt vad studien kommer att användas till. Samtidigt har de informerats om att materialet endast kommer att användas i denna studie. Dessutom informerades personalen på äldreboendena om syftet samt hur samtliga steg skulle utföras. På det sättet hade personalen möjlighet att informera brukarna i förväg vilket i sin tur underlättade vår presentation av studiens syfte för de äldre. Dessutom är det viktigt att man som intervjuare är försiktig att inte råka ge hopp vid misstag och att vara tydlig med målet av intervjun. Brukarna fick veta att intervjuerna handlade om en undersökning i en kandidatuppsats och inga åtgärder kommer att bearbetas på nära håll. Annars riskerar de äldre att tro på förändringar.

Resultat

I följande resultatdel beskrivs vad som framkom i intervjuerna. Alla teman behandlas i ordningen: “matvanor innan invandring respektive efter invandring”, “syn på svensk

matkultur”, “smakupplevelse av mat och måltid på äldreboende” och “aptit”. Avslutningsvis redovisas uppfattningar om personalens tankar kring mat och måltid på ett persiskt äldreboende. Brukarna har kodats till 1-7 för att läsaren skall kunna läsa citat.

Matvanor innan invandring till Sverige

Brukaren (1) kommer från sydvästra Iran och har flyttat till Sverige för 30 år sedan. Brukaren åt av alla livsmedelsgrupper i Iran och hade daglig förbrukning av ris. Brukarens favoriträtt är bland annat **Kalam Polo* (kål med ris). Till lunchen hade alltid funnits en stor variation av tillbehör såsom yoghurt, inlagda grönsaker, färska blad, örter samt rädisor på matbordet och brukaren berättar “ Jag gillar att äta alla smaker från Iransk matkultur.” Brukaren brukade alltid äta sina måltider vid en viss tid och tyckte om olika typer av aromatiska kryddor i matlagning.

Brukare (2) kommer från en provins i västra Iran och har bosatt sig i Sverige sedan 30 år tillbaka. Brukaren åt av alla livsmedelsgrupper och konsumerade ris varje dag. Spiskummin använde brukaren mest i sin matlagning men tyckte även om andra typer av kryddor. Brukarens favoritmaträtter är framför allt **Ash Shorba* (Ört och nöttfärssoppa), **Reshteh polo* (Ris med vermiceller), **Ghorm Sabzi* (Lammgryta med lime, grönt och kidneybönor), **Gheymeh* (Ärtgryta), *Fesenjon* (Kycklinggryta med granatäpple och valnötter) och *Khoresht Bademjon* (Auberginegryta). Brukaren har lagt mycket fokus på att lära sig tillagning av livsmedel. Tillagningssätt av ris på persiskt vis är extremt viktigt för brukaren. Brukaren tycker om olika typer av grytor som serveras med ris.

Brukare (3) har bott i Sverige i tio år och har använt sig av alla livsmedel i sin matlagning i Iran. Framförallt saffran har alltid använts och doften och aromen av saffran tycker brukaren mycket om. Brukarens persiska favoriträtter är bland annat ** Ghormeh sabzi* (Lammgryta med lime, grönt och kidneybönor) och **Fesenjon* (Kycklinggryta med granatäpple och valnötter) med ris.

Brukare (4) har bosatt sig i Sverige sedan 16 år tillbaka och har haft stort intresse och använde sig av allt i sin matlagning. Ris har konsumerats dagligen och saffran användes regelbundet hemma hos brukaren i Iran. Brukaren tycker om persiska grytor och lagade dagligen gryta med ris.

Brukare (5) kommer ursprungligen från en provins i sydvästra Iran och har bott i Sverige i 26 år. Brukaren har haft ett dagligt intag av ris och använt sig mest av lammkött, färska grönsaker, örter och kyckling i sin matlagning i Iran. Brukarens favoritmaträtter är bland annat **Gheymeh Bademjon* (Auberginegryta), **Khoresht kadou* (Squashgryta), **Khoresht gheymeh* (Ärtgryta), **Estamboli Polo* (Ris med strängbönor) och **Ghalieh Mahi* (Syrliga fiskgryta med tamarind och örter). Framförallt hade brukaren konsumtion dagligen av kryddor

i sin matlagning. Aromen av curry till maträtterna tycker han mest om i sin matkultur där han ursprungligen är född. Brukaren har använt sig mest av chilipeppar och indisk currykryddblandning i sin matlagning. Brukaren har regelbundet haft yoghurt och färska örter som tillbehör till lunchen.

Brukare (6) har bott i Sverige i över 30 år. Brukaren har haft intresse för nästan alla typer av persiska rätter och framförallt lagat **Ash reshte* (Bönsoppa), **Abgoosht* (Lammgryta), **Kabab* (nöttfärspejt), **Kufte* (Plommonfyllda kalvfärsbullar), och **Gheyme* (Ärtgryta). Kryddor som salt, gurkmeja, svartpeppar och saffran har alltid använts i matlagningen i Iran. **Ghorme Sabzi* (Lammgryta med lime, grönt och kidneybönor) och **Zereshk Polo* (Saffransris med berberisbär) är brukarens persiska favoriträtter. Båda rätterna är extra omttyckta och innehåller saffran vilket får maten att smaka och dofta gott enligt brukaren. Brukaren lagade stor variation av grytor som serverades med ris.

Brukare (7) kommer ursprungligen från Norra Iran och har bott i Sverige i 22 år. Brukaren brukade laga rätter som tillhörde norra delen av Iran, alltså där hon bodde. Brukaren har alltid använt sig av gurkmeja, salt och peppar i sin matlagning. För brukaren var ris en viktig del av maten och lagades varje dag. Bland andra persiska rätter tycker brukaren om **Baghala Ghatogh med Kateh* (Bönsgryta med ris), **Vavishka med Kateh* (Nöttfärsgryta), **Morghe Torsh* (Sur kycklinggryta med färska örter och gula delade ärter), **Fesenjon* (Kycklinggryta med granatäpple och valnötter med ris) samt *Bademjan kabab* (Fyllda aubergine) som serveras med bröd och yoghurt. Alla fyra rätterna tillhör matkulturen i norra Iran. Brukaren har varit van vid att använda färska örter, lök och vitlök i sin matlagning sedan hon bodde i Iran. Brukaren beskriver vitlök som en basföda i köket i norra Iran då de flesta rätterna som kommer därifrån innehåller mycket vitlök. Aromen av vitlök ger mycket smak till grytan.

Sammanfattningsvis har alla samtliga brukare haft ungefär samma matvanor när det gäller ris och tillbehör till maten. Samtliga brukare har haft intag av ris varje dag. De flesta har alltid haft färska örter och yoghurt som tillbehör bredvid maten. Alla samtliga brukare har alltid använt sig av kryddor bland annat gurkmeja och saffran i matlagning. Olika typer av maträtter/grytor (se bilaga 1), är enda som skiljer sig hos vissa äldre och detta beror på de kommer från olika delar av Iran.

Matvanor efter invandring

Utifrån beskrivningar av brukarna framkom det att de flesta inte alls har ändrat sina matvanor efter invandringen till Sverige. De har fortsatt att laga samma rätter och använt samma kryddor i sin matlagning. Att laga ris och använda saffran framkallar njutning i måltiden för nästan alla.

Tillgänglighet

När det gäller råvaror har de flesta brukare hittat sina råvaror och fortsatt laga persiska rätter här i Sverige. Endast en brukare började ändra på sina matvanor först och främst på grund av svårigheter och förhinder kring att hitta och köpa ingredienserna, exempelvis färska örter.

Socialt nätverk

Några brukare har aldrig umgåtts med den svenska befolkningen i samhället och de tycker att det är en stark förklaring till varför de inte har ändrat sina matvanor. En uppfattning handlar om sociala nätverk. De flesta brukare har invandrat under senare år i livet vilket i sin tur är ett hinder för att lära sig det nya språket och hitta nya sociala nätverk.

Brukaren (1) har fortsatt med sina matvanor efter flytten till Sverige och ger till detta förklaringen: "Jag hade aldrig haft socialt nätverk med svenskar vilket kan ha påverkat mina matvanor."

En annan brukare ändrade på sina matvanor och började laga svenska maträtter hemma på grund av barnen som visade mer intresse för svensk mat gentemot Iransk mat.

Syn på svensk matkultur

Det framkommer att synen på den svenska matkulturen är att maten är neutral, kokt, snabb, utan smak och att det inte betyder något.

Brukaren (1) tycker att svensk matkultur inte betyder något särskilt dock säger: "Pizza symboliserar svenska matkulturen för mig."

Brukare (5) tycker att det är enkelt och smidigt att laga svensk mat och säger: "Macka med ost symboliserar svensk mat för mig."

Några brukare tycker att svensk mat symboliseras i form av kokt mat och inte så mycket smak. Brukare (5) tycker att tillagning av svensk mat skiljer sig ganska mycket från Iransk mat.

En brukare önskar sig att få stekt fisk i smör och säger: "Kokt fisk får mig må illa."

Brukaren (6) tycker inte heller om kokt mat och har personligen uppfattning om att svensk mat definieras som kokt mat och mindre stekt mat.

De flesta brukare har någon gång smakat på svensk mat men de har aldrig försökt laga hemma på grund av någon anledning. En brukare däremot tycker om spagetti med köttfärsås och tycker att den påminner henne om en persisk maträtt fast brukaren betonar: "Bara lite grann."

Upplevelse av mat på persiskt äldreboende

Enligt studien är samtliga brukare tacksamma över maten och måltiderna de får på boendet. Alla känner sig nöjda överlag och tycker att smaken och doften är god och trivsamt.

Uppfattning om smak och doft och även tillagning av ris återkommer hos brukare (6) när en av dem beskriver dagens lunch så här: "Idag hade vi grillad kycklingspett med perfekt saffransris och grillad tomat. Väldigt gott och smakrik var maten." Med perfekt saffransris menar brukaren att riset är persiskt och har tillagats på persiskt sätt. Vitt ris läggs upp först på tallrik och toppas sedan med saffransris.

Samtidigt har sina synpunkter och förslag till eventuella förbättringar exempelvis:

Brukare (4) som saknar laga mat hemma berättar:

"Jag tycker om maten jag får här men jag saknar salt i min mat."

Brukare (2) anser att noggrannhet är en viktig sak att tänka på när man lagar mat. Brukaren tycker om rätterna som serveras på boendet och har inga solklara förväntningar på maten men säger samtidigt kort: "Maten är bra men kan bli bättre."

Upplevelse av mat på äldreboende med blandad etnisk bakgrund

Uppfattningar kring maten kan delas i kategorier som smak och doft respektive tillagningssätt. Det kom fram att äldres aptit ökas främst av smak och doft. Brukarna tycker att doft och smak saknas i maten de får på boendet samtidigt som de vill ha ris som tillagas på persiskt sätt som innehåller aromen och doften. Det kom fram till att maten inte är trivsamt enligt två brukare.

Sensorik

Brukare (1) saknar smak och doft i sin mat och tycker speciellt inte om riset han blir serverad och säger: "Jag har svårt att äta hårt ris".

Brukaren har svårt att äta maten på boendet och "Saknar smaker i maten." Endast två gånger har brukaren tyckt om maten och det var stekt fisk vid båda tillfällena. Brukarens dotter försöker laga persisk mat och ta med sig varje gång hon besöker pappan på boendet.

Brukare (7) får persisk mat hemma men har tidigare bott på sjukhus. Maten som brukaren fick på sjukhuset var inte omtyckt och hennes dotter försökte laga mat och ta med sig till sjukhuset. Framförallt saknade hon smak och doft i maten. Brukaren vill ha persisk mat hemma och säger: "Jag tackar nej om jag får färdiglagad svensk mat"

Brukaren tycker endast om rismannagryn och havregrynsgröt som han får till frukost och säger: "Den påminner mig om **Shirberenj* (Risgrynsgröt) och **Ferni* (Mjölkkudding) i Iran." Brukaren tycker endast om svenska maträtter som liknar persiska matvanor.

Aptit

De flesta brukare tycker att smak och doft ökar aptiten medan andra tycker tillagningssätt har betydelse för aptiten samt två brukare har annorlunda uppfattningar jämfört med de andra. Vissa brukare beskriver tydligt vad de menar med doft och smak och ger ett exempel på det medan de andra har beskrivit kort "Smak och doft ökar min aptit." För de flesta ökar aptiten av aromen från ris och saffran.

En brukare (5) berättar att doften av smör samt användning av chilipeppar och indisk currykryddblandning i matlagning ökar aptiten. Brukaren hävdar också att halvfabrikat hämmar hans aptit och säger: "Att värma halvfabrikat gryta i mikro hämmar min aptit. Hemlagad är gott" Brukaren saknar smaken och doften av stekt lök i hemlagad mat. Dessutom föredrar brukaren att gå ut och äta på persiska restauranger 2-3 gånger per vecka och även köpa några rätter att ta med sig till boendet för resten av veckan.

Några andra har sina uppfattningar som är lite mer individuella. Exempelvis anser brukare (3) personligen att renhet och hur maten behandlas påverkar hennes aptit och betonar: "Hygienisk mat ökar min aptit". Stekt mat i smör ökar aptit hos en annan brukare.

Personalens tankar kring mat och måltid på persiskt boende

Enligt våra uppfattningar av diskussioner med personalen (verksamhetschefen, sjuksköterskan och kocken) kom det fram att allt fokus ligger på smak och doft i maten som serveras på persiska äldreboenden.

Enligt bland annat verksamhetschefen är mat en stark förklaring till varför persiska brukare söker sig hit. Köket erbjuder brukarna endast persiska maträtter. Livsmedelsverkets riktlinjer följs vid planering av matsedlar, hävdar verksamhetschefen. Riskbedömningar görs var tredje månad enligt sjuksköterskan. Med hjälp av riskbedömningar tar reda sjuksköterskan på vilka brukare behöver erbjudas individuell anpassad kost.

Enligt verksamhetschefen och kocken får de flesta persiska brukare äta precis som de önskar, det råder ganska ofta självbestämmande i köket. Frukt går enligt verksamhetschefen åt ganska mycket på boendet och hon/han menar att bakelser och kakor betyder mindre än frukt för persiska brukare.

Självbestämmande

I och med att brukarna sitter i vardagsrummet som ligger bredvid köket sker relativt öppna diskussioner mellan brukarna och kocken medan kocken står i köket och lagar mat. Vissa

kvinnliga brukare hjälper kocken genom sina erfarenheter att förbättra matlagningen om det behövs. Enligt kocken kommer ofta önskemål från kvinnliga brukare eller förbättringsförslag gällande tillagning av ris vilket han verkligen uppskattar.

Sensorik

Kocken tycker att smak och doft är två fenomen som är väldigt viktiga i iransk matkultur, därför strävar kocken efter att arbeta med smaker och dofter som gör brukarna nöjda. Kocken använder sig framförallt av stekt lök, salt, gurkmeja, peppar och saffran till riset. Potatis används mindre än ris i köket.

Sjuksköterskan tycker också att smak och doft i maten är viktigt för att få brukarna att äta och på så sätt hindra dem till undernäring och säger:

“Det enda som kocken fokuserar och jobbar med är smaker och dofter som ökar aptit och lust hos brukarna för att få de äta maten.”

Diskussion

I detta avsnitt kommer en diskussion kring metod och resultat. Dessutom ges förslag på fortsatt forskning och praktisk användning av studien i slutord.

Metoddiskussion

Att använda sig av semistrukturerade intervjuer var en metod som har visat sig fungera gradvis bra för att besvara syftet och frågeställningar i studien. Det blev längre diskussioner vid vissa tillfällen. Vid vissa intervjufrågor, exempelvis matvanor i hemlandet har deltagarna fördjupat sig mer än andra frågor vilket i sig ger en levande bild av ämnet.

För- och nackdelar

Vid val av metod skall man vara medveten om fördelar respektive nackdelar. En fördel med fallstudier är den fördjupade förståelsen som forskaren får om hur människor ser kring ett fenomen. Dessutom fick brukarna ge sina tankar kring ett ämne genom strukturerade intervjuer. Ytterligare en fördel med semistrukturerad intervju är svaren som blir mindre utsvävande och analysen av data blir lättare (Bryman, 2011). En annan fördel med intervjuerna är flexibilitet.

De korta intervjuerna gav inte tillräcklig respons i vissa frågor vilket vi anser som en nackdel med intervjuerna. Däremot har vi försökt använda korta svar som citat. En del citat har underlättat analysen av data i vissa delar.

Vid tidsbrist genomfördes kompletterande intervjuer per telefon, vilket gick effektivt och snabbt. Vi hade träffat och intervjuat brukaren tidigare och därför kände vi igen rösten i

samtalen. En fördel med telefonintervju är enligt Bryman (2011) att den blir kostnadseffektiv och lätthanterlig. En brist kan samtidigt vara att veta om respondenten verkligen är personen som intervjun skall genomföras med. Intervjupersoner med hörselnedsättning har ofta svårare att delta i telefonintervjuer än intervjuer ansikte mot ansikte beskriver Bryman (2011).

Urval

Språket är anledningen till att varför vi har fokuserat bara på deltagare med Iransk ursprung. Det är en styrka att kunna brukarnas språk för att nå ett trovärdigt resultat, anser vi. Hade vi valt ut äldre med andra nationaliteter kanske hade resultatet blivit annorlunda.

Vi tänkte underlätta utförandet av intervjuerna genom att intervjua äldre på modersmålet och ge dem chansen att uttrycka sig på språket de känner sig hemma med. När man blir äldre och lider av sjukdom eller nedsatt funktion kan det bli svårare att tala ett annat språk än sitt modersmål vilket är ett välkänt dilemma (Socialstyrelsen, 2011).

Vi strävade efter att ha fler deltagare i denna studie, dock var det svårt att arrangera det. Dels beror det på att det inte bor många äldre iranier på äldreboenden. Inom den persiska kulturen är det troligtvis skamligt för barnen att låta föräldrarna bo på äldreboende. Barnen föredrar att ta hand om sina föräldrar hemma så länge det är möjligt.

Att hitta äldre som kunde intervjuas verkade vara väldigt svårt i början av arbetets gång. Vi kontaktade de flesta äldreboenden och hemtjänster, dock fanns det få antal persiska brukare som hade förutsättningarna för att bli intervjuade. Det upplevdes väldigt svårt och samtidigt tidskrävande att anordna intervjuerna.

Enligt Ekström (1990) som hävdar att det finns skillnader på matvanor mellan män och kvinnor, tycker vi också att det kanske i sin tur har påverkat resultatet i vår uppsats. Mer än hälften av brukarna har varit kvinnor vilket bidrar till ett resultat som hade kunnat vara annorlunda om det hade varit mer antal manliga brukare. Kvinnliga brukare har nämnt ofta om smak och doft gentemot manliga brukare som har tagit upp tillagningstekniker bland annat andra synpunkter när det gäller aptit respektive syn på mat och måltid på äldreboende.

Utförande

Vi strävade efter att utföra alla samtliga intervjuer på samma sätt så länge det var möjligt. Det är ett par saker som skiljde sig mellan de olika intervjuerna. Stämningen under vissa intervjuer hade definitivt blivit bättre om vi exempelvis hade valt rum till intervjuerna. På persiska äldreboendena var det redan bestämt var intervjuerna skulle äga rum och vi fick dessvärre inte ändra.

Från början hade vi målet att hålla intervjuerna i ungefär lika stor utsträckning vilket blev svårt att uppnå. Två intervjuer pågick sex respektive 24 minuter. Vi borde ha styrt dem bättre.

Två brukare kände sig orkeslösa och därför undvek de att ge öppna svar på intervjufrågorna, därmed blev det istället korta svar. Kockens närvaro under intervjun kan ha påverkat brukare att inte kunna prata fritt vilket vi anser som något negativt.

De olika intervjutiderna i sin tur kan ha påverkat resultatet då hade deltagarna diskuterat längre och vidareutveckla om olika ämnen. Dock längre intervjun har kanske inte någon särskild betydelse för bättre material än kortare. Till exempel i intervju med brukare 2 har ibland hänt att brukaren råkat berätta onödigt längre om något som står utanför forskningsämne vilket bidrar inte till ett vettigare resultat. Däremot har längre intervjuer med brukare 1, brukare 5 samt brukare 7 gett oss tydligare bild av hur äldres matvanor i Iran sågs ut. Dessa intervjuer har faktiskt lett till att förstå varför de två äldre har svårt att tycka om maten på äldreboende eller brukaren som har hemtjänst. Dessutom under transkribering av intervjuerna upptäcktes att vi vid några tillfällen omedvetet varierade formen på samma frågor.

Resultatdiskussion

Matvanor

De flesta av de brukare som vi intervjuat har fortsatt med sina matvanor efter invandring till Sverige. Kommunikationen kan vara en avgörande faktor som har påverkat brukarna. De flesta av de äldre har kommit till Sverige i vuxenlivet. De har inte haft nytta av svenska kommunikationer runt omkring sig tillräckligt mycket för att lära sig om den svenska matkulturen. Sociala kontakter spelar roll i sig för att nya förändringar sker kring invandrarens matkultur i det nya landet (Anderson, 2005).

Tillgänglighet till persiska basvaror i butikerna här i Sverige har i sin tur underlättat för de här brukarna att följa sina matvanor. Nästan alla brukare har hittat sina basvaror och hade inga bekymmer för att hitta råvarorna och laga persiska maträtter. Majoriteten av de brukare som vi undersökt fortsatte laga precis samma maträtter som i hemlandet med samma tillagningssätt. Enligt Fjellström (2005) väljer de flesta människor att äta ungefär efter sina smakpreferenser.

Undersökta brukarna ändrade inte sina matvanor efter invandring eftersom att de ville äta mat som de var vana med utifrån smak och doft. Jensen (2013) instämmer och föreslår att maten inte ska ändras för att den ska kännas bekant och ge trygghet.

Syn på svensk matkultur

Vad som symboliserar svensk mat för brukarna som vi intervjuat varierar mycket. Svensk matkultur betyder inte något särskilt för vissa brukare. Brukarna kan möjligtvis ha gett sina uppfattningar om maten som de får på boendet och inte svensk matkultur överlag.

Vissa brukare kopplar främst samman svensk mat med kokt mat medan vissa brukare beskriver sina uppfattningar genom exempel. En brukare tycker exempelvis att macka symboliserar svensk mat för att det är enkelt och smidigt att göra. En annan brukare tycker pizza symboliserar svensk mat medan en annan brukare påminns om köttfärssås med spagetti.

Enligt Fischler (1988) är okänd mat främmande och konsumenterna känner otrygghet för att konsumera maten. För en utländsk brukare som ungefär två tredjedelar av sitt liv har förtrogenhet med sin matkultur är det omöjligt att ändra på sina matvanor speciellt baslivsmedel såsom ris ändras sist efter invandring. Kocktürk (2013) menar att italienare som flyttade till USA för flera år sedan anser fortfarande att pasta är deras baslivsmedel, eller att japaner som flyttade till Norra Europa efter första världskriget fortfarande äter ris.

Samtliga brukare förutom en i vår studie har aldrig lagat svensk mat hemma. Det är ett viktigt argument till varför de inte kan beskriva den svenska matkulturen utifrån ett perspektiv. De flesta av de äldre som vi undersökt har inte känt sig förtrogna med nya smaker därför har aldrig försökt skapa relation med den svenska matkulturen vilket instämmer med vad som Fischler (1988) hävdar om förtrogenhet. Samtliga brukare vill gärna behålla sina matkulturer.

Mat på äldreboende

Smak och doft visar sig vara två av de viktiga aspekterna som lyfter fram njutning enligt de flesta av brukarna. Undersökta brukare i vår studie har visat att de verkligen vill äta maten som innehåller dofter och smaker de är vana med. Brukarnas syn på mat i stort sett skulle kunna tolkas som att de flesta av äldre har ett behov att ibland slipper att tänka på vad de bör äta. Brukarna har levt två tredjedel av sitt liv på sina persiska matvanor då är det rimligt att de vill äta samma matvanor resten av livet på äldreomsorg. Den nya maten på äldreboende är oidentifierad för de undersökta iranska äldre för maten verken innehåller smaken eller doften som brukaren är van med. När man äter något omedveten riskerar man förlora kontrollen över vad man äter. Enligt Fischler (1988) när man äter en mat som man är omedveten av historien, tillagningssätt och man är ovan att testa nya livsmedel/maträtter blir svårare att ta emot nya smaker. Det verkar stämma hos de iranska äldre att bemöta nya smaker. De iranska äldre som vi intervjuat har aldrig fått eller haft chansen att bli vana med nya smaker innan livet på äldreboende vilket i sin tur påverkar deras syn på mat och måltid på äldreboenden.

Enligt brukarna som vi intervjuat saknas god mat på boendet där de äldre har blandad etnisk bakgrund. God biten är en viktig del av måltiden som måltidsmodellen (Se figur 1) visar. Både god och trivsamt biten saknas i mat och måltiden på boendet där brukarna har blandad etnisk bakgrund Detta kan definitivt försämra matintaget hos brukarna. De äter sällan för att maten inte är god och låter neutralt för brukarna. Enligt Livsmedelsverket (2011) försämras matintaget när maten inte är god och trivsamt. Brukarna småningom riskerar bli undernärda om matintaget försämras (Socialstyrelsen 2011).

Delaktigheten är en tydlig skillnad på de här äldreboendena som har observerats. På persiskt boendet har brukarna chansen att delta i matlagingsprocessen på dagarna vilket borde finnas på de andra boendena där brukarna har blandad etnisk bakgrund. Kvinnliga brukare på persiska äldreboenden visar mer självbestämmande i köket än vad män brukar göra. Detta kan bero på att kvinnor har haft ansvaret för köket i den iranska historien. Fjellström (2007) menar att kvinnor har rollen i hemmet och mer självbestämmande i köket vilket har stämt med verkligheten på det persiska äldreboendet. Delaktighet i matlagning och bakning och att känna dofter kan i sin tur öka aptiten hos brukare (Livsmedelsverket, 2011).

Aptit

Samtliga undersökta brukare tycker att smak och doft är en aptitökande faktor i maten. Ett antal brukare hävdar att doften av saffran och ris ökar deras aptit. Det visar sig också att manliga brukare vill äta stekt mat och tycker att doften av stek mat ökar aptiten medan kokt mat hämmar aptiten.

En brukare nämner att halvfabrikat hämmar aptiten. En måltid som är tillagad i hemmet är rik på smak vilket industrialiserad/halvfabrikat mat aldrig klarar. Halvfabrikat mat definieras som modern mat menar Fischler (1988). Modern mat skapar oro, ångest och panik för vissa människor. Däremot visar det sig att välbefinnande hos samtliga brukare på det persiska boendet uppnås genom doften som sprids i korridoren.

Slutsatser och implikationer

Det är viktigt att varje enskild äldre får sin individuell passad mat på hälso- och sjukvård och äldreomsorg. Studien visar att idag kan det finnas brister när det gäller kulturell anpassad mat på äldreboende där brukarna har blandad etnisk bakgrund. I samband med vår framtida yrkesroll hoppas vi därmed kunna erbjuda våra utlandsfödda äldre en bättre och mer individuell anpassad mat och måltid. Förändring är ett individuellt val oavsett vilket ursprung man har och vissa folk behåller sina matkulturer för att deras beteende inte förändras (Fischler, 1988).

Risken för undernäring minskar då matintaget ökar (Socialstyrelsen, 2011). Genom att göra maten smakrik ökar man förhoppningsvis matintaget hos äldre. Det finns många parametrar som bidrar med att maten upplevs aptitlig, en av dessa kan vara förekomsten av kryddor i matlagningen.

Behovet av att få individuellt och kulturellt anpassad kost inom äldreomsorg kommer att ökas medan antalet invandrare växer. Genom observationer under måltider och enskilda intervjuer ges en bättre förståelse av de brister som finns. Som förslag till vidare forskning inom detta ämnesområde skulle det vara intressant att undersöka olika matkulturer som finns på äldreboenden. Tillförande av önskemål och en ökning av de äldres delaktighet i matlagningen

i köket på varje avdelning hade bidragit med ökande aptit bland brukarna. Dessutom kan man genom att utöka modersmåltalande personal på äldreboenden i framtiden stötta fler äldre som behöver få kulturanpassad mat.

Referenser

- Abrahamsson, L. (2008). *Matvanor, planering och värdering*. Ingår i: Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (Red.), *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.
- Albala, K. (2011). *Food Cultures of the World Encyclopedia*. [Four Volumes]. Westport, Conn: Greenwood Reference. Tillgänglig som E-bok via Gunda.
- Anderson, E.N. (2005) *Everyone Eats- Understanding Food and Culture*. New York University
- Bryman, A. (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Duveen, G. (2001) *Representations, Identities, Resistance*. In: Deaux, K., Philogène, G. (eds) *Representations of the Social. Bridging Theoretical Traditions*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön*. Umeå universitet: Sociologiska institutionen.
- Folkhälsoinstitutet. (2016). *Folkhälsan i Sverige*. Hämtad 2016-04-17 från, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/23257/Folkhalsan-i-Sverige-2016-16005.pdf>
- Fjellström, C. (2005). *Food's cultural system of knowledge - meals as a cultural and social arena*. Ingår i: Palojoki, P., Janhonen-Abreuquah, H. & Hölttä, M. (Red.), *Food in contemporary society - Food is not only nutrition* (s. 25-33). Helsinki University: Department of home economics and craft sciences.
- Fjellström, C. (2007). *Att skapa en relation - laga mat som symbolhandling*. Ingår i: Pipping Ekström, M., Åberg, H., Bergström, K. & Prell, H. (Red.), *Hushållsvetenskap & Co. (Rapport nr. 39)* (s. 123-137). Göteborgs universitet: Institutionen för mat, hälsa och miljö.
- Fjellström, C. (2013). *Kostsociologi*. I L. Abrahamsson, A. Andersson & G. Nilsson (Eds.), *Näringslära för högskolan: från grundläggande till avancerad nutrition* (s.361-369). Stockholm: Liber.
- Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information*, 27(2), 275-292. doi:10,1177/053901888027002005
- Granskär, M., & Höglund, N. B. (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur

Hulander, J (2011). *Mat, gemenskaper & gränser* (Kandidatuppsats). Södertörns: Institutionen för genus, kultur och historia, Södertörns högskola. Tillgänglig: <http://sh.diva-portal.org/smash/get/diva2:487150/FULLTEXT01.pdf>

Jensen, C. (2013). Vanligt med undernäring i äldreomsorgen. *Perspektiv*. Hämtad 2016-05-12 från, <http://perspektiv.nu/sv/artiklar/vanligt-med-undernaring-i-aldreomsorgen.aspx>

Koçtürk, T. (1995). Structure and change in food habits. *Scandinavian Journal of Nutrition/Näringsforskning*, 39(1), 2-4.

Koçtürk (2013). *Matkulturens vandringar och förändringar*. Hämtad 2016- 05- 02 från, <http://perspektiv.nu/sv/artiklar/matkulturens-vandringar-och-forandringar.aspx?PID=23>

Larsson, M & Rundgren, Å (2003) *Geriatriska sjukdomar*. Andra upplaga. Denmark: Studentlitteratur, s. 299

Livsmedelsverket. (2011). *Bra mat i äldreomsorgen*. Hämtad 2016-04-21 från, http://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/aldreomsorg/rad-och-material/aldremat_omsorgspersonal.pdf

Livsmedelsverket. (2015). *Måltidsmodellen*. Hämtad 2016-05-19 från, [http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/en-bra-maltid/#Om Måltidsmodellen](http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/en-bra-maltid/#Om_Måltidsmodellen)

Migrationsverket. (2016). *Statistik*. Hämtad 2016- 06-04 från, <http://www.migrationsverket.se/om-migrationsverket/statistik/asylsokande---de-storsta-landerna.html>

Socialstyrelsen.(2011). *Näring för god vård och omsorg*. Hämtad 2016-04-29 från, <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/18400/2011-9-2.pdf>

Socialstyrelsen. (2016). *Vård och omsorg om äldre*. Hämtad 2016-06-06 från, <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20088/2016-2-29.pdf>

Statistiska centralbyrån. (2016). *2000-talet- ökad invandring och fler föda*. Hämtad 2016-05-10 från, http://www.sverigeisiffror.scb.se/hitta-statistik/sverige-i-siffror/manniskorna-i-sverige/befolkningsutveckling/#story_57e18be8-78d9-45c8-b7a6-26ae29a14495

Bilagor

Bilaga 1

Persiska maträtter begrepp

1. Khoresh-t-e ghejme bademjan (Auberginegryta): auberginer, gula delade ärter, lamm grytbitar, torkade limefrukter, tomatpuré, krossade tomater, lök, gurkmeja, curry, olja, salt och peppar. Grytan serveras med ris.
2. Khoresh-t-e gormeh sabzi (Lammgryta med lime, grönt och kidneybönor): kidneybönor, hackade korianderblad, hackade örter såsom persiljablad, salladslök eller purjolök, spenat, lamm grytbitar, torkade limefrukter, lök, olja, curry, salt och peppar. Grytan serveras med ris.
3. Khoresh-t-e kadou (Squash gryta): squash, lamm grytbitar, lök, olja, tomatpuré, krossade tomater, gurkmeja, curry, salt och peppar. Grytan serveras med ris.
4. Khoresh-t-e gheyme (Ärtgryta): gula delade ärter, lamm grytbitar, torkade lime frukter, tomatpuré, krossade tomater, gurkmeja, curry, lök, friterade potatis, olja, salt och peppar. Grytan serveras med ris.
5. Estambolipolo (Ris med strängbönor): ris, strängbönor, nöttfärs, gurkmeja, tomatpuré, lök, olja, curry, gurkmeja, salt och peppar.
6. Ash reshte (Bön soppa med nudlar): kidneybönor, kikärter, gröna linser, vitlök, mynta, hackade örter såsom persilja, purjolök, spenat, soppnudlar, lök, gurkmaja, yoghurt, salt och peppar.
7. Abgoosht (Lammgryta): lammbog, vita bönor, kikärter, torkade limefrukter, lök, toamter, tomatpuré, potatis, gurkmeja, curry, salt och peppar. Rätten serveras med bröd.
8. kufte (Plommonfyllda kalvfärsbullar): kalvfärs, ris, delade gula linser, katrin plommon, dragon, lök, gurkmeja, curry, olja, salt och peppar. Rätten serveras med bröd.
9. Kebabspekk (Nöttfärsspekk): kalvfärs, lök, saffran, salt och peppar. Rätten serveras med saffranris.
10. Zereshk polo (Saffranris med berberisbär: ris, saffran, berberisbär och stekade kyckling lår.
11. Khoresh-t-e fesenjjan (Kycklinggryta med granatäpple och valnötter): kycklingfilé, finhackade valnötter, granatäppelsirap, lök, kanel, salt och peppar. Grytan serveras med ris.
12. Mirza Ghasemi (Auberginepuré med ägg): auberginepuré, vitlök, ägg, gurkmeja, olja, krossade tomat, salt och pepper. Rätten serveras med ris eller bröd.
13. Morghe torsh (Sur Kycklinggryta med färska örter och gula delade ärter): bröst kycklingfilé, ägg, hackade örter såsom basilika, persilja, koriander, mynta, vitlök, citronsaft, olja, lök, salt och peppar. Grytan serveras med ris.
14. Vavishka (Nöttfärsgryta): nöttfärs eller kyckling, vitlök, lök, ägg, gurkmeja, curry, olja, krossade tomater, tomatpuré, salt och peppar. Rätten serveras med bröd eller ris.
15. Baghala ghatogh (Bönsgröta): faba bönor, vitlök, dill, ägg, gurkmeja, olja, lök, salt och peppar. Rätten serveras med bröd eller ris.

16. Badenjan kabab (Fyllda aubergine): Aubegine, granatäpplesirap, vitlök och blandade örter, nöttfärs, gurkmeja, curry, olja, lök, salt och peppar. Rätten serveras med bröd eller ris.
17. Ghaliye mahi (Syrliga fiskgryta med tamarind och örter): hackade koriande, hackade bockhornsklöver, tamarind, vitlök, madrascurry, fisk bitar, curry, lök, olja, salt och peppar. grytan serveras med ris.
18. Kallam polo (Kål ris): ris, strimlad vitkål, nöttfärs, hackade örter såsom persilja, koriande, gräslök, basilika, dragon, dill, lök, curry, gurkmeja, citronsaft, olja, salt och peppar.
19. Ash shurba (Ört och nöttfärs soppa): ris, hackade örter såsom persilja, purjolök, korjande, spenat, nöttfärs, lök, curry, gurkmeja, loja, salt och pepper. Soppa serveras med bröd.
20. Reshteh polo (Ris med vermiceller): ris, rostat vermiceller, lamm köttgryta eller kyckling filé, russin, saffran, kanel, gurkmeja, olja och salt och peppar.
21. Shirberenj (Risgrynsgrot): ris, mjölk, rosenvatten och sylt. Rätten kan serveras till frukost eller efterrätt.
22. Ferni (Mjölpudding): mjölk, rismjöl, rosenvatten, kanel och karenumma. Rätten serveras till frukost eller efterrätt.

Intervjufrågor till brukare

Kan ni berätta lite om när du kom ni till Sverige? Hur länge har ni bott i Sverige?

Kan ni berätta vad var anledningen till att ni kom till Sverige?

Vilka livsmedel konsumerade ni i hemlandet?

Vilka typer av smaker/kryddor använde ni som ni var vana vid matlagning i hemlandet?

Vilka matvanor hade ni i hemlandet och hur ändrades de efter invandringen till Sverige?

Om dina matvanor har ändrats efter invandring till Sverige, på vilket sätt anser ni? (Smaker?

Dofter? Textur? Tillagningssätt t ex stekning/ kokning?)

Vilken betydelse har svensk matkultur för er? Hur tänker ni kring svensk matkultur?

Hur blev anpassningen av era matvanor efter att ni flyttat till äldreboende/hemtjänst?

Hur upplever ni maten på äldreboende? Uppfyller maten era förväntningar/ önskemål?

Vad önskar ni mer på din tallrik för att få dig bättre aptit?

Intervjufrågor till verksamhetschefen på persiskt äldreboende

1. Vad har du själv uppfattningar kring maten på boendet?
2. Varför väljer brukarna bo här?
3. Serverar ni endast persisk mat? Får ni inspiration av svensk matkultur?
4. Följer ni Livsmedelsverkets råd och riktlinjer när ni planerar matsedlarna?

Intervjufrågor till kocken på persiskt äldreboende

1. Vad har du själv uppfattningar kring maten på boendet?
2. Vad är viktigast för dig att tänka på när du lagar mat för äldre?
3. Tas emot brukarnas önskemål i köket?
4. Vilka smaker används mest i köket?
5. Vilken basföda använder du mest i matlagning, potatis eller ris?

Intervjufrågor till sjuksköterskan på persiskt äldreboende

1. Hur ofta gör ni riskbedömningar hos äldre?
2. Vad har du själv uppfattningar kring maten på boendet?

