

Vad styr våra matval?

Matvanor och orsaker till unga vuxnas vegetariska dieter i huvudstadsregionen

Linda Björklund-Tarmio

Matrikelnummer: 1901106

Avhandling pro gradu i sociologi

Handledare: Mikko Lagerspetz

Fakulteten för samhällsvetenskaper, ekonomi och juridik

Åbo Akademi

2023

ÅBO AKADEMI – FAKULTETEN FÖR SAMHÄLLSVETENSKAPER,  
EKONOMI OCH JURIDIK

Abstrakt för avhandling pro gradu

Ämne: Sociologi

Författare: Linda Björklund-Tarmio

Arbetets titel: Vad styr våra matval? Matvanor och orsaker till unga vuxnas  
vegetariska dieter i huvudstadsregionen

Handledare: Mikko Lagerspetz

Abstrakt: Mat är förutom en nödvändighet för människan också ett socialt fenomen. Våra matval baseras på förutom fysiologiska orsaker som till exempel sjukdomar och allergier, också på bland annat värderingar, livsstil, utbud och sociala konventioner. Den mat vi äter har ändrats med tiden i och med att råvaror och olika kulturer spridits runt världen. Under senaste åren har också miljöfrågor blivit något som påverkar allt mera vårt ätande, eftersom till exempel köttproduktionen visat sig vara skadlig för miljö. Förutom hänsyn till miljön är också hälsa och etiska frågor något som kan påverka våra matval.

Växtbaserad kost har blivit allt vanligare. I denna avhandling har jag intervjuat högtbildade unga vuxna som bor i huvudstadsregionen och undersökt varför de äter som de gör och vilka faktorer som kunde orsaka förändringar i deras matvanor. Jag har använt olika sociologiska teorier relaterade till matbeteende som utgångspunkt för att analysera intervjuerna, och finna de faktorer som respondenterna anser påverka matvanorna mest. Min frågeställning är om det är ålder, utbildning och omgivningen som lett till att de äter som de gör, eller om det finns annat som haft en större betydelse för utformningen av den egna kosten. Respondenterna följer alla en växtbaserad kost och är antingen vegetarianer eller veganer.

Undersökningen visade att matvanorna är individuella, och även om man äter samma kost kan orsakerna bakom de egna matvalen variera stort. Ålder, utbildning och omgivning visade sig vara faktorer som har en stor inverkan på kosten, men förutom detta var också exempelvis den personliga hälsan samt oron för miljön ämnen som påverkat respondenternas matvanor.

Matvanorna är för respondenterna något som anses utvecklas genom livet och till exempel ändringar i livssituationen eller hälsan kan ha betydelse för hurdan kost vi äter.

Nyckelord: matkultur, matval, matvanor, smak, växtbaserad kost, livsstil, konsumtion, identitet

## Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Ätandets utveckling.....	1
1.2 Frågeställning.....	4
2. Teoretiska infallsvinklar på matvanor och matkonsumtion.....	5
2.1 Matkultur och matens sociala mening.....	5
2.2 Smak och klass.....	9
2.3 Livsstil.....	12
2.4 Identitet.....	14
2.5 Konsumtion.....	16
2.6 Det moderna samhället och mat.....	18
2.7 Trender gällande mat.....	20
2.8 Mat och hälsa.....	22
3. Metod och material.....	26
3.1 Urval.....	26
3.2 Val av metod.....	28
3.3 Datainsamling.....	29
3.4 Analys av materialet.....	30
3.5 Reliabilitet, validitet och etik.....	32
4. Analys.....	33
4.1 Matvanornas uppkomst och utveckling.....	34
4.2 Familjen.....	35
4.3 Sambo och barn.....	38
4.4 Skolmaten.....	39
4.5 Den sociala omgivningens inverkan på matvanorna.....	41
4.6 Matens socioekonomiska aspekt.....	43
4.7 Aktuella matrelaterade trender: hälsa, miljö och etiska frågor.....	45
4.7.1 Hälsa.....	46
4.7.2 Miljö.....	48
4.7.3 Etik.....	51
4.8 Äta hemma eller på restaurang?.....	52
4.9 Förändringar och orsaker till förändringar i matvanorna.....	54
4.10 Mat som en del av identiteten.....	58

5. Diskussion och slutsatser.....	59
5.1 Undersökningens slutsatser.....	60
5.2 Vilka blir framtidens matval.....	63
6. Källor och litteratur.....	64
Bilaga.....	67

## 1. Inledning

Mat är något som människan behöver för att överleva men det har fått en mycket större roll än att bara fungera som bränsle för oss. Ätandet är också en social handling och vi skapar normer och konventioner kring det. Vi kan identifiera oss med hjälp av mat och politisera mat. Genom våra matval bygger vi upp vår identitet, uttrycker våra värderingar, placeras vi in i olika klasser och söker njutning (Jallinoja & Mäkelä, 2017). Mat berör bland annat frågor om kultur, religion, ekonomi och ekologi. Mat är ett populärt ämne och olika trender kring mat diskuteras aktivt bland annat på sociala medier. Trendiga restauranger, intressanta matkulturer, dieter samt mat som medicin är exempel på aktuella matrelaterade diskussionsämnen. Jag har valt att skriva min avhandling pro gradu om mat för att det är något som berör alla människor. Ur ett sociologiskt perspektiv är mat och ätande intressant eftersom man kan analysera ätandets handlingsmönster och olika matkulturer. I och med att samhället har blivit alltmer individualiserat har även matvalen blivit det, men också olika regler och konventioner kring mat har minskat eller blivit friare. Inom sociologin intresserar man sig för bland annat vad man äter, när man äter och var samt med vem man äter (Jallinoja & Mäkelä, 2017). I min avhandling fokuserar jag på varför människor väljer att äta växtbaserat och vilka är orsakerna som kan leda till ändringar i matvanorna. Orsaken till att jag valt att fokusera på vegetarianer och veganer är för att dessa dieter har blivit vanligare, och jag vill undersöka vad som lett till att respondenterna valt att lämna köttet bort från sin kost.

### 1.1 Ätandets utveckling

Matens betydelse för människan har ändrat mycket genom tiden. Från att det funnits tider då mat funnits knappt av, vilket det fortfarande gör i vissa delar av världen, har mat blivit något som idag finns nog av för att räcka till fler människor än det finns på jorden. Ändå är hungersnöd ett stort problem i världen samtidigt som vi också lider av övervikt i andra delar av världen. Matproduktion är en av de största industrierna och i och med att produkter transporteras runt hela världen är utbudet stort och

varierande i största delen av världen. Vi har idag många olika valmöjligheter då det kommer till vilken typ av mat vi vill äta och kan själva välja vad vi äter. Dessa val kan också baseras på olika utomstående faktorer förutom de individuella valen, såsom på till exempel utbudet, resurser och den sociala omgivningen.

Förr hade man inte så stora valmöjligheter gällande mat. Man åt av de lokala produkterna som fanns tillgängliga och produkterna var relativt obearbetade. I och med industrialismen ändrades människans matvanor då det började produceras många olika typer av till exempel konserverad mat, som också spred sig snabbt runt världen. Människan har blivit distanserad från naturen och detta bevisas av undersökningar år 2015 och 2016 som visat att 41% av amerikanska barn inte vet att ett ägg kommer från hönan och 3% tror att en banan är tillverkad i en fabrik. Detta beror på att matproduktionen idag sker utom synhåll från människorna i fabriker utanför städer, så att många människor aldrig ser varken djuren eller de råvaror djuren producerar, som mjölk och ägg, utan de ser endast de färdigt packade processade produkterna på butikshyllan. Ovetskapen om varifrån maten kommer kan leda till ohälsosamma matval och dessutom leder det också till att man inte kan göra miljövänliga val eftersom man inte har kunskap om vad de är (Murcott, 2019, 5-6).

I och med att vi idag har ett så stort utbud och möjligheter att själva välja vad och hur vi äter, har människorna olika dieter och alla människor äter inte samma mat.

Orsakerna till olikheterna till matvalen är många, det kan handla om fysiologiska orsaker som olika sjukdomar eller allergier, men för många handlar matvalen också om mycket annat än det fysiska, det vill säga att mat är näring för oss. Bakom våra matval kan ligga olika typer av värderingar gällande till exempel miljö, etik och hälsa, och även om två personer följer likadana dieter kan orsakerna bakom matvalen vara mycket olika.

Mat är något som både berör och berörs av många olika ämnesområden. Olika kriser som till exempel krig eller naturkatastrofer som händer i en världsdelen kan ha en stor inverkan på matutbudet på andra sidan av världen. Matindustrin har också hämtat med sig negativa sidor som effekten på klimatet, både genom utsläpp och skogshygge som resulterar bland annat i en minskning i biodiversiteten. Oron för klimatet och naturen har väckt ett intresse hos de medvetna näringskonsumenterna, som aktivt förespråkar en miljövänligare kost samt lobbar för att minska

konsumtionen av produkter som förorsakar mest negativa följder för naturen, främst köttprodukter. Oron för klimatet har lett till att många människors matvanor ändrat och att växtbaserad kost fått en allt större roll. I Finland har människorna också börjat äta mera växtbaserat och minskat köttätandet, vilket också påverkar det finska jordbruket, och de produkter som produceras här (Mäkelä, 2020). Förutom att äta mera växtbaserat har också närproducerad mat blivit populärt. Uppväxten av trender som dessa har lett till att likasinnade människor, som till exempel vegetarianer och veganer, samlats ihop och bildat olika grupper som stöder varandra och delar kunskap och de värderingar de står för. Ett exempel på en sådana grupper är REKO-grupper som samlar ihop lokala producenter och organiserar träffar där de säljer närproducerade produkter (Barman-Geust, 2019).

Till mat och matlagning går åt mycket tid och energi. Uppköp av mat, planerade, matlagning, ätande och diskande är bland annat händelser kring mat som alla nästan dagligen gör, även flera gånger i dagen. Också mängden människor som en person tillreder mat för har en stor inverkan på bördan. Maten har också en psykologisk och emotionell koppling som uttrycker sig till exempel genom känslomässiga förknippningar till rätter som till exempel mamma gjort, tröstätande och ätstörningar (Warde, 1997:22). Alla dessa olika aspekter av maten klargör hur stor del av vårt liv mat och allt det innebär är för oss och varför mat är ett mångfacetterat och intressant forskningsämne.

Jag tycker det är intressant att fundera på varför människor äter som de gör, och vad som påverkar människornas matkonsumtion. Jag har personligen ändrat på mina matvanor mot en mer växtbaserad kost, och genom att ha diskuterat mina val och mat över lag med min familj och andra människor i min omgivning har jag märkt att vi har olika åsikter om mat och olika orsaker till att vi äter som vi gör. Även om vi lever i samma omgivning och samma sociala krets äter vi olika och även de som äter lika kan ha helt olika orsaker till att de äter som de gör. Jag har märkt att jag genom att tala om mat och orsakerna till att jag äter som jag gör har fått andra också att fundera på sitt eget ätande och har även sett att mina val och åsikter har påverkat andras matvanor. Orsakerna till förändringarna i min kost beror främst på hälsorelaterade orsaker, som till exempel att jag vill äta mat som jag mår så bra av som möjligt, men även miljörelaterade skäl finns i bakgrunden. Det kan ibland vara svårt att peka ut orsakerna till att man äter som man gör, eftersom det kan finnas flera aspekter som

styr ätandet och det behöver inte alltid vara enhetligt och orsakerna kan också variera och ändras. Matvanorna kan ändras med tiden i och med att till exempel livssituationen ändras eller i och med att man får mera kunskap om olika matrelaterade frågor. Mat är ett ämne som väcker mycket diskussion och åsikter. Mat kan också ha en stark koppling till identiteten, och man kan analysera en person utgående från personens matvanor. Funderingar kring varför vi äter som vi gör har blivit vanligare, vilket jag tror också beror på att det vi äter också anses spegla våra värderingar.

## 1.2 Frågeställning

I denna avhandling vill jag undersöka människornas matvanor och vad som styr eller kan orsaka förändringar i dem. Jag har valt att fokusera på unga högutbildade vuxna, för att se vilka skiljaktigheter det kan finnas bland orsakerna till matvanorna, hos en så specifik grupp av människor med liknande bakgrunder och förutsättningar gällande utbildning och omgivning. Jag intresserar mig speciellt för valet att äta vegetariskt eller veganskt, eftersom detta har blivit allt vanligare och eftersom jag vill veta varför människor väljer att inte äta kött eller mjölkprodukter. Mina egna erfarenheter har visat mig att orsakerna bakom människornas matval varierar mycket och därför vill jag undersöka varför det är så. Jag vill också veta vilka de största orsakerna bakom människors dieter är samt vilka faktorer som kan leda till förändringar i de egna matvalen.

Det finns många olika sociologiska teorier kring mat och matvanorna, och jag försöker i min avhandling behandla ämnet ur ett så brett perspektiv som möjligt. Genom att analysera matens betydelse från många olika teoretiska perspektiv märker man hur mångfasetterat fenomenet det är fråga om. Förutom teorierna har jag i min analys valt att uppdelat matfrågorna i olika ämnen eller livsområden som berör våra matval och vårt ätande, som till exempel uppväxt, familj, vänner, pengar, etiska åsikter, hälsa och rådande trender. På detta sätt vill jag kunna reda ut de faktorer som mest påverkar vårt ätande och de matvalen vi gör.

Personerna som jag intervjuat är högtbildade och bor i huvudstadsregionen där utbudet på vegetariska restauranger och råvaror är stort. Det breda utbudet gör att människorna i huvudstadsregionen har större möjligheter att välja vad de vill äta och det kan också leda till att det finns en större variation i människornas dieter. Utbudet och trender som syns i restauranger och i matbutikerna påverkar såklart matkonsumtionen, men jag vill utreda vad det är också utöver detta som styr dessa personers matval. Är det utbildningen, omgivningen, trender eller det sociala som möjligtvis är orsaken bakom dessa personers matval, eller finns andra faktorer som lett till att de äter som de gör?

## 2. Teoretiska infallsvinklar på matvanor och matkonsumtion

Eftersom mat är en stor del av vårt liv, både som en nödvändighet för överlevnad och något som på olika sätt påverkar både vår vardag och omgivning, kan våra matvanor och matkonsumtion förklaras från många olika synvinklar och genom många olika teorier. I följande kapitel tar jag upp en del teorier som kan hjälpa oss förklara och förstå varför vi äter som vi gör och vilka olika faktorer som kan påverka människors matbeteende och relation till mat.

### 2.1 Matkultur och matens sociala mening

Även om mat är en biologisk nödvändighet, fokuserar man inom matsociologi på kulturens och samhällsliga strukturers betydelser på matvanorna. Utgående från matvanorna och matvalen är det möjligt att analysera och förstå samhället bättre. Människorna äter idag inte bara det som naturen erbjuder, utan gör val, och producerar olika produkter av naturens tillgångar. Mat blir en del av kulturen genom dessa produktionsprocesser, och genom att man tillreder produkterna hemma, det vill säga lagar mat (Jallinoja & Mäkelä, 2017).

Det finns starka traditioner kring mat som finns djupt i vår kultur, och dessa har ofta en stark inverkan på hur och vad vi äter. (Gronow, 1997:128) Förändringarna i matkonsumtionen sker därför långsamt i olika samhällen, men eftersom det idag finns ett så stort utbud av olika varor tillgängligt är det enkelt att prova nya rätter och råvaror. Även om tillgängligheten av råvaror beror mycket på det geografiska läget av ett land och årstider har exporten och importen lett till att nästan vad som helst är tillgängligt året runt. Man äter olika rätter och använder olika råvaror i olika delar av världen, men genom globaliseringen har olika kulturer samt maträtter spridits runt världen och olika matkulturer blandats ihop. (Warde, 1997: 160-161).

Även om mat är en biologisk nödvändighet, är den praktiska definitionen om vad som anses vara mat social och kulturell. I olika länder och kulturer äter man olika rätter, och det kan finnas starka åsikter om vad till exempel en måltid bör innehålla. Detta kan exempelvis märkas genom att det i vissa länder anses att kött alltid måste ingå i en måltid, och detta kan även kopplas till en manlig stereotyp (Murcott, 2019, 18). Ett annat exempel på hur maten är kopplad till kulturen är mjölkens och mjölkprodukters betydelse i Finland. I Finland dricker människorna mycket mera mjölk än man gör i många andra länder. Mjölkens vikt för hälsa är också något som är starkt inbyggt i den finska mentaliteten och mjölk anses vara en viktig del av en näringsrik diet. I och med bland annat oron för miljön har mejerier fått en del kritik men i Finland är mjölk och mjölkprodukter fortfarande en viktig del av vardagsmaten.

Mary Douglas (1966) har visat det finns en symbolisk struktur som syns i måltiden genom att maten och ätandet följer en "kulturell grammatik", det vill säga regler som beskriver ätande i olika kulturer, till exempel genom att det finns "bättre" kött och kött som man inte äter i en viss kultur. Dessutom påverkar olika tidpunkter också ätandet, så att man till exempel äter finare mat på veckosluten medan man på veckodagar mödar sig mindre med maten och äter då enklare rätter som går snabbt att tillreda. Strukturen syns även i dagliga måltider genom att de rätter man äter till frukost, lunch och middag ofta är av liknande typ, till exempel att gröt anses vara en frukosträtt, medan middagen oftast består av en större varmrätt med olika komponenter som sallad, kolhydrat och någon typ av protein (Murcott, 2019:44-45).

Det finns också andra regler gällande mat och hur vi äter som vi omedvetet följer. Giddens (1984, 2) struktureringsteori baseras på sociala praktiker som är regelmässiga men att vårt agerande drivs av omedvetna motiv, diskursivt medvetande och praktiskt medvetande. Det praktiska medvetandet är beteenden som vi tar förgivna, det vill säga det vi kallar sunt förnuft. Gällande mat kan ett exempel på det praktiska medvetandet till exempel vara att man inte håller i sig ett helt glas vin på en gång, eller att man äter med gaffel och kniv i stället för med händerna. Pierre Bourdieu (1972/1977) skrev om något som liknade Giddens praktiska medvetande men han kallade för praktisk känsla (Neuman, 2019, 97). Detta handlar om olika koder eller regler som enligt honom är de som berättar för oss hur man bör handla i olika situationer. Bourdieu (1999, 19) intresserade sig för olika klasser och genom termen habitus formulerade han ett visst typs beteende som förknippas med olika koder i olika samhällsklasser, som till exempel vad som anses vara finare eller mindre fin mat.

Mat och måltider är sociala fenomen i och med att vi ofta äter tillsammans med andra människor, och att gå ut på restaurang eller laga mat är något som ofta görs tillsammans med andra människor. Genom den sociala aspekten har maten tilldelats en mening och olika regler. Förutom att fungera som bränsle fungerar mat som bland annat som något som skapar rutiner och tidtabeller för människorna. Genom gemensamma måltider samlas människorna och spenderar tid tillsammans (Simmel, 2005: 115).

Erving Goffmans (1959) dramaturgiska tolkning av det sociala livet är att vi har olika roller och olika beteenden i olika kulisser och framför olika publik. Våra handlingar beror alltså enligt detta på personerna i vår omgivning och hur vi vill visa oss till dem. Vi kan göra egna val men valen präglas av den rådande situationen. Därför kan våra matvanor ändra beroende på vilket sällskap vi är runt, och hurdan bild av oss själva vi vill ge (Nyberg, 2019, 84). Genom att äta på ett visst sätt i olika situationer eller i olika sällskap kan vi också skapa samhörighet och maten kan fungera som ett redskap genom vilket man uttrycker värderingar eller åsikter. Georg Simmel (2005) talade om mat som något som för samman människorna i den moderna världen. Då vi lever i ett individualistiskt samhälle kan det vara svårt att finna gemenskap med andra, och Simmel menar att gemenskapen kan finnas i en gemensam måltid. Enligt Simmel härstammar matens betydelse och mening från

människans biologiska utveckling, historien samt religionen, och att mat alltid haft en central roll i att skapa samhörighet samtidigt som mat haft en vikt i sig själv (Simmel, 2005: 113).

Den sociala aspekten av måltider har inget egentligt värde från ett näringsperspektiv, men måltider som tillreds och äts tillsammans bidrar till att skapa gemenskap och tillhörighet, vilket kopplas speciellt starkt med familjen. I och med att samhället förändrats och gemensamma måltider inom familjen har blivit mer sällan förekommande, har det skapats en oro om splittringen av familjen och matkulturens förfall. (Mäkelä, 2000) På grund av detta anses familjemåltider vara viktiga och något som eftersträvas, men i en familj där alla medlemmar har egna tidtabeller och inte är hemma samtidigt kan gemensamma måltider vara svåra att ordna. Också det snabba tempot under vardagen kan leda till att man inte hinner tillreda maten själv, eller äta tillsammans med familjen, utan familjemedlemmarna äter var för sig då det passar dem.

Enligt Simmel är också matens eller måltiders estetiska sida något som är beroende av det sociala, eftersom man i grupp har bättre förutsättningar för att upprätthålla estetiska nivåer. Estetiken kan ses både i hur maten ser ut och i hur människorna betar sig runt matbordet samt hur måltiden framskrider. (Simmel, 2005: 116) Vi äter med bestick i stället för med händer och sitter oftast vid ett bord och sittandes. Också den mat vi lagar i sällskap kan vara finare eller mer avancerat än det vi äter ensamma och bordet kan även dukas upp om man har gäster över för middag. När vi är i sällskap är det vanligare att analysera maten och uppskatta den, medan om man äter ensam äter man kanske snabbare och utan att tänka desto mera på hur den smakar. Vi äter också olika måltider under dagen och alla dessa är mer eller mindre reglerade av både tider och vad måltiderna innehåller. Rätter som gröt eller omelett anses vara frukosträtter, sallad och soppa äts ofta till lunch och pasta anses vara en middagsrätt. Lunch ätes ofta samtidigt med kollegor eller vänner och middagen äts eventuellt tillsammans med sambo eller familj.

Matens sociala mening sträcker sig alltså långt utöver de fysiska sociala situationerna vi äter i. Matens sociala mening framkommer ur olika kulturer, normer, handlingsmönster och vanor. Hur, vad och när vi äter kan se olika ut beroende på till

exempel var i världen vi lever, men också de egna valen och våra resurser, som till exempel pengar, kan ha en inverkan på våra matvanor.

## 2.2 Smak och klass

Mat och måltider har också olika nyanser och vissa rätter anses vara finare än andra. Vad som anses vara fin mat eller något som smakar gott är både kultur- och tidsbundet. Olikheter gällande mat och måltider kan analyseras utgående från ett klassperspektiv, och enligt flera teorier finns det skillnader i matvanor och smak, beroende på vilken samhällsklass man tillhör. I detta kapitel diskuteras kopplingen mellan smak och klass huvudsakligen utgående från Pierre Bourdieus (1993) teorier.

Karl Marx (1867/ 2013) teorier om det kapitalistiska samhället och egendomens fördelning kan användas för att analysera matvanor i olika samhällsklasser. Rika och fattiga har enligt denna teori olika konsumtionsmönster vilket beror på deras olika resurser. En orsak till att övervikt förekommer mera bland fattiga är enligt denna teori att fattiga människor är lägre utbildade och köper därför inte nyttig mat, även om den skulle vara billigare (Bååth, 2019, 62-63). Det handlar alltså inte endast om priset, utan också om andra faktorer som bland annat tillgänglighet. Också kunskapen att tillreda mat kan ha en inverkan på matvanorna, och människor som saknar kunskapen kan lättare dras till att köpa mera färdigrätter, som i många fall är ohälsosammare. Producenterna tillverkar också den mat som efterfrågas, vilket kan leda till att nyttig mat inte finns att köpa då till exempel snabbmat föredras i vissa länder eller områden (Bååth, 2019, 63). Maten och de råvaror som är tillgängliga för människorna regleras också av stater med hjälp av till exempel skatter som styr priserna på produkterna (Murcott, 2019, 19).

Bourdieu talar om att de två definitionerna av ordet smak, det vill säga att kunna ge omedelbara estetiska omdömen och att kunna urskilja olika maträtters smaker och föredra vissa framför andra, inte är så långt ifrån varandra. Enligt honom härstammar båda typerna av smak från det kulturella kapitalet samt de levnadsbanor och livserfarenhet man har (Bourdieu, 1993, 247). Detta betyder att den matrelaterade

smaken och den estetiska smaken enligt honom går hand i hand. Han menar att människans ekonomiska och sociala förhållanden påverkar hur vi upplever olika saker och att det är just denna habitus, det vill säga förkroppsligade kapitalet, som ger mening åt olika saker. Bourdieu talar om kulturella kapitalet som något som alla har i och med att de föds upp i en viss omgivning och familj, ifrån vilken man får sitt startkapital, och att man under livet samlar på sig mera kapital. Detta kapital är beroende på livsbanan, som utgörs av de val man gör gällande till exempel vänkrets, utbildning och yrke. Eftersom alla i samma yrke och livssituation har olika startpunkter och olika kulturellt kapital finns det skillnader i det kulturella kapitalet som personer i samma socioekonomiska klass har. Det är således inte ett regelbundet mönster, utan människornas egna valmöjligheter och flytt mellan olika klasser skapar den personliga habitus som varje enskild individ har (Bourdieu, 1993, 266). Enligt detta skulle det betyda att människor som växer upp i likadana omgivningar, samma socioekonomiska klass och har samma utbildning skulle i grunden ha samma preferenser och vanor gällande mat. Den egna närkretsen och vanorna inom familjen har ändå stor betydelse och leder till att smaken inte är entydig, utan det kan finnas mindre eller större variationer i människornas smaker som lever i samma socioekonomiska klass. Enligt Bourdieu påverkar också omgivningen och storleken på den ort man bor på, på det sociala kapitalet och på habitus. I större städer kommer man i kontakt med mera olika människor och har då bättre förutsättningar för rörlighet mellan klasser, det vill säga att lära sig och få mera socialt kapital från sin omgivning (Bourdieu, 1993, 284). Genom att flytta till en större stad kan de egna vanorna och värderingarna ändras då man kommer i kontakt med människor som tänker olika och i och med att utbudet av varor och restauranger är större och bredare. Då man lever i en omgivning där något som i en mindre ort skulle anses vara konstigt eller ovanligt, är normaliserat och bekant, är det lättare att prova på något nytt utan att känna att man är annorlunda eller behöver vara rädd för att bli kritiserad eller dömd.

Habitus är enligt Bourdieu en struktur som organiserar människornas handlingar i olika klasser och kan också medföra olika betydelser för olika handlingar av personer som hör till olika klasser. Smaken representerar enligt Bourdieu den klass man representerar och den livsstil man lever. Med att uttrycka en viss smak genom att till exempel njuta av en viss typ av konst eller mat kan man till andra människor måla

upp eller framställa en viss bild av sig själv. Smaken representerar enligt Bourdieu en viss klasslivsstil och genom att uttrycka smaken positionerar man sig i en viss klass (Bourdieu, 1993, 300–306). Ekonomin har en betydelse i detta eftersom att gå på teater eller äta ute på restauranger kostar pengar, och om man inte har det, går man miste om dessa smakupplevelser och kan då inte inneha den habitus som dessa upplevelser skulle medföra. Man kan också med en sämre ekonomi ha en smak för ”lyxen” det vill säga det är inte nödvändigtvis inkomsten som styr smaken, utan smaken styr också de egna livsstilsvalen och de egna prioriteringarna. Vissa kan vilja lägga sina små inkomster på att upprätthålla en livsstil som innebär restaurangbesök och annat kulturellt, medan en annan med samma inkomst kan ha andra prioriteter och inte värdera dessa lyxiga utgifter på samma sätt. Det är alltså den summan av de ekonomiska och kulturella kapitalen som styr hur människorna väljer att placera sina pengar och leva sitt liv (Bourdieu, 1993, 306).

I artikeln ”Why veganism can be associated with classism” konstateras att en vegansk diet är kopplad till klass eftersom det är en fråga om valmöjligheter. Även om vissa av världens fattigaste människor äter veganskt, är det inte en valmöjlighet för dem, eftersom de inte har tillgång till kött. Att vara vegan är förutom ett val även en fråga om pengar, kunskap och tid, och i och med att alla inte har samma förutsättningar gällande dessa faktorer handlar det om skillnader i människors kapital (Morgan, 2021). Det har även gjorts andra undersökningar som visat att det finns en koppling mellan klass och en vegetarisk diet, och att det syns en ökning i vegetariska dieter bland de högre inkomstklasserna samtidigt som det minskat i de lägre inkomstgrupperna (Jacob & Natrajan, 2020).

Enligt Bourdieu går inkomsten och matkonsumtionen hand i hand så att de med lägre inkomst äter ohälsosammare än de med större inkomst. Enligt honom äter de med lägre inkomst mera fett och konsumerar mera alkohol, medan de med större inkomst äter hälsosammare och konsumerar mindre alkohol. Detta beror på att hälsosammare mat ofta är dyrare än ohälsosam mat. Enligt Bourdieu kan man dock inte alltid dra denna slutsats, eftersom det finns andra faktorer som också påverkar matvanorna. Även om man skulle ha en högre inkomst kan man vara van vid en viss typs kost och därför fortsätta äta så även om man skulle ha råd att äta annat. En person med lägre inkomst kan också äta hälsosammare beroende på de egna prioriteringarna och värderingarna gällande mat. Bourdieu menar att förutom inkomster måste man ta i

beaktande alla olika faktorer som påverkar en människa, som till exempel familjeförhållanden och uppväxt. Bourdieu menar att smaken är i grunden borgerlig som baseras på att det finns en absolut frihet där pengar inte är en påverkande faktor (Bourdieu, 1993, 308-310). Även om ekonomiska situationen än idag har en stor betydelse då det kommer till matkonsumtionen kan man ändå påstå att i och med att kunskapen om till exempel hälsopåverkan av mat finns tillgängligt allt mera, påverkas människans matval idag allt mer av annat än pengar. Det att utbudet är större och att kunskapen om hälsosam mat och matlagning ökat, har lett till att människorna kan tillreda och äta hälsosamt även med en mindre inkomst. Faktorer som vana, tid och motivation är också något som då kan komma i vägen för det hälsosamma ätandet, i och med att vi lever i ett samhälle där det är enkelt och tidseffektivt att välja ohälsosam snabbmat i stället för att laga en hälsosam middag själv, även om man skulle ha resurserna för att äta hälsosamt.

Den sociala klass man hör till kan synas i de matvanor man har, men eftersom man själv kan välja vad man äter handlar matvanorna förutom resurserna också på hur man prioriterar sina resurser och vad man väljer att till exempel lägga sina pengar på. Den mat man väljer att köpa och äta kan spegla den livsstil man vill leva efter, och i dagens samhälle är olika matval starkt kopplade till olika typer av livsstilar.

### 2.3 Livsstil

Livstilen är något vi väljer och våra matvanor är ett av valen detta innebär. Våra matval kan representera en typ av livsstil vi vill ha och vår livsstil kan leda till att vi äter på ett visst sätt.

Enligt Anthony Giddens (2005) handlar livsstil inte bara om de val man gör om hur man vill handla utan också om vem man vill vara. Vi kan med våra val göra ändringar i vår livsstil och omforma våra liv i enlighet med hur vi vill leva och vem vi vill vara. Även om alla val inte är öppna för alla har vi ändå möjligheter att påverka hur vi till exempel äter eller rör på oss. Man kan välja att ignorera forskningsresultat som visar vad en hälsosam kost är samt att inte röra på sig och då

gör vi ett livsstilsval. Eftersom de moderna sociala miljöerna är segmenterade och vi i vardagen rör oss i olika miljöer och platser kan individen känna sig obekvämt i situationer där den egna livsstilen eller matvanan ifrågasätts. Till exempel kan man hamna i en situation där det bjuds på mat man inte annars skulle välja att äta eller så kan den mat man själv äter väcka frågor hos andra människor som kan leda till obekväma situationer där man känner att man måste förklara sitt ätande. Det ryms också olika livsstilssektorer in i en persons vardag och med dem menas olika tidsperioder där olika typer av vanor efterföljs. Det kan till exempel handla om att man har olika matvanor på sin arbetsplats och hemma (Giddens, 2005). Vi kan alltså i olika situationer välja att äta på olika sätt och alla våra val blir en del av våra matvanor och vår livsstil.

Även om det stora utbudet, informationen kring ätandet samt valfriheten kan ses som något positivt kan den också föra med sig vissa svårigheter och problem. Claude Fischler (1993) har diagnostiserat en kris i det moderna samhället gällande mat, där det stora utbudet och saknandet av traditioner eller regler gällande mat har lett till att ångest hos individen. Denna ångest beror på att vi har så mycket att välja mellan samtidigt som det finns så mycket olika information om vad vi borde och inte borde äta att vi inte mera vet vad som är bäst för oss. Den homogeniserade matindustrin och det att vi själva måste välja vad vi äter, i stället för att kulturen eller religionen skulle bestämma det leder till ångest samt normlöshet och ett ångestfyllt individualiserat ätande. Fischler har också myntat begreppet gastro-anomi, som innebär just denna matrelaterade individualistiska kris, och står som en motsats till gastronomi, vilket innebär kunskap om mat (ibid.: 391-394). Eftersom utbudet och informationen är så stor, ger detta individen mera möjligheter och valfrihet, samtidigt som det kan leda till osäkerhet och otrygghet och öppnar också därmed fler möjligheter för dåliga matval.

Det krävs idag mycket av individen för att klara av att göra de bästa möjliga valen för sig själv gällande mat. Den egna livsstilen kan fungera som en ram för ätandet, genom att man till exempel är aktiv och därför vill äta hälsosamt. Maten kan representera vem vi vill vara och hur vi vill leva. Mat är alltså en faktor som kan väcka många olika typer av känslor hos individen och påverkar också vår självkänsla och identitet.

## 2.4 Identitet

Enligt Alan Warde kan mat vara en del av identiteten och man kan genom sina matval uttrycka sin identitet. Denna kan uttryckas genom att till exempel äta vegetariskt eller äta ute på fina restauranger. Eftersom mat ändå sällan har en personlig symbolisk betydelse och alla kan välja hur och vad de vill äta, är det svårt att dra slutsatser om olika sociala klasser utgående från den mat vi äter. Maten är också kopplad till emotioner och beroende av olika livssituationer och hälsoaspekter, och därmed kan den mat vi äter berätta mera om en persons identitet än om yttre sociokulturella aspekter (Warde, 1997, 1999). Detta går hand i hand med Bourdieus teori om habitus som påverkar våra matval, och att även om vi skulle ha samma resurser, kan våra matvanor skilja från varandra beroende på våra egna värderingar som till exempel olika etiska åsikter.

Max Weber (1922/1983) formulerade skillnader mellan målrationella och värderationella handlingar samt affektiva handlingar som baserades på känslor och traditionella handlingar som präglas av vanan. Gällande mat kan vi också styras av olika faktorer i olika situationer, och följer inte alltid samma mönster eller gör inte alltid samma val i samma situation. Våra matval är alltså beroende av många olika faktorer och följer inte nödvändigtvis samma mönster hela tiden. Eftersom det finns så mycket som kan inverka på vad och när vi äter är det svårt att fastslå mönster eller orsaker till ätandet.

Enligt Max Weber (1922/1983) kan socialt handlande indelas i olika typer, som baserar sig på olika grunder. Han skilde mellan målrationella och värderationella handlingar, affektiva handlingar som baserades på känslor, samt traditionella handlingar som präglas av vanan. Gällande mat kan vi också styras av olika faktorer i olika situationer, och följer inte alltid samma mönster eller gör inte alltid samma val i samma situation. Våra matval är alltså beroende av många olika faktorer och följer inte nödvändigtvis samma mönster hela tiden. Eftersom det finns så mycket som kan inverka på vad och när vi äter är det svårt att fastslå mönster eller orsaker till ätandet.

Gällande mat och speciellt vegetarisk eller vegansk kost kan man säga att om det är de etiska orsakerna som står som grund för ätandet, kunde det uppfattas som värderationellt handlande. Det är då det etiska egenvärdet som styr handlandet så att man väljer att inte äta kött eller andra produkter på grund av deras negativa verkan för djuren och miljön. Eftersom man ofta även bryr sig om följderna av matens inverkan på djurens rättigheter och miljön, och tänker sig att man genom sina val kan påverka de negativa effekterna, handlar det också om en målrational handling där handlingen, det vill säga att välja vegetarisk kost framför kött, har ett mål, att ha en positiv inverkan på djurens rättigheter eller på miljön. De affektiva handlingarna är sådana som styrs av våra emotioner, och dessa kan, gällande mat, vara förknippade med barndomsminnen, då maträtter kan få starka positiva eller negativa kopplingar. Om man till exempel sett en dokumentär om hur djuren behandlas i massproduktionen, kan de negativa känslorna detta väcker bli en orsak som styr det egna ätandet. Traditionellt handlande baseras på ingrodda vanor och kan till exempel handla om traditioner inom familjen som blivit vidareförda till nästa generation (Weber, 1983, 18-19). Gällande mat kan sådana traditioner handla om vissa maträtter som bör finnas i matbordet under vissa högtider. Enligt Weber styrs våra handlingar också av olika typer av legitim ordning. En konvention är en ordning vars giltighet baseras på sannolikheten om att avvikelser från den medför ogillande inom en grupp. Det handlar då om en ordning som garanteras genom attityder och behöver inte följas av yttre sanktioner. Det är då endast de etiska värderingarna inom gruppen som bestämmer vad som anses vara accepterat (Weber, 1983, 24-26). Om man till exempel äter kött i sällskap där majoriteten är vegetarianer eller veganer kan man få ogillande och negativa kommentarer från de andra människorna, och rädslan av detta eller av att känna sig utanför gruppen kan orsaka att människorna börjar äta den mat som människorna i omgivningen äter. Enligt Weber kan också likadana handlingar leda till samhörighet i och med att de kan spegla likadana värderingar (1983: 29). Matvalen kan alltså baseras på olika faktorer i olika situationer eller livsskeden, och de kan ändras med tiden men även ändras snabbt inom en kort tidsperiod.

Eftersom maten är så starkt förknippad med olika värderingar kan det bli en stor del av vår identitet. Alla har olika förhållanden till mat och för alla är inte matvalen något som anses vara en del av identiteten, men i och med att vi dagligen konsumerar

mat gör vi konstant olika val gällande mat, och dessa konsumtionsval kan också anses berätta något om hur vi ser på oss själva.

## 2.5 Konsumtion

Konsumtion och identitet går hand i hand genom att vi med vår konsumtion kan uttrycka oss själva och visa en sida av oss själva som vi vill att andra skall se. Vad vi konsumerar eller inte konsumerar kan få intryck från vår omgivning eller påverka andra människor i vår omgivning. Eftersom det finns ett så stort utbud av olika matvaror tillgängliga har människorna större möjligheter att göra olika val enligt egna preferenser. Matvalen kan ändå baseras på många olika principer eller värderingar, och därför kan man inte alltid dra slutsatser om någon bara utgående från hens matval. För individen kan matkonsumtionen dock vara en stor del av identiteten och den egna livsstilen, och ett sätt att uttrycka sig och visa utåt vad det är man står för.

Alan Warde kopplade praktikteorier och konsumtion genom att säga att konsumtion är en social process där man skapar mening till olika varor eller tjänster. I sin bok "Consumption, food and taste" talar han också om hur matvanor präglas av klass och kön (Warde, 1997). Warde delar konsumtionen i tre delar, användningsvärde, utbytesvärde och identitetsvärde. Identitetsvärdet visar sig i att man försöker uttrycka sin identitet genom konsumtionen. Genom att konsumera på ett visst sätt kan vi påverka vår identitet och hur andra ser oss. I och med att vi lever i en värld med så stort utbud är valfriheten större och människorna påtvingas på så sätt att välja sina identiteter (Warde, 1994: 878). Gällande mat visas identiteten bland annat genom de uppköp man gör i matbutiken, på vilka restauranger man äter och vad man väljer att äta i restaurangen. Valen man gör speglar olika identiteter genom att till exempel välja ekologiska eller närproducerade produkter, äta på en dyr eller billig restaurang eller välja något vegetariskt framför kött. Genom att äta på ett visst sätt kan vi påverka hur människorna ser oss. En person som äter sallad och vegetariskt kan

anses vara hälsosam samt ha miljövänliga eller etiska värderingar, medan en person som äter mycket snabbmat kan anses vara lat och ohälsosam.

Enligt Warde har konsumtionen ändrats till en ökning av olikheter i konsumtion och livsstilar i och med att masskonsumtionen minskat. Denna nya konsumtionsmodell har medfört en ökning i den kulturella pluralismen i och med att människorna konsumerar mera individualistiskt och konsumtionen baseras på till exempel politiska, ekonomiska, etiska och religiösa värderingar och bildar genom dessa olika grupperingar, med olika grunder för den specifika konsumtionen (Warde, 1997: 32-33). Detta betyder att människorna kan välja olika faktorer från olika typer av värderingar som de känner att de vill leva enligt och konsumera enligt dessa utan att styras av färdiga modeller som måste efterföljas. Utifrån människors konsumtion kan man därmed dra vissa slutsatser om en persons värderingar, men eftersom det kan finnas olika sammankopplingar av olika värderingar som styr en individs konsumtion, kan man inte göra en klar tolkning av en person utgående från personens konsumtion. För att veta vad de olika valen baseras på måste man veta mera om personens egna värderingar och grunder.

Även om valfriheten ökat påverkas människorna av olika faktorer som till exempel organisationer och rörelser som förespråkar olika typer av ätande och konsumtion. Dessa organisationer kan ha sina grunder i olika agendan som till exempel djurens rättigheter eller religioner, och genom marknadsföring och politiserande av maten och olika produkter försöker de påverka människors matkonsumtion. Warde poängterar också att alla dessa olika partier som försöker påverka oss och all information vi omringas med leder till att människorna krävs ha en stor kunskap om många olika ämnen för att kunna göra sina egna val (Warde, 1997: 35-36).

Jukka Gronow skriver att den moderna konsumenten är en hedonist som baserar sin konsumtion på önskan om njutning. Enligt Gronow har vår kultur ändrats från att uppskatta hög moral och hårt arbete till att uppskatta personligheten och att bli omtyckt för den. Enligt Gronow finns det en nära parallell mellan smak och gastronomi, och mellan behov och den moderna näringsvetenskapen. Maten är starkt kopplad till smaken, och recept följs för att försäkra att den mat vi äter smakar gott. Samtidigt funderas näringsinnehåll i maträtter noga ut så att de står i samband med de rekommenderade näringsintagen. Gronow menar att de som överskrider de

rekommenderade näringsintagen blivit uppslukade av den moderna konsumtionen och utbudet, där hedonismen styr handlandet och ätandet, och naturen och de fysiologiska behoven blivit åsidosatta (Gronow, 1997: 2-4). Enligt Gronow uttrycker människorna sin sociala identitet genom konsumtion, i stället för genom de traditionella sociala klasserna som blivit svagare. Eftersom klasserna inte syns lika tydligt utåt på människorna, kan vi med hjälp av att analysera människornas konsumtion utläsa olika saker om en persons livsstil eller ekonomiska ställning. Gronow talar också om skillnaden mellan naturliga och onaturliga behov, och om att de onaturliga behoven uppkommer ur en social press och genom att vi jämför oss med varandra, vilket leder till ett tryck att konsumera vissa varor eller viss typ av mat eftersom det anses ha ett socialt värde. Detta värde vinner över till exempel hälsorelaterade faktorer, det vill säga leder till att man konsumerar bland annat ohälsosam mat, som kött eller alkohol, för dess sociala värde och för det anses ge en viss status eller spegla en livsstil som man vill visa sig leva (Gronow, 1997: 5-6). Dessa olika värden som olika typer av konsumtion speglar ändras med tiden och olika typer av mat och vilka klasser de kopplas till ändras också med tiden. Till exempel snabbmat anses ofta konsumeras av lägre klasser eftersom det är billigt, men snabbmat har också blivit trendigt, och man har finslipat många traditionella snabbmatsrätter som hamburgare och pizza, och serverar dem idag även i finare restauranger för dyra priser.

De möjligheter som vi har gällande matkonsumtionen och hur de kan påverka oss eller spegla vår identitet är mångfasetterade och svåra att fastslå. Det som är tydligt är att mat är mycket mera än bara näring och att det är en mindre eller större del av identiteten för alla människor.

## 2.6 Det moderna samhället och mat

Även om masskonsumtionens makt minskat i och med att det uppkommit allt fler konsumtionsmöjligheter och allt flera olika trender och grupperingar för olika typer av konsumtion, är det ändå flera aspekter som enligt Warde talar om att enhetlighet

har ett starkare fäste i samhället än mångfald. Även om samhället består av olika grupper och minoriteter, menar Warde att populationen i stort sett blivit en allt mer homogen grupp som i stora drag följer liknande handlingsmönster (Warde, 1997: 36-37). Ett starkt bevis på detta är framgången av den så kallade McDonaldiseringen, det vill säga hur snabbmatskedjans rationella form har spridits runt i världen och format inte bara maten utan också andra samhällsområden. En av processens viktigaste drag är enhetligheten och att man kan förvänta sig exakt likadan mat och service var än i världen man befinner sig. Succén av McDonalds handlingsmönster visar att människorna uppskattar enkelhet, förutsägbarhet och stabilitet, men det har också visats att det finns gränser till denna enhetlighet som framkommer till exempel genom att man tagit in olika kulturers rätter på menyerna och börjat ifrågasätta etiken och miljöpåverkan av den stora kedjans produkter och processer (Ritzer, 2004). Med begreppet "McDonaldization" menar Ritzer hur samhällets olika delområden börjar följa snabbmatkedjans principer. Vi lever i en värld där tempot är snabbt och vi har tidtabeller som vi följer. En stor andel människor tycker att den McDonaldiserade världen vi lever i är bra som den är, då vi inte behöver göra allt för mycket egna val och många fenomen är automatiserade samt saknar människokontakt och kvaliteten är jämn gällande det flesta. Förutom den snabba maten ökar dessa dragen attraktiviteten till att besöka en snabbmatskedja efter en arbetsdag då man är trött och varken orkar fundera på vad man skall laga till middag eller laga själv maten. Vissa andra uppskattar en del av McDonaldiseringens drag, som tex effektiviteten, men söker sig ändå ofta bort från den automatiserade vardagen tex till naturen, eller lagar själv mat hemma. En del ser McDonaldisationen som en bur som hindrar människor från att göra egna val och ser processen som en allt mer kontrollerande del av människornas liv (Ritzer, 2004). Man kan tänka sig att då vi har allt så lättillgängligt blir det lätt så att vi vänder oss till det enkla alternativet i stället för att fundera på vad som vore bäst för oss. Detta är lätt att se gällande mat då det är ett basbehov som vi behöver varje dag och en orsak till att snabbmatskedjor är populära eller att beställa mat hem blivit allt vanligare.

Alan Wardes figur (2.1, 42) som beskriver de olika faktorerna som formar ätandet och maten visar bra hur det finns motsägelser och positiva samt negativa sidor i det nutida samhället relaterat till mat. Dels har människorna många valmöjligheter och frihet att själva forma sitt ätande, samtidigt som mängden information och utbudet

kan vara överväldigande och leda till att det är svårt att göra de bästa möjliga valen. Det finns också ett samtidigt drag till gemenskap och kultur som maten kan skapa och en vilja till individualisering och mångfald i samhället som kan åstadkommas genom att göra matval som representerar de egna värderingarna (Warde, 1997: 42). Enligt Warde har människornas smak och matkonsumtionen förblivit relativt stabil även om utbudet gällande produkter och restauranger ökat enormt. Enligt honom har människornas smak utvecklats vilket syns i att vi äter rätter och kryddor som inte våra förfäder skulle ha ätit, men i det stora har våra matvanor och de rätter vi äter hållits ungefär samma (Warde, 1997: 179).

Eftersom vi ofta äter tillsammans med andra människor påverkas också våra egna matval av andras preferenser, och därför blir ätandet ofta mindre individuellt och ett mer kollektivt beslut. Enligt Warde äter människor ändå oftare än tidigare olika rätter under en och samma måltid eftersom det är vanligare att människor följer olika dieter inom till exempel en familj. Det är också relativt lätt och fritt att välja vad man äter eftersom det inte finns regler som måste följas och kostnaderna inte varierar så mycket som gällande andra möjliga större konsumtionsutgifter. Därför kan matvanorna ändras snabbt enligt de egna preferenserna eller behoven. Också det faktum att mat är ett ganska privat ämne och ätande ofta sker i avskildhet i det egna hemmet gör att matkonsumtionen inte nödvändigtvis alltid följer samma mönster och kan därför vara svårt att undersöka (Warde, 1997: 180-182). Enligt Warde försöker vi uppnå gemenskap också genom konsumtionen och detta uppnås genom att vi konsumerar varor som också andra konsumerar eftersom liknande konsumtionsmönster kan tyda på att människorna är likasinnade vilket skapar en samhörighetskänsla (1997: 183).

Det moderna samhället medför en hel del möjligheter och friheter att göra egna val gällande mat, men våra val följer ofta ändå de rådande normerna i samhället. Normerna gällande mat kan ändras i och med att åsikter om mat ändras och dessa åsikter syns i de trender som är starka i den tid vi lever i.

## 2.7 Trender gällande mat

Mat har fått större synlighet i media i form av till exempel recept och mat reklam i tidningar samt många olika matrelaterade program på TV (Warde, 1997: 162). Detta visar också att maten blivit ett ämne som intresserar människor alltmer och att mat är en växande bransch som utvecklas hela tiden och får en allt större synlighet. Den allmänna åsikten om mat eller olika trender som berör mat påverkar hur människor konsumerar och vad vi äter. Enligt Kant är smaken något gemensamt i den meningen att även om det i slutändan är en subjektiv fråga, baseras den individuella smaken alltid på en gemensam känsla av vad som är bra smak (Kant, 1987). Kant talade om klädstil i första hand men detta kan också märkas genom att de allmänna åsikterna om normala eller accepterade maträtter ändras med tiden och till exempel att vegetariska matens popularitet vuxit och det blivit vanligare och mer accepterat att till exempel köpa växtbaserade produkter.

Gronow menar att man också gällande mat kan se trender på samma sätt som på andra områden i människors liv. Dessa märks bland annat genom att det uppkommer nya rätter eller matprodukter som blir populära. Dessa kan till en början vara delikatesser eller något exklusivt som med tiden blir vanligare och sedan blir en del av "en normal diet". Också ändringen mot en mer hälsosam diet är en sådan här trend som uppkommit och ändrats med tiden. Människornas matvanor har homogeniserats i och med att kulturer spridits genom globaliseringen och klass skillnader mellan olika maträtter suddats ut. Samtidigt har valmöjligheterna möjliggjort mer individuella dieter, som till exempel vegansk eller vegetarisk kost (Gronow, 1997:111).

Det finns mycket information och olika åsikter om mat, vilket kan vara orsaken till att det är ett så trendigt ämne. Den ökande och motstridiga informationen om hälsorelaterade frågor gällande mat som uppkommit, har gjort att människorna blivit förvirrade och osäkra om vad som är hälsosamt och vad som inte är det. Bland annat frågan om rätta mängden och typen av protein som människan behöver, är ett exempel på en fråga där svaret ändrats många gånger med tiden och trenderna ändras i takt med att nya undersökningar presenteras och får uppmärksamhet (Gronow, 1997: 7-8). Också Levenstein (1988:210) menar att människors ätande har ändrats i

och med näringsvetenskapen, som gett oss råd om hur man skall äta för att må ett så hälsosamt och långt liv som möjligt.

Det har gjorts undersökningar som visar att finländarnas, speciellt kvinnors diet blivit hälsosammare, man väljer produkter med mindre socker och fett och äter mera grönsaker. Detta kan delvis bero på att det har gjorts kampanjer och utbildning som talat för en hälsosammare diet. Att dessa förändringar skett i Finland är speciellt intressant eftersom smör och fet mjölk tidigare varit produkter som ansetts vara hälsosamma, och förändringarna har orsakat stora ändringar till förutom konsumenterna också till mejerier som tillverkar dessa produkter. Eftersom hälsosamma produkter blivit mera populära, måste produkttillverkare anpassa sig till dessa förändringar och producera sådana produkter som motsvarar efterfrågan. Det att hälsopåståendena och produktutbudet växer och ändras, kräver dock att konsumenterna har tillräckligt med kunskap så att de kan bygga upp en hälsosam diet från de produkter som finns till buds (Gronow, 1997:113-115). I och med att konsumenterna har blivit allt mer medvetna om vad som är hälsosamt och vad som inte är det är det också viktigt att det på förpackningar finns skrivet näringsinnehåll, eftersom många vill följa speciella dieter och räknar näringsvärden i sin kost. Detta kan vara en bra sak för hälsan, men kan också leda till ett ohälsosamt förhållande till mat om maten blir ett problem och tar över livet.

Olika trender gällande mat är ofta kopplade till hälsa eftersom mat är något som kan påverka vår hälsa. Olika hälsorelaterade mat trender uppkommer i takt med att nya forskningar om matens inverkan på hälsan görs, och i och med att det är något som forskas mycket i finns det en hel del även motstridig information om vad som är en hälsosam kost.

## 2.8 Mat och hälsa

Eftersom mat i första hand är näring för kroppen är den starkt kopplad med hälsa. Genom att äta kan vi båda främja och hämma vår fysiska hälsa. Det finns människor i världen som svälter och människor som är överviktiga och har sjukdomar som

bland annat diabetes på grund av att de äter för mycket och ohälsosam mat. I och med att människorna i vissa delar av världen började få ett större utbud av mat lockades de till att äta mera och eftersom mat blev så lätt tillgängligt kom människorna allt längre bort från att känna igen sina fysiologiska behov gällande mat. Detta har lett till att människorna idag inte bara äter då de är hungriga och slutar äta då de är mätta, utan man äter också för många andra olika orsaker som till exempel addiktioner, ätstörningar och leda.

Matrelaterade psykiska symtom som olika ätstörningar har blivit allt vanligare och i och med att det finns så mycket olika typers information om hur man borde äta för att äta så hälsosamt som möjligt kan det vara svårt att upprätthålla en neutral hälsosam relation med mat. Eftersom mat också är starkt kopplat till utseende, och eftersom en slank och vältränad kropp är något som många försöker uppnå, har matens betydelse och människans relation till mat över lag blivit alltmer komplicerad. Speciellt hos unga kvinnor har det visats att matvanorna är starkt bundna till utseendet, och detta kan leda till att man till exempel undviker olika matgrupper som fetter eller kolhydrater för att gå ner i vikt. Kvinnor styrs mera av hälsorelaterade frågor gällande sin kost, och kvinnors kost har också visats göra ändringar i sin kost oftare än män. Kvinnor har också ofta en större vilja att ändra på kosten av sina familjemedlemmar, och har i många fall lyckats påverka de andra familjemedlemmarnas kost (Gronow, 1997: 116,118).

Den mat vi ger våra barn styrs oftast av hälsoskäl, eftersom vi vill ge barnen de bästa förutsättningarna för ett hälsosamt liv. Då är det vad vi tror är hälsosamt som styr det vi matar våra barn, och som konstaterat kan detta skilja mellan olika människor. Oftast är den mat vi ger barnen ändå ganska lika gällande näringsvärden, men människor kan också ha olika orsaker till att de väljer att inte ge vissa rätter till sina barn. Dessa orsaker baseras på olika hälsopåståenden, och även om de är olika kan de alltså resultera i samma kost för barnen. Till exempel kan vissa råvaror som mjölk och grönsaker anses höra till en hälsosam kost för barn, men alla kanske inte vet exakt vilka vitaminer som man får från vilka grönsaker, och även om mjölk anses vara viktigt för barnens kalciumintag kan man ifrågasätta om mjölk verkligen är väsentligt eller inte (Gronow, 1997: 117). Samma gäller också för vuxna som gör själva sina matval. Man kan tro sig äta hälsosamt för att man till exempel inte äter fetter eller kolhydrater, och detta kan eventuellt leda till en viktnedgång, men från ett

näringsperspektiv kan det hända att man inte får i sig de rekommenderade mängderna av behövliga näringsämnen, och detta kan visa sig senare på olika sätt i den fysiska hälsan.

Även om människorna skulle veta vad som är hälsosamt och vad som inte är det gör alla inte alltid de mest hälsosamma valen då det kommer till mat. Människorna har ofta många olika orsaker som samtidigt påverkar ätandet, och om man till exempel haft en tung vecka eller lyckats med något kan man villa belöna sig själv med något gott, som ofta betyder något ohälsosamt. Människor som är unga eller inte har några hälsoproblem kan också tänka att den mat de äter inte har någon betydelse så länge de är unga och friska och att ohälsosam mat inte därför anses vara ett aktuellt hot för hälsan (Gronow, 1997; 188). Vi lever alltså inte alltid i enlighet med hur vi vet att vi borde leva. Ofta kan andra faktorer som våra begär eller omgivningen leda till att vi inte gör de bästa valen för oss själva. Eftersom vår kost inte oftast har några direkta effekter på våra kroppar eller utseendet kan man lättare bortse från hälsorelaterade faktorer som styr maten, och dessa blir kanske relevanta först när man märker symptom som till exempel övervikt som man sedan börjar bekämpa genom att ändra på sina matvanor.

Förutom näringsinnehållet i olika maträtter, har också matens innehåll gällande till exempel tillsatser blivit något som människorna blivit alltmer medvetna om. I och med att hälsa blivit ett försäljningsargument har man börjat tillägga också vitaminer i olika produkter. Detta har gjort det lättare för konsumenterna att se till att de får i sig nyttigheter. Samtidigt finns det många som föredrar ”ren” mat utan tillsatser. Också processad mat och dess hälsoeffekter diskuteras och många vill undvika dessa genom att endast äta oprocessad, ”naturlig” mat. Även om vissa produkter som smör och mjölk gjorts mera hälsosamma genom att minska fetthalten och tillägga vitaminer är det många som i fråga sätter om dessa dietprodukter är nyttigare än de naturliga icke-manipulerade produkterna. Människornas ätande påverkas bland annat av olika trender och av åsikter eller undersökningar som påstår att något är nyttigt eller onyttigt. Ofta kan en undersökning som säger att ett visst ämne är onyttigt leda till att en stor del av befolkningen undviker detta ämne, men snart kommer det en ny undersökning som påvisar det motsatta och ett nytt onyttigt ämne blir i stället aktuellt att undvika (Gronow, 1997: 124-127). Ett exempel på detta är socker, som under olika tidsperioder ansetts vara både nyttigt och onyttigt. Socker konsumeras i olika

former idag av nästan alla människor och sockrets hälsoinverkan har debatterats aktivt om genom tiderna. Sockret har gått från att varit en exklusiv produkt till en billig råvara som finns lättillgänglig, och dess ökade användning har lett till ökade hälsoproblem som bland annat övervikt och diabetes. Sidney Mintz talar om i sin bok "Sweetness and power : the place of sugar in modern history" hur sockrets betydelse blivit så stort och det blivit en vara som påverkat förutom människornas matvanor men också matindustrin i hela världen (Mintz, 1986).

Mäkelä (2020) talar om hur synen på ren mat påverkar människors ätande, och om hur det som anses vara ren mat ändrat med tiden och också skiljer sig i olika kulturer. I andra länder äter man till exempel sådana djur som inte äts i Finland, och tekniken samt produktutvecklingen har skapat nya produkter vars renhet och hälsoaspekter ifrågasatts. Den rena maten kopplas alltså till olika frågor gällande till exempel moral, hälsa, teknologi, etnicitet och klassfrågor. Speciellt vegetarisk kost sammankopplas ofta med en ren kost eftersom man ofta i samband med vegetarisk kost diskuterar frågor om ekologisk hållbarhet, tillsatser och hälsa. Vad som anses vara rent kan också variera beroende på olika dieter, till exempel kan olika dieter förespråka olika typer av fetter som mera eller mindre hälsosamma. Renheten kan också ha en olik betydelse gällande produktionen av råvaran, och vissa kan anse att en oprocessad vara är ren, medan andra menar att renhet kan skapas genom processer som skapat en ren, hygienisk produkt utan bakterier eller mikrober. Enligt Mäkelä anser finländarna finsk mat stå för bland annat renhet och hälsa, i och med att finska produkter i jämförelse med många andra länders produkter har mindre spår av läkemedel och bekämpningsmedel. Dessa attribut används också mycket i producenternas marknadsföring och har stärkt bilden av finsk närproducerad mat som ett bättre alternativ för till exempel både miljö och hälsa (Mäkelä, 2020).

Hälsofrågor gällande mat är också många olika, och åsikterna om vad som är hälsosamt lika så. Eftersom alla människor är individuella och kan ha olika allergier eller annat som påverkar vad de kan eller inte kan äta går det inte att skapa en diet som skulle passa för alla. Därför är frågor gällande mat och hälsa komplicerade och svåra att svara på och det kan kräva mycket tid och undersökningar för att lära känna sin kropp och hitta den rätta kosten som man själv mår bäst av. Vegetarisk kost är något som på senaste tiden fått en allt större synlighet och speciellt dess hälsofrämjande effekter är något som diskuteras. Att äta grönsaker har alltid varit en

viktig del av en hälsosam kost, men att helt välja bort köttet från kosten väcker motstridiga reaktioner. Det finns de som menar att människan behöver kött för att få i sig alla behövliga näringsämnen, eller att köttproteinet skulle vara nödvändigt, men motsatta åsikter om att växtbaserat protein kan vara helt lika bra och att kött inte skulle vara en nödvändig del av människans kost har väckt diskussioner kring ämnet.

### 3. Metod och material

I denna avhandling undersöker jag vad som påverkar unga vuxnas matvanor och förändringar i matvanorna. Eftersom ämnet är mångfasetterat och handlar om människors åsikter och känslor kände jag att en kvalitativ analys med hjälp av semistrukturerade intervjuer var den metod som stöder undersökningens syfte bäst. I detta kapitel presenteras urvalsprocessen, val av metod, datainsamlingen, analys av materialet samt reliabilitet, validitet och etik.

#### 3.1 Urval

Eftersom matrelaterade frågor berör alla kunde denna undersökning göras på alla typer av människor. Jag har dock valt att fokusera på en specifik grupp av människor för att kunna se olikheter i just deras synpunkter och orsaker till en viss typ av ätande, i detta fall vegetarisk eller vegansk. Genom att fokusera på denna specifika grupp av människor är det lättare att jämföra och se olikheter och likheter hos dem. Om urvalet skulle bestå av människor till exempel i olika åldrar eller olika samhällsklasser skulle undersökningen kräva en större mängd intervjuer och möjligtvis också kvantitativa undersökningar som till exempel enkätundersökningar för att ge tillräckligt med material för att kunna jämföra dem och dra slutsatser av resultaten (Halvorsen, 1992: 95).

Jag har valt att intervjua sex unga högtbildade personer som bor i Helsingfors och Esbo, eftersom dessa personer har en liknande grund utbildningsmässigt samt lever i en relativt likadan omgivning och har samma förutsättningar till exempel gällande utbud av råvaror och restauranger. Eftersom alla respondenter är högtbildade har de en liknande allmänbildning och grundkunskap om frågor gällande bland annat mat, miljö och hälsa. Det är också sannolikt att de i universitetsomgivningen fått mera liknande information om dessa ämnen än människor som inte har studerat på universitet. Dessa respondenter kommer från olika städer i Finland och har inte gått i samma skola eller studerat i samma universitet. De har studerat i Helsingfors, Åbo och Vasa. En av respondenterna har studerat promotion inom hälsa och idrott, två har studerat ekonomi, en juridik, en sociologi och en pedagogik. Två av respondenterna är finskspråkiga och fyra är finlandssvenskar. Alla respondenterna är infödda finländare. Av de intervjuade var två män och fyra kvinnor.

Eftersom respondenterna har olika bakgrunder och inte hör till samma vänskapskrets känner jag att deras svar är mera representativa än om alla skulle ha vuxit upp i samma miljö och studerat tillsammans eftersom det då skulle finnas en större chans att deras svar skulle likna varandra. Detta är dock ett strategiskt urval där forskaren själv, dvs. jag valt de respondenter som jag ansett vara så olika som möjligt inom denna grupp av människor jag undersöker, samtidigt som jag ansett att just dessa personer kunnat ge tillräckligt med information för undersökningen (Halvorsen, 1992:102).

I och med att denna grupp av respondenter är specifik och koncentrerad går resultaten inte att generalisera på alla människor, utan de fokuserar på att hitta likheter och skillnader i orsaker till matvanor för denna specifika grupp av människor. Detta är alltså en fallstudie där generalisering inte varit syftet med undersökningen utan urvalet har skett med fokus på den specifika gruppen av människor och analys av deras synpunkter gällande ämnet (Halvorsen, 1992:67).

Jag har valt respondenterna genom att först lägga ut annonser på sociala medier med förfrågningar om viljan att ställa upp i intervjuer för min avhandling. I annonserna berättade jag att jag söker högtbildade personer som är 25-35 år och bor i huvudstadsregionen som följer en vegetarisk eller vegansk kost och att intervjuerna görs anonymt. Jag bad intresserade kontakta mig och samtidigt kort beskriva deras

diet samt största orsaken till dieten samt deras utbildning, var de bor och ålder. Jag fick ca. 20 svar av personer som ville ställa upp i intervjuerna och från dem valde jag sex personer som jag intervjuade. Urvalet gjorde jag genom att välja personer som berättade att de har olika orsaker eller grundvärderingar för varför de äter som de gör. Ingen av respondenterna är principfast vegan eller vegetarian som aldrig har ätit kött eller aldrig kunde tänka sig äta kött. Jag ville intervju personer som har en mer neutral inställning till kött för att undersöka vilka andra orsaker förutom starka principer som påverkat valet att inte äta kött. Jag ville också välja personer i olika livssituationer. En av respondenterna jag valde att intervju har barn och sambo, tre bor tillsammans med någon och två bor ensamma. En av respondenterna studerar fortfarande medan resten är i arbetslivet. Respondenten som ännu studerar arbetar vid sidan om studierna och får inte längre studiestöd.

I och med att alla respondenterna är i samma ålder, hör till samma samhällsklass och bor på samma område är det intressant att se hur olika deras tankar kring mat är och vilka de faktiska orsakerna till olikheter i dieter kan vara. Ingen av personerna är aktivist eller en "influencer", som aktivt skulle dela med sig av sina tankar eller värderingar eller som medvetet skulle göra arbete för att främja mat-, miljö- eller hälsorelaterade frågor. De är alltså alla "vanliga" matkonsumenter och ingen av dem har yrkesmässig eller annan starkare koppling till matrelaterade frågor.

### 3.2 Val av metod

Eftersom jag vill ha reda på mera detaljerad djupgående information anpassar sig en kvalitativ undersökning av detta slag för denna undersökning bättre än en kvantitativ metod som kunde ge mera mätbara data (Halvorsen, 1992:78).

Jag valde att göra semistrukturerade intervjuer för det tillåter diskussionen att vara friare och låter diskussionerna föra till de ämnen som respondenterna har mera att säga om, i stället för att styras av endast frågor och svar. Genom att intervjuerna fick en mera diskussionsliknande form kunde jag också i vissa situationer uttrycka egna åsikter som sedan också kunde väcka nya frågor och vidare diskussioner. Genom denna form av diskussion blev intervjuernas innehåll djupare och respondenterna var

mera avslappnade och kände att de kunde mera öppet tala och fundera på frågorna, som i vissa fall också rörde personliga och känsliga ämnen. Då också den som gör intervjun delar sina åsikter och känslor eller reagerar på respondenternas utsagor kan respondenterna också känna sig tryggare och dela med sig sina åsikter mera öppet (Kvale & Brinkmann, 2009: 32)

### 3.3 Datainsamling

Jag började med att göra en intervjuguide. Först funderade jag på frågor och teman som jag ville ta upp och som jag kände att skulle ge väsentlig information för undersökningen. Jag valde att ställa frågor i en kronologisk ordning så att vi började med att diskutera barndomen och familjen, fortsatte med att tala om studietiden samt tiden då man flyttade hemifrån, och sedan talade vi om nuet och livssituationen idag. Genom alla dessa tidsperioder tog vi upp de olika teman som jag var intresserad av för att se vilken betydelse de haft och hur synen på olika saker förändrats med tiden. Hälften av intervjuerna gjorde jag i person hemma hos respondenterna och hälften på distans genom videosamtal så att både jag och respondenten var i varsitt hem i lugn och ro utan andra distraktioner. Eftersom distansintervjuerna gjordes med videosamtal så att man kunde se varandras ansikten och uttryck fanns det ingen större skillnad mellan dessa två intervjuformer. Jag ville också göra intervjuerna i lugnet av det egna hemmet så att det blev en mer bekväm och privat känsla, och man kunde tala ostört. Intervjuerna gjordes på respondentens modersmål, på svenska eller finska. Intervjuerna räckte 1,5-2,5h. Jag gjorde en övningsintervju för att få kommentarer och feedback på frågorna samt se hur intervjuguiden fungerar, och då tog intervjun ca. 1h. Även om intervjuerna var längre än jag hade tänkt mig, tyckte respondenterna inte det var ett problem utan de svarade på frågorna och diskussionen löpte genom hela tiden. Detta visade att undersökningens ämne var något som respondenterna jag valt hade mycket att säga om, och att frågorna jag ställde ledde till goda diskussioner. Detta bekräftade även respondenterna som efter intervjuerna tackade för att ha fått delta i undersökningen och dela sina tankar kring ämnet.

Då jag planerade mina frågor försökte jag fundera på flera olika teman som jag ville diskutera eller som kunde ge information om det jag är intresserad, dvs. vad som påverkar eller är orsaker till respondenternas ätande. Under intervjuernas gång märkte jag att vissa teman diskuterades mera och andra mindre och att de olika respondenterna hade olika mängder att säga om dessa ämnen. Eftersom intervjuerna var semistrukturerade, så att det fanns frihet till att ta upp ämnen som inte direkt efterfrågades. Då inga nya teman eller frågor utanför de teman jag hade som grund togs upp samtidigt som alla teman i någon mån berördes under alla intervjuer känner jag att undersökningen uppnådde en god saturation det vill säga mättnad (Hjerm & Lindgren, 2010: 89).

Jag bandade in intervjuerna medan de gjordes och efter intervjuerna lyssnade jag igenom dem och skrev ner dem i skriftlig form, det vill säga transkriberade dem. Jag antecknade det som sades i stora drag och skrev ner citat som jag ansåg vara viktiga eller intressanta och som jag kunde använda mig för att ge tydliga exempel på respondenternas åsikter och svar.

### 3.4 Analys av materialet

Kodningen gjorde jag genom att koda texterna i olika färger i sin helhet så att olika färger representerade olika kategorier eller frågor som förekom i intervjuerna.

Kodningen handlar om att reducera materialet till de mest betydelsefulla beståndsdelarna för undersökningen och kategorisera innehållen i intervjuerna så att de mest centrala dragen i materialet som skall studeras identifieras. (Hjerm & Lindgren, 2010: 91) Jag utgick från en tematisk eller begreppsdriven kodning eftersom jag hade vissa teman som jag var speciellt intresserad av. I denna form av kodning är utgångspunkten i teorier, egna erfarenheter, litteratur eller tidigare forskning och man har då på förhand bestämt sig för vad man kommer att leta efter (Hjerm & Lindgren, 2010: 102). Eftersom jag ville undersöka faktorer som påverkar ätande var denna form av kodning fungerande eftersom det respondenterna berättade enkelt kunde grupperas i de olika kategorier som diskuterades och som sedan bildade koderna. Eftersom jag under kodningen också var öppen för nya kategorier som jag

inte på förhand hade tänkt på men som kom upp under intervjuerna kände jag inte att jag skulle genom kodningen ändå ha bortsett från väsentliga faktorer, men kunde ändå välja att inte fokusera på sådant som inte berörde undersökningen. Genom den tematiska kodningen kan man lättare bortse från sådant som inte tillhör ämnet man vill undersöka eftersom man utgår från de färdigt valda kategorierna i undersökningen (Hjerm & Lindgren, 2010: 102). Jag kodade alltså först materialet genom att fokusera på större kategorier, dvs, gjorde en så kallad kodning på bredden (Hjerm & Lindgren, 2010: 108). De teman som jag valt att fokusera på baseras på egna erfarenheter samt litteratur och teorier jag läst om ämnet. De största faktorerna som jag tänkte påverkar ätandet och matvalen var den sociala omgivningen, utbudet, miljö, hälsa och etik. Även om dessa ämnen starkt syntes i intervjuerna kom det också fram andra ämnen som pengar, livssituation och trender som jag också kodade i egna kategorier. Vissa av respondenternas svar kunde samtidigt handla om flera olika kategorier och då kodade jag dem i alla de olika kategorierna som de passade in i. På detta sätt undvek jag att göra analysen snävare, utan kunde i stället se kopplingar mellan olika kategorier och relationer mellan olika faktorer som berör varandra.

Efter färgkodningen samlade jag ihop de material som hörde till samma teman för att se likheter och olikheter i respondenternas svar. Genom tematiseringen finner man kopplingar och mönster i materialet som är mest väsentliga för undersökningen och relaterar till de teoretiska utgångspunkterna samt frågeställningarna i undersökningen (Hjerm & Lindgren, 2010:94).

Efter detta skrev jag sammanfattningar och summeringar av innehållet i intervjuerna gällande de olika teman, vilket underlättade att se helheter samt att se kopplingar mellan det som respondenterna sagt och olika teorier relaterade till min forskning. Meningen med min forskning är inte att formulera en teori utan beskriva det jag fått reda på och upptäckt genom intervjuerna. Jag baserade mina upptäckter på realism, det vill säga på det sagda i intervjuerna, vilket jag presenterar i min forskning genom att presentera det respondenterna sagt och genom att dela citat som stöder analyserna (Hjerm & Lindgren, 2010:126).

### 3.5 Reliabilitet, validitet och etik

Reliabiliteten och validiteten gällande kvalitativa undersökningar kan vara svårare att mäta än gällande kvantitativa undersökningar som innehåller hårda, mätbara data. Eftersom kvalitativa undersökningar inte baserar sig på upprepade och säkra mätningar av fastslagna kategorier som kvantitativa undersökningar uppfylls inte reliabilitetskravet. Validiteten handlar om att man undersöker det man avsett att undersöka, och gällande kvalitativa undersökningar finns inga standardiserade metoder för att kunna tillämpa detta krav. Objektivitetskravet, det vill säga att samma undersökning skulle resultera i samma slutsatser oavsett forskare, är också irrelevant i en kvalitativ undersökning. (Hjerm & Lindgren, 2010:133) I kvalitativa undersökningar mäts validiteten och reliabiliteten genom att undersöka om det som man säger sig undersöka faktiskt undersöks. Detta mäts genom att se om det finns en överensstämmelse mellan forskarens observationer och teorierna som utvecklas, det vill säga intern validitet. Externa validiteten berör hur väl resultaten i en kvalitativ undersökning kan generaliseras till andra sociala miljöer och situationer (Bryman, 2011: 352). I denna undersökning baserar sig reliabiliteten och validiteten på de intervjuer jag gjort samt respondenternas utsagor, i samband med att jag kopplar dem till tidigare forskning och teorier som jag sedan kan dra slutsatser av. Eftersom det handlar om en specifik grupp av människor går den inte att generalisera på alla, utan detta är alltså en fallstudie som fokuserar på en viss typ av människor och på deras individuella syner och åsikter om frågorna.

Eftersom denna undersökning handlar om att tolka respondenternas svar och jag som forskare har konstruerat tolkningarna finns det en subjektivitet i forskningen som påverkar analysen. Det är viktigt att forskningsintervjuaren skall vara medveten om sina egna förutfattade meningar samt hålla en viss självdistans för att inte påverka respondenternas svar eller tolka svaren utgående från egna synvinklar. Validiteten i forskningen handlar om att ge en balanserad redogörelse av forskningsintervjun och då skall man inte låta känslor eller uppfattningar omforma det sagda utan redogöra det som faktiskt sagt och tolka det utgående från den teoriram man har (Gillham, 2008:24-27). Då forskningen gäller ett ämne som intervjuaren har egna åsikter om kan det bli svårt att tolka det sagda exakt som respondenten menat det, och därför ar

det viktigt att koncentrera sig på det sagda så att man inte förvränger eller lägger ord i munnen på respondenten. I mina intervjuer försäkrade jag mig om att jag förstätt det sagda rätt genom att upprepa vad respondenten sagt eller genom att förklara hur jag uppfattat det sagda så att olikheter i tolkningar eller missförstånd kunde upptäckas och korrigeras.

I en intervjusituation är det viktigt att vara medveten om de etiska frågorna. Eftersom jag gjorde intervjuerna i privata omgivningar hemma hos respondenterna eller på distans så att respondenten var i sitt eget hem, kunde stämningen lätt bli personlig. Det gynnade intervjuerna eftersom jag upplevde att respondenterna ostört och mera öppet kunde berätta om sina erfarenheter och åsikter, men samtidigt ville jag fokusera på att följa intervjuguiden och hålla samtalet kopplat till forskningens tema. Det är viktigt att presentera sig som forskare samt dela forskningens syfte för att ange rätt ton och stämning till intervjun (Gillham, 2008: 30). Jag började intervjuerna med att presentera mig och berätta om undersökningens syfte, samt berättade att intervjuerna är anonyma och att jag inte kommer att utge information som kunde leda till att personerna identifieras. Alla respondenter gav sitt samtycke till att intervjuernas innehåll får användas till undersökningen.

#### 4. Analys

Analysen baserar sig på de gjorda intervjuerna samt teorierna som behandlats tidigare. Som redan framkommit tidigare är mat och ätande komplicerade ämnen att analysera eftersom de påverkas av flera olika faktorer. I mina intervjuer delade jag upp frågorna i olika teman och livsskeden som kunde tänkas ha påverkat eller kan påverka de framtida matvalen. Utöver de på förhand valda teman ledde diskussionerna även till andra faktorer som respondenterna kände att påverkar deras ätande och matval. I följande kapitel har jag samlat ihop respondenternas tankar och åsikter i enlighet med de olika teman som uppkom och diskuterades mest i intervjuerna. I dessa teman kan ses olika kopplingar till de tidigare diskuterade teorierna. Jag har valt att inte skilja mellan respondenterna genom att namnge dem,

utan alla benämns som respondent. I vissa fall förklaras dock en viss respondents bakgrund eller livssituation ifall det har ansetts vara väsentligt för analysen.

#### 4.1 Matvanornas uppkomst och utveckling

Mat kan ha en stark social betydelse och påverkas mycket av omgivningen och människorna i omgivningen. Som barn lär vi oss om mat från våra föräldrar och äter den mat vi bjuds på hemma. I skolan och under studietiden får vi flera influenser från en bredare omgivning och när vi flyttar hemifrån har vi friheten att välja själva hur och vad vi äter. Det är under denna tid som de flesta börjar forma en mera individuell kost, då man kan själv välja det man äter och inte behöver ta i beaktande andra människors behov eller önskningar gällande mat. Vi samlas ofta tillsammans med andra människor för gemensamma måltider, till exempel på gemensamma middagar eller under olika högtider (Simmel, 2005, 115). Olikheter i dieter få betydelse i hur den gemensamma måltiden ser ut. Mat är alltså starkt förknippad med det sociala och hur måltiderna tillsammans med personer som följer olika dieter ser ut kan variera beroende på hur personerna förhåller sig till förändringar eller hur öppna de är för att prova nya rätter eller acceptera olikheter i människornas dieter. Enligt Goffmans (1959) dramaturgiska tolkning anpassar vi oss till olika situationer, och enligt detta kan även våra matval bero på vilket sällskap vi befinner oss i.

Även om respondenterna idag äter relativt lika är deras bakgrunder och uppfostran gällande mat olika. Endast en av respondenterna har varit vegetarian hela sitt liv. Denne respondents mamma är vegetarian och därför har respondenten ätit vegetarisk mat hela sitt liv även om kött inte var förbjudet. I denna familj var pappan och systemen till respondenten allätare, så kosten var inte enhetlig i hela familjen. Även om pappan och systemen i familjen åt kött var detta inget som respondenten någonsin åt, utan den vegetariska maten har alltid varit det normala för hen.

*”Jag vet inte riktigt varför jag inte ville äta kött. Som jag minns ville jag inte ens smaka på kött när jag var liten. Jag har nog smakat på kött men det har aldrig varit något jag villat äta, vegetarisk mat har bara känts rätt.”*

För de andra av respondenterna var den vegetariska eller veganska kosten något som utvecklades senare under studietiden, efter att de flyttat hemifrån. Många berättade att de ätit kött hemma som barn och att maten hemma ofta varit traditionell finsk husmanskost bestående av kött vid nästan varje måltid. Mat var inte något som diskuterades desto mera hemma, utan man åt det som föräldrarna lagade. I och med att de egna matvanorna ändrats efter att man flyttat hemifrån har man ändå börjat diskutera mat mera också med föräldrarna, och dessa diskussioner har haft olika inverknings på både de gemensamma familjemåltiderna och på familjemedlemmarnas individuella matvanor. I flera av dessa familjer har köttätandet minskat med åren.

*”Efter att jag slutat äta kött och talat om orsakerna för det med mina föräldrar har jag märkt att också de minskat på köttätandet. Föräldrarna har varit intresserade av hälsoaspekterna som en vegetarisk kost hämtar med sig, men också oron för klimatet har verkat vara en orsak bakom ändringarna i deras kost.”*

## 4.2 Familjen

I Johanna Mäkeläs studie (2000) visade det sig att människorna värderar gemensamma måltider och anser det skapa en gemenskap i familjen (Mäkelä, 2000, 11). Detta stämde också överens med åsikterna hos respondenterna i mina intervjuer och många av dem ansåg måltider speciellt under högtider vara en viktig del av firandet, och att sitta vid matbordet och dela en måltid var något som alla ansåg vara värdefullt för att hämta samman alla familjemedlemmarna och spendera tid tillsammans. Idealet av en familjemåltid är djupt ingraverat i människornas medvetande vilket märks av hur man talar om att den ofta är saknad i människornas hektiska vardag och att den ses som en väsentlig del av den ideala familjeidyllen. Familjemåltiden anses skapa en gemenskap i familjen och fungera som en stund där familjemedlemmarna kan diskutera och dela med sig av sina tankar. Även om det inte finns en bevisad korrelation mellan hälsa och familjemåltider verkar det finnas ett samband mellan att ha familjemåltider och social klass. Detta kan enligt Murcott bero på till exempel att höginkomsttagare delar likadana värderingar gällande hälsofrågor som bland annat att röka, medan låginkomsttagare inte har möjlighet att

ha gemensamma middagar eftersom de oftare har skiftesarbeten. Därmed kan man finna samband men det betyder inte att familjemåltiderna skulle vara orsaken bakom olikheterna i människornas liv (Murcott, 2019, 29-32). Det som kom fram i intervjuerna var att även respondenterna kopplade mat starkt med familjelivet, både den man upplevt i barndomen och den sambo eller familj man bor med idag. Matvanor präglas ofta av vanor och det man blivit upplärd till men det märktes också att matvanorna hos respondenterna både har likheter och olikheter från det de blivit uppvuxna med.

En familjemåltid kan förutom den sociala gemenskapen också skapa en kontroll gällande den mat som man äter, och den som tillreder maten kan påverka familjens diet genom att välja vad som tillreds (Murcott, 2019: 47). I vissa fall var den mat man ätit hemma som barn fortfarande starkt synlig i den mat man lagar, som till exempel i hurdana maträtter man lagar, eller vilka rätter som äts under olika högtider. I andra fall har respondenternas förändringar i matvanorna påverkat också andra familjemedlemmar så att även de ändrat på sina matvanor, och till exempel lämnat bort rött kött från sin diet. Detta visar att mat är något som vi lär oss av våra familjemedlemmar och människor i vår omgivning och att det andra äter i vår omgivning påverkar vårt eget ätande. Av respondenterna i mina intervjuer kom detta fram också genom att de som bodde tillsammans med någon berättade att deras matval också påverkat och ändrat partners och barnens kost, och att man till exempel i familjemåltider som julmiddagen påverkat resten av familjens ätande genom att önska mera vegetariska alternativ eller fisk på julbordet i stället för den traditionella julskinson. En respondent berättade att julskinson som traditionellt alltid funnits på julbordet blivit bort under senaste åren, eftersom hen inte äter rött kött på grund av etiska skäl.

*”Jag förklarade för mina föräldrar varför jag inte äter kött och att jag helst inte vill se en julskinson på julbordet. De förstod det och respekterade det och till sist köptes inte skinken längre. Alla gillar ändå mest fiskrätterna på julbordet så julskinson fanns där väl främst för den borde finnas där.”*

Av citatet märks förutom det att respondentens åsikt påverkat rätterna som finns på julbordet, också att traditionerna har en stark betydelse och att de efterföljs ofta även om rätterna inte skulle gillas av alla vid matbordet. Detta bekräftar också Gronows

påstående om matens starka koppling till traditioner och Wardes utsaga att matvanorna är något som ändras långsamt (Gronow, 1997:128, Warde, 1997: 179).

Även om man idag i vissa familjer äter olika, orsakar de inte större problem att laga olika maträtter till de olika familjemedlemmarna. I vissa fall kan föräldrarna ha ifrågasatt valet att byta till en vegansk eller vegetarisk kost. Detta har ofta berott på en oro om man då får alla behövliga näringsämnen från kosten. En respondent berättade att pappan skyller på vegetariska kosten om respondenten varit sjuk eller mått dåligt, vilket enligt respondenten berättigat köttätandet i hans ögon. En annan respondent berättade att pappan ofta ifrågasatte den vegetariska kosten och ville ha en förklaring på varför respondenten inte vill äta kött.

*”Pappa ifrågasätter ofta varför jag inte äter kött. Han förstår kanske inte etiska orsakerna eftersom han inte själv har samma åsikter, men om jag berättar att jag inte äter kött på grund av hälsoskäl verkar han acceptera valet bättre.”*

Eftersom skälen till olika dieter kan vara olika och baseras på olika faktorer kan det vara svårt att förklara för någon annan de egna orsakerna. Speciellt människor i olika generationer som levt länge med vissa vanor och uppfattningar om vad som är hälsosamt eller inte kan ha svårt att ändra på sina uppfattningar eller förstå olikheterna i matvanorna.

Familjens inverkan på matvanorna verkar ha varit större för dem som haft en familj där man ätit mindre kött. I dessa fall har det faktum att man ätit vegetarisk kost hemma gjort att det varit normalt, och att lämna bort köttet helt och hållet inte varit svårt. I de familjer där man ätit mycket kött har de familjemedlemmarna som bytt till en vegetarisk kost ofta haft en inverkan på de andra familjemedlemmarnas kost mot mer växtbaserat. Genom att tala om växtbaserade rätter eller laga dem till hela familjen kan man introducera den växtbaserade kosten så småningom och normalisera den. Ofta handlar också matvanorna om vanor och om man inte är van att äta växtbaserad mat kan det kännas svårare till exempel att hitta på olika recept att göra i vardagen.

Genom diskussioner om matens hälsopåverkan har en respondent märkt att andra familjemedlemmar minskat på sitt köttätande. En respondent berättade också att efter diskussioner om köttets klimatpåverkan hade respondentens pappa blivit vegetarian och också systemen som bodde med pappan blev sedan också vegetarian.

*”Efter att pappa blev vegetarian blev också min syster det. Jag tror det hände ganska automatiskt eftersom de bor tillsammans och äter samma mat. Min syster har sagt att hon inte äter kött för att pappa inte heller gör det.”*

Här märks även att personer som bor tillsammans kan även ha olika orsaker för att äta samma mat. En familjemedlem kan ändra sina matvanor på grund av någon specifik orsak och en annan familjemedlem som bor i samma hem kan ändra på sin kost bara för att någon annan i hemmet gjort det.

#### 4.3 Sambo och barn

Utgående från mina intervjuer är sambons kost i de flesta fall samma som de egna och sambon kan även ha haft en inverkan på hur de egna matvanorna ändrats. I några fall följer sambon inte samma kost utan man äter olika rätter. Respondenterna som åt olika än sina sambon kände inte att det var ett problem medan de som åt lika med sin sambo, dvs inte åt kött, sade ofta att det kunde kännas fel om sambon skulle vilja köpa köttprodukter hem eftersom det skulle strida mot deras värderingar.

*”Jag skulle känna mig obekvämt om min sambo skulle köpa kött hem eftersom det skulle strida mot mina värderingar. Jag tror nog inte jag skulle hamna i ett förhållande där detta skulle hända eftersom dessa värderingar speglas också i andra intressen och kommer fram redan innan man flyttar ihop.”*

Att ha en sambo kan också leda till ökat intresset för mat och matlagning. Flera av respondenterna menade att man oftast inte är så intresserad av matlagning om man lever ensam men att det är roligare tillsammans med någon, sambo eller vän. En respondent berättade också att sitt intresse för mat och matlagning vuxit i och med att partners familj är intresserad av mat. I och med att de ofta tillsammans ätit på restauranger har också det egna intresset för mat ökat.

En av respondenterna har små barn (4år, 6mån), och även barnen äter hemma vegetarisk kost. Det 4 åriga barnet äter även på daghemmet vegetarisk kost. På daghemmet finns endast ett annat barn som äter vegetariskt, vilket respondenten

tyckte var konstigt eftersom hen vet att flera av andra av barnens föräldrar också är vegetarianer. Enligt respondenten kan detta bero på att de andra vegetariska föräldrarna inte vill utsätta sitt barn för en specialkost som skulle kunna skapa en känsla av olikhet hos barnet. Respondenten berättade att barnet som äter vegetariskt kost på daghemmet har undrat över varför hen äter annan kost än de andra barnen på daghemmet men att det inte varit ett problem utan frågorna har enligt föräldern handlat om nyfikenhet. Respondenten berättade att hen förklarar för barnet att människor kan själva välja vad de äter och att i deras familj äter de främst vegetarisk mat hemma. Respondenten sa att hen inte vill göra det till en så stor sak utan försöker normalisera det men om barnet vill äta kött är det inte ett problem. Några respondenter som inte har barn nämnde att matvanor är något som de vill föra vidare till sina barn för att ge en bra grund både hälsomässigt och för att lära barnet hållbara värderingar. För vissa var det självklart att barnet inte skulle äta kött hemma medan andra kände att man måste ta i beaktande också omgivningen utan att ha för starka regler eller restriktioner för barn.

Utav diskussionerna om barnens kost märks att den individuella friheten värdesätts högt och att det är något som även barn anses rätten till. Att valmöjligheterna redan i tidig ålder ges till barn kan tänkas leda till den typ av förvirring som Claude Fischler (1993) kallar för gastro-anomi, det vill säga att eftersom man saknar tydliga regler eller riktlinjer angående hur man borde äta, kan matvalen orsaka osäkerhet.

#### 4.4 Skolmaten

Skolmaten anses vara väsentlig för att säkerställa att barn får åtminstone en ordentlig och näringsrik måltid om dagen och en god grund och förståelse för vad som är hälsosam mat. Tallriksmodellen är något som många lärt sig om i skolan, och något som många använder sig av genom livet för att bygga upp välbalanserade måltider. Skolmat har varit ett mycket diskuterat ämne, speciellt i länder där skolmaten inte är speciellt hälsosamt eller näringsrikt. Kändiskocken Jamie Oliver har gjort ett TV-program där han ville omvandla skolmaten i både Storbritannien och USA, där

skolmaten ofta består av olika produkter med mycket fett och socker, och där många barn är överviktiga. Genom att ändra på skolmaten har man villat påverka barnens hälsa och lära dem om hälsosam kost. Programmet har fått stor internationell uppmärksamhet och påverkat skolmaten i dessa länder (Murcott, 2019: 78-79). Skolmaten varierar i olika länder och i alla länder erbjuds sådan inte, utan eleverna har egen mat med till skolan. I Finland erbjuds mat i skolan och skolmaten väcker ofta starka minnen och känslor hos människor.

Enligt respondenterna i mina intervjuer är skolmaten i Finland av god kvalitet och ingen hade speciellt negativa minnen av skolmaten. Det som flera nämnde var att man från skolan lärt sig om tallriksmodellen som man även idag följer och att detta påverkat bilden om vad en ordentlig måltid skall innehålla. Skolmaten ansågs av de flesta respondenterna vara näringsrikt och mångsidigt, jämfört med skolmaten i andra länder som till exempel USA, där skolmaten ofta består av processad mat med hög fett- och salthalt. Respondenterna berättade också att de under sina utbytesresor i till exempel Sydamerika och Spanien, lagt märke till att maten som serverades var ohälsosammare än maten i Finland, och att det till exempel var svårare att följa en vegetarisk kost eftersom utbudet var snävare och det inte erbjöds vegetariska alternativ i lunchrestaurangerna. Här märks hur starkt maten är bunden till kulturen och det land vi lever i, och hur olika synsätt människor i olika delar av världen kan ha på vad hälsosam mat är (Murcott, 2019).

De flesta respondenterna har ätit kött under tiden de gått grundskolan och har blivit veganer eller vegetarianer först under gymnasie- eller studietiden. Det har varit under denna tidsperiod som också många vänner ändrade på sina matvanor. Ändringarna handlade oftast om att äta mera vegetariskt för miljöorsaker men det fanns också andra orsaker som till exempel bantningskulturen eller idrott som kunde orsaka förändringar i kosten, och enligt en respondent ansågs det vara normalt att människorna åt på olika sätt. I denna ålder då man utvecklas och formar sin identitet är man lättare påverkad av sin omgivning och det kan ha en stor betydelse hur vännerna förhåller sig till mat. En respondent nämnde att det inte var coolt att äta i skolan vilket kunde leda till att den egna attityden mot skolmaten påverkades, medan en annan sa att det kunde leda till en känsla av grupstryck genom att man kände att man måste äta eller inte äta samma som de andra.

#### 4.5 Den sociala omgivningens inverkan på matvanorna

Vi äter ofta mat i sällskap med andra människor och maten har starka sociala kopplingar. Maten förknippas bland annat med traditioner och högtider då människorna samlas runt bordet för att dela en gemensam måltid. Hur människorna i vår omgivning äter påverkar vårt ätande och detta syns till exempel i hur olika matkulturerna är i olika länder.

Matens sociala aspekt var också något som lyftes fram av många respondenter. Många sade att man ofta satsar mera på maten och matlagningen i sällskap än vad man gör ensam. Då man lagat mat tillsammans med andra köper man ofta dyrare råvaror och gör recept som tar en längre tid att tillreda, medan man ensam ofta väljer att äta mera enkelt. Detta stämmer överens med Simmels teori om att måltiders estetik är beroende av det sociala (Simmel, 2005, 116).

Det socialas betydelse på vad man äter syns också i diskussionen om vegetarisk eller vegansk mat, och många av respondenterna påpekade att i sällskap kommer frågor om dessa ämnen ofta på tals. Om en i sällskapet är vegan kan det leda till att också de andra i sällskapet väljer att äta veganskt eller vegetariskt. Detta kan bero på praktiska orsaker som att det är lättare att tillreda samma mat för alla, i stället för att laga många olika rätter som passar olika dieter. Det kan också hända att det uppkommer en känsla av grupstryck där man vill visa att också man själv delar samma värderingar eller för att man respekterar det att någon i sällskapet inte vill äta kött av etiska orsaker och väljer därför att inte äta kött i personens sällskap.

*”Jag har märkt att vänner som äter kött kan i sällskap med vegetarianer ofta välja att äta vegetariskt. Jag tror att detta kan bero på ett socialt tryck där man kanske inte känner att det är okej att äta kött bland vegetarianer, och att i vissa kretsar kan köttätande vara skuldsatt.”*

Det kan också leda till omvända situationer så att den som normalt är vegan i sällskap viker från sina preferenser och äter till exempel mjölkprodukter för att inte besvära den som tillreder maten med individuella matrestriktioner.

*”Oftast orsakar det inte problem eftersom de flesta av vännerna också äter vegetariskt, men i vissa situationer, speciellt med människor man inte känner så bra vill jag inte orsaka problem på grund av min diet. Då äter jag bara det som bjuds på, eller det som jag kan äta av det som finns på matbordet”*

Enligt respondenterna har vegetarisk eller vegansk mat har blivit vanligare och det uppkommer sällan problem eller situationer där man skulle vara tvungen att äta något man inte vill. Enligt en respondent har vännernas matvanor ändrat med tiden men det finns fortfarande olikheter i människors dieter, vilket kan leda till problem då man ordnar gemensamma middagar. Dessa problem löses genom att man till exempel lagar plockmat så att alla kan äta det som passar för en själv. I situationer med familjen eller äldre generationer kan det dock oftare ske situationer där de egna matvalen ifrågasätts, eller man inte vill säga att man inte äter något som tillrethets eftersom äldre personer oftare tycks ha svårare att förstå eller acceptera att man inte äter kött eller mejeriprodukter. Detta ansågs av en respondent bero på olikheter i synsätt på mat som olika generationer har, samt till exempel vad som man blivit lärd att är hälsosamt eller inte. I och med att köttets hälsopåverkan och vikten av mjölk eller animaliskt protein i kosten undersökts och uppfattningarna om dessa ändrats med tiden, har olika generationer olika inbyggda uppfattningar om vad en måltid bör innehålla. En respondent berättade att hens farföräldrar varit oroliga om respondentens hälsa eftersom hen inte äter kött eller mjölkprodukter. Enligt farföräldrarna var det inte bra att lämna bort produkter från kosten som enligt deras uppfattning är väsentliga för att få alla de näringsämnen som människan behöver för att må bra. Dessa uppfattningar baserar sig på den information som de blivit uppväxta med och eftersom kött och mjölk haft en så stark roll speciellt i den finska matkulturen är det inte underligt att äldre generationer har en så stark tro på att man måste äta kött och dricka mjölk, och att dessa produkter framför allt är hälsosamma.

Enligt en respondent påverkar omgivningens och vännernas ätande eget ätande eftersom det också speglar olika värderingar. Man är oftast vän med människor som har liknande värderingar och om man till exempel bryr sig om miljön eller djurens välmående är det mer sannolikt att man äter vegetariskt eller är vegan.

#### 4.6 Matens socioekonomiska aspekt

Enligt en respondent påverkar den ekonomiska situationen och allmänbildningen på matvanorna och på hur man förhåller sig till vegetarisk kost. Respondenten menade att människor som är högre utbildade är mera medvetna om hur matvalen påverkar till exempel klimatet och vilka råvaror man får olika näringsämnen från. Kunskapen ger då enligt respondenten bättre förutsättningar för att till exempel välja att äta vegetarisk kost. En god ekonomi möjliggör också att man har råd att äta på restauranger vilket kan öka kunskapen om mat och forma den egna smaken.

Bourdieu's (1993) teori om att smaken och det sociala kapitalet går hand i hand kan ses i att personerna jag intervjuat, som är högt utbildade och bor på samma ort har liknande matvanor och värderingar gällande mat. Även om alla barn får mer eller mindre samma mat i skolan, skiljer sig den mat som människor äter hemma mycket, vilket märkts i intervjuerna. Det erbjuds också olika maträtter under studietiden, vilket gör att studerandena kan själva välja vad de äter och alla äter alltså inte lika. De egna matvalen beror alltså förutom omgivningen och de egna förutsättningarna eller kapitalet också på egna intressen, värderingar och möjligheter man har i förhållande till resurser och utbud. I intervjuerna kom också starkt fram att det som påverkat förändringar i respondenternas ätande varit den information de fått under studietiden, vilket också stärker tanken om att omgivningen och utbildningen påverkat likheterna i deras tänkande.

Bourdieu's (1993) tankar om att omgivningen och att storleken på orten man bor på skulle påverka habitus och det sociala kapitalet bekräftas också i en av intervjuerna. En av respondenterna som bott sin barndom på en mindre ort berättade att de bekanta som stannat kvar på den mindre orten inte ändrat på sina matvanor, utan äter samma kost som ätits i skolan det vill säga en kost som innebär ätande av kött och mjölkprodukter. När respondenten besöker hemorten har hen märkt stora skillnader gällande mat också i utbudet på orterna. Utbudet på de mindre orterna är ofta inte lika stort som i storstäder, vilket gör att det inte är lika enkelt att följa en vegetarisk eller vegansk diet. Eftersom att vara vegan eller vegetarian inte är lika vanligt på mindre orter uppkommer det också oftare frågor gällande valet av den vegetariska kosten. Man får ofta svara på frågor om varför man inte äter kött vilket enligt

respondenten visar att kunskapen över lag om allt som köttproduktionen innebär för miljön eller köttets hälsoeffekter är mycket mindre hos dem som inte varit i kontakt med samma studie- eller storstadsomgivning som en själv.

Pengar var något som delade åsikter bland respondenterna. Alla respondenter är i arbetslivet och ingen sade att pengar är något som direkt påverkar deras matval även om många nog tar i beaktande matkostnader. Några sade att de inte kollar på priser då det kommer till mat och att de gärna betalar för grönsaker och goda kvalitets råvaror. Även restaurangbesök var som tidigare konstaterats något som många tyckte var värt att lägga pengar på. Några respondenter sade dock att de ofta väljer det billigare alternativet i butiken om det är möjligt men att de kan betala lite extra för närproducerat och ekologiskt. En respondent kommenterade priserna på produkter som motstridiga eftersom produkter som är bättre val både för hälsa och miljön ofta är dyrare än andra varor.

*”Ekologiska och närproducerade råvaror är ofta dyrare, vilket är synd eftersom det skulle vara bra att folk skulle köpa dessa produkter mera för de är bättre för naturen. Eftersom man inte heller alltid vet den verkliga inverkan olika råvaror har på naturen blir det lätt så att man väljer den billigare produkten framför den dyrare.”*

En respondent sade att hen ogärna spenderar pengar på mat eftersom man kan laga god hälsosam mat billigt men att det kan kräva att man är intresserad av matlagning, har kunskap och att man lägger lite mera tid på det. Förutom att laga maten själv är billigare ansåg många det också vara värt det eftersom man då vet vad maten innehåller och kan påverka att man äter sådant man vill ha i sig och mår bra av.

En annan respondent sade att hen gärna betalar för att få god mat som någon annan tillrätt snabbt och därmed ofta beställer mat från en restaurang för att underlätta vardagen och spara tid.

*”Eftersom jag inte tycker om att laga mat tycker jag det är värt att betala för att någon annan lagar maten, och även hämtar den hem. På det sättet sparar jag tid och energi som gör vardagen lite lättare.”*

Utgående från respondenternas svar kan man konstatera att det som verkar ha en större betydelse för matvalen än pengar är andra faktorer som kunskap om till

exempel hälso- och miljörelaterade frågor. Detta stämmer överens med Bourdieus (1993) teori om att det kulturella kapitalet har en stor betydelse på levnadsvanorna. Även om alla dessa respondenter har enligt dem själva en ekonomisk situation som möjliggör att de kan välja vad de äter kan man inte från denna undersökning dra slutsatsen att den ekonomiska situationen och en vegetarisk diet skulle korrelera. Utgående från respondenternas utsagor om att de även under studietiden, då de haft mindre pengar, valt en vegetarisk kost, verkar pengarna inte vara avgörande för matvalen. Ändå måste man ta i beaktande att alla dessa respondenter hör till samma socioekonomiska klass och har haft valmöjligheten samt resurser att välja sin kost, vilket ändå kan anses tyda på att man inte helt kan bortse från klassens betydelse för den vegetariska kosten (Morgan, 2021).

#### 4.7 Aktuella matrelaterade trender: hälsa, miljö och etiska frågor

Trender gällande mat ändras ofta, och genom olika tider har fokus i till exempel media varit på olika faktorer relaterade till mat. Trender som diskuteras i samhället gällande mat kan handla om många olika områden och jag fokuserar i följande kapitel på hälsa, miljö och etik. Jag har valt dessa teman eftersom de är aktuella ämnen som diskuteras gällande mat och eftersom frågor eller olikheter i åsikter gällande dessa ämnen kan ha en inverkan på människors matvanor.

Ingen av respondenterna sade att de följer mat trender medvetet men eftersom alla följer sociala medier på ett eller annat sätt får de inflytelser den vägen. Mat ansågs allmänt vara ett trendigt ämne just nu och det syns genom att det finns många matprogram på TV samt att man ser många matrelaterade inlägg på sociala medier. Oftast kommer trenderna fram genom virala recept, diskussioner med vänner eller genom restaurangbesök.

Trenderna kan vara svåra att peka ut men då man funderar på trender som funnits märkte respondenterna att de ändrar snabbt och att innehållet i vad som anses vara hälsosamt eller inte också ändrats snabbt. Växtbaserad kost har i allmänhet blivit

mera omtalat och säsongsbundet ätande samt närproducerad mat har också blivit mera populärt enligt respondenterna.

#### 4.7.1 Hälsa

Största delen av människorna är medvetna om att matvanorna påverkar hälsan, men hur mycket hälsorelaterade faktorer påverkar ätandet varierar mycket, vilket även märks hos respondenterna. Respondenten som studerat promotion inom hälsa och idrott hade en större kunskap i vissa ämnen relaterade till hälsa och mat men även för denna respondent baserades inte matvalen endast på hälsoaspekter och eftersom mat är något som på olika sätt intresserar och berör alla, var utbildningsbakgrunden inget som i större drag syntes i respondenternas svar.

En av respondenterna berättade att sin far ändrat på kosten på grund av hälsoskäl och därmed blev också respondenten mera medveten om matens betydelse för hälsan. Respondenten sade att det inte för tillfälle påverkar det egna ätande eftersom hen för tillfället är frisk men att det möjligtvis kan bli något som får mera betydelse med åldern eller om den egna hälsan blir sämre.

*”Jag funderar inte på hur maten påverkar min hälsa just nu eftersom jag är frisk och ung, men tror det kan bli mer aktuellt i framtiden när man blir äldre eller om man får en sjukdom som kan botas med hjälp av att ändra på sina matvanor.”*

En respondent sade att maten för hen handlar mest om näring och att hen gärna vill äta mat som är så näringsrikt som möjligt. En annan respondent berättade att hen gör ändringar i sin kost om hen är sjuk, och väljer då att äta så näringsrikt som möjligt för att friskna snabbare.

Matens betydelse som medicin intresserade också många och om man kunde välja en hälsosam diet i stället för att måsta äta mediciner skulle flera av respondenterna vill göra det. En av respondenterna sade också att hen tror att människorna är distanserade från naturen och sina kroppar och att mycket i människors hälsa och välmående kunde förbättras genom ändringar i matvanorna.

*”Jag tror att det är viktigt att prova sig fram till vilken kost som passar bäst för en själv. Eftersom allas kroppar är olika reagerar vi olika på olika saker och jag tror alla skulle gynnas av att vara mera medvetna om hur den mat vi äter påverkar vår kropp och hur vi känner oss i stället för att äta som alla andra gör.”*

Frågorna om hälsa och mat väckte också tankar om andra negativa sidor en diet kan föra med sig. En respondent nämnde att hen lidit av ortorexi, det vill säga besatthet av hälsosam mat, vilket också var kopplat till kroppsbilden och hur man genom mat kunde påverka kroppens utseende. Kroppsideal och bantningskulturen var något som också andra respondenter talade om som något som påverkat deras ätande och till exempel hurdan innehåll de följer på sociala medier. Det faktum att man på sociala medier ser så mycket innehåll med smala och vältränade människor har hos flera lett till att man idealiserar dessa kroppsbilder och då kan maten få en stor roll, vilket kan ibland även leda till en ohälsosam relation till mat.

Några av respondenterna har kämpat med hälsoproblem som varit relaterade till mat och deras kost har varierat mycket beroende på det. Maten har haft olika inverkan på kroppen och man har märkt att vissa produkter haft en negativ inverkan på hälsan medan andra förbättrat det. Även en respondent som inte direkt lidit av allvarigare hälsoproblem känner att maten har en stor inverkan på hur hen känner sig och känner till exempel att när hen äter kött så mår hen sämre, känner sig tyngre och har mindre energi. Respondenten sade också att om hen skulle känna ett sug på att äta kött tror hen det skulle betyda att kroppen skulle vara i behov av något man får från kött, tex järn. Hälsorsaker och egna kroppsliga erfarenheter som man upplevt har också hos många ändrats med tilden och påverkat matvalen. Dessa har kunnat handla om olika sjukdomar eller allergier eller så har man till exempel ändrat på sina matvanor för att gå ner i vikt eller för att gynna träningen och förbättra sin kroppsstyrka. Förutom de fysiologiska kännningarna är alltså mat också något som kopplades av flera respondenter med den egna livsstilen. Matvalen beror för de flesta på hur man lever och om man lever ett aktivt liv är många av den åsikten att man vill äta så hälsosamt som möjligt för att möjliggöra den aktiva livsstilen. I enlighet med Giddens teori om livsstil påverkar alltså de egna livsstilsvalen och hur man vill leva också matvalen (Giddens, 2005).

Vegetarisk kost är något som på senaste tiden fått en allt större synlighet och speciellt dess hälsofrämjande effekter är något som diskuteras. Att äta grönsaker har alltid varit en viktig del av en hälsosam kost, men att helt välja bort köttet från kosten väcker många motstridiga reaktioner. Det finns de som menar att människan behöver kött för att få i sig alla behövliga näringsämnen, eller att köttprotein skulle vara nödvändigt, men motsatta åsikter om att växtbaserad protein kan vara helt lika bra och att kött inte skulle vara en nödvändig del av människans kost har väckt diskussioner kring ämnet. Olika uppfattningarna och motstridig information om också detta orsakar förvirring och gör det svårt för människorna att veta vad de mest hälsosamma besluten gällande mat är (Fischler, 1993).

#### 4.7.2 Miljö

Miljöfrågor är starkt kopplade till mat eftersom matproduktionen har en så stor inverkan på miljön. Eftersom miljöfrågor som klimatförändringen blivit stora samhällsfrågor och väckt oro, har man också blivit alltmer medveten om matkonsumtionens miljöinverkan. Man kan till exempel räkna ut vilken inverkan olika rätter har på miljön, och till exempel i vissa restauranger kan man välja sin mat utgående från vilken rätt som har det minsta koldioxidutsläppet. En stor klimatbov inom matindustrin är köttproduktionen och mejerierna, vilket också har lett till att många allt oftare väljer att äta mera vegetariskt och minska på köttkonsumtionen.

Alla respondenter visade ett intresse för miljörelaterade frågor och miljön var en faktor som påverkade allas ätande och matval. Intresset för miljön hade för de flesta vuxit under studietiden då man fått mera information om hur matproduktionen påverkar miljön genom olika dokumentärer och samhälleliga diskussioner. I dessa fall är ätandet en typ av värderationellt handlande som baseras på värderingar (Weber, 1983, 29).

De flesta respondenter föredrar närproducerade och ekologiska produkter, men flera poängterade att de ofta är dyrare. En respondent sade att det är dåligt eftersom man borde köpa dessa produkter på grund av att de är hållbarare alternativen, men på

grund av priset väljer många de billigare, mindre miljövänliga produkterna. Närproducerade produkter föredras även av många eftersom de ofta kopplas med renhet och hälsa. Närproducerade finska produkter anses ofta vara rena och därmed också hälsosammare än importerade produkter eftersom man använder mindre bekämpningsmedel vid produktionen i Finland jämfört med många andra länder (Mäkelä, 2020). En respondent nämnde också att produkter som produceras i Finland kan ibland vara sämre för miljön än produkter som importeras, eftersom man i Finland kan behöva mera gödningsmedel och energi för produktionen av till exempel vissa grönsaker och frukter. Enligt Mäkelä (2020) är ren mat något som speciellt kvinnor anser vara viktigt, och att kvinnor oftare än män anser finska produkter vara renare än utländska. Enligt Mäkelä tror högutbildade personer och människor som bor i huvudstadsregionen mer sällan på att finska produkter är rena och att de skulle vara renare än utländska produkter. (Mäkelä, 2020)

En respondent sade att det kan vara svårt att göra miljövänliga val i butiken eftersom man inte alltid vet vad de olika märken på förpackningarna betyder eller om man kan lita på dem. Flera respondenter nämnde också kunskap gällande olika produkters miljöinverkan som något som man kanske inte har tillräckligt av, och att kunskapen man tror sig ha inte alltid stämmer. Detta går hand i hand med det Warde (1997) och Gronow (1997) talar om, att utbudet och informationen som konsumenterna idag har till sitt förfogande leder till att konsumenterna behöver mycket kunskap om olika områden för att kunna göra de bästa möjliga besluten.

En av respondenterna kände sig skenhelig eftersom hen undviker kött och mejeriprodukter på grund av miljöskäl men köper till exempel avokadon och andra produkter som hen också vet att har ett stort ekologiskt avtryck. Miljövänligheten är alltså inte alltid den styrande orsaken bakom matvalen, även om man har kunskapen att göra dessa val. Skenheligheten kom också fram i en annan diskussion där en respondent berättade att i diskussioner med andra som äter kött kommer det ofta fram att människor vet om produkternas miljöpåverkan men att många inte vill offra njutningen av maten för det. Detta menade respondenten att kan leda till att diskussionerna kring mat ofta väcker starka emotioner då människor vet att de kunde göra bättre val för naturen eller för sin hälsa, men väljer att inte göra det för de inte vill offra något. Här märks att hedonismen som Gronow menar starkt styr vår matkonsumtion verkligen stämmer, och förutom att den åsidosätter de fysiologiska

behoven verkar de också gå före kunskapen vi kan ha om olika råvarors negativa inverkan på miljön (1997, 2-4).

Gällande individens möjligheter att påverka miljön genom matval sade de flesta att de inte känner att de har en så stor inverkan. En respondent sade att genom sina val och genom diskussioner om mat kan man sprida kunskap och normalisera vegetarisk kost och på detta sätt ha en inverkan men en annan sade att det är stora de stora matproducenterna i världen som har den största kraften att ändra på människornas matkonsumtion och matvanor. Några av respondenterna talade om att massproduktionen av kött är en av de största orsakerna till att köttätandet känns fel. Några sade även att om man inte skulle massproducera kött, och om produktionen skulle vara mer vänligt för både miljö och djuren skulle de eventuellt inte se köttätandet som en dålig sak. De menade dock att mängden kött som människorna äter idag inte är naturligt eller hälsosamt för varken människa, miljö eller djuren. Utgående från dessa utsagor kan man se att dessa respondenter också styrs av etiska värderingar gällande deras matkonsumtion, det vill säga matvalen baseras till en del på värderationellt handlande (Weber, 1992/1983).

Ingen av respondenterna tog upp matprodukternas förpackningar då miljöpåverkan av mat diskuterades. Detta kan bero på att de är en så vanlig del av vardagen och hör till mat och matlagning att folk sällan tänker på det (Murcott, 2019, 99). Nästan alla matvaror är i förpackningar av olika slag och orsakar skräp, men förutom att skydda produkterna och binda dem i köpbara enheter står det också väsentlig information som intresserar konsumenterna på dem. Flera respondenter nämnde att de på förpackningar kan se märken som berättar om en produkt är till exempel ekologisk eller finsk. Dessa märken väcker ändå också frågor om deras betydelse, och en respondent ifrågasatte om man kan lita på deras betydelser. Förutom märken är näringsinnehållet och ingredienslistor något som många läser och baserar sina val på, och eftersom konsumenterna, liksom flera av respondenterna också bekräftade, blivit alltmer medvetna och intresserade om vad de äter, är denna information viktig att ha tillgänglig på förpackningarna.

Växtbaserade produkters miljöpåverkan togs inte heller upp av någon av respondenterna. Detta beror möjligtvis på att de anses vara mindre skadliga för miljön än köttprodukter överlag.

### 4.7.3 Etik

Etiska frågor var något som delade respondenternas åsikter. Vissa respondenter hade mycket starka etiska åsikter som påverkar deras ätande medan andra inte hade så starka etiska värden gällande djurens rättigheter relaterat till mat. Djurens rättigheter var något som för vissa respondenter hade blivit viktiga för dem redan i tidig ålder. En respondent sade att köttätandet hade redan som barn väckt negativa känslor när hen hade förstått att det var djur som varit levande som man äter. Andra respondenter sade att etiska orsaker som påverkat ätande har uppkommit senare i och med att man fått mera kunskap om djurens välmående och omständigheterna som djuren föds upp på för massproduktion. Information om djurens rättigheter har respondenterna fått via sociala medier och dokumentärer.

*”Jag är ingen djurälskare och känner inte att etiska skäl styr mitt ätande. Ändå tycker jag att de förhållanden som djuren lever i på grund av massproduktionen känns fel och det känns onödigt att djur måste lida för att människorna producerar mera mat än det skulle behövas. Det känns ju onödigt med beaktande för både djuren och naturen.”*

En av respondenterna tog även upp hur man i finsk media framhäver att korna i Finland får leva fritt och att man behandlar dem bra, men att produktionen ändå sätter vissa restriktioner på hur naturligt djuren kan leva och att även det finska klimatet leder till att djuren häktas in i små utrymmen för de kalla månaderna. Enligt denna respondent handlar detta om marknadsföring som finnarna vill tro på eftersom man i Finland anser mjölk vara en så viktig produkt för hälsa och välmående och korna som betar ute hör starkt till den idylliska finska landsbygdsbilden.

För en respondent strider etiska skälen mot den egna matkonsumtionen eftersom hen inte skulle vilja äta och stöda köttproduktionen men på grund av hälsoskäl ändå äter animaliska produkter som ägg och ost. Eftersom det konstant kommer mera produkter som kan ersätta mjölkprodukter känner hen att matvanorna ändå kommer så småningom att ändra mot en helt växtbaserad kost.

*”Om jag skulle kunna välja, skulle jag lämna helt bort kött och mjölkprodukter. Eftersom min kropp fick näringsbrist måste jag börja äta mjölkprodukter igen, men om produkterna utvecklas så att man skulle få alla behövliga näringsämnen från växtbaserade produkter skulle jag i stället äta dem på grund av att de inte belastar naturen lika mycket.”*

Djurens välmående och hälsa kom även fram genom diskussioner om antibiotika och andra läkemedel som genom djuren även kommer i människornas föda vilket väcker oro om hälsa. Också sjukdomar som spridits via djur till människor under de senaste åren kändes oroväckande och bevisar enligt vissa respondenter allvaret i situationen med massproduktionen av djur.

#### 4.8 Äta hemma eller på restaurang?

Att laga mat och att äta på restauranger är något som människorna gör mera eller mindre. Många av respondenterna äter lunch ofta på restauranger under arbetsdagen men lagar middag själva. Många kopplar restaurangbesök med att fira något speciellt men restaurangkulturen har också ändrats så att det blivit allt vanligare att äta ute även på vardagar. Utbudet i restauranger påverkar matvalen och flera av respondenterna sade att även om de vegetariska alternativen vuxit under senaste åren är de vegetariska alternativen på många restauranger ändå inte lika bra kvalitet som kött eller fiskrätterna, varför många väljer att äta fisk på restauranger.

Att äta på restaurang kopplas ofta med något avvikande från vardagen och görs ofta i samband med speciella dagar som födelsedagar eller helgdagar (Warde och Martens, 2000, 45). Detta bekräftades även av respondenterna, och en av dem nämnde att restaurangmat är ett sätt att unna sig själv eller att belöna sig själv med en god middag efter exempelvis en lång arbetsvecka. Restaurangmaten ansågs då vara något man inte skulle laga själv hemma, och då man äter restaurangmat behöver den inte heller enligt respondenterna vara så hälsosam, utan då är det smaken som är viktigast.

Att beställa mat hem har också blivit allt populärare och utbudet har blivit större. Genom att beställa mat hem kan man spara tid och energi, men det är också många som oroar sig för att restaurangmaten är ohälsosammare än maten man lagar själv. Utbudet i både matbutiker och restauranger idag är stort och nästan vad som helst är tillgängligt. Det finns en oro om att äta ute på restauranger eftersom maten ofta är ohälsosammare än den mat man själv lagar hemma (Lachat et al, 2012). Detta var också en orsak varför flera av respondenterna sade att de väljer att laga mat själva i stället för att äta på restaurang.

*”När man lagar mat hemma kan man själv vet man exakt vad man äter och kan påverka matens näringsvärde genom att kontrollera mängden grönsaker, fetter och salt man lägger i maten.”*

En av respondenterna nämnde att hen föredrar att laga maten själv hemma eftersom hen då vet vad maten innehåller, och att den då är hälsosammare än den mat som man får på restauranger. Ändå berättade hen att hen njuter av att äta på restauranger eller beställa mat hem för det känns som en lyx som man vill unna sig själv och det ger mera tid för umgänge till exempel med sin partner i stället för att laga mat i köket. Detta korrelerar med Gronows (1997) tankar om behoven och speciellt det onaturliga behovet, där människan konsumerar något, inte för att det skulle vara nyttigt eller behövligt utan för dess sociala värde, eller för att de möjliggör en viss livsstil.

Det finns också en växande oro om att människorna inte kan laga mat av färska råvaror, eftersom utbudet av färdiga måltider och olika processade produkter ökat. (Murcott, 2019, 81) Detta har gjort att matlagningen blivit lättare och man kan spara tid genom att köpa mat som man endast behöver värma, men samtidigt har det lett till att många inte vet hur man lagar mat från färska obearbetade råvaror. Eftersom de processade produkterna ofta innehåller mycket salt, fetter och tillsatser har också hälsoaspekterna av denna typs produkter väckt oro. Av respondenterna i mina intervjuer var det flera som påpekade att även om de ibland kan köpa processade varor som till exempel olika alternativ till kött, äter de inte dem varje dag eftersom många av produkterna anses vara ohälsosamma.

Även om skillnaderna i matvanorna hos olika klasser minskat i och med att utbudet ökat och olika produkter blivit tillgängliga för alla, finns det skillnader i klasser som

syns starkast i restaurangkulturen. Även människor i lägre klasser äter oftare på restauranger idag skiljer sig de restauranger som de högre klasserna äter i gällande prisklass och typen av mat. (Warde, 1997, 170) Det finns idag många olika typer av restauranger som erbjuder olika typer av mat i olika miljöer. Snabbmatskedjor som man kan komma in till utan bordsreservationer, och där man kan få en stor portion för ett billigt pris, och finare restauranger dit man måste boka bord flera månader i förväg och där portionerna är små men prisen dyra. Att gå på dessa ”fine dining” restauranger upplevs som erfarenheter som medför mera än bara maten, man uppskattar omgivningen, servicen samt de speciellare rätter som bjuds, och restaurangbesöket tar ofta en hel kväll då man sitter och umgås med sitt bordssällskap. Denna typ av restauranger och restaurangbesök har blivit trendiga, och många anser det vara prisvärt att få uppleva en sådan kväll. I och med att dessa restaurangbesök är dyra är det dock något som inte alla har råd med, eller endast gör sällan eller på speciella dagar för att fira något. Detta bekräftades också i intervjuerna, då flera påpekade att de gärna äter ute på restaurang, men vilken typ av restaurang de besöker beror på deras ekonomiska situation. Enligt en av respondenterna skulle hen gärna gå oftare på fina restauranger om hen skulle ha mera pengar, och sade att restaurangbesök är något som hen gärna lägger mera pengar på om inkomsterna skulle öka. Enligt Warde syns klasskillnaderna även idag på hur och vad människorna äter (1997, 175).

*”Jag skulle gärna äta oftare på restauranger om jag hade mera pengar. Jag tycker om att gå på finare restauranger där man får smaka på nya rätter som man inte själv kan laga hemma. Restaurangbesöken på fina restauranger är dock så dyra att man inte har råd att göra det så ofta och därför går man oftast på restaurang för att fira något, till exempel en födelsedag.”*

#### 4.9 Förändringar och orsaker till förändringar i matvanorna

Respondenternas orsaker till förändringar i deras matvanor var varierande men de hade ofta sociala bakgrunder. En respondent berättade att hens matvanor tidigare

baserades på ekonomiska orsaker, vana och enkelhet, men att hen i sitt förhållande hittat ett nytt intresse för mat och därmed börjat lägga både mera pengar och energi på att prova nya recept och lära sig nya matlagningstekniker. Ekonomiska orsaker nämndes också av andra, och att speciellt under studietiden märktes det genom att man till exempel valde de billigare alternativen i lunchrestaurangerna och att man inte så ofta åt på restauranger. Några respondenter sade också att de tror matvanor och socioekonomisk bakgrund ofta går hand i hand både på grund av ekonomiska resurser och kunskap. Detta korrelerar med Bourdieus teori om det kulturella kapitalets betydelse, det vill säga att i och med att livsbanan utvecklas och våra livssituationer ändras, ändras också vårt förhållande till mat och de matval vi gör. (Bourdieu, 1993) Dessa respondenter menade att människor med högre utbildning har oftare mera kunskap om till exempel miljörelaterade och etiska frågor gällande mat och väljer då oftare miljövänligare råvaror. Även ekonomin påverkar eftersom grönsaker och vegetariska köttalternativen kan vara dyrare än kött.

En respondent poängterade också vikten av en stödande närkrets och vänner, eftersom illamående ofta kan leda till att man inte tar hand om sig själv och sin kropp vilket kan leda till matval som både är dåliga för hälsa och miljö. Hen menade också att om människorna i omgivningen äter hälsosamt påverkar det också egna ätandet positivt.

*”Jag tror att om människorna i din närkrets äter hälsosamt är det mera sannolikt att också du äter hälsosamt. Om man är ensam och deprimerad kan mat bland annat fungera som ett tröstmedel, vilket kan leda till ohälsosamma matvanor, vilket igen i långa loppet kan leda till andra hälsoproblem.”*

Det faktum att vänner eller människor i omgivningen börjat äta mera vegetariskt eller veganskt var en av de orsaker som många nämnde att lett till att de börjar äta vegetariskt. Att människorna i omgivningen ätit vegetariskt ledde till att man omedvetet ändrade på sina matvanor till mer vegetariskt håll, och orsakade en social press, i och med att köttätandet kunde orsaka en känsla av skuld.

*” I en grupp där många är vegetarianer eller veganer kan det kännas respektlöst att äta kött. Eller kanske man känner att man vill höra till samma gäng genom att äta samma mat som andra i sällskapet.”*

En respondent berättade att köttätandet inte längre kändes som ett alternativ eftersom det då skulle kännas att man skulle förlora ett val, att köttätandet blivit en principfråga och att det var den största frågan som motiverade till att inte äta kött. Från dessa utsagor märks hur mycket vårt ätande styrs av olika värderingar och konventioner som Weber menar. Dessa kan vara individuella, som ett personligt val med en själv, eller gälla olika dynamiker i grupper där man känner att man måste följa underliggande regler för att inte få ogillande av de andra gruppmedlemmarna (Weber, 1883, 24-26).

Flera poängterade informationen och kunskapen om faktorer som klimatinverkan samt etiska frågeställningar som något som lett till ändringar, och i och med mera kunskap om ämnena har matvanorna ändrats. Även om man fått mera kunskap har om till exempel den negativa inverkan som köttätandet har på klimatet har ändringarna inte alltid motsvarat kunskapens innehåll, utan ibland har andra faktorer som familj och vänner också kunnat leda till att man inte alltid ätit enligt sina värderingar, utan tagit i stället i beaktande omgivningens matvanor och anpassat sig till dem. Till exempel hemma hos föräldrar har man kunnat avvika från sina egna preferenser för att inte orsaka problem gällande mat.

*”Jag brukar inte göra ett problem av att inte äta kött. Om det bjuds på en köttträtt hos till exempel min partners föräldrar äter jag kanske lite kött eller det som jag kan äta av det som bjuds. Jag vill inte få andra att känna sig besvärade på grund av mina matval.”*

Det finns alltså många motstridigheter som människorna kan utsättas för gällande sina matval. Även om man har starka värderingar som styr hur man skulle vilja äta, kan det i vissa sociala situationer vara de sociala aspekterna som blir starkare, och påverkar ätandet just i den specifika situationen.

Utbudet var också en stor orsak som många nämnde som en stor faktor som påverkar matvalen. Eftersom det finns så stort utbud av till exempel grönsaker och alternativ till kött, och eftersom de enligt respondenterna smakar gott och är lika lätta att använda i matlagningen, är valet att inte äta kött även lättare. Köttalternativ som påminner om kött är enligt vissa bra eftersom de gör steget att välja dessa produkter enklare för dem som blivit vana att använda kött i matlagning, medan de som hade starkare etiska grunder för sitt ätande inte skulle välja att äta dem just eftersom de

påminner om kött. Även om Fischler (1993) ser det stora utbudet och valfriheten som något negativt är det samtidigt något som andra ser som en möjlighet och en positiv utveckling. Flera av respondenterna talade om utbudet och valmöjligheter, och enligt dem var ett större utbud och flera valmöjligheter en positiv sak, eftersom det möjliggör en individualistisk kost för alla, och tvingar ingen att äta något som inte passar dem eller som de inte vill äta till exempel av etiska skäl.

Som förutom Fishler (1993) också bland annat Warde (1997) påpekar, gör mängden olika influenser och information det svårt för människorna att veta vad som är de bästa valen gällande matkonsumtion, och för att kunna göra dessa val krävs av människorna en stor mängd kunskap i olika områden. I intervjuerna kom det fram att en av de största orsakerna som påverkat respondenternas matval varit kunskap i olika ämnen, som till exempel miljöpåverkan av matindustrin, djurens rättigheter och kunskap gällande matens hälsopåverkan. Flera av respondenterna nämnde att den kunskap de fått under skol- och universitetstiden lett till förändringar i deras matvanor, och att de även tror den kommande kunskapen kunna omforma deras ätande mot ett håll som är den bästa möjliga för både kropp och miljö.

Även om det idag i butikerna finns ett stort utbud av färdiga måltider som underlättar matlagningen och sparar tid, är alla av respondenterna i undersökningen eniga om att dessa färdiga måltider inte är de bästa alternativen, eftersom de ofta innehåller mycket salt eller tillsatser, och att man genom att laga maten själv bättre kan säkerställa att man äter hälsosamt. Detta är ett gott exempel på att kunskap gällande matens näringsvärde och hälsorelaterade frågor är något som alla personer i denna snäva grupp är medvetna om och tyder också på att detta är en ganska lite grupp av den totala gruppen människor, eftersom dessa färdiga måltider finns och säljs så mycket av. Utbudet speglar efterfrågan, och i och med att färdiga måltiders mängd är så stor tyder det på att det finns många människor som äter av dessa produkter som inte anses vara nyttiga av mina intervjupersoner. Detta kan anses bero på betydelsen av den sociala klassen och Bourdieus teori om kopplingen mellan smak och klass (Bourdieu, 1993).

#### 4.10 Mat som en del av identiteten

Mat har blivit en del av identiteten, ett sätt hur vi kan uttrycka oss och hur vi kan visa för andra vad vi står för. Genom att besöka olika restauranger eller genom att följa en viss diet eller genom att handla olika typer av produkter kan vi visa en sida av oss till andra, och av dessa olika val kan också andra dra olika slutsatser av oss.

Av respondenterna identifierade sig de flesta som vegetarianer, det vill säga det ansågs vara en stor del av det egna jaget. Några respondenter sade att det varit en större del av identiteten när de var yngre och när förändringen till den vegetariska kosten skedde.

*”När jag var yngre var det viktigt för mig att andra visste att jag inte äter kött. Det var då en del av min identitet som också speglade andra värderingar som jag ville uttrycka. Idag känner jag inte lika stort behov av att bevisa något för andra eller dela med mig mina värderingar. Kanske det beror på att man vuxit upp och blivit mera självsäker och inte behöver bekräftelse av andra på samma sätt man gjorde som yngre.”*

Respondenten som varit vegetarian hela livet kommer ihåg att hen blivit utpekad och mobbad i skolan då hen åt annan mat och att detta gjort att hen känt sig utsatt och lite annorlunda. Denna känsla har följt genom livet i och med att det inte fanns många andra vegetarianer i omgivningen. Hen kände dock att förändringen under studietiden var snabb då många vänner började äta vegetariskt, och det inte efter det kändes lika speciellt att vara vegetarian mera, vilket också hade en inverkan på den egna identiteten.

*”När jag var yngre kände jag att jag var speciell eftersom jag inte åt kött som dom flesta andra gjorde. När många andra började äta vegetariskt var det inte mera så speciellt. Det har säkert påverkat min identitet eftersom jag inte mera känner mig lika speciell eller annorlunda.”*

En respondent nämnde också att hen försökt komma bort från att identifiera sig som vegan eftersom hen inte kunnat följa en vegansk kost på grund av hälsoorsaker, även om hen skulle vilja äta veganskt på grund av egna etiska värderingar. För hen representerade att vara vegan också annat än kosten och därmed kändes identifieringen starkare än för dem som inte har så starka värdemässiga knytningar

till sin kost. En respondent sade att hen inte säger direkt att hen är vegetarian utan hellre att hen inte äter kött eftersom identifieringen som vegetarian kan också hämta med sig fördomar om andra värderingar.

En respondent poängterade att hen känner att maten är en stor del av identiteten och att hen känner en tillhörighet med andra som äter lika. Enligt denna respondent speglar matvalen ofta andra värderingar och att personer som är vegetarianer ofta tänker lika gällande till exempel djurens rättigheter. Enligt några respondenter skapas det en samhörighet mellan människor som äter likadant eftersom matvanorna anses spegla också andra värderingar gällande till exempel hälsa och miljö.

Mat och identitet är alltså starkt kopplade precis som Alan Warde menar. De matval man gör speglar de egna värderingarna och man kan genom egna matvalen uttrycka sin identitet. (Warde, 1997, 199)

De flesta respondenter kände att de hittat sitt sätt att äta men att de önskade att de i framtiden skulle sätta även mera vikt på att äta så hälsosamt och miljövänligt som möjligt. Som det kommit fram finns det många olika faktorer som påverkar matvalen och förändringar i kosten, och till exempel hälsa eller utbud av produkter kan vara sådant som leder till förändringar i respondenternas kost i framtiden.

## 5. Diskussion och slutsatser

Mat är något som alla människor behöver för att överleva men matens betydelse sträcker sig långt över andra livsområden också i och med att maten kan kopplas med olika värderingar gällande till exempel etik eller miljö. Den mat vi äter kan vara starkt kopplad till vår identitet och genom att äta på ett visst sätt kan man ta ställning till olika samhällsfrågor. Mat är också något socialt. Vi äter ofta tillsammans med andra eller tillreder mat tillsammans eller till andra och därmed påverkar och påverkas också våra matvanor av andra människor. Även om de egna matvalen är individuella och vi har möjligheten att själva bestämma vad vi äter, påverkas vårt ätande också mycket av hur och vad andra människor i vår omgivning äter. Vad vi

äter är även beroende på utbudet och eftersom utbudet idag är stort är vår kost beroende av våra individuella val.

Respondenterna i denna undersökning representerar en snäv grupp av människor. De är unga vuxna som bor i huvudstadsregionen och är ekonomiskt välställda, så att de har möjligheten att själva välja sin kost. Respondenterna är utbildade och har kunskap om frågor relaterade till matens koppling till bland annat hälsa och miljö, vilket betyder att de är medvetna om inverkan av deras matval. Respondenterna i denna undersökning representerar unga hälso- och trendmedvetna människor, och deras matval samt syn på mat och ätande kan anses visa åt vilket håll människornas matkonsumtion håller på att utvecklas.

### 5.1 Undersökningens slutsatser

Våra matvanor påverkas av flera olika faktorer. Vår uppväxt, utbudet, omgivningen, utbildningen och hälsan är exempel på faktorer som påverkar hur och vad vi äter. Matvanorna kan också ändras kontinuerligt i och med att våra behov eller kunskaper om mat ändras. I och med att våra livssituationer, hälsan och ekonomin ändras, kan också vårt förhållande till mat ändras. Matvanorna är alltså inte bestående utan de kan ändras med tiden och orsakerna till förändringarna gällande mat är flera och varierar mellan olika personer. Även om man har samma yttre förutsättningar eller kunskap om mat, kan matvanorna se mycket olika ut.

I denna undersökning har jag undersökt vad det är som påverkar respondenternas ätande och vilka faktorer som kan orsaka förändringar i matvanorna. Även om respondenterna i denna undersökning äter samma typ av mat, vegetarisk mat, och även om deras bakgrund gällande utbildning är liknande samt de hör till samma åldersgrupp har de olika förhållningssätt till mat och olika orsaker till att de äter som de gör. Det har kommit fram att det sociala påverkar starkt vårt ätande och de flesta respondenter har bekräftat detta genom att berätta om hur människorna i omgivningen både blivit påverkade och påverkat deras ätande. Också kunskapen om matrelaterade frågor var något som visat sig vara en viktig del av forordet av

matvanorna. Utgående från respondenternas svar märktes att det varit speciellt under universitetstiden som många fått mera kunskap om bland annat miljörelaterade frågor, och att många då ändrat sin kost mot en mer växtbaserad kost. Det faktum att utbudet av vegetarisk mat ökat och till exempel att vegetariska rätter funnits tillgängliga i lunchrestaurangerna på campus gjorde förflyttningen till en mer vegetarisk kost enligt respondenterna enklare att göra.

Det som skiljer sig mest mellan respondenterna var deras etiska värderingar samt deras förhållande till hälsorelaterade frågor. Etiska frågor verkar vara något som kunnat vara viktiga sedan man varit barn och insett att köttet man äter härstammar från levande djur. Då baseras oviljan att äta kött på en mer emotionell grund som lett till att man valt att inte äta kött. I andra fall har kunskapen om de omständigheter som djuren föds upp för i massproduktionen, och också massproduktionens andra negativa effekter på miljön lett till att man börjat ifrågasätta köttätandet. För de flesta verkar det handla om en kombination av dessa, så att den ökande kunskapen om olika matrelaterade frågor väckt starka känslor som påverkat värderingarna och lett till att kosten formats som den gjort.

Hälsofrågor påverkar matvanorna på ett konkret sätt ifall man har allergier eller annat som orsakar att man inte kan äta något, men också framtida hälsan och viljan att äta så hälsosamt som möjligt är något som många anser strävar efter. I och med att det finns så mycket kunskap gällande kost och hälsa och eftersom kunskapen också ibland kan vara motstridig kan det vara svårt att veta vad som egentligen är bäst för hälsan och därför kan människor ha olika synpunkter gällande hälsorelaterade frågor. Eftersom alla är individer och kroppen reagerar olika på olika råvaror passar en likadan kost inte för alla. I intervjuerna kom tydligt fram att många av respondenterna lagt tid och energi på att undersöka och prova sig fram till vilken typ av kost som passar för dem själva. Vad som påverkat dessa provningar var förutom information och kunskap de fått om mat också egna kroppsliga känningar eller symptom som de kunnat få av vissa råvaror. I vissa fall kan man ha varit tvungen att kontaktat en läkare för att utreda vad ett symptom orsakats av men för många har matvanorna formats genom egna provningarna som visat hur man reagerat till en viss typ av diet. Detta tyder också på att mat är inte alltid är så enkelt utan ibland kräver arbete för att man hittar just den diet som passar en själv bäst.

Även om matvanorna är individuella är det sociala för alla något som också påverkar vad man äter. Matvanorna kan variera beroende på om man äter ensam eller i sällskap men i stort sett lägger det sociala inga större hinder för att följa en individuell kost. Respondenterna berättade att eftersom många följer olika typer av dieter är det något som tas i beaktande i olika situationer som till exempel middagsbjudningar, och att man då oftast kan ta bra i beaktande olikheter i matvanor. I situationer där olika generationer kommer samman för att äta kan olikheterna ibland orsaka problem, eftersom äldre generationer kanske inte alltid förstår varför vissa till exempel inte äter kött. I dessa situationer kan det hända att man inte vill orsaka problem genom att kräva en separat rätt, utan man äter då det som bjuds, eller plockar åt sig det man kan äta av det som bjuds. Även hos äldre generationer har respondenterna dock börjat märka förändringar och ändrade attityder mot till exempel vegetarisk kost. Detta kan bero på att vegetarisk kost och dess positiva följder för både hälsa och miljö varit så omtalade under senaste åren i media, och i och med att det normaliseras blir det också mer accepterat.

Utbudet i matbutikerna och i restaurangerna påverkar också matvanorna. I och med att utbudet idag är stort, speciellt i huvudstadsregionen där respondenterna bor, finns det nästan vad som helst tillgängligt när som helst. På grund av detta är valfriheten att äta det man vill nästan obegränsad. Det kom fram att respondenterna märkt att utbudet på mindre orter inte är lika brett, och att detta märks i hur människorna som bor på dessa orter äter. Till exempel respondenternas barndomsvänner som stannat kvar på mindre hemorterna är inte lika vana vid vegetarisk kost vilket märkts då man besökt dessa vänner. De äter oftast kött och mjölkprodukter och förstår inte alltid varför man inte äter kött. Detta beror enligt respondenterna högst antagligen på att utbudet av vegetariska rätter och produkter inte är lika stort och att äta vegetariskt inte är lika vanligt på dessa mindre orter.

Orsakerna bakom människornas matvanor är inte lätta att peka ut. De är beroende på flera olika faktorer och även om de yttre omständigheterna skulle vara de samma betyder det inte att människorna äter lika. Våra värderingar har en allt större betydelse i och med att maten förknippas också med andra områden som till exempel miljön och etiska frågor. I och med att det idag är möjligt att enkelt få information om olika ämnen, är det allt flera aspekter som kan forma vår kost. De egna värderingarna är individuella och baserar sig inte alltid på kunskap. Därför kan man

inte heller dra slutsatser om en person utgående från personens kost. I analysen av respondenternas svar kom inte fram några skillnader mellan olika kön, vilket var orsaken till att könsfördelningen inte togs upp i analysen.

## 5.2 Vilka blir framtidens matval?

Matens betydelse har ändrats genom tiderna. Från att ha varit en energikälla för överlevnad som man inte alltid har haft tillräckligt av har mat idag i stora delar av världen blivit något som det finns mer än nog av och matens betydelse idag handlar om mycket mera än bara energikälla, det väcker diskussioner och oro om bland annat allergier, sjukdomar som sprids via maten, tillsatser i maten, bantningsdieter samt matens påverkan på hälsa och miljö. Mat är något som behandlas dagligen i media och får allt större roll i människornas liv (Murcott, 2019, 2-3).

Trender gällande mat samt matindustrin och produkterna utvecklas hela tiden och detta påverkar också den mat som vi äter. Även om förändringar i matvanorna sker långsamt enligt bland annat Alan Warde (1997), kan man ändå se att det skett förändringar på de senaste åren. Dessa förändringar tror jag baserat på mina egna iakttagelser och på basis av respondenternas utsagor i denna undersökning beror till en stor del på oron för klimatet och den kunskap som vi har idag om hur olika produkter och våra matval påverkar miljön. Eftersom maten har varit ett trendigt ämne under de senaste åren har det skett förändringar i matindustrin och utbudet som baserats på dessa frågor. I framtiden kan möjligtvis också andra ämnen, som till exempel hälsa lyftas fram även mer i matrelaterade diskussioner, vilket också kan ha en inverkan på utbudet och den mat vi äter.

## 6. Källor och litteratur

- Barman-Geust, H. (2019) *Från jord till bord utan mellanhänder: En empirisk undersökning om rekoringarnas konsumenter i Finland*. Avhandling pro gradu i sociologi, Åbo Akademi.
- Bourdieu, P. (1972/1977) *Outline of a theory of practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bourdieu, P. (1979/1984) *Distinction: A social critique of the judgement of taste*. Cambridge: Harvard University Press.
- Bourdieu, P. (1980/1992) *The logic of practice*. Cambridge: Polity.
- Bourdieu, P. (1993) *Kultursociologiska texter* (4. uppl.). Brutus Östlings bokförlag Symposion.
- Bourdieu, P. (1999) *Praktiskt förnuft: Bidrag till en handlingsteori*. Göteborg: Daidalos.
- Bryman, A. & Nilsson, B. (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder* (2. uppl.). Malmö: Lieber.
- Bååth, J. (2019) ”Den osynliga hand som föder oss: Mat och måltider i strukturellt perspektiv”. I: Neuman, N. (red) (2019) *Mat och ätande. Sociologiska perspektiv*, Lund: Studentlitteratur AB, 53-72.
- Douglas, M. (1966/1997) *Renhet och fara: En analys av begreppen orenande och tabu*. Nora: Nya Doxa.
- Fischler, C. (1993) *L'omnivore : le goût, la cuisine et le corps*. Paris: Editions Odile Jacob.
- Giddens, A. (1984) *The constitution of society: Outline of the theory of structuration*. Cambridge: Polity Press.
- Giddens, A. (2005) *Modernitet och självidentitet, Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Uddevalla: Daidalos.

- Gillham, B. (2008) *Forskningsintervjun – Tekniker och genomförande*. Malmö: Studentlitteratur.
- Goffman, E. (1959/2014) *Jaget och maskerna: En studie i vardagslivets dramatik*. Lund: Studentlitteratur.
- Gronow, J. (1997) *The sociology of taste*. London: Routledge.
- Halvorsen, K. (1992) *Samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Hjerm, M. & Lindgren, S. (2010) *Introduktion till samhällsvetenskaplig metod*. (1. uppl.). Malmö: Gleerup.
- Jacob, S. & Natrajan, B. (2020) Deepening Divides The Caste, Class and Regional Face of Vegetarianism. *Economic & Political Weekly*, 55(15): ss 21-24.
- Jallinoja, P. & Mäkelä, M. (2017) Ruoka ja syöminen terveyden ja nautinnon ristiaallokossa. I: Karvonen, S., Kestilä, L. & Mäki-Opas, T. (red.), *Terveyssociologian linjoja* (ss 158-170). Helsingfors: Gaudeamus.
- Kant, I. (1987) *Critique of Judgement*, trans. W.S. Pluhar, Indianapolis: Hackett.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Den kvalitativa forskningsintervjun* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur
- Lachat, C., Nago, E., Verstraeten, R., Roberfroid, D., Van Camp, J., & Kolsteren, P. (2012) Eating Out of Home and Its Association with Dietary Intake: A Systematic Review of the Evidence. *Obesity Reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 13(4): ss 329-346.
- Levenstein, H. (1988) *Highbrow/lowbrow: The Emergency of Cultural Hierarchy in America*, Cambridge, Mass.:Harvard University Press.
- Marx, K. (1867/2013) *Kapitalet: Kritik av den politiska ekonomin. Första boken, Kapitalets produktionsprocess*. Lund: Arkiv.
- Mintz, S. (1986) *Sweetness and power : the place of sugar in modern history*. New York: Viking.
- Morgan, C. (2021) *Why veganism can be associated with classism*  
Tillgängligt på: <https://theveganreview.com/veganism-associated-with-classism/>  
[Hämtat 6.5.2023].

- Murcott, A. (2019) *Introducing the sociology of food and eating*. London: Bloomsbury Academic.
- Mäkelä, J. (2000) Cultural Definitions of the Meal in Meiselman, H. L. (red.) *Cultural Dimensions of the Meal: The Science, Culture, Business and Art of Eating* New York: Aspen Publishers.
- Mäkelä, J. & Niva, M. (2020) Ruoan puhtaus, syötävyys ja identiteetti. I: Donner, J., Johansson, H. & Lilja, E. (red.), *Ikkunalla : Näkymiä sukupuoleen, tilaan ja aikaan: Kirsi Saarikankaan juhlakirja. Taidehistoriallisia tutkimuksia, Nro 51* (ss 102-119). Helsingfors: Taidehistorian seura.
- Neuman, N. (2019) ”Matens sociala praktiker”. I: Neuman, N. (red) (2019) *Mat och ätande. Sociologiska perspektiv*, Lund: Studentlitteratur AB.
- Nyberg, M. (2019) ”Den ätande aktören”. I: Neuman, N. (red) (2019) *Mat och ätande. Sociologiska perspektiv*, Lund: Studentlitteratur AB, 73-92.
- Ritzer, G. (2004). *The McDonaldization of society (Rev. new century ed.)*. California: Pine Forge Press.
- Simmel, G. (2005) *Suurkaupunki ja moderni elämä: kirjoituksia vuosilta 1895-1917*. Helsingfors: Gaudeamus.
- Warde, A. (1994) *Consumption, Identity-Formation and Uncertainty*. *Sociology* 28, 4: 877-898.
- Warde, A. (1997) *Consumption, food and taste: Culinary antinomies and commodity culture*, London: SAGE.
- Warde, A. & Martens, L. (2000) *Eating Out: Social Differentiation, Consumption and Pleasure*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Warde, A. (2005) Consumption and theories of practice. *Journal of Consumer Culture* 5: 131-153.
- Weber, M. (1922/1983) *Ekonomi och samhälle: Förståelsesociologins grunder*. Lund: Argos.

## Bilaga

### Intervjuguide:

- Var är du hemma ifrån?
- Var bor du nu och vad jobbar du med/ studerar du?
- Vad äter du/ hurdan diet följer du just nu? (kort)

### Bakgrund/ Familj

- Vad åt ni för mat hemma när du var barn/ bodde med föräldrarna?
- Hurdan mat äter dina familjemedlemmar? Har deras matvanor ändrats med tiden?

### Grundskola

- Var har du gått i grundskola?
- Hurdan mat serverades i grundskolan?
- Vilka minnen av skolmaten har du?
- Gillade du maten i skolan?
- Tycker du skolmaten var varierande och mångsidig?
- Påverkade det som du åt i skolan hur du äter idag?

### Utbildning

- Vilken utbildning har du?

- Hurdan mat åt du i universitetet/under studietiden?
- Hurdan mat åt dina vänner/ människor i omgivningen?
- Känner du att den mat dina vänner åt påverkade ditt ätande?
- Fanns det tillräckligt med utbud för olika dieter?

#### Traditioner

- Tycker du mat är en viktig del av olika högtider? Varför?
- Hur starkt kopplar du mat med olika traditioner och högtider?
- Äter du alltid samma rätter eller kan det variera? Finns det rätter som absolut måste finnas på bordet?
- Skiljer sig maten under högtider hos dig och dina föräldrar eller dina vänner eller äter ni samma rätter?

#### Omgivning/ Vänner

- Äter dina vänner lika som du?
- Vilken typ av mat äter dina vänner?
- Orsakar era olika matvanor problem?
- Diskuterar ni era matvanor och orsaker till olikheterna i dieter?

#### Trender

- Vad tycker du är trendigt gällande mat just nu?
- Kan du nämna några olika mat trender som funnits?
- Följer du trender, till exempel sociala media eller ser du på matprogram?
- Känner du att olika mat trender påverkar ditt ätande? På vilket sätt?

### Läge/ Utbud/ Kultur

- Hur skulle du beskriva matkulturen där du bor? Är den mångsidig?
- Syns olika länders matkulturer till exempel i restaurangutbudet?
- Äter du traditionell finsk mat eller äter du maträtter från andra länder/kulturer? Hur kommer det sig? Har du till exempel rest eller beror det på utbudet/trender i din omgivning?
- Finns det ett brett utbud av olika råvaror och produkter och restauranger där du bor?
- Hur känner du att utbudet påverkar ditt ätande och dina matval? Äter du varierande eller samma rätter oftast?
- Finns det något du saknar?

### Restaurang

- Äter du på restauranger?
- Hur ofta?
- Hurdana restauranger?
- Veckoslut eller vardagar?
- Skiljer sig den mat du äter på restaurang från den du äter hemma?
- Med vänner eller familj?
- Äter dina bekanta också/inte heller på restaurang ofta?

### Konsumtionsvanor/ Pengar

- Hur mycket påverkar pengar dina matvanor?
- Använder du mycket pengar på mat eller är mat något du sparar på?

-Vad kan du betala för då det kommer till mat? närproducerat, ekologiskt?

### Matlagning

-Lagar du ofta mat?

-Hurdan mat lagar du?

-Vad är viktigt för dig när du lagar mat? Till exempel ingredienser, pengar, hållbarhet, smak?

-Hur mycket tid använder du på matlagning?

-Varifrån får du inspiration till matlagningen? Hemifrån/vänner/sociala medier?

-Följer du recept eller inte?

### Förändringar:

-Hurdana förändringar har skett i dina matvanor, vad påverkat/initierat dem?

- När har dessa förändringar skett?

-Har förändringarna varit snabba eller har förändringarna skett så småningom?

-Har det varit svårt/ enkelt att göra förändringar i matvanorna? (utbud, priser)

-Hur har omgivningen förhållit sig till förändringarna?

### Kunskap/ Info

-Varifrån får du information om mat och olika dieter?

-Hurdan information gällande mat intresserar dig?

-Söker du medvetet upp info eller stöter du på det?

## Miljö

- Påverkar miljöfrågor dina matval?
- Hurdana frågor gällande miljön tänker du på gällande mat?
- Har dina tankar gällande miljöfrågorna ändrats med tiden?
- Känner du att Finland är ett miljövänligt land gällande matproduktion?
- Känner du att du med din matkonsumtion kan påverka miljön?

## Etik

- Påverkar etiska frågor dina matval?
- Hurdana etiska frågor tänker du på gällande mat? Djurens välmående, Hungersnöd/överkonsumtion?
- Har dina etiska tankar/ åsikter ändrats med åren?

## Hälsa

- Påverkar hälsoaspekter dina matval?
- Hurdana frågor gällande hälsa tänker du på gällande mat?
- Har dina tankar/ åsikter kring hälsa ändrat gällande mat?
- Tänker du på mat som medicin?

## Identitet

- Känner du att det du äter är en del av din identitet eller att de påverkar din identitet?
- Påverkar din omgivning vad du äter? Äter du till exempel inte kött bland vegetarianer, skäms du för din diet bland köttätare?
- Kopplar du olika maträtter med olika klasser?

- Känner du tillhörighet till andra som äter lika som du eller tänker på mat på samma sätt som du?