

KOSTDAGARNA 2012

# Richard Tellström

*Människan och måltiden*




## Det kulturella smakrummet

En matresa i fem teman

Dr Richard Tellström  
Restaraug- och hotellhögskolan, Grythyttan,  
Örebro universitet



Nästan 29.000 recept – Varför då? Varför vill vi förnya oss?

## Varför producera så olika mat och varför servera den i måltider?

### Överlevnadsbehovet



### Vårt val



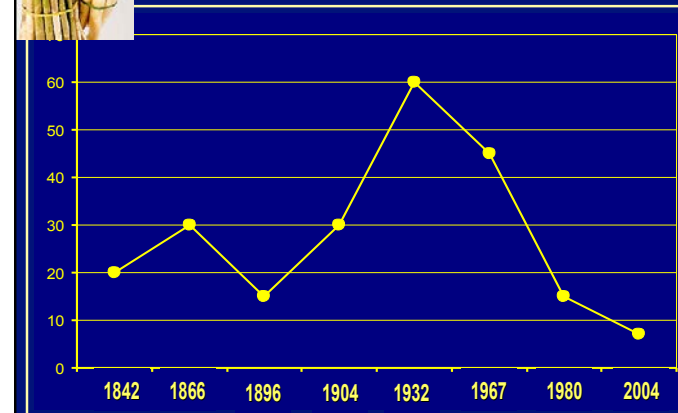
## Tema 2

Vi äter inte för att överleva.

Vi äter för att leva!



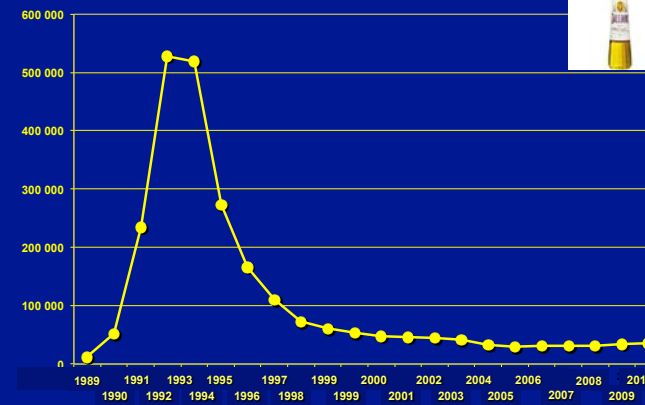
Sparris - Tillagningsideal från 1842 till 2004



Maten som uttryck för tidsandan –  
exemplet Galliano som avec och shots



Galliano-försäljningen 1989 – 2010 i Sverige,  
försålda buteljer - Varför gick det så här?



Källa: Systembolaget



Hur många smakord har Systembolaget för vinsmak?

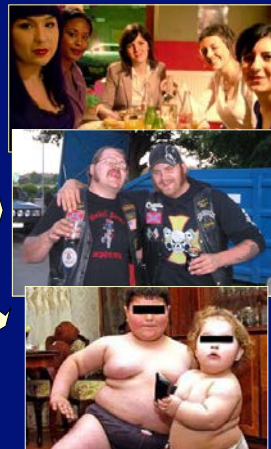
Smak är alltid tidsanda - Vi använder smaken som ett verktyg för att berätta något om oss själva



Svensk smak fram till 1950-talet  
med plats för  
de ostindiska kryddorna

Svensk samtida smak  
med plats för både  
väst- och östkryddor

Vi väljer mat efter de vi ska äta med och de som bestämmer över måltiden



Jmfr. Lotte Holm 2003. Måltidet som socialt fælleskab

Av en nota – Hur värderar vi restaurangmåltiden? Vad är de olika delarna värda för oss?

Lunchnota			Middagsnota		
Mat	43%	68%	Mat	13%	26%
Köket kvalitet	25%		Kökets kvalitet	13%	
Service	8%		Service	19%	
Interiören	7%	17%	Interiören	11%	45%
Sällskapet	12%		Sällskapet	28%	
Andra gäster	5%		Andra gäster	17%	
Summa	100%		Summa	100%	

efter Andersson & Mossberg, 2004

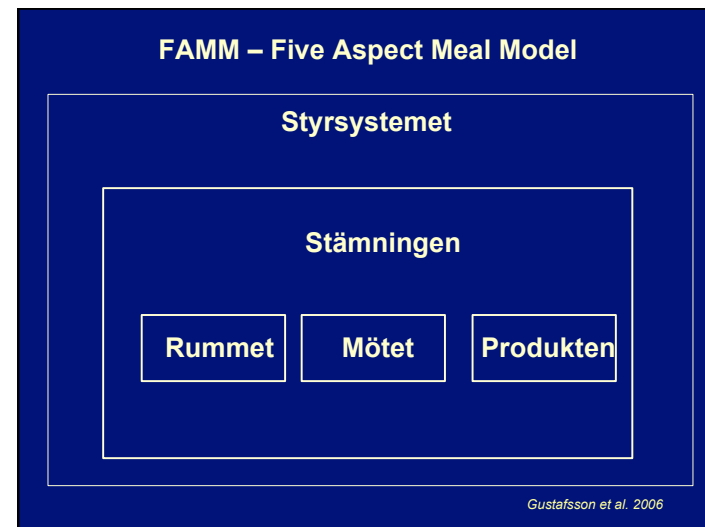


”Titta ned på din tallrik, och du kommer få syn på dig själv”

Lotta Lundgren, mat- och måltidsdebattör

**Tema 3**

Måltiden är  
humaniora, kultur och framförallt  
berörande känslor



## Några skillnader mellan mat och måltid

- Råvara, livsmedel och näring
- Kulturella kombinationer av mat och dryck, smaker, konsistenser och temperaturer
- Mat är det objektiva resultatet av en tillagningsprocess
- Här är maten en nyttighet
- Måltiden är resultatet av gästernas relationer, känslan av porslinet och rummet och njutningen av ätandet
- Här kan måltiden ge hälsa




## Det kulturella i FAMM-måltiden

### Styrsystemet

Hierarkier, könsroller, politik, hygien, förhandling, kost och näring

### Stämningen

Gästens känslor, arbetsgemenskap, förväntan, överraskning, kulturella känslor, beröring

<b>Rummet</b>	<b>Mötet</b>	<b>Produkten</b>
Utformning, utensilier, måltidsplatser, köplats-ätplats	Samtal, berättelse, smakord, ljudnivå	Tidsindelare, vardag/fest, smakideal, storkök,

## Det kulturella i FAMM kan alltså vara detta:

### Styrsystemet



### Stämningen



<b>Rummet</b>	<b>Mötet</b>	<b>Produkten</b>
		

## Offentlig måltidskultur är en kommersiell produkt

<h3>Konsumentens måltid</h3> <p>Ett socialt ögonblick, ibland ett minne, men inte mat</p>  <p><i>Kvalitetsmärke - Det var en jättetrevlig lunch/middag.</i></p>	<h3>Producentens måltid</h3> <p>En process där olika komponenter kombineras i enlighet med utlovat innehåll</p>  <p><i>Kvalitetsmärke - Rätt kvalitet som gästen är beredd att betala för till lägsta kostnad för restaurangen.</i></p>
--	--



## Tema 4

### Den kulturella och politiska makten över måltiden



## Statliga kostråd

från näringsintag till klimat –  
från folkhälsa till hälsa för Jorden



Kampanj från Mjölpropagandan, 1930- och 40-tal



Makten över tanken - Annonspelare vid köpcentret Fältöversten på  
Karlavagn, Stockholm, 1976



Makten över tanken - Moderater och kommunister i samma kampanj – Mjölpropaganda från 1986



Makten över tanken – Valrörelsen 2006 och är fri skolmat detsamma som varm skolmat? Eller kan man tänka sig en smörgåslunch som "fri skolmat"?

**Matuppropen politiseras – Engagemang för skolmat, lunchmat, äldre mat, för lokalmat, mot tillsatser mm**



**Kocken vs. kostpolitikerna**

Carola Magnusson, drivande för ekologisk och från grunden lagad skolmat



**Vårdbiträdet vs. kostpolitikerna**

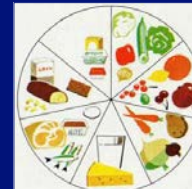
Camilla Sparring, utsedd av Sveriges konsumenter till Arets Blåslampa 2009 av Sveriges konsumenter



**Offentligmatens politisering**

Sverigedemokraternas kampanj för bättre äldre mat och närproducerat sedan 2008

**Statliga närings- och kostrekommendationer har påverkat matkulturen – och kommer att göra det**



Matcirkeln 1950-talet



Matpyramiden 1960-talet



Tallriksmodellen 1990-talet



USA, 2011 (Harvard Medical School)

## HEALTHY EATING PLATE

**HEALTHY OILS**  
Use healthy oils (like olive and canola oil) for cooking, on salad, and at the table. Limit butter. Avoid trans fat.

**WATER**  
Drink water, tea, or coffee (with little or no sugar). Limit milk/dairy (1-2 servings/day) and juice (1 small glass/day). Avoid sugary drinks.

**VEGETABLES**  
The more veggies—and the greater the variety—the better. Potatoes and french fries don't count.

**WHOLE GRAINS**  
Eat whole grains (like brown rice, whole-wheat bread, and whole-grain pasta). Limit refined grains (like white rice and white bread).

**FRUITS**  
Eat plenty of fruits of all colors.

**HEALTHY PROTEIN**  
Choose fish, poultry, beans, and nuts; limit red meat; avoid bacon, cold cuts, and other processed meats.

**STAY ACTIVE!**

© Harvard University  
Harvard School of Public Health  
The Nutrition Source  
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
www.health.harvard.edu

Tallriken för nyttigt ätande – Kött har bytt namn till protein

# Publikfråga!

## Matmoraliskt dilemma

**Vad är bästa rekommendationen utifrån ett näringsperspektiv?  
Och utifrån ett socialt perspektiv?**

## Vilket årtal?

”Vi är bortskämda och övergödda. Vi rör oss mindre, sitter mer, äter för mycket fet och söt mat, lagar till joxiga rätter som det gått status i. Vi mumsar på chips och snask och läsk för miljarder.”

Ur Margot Nycops  
”Min Mat” (1972)

Kroppen som maskin

Det aldrig ifrågasatta ordentliga

Maten som kemi, fysik och moral - Maten och måltiden som förtingligar människan

### Matkulturens standardisering - Allt mer offentligt producerad smak, allt färre personliga smakvarianter

Massproducerad med ett standardrecept

Offentligt upphandlad med standardråvaror från halv/helfabrikat

Offentligt upphandlad med standardmaträtter

### Måltidskulturell standardisering i skolorna

- Tacos är i original ett brödsomslag fyllt med protein och grönsaker
- Taco med köttfärsröra och tzatsiki (Knivsta skolor)
- Panpizza med taco-köttfärs (GTI-gymnasiet, Göteborg)
- Pastagrätäng med tacokryddad sojafärs (Umeå)
- Köttfärslåda med taco-smak och potatismos (Nynäshamn)
- Kycklinglåda med salsa och taco (Staffanstorp)
- Ugnsfärs med taco, sås, potatis (Kinda)
- Tacopytt (Skellefteå)
- Taco-fiskgrätäng (Härnösand)

### 42 FAMM-tillfällen under en vecka

● Måltider i hemmet   ● Måltider i offentligheten   ● Statligt innehållsreglerade måltider

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Frukost	●	●	●	●	●	●	●
Mellanmål	●	●	●	●	●	●	●
Lunch	●	●	●	●	●	●	●
Mellanmål	●	●	●	●	●	●	●
Middag	●	●	●	●	●	●	●
Kvällsmat	●	●	●	●	●	●	●

**Kostråd är olika beroende på om de är naturvetenskapliga eller humanistiska råd**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oftast gruppnivå</li> <li>• Åldersbaserade</li> <li>• Kön</li> <li>• Aktivitetsgrad</li> </ul> <p>Objektiva råd</p> <p style="text-align: center;">Allmänna råd</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klass</li> <li>• Etnicitet</li> <li>• Utbildning</li> </ul> <p>Subjektiva råd</p> <p style="text-align: center;">Individråd</p>
--	--



**Så vad ska maten göra med oss?**



**Njutningsreklam** – Flera människor med starka färger för den yttre upplevelsen



**Nyttoreklam** – En individ i svala färger för den inre tillfredsställelsen


+


Näring & energi	+	Måltidsupplevelse	=	Hälsa
Naturvetenskap	+	Humaniora	=	i ett rikt liv
Form	+	Värde	=	med relationer

Tema 5

Vart går vi nu?

Vår tid vill spara tid och *quick fix* ska lösa problemen



Personlig tränare för snabba resultat



KBT i stället för långvarig terapi



Färdiga matkassar för att få tid till annat



Frukost på bloggen hans.shapemeup.se, okt 2011  
 Ätandet är en social företeelse som idag inte sällan fotograferas och publiceras på Facebook och andra sociala medier innan den äts

Klimat- och resursdebatten - Det uttalade idealet i dag är att följa säsonger och konsumera det närodlade



En året runt-matpyramid

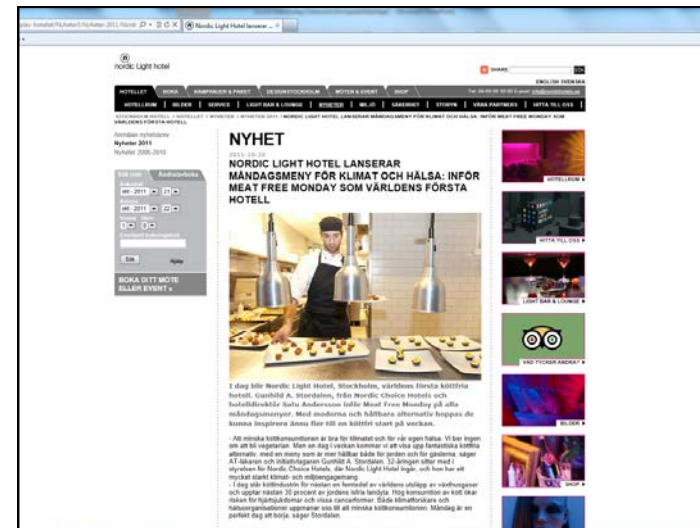


Säsongsmatpyramid – En matpyramid för vintermånaderna, gestaltad av Hannah Modig 2011

Av miljö och etiska skäl,  
 har vi bytt ut scampin  
 i vår sushi mot  
 Norska ishavsräkor.

Helens

Politisk påverkan på restaurangutbudet - Klimatfrågan, medvetenheten om utfiskning och andra politiska hållbarhetsfrågor påverkar matkulturen allt mer



## Till sist...

- **Värde** - Matkulturen är ett uttryck för våra värderingar. I måltiden visar vi på våra ideal och relationer till alla andra
- **Gemenskap** - Matkulturen skapas i en måltidsgemenskap och dialog med de människor vi vill ha en relation med
- **Råd och forande** - Att tala om för någon vad den ska äta är som att tala om vad den ska läsa för slags böcker, vilken musik den ska lyssna på, vilken slags film den ska se på osv
- Vi människor älskar sociala relationer. Måltiden bygger dem!

# Tack!

richard.tellstrom @ telia.com

070 265 20 89