

Vår syn på mat behöver förändras

Rapport 3 i serien "~~Fem~~ skördar kvar"

December 2025

Fyra



Varför gör en bank en rapport om mat?

Vi avrundar snart 2025 och det är nu fyra skördar kvar till 2030. Ett årtal som framför allt är i fokus för omfattande ansträngningar för att nå en mer hållbar värld, med bakgrund i Agenda 2030 och de globala mål FN:s medlemsländer tagit fram och ställt sig bakom. En grundförutsättning för att nå dit är att vi har tillgång till bra mat, vilket vi alla är med och styr genom våra val i vardagen – inte minst i matbutiken.

Mat och matproduktion är mer aktuellt än på länge. Inflationen och pandemin har påverkat våra köpvanor och med en allt mer osäker omvärld och Nato-inträdet som bakgrund ställs krav på Sveriges beredskap och självförsörjningsgrad. De svenska lantbrukarna är hjärtat i den svenska matproduktionen.

Landshypotek Bank har finansierat Sveriges lantbrukare i snart 200 år. Även om vi idag erbjuder såväl sparkonton som bolån till bostadsrätts-, villa- och gårdsägare, har vi våra rötter i landets lantbruk. Banken har ett stort engagemang för att nyttja och bruka naturens resurser på

ett långsiktigt bra sätt och vill bidra till att vi alla ökar vår förståelse och medvetenhet om hur våra val påverkar utvecklingen.

I tre rapporter under året har vi djupdykt i frågor som rör mat, matproduktion och hur händelser i vår omvärld påverkar förutsättningarna att producera och konsumera, ja du gissade helt rätt, mat. Det här är den sista delen i rapportserien.

Vår förhoppning är att vi ska kunna bidra till en ökad förståelse kring hur en sund och hållbar matproduktion kan se ut, och ge dig som konsument verktyg för att göra aktiva val. Tillsammans kan vi påverka utvecklingen.

I denna rapport

På kommande sidor kan du ta del av:

- Intro: Vår syn på mat måste förändras
- Varför äter vi som vi gör?
- Människan och maten i siffror för perspektiv
- Minskat svinn på rotfruktsgården på Gotland
- Maten och samhället
- Måltidens roll i vardag och liv
- Krönika: Vår relation till mat är något som vi behöver förändra



”En kostnad kan aldrig försvinna. Den måste bäras av någon.”

Jämfört med hur det har sett ut historiskt har vi som lever i Sverige idag ett ganska skevt förhållningssätt till mat. Vi tar för givet att vi kan äta vad vi vill och att det vi vill äta alltid finns tillgängligt i affären. Att äta färska jordgubbar under vinterhalvåret och att laga fredagsmiddagen på en enstaka styckningsdetalj är vardag för många. Bor vi i en större stad tar vi för givet att vi inte ens behöver bära hem maten själva, tack vare tjänster som Foodora och Mathem. Dessutom kasseras en tredjedel av all mat som produceras i världen – antingen når den aldrig våra tallrikar på grund av förluster i produktionsledet eller så slänger vi den hemma i köket för att den hinner bli dålig eller att vi helt enkelt inte orkar äta upp den.

Om det här är en sund utveckling på hur vi ser och värdesätter mat är jag högst tveksam till. Har vi råd att bara äta en del av djuret som slaktas eller köpa jordgubbar som transporterats över en hel kontinent finns det kostnader som vi som konsumenter aldrig behöver betala för.



Men en kostnad kan aldrig försvinna, den måste bäras av någon. Är det inte konsumenten är det naturen, djuren, klimatet, lantbrukaren eller arbetaren med dåliga arbetsvillkor i livsmedelskedjan som får bära den.

Mat har alltid varit centralt i människans liv. Det är en förutsättning för liv. Men under mänsklighetens historia, genom industrialisering och samhällets utveckling är det allt färre av oss människor som producerar mat. När distansen till produktionen uppstår tappar vi kopplingen till människorna och platserna som förser oss med mat. Och jag tror att det är just där grundproblematiken med vårt förhållningssätt till mat ligger idag.

Vi är för många som inte förstår vad vi köper. Vi vet inte hur maten har producerats, vad det betyder för vår hälsa, vår planet, ekosystemtjänster eller det lokala samhälle som vi bor i. Jag ska inte dra alla över samma kam, men trenden är att fler har en större distans till matproduktionen idag jämfört med bara någon eller några generationer bort och det borde påverka vår syn på mat.

Idag lägger svensken 13 procent av sin disponibla inkomst på livsmedel och alkoholfria drycker. 13 procent för något så grundläggande som ger oss energi, näring, gemenskap och

som dessutom kan smaka himla gott. Prispressen på lantbruket har drivit på för rationalisering och kvantitet framför kvalitet. Stora livsmedelsjättar och livsmedelsproducenter får skalfördelar på en marknad där mervärden är svåra för konsumenten att upptäcka. Att avgöra med blotta ögat att en bit nötkött kommer från gräsätande betande djur som håller våra artrika ängsmarker öppna, där lantbrukaren har järnkoll på alla djuren och deras välmående går inte. Märkning i all ära, men priset är tyvärr den faktor som får oss att välja när vi inte har något annat att gå på.

Så hur gör vi då för att ha något annat att gå på? Vi måste alla förstå att våra samlade handlingar lämnar ett avtryck. Och är en vara jättebillig är det någon annan som betalar priset genom dåliga arbetsvillkor, miljön eller du själv genom en produkt som varken smakar gott eller gör gott för din hälsa.

Vår syn på mat måste förändras. Låt oss tillsammans öka vår kunskap så att vi kan göra medvetna val som minskar våra negativa och ökar våra positiva avtryck.

Malin Svedberg,

Agronom och hållbarhetsspecialist på Landshypotek Bank

Varför äter vi som vi gör?



En tillbakablick för att förstå var vi kommer ifrån

För att förstå vår syn på maten och vilken roll den spelar för oss i vår vardag och våra liv behöver vi göra en historisk återblick.



Från början var vi människor jägare och samlare vilket också präglade vår relation till maten. Vi var inte bofasta utan flyttade på oss i jakten på mat. Vi ägnade stora delar av vår dag och våra liv åt att få tag i mat som till största del utgjordes av frukt, rötter och kött.



Den livsstilen kom att revolutioneras helt när vi som samhälle gick över till att bli jordbrukare cirka 10 000 år före Kristus. Det var då vi människor började odla marken och tämja djur som arbetsredskap men även för matproduktion. Vi människor blir för första gången bofasta och kunde säkerställa en mer konstant matkälla. Det här är en viktig markering i människans utveckling och historia och är själva startskottet för utvecklingen av civilisationer runt om i världen – ofta utifrån platser som lämpade sig för odling så som vid de stora floderna där tillgången till vatten var stor.



Människorna insåg att konstbevattning gav större skördar. Men att hantera de stora vattensystemen krävde planering och större resurser än vad en liten flock eller by klarade av, vilket gjorde att byar slog sig samman och de första städerna började växa fram i Egypten, Mesopotamien, Kina och Indien.

En tillbakablick för att förstå var vi kommer ifrån

Forts.



Säd och spannmål blir ett betydligt vanligare inslag i vår kost i och med jordbruksrevolutionen. Bröd, gröt och välling blir basföda för vanliga människor. Fisken utgör också en viktig del av kosten, särskilt i de norra delarna av Europa. Det kalla klimatet gjorde det nödvändigt att hitta mat som kunde konserveras och sparas för att överleva vintern.



Respekten för mat hos vanliga människor var stor och ofta var det knappt om mat. Felslagna skördar, så kallade oår, drabbade människor med jämna mellanrum. Allt som gick att äta åts och alla delar av djuret togs till vara på. Potatisen gör entré i Europa under 1500-talet, även om det ska dröja till 1700-talet innan den blir utbredd och en betydande näringskälla på vår kontinent. Den klarar kyla och regn bättre än spannmål och fick därför en viktig roll i matens historia för att undvika svält. Européerna i sin tur tog med sig säden över Atlanten och på de stora prärierna trivdes vetet, havren, kornet och rågen utmärkt. Amerika blev och är än idag en av världens största kornbodar

En tillbakablick för att förstå var vi kommer ifrån

Forts.



Om jordbruksrevolutionen la grunden till den civilisation och den mat vi idag äter kom den andra stora revolutionen med den industriella revolutionen under 1800-talet. Maskiner ersatte det arbete som människor och dragdjur tidigare gjort. Mängden mat begränsades tidigare av den mänskliga faktorn och vad som hanns med, med maskinernas framfart suddas den gränsen bort. Det här är startskottet för att kunna producera enorma mängder mat på få människor och distansen mellan människor och mat påbörjas att bara en liten del av befolkningen behöver ägna sig åt matproduktion.



Idag utgör tre grödor – ris, vete och majs – basen för över 80 procent av världens befolkning och hur vi äter skiljer sig stort över världen. I delar av Afrika är endast några procent av kosten animalisk samtidigt som samma siffra i länder i Västeuropa är en tredjedel. I vår del av världen är vi vana vid att kunna välja och vraka i mataffären samtidigt som odlingssäsongerna har suddats bort. Att ta till vara på allt är också ett minne blott i vår del av världen. Cirka en tredjedel av all mat som produceras äts aldrig upp – antingen för att den aldrig når tallriken eller att den helt enkelt slängs från tallriken efter avslutad måltid.

Mycket har hänt i mänsklighetens historia och vår syn på mat har förändrats med den. Frågan är hur samhällets utveckling kommer prägla vår syn på maten framöver – eller hur vår utveckling kommer påverkas på grund av vår förmåga och möjlighet att producera mat framåt.

Människan och maten i siffror för perspektiv

Miljarder
människor
i världen:

8



Miljoner
människor
i Europa:

450



Miljoner
människor
i Sverige:

10,5



Mat som slängs i ton varje år:

1 050 000 000

Det är lika mycket som en miljard ätbara måltider varje dag. Det betyder att en tredjedel av all mat som produceras aldrig når tallriken eller slängs efter att den legat på tallriken.

”Reglerna kring hur varor som säljs i butik ska se ut är väldigt strikta, som att morötter inte får vara krokiga”

På Gotland driver **Åsa Gustafsson** Hulte Eko tillsammans med sin man. Låt oss besöka en bonde som jobbar med att få bort svinnet från sin del av livsmedelskedjan.



På Gotland odlar Åsa Gustafsson ekologiska rotsaker, som bland annat palsternackor, morötter och potatis. Med ett eget packeri, och lösningar för de råvaror som inte kan säljas i butik, är svinnet i princip obefintligt.

Familjeföretaget har varit igång sedan år 2000 och den största produkten är palsternacka, som Hulte Eko odlar vid sidan av persiljerot, rödbetor, gulbetor, polkabetor, rotselleri, potatis och morot. Sedan 2019 har Hulte Eko även ett eget packeri.

– Det gör att svinnet minskar. Skulle vi skicka iväg våra råvaror i bulk till ett packeri på fastlandet skulle det vara stor risk att de sorterar bort mer än vad vi gör, berättar Åsa Gustafsson.

Inga krokiga morötter i butiken

En del råvaror måste också sorteras bort på grund av estetiska skäl.

– Reglerna kring hur varor som säljs i butik ska se ut är väldigt strikta, som att morötter inte får vara krokiga. Men i och med att vi även odlar för ett industriföretag på fastlandet kan vi ändå sälja varorna som är fullt dugliga

men som inte når upp till de estetiska kraven. Företaget vi samarbetar med fryser rotfrukterna i slantar, och det används sedan till mat inom offentlig sektor, som till skolor och storkök, säger Åsa Gustafsson, och fortsätter:

– I grunden handlar det om ekonomi och synsättet att varenda palsternacka ska gå att använda. Behöver vi slänga råvaror får vi inte lika mycket pengar för det vi odlar. Men det finns också en miljöaspekt.

Toleransen större än många tror

Åsa Gustafsson tror dock att intresset och toleransen för att äta varor som inte ser perfekta ut är större bland matkonsumenter än vad många tror.

– Många konsumenter har kanske erfarenhet av att ha ett eget trädgårdsland och då är man van vid att äta en krokig morot, men man är inte van vid att se det i butik. Att grönsaker måste slängas på grund av skönhetsfel tror jag är ett synsätt vi kommer behöva ändra på. Inte minst om vi i framtiden skulle hamna i ett krisläge där vi har brist på mat i Sverige, då kommer vi inte kunna fortsätta sortera bort mat med skönhetsfel, avslutar Åsa Gustafsson.

Maten och samhället

Att producera mat påverkar naturen, människor och samhällen. Påverkan är både positiv och negativ. Genom våra val är vi med och påverkar.



När mat produceras påverkas en rad olika samhällsfunktioner positivt och negativt. Mat med hög kvalitet ger oss näringsrik mat som håller oss friska. Mat med sämre kvalitet eller som är processad ger oss mättnadskänsla men kan samtidigt göra oss sjuka. Livsmedelsproduktion kan gynna den biologiska mångfalden och markhälsan, men kan samtidigt orsaka skada.

Att bruka jorden och föda upp djur kommer med en stor vattenförbrukning och utsläpp av växthusgaser. En stor andel av utsläppen har dock sitt ursprung i biologiska processer och är frikopplade från användningen av fossila bränslen. Brukar vi inte våra jordar kommer de att växa igen, vilket påverkar den biologiska mångfalden och upplevelsen av vår omkringliggande miljö negativt.

Hur vi än vrider och vänder på det är människan en del av naturen. Att naturen ser ut som den gör är i mångt och mycket ett resultat av människans samexistens med och nyttjande av naturens resurser. Men ju fler vi blir på planeten, desto större avtryck lämnar vi efter oss. Några av

våra största gemensamma utmaningar framåt är att begränsa klimatförändringarna och bygga motståndskraftiga ekosystem, samtidigt som vi har mat och vatten till alla människor på jorden.

Redan i den första rapporten i denna serie konstaterade vi att vi i Norden och Sverige har goda förutsättningar för matproduktion idag – men även i framtiden. Vi har mark, vatten, ett klimat som ger ett naturligt växtavbrott vilket minskar skadeangrepp på växande gröda, ett nästintill fossilfritt energisystem och friska djur som ett resultat av god djurhållning över tid.

Att producera mat är helt enkelt inte helt okomplicerat då det är många värden och behov som ska uppfyllas. Med det sagt går det att göra enkla val som tar oss ett steg närmare det du tror på. Att välja en svenskproducerad ost i butiken framför en importerad är ett val du kan göra. Att välja kvarngryn framför ris är ett annat. Alla våra val påverkar utvecklingen framåt – kraften ligger hos dig som konsument.

Åsa Domeij, hållbarhetschef, Axfood

Vad betyder mat för dig?

- Jag är väldigt intresserad av mat. Då menar jag inte bara att jag är intresserad av att äta god mat och laga mat. Jag är också engagerad av hur mat produceras. För mig är både produktionskvalitet och produktkvalitet viktigt. Dessutom är det kul att odla lite själv. Att börja med trädgårdslandet är en viktig del av vår känslan.

Hur gör du dina matval och varför?

- Jag tänker mycket på vad jag köper. Självklart köper jag sådant som jag tycker om, men det är också väldigt viktigt att maten är producerad på ett schysst sätt. Jag köper till exempel mycket ekologisk och tycker också det är viktigt varifrån maten kommer. Men självklart tittar jag också på priset, men fokus är på "prisvärt" och inte på "billigt".



Tre spaningar om maten 2030

Frida Jonson Joleby, omvärldsbevakare och journalist, listar tre saker som kommer att prägla vår syn på maten den närmsta tiden.



1. Från vad till hur.

Alger, odlat kött och insekter lyfts ofta fram när man pratar om framtidens mat – men ett stort skifte som sker nu är *hur* vi producerar maten. Det syns inte på tallriken, men bakom kulisserna kan produktionen vara fossilfri, vegobiffen gjord av restströmmar som annars gått till spillo och spannmålen odlad på ett sätt som boostar mikrolivet i jorden och ökar kolinlagringen.

Samtidigt ökar trycket på förändring från andra håll. Debatten om ultraprocessad mat driver på efterfrågan på renare produkter och i takt med att klimatförändringarna påverkar näringsvärdet i våra grödor får frågan om matens näringsinnehåll – och hur den påverkas av odlingssätt och hur lätt kroppen kan ta upp den – allt större betydelse.

2. Äta för hälsa och mångfald.

Att leva ett långt liv är viktigt, men att leva länge med hälsan i behåll har blivit ännu mer prioriterat. Det gör att tarmhälsa och att äta varierat står i fokus. Från att tänka protein eller fibrer riktas blickarna mot mångfald på tallriken. Att äta många olika arter gynnar både vår hälsa och tarmflora, som älskar mångfald, men också odlingslandskapets biologiska mångfald. Biologen

Alexandre Antonelli berättade i sitt sommarprat att han alltid har minst 10 arter på tallriken per måltid. Det går alltid att lägga till några nötter, lite persilja och gräslök eller en extra rotfrukt. Eller varför inte göra morgongröten av en blandning av råg-, havre- och dinkelflingor? Ett smart sätt som främjar både den egna hälsan och planetens.

3. Lokal ekonomi och smak.

Smaken på en ost formas av platsen den kommer ifrån så som jordmån, klimat och landskap, det som kallas terroir, men också om korna ätit gräs eller spannmål och vilket hantverk som ligger bakom. Intresset för lokala smaker växer och gastronomi pekas även ut som viktig i livsmedelsstrategin. I gårdsbutiker, lokala rekoringar och på plattformar som Mylla och Gårdens finns mat med tydlig identitet och smakrikedom, en kontrast till handelns egna anonyma varumärken. När vi väljer lokal mat stannar dessutom en större del av matkronan i regionen och hos den som faktiskt producerar maten. Särskilt betydelsefullt i tider som dessa att ha robusta, lokala ekonomier.

Några röster om lantbrukets bidrag till samhället (utöver mat)

Vi ställde frågan ”**Vilka värden tycker du att lantbruket bidrar med till samhället – utöver att producera mat?**” till några röster i samhället. På kommande sidor hittar du svaren.





– I dagligvaruhandeln ser vi att konsumenterna verkligen efterfrågar mat med svenskt ursprung. Man anger som skäl att man vill stötta den svenska bonden och industrin. Och sen känns det nog allmänt bra också. Inte minst i dessa tider då det är mycket fokus på civil beredskap. I kristider gäller det att vi har en robust livsmedelskedja – både med lokalt producerade råvaror, öppna handelsvägar för import av sådant vi inte kan producera själva, en fungerande industri och ett robust transport- och butiksnät.

Karin Brynell,
vd Svensk Dagligvaruhandel



– Det är en viktig fråga. Vi har i en ny rapport från LRF gjort ett överslag som visar att utöver jordbrukets produktionsvärde av livsmedel på cirka 80 miljarder kronor tillkommer ekosystemtjänster för minst 40 miljarder. Det är värdet av det öppna landskapet, biologisk mångfald, bioenergi, kolinlagring, våtmarker med mera. Det här är värden som inte alla tänker på men vill ha kvar och dessa "extravärden" är lantbrukets USP.

Markus Hoffman,
Hållbarhetsexpert LRF



– Lantbruket bär upp våra landsbygder – det skapar jobb, öppna landskap och livskraftiga lokalsamhället som hela landet behöver.

Erik A Eriksson,
ordförande Hela Sverige ska leva



– Det är en grundpelare för hela samhället, inte bara för maten vi äter. Lantbruket skapar ekonomisk stabilitet, arbetstillfällen och en levande landsbygd. Vi på Landshypotek vill möjliggöra långsiktiga investeringar som stärker lantbrukets tillväxt och innovationskraft. Ett starkt lantbruk är avgörande för Sveriges beredskap, hållbarhet och framtida konkurrenskraft.

Johan Ericson,
vd Landshypotek Bank



– Lantbruket bidrar till samhället med flera olika positiva delar, det vårdar biologisk mångfald, binder kol och skapar öppna landskap som bland annat bevarar vårt kulturarv. Samtidigt driver det lokal utveckling, stärker försörjningstryggheten och bidrar till en hållbar framtid.

Karin Amnå,
chef Hållbarhetsutveckling ICA Sverige



– Lantbruket bidrar med långt mer än mat. Det skapar jobb, håller landsbygden levande, främjar biologisk mångfald och stärker Sveriges beredskap. Lantbruket driver dessutom innovation inom teknik och hållbarhet, både lokalt och nationellt.

Victoria Olsson,
Hållbarhetschef Arla Sverige

Måltidens roll i vardag och liv



Mycket i våra liv och vardag kretsar kring måltiderna. Dagen delas ofta in efter de tre huvudmålen frukost, lunch och middag samtidigt som livet hängs upp på traditioner där måltiden utgör en central roll så som jul, påsk, midsommar, födelsedagar och klockan tre-fika. Måltiderna fungerar helt enkelt som ett sätt att dela upp vår tid.

Måltidens roll är dels fysisk genom att vi får energi och näring. Dels är måltiden social och skapar gemenskap, trygghet, identitet och delar upp tiden och livet. Ta till exempel fredagstacos eller fredagsmys, det har blivit en ritual i många svenska hushåll och markerar gränsen mellan vardag och helg.

Låt oss titta vidare på några av måltidens roller:

- **Måltidens fysiska roll**
- **Måltidens sociala roll**
- **Måltiden som symbol och uttryck**



Först äter vi. Sedan gör vi allt annat.

Måltidens fysiska roll

Måltiden förser kroppen med energi och de näringsämnen som vi behöver för att bygga, reparera och underhålla kroppens alla beståndsdelar och funktioner.

Mat som intas med regelbundenhet genom fasta måltider ger kroppen en jämn tillförsel av energi och näring vilket bidrar till en bättre hälsa och jämnare mående. Regelbundenheten hjälper kroppen att hitta en naturlig rytm för att känna hunger och mättnad vilket gör det lättare att fungera optimalt under dagen.

Maten bidrar till att hålla både kropp och sinne i god form. Att äta bra gör gott för minnet, humöret, orken och immunförsvaret – även om det såklart inte är hela svaret på ett gott mående.

Måltidens sociala roll

Måltiden är ofta en central mötesplats för människor. Det kan vara vid frukostbordet, i lunchmatsalen på kontoret eller hemma vid köksbordet med familj och vänner. Måltiden samlar oss. Våra relationer till andra stärks och vi känner en gemenskap med familjen eller kollegorna.

Måltiden fungerar inte sällan som ett sätt att uttrycka identitet, kulturell bakgrund, värderingar och traditioner. Hos barn och unga kan måltiden ofta fungera som ett pedagogiskt hjälpmedel för att lära sig om mat och näring.

Måltiden som symbol och uttryck

Förutom måltidens fysiska och sociala aspekter kan måltiden också ha en symbolisk betydelse. Den kan vara kopplad till känslor som kärlek, tröst och belöning. Men maten spelar också en stor roll när det kommer till identitet och hur vi vill uppfattas av vår omgivning. Mat har genom alla tider varit ett sätt att markera status och är starkt kopplad till kultur och ekonomi. Och är så än idag. Vi väljer ofta aktivt när det kommer till mat, eller kanske ännu oftare väljer vi aktivt bort. Vi väljer bort för kroppens, hälsans, djurens eller klimatets skull.

På nästkommande sidor djupdyker vi än mer i hur maten och måltiden påverkar oss som människor tillsammans med måltidsforskaren Håkan Jönsson.

Håkan, du är måltidsforskare, hur började du intressera dig för måltider som område?

– För mig var det en kombination av två saker. Jag har en bakgrund som kock, och närhet till maten har alltid varit centralt i mitt liv. Jag har jobbat i restaurangbranschen sedan förra seklet (andra halvan av 1980-talet och under 1990-talet). Sedan gled jag gradvis in på universitetet och började studera vilket ledde till forskning i etnologi, alltså kulturstudier. Då blev det naturligt för mig att fokusera på mat och måltid som kulturellt uttryck, och på den vägen är det.

Är ni många måltidsforskare i Sverige?

– Nej, vi är alldeles för få. Vi är en handfull aktiva måltidsforskare spridda över landet med lite olika fokus. Generellt sett finns det fler som studerar måltiden som kulturellt uttryck i länder där mat och måltid betecknas som ett kulturuttryck till exempel Frankrike och Italien. Men i stort är måltidsforskning inget forskningsfält någonstans vilket jag tror beror på att mat och måltider är så vardagliga att de inte blir synliga. Forskning tenderar att fokusera på det speciella. Man studerar vulkanutbrottet och inte den fasta stenen.

Varför är mat inte ett större kulturfenomen i Sverige?

– Det är en kombination av två saker. Det första är helt enkelt att vi lagar och äter mat så ofta. Det blir vardagligt och därmed osynligt för oss. Det som vi gör lite mer sällan i våra liv som exempelvis att gå på museum känns däremot mer speciellt, något som vi gärna pratar om och blir därför lättare ett kulturuttryck för oss. Det andra är att vi, särskilt i ingenjörlandet Sverige, har degraderat måltiden till något som bara är. Att det historiskt varit primärt kvinnor som lagar mat har också bidragit till att måltiden som fenomen har nedvärderats i våra liv.

Vad betyder måltiden för oss människor?

– Måltiden har genom alla tider varit det bästa redskapet att få människor att känna samhörighet. De vi delar mat med får vi ett band till. Måltiden är också viktig när vi vill utvidga våra sociala gemenskaper. Vi tar en kopp kaffe, delar en måltid eller låter EU-toppmötet avslutas med en lunch eller bankett.

Vad är själva bakgrunden till att vi känner samhörighet med de vi delar en måltid med?

– Jag tror faktiskt det handlar om det grundläggande att vi under en måltid öppnar vår mun. När vi äter är kroppen öppen vilket är avväpnande och sårbart. Det skapar en grund för tillit för den vi delar måltiden med. Det är väldigt sällan kroppen är öppen rent fysiskt. Om vi då ska göra denna potentiellt farliga aktivitet tillsammans med någon annan måste vi kunna lita på den personen.

Vad har måltiden för roll i våra liv idag?

– Ordet måltid fångar det väl. Den andra delen av ordet är tid. Måltiden är, och har alltid varit, ett sätt för oss att organisera tiden. Vi vet genom måltiden vilken tid på dagen det är, vi vet och känner att det är jul för att vi äter julmat. Vardags- och livscykelritualerna finns överallt och präglas ofta av maten vi äter – vad vi äter, när vi äter och hur vi äter. Måltiden markerar det speciella i våra liv, men markerar också den dagliga rytmen.

– Måltiden är fortfarande mycket av ett socialt kit. Men en skillnad idag är att vi kan markera samhörighet med människor som inte sitter fysiskt vid samma bord – man kan tillhöra en community med de som har samma matpreferenser även om de bor långt ifrån. För vissa har den fysiska måltidsgemenskapen blivit mindre viktig. Jag skulle inte säga att gemensamma måltider är hotade i sig, men det finns helt nya sätt att markera dem idag.



Foto: Charlotta Lindqvist

– Något som delvis är ett problem är att maten inte längre får strukturera tiden. Måltidsrytmen är rubbad hos väldigt många människor, särskilt i vardagen.

Känslan är att vi i vardagen lägger allt mindre tid på att handla, laga och äta mat. Hur påverkar det oss?

– Det beror helt på hur tiden i övrigt används. Det man kan se i koststudier är att stress i samband med måltider är skadligt. Stressen i sig är mycket mer skadlig än enskilda näringsämnen. Det finns intressanta studier som visar att de som åt mest tårter och kakor hade lägst andel kostrelaterade sjukdomar vilket går tvärtemot den konventionella vetenskapens slutsatser om vilka näringsämnen som är bra för oss och inte. Vi måste omvärdera den kunskapen. Tårter och kakor äter man ofta i ett socialt sammanhang, ofta i en stressfri miljö.

– I den mån man kan tidseffektivisera vardagen så att man får stressfria måltidssituationer är det inget problem att vi lägger mindre tid på allt runtomkring måltiden. Men om allt bara ska tidsoptimeras för att få tid till något annat tror jag att man går miste om något väldigt viktigt och att man lever

på ett sätt som inte är bra för oss rent kroppsligt.

Allt färre har en koppling och relation till hur mat produceras, hur tror du det påverkar vår relation till maten och måltiden?

– Jag tror definitivt att det påverkar. Det har skett en jättestor förändring för människor de senaste hundra åren, vilket jag tror är en anledning till att så många är oroliga för vad man äter. Vet man inte hur mat blir till blir man mer osäker. För som vi tidigare sa, det är en potentiellt farlig aktivitet att äta och öppna munnen. Då måste man inte bara lita på den man delar måltiden med utan också vad man stoppar i sig. Om man inte känner till något om processen är det inte så konstigt att man känner sig osäker och kanske till och med får ångest. Vi har i princip samma läroplan i skolan idag som när folkskolan instiftades under mitten av 1800-talet. Då arbetade 80-85% av befolkningen med matproduktion på olika sätt. Då var behovet att lära sig om mat och matproduktion i skolan begränsat. Idag är det en helt annan situation, det finns ett stort behov av att lära sig hur mat blir till.

Vad betyder mat för dig?

– Njutning, samvaro och kunskap. Och när jag säger kunskap är det inte bara för att jag har det som kunskapsfält själv utan också för att det är något man lär sig mycket av när man kombinerar handen och hjärnan. Båda behövs när man ska skapa goda måltider. Dessutom är ju matbordet en alldeles excellent plats för samtal.

Hur gör du dina val i vardag och matbutik?

– Jag har en ganska öppen inställning till vad som ska finnas på middagsbordet. Jag utgår från vilka råvaror som jag tycker ser bra ut både kvalitets- och prismässigt och utgår från det. Sedan tycker jag, i den mån det inte tar alltför mycket kraft från annat, om att knyta an till det landskap man befinner sig i. Jag som befinner mig i Skåne, där det finns många mindre lantbruk med bodar och gårdsbutiker, köper gärna potatis och lök i säck direkt från dem. För mig skapar det en känsla av att vara rotad vilket jag värdesätter högt.



”Vår relation till mat är någonting som vi behöver förändra.”

Joshua Prentice, matintresserad hållbarhetsanalytiker på Landshypotek Bank, delar sina tankar kring ämnet mat och hur han väljer som han gör.



Jag har haft äran att bo Sverige i över 15 år. När man flyttar till ett annat land finns det mycket som man ska lära sig, inte minst matkulturen. Svenskarnas relation till mat är någonting som alltid har fascinerat mig. Det finns ibland en inställning hos oss svenskar att vi ska skämmas för vår mat. Rätter som "Flygande Jakob" eller "Kebabpizza" nämns ofta tillsammans med ett nästan pinsamt leende.

Vår relation till mat är någonting som jag tycker att vi behöver ändra på. Sverige producerar mat i världsklass och jag menar inte bara att vi exporterar spannmålsprodukter till hela världen. Svenskproducerad mat kommer från gårdar med EU:s, och förmodligen världens, striktaste krav gällande djurhållning, bekämpningsmedel och antibiotikaanvändning. Det innebär att du som konsument kan vara säker på vad du stoppar i dig. Det ska vi inte ta för givet, inte minst i en tid där det pratas allt mer om konsekvenserna av ultraprocessad mat. Ultraprocessad mat är en direkt effekt av ett matsystem som prioriterar att hålla ner priser på bekostnad av miljö och folkhälsa. Att välja svenskproducerad mat – där produkten kan spåras tillbaka till en viss region eller till och med till en specifik gård – är därför avgörande. Det är ett aktivt val för kvalitet och ett mer hållbart matsystem som gynnar dig, samhället och planeten.

Min upplevelse är att det finns en inställning hos många att svenskproducerad mat inte håller måttet jämfört med andra

länders. "Men maten smakar så mycket bättre där..." hör jag ofta om andra länders mat. Den synen vill jag utmana. Med svenska råvaror kan man till och med höja standarden på matklassiker. Många kastar sig över en god italiensk risotto men det går faktiskt att laga en rätt som är till och med bättre än vad italienarna kan bjuda på. Den heter "havrisotto" och den är gjord på havreris som odlas i Sverige. Havreris har samma konsistens som ris men smakar mer, är nyttigare för kroppen och bättre för klimatet. Att göra "havrisotto" med svenska kantareller och riven Västerbottenost är ingen uppoffring - det är en förbättring.

Min inställning till vikten av svensk matproduktion har bara förstärkts genom åren sedan jag blev pappa till två aktiva, glada och hungriga barn. Vi spenderar många timmar i simhallen och ute i löparspåret - två platser där man får komma nära även eliten. Det är inte av en slump att våra elitidrottare väljer att äta svenskproducerad när det är så nyttigt och fritt från potentiellt suspekta substanser. Vi behöver inte alla vara elitidrottare, men vi kan ta efter deras sunda matvanor. Leta efter den svenska flaggan när du handlar nästa gång - din kropp och det svenska jordbruket kommer att tacka dig för ditt val.

Joshua Prentice

Hållbarhetsanalytiker Landshypotek Bank

Martin Hjalmarsson, lantbrukare och kundansvarig på Landshypotek Bank

Vad betyder mat för dig?

- Mat betyder energi och gemenskap. Problem och arbetsuppgifter som före en måltid kan verka omöjliga löses med lätthet efter. Maten gör mig också till en betydligt trevligare medmänniska.

Hur gör du dina matval och varför?

- Mat väljs ibland beroende på vad som finns i frysboxen. Jag tar ofta någon form av ställning när jag väljer mat, ursprung (svenskt), livsmedelssäkerhet och prioriterar tillverkarens egen produkt före EMV (egna märkesvaror) för att jag vet att dessa val kommer att påverka var och hur maten produceras och vilket ansvar som odlare och tillverkare tar för sin produkt. Men mat kan också väljas enbart baserat på en kombination av tid, smak och upplevelse.



Du har ett val att göra

Det här var den sista av tre delar där vi under året försökt uppmärksamma valen vi har att göra i vår vardag och hur det påverkar oss människor, matproduktionen och samhället. Genom medvetna val i såväl vardag som matbutik kan du vara med och påverka framtiden.



Tack

Ta del av de andra rapporterna på landshypotek.se/femskordar