

# **MASTEROPPGAVE**

**Mat, ernæring og helse**

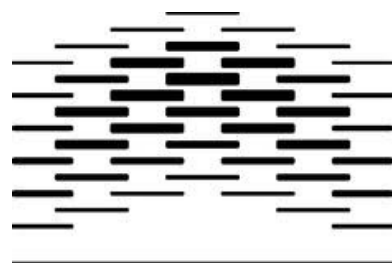
**2012**

**NY NORDISK KOST**

**En tilpasning til Valdres**

**Marthe Sollien**

**Avdeling for helse, ernæring og ledelse**



**HØGSKOLEN I OSLO  
OG AKERSHUS**

## Forord

Etter studier i Bergen med bachelorgrad i Folkehelsearbeid, og videre masterstudiet i Mat, ernæring og helse ved Høgskolen i Oslo og Akershus nærmer utdanningsløpet seg slutten. Det siste studieåret og arbeidet med denne studien har vært lærerikt, krevende og inspirerende. Det er flere som fortjener en takk for å ha bidratt i arbeidet.

Først og fremst takk til informantene som stilte opp til intervju! Dere har gitt meg innsikt i deres fagområde og velvillig delt erfaringer og kunnskap. Takk til elever og lærere ved Mat- og restaurantfaglinja på den videregående skolen for at dere ville bidra i oppgaven.

Tusen takk til veileder Elling Bere for konstruktive og tydelige tilbakemeldinger gjennom hele prosessen. Du har vært til stor hjelp!

Takk til Tonsåsen Rehabiliteringssenter for tilrettelegging av arbeidstider slik at studien kunne gjennomføres, samtidig med arbeid på Tonsåsen. Å arbeide på Tonsåsen gjennom prosessen har også gitt verdifulle pustepauser og avkobling fra studien.

Til slutt, takk til dere rundt meg for støtte og at dere har vist interesse for studien gjennom prosessen. Alle positive og oppmuntrende kommentarer har vært til hjelp, og har gitt ny giv til arbeid med studien.

Marthe Sollien

Torpa, mai 2012

# Innhold

Forord .....	2
Innhold .....	3
Tabeller, figurer og vedlegg .....	5
Sammendrag.....	6
Abstract .....	7
1.0 Innledning.....	8
1.1 Bakgrunn .....	8
1.2 Formål med oppgaven.....	9
1.3 Oppgavens struktur .....	9
2.0 Teori.....	10
2.1 Matkultur og historie .....	10
2.2 Mathistorien i Valdres .....	11
2.3 Dagens kosthold og dets utfordringer .....	12
2.4 Ny nordisk kost .....	12
Opprinnelsen .....	12
Utviklingen og begreper innen Ny nordisk kost .....	13
OPUS - prosjektet.....	14
2.5 Kostholdsråd.....	15
Nasjonale kostholdsråd og Ny nordisk kost .....	15
Ny nordisk kost vs Norske kostholdsråd.....	16
2.6 Helse og livsstil .....	20
Generelt om kost og helse .....	21
Kosthold og overvekt .....	21
Kosthold for vektreduksjon.....	22
Forskjellige dietter.....	22
2.7 Miljø.....	24
2.8 Å påvirke individuell atferd og livsstil.....	25
2.9 Forutsetninger for Ny nordisk kost i Valdres .....	26
3.0 Metode – design og analyse .....	29
3.1 Matvareliste .....	29
3.2 Intervju .....	30
Forforståelse og teoretisk perspektiv.....	30
Utvalg og rekruttering .....	31

Informantene .....	32
Intervjuguide .....	32
Gjennomføring av intervjuene .....	33
Transkribering .....	34
Analyse.....	34
3.3 Utarbeiding av meny .....	38
3.4 Etske betraktninger.....	38
4.0 Resultater.....	39
4.1 Matvarelista .....	39
4.2 Intervju .....	40
Kort sesong.....	40
Opplevelser knyttet til mat .....	40
Framtid og utvikling .....	41
Kvalitet i egne produkter.....	43
Utnyttede ressurser, økonomi og interesse.....	43
4.3 Menyforslag .....	45
Dagens meny .....	45
Menyforslag .....	49
5.0 Diskusjon av metode og resultater .....	52
5.1 Metodediskusjon .....	52
5.1.1 Matvarelista.....	52
5.1.2 Intervju .....	52
Intervju som metode.....	52
Informantene .....	53
Gjennomføring av intervjuene .....	54
5.1.3 Menyene .....	54
5.1.4 Relevans, refleksivitet og validitet .....	56
5.2 Resultatdiskusjon .....	58
5.2.1 Matvarelista.....	58
5.2.2 Resultater fra intervjuene .....	59
Muligheter for en Ny nordisk kost i Valdres .....	59
Utfordringer med en Ny nordisk kost i Valdres .....	61
5.2.3 Menyforslagene .....	66
5.2.4 Ny nordisk kost på Tonsåsen? .....	68

6.0 Konklusjon .....	69
Kildeliste .....	70
Vedlegg.....	77

## Tabeller, figurer og vedlegg

Tabell 1	Sammenligning av kostanbefalinger	19
Tabell 2	Informanter	32
Tabell 3	Eksempel på analyse	37
Tabell 4	Matvarelista	39
Tabell 5	Høstmeny	46
Tabell 6	Vintermeny	47
Tabell 7	Vårmeny	48
Tabell 8	Menyforslag høst	49
Tabell 9	Menyforslag vinter	50
Tabell 10	Menyforslag vår	51
Figur 1	Råvarer	28
Vedlegg 1	Intervjuguide	77
Vedlegg 2	Matrise fra analysen	78
Vedlegg 3	Brev fra Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste	81

# Sammendrag

## Bakgrunn

Interessen for Ny nordisk kost er stigende med sitt fokus på nordiske råvarer. Etter å ha blitt inspirert av mat og råvarer fra andre kulturer og land, er det nå Nordens tur til å inspirere andre. Med sitt kalde klima og lyse sommernetter har Norden forutsetninger for å produsere særegne råvarer. Mye av arbeidet med Ny nordisk kost skjer i Danmark med Claus Meyer i spissen, der de blant annet har startet OPUS-prosjektet. Norge følger etter og konseptet får stadig større oppmerksomhet, både nasjonalt og lokalt. En av tankene med Ny nordisk kost er at hver region vil utvikle sine særegenheter, ut fra blant annet beliggenhet. Formålet med denne studien er å definere Ny nordisk kost til Valdres-regionen og tilpasse konseptet til Tonsåsen Rehabiliteringssenter.

## Metode

Semi-strukturerte dybdeintervjuer er brukt som metode. Det er gjennomført intervjuer med åtte informanter som har kunnskap om mat i Valdres eller nærliggende områder. Intervjuene fulgte en intervjuguide som stilte spørsmål ut fra formålet med studien. Intervjuene ble analysert med en fenomenologisk analyse av meningsinnhold. I tillegg til intervju er den ene resultatdelen utarbeidet i samarbeid med en videregående skole i Oppland.

## Resultat

Det er tre resultatdeler i denne studien. For å svare på det første formålet med studien er det utarbeidet to resultater. Det ene er en matvareliste med råvarer som kan sannes og produseres i Valdres-regionen, resultatdel en. Det andre er informantenes tanker, ideer og erfaringer om fordeler og utfordringer ved å implementere Ny nordisk kost i Valdres. Resultatdel tre viser resultatet for det andre formålet med studien, og er et menyforslag basert på Ny nordisk kost tilpasset Tonsåsen Rehabiliteringssenter.

## Konklusjon

Det er mulig å tilpasse Ny nordisk kost til Valdres-regionen og Tonsåsen Rehabiliteringssenter med de råvarene som finnes i regionen i dag, og de mulighetene som finnes for å bygge videre på dette. Dagens meny på Tonsåsen Rehabiliteringssenter som er registrert i denne oppgaven for tre uker, viser at institusjonen allerede bruker endel av prinsippene for Ny nordisk kost. Dette er en god forutsetning i det videre arbeidet med å tilpasse Ny nordisk kost til Tonsåsen Rehabiliteringssenter og Valdres.

# **Abstract**

## **Background**

The interest of New Nordic diet is increasing with the focus on Nordic food. The Nordic countries have been inspired of food from other countries and cultures, but now it is our turn to inspire others. With a cold climate and special summer nights, the Nordic countries have the potential to produce food under special circumstances. The concept of New Nordic Diet started in Denmark with Claus Meyer, and the OPUS-project is one of the projects they have started. Norway is following and the concept gets more and more attention, both nationally and in the local area. One of the thoughts in New Nordic Diet is that every region will develop their own specialties. The purpose of this study is to define New Nordic Diet to the region of Valdres, and accommodate the concept to Tonsåsen Rehabiliteringssenter.

## **Methods**

Semi-structured interviews are used as methods. It is accomplished interviews with eight informants which have knowledge of food in Valdres and the areas around. The interviews followed an interview guide with questions from the purpose of the study. The interviews were analyzed using a phenomenological approach. One of the results has also been elaborated in cooperation with a high school in Oppland.

## **Results**

It is three different results in this study. To answer the first purpose, it is elaborated two parts of results. The first is a list with food which can be produced or collected in the area. The other part is thoughts, ideas and experiences from the informants. The last part of the results are a suggestion for a menu based on the principals of New Nordic Diet and is the answer to purpose two in this study. The suggestion is accommodated to Tonsåsen Rehabiliteringssenter, but can also be used by others.

## **Conclusion**

It is possible to implement a New Nordic Diet in Valdres and Tonsåsen Rehabiliteringssenter with the food that exists in the area today, and the possibilities to build up on this. The menu Tonsåsen has today is collected for three weeks through this year, and shows that the institution already uses some of the principals of New Nordic Diet. That is a positive factor further, for implementing more of the concept.

## 1.0 Innledning

### 1.1 Bakgrunn

”Ny Nordisk Mat er en ideologi som brer seg raskt for tiden. Vi får nye begreper som Ny Nordisk Diett og Ny Nordisk Hverdagsmat. Vi ser at topp-end gastronomien har tatt til seg tenkningen og antallet restauranter som nå serverer lokal, regional og nordisk mat har ganske enkelt eksplodert det siste året. Nå er dette en hovedtrend i restaurantverdenen i Norden.”

Dette avsnittet er skrevet av Einar Risvik, en del av et lengre blogginnlegg på [www.nynordiskmad.blogspot.com](http://www.nynordiskmad.blogspot.com). Risvik er forskningssjef på NOFIMA, og har blant annet vært leder i styringsgruppa for Ny nordisk mat (NOFIMA, 2007). Nordisk kost begynner å komme fram i lyset etter å ha ligget i skyggen av mat fra blant annet Middelhavslandene lenge. Konseptet fremmer en helhetlig tankemåte hvor smak, miljø, kultur og helse står sentralt. Mye av essensen ligger i å bruke lokale matvarer så langt det lar seg gjøre. Det medfører at ulike regioner vil kunne utvikle sine særegenheter innenfor de mulighetene som finnes i eget nærområde (Risvik, Larsson, Vatvedt Fjeld, Osa & Hersleth, udatert). Dette er også budskapet i blogginnlegget til Risvik, hvor han videre skriver at konseptet Ny nordisk kost skal ”få gjennomslag i hverdagen til den enkelte” (nynordiskmad, 2011).

En aktør som viser interesse for Ny nordisk kost er Tonsåsen Rehabiliteringssenter. Tonsåsen har i dag avtale med Helse Sør-Øst om behandling av personer med diagnosen sykkelig overvekt. Brukere er inne til opphold 2+4+2 uker i løpet av et kalenderår. Målet er varig livsstilsendring med fokus på fysisk aktivitet og ernæring. Tonsåsen serverer mat i tråd med nasjonale retningslinjer, og fokuserer på frukt og grønt, rene råvarer og variasjon i kostholdet (Tonsåsen, udatert). De helsemessige og gastronomiske aspektene ved Ny nordisk kost kan bli sentrale faktorer i utviklingen av kostholdsopplegget på Tonsåsen.

I tråd med konseptet med Ny nordisk kost vil også Tonsåsen i perioden 2011-2014 delta i flere prosjekter, blant annet i samarbeid med NOFIMA. Første delprosjekt, som er denne masteroppgaven, blir å utarbeide en overordnet definisjon for Ny Nordisk kost for Valdresregionen, samt en definisjon over hvilke råvarer en ser for seg å bruke i Valdres.

Temaet Ny nordisk kost er valgt av interesse for å bidra til å utvikle konseptet, først og fremst på Tonsåsen og ellers i Valdres. Det er viktig at konseptet blir bedre kjent og at det skal kunne



brukes i vanlige norske kjøkken. Dette vil kunne bidra til større bruk av rene produkter, og dermed nærme seg Helsedirektoratet sine retningslinjer for et godt kosthold. Blant annet med redusert bruk av tilsetningsstoffer, salt og sukker (Helsedirektoratet, 2011b). Forhåpentligvis kan det også bidra til å fremme lokal mat for enda flere.

Tema for masteroppgaven er altså Ny nordisk kost og hvordan konseptet kan utvikles for å kunne brukes på Tonsåsen Rehabiliteringssenter. Noe av målet med oppgaven er å utvikle konseptet rundt Ny nordisk kost til å kunne brukes i hverdagen av alle i Valdres, både offentlige og private aktører. Per i dag er det behov for informasjon og en ”hverdagsliggjøring” slik at flere vil få interesse for å bruke disse prinsippene i matlaging.

## **1.2 Formål med oppgaven**

Konkret er formålet med denne oppgaven å; (1) definere hva Ny nordisk kost vil være i Valdresregionen, og (2) tilpasse Ny nordisk kost til Tonsåsen Rehabiliteringssenter.

## **1.3 Oppgavens struktur**

Oppgaven har i alt seks kapitler. I tillegg til introduksjonen, inneholder den følgende kapitler:

Kapittel to består av teori rundt matkultur og mathistorie og en introduksjon til Ny nordisk kost og belysning av teori rundt konseptet og prinsippene.

I kapittel tre redegjøres det for oppgavens metode. Blant annet rekruttering av informanter og arbeid i for- og etterkant av intervjuene.

Det fjerde kapittelet presenterer resultatene det er kommet fram til. Resultatdelen er delt i tre med matvareliste, informantenes kunnskap og menyforslag, for å kunne svare på formålet med oppgaven.

Resultatene etterfølges av en diskusjon i kapittel fem. Først diskuteres metoden som er brukt, og deretter resultatene man har kommet fram til. Resultatene kobles opp til annen relevant forskning og oppgavens formål, og man kan da si noe om oppgavens validitet.

Siste og sjette kapittel inneholder en konklusjon og noen tanker om videre forskning.

## 2.0 Teori

### 2.1 Matkultur og historie

2000 år f.Kr. begynner en jordbrukskultur å vokse fram i Norge (Skogseth, 2009). Korn, bygg, havre, urter, bær og sopp ble tatt i bruk. Etter hvert ble kjernen i det norske kostholdet sild, torsk og annen fisk, vilt, enkle retter tilberedt med kjøtt fra husdyr og mel. Dette viser at det norske kjøkkenet var basert på norske råvarer og produkter. Samtidig har den norske matkulturen fra tidlig av hentet impulser fra andre land og kulturer (ibid). Fram til Middelalderen ønsket man å være selvforsynt med nødvendige matvarer. Det var dermed viktig å ha gode lagre hvor man kunne oppbevare mat fra sommersesongen og utover høsten og vinteren. Noe av overskuddet av matproduksjonen gikk til byene og utlandet (Skaarup & Jacobsen, 1999). Utenom dette er det lite en vet om hva mennesker spiste i steinalderen, bronsealderen og jernalderen (ibid). Når Middelalderen kommer er det flere matoppskrifter, husholdningsregnskap og bilder som viser hvilken mat de spiste. På gårdene var det vanlig å ha kyr, gris, sau og fjærkre. På 1100-tallet begynte matvarer og importeres, og man begynte også selv å dyrke kål, erter, bønner, løk, hvitløk, rotgrønnsaker og krydderurter. Også frukt kommer i større grad inn i husholdningene (ibid). Selv om de fleste fortsatt hadde en høy selvforsyningsgrad på matvarene de trengte, ble det også handlet i salgsboder på torg, for eksempel fisk, kjøtt, frukt og grønt (ibid). Til tross for at flere varer ble tilgjengelige var det fortsatt enkelhetens tid for de fleste. For eksempel med korn, tørkede erter, konservert kjøtt og fisk. Kjøkkenhagene besto i stor grad av kål. Urter ble dyrket, men disse var beregnet for medisinsk bruk (Boyhus, 1996).

Moderniseringen av Europa startet i England på 1700-tallet og flere land fulgte etter. Landbruket ble lagt om, og industrien begynte å produsere det som gårdene tidligere hadde sørget for. Melk som det tidligere var begrenset tilgang på, ble nå tilgjengelig i store mengder. Rotgrønnsaker ble sentralt og kjøkkenhager ble mer vanlig. Industrialiseringen gjorde at det heller ikke ble så viktig å ha mat lagret for hele året. Dette utviklet seg utover 1800-tallet og bidro også til en større variasjon i kostholdet (ibid). På midten av 1900-tallet var det kommet fagutdanninger for både hotell- og kokkefaget. Ulike foreninger vokste fram og bidro til debatt og faglig utveksling innen fagområdet. På slutten av 1950-årene begynte matkulturen å endre seg. Husmødrene ble yrkesaktive og resten av familien ble mer involvert i matlagingen. Halvfabrikata og ferdigmat kom i butikkhyllene. Utviklingen fortsatte på 1960-tallet. Det tradisjonelle ble utfordret av nyere metoder. Befolkningen fikk bedre økonomi, dro til utlandet

og kom tilbake med nye ideer og forventninger til maten. Salat ble en naturlig del av rettene og menyene tilpasset sesong og råvaretilgang. I 1970-åra fikk vi en utvikling med mer bruk av sjømat og tilberedning av flere typer matretter (Skogseth, 2009). Det som tidligere hadde vært luksus ble nå hverdagsmat (Boyhus, 1996). 1980-åra førte med seg flere ferdigprodukter. Samtidig begynte man å finne tilbake til egne mattradisjoner, verdien av norske råvarer, tradisjonsretter og tilberedningsmåter. Dette kan ha sammenheng med økt fokus på helse og at norsk matkultur er viktig for å stimulere jordbruk og reiseliv. Miljøfaktoren er også sentral for en ren og naturlig matproduksjon, og lokale varer. Private og offentlige tiltak ble utviklet for å formidle norske mattradisjoner, for eksempel Norsk Gardsmat (Skogseth, 2009).

## **2.2 Mathistorien i Valdres**

Kosten i Valdres flere hundre år tilbake og fram til 2. verdenskrig var en melk- og brødkost (Bjørge, 1999). Jakt og fiske var positive bidrag i kostholdet, men det var korn, melk og melkeprodukter, og senere potet som var hovedrett til alle måltider. Kostholdet ble merkbart bedre etter at poteten kom. Den var næringsrik, ble produsert i store mengder og var billig å kjøpe/produsere slik at alle kunne spise den uavhengig av økonomi. De mer velstående hadde ofte lager med mat på stabburet med saltet og tørket kjøttmat, flekk, pølse, spekeflesk, fenalår, rakfisk og korn. Matlageret ble sett på som et mål på status og velstand (ibid). Impulser fra andre landsdeler og land kom med skysstasjonene på Kongevegen – den nye bergenske hovedveien fra 1879 – og utvandring til Amerika, i tillegg til Valdres-banen som kom i 1906 (ibid). På første halvdel av 1900-tallet ble det økt bruk av margarin, sukker, kaffe og finere mel som påvirket kostholdet på gårdene. Sukkerforbruket økte fra 9,4 kg i 1890 til 40 kg i 1953 (ibid).

I likhet med anbefalingene fra Ny nordisk kost var maten i stor grad sesongbasert. Om sommeren levde folk på stølen med ysting, kinning, fersk fisk og spekemat, nypoteter, bær, grønnsaker, spekeskinke, fenalår, kurv, fersk aure, sik og abbor. Om høsten var det slaktetid og fersk kjøttmat. Fårikål, ferskt kjøtt, suppe, majel (en gryte der du bruker ingrediensene du har tilgjengelig), blodmat, innmat og noen ganger kjøttkaker eller andre matvarer som ble hermetisert var mye brukt. Til vinter og jul var det ølbrygging, ribbe, pølser, lutefisk, rakfisk, riskrem, moltekrem, småbrød, lefse og julekaker. Saltmat, sild og potet, flekk og duppe, og grøt var vanlig til hverdags etter jul. Om våren var det populært med karvekål, kvanne, nesle og syre (Bjørge, 1999).

Det gamle kostholdet var på mange måter bedre enn dagens (Bjørge, 1999). Varene fra naturalhusholdningen var enkle og fri for tilsetningsstoffer, og økologisk dyrket. Melet var grovt. Folk jobbet hardt og overspising eller overvekt var ikke kjente begreper. Problemet var heller at folk fikk for lite mat. Mattilgangen var utrygg på grunn av geografiske og klimatiske forhold. Matlagene som nevnt ovenfor, hadde de sjelden på plassene eller blant de fattige. Mange måtte tigge og be om hjelp fra dem som hadde bra med mat. Immunforsvaret var dårligere, infeksjoner og smittsomme sykdommer var vanlig. Da forbruket av margarin, sukker og kaffe økte på 1900-tallet ble tannhelse dårligere og mangelsykdommer mer vanlig. 1. og 2. verdenskrig gjorde at hjertesykdom, diabetes og tannrøte gikk tilbake, mens de smittsomme sykdommene igjen ble utbredt. Dette endret seg igjen etter krigen (ibid).

### **2.3 Dagens kosthold og dets utfordringer**

Mange nordmenn har en del å hente for å få et godt og næringsrikt kosthold. Dagens kosthold har utviklet seg positivt de siste årene, men har fortsatt forbedringspotensialet for å forebygge utviklingen av blant annet hjerte- og karsykdommer, kreft, overvekt, type 2-diabetes og tannrøte (Helsedirektoratet, 2011c). Det er positivt at inntaket av frukt og grønnsaker har økt. Hovedkildene til mettet fett i kosten – meieri- og kjøttprodukter - har imidlertid også økt, mens inntaket av fisk fortsatt er for lavt. Kostens energiinnhold av sukker er redusert fra 17 til 13 %, men er fortsatt over høyeste anbefalte nivå som er 10 % av energiinnholdet i kosten. Det anslås også at nordmenn inntar 10g salt hver dag, dobbelt så mye som anbefalt. Ca ¾ av saltet antas å komme fra ferdigmat (ibid).

Hovedmålene framover er å øke inntaket av frukt og grønt, grove kornprodukter og fisk, og redusere inntaket av mettet fett, salt og sukker (Helsedirektoratet, 2011c). Å endre kostholdet er viktig fordi fire av de seks viktigste risikofaktorene for død i Europa, kan påvirkes av kostholdet. De seks risikofaktorene er høyt blodtrykk, høye blodlipider, røyking, overvekt, lavt inntak av frukt, bær og grønnsaker, og inaktivitet (Helsedirektoratet, 2011b).

### **2.4 Ny nordisk kost**

#### **Opprinnelsen**

Ny nordisk kost begynner å bli populært i Norden, med blant annet Danmark som pådrivere. I 2004 tok den danske kokken Claus Meyer initiativ til å samle kokker fra Norden for å lage et kjøkkenmanifest. Han ønsket å definere den nordiske smaken og deres særegenheter. Kjøkkenmanifestet sier det nordiske kjøkken skal bygge på renhet, enkelhet og friskhet, og

avspeile de ulike årstidene. Et nytt nordisk kjøkken skal bygge på bærekraftig og etisk produksjon, regionalt perspektiv, nærhet til mennesker og natur, og uttrykke det nordiske mangfoldet (Risvik et al., udatert).

Ny nordisk kost kan sammenlignes med for eksempel Middelhavskost (Bere & Brug, 2010). I stedet for å fokusere på mat og matretter vi kan importere fra andre, kan Norge og Norden skape sitt eget konsept. I motsetning til Middelhavskosten som omhandler dyrking og foredling av mat i et varmt klima, vil Ny nordisk kost bygge på mat som kan dyrkes og foredles i kaldere klima (Bere & Brug, 2009). Middelhavskosten er blitt anbefalt til mange, på bakgrunn av at den viser en forebyggende effekt for kroniske sykdommer. Med fokus på våre egne råvarer kan vi nå heller satse på å fremme Ny Nordisk Kost i et forebyggende perspektiv. En studie av Olsen et al., ser på den nordiske dietten og hvilke matprodukter Norden kan bygge på for å ha et kosthold som forebygger kroniske sykdommer. Kål, rotgrønnsaker, bær og fisk er blant ressursene som er tilgjengelige i Norden. Et kosthold som tar utgangspunkt i nordiske råvarer som nevnt ovenfor gir lavere mortalitet, i likhet med Middelhavskost (Olsen et al., 2011). Ny nordisk kost bidrar til et større fokus på de sunne matvarene i Norden, og kan gjennom det jobbe for et høyere inntak av frukt og grønnsaker, og et lavere inntak av sukker og fett.

### **Utviklingen og begreper innen Ny nordisk kost**

Ny nordisk kost begynner også å få fotfeste i Norge. Eivind Hålien, som er bosatt på Gjøvik, er valgt til matambassadør for Nordisk mat i Norge. Nettsiden [www.nynordiskmad.org](http://www.nynordiskmad.org) er en av stadig flere kilder til konseptet. Dette er et samarbeid mellom de nordiske landene i Nordisk Ministerråd, for å fremme den nordiske smaken og dens egenskaper. Offentlige instanser, forfattere, forskere med flere bidrar til å sette dette på kartet. SYSDIET er et prosjekt med hovedmål om å gjennom kostholdsstudier samt dyre- og cellestudier, finne endringer i nordisk mat og måltider som fremme helse – og hindrer kroniske sykdommer. Prosjektet er delt i fire arbeidsgrupper lokalisert i flere nordiske land, og er koblet til Høgskolen i Oslo og Akershus i Norge (SYSDIET, udatert). Jeanette Roede har utgitt boken ”Nordisk diett”, sammen med Ellen Beate Wollen. Roede mener den nordiske smaken også er på vei inn i internasjonale kjøkken (SiDE 2, 2011). Den danske kokken og forfatter av boka ”Den nordiske dietten” Trine Hahnemann prøver å etablere seg i New York med nordiske matvarer (Norden, 2011). En annen bok som nylig er utgitt er ”Om mat og ernæring: En introduksjon til hva man bør spise”, skrevet av Elling Bere og Nina Cecilie Øverby. Det er en

lærebok i ernæring for lærerstudenter som blant annet også diskuterer Ny nordisk kost (Bere & Øverby, 2011). Landbruks- og matdepartementet bidrar også i utviklingen av Ny nordisk kost (Landbruks- og matdepartementet, 2007). Siden Ny nordisk kost ble presentert av Nordisk ministerråd i 2006, har blant annet tidligere Mat- og Landbruksminister, Terje Riis-Johansen engasjert seg i programmet. Riis-Johansen tok initiativ til å gi hedersdiplom til en aktør som fremmet nordiske matvarer og nordisk matkultur. I 2007 gikk denne prisen til Ishotellet i Jukkasjärvi i Sverige (Landbruks- og matdepartementet, 2007). I nyere tid har departementet utgitt stortingsmelding 9, Landbruks- og matpolitikken – Velkommen til bords. Stortingsmeldingen skriver om Ny nordisk kost og flere fagområdet innenfor konseptet. Blant annet bærekraftighet, trygg mat, miljø og klima, mangfold og helse (Landbruks- og matdepartementet, 2012).

I arbeidet med den nordiske smaken er flere aktører kommet på banen, og ulike begreper brukes. Kjøkkenmanifestet bruker begrepet New Nordic Kitchen. Kjøkkenet skal gjenspeile ulike årstider, regionale særtrekk og kulturen bak maten som serveres. Claus Meyer er grunnleggeren av restauranten NOMA, som ligger i København og drives etter prinsippene i kjøkkenmanifestet. NOMA er blitt kåret til verdens beste restaurant 3 år på rad (Verdens gang, 2012). Kjøkkenmanifestet danner grunnlaget for satsingen fra Nordisk Ministerråd (Claus Meyer, udatert; Innovasjon Norge, 2007), som bruker begrepet Ny nordisk mat. Her er fokuset på produksjon og promotering av matvarene som brukes. Begrepet New Nordic Diet er et begrep som benyttes når fokuset er mer relatert til ernæring og helse (Bere & Brug, 2009). Tilgjengelighet, miljø og lokal mat er sentrale faktorer. Denne oppgaven bruker begrepet New Nordic Diet – det vil si Ny Nordisk kost på norsk.

### **OPUS - prosjektet**

Ny nordisk kost utvikles for å ta hensyn til sunnhet hos mennesket og naturen. OPUS – prosjektet i Danmark er et av prosjektene som jobber med dette. OPUS står for Optimal trivsel, utvikling og sundhed gennem en sund Ny Nordisk Hverdagsmad (Food of LIFE, OPUS, 2011). OPUS er delt i to prosjekter. Det ene ser på om Ny nordisk kost kan forebygge og behandle overvekt hos barn. Det andre er et intervensjonsforsøk som skal gi 200 overvektige voksne personer all maten de trenger i en periode (Meyer, Mithril, Blauert & Krog Holt, 2010).

For å lykkes med konseptet mener de det er viktig at råvarene er lett tilgjengelig, økonomisk gunstig og består av enkle og smakfulle matretter (Meyer et al., 2010). OPUS - prosjektet utvikler nå 300 oppskrifter som kan brukes i Ny nordisk kost (Nordisk kjøkken – Nye ideer, 2011), også kalt Ny nordisk hverdagsmat.

Første steg i OPUS prosjektet var å definere Ny nordisk kost (Meyer et al., 2010). Prinsippene bak Ny nordisk kost oppsummeres i 10 punkter som følger nedenfor. Videre følger de spesifikke rådene sammenlignet med norske kostholdsråd i tabell 1.

1. Spis mer frukt og grønt hver dag (særlig bær, kål, rotfrukter, belgfrukter, poteter og krydderurter)
2. Spis mer fullkorn, spesielt havre, rug og bygg
3. Spis mer fisk og annen sjømat
4. Spis kjøtt av høyere kvalitet, men i mindre mengder
5. Spis mer mat fra naturen
6. Velg økologiske produkter når du kan
7. Unngå tilsetningsstoffer
8. Spis mer sesongbasert
9. Spis mer hjemmelaget mat
10. Kast mindre mat

(Meyer et al., 2010).

Dette er en oppsummering av punktene for Ny Nordisk Hverdagsmat (NNH). Danskene har fulgt Nordiske Næringsstoffanbefalinger (NNR) fra 2004 i utformingen av sine råd. Det er på bakgrunn av at de er basert på vitenskapelige undersøkelser for å fremme sunnhet, forebygge sykdom og dekke behov for vekst og funksjon. En forskjell mellom NNH og NNR, er at NNR viser næringsstoffnivå eller overordnet matvarenivå, mens NNH er definert på råvarenivå og de sentrale råvarene er kvantifisert, som oftest i minimumsmengder (Meyer et al., 2010).

## **2.5 Kostholdsråd**

### **Nasjonale kostholdsråd og Ny nordisk kost**

Kostanbefalingene for Ny nordisk kost viser at helseaspektet er viktig. Dette er også sentralt i oppgaven i koblingen til Tonsåsen Rehabiliteringssenter, og institusjonens fokus på helse i

sammenheng med livsstilsendring. Kostrådene for Ny nordisk kost kan sammenlignes med norske kostholdsråd utgitt av Helsedirektoratet i 2011. 13 kostholdsråd er utarbeidet for å bidra til et sunt og næringsrikt kosthold i befolkningen, og forebygge kroniske kostrelaterte sykdommer. Det presiseres at rådene kan være en hjelp for å oppnå bedre helse og at disse rådene er mer konkrete enn tidligere anbefalinger. Kostholdet dras frem som en faktor for å forebygge kroniske sykdommer som hjerte- og karsykdommer, kreft, type 2 diabetes og fedme, sammen med fysisk aktivitet og røykevaner (Helsedirektoratet, 2011b).

1. Det anbefales et kosthold som hovedsakelig er plantebasert, og som inneholder mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk, en begrenset mengde rødt kjøtt, salt, tilsatt sukker og energirike matvarer
2. Det anbefales at man opprettholder balanse mellom energiinntak og energiforbruk
3. Spis minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag
4. Spis minst 4 porsjoner fullkornsprodukter hver dag
5. Spis fisk tilsvarende 2-3 (300-450g) middagsporsjoner i uken
6. Det anbefales at magre meieriprodukter inngår i det daglige kostholdet
7. Det anbefales at man velger magert kjøtt og magre kjøttprodukter og begrenser inntaket av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt
8. Det anbefales at man velger matoljer, flytende margarin eller myk margarin
9. Vann anbefales som drikke
10. Begrens inntaket av tilsatt sukker
11. Begrens inntaket av salt
12. Kosttilskudd kan være nødvendig for å sikre næringsstoffinntaket for noen grupper i befolkningen
13. Det anbefales at alle daglig er i fysisk aktivitet minst 30 minutter

(Helsedirektoratet, 2011b).

### **Ny nordisk kost vs Norske kostholdsråd**

I tråd med Ny nordisk kost nevner også de norske kostrådene matglede og matens sosiale betydning, og viktigheten av å opprettholde dette. Ny nordisk kost ønsker å fremme den sosiale faktoren ved måltidene ved at større fokus på maten rundt matbordet kan rette oppmerksomheten også mot maten vi spiser (Meyer et al., 2010). Dette er også en faktor Michael Pollan skriver om i sin bok "In defence of food". Pollan mener vi har mistet grepet om mat og kosthold i dagens samfunn. Selv om vi aldri har hatt så mange råd og retningslinjer



for hvordan vi bør spise, har vi aldri spist så mye sukker og fett som i dag. For å hjelpe folk tilbake på riktig spor gir han blant annet råd om hvordan man skal velge riktig mat og spise sunt. Han råder oss til å spise alle måltider ved kjøkkenbordet, unngå mat med reklame/slagord innen helse og at vi bør lage vår egen mat dersom vi har mulighet, gjerne dyrke selv (Pollan, 2008).

Det er mest likheter, men også noen forskjeller, i prinsippene bak Ny nordisk kost og de offisielle norske kostrådene. Anbefalingene er like i en del av de grunnleggende rådene. For eksempel hvilke matvarer som bør inngå i kosten i stor grad og hvilke som anbefales i mindre mengder. Rådene gir i stor grad anbefalinger for samme type matvarer, for eksempel frukt, grønnsaker og grove produkter. Begge anbefaler at vi spiser mer frukt og grønnsaker enn vi gjør per i dag, høyere inntak av grove produkter, deriblant fullkorn, mer fisk og redusert mengde rødt kjøtt. Både norske kostholdsråd og Ny nordisk kost anbefaler melk- og meieriprodukter som en del av kostholdet. Ny nordisk kost gir anbefalinger for melk-, melkeprodukter og ost, mens norske kostholdsråd anbefaler magre meieriprodukter. Likhetene gjelder også anbefalingene om redusert mengde sukker, ikke godteri, brus og lignende. Det rådes til et variert og næringsrikt kosthold, basert på naturlige råvarer (Meyer et al., 2010; Helsedirektoratet, 2011b).

Når vi går inn på spesifikke råd fra Ny nordisk hverdagsmat, sammenlignet med norske anbefalinger finnes enkelte forskjeller. De norske kostrådene er et mer omfattende vitenskapelig dokument enn Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmat, og gir en mer grundig dokumentasjon av de anbefalingene som gis (Helsedirektoratet, 2011b). Norske kostråd går mer spesifikt inn på at man bør velge matolje, flytende margarin eller myk margarin, vann som tørstedrikk, at kosttilskudd kan være nødvendig for noen, og at man bør redusere mengde tilsatt sukker og salt. Poteter inngår ikke i anbefalingene om grønnsaker, mens Ny nordisk hverdagsmat har en egen anbefaling for potet. Det presiseres likevel at poteten er en viktig del av det norske kostholdet, og at den har bedre næringsverdi enn pasta og ris. Belgvekster, frø, krydder og urter er heller ikke inkludert i anbefalingene, men anbefales i et variert kosthold. Norske anbefalinger gir ikke kvantifiserte råd der de ikke ser det som hensiktsmessig eller har god nok dokumentasjon (ibid).

Meyer, Mithril, Blauert og Krog Holt har i sitt grunnlag for Ny nordisk hverdagsmat beskrevet prinsippene og anbefalingene ut fra konseptet Ny nordisk kost. For hver anbefaling

følger en argumentasjon for deres valg ved at de lager en link fra produktene (frukt, grønnsaker, fisk) til prinsippene for Ny nordisk kost, som for eksempel sunnhet, bæredyktighet, smak og identitet. Noen matvarer nevnes spesifikt for deres potensial til og dyrkes og sankes i det nordlige klimaet, andre fordi vi kan bruke disse varene i større grad. Det gjelder bær, kål, rotgrønnsaker og belgvekster (Meyer et al., 2010).

Ny Nordisk kost gir egne anbefalinger for mer spesifikke og lokale matvarer som poteter, krydderurter, tang, planter og sopp fra skog og mark. I tillegg anbefales økologisk mat og kun bruk av tilsetningsstoffene som er tillatt innen økologiske referanserammer. Det gis egne anbefalinger for poteten, samt at man bør øke inntaket av den. Danskene har også vært kritiske til poteten slik endel nordmenn er i dag. ”Hvorledes at få potatos yndet af bonden, er et spørgsmål af ikke liden vanskelighed – og man skulle måske lettere indføre en ny religion enn at indføre potatos” (Meyer et al., 2010).

Tabell 1: Sammenligning av kostanbefalinger fra Ny nordisk kost og norske kostholdsråd.

Ny nordisk kost		Norske anbefalinger	
Matvare	Anbefalt inntak	Matvare	Anbefalt inntak
Frukt	300g/dag inkludert bær som anbefales å tilsvare 50-100g daglig	Frukt	250g/dag, inkludert bær. Det anbefales å velge frukt og bær i ulike farger. Tørket frukt kan inngå, men i små mengder.
Grønnsaker	Minst 400 g/dag, inkludert kål 29g/dag, rotgrønnsaker, 150g/dag og belgvekster 30g/dag	Grønnsaker (varierte inntak som også inneholder tomat og løk)	250g/dag. Det anbefales å velge grønnsaker med ulike farger, og at tomater og grønnsaker i løkfamilien inngår i kostholdet. Friske, hermetiske, frosne, rå og varmebehandlede produkter inngår.
Krydderurter	Så mye som mulig		
Poteter	Minst 140g/dag (980g/uke)		
Planter og sopp fra skog og mark	Minst 5g/dag eller 35g/uke		
Fullkorn	Minst 75g/dag	Fullkorn	70-90g/dag (75g per 2500kcal)
		Kostfiber (og høyt inntak av grove kornprodukter, ikke kvantifisert)	25-35g/dag
Nøtter	30g/dag	Nøtter	20g/dag, helst usaltede.
Fisk og skalldyr	Minst 300g/uke	Fisk og annen sjømat	300-450g/uke. Minst 200g bør være fet fisk.
Tang	Minst 35g/uke		
Kjøtt fra husdyr	600-700g/uke, inkludert 30g/uke med vilt	Kjøtt og kjøttprodukter	Velg magre kjøttprodukter og begrenset inntaket av rødt (maks 500g rødt kjøtt per uke) og bearbejdet kjøtt
<b>Andre prinsipper</b>			
Økologi	Minst 75 % økologiske råvarer		
Tilsetningsstoffer	Minimal bruk av tilsetningsstoffer, og bare de som er lovlig i følge økologisk		

	matproduksjon		
Melk- og melkeprodukter	500g/dag	Melk- og meieriprodukter	Magre meieriprodukter bør inngå i kostholdet
Ost	25g/dag		
Egg	25g/dag	Egg	Ikke tallfestet (men forbruket bør ikke stige pga kolesterol)
		Matolje, margarin og meierismør	25-35 % av totalt energiinntak. Hvorav 10% mettet fett, <1% transfettsyrer, 10-15% enumettet fett, 5-10% flerumettet fett og 1% omega-3 fettsyrer. I tillegg anbefales å velge matolje, flytende margarin eller myk margarin.
		Tilsatt sukker	Maks 10% av totalt energiinntak
		Vann, kaffe, te, alkohol og kunstig søtet drikke	Velg vann som tørstedrikk
		Salt	6g/dag eller lavere
		Kosttilskudd	Kosttilskudd kan være nødvendig for noen grupper i befolkningen. For eksempel inntak av folat, vitamin D og omega-3

## 2.6 Helse og livsstil

”Mange af vor tids mest alvorlige sygdomme er relatert til den mad vi spiser. Klare anbefalinger for en sund kost er derfor en af de viktigste utfordringer i forhold til folkesundheden” (Meyer et al., 2010). Avsnittet viser at helse er et viktig tema i Ny nordisk kost. Meyer, Mithril, Blauert og Krog Holt drar fram kostholdet som viktig i forebygging mot kroniske sykdommer i Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad. I tillegg til at maten skal være næringsrik, mener de også det er viktig at mat og måltider er positivt og gir glede (ibid). Ved å lese blogger, artikler, bøker og andre informasjonskilder om Ny nordisk kost er helseaspektet framtreddende. Blant annet i et forebyggende perspektiv og nordiske råvarer har et godt næringsinnhold. Flere faktorer, blant annet fysisk aktivitet og røyking, er viktig faktorer for

helse i tillegg til kosthold. Oppgaven vil imidlertid begrense seg til å omhandle kostholdets funksjon i helsesammenheng.

### **Generelt om kost og helse**

Det er foreløpig et begrenset antall studier som ser på helseeffekter av nordisk mat, men de begynner å komme. Studiene så langt viser positive helseeffekter av nordisk mat. Blant annet den danske studien til Olsen et al., som viser at en nordisk diett gir lavere mortalitet og er gunstig helsemessig. Dette er heller ikke overraskende fordi matvarene det fokuseres på, er sunne. Fisk, kål, rotgrønnsaker, rug, bygg, epler og pærer er råvarene denne studien har sett på (Olsen et al., 2011). En annen studie som ser på helsegevinster ved nordisk diett, er en svensk studie utført av Adamsson med kollegaer (Adamsson et al., 2010). De har sett på om den nordiske dietten påvirker kardiovaskulære risikofaktorer for sykdom. Det var en kontrollert studie med en gruppe som fikk nordisk diett og en kontrollgruppe, gjennom 6 uker. Gruppen som fikk nordisk diett ble tildelt all maten de trengte. Forfatterne så i første omgang på LDL kolesterol, deretter på blodtrykk og insulinsensitivitet. Studien peker også på at dette er faktorer som ofte blir behandlet medikamentelt, men som i stor grad kan forebygges med endringer i kostholdet. Gruppen som fikk nordisk diett fikk mat basert på frukt, bær, grønnsaker, salat, magre meieriprodukter og fet fisk, samt grove kornvarer og nøtter. Denne gruppen fikk signifikant lavere kolesterol, lavere insulinkonsentrasjon og systolisk blodtrykk. I tillegg oppnådde disse deltakerne vektreduksjon. Dette viser at den nordiske dietten kan brukes som behandling for høyt kolesterol, men også i forebygging av fedme, hypertensjon, insulinresistens og kardiovaskulære sykdommer (Adamsson et al., 2010).

### **Kosthold og overvekt**

Helse og livsstil er et fagområde som får mye oppmerksomhet i dagens samfunn. Ny forskning og tolkninger av denne kommer ofte fram i media og andre informasjonskanaler. Ulike metoder for livsstilsendring og slanking er blant temaene. Det vil det sannsynligvis fortsette å være så lenge forekomsten av overvekt og fedme øker, både i industrialiserte vestlige land og utviklingsland. Befolkningsandelen som er overvektige har økt så kraftig at det snakkes om en epidemi, også i Norge (Ulset, Undheim & Malterud, 2007). Dette er en alvorlig utvikling, både å ha overvekt eller fedme i seg selv, men også på grunn av økt risiko for andre livsstilssykdommer som diabetes, hjerte- karsykdom og hypertensjon (HUNT, 2011). Data fra HUNT-undersøkelsene viser at gjennomsnittlig kroppsmasseindeks (KMI) har økt for både kvinner og menn, fra første HUNT-undersøkelse som ble gjennomført i 1984-1986, til tredje og siste HUNT-undersøkelse som ble gjennomført i 2006-2008.

Gjennomsnittlig KMI for menn har økt fra 25,3 til 26,5, for kvinner har tallene økt fra 25,1 til 26,9. HUNT 3 viser at 75 % menn og 61 % kvinner er over normalvekt (ibid).

Kostrådene det refereres til i denne oppgaven er i utgangspunktet for friske individer. Rådene gir tips for et næringsrikt og sunt kosthold som også forebygger livsstilssykdommer (Helsedirektoratet, 2011b). Tonsåsen Rehabiliteringssenter er som tidligere nevnt, koblet til denne oppgaven og jobber med rehabilitering av sykkelig overvekt. Medikamenter, kirurgi og dietter er ulike strategier man kan bruke for å behandle overvekt/fedme (Espnes & Smedslund, 2001). Denne oppgaven avgrenses til å fokusere på generelle endringer i kostholdet (uten å følge noen spesiell diett).

### **Kosthold for vektreduksjon**

De faglige retningslinjene "Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne" sier at kostholdet er en naturlig del av behandlingen av overvekt og fedme, og er viktig i primær- og sekundærforebygging av overvekt. De anbefaler at kostholdet bør være variert, smakfullt og gi et balansert energiinntak. Et økt inntak av frukt og grønnsaker, grove kornprodukter og redusert inntak av mettet fett, kan sammen med fysisk aktivitet gi moderat vektreduksjon og forebygge andre livsstilssykdommer (Helsedirektoratet, 2011a).

Helsedirektoratet gir i stor grad de samme kostrådene for behandling av overvekt, som blir gitt i kostholdsråd for friske personer. Helsedirektoratet gir også råd om andre faktorer ved kostholdet, i tillegg til konkrete råd om hva man bør spise. Blant annet regelmessige måltider og at det er nødvendig å redusere energiinntak for å få vektnedgang. En moderat vektreduksjon på 0,5-1 kg per uke anbefales for å opprettholde vekttapet på lang sikt. Energireduerte dietter eller proteinpulverdietter kan brukes i startfasen for å få en bedre måltidsrytme eller rask vektreduksjon. Det anbefales oppfølging dersom man velger slike metoder. Matdagbok kan brukes når det er behov for kartlegging og/eller bevisstgjøring av kostholdet (Helsedirektoratet, 2011a).

### **Forskjellige dietter**

Det er mange ulike dietter man kan følge for å gå ned i vekt eller endre livsstil. Nyere studier er gjort av blant annet Hession med flere, som foretok en oppsummering av studier som var gjort for å sammenligne lavkarbo-diett med lavkalori-diett fra 2000 til 2007. De fant en liten fordel av å benytte lavkarbo-diett, men uansett hvordan man går ned i vekt, vil opprettholdelsen av vektnedgangen stå sentralt. De etterlyser dermed studier som

gjennomføres over lengre tid for å se hvilke resultater som kommer i et lengre tidsperspektiv (Hession, Rolland, Kulkarni, Wise & Broom, 2009).

Flere studier har sammenlignet lavkarbo dietten med lavkalori/diett med lite fett. Studier viser at når en sammenligner disse to diettene, er vektnedgangen størst når en bruker lavkarbo-dietten (Samaha et al., 2003). Denne studien fulgte opp overvektige personer i 6 måneder, der deltakerne hadde høy prevalens av diabetes og insulinresistens. En gruppe fikk lavkarbo-diett, mens den andre gruppen fikk lavkalori-diett. Det var altså lavkarbo-gruppen som hadde størst vektnedgang (ibid). Siden studien bare fulgte deltakerne i 6 måneder ble det gjort en oppfølgingsstudie med samme type grupper, som fulgte deltakerne 1 år (Stern et al., 2004). Denne studien viste at selv om lavkarbo-dietten ga mest vektnedgang på 6 måneder, så opprettholdt de i stor grad denne vekten de neste 6 månedene. Lavkalori-gruppen fortsatte imidlertid å gå ned i vekt. På 1 år ble det derfor ikke vist signifikante forskjeller mellom de ulike diettene når målet var vektnedgang (ibid). Begge studier viser imidlertid at lavkarbo-dietten er mest gunstig for å forbedre nivåene av triglyserider og HDL kolesterol (ibid).

En studie som er gjennomført for å se på hvordan man best opprettholder sin vektnedgang er gjort av Larsen med flere (Larsen et al., 2010). Fem ulike dietter ble testet for å se hvilken gruppe som best opprettholdt sin vektnedgang. Deltakerne ble delt inn i fem grupper etter at de hadde mistet minst 8 % av sin kroppsvekt på lavkalori- diett. De fem gruppene besto av en diett med (1) lite protein og lav glykemisk indeks, (2) lite protein og høy glykemisk indeks, (3) mye protein og lav glykemisk indeks, (4) mye protein og høy glykemisk indeks, (5) og en kontrollgruppe. Alle fem diettene innebar et moderat fettinntak og ingen restriksjoner på energiinntak for å se hvordan diettene påvirket appetitt og kroppsvekt (ibid). Studien viser at et kosthold med mye protein og lav glykemisk indeks er mest gunstig for å opprettholde en vektreduksjon. Selv en moderat økning av proteininntak og en moderat reduksjon i glykemisk indeks gir resultater for å opprettholde vektnedgangen og gå ytterligere ned i vekt for overvektige personer (ibid).

Fokuset på kropp og slanking er stort i samfunnet, og strategiene for å endre livsstil brukes også i stor grad av dem som ikke klassifiseres som overvektige. En stor andel av respondentene i SIFO-rapporten "Kropp, slanking og forbruk" fra 2006, sa de prøvde å endre kroppsfasong ved å få en slankere eller mer muskuløs kropp (Roos, 2006). På den andre siden sier mange at de ikke er så opptatt av kroppen sin (ibid). Dette kan si noe om den vanskelige

balansegangen mellom holdning og handling. Det å ha eller ønske en slank og/eller muskuløs kropp – handling -, samtidig som man ikke skal være for opptatt av kropp – holdning (Roos, 2006).

## **2.7 Miljø**

Globalisering og internasjonal handel har stor innflytelse på matkjeden. Oppi globaliseringen har etisk og miljøvennlig mat, samt lokal mat, blomstret opp, gjennom for eksempel Bondens marked. Fra å tenke på produktet i seg selv, er nå flere mer fokusert på hvordan det produseres (Roos, Terragni & Torjusen, 2007).

Utslipp av drivhusgasser som CO<sub>2</sub>, CH<sub>4</sub>, N<sub>2</sub>O og hydrokarboner er ofte relatert til produksjon og forbruk av mat. Global oppvarming er hovedsakelig forårsaket av utslipp av drivhusgasser som karbondioksid, metan og nitrogenoksid. Jordbruket forårsaker en stor del av de to siste gassene (Carlsson-Kanyama & Gonzsàlez, 2009). I tillegg til produksjon, påvirker også transport, foredling, handel, lagring og tilberedning klimagassutslippene (Nymoens, Bere, Haugen & Meltzer, 2009).

Jordbruket utgjør 10-12 % av det globale utslippet av klimagasser (Hille, Storm, Aall & Sataøen, 2008). Dersom man inkluderer avskoging og andre påvirkninger av landarealer, bidrar disse med ytterligere 6-17 % av utslippene. Animalske matvarer som kjøtt og meieriprodukter er de som påvirker klimaet mest. Produksjon av 1kg storfekjøtt gir 12-30kg CO<sub>2</sub>-ekvivalenter, mens melk og meieriprodukter gir 1-11kg CO<sub>2</sub>-ekvivalenter. Vegetabilske matvarer medfører mindre miljøpåvirkning (ibid). Frukt og grønnsaker gir ofte opptil 2,5kg CO<sub>2</sub>-ekvivalenter, inkludert prosessering og transport (Carlsson-Kanyama & Gonzsàlez, 2009). Dette viser at lokal mat med et høyere inntak av frukt og grønnsaker er gunstig for miljøet (ibid), og i tråd med Ny nordisk kost.

At mat er ressurskrevende kan sees i sammenheng med at landbruket stadig intensiveres. Behovet for arbeidskraft går nedover, men vi er til gjengjeld mer avhengig av kunstgjødsel og sprøytemidler. Vi oppnår billigere matvarer, men også større forurensing av jord, vann, luft, nedhugging av store skogområder, utarming av jord og tap av biologisk mangfold (Nymoens et al., 2009).



Nymoen et al. gir 10 råd for et bærekraftig kosthold:

1. Spis lavt i næringskjeden
2. Velg økologisk produsert mat
3. Velg lokal mat
4. Spis etter sesong
5. Drikk springvann
6. Velg fisk fra bærekraftige bestander
7. Velg rettferdig produserte varer
8. Ikke spis mer enn du trenger
9. Kast så lite mat som mulig
10. Begrens energiforbruket ved handling, tillaging og lagring av mat

(Nymoen et al., 2009).

Disse rådene er i tråd med hva nasjonale kostholdsråd anbefaler for å ivareta miljøet i valg av matvarer. Det er et komplekst samspill for å se alle faktorene som påvirker miljøet i matproduksjon. I tillegg til rådene ovenfor anbefales man å velge mer vegetabilske framfor animalske matvarer, samt velge matvarer med lite emballasje (Helsedirektoratet, 2011b).

Etter hvert som industrien i større grad er kommet inn i matproduksjon, er det flere som stiller spørsmålstegn ved matsikkerhet og kvaliteten på matforsyningene. Mye av maten transporteres langt, og gjør at flere påvirker maten slik den var i utgangspunktet. For eksempel mannskap om bord på båter, importører, eksportører og andre (Coff, Korthals & Barling, 2008). Maten bør altså produseres så nærme forbrukerne som mulig.

## **2.8 Å påvirke individuell atferd og livsstil**

Denne oppgaven skriver om kostholdsråd fra tre ulike instanser. Det er norske kostholdsråd fra Helsedirektoratet, kostholdsråd for Ny nordisk kost og råd for et bærekraftig kosthold. For at disse rådene skal være nyttige og bidra til et bedre kosthold, må ikke befolkningen bare vite om dem, men også handle i tråd med dem. Dette innebærer at flere må endre kostholdsvaner. Rådene gir forslag til hva man kan spise og i noen tilfeller hvordan man kan tilberede mat.

Gode kostholdsvaner påvirker helsen, for eksempel ved å forebygge sykdom. Likevel er det stor forskjell på hva folk vet om kosthold og hva de faktisk spiser. Kunnskap er altså ikke nok til å endre atferd. Ofte styres atferd i stor grad av sosiale, kulturelle eller religiøse normer og

regler. En sunn livsstil kan for mange komme i konflikt med å leve godt i øyeblikket (Mæland, 2005). SIFO-undersøkelsen ”Kropp, slanking og forbruk” fra 2006, viser eksempel på dette. Mange vet hva som er et helsemessig bra kosthold og/eller hva som anbefales å spise, for eksempel å unngå matvarer med mye sukker og fett. Likevel er det mange som sier de tenker lite over hva de spiser (Roos, 2006).

Endringsarbeid nevnes også i de nye kostrådene. Å følge rådene vil innebære endringer i kostholdet for mange, og at det kan være krevende å endre matvaner. Det samme gjelder dersom flere vil spise etter prinsippene i Ny nordisk kost. Det oppfordres til en gradvis endring, og å klare noen endringer i kostholdet er bedre enn ingenting. Det anbefales også å endre vaner ut fra den enkeltes preferanser og matkultur (Helsedirektoratet, 2011b).

Endringsarbeid er et interessant felt med mange teorier og modeller for atferdsendring, men dette avgrenses i denne oppgaven som hovedsakelig har kosthold som tema.

## ***2.9 Forutsetninger for Ny nordisk kost i Valdres***

Forutsetningene for å drive lokal matproduksjon i Norge, kan i stor grad bli bedre.

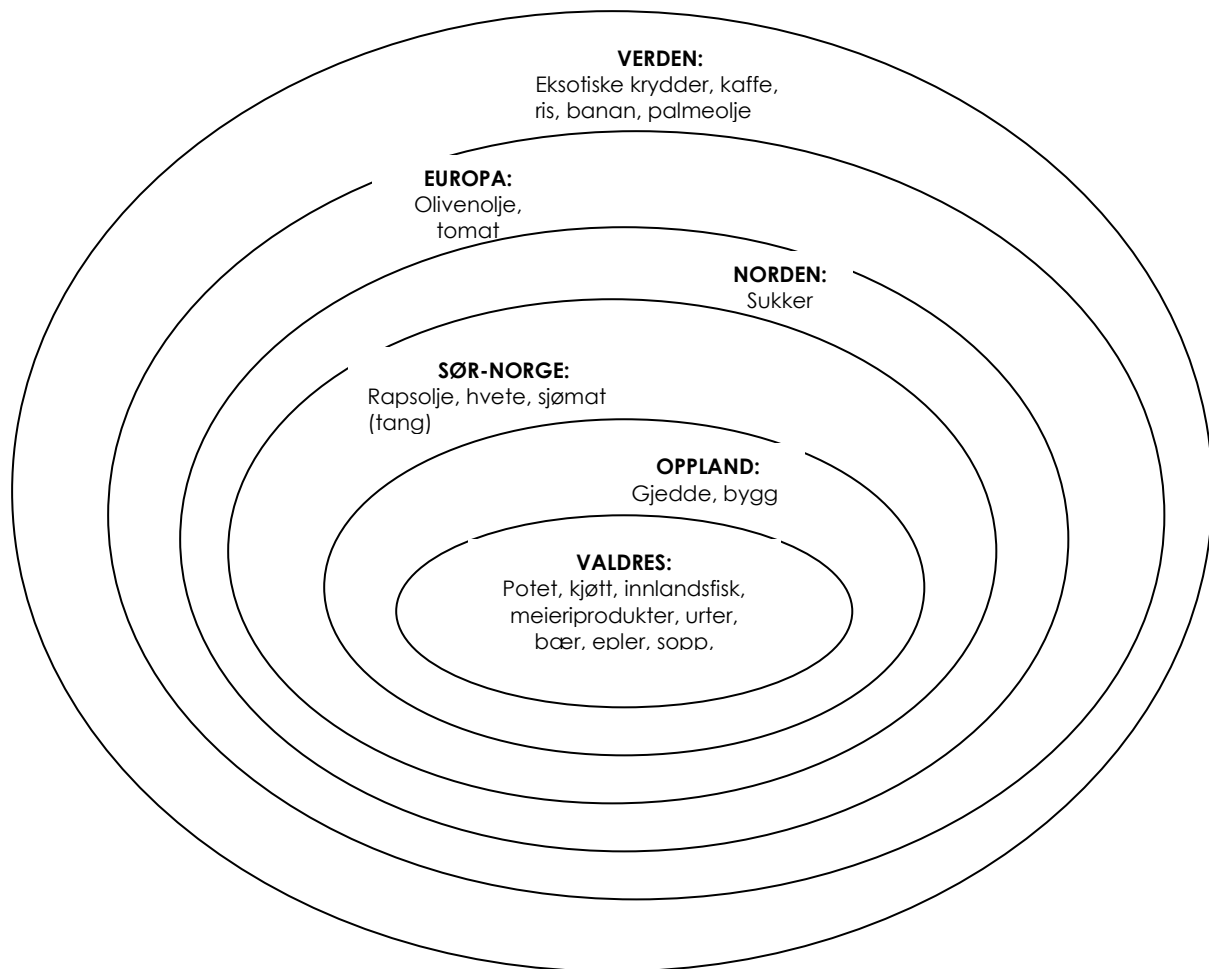
Jordbruksarealet i drift utgjør 3,4 % av landarealet (ikke inkludert Svalbard og Jan Mayen). Antall jordbruksbedrifter i Norge har også gått drastisk ned. Fra 213 441 bedrifter i 1949, til 47 906 bedrifter i 2009. Nærmere 90 % av jordbruksarealet i Norge brukes til produksjon av fôr til husdyr (Statistisk sentralbyrå, 2010). Det meste som produseres av bygg, havre og oljevekster brukes til dyrefôr, mens hvete og rug dyrkes primært til mat. Det å spise mer av dette ”dyreforet” selv vil gjøre at vi kan produsere mer mat i Norge (Bere & Brug, 2009). I tillegg er det beregnet at 1,08 millioner dekar dyrket og dyrkbar jord fra 1949 til 2009, er omdisponert til formål som hindrer framtidig jordbruksproduksjon (Statistisk sentralbyrå, 2010).

For å lykkes med nordiske råvarer gjennom ulike årstider, kan konservering bli en sentral faktor. Det kan være salting, tørking, sylting eller fermentering. Sylting er en av tingene som er på vei inn igjen på kjøkkenet. Forfatter Stephanie Miller refererer fra New York i en artikkel i VG Helg høsten 2011: ”På kafè akkurat nå er sylting like populært som å strikke”. Oppslaget viser bilder av kurs i sylting og ”Brooklyn Kitchen” har undervisning i mat-temaer som dumplingbaking, mini-cupcakes og surdeig, hver dag. Bydelen Brooklyn er stedet hvor befolkningen i større grad enn før ønsker å dyrke egen mat, organisk mat og å lage mat selv (Miller, 2011).

Konservering kan være en viktig brikke i det nordiske kjøkkenet. Dette er en type prosessering som kan være til hjelp i ethvert kjøkken. En annen form for prosessering er den som skjer i industrien og som kan være mer negativ enn positiv for helsen (Monteiro, 2010). Dette belyses i artikkelen ”The big issue is ultra-processing”. Forfatteren mener det viktigste i dag ikke er næringsstoffer eller matvarer, men hva som blir gjort med disse før varene blir kjøpt og konsumert (ibid).

Denne prosesserte maten er populær og benyttes av mange. Maten er tilgjengelig i butikker med lange åpningstider, døgnåpne bensinstasjoner, i automater på kjøpesentre, idrettshaller, institusjoner og lignende. Det er med andre ord lett å få tak i til de fleste av døgnetts tider. Er dette også grunnen til noe av dens popularitet? Og er det dette de ferske, næringsrike matvarene må ”bekjempe” for å bli like populære? Dette kan bli en hard konkurranse med tanke på at ferdigmaten allerede er utstrakt og populær. Mange av varene har lang holdbarhetsdato som gjør det enkelt å ha dem liggende, samt at de oftere er billigere per enhet enn mer næringsrik mat. Ferske matvarer er dyrere per enhet/kilospris og må spises mens det er ferskt, samtidig som det er mindre synlig på markedet enn den andre typen varer (Monteiro, 2010). Mye av denne maten er også avhengig av kjøkkenet for tilberedning før maten kan spises, prosessert mat er ofte ferdig for og spises (ibid).

Dette vil også være en utfordring for Ny nordisk kost i Valdres, spesielt i forhold til frukt og grønnsaker. Rotgrønnsaker kan ved riktig lagring ha god holdbarhet, mens for eksempel salater og en del andre grønnsaker vil kun være tilgjengelig en kort periode av året. Mengdene som produseres per i dag vil også bli for små i forhold til behovet som kreves i regionen. Her er korn et eksempel i tillegg til frukt og grønnsaker, men hva er potensialet for fremtiden? Dette er noe en må ta høyde for i tilpasningen av Ny nordisk kost til Valdres. Det er mye som kan produseres og sankes i regionen, men det vil nok i en del tilfeller bli for små mengder og lite tilgjengelig store deler av året. En må derfor bruke lokale råvarer, og råvarer i sesong, så langt det lar seg gjøre, for deretter å bruke mat fra andre deler av Norge og utlandet. Figuren nedenfor gir en oversikt over noen produkter som viser hva vi kan få tak i lokalt og hvor langt vi må for å få tak i andre matvarer.



Figur 1. Eksempler på hvilke råvarer som danner grunnlag for Ny nordisk kost i Valdres, og hvor langt man må for å skaffe andre råvarer som kan eller vil bli nødvendig i et variert kosthold.

Figuren ovenfor viser også terroir prinsippet i Ny nordisk kost. Terroir sier noe om en matvares særpreg, ut fra hvor den er vokst opp eller produsert. Jorden, vær- og vindforhold og hvor den produseres påvirker varens særpreg (Meyer et al., 2010). Nordiske råvarer får sitt særpreg fra et kaldt klima, langsom vekst, lysforhold og kuldeforskjeller mellom dag og natt (ibid). Figur 1 viser hvilke råvarer som kan få sin særegne smak med vekstvilkårene i Valdres. For eksempel lam som går opp i 1000 meters høyde og beiter fritt gjennom sommeren, vil påvirkes positivt av dette sammenlignet med dyr som står inne gjennom store deler av året.

### **3.0 Metode – design og analyse**

Formålet med denne oppgaven er å videreføre konseptet Ny nordisk kost til det norske kjøkken og finne råvarer fra Valdres som kan brukes. For å komme fram til dette er det brukt kvalitativ metode, som har gitt tre ulike resultatdeler. Det første er en matvareliste med oversikt over hvilke matvarer som kan produseres og sankes i Valdres i dag. Dette er gjort for å definere Ny nordisk kost i Valdres, og finne hvilke matvarer som kan danne grunnlag for retter og menyer basert på Ny nordisk kost. Del to er intervju med sentrale aktører innenfor matbransjen i Valdres (heretter kalt informantene). Denne delen innebærer også hvordan informantene ser for seg Ny nordisk kost i Valdres med de fordelene og utfordringene som følger med. Tredje og siste del er et forslag til meny som kan brukes på Tonsåsen Rehabiliteringssenter og generelt av befolkningen i Valdres, basert på prinsippene i Ny nordisk kost.

#### **3.1 Matvareliste**

Matvarelista er laget gjennom å skaffe oversikt over hvilke matvarer som produseres og sankes i Valdres i dag, samt potensielle matvarer som kan produseres lokalt. Det kan også komme fram hvilke essensielle matvarer som ikke kan produseres i regionen. Arbeidet med matvarelista startet med at det ble laget et utkast til matvareliste over det en tenkte kunne produseres og sankes i Valdres. Denne ble redigert av en gartner med kjennskap til området før lista ble presentert i intervjuene. En del av intervjuet ble brukt til at informantene gikk gjennom matvarelista og kommenterte denne. Det kunne være noe de ville tilføye, var uenige i eller andre ting. I etterkant av intervjuene ble lista redigert, samt gjennomgått av veileder. En fant det hensiktsmessig å dele lista i ulike kategorier ettersom det var uenighet om noen av produktene, samt at noe var avhengig av drivhus. De fleste produktene var det imidlertid enighet om kunne produseres eller sankes i Valdres. Produktene det var enighet om ble markert med grønn, produktene det var uenighet om eller kun kan produseres i små mengder ble markert med oransje, mens produktene som er avhengig av drivhus for å vokse i regionen ble markert med rødt.

Noen innspill fra informantene ble fjernet fra matvarelista da den skulle ferdigstilles. Det gjaldt forslag som var et produkt av andre råvarer, for eksempel en del meieriprodukter som fløte, smør, rømme og ulike oster. Ting som sirup, honning og saft ble også fjernet. Dette ble gjort fordi matvarelista skulle være en oversikt over ulike råvarer. Produktene som kan lages

av råvarene er mange, og kan eventuelt lages i en egen liste. Det blir ikke gjort i denne studien.

### **3.2 Intervju**

For å få fram resultatene fra intervjuene er kvalitativ metode brukt. Kvalitative metoder brukes når vi ønsker å få fram erfaringer, opplevelser, tanker, forventninger, motiver og holdninger (Malterud, 2003). Det er mindre materiale som undersøkes grundig for å se etter grunnstrukturer, sammenhenger og utviklingstendenser (Knizek, 2006). Metoden kjennetegnes av et fleksibelt forskningsopplegg. Arbeidet med utforming av problemstilling, innsamling av data, analyse og tolkning kan være parallelt (Thagaard, 2009).

Kvalitative metoder er framtreddende i mange disipliner og kan ses i sammenheng med en kvalitativ orientering. En kvalitativ orientering innebærer at oppmerksomheten rettes mot de kulturelle, dagligdagse og situerte aspektene ved menneskelig tenkning, læren, viten, handling og vår måte å forstå oss selv som personer på. Dette er en motsetning av det ”teknifiserte” (Kvale & Brinkmann, 2009).

I denne studien er det brukt en fenomenologisk tilnærming. I kvalitativ forskning er fenomenologi et begrep som peker på en interesse for å forstå sosial fenomener ut fra aktørens egne perspektiver og beskrive verden slik den oppleves av informantene, ut fra den forståelse at den virkelige virkeligheten er den mennesker oppfatter (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2009). I følge Kvale & Brinkmann er fenomenologi ”et filosofisk perspektiv basert på omhyggelige beskrivelser og analyser av bevisstheten med vekt på forskningsdeltakernes livsverden. Det innebærer å se bort fra forskningsdeltakernes forhåndskunnskap og at en søker etter de beskrevne fenomenenes essensielle og vedvarende betydning” (Kvale & Brinkmann, 2009).

### **Forforståelse og teoretisk perspektiv**

”Det at vi forstår verden ut fra våre forforståelser, er ikke bare noe som berører det vi her kaller teoretisk lesning, det synes å være et generelt trekk ved mennesket” (Kvale & Brinkmann, 2009).

Ofte er forforståelsen en viktig faktor når en velger å forske på et bestemt tema. Forforståelse er legitimt og kan være nyttige for prosessen. Den kan også være begrensende ved at en ikke klarer å se bredden i materiale eller en manglende evne til å lære av eget materiale.

Forforståelse er den kunnskapen vi har når vi starter et prosjekt og vil alltid påvirke måten vi leser og samler våre data (Malterud, 2003). Forforståelsen er et viktig utgangspunkt for dataanalysen, sammen med forskerens teorier og hypoteser. Dette medfører at den som har samlet inn data, også bør analysere og fortolke dem (Johannessen, Tuft & Christoffersen, 2010). Min utdanningsbakgrunn er en bachelorgrad i Folkehelsearbeid, med fokus på fysisk aktivitet og ernæring.

Det er en balansegang mellom hvor mye forberedelse et intervju krever. For mye forberedelse kan påvirke evnen til observasjon og fleksibilitet i negativ grad ved at en preges av forforståelse, mens for lite forberedelse kan føre til at viktig informasjon ikke kommer fram (Knizek, 2006).

### **Utvalg og rekruttering**

Utvalget består av ressurspersoner innen matkunnskap i Valdres og nærliggende områder. En kartlegging av hvem som driver matproduksjon eller har kunnskap om lokal mat, førte til et utvalg som består av blant annet kokker og produsenter (tabell 2). Det ble altså benyttet et strategisk utvalg fordi man er avhengig av at dette er nøkkelinformanter (Knizek, 2006). Det er flere måter for å sette sammen et strategisk utvalg. Kartleggingen av ressurspersoner som skulle føre til utvalget, begynte med å spørre ansatte i helseavdelingen på Tonsåsen rehabilitering, råd fra veileder og kontakt med ulike forum i Valdres, som Valdreskvalitet og andre. Dette ga informasjon og råd om hvem som kunne være til hjelp i oppgaven. Etter dette er snøballmetoden brukt, ved at enkelte informanter er spurt om de har tanker om hvem andre som kan bidra i studien (Johannessen et al., 2010).

Informantene ble kontaktet på telefon og i noen tilfeller e-post, der de ble spurt om å delta i studien. De fikk informasjon om studien, bruk av båndopptaker, anonym deltakelse og at studien var godkjent av Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). Kontakt via telefon og e-post viste seg å være en effektiv måte å rekruttere informanter da alle som ble kontaktet sa ja til å delta.

Det er vanskelig å fastslå på forhånd hvor mange informanter som kreves for å få svar på problemstillingen. Ønsket antall informanter var 8-12, og ble sett som tilstrekkelig for å få fram informasjonen man ønsket om matproduksjon i Valdres. Dette er et vanlig antall informanter i små studier eller piloter. Man jobber seg ofte fram til et metningspunkt, der

forskeren vurderer at flere intervjuer ikke vil føre til mer relevant informasjon, og at den informasjonen en har fått er tilstrekkelig (Johannessen et al., 2010).

Kriteriet var at informantene måtte ha kunnskap om mat og matproduksjon, i Valdres eller nærliggende områder. Andre ekskluderingskriterier, som alder, kjønn og lignende faktorer ble ikke lagt til grunn for utvalget.

## Informantene

Tabell 2: Oversikt over de 8 informantene som ble intervjuet. De er anonymisert med tall og viser utdannings- og/eller yrkesbakgrunn for å vise sammensetningen av informantene.

Informant	Yrke/utdanningsbakgrunn
1	Kokk. Matprodusent
2	Kokk
3	Kokk
4	Matprodusent. Studert akvakultur.
5	Matprodusent. Studert mat og matkultur. Har også annen yrkesfaglig bakgrunn innenfor et annet fagområde.
6	Journalist
7	Lærer
8	Kokk

## Intervjuguide

Oppgaven benytter problemsentrert intervju. Her fokuserer intervjuet på et tema som er fastlagt av forskeren på forhånd. Det er på forhånd utarbeidet en intervjuguide (det kan også gjennomføres pilotstudie og/eller observasjon som forberedelse til denne typen intervju).

Gjennomføringen av intervjuet kan deles i tre faser:

Det starter med sonderings spørsmål med formål om å informere informanten om temaet og kartlegge hvor informanten står i forhold til temaet som skal tas opp. (Intervjueren kan komme med eksempler på hvor detaljerte svar som ønskes.) I andre fase går en over til spørsmålene i intervjuguiden. Det beste er dersom informanten selv kommer inn på de ulike temaene/spørsmålene man har i intervjuguiden, men dette vil variere i ulike intervjuer. Siste og tredje fase brukes til ad hoc spørsmål. Det kan være behov for å utdype aspekter eller spørre om man har forstått informanten riktig. På forhånd må intervjueren bestemme om man også vil ta konteksten inn i intervjuet. For eksempel si på båndopptakeren eller notere hvor



intervjuet ble gjennomført, rolig/støyende atmosfære, tar man informanten på ordet eller tolker man utsagnene fra en teoretisk referanseramme (Knizek, 2006).

Ressurspersonene ble intervjuet i form av et semistrukturert intervju med intervjuguide. Dette ble valgt fordi man i et semistrukturert intervju har en åpenhet og fleksibilitet rundt spørsmål og tema som tas opp. Informanten kan komme med sine tanker som i utgangspunktet ikke omhandler spørsmålene i intervjuguiden, men som kan gi større innsikt i temaet. På den andre siden skal intervjuguiden ha klare spørsmål og retningslinjer for hva man ønsker å gå gjennom i løpet av intervjuet (Knizek, 2006). Informantene i denne oppgaven kom med mye kunnskap og erfaringer ved hjelp av de åpne spørsmålene i intervjuguiden. Samtidig virket spørsmålene i en del av intervjuguiden, noen ganger for vanskelige eller de kom for brått på. Dette gjaldt delen hvor informantene skulle komme med forslag til matretter som kunne lages basert på matvarer fra matvarelista. Dette gjorde at denne delen i stor grad ble tatt vekk fra intervjuguiden, slik at informantene kunne fokusere på de andre spørsmålene som ble stilt. Delen som ble tatt vekk fra intervjuguiden var likevel en viktig del av oppgaven, fordi det skulle resultere i nytt menyforslag på Tonsåsen. Elever på Mat- og restaurantfaglinje på en videregående skole i Oppland ble da koblet inn for å utarbeide menyforslag.

Intervjuguiden ble redigert i forkant av intervjuene med ulike informanter, ettersom yrkesbakgrunn og bosted i eller utenfor Valdres. Dette er en av faktorene ved det eksplorative fokus, at man på søken etter ny informasjon, tilpasser metoden til fenomenet man vil undersøke, ikke motsatt (Knizek, 2006). Tilpasningen av intervjuguiden til hver enkelt informant er også gjort fordi mye kunnskap er situasjonsbestemt. Et intervju er like mye en sosial situasjon som annen samhandling (Johannessen et al., 2010). Dette gjør også at antall informanter står friere og at man ikke trenger å vite eksakt ved prosjektstart hvor mange informanter man skal intervju. Det kan komme ny informasjon underveis i studien som gjør at man ønsker å intervju flere. Dette fører videre til at fasene med datainnsamling og dataanalysering går parallelt (Knizek, 2006).

### **Gjennomføring av intervjuene**

Kontaktinformasjon som telefonnummer og/eller e-postadresse til informanter ble samlet inn i kartleggingen av mulige informanter. Telefon eller e-postavtale ble gjort for å avtale tidspunkt og sted for intervju. Intervjuene ble gjennomført i tilknytning til informantens hjemsted, yrkespraksis og et intervju ble gjennomført på kafè. Dette ble gjort for at det skulle være

enklest mulig for informantene å delta i studien, samt at datainnsamlingen vil foregå i informantens naturlige omgivelser, da det er en antakelse om at mest mulige pålitelige data er kontekstavhengige (Knizek, 2006). Intervjuet som ble gjennomført på kafè, var etter forslag fra informanten.

Intervjuene startet med at informantene skrev under samtykkeerklæring på at intervjuet ble tatt opp på lydbånd. Dette var de også informert om i forkant av intervjuet. Dersom de ønsket å trekke seg var det fullt mulig, lydopptaket ville da slettes. Intervjuene startet med informasjon om hvordan intervjuet var lagt opp. Informanten kunne stille spørsmål dersom han/hun lurte på noe. Intervjuguiden ble brukt som utgangspunkt for intervjuet, men ikke fulgt til punkt og prikke. Informantene fikk også anledning til å fortelle andre ting om temaet dersom de ønsket. Intervjuene varte mellom 45 minutter og 1,5 timer.

Intervjuene ble gjennomført i en periode på tre måneder, fra midten av oktober til midten av januar. Dette medførte god tid til transkribering og noe analyse av gjennomførte intervjuer mellom intervjuene. Informantene kunne kontaktes i etterkant av intervjuene dersom noe var uklart.

## **Transkribering**

Transkribering ble gjort etter hvert enkelt intervju. Alt som ble sagt er skrevet ned, med unntak av noen prober som ikke ble sett som noe som påvirket informanten. Det var fokus på det verbale i intervjuene. Ikke-verbal kommunikasjon som pauser i setninger eller kroppsspråk er ikke inkludert.

Opptakene ble gjort med en Samsung Galaxy SII. Det ble god lyd kvalitet på opptakene, og det meste kunne transkriberes uten problemer. I noen av intervjuene ble internasjonale restauranter eller navn oppgitt, som var ukjente for studenten og dermed vanskelige å navngi ordrett i transkriberingen. Dersom det var behov ble informantene kontaktet for å få riktige stavelser. For å skille mellom utsagn fra informant og student, ble I brukt for informant, mens S ble brukt for student.

## **Analyse**

I fenomenologiske design er det vanlig å analysere data etter meningsinnhold. Det er ikke benyttet dataprogram i analysearbeidet, men foretatt manuelle analyser. Ved å ta utskrift av de transkriberte intervjuene og jobbe med dem for hånd, ble det enklere å få oversikt over

materialet. Før en starter analysearbeidet er det også viktig å bestemme seg for hva som regnes som data. I dette tilfellet er data de transkriberte intervjuene. Datamateriale blir lest fortolkende, en ønsker å finne en dypere mening med folks tanker (Johannessen et al., 2010). Dette innebærer også at de transkriberte intervjuene er lest og fortolket ut fra mitt ståsted. Analysen i denne oppgaven har tatt utgangspunkt i Giorgis fenomenologiske analyse, delt i fire steg (Johannessen et al., 2010; Malterud, 2003).

1. steg: En gjennomlesning av materiale for å få et generelt inntrykk av innholdet i materiale en har samlet inn (Knizek, 2006). En fjerner irrelevant informasjon og fortetter utsagn som blir sett som mer relevante (Johannessen et al., 2010; Malterud, 2003).

2. steg: Ny gjennomlesning der en deler materiale inn i enheter med samme betydning (betydningsenheter/meningsenhet). En trekker også ut nøkkelutsagn i teksten (Knizek, 2006). En deler teksten inn i tekstelementer som kodes ut fra ulike utsagn/meninger (Johannessen et al., 2010).

3. steg: Se på de ulike betydningsenhetene og deres mening til fenomenet som studeres. Man uttrykker temaet som dominerer den naturlige meningsenheten, så enkelt og klart som mulig (Knizek, 2006). Forskeren trekker ut delene av teksten som er kodet, altså de tekstelementene man har identifisert som meningsbærende. Deretter ser en om kodeord kan slås sammen eller ordnes inn under hverandre. Dette gjør at en kan utvikle kategorier som er mer abstrakte enn de opprinnelige kodene (Johannessen et al., 2010; Malterud 2003).

4. steg: Siste steg er å sammenligne enkeltfortolkninger på tvers av betydningsenhetene. Meningsenheten undersøkes i lys av undersøkelsens spesifikke formål (Knizek, 2006). Her sammenfattes eller rekonstrueres materialet for å utforme nye begreper og beskrivelser. Det er viktig å vurdere om meningen av det sammenfattede materialet, er i tråd med det opprinnelige materialet. Dersom disse avviker må en gå tilbake i prosessen. Koder og kategorier kan måtte endres ettersom en tilegner seg ny kunnskap (ibid).

De fire stegene ble fulgt ved at materialet ble lest gjennom for å få en oversikt og for å huske intervjuet i sin helhet i den videre analysen. Materialet ble lest med intervjuguiden i bakhodet for å finne relevante utsagn og meninger for studien. Etter dette ble teksten lest på nytt og delene av teksten som ble sett som viktige ble kodet. Etter hvert som flere intervjuer ble kodet

og analysert, ble de ulike kodene fra hvert intervju samlet i en matrise. Matrisen inneholdt de ulike kodene loddrett, mens den vannrette linjen viste datoen på de ulike intervjuene. Ved hjelp av matrisen ble det oversikt over hvilke koder som var mest brukt og hva som var fellestrekkene i informantenes utsagn. Det ga også oversikt over koder som kunne slås sammen, dersom flere koder ga samme mening og/eller gled over i hverandre. Eksempler på koder var kvalitet, framtid og økonomi. Dette førte analysen over i tredje steg der de kodede delene av teksten ble samlet. For eksempel ble alle utsagt som var kodet ”kvalitet” samlet i meningsbærende enheter. Dette ga en bedre oversikt over utsagnene under de ulike kodene og det var enklere se hvilke koder som kunne ses i sammenheng i ulike kategorier. Se tabell 3 for eksempel på analyse. Analysens fjerde steg ble tatt i bruk ved at materialet ble sammenfattet på en ny måte og informantenes utsagn ble beskrevet samlet i de ulike kategoriene. Her ble det gjort en vurdering av om meningen med det sammenfattede materialet, sto i samsvar med det opprinnelige materialet, altså en validering av funnene (Malterud, 2003). Her var også matrisen som ble laget til hjelp for å se om de viktigste kodene var tatt med i det sammenfattede materialet.

Tabell 3. Analyse fra meningsbærende enheter til koder og kategorier.

Utdrag fra intervju	Koder	Kategorier
<p>Neida så vi har tjent penger fra første dag vi startet opp og grunnen til det er jo også at <b>vi gjør alt selv</b>. Også er det viktig at <b>du ikke skal jukse</b>, da er det bedre at du sier ”nei, dessverre jeg rekker det ikke”. Mange starter opp og har kanskje ansatte og sånn, også sliter de 4-5 år for de får ikke <b>økonomien</b> i det. Men har folk lyst til å starte opp med dette, og <b>har lyst til å jobbe timene</b> så tror jeg de fleste kan lykkes med det, men du må <b>stå på og jobbe selv</b>, det er en ganske viktig del av de vi driver med <b>Det blir en livsstil</b>.</p> <p>Det er veldig <b>viktig at produktene er fra ditt eget</b>, ikke sant, ja sånn at folk får <b>se at du gjør jobben</b></p> <p>Tar du med de rundt og <b>viser at vi har 3 tonn spekepølse hengene her</b>, ikke sant så blir folk ganske imponert, og <b>da skjønner de at du gjør jobben</b>.</p>	<p>Ærlighet</p> <p>Økonomi</p> <p>Mye arbeid</p> <p>Egne produkter</p> <p>Vise produksjon</p>	<p>Viktige faktorer ved lokal matproduksjon:</p> <p>Tillit – et godt forhold til kundene gir godt omdømme og store muligheter for flere kunder (der mye arbeid legger grunnlaget)</p> <p>Vise kvalitet og kunnskap ved produksjonen</p>

Intervjuene som ble gjennomført hadde tre deler (vedlegg 1), som også påvirket analysearbeidet. Den første delen av intervjuene innebar at informantene fortalte om sin virksomhet og sine erfaringer. Alle fikk også spørsmål om for eksempel hvordan de så på fremtiden i forhold til deres virksomhet. Analysearbeidet har hatt hovedfokus på denne delen av intervjuet. Ved å stille åpne spørsmål kom det fram mange meninger fra informantene som kunne kobles til Ny nordisk kost med for eksempel koder som lokal mat, sesongbasert mat og helse. Del to av intervjuet fokuserte på matvarelista som også ga materialet til analyse. Matvarelista var likevel mindre krevende i forhold til analyse, siden matvarelista er et eget resultat i oppgaven. Den tredje og siste delen av intervjuet som omhandlet forslag til retter fikk svært liten plass som tidligere nevnt, og krevde lite analysearbeid.

### ***3.3 Utarbeiding av meny***

På bakgrunn av matvarelista er det utarbeidet en meny som kan brukes på Tonsåsen Rehabiliteringssenter, og ellers både offentlig og privat. Menyforslaget innebærer en uke for høst, en uke for vinter og en uke for vår. I forkant av at menyforslaget ble utviklet, er det registrert meny på Tonsåsen Rehabiliteringssenter tre uker (høst, vinter og vår). Det er gjort for at en skal kunne sammenligne dagens meny på Tonsåsen med menyforslaget, som er en del av resultatet i denne oppgaven. Menyforslaget er i hovedsak utarbeidet i samarbeid med elever og lærere på Mat- og restaurantfaglinja på en videregående skole. De fikk utdelt matvarelista og kriterier for oppgaven. Kriteriene var at menyene skulle ta hensyn til sesong, helseaspektet og at de burde ta utgangspunkt i de matvarene som kan produseres i større mengder og bruke matvarer som produseres i små mengder i mindre grad. Menyene måtte kunne brukes på et institusjonskjøkken. De kunne også hente inspirasjon fra Ny nordisk kost med for eksempel kokebøker som Ny nordisk hverdagsmad (Meyer & Astrup m.fl., 2011).

### ***3.4 Ethiske betraktninger***

Ethiske retningslinjer er tatt i betraktning underveis i oppgaven. Søknad ble sendt og godkjent av Norsk samfunnsvitenskapelige datatjeneste (NSD) på bakgrunn av at arbeidet med oppgaven ville innebære personopplysninger. Som et ledd i informantenes personvern skrev de i forkant av intervjuene under på en samtykkeerklæring. Erklæringen ga informasjon om at studien var godkjent av NSD, intervjuet ville tas opp på bånd, anonymisering og at data vil slettes i etterkant av studien. Informantene er anonymisert med tall i oppgaven og dialektiske ord og uttrykk er blitt omskrevet til bokmål. Det er presentert utdannings- og/eller yrkesfaglig bakgrunn for informantene, men det er ikke beskrevet hvordan de jobbet per i dag eller hvordan de bruker sin kompetanse. Dette er derfor vurdert til å være tilstrekkelig anonymisert.

## 4.0 Resultater

### 4.1 Matvarelista

Tabell 4 viser matvarelista. Råvarer markert med grønn kan dyrkes/produseres i Valdres-regionen, råvarer markert med oransje er det uenighet om eller kan dyrkes/produseres i liten grad, mens råvarer markert rødt er avhengig av drivhus for å vokse og faller dermed utenfor prinsippene for Ny nordisk kost.

Grønnsaker og spiselige vekster	Blomkarse, blomkål, brennesle, brokkoli, dag og natt, engsyre, fennikel, fiol, gressløk, grønnkål, gulrot, hvitkål, hvitløk, jordskøkk, kantarell, karse, kepaløk, kinakål, kløver, knutekål, kålrot, løvetann, nepe, nype, persillerot, pepperrot, piggsopp, pipeløk, portulakk, potet, purreløk, pyntekål, raps, reddik, ringblomst, risiker, rosenkål, ruccola, rødbete, salat, sellerirot, sjalottløk, skvalderkål, sommerkål, soppløk, spinat, squash, steinsopp, stिल्selleri, sukkererter, traktkantarell, tusenfryd, vårløk. Asparges, gresskar, ingefær, mais, paprika, pastinakk, sikori Agurk, tomat
Frukt	Epler, kirsebær, plommer, rabarbra. Druer, moreller, physalis, pære.
Bær	Blåbær, bringebær, einerbær, jordbær, krekling, molte, rips, rognebær, solbær, stikkelsbær, tyttebær.
Korn	Bygg, havre. Hvete, rug, spelt.
Kjøtt	Elg, geit, hare, hest, hjort, lam, killing, kylling/fjærkre, rein, rådyr, sau, storfe, svin.
Fugl	And, orrfugl, rype, storfugl, trost. Due, gås.
Fisk	Abbor, gjedde, røye, sik, ørret.
Urter	Agurkurt, bergmynte, bladpersille, dill, eplemynte, grønn mynte, isop, karve, kjørvel, koriander, kruspersille, løpstikke, peppermynte, sitronmelisse, timian, tsar. Urtete. Basilikum.
Meieriprodukter	Geitemelk, kumelk, sauemelk.

Fargemarkeringene viser at det meste av det en er kommet fram til, kan sankes eller produseres i Valdres. Matvarelista viser mange typer bær som finnes i regionen, og som kan brukes som en ressurs i større grad enn det som gjøres i dag. Det er også god variasjon i ulike typer kjøtt, grønnsaker og urter. Blant frukt og korn finnes mindre utvalg, og flere er markert som usikre med oransje.

## **4.2 Intervju**

Etter at intervjuene var gjennomført og analysert var det flere områder som utmerket seg fra informantene. Disse resultatene som presenteres nedenfor, er altså fra informantenes tanker, erfaringer og ideer om fordeler og utfordringer rundt implementering av Ny nordisk kost i Valdres.

### **Kort sesong**

En kort sesong medfører en ekstrem spissesong som gir "luksusprodukter" de ukene råvaren kan produseres, for eksempel asparges. En fordel er da at varene beholder sin egenart, blir mer spesielle og gode på smak. Dette er positivt ved at disse produktene får høy kvalitet.

Utfordringen er at det blir små mengder mat med produksjon i en kort sommer. Detaljer som hvordan man anretter kjøkkenhagen etter vær og vind kan påvirke mengden som produseres. Kort sesong gjør at en bør dyrke ulike salater slik at en får salater gjennom hele sommeren, noen mer hardføre enn andre. Råvarer som er avhengig av et varmere klima kan sås i melkekartonger før de settes ut, eller dyrkes i drivhus.

En kort sesong skaper utfordringer, men trenger ikke være negativt siden mat i mange tilfeller optimalt sett er sesongbasert. I tilfeller der varer brukes i catering eller på serveringssteder går dette bra, men skaper større utfordringer dersom en ønsker å selge i butikk. Butikkene ønsker da å ha likt utvalg gjennom året og større mengder enn det som er mulig å produsere. Den lange vinteren skaper rom for spekemat, og alt som er røyket, gravet, saltet med mer. En kan også fryse ned for eksempel urter og bruke dem utover vinteren.

### **Opplevelser knyttet til mat**

Folk vil i større grad enn før ha en opplevelse i tillegg til maten. For eksempel å formidle kunnskap om hvordan en lager mat på en enkel måte, ikke bare putte noe inn i en AGA eller Electrolux. Eller på et gårdsutsalg – vise hvordan maten produseres og gi informasjon om dette, i tillegg til at folk får kjøpt varer. Det gir tillit til stedet og produktene. Dersom man serverer kan en ta med en hel entrecotkam som sitter igjen på benet, og servere gjestene fra



enden av bordet. Samtidig kan man fortelle litt om maten, istedenfor å sende rundt et fat med kjøtt og grønnsaker som mange gjør.

I tillegg til en matopplevelse, står det tradisjonelle sterkt. Det er ofte en suksessfaktor å bygge på tradisjonell mat, det er noe folk liker og har kjennskap til. Særlig i selskaper er det mange som vil ha noe kjent og kjært. Å servere en entrecotkam på måten ovenfor vil være å servere tradisjonell mat, men med noen nye varianter som ofte blir godt mottatt. En suksessfaktor kan være å holde på det tradisjonelle, men utvide horisonten med noen nye varianter. I tillegg til å ta tilbake tradisjonell mat som ikke er så mye brukt lenger, for eksempel lammerull. Det er også viktig å ta vare på det tradisjonelle når en ser at noen likegodt vil spise hamburger eller pizza på julekvelden, istedenfor julemat.

### **Framtid og utvikling**

Når det gjelder framtidssikter for Ny nordisk kost og det konseptet vil innebære, kan en snakke om framtidssiktene for dem som allerede er i gang og jobber med dette i dag, og en kan ta utgangspunkt i kommende generasjoner. Dersom en ser på hva som finnes i dag er det enighet om at framtidssiktene er gode. Det er nå Norden har fått sin sjanse til å vise hva vi kan tilby, og denne sjansen må benyttes godt. Trender går i perioder, i neste omgang vil det kanskje være Afrika som får muligheten til å vise fram sine mattradisjoner. Utviklingen av gode kokker på internasjonalt nivå har kommet gjennom blant annet kokkekonkurranser som Bocuse d`Or. Konkurranser har løftet Norge og Norden. Utviklingen har begynt, blant annet med å utvikle kvaliteter.

At fokuset nå er økende på Norden, gjør at når folk kommer til Norge må det tilbys norsk mat, slik at turistene får et "eget" inntrykk av nordmenn og Norge. Maten må ha kvalitet og historie for dem som ønsker det. Det er viktig at vi sier hva vi gjør og gjør det vi sier. Ærlighet er viktig i et kundeforhold. Dersom det skjer at du ikke har den varen som blir etterspurt, må en være ærlig på det. En kan for eksempel tilby varer fra andre produsenter, men da må en være åpen om dette til kunde. Utviklingen skjer også nasjonalt innenfor blant annet Norgesgruppen som jobber aktivt med å få lokal mat og spesialiteter fra Norge inn i butikkene.

For kommende generasjoner var ikke informantene like positive. Det ble blant annet trukket fram at færre unge ønsker å arbeide så mye som kreves for å holde i gang en lokal

matproduksjon eller et serveringssted. Ubekvemme arbeidstider på kveldstid, helger og ferier bidrar til dette. I forhold til å drive gårdsdrift er det også mye ansvar og jobb med vedlikehold av hus, skog og jord, i tillegg til matproduksjon.

”Vi kunne laget gjeddeburgere av hele Østlandet, men først må vi plukke den gjedda som ligger i skogen rundt Trevatn”.

Dette sitatet viser hvor viktig kunnskap er for å kunne utnytte matressursene rundt oss. Generell kunnskapsformidling sto sentralt hos informantene. De dro fram viktigheten av kunnskap for å vekke interesse og forståelse for lokal matproduksjon og matlaging. At Ingrid Espelid Hovig er borte fra TV og at husmødrene er kommet ut i arbeidslivet og ikke er hjemme og lager mat i like stor grad som før, bidrar til at kunnskapen blant kommende generasjoner blir mindre. Noe kunnskapsformidling skjer ved at produsenter og andre forteller kunder og gjester hvordan de produserer varer eller tjenester, og gir folk en større forståelse for det de driver med. Noe kunnskap formidles også gjennom media, blant annet lokale aviser der en også knytter personer opp til artiklene. Tidligere hadde mange en nabo som var bonde og det gjorde at mange visste hvordan gårdsdrift foregikk, slik er det ikke i dag. Det er ikke så mange som vet hvordan man lager mat fra bunnen av, og mange har heller ikke forutsetninger for å klare det. Folk utnytter ikke ressursene som finnes og kjøper heller ferdige produkter på butikken enn å lage maten selv. Flere av informantene er blitt spurt om hvordan man lager brød. Det er for lite kunnskap og stolthet i næringa. Dette smittes over på dagens unge og hvordan de påvirkes i valg av for eksempel yrke. Det er også viktig at de som velger dette som yrke får en god veiledning, men kvaliteten på norske utdanninger er ikke alltid like god. En større tilknytning til for eksempel naturfaglinjer kan være gunstig for å lære om ville vekster og de ressursene som finnes rundt oss. Det er viktig at de gode kokkene som finnes i dag, også blir på kjøkkenet og ikke forsvinner over til TV eller andre medier. Gjennomsnittlig levetid for kokker per i dag er tre år. En trenger fortsatt gode forbilder på kjøkkenet som kan gi inspirasjon til andre for å lage god mat.

På den andre siden finnes også matentusiastene som kan mye om mat. Det er også stadig mer lokal salg. Det medfører også at når noen slår seg sammen og selger for egen del så leverer de ingenting nasjonalt sett, til fellesskapet. En må kanskje ta et valg til slutt, om en vil satse felles nasjonalt eller gi rom for alle som vil drive egne, mindre produksjoner.

## **Kvalitet i egne produkter**

”En må finne de råvarene og de mulighetene som kan gi oss en identitet”.

Informantene var svært opptatt av at det er viktig å vise til gjennomgående god kvalitet, i alle ledd. At dette blir ivaretatt i regionen vises blant annet gjennom at kvalitetsprodukter i distriktet har fått presidier, som er den høyeste utmerkelsen man kan få for et produkt. Med egne produkter kan du vise til at du har gjort jobben og fortelle hvordan produksjonen skjer. Dette gir ofte kundene tillit til deg, som er viktig for å lykkes i bransjen. Med egne produkter kan en bygge opp sin egen identitet/signatur/profil som en er god på, der en utnytter ressursene som finnes lokalt til dette. Blant annet jordsmonnet er viktig for å gi god kvalitet til egne produkter. Når en begynner å produsere egne varer kan en ofte se flere muligheter til hva man kan lage selv, istedenfor å bestille fra grossist. Det kan gå sport i å se hvilke muligheter man har for egen produksjon. For å få fram kvalitet kan det også være nødvendig å bruke råvarer fra andre land eller kulturer, som en ekstra spiss på det som finnes lokalt. For eksempel safran eller vanilje. En slik identitet kan også bygges på menneskene som bor i regionen, ved at en bygger på særtrekkene som finnes der og menneskene som bor der, før en bygger på maten.

I en bransje der økonomien hos småskalaprodusentene ikke alltid er like god, er positiv markedsføring viktig. I mindre bedrifter er det ofte små rom i budsjettet til markedsføring og reklame. Derfor er det svært viktig å gi gjestene og kundene et godt inntrykk for å få godt omdømme og derigjennom flere gjester og kunder. Uansett hvor små eller store grupper en har av kunder, så er det viktig å gi alle like god service. Det gir godt omdømme som videre kan medføre en større kundekrets og redusere behovet for annen markedsføring.

Det er også viktig å være bevisst kvaliteten på egne varer, som kan være unik. Når dyr går fritt opp mot 1000 meter over havet, får de en god og ren smak. For å få fram disse kvalitetsproduktene fra småskalaprodusenter kan det være nødvendig med noen litt større produsenter i en region, som kan være med å dra lasset for andre. Nettverk kan være nyttig for mindre produsenter i en region.

## **Utnyttede ressurser, økonomi og interesse**

Det er flere faktorer å ta hensyn til i forhold til økonomi og mat, og mye dreier seg om pris. Mange har økonomi til å kjøpe det de har lyst på av mat og andre ting. Bedre økonomi gjør at

folk er på jakt etter spesialiteter. Mange kunder betaler villig mer for varer med god kvalitet, samtidig som en del lurer på hvorfor varene hos småskalaprodusenter ofte er høyere enn hos store grossister. Når produsentene forteller hvordan prisen henger sammen med varen, er folk forståelsesfulle. Lokal mat er også produsert av noen som bryr seg om produktene og har interesse for dem, og ikke bare tenker økonomisk gevinst. Interessen blant folk er noe produsentene må utnytte, og bruke dette potensialet for å markedsføre og selge egne produkter. Interesse vises også gjennom at ulike arrangementer og stand blir godt besøkt av folk som er nysgjerrige og vil snakke om mat. Matnettverkene som er bygd opp får også invitasjoner til arrangementer og blant annet Fylkesmannen ringer og viser interesse. Bondens marked er en av aktørene som kan ha bidratt til økt fokus på småskalaprodusenter, ved at flere er blitt kjent med produsentene. Økt interesse vises også gjennom bedre deltakelse i forum som Bondelaget.

Noen matvarer er enklere å foredle lokalt i forhold til andre, fordi de er mindre ressurskrevende. Du kan lage honning med et godkjent slyngerom, men skal du slakte dyr trenger du annet utstyr. Ressurser i matsammenheng gjelder også i forbindelse med transport og emballasje på mat, det vil være mindre ressurskrevende å velge lokal mat, samt miljøbesparende.

Nordmenn bruker lite av inntekten sin på mat sammenlignet med andre. På den andre siden er ikke alles økonomi like god, for eksempel hos små produsenter. Når produsenter skal delta på ulike arrangementer må de ofte betale en høy pris for å kunne delta. Arrangøren vil tjene penger på at de er tilstede. Dette er sårbart da produsentene kanskje ikke har den beste økonomien, i hvert fall ikke de minste. Samtidig kan dette være en viktig arena for å markedsføre seg selv og sine varer. Prisen på kjøtt og andre varer har gått nedover de siste årene. Dette gjør at mange må drive med flere dyr og da trengs mer utstyr og mer jord. Det blir for mange en runddans for å få driften til å gå rundt. Når det gjelder økonomi for forbrukerne er det mange som synes maten i Norge er dyr, samtidig som det er utrolig hvor mye ressurser rundt oss som ligger ubrukt. Vi kjøper mat på butikken til tross for at mange av oss har mat tilgjengelig rett utenfor døra, for eksempel bær. Folk kan ha urter i hagen uten at de vet hva det er. Hvis en vet litt om lagring av for eksempel rotgrønnsaker, kan en også kjøpe dette i større kvantum og spare penger på den måten. Frosne grønnsaker som en del kjøper for å spare penger og/eller slippe å kaste grønnsaker er også dyrt i forhold til om en kjøper inn grønnsaker og lagrer.

### **4.3 Menyforslag**

Nedenfor presenteres en tre ukers meny på Tonsåsen slik den er registrert dette året, en uke for høst, en uke for vinter og en uke for vår. De fire måltidene som serveres daglig på Tonsåsen er skrevet ned daglig i tre uker, mandag til fredag. Alt som har blitt servert til de ulike måltidene er inkludert. Deretter vises tilsvarende menyer for tre uker, men som et forslag basert på prinsippene i Ny nordisk kost.

#### **Dagens meny**

Alle frokoster har appelsinjuice, havregrøt kokt på vann med bær, svsker, Axa 4-korn, havrekli, hakkede og ristede mandler og kanel som valgfritt tilbehør, samt fruktfat der de som ønsker kan ta med mellommåltid. Til alle frokost- og kveldsmåltider serveres grovbrød, speltbrød og skummet melk, Biola naturell, Cultura morgenfrisk og Tine skumma kultur. Ulike typer knekkebrød, Bremykt og Brelett serveres til frokost, lunsj og kveldsmat. Tilgjengelig til alle måltider er kaffe, te, vann, sitron/limeskiver, ingefær, Odelia norsk kaldpresset rapsolje, Heinz eplecider eddik, Gaea økologisk extra jomfu olivenolje og salatbar.

Brødet som serveres bakes på Tonsåsen. Grovbrødet som brukes består av fullkornshvetemel, siktet hvetemel, havregryn, grov rug, fiberhusk, linfrø, salt, gjær, olje og vann. Speltbrødet inneholder grovt speltmel, siktet speltmel, havregryn, rug, linfrø, solsikkekjerner, gjær og vann.

Salatbaren varierer noe mellom ulike måltider og fra dag til dag. Eksempler på innhold er hvitløksbåter, kikerter, røde bønner, soltørkede tomater, agurk, paprika, grønn salat, fat med oppskjært gulrot, kålrot, sukkererter, reddiker og blomkål, oliven, løk, purreløk, gresskarkjerner, tomat, stangselleri, chilidressing og avokadodressing. Det kan også være blandede salater, for eksempel bønnesalat med røde bønner, paprika, hvitløk, løk, olje, salt og pepper. Eller furulysalat med kål, gulrot, eple, svsker, mandler, sitronsaft og sukker.

Tabell 5: Høstmeny på Tonsåsen Rehabilitering

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Frokost og kveldsmat</b>	I tillegg til havregrøt (kun frokost), grovbrød og knekkebrød, serveres et utvalg pålegg. Det varierer mellom magert kjøttpålegg som for eksempel kokt skinke eller hamburgerrygg, tomatsild, sursild, makrell i tomat, biter med fiskefilet for eksempel peppermakrell eller ørret, Gudbrandsdalsost, Norvegia med 16 % fett, nøkkelost, magerost, cottage cheese, jordbær- og bringebærsyltetøy, egg, kaviar, leverpostei, sylteagurk og rødbeter. Grønnsaker som for eksempel agurk, paprika og tomat tilbys også til frokost og kveldsmat.				
<b>Lunsj</b>	Kylling og linsesuppe: Kylling, linser, løk, gulrot, kålrot, squash, fennikel, røde linser, kokosmelk, tomat, buljong, appelsin, chili og salt Salatbar	Fiskesuppe med gulrot, kålrot, kål, brokkoli, purre, paprika, løk, asparges, blomkål, torsk, krepsehaler, bacon, havsalt, pepper, dill, kokosfett og sitron Salatbar	Gryte med ris, kylling og grønnsaker Salatbar	Fiskesuppe med laks, torsk, selleri, gulrot, purre, løk, fennikel, blomkål, salt, pepper, vineddik Salatbar	Betasuppe: Kylling- og kalkunpølser, røde linser, løk, gulrot, kålrot, selleri, paprika, purre, havsalt, ramsløk, sitron, olivenolje og peppermix. Salatbar
<b>Middag</b>	Fiskekaker med urter og hvitløk Kokte poteter Stekt brokkoli med cashewnøtter, salt og pepper Stekte grønnsaker – paprika, rødløk, asparges, purre og sitronpepper Eggesaus – whipping, egg, løk, sitron og bremykt Salatbar	Kyllinglår med havsalt og peppermix Ris Gulrot, dampet Rosenkål og kål med rapsolje, havsalt, cumin Paprikasaus med løk, havsalt, chili, olivenolje og lett fløte Salatbar	Laks med sesamfrø, brokkoli, blomkål, nykål og gulrøtter, kokte poteter, hvit saus og råkost Salatbar	Kyllingfilet med havsalt, hvitløk og limepepper Wokede grønnsaker: Squash, minimais, paprika, purre, brokkoli, havsalt, hvitløk, rapsolje Ris med gulrot, mais, erter, havsalt, peppermix, olivenolje Karrisas med løk, paprika, havsalt, gurkemeie, chili, olivenolje, melk, persille Salatbar	Panert sei, remulade, kårabistappe, kokte poteter, grønnsaker Salatbar

Tabell 6: Vintermeny på Tonsåsen Rehabilitering

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Frokost og kveldsmat</b>	Se høstmeny.				
<b>Lunsj</b>	Ris- og kyllinggryte med grønnsaker Grønnsakssuppe med og uten svinekam Salatbar	Betasuppe med røkt svinekam, gulrot, kålrot, selleri, kål, purre, vårløk, løk, pastinakk, olivenolje, timian, salt, pepper Salatbar	Lapskaus med kylling, gulrot, kålrot, selleri, løk, purre, fennikel, chili, bønner, salt, peppermix og timian Salatbar	Salatbar: Laks Reker Bakt kylling med rapsolje, hvitløk, urter og sennep Egg Ulike salater og grønnsaker	Kyllingsuppe med pastinakk, gulrot, persillerot, løk, purre, salt, pepper, gurkemeie, tomat, søtpotet, appelsinsaft, basilikum Salatbar
<b>Middag</b>	Stekt laks med hvitløk, havsalt og urtepepper. Kokte poteter. Gulrot og erter med rapsolje og havsalt. Agurksalat. Dilldressing: matyoghurt, kesam, hvitløk, honning og havsalt. Salatbar	Svinewok med løk, purre, paprika, squash, hvitløk, gulrot, kålrot, sellerirot, sukkererter, kikkoman, karry, ingefær, kumin, salt, pepper, oksekraft, maizenna Villrismix Salatbar	Fiskekaker med bacon Kokte poteter Grønnsaksblanding med blomkål, gulrot, selleri, purre, kokosmelk, muskat, pepper og salt Stekte grønnsaker: Blomkål, brokkoli, gulrot, cashewnøtter, salt, chili og rapsolje Salatbar	Kyllingkjøttboller: Kylling, salt, pepper, spisskum, chili, hvitløk, sjalottløk, egg, frisk koriander og olivenolje. Pasta Bakte grønnsaker: Paprika, squash, asparges, løk, tomat, olivenolje og timian Saus: Blomkål, spisskum, koriander, chili, paprika, kokosmelk, løk og hvitløk. Salatbar	Stekt aure med salt, pepper, rapsolje Bakte rotgrønnsaker: gulrot, pastinakk, rødbeter, persillerot, olivenolje, timian Potetstappe med jordskokk, salt, pepper og rapsolje Salatbar

Tabell 7: Vårmeny på Tonsåsen Rehabilitering

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Frokost og kveldsmat</b>	Se høstmeny.				
<b>Lunsj</b>	Lam/tomatsuppe: Løk, hvitløk, sellerirot, chili, paprika, basilikum, squash, purre, tomater, persille, lam, melk, sopp, kikerter, salt og pepper. Salatbar	Suppelapskaus: Kalkun, løk, gulrot, selleri, kål, purre, bønner, kikerter, potet, laurbærblad, rosenkål, timian, salt og pepper. Salatbar	Linsesuppe med kylling: Røde og grønne linser, kylling, tomat, sellerirot, purre, løk, hvitløk, chili, kålrot, gulrot, paprika, salt, peppermix, rødvinseddik, karri og gurkemeie. Salatbar	Fiskesuppe: torsk, løk, blomkål, gulrot, paprika, dill, gressløk, estragon, havsalt, karri, epleeddik, olivenolje og lettmelk. Salatbar	Saute med kylling, oksekjøtt, grønnsaker og saus. Ris Salatbar
<b>Middag</b>	Fiskegrateng: Torsk, gulrot, fennikel, purre, brekkbønner, blomkål, sitronpepper, muskat, bremykt, salt og pepper. Kokte poteter Salatbar	Bakte kyllinglår med hvitløk og urter. Wok med gulrot, paprika, ingefær, stekt champion, purre, havsalt, peppermix, sitron, olivenolje. Stekt villris med cashewnøtter, havsalt, rapsolje. Tonsåsen bernaïse: løk, hvitløk, blomkål, gurkemeie, estragon, meierismør, havsalt og sitron. Salatbar	Stekt aure med tomat, fennikel, salt og peppermix. Bakte rotgrønnsaker: sukkererter, rødbet, gulrot, pastinakk, jordskokk, salt og peppermix. Kokte poteter. Salatbar	”Shepards pai”: Oksekjøtt, gulrot, kålrot, selleri, løk, erter, timian, havsalt, peppermix, olivenolje. Potetmos med smør, ramsløk, havsalt og pepper. Salatbar	Urtepanert sei, stekte grønnsaker: løk, brokkoli og gulrot med limepepper. Kokte poteter. Remulade: matyoghurt, løk, sylteagurk, kapers, salt og pepper. Salatbar

Det serveres altså fisk til middag tre dager i uka, mange typer og variasjoner av grønnsaker og salatbar til hvert måltid. Det meste av maten lages fra bunnen på Tonsåsen og man har dermed god oversikt over ingrediensene i rettene.



## Menyforslag

Under presenteres menyforslag for å tilpasse Tonsåsen mer til Ny nordisk kost.

Tabell 8: Ny nordisk kost menyforslag høst

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Frokost og kveldsmat</b>	I tillegg til havregrøt (kun frokost), grovbrød og knekkebrød, serveres et utvalg pålegg. Det varierer mellom oster, fiskefilet av for eksempel ørret og sik, syltetøy som molte, blåbær og villbringebær, egg, leverpostei og kjøttpålegg i form av for eksempel spekepølse og rent kjøtt. Et utvalg lokale urter og grønnsaker er også tilgjengelig til frokost og kveldsmat.				
<b>Lunsj</b>	Skogsoppsuppe med traktkantareller, steinsopp, risiker og piggsopp. Grove rundstykker. Salatbar	Grønnsaksvok med brokkoli, squash, sukkererter, gulrot, kantareller, hvitløk, soyasaus, salt og pepper. Salatbar	Jordkokksuppe med jordskokk, sjalottløk, persille, eddik, melk, salt og pepper. Salatbar	Lapskaus med svineknokke, gulrot, kålrot, sellerirot, poteter og purreløk. Salatbar	Fisquesuppe med ørret, røye, gressløk, persille, hodekål, purre, løk, gulrot, selleri, sjampinjong, salt og pepper. Salatbar
<b>Middag</b>	Stekt røye med kokte poteter, sellerimos og blomkålsalat: Røyefilet, selleri, blomkål, hasselnøttkjerner, persille, eddik, rapsolje, sennep, smør, salt og pepper. Salatbar	Fårikål: Fårikålkjøtt, hodekål, hel pepper og salt. Kokte poteter. Salatbar	Grønnsakspizza med løk, hvitløk, squash, jordskokk, poteter, purre, sjampinjong, timian og oregano. Salatbar	Fiskegrateng med gjedde, sik, kokte poteter, råkost og eggesaus med whipping, egg, løk, sitron og bremykt. Salatbar	Viltgryte med rådyr, sjalottløk, gulrot, timian, kantareller, rosenkål, timian, salt og pepper. Byggryn. Tyttbærsyltetøy. Salatbar

Tabell 9: Ny nordisk kost menyforslag vinter

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Frokost og kveldsmat</b>	Se høstmeny.				
<b>Lunsj</b>	Kyllingsautè gryte med kylling, byggryn, gulrot, squash, løk, pastinakk, hvitløk. Salatbar	Grønnkålsuppe med grønnkål, sjalottløk, hvitløk, gulrot, persillerot, skinkebiter, salt og pepper. Salatbar	Grove pizzasnurrer med skinke, hvitløk, tomater, gulrot, oregano, basilikum, ost, salt og pepper. Salatbar	Grønnsakssuppe med gulrot, kålrot, salt og pepper. Salatbar	Fiskekaker av sik, løk. Råkostsalat. Salatbar
<b>Middag</b>	Fiskeburger av ørret med salat og sylteagurk. Salatbar	Kyllingwok med kylling, rødløk, gulrot, brokkoli, sukkererter, vårløk, chili, hvitløk, ingefær, soyasaus og byggryn. Salatbar	Elggryte med elg, kantareller, sjampinjong, gulrot, timian, salt og pepper. Salatbar	Fjellørret med agurksalat, stekte poteter og rømmesaus. Salatbar	Kyllingfilet i buljong med byggryn, grønnkål og sjalottløk. Salatbar

Tabell 10: Ny nordisk kost menyforslag vår

	<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Frokost og kveldsmat</b>	Se høstmeny.				
<b>Lunsj</b>	Roastbiffsalat med salat, byggryn, skvalderkål, løk, hvitløk, sukkererter og blomkål. Salatbar	Blomkålsuppe med løk, hvitløk, melk, salt og pepper. Salatbar	Vårruller med svinekjøtt, hodekål, gulrøtter, hvitløk, løk, soyasaus, salt og pepper. Salatbar	Bondeomelett med kokte poteter, gulrøtter, fennikel, løk, purreløk, reddik og vårløk. Salatbar	Brenneslesuppe med løk, eddik, salt og pepper. Salatbar
<b>Middag</b>	Ovnsbakt røye med sitron, kokte poteter, stekte rotgrønnsaker og dressing med matyoghurt, kesam, hvitløk og persille. Salatbar	Kyllingbryst med byggryn og wokede grønnsaker. Salatbar	Stekt gjeddefilet med løk, kokte poteter, råkost og soyasmør med løk, hvitløk og ingefær. Salatbar	Grillet lammelår i skiver med sitronsaft, rosmarin, timian, rapsolje, salt og pepper. Potetsalat med poteter, eple, vårløk, kesam, sennep, sitronsaft, salt, sitronpepper og gressløk. Salatbar	Stekt abbor og potetmos med jordskokk, agurksalat og dilldressing med matyoghurt, kesam, hvitløk, honning og havsalt. Salatbar

Menyforslagene har mange likheter med dagens kost på Tonsåsen. Det er 2-3 fiskemiddager ukentlig, variert utvalg av grønnsaker og variasjon i menyen. Det er en hovedtyngde av lokale råvarer, men andre råvarer er også inkludert for å gi smak og variasjon til maten. Forskjellene i menyforslaget og dagens kost på Tonsåsen er blant annet at menyforslaget bruker mer lokale fisketyper, mindre bruk av kylling, pålegget er tilpasset lokale varianter og det samme gjelder flere typer grønnsaker.

## **5.0 Diskusjon av metode og resultater**

### **5.1 Metodediskusjon**

#### **5.1.1 Matvarelista**

Matvarelista ble i stor grad laget på forhånd av intervjuene, og supplementert av informantene. Et utkast ble laget ut fra Opplysningskontoret for frukt og grønt (frukt.no, udatert), samt en idemyldring for å gjøre lista mest mulig fullstendig før intervjuene. Idemyldringen ble gjort av student og noen i nærmeste familie, samt veileder. For å kvalitetssikre utkastet ble den gått gjennom av en gartner før den ble brukt i intervjuene. Dersom en skal si noe om sannsynligheten for at matvarelista er fullstendig, vil nok den anses som liten. Det kan alltid komme fram flere produkter som man kan sanke eller dyrke i et område. Matvarelista vil også sannsynligvis endres i et lengre tidsperspektiv, ettersom noe kan falle bort, mens andre råvarer kommer til. Arbeidet med lista er gjort slik en så det mest hensiktsmessig per i dag og mye er kommet fram. Dersom en skal lage en ny liste eller videreutvikle den som er laget i denne studien, kan en se for seg å spørre et større utvalg om innspill. Istedenfor å utarbeide lista gjennom intervju som metode, kan andre metoder ses som mer hensiktsmessig dersom en kun skal konsentrere seg om matvarelista. For eksempel en type spørreundersøkelse. Når formålet med intervjuene var å få fram tre resultatdeler, ble likevel intervju sett som mest hensiktsmessig.

Matvarelista som presenteres i denne studien, ses likevel som en god liste over matvarer fra Valdres. Til dels fordi informantene representerer sentrale personer i matnettverket i Valdres og omegn, og fordi informantene var enige om de fleste av råvarene. Et visst metningspunkt ble også nådd i intervjuene da informantene ikke kom med flere innspill til hva matvarelista burde inneholde. Etter hvert som det jobbes videre med Ny nordisk kost i Valdres, vil en kunne endre lista dersom det kommer flere innspill.

#### **5.1.2 Intervju**

##### **Intervju som metode**

Denne oppgaven har benyttet kvalitativ metode med en fenomenologisk tilnærming. I kvalitativ forskning er fenomenologi et begrep som peker på en interesse for å forstå sosial fenomener ut fra aktørens egne perspektiver og beskriver verden slik den oppleves av informantene, ut fra den forståelse at den virkelige virkeligheten er den mennesker oppfatter (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2009). Intervju ble vurdert til å være den mest

hensiktsmessige metoden ut fra intervjuets mål om å få fram erfaringer, opplevelser, tanker, forventninger, motiver og holdninger (Malterud, 2003). For å få tilleggsinformasjon, kunne en ha samlet alle informantene i en fokusgruppe etter at intervjuene var gjennomført. Dette ble ikke gjort da informantene som allerede var blitt intervjuet, ikke hadde fått forespørsel om dette. I tillegg ble informasjonen som kom ut av intervjuene vurdert til å være tilstrekkelig ut fra formålene i oppgaven. Fokusgrupper blir sett som spesielt godt egnet når en vil lære om erfaringer, holdninger eller synspunkter i et miljø der mange mennesker samhandler (Malterud, 2003). Informantene er på mange områder involvert i samme fagfelt, men samhandler ikke da alle kommer fra ulike foretak. På den andre siden kunne det blitt en interessant fokusgruppe med en samling av lokale matentusiaster.

### **Informantene**

Materialet som kommer fram i intervjuene er kilden til å svare på formålet med studien. Utvalget vil bestemme hva det er grunnlag for å si noe om, enten om målet er å utvikle beskrivelser, begreper eller teoretiske modeller (Malterud, 2003). Hvilke informanter utvalget består av vil dermed være avgjørende for resultatene i studien, og det blir da viktig å vurdere måten dette er gjort på. Naturlig nok er det noen informanter en får bedre kjemi med enn andre. Dette kan også påvirke kvaliteten på intervjuet og hvilke resultater som kom fram i de ulike intervjuene. Dette ble tydelig i et av intervjuene i denne studien. Dette intervjuet ble på forhånd sett som et viktig intervju, som kunne gi mye informasjon til studien. Kjemien mellom informanten og meg var ikke optimal. Dette ble forsterket av at informanten har lang erfaring og mye kunnskap om matfaget, mens jeg som intervjuer utforsket et felt som var nytt for min del. En kan lure på om forberedelsene til intervjuet var for dårlige, eller hvorfor dette intervjuet ikke opplevdes som særlig bra. Eller det kan være så enkelt som nevnt ovenfor at noen får man bedre kjemi med enn andre, uavhengig av situasjon. Intervjuet ble likevel ansett som nyttig i forhold til resultater, og det var lærerikt for å takle ulike intervjusituasjoner senere. Intervjuet ga en påminnelse om at hvert intervju krever en egen forberedelse. De andre intervjuene som ble gjennomført gikk fint, og kjemien mellom informanter og meg opplevdes som god.

I utvelgelsen av informanter i denne studien var det viktig å snakke med dem som hadde god kjennskap til matfaget i Valdres og nærliggende områder. Alle informantene viste god kjennskap til dette, men det kan alltid dukke opp noen i etterkant som en ser burde vært intervjuet. Dette kan skje både underveis i prosessen og etter at studien er avsluttet. Dersom

det skjer underveis i studien, er det mulighet for å gjennomføre flere intervjuer med et fleksibelt forskningsopplegg i kvalitativ metode (Johannessen et al., 2010). Dette ble ikke gjort i denne studien. Informantene ble spurt om de hadde forslag til andre informanter, for at de som hadde god kjennskap til fagfeltet kunne bidra til at de som jobber og/eller har interesse for dette ble intervjuet.

Kravet til informantene i denne studien var at de måtte drive med matproduksjon eller ha god oversikt over mat i Valdres. Dersom de fylte dette kravet, var det ikke satt noen andre eksklusjonskriterier. Selv om studien er tilpasset Valdres, ble også informanter som ikke bor i Valdres intervjuet. Alle informantene var fra Oppland. Dette ble gjort fordi noen råvarer også må hentes utenfor Valdres, samt at det er utviklet gode matnettverk i disse områdene. Kriterier som alder, kjønn eller utdanning ble heller ikke lagt til grunn. Informantene ble en ganske homogen gruppe aldersmessig. Det var 6 menn og 2 kvinner som ble intervjuet.

### **Gjennomføring av intervjuene**

Etter hvert som intervjuene ble gjennomført, ble det tydelig at noen deler av intervjuet fungerte bedre enn andre. Da var det positivt å benytte kvalitativ metode som innebærer et fleksibelt forskningsopplegg (Thagaard, 2009). Intervjuguiden var delt i tre deler. Del 1 omfattet erfaringer og ideer fra informantene rundt faktorer i Ny nordisk kost. Blant annet lokal mat, framtidsutsikter og informantenes tanker rundt egen virksomhet. Del 2 tok for seg matvarelista. Del 3 omhandlet menyforslaget som er utarbeidet med prinsippene i Ny nordisk kost. De to første delene fungerte fint og man fikk fram resultatene slik en ønsket. Del 3 fungerte mindre bra. Informantene kom med få forslag til måltider som var basert på Ny nordisk kost. Dette skyldtes muligens for dårlig informasjon på forhånd, slik at de ikke var godt nok forberedt på spørsmålene i del 3. Denne delen var for svak i etterkant av intervjuene, resultatene var ikke gode nok. Det ble gjort en vurdering på hvordan utfordringen kunne løses. Det ble vurdert som hensiktsmessig å kontakte Mat- og restaurantfaglinja på en videregående skole i Oppland. De ble da spurt om å utarbeide et menyforslag basert på Ny nordisk kost. Dette var en idè som kom i etterkant av et intervju. Denne Mat- og restaurantfaglinja var allerede tilknyttet lokalt næringsliv og matnettverk, og oppgaven ble en fin oppfølging i forhold til dette.

#### **5.1.3 Menyene**

Menyforslaget ble utarbeidet på en annen måte enn man opprinnelig hadde tenkt. I utgangspunktet var det informantene som skulle gi forslag til ulike retter og menyer som

senere kunne settes sammen til ukemenyer. Da dette ikke fungerte optimalt, ble Mat- og restaurantfaglinja på en videregående skole i Oppland kontaktet for å høre om de kunne bidra. Responsen var positiv fra lærere og elever på skolen, og oppgaven elevene fikk ble gjennomført i april 2012. Det var viktig at elevene som utarbeidet menyen hadde god kjennskap til Ny nordisk kost. Elevene fikk klare retningslinjer for hva oppgaven skulle inneholde og hvilke faktorer de skulle ta hensyn til, for eksempel helse, miljø, gastronomi og at menyen måtte tilpasses et institusjonskjøkken. Skolen er også koblet opp mot et lokalt matnettverk og har tidligere sett lokal matproduksjon som gjør at de har en kjennskap til dette.

Gjennom studieåret ble det registrert 3 ukemenyer på Tonsåsen, mandag til fredag med frokost, lunsj, middag og kveldsmat. Oppgaven elevene fikk var å lage et 3 ukers menyforslag for tre ulike årstider, på samme måte som tidligere var blitt registrert. På den måten ble det enkelt å sammenligne dagens meny med det nye menyforslaget, basert på Ny nordisk kost.

En kan også stille spørsmål ved hvorfor den opprinnelige metoden ikke ble vellykket. Det kan være at informantene fikk for lite informasjon i forkant av intervjuene. Det kan også være at spørsmålene knyttet til menyforslagene var for omfattende og/eller uklare. Etter hvert som flere intervjuer ble gjennomført og denne delen fungerte dårlig, ble menyforslaget en mindre del av intervjuet og til slutt tatt helt vekk. Det ble bestemt å utarbeide menyforslaget på en annen måte, og ikke bruke tid på dette i intervjuene. Selv om det ikke ble som planlagt, kan fordelene være at menyforslaget som ble utarbeidet ble laget på kriteriene fra Ny nordisk kost. Elevene som laget dem hadde bedre tid på å tenke gjennom forslaget enn om informantene skulle gjort det i løpet av intervjuene. At elevene bidro i denne delen medførte også at menyforslaget var for tre uker, og at det ikke var mangler på antall måltider eller andre ting. Resultatet av oppgaven elevene leverte var til god hjelp i arbeidet med å utarbeide menyforslag. Tre grupper hadde jobbet med oppgaven. Menyforslaget som presenteres i denne studien viser de forslagene som ble ansett som best ut fra prinsippene i Ny nordisk kost som elevene utarbeidet. Noen endringer er gjort med inspirasjon fra boka Ny nordisk hverdagsmad og matvarelista som ble utarbeidet tidligere (Meyer & Astrup m.fl., 2011). Eksempler på endringer som er gjort er å bruke byggryn istedenfor ris, der grønnsaker som for eksempel mais og paprika er foreslått er dette endret til mer lokale grønnsaker, i noen retter er det inkludert flere typer grønnsaker, samt at menyforslaget er tilført noen forslag fra kokeboka til Meyer og Astrup m.fl. (ibid). Elevene fokuserte på lunsj og middagsmåltidene, slik at

forslagene for frokost og kveldsmat er i stor grad utarbeidet etter at innspillene fra elevene ble mottatt.

#### **5.1.4 Relevans, refleksivitet og validitet**

Studier vil alltid ha noen svake sider og vise bare en del av virkeligheten, samtidig som forskeren alltid vil påvirke resultatene som kommer fram på en eller annen måte. For å reflektere over, og i størst mulig grad presentere gode studier, står refleksjoner rundt relevans, refleksivitet og validitet sentralt (Malterud, 2003).

Relevans handler om hva studien kan brukes til, og at kunnskapen kan brukes i flere sammenhenger. Dette er noe som blir klart først etter at studien er ferdig og publisert, da ser vi om andre bruker kunnskapen videre. For at kunnskap skal regnes som vitenskapelig bør den lære oss noe nytt på en eller annen måte. I forkant av studier, for å vurdere studiens potensielle relevans er det viktig at forskeren har god kjennskap til litteraturen på feltet. Underveis i studier er det viktig at mulige begrensninger blir identifisert og gjort rede for (Malterud, 2003).

Relevansen for denne studien er høy for Tonsåsen Rehabiliteringssenter. Tonsåsen vil kunne ha god nytte av menyen som er utarbeidet og bruke matvarelista videre i sitt arbeid med Ny nordisk kost. I Valdres kan studien bli et verktøy å bruke videre, men hvordan dette blir er det tidlig å si noe om. Studien definerer Ny nordisk kost i Valdres, og legger forhåpentligvis et godt grunnlag for videre satsing på området. Den er også relevant i forhold til at Valdres har mange råvarer å bygge på for å bruke lokal mat i større grad enn det som blir gjort i dag. Temaet for studien er forholdsvis nytt i Norge, dette innebærer at det fortsatt er ukjent for noen, samtidig som det stadig kommer mer fokus på Ny nordisk kost. Denne studien er som tidligere nevnt den første av flere studier som skal gjennomføres i Valdres. Regionen er såpass liten at det er gode sjanser for å spre informasjon om Ny nordisk kost til mange av innbyggerne.

Validitet omfatter gyldigheten av studien, hva forskeren egentlig har funnet ut noe om. Vi må finne hva metoden og materialet sier noe om, og hvilken rekkevidde og overførbarhet resultatene har. Det er viktig at verktøyene som brukes for å få fram kunnskapen gir gyldige svar til spørsmålene som er stilt, sammen med metoden og referanserammen som benyttes. Dette gjelder den interne validiteten som omhandler hva resultatene sier noe om og i hvilke



sammenhenger man kan bruke disse resultatene. Ekstern validitet omhandler overførbarhet. Her ser en på i hvilke andre sammenhenger funnene er gjeldende, utenom den konteksten vi har kartlagt i. Gyldighet stiller krav til en rød tråd gjennom studien. Det skal være samsvar mellom problemstillingen som skal belyses, og de teorier, metoder og data som fører fram til kunnskapen. Vurderinger av validiteten skal gjøres i planleggingsfasen og gjennom hele forskningsprosessen (Malterud, 2003; Kvale & Brinkmann, 2009).

Validiteten i denne studien kan i noen grad trekkes tilbake til informantene. Utvelgelsen av informanter legger grunnlag for hva studien kan si noe om (Malterud, 2003). Det er dermed viktig å ha oversikt over matfeltet i regionen, for derav å kunne kontakte de informantene som anses som sentrale. Utvelgelsen av informantene er beskrevet i metodekapittelet, og denne delen blir ansett som gjennomført på en tilstrekkelig måte. Den interne validiteten vurderes som sterk ut fra sammenhengen mellom formålet med studien og resultatene som er kommet fram. Den eksterne validiteten anses som noe svakere enn den interne validiteten. Dette skyldes at Ny nordisk kost vil kunne defineres ulikt ut fra forskjellige regioner. Dette er også noe av prinsippet bak konseptet, som sier at ulike regioner vil kunne utvikle sin egen variant (Risvik et al., udatert).

Refleksivitet ser på hvordan forskningsprosessen har preget funn og konklusjoner. En må klargjøre sin forforståelse og se på hvordan egne erfaringer preger forskningsprosessen. Det må settes spørsmålstegn ved framgangsmåte og konklusjoner i studien, forskeren må vurdere dette for å unngå forhastede konklusjoner. Det skal kunne stilles kritiske spørsmål til resultatene og framgangsmåten som er brukt. På den andre siden skal en ikke være så kritisk at en motarbeider seg selv. En sak har ofte flere sider, og det gjelder å kunne forsvare hvorfor en mener at sin egen konklusjon er den sterkeste (Malterud, 2003).

Som nevnt i metodekapittelet er min bakgrunn bachelorgrad i Folkehelsearbeid, og min forforståelse og erfaringer preges av det. Likevel er Ny nordisk kost et tema som var nytt for meg, slik at både verktøy som er brukt og konklusjoner i denne studien, anses å være lite preget av min forforståelse. Det har vært en balansegang å finne ut hvor kritisk en skal være til hvilke metoder som brukes og resultatene som er kommet fram. Dette er vurdert fortløpende gjennom prosessen, både i arbeidet med intervjuer og analyser, og gjennom skrivingen i etterkant.

## **5.2 Resultatdiskusjon**

Formålet med denne oppgaven var å; (1) definere hva Ny nordisk kost vil være i Valdresregionen, og (2) tilpasse Ny nordisk kost til Tonsåsen Rehabiliteringssenter. Dette har ført til tre typer resultater. Det første resultatet er matvarelista som gir en oversikt over matvarene som kan produseres og sannes i Valdres-regionen. De fleste av produktene på matvarelista er konkludert med å være sikre (markert med grønn). Det er også noen produkter der det er uenighet, usikkerhet eller som produseres i svært små mengder (markert med oransje). Noen produkter dyrkes i Valdres, men er avhengig av drivhus og faller dermed utenfor prinsippene for Ny nordisk kost (markert rødt). Det andre resultatet er fra intervjuene og viser fordeler og utfordringer ved å implementere Ny nordisk kost i Valdres. Tredje og siste resultatdel er et tre ukers menyforslag tilpasset Tonsåsen Rehabiliteringssenter. Denne delen viser forskjellen på dagens kost og menyforslaget som er utarbeidet etter prinsippene i Ny nordisk kost. Menyen som er på Tonsåsen per i dag er notert gjennom året. En uke for høst, en uke for vinter og en uke for vår. På samme måte presenteres de nye menyforslagene, og blir lett sammenlignbare. Alle de tre resultatdelene kan kobles opp til begge formålene med denne oppgaven.

### **5.2.1 Matvarelista**

Matvarelista er en oversikt over råvarene fra Valdres. Informantene kom med forslag om en del produkter som er tatt vekk fra lista. For eksempel meieriprodukter som fløte, smør, rømme, prim og oster som hvitost, brunost, pultost, surost og gammelost. Produkter som saft, sirup og honning ble også fjernet. I tillegg til disse produktene vil det være mange andre produkter som kan produseres ut fra råvarene i matvarelista.

Behovet for de ulike råvarene som står i matvarelista er ulikt. Det vil for eksempel være større behov for grønnsaker, enn for urter. Urter kan fryses og brukes om vinteren, mens for eksempel melk må være fersk. Det er også råvarer som lettere kan produseres i ønsket mengde sammenlignet med andre. Produksjonen av korn vil være mer utfordrende å tilpasse etter behov, sammenlignet med noen typer grønnsaker. Dette blir ikke tatt hensyn til i matvarelista, men må tas hensyn til i menyene.

Det er også en del råvarer som står i matvarelista som ikke er brukt i menyforslagene. Det er for eksempel noen typer kål, pepperrot og rødbete. Dersom man ønsker er det enkelt å bruke disse råvarene i menyforslaget i tillegg til de som står der, eller som en variasjon. Frukt er

ikke inkludert da det brukes lite i hovedmåltider, men heller som mellommåltider på Tonsåsen. Et av forbedringspotensialene med menyforslagene er å bruke større variasjon av urter og bær, som det finnes mye av i Valdres-regionen, men som blir benyttet i liten grad. Det er kun ingefær, tomat, basilikum og hvete som er brukt av råvarene markert med oransje eller rødt.

## **5.2.2 Resultater fra intervjuene**

### **Muligheter for en Ny nordisk kost i Valdres**

Resultatene viser flere fordeler og gode forutsetninger for å fremme Ny nordisk kost i Valdres framover. Interesse blant folk er en av disse faktorene. Når det er arrangementer med lokale matprodusenter tilstede, er det mange som viser interesse for deres produkter. I starten var det i stor grad turistene som viste interesse for matprodusentene og deres gårdsutsalg, men nå er også lokalbefolkningen kommet på banen. Bedre økonomi blant folk flest, er også positivt for matprodusentene. Interesse er kanskje en av de mest grunnleggende faktorene for at Ny nordisk kost skal brukes i større grad i Valdres framover. Støtte og forståelse i befolkningen for de utfordringene som ligger i bransjen er avgjørende for framtida. Matsektoren er avhengig av at folk velger norsk mat, at de har tillit til produksjon og foredling, og at folk har kunnskap om betydningen av å ha norsk matproduksjon (Landbruks- og matdepartementet, 2012). Per i dag handler de fleste det de trenger av mat på butikken, og dersom dette skal endre seg til at flere kjøper lokal mat og/eller begynner å produsere mat selv, må folk være interessert. Bedre økonomi har også ført til at nordmenn reiser til utlandet i større grad enn tidligere. Reiser og opplevelse av andre land og matkulturer, er også en faktor som kan vekke matinteressen hos folk. For å lykkes med Ny nordisk kost vil det da være en forutsetning at folk bruker inspirasjonen fra utlandet og overfører til norske råvarer. Bedre økonomi og økt interesse gjør også at folk er på jakt etter mer spesialvarer, de er ute etter mer særpreg på maten.

Ressursene ligger også til rette for Ny nordisk kost i Valdres. Mange har matressurser i nærheten av sitt bosted, for eksempel urter, bær eller fisk. Det er mange matressurser som ikke utnyttes per i dag blant annet fordi folk kjøper det de trenger på butikken (Torjusen & Vittersø, 1998). For å utnytte disse ressursene kreves tid, interesse og kunnskap om hvordan de ulike produktene kan tilberedes, lagres og brukes. Selv om mange ikke utnytter disse ressursene er det likevel viktig, som en del av tilretteleggingen for at folk skal kunne begynne

å ta dem i bruk. De som for eksempel bor i byer har ikke tilgang på dette i like stor grad som Valdres, og får heller ikke mulighet til å bruke slike ressurser.

Prinsippene i Ny nordisk kost kan implementeres i tradisjonelle matretter på en enkel måte. Tradisjonelle retter er også noe folk kjenner igjen og liker. Særlig lokale kjøtt- og grønnsaksprodukter vil kunne brukes i tradisjonelle retter. For eksempel lam, storfe eller viltkjøtt sammen med rotgrønnsaker. Dette kan være første steg på veien for at folk skal lage litt annen mat enn de gjør i dag, en gradvis tilføring av nye elementer til tradisjonelle retter. Det kan for eksempel være å bruke litt andre grønnsaker, urter eller bytte ut noen produkter fra butikken med produkter fra et lokalt utvalg. Det er kanskje enklest å ta tak i noe folk kjenner fra før og som kan være et utgangspunkt, istedenfor at alt er nytt på en gang. Å ta utgangspunkt i noe kjent kan også være bra når en kan tenke at folk i distriktene ikke blir påvirket og inspirert i matveien, i like stor grad som folk i byer. Byfolk har flere ulike restauranter og ofte også flere spesialforretninger som selger litt annen type mat enn de største grossistene, og får dermed en større variasjon. Ulike trender og ideer kommer også ofte først til byene, og kan bidra til et fortrinn der. På den andre siden kan en tenke at det er tettere bånd mellom folk i distriktene. Da kan flere prøve nye retter og menyer ettersom de ser andre prøver det, i en slags smitteeffekt.

Kvalitet er grobunnen for videre vekst av lokal matproduksjon. Av lokale produsenter får en kjøpt mat av noen som bryr seg om kvalitet, og ikke bare profitt. Å vise kvalitet i produkter er en viktig bidragsyter for å skape et godt omdømme og marked. Interessen blant folk gjør det også viktig å vise kvalitet i alle ledd av produksjonen, og gjerne selge en opplevelse sammen med maten. For å bygge kvalitet må en vise til noe en er god på og kunne gjøre det til en merkevare. Kvalitet er sentralt i prinsippene bak Ny nordisk kost. Mat skal være av god kvalitet og ved å bruke sesongbasert mat, bidrar en til å tilføre maten høyere kvalitet (Meyer et al., 2010). Dette henger også sammen med hva informantene fortalte om omdømme, de bruker lite ressurser på reklame og lignende, men er opptatt av god kvalitet som ofte gir godt omdømme og veldig positiv reklame.

Mulighetene for å bruke Ny nordisk kost i Valdres er absolutt til stede. En kombinasjon av dyktige fagfolk som driver med mat i regionen, et matnettverk som er etablert og kan utvikle seg framover, ressurser ute i naturen og stigende interesse og kunnskap om mat blant folk gjør at Valdres har flere positive forutsetninger for Ny nordisk kost. Samtidig må en nok tenke at

det vil ta tid før Ny nordisk kost (forhåpentligvis) vil ha en sterkere posisjon i Valdres. Det har tatt tid å få fram lokale produsenter dit de er i dag, og det vil også ta tid å utvikle dette videre. Med tålmodig og målrettet arbeid, og flere gode forutsetninger for å lykkes, er det god grunn til å fortsette arbeidet med Ny nordisk kost i Valdres.

### **Utfordringer med en Ny nordisk kost i Valdres**

Det er også flere utfordringer tilknyttet Ny nordisk kost, eller tilpasninger som må gjøres for at konseptet kan stå sterkere i regionen. En av dem er hvordan matvarer fra Valdres går overens med norske kostholdsråd. Et eksempel er at Valdres i dag har en betydelig større produksjon av rødt kjøtt, enn av hvitt kjøtt og fisk. Lokalt kjøtt fra Valdres er i stor grad storfe, sau/lam og vilt. Kostholdsrådene som ble presentert i innledningen anbefaler lite rødt kjøtt, i forhold til hvitt kjøtt og fisk (Helsedirektoratet, 2011b). Dette krever en tilpasning for å både ta hensyn til lokal mat og norske kostholdsråd. En kan for eksempel se på mulighetene i regionene rundt Valdres, og hvilke ressurser som finnes der. Sannsynligvis vil produksjonen av kjøtt være lik som Valdres, mens utvalget av fisk kan bli større og gi bedre tilgang på fisk. Andre utfordringer for å forholde seg til kostholdsrådene er inntak av frukt og fullkorn. Det er liten produksjon av frukt og korn i Valdres. Forutsetningene for å få større produksjon av frukt er heller ikke så god med et kaldt klima. Korn kan sannsynligvis dyrkes i noe større grad, men har heller ikke de beste forutsetningene for å produseres i tilstrekkelige mengder. I likhet med kjøtt er kanskje løsningen å se etter andre regioner i distriktet som kan bidra med noe frukt og korn. På den andre siden bør en være åpen for å ta inn matvarer fra andre regioner for at befolkningen skal ha det de trenger for å dekke sine næringsbehov over lengre tid. I starten bør en se på de mulighetene en har og ta utgangspunkt i disse. Selv om enkelte faktorer ikke er helt i tråd med kostholdsrådene, kan likevel lokal mat bidra med noe annet som er positivt. For eksempel mindre tilsetningsstoffer og renere mat.

Figur 1 viser hvilke matvarer som kan være basisvarer fra Valdres, og hvilken type mat en må ut av regionen eller landet for å finne. Målsetningen med Ny nordisk kost i Valdres i første omgang, kan for eksempel være å bygge opp god kvalitet på de varene en har forutsetninger for å produsere en del av, også henter en noen varer, smakstilsetninger og inspirasjon fra andre deler av Norge og verden. Dette henger også sammen med å bygge opp en merkevare eller identitet nevnt ovenfor.

Å hente mat utenfor Valdres-regionen ser ut til å være nødvendig for å få variasjon i kostholdet og ha mat i tilstrekkelige mengder. Maten skal baseres på lokal mat fra Valdres, men tilskudd og inspirasjon fra andre er også viktig. Dette trekkes også fram i Grunnlag for Ny nordisk hverdagsmad, der de har sett på når en matvare skal karakteriseres som nordisk. En råvare kan være forankret både lokalt, regionalt og globalt (Meyer et al., 2010). En elg vil for eksempel være sterkt forankret lokalt i Valdres, ved at den hører til i området og i et nordisk klima. Elg er rotfestet i en kulturell forankring, den er viltdyr og er ikke ”produsert” på andre måter. Tomater har ikke samme tilknytning til regionen, da den er innført, dyrket etter andre prinsipper og krever mer eksterne ressurser. Dette er viktig i menyene som er utarbeidet i denne oppgaven. De tradisjonelle matvarene fra Valdres har fått en større plass i menyene enn produktene som ikke har like stor tilhørighet til regionen.

Lokal mat og produsenter innebærer både produsenter med gårdsutsalg, overnattingssteder som fokuserer på lokal mat og matnettverk. For at disse skal kunne drive sine virksomheter er det viktig at forholdene blir tilrettelagt på best mulig måte. Utviklingen generelt i norsk landbruk viser at antall jordbruksbedrifter er sterkt redusert fra 1959 til 2009, mens gjennomsnittlig jordbruksareal per bedrift har økt (Statistisk sentralbyrå, 2010). I Oppland er storfe melkeproduksjon, sau og øvrige jordbruksvekster – annet enn korn og oljevekster – de største jordbruksnæringene (ibid).

Jordbruksarealet i drift utgjør omtrent 3,4 % av landarealet i Norge, da er ikke Svalbard og Jan-Mayen medregnet. På grunn av faktorer som terrengforhold, jorddekke og klima er også store deler av landarealet lite egnet for moderne jordbruksdrift (ibid). Nærmere 90 prosent av jordbruksarealet i Norge brukes til produksjon av fôr til husdyr. Hvete og rug dyrkes primært til mat, i likhet med poteter, grønnsaker, frukt og bær. I 2009 importerte Norge jordbruksvarer (råvarer og bearbejdede varer) for 33,8 milliarder kroner, mens vi eksporterte jordbruksvarer for 4,3 milliarder kroner (ibid). Her er også landbrukspolitikken viktig for næringa, med hvilke muligheter de gir matprodusenter, blant annet økonomisk.

En annen utfordring er at noen av produktene som produseres i Valdres, produseres i liten mengde på grunn av kaldt klima og kort sesong. Det gjelder for eksempel tilgangen på frukt, bær og noen grønnsaker. Selv om kaldt klima gir utfordringer, gir det også spesielle forutsetninger og muligheter. Kaldt klima, lyse sommernetter, friske planter og dyr gir blant annet mindre behov for sprøytemidler og medisiner (Landbruks- og matdepartementet, 2012).

Et kaldt klima og kort sesong blir altså både en utfordring, men også en mulighet for å dyrke råvarer med god kvalitet.

Tilgangen på noen varer vil være redusert, men i de periodene produktene produseres, har de ofte veldig god kvalitet. Dette stiller store krav til å spise og servere mat som er tilpasset de ulike sesongene, i tråd med prinsippene for Ny nordisk kost. Ved å velge sesongbaserte matvarer får en også matvarer som beholder sin egenart og som er gode på smak (Bygdekvinnelaget, 2011). Selv om det er gode grunner til å spise sesongbasert mat vil det fortsatt være en utfordring med mengde, spesielt dersom interessen for lokal og sesongbasert mat blir større. I forhold til inntaket av grønnsaker som anbefales av kostholdsrådene – både norske og de for Ny nordisk hverdagsmad – så vil det også gi utfordringer med for små mengder. Det kreves større produksjon i Valdres, men en trenger også bidrag utenfor regionen. Kanskje noen produkter også kan ha enda større variasjon enn per i dag? For eksempel flere produkter som dyrkes fram som kan fungere som erstatning for hverandre. Dersom en har ulike typer salater der noen er mer hardføre og tåler litt kulde, kan disse brukes senere på sommeren eller høsten slik at en kan ha salat i en lengre periode.

Konservering som tidligere nevnt i teorien kan være et hjelpemiddel for å ha lokal mat gjennom store deler av året. Dette vil være imot kostholdsråd fordi konservering ofte innebærer ekstra sukker eller salt i maten. På den andre siden kan konservering være en fin variasjon og smakstilsetning i maten, i moderate mengder. Med dagens teknologiske hjelpemidler vil mye av maten likevel holde seg god, når en har andre hjelpemidler enn før. For eksempel fryserer. Med dette kan det trekkes en linje tilbake i historien, da konservering var en viktig del av mathusholdningen. Det er flere trekk ved Ny nordisk kost som fører oss et skritt tilbake i tid. Samtidig som nye hjelpemidler gjør at mattilberedning og lignende, ikke vil bli på samme måte som før i tiden. Ny nordisk kost med sine lokale og sesongbaserte matvarer er mye likt slik folk levde tidligere, som det er skrevet om i teorien. Mange levde i stor grad på det de produserte på gårdene og lagret mye mat gjennom deler av året (Bjørøgo, 1999). Mye mat ble laget fra bunnen og matbordet var et samlingspunkt. Ny nordisk kost fører dermed på et vis tilbake i tid, med et moderne innslag av nye teknologiske hjelpemidler.

En annen utfordring er som nevnt tidligere, at de fleste handler det de trenger på butikken per i dag. Hvordan er forutsetningene for at en større del av befolkningen i regionen begynner å kjøpe mer lokalt? En økende interesse for mat og dens spesialiteter er en ting. Å gå fra å vise

interesse for lokal mat til å kjøpe eller produsere, og tilberede maten fra bunnen kan være et langt steg å gå. For at folk skal velge lokal mat og tilberede den fra bunnen, kreves interesse, kunnskap og tid for å nevne noe. Når vi ser hvor lite penger nordmenn bruker på mat i forhold til inntekt, og i forhold til andre land, og hvor lite tid som brukes i matlagingen kan dette bli en utfordring som må løses for å lykkes med Ny nordisk kost i Valdres. Tall fra Statistisk sentralbyrå viser at det er en markant nedgang i hvor mye penger vi bruker på mat. I 1958 brukte en husholdning i gjennomsnitt 40 % av inntekten på mat. På starten av 1980-tallet var det sunket til 20 %, mens ved tusenårsskiftet brukte en husholdning i gjennomsnitt under 12 % av inntekten sin på mat (Statistisk sentralbyrå, 2009). At Ny nordisk kost er et forholdsvis nytt konsept gjør at disse utfordringene kanskje kan modnes sammen med konseptet? Et nytt konsept gjør også at den teoretiske plattformen ikke er altfor bred foreløpig. Forskingen som er kommet gir likevel lovende utsikter for det som kommer senere, og viser til gode resultater.

Generell kunnskapsformidling om mat vil stå sentralt. Etter at kvinner begynte å delta i arbeidslivet i større grad enn før, er tiden som brukes på kjøkkenet og med matlaging sterkt redusert. De som vokser opp i dag, er ikke vant til at mor står ved kokkejelene når de kommer hjem fra skolen. På den måten kan de miste mye ”gratis læring” som tidligere skjedde automatisk. Foreldre påvirker barnas matvaner blant annet ved hvilken mat som er tilgjengelig hjemme, matlaging og hvor mye tid som brukes på felles måltider (Norsk institutt for landbruksøkonomisk forskning, 2012). Her kan opplæringen som skjer i barnehager og skoler bli viktig framover. Dersom matfaget står sterkere allerede fra barnehagen, vil dette være positivt for å utvikle interesse og kunnskap hos barna. Da blir det også ekstra viktig at matfaget får en sterk posisjon i skolene og at det er kvalitet over arbeidet som utføres (Landbruks- og matdepartementet, 2012). Kunnskapsformidling til barn og unge skjer også gjennom OPUS-prosjektet, som er en del av arbeidet rundt Ny nordisk kost. De nordiske landene deler sine erfaringer om hvordan barn kan få et sunt, variert og velsmakende kosthold, samtidig som de blir kjent med egne mat- og matproduktstradisjoner (ibid; Meyer et al., 2010).

I dag er det for mange viktig at maten er rask å tilberede og middagsbordet er ikke alltid et naturlig samlingspunkt. Tidligere ble kanskje barna i større grad påvirket av mors innsats og interesse på kjøkkenet, enn hva de blir i dag, og slik går kunnskap tapt. At folk må lære om mat var et gjennomgående tema hos informantene. Både den generelle befolkning, men også



framtidens kokker som skal servere og inspirere andre om mat, må ha god kunnskap gjennom egeninnsats og gode utdanninger. På den andre siden har dagens matentusiaster mye å bidra med. En del mennesker er genuint interessert i mat og har enorm kunnskap som kan formidles videre. Dette skjer også i noen grad ved at lokale produsenter forteller sine kunder om hvordan maten lages før de selges. En må finne gode kanaler for kunnskapsformidling for å inspirere enda flere. De som er interessert i mat har glede av å lage mat og prøve nye varianter. Er det noe av denne gleden som er forsvunnet med dagens matlaging for folk flest?

Selv om mange i dag har god økonomi og vi bruker lite av inntekten på mat sammenlignet med andre og sammenlignet med tidligere, er det også spørsmål om folk er villige til å bruke mer penger på mat. Ut fra dagens debatter om matvarepriser gir ikke nordmenn uttrykk for at de vil bruke mer penger på mat, da mange synes mat er dyrt. Dette stemmer også når man sammenligner med andre land. I 2009 var maten i Norge 53 % dyrere enn gjennomsnittet for EU's 27 medlemsstater (Landbruks- og matdepartementet, 2012).

Å følge prinsippene for Ny nordisk kost vil for mange innebære å bruke mer penger på mat. De som har god økonomi vil også ha bedre muligheter for å endre sine matvaner, i forhold til dem som må bruke lite penger på mat for å ha råd til andre ting. Et av rådene som kan hjelpe for å ikke gjøre det mye dyrere er at en rådes til å kaste mindre mat, samt at det ikke gis anbefalinger for godteri, søtsaker og lignende (Meyer et al., 2010). Å kaste mindre mat er også i tråd med miljøhensynet.

Ved å snakke om hvilken type mat vi kjøper kan en også diskutere matvalg og tilgjengelighet. Tilgjengelighet er en av faktorene Claus Meyer og de andre bak Grunnlag for Ny Nordisk Hverdagsmad, mener er aller viktigst for å lykkes med Ny nordisk kost. Maten som skal spises må være tilgjengelig (Meyer et al., 2010). Tilgjengelighet kan diskuteres på flere nivåer. Nasjonalt i Norge er tilgjengeligheten på ulike typer mat begrenset i forhold til en del andre land. Det er fire store matvaregrossister som påvirker hvilken mat som er tilgjengelig i dagligvarebutikkene. På lokalt nivå vil tilgjengeligheten variere ut fra blant annet klima og årstid. Tilgjengeligheten påvirker våre matvalg sammen med flere andre faktorer som kultur, sosial status, alder og økonomi. Våre matvalg og hvordan vi kan endre matvalgene våre, hvordan tilgjengeligheten påvirker matvalg og hva som er tilgjengelig i Norge er et stort tema som det kan skrives mye om. Denne oppgaven begrenser dette temaet, men nevner disse

faktorene fordi det vil spille inn i arbeidet med å spre konseptet og implementere Ny nordisk kost.

Vi ser her at det er flere utfordringer som står for tur for å implementere Ny nordisk kost i Valdres, og som kan være store og tidkrevende å ta tak i. En trenger kanskje flere enn de lokale matentusiastene som kan bidra med å gjøre konseptet kjent blant befolkningen. Media kan være positivt i markedsføringen. Å søke midler for at en person eller gruppe kan jobbe målbevisst med dette over en lengre periode, kan være en måte å fremme Ny nordisk kost. Tonsåsen Rehabiliteringssenter vil også bidra i arbeidet når de starter flere prosjekter, det siste prosjektet har målsetning om å finne forskningsmessige resultater av Ny nordisk kost i Valdres.

### **5.2.3 Menyforslagene**

Registreringen av de tre ukemenyene på Tonsåsen viser at det allerede blir brukt en del lokale råvarer, særlig grønnsaker. Mange av måltidene har en bra blanding av for eksempel gulrot, kålrot, ulike typer løk, squash, blomkål og brokkoli. Det er god variasjon i menyen, og de tre ukene som er registrert gjenspeiler og gir et riktig bilde av Tonsåsen.

Forbedringspotensialet kan i første omgang være å bruke mer lokale fisketyper, bruke mer lokalt kjøtt og noe mindre kylling. Kylling har mange positive egenskaper i form av at det er hvitt og magert kjøtt (Helsedirektoratet, 2011b), men er ikke blant de lokale råvarene som finnes i særlig grad i Valdres. Mindre bruk av kylling kan også være positivt i forhold til den mye omtalte diskusjonen når det gjelder produksjonen av kylling (Mattilsynet, 2011).

Mattilsynet gjennomførte i 2011 et nasjonalt tilsynsprosjekt av kyllingproduksjon fordi de var bekymret for dyrevelferden. Det var avdekket utfordringer i forhold til dyrevelferden i flere regioner før tilsynsprosjektet, samtidig som næringen er i sterk vekst (ibid). Dagens meny har også forbedringspotensialet på å ha større sesongvariasjon. Maten som serveres er ganske lik, uavhengig av hvilken årstid det er. Bær blir servert som tilbehør til havregrøt til frokost, ellers er ikke bær brukt. Dette er en ressurs og en næringskilde som kan benyttes i større grad framover.

Pålegget som serveres har lite lokalt preg. Bruk av lokale oster, bær og syltetøy som en har plukket og laget selv, egg, lokale fiskeslag som ørret og sik, og lokalt kjøttpålegg med blant annet spekepølse vil være positivt i forhold til prinsippene i Ny nordisk kost. Her vil det bli både positive og mindre positive effekter i forhold til helseaspektet. Hjemmelaget syltetøy og

bær er fint når en selv regulerer sukkerinnholdet, mens for eksempel oster og kjøttpålegg kan inneholde mer fett enn hva andre ost og kjøttpåleggstyper gjør.

Mye av råvarene som brukes finnes i matvarelista, i likhet med grønnsakene som man ser i menyforslaget. Det er også en del varer som ikke finnes i matvarelista. Noen av disse kan være enkle å bytte ut, mens andre er nødvendige å bruke framover også. Menyen viser for eksempel at belgvekster som linser og kikerter benyttes til mange måltider. Ris, cashewnøtter, mais, paprika og sjømat som reker brukes av og til. Dette er varer som enkelt kan tas vekk eller erstattes med eksempelvis andre typer grønnsaker, byggryn og mer lokal fisk. Så er det de varene som benyttes for å sette smak på maten og gi den fylde. For eksempel buljong, appelsin, sitron, chili, salt, pepper, kikkoman og gurkemeie. Disse finnes ikke i matvarelista, men er likevel viktige for å gi smak og variasjon til maten.

Menyforslaget som presenteres har mange likhetstrekk med dagens meny på Tonsåsen. Særlig grønnsakene som brukes, er likt i menyene. Det er to eller tre dager i uka med fisk til middag, mens dagens meny har tre fiskemiddager. Fiskemiddagene i menyforslaget er med mer lokale fisketyper. Det er noe mindre bruk av kylling og omtrent like mye bruk av kjøtt. Et alternativ for å tilpasse menyen til Ny nordisk kost kan også være å ha en vegetardag i uka. Per i dag serveres det mye agurk, tomat og paprika, noe det foreslås å bruke mindre av i menyforslaget. Menyen er tilpasset sesong i noe større grad og råvarer som ikke står på matvarelista blir ikke brukt eller brukt i mindre grad. Pålegget som foreslås er lokale varianter, men vil sannsynligvis måtte suppleres av flere typer for å få en større variasjon. Salatbaren per i dag inneholder en del råvarer som ikke er lokale eller nordiske, men det er likevel valgt å ta med denne videre. Både fordi salat gir god næring, fordi det gir variasjon mellom måltidene og matsalen på Tonsåsen er innredet slik at det er en kald disk og en varm disk. En kan også tilpasse salatbaren i noen grad etter ulike sesonger.

Mer bruk av lokale ressurser som bær, sopp og fisk kan også inkludere brukerne i matlagingen. Turer for å sanke ressurser kan være et nytt innslag i treningsprogrammet. Dette er også i tråd med NAKUHEL sin tankegang, som står for natur, kultur og helse (NAKUHEL, udatert). NAKUHEL jobber for å bruke natur- og kulturaktiviteter for å skape trivsel, helse og velferd (ibid). Dette er viktige faktorer i en livsstilsendring og kan brukes dersom man tilrettelegger for det på Tonsåsen. Noe det er muligheter for med natur og turstier rett utenfor døra.

Menyen som er registrert på Tonsåsen er mer spesifikk på hvilke smakstilsetninger og lignende som er brukt, enn menyforslaget. Dette er imidlertid slik kjøkkenavdelingen på Tonsåsen pleier å jobbe. Den som har ansvaret for middagen bestemmer i stor grad hva som skal lages ut fra en forhåndsbestemt råvare. Dette gjør at smakstilsetninger som brukes avgjøres når middagen lages. Den registrerte menyen viser at smakstilsetningene som brukes ofte er varer som ikke finnes i matvarelista. For eksempel appelsin, sitron, gurkemeie, buljong og kikkoman. Selv om målet er å tilpasse menyen med nordiske råvarer, vil det likevel være nødvendig å bruke varer fra andre land og verdensdeler. Dette er også som tidligere nevnt en del av prinsippene bak Ny nordisk kost. Norden produserer ikke alle råvarer som brukes i matlagingen, og det er viktig å hente inspirasjon utenfra (Meyer et al., 2010).

#### **5.2.4 Ny nordisk kost på Tonsåsen?**

Et av formålene med denne oppgaven er som nevnt i starten på dette kapittelet, å definere Ny nordisk kost i Valdres. Med koblingen til Tonsåsen Rehabiliteringssenter er hensynet til helse ekstra viktig, og definisjonen blir dermed preget av dette. For eksempel gjennom menyforslagene som er utarbeidet. Dersom en skulle definert Ny nordisk kost i Valdres, uten tilknytningen til Tonsåsen Rehabiliteringssenter, kunne denne definisjonen sett annerledes ut. Da kunne en for eksempel fokusert i like stor grad på de faktorene som definerer Ny nordisk kost, eller en ville valgt andre områder enn helse som hovedfokus. Denne oppgaven gir altså bare en definisjon av Ny nordisk kost i Valdres. En definisjon som sannsynligvis ville sett annerledes ut dersom andre hadde gjennomført samme oppgave. Dette er en av mange muligheter i Valdres, og et startpunkt. Den definisjonen som passer best for Valdres, er kanskje en kombinasjon av flere innfallsvinkler. Uansett er helseaspektet viktig for alle deler av befolkningen, ikke bare for brukerne på Tonsåsen Rehabiliteringssenter, og må tas hensyn til for å skape en god definisjon av Ny nordisk kost i Valdres.

## 6.0 Konklusjon

Hovedfunnet i denne studien er at det er mulig å implementere Ny nordisk kost i Valdres med de råvarene som finnes per i dag, og mulighetene for å utvikle dette videre.

Det første formålet med studien som var å definere Ny nordisk kost i Valdres, er matvarelista som er utarbeidet og informantenes deling av deres kunnskap. Matvarelista viser at Valdres har mange råvarer å bygge på for å ha et godt og næringsrikt kosthold med Ny nordisk kost. For å bruke lista i videre arbeid og framtid blir det viktig å evaluere lista underveis.

Informantene ga viktige bidrag til matvarelista, men kom også med innspill som ga et bilde på arbeidet som gjøres i dag i matbransjen og de som jobber med dette i regionen. Informantene kan være viktige for implementeringen av Ny nordisk kost i Valdres, med sine erfaringer og ideer.

Det andre formålet med studien som var å tilpasse Ny nordisk kost til Tonsåsen rehabiliteringssenter er menyforslagene som er utarbeidet. De foreslåtte menyene er basert på Ny nordisk kost og tar hensyn til brukerne som er på Tonsåsen og jobber med livsstilsendring. Menyene tar hensyn til sesong, maten lages fra bunnen, baseres på mye grønnsaker, mer fisk enn kjøtt og tar helsemessige hensyn. Ettersom dagens meny på Tonsåsen er blitt registrert tre uker gjennom året ble det tydelig at Tonsåsen allerede har en meny som følger noen av prinsippene for Ny nordisk kost. Basisen for menyene er bra slik de er i dag, mens forbedringspotensialet ligger i å benytte mer lokalt produserte varer. Det gjelder blant annet pålegg som ost og kjøttpålegg, og ellers grønnsaker, kjøtt og fisk.

Videre forskning innenfor dette feltet har flere muligheter. Det hadde vært interessant å se hvordan og om dette fungerer i praksis på Tonsåsen Rehabiliteringssenter og ellers i Valdres. Matvarelista kan også danne grunnlag for en definisjon av Ny nordisk kost i nærliggende områder, og bidra til å skape et fundament også utenfor Valdres. En kan også se for seg videre studier med fokus på de endringene som må skje i kostholdet for mange for at de skal spise i tråd med Ny nordisk kost. Spesielt med tanke på mindre ferdigmat og rene råvarer i matlagingen.

## Kildeliste

Adamsson, V., Reumark, A., Fredriksson, I.-B., Hammarström, E., Vessby, B., Johansson, G. & Risèrus, U. (2010). Effects of a healthy Nordic diet on cardiovascular risk factors in hypercholesterolaemic subjects: a randomized controlled trial (NORDIET). *Journal of Internal Medicine*, 269 (2), 150-159.

Arnesen, T.G. (2011). ”Grete Roede kurs, liksom. Hallo? Kjerring?!” En kvalitativ studie av menns erfaringer med slankekurs. Masteroppgave i mat, ernæring og helse. Akershus: Høgskolen i Akershus.

Bere, E. & Brug, J. (2010). Short communication: Is the term ”A Mediterranean diet” a misnomer? *Public Health Nutrition*, 13(12), 2127-2129.

Bere, E. & Brug, J. (2009). Towards health- promoting and environmentally friendly regional diets – a Nordic example. *Public Health Nutrition*, 12(1), 91-96.

Bere, E. & Øverby, N.C. (2011). *Om mat og ernæring: En introduksjon til hva man bør spise*. Oslo: Høyskoleforlaget.

Bjørgero, B.G. (1999). *Mattradisjonar i Valdres*. 2.utg. Otta: AIT Otta AS.

Boyhus, E-M. (1996). *Grønsager – en køkkenhistorie*. (1. udgave). Copenhagen, Danmark: Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag A/S.

Bygdekvinnelaget. (2011). Ta sesongmaten tilbake. Hentet fra [http://www.bygdekvinnelaget.no/sites/default/files/media/u753/tasesongmatentilbake\\_kathrine.pdf](http://www.bygdekvinnelaget.no/sites/default/files/media/u753/tasesongmatentilbake_kathrine.pdf).

Carlsson-Kanyama, A. & González, A.D. (2009). Potential contributions of food consumption patterns to climate change. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89, 1704S-1709S.

Claus Meyer. (udatert). Det nye nordiske kjøkken – Det nordiske kjøkken som ledestjerne.

Hentet 04. mai 2011 fra

[http://www.clausmeyer.dk/da/claus\\_meyer/faglige\\_engagementer/det\\_nye\\_nordiske\\_koekken.html](http://www.clausmeyer.dk/da/claus_meyer/faglige_engagementer/det_nye_nordiske_koekken.html).

Coff, C., Korthals, M. & Barling, D. (2008). Ethical Traceability and Informed Food Choice. I: C. Coff, D. Barling, M. Korthals & T. Nielsen (Red.), *Ethical traceability and communicating food* (s. 1-14). London: Springer.

Espenes, G.A. & Smedslund, G. (2001). *Helsepsykologi*. 1.utg. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Food of life, OPUS. (2011). Food of LIFE, OPUS – sundere mad, bedre liv, nyt nordisk kjøkken. Hentet fra <http://www.foodoflife.dk/Opus.aspx>.

frukt.no. (udatert). frukt.no. Opplysningskontoret for frukt og grønt. Hentet 05. mai 2012 fra <http://www.frukt.no/>.

Helsedirektoratet. (2011a). *Forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne – Nasjonale retningslinjer for primærtjenesten*. (Veileder IS-1735). Oslo: Direktoratet.

Helsedirektoratet. (2011b). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer: Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag*. (Veileder IS-1881). Oslo: Direktoratet.

Helsedirektoratet. (2011c). *Utviklingen i norsk kosthold*. (Veileder IS-1942). Oslo: Direktoratet.

Hession, M., Rolland, C., Kulkarni, U., Wise, A. & Broom, J. (2009). Systematic review of randomized controlled trials of low-carbohydrate vs low-fat/low calorie diets in the management of obesity and its comorbidities. *International Association for the Study of Obesity*, 10, 36-50.

Hille, J., Storm, H., Aall, C. & Sataøen, H. (2008). *Miljøbelastningen fra norsk forbruk og norsk produksjon 1987-2007* (Vestlandsforskningsrapport nr. 2/2008). Sogndal: Vestlandsforskning.

HUNT Forskningscenter. (2011). *Folkehelse i endring. Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag*. Nord-Trøndelag Fylkeskommune: Levanger.

Høgskolen i Oslo og Akershus. (2012). APA-stilen. Hentet fra <http://www.hioa.no/LSB/Oppgaveskriving/APA-stilen>.

Innovasjon Norge. (2007). Skal sette Norden på matkartet. Hentet fra [http://ekstranett.innovasjonnorge.no/templates/Page\\_Meta\\_56184.aspx](http://ekstranett.innovasjonnorge.no/templates/Page_Meta_56184.aspx).

Johannessen, A., Tufte, P.A. & Christoffersen, L. (2010.) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. (4. utgave.) Oslo: Abstrakt forlag.

Knizek, B.L. (2006). Interview – design og perspektiv. I: M. Lorensen (Red.), *Spørsmålet bestemmer metoden. Forskningsmetoder i sykepleie og andre helsefag* (s 33-65). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. (2.utgave). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Landbruks- og matdepartementet. (2007). Mat: Ny Nordisk Mat – Et program i rett tid. Hentet fra <http://www.regjeringen.no/nb/dep/lmd/aktuelt/nyheter/2007/sept-07/mat-ny-nordisk-mat---et-program-i-rett-t.html?id=479751>.

Landbruks- og matdepartementet. (2012). *Meld. St. 9 (2011-2012). Landbruks- og matpolitikken: Velkommen til bords*. Oslo: Landbruks- og matdepartementet.

Landbruks- og matdepartementet. (2007). Ny nordisk mat. Nordisk ministerråd priser Ishotellet i Jukkasjärvi i Sverige. Hentet fra <http://www.regjeringen.no/nb/dep/lmd/aktuelt/nyheter/2007/okt-07/ny-nordisk-mat-nordisk-ministerrad-prise.html?id=487397>.



Larsen, T.M., Dalskov, S.-M., van Baak, M., Jebb, S.A., Papadaki, A., Pfeiffer, A.F.H., Martinez, J.A., Handjieva-Darlenska, T., Kunesova, M., Pihlsgård, M., Stender, S., Holst, C., Saris, W.H.M. & Astrup, A. (2010). Diets with High or Low Protein Content and Glycemic Index for Weight-Loss Maintenance. *The New England Journal of Medicine*, 363 (22), 2102-2113.

Malterud, K. (2003) *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*. Oslo: Universitetsforlaget.

Mattilsynet. (2011). Mattilsynet skal sjekke kyllingproduksjonen. Hentet fra [http://mattilsynet.no/aktuelt/nyhetsarkiv/dyrevelferd/mattilsynet\\_skal\\_sjekke\\_kyllingproduksjonen\\_87355](http://mattilsynet.no/aktuelt/nyhetsarkiv/dyrevelferd/mattilsynet_skal_sjekke_kyllingproduksjonen_87355).

Meyer, C., Astrup, A. m.fl. (2011). *Ny nordisk hverdagsmad*. Albertslund: FDB.

Meyer, C., Mithril, C., Blauert, E. og Krog Holt, M. (2010). *Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad – OPUS WPI*. København: Institutt for human ernæring, Det biovidenskabelige fakultet.

Miller, S. (2011, 01. oktober). Nedsyltet i storbyen. *VG Helg*, s 44-48.

Monteiro, C. (2010). The big issue is ultra-processing. *Journal of the World public health nutrition association*, 1 (6). Hentet fra [http://www.wphna.org/wn\\_commentary\\_ultraprocessing\\_nov2010.asp](http://www.wphna.org/wn_commentary_ultraprocessing_nov2010.asp).

Mæland, J.G. (2005). *Forebyggende helsearbeid: I teori og praksis*. (2.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

NAKUHHEL. (udatert). NaKuHel Norge. Helsefremmende møteplasser. Hentet 24. april 2012 fra <http://www.nakuhel.org/>.

NOFIMA. (2007). Einar Risvik styreleder i Ny nordisk mat. Hentet fra <http://www.nofima.no/nyhet/2009/02/1594119012913872159>.

Norden. (2011) Ny nordisk mat i FN: Matlaging for en bærekraftig utvikling. Hentet fra <http://www.norden.org/no/aktuelt/nyheter/ny-nordisk-mat-i-fn-matlaging-for-en-baerekraftig-utvikling>.

Nordisk Kjøkken – Nye Ideer. (2011). Hentet fra <http://www.idegryden.dk/>.

Norsk institutt for landbruksøkonomisk forskning. (2012). Fallende matpriser påvirker matforbruket. Hentet fra [http://www.nilf.no/om\\_nilf/Nyheter/2012/fallende\\_matpriser\\_pavirker\\_matforbruket](http://www.nilf.no/om_nilf/Nyheter/2012/fallende_matpriser_pavirker_matforbruket).

Nymoene, L.L., Bere, E., Haugen, M. & Meltzer, H.M. (2009). Kosthold og bærekraftig utvikling – hvordan kan vi som fagfolk bidra til at befolkningen spiser mer miljøvennlig? *Norsk Tidsskrift for Ernæring* 2009 (2), 4-12.

nynordiskmad. (2011). Einar Risvik, Norge: De små går foran. Hentet fra <http://nynordiskmad.blogspot.com/search?q=risvik>.

nynordiskmad. (2012). Nordisk mat til 30 000 amerikanske skolebarn. Hentet fra [www.nynordiskmad.blogspot.com/2012/04/nordisk-mat-til-30-000-amerikanske.html](http://www.nynordiskmad.blogspot.com/2012/04/nordisk-mat-til-30-000-amerikanske.html).

nynordiskmad. (udatert). nynordiskmad. Hentet 05. mai 2012 fra <http://nynordiskmad.org/>.

Olsen, A., Egeberg, R., Halkjær, J., Christensen, J., Overvad, K. & Tjønneland, A. (2011). Healthy Aspects of the Nordic Diet Are Related to Lower Total Mortality. *The Journal of Nutrition*, 141 (4), 639-644.

Pollan, M. (2008). *In defence of food*. London: Penguin Books.

Risvik, E., Larsson, U., Vatvedt Fjeld, R.E., Osa, H. & Hersleth, M. (udatert). *Nordisk smak og språk: Å formidle det nordiske kjøkken – et inspirasjonshefte*. Hentet 03. april 2011 fra [http://nynordiskmad.org/fileadmin/webmasterfiles/PDF/Prosjekt/Nordisk\\_mat\\_og\\_sprak\\_kom\\_primert.pdf](http://nynordiskmad.org/fileadmin/webmasterfiles/PDF/Prosjekt/Nordisk_mat_og_sprak_kom_primert.pdf).

Roede, J. & Wollen, E.B. (2011). *Nordisk Diett*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Roos, G. (2006). *Kropp, slanking og forbruk. SIFO-survey hurtigstatistikk 2006*. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning.

Roos, G., Terragni, L. & Torjusen, H. (2007). The Local in the Global: creating ethical relations between producers and consumers. *Anthropology of Food*, March.

Samaha, F.F., Iqbal, N., Seshadri, P., Chicano, K.L., Daily, D.A., McGrory, J., Williams, T., Williams, M., Gracely, E.J., Stern, L. (2003). A Low-Carbohydrate as Compared with a Low-Fat Diet in Severe Obesity. *The New England Journal of Medicine*, 348 (21), 2074-2081.

SiDE 2. (2011). Den nye nordiske dietten: "Nordic diet" er snart en internasjonal trend. Hentet fra <http://www.side2.no/helse/article3121208.ece>.

Skaarup, B. & Jacobsen, H. (1999). *Middelaldermad. Kulturhistorie, kilder og 99 opskrifter*. (2. oplag). København, Danmark: Gyldendalske Boghandel, Nordisk Forlag A/S.

Skogseth, A. (2009). *Fra det norske kjøkkens historie*. Oslo: Forlaget Press.

Statistisk sentralbyrå. (2010). *Landbruket i Norge 2009. Jordbruk – skogbruk – jakt*. Oslo: Statistisk sentralbyrå.

Statistisk sentralbyrå. (2009). Sterk inntektsvekst – forskjeller består. Hentet fra [www.ssb.no/vis/samfunnsspeilet/utg/200905/06/art-2009-12-07-01.html](http://www.ssb.no/vis/samfunnsspeilet/utg/200905/06/art-2009-12-07-01.html).

Stern, L., Iqbal, N., Seshadri, P., Chicano, K.L., Daily, D.A., McGrory, J., Williams, T., Williams, M., Gracely, E.J., Samaha, F.F. (2004). The effects of Low-Carbohydrate versus Conventional Weight Loss Diets in Severe Obese Adults: One-Year Follow-up of a Randomized Trial. *Annals of Internal Medicine*, 140 (10), 778-786.

SYSDIET. (udatert). SYSDIET. Nordic centre of excellence. Hentet 05. mai 2012 fra [http://www.sysdiet.fi/main\\_page](http://www.sysdiet.fi/main_page).

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode.* (3.utgave.) Bergen: Fagbokforlaget.

Tonsåsen Rehabilitering. (udatert). Fra skysstasjon til rehabiliteringsinstitusjon. Hentet 04. mai 2011 fra [http://www.tonsasen.no/ipub/pages/om\\_tonsasen/historien\\_om\\_tonsasen.php](http://www.tonsasen.no/ipub/pages/om_tonsasen/historien_om_tonsasen.php).

Torjusen, H. & Vittersø, G. (1998). *Bærekraftig matforbruk. Begrepsdrøftinger, menyeksempel og kostnadsberegninger* (SIFO rapport nr 11/1998). Oslo: Statens institutt for forbruksforskning.

Ulset, E., Undheim, R. & Malterud, K. (2007). Er fedmeepidemien kommet til Norge? *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 1 (127), 34-37.

Verdens gang. (2012). Noma kåret til verdens beste restaurant. Hentet fra <http://www.vg.no/reise/artikkel.php?artid=10057523>.

# Vedlegg

## Vedlegg 1

### INTERVJUGUIDE

Samtykke om opptak hentes inn i forkant av intervjuet.

#### Fase 1: Rammesetting

##### **1. Løs prat**

Uformell prat

##### **2. Informasjon**

Fortelle om temaet for samtalen (bakgrunn, formål).

Forklare hva intervjuet skal brukes til, samt taushetsplikt og anonymitet

Spørre informanten om noe er uklart og om han/hun har noen spørsmål

#### Fase 2: Erfaringer/ideer – start opptak

**3. Spørsmål/samtale.** De tre første spørsmålene tilpasses yrke/interesse hos informanten.

*Hva slags erfaringer har du med produksjon av mat i Valdres-regionen?*

*Hvordan er interessen for produktene?*

*Hvordan ser du på framtidsutsiktene for å fortsette med matproduksjon lokalt?*

*Hva synes du om Ny nordisk kost slik det blir skissert i "Grundlag for Ny nordisk hverdagsmad"*

*Hvordan ser du for deg et sunt kosthold i størst mulig grad basert på lokale råvarer i Valdres?*

*Liste over matvarer man tenker kan produseres i Valdres sendes i forkant av intervjuet.*

- 1. Informanter supplerer lista dersom de vet om flere varer som kan produseres i Valdres-regionen.*
- 2. Hvilke av matvarene på lista produseres i Valdres per i dag?*
- 3. Hvilke matvarer mener du potensielt kan produseres i Valdres?*
- 4. Hvilke ser du som de viktigste råvarene for regionen/matlagingen?*
- 5. Er det råvarer/matvarer vi "må ha" som ikke kan produseres i Valdres/lokalt, og som må transporteres langt?*
- 6. Hvordan kan man bruke de ulike råvarene i matlaging?*  
*--> Student fordeler punktene nedenfor mellom informantene slik at hver av dem kommenterer på tre av punktene.*
  - a. Frokost*
  - b. Mellommåltider*
  - c. Lunsj*
  - d. Middag*
  - e. Kveldsmat*
  - f. Desserter*
  - g. Drikke*
  - h. Annet*

#### Fase 3: Tilbakeblikk

##### **4. Oppsummering (ca. 15 min)**

Oppsummere funn

Har jeg forstått deg riktig?

Er det noe du vil legge til?

Kan jeg ta kontakt dersom noe er uklart?

## Vedlegg 2

Kode	Intervju 20.10.11	Intervju 09.11.11	Intervju 16.11.11	Intervju 16.10.11	Intervju 18.11.11	Intervju 05.12.11	Intervju 13.12.11	Intervju 24.01.12
<b>Interesse</b>	XX			X	XXX	X		X
Opprinnelse	X							
Mangfold	X							
Lokal mat	X					X		X
Teori& Praksis	X							
<b>Utvikling</b>	XX	XX	X	X				
<b>Økonomi/pris</b>	X			XXXX		XXXX		
<b>Framtid</b>	X	XX			X			XXX
<b>Signatur/ identitet</b>	XX	XXXXX						X
<b>Klima / Kort sesong / sesongbasert mat</b>	X			XX			XXX	XXXXX
Tilberedning	X							
<b>Opplevelse</b>	X		X		X	X		
Tekstur	X							
Kreativ	X							
Ærlighet		X	X	XX				
Marked		X						
<b>Kvalitet</b>		XX	XXX					XXXXX
Lagring		X						
<b>Kunnskap</b>		X		XX	XX	X	XX	
Småskala		X						
Trender		X						
Smaksprosjekt		X						
Turisme			X	X				
Arbeid			X	X	X			X
Salg			X		X			
Nisje			X					X
Nettverk			X	X		X		
Mangfold i arbeid			X					

Samvirke			X					
Matsservering	X		X					
<b>Egne produkter</b>				XX	XX	X		XX
Landbrukspolitikk				XX				
Sprøytemiddel/kunstgjødsel				X	X			
Smaksprøver – sesong				X				
Norsk mat				X				
Beskyttede produkter				X				
Volum				X				
<b>Tradisjonell mat</b>				X	X	XXXX	X	X
Mat i Land					XX	X		
Presidie					X			
Muligheter					X			
Historie					X	XX		
Forskning					X			
<b>Ressurser</b>					X	XXXX		X
Eget for Innlandet						X		
Utnyttelse av dyr						X		
Ensidig marked						X		
Forbruker						X		
Kontakter						X		
Mat er tema for alle						X		
Promotering						X		
Industri						X		
Nye smaker						X		
Inspirasjon						X		XX
Nytt & tradisjonelt – før & nå		X				X	XX	
Matkultur							X	

Støl							X	
Smakstilsetning							X	
Samarbeid								X
Omdømme								X
Ansatte/opplæring								X
Essensielle varer								X
Nye produkter								X
Kokkeutdanning								X



## Vedlegg 3

### Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS

NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Elling Tufte Bere  
Avdeling for helse, ernæring og ledelse  
Høgskolen i Akershus  
Postboks 423  
2001 LILLESTRØM

Harald Hårfagres gate 29  
N-5007 Bergen  
Norway  
Tel: +47-55 58 21 17  
Fax: +47-55 58 96 50  
nsd@nsd.uib.no  
www.nsd.uib.no  
Org.nr. 985 321 884

Vår dato: 06.09.2011

Vår ref: 27652 / 3 / KH

Deres dato:

Deres ref:

### KVITTERING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 30.07.2011. Meldingen gjelder prosjektet:

27652	<i>Ny nordisk kost: En tilpasning til Valdres</i>
Behandlingsansvarlig	<i>Høgskolen i Oslo og Akershus, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Elling Tufte Bere</i>
Student	<i>Marthe Sollien</i>

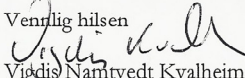
Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.


Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven/-helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, [http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk\\_stud/skjema.html](http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html). Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://www.nsd.uib.no/personvern/prosjektoversikt.jsp>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 15.08.2012, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen  
  
Vigdis Namtvedt Kvalheim

  
Kjersti Håvardstun

Kontaktperson: Kjersti Håvardstun tlf: 55 58 29 53  
Vedlegg: Prosjektvurdering  
Kopi: Marthe Sollien, Sollivegen 119, 2881 AUST-TORPA

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, HSL, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. martin-arne.andersen@uit.no



### Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 27652

Utvalget i undersøkelsen vil bestå av personer som er en ressurs for matproduksjon og forvaltning av mat i Valdres-regionen.

Utvalget vil motta muntlig informasjon om prosjektet. Personvernombudet forutsetter at den enkelte informeres om følgende:

- formålet med prosjektet
- hva opplysningene skal brukes til
- hvordan opplysningene vil bli samlet inn
- at det er frivillig å delta
- at man kan trekke seg uten begrunnelse
- navn og kontaktopplysninger til student og veileder
- prosjektslutt (måned og år)
- om enkeltpersoner vil være identifiserbare i oppgaven eller ikke

Dersom det skal publiseres personopplysninger (direkte og/eller indirekte) må det foreligge et særskilt samtykke til dette fra den enkelte informant. Ombudet anbefaler at informant gis anledning til å godkjenne sitater og beskrivelser.

Prosjektslutt er 15.08.12. Med mindre annet er avtalt (se over) anonymiseres datamaterialet ved at verken direkte eller indirekte personidentifiserbare opplysninger fremgår. Koblingsnøkkel og lydopptak slettes. Indirekte personidentifiserbare opplysninger fjernes, omskrives eller grovkategoriseres.