

Appetit på det gode ældreliv

Måltider, madglæde og livskvalitet



UDARBEJDET AF:

Bodil Just Christensen, Sidse Schoubye Andersen, Lotte Holm, Inge Tetens

Appetit på det gode ældreliv: Måltider, madglæde og livskvalitet

Rapport fra København Universitet, august 2018

Udarbejdet af:

Bodil Just Christensen¹, Sidse Schoubye Andersen¹, Lotte Holm¹ og Inge Tetens²

¹ Institut for Fødevarer- og Ressourceøkonomi

² Institut for Idræt og Ernæring

Forsidebilleder:

Pragmatikerne, øverst til venstre: [iStock.com/Caymia](https://www.istock.com/Caymia)

Hverdagsgourmeterne, øverst til højre: [iStock.com/RapidEye](https://www.istock.com/RapidEye)

De uinteresserede, nederst til venstre: [iStock.com/kwasny221](https://www.istock.com/kwasny221)

De begrænsede syge, nederst til højre: [iStock.com/michaeljung](https://www.istock.com/michaeljung)

Indholdsfortegnelse

FORORD	5
SAMMENDRAG	6
INTRODUKTION	7
BAGGRUND.....	8
PROJEKTETS TEORETISKE GRUNDLAG	9
Madrelaterede praksisser i hverdagen.....	10
PROJEKTETS DESIGN OG METODER.....	11
Datagrundlag	11
Indsamlingsmetoder og databehandling.....	13
Analysestrategi.....	13
RESULTATER.....	13
Madrelateret praksis	14
Planlægning	14
Indkøb	14
Madlavning	14
Måltider.....	15
Interesse og kompetencer	15
Det gode måltids dimensioner.....	16
Hverdagens ressourcer.....	17
Livshistorie og identitet	18
Kroppens behov og begrænsninger.....	20
Opsamling.....	21
Typologi over tilgange til 'det gode måltid'	21

Pragmatikerne	22
Hverdagsgourmeterne	24
De uinteresserede	27
De begrænsede og syge.....	28
Forandringer, dynamik og udfordringer.....	31
Hverdagsgourmeten og den uinteresserede.....	31
Livskrise	32
Mad som hjælp gennem en livskrise.....	33
Forhold til sundhed	34
Forestillinger om fremtiden	36
PERSPEKTIVER OG OVERVEJELSER.....	37
LITTERATUR	39

Forord

Hvordan kan mad og måltider fremme livskvalitet i en befolkningsgruppe, der på mange måder er så indbyrdes forskellige, at det knap giver mening at omtale dem som én samlet gruppe? I denne rapport afdækker Livskraft – Center for gode ældreliv via et kvalitativt pilotstudie, hvilken rolle, mad og måltider spiller i hverdagslivet for ældre mellem 65-75 år. Rapporten indkredser forskellige idealtyper, der tilsammen understreger mangfoldigheden af måder, gruppen af yngre ældre lever med mad på. Indkredsningen af typologien vil fremadrettet danne grundlag for en spørgeskemaundersøgelse til at afdække, hvorvidt denne typologi kan genfindes på populationsniveau. Spørgeskemaundersøgelsen vil blive udarbejdet i løbet af efteråret 2018 og gennemføres i 2019, såfremt finansiering kan sikres.

Nærværende pilotstudie er et resultat af et samarbejde mellem Livskraft – Center for gode ældreliv og Ældre Sagen. Livskraft – Center for gode ældreliv har taget initiativ til, finansieret og udarbejdet rapporten. Ældre Sagen har bistået i forhold til rekruttering af informanter. Ældre Sagen har således faciliteret kontakten til relevante aktører i lokalafdelinger rundt omkring i landet. Specifikt påtog frivilligkonsulent Karen Skou fra Ældre Sagen sig at videreformidle information om projektet til lokalafdelinger i Aarhus, Esbjerg-Ribe, Odder, Odense og Ishøj. I forlængelse af denne indledende kontakt og præsentation blev vi modtaget med stor hjælpsomhed og interesse. Alle deltagere herunder interviewpersoner såvel som tovholdere har udvist overvældende velvilje og imødekommenhed i forhold til projektet, og alle steder er vi blevet modtaget med åbne arme og tålmodig interesse.

Sammendrag

Viden om mad og måltiders betydning i hverdagslivet for den yngre generation af ældre borgere er mangelfuld. Nærværende undersøgelse er derfor udarbejdet med det formål at undersøge måltidets potentiale for at fremme livskvalitet blandt gruppen af yngre ældre ved at afdække subjektive erfaringer og vaner i forhold til mad- og måltidspraksisser.

Undersøgelsen er baseret på personlige interviews med 22 ældre i alderen 65-75 år, der blev rekrutteret igennem lokalafdelinger i Ældre Sagen. Med udgangspunkt i en indholdsanalyse af det indsamlede materiale blev temaer i forhold til de ældres måltidspraksisser identificeret og efterfulgt af en indholdsanalyse med fokus på idealtyper.

I rapporten beskrives de vidt forskellige måder, hvorpå de interviewede engagerer sig i nogle af de processer, der indgår i en madrelateret hverdagspraksis: planlægning, indkøb, madlavning og organisering af måltider. Vi finder, at det gode måltid varierer meget imellem personer og afhænger af hverdagens ressourcer, den pågældendes livshistorie og identitet og kroppens behov og begrænsninger. Ved afdækning af idealtyper (typologi) i forhold til hverdagens madpraksisser identificeres og beskrives fire hovedgrupper (pragmatikere, hverdagsgourmeter, de uinteresserede og de begrænsede og syge). Disse grupperinger kan skifte over tid i forbindelse med livsændringer. Undersøgelsen understreger dermed at 'ældregruppen' ikke repræsenterer én gruppe, men må forstås som en kategori af mennesker, som har meget forskellige vaner, ideer, idealer, værdier og betingelser for deres madpraksis.

Rapporten identificerer blandt denne gruppe af ældre personer meget store ressourcer til at sikre eget helbred og livskvalitet gennem spisning. Dette store potentiale for at skabe gode måltider for denne målgruppe er muligvis undersøgelsens vigtigste fund. Et andet vigtigt fund er, at den rolle, maden spiller for den enkelte, ikke er statisk, men forandres og udvikles i takt med de rammer og betingelser som livet nu en gang stiller.

Introduktion

Viden om mad og måltiders betydning i hverdagslivet for den yngre generation af ældre dvs. borgere på 65-75 år er mangelfuld. Nærværende rapport er derfor udarbejdet med det formål at give indblik i den betydning og de måder, hvorpå denne gruppe praktiserer og lever med mad på. Men der er store forskelle i de hverdagsliv, den enkelte ældre har levet og fortsat lever. Det er ikke kun set i forhold til traditionelle demografiske parametre som alder, køn, uddannelsesbaggrund, erhverv, graden af urbanisering, men i mindst lige så høj grad om, hvor og i hvilken tidsperiode, man udlevede sin ungdom, om man har været en del af studenteroprøret eller ej, har været aktiv i kvindebevægelsen, om man bevidst har valgt familielivet fra eller indgået i mere traditionelle familiemønstre og meget, meget mere. Generationerne fra 1940'erne og 1950'erne har oplevet gennemgribende samfundsomvæltninger, som har haft meget forskellige konsekvenser for normer, samfundsstrukturer og hverdagsliv fra årti til årti, fra sted til sted og fra person til person. Det er således vanskeligt at tale om 'ældrebefolkningen' som én samlet gruppe i traditionel forstand, da gruppen rummer endog meget store forskelle ressourcemæssigt, værdimæssigt og i forhold til hverdagens organisering. Da der derfor heller ikke er nogle 'standarddefinitioner' eller bred enighed om, hvad der udgør 'det gode måltid', er det projektets ambition at tage udgangspunkt i de ældres egne definitioner og erfaringer med typer af mad og typer af måltider, der skaber glæde, velvære og livskvalitet.

Nærende og sund mad skaber både velvære og holder kroppen funktionsdygtig, ligesom måltider ofte er daglige sociale begivenheder, hvor man samles med andre mennesker og deler maden i et socialt fællesskab. Desuden er madlavning og spisning en meget konkret og håndgribelig måde at tage vare på sig selv og sin sundhed. For mange ældre står det at lave mad til sig og/eller sin ægtefælle som et symbol på hverdagens (egen)omsorg, livsmestring og autonomi (Bundgaard et al. 2017). Derfor er det værdifuldt at vide, hvordan ældre mennesker skaber gode måltider for sig selv og hinanden. Ligesom det er væsentligt at få indblik i de hverdagsliv, hvor måltiderne bliver problematiske – praktisk, socialt eller begge dele.

Det er således pilotprojektets formål at undersøge måltidets potentiale for at fremme livskvalitet blandt gruppen af yngre ældre ved at afdække subjektive erfaringer og vaner i forhold til mad- og måltidspraksisser. Pilotprojektet danner desuden grundlag for udviklingen af en spørgeskemaundersøgelse, hvori formålet er at afdække, hvorvidt de kvalitative resultater kan

genfindes på populationsniveau. Med en eksplorativ, kvalitativ tilgang til koblingen mellem mad, måltider og livskvalitet er det muligt at afdække og generere viden om variationer og nuancer i den måde, 65-75 årige praktiserer og erfarer måltider på. En sådan viden vil kunne danne grundlag for at målrette og sikre mere effektive og bæredygtige interventioner og forebyggende indsatser.

Baggrund

Nærværende rapport sætter fokus på, hvilken rolle mad og måltider spiller i en gruppe af ældres hverdag. Hvordan organiserer de deres indkøb, madlavning og spisning. Hvilken betydning og værdi har den daglige spisning i deres hverdag? Hvilke udfordringer og benspænd oplever de? Hvilke erfaringer og praksisser omkring mad og måltider har de med sig fra tidligere faser af deres liv? Og i hvilken udstrækning har disse værdier og erfaringer indflydelse på de ældres nuværende holdninger, prioriteringer og rutiner?

Undersøgelsen tager afsæt dels i den sociologiske fødevarerforskning og dels i den eksisterende madrelaterede forskning inden for ældreområdet. Inden for sociologien betragtes mad- og måltidspraksisser som komplekse fænomener, der er indlejret i hverdagens vaner og organiseringer (Holm 2012). Mad og måltider er livgivende ikke blot i ernæringsmæssig forstand, men i lige så høj grad på individuelt såvel som på socialt niveau. Måltider er rammen om sociale fællesskaber. Det gælder både hverdagens nære og daglige relationer og de bredere kredse af familie og venner, som udgør vigtige netværk, men som man mødes med lidt sjældnere og måske især til særlige begivenheder, fejring, fester, højtider mv.

Mad og måltider spiller derfor heller ikke én rolle i hverdagslivet, men derimod mange. Måltider handler ofte i højere grad om socialitet og samvær, end om maden i sig selv (Holm 2012). Mange familiers hverdagspraksisser er organiseret omkring de fælles måltider, og mad bliver i stadig stigende grad en identitets- og holdningsmarkør fx udtrykt gennem økologisk forbrug, vegetarisme, eller særlige diæter eller kostregimer. Mad og sundhed bliver ligeledes i stadig stigende grad relateret til hinanden, så spisning ikke blot handler om nydelse og smag, men også om helbred, vægt og velbefindende. Det giver således ikke mening kun at se på madens fysiologiske betydning – den sociale betydning og subjektive erfaringer af disse er mindst ligeså afgørende, når det handler om måltidspraksisser i hverdagen.

Den eksisterende forskning inden for mad og måltider hos ældrebefolkningen har primært fokuseret på sammenhængen mellem funktionsniveau, selvhjulpethed, og ernæringsstatus (se fx Beck 2007, 2016, Ingerslev 2002, Københavns Universitet & Madkulturen 2015). Der er således udført en række studier af institutionsmåltider, oftest på plejehjem (fx Beck & Kofoed 2003, Elle 2006) og af ældres måltider i eget hjem (Jensen 2017, Kofoed 2009). I disse studier har der særligt været fokus på madens kvalitet, de ældres appetit, og måltidets fysiske og sociale rammer (Bjerger et al. 2017, Jensen et al. 2015). Flere studier bygger på en mere eller mindre normativ antagelse om, at det er muligt at forbedre ernæringsstatus gennem mad og måltidsinterventioner; eksempelvis af småt spisende ældre vil spise mere eller sundere, hvis maden er af høj kvalitet eller måltiderne foregår under mere hyggelige former (Kofod et al 2011), og at det er muligt at øge ældres livskvalitet med 'gode måltider' som løftestang.

I denne pilotundersøgelse ønsker vi at gå eksplorativt til værks. Vi undersøger, hvordan mad og måltider har potentiale til at befæste og styrke ældres livskvalitet, mens vi samtidig ønsker at være åbne for, at måltider også kan være en daglig udfordring, som giver anledning til bekymringer og besvær. Måltidets positive og negative sider undersøges kvalitativt gennem de ældres subjektive erfaringer med og holdninger til hverdagens måltider. Udgangspunktet er således at undersøge hvor, for hvem og hvornår mad og måltider kan være en kilde til høj livskvalitet blandt ældre.

Projektets teoretiske grundlag

Projektet tager sit teoretiske udgangspunkt i den fødevarer sociologiske tradition, hvor måltidspraksisser anskues som sociale og kulturelle konstruktioner. Det vil sige, at måltidspraksisser er produkter af historie og kultur. Dette blik på måltidspraksisser åbner op for at betragte sådanne fænomener som foranderlige og i konstant udvikling. Forskningsfeltet beskæftiger sig overordnet med emner som måltidsmønstre, sundhedsopfattelser i forhold til mad og spisning, identitetsmarkører som de kommer til udtryk og udtrykkes gennem madvalg og måltidspraksisser, mad og ritualer samt madvalg og klassetilhørsforhold (Bourdieu 1984; Counihan and Van Esterik 2008; Fischler 1988; Lupton 1996; Mennell, Murcott and van Otterloo 1992; Wood 1995). Det teoretiske grundlag for analyser er således social-konstruktivistisk og praksisorienteret med fokus på hverdagslivet, som åbner mulighed for analyse af sociale, kulturelle, normative og identitetsgenererende dimensioner af mad og måltider (jf. Holm & Kristensen 2012, og Fuglsang &

Stamer 2016). I det følgende afsnit uddybes, hvilken forståelse af mad og måltider som projektet bygger på.

Madrelaterede praksisser i hverdagen

Vi gør det hver dag og tænker derfor sjældent over det, men at tilberede et måltid kan være en kompleks proces med en række underpraksisser. Det kræver derfor en vifte af ressourcer og viden at lave gode måltider. Én ting er den faktiske madlavning: Kan man lave mad? Kan man stege en bøf? Få en dressing til at smage godt? Eller måske endda bage et brød? Det kræver ikke blot håndelag og erfaring, det kræver også, at man har de ting, man skal bruge, og at man har besluttet, hvad man skal spise til sin bøf, hvad der skal være i salaten eller hvad man vil have på sit brød. At planlægge og 'komponere' hverdagsmåltider er for de fleste et arbejde, de sjældent tænker over. Det er en rutine, noget man bare følger, ofte fordi man gør det samme, som man gjorde i går. Nogle måltider er mere rutinerede end andre (O'Doherty Jensen 2012), fx morgenmad. De fleste handler i de samme forretninger, og mange har et repertoire af grundopskrifter eller retter, som de laver igen og igen (Madkulturen 2015). Det gælder ikke blot for den ældre del af befolkningen, men er et generelt træk for alle aldersgrupper, der har ansvar for tilberedningen af måltider til sig selv eller andre.

Det at lave et måltid er således en kompleks proces, der omfatter en række trin: Der skal planlægges, handles, tilberedes og anrettes. Først derefter kan man spise. I alle trin i processen kan der trækkes på forskellige former og grader af viden og kompetencer.



Figur 1: De enkelte trin i hverdagens madlavningspraksis

Generelt er der meget store forskelle i, hvor gode danske ældre er til at lave mad (Madkulturen 2015). Nogen har lært det som børn og gjort det hele deres liv, og de har et meget højt niveau af maddannelse. Deres kompetencer har betydning for deres egen selvforståelse (Jensen et al 2017). Andre har aldrig lavet mad, købt ind eller haft ansvar for madplanen. Der er blevet lavet mad til dem og selvom de ofte har yndlingsretter og mad, som de holder meget af, ved de ikke, hvordan

man tilbereder den eller hvad, der kan bruges af ingredienser. Det gælder derfor også for alle fire trin i processen, at de kan være mere eller mindre lystbetonede: For nogen er det en vigtig prioritering at skrive indkøbsseddel, andre springer det helst over, for nogle er det en anstrengende øvelse at få købt ind, mens andre hygger sig med at lave en madplan, finde nye opskrifter eller købe fødevarer.

Projektets design og metoder

Da projektets formål er at afdække subjektive erfaringer og vaner i forhold til mad- og måltidspraksisser valgte vi en kvalitativ tilgang som overordnede design. Kvalitative undersøgelser muliggør netop at udforske individuelle holdninger og erfaringsbaserede fænomener (Harboe 2006). Desuden er et eksplorativt, kvalitativt design det oplagte valg i forhold til undersøgelser af temaer, som kun er sporadisk udforsket, og hvor der ikke eksisterer en solid, forskningsmæssig basisviden (Thagaard 2003). Den eksplorative tilgang tillader en fortsat udvikling af undersøgelsens fokus og spørgsmål i løbet af forskningsprocessen, og det bliver herigennem muligt at skærpe undersøgelsesdesignet og det teoretiske blik, efterhånden som der indsamles viden om de undersøgte temaer (Harboe 2006).

Datagrundlag

Gennem en række lokaleafdelinger i Ældre Sagen og deres tovholdere blev der rekrutteret medlemmer, som var villige til at bruge en time eller to på at fortælle om mad og måltider i deres hverdag i et semi-struktureret interview. Vi bestræbte os på at rekruttere ældre mellem 65-75 år, både mænd og kvinder, og gerne med forskellig uddannelsesbaggrund og forskellige livsbaner. Vi valgte at afgrænse aldersgruppen til 'yngre ældre' mellem 65 og 75 år, da det forskningsmæssigt er en underudforsket gruppe. Desuden udtrykte vores samarbejdspartnere i Ældre Sagen specifikt interesse for denne aldersgruppe.

Der er alt i alt blevet foretaget 20 interviews i projektet, 18 enkelt interviews og 2 dobbeltinterviews (begge med ægtepar). Alle interviewpersoner bor i eget hjem, enkelte får hjælp i form af hjemmehjælper og/eller hjemmesygeplejerske. Nedenfor er der en anonymiseret præsentation af de tyve interview og deltagerne i dem. De to dobbeltinterview (interview-ID 13 og 20) er opført ved, at interviewnummeret er gentaget, men markeret med henholdsvis a og b.

Interview-ID	Køn	Alder	Civilstatus	Tidligere beskæftigelse	Frivillig i Ældre sagen
1	M	71	Enkemand	Maskinassistent	Nej
2	M	77	Enkemand	Installatør	Nej
3	K	70	Single	Lærer	Ja
4	K	68	Samboende	Lærer, vejleder, diakon	Ja
5	M	70	Enkemand	Arbejdsmand, pedel	Ja
6	K	67	Single	Lærer	Ja
7	K	67	Single	Receptionist	Nej
8	K	66	Enke	Bioanalytiker	Nej
9	M	70	Single	Pilot	Nej
10	K	73	Enke	Restauratør	Nej
11	K	64	Samboende	Funktionær	Nej
12	K	68	Single	Kontorfuldmægtig	Nej
13a	M	65	Samboende	Ingeniør	Ja
13b	K	63	Samboende	Pædagog	Nej
14	K	72	Enke	Kontorfuldmægtig	Ja
15	M	72	Enkemand	Butiksbestyrer	Nej
16	K	73	Enke	Receptionist, førtidspensionist	Nej
17	K	73	Samboende	Sygeplejerske	Nej
18	K	65	Single	SoSu assistent, førtidspensionist	Nej
19	M	70	Samboende	Køkkenleder	Ja
19	K	73	Single	Sygeplejerske	Ja
20a	K	71	Samboende	Butiksindehaver	Nej
20b	M	72	Samboende	Gartner	Nej

Indsamlingsmetoder og databehandling

Interviewene er for størsteparten foregået i interviewpersonens eget hjem, mens enkelte er foregået på et offentligt sted, hvor vedkommende ønskede det, fx en café eller et lokalcenter. Alle interviews er udført som semi-strukturerede kvalitative interviews efter spørgeguide, hvor interviewpersonen kunne udfolde de temaer og praksisser, der blev spurgt til efter eget ønske. Interviewguiden var opdelt i temaer som planlægning, indkøb, madlavning og spisning, favoritsmage, retter og erindringer samt ønsker og forventninger. Alle interviews blev optaget og efterfølgende resumeret og/eller delvist eller helt udskrevet. Alle deltagere har bidraget frivilligt og anonymt og navneangivelserne ved brug af citater i den efterfølgende analyse er således pseudonymer.

Analysestrategi

På baggrund af de udskrevne og resumerede interviews har vi foretaget først en indholdsanalyse for at identificere gennemgående temaer i forhold til de ældres måltidspraksisser, og dernæst en indholdsanalyse med fokus på idealtyper (Halkier 2002).

Den første del af analysen kortlægger overordnede mønstre i interviewpersonernes holdninger og hverdagspraksisser i forhold til mad og måltider, mens den anden del giver et analytisk bud på en inddeling af de ældre i en typologi i form af idealtyper. Typologier er en teoretisk tilgang til generalisering, som ikke bygger på en statistisk generalisering, men derimod på en typificering og dannelse af idealtyper, der kan bruges til at forstå virkeligheden (Justesen & Mik-Meyer 2010).

Som Halkier skriver: "Disse idealtyper fungerer som en slags kondensering af et kompleks af viden om typiske sociokulturelle relationer" (Halkier 2002: 113). Det vil sige, at typerne beskriver virkeligheden i en analytisk generaliseret form, der udtrykker et mønster eller en tendens i de studerede praksisser, som dannes ud fra en analytisk klassificering og meningskondensering af det empiriske interviewmateriale.

Resultater

Resultaterne præsenteres i tre afsnit. Først præsenteres en beskrivelse af de ældres madrelaterede praksisser i forhold til planlægning, indkøb, madlavning og måltider, dernæst gennemgås de ældres syn på det gode måltid og dets dimensioner og afslutningsvis udfoldes typologien.

Madrelateret praksis

Planlægning

For langt de fleste af interviewpersonerne er planlægning af mad og måltider en tendens til at være fast rutine. Især samboende par planlægger flere dage frem, laver eventuelt en madplan, og afstemmer aftaler og invitationer af gæster, mv. Andre, især enlige, planlægger deres måltider mere ad hoc, de tager måske noget op ad fryseren om morgenen til aftensmad eller beslutter først frokosten, når de er sultne. En alene-boende kvinde fortæller: "Nogen gange så planlægger jeg noget, men ender med at lave noget andet, fordi der er noget, der skal bruges", mens en anden har lignende overvejelser: "Godt nok går jeg op i at lave mad, men det er ikke noget, der fylder meget, sådan planlægning og tiden jeg bruger på det. Det er sådan lidt impulsivt. Jeg tager bare lige det, der er".

Indkøb

Mange af interviewpersonerne køber ind én eller flere gange om ugen, gerne i de samme forretninger og ofte også med en fast liste af varer. Fx siger én af de interviewede: "Vi kører i Bilka hver 14. dag og handler ind til de 14 dage og så i den modsatte uge kører jeg i Kvickly, fordi de har nogle ting, som Bilka ikke har". Det gælder generelt, at de fleste synes, at det praktiske element ved indkøb er besværligt, for nogen er det direkte en udfordring. Enkelte får hjælp af fx en søn eller datter, eller lignende. Enkelte har en glæde ved at købe ind. De gør det til en udflugt, fx at gå til slagteren, fiskehandleren eller blot købmanden, en enke forklarer: "Jeg handler næsten hver dag, for så kommer jeg ud. Men da det er for at gå en tur, så handler jeg ikke stort ind. Det er mere sådan 'mangler jeg ikke snart lidt mælk igen', og så kan jeg gå bare efter en liter mælk (latter)".

Madlavning

Selve madlavningen er den praksis, hvor der er de største forskelle mellem interviewpersonerne: Nogen undgår helst at lave mad overhovedet, mens andre laver mad til sig selv hver dag – nogen gange flere retter eller varm mad både til frokost og aften. En alene-boende kvinde fortæller: "Hvis jeg skulle vælge, så ville jeg hellere have to gange varm mad end to gange rugbrødsmadder. Og det gør jeg også af og til, laver varm mad til mig selv til frokost". Tilgangen til madlavning spænder således fra at være et nødvendigt onde til en oprigtig glæde; en enkemand fortæller: "Jeg har altid

lavet mad. Da jeg var på kostskolen, elskede jeg at gå rundt i køkkenet. Og jeg elsker at lave mad. Jeg laver også mad til mig selv stadigvæk” og en enke siger samstemmende: ”Det er en daglige glæde at lave mad til mig selv, også selvom det ikke tager så lang tid”. Når det er sagt, er madlavningen dog for de fleste et dagligt gøremål på linje med at andre huslige pligter og dermed noget, man holder mere eller mindre af. Madlavningens status adskiller sig ikke væsentligt mellem samboende par og enlige. Men det kan også skyldes, at undersøgelsen bygger på relativt få informanter dvs. der kan forekomme større variation i aldersgruppen generelt.

Måltider

Måltider er også meget forskellige, ikke kun i forhold til, om man er alene-boende eller samboende, men i høj grad også om de anskues som noget funktionelt, der skal holde én mæt, eller om det er et dagligt ritual, som man nyder og som er med til at strukturere dagen eller samværet med fx ens ægtefælle eller andre nære relationer. Enkelte oplever, eller har i perioder oplevet måltiderne som ensomme, især umiddelbart efter tabet af en samlever. Det at sætte sig til bordet blev en smertefuld påmindelse om tabet af partneren (dette uddybes senere i afsnittet: ’Livskrise’). Mange af interviewpersonerne spiser en del af deres måltider ude, enten alene eller sammen med andre. De spiser på café og restauranter, på dagcentre eller sammen med familie og venner, eller de er med til fællesspisningsarrangementer i regi af Ældre Sagen. Der optræder således et væld af typer af måltider i datamaterialet. Måltiderne er forskellige, men tjener alle deres funktion i et spektrum, der strækker sig fra at dække et fysiologisk behov til at være sociale begivenheder.

Interesse og kompetencer

Mange af de interviewpersoner, der giver udtryk for, at madlavning bibringer dem stor glæde, og at de holder af at invitere gæster eller have familien til middag, bruger ofte også længere tid og flere ressourcer på planlægning og indkøb – også i hverdagen. Der er dog enkelte med stor madlavningserfaring og mange kompetencer, der bruger deres viden og håndlag til at spare tid og kræfter, som kan være begrænsede på grund af sygdom eller mange aktiviteter. En alene-boende kvinde forklarer: ”Jeg laver mad til to dage, og så spiser vi det samme to dage i træk. Hvis jeg har en dårlig dag, hvor jeg næsten ikke har nogen kræfter, så kan jeg stadig lave mad. Jeg har sådan nogle rodfrugter i fryseren, sådan en blanding. Jeg krydrer dem, lidt olie på. Og så et stykke kød ovenpå og nogle krydderurter og så ind i ovnen. Så er maden færdig. Få de ting du skal bruge, købe de råvare, du skal bruge. Ha’ lageret i orden og hav hvad du skal bruge i skabene - men det er jo

også fordi, at jeg ved det og har lavet mad altid”. Andre med færre kompetencer og/eller ressourcer organiserer sig på andre måder, hvor de får lavet et system, der fungerer enten ved, at de køber halv- eller helfabrikata, spiser ude eller at de har andre, der laver mad til dem.

Det gode måltids dimensioner

De interviewede ældre forholdt sig meget forskellige til deres spisning. De er især præget af deres tidligere og nuværende sociale position og roller samt deres kulturelle værdier. For nogen var kroppens ressourcer desuden en faktor, der havde betydning for, hvordan deres måltider kunne blive. I de følgende afsnit vil disse forhold blive diskuteret, da de alle har betydning for hvilke muligheder og begrænsninger den enkelte har for at skabe ’gode måltider’ i hverdagen – og hvad der i forskellige ældres optik udgør det ’gode måltid’.

Overordnet er der tre dimensioner, der tegner sig og er rammesættende for det ’gode måltid’ hos de enkelte interviewpersoner: Hverdagens ressourcer, livshistorie og identitet samt kroppens behov og begrænsninger.



Figur 2: Det gode måltids dimensioner

I det følgende uddybes de tre dimensioner, som de er kommet til udtryk i det indsamlede datamateriale.

Hverdagens ressourcer

Hverdagslivets rammer og organisering er afgørende for, hvordan den enkeltes måltidsmønster ser ud, dvs. hvor og hvornår man spiser. Der er flere parametre, der gør sig gældende, hvor det mest fremtrædende parameter er, om man er alene-boende eller samboende. De interviewpersoner, der er samboende, giver udtryk for en langt højere grad af regelmæssighed og vaner i deres måltider, end de alene-boende. De ældre, der bor alene, springer langt oftere måltider over og nogle rykker også rundt på måltidstidspunkterne fra dag til dag. Det gør sig i langt mindre grad gældende blandt de samboende.

Et andet afgørende parameter i forhold til organisering af hverdagens måltider er antallet af aktiviteter og aftaler udenfor hjemmet. Følgende citat fra en kvinde, der er aktiv i Ældre Sagen, beskriver det sædeles illustrativt:

”Jeg spiser rigtig meget ude, der kan være spisegrupper eller andre grupper. Der kan være mødeaktivitet. I går spiste jeg frokost sammen med en tidligere samarbejdspartner nede på Aros. Altså, dagen startede hjemme, og jeg er en småtspiser om morgenen, så jeg skal have noget super sundt. Jeg havde noget grøntsags-smoothie, som jeg hældte over noget skyr og spiste det, og så havde jeg den der frokostaftale. Jeg skulle ordne nogle ting inde i byen, og så mødtes jeg med hende og spiste frokost. Så fulgtes vi rundt og så på udstillingen, og så skiltes vi, og så cyklede jeg ud til min mors plejehjem og så var jeg derude. Og så spiste jeg aftensmad dér sammen med hende, og det er jo smørrebrød, de spiser”.

I dette tilfælde er det stort set de ydre rammer og aktiviteter i dagen, der fastlægger måltiderne, både i tid og indhold. Der er flere eksempler på denne tendens i datamaterialet. Her er det en hustru til en meget plejkrævende mand, der beskriver, hvordan hendes dage ofte ændrer sig uforudset, eller hvordan bruger mange timer på hospitalet eller hos lægen:

”Når du først er hjemme 18:30 og er træt. Hvor er ressourcerne lige til det store? Så laver jeg en stor portion boller i karry og fryser ned i små poser, så er det nemt lige at tage en pose op af det ene eller det andet og så lige varme og koge nogle ris. På et tidspunkt ville jeg også gerne ind på, at jeg ville købe noget fisk, men så skal du på havnen efter fisk, og så skal du have kartofler og inden du har set dig om, så har du brugt en time og så er klokken måske otte eller halv ni, inden du spiser og det synes jeg er for sent. Tiden er der ikke til at lave mad”.

Andre beskriver en modsat rytme, hvor det er måltiderne, der skaber strukturen i dagen, og hvordan de har faste rutiner og ritualer, som eksempelvis markerer weekend kontra hverdag.

En tredje afgørende parameter er, hvilken mening de enkelte måltider tillægges. Der er forskelle på, hvilke måltider de interviewede kategoriserer som vigtige og noget, de virkelig nyder. Flere fremhæver morgenmåltidet, som en særlig stund, hvor man dvæler ved avisen eller går til bageren efter et rundstykke. Andre har faste ritualer omkring eftermiddagskaffe eller –te, som de sætter stor pris på. Mest gennemgående er dog aftensmåltidet, som flest gør mest ud af – selv dem, hvor det falder dem vanskeligt. Her er det en enkemand, der forklarer:

”Aftensmaden er egentlig ret fast. Jeg sidder og kigger TV2 Nyheder kl 19, og så har jeg sådan en bakke med noget mad i, jeg har lavet – nej, ikke noget jeg har lavet, noget jeg har varmet (latter). Jeg spiser meget sådan nogle frostretter, man kan købe i Føtex og andre steder. Som man bare putter i mikrobølgeovnen. Det kan jeg finde ud af, for det med at lave mad, det kan jeg ikke. Men jeg hygger mig dér med min bakke og nyhederne”.

Citatet viser også, at 'det gode måltid' ikke nødvendigvis er afgjort af eller defineret ved madens kvalitet. Flere fremhæver simple ting som grød, en kop te, en rugbrødsmad, pandekager eller 'en lille æggeret' som måltider, de sætter stor pris på. I disse tilfælde er det oftest konteksten for - og ikke indholdet af - måltidet, der vejer tungt i værdisætningen.

Overordnet kan man sige, at der er et væld af måder, hvorpå interviewpersonerne indretter deres måltider i forhold hverdagens rammer og ressourcer. Det er vanskeligt at identificere et overordnet mønster i organiseringerne, muligvis på grund af det begrænsede antal interviewpersoner.

Livshistorie og identitet

En anden meget fremtrædende dimension i de ældres nuværende måltidspraksis er, hvad man vil kunne kalde deres 'spisebiografi'. Det vil sige individuelle, kronologiske livsforløb som organiserer vores præferencer gennem livet fra yndlingsretter og særlige produkter til politiske holdninger til mad og fødevareproduktion. Typer af mad er forbundet til særlige livsfaser, personer og begivenheder, som fx barndommens retter, juleaftensmiddag eller ægtefællens frikadeller - eller måske snarere hans porretærte eller græske farsbrød. Smage kan være velkendte og værdsatte, men sanseligheden er defineret bredere her. Retter eller råvarer knytter an til større systemer af minder, værdier og erfaringer. I interviewene er der utallige eksempler på, hvordan de ældre har smage, retter eller kompetencer med sig, som bliver afgørende for deres måltidspraksisser i dag. Her er blot et par eksempler, først en tidligere husmor i en familie på fem:

”Det spiller en stor rolle at vi får sund mad, og at vi får mange grøntsager, og fx fisk mindst en gang om ugen, men det er dyrt. Men fx marmelade det laver jeg af bær fra [koloni]haven, det smager bedre og det er sundere. Du får ikke farvestoffer og du får ikke E-stoffer. Ja og så er det billigere – frugten har du jo gratis. Det er jo ingen sag at koge noget marmelade. Du skal jo bare koge det op, hælde noget sukker på og lidt gelatine og så er det det. Det har jeg gjort tusind gange”.

For andre rækker værdierne helt tilbage i barndommen:

”Jeg er en bondepige og vi havde vores egen grøntsager og det var bare normalt at spise det, der groede i jorden. Vi havde vores eget mel. Dengang var det kun spelt vi havde, det er jeg vokset op med. Men dengang var det ikke det fine mel, men det er det jo blevet nu. Vi var en familie med far, mor og syv børn og så to-tre ansatte. Vi var selvforsynende med kød, grøntsager, mel – ja, mor hun købte ikke ret meget, det var sådan citroner og kaffebønner, som vi ristede selv. Jeg var med i køkkenet, ligeså snart vi kunne holde en kartoffelskræller, så skulle vi hjælpe med at skrælle kartofler til de mange mennesker”.

Og et eksempel mere i samme retning:

”Jeg er faktisk glad for, at de danske gourmetkokke har taget de gode gamle, danske grøntsager ind i køkkenet igen. Ind i fancy retter, kål og rosenkål og andre retter, der har været forhadte i mange år, de er kommet ind i varmen igen. Retter, som jeg er vokset op med og de er gode”.

Det er et gennemgående træk, at de interviewpersoner, der er vokset op i hjem, hvor der har været en opmærksomhed på godt madhåndværk, ofte med en større eller mindre grad af selvforsyning, har mere markante holdninger til råvarer, kvalitet, sundhed og velvære end de interviewpersoner, der er vokset op under andre omstændigheder. For denne gruppe er maddannelse en integreret del af deres identitet. De laver mad til sig selv og andre, og de går eksempelvis op i friskhed, økologi, lokale råvarer og sæsonens udbud af fisk, frugt og grønt. De taler om dengang ’en kylling smagte af kylling’ eller ’man kunne få ordentligt kød’ og én siger: ’Det er da en fornøjelse at være kreativ omkring de her ting og få det bedste ud af det, der er. Og når dejen bare hæver som den skal, så bliver jeg glad. Det er jo banalt, men jeg bliver glad’. Det er både mænd og kvinder, der giver udtryk for disse værdisætninger og holdninger, og der er ikke umiddelbart noget kønsrelateret mønster i standpunkterne. At maden rummer minder, følelser og historier kommer også til udtryk på en anden måde. Nemlig i form af særlige smage eller retter, som frembringer minder om særlige

personer eller begivenheder. Her fortæller de interviewede ældre om fædre, der gik på jagt og kom hjem med vildt, og hvordan citronfromage indikerer fødselsdag, at bankekød var mors hofret eller at man får gule ærter mindst en gang om året.

Overordnet knytter maden for de fleste an til større systemer af minder, værdier og erfaringer, som er med til at rammesætte deres definitioner af og holdninger til 'det gode måltid'.

Kroppens behov og begrænsninger

Den sidste dimension, som er gennemgående i interviewene, og som er rammesættende for de ældres erfaringer af 'det gode måltid', er kroppens ressourcer og begrænsninger. Her er der et tydeligt kønsrelateret mønster i, at kvinder, der tidligere har været husmødre og lavet mad til deres familier, oplever, at sygdom og skavanker får indflydelse på deres sociale rolle og selvforståelse, og indirekte tvinger dem til at ændre deres måltidspraksisser. Her er et eksempel fra en alene-boende kvinde på førtidspension:

”Da børnene var små, der bagte jeg jo altid alt vores brød, rugbrød, franskbrød og kager. Der var altid noget til dem, når de kom hjem fra skole, altid. Det har der også været til børnebørnene. Og jeg har haft dem rigtig meget. Og så lavede jeg saftevand af bærrene ude fra haven, og sodavandsis, så måtte de få alle de sodavandsis de kunne spise – sådan da (latter). Men jeg kan ikke bage boller mere, det har jeg ikke gjort i et par år nu. Det er fordi, jeg kan simpelthen ikke trille dem. Jeg har ikke kræfterne til at trille dem. Jeg har haft flere operationer og så her for et halvt år siden brækkede jeg min hånd og det har jeg stadig problemer med. Jeg kan stadig godt mærke det i håndledet. Men så laver jeg noget andet, fx gulerodskage. Så kan jeg købe revne gulerødder. I gamle dage stod jeg jo og rev selv, men det kan jeg ikke mere. Jeg springer lidt over, hvor gærdet er lavest til de ting der er voldsomt, for det kan jeg ikke. Men jeg har jo min stol derude og så kan jeg sidde ved komfuret og så tager det bare sin tid”.

Hun fortæller videre om sit liv først i sit barndomshjem og siden som hustru, mor og søster:

”Dengang fik man en kvart ko eller en halv gris, skar det op og frøs det ned. Jeg gør det ikke mere i dag, men jeg køber da en hel kam og skærer den op. Så laver du koteletter og skærer op til et par stege og noget småkød. Det gør jeg stadigvæk. Jeg kan bedst lide god, hjemmelavet mad. Og det er meget forskelligt hvad jeg laver, det skal bare være hjemmelavet. Høns i asparges, nakkekam, en gryderet, men jeg må indrømme, at mine kræfter ikke er, hvad

de har været, så jeg kan ikke sådan lave det helt store, som jeg kunne før i tiden. Det største, jeg har lavet, var til min mands 25-års jubilæum. Så ringede jeg op til hans kolleger på stationen og spurgte hvor mange de kom, 'jamen, de kom da alle sammen'! Det var små halvtreds mennesker (latter) og så plus familiens mænd. Jeg måtte simpelthen lade være med at tage damer med, for det var der ikke plads til i huset (latter). Vi har haft rigtig mange komsammener og fester. Vi havde i hvert fald gæster en gang om måneden. Jeg kan godt lide at se mennesker. Det har jeg jo så ikke gjort længe. Mange er faldet fra og jeg er for dårlig, så jeg har tit måtte melde fra. Jeg er den ældste i familien og jeg ser dem ikke mere. Kræfterne de vil sgu' ikke mere. Jeg kan heller ikke stå i et køkken så længe mere".

Som det tydeligt fremgår af citaterne har det at lave mad til andre og skabe et hjem som var samlingspunkt for mange mennesker, været en vigtig del af interviewpersonens liv tidligere. Nu er hendes ressourcer ikke de samme, og hun kan ikke på samme måde opbygge og vedligeholde sine sociale relationer gennem at være vært og lave mad. Flere andre giver udtryk for, hvordan deres kriterier for 'et godt måltid' har ændret sig i takt med, at deres udfoldelsesrum er blevet indskrænket, enten i forhold til indkøb, den konkrete madlavning eller kræfterne til eksempelvis at have gæster.

Opsamling

Som gennemgangen viser, er der mange definitioner af og erfaringer med 'det gode måltid'. Det er vigtigt at holde sig for øje, at gode måltider kan have mange formater og meget forskelligt indhold. Man skal derfor være varsom med at definere, det varme, hjemmelavede aftensmåltid spist i fællesskab med andre som prototypen på 'det gode måltid'. I de interviewede ældres erfaring og oplevelse kan mange hverdagsstunder med mad kvalificere som 'gode måltider'.

Typologi over tilgange til 'det gode måltid'

På baggrund af analysen af de indsamlede data præsenterer vi i det følgende fire overordnede tilgange til mad og spisning, som vi fandt blandt de interviewede ældre. Der er en stor spredning i, hvordan de yngre ældre orienterer sig mod deres daglige måltider, hvilken betydning de tillægger dem, og hvordan de organiserer dem. Overordnet har vi identificeret fire generelle tilgange: Pragmatikerne, hverdagsgourmeterne, de uinteresserede og de syge eller begrænsede. De fire typer vil blive gennemgået i nævnte rækkefølge herunder.

Pragmatikerne

Generelt har pragmatikerne travle hverdagsliv med mange interesser og aftaler. De har ofte en eller flere hobbies, som fylder meget, eller de laver frivilligt arbejde mange timer om ugen. De har travlt med ting, de holder af og taler ikke om stress eller jag, de har bare altid gang i mange ting – de kan ikke lade være. Solveig på 70, der er fraskilt og bor alene i lejlighed i Aarhus er et godt eksempel:

Hun er dygtig til og laver meget håndarbejde. Hun fortæller:

”Jeg tager på julemarked med mine ting i stof og papir. Mit håndarbejde er produktion, og det bliver også lavet som produktion. Så planlægger jeg det hele og så kan det godt være sådan, at når jeg står op om morgenen, så når jeg næsten ikke at få tøj på – jeg spiser lige hurtigt morgenmad – og så går jeg i gang. Så kan der godt være nogle små pauser ind i mellem, men klokken kan også godt blive halv to om natten. Så er det nærmest i døgn drift. Altså, det kommer i perioder, men det er i hvert fald tre-fire måneder om året”.

Udover sit håndarbejde er Solveig frivillig i Ældre Sagen, ligesom hun ofte ser sin familie, der bor tæt på. Flere andre interviewpersoner fortæller lignende historier: ’Jeg har møder eller aftaler næsten hver dag’, ’i hverdagene har jeg kun torsdag formiddag, hvor jeg ikke skal noget’ eller lignende. Et andet eksempel på en pragmatiker er Lisbeth, der også er meget aktiv i Ældre Sagen. Hun fortæller:

”Jeg kan finde på at køre over på hospitalet inde i byen, de har en pragtfuld kantine, og der går jeg ind og går rundt ved sådan en buffet og tager det mest lækre salat. Det gør jeg utrolig meget, og så cykler jeg af sted med den. Og jeg kan tage det med til møder eller ventepauser eller lignende. Det er ganske billigt, men enormt sundt og det kan jeg bare rigtig godt lide”.

Som Lisbeth her forklarer planlægger pragmatikerne oftest deres måltider efter deres andre aktiviteter og gøremål. Solveig gør det samme, som hun her forklarer:

”Jeg gider ikke skynde mig om morgenen. Det har jeg skulle alle de år, jeg arbejdede. Det tager halvanden time at stå op og komme ud af døren og jeg sætter kun vækkeuret, hvis det er nødvendigt. Jeg er jo flintrende ligeglad med, hvornår jeg så vågner, hvis jeg har siddet med noget håndarbejde til sent. Frokost kommer, når der sådan er tid til det og det gør aftensmaden også, men jeg starter altid dagen med morgenmad, en skål skyr med frugt og en kop te”.

Tidspunkterne for måltiderne kan altså godt rykke rundt for pragmatikerne, de spiser når de har tid eller mens de er på vej fra en ting til en anden. Nogle spiser ofte ude, ikke på restaurant eller café,

men køber en sandwich eller måltidssalat, som de kan tage med, eller de springer måltider over, fordi de lige 'er i gang med noget'.

Det betyder ikke, at de er ligeglade med deres mad. Næsten tværtimod, pragmatikerne opfatter blot mad som noget funktionelt. Det er brændstof til motoren, og de siger ting som: 'Mad for mig det er noget jeg skal have for at arbejde videre, men det gør heller ikke noget, hvis det smager godt' eller 'jeg tænker at det nok er sundt med grøntsager, og jeg har altid godt kunne lide tunkød og det er jo fisk. Det skal være noget jeg kan leve af, noget der er lidt sundt'. Det er tit helbredet og kroppen der står som fortegn for pragmatikernes tilgang til spisning. Erling, en enkemand på 77, siger: 'Vil du have et godt helbred, så må du også sørge for at holde kroppen i orden – både med træning og mad'. Men samtidig skal madlavningen eller indkøb ikke tage for lang tid, så det skal helst være praktisk og effektivt. Derfor har de fleste pragmatikere et lager af mere eller mindre færdiglavede mad, enten i form af købte færdigretter på frost, 'convenience foods' eller hjemmelavede mad, der frosset ned i mindre portioner. Her er Lisbeth igen et godt eksempel, hun siger:

"Jeg lever jo af sundhedssalat. Jeg kører ned og henter mad – salatmad, sundhedsmad. Man kan jo få de der pakker med gode salater. Og så over i kolonihaven og gå og hakke og luge. Det holder jeg meget af".

De fleste pragmatikere betragter indkøb som noget praktisk, der skal ordnes på linje med vasketøj og rengøring. Det er altså ikke noget, de går og hygger med eller bruger lang tid på, tværtimod har de ofte deres faste rutiner, som de ved, er effektive og et system, som de ved, fungerer: De spiser ofte de samme ting og handler ofte de samme varer i de samme butikker. Måltiderne er således vigtige, fordi helbredet er vigtigt og man skal passe på kroppen og have energi til alle de mange gøremål. Derfor skal maden være sund, men helst ikke tage for lang tid. Solveigs forklaring her opsummerer dimensionerne:

"Jeg er ikke vegetar, men jeg spiser rigtig, rigtig mange grøntsager og store mængder frugt. Det skal der bare være. Fordi jeg er alene, så er mine madvaner jo anderledes end mange andres. Altså, jeg går også ind for, at man ikke skal smide mad ud, så jeg kreerer jo i forhold til, hvad jeg har og ligger jeg nu inde med en masse grøntsager, jeg ikke kan nå at få brugt, så skærer jeg dem og laver suppe af dem og så kommer det i fryseren. Jeg står ikke og laver mad hver dag, det gider jeg simpelthen ikke. Men når jeg så går i gang med et eller andet, så bliver det som oftest til flere dage og så ned i fryseren. Nu her er jeg inde i en periode lige nu her, hvor jeg har siddet og syet hele dagen og så har jeg taget af lageret, der er i fryseren, for så har

jeg altså ikke stået og lavet mad, det har jeg ikke tid til (latter). Og så har jeg en mikroovn, og den bliver altså brugt rigtig meget – også grønsagerne for så tager det ikke ret lang tid. Så kan jeg lave sund mad på ti minutter”.

De fleste pragmatikere er kvinder. Deres tidligere arbejdsliv har ofte været travle med mange aktiviteter, familie og fx efteruddannelse eller politisk arbejde. Nogle har været fraskilt og har været alene med deres børn, andre har været samlevende, men stadig været den hovedansvarlige for madlavningen til familien. De fleste kan således godt lave mad, men nu prioriterer de deres tid anderledes – og nyder det.

Hverdagsgourmeterne

Den anden type, vi har fundet i vores materiale, er hverdagsgourmeterne. Som navnet indikerer, er hverdagsgourmeterne glade for mad. De holder af at planlægge, lave og spise mad. Og de er gode til det. Karen siger: ’Jeg kan godt lide at lave mad. Og jeg kan godt lide og eksperimentere, jeg laver tit noget andet tilbehør. Jamen, jeg synes, jeg er god til at lave mad, og jeg er ikke bange for at springe ud i noget nyt.’ Andre siger: ’Jeg kunne ikke drømme om at købe færdiglavet mad. Jeg kan lave det bedre selv’ eller ’jeg har lavet mad i en hel del år. Madlavning skal jo være en kulinarisk oplevelse’, og de laver mad hver dag ligegyldigt, om de bor sammen med andre eller alene.

Hverdagsgourmeterne er connoisseurs, når det kommer til indkøb. De handler ofte mange gange om ugen og laver mange ting selv. De går i specialbutikker og handler nogle ting et sted og andre ting i andre forretninger. Torben forklarer:

”Vi har sådan nogle favoritter. Jeg går jo til vores slagter, og hos slagteren køber jeg bacon og rullepølse, og ellers så går vi til en anden slagter, hvis vi skal købe kød. Og rugbrødet køber vi nede hos bageren. Altså, den bager vi kører efter, for det smager bare bedst. Og hvis jeg skal have noget særligt kød, så bestiller jeg det gerne tre-fire dage i forvejen hos slagteren”.

For de fleste hverdagsgourmeter er bacon ikke bare bacon, og rugbrød ikke bare rugbrød. Indkøbene er vigtige, fordi de skal have de rigtige ting med hjem. Mange hverdagsaktiviteter er organiseret omkring indkøb og måltider, som de bruger det som en anledning til at gå en tur, fx lige at gå ned til grønthandleren, for at se, om han har noget der er særligt pænt i dag ’for det er godt at komme ud’, eller når Søren bruger formiddagen på at gå ned til midtbyen for at købe et stykke lever hos slagteren, som han så kan gå hjem og stege til sin frokost. Mange hverdagsgourmeter producerer også en del af deres mad selv, enten ved at de laver ting, som de fleste forbrugere

sædvanligvis køber færdigt. De bager fx rugbrød, speger sild eller laver hjemmelavet medister, men også som egentlig produktion: De har kolonihaver, køkkenhaver eller nyttehaver, hvor de dyrker grøntsager og plukker bær og frugt, som de fryser, henkoger og laver til saft, de plukker hyldeblomster og laver til saft, samler vilde æbler til gelé, de har bier og slynger honning eller har høns og samler æg – bare for at nævne nogle eksempler. Det er ofte råvarerne, der bestemmer, hvad aftensmaden bliver, fremfor at man handler efter en indkøbsliste eller madplan, som Torben forklarer:

”Når det er høvesæson så kigger vi på hvad der er ude i haven og så bruger vi det. Eller når jeg handler, så sker det tit, at jeg finder et eller andet specielt, svineskank eller krabbeklør og så spiser vi det, fordi vi kan få det”.

Hverdagsgourmeterne har ofte et stort repertoire af opskrifter og hofretter, som de er kendt for i familien eller blandt vennerne, men de eksperimenterer også og udfordrer ofte sig selv. Torben er et godt eksempel, han siger:

”Og så gælder det jo altid om at finde noget nyt. Noget vi ikke har prøvet at lave før eller noget de andre ikke har smagt før. Så er det sjovt at finde nye opskrifter. Jeg læser meget i kokebøger eller på computeren og skal lige se hvad de har fundet på. Det er jo noget med at få noget inspiration”.

Flere andre har det på samme måde. De synes, at det er sjovt at lave noget, de ikke har prøvet før og afprøve nye opskrifter og råvarer.

For mange hverdagsgourmeter spiller mad både en stor rolle i deres hverdagsliv, og i deres sociale liv, hvor maden bliver et afgørende element i relationerne til andre. Hanne, som er 72 og aleneboende enke, siger:

”Jeg har tre sønner og 11 børnebørn - mine og dine og vores du ved (latter). Og de kommer tit. De ringer og siger: Farmor gider du lave mad? Ja, det gør jeg! Ja, ja kom bare ud. Jeg bestemmer, hvad vi skal spise, for de kan lide alting. Vi ses flere gange om ugen”.

Mange andre har det på samme måde. Søren, der er enkemand og ligeledes bor alene, forklarer: ’Og så når jeg fx laver gule ærter, så laver jeg jo en vis volumen og så kommer min datter og hendes kæreste og så får de mad med hjem’. Han har også tit sin søn med børnebørn på besøg, fordi ’farfars flæsketeg er den bedste’. Nogle hverdagsgourmeter har ofte gæster, holder sammenkomster og

laver store middage med mange retter. Torben planlægger flere dage i forvejen og står mange timer i køkkenet. Han siger:

”Vi har ofte gæster. Hvis vi har gæster til frokost, så kunne jeg godt finde på at lave en kalvepaté med calvados og lidt små mørbradbøffer og frikadeller. Min kone synes, at jeg laver alt for meget mad og alt for mange retter. Hun siger, at hvis jeg laver syv-otte retter, så kan vi jo umuligt spise det. Men det er man jo nødt til”.

Mad og madlavning bliver således en 'social valuta' eller ressource for mange hverdagsgourmeter. De bruger maden til at vedligeholde og udbygge sociale relationer, når de har familien på besøg til middag, når de lærer deres børnebørn at bage småkager, for 'forældrene har jo ikke tid', eller laver mad til samme børnebørns konfirmation, eller når de inviterer vennerne på gæstebud eller laver mad til læseklubbens julefrokost. Mad og måltider har således både en høj nydelsesværdig og en vigtig social funktion.

Hverdagsgourmeterne planlægger ofte deres aktiviteter og gøremål ud fra deres måltider. Dagen og ugen og året har en rytme, der på den ene eller anden måde drejer sig om mad og måltider. Torben og Lone fortæller:

”Vi har sådan nogle ritualer: fx om fredagen spiser vi fisk, fordi der kommer sådan en fiskebil ud til centeret. Det er sådan en fiskemand, hvor bilen ikke lugter af fisk. Han har sæsonens fisk, ikke en helt masse fancy vel. Og i weekenden må morgenmaden godt være lidt ekstra lækker med noget juice eller frugt, og i hverdagene, der sætter vi os altid ned sammen klokken halv elleve og drikker en kop kaffe og spiser en formiddagsmad – for vi spiser jo ikke morgenmad sammen. Og her forleden dag, da fik vi æggekage og der var vores purløg lige blevet så højt, at vi kunne gå ud og klippe det og det er noget der hører sig til. Ligesom de nye kartofler, hvor man kan spise en sildefilet til”.

Som det fremgår af citaterne, er hverdagsgourmeterne både mænd og kvinder, alle med mange ressourcer, godt helbred og høj mobilitet. De fleste hverdagsgourmeter er vokset op i hjem, hvor mad spillede en central rolle; hvor man var selvforsynende og/eller med mødre, der var dygtige til at lave mad og lavede alt fra bunden. De fleste har været med i køkkenet, fra de var børn og har lavet mad hele livet, til sig selv til deres familier eller til andre. Karen fortæller:

”For nylig genoptog jeg kontakten til en gammel skoleveninde. Hun har sagt til mig, at det har reddet hendes liv, at hun kunne komme hjem og spise varm middagsmad hjemme hos min

mor. Mor var god til at lave mad, det var vigtigt. Det var brændstof, og det skulle være lavet ordentligt. Vi havde ikke mange penge, men vi slagtede en høne eller gris og der var køkkenhave, så der var altid friske grøntsager og frugt fra frugthaven, kirsebær, æbler, ribs, solbær. Vi var næsten selvforsynende, og så var det jo dengang, hvor man afleverede æg hos købmanden og så blev det skrevet op i den lille sorte bog, og så kunne man handle for beløbet og afregne dividende i slutningen af året”.

Mange af hverdagsgourmeterne er således vokset op i hjem, hvor mad og måltider har været værdsat som ting, der havde høj værdi for fællesskabet og livskvaliteten. Det har de bragt med sig gennem livet. Mad skal smage godt, være lavet ordentligt og af gode råvarer, fordi de er af den overbevisning at mad af høj kvalitet vil holde dem glade, aktive og sunde.

De uinteresserede

Den næste type, vi har identificeret er 'de uinteresserede'. Der er kun få repræsentanter for gruppen blandt interviewpersonerne, sandsynligvis fordi rekrutteringen har været baseret på frivillighed, og fordi præsentationen af projektet har vægtnet 'det gode måltid' og 'madlavning i hverdagen'. Derfor er de uinteresserede formentlig ikke stødt på projektet, eller de har ikke meldt sig som interviewpersoner.

Generelt anskuer de uinteresserede måltider som noget behageligt, men besværligt. Noget, der ville være en lettelse, hvis andre tog sig af det og havde ansvaret for. Lone siger: 'Madlavning, det er noget, der skal overstås. Jeg vil hellere lægge vasketøj sammen. Men det skal jo gøres', og Lene supplerer: 'Mad betyder ikke noget særligt i min hverdag. Det er ikke sådan, at jeg tilbereder en masse eller sådan noget. Det må godt gå lidt hurtigt'. Hvis de uinteresserede bor alene, mangler de ofte motivationen til at lave mad kun til sig selv. De synes ikke, at 'det kan betale sig'. I det hele taget er mad bare ikke så vigtigt, for de uinteresserede. En enkemand forklarer:

”Hvis jeg virkelig havde interessen for at lave mad, så ville jeg da også kunne lære det. Det er motivationen, der mangler. Hvis det var sådan at begejstringen var der, så ville jeg da også finde tiden til det. Men jeg har så åbenbart ikke den trang. Jeg bliver mæt, og det er så en ekstra ting man får med, hvis det så også smager godt”.

Derfor bliver indkøb og det at handle også til en pligt, der skal overstås, en nødvendighed. Det samme gælder i stor udstrækning for madlavningen. De uinteresserede spiser ofte færdigretter, og bruger mange convenience-produkter og halv- og helfabrikata, ligesom de ofte spiser ude – så

'slipper man for besværet'. Hvis de endelig laver mad, så laver de ofte retter, der 'sidder på ryggraden', som Lone, der er gift med Torben, her forklarer:

"Jeg gider ikke lave mad! Jeg var med i køkkenet hos min mor, men der skulle jeg bare skrælle kartofler (med foragt i stemmen). Jeg har ikke tænkt at jeg var ked af det, men det var heller ikke med stor entusiasme, at jeg lavede mad. Torben kan finde på at lave madplan – og hygge sig med det. Sådan har jeg det ikke. Så laver jeg mest noget af det, jeg kender. Sådan noget husmandskost, frikadeller med hvidkål, hamburgerryg med stuede ærter og gulerødder og sådan noget".

Flere af de uinteresserede kan godt lave mad, men orker det ikke. Ofte ud fra en begrundelse om, at det ikke giver mening, når der ikke er nogen at lave mad til, eller at de har lavet mad nok i deres liv, eksempelvis, da de havde hjemmeboende børn. Mad og måltider har for mange skiftet betydning fra en socialt betydningsfuld nødvendighed, til en hverdagspraktikalitet, der helst skal overstås hurtigt og effektivt.

Der er både mænd og kvinder i gruppen af uinteresserede, men flest kvinder, og de har ofte meningsfulde måltider, som de nyder, enten fordi de spiser ude eller fordi måltidet opfylder formålet om, at den spisende blive mæt - nemt og hurtigt. De uinteresserede er således ikke interesserede i at lave maden, handle ind til den eller planlægge den, men holder af at spise den.

Det skal understreges at denne gruppe sandsynligvis er væsentligt større på populationsniveau, end i det kvalitative materiale, der ligger til grund for denne pilotundersøgelse. Det er derfor også forventeligt, at denne gruppes praksisser er mere nuancerede og righoldige, end hvad der er belæg for at konkludere her.

De begrænsede og syge

Den sidste gruppe, der optræder i datamaterialet er 'de begrænsede og de syge'. Gruppen af syge og begrænsede sætter oftest pris på god mad, og værdsætter måltider, men de praktiske elementer af planlægning, indkøb og madlavning volder dem problemer. Overordnet set deler gruppen sig i to: De, der har problemer, fordi de er syge og svækkede; eller har handikaps eller funktionsnedsættelser, der gør det vanskeligt at bevæge sig ud, at stå op længere tid af gangen eller lign. Og de, der har problemer, fordi de ikke besidder den fornødne viden og/eller håndelag, fordi de ikke har lært at lave mad og ikke har haft brug for at lave mad i løbet af deres liv, da andre har tilberedt deres daglige måltider til dem.

Vi vil først se nærmere på de svækkede og handikappede og derefter de begrænsede.

Ruth er 68 år og bor alene i en lejlighed i en seniorbolig. Hun har knogleskørhed og i 2011 havde hun et alvorligt knoglesammenfald i ryggen, ligesom hun har brækket begge albuer ved fald. Hun er dagligt plaget af smerter, og har især svært ved at stå op længere tid ad gange. Hun siger:

”Jeg gider jo ikke stå at lave mad til én person. Jeg vil hellere ud at gå end stå og lave mad. Jeg laver noget færdig-noget, der skal varmes op og nogen gange noget rugbrød. Så kan man sidde og læse i en bog, sidde i sofaen og se fjernsyn. Jeg går til noget træning på plejecenteret. De har et godt cafeteria, men jeg tager mad med hjem. Jeg vil ikke have varm mad midt på dagen, men så kan jeg stille det til afkøling og så varme det om aftenen. De laver noget god kartoffelmos, så det får jeg noget ekstra af. Rugbrødsfad er også godt, og gerne med lidt vindruer. Det skal i hvert fald ikke være noget man skal stå op for længe til og nu har jeg jo heller ingen opvaskemaskine, så jeg skal også stå op og vaske op og så har jeg fa’me ondt i ryggen”.

Andre har lignende problemer, Else fordi hun er svært synshandikappet og trods hjælpemidler har svært ved at lave mad hver dag eller Heidi, der har fibromyalgi og derfor har smerter og begrænsede kræfter. Indkøb bliver derfor også en ofte en udfordring for denne gruppe. Ruth fortæller: ’Jeg går jo og blæser væk. Jeg vejede 32 kilo sidste gang, jeg blev vejet og når blæsten kommer op på kulingstyrke, så begynder jeg at spekulere på, om jeg tør at gå ud’. Andre fortæller om, at det er vanskeligt at bære varer hjem, og hvordan de får hjælp til indkøb enten af familie eller fra anden side. Alle de interviewede er dog lykkedes med at lave en rutine, der fungerer. De fleste bygger lagre og har eksempelvis mange ting på frost. Heidi mødes med sin datter cirka en gang om måneden, hvor de køber stort ind og bruger et par timer i køkkenet, hvor de skræller og snitter grøntsager, som de så lægger på frost i små poser. Ruth begrænser også antallet af indkøbsture, som hun forklarer her:

”Jeg køber det, jeg vil have, så kigger jeg altså ikke så meget på prisen. Så kan jeg gå ned til Guldbageren og så tage en taxa hjem, så har jeg købt et rugbrød og tyve boller og et groft franskbrød. Bollerne de kommer i fryseren. Og så lige en bolle dér tøet op på 29 sekunder i mikroovnen og så ost på, så er der morgenmad. Og så har jeg til næsten fjorten dage. På grund af knogleskørheden har jeg sådan en tommelfingerregel om at jeg højst må have 3 kg i varer, mere kan jeg ikke bære”.

Generelt spiser gruppen ofte ude, men sjældent på restaurant, de benytter hyppigere forskellige frokosttilbud fx under Ældre Sagen eller på det lokale daghjem, da de har svært ved at finde ressourcerne eller ikke har kræfterne til at lave mad til sig selv. Hvis de laver mad, er det ofte simple retter som en fiskefrikadelle med rugbrød, havregrød eller et spejlæg. Eller færdigretter fra frost eller til mikroovnen, ligesom de spiser meget brød og frugt. Enkelte får også en del af deres daglige kalorier fra slik og sodavand, men de prøver at begrænse det, da de ikke ønsker at tage på og hellere vil spise noget, der er sundere. Generelt spiller sundhed en rolle, men for flere er det svært, når madlavningen i sig selv allerede er så stor en udfordring.

Hvis vi derimod ser på 'de begrænsede', som ikke besidder den fornødne viden og/eller håndelag til at lave mad, tegner der sig et lidt andet billede. Erling er enkemand og bor alene. Han forklarer:

”Min frokost er meget ensidigt, en halv rugbrød med marinerede sild og en halv med leverpostej og så et halvt hårdkogt æg. Det mætter, og jeg er godt tilpas. En gang i mellem køber jeg noget afskåret pålæg i et brev, for det kan jeg nå at få spist inden for holdbarhedsdatoen. Jeg handler cirka to til tre gange om ugen. Når jeg kommer ind i Føtex, så står de der blandede salater med fyld lige til venstre, når jeg kommer ind. Dem spiser jeg mange af. Så jeg ser på datoen og køber to eller tre. Og så har sådan fem, seks retter liggende i fryseren, de dér færdige nogen, der bare skal varmes, sådan bøf med løg og kartoffelmos, kylling i karry, boller i karry, forloren hare, frikadeller og sådan noget. Og så nogen dage er det bare rugbrød, hvis jeg ikke lige har lyst til at lave noget.”

Det er ikke som sådan tid eller kræfter, men manglende kunnen, der begrænser ham. Han fortæller, hvordan han har lært sig selv at stege en medister, fordi:

”Jeg har ikke lavet mad. Vores arbejdsfordeling var at min kone lavede mad og jeg vaskede op. Jeg stod og hyggede mig ved opvasken, hørte noget radio og sådan. Men nogen dage har jeg bare lyst til at spise noget der smager af hjemmelavet. Så står jeg og kigger på de der frostpakker og tænker 'nej! Jeg gider sgu ikke' og så køber jeg en halv meter medister og steger den. Og det smager godt. Men det er højst sket måske to-tre gange på de to år jeg har været alene”.

Gruppen af syge og begrænsede består både af mænd og kvinder, det er dog mest mænd, der mangler madlavningskompetencer. Der er ikke noget entydigt mønster i, hvilken rolle mad og måltider har spillet i de syge og begrænsedes tidligere livsfaser, især fordi det nu er deres egen kompetence eller fysiske begrænsninger, som kroppen sætter, der bestemmer, hvad der kan lade sig

gøre i forhold til indkøb og madlavning. Der er ligeledes også store forskelle på, hvordan gruppen værdisætter madlavning og måltider. Afhængigt af om, det er et frivilligt eller et tvungent valg ikke at lave mad (eller ikke at lære at lave mad), kan de syge og begrænsede udmærket have gode hverdagsmåltider, som de sætter stor pris på. Det gælder dog primært for gruppen, som godt ville kunne prioritere at lave mere mad selv, men som foretrækker at bruge deres begrænsede kræfter på noget andet. For andre er hverdagsmåltiderne mere tvetydige. Et eksempel er Heidi, som har lavet meget mad tidligere i sit liv og holdt meget af det. Hun er ked af og frustreret over, at hun ikke længere kan de ting, som hun kunne tidligere. Derved bliver hendes måltider en daglig påmindelse om hendes funktionstab.

Forandringer, dynamik og udfordringer

Som beskrevet indledningsvis, er de oplistede typer idealtyper. Det vil sige, at de er analytisk genererede udtryk for nogle mønstre i interviewmaterialet. Men som det altid er tilfældet i levet hverdagsliv, er det under konstant udvikling, mennesker påvirker hinanden, og praksisser og prioriteringer ændrer sig over tid. Vi vil derfor i det følgende give tre eksempler på, hvordan typerne i typologien er dynamiske og påvirker hinanden. Det første eksempel beskriver et ægtepar, som består af en uinteresseret, der bor sammen med en hverdagsgourmet. Det næste er en beskrivelse af, hvordan en livskrise kan påvirke den vanlige måltidspraksis og –holdning, mens det tredje eksempel beskriver, hvordan måltidspraksisser, kan hjælpe én igennem en livskrise. Men først ser vi på samspillet mellem Torben og Lone.

Hverdagsgourmeten og den uinteresserede

Lone fortæller om deres hverdag, da de var yngre og havde hjemmeboende børn: ”Dengang var det mest mig, der lavede mad, men Torben ville gerne have været kok, så hvem laver mad i dag? Det gør han da. Torben supplerer: ”Ja, og jeg kan godt lide det. Og ikke for at skose Lone, men kreativiteten på området er nok større hos mig”. Lone er helt enig og ser det mest som en fordel, at deres engagement er forskelligt, hun siger ”Hvis vi skal have gæster, så går jeg og nusser med at dække bordet og så kan Torben lave maden. Det er hyggeligt” og hun fortsætter ”Men det er jo også det, at jeg laver meget håndarbejde og så når Torben laver mad, så kan jeg tage noget af det med ud i køkkenet og sidde og hygge mig med det. Og så kan vi sidde og snakke lidt sammen, og han går og laver mad. Det er hyggeligt. Og vi har jo tiden og vi har en meget god regel her i huset: Vi spiser ikke før maden er klar”. På den måde supplerer de to typer hinanden og understøtter hinanden gensidigt, idet Torben sikkert ofte ville være mere pragmatisk, hvis han ikke havde Lone at lave

mad til. Ligesom Lone i højere grad ville blive tvunget til at lave mad, hvis hun ikke havde Torben til det. Idealtyperne bliver derfor mere tydelige i deres samspil, fordi de giver hinanden spillerum til at udfolde sig på bedste komplementære vis.

Livskrise

Det næste eksempel på, hvordan typerne er foranderlige handler om Karen, der står midt i en livskrise, som følge af, at hendes mand er blevet diagnosticeret med aggressiv demens. Tidligere har mad og måltider fyldt meget i deres fælles liv, de er begge gået op i madlavning og har sat stor pris på mad af høj kvalitet. Hun beskriver, hvordan hendes tidligere måltidspraksisser falder fra hinanden i dage, der er fulde af sygehusbesøg, lægesamtaler, omsorgsopgaver og ventetid.

”Jeg er jo ikke enlig - reelt set. Altså, han er der jo, men det er han ikke rigtig alligevel. Jeg vil gerne prøve at bygge nogle nye vaner op. Måltider fylder ikke noget nu. Jeg spiser yoghurt til morgenmad, fordi det er dejlig nemt. Til frokost får jeg rugbrød med noget pålæg på. Om aftenen kan det godt være, hvis jeg ikke gider, så hedder den rugbrød igen. Jeg forsøger så at lave lidt mad, som jeg kan putte i fryseren og så tage op af, men det er jo ikke det samme (med grådkvalt stemme). Det skal bare overstås, det er så kedeligt. Så laver jeg lidt mad og så tager jeg det med ind til spisebordet, men det tager ikke ti minutter, så er det heldigvis overstået. Men jeg vil så gerne videre og jeg vil så gerne prøve at komme ud af den dårlige rytme, at man bare laver en gang sammenkogt ret og varmer og ris eller kartofler til, eller boller i karry eller en frikadelle med salat til. Jeg vil også gerne prøve at komme videre og så i lørdags, så tænkte jeg ’nu skal jeg videre’ og så købte jeg grønne asparges og peber, og så skulle jeg lave ærtepuré og sidde og hygge mig med. Det var sgu da ikke hyggeligt, da jeg først fik det lavet og sat mig ned og spiste det. Det synes jeg ikke var hyggeligt, jo okay det var lidt hyggeligt at lave det”.

For hverdagsgourmeten Karen er det et stort og konkret fald i livskvalitet, at hun ikke har ressourcerne til at lave mad og opretholde sin måltidspraksis. Hun er selv meget reflekteret omkring, hvorfor det er et problem. Hun forklarer:

”Jeg kan mærke det på mit velbefindende. Altså, du går også i et sort hul, når du ikke er ordentligt tanket op. Det dur ikke bare at leve af rugbrød. Så jeg er jo ude i et eller andet med, hvordan gør jeg det smart. Rugbrødsmadder er acceptabelt i en periode, men jeg kan mærke det på mit velbefindende og mit humør. Jeg kan mærke, at når jeg ikke er i balance med maden, at jeg ikke får noget ordentlig mad – og det er ikke ordentlig mad at spise rugbrød

med spegepølse, fordi det er nemt, det er ikke ok. Jeg kan mærke, at energien og humøret går ned. Og når du går derved, så glemmer du også at alt det sunde, agurk og tomat og æbler og pærer, så griber du altid til det nemme en kiks med ost eller sådan noget. Jeg er også inde i en fase, for hvordan får jeg struktureret, så jeg får noget ordenligt, fx bare købe nogle grøntsager, som jeg så kan tage ud af køleskabet og spise. Men der mangler jeg ligesom sådan et idékatalog: Det kan du gøre - sådan”.

Indirekte bliver hendes høje kvalitetskrav til maden et benspænd i en praktisk hverdag med knappe ressourcer. På den anden side er hun så opmærksom på konsekvenserne og vigtigheden af at få reetableret tidligere rutiner, at det virker overbevisende, at hun vil finde strategier til at ændre sin nuværende måltidspraksis, som er utilfredsstillende for hende.

Det næste eksempel er netop et eksempel med en enke, der via sine måltider, har fået etableret en ny platform og struktur i sit liv som enlig.

Mad som hjælp gennem en livskrise

Marie er 73 år og blev enke for halvandet år siden. Hun fortæller, hvordan tiden umiddelbart efter var kaotisk og smertefuld:

”Det var en hård omgang at blive alene, men efter jeg har fået hovedet oven vande igen, har jeg det bare godt. Jeg har ikke grund til andet end at have det godt. Jeg føler mig så privilegeret [med eftertryk]. Måltiderne er nu igen en slags..., hvordan skal jeg sige det? At komme tilbage, hvor jeg blev afbrudt! Mine måltider er blevet sådan nogle små ritualer. Jeg har fundet ud af, at dengang jeg var langt nede, der kom der uro i det hele. Det er godt med de ritualer, de giver et holdepunkt, og en struktur”.

Hun uddyber

”Det var kort efter. Det var en af mine veninder, som også er blevet alene. Hun sagde til mig: ’jeg gør meget ud af at spise’. Og det havde jeg virkelig ikke gjort. I starten da jeg var alene, da kom jeg ikke engang ind og sidde ved spisebordet. Jeg spiste i køkkenet. Jeg var begyndt at lave lidt mad, men inden jeg var færdig, var jeg mæt, for jeg kunne bare ikke overskue at nyde det. Jeg kunne slet ikke finde ud af at sidde alene ved bordet. Så fandt jeg ud af, at jeg kunne sidde og se lidt fjernsyn. Så var jeg ikke helt alene (stille latter). Og det har vi *absolut* ikke tolereret før. Man spiser *ikke* mens fjernsynet kører. Men sådan har jeg det ikke mere. Men så da min veninde, sagde det dér, så sagde jeg til mig selv: ’Det gør jeg også!’. Så til

nytår, så satte jeg mig ved bordet og lagde en fin lille dug på og spiste på min egen tallerken – ikke af gryden. Jeg er glad for, at jeg er begyndt med det, for ellers flyder det hele sådan sammen. Måltiderne giver dog et lille afbræk og man bliver lidt glad når man spiser – eller det gør jeg. Det blev en god oplevelse. Så er jeg sådan kommet et skridt videre igen. Det er sådan en mursten til mit nye, gode liv. I min nye tilværelse. Fordi det har vi også altid gjort før, min mand og jeg, vi har også siddet her ved bordet og ikke noget med at tage gryder med ind, eller se fjernsyn. Slet ikke!”

Maries historie er et godt eksempel på måltidets potentiale for at skabe sammenhæng, struktur, livsglæde og livskvalitet. Hun laver mad til sig selv hver dag og holder af at gå ud og handle. Hun inviterer gæster og bliver selv inviteret ud. Hun ser ofte sine børn og børnebørn og de kommer tit til middag. Måltiderne, alene eller sammen med andre, er således (igen) vigtige omdrejningspunkter i hendes hverdag. Hun har fundet sine nye vaner og ritualer og trives med dem.

Forhold til sundhed

På tværs af de fire typer i typologien er der en gennemgående optagethed af helbred og sundhed, men i lidt forskellige fortolkninger. Nogle interviewpersoner mener, at det er afgørende, at maden er velsmagende og gerne hjemmelavet, men det vigtigste er, at den nydes. De mener, at det gode helbred er tæt forbundet med livsglæde og nydelse. Måltiderne står centralt i denne livslogik og sundhedsopfattelse, og de prioriterer delte måltider med andre højt, mens de er mindre optagede af vitaminindhold eller fedtprocenter. En enke siger fx: ’ Men jeg synes også, at det er så vigtigt, sådan socialt, at vi er sammen om et måltid, og det er ikke på grund af måltidet i sig selv, men det, at vi er samlet. Det er vigtigt’. De ældre i denne gruppe er af den overbevisning, at blot de spiser nogenlunde fornuftigt og varieret, så er det sundt (nok).

En anden gruppe, som især er udgjort af pragmatikere lægger mere vægt på maden og dens næringsindhold. De spiser mange grøntsager, meget frugt og er opmærksomme på at spise fisk. De har en opmærksomhed på deres velbefindende, og hvordan maden føles i deres krop. De har ofte regler for sig selv omkring, hvor meget slik eller andre søde sager, de bør spise og de, der finder det relevant passer på deres vægt. Ligesom de ofte er opmærksomme på at få motion og bevæge sig i deres hverdag. En enke siger fx:

”Nu er jeg besøgsven, og den dame sidder jo bare i en stol. Min krop den er begyndt at ruste, men jeg skal banke rusten af, men den går ikke af, hvis jeg sidder i en stol. Det er jeg fuldt bevidst om”

I denne gruppe er der en undergruppe, som har et særligt fokus på tilsætningsstoffer, færdigvarer og industrielt fremstillet mad. Det er vigtigt for dem, at maden laves af friske råvarer. Den må gerne være enkel og behøver ikke kræve megen tid eller være dyr, men man skal vide, hvad den består af, og hvordan den er lavet. En alene-boende kvinde siger:

”Det er vigtigt for mig at have styr på hvad jeg skal spise, bestemme det selv. Jeg synes det ville være fint hvis vi kunne undvære alt det gift og alle de tilsætningsstoffer. Det er måske også en lille del af, at jeg gerne vil lave mad selv, for at undgå de dér E’er. Så ved jeg hvad der er i. Og ikke alt det dér færdiglavede mad i flasker og i dåser – nej!”

Denne opmærksomhed på, hvordan varer er fremstillet, går igen, og forbindes meget ofte med sundhed, som fx i dette citat:

”Og så min viden som sygeplejerske, jeg ved jo, at det betyder noget, hvad vi spiser. Det skal være sundt. Meget lidt præfabrikeret, jeg vil vide, hvad det er vi putter i munden. Hvad vi spiser er jo grundlaget for, hvordan vi har det”.

Blandt de interviewede findes der en tredje tilgang til sundhed. Blandt de syge og begrænsede er der flere eksempler på ældre, som af nødvendighed forholder sig meget nøgternt til deres muligheder for at spise sundt og tage vare på deres helbred gennem deres måltider. De har ofte en opmærksomhed på at spise sundt og fx købe og spise frugt og grønt, men deres ressourcer er begrænsede, og de er tvunget til at prioritere de kræfter, de har. Så de spiser i nogle tilfælde mindre sundt, end de egentlig gerne ville, og oplever ikke at have redskaberne til at kunne gøre det anderledes. Vi har også talt med flere frivillige til spisearrangementer, som fortæller, hvordan de oplever, at deltagerne meget ofte benytter muligheden, hvis de får tilbudt at købe sund mad med hjem efter et arrangement. Det kan fx være at købe hjemmebagt brød eller kunne blande en bakke salat ved en god salatbuffet, eller købe rester fra den serverede ret med hjem. For de syge og begrænsede vil det være en måde, hvor de i højere grad kan efterleve deres egne ønsker for at spise sundt.

Forestillinger om fremtiden

De fleste af interviewpersonerne havde gjort sig tanker om fremtiden. Om en hverdag, hvor deres nuværende ressourcer og/eller funktionsniveau ikke længere var det samme, og hvor de ville opleve flere og større begrænsninger. Langt størsteparten af de interviewede forholdt sig skeptisk til kommunale madordninger. De sagde ting som 'jeg har ikke lyst til deres feltmad inde fra kommunen – jeg har ikke spurgt, om jeg er berettiget til det', men især de uinteresserede og de syge og begrænsede erkendte, at det på et tidspunkt godt kunne blive en nødvendighed at få leveret mad. Men det var ikke noget, de så frem til, tværtimod blev det set som en påkrævet foranstaltning, som de forbandt med et fald i livskvalitet. Flere efterlyste alternativer til de nuværende kommunale tilbud, ligesom flere var kede af, at mange spisearrangementer og madordninger, enten i regi af Ældre Sagen eller på lokale dagcentre, består af varm mad til frokost. Fx siger en alene-boende: 'Hvis der var et tilbud om varm mad tæt på, som var om aftenen, så ville jeg bruge det'.

Blandt pragmatikerne og hverdagsgourmeterne var tilgangen anderledes. De fleste, især hverdagsgourmeterne havde strategier for, hvordan de ville kunne blive ved med at lave mad, oftest ved at forenkler deres madpraksisser. Mange ville fx helt eller delvist organisere sig, så de slap for at skulle købe ind, her er det Torben, der forklarer:

"Den der model med at der bliver leveret mad til os fra et centralt køkken, som så er fire dage gammel eller hvad ved jeg. Den tror vi ikke så meget på, det er der ikke meget livskvalitet i, fordi kvaliteten af den mad er for dårlig. Så vil jeg hellere have en måltidskasse fra Årstiderne og så gå og døje hele dagen med at lave mad, fordi jeg ved jo, at noget af det dér andet mad, det er fuldstændigt uspiseligt. Hvis der er noget der skal væk, så er det indkøbene, fordi hvis råvarerne er i orden, så skal jeg nok få det til at smage godt"

Andre satte deres lid til, at de ville kunne købe mad – mere eller mindre hjemmelavet – som levede op til deres kvalitetsstandarder, fx Hanne, som med glimt i øjet siger:

"Man har da været vant til at klare sig selv, siden man var 17-18 år. Og jeg vil hellere leve af pizza og sushi end have sådan noget udbragt mad. Man kan leve lang tid af pizza og sushi og hvidvin, det siger jeg dig (høj latter)!"

Andre igen havde svært ved at forestille sig (eller havde ikke lyst til at forestille sig) en livssituation, hvor de ikke længere kunne lave mad, en sagde fx 'svaret kommer først, når spørgsmålet bliver stillet'.

Overordnet viser materialet, at alle deltagerne sætter meget stor pris på selv at være herre over organiseringen af og indholdet i deres daglige måltider, og derfor ser de med bekymring på en fremtidig situation, hvor det ikke længere er muligt. Mange håber på, at der på det tidspunkt vil være en bredere vifte af muligheder for indkøb fx over nettet eller at få udbragt mad af en højere kvalitet eller med større fleksibilitet, end hvad der er tilfældet i dag.

Perspektiver og overvejelser

I denne undersøgelse har vi analyseret, hvordan yngre ældre (65-75 årige) forholder sig til mad og spisning i deres aktuelle hverdagsliv. I rapporten beskriver vi de vidt forskellige måder, hvorpå de interviewede engagerer sig i de processer, der indgår i en madrelateret hverdagspraksis: planlægning, indkøb, madlavning og organisering af måltider. Vi spørger, hvad et godt måltid er for de interviewede og finder, at det varierer meget og afhænger af hverdagens ressourcer, den pågældendes livshistorie og identitet og kroppens behov og begrænsninger. Vi afdækker en typologi med fire idealtyper i forhold til hverdagens madpraksisser (pragmatikerne, hverdagsgourmeterne, de uinteresserede og de begrænsede og syge) og understreger dermed, at 'ældregruppen' ikke repræsenterer én gruppe, men må forstås som en kategori af mennesker, som har meget forskellige vaner, ideer, idealer, værdier og betingelser for deres madpraksis.

Hensigten med analysen er at bidrage til et vidensgrundlag, der kan hjælpe til at målrette tilbud og tiltag inden for madrelateret ældreomsorg. De forskellige typer i typologien har markant forskellige opfattelser og definitioner af 'gode måltider', af sundhed og af 'ordentlig mad', og derfor vil deres ønsker til fremtidig hjælp og støtte formentlig også adskille sig væsentligt. Det er i den sammenhæng vigtigt at understrege, at det er vores oplevelse, at der findes endog meget store ressourcer til at sikre eget helbred og livskvalitet gennem spisning blandt de ældre, vi har interviewet. Dette store potentiale for at skabe gode måltider er muligvis undersøgelsens vigtigste fund. Et andet vigtigt fund er, at den rolle maden spiller for den enkelte ikke er statisk, men forandres og udvikles i takt med de rammer og betingelser som livet nu en gang stiller.

Undersøgelsen er eksplorativ og bygger på kvalitative interviews. Det er tilstræbt at interviewe mennesker med meget forskellige livsbaner og livsbetingelser ud fra et ønske om at afdække variationer i madpraksis. Samtidig må det dog understreges, at de interviewede ikke er tilfældigt

udvalgt men er medlemmer af Ældre Sagen, har været kendte af Ældre Sagens tovholderne eller har befundet sig ved et madrelateret arrangement i Ældre Sagen. Det er derfor tænkeligt, at ældre med en mere konfliktfyldt eller besværet madpraksis mangler blandt de interviewede. Undersøgelsens begrænsede omfang har ikke gjort det muligt at afdække rammerne for og definitionerne af 'det gode måltid' helt systematisk. I fremtidige undersøgelser vil det være vigtigt at arbejde mere systematisk med dette.

En repræsentativ undersøgelse i den yngre del af ældrebefolkningen vil kunne afdække om den typologi, vi her har fremanalyseret, på relevant vis beskriver den danske ældrebefolkning. Den vil samtidig kunne præcisere, hvor udbredte de forskellige typer er, samt hvem, der især befolker dem. Det er håbet, at en sådan viden vil være værdifuld i fremtidige initiativer og tilbud til den nuværende gruppe af 'yngre ældre', når de på sigt får færre ressourcer og deres måltidspraksisser nødvendigvis må ændres.

Litteratur

Anker, M. (2011) "Fra byrde til styrke." *Danske Kommuner no 22*.

Beck, A. M. (2016). Uden mad og drikke.... I *at skabe gode dage. Hverdagsliv i et Gerontologisk Perspektiv*, (red) A. M. Beck, B. Højlund & L. S. Thomasen, pp 73-82. Dansk Gerontologisk Selskab.

Beck, A. M., B. Højlung & L. S. Thomasen (2016). *at skabe gode dage. Hverdagsliv i et Gerontologisk Perspektiv*. Dansk Gerontologisk Selskab.

Beck, A. M. (2007): Forebyggelse af tab af fysisk, mental og social funktionsevne ved fokus på ældres ernæringstilstand og risikofaktorer, Fødevareinstituttet, DTU: København.

Bjerge, H. H., Hansen, G. L., Andersen, B. V., Kidmose, U., Grønhøj, A., Grunert, K. G., & Byrne, D. V. (2017). *Meninger om mad og måltider blandt ældre i eget hjem: En kvantitativ undersøgelse af ældres måltider, sociale rammer, funktionsevne og livskvalitet*. DCA-Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug.

Bourdieu, P. (1984) *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste*. London: Routledge.

Counihan, C.M., and Van Esterik, P. (2008) *Food and Culture: A Reader*. Second edition. New York: Routledge.

Bundgaard, Grønbeck, Hansen, Andersen, Kidmose & Grønhøj (2017): *Skaber nye livssituationer en ændringer i måltidsvaner og et anderledes behov for information og kost. Et kvalitativt studie af madvaner, medrelateret funktionsevne og livskvalitet når borgere forlader arbejdsmarkedet og/eller mister en ægtefælle*. DCA rapport nr. 108. Aarhus Universitet.

Elle, Jens Christian (2006): *Det velduftende plejehjem, På sporet af en ny mad- og omsorgskultur i den offentlige sektor*, PhD afhandling, DTU

Fischler, C. (1988) Food, self and identity. *Social Science Information* 27(2): 275-292.

Fuglsang, J., & Stamer, N. B. (2015). *Madsociologi*. København: Munksgaard.

Halkier, B. (2002). *Fokusgrupper*. Frederiksberg: Forlaget Samfundslitteratur.

Harboe, T. (2006). Kvalitative og kvantitative metoder, kapitel 4 i *Indføring i samfundsvidenskabelig metode*, pp 31-9. Frederiksberg: Forlaget Samfundslitteratur.

Holm, L. (2012). Måltidets sociale betydning. I Holm L. & Kristensen S. T. (red) *Mad, mennesker og måltider - samfundsvidenskabelige perspektiver*, pp. 23-38. København: Munksgaard.

Ingerslev, J. et al (2002): *Ernæring og aldring*, Ernæringsrådet publ nr. 28, København.

Jensen, T., Jespersen, A. P., Grønnow, L. C., Bundgaard, C. T., Larsen, M., & Meisner, N. U. (2015). *Appetit på maden: Kvalitativt studie af hjemmeboende ældres appetit*.

Jensen, T., Grønnow, L. C., & Jespersen, A. P. (2017). Eating Strategies. An analysis of how frail, home-dwelling older people in Denmark develop strategies to form meaningful eating situations. *Ageing and Society*. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0144686X17001076>

Justesen, L., & Mik-Meyer, N. (2010). *Kvalitative metoder i organisations- og ledelsesstudier*. København: Hans Reitzel.

Kjellberg et al. (2011) Fra pleje og omsorg til rehabilitering. *Erfaringer fra Fredericia Kommune*. København: Dansk Sundhedsinstitut.

Kjellberg et al. (2013) Nationale Institut for Kommuners og Regioners Analyse og Forskning. *Kortlægning af kommunernes erfaringer med rehabilitering på ældreområdet*. Socialstyrelsen.

Kofod et al (2011) Idekatalog - ideer til gode måltider: i plejeboliger og ældres eget hjem. Servicestyrelsen og Det Nationale Forskningscenter for Velfærd.

<https://www.sst.dk/da/udgivelser/2012/~media/8E556D254ABC4B4489571D5B0CBCC90A.ashx>

Kofoed, J. (2016). Isoleret i eget hjem–fanget i egen krop. I *at skabe gode dage. Hverdagsliv i et Gerontologisk Perspektiv*, (red) A. M. Beck, B. Højlund & L. S. Thomasen, pp 23-30. Dansk Gerontologisk Selskab.

Kofoed, Jens (2009): ”Ældre mennesker og mad belyst i et kulturelt perspektiv”, I Glasdam, S. og Esbensen B.A. (red) *Gerontologi*. København: Dansk Sygeplejeråd og Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.

Københavns Universitet, and Madkulturen. 2015. “SMAG Skønne Måltider Til Alle Gamle Hvidbog Om Nærende Måltider.” Frederiksberg.

Lupton, D. (1996) Theoretical Perspectives on Food and Eating. I Lupton, D. (red): *Food, the Body and the Self*, pp 6–36. London: Sage Publications.

Madkulturen (2015) Tal om Mad. Madindex 2015.

http://madkulturen.dk/fileadmin/user_upload/madkulturen.dk/Dokumenter/Madindeks/Madindeks

[2015.pdf](#)

Mennell, S., Murcott, A., and Van Otterloo, A.H. (1992) *The Sociology of Food. Eating, diet and culture*. London: Sage.

O'Doherty Jensen, K. (2012). Hvad er "rigtig mad"? I Holm L. & Kristensen S. T. (red) *Mad, mennesker og måltider - samfundsvidenskabelige perspektiver*, pp. 51-64. København: Munksgaard.

Thagaard, T. (2004). *Systematik og indlevelse: en indføring i kvalitativ metode*. København: Akademisk forlag.

Wood, R. (1995) *The sociology of the meal*. Edinburgh: Edinburgh University Press Ltd.