

# Mat, miljö och hälsa

## – Cecilia Corins 25 år på Hushållningssällskapet

**I år har Cecilia "Sassa" Corin arbetat på Hushållningssällskapet i tjugofem år – en resa från gillesaktiviteter till workshops, från småbarnspuréer till resurshushållning och hygien i storhushåll. Den röda tråden? Mat och matlagning i alla former, från familjemiddagar till skolluncher.**

### Minns du första dagen?

Javisst! Jag började på Hushållningssällskapet den tredje augusti 1987. Man kanske inte kan säga att jag minns det som igår, men visst finns det kvar. Jag kom direkt från hushållsläroutbildningen och började arbeta som hemkonsulent. Och här har jag stannat, även om det jag gör har förändrats många gånger under årens lopp.

### Många människor byter jobb ofta. Vad har Hushållningssällskapet som fått dig att stanna så pass länge?

Jag har trivts så bra, det är det enkla svaret! Jag har hela tiden fått nya utmaningar, haft möjlighet att prova nya idéer och sätta mig in i nya, spännande ämnen i olika matprojekt och utbildningar. På många sätt känns det som att jag har haft många olika arbetsplatser, fast jag egentligen varit på samma arbetsplats hela tiden.



### Vad är du mest nöjd med?

Det finns många saker! Men man ska komma ihåg att jag har haft fantastiska kollegor och kursdeltagare genom åren som inspirerat och delat med sig av sin kunskap. Som tur är... men om jag ska säga några saker så måste jag nämna Matstart, som är ett projekt för småbarnsföräldrar. Ett annat bra projekt var Matekopjektet för storhushåll, som satte fokus på att öka andelen ekologisk mat. Informationsarbetet om celiaki och diabetes var uppskattat och lärde mig jättemycket. Och sedan måste jag nämna det jag fokuserar på nu, Mindre matsvinn. Det är ett projekt som verkligen ligger rätt i tiden och vi får en fantastisk respons när vi har workshops runt om i landet.

### När man jobbar med mat och hälsa hela tiden, blir man ett "hälsofreak" då?

Ha! Det borde egentligen andra svara på. Men nej, jag tycker nog att jag håller balansen ganska bra. Fast när man har träning som ett av sina största fritidsintressen är det klart att mycket handlar om hälsa. Men för mig är det en livsstil, jag har varit jympaledare på Friskis & Svettis i över 20 år. Träning är socialt, kul och ett bra sätt att rensa hjärnan. Hälsovinsterna får man på köpet!

Och jag tycker att det är viktigt att ge människor engagemang och kunskap, så att de kan och vill göra egna val. Vi säger aldrig att "så här ska du göra för vi vet bäst". Snarare ger vi olika förslag och visar på olika möjligheter som kan passa den aktuella kunden. Det är stor skillnad, tycker jag!

### Är kunskapen om mat större idag än när du började?

Både ja och nej, skulle jag säga. Det finns ett stort intresse för mat och hälsa idag, men det fanns det för tjugofem år sedan också. Skillnaden är kanske främst att vi har tillgång till så otroligt mycket kunskap idag så att vi är snudd på överinformerade. Kanske att vi fokuserar lite väl mycket på enskilda detaljer ibland, istället för att se helheten? Jag kan tyvärr uppleva att vi inte riktigt vågar lita på våra sinnen och att vi inte litar på den kunskap vi faktiskt har. Jag menar, vissa saker har faktiskt inte förändrats särskilt mycket – bra måltidsordning, variation och fina råvaror gäller fortfarande! Men den största skillnaden är all internationell mat och produktutveckling! Det har verkligen tillfört mycket till vår vardag, både när det gäller råvaror och tillagningstekniker.



### Hur har synen på mat förändrats?

Vi har slutat att bara prata om näring och vitaminer och ser snarare måltiden ur ett helhetsperspektiv. Idag uppmärksammas också kopplingen mellan mat och klimat på ett annat sätt. Det ekologiska har blivit mer etablerat och där har vi på Hushållningssällskapet haft en viktig roll i att driva på och att sprida kunskap. Men en viktig skillnad är att man pratar om det som är bra mat och måltider idag, istället för att fokusera på det dåliga. I råd och rekommendationer lyfter man idag fram vikten av att se helheten, att se hälsosamma kostmönster. Bra, tycker jag!

### Om du ser framåt, vad tror du att de viktigaste trenderna är? Och vad kommer du att fokusera på?

Det finns en stark trend som går ut på att ta vara på det nordiska, både råvaror och tekniker som fallit i glömska. Många vill lära sig mer om mat och matlagning i praktiken. Man ska laga mat, då blir man bra på det!

Sedan tror jag att det kommer att bli allt viktigare att arbeta med resurssnål mat. Mer grönsaker och bättre produktutveckling av vegetabiliska varor. Baljväxter ligger i tiden. Personligen är jag lite oroad över den ökande köttkonsumtionen, både av miljö- och hälsoskäl. Ser vi till fisket finns det egentligen ingen anledning till att vi inte skulle kunna ha mycket mer odlad fisk, även i Sverige.

Och om vi ser globalt är vattenfrågan otroligt viktig. Man kommer mer och mer att ställa frågan om hur mycket vatten det går åt för att producera maten.

Tidigt i somras kom en ny avfallsplan som bland annat sätter fokus på minskat matsvinn och snart kommer de nya näringsrekommendationerna - mycket spännande på gång! Sen önskar jag förstås att alla hade möjlighet, och viljan, att äta god och hälsosam mat som är producerad på ett etiskt och hållbart sätt. Det är nog det som driver mig framåt.

Andreas Ferm