

# Vilken är den stora mattrenden just nu?

Intresset för mat är stort. Som ett tecken på det kan vi se massor av olika kockprogram i tv och det ges ut nya kokböcker varje dag! Debatten går ofta het i media. Ändå har vi en ganska anonym livsmedelsbransch och en befolkning som har tappat kontakten med jordbruket.

## Grävande gastronomi

Undersökningar av nya trender och tendenser visar att vi gärna vill ha närodlade livsmedel och naturliga råvaror utan tillsatser. Upplevelsen av äkthet är viktig. Vad kan vara mer närodlat än egna kryddor på fönsterbrädan?

Megatrend nummer ett är den nya grävande gastronomin. Ivern att servera inte bara närodlat utan även närhämtat har gjort de främsta kockarna till rena skogsmullar. De samlar vilda örter och ogräs och odlar egna grönsaker i växthus och täppor, helst alldeles bakom restaurangknoten. Dagens krögare skaffar också egen odlingsmark eller har nära kontakt med en "egen" bonde.

## Bönder Poppis

Bondens popularitet ökar. Enligt en undersökning som Arla genomfört tycker många att bönderna får för liten plats i dagens samhällsdebatt. Trenden kring det nordiska köket fördjupas också genom vår övergripande önskan om lokal, närodlad och ekologisk mat. De syrliga smakerna i



Mat från mormors tid "fiskpudding".

det nordiska köket hyllas – inte bara här hemma utan även utomlands. Gårdagens fattigmanskost, som till exempel kroppkakor, blir dagens delikatesser, och basmat som gröt serveras på trendiga finkrogar. Vi återupptäcker långkokets fördelar för smak och råvara. Kockarna botaniserar bland det bortglömda, udda och lokala; krusbär, ärtika, lav och kål i alla olika varianter.

## Bonden i butiken

En annan trend är "Jag var där när Nils odlade och plockade upp potatisen". Butiksägaren som genom bilder och texter i sin butik visade att han själv varit på den aktuella potatisodlingen och faktiskt kände Nils som odlat potatisen. Den personliga kontakten blir en garanti för kvalitet.

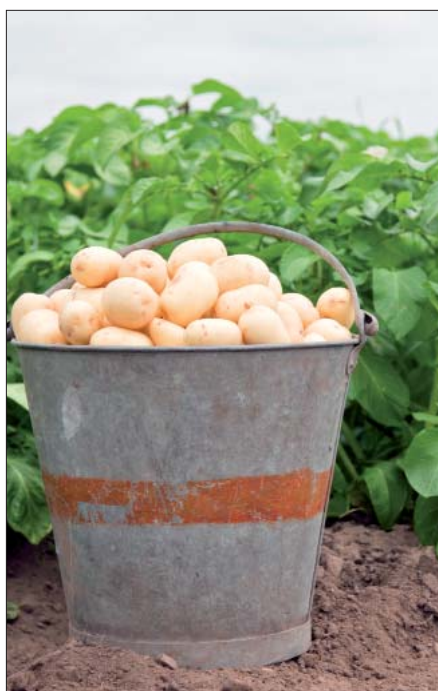
Vi har länge haft stora lågprisbutiker som alla har ungefär samma utbud. Nu kan vi se en förändring, konsumenterna söker något nytt. Mat med en tydlig avsändare och identitet har blivit viktigt. De många matlarmen har höjt medvetenheten kring vilken mat vi egentligen äter och fler funderar på hur maten framställs och vad den innehåller. Oron över storskaligt producerad mat ökar och fler vill handla lokalt och småskaligt. Så producenter som satsar på närodlat har sannolikt framtiden för sig.

## Mat ger identitet

Identitet till stor del i dag skapas via konsumtion. Det handlar alltså inte bara om att handla ekologiskt och närproducerat utan

även att berätta för andra att man gör det. Att vi med valet av livsmedel bygger vår personliga identitet och genom det vi ställer fram på bordet vill visa att vi är speciella och smarta. Genom att köpa närodlat till exempel kan du berätta att den anrättade fågeln som serveras minsann är köpt hemma hos Sven Andersson på hans egen gård och att du vet hur kycklingarna har det där är det samtidigt ett sätt för dig att förstärka ditt jag.

Poängen är att konsumenten idag inte bara är ute efter en omsorg om miljön för sakens skull utan att engagemanget du lägger ner också får dig att framstå som en bättre person. Med ökande miljömedvetenhet och klimathotet hängande över oss vill fler och fler välja miljövänliga varor. Individerna i centrum. Sociala nätverk, som Facebook och bloggar, gör oss alla till framtidens matexperter. Vi berättar om surdegarna som fortsätter att jäsa i de svenska hemmen och brödbaket fascinerar oss ännu mer.



## Mat och hälsa

Hälsomedvetandet ökar samtidigt som en allt större del av befolkningen är överviktiga. Bland den hälsosamma maten kan vi se två riktningar. Dels en strävan mot det "naturligt hälsosamma" - färskt, oprocessat, närodlat och utan tillsatser.

Hälsa är en stark trend som intresserar alla åldrar. Unga ser ett samband mellan att vara hälsosam och framgångsrik. Vi vill absolut inte "bygga buk", därför slukar vi den nya boken "Hjärnkoll på vikten".

Kvar finns också den mer "tekniskt" hälsosamma maten - livsmedel med särskilt nyttiga komponenter, antioxidanrika och fiberrika bär, yoghurt, så kallade functional foods. Matdebatten är ständigt aktuell!

## Gammeldags mat

Att äta riktig mat utan tillsatser, som på mormors tid är en av de allra viktigaste trenderna framöver. Vi vill "back to basic". Vi vill ha de goda, ursprungliga, okomplicerade och äkta måltiderna. Vi vill laga mat



*Blir korvtillverkning bli nästa trend efter surdegs-bakning?*

från grunden och låter maten ta tid. Om vi äter sunt under vardagarna kan vi sväva ut på helgen.

Under lång tid har trenden gått mot att allt färre måltider är sociala. Nu börjar man dock upptäcka att den sociala dimensionen är viktig. Det är under måltiderna som etiska normer förmedlas i familjen om t ex vad som är hälsosamt eller helt enkelt gott uppförande och hyfs. Att äta tillsammans är fortfarande ett centralt tema och en viktig del av livet.

## Singelmat

– Titta på storstäderna. I London exempel finns en stark produktutveckling för singlar, som att en kock lagar mat hemma hos sig och ger plats för sexton runt bordet och ingen av gästerna känner varandra i förväg. Räkna med att det också kommer hit.

## Tvetydiga konsumenter

Som med allt annat under 2010-talet flyter många olika trender samman och vissa löper parallellt med varandra. När vi handlar kan vi ena dagen prioritera kvalitet och nästa pris. Vi vill till exempel stödja det lokala, men handlar mer på stormarknader.

I undersökningar svarar stora delar av de tillfrågade att de vill handla ekologiskt, men försäljningsandelen ekologiskt är fortfarande mycket låg (2-3 %). Och trots det stora intresset för matlagning lägger vi mindre och mindre tid på det. Mat ska vara bekvämt och enkelt och inte kräva några extra ansträngningar.

*Eva Hessel  
Matkonsult HS Halland*

# Matvanekollen - nu kan du testa dina matvanor

**Har du koll på dina matvanor? Nu kan du testa dig med Matvanekollen på Livsmedelsverkets webbplats. Du kan välja mellan ett snabbtest eller registrering av en eller flera måltider.**

– Matvanekollen är en hjälp på vägen till bra matvanor och fungerar både för enskilda personer och dem som vill kolla upp matvanorna i en speciell grupp, säger Åsa Brugård Konde, nutritionist vid Livsmedelsverket.

Snabbtestet ger dig ett mått på hur väl du följer Livsmedelsverkets kostråd och består av några frågor om dina matvanor.

I det andra testet registrerar du vad du äter under en måltid, en dag eller flera dagar – du väljer själv hur länge du vill hålla på. Ju fler dagar man registrerar desto bättre bild får du av matvanorna.

## Matvanekollen ger bland annat svar på:

- Hur mycket C-vitamin, järn, folat och D-vitamin du får i dig från maten.
- Hur många kalorier du får i dig och hur många du behöver.
- Hur kosten är sammansatt, det vill säga hur mycket av energin som kommer från protein, fett och kolhydrater.

Matvanekollens snabbtest innefattar också en projektdel som i första hand vänder sig till kommuner, landsting, organisationer och föreningar, som vill mäta matvanorna i en specifik grupp eller utvärdera insatser för bra matvanor.

Matvanekollen har tagits fram i samarbete med Statens Folkhälsoinstitut. Testerna är anpassade för vuxna.

## Ytterligare upplysningar:

Livsmedelsverkets pressjour 018-175340