



Den samiska mattraditionen, matvanor och livsmedelsval

Sami food traditions, eating habits and food choices

Ida Hedman

Student
Ht 2015
Examensarbete, 15 hp
Dietistprogrammet

SAMMANFATTNING

Bakgrund Samer är en etnisk grupp som invandrade till norra Skandinavien, det som idag kallas för Sapmi, 10 000 år f. Kr. Renen är det djur som är bärare av den samiska kulturen, de samiska rättigheterna och den samiska identiteten.

Syfte Att utforska svenska samers inställning till den traditionella samiska matkulturen samt de egna matvanorna och livsmedelsvalen.

Metod Fyra kvalitativa intervjuer genomfördes i Västerbotten. En intervjuguide användes som stöd och anpassades individuellt för varje intervju. Intervjuerna spelades in och transkriberades ordagrant. Transkriberat material analyserades enligt kvalitativ innehållsanalys.

Resultat Arbetstider och pendling var viktiga faktorer för måltiderna, men även årstiderna påverkade måltiderna för en renskötare. Samtliga informanter använde traditionella matlagningsmetoder, men det var också vanligt att blanda traditionell matlagning med modern samt använda traditionell styckningsmetod. Informanterna beskrev att en del av den samiska matkulturen innefattade att inte slösa på mat, och ta tillvara på alla delar av renen. Kvalité var ett riktmärke för livsmedelsvalen, och kvalité för dem innebar att maten smakade gott, var ekologisk och lokalproducerad och fri från tillsatser och gifter. Informanterna ansåg inte att kvalitetstänket påverkades särskilt mycket av den samiska tillhörigheten, utan mer av tillgängligheten på råvarorna. Den samiska tillhörigheten påverkade istället smakpreferenser för viltkött.

Slutsats Den samiska mattraditionen var av central betydelse för informanterna oavsett om de hade en traditionell livsstil med renskötsel eller ej.

ABSTRACT

Background The Sami people is an ethnic group who immigrated to Northern Scandinavia, 10 000 B.C. The reindeer symbolizes the Sami culture, the Sami rights and the Sami identity.

Objective The purpose of this study was to explore Swedish Sami people's attitudes to the Sami food tradition and their own eating habits and food choices.

Method Four qualitative interviews were performed with Sami informants in Västerbotten. An interview guide were used as a support and were individually adjusted for every interview. The interviews were recorded and transcribed word-for-word. Transcribed material was analyzed according to qualitative content analysis.

Results The meals were adapted to the working conditions and commuting, and for one reindeer-keeper seasons also affected the meals. Traditional cooking methods were commonly used together with modern cooking methods among every informant. All informants reported that a part of the Sami tradition included not to waste food and take care of every part of the reindeer. Quality where the most important factor for the choices of meat, and this included good taste, ecologic or local production and no drugs and additives to the food. Close availability and nearby resources for good basic commodity affected their food habits and food choices more than their Sami identity. The Sami identity affected on the other hand the food preferences for meat from reindeer and elk.

Conclusion The Sami food tradition was central to all informants regardless of whether they had a traditional lifestyle with reindeers or not

Innehållsförteckning

1. BAKGRUND	5
2. SYFTE	5
3. METOD.....	5
3.1 Val av metod.....	5
3.2 Rekrytering och urval.....	5
3.3 Litteratursökning och datainsamling.....	6
3.5 Förförståelse	6
3.5 Databearbetning och analys.....	6
3.6 Etiska aspekter	7
4. RESULTAT	7
4.1 Arbetets villkor styr måltiderna	8
4.1.1 Arbetstider och pendling styr vardagsätandet.....	8
4.1.2 Vardag och helg skiljer sig åt.....	8
4.1.3 Årstiderna påverkar måltiderna vid renskötseln	8
4.2 Samisk matkultur är en del av vardagen	8
4.2.1 Traditionella matlagningsmetoder ger ökad smak och hållbarhet	8
4.2.2 Modernisera traditionella maträtter	9
4.2.3 Använda alla delar av renen.....	9
4.2.4 Renkött, älgkött och fisk är viktiga råvaror	9
4.3 Kvalité, ett riktmärke för livsmedelsval.....	10
4.3.1 Närhet ger kunskap och trygghet.....	10
4.3.2 Nära tillgång till bra råvaror påverkar kvalitetstänket.....	10
4.3.3 Den samiska tillhörigheten påverkar smakpreferenser.....	11
5. DISKUSSION	11
5.1 Metoddiskussion.....	11
5.2 Resultatdiskussion	12
6. SLUTSATS	14
7. YRKESRELEVANS	15
8. TACK.....	15
9. Referenser	16

Bilaga 1: Informationsbrev

Bilaga 2. Frågeguide

1. BAKGRUND

Samer är en etnisk grupp som invandrade till norra Skandinavien, Finland och Kolahalvön, det som idag kallas för Sapmi, 10 000 år f. Kr (1). I Sverige tror man att det finns ca 20 000-40 000 samer, och mer än 4600 av dessa är renskötare (2). Drygt 90 procent av renskötarna bor i Norrbotten, resten är utspridda i Västerbotten, Jämtland och Dalarna (3). Renen är det djur som är bärare av den samiska kulturen, de samiska rättigheterna och den samiska identiteten. Den samiska traditionen handlar mycket om att ta vara på alla delar av renen, både köttet, inälvorna, benen, blodet och skinnet. Blodet används till att göra bland annat blodpalt och blodkorv. Skinn, horn, senor och ben används som slöjdmaterial för att göra knivar, smycken, väskor och kläder (4).

Personer som äter utifrån en traditionell samisk livsstil har visat sig ha hälsosamma matvanor (5). De tidigare generationerna som arbetade mycket i skog och mark har överfört sina kostvanor till dagens generation. Fet fisk och renkött var stapelfödan mellan 1930-50 talet bland renskötande samer, och även om dagens generation inte visat sig ha lika traditionella matvanor som samerna då, hade de ändå en lägre risk att drabbas av cancer och hjärtkärlsjukdom, särskilt renskötande samer (6).

Renkött har en låg fetthalt på ca tre procent, och har en större andel omega-3 fettsyror jämfört med annat kött (3,7). En studie visade att renskötande samer som åt mycket renkött och fisk hade en bättre fördelning av omega-6 och omega-3 fettsyror i blodet jämfört med personer som bodde i städerna (8). Studier som gjordes på inuiter visade att deras traditionella kost innehöll mer protein, vitaminer, mineraler och en bättre fördelning mellan omega-3 och omega-6 fettsyror jämfört med traditionell västerländsk kost (9-10).

Matvanor påverkas av många olika faktorer. En viktig faktor enligt en studie var livsmedlens miljöpåverkan, och många var dessutom villiga att äta mer ekologiskt kött och fisk från hållbart fiske för att skydda miljön (11). Matens smak var också en viktig faktor vid val av livsmedel (12). Det var också viktigt att maten hade bra kvalitet, var lätt att tillaga och innehöll lite artificiella tillsatser (13).

De flesta studier som gjorts på samisk befolkning har varit kvantitativa och det kunde därför vara intressant att göra en kvalitativ undersökning för att utforska hur den samiska bakgrunden påverkar inställningar och attityder kring mat och livsmedel och på så sätt lägger grunden till matvanorna för den samiska befolkningen samt skapa ett intresse för vidare forskning inom detta område.

2. SYFTE

Att utforska svenska samers inställning till den traditionella samiska matkulturen samt de egna matvanorna och livsmedelsvalen.

3. METOD

3.1 Val av metod

Kvalitativa studier syftar till att förstå beteenden, värderingar och åsikter utifrån den miljön människorna befinner sig i (14). Forskaren utgår ifrån deltagarnas perspektiv, och det som de tycker betydelsefullt. Syftet med studien var att undersöka just detta och därför har kvalitativ metod valts.

3.2 Rekrytering och urval

Rekryteringen skedde via ett bekvämlighetsurval. Tre deltagare kontaktades via en kontaktperson som gav förslag på möjliga deltagare, och en deltagare rekryterades via en bekant. Alla deltagare svarade inte när de ringdes upp, och en var utomlands och kunde inte prata. De deltagare som

svarade accepterade deltagandet direkt. Urvalskriterierna var att deltagarna skulle vara av samiskt ursprung, vara mellan 40-70 år och bo i Västerbotten. Denna åldersgrupp valdes eftersom de skulle kunna tänkas ha vuxit upp med den traditionella samiska kosten. Målet var att rekrytera två män och två kvinnor, för att få en jämlik könsfördelning och bredare bild av erfarenheter. Informanterna ringdes upp före intervjun för att godkänna deltagandet samt ge muntlig information om undersökningen. Ett mejl skickades sedan ut där de kunde läsa informationsbrevet (Bilaga 1) och frågorna skriftligt (Bilaga 2). Inga bortfall förekom.

3.3 Litteratursökning och datainsamling

Vetenskapliga artiklar söktes upp, och sökorden som användes var bland annat "eating habits", "food attitudes", "food habits" "reindeer Sami" på PubMed och Ebsco (MEDLINE). Övrig litteratur lånades på bibliotek. Datainsamlingen skedde via kvalitativa intervjuer. Intervjuguide användes och justerades för varje intervju för att passa individen och göra datainsamlingen så bra som möjligt. Deltagarna fick själva välja tid och plats för intervjun. Två intervjuer genomfördes på enskilda platser utomhus, en intervju på en arbetsplats samt en hemma hos en informant.

Intervjuerna inleddes med en upprepning av den muntliga och skriftliga informationen, och en påminnelse om att intervjuerna skulle komma att spelas in. Deltagarna fick sedan prata fritt utan avbrott. Intervjuguiden följdes inte exakt, utan frågornas form och ordningsföljd varierade utifrån deltagarnas berättelser. Vid förtydliganden och oklarheter ställdes frågor för att bekräfta att deltagaren uppfattats korrekt. Skriftliga och muntliga kompletteringar gjordes efter några av intervjuerna. Informanterna intervjuades var för sig, vid fyra olika tillfällen och platser. Intervjuerna spelades in med mobiltelefon och varade mellan 10-50 minuter. Skratt, tystnad och eventuella pauser sattes inom parentes vid transkriberingen för att intervjun skulle förstås korrekt. Intervjuerna transkriberades ordagrant inom ett dygn efter att de genomfördes.

3.5 Förförståelse

Det är viktigt att tänka på sin förförståelse, för att öppet kunna ta till sig ny kunskap. Min förförståelse bestod av kunskap och erfarenheter om den samiska kulturen som införskaffats från grundskolan samt från bekanta. Ett reflekterande och öppet förhållningssätt iaktogs inför varje intervju genom att komma ihåg förförståelsen. Respondentvalidering som innebär att deltagarna tillåts läsa en redogörelse av resultaten användes för att öka tillförlitligheten samt bekräfta att intervjuinformationen uppfattats korrekt (14).

3.5 Databearbetning och analys

Forskningsprocessen var induktiv, vilket betyder att en slutsats skapades utifrån de resultat man får, snarare än att en hypotes besvaras, som vid deduktiv forskning (14). Det transkriberade materialet analyserades enligt Graneheim och Lundmans kvalitativa innehållsanalys (15). Intervjuerna lästes igenom några gånger och meningsbärande enheter som var relevanta för syftet plockades ut. Endast information som var relevant för syftet togs med, övrig information exkluderades. De meningsbärande enheterna kondenserades sedan till koder som beskrev deras innehåll (Tabell 1). Koder med liknande innehåll samlades sedan ihop under sub-kategorier och kategorier (Tabell 2). Koder och kategorier döptes om och förflyttades allteftersom analysarbetet pågick och syftet och förförståelsen iaktogs under hela processen.

Tabell 1: Exempel på analysprocessen i en studie om samers inställning (n=4) till den samiska mattraditionen och matvanor och livsmedelsval, Västerbotten, höstterminen 2015.

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsbärande enhet	Kod
”Men jag tror ändå det har medens uppväxt att göra, att man kan lite mer om djur och vill att de ska ha det bra”	Kunskapen om djur gör att man vill att de ska ha det bra	Kunskapen om djur påverkar valet av kött

3.6 Etiska aspekter

Ett etiskt övergrepp mot samer var den rasbiologiska forskningen som gjordes i början av 1900-talet för att definiera den svenska rasen (16). Detta gjorde att samerna förtrycktes och hamnade utanför det svenska samhället. På grund av detta förtryck kan det finnas en misstro och osäkerhet mot forskning bland samer. Denna historia har tagits i beaktning under forskningsprocessen och deltagarna har respekterats som individer för att få en ökad tillit till att delge information.

Deltagarna erhöll både skriftlig och muntlig information innan intervjun och kunde närsomhelst avbryta intervjun, både före intervjun genomförts och under själva intervjutillfället. Bekräftelse på samtycke gjordes muntligt. Deltagandet var helt frivilligt. Resultatet redovisades genom att ge deltagarna fiktiva namn. Det inspelade materialet raderades vid studiens slut. All personlig information togs bort ur intervjuerna, för att deltagandet skulle bli konfidentiellt. Konfidentialitet är ett krav för svenska studier, likväl som krav om samtycke, information om studiens syfte samt nyttjandekravet, att informationen som deltagaren ger enbart får användas i forskningssyfte (14).

4. RESULTAT

Två män och två kvinnor deltog i studien. Alla förutom en var renskötare. Två levde helt på renskötseln, de andra hade andra jobb vid sidan av. Deltagarna var mellan 48-70 år gamla och bosatta i Västerbotten. Den kvalitativa analysen resulterade i kategorierna: ”Arbetets villkor styr måltiderna”, ”Samisk matkultur är en del av vardagen” och ”Kvalité, ett riktmärke för livsmedelsval”.

Tabell 2: En sammanfattning av samers inställning (n=4) till den traditionella samiska matkulturen samt de egna matvanorna och livsmedelsvalen, Västerbotten, höstterminen 2015.

Kategorier	Arbetets villkor styr måltiderna	Samisk matkultur är en del av vardagen	Kvalité, ett riktmärke för livsmedelsval
Subkategorier	Arbetstider och pendling styr vardagsätandet	Traditionella matlagningsmetoder ger ökad smak och hållbarhet	Närhet ger kunskap och trygghet
	Vardag och helg skiljer sig åt	Modernisera traditionella maträtter	Nära tillgång till bra råvaror påverkar kvalitetstänket
	Årstiderna påverkar måltiderna vid renskötseln	Använda alla delar av renen Renkött, älgkött och fisk är viktiga råvaror	Den samiska tillhörigheten påverkar smakpreferenser

4.1 Arbetets villkor styr måltiderna

4.1.1 Arbetstider och pendling styr vardagsätandet

Arbetet var en faktor som påverkade måltiderna, och detta gällde både renskötsearbetet och arbeten vid sidan om. Renskötseln gjorde det dessutom svårt att planera måltiderna, då det inte alltid fanns tid att äta och att man kunde vara på resande fot, exempelvis köra skoter eller båt.

”Sen är det ju, genom renskötseln, man vet aldrig när man får äta riktigt ibland” Ove

En man berättade att han hade svårt att äta på morgonen och åt därför bara några smörgåsar till frukost och en kvinna ansåg sig inte ha tid att äta en riktig frukost på morgonen eftersom hon pendlade, och därför fick det bli kaffe och smörgåsar. Det var endast en av informanterna som alltid åt gröt till frukost och istället åt smörgåsar till lunch, eftersom han tyckte det var bekvämt att ta med sig till arbetet.

4.1.2 Vardag och helg skiljer sig åt

Måltiderna skiljde sig åt mellan vardag och helg. På vardagarna var det vanligt med en enkel frukost. På helgerna såg måltiderna annorlunda ut. En kvinna beskrev att hon och hennes familj brukade äta en stadig frukost med fil och ägg istället för lunch, och göra storkok av kött till middag då barnen var hemma. Denna kvinna levde inte på renskötseln och kunde därför vara hemma på helgerna.

”Jag gör ofta, eller om mina barn är hemma så gör jag ofta storkok, typ köttsoffa, sånt där, mycket mat” Ylva

4.1.3 Årstiderna påverkar måltiderna vid renskötseln

Andra faktorer som också nämndes av en renskötare var att måltiderna anpassades utifrån årstiderna. Under vintern kunde det bli att äta bara en gång per dag eftersom det var svårt att ta med sig mat på grund av kylan. Istället åt han riktig mat direkt på morgonen, exempelvis stekt kött eller korv och hade med sig lite torrkött eller godis. Vid varmare temperaturer var det lättare att ta med mat som exempelvis smörgåsar, varm choklad, tjälknöl eller lite korv. Vid dåligt väder stannade han hemma och kunde då laga mat och äta oftare och mer regelbundet, och på vintern åt han mer sällan eftersom han inte hann bli hungrig mellan måltiderna.

”Är vi vid någon koja så provar vi att laga mat, men vintertid kan det bli att jag äter en gång per dag faktiskt.” Ove

4.2 Samisk matkultur är en del av vardagen

4.2.1 Traditionella matlagningsmetoder ger ökad smak och hållbarhet

Traditionella matlagningsmetoder som rökning, gravning och torkning användes av samtliga, och var viktiga både gällande smak och för att öka hållbarheten. Det var naturligt att använda sig av dessa matlagningsmetoder, då de ansågs spegla en del av den samiska identiteten. Gurpi, som är ett lättrokt köttfärsknytte, var vanligt att man gjorde, och kvinnorna brukade göra egen korv. Att använda växter och örter nämndes också av några informanter. Kvanne kunde användas som krydda till gravad fisk, och fjällängsyra gjorde man kräm av, så kallad juobmekräm.

”..nu har man ju inte tid att göra det men sommartid åt vi juobmekräm.. Jo men det

där saltgräset, det tar man och kokar som kräm..” Robert

Traditionell samisk styckning var något som nämndes av en informant. I samisk styckning plockar man inte ut bitar som fransyska och innanlår, utan istället skär man längs med köttet för att få två stora bitar som antingen kunde torkas eller rökas och bli till souvas, förklarade han.

”Om du tänker dig att steken ligger ner, så kan man säga i grova drag att man skär av den så det blir som två flak. Det blir som två skivor av steken. Annars gör ju de flesta, ja så att det blir kanske 20 bitar av steken. Men vi gör det samiska, att det blir två skivor. Och så torkar man det, eller om man gör suovas.” Ove

4.2.2 Modernisera traditionella maträtter

Det var också vanligt att man blandade den traditionella matlagningen med den moderna, exempelvis genom att använda älg eller renfärs till tacos eller ha renskav på pizza. Detta ansågs som en självklarhet bland informanterna, eftersom man hade större tillgång till viltkött samt att man föredrog det köttet smakmässigt. De var vana att äta älg och renkött från uppväxten, och därför föll det sig naturligt att använda dessa råvaror även till moderna maträtter.

”Vi äter ju pizza idag, men då kanske inte jag tycker att, eller jag vill inte gå och köpa den där fläskfilén utan jag kanske gör, jag har renskav på istället för att jag har renskav eller för att jag tycker det är gott.” Ylva

En informant ansåg att hennes och familjens matvanor var rätt lika alla andras i omgivningen, förutom att hon åt mer renkött och fisk eftersom hon hade renar. Då hon hade större tillgång till renkött, samt föredrog det smakmässigt framför exempelvis griskött, såg hon ingen anledning till att äta annat kött.

”Ja alltså man äter ju som alla andra i princip och så där, förutom att vi äter mer renkött och fisk eftersom vi har renar.” Lena

4.2.3 Använda alla delar av renen

Alla informanter berättade att en del av den samiska kulturen innebar att ta vara på alla delar av renen. Detta gällde inte bara delar som kunde användas till mat, utan renens skinn användes exempelvis till kläder eller skor, benen brukade användas för att koka buljong på, som man använde till soppa och nätfettet på magen användes för att göra gurpi. Blodet användes till bland annat blodpalt och blodkorv som var typisk julmat.

”Just det jag, ja glömde säga att vi även äter blodmat. Som blodpalt, blodpannkaka, blodkorv. Vi stoppar även vår egna korv och kokar buljong på benen.” Lena

En kvinna nämnde dessutom att det var viktigt att vara sparsam gällande mat på så sätt att man bara använde de råvaror man behövde och inte slösade.

”Och det här att man inte slösar, att man tar bara det kött man behöver, den fisk man behöver. Det måste nog också bero på ens bakgrund.” Ylva

4.2.4 Renkött, älgkött och fisk är viktiga råvaror

Röding, öring, renkött och älgkött var stapelfödan hos alla informanter. Den man som inte var renskötare åt mer älgkött än renkött. Han var den enda som även nämnde havregryn och mjölk som

en basvara, utöver kött och fisk. Andra basvaror som grönsaker, frukt, potatis eller pasta nämndes bara någon enstaka gång bland informanterna.

”Ja det är ju då laktosfri mjölk då, och så är det ju havregryn, fisk och älgkött. Det är inte så mycket renkött.” Robert

De samer som hade renar åt dessutom betydligt mer renkött än den man som inte var renskötare eftersom de hade större tillgång till det. En kvinna beskrev detta som en nackdel, eftersom det lätt kunde bli ensidig kost då man som renskötare åt mycket renkött.

”Det kan ju bli att man äter kött på morgonen och sen till middag och så om man har nåt torrkött kan man ju ta sig en bit så ibland kan det lätt bli lite ensidig kost.” Lena

4.3 Kvalité, ett riktmärke för livsmedelsval

4.3.1 Närhet ger kunskap och trygghet

En informant ansåg att det var viktigt att kunna spåra köttet, för att garantera hög kvalité. Det nämndes också att det var viktigt att stödja det lokala inte bara gällande mat, utan även andra produkter. Då det kom direkt från producenten visste man vad man fick och kunde på så sätt försäkra sig om att produkten var äkta vara. Priset hade ingen betydelse, man betalade gärna ett högre pris för råvarorna. Kvalité för dem innebar att köttet kom från djur som haft det bra, var fritt från kemikalier samt att det smakade gott.

”Ja smaken plus att jag vet ju det att ekologiskt uppfödda djur mår bättre. Och det är inte massa gifter i dom och tillskott och grejer. För annars är det ju det att det är antibiotika i kött där du inte tänker på det.” Robert

4.3.2 Nära tillgång till bra råvaror påverkar kvalitetstänket

Informanterna ansåg inte att kvalitetstänket påverkades särskilt mycket av den samiska tillhörigheten, utan mer av tillgängligheten på råvaror. Det ansågs naturligt att föredra kvalité framför kvantitet på grund av den nära tillgången på naturliga och bra råvaror.

”För mig är det kvalitén som är det viktigaste. Det beror inte på att jag är lapp utan att jag har möjlighet att få tag i bra råvaror.” Ove

Eftersom de alla kom från små samhällen och byar var det inte alltid det fanns tillgång till att köpa lokalproducerat eller ekologiskt, och då var det för de flesta i alla fall viktigt att köttet var svenskt. Några brukade ibland köpa utländskt kött eller fisk om det inte fanns svenskt eller ekologiskt tillgängligt, men för en informant var detta inte ett alternativ.

”Jag har det tänket nu att jag inte köper något brasilianskt eller det som är billigast, det ska då vara svenskt till att börja med. Och helst av någon lokalproducerande bonde, det är som ett måste.” Ove

En kvinna nämnde även att hon valde lokalproducerade produkter både av miljöskäl och hälsoskäl. Hennes tankar var att det lokalproducerade köttet var bättre för hälsan då hon trodde att djuren åt bättre foder än icke-lokalproducerat eller ekologiskt kött.

”..om man kan köpa nötkött så är det roligt om man kan få tag i köttet från de lokala

bönderna. Så jag kollar såna grejer, dels av miljöskäl men också av hälsoskäl, jag tror att de kan ha bättre foder osv..” Ylva

Synen på bra råvaror handlade också om bra djurhållning. Enligt en informant ansågs det viktigt att renarna skulle vara frigående, och inte stödfodrats i en hage. Hon nämnde att efter Tjernobykatakastrofen fick de utfodrade renarna i sig mycket cesium från marken, och att personerna som åt av det köttet drabbades av cesiumförgiftning. Nu för tiden fanns det ingen risk för cesiumförgiftning berättade hon, men hon var ändå tveksam till att äta stödfodrade renar eftersom de inte var frigående i skogen som hennes renar.

”Ja alltså man vill ju helst inte äta någon utfodrad ren. Det kan vi ju välja bort. Man tycker ju synd om dom då dom ska gå där i hagen och se på dom och sen ska man då tänkas äta upp dom. Då är det bättre att få se dom vara ute i skogen, och sen äta upp dom” Lena

4.3.3 Den samiska tillhörigheten påverkar smakpreferenser

Den samiska tillhörigheten ansågs vara den faktor som påverkade smakpreferenserna.

Informanterna hade ätit renkött sen de var barn och föredrog därför det framför annat kött. Griskött och nötkött ansågs inte vara ett dåligt kött i sig, utan det ansågs helt enkelt smaklöst i jämförelse med ren och älgkött. Man var van att äta kött från djur som levde fritt så kände man väldigt väl igen kött som kom från stressade djur.

*”Jo men också om man har vuxit upp som vi har gjort så här många, då vet man ju det här med stresskött, alltså man känner ju, man är väl jättekräsen då det gäller kött ”
Ylva*

5. DISKUSSION

5.1 Metoddiskussion

Min uppfattning före studien var att den samiska matkulturen är viktig för den samiska identiteten, och att det är vanligt med traditionella matlagningssätt. Denna uppfattning har inte ändrats efter studien, snarare bekräftats. Det skulle kunna innebära att resultaten tolkats och värderats utifrån min uppfattning, och på så sätt påverkat tillförlitligheten. Men genom att respondentvalidering användes, för att bekräfta att deltagarnas verklighet uppfattats korrekt, samt att forskningen utförts i enlighet med de etiska principerna innebär det att kriteriet för tillförlitlighet uppfyllts (14).

Min roll som dietiststudent skulle kunnat påverka resultaten på så sätt att deltagarna berättade det de trodde att jag ville höra och kanske inte var helt ärliga. Men eftersom frågorna handlade om inställningar till matvanor snarare än sammansättning av måltider anser jag min dietistroll inte påverkat resultaten särskilt mycket, om ens något alls. Informanterna valde dessutom frivilligt att delta i studien, och var på så sätt genuint intresserade av att delge information om sina matvanor. Jag anser därför att jag som forskare inte påverkat resultatet nämnvärt och att deltagarna varit ärliga i sina svar.

Den begränsade tiden samt det faktum att studien genomfördes på egen hand innebar begränsningar i antalet intervjuer samt spridningen på erfarenheter bland informanterna. Väljer man deltagare med olika erfarenheter, kan resultaten tolkas utifrån en bredare synvinkel (15). Materialet var trots dessa begränsande faktorer fylligt och gav mycket information, och jag anser därför att frågeguiden samt

antalet informanter var tillräckligt för att uppfylla syftet. Däremot hade frågeguiden kunna utvecklas med följdfrågor, för att underlätta intervjuarbetet samt undvika kompletteringar.

Det faktum att informanterna fick välja plats för intervjuerna tror inte jag kan ha påverkat resultaten, eftersom det var enskilda platser utan störningsmoment för informanterna. Det stora tidsspännat mellan intervjuernas längd skulle kunna anses påverka intervjuernas innehåll. Men eftersom skriftliga och muntliga kompletteringar gjordes efter de kortare intervjuerna anser jag inte att innehållet ha påverkats nämnvärt av variationen på längden av intervjuerna.

Tre av fyra av informanter var renskötare, och majoriteten av informationen kom från deras perspektiv. Detta innebär att överförbarheten till icke-renskötande samer är begränsad. Överförbarheten är även begränsad på grund av att undersökningen utfördes i Västerbotten. Hade undersökningen genomförts i olika områden över hela Sverige hade materialet kunnat bli bredare och fylligare. Kvalitativa studiers resultat kan alltid ifrågasättas, eftersom de handlar om att göra tolkningar. Detta innebär att det är upp till läsaren att bedöma trovärdigheten (14).

5.2 Resultatdiskussion

Arbetsvillkoren var en bidragande faktor för matvanor, måltidsordning och livsmedelsval, både för renskötarna och den man som inte var renskötare. Renskötseln gjorde det dessutom svårt att planera måltiderna. En tidigare studie bekräftar detta resultat, att det var vanligt med oregelbundna måltider bland renskötande män eftersom de arbetade långt hemifrån och ofta var på resande fot (5).

Renskötsel är en speciell sorts arbete som enligt mina informanter hade stor inverkan på matvanorna. Arbetet med renskötseln innefattar kalvmärkning, slakt och renskiljning (4). Kalvmärkningen görs med ett snitt i kalvens öra för att märka vem som äger renen (17). Kalvmärkningen är den del av renskötselarbetet som utförs nattetid kring midsommar. Det innebär att renskötaren måste ställa om hela sin dygnsrytm, och på så sätt rubbas även måltidsrutinerna. Renskiljning sker på hösten, då skickas renarna ner från fjället för höst och vinterbete i låglandskap och delas upp i mindre skockar för att lättare hitta föda (4). Detta arbete är tidskrävande och det kan därför inte finnas tid eller möjlighet att kunna laga mat eller att äta på samma sätt som hemma. Slakten genomförs också på hösten, i september före brunsten. Detta arbete innebär inte lika mycket resande eftersom renarna fraktas till ett slakteri, men det kan ta lång tid att skilja sarvarna, rentjurarna från övriga hjorden och renskötaren kan då få gå flera timmar utan mat (18).

En studie visade att skiftarbete påverkade måltidsrutinerna och matvanorna samt att det dessutom kunde innebära att matvanorna var mindre hälsosamma och på sikt också skadliga för hälsan (19). En annan studie visade att manliga skiftarbetare åt mindre frukt och grönsaker och hade ett högre intag av mättat fett jämfört med personer som inte jobbade skift (20). Det visade sig också att nattskiftarbetare hade högre blodtryck och blodfetter jämfört med dagskiftarbetare (21). I min studie visade det sig att det snarare var måltidsrutinerna som rubbades än att livsmedelsvalen påverkades av skiftarbete vid renskötseln. Vintertid kunde det bli att äta bara en gång per dag, och detta skulle kunna påverka matvanorna på så sätt att renskötaren är väldigt hungrig efter arbetet och då äter en stor portion när det väl finns tid att äta. Men eftersom renskötaren åt en ordentlig frukost i form av en köttmåltid innan arbetet och på så sätt höll sig mätt en längre tid, anser jag att risken för att överäta vid hemkomst inte är så stor. Eftersom tidigare studier (19, 20) visade att matvanorna vid skiftarbete var sämre skulle man kunna spekulera kring om detta även skulle kunna gälla för renskötaren vars matvanor påverkades av årstiderna. Då det inte nämndes något om skräpmatsintag kan jag inte uttala mig om detta, utan endast anta att renskötseln inte påverkade livsmedelsvalen, utan snarare måltidsrutinerna och matintaget.

Informanternas måltider varierade också beroende på om det var vardag och helg. Detta är inte något specifikt för samer, utan detta är något som visat sig gälla för många av oss enligt en studie (22). I den studien framkom det att många hade ett större kaloriintag på helgerna, särskilt vid frukosten. Det berodde på att det var mer stress och tidspress kring måltiderna under vardagarna, medan man hade mer tid för måltiderna på helgerna och då passade på att unna sig lite godare mat. Men det fanns även de personer som valde att äta hälsosamt och nyttigt på helgen, eftersom det kunde ta längre tid att laga till en hälsosam måltid istället för att exempelvis slänga in en färdig pizza i ugnen. Hur vanliga detta var för informanterna framkom inte i resultatet, men däremot visade det att det fanns mer tid för måltiderna på helgen jämfört med vardagarna.

Att använda sig av de råvaror man har och inte slösa med mat var något som gjordes av naturliga skäl, då informanterna vuxit upp med råvaror som viltkött och röding och örting, och därför föredrog det framför fläskkött eller lax. Att vara sparsam med råvaror gynnar både ekonomin och miljön, då det blir mindre mat som slängs. Den samiska mattraditionen var viktig för samtliga informanter, då de vuxit upp med den som en del av sin kultur. Detta gäller för de flesta av oss, att våra matvanor präglas av ursprung och kultur. Den samiska mattraditionen innefattade bland annat användning av traditionella matlagningsmetoder. Något som eventuellt skulle kunna vara en negativt gällande dessa matlagningsmetoder är att vissa, främst torkning av kött, inkluderar mycket salt (3). Salt är en av de faktorer som vi bör dra ner på för att minska risken för hjärt-kärlsjukdom enligt Livsmedelsverket (23). Jag vet dock inte hur stort intaget av torkat kött var bland informanterna och gjorde ingen kostregistrering eller kontroll av salthalten i köttet, och jag kan därför inte spekulera kring hur deras saltintag förhåller sig till rekommendationerna. Tidigare studier har visat att renskötande samer hade en lägre risk att drabbas av hjärnkärlsjukdom, än icke-samer (6).

Kött och fisk nämndes spontant som baslivsmedel i informanternas måltider, i likhet med tidigare studier bland samer (5). Det behöver inte betyda att övriga komponenter, som grönsaker och kolhydrater inte förekom i kosten, utan att proteinkällan var den centrala födan samt det de valde att tala om. Det kan också vara så att det är viktigast att dessa råvaror är av bra kvalitet och därför fokuserades det mest på dem. Kött har visat sig vara ett livsmedel som förknippas med manlighet och grönsaker och frukt är livsmedel som förknippas med kvinnlighet (24). Män ansågs vara starka och oberoende och ett sätt att visa detta var genom att äta kött. Men en annan studie visade att det fanns de män som ansåg att kött var för "tung" mat och som gärna hellre åt vegetariskt (25). Det går därför inte att säga att alla män äter mycket kött, men däremot att kött förknippas med manlighet och att vissa män föredrar det framför vegetariska alternativ. I min undersökning däremot nämndes kött i lika hög grad både av kvinnor och män. Det skulle kunna bero på att både männen och kvinnorna kanske hjälptes åt med renskötseln och gjorde samma typ av arbete och därför var kvinnor och män mer jämlika. Å andra sidan skulle det också kunna bero på att informanterna helt enkelt åt mycket kött eftersom de hade stor tillgång till det.

Miljötank var centralt för informanterna. En informant nämnde att hon valde ekologiskt kött på grund av att hon trodde att de fick en annan typ av foder än icke-ekologiskt producerade djur. Nötkreatur är det kött djur som visat sig bidra med ungefär 14 procent av metangasutsläppen som bidrar till den globala uppvärmningen (26). I Sverige har det visat sig vara det vanligt att producera det vegetabiliska fodret till tamboskap själv, men att proteinfodret, vanligtvis sojabaserat, importeras från Sydafrika. Ett vanligt foder för renarna är foderpellets, som är stärkelsebaserat och producerat i Sverige (27). Denna faktor ger mindre påverkan på miljön jämfört med sojabönsbaserad utfodring på så sätt att växthusgaserna minskar på grund av att transporterna av fodret är kortare.

Prisets betydelse för valet av livsmedel varierar. En studie om köttkonsumtion visade att priset hade

mest betydelse för livsmedelsvalen och att många köpte produkter som de var vana vid utan att tänka på priset (28). För informanterna i min studie, hade priset ingen betydelse, utan kvalitet var mest avgörande för livsmedelsvalen. Denna inställning skulle kunna bero på att informanterna var vana att äta kött från sina egna djur, och därför ville ha bra djurhållning och kvalitet på det kött som de åt. Även för den informant som sa att hon inte tänkte på kvalitet då hon köpte kött var det viktigt med kvalitet, men eftersom hon mest åt renkött från egna renar spelade kvalitet på "köpekött" mindre roll de få gånger hon åt det. Kvalité innefattade för informanterna att maten skulle smaka gott, vara ekologisk eller lokalproducerad och vara fri från artificiella tillsatser. Kvalité på råvaror efterfrågas av många konsumenter idag men definitionen av kvalitet kan variera mellan olika länder och kulturer (28). Henschion et al. visade att produktens utseende bedömdes i första hand, men även produktionsplatsen var en viktig faktor. Lokalproducerat kött ansågs exempelvis ha högre kvalitet än importerat kött. Tilltro och trygghet var också viktigt för livsmedelsvalen, vilket även gällde för informanterna i min studie. Informanterna i min studie uttryckte också att produktionsplatsen var avgörande för deras syn på kvalitén på råvaran. Lokalproducerade produkter gav en trygghet och en garanti om att produkten var av äkta vara. Informanterna ansåg inte att det var deras samiska tillhörighet som var mest avgörande för deras inställning kring kvalitet utan den nära tillgången på råvaror. Man skulle då kunna spekulera ifall denna inställning skulle kunna gälla för personer som inte är av samiskt ursprung men som också bor i glesbygd eller i närheten av skogsområden. Resultatet i min studie visade på att informanterna hade väldigt lika inställningar, oavsett kön, ålder eller yrke. Det kan bero på att de bodde inom ett begränsat geografiskt område och hade ganska lika livsbetingelser. Jag anser att det skulle vara intressant att se hur icke-samer i samma geografiska område respektive samer som bor i storstäder ser på sina matvanor och livsmedelsval, och jämföra med min studie.

De nordiska näringsrekommendationerna rekommenderar att vi ska öka vårt intag av frukt, grönsaker, nötter och frön, och minska på rött och processat kött för att minska intaget av salt och mättat fett och på så sätt minska risken för hjärtkärlsjukdomar (23). Även om jag inte studerat detta, skulle man kunna anta att informanterna i min studie får i sig en högre andel flero- och enkelomättade fettsyror genom att deras stapelföda är renkött och fisk, vilket är bra gällande förebyggandet av hjärt-kärlsjukdomar enligt Livsmedelsverket. Tidigare resultat visade att samer hade en bättre fördelning mellan n-6 och n-3 fettsyror i blodet och att de fick i sig mer vitaminer och mineraler från födan (8). Detta gällde även för inuiter, en annan ursprungsbefolkning som också visade sig äta mycket fisk och vilt (9, 10).

Efterfrågan på samisk mat ökar allt mer, både i Sverige och i omvärlden (29). Riktmärken för den samiska maten enligt Slow Food Sapmi är att den ska vara god utifrån naturliga smaker, ren och fri från tillsatser, produktionen ska inte skada miljön, och maten ska produceras under rättvisa förhållanden (30). New Nordic Diet är en diet som grundar sig på mat från de nordiska länderna Danmark, Finland, Sverige, Norge och Island (31). De tre grundprinciperna i dieten är att äta mer vegetariskt, mer mat från havet och mer mat från landsbygden för att minska risken för hjärt-kärlsjukdom och främja miljön. Denna nordiska diet har vissa liknelser med den samiska mattraditionen. Båda kosthållningarna innefattar en ökad konsumtion av fisk och viltkött, och grundar sig på etisk djurhållning och miljöfrämjande (29). Däremot innefattar den nordiska dieten mindre tonvikt på kött jämfört med informanterna i min studie som nästan helt fokuserade på renkött i sin beskrivning av den samiska mattraditionen.

6. SLUTSATS

Den samiska mattraditionen var av central betydelse för informanterna oavsett om de hade en traditionell livsstil med renskötsel eller ej..

7. YRKESRELEVANS

Kunskap om matvanor och inställning till mat är relevant för alla som jobbar inom det kostvetenskapliga området. En del av min yrkesroll som dietist innefattar kunskap om mattrender och kosthållningar, och eftersom den samiska maten dessutom är en allt större växande trend, är detta resultat extra relevant. Studien kan bidra till att patienter som tillhör minoritetsgrupper, känner en ökad tillit till mig som dietist, om jag har kunskap om deras matkultur.

8. TACK

Tack till alla deltagare som delade med sig av sina erfarenheter och tankar, samt opponenterna i min klass som gav konstruktiv kritik gällande mitt skrivande.

9. Referenser

1. Sámí [Internet]. Historia [uppdaterad 2015-01-20; citerad 2015-08-19]. Tillgänglig från: <http://www.samer.se/1004>
2. Sámí [Internet]. Samerna i siffror [uppdaterad 2015-01-20; citerad 2015-08-19]. Tillgänglig från: <http://www.samer.se/1536>
3. Slow food Sámí. Samisk mat, tradition, innovation och framtid. 1 uppl. Lyko förlag. 2014.
4. Kjellström R. Samernas liv. Kristianstad: Carlssons Bokförlag. 2000.
5. Nilsson LM, Dahlgren L, Johansson I, Brunstad M, Sjölander P, Van Guelpen B. Diet and lifestyle of the Sami in Southern Lapland in the 1930's , 1950's and today. *Int J Circumpolar Health*. 2011;70:310-18.
6. Sjölander P. What is known about the health and living conditions of ingenious people of northern Scandinavia, the Sami. *Glob Health Action*. 2011;4:8457.
7. Hassan AA, Sandanger TM, Brustad M. Level of selected nutrient in meat, liver, tallow and bone marrow from semi-domesticated reindeer (*Rangifer t. tarandus* L). *Int J Circumpolar Health*. 2012;71:17997.
8. Lyudinina AY, Eseva TV, Potolitsyna NN, Chernykh AA, Bojko ER. Fatty acid composition and food composition among reindeer herders and urban inhabitant of the Europeans North of Russia. *Rural and Remote Health*. 2014;14:2539.
9. Munch Andersen T, Olsen DB, Sondergaard H, Daugaard JR, Bysted A, Christensen DL et al. Metabolic profile in two physically active Inuit groups consuming either a western or a traditional Inuit diet. *Int J Circumpolar Health*. 2012;71:17342.
10. Sheehy T, Kolahdooz F, Roache C, Sharma S. Traditional food consumption is associated with better diet quality and adequacy among Inuit adult in Nunavut, Canada. *Int J Food Sci Nutr*. 2015;28:262-7.
11. Vanhonacker F, Ellen J, Loo V, Gellynck X, Verbeke W. Flemish consumer attitudes towards more sustainable food choices. *Appetite*. 2013;62:7-16.
12. Aikman SN, Min KE, Graham D. Food attitudes, eating behavior and the information underlying food attitudes. *Appetite*. 2006;47:111-14.
13. Hauser M, Jonas K, Riemann R. Measuring salient food attitudes and food-related values. An elaborating, conflicting and interdependent system. *Appetite*. 2011;57:329-38.
14. Bryman A. Samhällsvetenskapliga metoder. Uppl 1:5. Oxford: Oxford University Press. 2009.
15. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research. Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today*. 2004;24:105-12.
16. UR-Sveriges utbildningsradio [Internet]. Etik i samisk forskning [uppdaterad 2014-03-06; citerad 2015-09-16] Tillgänglig från: <http://www.ur.se/Produkter/182155-UR-Samtiden-Samiska-veckan-2014-Etik-i-samisk-forskning>
17. Samer.se [Internet]. Kalvmärkning [uppdaterad 2014-07-23; citerad 2015-10-07] Tillgänglig från: <http://www.samer.se/4505>
18. Sapmi land [Internet]. Sarvslakt [uppdaterad 2013-04-15; citerad 2015-10-07] Tillgänglig från: <http://sapmi-land.blogspot.dk/2012/04/remskiljning-sarravas-slakt.html>
19. Strzemecka J, Bojar I, Strzemecka E, Owoc A. Dietary habits among persons hired for shift

- work. *Ann Agric Environ Med*. 2014;21:128-31.
20. Hemiö K, Puttonen S, Viitasalo K, Härmä M, Peltonen M, Lindström J. Food and nutrient intake among workers with different shift system. *Occup Environ Med*. 2015;72:530-20.
 21. Ohlander J, Keskin MC, Stork J, Radon K. Shift work and hypertension: Prevalence and analysis of disease pathways in a German car manufacturing company. *Am J Indus Med*. 2015;58:549-60.
 22. Khare A, Inman J. Daily, week part and holiday patterns in consumers' caloric intake. *J Publ Policy and Marketing*. 2009;28:234-52.
 23. Nordic Council of Ministers. *Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity*. 2014. Narayana Press, Copenhagen. ISBN: 978-92-893-2670-4. Tillgänglig från: <https://www.norden.org/en/theme/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012>
 24. Newcombe MA, McCarthy MB, Cronin JM, McCarthy, SN. Eat like a man. A social constructionist analysis of the role of food in men's lives. *Appetite*. 2012;59:391-98.
 25. Roos G, Prättälä R, Koski K. Men, masculinity and food: interviews with Finnish carpenters and engineers. *Appetite*. 2001;37:47-56.
 26. Sasu-Boakye Y, Cederberg C, Wirsenius S. Localising livestock protein feed production and the impact on land use and greenhouse gas emission. *Animal*. 2014;8:1339-48.
 27. Landmannen landbruk [Internet]. Foder, ren och vilt [uppdaterad 2015-09-24;citerad 2015-10-23] Tillgänglig från: <http://www.lantmannenlantbruk.se/sv/foder/ren--vilt/>
 28. Henschion M, McCarthy M, Resconi VC, Troy D. Meat consumption: Trends and quality matters. *Meat Sci*. 2014;98:561-8.
 29. Dagens opinion [Internet]. Regeringen – 6 miljoner på samisk mat [uppdaterad 2010-12-28; citerad 2015-09-13] Tillgänglig från: <http://www.dagensopinion.se/regeringen-1%C3%A4gger-6-miljoner-p%C3%A5-samisk-mat>
 30. UR-Sveriges utbildningsradio [Internet]. Samisk mat 2014 [citerad 2015-09-13] Tillgänglig från: <http://www.ur.se/Produkter/181224-UR-Samtiden-Tema-Samisk-mat>
 31. Medindia [Internet]. Lifestyle and wellness – Nordic Diet 2015 [uppdaterad 2015-09-30, citerad 2015-09-30]. Tillgänglig från: <http://www.medindia.net/patients/lifestyleandwellness/nordic-diet.html>

FRÅGEGUIDE

- Jag är intresserad av mat och måltider - Berätta hur dina matvanor ser ut?
- Hur tänker du kring de olika faktorerna som miljö, hälsa och djurhållning vid val av livsmedel?
- Tror du att det faktum att du har samisk tillhörighet kan ha påverkat dina matvanor och i så fall på vilket sätt?
- Vad innebär den samiska mattraditionen för dig?
- Använder du dig av traditionella tillagningsmetoder, som exempelvis gravning, torkning, rökning?
- Vilka livsmedel är de vanligaste hemma hos dig?

INFORMATIONSBREV

Mitt namn är Ida Hedman och jag läser sista terminen på dietistprogrammet i Umeå. Jag kommer från Sorsele, som ligger i Västerbottens län. Som examensarbete ska vi göra en C uppsats om ett valfritt ämne, och jag har valt att undersöka svenska samers inställning kring sina matvanor och den samiska mattraditionen då jag tycker att den samiska kulturen är så intressant. Semistrukturella intervjuer kommer användas, vilket betyder att intervjun kommer bestå av några öppna frågor där informanten tillåts prata fritt. Intervjuerna kommer att spelas in och transkriberas, dvs skrivs ner ordagrant. De kommer sedan att koda för att göra en sammanfattning. Informanterna väljs utifrån ett bekvämlighetssurval. Uppgifterna kommer behandlas konfidentiellt. Deltagandet är helt frivilligt och kan avbrytas när som helst. Beräknad tidsåtgång är ca 45 min -1 timme per intervju. Intervjuerna kommer ske där det passar bäst för informanterna att träffas, exempelvis i deras hem. Om det är någon deltagare som vill ta del av uppsatsen går det givetvis att ordna. Om ni behöver ändra tid för intervju eller inte kan delta kan ni antingen mejla eller ringa mig, se kontaktuppgifter nedan.

Ida Hedman
0730478557
idhe0021@student.umu.se