

A close-up photograph of a person's hand, wearing a blue denim jacket, reaching into a green plastic crate filled with ripe red tomatoes. The background is slightly blurred, showing other produce like ginger and leafy greens in similar crates. The lighting is bright, typical of a grocery store.

KANTAR

Kvalitative dypdykk
i forbrukersegmenter med
flerkulturell bakgrunn

ÖFG

OPPLYSNINGSKONTORET
FOR FRUKT OG GRÖNT



STIFTELSEN

NorskMat

ffiora

Innhold

1. Bakgrunn og formål
2. Kosthold og matvaner: Forbrukerprofil med flerkulturell matkultur
3. Valg og vurdering av frukt og grønt
4. Likheter og forskjeller: Det norske og det flerkulturelle
5. Norske, innvandrere- og nettbutikker: valg og kjøpemønster
6. Endring over tid: Det norske og det flerkulturelle
7. Hovedfunn

1.

Bakgrunn/ formål

Bakgrunn og formål - En bedre forståelse av forbrukere med flerkulturell bakgrunn

Denne studien avdekker hvordan kulturell bakgrunn i stor grad påvirker matpreferanser til forbrukerne, samt deres relasjon til helse og grønnsaker. Helseaspektet er en sentral driver for mange i matvalg, men det finnes barrierer som tilgjengelighet av ingredienser og tradisjonelle tilberedningsmetoder. Kategoriseringen av forbrukere som "bevisste" og "uinvolverte" er flytende, og endres etter individets situasjon og erfaringer over tid.

Basert på funnene bør OFG tilpasse sine markedsstrategier for å anerkjenne og imøtekomme kulturelle nyanser rundt grønnsaks- og fruktforbruk.

Tematikk og perspektiver:

Helseaspektet – grad av påvirkning for bruk/valg

- Syn på egen helse
- Hvilke grønnsaker er viktigst for helsa?
- Bevisste helsefordeler knyttet til ulike grønnsaker
- Kostholdsendringer – det tradisjonelle endres over tid.

Forhold til - og graden av påvirkning for valg

- Forholdet pris/kvalitet
- Forpakning/kvantum
- Merking/kommunikasjon (e ks. norsk vs. importert preferanse).
- Kulturell identitet og mat
- Familiens ulike preferanser

Overordnet forhold til grønnsaker

- Hvilke(n) rolle(r) har grønnsaker i livet til forbrukeren?
- Bruksområder – avdekke bruk av grønnsaker i ulike situasjoner (emosjonelle og funksjonelle)
- Kategorisering grønnsaker- eks forskjeller grønnsaker som hovedingrediens versus garnityr

Gratification- Hva *føler* en når man spiser grønnsaker?

- Hva "ligger bak" disse følelsene- hvordan oppstår de
- Hva ønsker man å signalisere til omgivelsene (hvordan vil man fremstå)?
- På hvilke måter er disse følelsene styrende for valg og hvordan kan de påvirkes?

Hva har vi gjort?

- Metode og omfang: 7 dybdeintervjuer (fysisk)
- Utfører: Faiza Kassim
- Tidspunkt for gjennomføring av Intervjuer: Uke 32-34
- Incentiver: 750,-

Rapportspesifikasjon

Hvis det refereres til målgruppen eller forbruker, gjelder dette utvalget som helhet. Variasjoner innenfor målgruppene blir presisert der dette er gjeldende.

Hvem har vi pratet med?



- Fardowsa 31 år
- Somalisk bakgrunn
- Oslo
- Miljøarbeider
- 2 barn, 5 år og 6 mnd
- Samboer med etnisk norsk
- Kun vgs



- Samson 28 år
- Eritreisk bakgrunn
- Oslo
- Faglig leder
- 3 barn, 8, 6 og 2 år
- Kone med marokkansk bakgrunn



- Sarah 30 år
- Marokkansk bakgrunn
- Oslo
- Prosjektleder
- 2 barn, 4 og 7 år
- Mann med marokkansk bakgrunn



- Hawa 27 år
- Somalisk bakgrunn
- Oslo
- Student
- Alenemor
- 1 barn, 4 år

Hvem har vi pratet med?



- Jakob 36 år
- Polsk bakgrunn
- Oslo
- Personlig assistent
- 3 barn, 10, 7 og 3 år
- Kone med polsk bakgrunn
- Kun vgs



- Esma 30 år
- Pakistansk, kurdisk og etnisk norsk bakgrunn
- Oslo
- Barnehageassistent
- 1 barn, 4 år
- Alenemor
- Kun vgs



- Hassan 32 år
- Pakistansk bakgrunn
- Oslo
- Miljøterapeut
- 1 barn, 2 år
- Kone fra Sverige med kroatisk og ungarsk bakgrunn

2.

Kosthold og matvaner:

Forbrukerprofil med flerkulturell matkultur

Eritreisk matkultur



Eritreisk mat er kjent for sin rike smak og varierte retter, som ofte er bygget rundt kornprodukter, spesielt injera, en surdeigspannekake laget av tefmel. Injera fungerer både som tallerken og bestikk, og brukes til å plukke opp og spise de ulike rettene.

Zigni: En populær rett er zigni, en krydret kjøttgryte laget med saus av tomat, paprika og etiopisk krydder.

Shiro: En annen favoritt er shiro, en gryte laget av kikerter eller bønnemel og krydder.

Salat: Eritreisk mat inkluderer også ulike salater, ofte krydret med chili og andre krydder.

Kaffe: Eritrea har også en sterk kaffekultur. Kaffeseremonien er en viktig sosial begivenhet hvor grønne kaffebønner blir ristet, malt og brygget i spesielle kanner.

Krydder spiller en viktig rolle i eritreisk mat, med berbere (en blanding av chili, hvitløk, ingefær og andre krydder) og mitmita (en krydret chilipulverblanding) som noen av de mest fremtredende.

Eritreisk mat er generelt veldig krydret og smakfull, og den delte matopplevelsen rundt et bord med injera fremmer fellesskap og samhold.

Grønnsaker og frukt i eritreisk matkultur: Eritreisk mat bruker en rekke grønnsaker og frukt, avhengig av regionen og sesongen.

Grønnsaker: Linsesuppe er populært, og grønnsaker som okra, spinat, kål, gulrøtter og aubergine er vanlige ingredienser i ulike retter.

Frukt: Eritrea har et variert klima som tillater dyrking av mange forskjellige frukttyper. Bananer, papaya, mango, og guava er noen av de mest vanlige fruktene. Dadler og fiken er også populære.

Urter: Ferske urter, som koriander, basilikum, og rosmarin, gir eritreiske retter en distinkt smak.



Forbrukerprofil med eritreisk bakgrunn



- Samson 28 år
- Eritreisk bakgrunn
- Oslo
- Faglig leder
- 3 barn, 8, 6 og 2 år
- Kone med marokkansk bakgrunn

Samson sin forbrukerprofil gir en innsikt i det flerkulturelle hjemmet og hvordan matkultur fra oppveksten, kona sin matkultur, og videreføring av kulturidentitet til barna oppleves som utfordrende og må finne et kompromiss.

Det Eritreiske: Selv om Samson kommer fra Eritrea, har han ikke en sterk forbindelse til eritreisk matkultur. *"...det var sterk mat, og det var så sterkt at vi spiste ikke når vi var små...når hun (mor) skjønnte at vi ikke spiste, så lagde hun litt mindre krydder og mindre sterk".* Sterk mat fra hans hjemland resonnerer ikke med ham, og han har ennå ikke utforsket den eritreiske kulinariske scenen i Norge.

Det flerkulturelle hjemmet: Hjemmet er et smelteverk av kulturer. Han, hans marokkanske kone og deres barn har en diett som inneholder både vestlige og tradisjonelle retter. Dette strekker seg fra havregrøt med honning og kanel til tradisjonelle frokoster fra Marokko Shakshuka (egg med løk, hvitløk, paprika, spisskummen, koriander og tomater kokt i tykk saus).

Tilpasninger og innflytelser: Matvalg er påvirket av ulike faktorer som det eritreiske matkulturen, tidligere koloniherre (Italia), det norske, hans marokkanske kone, familiens (barnas) preferanser, verdier fra oppveksten og økonomi. Alle disse faktorer spiller en rolle i hvordan han tilnærmer seg mat.

Mat og oppdragelse: Som far til tre unge gutter, står Samson overfor utfordringene ved å oppdra barn i et flerkulturelt hjem. Dette gjenspeiles også i deres matvaner, hvor han balanserer mellom å tilby tradisjonelle retter og å imøtekomme barnas preferanser.

Kultur og Identitet: En dypere undertone i Samsons' fortelling handler om å videreføre kulturell identitet til barna. Han deler bekymringer om at hans barn kan miste sin kulturelle arv, en følelse forsterket av hans egen avstand fra eritreisk matkultur, da han selv ikke kan lage retter fra hjemlandet.

Økologisk versus pris: Etter å ha sett en dokumentar på Netflix, er Samsons kone svært opptatt av å kjøpe økologiske frukt og grønnsaker. Hun er bekymret for kjemikaliene og ønsker ikke å eksponere barna for dem. Samson, derimot, er mer opptatt av prisen. Han mener man ikke kan satse fullt og helt på økologiske produkter, da utvalget av økologisk frukt og grønt er begrenset.

Somalisk matkultur



Somalisk matkultur er en smeltedigel av forskjellige kulinariske tradisjoner, med innflytelse fra arabiske, persiske, indiske og italienske retter. Dette har resultert i en unik kombinasjon av smaker og teknikker.

Hovedretter: Risretter, ofte servert med kjøtt (som lam, geit eller kylling), er sentrale i somalisk mat. En populær rett er "bariis iskukaris", en aromatisk risrett ofte servert med rosiner, grønnsaker og krydder.

Pasta: På grunn av tidligere italiensk kolonisering, har pasta blitt en sentral del av somalisk matkultur. "Baasto" er en populær pastarett, ofte servert med en tomatbasert saus og kjøtt.

Laxoox (eller canjeero): er et flatbrød som ligner injera, men er mindre surt. Det blir ofte spist til frokost med olje og sukker eller til "suqaar" (somalisk kjøttgryte med enten lam, okse eller kylling som er skåret i små biter. Kjøttet blir stekt med rekke krydder, og ofte kombinert med tomat saus og forskjellige grønnsaker).

Sambusa: En annen populær rett er "sambusa", en trekantet pai fylt med kjøtt, linser eller grønnsaker. Det spises ofte under fastemånedens Ramadan.

Grønnsaker: Somalisk mat bruker ofte en rekke grønnsaker som poteter, gulrøtter, paprika, løk, hvitløk og tomat.

Frukt: Bananer er spesielt populære og blir ofte servert som en side til hovedmåltider, en unik praksis i somalisk matkultur. Andre frukter som mango, guava, og papaya er også vanlige. Daddel er spesielt populært under den islamske fastemånedens Ramadan.

Urter: Koriander, mynte og basilikum er blant de mest brukte urtene i somalisk matlaging, og gir rettene en frisk og aromatisk smak.

Krydder: Disse grønnsakene blir ofte kombinert med krydder for å lage smakfulle retter. En spesiell kjennetegn ved somalisk mat er bruken av en spesiell krydderblanding kalt "xawaash", som er en kombinasjon av koriander, spisskummen, nellik og andre krydder. Mange somaliske retter er også kjennetegnet av deres rike sauser og bruk av ferske urter.

Forbrukerprofil med somalisk bakgrunn



- Fardowsa 31 år
- Somalisk bakgrunn
- Oslo
- Miljøarbeider
- 2 barn, 5 år og 6 mnd
- Samboer med etnisk norsk
- Kun vgs

Fardowsa sin forbrukerprofil gir oss en innsikt i hvor dypt matkulturen fra oppveksten sitter, selv etter hun har vært i et lang forhold til etnisk norsk samboer. Fardowsa anser somalisk matkultur mer overlegen og avansert sammenlignet med den norske.

Kulturell innflytelse på tilberedelsen og krydder:

Fardowsas tilberedning av ris antyder en dyp forankring i somalisk matkultur. Krydderne, kardemomme, kanelstang og spisskummen, bringer frem en unik smak som er karakteristisk for mange somaliske retter. Hun forteller hvordan hennes sønn på 5 år kommenterer på risen han får i barnehagen *"Mamma, de lager kjedelig ris i barnehagen"*. Hennes samboer som er etnisk norsk liker å lage mat til familien, men Fardowsa tar over når det skal krydres. *"...ellers kan jeg og min sønn ikke spise maten. Han bruker kun salt og pepper og det går ikke. Vi må ha smak og grønnsakene kan ikke kokes. Jeg må krydre det godt og legge det i ovnen"*.

Overlevering av kulturelle tradisjoner:

Samosa assosieres med Ramadan og er et annet eksempel på Fardowsas forpliktelse til sin kulturelle arv. Denne tradisjonelle retten, tilberedt under høytiden, fungerer som en påminnelse om hennes oppvekst og tradisjoner som blir holdt levende.

Kulturelle forskjeller:

Fardowsa peker på den norske vekten lagt på faste måltidstider, i motsetning til hennes opplevelse fra oppveksten der man spiste når man var sulten. Dette gir innsikt i hvordan tidsbegreper og rutiner kan variere sterkt mellom kulturer og spesielt hjemme hos henne pga hennes etnisk norske samboer. Hennes samboer er også den som kan savne grønnsaker før hun legger merke til det. Da hun integrerer grønt i retten, mens hennes samboer føler at han har spist grønnsaker når det er ved siden av retten. En annen ting som skiller dem er at Fardowsa må spise middagen med banan og *"...samboeren min ser bare rart på meg"*. Det er veldig vanlig for somaliere å spise slik, da retten ikke oppleves som fullstendig uten bananen.

Personlige preferanser og barndomsminner:

Fardowsa sin far pleide å lage *"den amerikanske blandingen"* til nesten alle retter og kan *"...brekke meg hvis jeg tenker på det"*. Det viser hvordan tidlige matopplevelser kan forme våre preferanser som voksne. Derfor klarer hun ikke å spise kokte grønnsaker og spesielt erter.

Polsk matkultur



Polsk mat er kjent for sine tradisjonelle retter, som ofte er **kraftige og mettende**, ideelle for landets kalde vintre. Maten i Polen er sterkt påvirket av landets historie, kultur og klima. Her er noen av de mest populære polske rettene:

Pierogi: Dette er fylte dumplings, vanligvis laget med en blanding av mel og vann, og fylt med en rekke ingredienser som poteter, ost, sopp, kjøtt, eller frukt. De blir deretter kokt og ofte stekt i litt smør før servering.

Bigos: Også kjent som "jegerens gryte", denne retten er en langsomt kokt gryte av surkål, fersk kål, ulike typer kjøtt (som pølser, svinekjøtt og biff), sopp og krydder.

Żurek: Dette er en sur suppe laget av gjæret rugbrød. Den serveres ofte med pølse og hardkokt egg.

Gołąbki: Kålruller fylt med en blanding av kjøtt og ris eller bygg, som deretter blir bakt i en tomat saus.

Barszcz: En rødbetsuppe som ofte serveres med surkrem. Den kan serveres varm med pølser eller kjøttbiter, eller kald med dill og agurker.

Placki ziemniaczane: Potetpannekaker som ofte serveres med en klatt surkrem eller sukker.

Grønnsaker og frukt: Polsk kjøkken gjør bruk av et mangfold av grønnsaker og frukt:

Grønnsaker: Kål (spesielt surkål brukt i "bigos"), poteter, agurker (både ferske og syltede), løk, gulrøtter, rødbeter, og sopp er alle viktige ingredienser i mange polske retter.

Frukt: Epler, plommer, kirsebær, rips og stikkelsbær er populære, enten spist ferskt eller brukt i desserter og drikke.

Urter og krydder: Dill, persille, laurbærblader, karve, og majoran er blant de mest brukte urtene og krydderne i polsk matlaging.

Polsk kjøkken setter også pris på sesongvariasjoner, med forskjellige retter og ingredienser som blir fremhevet avhengig av årstiden.

Forbrukerprofil med polsk bakgrunn



- Jakob 36 år
- Polsk bakgrunn
- Oslo
- Personlig assistent
- 3 barn, 10, 7 og 3 år
- Kone med polsk bakgrunn
- Kun vgs

Jakobs forbrukerprofil gir et innblikk i sammensmeltingen av polsk og norsk matkultur. Mens han klart verdsetter og holder fast ved mange av sine polske matvaner, har han også omfavnet og tilpasset seg aspekter av norsk matkultur. Dette vitner om en flerkulturell berikelse og utveksling.

Polske matvaner: Jakob peker på at et typisk trekk ved polsk matkultur er forbruket av kjøtt, *"Typisk polsk er at vi spiser utrolig mye kjøtt."* Han nevner også populære polske retter som "pirog" og diskuterer endringer i matkulturen, spesielt etter endringene i det polske samfunnet etter oppløsningen av Sovjetunionen. "Vi begynte å spise litt annerledes i Polen"

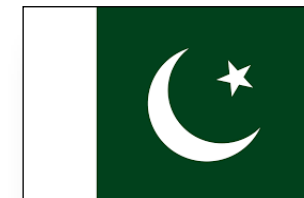
Sammenligning av polske og norske matvaner: Jakob reflekterer over hvor like forhold matkultur fra Polen og Norge har når det kommer til grønnsaker. Han bemerker hvordan nordmenn ofte serverer grønnsaker separat fra hovedretten, en praksis som er lik polske matvaner. Dette blir tydelig når han sier, "norske spiser ofte grønnsaker på siden som oss".

Tilpasning til norsk matkultur: Til tross for sin dype tilknytning til den polske matkulturen, har Jakob også tilpasset seg norske matvaner. Dette blir evident når han sier, *"Jeg og familien spiser mye polsk mat i Polen, men mindre her"*. Det skyldes blant annet at kjøtt produkter er dyrt i Norge og at han opplever mangel på fersk pølser som er en viktig kjøttkilde.

Matlaging og preferanser: Jakob deler sin lidenskap for matlaging, spesielt kjøtt, ved å beskrive hvordan han tilbereder svineknokke: "Sist gang jeg kokte svineknokke, så kokte jeg det to timer, cirka. Jeg stekte det en halvtime med øl."

Frukt, bær og grønnsaker: Gjennom samtalen med Jakob får vi en bred forståelse av de ulike fruktene, bærene, grønnsakene og urtene han bruker og kjenner til. Dette inkluderer et rikt utvalg av grønnsaker som poteter, gulrøtter, og blomkål, bær som blåbær og jordbær, frukt som avokado og epler.

Pakistansk matkultur



Pakistansk matkultur er kjent for sin rike smak og mangfold av retter som reflekterer landets etniske og kulturelle mangfold. Kjernen i mange retter er kjøtt, spesielt lam, kylling og biff, men vegetariske retter er også populært, spesielt i provinser som Punjab og Sindh. Her er noen av de mest kjente og elskede rettene fra Pakistan:

Biryani: En krydret risrett tilberedt med kjøtt (vanligvis kylling eller lam), yoghurt, tomater og en rekke krydder. Den er ofte pyntet med hardkokte egg og koriander.

Nihari: En langsomt kokt gryterett med biff eller lam, krydret med en spesiell blanding av krydder. Den serveres ofte til frokost med naan.

Samosa: En fritert snacks laget av en tynn deig fylt med krydret potetblanding, kjøtt eller linser.

Karahi: En type gryterett laget med kjøtt (oftest kylling eller lam) som kokes i en wok-lignende panne kalt "karahi", sammen med tomater, grønn chili og krydder.

Aloo Keema: En gryterett laget av kjøttdeig og poteter, krydret med tradisjonelle pakistanske krydder.

Saag: En rett laget av grønne bladgrønnsaker, vanligvis spinat eller sennepsgreener, som kokes med krydder og ofte serveres med "makki di roti" (maisbrød).

Grønnsaker spiller en avgjørende rolle i pakistansk matlaging. Poteter, løk, tomater, spinat, okra og aubergine er blant de mest brukte. Linser, som masoor (rød linse), moong (mungbønne) og chana (kikerter), er også sentrale i kostholdet og danner grunnlaget for mange gryteretter.

Frukt som mango, guava, melon, bananer og sitrusfrukter er høyt verdsatt og ofte konsumert som snacks eller etter måltider som en forfriskende avslutning.

Urter og krydder er hjertet i pakistansk mat. Koriander, mynte, spisskummen, gurkemeie, kardemomme og rød chili er noen av de mest brukte. De gir rettene en karakteristisk smak og aroma som skiller pakistansk mat fra mange andre kjøkken.

Forbrukerprofil med pakistansk bakgrunn



- Hassan 32 år
- Pakistansk bakgrunn
- Oslo
- Miljøterapeut
- 1 barn, 2 år
- Kone fra Sverige med kroatisk og ungarsk bakgrunn
- Bor i generasjonsbolig

Husseins forbrukerprofil illustrerer hvordan pakistansk matkultur har evolvert og tilpasset seg en norsk kontekst. Mens han respekterer og verdsetter sin pakistanske kulturarv, har han også omfavnet norske og andre vestlige matvaner. Denne sammensmeltingen av kulturer gir et unikt perspektiv på hvordan mat kan tjene som en bro mellom ulike kulturer og generasjoner.

Generasjonsforskjeller: Hassan poengterer at tidligere generasjoner hadde en annen tilnærming til familiemåltider. Han nevner spesielt endringer i matlagingsteknikker, som økt bruk av ovnen, og en trend der man går bort fra overdreven bruk av olje.

Endring i tradisjoner: Mens tradisjonell pakistansk matkultur har sitt særpreg, bemerker Hassan at det har skjedd tilpasninger, spesielt med hensyn til å tilby vegetariske alternativer for gjester.

Vestlig påvirkning: Hassan snakker om hvordan vestlig kultur, spesielt gjennom teknologiske innovasjoner som airfryer, har påvirket matvanene i hans familie.

Koblingen mellom mat og hjemlandet: Selv om Hassan har tilpasset seg norske matvaner, føler han fortsatt en sterk forbindelse til sitt hjemland gjennom smaken av maten mor lager.

Kombinasjon av ulike matkulturer: Hassans mor har blitt kreativ med å kombinere elementer fra forskjellige matkulturer, som å legge til pakistanske krydder i tradisjonelle vestlige retter som lasagne.

Helse og velvære: Hassan verdsetter god helse og foretrekker mat som er bra for kroppen, noe som gjenspeiles i hans kommentarer om å redusere oljebruk og legge vekt på salater.

Familiepreferanse og flerkulturell matkultur: Hassan fremhever hvordan ulike familiemedlemmer har forskjellige matpreferanser, noe som kan innebære at det lages to forskjellige retter til et enkelt måltid. Det er spesielt hans datter og kone.

Kurdisk matkultur



Kurdisk matkultur er en refleksjon av det rike kulturlandskapet i Kurdistan, en region som strekker seg over deler av Tyrkia, Iran, Irak og Syria. Maten er kjent for sin enkle tilberedning som fremhever de naturlige smakene av ingrediensene og rike smakprofil, med et bredt spekter av krydder og teknikker som gjenspeiler regionens historie og geografi. Her er noen av de mest typiske kurdiske rettene:

Dolma: Grønnsaker som paprika, aubergine eller vinblader fylt med en blanding av ris, kjøtt og krydder.

Kubbe (også kjent som kibbeh eller çîğ köfte): Baller eller patty laget av bulgur eller ris, fylt med kjøtt, nøtter og krydder. De kan stekes, kokes eller noen ganger serveres rå.

Quzi: Lam fylt med ris, nøtter og krydder, ofte servert på spesielle anledninger.

Tashreeb: En suppe- eller gryterett med kjøtt, grønnsaker og brød.

Serûpê: En rik yoghurt- og risbasert suppe, ofte med tilsetning av kylling.

Shilla: En kald yoghurt- og bulgur suppe, ofte spist som en forfriskende rett i varme måneder.

Grønnsaker aubergine har en sentral rolle i mange retter, enten den er grillet, fylt eller kokt i gryter. Okra, tomater og paprika er også fremtredende, ofte funnet i gryteretter og salater. Løken, med sin allsidighet, er en grunnleggende ingrediens, mens spinat ofte brukes i gryter eller som en del av fyllet i bakverk. Agurker, enten konsumert rå i salater eller syltet, og linser, som er en viktig proteinkilde, fullfører det grønnsaksrike kurdiske kjøkkenet.

Frukt som fiken, enten konsumert fersk eller tørket, er en favoritt, mens granatepler brukes i alt fra saft til salater. Druer, som enten nytes ferske eller transformert til rosiner, er også sentrale i det kurdiske kostholdet. Aprikoser, spesielt de tørkede, er en spesiell godbit, mens epler, pærer og sitrusfrukter, som appelsiner og sitroner, gir en friskhet til mange retter.

Urter er sentral i kurdiske retter, og gir både smak og aroma. Mynte er kanskje den mest kjente, brukt rikelig i alt fra te til yoghurtbaserte retter. Koriander, både fersk og tørket, benyttes flittig, persille brukes ofte i friske salater og som garnityr. Dill, med sin unike smak, er populær i retter med linser eller ris, og sumak gir en syrlig smak, spesielt til kjøttretter. Krydder som kardemomme og nellik, med sine sterke, krydrede aromaer, brukes i stort sett de fleste rettene, både i søtsaker og kjøttretter.

Forbrukerprofil med multikulturell bakgrunn – med kurdisk fokus



Esma sin forbrukerprofil gir en innsikt i hvordan tre ulike kulturer kan påvirke en persons matvaner og oppdragelse av barn. Hun navigerer mellom disse kulturene og gir datteren sin et bredt spekter av matopplevelser, mens hun også tar hensyn til sunnhet og balanse. Esma er en personifisering av hvordan en multikulturell bakgrunn kan berike ens forhold til mat, samtidig som man opprettholder sunne og balanserte matvalg.

Multikulturell matbakgrunn: Hun påpeker at til tross for den multikulturelle bakgrunnen, er det den kurdiske siden som sterkest påvirker hennes matvalg. Spesielt på grunn av at hun pleide observere når hennes kurdiske besteforeldre lagde mat.

- Esma 30 år
- Pakistansk, kurdisk og etnisk norsk bakgrunn
- Oslo
- Barnehageassistent
- 1 barn, 4 år
- Alenemor
- Kun vgs

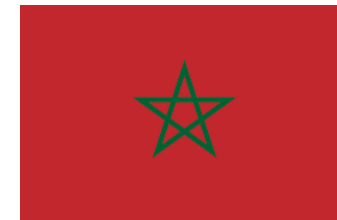
Barndom, minner og påvirkning på matvalg: Esmas tidlige eksponering for matlaging, spesielt med besteforeldre, har hatt en betydelig påvirkning på hennes matpreferanser. Hun snakker varmt om minnene med besteforeldrene, hvordan de alltid hadde frukt tilgjengelig, og hvordan de ga henne en innføring i kurdiske retter. Dette har hun tatt med videre i voksen alder og lager i stort sett kurdisk mat til sin datter.

Verdi av grønnsaker og sunnhet: Grønnsaker er sentrale i Esmas kosthold, som hun sier: *"Vi spiser jo utrolig mye forskjellig...Det finnes jo ikke et måltid vi ikke har salater eller grønnsaker til. Det er vanlig i kurdiske hjem."* Hun legger også vekt på betydningen av sunne matvalg for datteren, og unngår sukker og kunstige alternativer.

Sammenligning med norsk matkultur: Esma påpeker hvordan noen kulturelle matlagingstradisjoner tar lengre tid, noe som kan være utfordrende i en travel hverdag i Norge. Videre kommenterer hun hvordan tilberedningen av grønnsaker kan variere mellom Norge og hennes kulturelle bakgrunn. Hun mener at i norske hjem så spiser man grønnsaker fordi det er sunt, mens det i kurdisk og andre flerkulturelle matkulturer så tenker man ikke på det og spiser mer frukt og grønt enn nordmenn.

Matforberedelse og krydder: Esma beskriver sin tilnærming til matlaging, ofte basert på tilgjengelige ingredienser, spesielt proteiner og lager deretter mat. Kreativitet er viktig del av hennes tilnærming til matlaging. Krydder som paprika, gurkemeie, salt og pepper er standard i hennes kjøkken.

Marokkansk matkultur



Marokkansk matkultur er kjent for sin rike kombinasjon av smaker, farger og aromaer, sterkt påvirket av berber, arabisk, andalusisk og middelhavskultur. Denne kulinariske arven er både velsmakende og variert, og gjenspeiler Marokkos historiske interaksjoner og geografiske beliggenhet. Her er noen av de mest kjente rettene fra Marokko:

Tagine: Dette er kanskje den mest kjente marokkanske retten. Det finnes mange varianter av tagine, inkludert lam med plommer, kylling med sitron og oliven, og oksekjøtt med grønnsaker.

Couscous: Et fint hveteprodukt som tradisjonelt dampes over en gryte med en kjøtt- eller grønnsaksstuing. Den serveres ofte med lam, kylling, grønnsaker og en rik saus.

Harira: En rik suppe laget av tomater, linser, kikerter og lam, vanligvis krydret med koriander og spisskummen. Den spises ofte under Ramadan for å bryte fasten.

Kefta: Kjøttboller, ofte laget av en blanding av lammekjøtt og biff, krydret med krydder og servert i en krydret tomatbasert saus.

Zaalouk: En salat laget av aubergine og tomater, krydret med hvitløk, koriander og spisskummen.

Grønnsaker er en grunnleggende del av det marokkanske kjøkkenet. Aubergine, squash, paprika, tomater og løk finnes ofte i gryteretter og salater. Rotgrønnsaker som gulrøtter og pastinakk brukes også flittig, enten i taginer eller som grunnlag for suppe.

Frukt er like sentralt, med Marokko som en stor eksportør av sitrusfrukter. Fersk frukt som fiken, dadler og granatepler serveres ofte som dessert eller snacks. Tørkede frukter, som rosiner og svsker, er vanlige tilsetninger i mange retter, noe som gir en søt kontrast til krydret mat.

Urter og krydder er hjertet av marokkansk matlaging. Koriander, persille, mynte og safran er blant de mest brukte. Ras el hanout, en krydderblanding som kan inneholde over et dusin ingredienser, er spesielt karakteristisk for marokkansk mat.

Kosthold: Kjøtt, spesielt lam og kylling, er populært, men det marokkanske kjøkkenet har også et bredt utvalg av vegetariske retter. Fisk og sjømat er også viktige, spesielt i kystregionene.

Bortsett fra disse ingrediensene er couscous, et fint hveteprodukt, et nasjonalt symbol og en stift i det marokkanske kostholdet. Det serveres ofte med grønnsaker, kjøtt eller fjærkre.

Forbrukerprofil med marokkansk bakgrunn



- Sarah 30 år
- Marokkansk bakgrunn
- Oslo
- Prosjektleder
- 2 barn, 4 og 7 år
- Mann med marokkansk bakgrunn

Sarahs forbrukerprofil gir en innsikt i hvordan andre matkulturer kan sameksistere og integreres med norske matvaner. Gjennom hennes erfaringer ser vi hvordan en person kan navigere mellom to forskjellige kulturer, adoptere elementer fra begge, og skape en unik matidentitet som både hedrer tradisjon og omfavner modernitet.

Kombinasjon av norsk og marokkansk matkultur: Sarah fremhever at selv om hun vokste opp med marokkanske matvaner, har hun tilpasset seg norske matvaner. For eksempel merker hun at hun bruker mindre grønnsaker i Norge enn hun ville ha gjort i Marokko. Hun påpeker også at poteter er dominerende i Norge, mens i Marokko er det mer korn som couscous og bygg.

Tradisjon vs. Modernitet: Selv om Sarah verdsetter tradisjonelle marokkanske retter, erkjenner hun de praktiske utfordringene med tidkrevende retter som couscous. Dette har ledet til en blanding av tradisjonelle marokkanske retter og mer moderne europeiske retter som pizza og pasta i hennes daglige meny.

Grønnsakers sentrale rolle: Sarah fremhever at grønnsaker er et kjernepunkt i marokkansk matkultur, spesielt i tradisjonelle retter som Tajin. Hun diskuterer også hvordan hun bruker kreative metoder for å inkludere grønnsaker i barnas måltider, og hvordan hun har tatt med seg barndomsminner av bestemte grønnsaker inn i sitt eget kjøkken.

Frukt som en sentral dessert: I motsetning til mange vestlige kulturer, hvor frukt kan være en del av et måltid, vokste Sarah opp med ideen om at frukt er en dessert, ofte servert etter middagen og ved spesielle anledninger som bryllup. Hun vektlegger også den overlegne kvaliteten og smaken av frukt fra Marokko.

Forskjell fra foreldrenes matkultur: Sarah reflekterer over hvordan hennes matvaner har endret seg fra hennes mors. Mens moren hennes ofte lagde tradisjonelle retter som couscous med gresskar, lager Sarah selv mer forenklete versjoner av disse rettene.

3.

Valg og vurdering av frukt og grønt

Valg og vurdering av grønnsaker og frukt

Beslutningsprosessen som står bak de valgene og vurderingene kunder kan stå ovenfor er en kombinasjon av økonomiske, estetiske, bærekraftige og personlige preferanser. Disse beslutningene er ofte preget av en fin balanse mellom pris, kvalitet, bærekraft og individuell smak. Videre fremkommer det i innsikten hvordan sosiale og kulturelle innflytelser får betydning for disse avgjørelsene hos kunder med flerkulturell bakgrunn. Dette tilfører et ekstra lag av kompleksitet til matvalgprosessen.



Forholdet til grønnsaker

Grønnsaker har en viktig, men varierende plass i deltakernes liv. Grønnsakene er en integrert del av matkulturen, men deres tilstedeværelse og betydning kan variere avhengig av personlig og kulturell bakgrunn.

Rolle av grønnsaker i forbrukerens liv

Grønnsaker spiller flere roller i deltakernes matkultur. For noen er de sentrale i deres daglige kosthold, mens for andre kan de være mer perifere. For eksempel nevner Hassan at pakistansk matkultur inneholder grønnsaker, men de er ofte "usynlige" i gryteretter på grunn av lang steketid. Dette kontrasterer med Samson, som nevner grønnsaker som squash, aubergine, potet, gulrot og brokkoli som "synlige" og viktige ingredienser i hans grønnsakslasagne.

Bruksområder for grønnsaker

Grønnsakene ser ut til å tjene både emosjonell og funksjonell formål. Emosjonelt gir grønnsakene en forbindelse til hjemlandet og kulturen. For eksempel reflekterer Hassan over hvordan bestemte grønnsaker, som fersk spinat, er like sentrale for pakistanske innvandrere som poteter er for nordmenn. Grønnsaker har en funksjonell rolle i rettene.

Kategorisering av grønnsaker

Grønnsakene kategoriseres på flere måter. Noen grønnsaker tjener som hovedingredienser i retter, mens andre fungerer mer som garnityr eller tilbehør. For eksempel, i marokkansk matkultur, er grønnsakene "stjernen" på tallerkenen, mens i somalisk og polsk tar kjøttet hovedrollen. Jakob forteller at i polsk mat er rå grønnsaker ofte brukt som tilbehør, noe som gir en annen funksjonell rolle i måltidet.

Drive og barrierer: frukt og grønt i flerkulturell matkultur i Norge

Grønnsaker og frukt er en integrert del i mange matkulturer. De forskjellige kulturelle bakgrunnene til våre informanter gir en rik tapestry av hvordan grønnsaker og frukt blir verdsatt, brukt, og noen ganger begrenset. Mens helse, tradisjonelle retter og flerkulturell påvirkning tjener som drivere, kan styrken av retter, tilgjengelighet og tilpasning til norsk matkultur fungere som barrierer

Drive

Helse: Mange deltakere uttrykte bekymring for helse, og dette kan motivere et høyere inntak av grønnsaker og frukt. For eksempel understreket Hawa viktigheten av vitamininntak og helse. *"Jeg må passe på å spise grønnsaker som er rik på jern og B-vitamin. Jeg har også cøliaki og må passe på hva jeg spiser"* sier Hawa.

Tradisjonelle retter: Mange kulturer har tradisjonelle retter som naturlig inkluderer en rekke grønnsaker og frukt. Dette er tilfelle for pakistansk, kurdisk, eritreisk, somalisk og marokkansk matkultur.

Flerkulturell påvirkning: For eksempel er Samson fra Eritrea, men bor i Norge og har en marokkansk kone. Denne blandingen av kulturer kan føre til økt bruk av grønnsaker og frukt fra forskjellige kulinariske tradisjoner. Det samme gjelder Esma som har foreldre som er pakistaner, etnisknorsk og kurdisk.

Barrierer:

Pris og kvalitet som barrierer for

grønnsakskjøp: *"Noen ganger er de bare for dyre, eller de ser ikke friske ut."* - Esma. Dette sitatet fremhever prisen betydning når deltakerne tar beslutninger om matinnkjøp. Dersom grønnsakene er for dyre, kan det hindre kjøpet, og kvalitet, i form av friskhet, er også avgjørende. Dette tyder på prisbevissthet, men at Esma også opptatt av å få valuta for pengene.

Kulturell tilpasning og begrenset

tilgjengelighet: *"Jeg føler at du blir tvunget hvis du flytter hit (Norge). Min svigersøster er fra England. Det er sånn at man blir tvunget til å leve på den norske måten."* - Hassan. Dette uttrykker en følelse av tvang til å tilpasse seg norske matvarer. Det kan være en kombinasjon av begrenset tilgjengelighet til tradisjonelle matvarer og et ønske eller behov for integrering. Det fremhever også de utfordringene forbrukere med flerkulturell bakgrunn kan møte når de prøver å bevare sin kulturelle identitet.

Rangering - drivere og barrierer

1. Polsk: Polsk mat har retter som inkluderer grønnsaker, og det er mange likheter med norsk matkultur i form av bruk av grønnsaker.

2. Marokkansk: Marokkansk mat er rik på grønnsaker og frukt. Deres bruk av grønnsaker i forskjellige retter og salater gjør dem til en sterk driver for konsumet av grønnsaker.

3. Pakistansk: Pakistansk mat inkluderer et variert utvalg av grønnsaker, men noen retter kan være tunge på oljer og krydder.

4. Kurdisk: Kurdisk mat er også rik på grønnsaker, men kan ha noen barrierer gitt tilgjengeligheten av visse grønnsaker i Norge.

5. Somalisk: Somalisk matkultur har en rekke retter som inkluderer grønnsaker, men kan være begrenset av tilgjengeligheten av tradisjonelle ingredienser.

6. Eritreisk: Selv om Samson uttrykte en barriere mot den sterke naturen til noen eritreiske retter, kan den faktiske eritreiske matkulturen ha en balansert inkludering av frukt og grønt, men er vanskelig å lære.

Valg og vurdering av frukt og grønt (1/ 2)

Her er åtte punkter som gir en forståelse av hvordan ulike faktorer spiller en kritisk rolle i forbrukerens beslutningsprosesser:

Prisbevissthet

- Pris er en kritisk faktor som påvirker mange individers valg av matvarer. Flere sitater illustrerer hvordan pris kan trumfe andre vurderinger som opprinnelse eller økologisk status.
- Innvandrerbutikker blir ofte foretrukket fordi de gir mer verdi for pengene, og prisforskjeller mellom butikker kan være betydelige, spesielt for bestemte varer.
- Økonomi påvirker direkte matvalget, og individer er fleksible basert på tilbud og prispunkter.

Kvalitet

- Kvaliteten på matvarer er også avgjørende, men det er ulik oppfatning av hva "kvalitet" innebærer. Noen assosierer kvalitet med opprinnelse, som å koble varme klimaer til høykvalitets frukt og grønnsaker.
- Det er en tydelig preferanse for matvarer med sterkere lukt og smak, spesielt blant kunder med flerkulturell bakgrunn. Kvalitetsvurdering kan også være knyttet til holdbarhet. Noen mener at lang holdbarhet betyr "det er for mye kjemikaler« mens andre liker lang holdbarhet.

Mengde

- "Må ha mye koriander, mynte, persille. I norske butikker kan man ikke finne det. Kun i en potte og det er ikke nok til rettene jeg skal lage. Jeg må til innvandrerbutikker for der kan jeg finne det i store mengder" - Sahra*
- Mengden av et produkt er viktig, spesielt når matvaren trengs i store mengder pga den betydningsfulle rollen den har i matkulturen til kunden. Enkelte produkter, som koriander, foretrekkes i større mengder enn det som ofte er tilgjengelig i norske butikker.

Lukt og berøre

- ""Man må røre det, lukte, bruke sansene for å avgjøre om det er god kvalitet. Min mor sender meg tilbake til butikken om det ikke lukter" - Hassan*
- Sanselige opplevelser som å lukte og berøre matvarer er avgjørende for mange ved valg av produkter. Dette er spesielt viktig for produkter som koriander, selleri og blomkål.
- Overflødig emballasje, spesielt plast, kan være en hindring for å vurdere kvaliteten på produktet gjennom sansene.

Valg og vurdering av frukt og grønt (2 / 2)

Bærekraft og økologisk

"Min kone vil bare kjøpe økologisk. Hun har sett på noe på tv, en dokumentar og vil bare kjøpe økologisk. Vi kommer å gå i konkurs. Ja, det blir konkurs. Jeg vil ikke få problemer så vi prøver, men det er vanskelig." - Samson

- Det er en voksende bevissthet om bærekraft og økologi, men disse prioriteringene kan være i konflikt med økonomiske hensyn.
- Det kommer også frem om pakking av matvarer og forbrukerens bevissthet rundt dette. Det går mest på at pakkingen av grønnsaker, frukt og urter.

Sosiale anledninger

"Når vi har gjester, prøver jeg å lage mer tradisjonelle marokkanske retter." - Sarah

- Matvalg kan også bli påvirket av sosiale anledninger, som å ha gjester, og kan brukes til å fremvise kulturell identitet.
- Jobb, barn og aktiviteter gjør det å lage mat fra hjemlandet vanskelig da det tar lengre tid å tilberede. Sosiale anledninger i helgene med familien og venner fra samme kulturelle identitet gjør det mulig å spise ekstra god mat.

Sesongvariasjon

"Hvorfor kjøper du det? Det er ikke tid for det nå sier min bestefar når jeg handler med han" - Sarah

- Sesongendringer påvirker sterkt tilbudet og kvaliteten på bestemte matvarer.
- Mange er dypt bevisste på sesongvariasjoner fordi de har merket en overlegen smak fra sesongbaserte produkter. For andre stammer denne bevisstheten fra tidligere generasjoner, som foreldre eller besteforeldre, som har påpekt viktigheten av å velge produkter basert på riktig sesong og opprinnelsesland.

Familiepreferanser

"Jeg elsker sterk mat, men min sønn tåler ikke det". - Hawa

- Familiens individuelle matpreferanser kan formes av faktorer som kulturell bakgrunn, allergier, barndomserfaringer og verdier.
- Forskjellige smakspreferanser kan påvirke kjøpsavgjørelse av grønnsaker og frukt.
- Som eksempel kan et ønske om et balansert kosthold, være utfordrende pga barnas preferanser .

4

Likheter og forskjeller:

Det norske og det flerkulturelle

Likheter og forskjeller

Basert på informasjonen, spiser marokkansk matkultur mest varierende liste over grønnsaker etterfulgt av kurdisk og deretter pakistansk matkultur. Hva er derimot likhetene og forskjellene mellom eritreisk, marokkansk, polsk, pakistansk, kurdisk og somalisk matkultur? Hvordan kommer "det norske" til uttrykk blant deltakerne?

Likheter

Familieverdier: Uavhengig av opprinnelsesland, spiller familiemåltider en kritisk rolle. Enten det er den somaliske tradisjonen å samle seg rundt måltider eller den norske tradisjonen for søndagsmiddager, er måltider en tid for familiebinding.

Helse: Det er en økende bevissthet om sunn mat blant alle deltakerne. Dette gjenspeiler den generelle globale trenden med å bevege seg mot sunnere matvalg.

Tilpasning: Uansett bakgrunn har de fleste deltakerne tilpasset seg norsk matkultur på en eller annen måte, enten ved å integrere norske retter i sitt kosthold (fra oppvekst) eller ved å justere tradisjonelle retter for å tilpasse dem tilgjengelige smaker og ingredienser.



Forskjeller

Bruk av krydder: Mens pakistansk, somalisk, eritreisk, marokkansk og kurdisk mat er kjent for sin rike bruk av krydder, tenderer tradisjonell norsk og polsk mat til å være mildere. Eritreisk mat, som Samson nevner, kan også være ganske sterk.

Ingredienser: Noen ingredienser, som spesifikke grønnsaker, krydder eller kjøtt, kan være spesielle for en bestemt kultur. For eksempel er mango elsket blant pakistanere, mens kurdisk mat har sin egen palett av smaker.

Tilberedningsmetoder: Mens pakistansk mat ofte er stekt, fritert eller langsomt kokt, blir norske retter typisk stekt, grillet, bakt eller røkt. Grønnsakers rolle er å fremheve smaken til kjøttet og risen. Det er i hovedsak den polske matkulturen som likner den norske når det gjelder grønnsakstilberedning, hvor grønnsakene tilberedes ved siden av hovedretten.

Sammenligning av norsk matkultur med det flerkulturelle

Matkulturer utvikler seg basert på geografiske forhold, klima, historiske påvirkninger og kulturelle tradisjoner. Selv om det ved første øyekast kan virke som om ulike matkulturer er svært forskjellige, finnes det overraskende likheter, spesielt i bruken av visse grønnsaker og tilberedningsmetoder. Basert på beskrivelser av matkulturer fra Polen, Kurdistan, Marokko, Somalia, Eritrea og Pakistan, kan vi sammenligne likhetene med norsk matkultur som følger:

1. **Polsk matkultur:** Denne er nærmest den norske matkulturen når det gjelder bruk av ingredienser og tilberedningsmetoder. Rotgrønnsaker, spesielt poteter, samt kål og sopp, er sentrale elementer. Grønnsaker tilberedes ofte sammen med kjøtt gjennom koking, damping, og konservering, som sylting og fermentering.
2. **Kurdisk matkultur:** Rotgrønnsaker som poteter og gulrøtter er sentrale, ofte som en base i gryter og stuing med kjøtt for å fremheve smakene. Konserveringsteknikker brukes for å bevare maten gjennom tøffere tider.
3. **Marokkansk matkultur:** Både Norge og Marokko verdsetter tradisjoner med gryteretter der ingrediensene kokes sammen, slik som den norske "lapskaus" og den marokkanske "tagine". Konservering er også en viktig del av begge kulturer, med syltede sitroner og oliven i Marokko, sammenlignet med sursild eller rakfisk i Norge.
4. **Somalisk matkultur:** Sentrale ingredienser inkluderer poteter, gulrøtter og løk. Lam og geit er populære kjøttkilder. Korn og kornbaserte retter er også fremtredende, selv om tilberedningsmetodene varierer.
5. **Eritreisk matkultur:** Rotgrønnsaker er også vanlige her. Lam er en populær kjøttkilde, og kornbaserte retter spiller en sentral rolle, likt som i Norge.
6. **Pakistansk matkultur:** Mens rotgrønnsaker også er populære, skiller tilberedningsmetodene seg ut. Korn og brød er viktige, med "roti", "naan" og "paratha" i Pakistan, sammenlignet med norsk flatbrød og knekkebrød. Konserveringsteknikker som sylting og fermentering er fremtredende i begge kulturer.

5. Norske, innvandrere- og nettbutikker: valg og kjøpemønster

Norske, innvandrere- og nettbutikker: valg og kjøpemønster (1/3)

Valg av hvor man handler, enten det er norske butikker, innvandrerebutikker eller nettbutikker, reflekterer ikke bare individets matpreferanser, men også deres kulturelle bakgrunn, praktiske behov og personlige vaner. Deltakerne peker på innvandrerebutikker gir en rikdom av ingredienser og smak som er viktige for deres matlaging, mens norske butikker tilbyr bekvemmelighet og holdbarhet. Nettbutikker, selv om de er kjent, har ikke samme appell som fysiske butikker.

Norske matbutikker

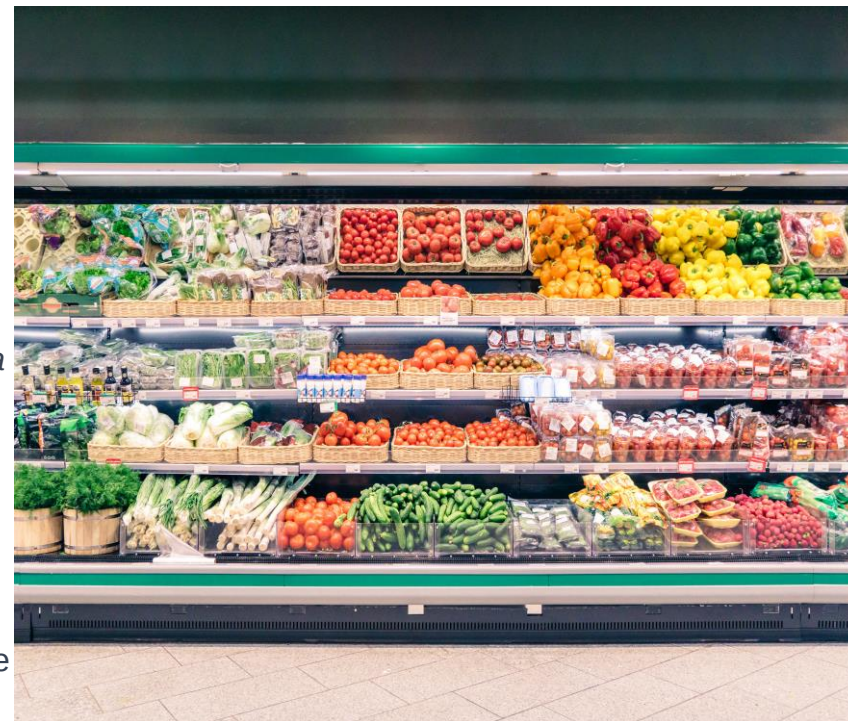
Norske matbutikker, som representerer tradisjonelle dagligvarekjeder, spiller en viktig rolle i folks daglige liv. Med deres strategiske plassering i boligområder og deres velfylte hyller, fungerer de som hoved forsyningspunkt for mange husholdninger. Men hvordan oppleves deres tilbud, spesielt når det gjelder frukt, grønnsaker og urter?

Nærhet og bekvemmelighet: Denne bekvemmeligheten fremheves av Sarah, som sier: *"Når jeg trenger noe fort til en rett, stikker jeg innom Coop eller lignende på vei for å hente barna."* Denne utsagnet reflekterer hvordan norske butikker fungerer som et enkelt og praktisk stoppested for raskt å hente noe man trenger.

Holdbarhet og kvalitet: Hawas utsagn *"Hos norske butikker kjøper jeg for eksempel druer... Og kjøper jeg fra dem, kan druene vare en uke"* gir innsikt i hvordan noen forbrukere verdsetter holdbarheten på produktene de kjøper. Samtidig er det en underliggende antydning fra andre om at denne holdbarheten kan skyldes kjemikalier, noe som potensielt kan påvirke deres oppfatning av produktets naturlighet.

Mangfold og tilgjengelighet: Selv om norske butikker tilbyr et bredt spekter av produkter, er det en følelse blant noen innvandrere at de ikke nødvendigvis har de spesifikke produktene de trenger til deres tradisjonelle retter. Esma uttrykker frustrasjonen over dette når hun sier: *"Hva skal jeg med en liten potte koriander? Det holder kanskje til én rett."* Dette peker på et ønske om større mengder og kanskje en dypere forståelse av ulike kulturers kulinariske behov.

Merket "Norsk": Mens "Norsk" kan bli sett på som et tegn på kvalitet for mange, er det ikke nødvendigvis tilfelle for alle. Noen deltakere føler at importerte produkter fra varmere klima tilbyr en kvalitet som ikke kan matches av norske varer.



Norske, innvandrers- og nettbutikker: valg og kjøpemønstre (2/3)

Innvandrers matbutikker

Innvandrersbutikker spiller en vital rolle for å forsyne med matvarer som gjenspeiler deres kulturelle og kulinariske arv.

Sikkerhet og tilgjengelighet: For mange innvandrere er det en trygghet i å vite at de kan finne spesifikke grønnsaker, urter og krydder i innvandrersbutikker, som de kanskje ikke finner andre steder. Informantene trekker spesielt frem koriander og mynte, to populære urter i mange matkulturer, som ofte er vanskelig å finne i vanlige butikker. Denne tilgjengeligheten gir ikke bare en følelse av komfort, men også en forbindelse til hjemlandet og kulturen.

Mengde og emballasje: Mens det er vanlig i konvensjonelle butikker å selge urter i små pakker, kan innvandrersbutikker tilby større mengder, som er ideelle for de som bruker disse urtene regelmessig i matlagingen. Sitatet *"Her får du to kilo på sånn og så mye"* fra Fardowsa illustrerer hvordan kunder kan få større kvantiteter til en bedre pris, noe som antyder en høyere verdi for pengene. Det er mindre emballasje i innvandrersbutikker, og de opplever derfor at det er lettere å vurdere kvaliteten.

Naturlighet og mangfold: Esmas observasjon om grønnsakenes utseende i konvensjonelle butikker kontra innvandrersbutikker er bemerkelsesverdig. Hun bemerker at grønnsaker i norske butikker ofte ser "identiske" ut. Dette kan tyde på at de er dyrket under strenge industrielle forhold, og kanskje også at de er behandlet med kjemikalier for å oppnå et ensartet utseende. På den annen side gir innvandrersbutikker en opplevelse av "naturlige" grønnsaker, med variasjon i utseende og størrelse. Esmas sitat om de små agurkene illustrerer hvordan disse butikkene gir en rikere og mer autentisk opplevelse, som er nærmere naturen og det man kanskje ville finne i et lokalt marked i hjemlandet.



Norske, innvandrere- og nettbutikker: valg og kjøpemønster (3/3)

Nettbutikk

Netthandel har gjort det mulig å kjøpe nesten hva som helst med et enkelt klikk. Men når det kommer til ferske produkter som frukt og grønt, viser det seg at mange forbrukere fortsatt foretrekker den tradisjonelle metoden.

Tillit og sanser: Deltakernes skepsis overfor online kjøp av frukt og grønt kan spores tilbake til tillitsproblemet. Esma formulerer dette bekymringspunktet tydelig: *"Jeg kan aldri tenke meg å handle fra nettbutikk. Hvordan kan jeg stole på at de som velger ut grønnsakene og frukten? Jeg må føle, se og lukte før jeg velger grønnsaken. Det går ikke, jeg må velge selv."* Dette sitatet gir en dyp innsikt i hvor viktig den taktile opplevelsen av å velge frukt og grønt er for forbrukerne.

Impulskjøp og opplevelsen av butikkhandel: Fysisk butikkhandel kan også være en kilde til glede for noen. Fardowsa bemerker: *"Jeg tror jeg liker å dra i butikken, selv om jeg drar og så kjøper jeg mye unødvendig også."* Dette peker på to aspekter: den iboende fornøyelsen ved å handle i en fysisk butikk, og den spontane naturen av impulskjøp.

Tidsbesparelse versus kvalitetskontroll: Samson representerer en liten åpning mot netthandel, men med betingelser. Han er interessert i å spare tid ved å handle online, men unngår fortsatt å kjøpe frukt og grønt der. Dette antyder at selv om det er en anerkjennelse av bekvemmeligheten ved netthandel, er det fortsatt en sterk preferanse for selv å velge frukt og grønt.



6.

Endring over tid:

Det norske og det flerkulturelle

Endring over tid: det norske og det flerkulturelle

I en globalisert tid er Norge midt i en kulturell transformasjon, hvor mat står som et sentralt symbol på befolkningens verdier og identitet. Her skal vi utforske hvordan det norske og det flerkulturelle flettes sammen på kjøkkenbordene til kunder med flerkulturell bakgrunn.

Fra barndomsminner rike på grønnsaker i Marokko til vestlige matlagingsteknikker, gir fortellingene i denne delen av rapporten et innblikk i hvordan matkulturene fletter seg sammen, utfordrer og beriker hverandre. Samtidig avslører de også øyeblikk hvor de kan kollidere.

Generasjonsforskjeller spiller en nøkkelrolle i kunder sin forståelse av mat og kultur. Mens eldre generasjoner ofte holder fast ved tradisjonelle matvaner, kan yngre generasjoner blande tradisjon med innovasjon. Stiftelse av familie kan også forme matvanene, og fungerer som et speil på både integrasjon og kulturell identitet.



Kulturell bakgrunn og barndom

Barndommens innflytelse på matpreferanser:

"Jeg vokste opp med mye grønnsaker fordi i Marokko så spiser man masse grønnsaker, men her er det litt annerledes." - Sarah

Sarah reflekterer over sin barndom og matkulturen i Marokko, et land kjent for sin rike kulinariske tradisjon som ofte sentrerer rundt ferske ingredienser, spesielt grønnsaker og urter. Hennes minner fra barndommen er fortsatt sterkt koblet til matkulturen og påvirker hennes kjøpevaner.

Dette gir et klart bilde på hvordan geografisk og kulturell bakgrunn kan forme ens matpreferanser fra en tidlig alder. Selv etter å ha aldri bodd i "hjemlandet", forblir de tidlige matopplevelsene dypt forankret. Når Sarah sier *"her er det litt annerledes"*, antyder hun en følelse av tap og en lengsel etter maten fra barndommen i voksen alder.

Generasjonsforskjeller

Generasjonsskiftet og tap av autentisk flerkulturell matkultur:

"Jeg tror de kanskje er den siste generasjonen som er hjemmeværende og kan lage mat som tar lang tid å tilberede." - Hassan

"Marokkansk couscous tar så lang tid å tilberede. Vi må til min mor hver fredag for å spise ekte marokkanske couscous og grønnsaksgryte". - Sarah

Dette gir en innsikt i hvordan matvaner og tradisjoner kan endre seg over generasjoner. Den eldre generasjonen og deres måte å tilberede og verdsette mat på, er kanskje er i ferd med å forsvinne med tiden da man nå trenger å ha to inntekter i familien.

Utsagnet er også et godt eksempel på den eldre og yngre generasjonen og følelse av tap av matkulturen fra den eldre generasjonen.

Kulturell integrasjon og påvirkning

Mat, kultur og identitet

"For meg er det viktig at barna spiser marokkansk mat og blir vant til ingrediensen og smaken. Det gjorde min mor og ." - Samson

Samson reflekterer over sin lange fravær fra hjemlandet, Eritrea, og hvordan det kan ha påvirket hans forhold til sin egen kulturelle matidentitet.

Samsons tidsfravær fra Eritrea kan ha medført en følelse av tap eller avstand fra sin kulturelle matidentitet. Selv om han kanskje fortsatt verdsetter eritreisk mat, kan hans lange fravær ha skapt et gap i hans daglige forbindelse med denne matkulturen.

Tiden etter å ha stiftet familie

Familielivets påvirkning på matkultur

"Men nå spiser jeg ikke så mye polsk mat." - Jakob

Jakob reflekterer over hvordan hans matvaner har endret seg etter å ha stiftet familie i Norge, sammenlignet med hans tidligere vaner i Polen.

Å stifte familie i et nytt land kan bringe både utfordringer og muligheter for kulturell integrasjon. Jakobs endrede matvaner viser hvordan han har tilpasset sin nye livssituasjon, samtidig som han bevarer visse tradisjoner fra sitt hjemland. Dette illustrerer balansen mellom å opprettholde ens kulturelle røtter og å tilpasse seg en ny kulturell kontekst.

Innflytelse fra vestlig kultur

Vestlig påvirkning på matkultur

"Og det vi merker nå er at vi begynner å bruke ovnen, mindre olje og friterer mye mindre." - Hassan

Hassan belyser en endring i matlagingsteknikker, spesielt med hensyn til bruk av ovn.

Dette kan være et nytt tillegg til hans tradisjonelle matlagingsmetoder, som har blitt påvirket av vestlig kultur.

Bruken av ovnen, som Hassan nevner, kan sees som et symbol på den vestlige påvirkningen på hans daglige liv. Dette kan antyde at mens han beholder visse tradisjonelle matlagingsmetoder, er han også åpen for å adoptere nye metoder. Dette viser hvordan kulturer kan krysse, påvirke og berike hverandre.

Påvirkning fra moderne kilder og teknologi

Globalisering av mat gjennom sosial media

"Jeg ser ofte på YouTube eller Instagram for nye oppskrifter." - Sarah

Moderne medier, som YouTube, Instagram og Tiktok, har blitt viktige inspirasjonskilder for matlaging, og dette vitner om en globalisering av matvaner.

Teknologiske fremskritt og sosiale medieplattformer påvirker i stor grad matvalg og -vaner. Fardowsa, for eksempel, henter ofte inspirasjon fra disse plattformene. Dette understreker hvordan den digitale tidsalderen gir oss tilgang til et mangfold av matkulturer fra hele verden.

Sarah, derimot, gir matlagingen en mer personlig vri. Selv om hun henter inspirasjon fra sosiale medier, tilpasser hun oppskriftene etter eget ønske. *"Jeg skriver ikke ned hvordan de lager maten. Jeg ser på det, og deretter lager jeg det på min egen måte. Min mor, og faktisk alle jeg kjenner, bruker ikke skriftlige oppskrifter. De stoler på øyemål og tilpasser etter hva de har tilgjengelig i kjøleskapet."* sier hun.

7.

Hovedfunn

Kosthold og helse

Helse er et viktig aspekt som påvirker matvalgene til deltakerne. Det er en erkjennelse av hvordan tradisjonelle matkulturer kan tilpasses eller kombineres med moderne matvaner for å oppnå et balansert og sunt kosthold.

Helse og velvære

Samson, for eksempel, snakker om helseaspekter ved mat, nevner kolesterolnivå, blodtrykk, og vektlegger sin egen preferanse for å passe på helsen. Dette indikerer en bevissthet om sammenhengen mellom kosthold og helse.

Kostholdsendringer

Det ble også diskutert hvordan noen tradisjonelle matpraksiser endres over tid for helsemessige årsaker. For eksempel nevner Hassan at yngre generasjoner i pakistanske diasporaer har redusert inntaket av olje i maten de lager.

Tilpasning til vestlige matvaner

Det ble bemerket at påvirkning fra vestlig kultur, spesielt i forhold til matlagingsteknikker som bruk av ovn og airfryer, kan være assosiert med et sunnere matvalg.

Frukt og grønt

Forbruket av grønnsaker og frukt ble understreket blant deltakerne som viktig. Frukt og grønt er en essensiell og integrert del av deres matkulturer, der mange deltakere ikke er spesielt bevisste på hvor mye de faktisk spiser. Innenfor marokkansk og kurdisk matkultur konsumeres det mest frukt og grønt. På den andre side er forbruket lavest i polsk matkultur, som ligger nærmest opp til den norske matkulturen.

Kombinasjon av matkulturer

Mange deltakere kombinerer matkulturer, som kan reflektere en blanding av tradisjonelle og moderne, og potensielt sunnere, matvalg. For eksempel lager Hassans mor lasagne med tradisjonelle pakistanske krydder. Det gjør også Hawa og Fardowsa med somaliske krydder og urter.

Deltakerne som har en partner med annen matkultur prøver å finne en kreativ måte å integrere dem og samtidig beholde kulturidentiteten for barna.

Flerkulturell matkultur



Norsk matkultur



Analyse av kosthold og matvaner basert på forbruker segmentene uinvolverte og bevisste

Både norske og flerkulturelle påvirkninger spiller en sentral rolle i hvordan individer tilnærmer seg mat og måltider i Norge. Mens det norske samfunnets vekt på helse, planlegging, og bevissthet kan påvirke individets matvaner, bringer også flerkulturelle borgere med seg rike tradisjoner, oppskrifter, og holdninger om mat fra sine opprinnelige hjemland. Dette skaper en unik fusjon av matkulturer i Norge, hvor gamle tradisjoner møter nye normer og påvirkninger.

Uinvolverte Segmentet

Dette segmentet er karakterisert ved en mer uformell eller fleksibel holdning til matvalg og måltidsrutiner. Denne tilnærmingen reflekteres i sitater som kan tolkes som et mindre "press" eller behov for struktur rundt måltidene.

- **Mangel på tid og vaner hjemmefra:** Å ikke finne tid til frokost i hverdagen viser hvordan tilpasningen til en travel hverdag kan påvirke evnen til å prioritere et strukturert kosthold. Når frokost blir spist sent, blir den sammenslått med lunsj, som i Hawas tilfelle. Dette kan tolkes som en mangel på tid eller kanskje en uformell holdning til tradisjonelle måltidstider. Tradisjoner fra hjemmefra: "Og i vår kultur også, det er sjelden at man spiser frokost" viser at noen av disse vanene kanskje er kulturelt betingede. Her ser vi hvordan tradisjoner hjemmefra spiller inn, med et fokus på kulturell praksis snarere enn på ernæringsmessige valg. Det er vanlig i de flerkulturelle hjemmene at man spiser når man er sulten. Disse vaner tar man med i voksen alder.

Bevisste segmentet

Dette segmentet er dedikert til å gjøre bevisste valg om ernæring, men står overfor reelle utfordringer, som tid og barnpreferanser.

- **Den bevisste:** "Forsøker å ha et variert kosthold og jeg lager en middagsplan hver søndag for hele uka" - Sarah. Sitatet tyder på en bevisst innsats for å planlegge og sikre en balansert diett. Planleggingen her er et verktøy for å sikre at familien får i seg sunne, varierte måltider gjennom hele uken.

Videre gir Esmas fokus på å være en "god mor" et innblikk i hvordan man assosierer sunn mat med god omsorg for familien. Dette viser en dypere forståelse av hvordan mat og ernæring ikke bare handler om fysisk helse, men også om å ta vare på sine kjære.

"Ikke alltid lett med barn" er et ærlig øyeblikk som avslører utfordringene med å få barn til å akseptere sunne valg, til tross for foreldrenes beste innsats.

- **Fokus på sunn og variert mat:** Esmas sitat "Vi spiser veldig bra. Til frokost spiser vi mye egg... Veldig ofte starter vi dagen med frukt" gir oss et bilde på en daglig rutine som vektlegger sunnhet og variasjon. Det reflekterer også en bevisst innsats for å starte dagen på en sunn måte.

Takk for oss!