

Forside

Eksamensinformationer

40334 - SK8233 - Bedømmelse af specialeafhandling

Besvarelsen afleveres af

Magnus Hoff
mhoff@ruc.dk

Administration

IMT Studieadministration
imt-studieadministration@ruc.dk

Bedømmere

Karen Christensen
Eksaminator
karench@ruc.dk
☎ 4674-2616

Maria Bruselius-Jensen
Censor
mbj@learning.aau.dk
☎ 004593562147

Besvarelsesinformationer

Titel: Fra fremmedgørelse til resonans - en analyse af dansk madkultur anno 2020 og dens muligheder for en bæredygtig udvikling

Titel, engelsk: From alienation to resonance - an analysis of Danish food culture anno 2020 and its possibilities for sustainable development

Tro og love-erklæring: Ja

Indeholder besvarelsen fortroligt materiale: Nej

Antal tegn: 181459

Antal normalsider: 84

Fra fremmedgørelse til resonans

- en analyse af dansk madkultur anno 2020 og dens muligheder for en bæredygtig udvikling



Specialeafhandling

Magnus Hoff, studienr.: 49829

Vejleder: Karen Christensen

Samarbejdspartner: Madkulturen

Antal tegn med mellemrum: 181.459

Sundhedsfremme og Sundhedsstrategier
Roskilde Universitet, 28. marts 2020



Roskilde Universitet

Abstract

‘From alienation to resonance’

The thesis investigates a rapidly growing trend towards degradation rather than sustainable development of the Danish food culture. The majority of the Danish people feel challenged and unresolved in their daily relationship to food, cooking and daily meals. Based on a qualitative, in-depth involvement of selected people from this particular 'challenged group', the thesis discuss how sustainable development (social, climate and environmentally) can be based on a new food-cultural direction, where focus on and development of 'the good everyday life' is based on the challenged group's needs and longing to 'feel at home in the world' through '*resonant relationships*' to food and meal habits in everyday life.

The thesis finds, that the consequence of *social acceleration* within the target group's food culture is that 'technological acceleration' in combination with an 'acceleration of life rate' as well as an 'acceleration of change rate' creates some compressed, volatile, intangible and unstable conditions for the target group's relation to food, cooking and meals in everyday life. Social acceleration enhances the target group's experience of feeling alien in relation to the everyday life in which they are.

Alienation is an expression of a food culture that leads to an inappropriate experience of feeling alien in relation to everyday life and the world. Where alienation in the target group's food culture can be understood as the root of the elimination of the social significance of the meal in everyday life, stable axes (spheres) of resonance in relation to food and meal habits, in contrast, can be understood as the roots of sustainable development and conversion within the target culture's food culture. A resonant food culture can thus be understood as part of the foundation for a sustainable relationship with everyday life, where the experience of feeling at home in relation to everyday life and the world is reinforced.

Good potential conditions for stable axes (spheres) of resonance in relation to food and meal habits within the target group's everyday life must therefore be understood as the very foundation of a sustainable food culture, which also promotes the target group's opportunities to live a good everyday life.

Overall, the thesis recommends that the Danish food culture should be developed and restructured going forward with a focus on building a resonant and health-promoting (in a holistic sense) approach to the Danish food culture, where the change of the food culture is based on people's need to live a good everyday life and feel at home in the world - rather than focusing on individual health needs.

Key words: Food culture, resonance, social acceleration, alienation, sustainable development, everyday life.

Indholdsfortegnelse

BILAGSOVERSIGT	4
PROBLEMFELT	5
PROBLEMFORMLERING	8
SPECIALETS SUNDHEDSFREMME FAGLIGHED	9
SPECIALETS VIDENSKABSTEORETISKE TILGANG	10
SPECIALETS DESKRIPTIVE AFSNIT	12
PRÆSENTATION AF MÅLGRUPPE	17
SPECIALETS METODISKE AFSNIT	20
UDVÆLGELSE AF INFORMANTER	21
SEMISTRUKTUREREDE INTERVIEWS - METODISKE REFLEKSIONER	23
INTERVIEWGUIDE	24
EMPIRI	27
ETIK	28
TEORIAFSNIT – RESONANS I EN VERDEN AF SOCIAL ACCELERATION	29
SOCIAL ACCELERATION	29
RESONANS	32
TEORETISKE FORSKELLE MELLEM RESONANS OG FREMMEDGØRELSE	37
TEORIERNES INTERNE SAMSPIL	38
SOCIOLOGISKE PERSPEKTIVER PÅ MÅLTIDETS BETYDNING OG MODERNE UDVIKLING	39
ANALYSEN: BEHOVET FOR RESONANS I DEN DANSKE MADKULTUR	41
ANALYSESTRATEGI	41
ANALYSEDEL 1: LÆNGSLEN EFTER RESONANS I DEN DANSKE MADKULTUR	42
1.1 LÆNGSLEN EFTER STABILE OG HJEMLIGE HVERDAGSMÅLTIDER	42
1.2 LÆNGSLEN EFTER RESONANS I OMSTILLINGEN AF EN KLIMA- OG MILJØVENLIG MADKULTUR	50
DELKONKLUSION PÅ ANALYSEDEL 1	53
ANALYSEDEL 2: STRUKTURER AF SOCIAL ACCELERATION I DEN DANSKE MADKULTUR	53
2.1 SVÆRE BETINGELSER FOR STABILE SFÆRER AF RESONANS I MÅLGRUPPENS HVERDAGSLIV	54
DELKONKLUSION PÅ ANALYSEDEL 2.1	62
2.2 SVÆRE MULIGHEDSBETINGELSER FOR RESONANS I MÅLGRUPPENS RELATION TIL EN BÆREDYGTIG OMSTILLING	63
DELKONKLUSION PÅ ANALYSEDEL 2.2	69
DISKUSSION	70
KONKLUSION	79
LITTERATURLISTE	82

Bilagsoversigt

Bilagene er ved aflevering af specialet vedlagt som separate filer.

- Begrebsafklaring
- Præsentation af informanter
- Interviewguide
- Gabi, 21 år
- Nanna, 42 år
- Helle, 42 år
- Anton, 27 år
- Karla 48 år

Problemfelt

Specialets problemstilling tager afsæt i en hastigt voksende tendens til afvikling frem for bæredygtig udvikling af den danske madkultur. Madkulturens (videns- og forandringsorganisation under Miljø- og Fødevareministeriet) årlige befolkningsundersøgelser af danskernes mad- og måltidsvaner, har gennem en årrække kunne rapportere, at rammerne omkring aftensmåltidet som social institution i danskernes hverdag har sværere og sværere betingelser for at vedligeholde sin kulturelle betydning i de danske hjem (Madkulturen 2017, 2018, 2019).

Andelen af hjemmelavede måltider i hverdagen er faldet drastisk for samtlige aldersgrupper og sociale lag på blot få år, og godt hver tredje dansker bruger i dag under 15 minutter på madlavningen i hverdagen (Madkulturen 2018: 56). Tendensen til effektivisering af måltidet skyldes en bredere erfaring af, at tid i stigende grad er blevet en knap ressource i den danske befolkning, hvilket svækker mulighedsbetingelser for den daglige deltagelse i ritualerne og rammerne omkring madlavning og spisning i danskernes hverdag (ibid.: 57). Madlavningen er i færd med at blive erstattet af et voksende forbrug af take-away, færdigretter og høj convenience, således at hverdagsmåltiderne i højere grad tilpasses danskernes travle og individuelle hverdagsliv (ibid.: 58f).

Paradokset er, at danskerne fortsat har et stærkt måltidsideal om, at hverdagsmåltider bør være hjemmelavede og er tæt knyttet til familie og fællesskaber i hverdagen, hvor daglige ritualer omkring madlavning og spisning har en helt særlig og betydningsfuld rolle for danskernes tilknytning til det 'hjemlige' (Madkulturen 2018: 46; Ditlevsen & Holm 2016: 31; Holm & Tange Kristensen 2012: 23).

Samtidigt så står den danske madkultur og verden over for et nødvendigt og historisk behov for bæredygtig udvikling og omstilling af mad- og måltidsvaner, i forhold til at reducere danskernes klima- og miljøbelastende fødevarerforbrug, der, målt i CO₂-aftryk, er blandt verdens højeste per person (EAT-Lancet 2019: 9ff; IPCC 2019; Concito 2019: 12).

I regerings og støttepartiernes 'forståelsespapir' (Regeringen 2019) bliver Danmark italesat som et grønt foregangsland, og det fremhæves, at den folkelige begejstring for en grønnere omstilling efter sidste 'klimavalg', ligeledes er fundamentet for en bæredygtig omstilling af Danmark indenfor alle sektorer. Klimarådet nævner i deres

nyeste rapport, at ændrede madvaner er en central og kulturel nødvendighed for at kunne nå Danmarks nationale mål om 70 % reduktion af drivhusgasser i 2030, hvilket indebærer, at danskerne spiser en mere plantebaseret kost (Klimarådet 2020: 131).

Det er dog svært for alvor at få øje på den grønne omstilling inden for den danske madkultur (Madkulturen 2018, 2019). Seneste tal fra Madkulturen (2019) viser, blandt andet, at andelen af måltider med kød er i vækst (4 ud af 5 aftensmåltider indeholder kød), og at 65 % af danskerne i relation til aftensmåltidet ikke overvejer om det, de spiser, er bæredygtigt (ibid.: 17f, 31). Danskernes dalende engagement og inspiration i relation til hverdagsmad fører ligeledes til færre afprøvelser af nye retter og mindre daglig eksperimenteren i køkkenet - der ellers, i grove træk, kan forstås som fundamentet for udviklingen af en bæredygtig madkultur (både social og klima- og miljøvenlig) (Madkulturen 2019: 88). Paradokset opstår ved, at over halvdelen af den danske befolkning ønsker at spise mere klimavenligt, og at 70 % af danskerne alvorligt mener, at man bør bekæmpe klimaforandringerne ved at ændre fødevaner i hverdagen (Politiken 2020). Dette vidner strukturelt og bredt om en madkultur, som ikke er i balance og hvor størstedelen af danskerne føler sig udfordret og uforløste i deres daglige relation til mad, madlavning og måltider i hverdagen. Specialet tager afsæt i denne store gruppe af danskere, som på trods af interesse for madlavning og et ideal om hjemmelavede, familiære, grønnere og bæredygtige måltidsvaner, strukturelt er udfordret af en uensartet og travl hverdag (Madkulturen 2019: 3ff).

Hvilke strukturer og mekanismer fører til effektiviseringen og den sociale acceleration af måltider i danskernes hverdagsliv? Og hvad er konsekvenserne for den stigende tendens til individualisering i den danske madkultur? Hvad ligger til grund for denne fremmedgørende tendens i tiden, hvor flere og flere danskere - på trods af høj interesse for mad og behov for stabile sociale måltidsvaner - erfarer at reducere maden til et effektivt middel (mad bliver en ressource til at præstere i andre dele af livets sfære) frem for et medium for iboende (hjemlige, sociale og bæredygtige) livskvalitet i hverdagen? Hvordan kan det være, at danskerne lader til at være mere forandrings- og omstillingsparate, når det kommer til optimering af sundhed eller tidsbesparing ved en effektivisering af måltidets daglige rammer inden for den danske madkultur? Hvorfor er danskerne ikke lige så 'omstillingsparate', når det kommer til

den bæredygtige omstilling (klima -og miljøvenlig) af mad- og måltidsvaner i hverdagen? Befinder den danske madkultur sig i en skelsættende tid, hvor danskernes relation til hverdagsmad er så præget af en konkurrenceorienteret og individualiseret hverdagskultur, at et altomfattende fokus på optimering af ressourcer og muligheder ligefrem står i vejen for en bæredygtig udvikling af mad- og måltidsvaner med afsæt i hjemlige, sociale og klima- og miljøvenlige kvaliteter? I så fald, hvordan kan forståelsen af en alternativ relation til mad, madlavning og måltider i hverdagen bidrage til en bæredygtig udvikling og en ny madkultur-retning, som fremmer mulighedsbetingelserne for måltidets iboende sociale, dannende og hjemlige kvaliteter, samtidig med, at det understøtter mulighedsbetingelserne for en klima- og miljøvenlig omstilling af danskernes madvaner i hverdagen?

Ifølge den samtidsaktuelle tyske sociolog, Hartmut Rosa, befinder vi os i dag i en senmoderne verden af social acceleration, der kommer til udtryk inden for alle samfundslag i vestlige lande ved en stigende tendens til acceleration af forandring, eskalering og tidsmæssig komprimering af hverdagens aktiviteter. Dette fører en række fremmedgørende præmisser for vores relation til segmenter af verden (mad, måltider, bæredygtighed, familie og venner med mere) med sig i hverdagen (Rosa 2014: 21-36).

Jeg finder det derfor vigtigt at undersøge, om strukturer af social acceleration inden for den danske madkultur fører en række fremmedgørende konsekvenser med sig i hverdagslivet, og i så fald hvilke? Kan en fremmedgørelse over for det hjemmelavede og bæredygtige måltid eksempelvis føre til fremmedgørelse over for dagligdagens omgivelser (hjemlige med flere), handlinger, værdier (bæredygtige), fællesskaber og måske endda i sidste ende til en fremmedgørelse over for sig selv og sine nærmeste i hverdagen?

Jeg har ligeledes valgt at anvende Hartmut Rosas nye teori om 'resonans' (2019) (se desuden bilag Begrebsafklaring) - som den første inden for en 'dansk madkulturel kontekst' - til at analysere, hvorledes en bæredygtig udvikling (social, klima- og miljøvenlig) kan tage afsæt i en ny madkulturel retning, hvor 'det gode hverdagsliv/måltid' tager udgangspunkt i målgruppens behov og længsel efter at 'føle sig hjemme i verden gennem 'resonante relationer' (det modsatte af fremmedgørende)

til mad- og måltidsvaner i hverdagen. Spørgsmålet der, i denne teoretiske kontekst, melder sig på, er således, om gode mulighedsbetingelser for stabile sfærer (madlavning, hjemmet, familien, forbrug) af resonans i relation til mad og måltider i danskernes hverdag, kan forstås som selve rødderne for en bæredygtig udvikling (social) og omstilling (klima- og miljøvenlig) af den danske madkultur? Problemfeltets aktualitet og dens igangsættende undren kan i sin essens koges ned til følgende problemformulering, som jeg ønsker at besvare i mit speciale:

Problemformulering

Hvilke konsekvenser har strukturer af social acceleration i målgruppens hverdagsliv for deres daglige relation til mad og måltider? Og hvilken betydning har resonans i relation til mad- og måltidsvaner for en bæredygtig udvikling og omstilling af målgruppens madkultur såvel som for deres muligheder for at leve et godt hverdagsliv?

Underspørgsmål

- 1. Hvorledes kommer længslen efter resonans til udtryk i målgruppens relation til hverdagsmad, og hvilken betydning har gode mulighedsbetingelser for stabile akser (sfærer) af resonans med tanke på 'det gode hverdagsmåltid' såvel som for mulighederne for at leve 'det gode hverdagsliv'?*
- 2. Hvordan påvirker strukturer af social acceleration målgruppens mulighedsbetingelser for en stabil resonant relation til mad- og måltidsvaner i hverdagen?*
- 3. Hvordan kommer fremmedgørelsen til udtryk inden for målgruppens madkultur, og hvorledes kan fremmedgørelse i relation til mad, madlavning og måltider i hverdagen spænde ben for en bæredygtig udvikling og omstilling af målgruppens madvaner?*
- 4. Diskussionsspørgsmål: Hvorledes stemmer et omfattende fokus på optimering af individuel sundhed sammen med en bæredygtig relation til mad- og måltidsvaner i målgruppens hverdagsliv? Og kan en resonant madkultur, i kontrast til en individualiseret, forstås som en forudsætning for en bæredygtig udvikling og omstilling af målgruppens madkultur?*

Specialets sundhedsfremme faglighed

Med afsæt i problemstillingen finder jeg det fagligt relevant at belyse, hvorledes sundhedsfremme-perspektiver og -overvejelser danner rammen for specialets formål og tilgang.

Sundhedsfremme som sundhedsbegreb blev i Ottawa-charteret fra WHO i 1986 manifesteret som en ny sundhedsprofessionel, sundhedspolitisk og sundhedsvidenskabelig retning. Denne retning brød med den traditionelle medicinske og evidensbaserede opfattelse af sundhed, ved at lægge vægt på konteksten, 'sundhedsfremme settings', frem for den mere 'snævre' og positivistiske opfattelse af sundhed, hvor fokus ligger på individuel forebyggelse og sygdom (WHO 1986: 1-5; Dybbroe & Land 2012: 9).

Inden for de sidste årtier har diskursen omkring sundhedsfremme vokset og spredt sig til at omhandle en bredere og mere holistisk forståelse af videnskabelige domæner, politiske tiltag og indsatser inden for ikke blot de traditionelle sundhedsfaglige områder, men inden for samtlige sektorer. Gennem videnskabelig tværfaglighed og tværsektorielt samarbejde, skal sundhedsfremmen sikre helhedsorienterede indsatser med fokus på demokratisering af sundhed, myndiggørelse og 'menneskelig frigørelse' ved bekæmpelse af strukturel ulighed i sundhed mellem grupper, borgere, klasser, køn, aktører og individer i samfundet (Dybbroe & Land 2012: 9-23). Det centrale udgangspunkt for sundhedsfremme og sundhedsstrategier er således, at det drejer sig om menneskers handlemuligheder i forskellige kontekster af hverdagslivet (ibid.).

I forlængelse af dette, ligger specialets formål; der søger at belyse og forklare, hvorledes sociale og kontekstuelle betingelser i målgruppens hverdagsliv er rammesættende for deres relation til mad- og måltidsvaner og deres mulighed for at leve 'et godt hverdagsliv'. Definitionen af 'det gode liv' tager, med udgangspunkt i en sundhedsfremme-tilgang, afsæt i personer eller grupperes egne utopiske og idealistiske forestillinger - som i dette speciale overvejende omhandler målgruppens 'måltidsidealer', med fokus på sociale fællesskaber og bæredygtighed (ibid.: 10). Heri ligger det demokratiske bottom-up perspektiv og det emancipatoriske sigte for sundhedsfremme (i praksis såvel som videnskabeligt), der efterleves i specialet, ved at målgruppens erfaringer inddrages og tillægges værdi og betydning, således at behovet for forandring tager udgangspunkt i målgruppens virkelighed (Bech Lau & Dybbroe 2012: 179).

I kontrast til de fleste sundhedsrelaterede projekter som vedrører den danske madkultur, afgrænser jeg mig fra at undersøge målgruppens biomedicinske sundhedstilstand, da dette speciale omhandler eksistentielle spørgsmål om 'det gode liv' og 'den kollektive gode verden', frem for ernærings- og evidensbaserede (individorienterede) perspektiver på 'den sunde hverdagskost'.

Specialets videnskabsteoretiske tilgang

Specialets ontologiske og epistemologiske overvejelser

'Kritisk teori' er en videnskabelig tradition, der gennem fire generationer, fra Adorno og Horkheimer til Hartmut Rosa i dag, har bedrevet normativ samfundskritik med et emancipatorisk sigte om at fremme individuel såvel som kollektiv retfærdighed og autonomi (Rosa 2014: 59f). Fælles for deres tilgange har været at belyse og kritisere samfundsstrukturer og magtforhold, der hæmmer realiseringen af 'det gode liv' (ibid.).

I dette speciale læner jeg mig videnskabeligt op af de nyere traditioner inden for kritisk videnskabsteori, hvor Axel Honneth og Hartmut Rosas nuancerede bidrag til traditionen, både filosofisk og metodologisk, vil tages i brug. På linje med Honneth og Rosa, er min intention, at specialets normative tilgang skal kunne forklares og begrundes i virkelige menneskers erfaringer inden for en samtid, således, at specialets epistemologiske undersøgelse kan forstås som værende historisk betinget og relevant (Rosa 2014: 59). Det betyder ligeledes, at jeg afholder mig fra at definere et 'universalistisk' normativt ideal, eftersom jeg insisterer på, at det normative standpunkt skal tage afsæt i målgruppens aktuelle problemstillinger, således at forskningsperspektivet stemmer overens med virkeligheden og ikke omvendt.

I kontrast til socialkonstruktivisme arbejder den kritiske teoretiske tilgang med en realistisk ontologi, som foreskriver, at der faktisk eksisterer en social og naturlig virkelighed, uafhængigt af, hvordan vi videnskabeligt forstår den eller sprogligt italesætter den (Juul 2012: 285). Denne ontologiske indstilling er selvsagt en forudsætning for en formuleret kritik af sociale fejludviklinger inden for en aktuel samtid, eftersom det epistemologisk forudsætter, at problemstillingen ikke blot kan, men bør blottægges, forklares og kritiseres med henblik på at skabe sundhedsfremmende mulighedsbetingelser på sigt (ibid.: 351).

Det epistemologiske formål med specialet er således ikke at generere generelle sandheder i forhold til sundhedsfremme af en bæredygtig madkultur, eller at argumentere for, at resonans er en menneskelig nødvendighed inden for alle sfærer af danskernes madkultur. Specialets normative standpunkt er nærmere funderet på en 'etisk kritik' af sociokulturelle strukturer, der hæmmer mulighedsbetingelser for resonans i relation til mad- og måltidsvaner, som spænder ben for sundhedsfremme af en bæredygtig udvikling og omstilling af målgruppens madkultur. Ifølge Hartmut Rosa er subjekters handlinger og beslutninger altid styret af ideen om 'det gode liv': "*Vi kan kun fungere som menneskelige aktører, hvis vi har en fornemmelse af, hvor vi burde være på vej hen, og hvad der udgør et godt og meningsfyldt liv*" (Rosa 2014: 61). Det er således epistemologisk vigtigt at inddrage målgruppens erfaringer og give dem en 'stemme', så de får fremtidig indflydelse på sundhedsfremmende tiltag og strategier (ibid.: 61f).

Specialets kritiske standpunkt og normative ideal

Målgruppens måltidsideal om det hjemmelavede og bæredygtige måltid kan på baggrund af mine analyser (Analysedel 1), forstås som et udtryk for et behov og en længsel efter resonans i relation til mad- og måltidsvaner i målgruppens hverdagsliv. Specialets normative ideal for sundhedsfremme af en bæredygtig udvikling og omstilling af den danske madkultur, der skal fremme 'det gode hverdagsliv', er derfor defineret, som *gode mulighedsbetingelser for stabile akser (sfærer) af resonans i relation til mad- og måltidsvaner i målgruppens hverdagsliv*.

Specialets normative ideal anvendes i Analysedel 2, som et kritisk spejl der sættes overfor informanternes virkelighed, som analysestrategisk skal hjælpe til at blottlægge strukturer og mekanismer i den danske madkultur, som hæmmer mulighedsbetingelserne for, at målgruppen kan leve 'et godt hverdagsliv' (Rosa 2014: 61f).

Min faglige position som kandidat i Sundhedsfremme og Sundhedsstrategier lægger sig ligeledes stærkt op ad min videnskabsteoretiske retning, eftersom de begge forholder sig etisk og kritisk overfor patologiske tendenser i samfundet, og fordrer til, at videnskab skal have et iboende forandringspotentiale (fokus på 'fremme' af sundhed), hvilket i sin essens kan argumenteres for at være normativt. Specialets normative tilgang skal således hjælpe til at forklare og kritisere sociale, komplekse og foranderlige problemstillinger, som der arbejdes med i dette speciale. Den normative

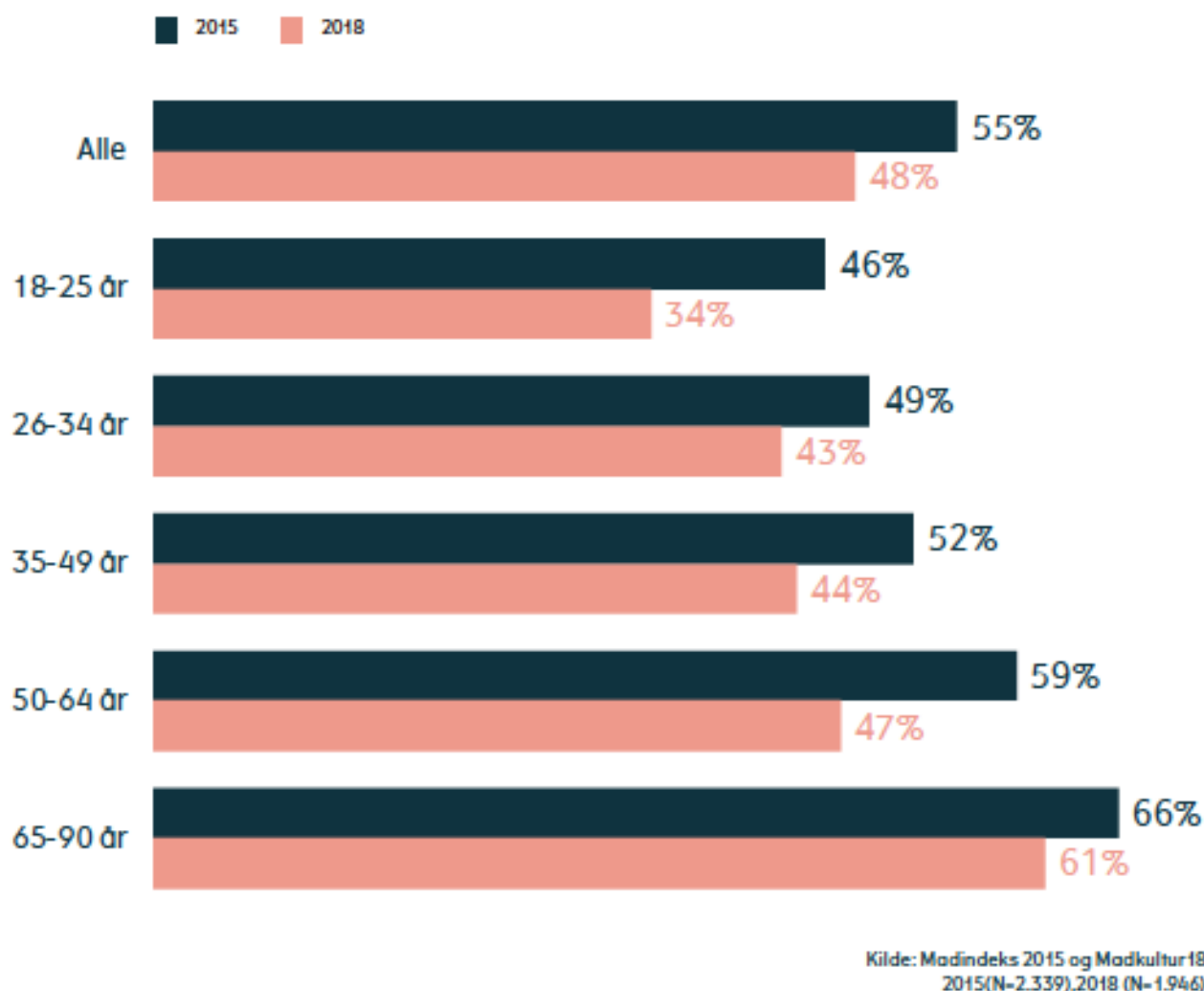
tilgang afviger ligeledes fra enhver form for positivistisk og naturvidenskabelig tilgang, eftersom specialet har et samfundsteoretisk afsæt, som bryder med ideen om udelukkende objektiv og neutral viden. Specialets normative ideal betragter jeg som en styrke, eftersom det sikrer et transparent og homogent sammenspil mellem videnskabsteori og min sundhedsfremme-faglighed, samtidig med at det bidrager til projektets reliabilitet og validitet (Bitsch Olsen & Pedersen 2011: 138, 197).

Specialets deskriptive afsnit

For at uddybe mit valg af problemstilling fremlægges en række statistiske tendenser inden for den danske madkultur, som har til formål at fremhæve problemstillings deskriptive virkelighed samt understøtte mit valg af målgruppe. Til at beskrive de overordnede madkulturelle tendenser anvendes en række rapporter fra organisationen Madkulturen, som jeg undervejs i mit speciale har vidensdelt med.

Tendenser på afvikling frem for bæredygtig udvikling af den danske madkultur

Madkulturens årlige befolkningsundersøgelse af danskernes mad- og måltidsvaner fra 2018, satte for alvor danskernes madlavning på dagsordenen i den offentlige debat, eftersom resultaterne viste, at den danske madkultur på blot få år havde gennemgået en række accelererende forandringer, som varslede i retning af en afvikling frem for udvikling af det hjemmelavede måltid i de danske hjem (Madkulturen 2018: 38). Rapporten viser, at der i perioden fra 2015-18 var et overordnet fald på 10 % (fra 58 % i 2015 til 48 % i 2018) i andelen af helt hjemmelavede aftensmåltider, hvilket vidner om et generelt fald inden for samtlige aldersgrupper i Danmark (jf. figur 1).



Andelen af helt hjemmelavede aftensmåltider i hverdagen - perioden fra 2015 til 2018 fordelt på aldersgrupper (figur 1, Madkulturen 2018: 41).

Det mest markante fald i perioden er inden for den unge aldersgruppe (18-25 år), hvor der er sket et skred fra 46 % til 34 %. Dette giver en klar indikation på, at madlavning og det hjemmelavede måltid har fået en betydelig mindre rolle i de unges hverdagsliv. Et andet markant fald inden for perioden, som er vigtigt at fremhæve, er blandt den voksne aldersgruppe (35-49 år) med en større andel af børnefamilier, som faldt fra 52 % i 2015 til 44 % i 2018. Tallene vidner om, at udviklingen af det hjemmelavede måltid er under et historisk pres, eftersom afviklingen finder sted inden blandt de unge og yngre-voksne-generationer, som repræsenterer fremtidens danske madkultur (Madkulturen 2018: 41f). Tendensen til afvikling af det hjemmelavede måltid er en lige så aktuell problemstilling blandt de modne voksne (50-64 år), som stadigvæk er

aktive på arbejdsmarkedet, hvor et fald fra 59 % til 44 % vidner om bredere strukturelle udfordringer inden for den danske madkultur på tværs af demografi, alder, socioøkonomiske forskelle og køn (ibid.).

Tid er en knap ressource i den danske madkultur

Madkulturens rapport viser blandt andet, at tæt på hver tredje dansker brugte under 15 minutter på madlavningen i 2018, hvilket er en markant stigning fra 2015, hvor det 'kun' var hver fjerde (Madkulturen 2018: 56). Rapporten beskriver således en tendens til, at det gennemsnitlige tidsforbrug for madlavning af aftensmåltider i hverdagen bevæger sig fra '15-30 minutter' til 'under 15 minutter', hvilket giver en klar indikation på, at aftensmåltidet i højere grad er på vej til at blive en aktivitet, som skal overstås, frem for at være socialt samlingspunkt for danskerne i hverdagen. Denne tendens bakkes også op af en markant stigning i andelen af færdige retter/elementer i madlavningen, og et højere forbrug af færdiglavede convenience-produkter inden for perioden, som i højere grad erstatter frem for at understøtte madlavningen i danskernes hverdag (Madkulturen 2018: 58f).

Blandt de danskere, som i særlig grad laver 'hastemad', er den unge generation (18-25 år), der har den højeste andel af måltider lavet på 'under 15 minutter' med 37 %. Men også de lidt ældre voksne (50-64 år) ligger højt med deres 30 %, samt de ældre (64-90 år), hvor andelen af hverdagsretter lavet på 'under 15 minutter' blev fordoblet inden for perioden; fra 15 % i 2016 til 31 % i 2018 (Madkulturen 2018: 57).

Blandt unge under 36 år, som bor alene, er det kun godt halvdelen som laver aftensmad på en given hverdag (ibid.: 35). Inden for den treårige periode, har der ligeledes været et overordnet fald i interessen for madlavningen (9 %), samt et generelt fald i andelen af nye retter, som danskerne laver for første gang (Madkulturen 2018: 96).

Færre danskere lærer ligeledes at lave aftensmåltider hjemme i de danske familier, som ellers er den største inspiration og kilde til maddannelsen (ibid.: 98). Der er således en accelererende tendens til at madlavning og måltider i hverdagen tidsmæssigt effektiviseres og i praksis reduceres, således, at det hjemmelavede måltid i stigende grad risikerer at miste sin daglige betydning i danskernes hverdagsliv.

Danskerne anser fortsat 'familiemåltidet', hvor maden er hjemmelavet og spises sammen med andre, som det mest ideelle hverdagsmåltid. Hertil skal det nævnes, at

65 % af danskerne, ifølge Madkulturen, mener, at det hjemmelavede måltid har en værdi i sig selv i hverdagen (ibid.: 46). Det er således centralt at fremhæve, at danskerne generelt oplever, at jo mere hjemmelavede måltiderne er, desto mere tilfredse er de med måltidet i hverdagen (ibid.).

Problemstillingen er således, at danskerne ønsker en bæredygtig udvikling af det sociale og hjemmelavede hverdagsmåltid, samtidig med at mad- og måltidsvaner i praksis ser ud til at forandre sig i retning mod afvikling frem for udvikling af den danske madkultur i et hastigt voksende tempo. Det er derfor vigtigt at undersøge, hvilke kontekstuelle strukturer i hverdagen, der skaber dette skred mellem behov og handlinger i relation til hverdagens mad og måltider hos danskerne, og samtidig søge at forstå, hvilken betydning det har med tanke på at leve et godt hverdagsliv.

Svært at få øje på den klima- og miljøvenlige omstilling i den danske madkultur

Der er ligeledes en tendens til, at danskernes behov og handlinger ikke stemmer overens, når det kommer til en bæredygtig omstilling (klima- og miljøvenlig) af den danske madkultur. Ifølge Madkulturens analyser mener 70 % af danskerne, at kampen mod klimaforandringerne blandt andet omfatter, at fødevarevaner bør og skal gøres mere bæredygtige i hverdagen. Ydermere har 6 ud af 10 af danskere et ønske om at spise mere klimavenligt (Politiken 22.02.2020).

I praksis er det dog svært for alvor at få øje på en klima- og miljøvenlig omstilling inden for den danske madkultur. Andelen af aftensmåltider, hvori der indgår kød eller fjerkræ, er de seneste år steget fra 75 % i 2016 til 79 % i 2019, og danskerne benytter stort set de samme ingredienser i retterne, når man ser på sammensætningen af aftensmåltider inden for perioden (Madkulturen 2019: 17f). Kød indtager den absolutte førsteplads på listen over anvendte ingredienser i Danmark, hvormed andelen af hverdagsmåltider med rå eller tilberedte grøntsager kun finder sted i halvt så mange aftensmåltider (Madkulturen 2019: 18). Hvert tredje af alle aftensmåltider i Danmark indeholder kalv/oksekød i retten (31 %), som har det største CO₂ aftryk blandt kødtyperne (ibid.). Det samme gælder for grisekød (31 %), hvilket indikerer, at de danske måltidsvaner er langt fra klimarådenes, herunder EAT-lancet-kommissionens, anbefalinger om, at skære drastisk ned på det daglige forbrug af kød - særligt det røde kød (lam, okse/kalv og gris) (Madkulturen 2019: 23; EAT-Lancet 2019: 10).

Ifølge rapporten (2019) fra EAT-Lancet-kommissionen, som består af 37 internationale forskere, der videnskabeligt har arbejdet på at udvikle en sund hverdagskost med udgangspunkt i en bæredygtig fremtid for planeten, skal hverdagskosten i overvejende grad bestå af grøntsager, bælgrugter og fuldkorn. Samtidigt skal anvendelsen af kød reduceres kraftigt ned til et maksimum på eksempelvis 14 gram oksekød, 29 gram kylling og 28 gram fisk per dag (EAT-Lancet 2019: 9-12). Ifølge den grønne tænketank, Concito, består hele 75 % af den årlige klimabelastningen inden for danskerne fødevarerforbrug fra animalske produkter, hvortil danskernes forbrug af 'rødt kød' alene udgør halvdelen af den samlede udledning af drivhusgasser i forhold til fødevarerforbrug (1,5 ton ud af 3 ton CO₂ aftryk årligt per person) (Concito 2019: 12).

Ifølge FNs klimapanelers rapport 'Land is a critical resource' (IPCC 2019), har den store arealanvendelse forbundet med den globale fødevarerproduktion medført en kritisk stigning i udledninger af drivhusgasser, et alvorligt tab af naturlige økosystemer og et generelt fald i biodiversiteten på global plan. IPCC understreger derfor i deres rapport, at der ud over at være et behov for radikale forandringer i måden, hvorpå vi udnytter planetens arealer (fødevarerproduktionen), også er et lige så nødvendigt behov for at fremme gennemgribende madkulturelle ændringer i forhold til fødevarerforbrug og mad- og måltidsvaner, eftersom de hastigt voksende menneskabte klimaforandringer kræver handling indenfor alle sektorer af fødevarerkæden, for at sikre en bæredygtig global udvikling for fremtidens generationer (IPCC 2019).

Anbefalingerne om en mere bæredygtig og sund kost fra EAT-Lancet rapporten er ligeledes blev nævnt i forhold til at klimatilpasse de officielle danske kostråd, hvor Klimaministeriet i samarbejde med Fødevarerministeriet arbejder på at udvikle en kostplan, som skal reducere CO₂ aftrykket med 20-30 % i form af nye bæredygtige kostråd (Politiken 22.02.2020). Vender man dog blikket hen på danskernes foretrukne kostprincipper (politiske, sundhedsmæssige, etiske overbevisninger) er det fortsat 'fedtfattig mad', som topper listen. Det er vurderet, at 19 % af danskerne har et eller flere kostprincipper (1 ud af 5 af danskerne har et kostprincip) (Madkulturen 2019: 63). Blandt de mere bæredygtige kostprincipper kan nævnes økologiske fødevarer (17 % af danskerne) og fleksitar (15 %) (kødfrie dage med jævne mellemrum).

Den helt store madrevolution lader ikke til at se lyset lige foreløbig, eftersom kun 3 % er vegetarianer og omkring 1 % af danskerne spiser vegansk (ibid.: 63). Ifølge Madkulturen, er 43 % af danskerne opmærksomme på at have et bæredygtigt fødevarerforbrug, når de køber ind i dagligdagen (Madkulturen 2019: 30-31). Det er dog kun hver tredje dansker, der tænker over bæredygtighed i relation til aftensmåltidet (ibid.). I kontrast tænker 65 % af danskerne enten 'slet ikke' eller 'i lav grad' på om aftensmåltidet er bæredygtigt, og det er kun hver tiende som 'i høj grad' forbinder måltidet med bæredygtighed (Madkulturen 2019: 31).

Danskernes interesse og engagement i relation til råvarer er ligeledes faldende, det samme gælder for sæsonvarer såvel som lokale fødevarer, ifølge Madkulturen (2019: 88). I 2011 mente 55 % af danskerne, at råvarer i sæson var vigtigt for dem, men denne andel var faldet til 42 % i 2019 (ibid.).

En anden central udfordring er, at danskerne generelt har svært ved at vurdere i hvilken grad deres måltider er bæredygtige, hvortil hver tredje dansker, ifølge Madkulturen, svarer, at de reelt ikke ved om måltidet er bæredygtigt eller ej (ibid.: 32). Der er således en kulturel tendens til, at danskerne har svære og svære ved at relatere til hverdagsmåltider og samtidig svært ved rigtigt at forholde sig til bæredygtig mad. Dette understreger nødvendigheden af at undersøge, hvilke strukturelle barrierer i hverdagen, som spænder ben for en bæredygtig udvikling (af sociale mad- og måltidsvaner) såvel som omstilling (klima- og miljøvenlige forandringer) inden for den danske madkultur.

Jeg vil på baggrund af dette deskriptive afsnit afsluttende pointere, at den sociale og klima- og miljømæssige dimension hverken bør eller skal adskilles i en samtidig analyse af hverdagens mulighedsbetingelser for en bæredygtig udvikling inden for den danske madkultur.

Præsentation af målgruppe

I dette speciale har jeg valgt at anvende begrebet 'målgruppe', eftersom specialets informanter er udvalgt på baggrund af en bestemt gruppe danskere, som i Madkulturens rapport om madlavnings-tilgange (Madkulturen 2020 (a)), indgår under 'målgruppen' af danskere, der har en 'udfordret madlavnings-tilgang'. Det er dog vigtigt med det samme at pointere, at jeg rent videnskabeligt forholder mig til

informanterne og den specifikke gruppe med et undersøgende og undrendende blik - og ikke med et mål- og resultatorienteret sigte. Mit speciale er en uafhængig undersøgelse af den såkaldte målgruppe, som går ud over madkulturens undersøgelser, således, at jeg selvstændigt bidrager med nye videnskabelige indsigter.

Madkulturens undersøgelse vedrørende danskernes madlavnings-tilgange består kvantitativt af en spørgeskemaundersøgelse med over 2000 danskere samt 20 kvalitative interviews (Madkulturen 2020 (a): 3). Rapporten belyser overordnede fire forskellige madlavnings-tilgange i Danmark med udgangspunkt i informanternes selvvalgte evner, personlige indstilling til madlavning, troen på egen formåen i forhold til indkøb og tilberedning samt kontekstuelle strukturer og barrierer for madlavning i danskernes hverdagsliv. De forskellige madlavnings-tilgange er inddelt på baggrund af en segmentanalyse, hvori demografiske og socioøkonomiske kriterier er koblet sammen med 'segmenteringen af madvaner', herunder alder, køn, beskæftigelse og civilstatus. De fire madlavnings-tilgange i rapporten er opdelt i fire kategorier; 'udfordret madlavning', 'entusiastisk madlavning', 'uengageret madlavning' og 'rutineret madlavning' (ibid.: 4).

Man kan skelne mellem de fire tilgange ved at opdele dem ud fra 'madinteresse' og 'kontekstuelle mulighedsbetingelser for madlavning', hvormed 'den udfordrede' og 'den engagerede' begge er kendetegnet som tilgange, der er drevet af en interesse for mad og madlavning. De adskiller sig fra hinanden ved at have forskellige kontekstuelle mulighedsbetingelser for deltagelse i madlavning inden for hverdagen. Specialets målgruppe, som har en 'udfordret madlavnings-tilgang', har således ikke lige så gode forudsætninger for at efterleve deres interesse og entusiasme omkring madlavningen og måltidet i hverdagen. På den anden side af lærredet finder vi 'den rutinerede' og 'den uengagerede', som er kendetegnet ved at være mere pragmatisk i sin tilgang til hverdagsmad, med ingen særlige interesser for madlavning, der nærmere opfatter madlavningen som en pligt. Igen er det mulighedsbetingelser for madlavning i hverdagen, som særligt adskiller dem fra hinanden. Et centralt argument for valget af 'de udfordrede' som specialets målgruppe, er, at de ifølge Madkulturen er udfordret af strukturer og mekanismer i hverdagslivet, som hæmmer mulighedsbetingelser for, at de kan realisere deres måltidsidealer og deres opfattelse af at 'leve et godt hverdagsliv' (Madkulturen 2020 (a): 4f).

Som det fremgår af Madkulturens rapport indgår den største gruppe danskere under 'den udfordrede tilgang' i hverdagen (35 % af danskerne), hvorefter både 'den entusiastiske' og 'uengagerede tilgang' kommer med de 21 % hver, og endeligt 'den rutinerede tilgang', der består af 23 % af danskerne. I rapporten lægges der vægt på beskrivelsen af 'madlavnings-tilgange' frem for eksempelvis 'typer', hvilket understreger pointen om, at danskernes madvaner er dynamiske og ændrer sig i perioder fra at være i en af tilgangene til måske at vende tilbage til en anden af madlavnings-tilgangene over tid (ibid.). Samtidigt kan en gruppe i overvejende grad siges at have én af tilgangene mere end de andre, selvom man i perioder eller oftere kan skifte over mod en til flere af de andre. Rapportens resultater viser således, at den største gruppe danskere generelt oplever at være udfordret i deres tilgang til madlavning og måltider i hverdagen (Madkulturen 2020 (a): 7).

Gruppens størrelse er et udtryk for problemstillingens størrelse og aktualitet, hvilket ligeledes er et argument for mit valg af målgruppe.

Målgruppen består i overvejende grad af danskere med lav- og middel indkomster, med en større gruppe af studerende (21 %) og voksne fra børnefamilier (34 %) (Madkulturen 2020 (a): 6). Kvinderne er særligt repræsenteret med 59 % (ibid.). Der er ligeledes en markant overrepræsentation af unge og yngre voksne under 50 år, som sammen udgør 69 % af den samlede målgruppe (ibid.). Vi har derfor særligt med en 'yngre' målgruppe at gøre, der både er ved at udvikle deres egen relation til hverdagsmad, og som er ved at lægge fundamentet for deres relation til hverdagsmåltider (børnefamilier og unge).

Målgruppens overrepræsentation af studerende og børnefamilier gør den interessant, fordi den giver indikationer på, hvilken retning den danske madkultur fremadrettet peger hen. En undersøgelse af målgruppen giver således anledning til både at undersøge og belyse strukturelle udfordringer, men også i særlig grad at diskutere fremtidige forandringspotentialer med tanke på sundhedsfremme af en bæredygtig udvikling og omstilling af den danske madkultur.

Madkulturens rapport fremhæver særligt tre overordnede karakteristika for målgruppens forventninger til hverdagsmåltider, som særligt adskiller sig fra den

‘uengagerede tilgang’: *“Hjemmelavet mad tillægges stor værdi, større tilknytning til familiemåltidet og større interesse for madlavning”* (Madkulturen 2020 (a): 9).

Men interessen for og forventningerne til ‘det gode måltid’ går som bekendt ikke altid hånd i hånd med virkeligheden. Kun tæt på halvdelen af alle aftensmåltider er helt hjemmelavede, hvilket Madkulturen konkluderer er et udtryk for, at særligt hverdagslivets kontekster ikke understøtter ambitionerne for madlavning og hjemmelavede måltider (ibid.: 10). Informanterne fra Madkulturens undersøgelse fremhæver særligt tid som en barriere og en ‘uensartet hverdag’ som strukturel forhindring for at skabe stabile og inspirerende rammer for hjemmelavet mad og sociale hverdagsmåltider. Målgruppens interesse for mad kommer også til udtryk ved, at de generelt er nysgerrige efter at prøve nye retter og synes, at det er spændende at følge med i nye madtendenser (Madkulturen 2020 (a): 13f). Målgruppen har ligeledes et ønske om at spise og lave mere bæredygtig mad, eftersom størstedelen bekymrer sig om, hvorledes deres mad- og måltidsvaner samt fødevarerforbrug påvirker verdens globale udvikling, hvormed én ud af fem spiser efter et kødbegræsende kostprincip og 36 % ønsker at spise mere plantebaseret (Madkulturen 2020 (b): 2f). Målgruppen lægger generelt stor vægt på, at hverdagsmåltider skal være ernæringsmæssig sund og for nogle sundhedsoptimerende (tilpasse sig det ugentlige træningsprogram) og har svært ved at lave klimavenlig mad som også lever op til deres ernæringsmæssige forventninger - eller ved simpelthen ikke hvordan (ibid.). En karakteristika for målgruppen er derfor, at de i relation til hverdagsmad føler sig ‘uforløste’, eftersom deres madkulturelle virkelighed ikke afspejler deres ønsker, og ambitioner om at have en stærk tilknytning til de hjemlige og sociale, såvel som bæredygtige, kvaliteter i deres daglige relation til mad og måltider.

Specialets metodiske afsnit

I dette afsnit gøres der rede for valg af informanter og specialets metodiske overvejelser og erfaringer præsenteres.

Udvælgelse af informanter

Specialets informanter er udvalgt i samarbejde med Madkulturen på baggrund af deres rapport om 'madlavningstilgange'. Specialets fem informanter er således tidligere blevet interviewet af Madkulturen, i forbindelse med empiriindsamling til rapporten, og er placeret under kategorien af dem som har en 'udfordret madlavningstilgang' (jf. Præsentation af målgruppe) (Madkulturen 2020 (a): 4).

Specialets informanter er således nøje udvalgt på baggrund af Madkulturens erfaringer fra deres egne interviews.





Udvælgelsen er sket på baggrund af et længere konstruktivt samarbejde med Madkulturen, hvor vi undervejs i forløbet har sporet os ind på, hvilke informanter, der kunne være interessante at inddrage, med udgangspunkt i min undersøgelse.

Madkulturen sørgede for, under de 20 interviews fra deres egen undersøgelse, at få samtykke fra samtlige af informanter til, at jeg kunne kontakte dem efterfølgende, med henblik på at lave et interview i forbindelse med mit speciale. Madkulturen har således spillet en helt central rolle som 'gatekeeper' i dette speciale, eftersom de har delt vigtige erfaringer fra deres egne interviews om informanterne, hvilket har været en fordel for udvælgelsen af informanter til specialet, samt klædt mig godt på til at udføre egne interviews. I perioden hvor Madkulturen udførte kvalitative interviews med målgruppen til deres egen rapport, var jeg med som observatør under et af deres interviews med en informant, som vi på forhånd forestillede os, kunne være en interessant person for mig at interviewe efterfølgende speciale-sammenhæng.

Derudover har vi gennem månedlige møder delt viden og erfaringer, og Madkulturen har løbende holdt mig opdateret på den nyeste viden inden for den danske madkultur. Madkulturen har således givet mig en unik indsigt i og adgang til feltet, som har været med til at styrke specialets interviews, analyser og resultater.

Figur 2, nedenfor, viser demografiske og socioøkonomiske kendetegn for befolkningsgrupper, der er overrepræsenteret blandt 'udfordret madlavning'. Som tidligere beskrevet, består specialets målgruppe af flere unge og nye voksne, mange studerende, mange børnefamilier, grupper med overvejende lav- og mellemindkomster samt et lille flertal af kvinder.

Demografiske og socioøkonomiske kendetegn
Befolkningsgrupper der er overrepræsenteret blandt udfordret madlavning

			
Flere unge og nye voksne	Mange studerende	Mange børnefamilier	Flere kvinder
18-25 år: 21% 26-34 år: 18% 35-49 år: 30% 50-64 år: 18% 65-84 år: 14%	Arbejdsløs: 9% Studerende: 21% I arbejde: 46% Pensionist: 18%	Singler: 26% Bor sammen med andre uden børn: 45% Børnefamilier: 30%	Kvinder: 59% Mænd: 41%

(Figur 2. Madkulturen 2020 (a): 7).

Blandt de udvalgte informanter fra målgruppen, er to kvinder på 42 år fra den størst repræsenterede aldersgruppe fra 35-49 (30%), begge med middelklasse jobs (46 %) og fra børnefamilier (34 %) (Madkulturen 2020 (a): 6f). Ydermere er en kvinde på 48 år udvalgt, godt nok fra samme aldersgruppe, men, som er på vej mod det lidt ældre segment mellem 50-64 år (18 %), og som bor alene uden børn samt er arbejdsløs (9%) (ibid.).

Målgruppens yngre segment bliver ligeledes repræsenteret ved de to unge informanter, henholdsvis en kvinde på 21 år fra aldersgruppen 18-25 (21 %) og en mand på 27 år fra aldersgruppen 26-34 (18%), som begge er studerende (21 %). Specialets informanter imødekommer således, i store træk, målgruppens sociale bredde, hvad angår socioøkonomiske og demografiske forskelle og kendetegn. En kritik af specialets informanter er dog, at mænd ikke er repræsenteret i tilstrækkelig grad, eftersom de trods alt udgør 41 % (ibid.: 6). Den ulige kønsopdeling skyldes først og fremmest større interesse for emnet fra de kvinder, som er blevet spurgt (i forhold til mænd) samt en kvalitativ vurdering af de tilgængelige informanter (der har givet samtykke), med henblik på, at efterleve målgruppen socioøkonomiske bredde og sikre et nuanceret indblik i udfordringerne fra hverdagslivet fra forskellige aldre og sociale lag af den danske befolkning. En overvejende del af informanterne er bosat i hovedstadsområdet, herunder de to unge og den enlige kvinde, som giver et indblik i de studerendes og ældres hverdagsliv i storbyen. I kontrast bor de to kvindelige informanter, som begge er forældre i deres respektive børnefamilier, i provinsen ved henholdsvis Slagelse og Kolding. Med inspiration fra Madkulturens interviews, som fandt sted hjemme i informanternes køkken, har jeg ligeledes foretaget alle specialets interviews hjemme hos informanterne. Det er der særligt to

gode grunde til: Først og fremmest hjælper hjemmets rammer til, at informanten føler sig mere tryk i interviewsituationen, hvilket bidrager til en behagelig, rolig og uformel præmis for mødet. Derudover har det været en styrke for specialets interviews, at de har fundet sted i køkkenet eller ved spisebordet blandt problemstillings centrale kontekster, eftersom det fremmer min, interviewerens, forståelse af informanternes relation til mad- og måltidsvaner i hverdagen, såvel som relationen til deres eget hjem. Eksempelvis var der flere som, efter interviewet, viste mig deres køkken frem og gav mig et unikt indblik i de fysiske rammer og rutiner omkring madlavning og måltider i det daglige.

Et nærmere indledningsvist indtryk af specialets fem informanter i forhold til deres livsverden og tilknytning til mad og måltider i hverdagen, kan findes i bilag 'Præsentation af informanter'.

Semistrukturerede interviews - metodiske refleksioner

Jeg har valgt at arbejde metodisk kvalitativt med enkeltpersonsinterviews, eftersom målgruppens relation til mad og måltider inden for specialets problemstilling, tager afsæt i hverdagskontekster (jf. Sundhedsfremme afsnit og Videnskabsteoretisk afsnit) der kræver et 'livsverdensperspektiv' (Brinkmann & Tanggaard 2015: 31). Det kvalitative interview giver en unik adgang til målgruppens subjektive erfaringer, holdninger og attituder i relation til hverdagsmad, som er en forudsætning for specialets videnskabelige sigte om at belyse og kritisere, hvorledes strukturer og mekanismer i hverdagslivet svækker mulighedsbetingelserne for en bæredygtig udvikling og omstilling af målgruppens madkultur med tanke på at fremme 'et godt hverdagsliv' (ibid.). Specialets metodiske formål er at få indsigter i virkeligheden bag de statistikker og tendenser som kvantitativt er blevet fremlagt (jf. Problemfelt og Deskriptive afsnit), således at undersøgelsen videnskabeligt bidrager til at 'forklare', både, hvad der ligger til grund for problemstillings alvor, men også, hvordan man praktisk kommer problemet til livs.

I min tilgang til feltet, har jeg metodisk arbejdet på at finde en fornuftig balance mellem specialets kritisk teoretiske retning og en mere åben og nysgerrig indgangsvinkel til målgruppens virkelige udfordringer i praksis, for at sikre en

abduktiv og nuanceret forståelse af informanternes hverdagsliv. Dog bærer mine interviewspørgsmål naturligvis præg af min faglige og normative teoretiske baggrund, men også af en bredere personlig interesse for mad og madlavning, som fra en tidlig alder har spillet en betydningsfuld del af mit eget liv. Man kan ud fra et positivistisk synspunkt argumentere for, at fordomme, stærke meninger og teoretiske overbevisninger kan begrænse udsynet og risikere at svække specialets neutralitet og objektivitet. Denne forståelse er som udgangspunkt fejlagtig, ifølge Svend Brinkmann og Lene Tanggaard, idet ingen interviews er neutrale, og at al videnskab i større eller mindre grad altid vil være formet af interviewerens vidensinteresse (Brinkmann & Tanggaard 2015: 37). Jeg har derfor også valgt, at interviewguiden er fagligt og teoretisk begrundet frem for 'tilfældig' og 'naiv' i sit indhold (ibid.). Med afsæt i en kritisk hermeneutisk tilgang kan verden, som Hans-Georg Gadamer også advokerede for, kun forstås på baggrund af vores forforståelser (Brinkmann & Tanggaard 2015: 37). Kvaliteten af interviews afhænger således af, hvor stor en viden forskeren har 'med sig i bagagen', og udviklingen af forforståelser må derfor forstås som forudsætningen for nuancerede og relevante interviewspørgsmål i det problemorienterede projektarbejde (ibid.: 38).

Formuleringen af interviewspørgsmålene i dette speciale læner sig derfor metodisk op ad problemstillingen, og har til hensigt at skulle besvare problemformuleringen, såvel som sikre, at empirien har teoretisk og faglig relevans. Det er dog vigtigt at skelne mellem 'skabelsen' og 'udførelsen' af interviews, selvom kvaliteten af interviewguiden altid vil have en betydelig indvirkning på kvaliteten af interviewet i praksis (ibid.).

I kontrast til det mere strukturerede interview, muliggør de i specialet gennemførte semistrukturerede interviews, at informanten også kan 'tage styringen' og bidrage med nogle nuancerede perspektiver, der beriger specialets undersøgelse, og som senere (i analysen) har vist sig at have stor betydning for min forståelse af informanternes daglige udfordringer i relation til mad- og måltidsvaner (ibid.).

Interviewguide

- metodiske overvejelser og erfaringer fra udførelse

Interviewguiden består af fire kolonner/kategorier af spørgsmål for at danne et overskueligt overblik over interview-spørgsmålenes formulering, indhold og

videnskabelige formål: ‘forskningsspørgsmål’, ‘teoretiske spørgsmål’, ‘interviewspørgsmål’ og ‘underspørgsmål’.

Jeg har valgt at lave en systematisk opdeling mellem mine forskningsspørgsmål og mine teoretiske spørgsmål, for at lave en metodisk skillelinje mellem specialets interessefelt og det teoretiske interessefelt. Dette er med til at sikre, at interviewspørgsmålenes indhold ikke kun styres af teorien, men hovedsageligt af specialets problemformulering og problemstilling, hvilket underbygger specialets abduktive tilgang.

Forsknings-spørgsmål	Teoretiske spørgsmål	Interview-spørgsmål	Underspørgsmål
Hvilke sociale strukturer spænder ben for en bæredygtig udvikling af hverdagsmåltider for målgruppen i hverdagen?	Hvilke strukturer svækker mulighedsbetingelserne for stabile akser af resonans i relation til bæredygtig madlavning i hverdagen?	<i>“Hvilke udfordringer oplever du med hensyn til at lave bæredygtig mad og måltider i din hverdag?”.</i>	<i>“Hvilke konsekvenser har det for din erfaring af måltidet, når du oplever at have svære betingelser for at lave bæredygtig mad i hverdagen?”.</i> <i>“Hvilke andre prioriteter og behov i relation til hverdagsmadlavning og -måltider kan overdøve eller trumfe dine ønsker om at lave mere bæredygtig mad i hverdagen?”.</i>

Figur 3: Udkast fra interviewguide (Bilag Interviewguide)

Forskellene, mellem forsknings-spørgsmålene samt de teoretiske spørgsmål og interviewspørgsmålene, ses i formuleringen. Disse forskelle er, som forsker, centrale

at have for øje, når man i sidste ende skal stille de rette spørgsmål undervejs i sin undersøgelse: Først og fremmest egner teoretiske spørgsmål sig sjældent særligt godt som interviewspørgsmål, eftersom de er formuleret på et abstraktionsniveau, der ofte er langt fra informanternes livsverden og som hverken er 'mundrette' eller særlig virkelighedsnære (Brinkmann & Tanggaard 2015: 40). For det andet; lægger forsknings- og teori-spørgsmålene mere vægt på at forklare strukturelle sammenhænge og komplekse processer af problemstillingen, i kontrast til interviewspørgsmålene, som lægger op til mere beskrivende svar. Sidstnævnte giver informanten bedre betingelser for at fortælle og dele sine egne erfaringer - uden at teorien eller vidensinteressen bliver for styrende eller ligefrem 'forstyrrende' (Brinkmann & Tanggaard 2015: 40).

I Interviewguiden skelner jeg ligeledes mellem interviewspørgsmål og underspørgsmål. Interviewspørgsmålet spiller en indledende funktion, som har til formål at inspirere informanten til at fortælle om sit hverdagsliv. Det tilhørende underspørgsmål spørger mere konkret ind til begivenheder i relation til problemstillingen, for at komme i dybden med centrale tematikker og tendenser, som er vigtige at få uddybet og få indblik i.

Med afsæt i min semistrukturerede interview-tilgang har jeg valgt, at samtalens mønster og rytme i overvejende grad er struktureret af en vekselvirkning mellem interviewguidens formulerede spørgsmål og informantens svar, for at sikre, at jeg når rundt i de forskellige temaer, som jeg videnskabeligt har sat mig for at afdække (ibid.).

Undervejs i hvert enkelt interview formulerede jeg ligeledes en række opfølgende spørgsmål, med afsæt i informanternes fortælling, for at holde fortællingen og samtalen i live.

Interviewguiden blev således gradvist mindre styrende for hver enkelt interview, i takt med, at min indsigt i problemstillings virkelighed blev udvidet, samtidigt med, at jeg lærte interviewguidens struktur og spørgsmål mere eller mindre uden ad. Den mere frie interviewer-rolle førte til flere sonderende spørgsmål, så informanternes interessante fortællinger, livsbegivenheder og pointer blev mere uddybet. Det gav også anledning til flere fortolkende spørgsmål, hvor informanternes bekræftelse eller afvigelse fra fortolkningen senere hen særligt har styrket processen omkring kodningen af interviews (Brinkmann & Tanggaard 2015: 41). Et kritikpunkt vil nok derfor altid være, at man under begrænsede forhold for videnskabelige projekter vil

have svære mulighedsbetingelser for at sikre en høj kvalitet gennem samtlige af projektets interviews, eftersom det forudsætter, at man i forvejen har en stor erfaring og indsigt i feltets virkelighed. Det kan imidlertid være vanskeligt, for ikke at sige umuligt, at opretholde en sådan konstant stor erfaring og indsigt, da ingen felter er ens eller uforanderlige (Kvale og Brinkmann 2015: 224). Dette er et vilkår for den kvalitative forskning i og af dynamiske felter, men samtidig også en understregning af, at den fortsatte nysgerrighed overfor og kritiske undersøgelse af sit felt, altid vil være relevant og nødvendig.

Empiri

Empirien består af fem interviews på omkring en times tid hver, som er lydoptaget og transskriberet (se bilag). Alle fem informanter fremstår med anonyme navne i specialets empiriske materialer såvel som i selve specialet af etiske hensyn til personernes private liv (Kvale & Brinkmann 2015: 116). En af de klare styrker ved empirien er, at den, på trods af få interviews, giver et bredt og omfangsrigt indblik i målgruppens forskellige udfordringer og relationer til hverdagsmad og -måltider. Dette skyldes, at specialets interviews i særlig grad har taget udgangspunkt i hverdagens dynamiske kontekster, frem for mere lukkede spørgeskemaundersøgelser om målgruppens mad- og måltidsvaner, hvor der spørges ind til informantens madlavningskompetencer, køkkenudstyr og økonomiske budget. Specialets indsamlede empiri understøtter således undersøgelsens formål, ved at bidrage med et livsverdensperspektiv, som både har teoretisk og videnskabelig relevans for analysen af projektets problemfelt, og styrker validiteten af specialets undersøgelse (Kvale & Brinkmann 2009: 272). Kodningen af interviews til analysen er lavet på baggrund af en kategorisering af gennemgående tematikker i sammenligningen mellem interviews, herunder 'madlavning', bæredygtig omstilling af madvaner, hjemlige kvaliteter, samt en kodningsproces med brug af centrale teoretiske begreber såsom 'resonans', 'fremmedgørelse' og 'social acceleration'.

Etik

Med afsæt i etiske retningslinjer for interviews har jeg fået informeret samtykke fra alle informanter om, at empirien må anvendes i mit speciale og i Madkulturens rapporter, såfremt at de fremstår med anonyme navne (Kvale & Brinkmann 2015: 116f). Jeg præsenterede altid muligheden for anonymitet som det første i introduktionen til interviewene, eftersom jeg har stor forståelse og respekt for, at mad- og måltidsvaner kan være et personfølsomt emne - særligt for målgruppens informanter, som interesserer sig for mad, men som også, af Madkulturen, er karakteriseret ved at have flere uforløste erfaringer i forhold til madlavning og måltider med sig i bagagen (ibid.). Jeg gjorde ligeledes en stor dyd ud af fortælle alle informanter, at min interesse for interviewet var at få indblik i, hvordan hverdagen former for deres relation til mad, og at der derfor ikke er nogen forkerte svar, eftersom de selv er eksperter i at fortælle om deres eget liv. Min personlige erfaring er, at ingen af de fem interviews var ubehagelige eller i nærheden af krænkende, men nærmere opløftende og inspirerende for informanterne, som under interviewet havde god tid til at reflektere over deres daglige relation til mad og måltider.

Teoriafsnit – resonans i en verden af social acceleration

I dette afsnit redegør jeg for specialets tre teorier; *social acceleration*, *resonans*, og *fremmedgørelse*, som alle er teoretiske værker fra den tyske sociolog Hartmut Rosa, og som sammen udgør specialets analytiske værktøjskasse. Ydermere bindes Hartmut Rosas teoretiske begreber afslutningsvis sammen med sociologiske perspektiver på måltidets sociale betydning og moderne udvikling, for at kridte banen op til en analyse af problemstillingen.

Social acceleration

- strukturer af acceleration i målgruppens hverdagsliv

Hartmut Rosas teori om social acceleration er blandt de nyeste, store samfundsteorier, der kommer i kølvandet af moderne sociologiske værker fra Anthony Giddens, Ulrich Beck, Zygmunt Bauman med flere, som har beskrevet modernitetens hastige, flygtige og flydende præmisser for menneskets identitet og tilhørsforhold til verden gennem det 20. og 21. århundrede (Rosa 2015: 63; Bo Kaspersen 2007: 425ff; Hviid Jacobsen 2007: 441ff; Rasborg 2007: 459ff). Social acceleration er Rosas teoretiske bidrag, som giver en kritisk forklaring på, hvorfor *tid* i stigende grad opleves som en knap ressource i det senmoderne samfund, hvilket er en helt central udfordring i målgruppens relation til mad- og måltidsvaner (jf. Problemfelt & Deskriptive afsnit).

Teorien kan opdeles i tre former for acceleration, som alle er tæt forbundne, indbyrdes forstærkende og som agerer på tværs af hinanden inden for hverdagens kontekster; teknologisk acceleration, acceleration af sociale forandringer og acceleration af livstempoet.

Den teknologiske acceleration kan simpelt forstås som en kvantitativ tempoforøgelse af formålsstyrede processer, og kommer eksemplarisk til udtryk inden for madkulturen, i den moderne verden, med adgangen til fast food, færdigretter i køledisken og convenience produkter, som teknologisk muliggør, at vi kan gøre madlavnings-processerne mere effektive og tidsbesparende (Rosa 2014: 21).

Acceleration af social forandring kommer til udtryk ved, at forandringstempoet i sig selv ændres, således at mennesker hyppigere ændrer sociale relationer, vaner, værdier, arbejdsplads, partner og bopæl, hvormed vores liv forandres i et hastigt tempo, sådan

at konstellationer og adfærdsmønstre bliver mere ustabile og flygtige (ibid.: 22). Acceleration af forandring kan ifølge Rosa beskrives som en sammentrækning af nutiden:

“Social acceleration er altså defineret ved en stadig hurtigere afvikling af pålideligheden af erfaringer og forventninger og ved en sammentrækning af de tidsrum, der kan siges at udgøre ‘nuet’” (Rosa 2014: 24).

Konsekvensen ved en sammentrækning af nuet er ifølge Rosa, at det skaber ringe vilkår i forhold til at opnå sikkerhed, hvad angår vurderinger og forudsigelser for fremtiden, eftersom accelerationen af forandringsprocesser naturligt medfølger en større usikkerhed i samfundet for vurderingerne af, hvad fremtiden vil bringe. Man kan med andre ord ikke trække i lige så høj grad på ens livserfaring eller erfaringer fra fortiden, da meget kan nå at ændre sig fra dag til dag, time til time, fra minut til minut, som vi kender det fra de digitale nyhedsmedier i dag (Rosa 2014: 24f). Det kommer også til udtryk i vores viden omkring mad og vurderinger af fødevarer, hvor tendensen er, at forståelsen af bæredygtig mad og madlavning forandrer sig i et hastigt voksende tempo. Det kan eksempelvis være svært at hægte sig på og vedvarende holde sig opdateret og nå at følge med i eventuelle bæredygtige tendenser.

Acceleration af livstempoet er den sidste af de tre accelerations-former, og omhandler forøgelsen af sociale handlinger over tid, hvilket i særlig grad kommer til udtryk i menneskers tidsoplevelse, når tid eksempelvis gøres til en knap ressource i en travl hverdag. Ifølge Rosa kommer acceleration af livstempoet strukturelt til udtryk ved moderne menneskers behov for at multitaske og effektivisere handlinger, således at de komprimeres for at få plads til flere erfaringer inden for samme tidsrum eller ved at reducere antallet af pauser ved at gøre flere ting samtidigt (Rosa 2014: 26f).

Rosas centrale pointe i sammenligningen mellem de tre accelerations-former er, at den teknologiske udvikling historisk set burde have bidraget til mere tid per handling, eftersom en lang række af hverdagens formåls-processer er effektiviseret, hvilket alene ville frigøre mere tid for den enkelte person at forvalte efter eget behov (ibid.: 30f). Paradokset er bare, at vækstraten for handlinger per tidsenhed konstant har eskaleret over de sidste årtier, hvilket betyder, at moderne mennesker i dag har mere end indhentet den tid, de ellers teknologisk ville have fået foræret, således at moderne

mennesker i dag bruger mere tid på at nå igennem hverdagens 'to-do liste' end de gjorde tidligere (ibid.).

Motoren for den sociale acceleration og den sociale vækstrate i de moderne samfund er ifølge Rosa drevet af et økonomisk rationale om profit og konkurrencedygtighed, som strukturelt gennemsyrrer alle sociale sfærer og lag i samfundet. Konkurrencens logik kommer strukturelt til udtryk ved større usikkerhed og ustabilitet, hvad angår individets sociale status og position i samfundet, som konstant, i konkurrence med andre, må genforhandle og præstere for at beholde status-quo (ibid.: 35).

Konkurrenceevnen kan ifølge Rosa defineres som individets sociale præstationer, der på linje med social acceleration kan forstås som;

“...ydelse eller arbejde per tidsenhed (effekt = energi divideret med tid, som vi kender det fra fysikken), således at hastighedsforøgelse og tidsbesparelse er direkte forbundet med opnåelse af konkurrencefordele - eller, hvis alle andre gør det samme, fastholdelse af ens hidtidige position (Rosa 2014: 35).

Ifølge Rosa skaber de konkurrence- og profitmaksimerende strukturer i samfundet en voksende social eskalering og acceleration af handlinger i hverdagslivet, eftersom 'det gode liv' overvejende defineres alene ud fra individuelle ressourcer og muligheder. Rationalet for meningen med livet med afsæt i denne tankegang er at opnå så mange forskellige erfaringer og mål man overhoved får mulighed for, således at man har levet *“et liv, der er rigt på erfaringer og udfoldelse”* (Rosa 2014: 36). Paradokset er, at konkurrencen i den sociale acceleration i virkeligheden holder hjulene i gang under 'hamsterhjulet', hvilket kulturelt fører til 'fear of missing out' og følelsen af utilstrækkelighed, eftersom mulighederne, man går glip af, altid vil overstige proportionen af de muligheder, man får realiseret (ibid.: 37).

Rosa kritiserer derfor denne konkurrenceorienterede og opportunistiske tilgang til 'det gode liv', for at være alt for fokuseret på forøgelse og optimering af ressourcer og muligheder, hvilket har gjort det moderne samfund døv og blind overfor hvad 'det gode liv' i virkeligheden indeholder (Rosa 2019: 7-8). Det gode liv kan ifølge Rosa ikke reduceres til akkumulation af ressourcer eller optimering af muligheder alene, eftersom man ikke kan vurdere om et individ eksempelvis elsker hverdagens omgivelser og sociale relationer ud fra faktorer som løn, prestige, niveau af

uddannelse, men må tage udgangspunkt i mere kvalitative forståelser af menneskets 'relation til verden'. Rosa har derfor, på baggrund af hans arbejde med teorien om social acceleration, udviklet et nyt kritisk teoretisk ideal for 'det gode liv', som tager udgangspunkt i menneskets grundlæggende behov for at være i resonans med den verden, som han/hun til dagligt befinder sig i.

Resonans

- en teoretisk ramme for en bæredygtig relation til verden

Resonans kommer af ordet 'resonere' (give genlyd) og kan i sin simpleste forstand forstås som to enheder, der relationelt 'responderer' med hver deres 'stemme' (Rosa 2019: 165)

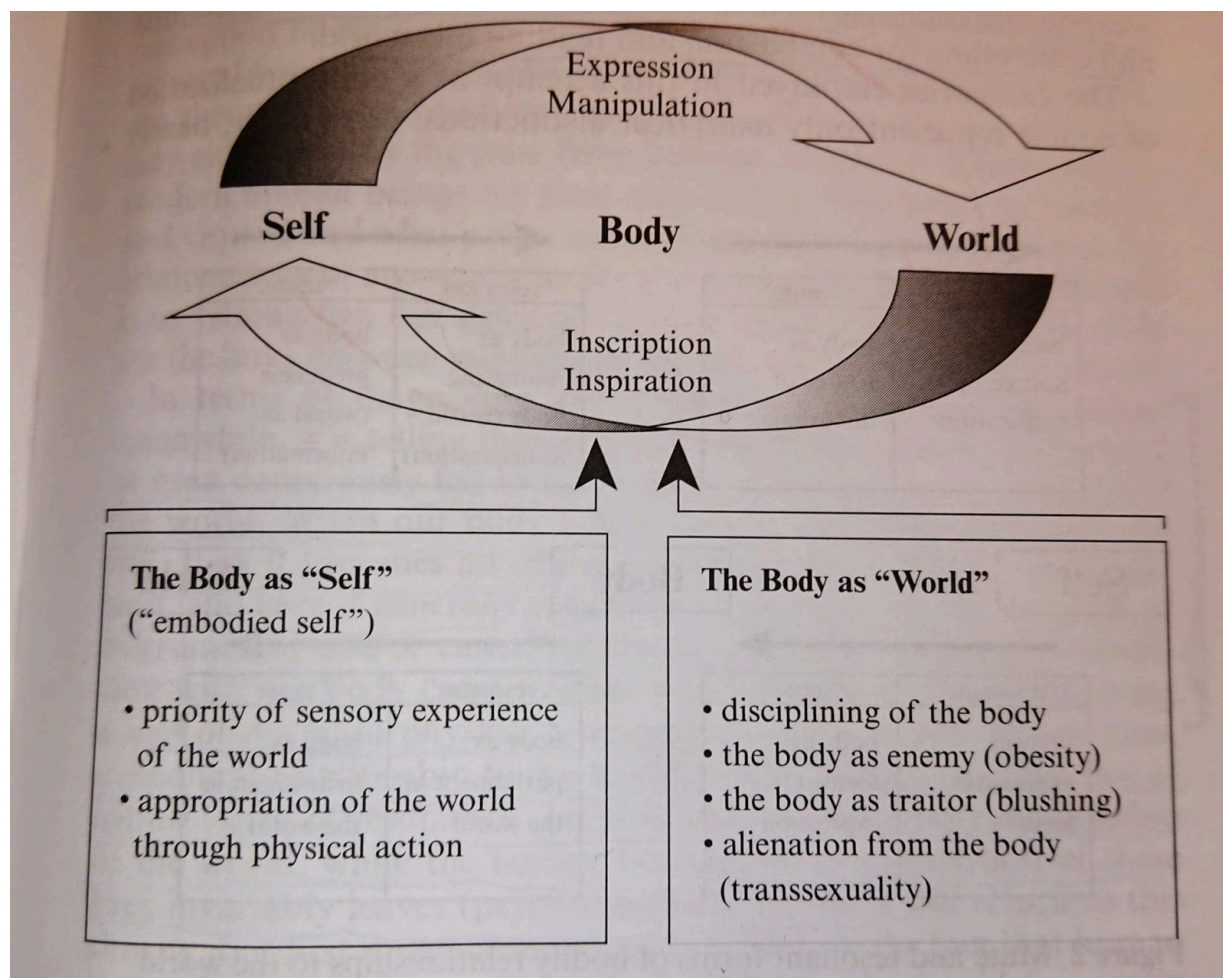
Rosas teori om resonans er et relationelt koncept og skal forstås som 'en måde at være relateret til verden på'. Under adaptive (åbne) resonante forhold har verden en affektiv og kognitiv påvirkning på mennesker, ved at den 'taler til os' eller 'berører os' kropsligt og emotionelt, således at subjektet bevæges og samtidig oplever at have relationel indflydelse på verden (gennem responsive handlinger), således at subjektet føler sig forbundet og tilknyttet til den verden (kontekst), som han/hun befinder sig i. Det som kendetegner resonante erfaringer er, at både subjekt og verden gensidigt transformeres gennem deres responderende forhold, således at relationen bygger på subjektets tilknytning til verden og ikke på stumme og ensidige (opportunistiske) interesser (ibid.: 169). Resonans kan således forstås som den menneskelige kapacitet, der gør subjektet i stand til at spejle sig selv i den verden (sociale relationer, omgivelser, madkultur med mere), som denne befinder sig i. Resonans er derfor, ifølge Rosa, en menneskelig nødvendighed for udviklingen af subjektivitet (identitet) såvel som intersubjektivitet (etableringen af sociale relationer), og kan forstås som selve fundamentet og længslen efter 'det gode liv' (eksempelvis længslen efter stærke familieband) inden for det flygtige og socialt accelererende, moderne hverdagsliv (ibid.:171).

Den kropslige relation til verden

'Verden' som objekt (i relation til subjektet) kan både forstås som 'den subjektive verden' (de individuelle forhold - eksempelvis forholdet til egen krop), 'den objektive

verden' (natur, mad, materielle ting, fysiske figurationer) og 'den sociale verden' (sociale relationer, familie med videre) (Rosa 2019:169).

Ifølge Rosa kan man, på baggrund af forskning inden for empati og spejlneuroner, forstå mennesker som individer der udvikler sensoriske, lingvistiske, kognitive og moralske kvaliteter gennem indoptagelse af impulser og appeller fra verden med deres 'resonante kroppe' som medium (ibid.: 158). Relationelle erfaringer kan teoretisk beskrives som momenter, der består af enten responderende eller afvigende forbindelser mellem kroppen, selvet og verden, hvormed hver af de tre komponenter er betinget for opnåelsen eller graden af resonans (Rosa 2019: 83ff). Den objektive krop muliggør, at subjektet passivt kan sanse og erfare verden, og faciliterer at selvet emotionelt kan udtrykke sig, ved både at påvirke og blive påvirket af verden gennem aktive kropslige handlinger (ibid.). Den objektive krop står således ikke mellem subjektet og verden, men må ifølge Rosa betragtes som den fundamentale basis for forståelsen af subjektets affektive og kognitive relation til verden (ibid.) (jf. figur 4).



Figur 4: *Inscriptions and expression - the body between self and world* (Rosa 2019: 85)

Verden indskrives sig og påvirker subjektet med kroppen som mediator, ved at efterlade 'spor' (inscriptions) der opfanges og mærkes gennem den fænomenologiske 'levede' krop ('af←fekt'), som videre skaber subjektive og reflektive erfaringer, hvortil det emotionelle kommer til udtryk (ekspression) gennem handlinger og attituder overfor verden (e→motion) (ibid.: 84). Ved resonante erfaringer kan kroppen således forstås som en 'resonant krop', der adaptivt er åben overfor vibrationer og indtryk fra verden, således at kroppen/selvet formår at afstemme sig og respondere (påvirke og påvirkes) med omgivelserne i en gensidig transformation med verden. Kroppen kan ud over at være en del af selvet også forstås som værende 'en del af verden' (The Body as World), når den gøres til genstand for subjektive erfaringer, og bliver noget 'relationelt' i samme grad som med andre segmenter af verden, som man har et subjektivt forhold til. Kroppen som et segment af verden kan her gøres til genstand for både 'inspiration' og 'information' (Rosa 2019: 86). Når kroppen relationelt erfares som en 'inspiration', agerer den som en 'resonant krop' der i kontakt med omgivelsernes vibrationer indgår åbent og aktivt i feltet. Subjektet kan med andre ord 'relatere' positivt til sin egen krop og føle sig 'hjemme' i den.

I kontrast, kan subjektet, i relation til kroppen, føle sig fremmed overfor kroppen, såfremt at den relationelt reduceres til en 'information'. Eksempelvis kan en selvoptimerende kultur i træningscentre fremme en resilient attitude i relation til individers egne kroppe, hvor den i overvejende grad gøres til genstand for information med henblik på selvoptimering. Denne attitude fremmer en disciplineret relation til kroppen og andre dele af verden frem for en resonant. I tilfælde af en informativ relation til kroppen kan relationen til mad, madlavning og måltider eksempelvis instrumentaliseres gennem stringente kostplaner ved at kontrollere eller mestre verden, således at den i overvejende grad tilpasses individuelle behov.

Fremmedgørelsen over for kroppen og andre segmenter af verden, er, ifølge Rosa, konsekvenser af en vestlig samfundskultur, der gennem et altomfattende fokus på optimering af ressourcer og muligheder fremmer en kold (resilient) og stum (opportunistisk/individualistisk) attitude i moderne menneskers hverdagsliv (ibid.: 86f). Blandt de ekstreme eksempler af kropslig fremmedgørelse kan overtræning, anoreksi eller bulimi nævnes, hvor kroppen gøres til en direkte fjende i målet om at opnå en særlig social status.

Handlekapacitet med en iboende interesse for verden

I Rosas definition på resonans trækker han på begrebet handlekapacitet (self-efficacy) fra socialpsykologien, der anvendes til at beskrive subjektets evne og lyst til at generere resonans i relation til segmenter af verden. Handlekapacitet i forhold til resonans kan på linje med empowermentbegrebet inden for sundhedsfremme forstås som menneskers subjektive muligheder for at deltage i forskellige dele af hverdagslivet (Bech Lau & Dybbroe 2012: 181). Heri lægges der særligt vægt på den demokratiske mulighed for at opnå større ejerskab og magt over vilkårene for egen lykke og sundhed:

“...human beings’ ability to act and learn, to enter into and maintain social relationships and to be satisfied in life.. - ultimately comes down to subjects’ ability to be confident in themselves, to master challenges, to influence their environment in a controlled manner, and thus to accomplish things in an organized way” (Rosa 2019:159)

Det er vigtigt at skelne mellem begreberne, eftersom handlekapacitet i forhold til resonans ligeledes tager afsæt i ‘iboende interesser’ (intrinsic interest) for den verden, som subjektet befinder sig i (Rosa 2019: 158f). De iboende interesser kan i sin enkelthed forstås som, at segmenter af verden har en værdi i sig selv uafhængigt af individuelle interesser, og kommer til udtryk i menneskers ‘kærlige’ relationer til verden (eksempelvis originale familieopskrifter, der laves med stor kærlighed og affektion til ens børn, forældre eller bedsteforældre). Den iboende interesse for verden generer således et gensidigt og responderende forhold til verden under de rette omstændigheder, hvor mennesker føler sig forbundet og tilknyttet til den verden, de befinder sig i (Rosa 2019: 160).

I kontrast kan handlekapacitet uden iboende interesser, som sundhedsbegreb, groft karakteriseres som en mobilisering og optimering af ressourcer og muligheder, som vi kender det fra de klassiske definitioner på empowerment og selvoptimering (Bech Lau & Dybbroe 2012: 167). Resonans kan således forstås meget simpelt ved at spise klima- og miljøvenligt, hvor den iboende interesse for eksempelvis verdens fremtid og de næste generationers levevilkår, ikke gøres til et benspænd for egen lykke, men

bliver en forudsætning for 'det gode måltid' såvel som 'det gode hverdagsliv', hvis man, som størstedelen af specialets målgruppe, ønsker at leve mere bæredygtigt.

Rosa beskriver således resonante relationer som:

"...a specifically cognitive, affective, and bodily relationship to the world in which subjects are touched and occasionally even "shaken" down to the neural level by certain segments of world but at the same time are also themselves "responsively", actively, and influentially related to the world and experience themselves as effective in it - this is the nature of responsive relation or "vibrating wire" between subject and the world" (Rosa 2019: 163).

Den 'vibrerende kæde' (inden for resonante relationer) består således af det todelte svingningsforhold mellem subjektet og verden gennem 'af←fekt' (subjektet påvirkes af den ydre verden) og subjektets respons gennem relationel indflydelse på verden 'e→motion' (handlinger med afsæt i iboende interesser) (Rosa 2019: 163).

Resonante relationer forudsætter, at verden i dets forskellige variationer (måltider, kroppe, mennesker, tid, steder, aktiviteter) strukturelt ikke forekommer at 'være for langt ude af syne', således at subjektet erfarer, at relationen til verden både er håndgribelig og stabil inden for hverdagens kontekster (ibid.: 166f).

Resonante kontekster - stabile akser af resonans

Resonante kontekster, eller sfærer, der faciliterer gentagne erfaringer af resonans, kalder Rosa for 'akser af resonans' (ibid.: 172). Akser referer til den vibrerende kæde mellem subjektet og verden, der som to variabler er relationelt forbundet. Mennesker har som udgangspunkt adgang til mange forskellige akser (sfærer) af resonans, som afhænger af menneskelige præferencer. Ifølge Rosa er stabiliteten inden for akser (sfærer) af resonans afgørende for subjektets mulighedsbetingelser for at etablere vedvarende og bæredygtige resonante relationer, som skabes af gentagne ritualer inden for hverdagens kontekster (såsom ved stabile rammer for mad- og måltidsvaner i hverdagen).

Akser af resonans kan opdeles inden for tre forskellige kategorier: Horisontale akser, diagonale akser og vertikale akser af resonans (ibid.: 173).

De horisontale akser af resonans omfatter menneskets sociale relationer (venner, familie, romantiske- og politiske forhold). Rosa beskriver blandt andet familiens resonante betydning i hverdagen, som en 'resonant havn' i et hav af fremmedgørelse (ustabile og flygtige relationer eksempelvis fra forskellige arbejdssammenhænge eller i det offentlige rum) (ibid.). Stabiliteten af horisontale akser er således afgørende med tanke på at skabe mulighedsbetingelser for menneskelig anerkendelse, identitet og tilknytning til verden gennem daglige fællesskaber. Diagonale akser er kontekster der vedrører de objektive relationer til verden (køkkenet, råvarer, fødevarer og indkøbsmuligheder), som muliggør, at målgruppen kan føle sig forbundet til hverdagens fysiske omgivelser. De vertikale akser omhandler de eksistentielle relationer, hvor verden relationelt forstås i sin helhed, der går ud over subjektets lokale forståelse af verden (Rosa 2019: 195). Her er det essentielt at fremhæve kontekster, der muliggør, at målgruppen relationelt kan handle med afsæt i iboende klima- og miljøvenlige interesser for verden gennem gode mulighedsbetingelser for omstilling af mad- og fødevarer.

Teoretiske forskelle mellem resonans og fremmedgørelse

Rosa beskriver resonante erfaringer som at være 'i stemning' (in tune) med verden (Rosa 2019: 170). Resonante erfaringer er kendetegnet ved, at 'det som er' hænger sammen med 'hvad som bør være'. Når man i kontrast er 'ude af stemning' (out of tune) med verden, kan det beskrives som et relationelt brud mellem subjektets forventninger og handlinger (ibid.). Dette gælder også når 'det som er' overrasker os positivt på en spontant måde, hvor det ændrer vores syn på 'hvad som bør være' (eksempelvis gode erfaringer med klima- og miljøvenlig mad, der fremmer en mere bæredygtig omstilling af målgruppens måltidsvaner). Men når 'det som er' forbliver usammenhængende med vores forventninger til 'hvad som bør være', vil polerne (mellem verden og subjektet) i den 'vibrerende kæde' falde hver til sit og forblive 'stumme' i relation til hinanden. At være 'ude af stemning' (out of tune) eller fremmedgjort medfører, således, at subjektet bliver 'såret' i stedet for at blive 'rørt' i relationen til verden.

Fremmedgørelse er ligesom resonans et relationelt koncept, men kan omvendt forstås som "...a relation of relationlessness" (ibid.: 178). Fremmedgørelsen kommer således

til udtryk i hverdagslivet ved at vores daglige relationer ikke længere er i stand til 'at tale til os' eller ved, at segmenter af verden ikke længere har en værdi i sig selv, som subjektet kan spejle sig selv i. Fremmedgørelsen er en konfrontation med stumme eller frastødende relationer, som enten er direkte intetsigende, men kan også fremstå som fjendtlige, hvis segmenter bliver en trussel for subjektets optimering af ressourcer og mulighed for at bevare status-quo (ibid.: 179).

Hvor resonante relationer gør, at subjektet og verden gensidigt transformeres gennem responderende vibrationer (af←fekt & e→motion), er fremmedgørelse et resultat af stumme og tingsliggende (reduceres til et instrument) relationer til verden, der tilpasses efter individuelle interesser (frem for iboende).

Ifølge Rosa kan fremmedgørelsen over for handlinger beskrives som, at man faktisk ikke gør det, man ønsker, eller aldrig rigtigt får tid til det, som er en gennemgående 'klagesang' inden for alle socialt accelererende senmoderne samfund (Rosa 2014: 105). Svære betingelser for akser (sfærer) af resonans i hverdagslivet kan, ifølge Rosa, medføre, at man til sidst bliver fremmedgjort overfor sig selv, eftersom man ikke længere er i stand til at spejle sig i ens egne handlinger, omgivelser eller sociale relationer (ibid.: 105ff): "*Hvem vi er, og hvordan vi har det, afhænger af de kontekster, vi bevæger os i, og vi synes ikke længere at være i stand til at integrere disse kontekster i vores egen erfaring og handling*" (ibid.: 111).

Hvor fremmedgørelse subjektivt kan beskrives som 'at føle sig fremmed i relation til verden', kan resonans, i kontrast, beskrives som '**at føle sig hjemme i verden**'; at føle sig hjemme i sin egen krop, at føle sig hjemme i sit eget køkken, at føle sig hjemme blandt familierelaterede eller venner under aftensmåltider i hverdagen, eller sågar, at føle sig hjemme i en global verden, gennem en kollektiv-indstillet omstilling af individuelle mad- og måltidsvaner, der resonerer med de klima- og miljømæssige problemstillinger, som verden står overfor i dag.

Teoriernes interne samspil

Jeg har valgt at anvende Hartmut Rosas teorier om social acceleration, resonans og fremmedgørelse i dette speciale, eftersom de analytisk ikke bør skilles ad:

Fremmedgørelsen over for nære relationer, mad (blandt andet råvarekendskab), madlavning, måltider, hjemlige omgivelser, verdens klimaforandringer, må eksempelvis forstås som konsekvenser af blandt andet 'acceleration af social forandring' (stigende tendens til hyppige forandringer), som skaber ringe vilkår for stabile og bæredygtige akser (sfærer) af resonans i målgruppens hverdagsliv (Rosa 2014: 96-113; Rosa 2019: 173).

Styrken ved at bruge Hartmut Rosas forskellige teorier sammen, er, at de alle er aldeles nødvendige med henblik på at kunne belyse og forklare problemstillingens kompleksitet og aktualitet. De udfylder hver deres vigtige rolle i analysen: 'Social acceleration' dækker over problemstillings strukturelle tendenser (konteksten) inden for den danske madkultur. 'Fremmedgørelse' dækker over strukturernes konsekvenser. Endeligt bidrager 'resonans', som specialets sundhedsbegreb, til forståelsen af målgruppens behov og længsel efter at leve et godt hverdagsliv. Det er tilladt at kritisere specialet for ikke at anvende andre hovedteoretikere, som kunne bidrage til flere nuancer af problemstillingen. Mit forsvar er, at jeg under projektets afgrænsede rammer, har valgt teori ud fra at have de bedste præmisser for at kunne belyse, forklare og diskutere specialets problemstilling. Jeg har derudover, som supplement til Rosas teorier, valgt at inddrage sociologiske perspektiver på mad- og måltidsvaners sociale betydning og kulturelle udvikling.

Sociologiske perspektiver på måltidets betydning og moderne udvikling

I dette afsluttende teori afsnit gives et indblik i måltidets kulturelle betydning og sociale udvikling, samt det belyses, hvorledes mad- og måltidsvaner kan anvendes til at forstå menneskets længsel og behov for resonans.

Måltidet betragtes som en af de ældste sociale institutioner i menneskets historie, på grund af dets tilbagevendende daglige mønster og ritualer, som danner rammen for hverdagens fællesskaber (Holm & Tange Kristensen 2012: 23). Måltidets hyppige og tilbagevendende mønster skaber således de helt rette præmisser for social tilvænning, -tilpasning og -dannelse, som er en kulturel nødvendighed for etableringen af bæredygtige fællesskaber, hvor udveksling af erfaringer, kompetencer, normer, værdier, på daglig basis, er med til at udvikle menneskers identitet og forstærke deres

tilhørsforhold til segmenter (sociale relationer, hjemlige forhold, en bæredygtig omstilling) af hverdagen (ibid.: 24; Rosa 2019: 57-60).

Begrebshistorisk er fællesskaber og måltider også tæt forbundne. Eksempelvis kan 'community', den engelske betegnelse for 'fællesskab', på latinsk oversættes til 'comunes' som betyder 'delte forsyninger', der historisk referer tilbage til den romerske hærs forplejnings-systemer. Ligeledes stammer det engelske ord for deltagelse 'participation' fra de latinske ord 'pars capere', som oversat betyder 'at tage del i sin andel af offermåltidet' (ibid.). At spise og drikke kan ligeledes, ifølge Hartmut Rosa, forstås som en af de mest centrale dele af menneskers relation til verden, da man gennem måltidet substantielt, materielt og bogstaveligt talt indoptager verden:

"Though we may not always be conscious about it, as corporeal beings, we are obviously 'made of world' and furthermore must constantly regenerate ourselves by 'ingesting the world'....World is thus unceasingly and quite literally processed through our body" (Rosa 2019: 57).

Måltider er således helt grundlæggende for vores udvikling og sociale reproduktion, da maden ikke bare indordner sig menneskets behov eksternt, men rent kropsligt bliver del af menneskets transformation gennem en aktiv inkorporering af verden (ibid.: 57f). Sagt på en anden måde: Man er hvad man spiser, men også, hvordan man spiser, som afhænger af den kulturelle kontekst, som individer befinder sig i. Mad- og måltidsvaner giver derfor, ifølge Rosa, nogle af de allerbedste forudsætninger for at kunne forstå, hvordan mennesker, grupper og samfund relaterer til den verden, de til dagligt befinder sig i; om de føler sig hjemme eller omvendt fremmed i relation til hverdagens segmenter. Familiemåltidet spiller eksempelvis en afgørende rolle for etableringen af familiefællesskabet inden for målgruppens moderne hverdagsliv, hvor familiemedlemmerne tilbringer det meste af dagligdagen i separate kontekster og sfærer (på arbejde, skole, fritidsaktiviteter) (Holm & Tange Kristensen 2012: 24).

Sociologiske perspektiver på måltidets moderne udvikling peger i retning af, at måltidets sociale betydning i stigende grad undergraves af en voksende tidsnød og individualisering af mad- og måltidsvaner (flere spiser alene og 'i forbifarten') i

danskernes hverdagsliv (ibid.). Tendensen er således, at relationen til mad og måltider i overvejende grad reduceres til middel til målet (optimering af ressourcer og muligheder) frem for et medium for stabile akser (sfærer) af resonans i danskernes hverdag, som fremmer uforløste erfaringer og måske endda en fremmedgørelse over for måltider i målgruppens hverdag. Omstillingen til klima- og miljøvenlige (økologi, lokale råvarer, plantebaseret) mad- og måltidsvaner må, ifølge Rosa, i samme grad forstås som en længsel efter at føle sig hjemme i verden, eftersom madvaner kulturelt fortæller en historie om, hvem vi er, eller hvilken værdi vi ønsker at fremme i verden, som vi kan spejle os selv i (Rosa 2019: 61).

Behovet for en klima- og miljøvenlig omstilling kan altså ikke blot forstås som et behov for at optimere egen sundhed, men er udtryk for et generelt ønske om at bryde med en fremmedgørende madkultur, der i overvejende grad reducerer rammerne for 'det gode måltid' såvel som 'det gode liv' til mere 'stumme' og individualiserede rationaler om vækst og konkurrencedygtighed. Det er derfor relevant at analysere, hvilke strukturer og mekanismer som er med til at undergrave måltidets sociale betydning i målgruppens hverdag, og få belyst, hvilken rolle resonans spiller med tanke på at fremme en bæredygtig udvikling og omstilling af målgruppens madkultur.

Analysen: Behovet for resonans i den danske madkultur

Analysens formål er at besvare specialets problemformulering:

Hvordan påvirker strukturer af social acceleration målgruppens relation til mad og måltider i hverdagslivet? Og hvilken betydning har resonans i relation til mad- og måltidsvaner for en bæredygtig udvikling og omstilling af målgruppens madkultur, samt for deres muligheder for at leve et godt hverdagsliv?

Analysestrategi

Analysen er opdelt i del 1 og 2, som besvarer hver deres del af problemformuleringen. Jeg har valgt at besvare problemformuleringen bagfra ved at starte analysen med at belyse, hvilken betydning resonans har i relation til målgruppens mad- og måltidsvaner for deres muligheder for at leve et godt

hverdagsliv. Dette valg er taget på baggrund af min videnskabsteoretiske retning, hvor specialets emancipatoriske sigte er at give informanterne en stemme, således at rammerne for 'det gode hverdagsliv' (i resten af analysen) tager afsæt i målgruppens virkelige erfaringer (Rosa 2014: 61f).

Analysedel 1 kan således forstås som en behovsanalyse, hvor læseren får indsigt i målgruppens længsel efter mere bæredygtige (sociale og klima- og miljøvenlige) rammer for deres relation til mad og måltider i hverdagen og bliver klædt på til at forstå, hvilken betydning resonans har for en bæredygtig udvikling (social) og omstilling (klima- og miljøvenlig) af målgruppens madkultur.

I Analysedel 2 sættes informanternes normative ideal; *gode mulighedsbetingelser for stabile akser (sfærer) af resonans i relation til mad- og måltidsvaner i målgruppens hverdagsliv*, overfor deres udfordringer i hverdagslivet som et kritisk spejl. Det analysestrategiske formål er således at blotlægge strukturer og mekanismer, som både hæmmer den bæredygtige udvikling og omstilling af målgruppens madkultur samt mulighedsbetingelserne for, at de kan leve 'et godt hverdagsliv'.

I hver af analyserne, del 1 og 2, er der ligeledes to underafsnit (1.1, 1.2 og 2.1, 2.2). De er struktureret således, at de første afsnit i hver af de to analysedele (1.1 og 2.1), analyserer mulighedsbetingelserne for en bæredygtig udvikling (mad og måltidets sociale betydning) af målgruppens madkultur. De to sidste afsnit i hver af analysedelene (1.2 og 2.2) analyserer mulighedsbetingelserne for en bæredygtig (klima- og miljøvenlig) omstilling af målgruppens madkultur.

Analysedel 1: Længslen efter resonans i den danske madkultur

I analysedel 1 analyseres, hvorledes behovet og længslen efter resonans kommer til udtryk i målgruppens relation til hverdagsmad, samt hvilken betydning gode betingelser for stabile akser (sfærer) af resonans i relation til mad- og måltidsvaner har for målgruppens muligheder for at leve et godt hverdagsliv.

1.1 Længslen efter stabile og hjemlige hverdagsmåltider

Et af de gennemgående temaer, som gentager sig i samtlige af specialets interviews, er forventningerne og forestillingerne til det gode hverdagsmåltid, som tegner et

overordnet billede af en målgruppe, der på tværs af aldersgrupper vægter hjemlige og stabile rammer for mad- og måltidsvaner særdeles højt.

Helle (42 år og mor til to) fortæller blandt andet, at familien bestræber sig meget på at skabe faste måltidsmønstre i hverdagen for at styrke fællesskabet, og for så vidt muligt at sikre, at alle kan deltage i aftensmåltiderne:

Helle: "Vi prøver at indrette aftensmåltidet efter, at vi allesammen spiser sammen.

Der er så nogle dage, hvor det med aktiviteterne om aftenen gør, at der er en, der ikke kan deltage eller to der ikke kan deltage og så bliver det sådan lidt delt op. Ellers så er det egentlig mest sådan, at vi spiser sammen og så rykker vi måltidet, så det kommer til at passe med at alle er hjemme. Så det er egentligt også ret rutinepræget omkring aftensmad, madlavning og alt sådan noget.

Magnus: Og det er noget du synes er godt - at det er rutinepræget og at der er faste rammer?

H: Ja

M: Og hvorfor er det vigtigt med stabilitet?

H: Det er den der forudsigelighed i, at nu ved vi at klokken er det, og så går vi igang med det".

(Helle, 42 år: 03:43).

Stabilitetens nødvendighed inden for målgruppens hjemlige rammer må forstås som et behov for forudsigelighed i hverdagen, hvor familiestrukturen i høj grad er præget af individuelle og særskilte sfærer (arbejds- og skoleliv såvel som fritidsliv), som praktisk er en udfordring for familiens muligheder for at spise aftensmad sammen (Holm & Tange Kristensen 2012: 24). Længslen efter stabilitet og forudsigelighed kommer ligeledes til udtryk i familiernes ønske om at skabe en bæredygtig relation til mad- og måltidsvaner inden for hverdagens rammer, som skal tage afsæt i iboende hjemlige og hyggelige kvaliteter, ved at aftensmåltider gøres til et medium for familiens daglige fællesskab:

Jeg synes, det er hyggeligt at gå og lave mad sammen, og gå og snakke om hvad der er sket i dag og sådan nogle ting... man kan få vendt stort og småt og få lagt planer for, hvad der skal ske de næste par dage, og så er der da også noget samtale omkring det at lave mad (Helle, 42 år: 10:56).

De hjemmelavede familiemåltider kan således forstås som et betydningsfuldt samlingspunkt i målgruppens hverdag, der gennem sit gentagende sociale mønster faciliterer gode betingelser for etablering af fællesskaber, som børnene også har mulighed for og lyst til at spejle sig selv i: *"...Når børnene er med, så får de mere ejerskab i forhold til hvad de har lavet - "se det har jeg lavet - det var mig der lavede det der"* (Helle, 42 år: 10:56).

Hverdagsmåltider spiller en central rolle for udvikling af empowerment og engagement gennem gode mulighedsbetingelser for daglig deltagelse, som ligeledes har betydning for børnenes sociale og kulturelle dannelse. De hjemmelavede måltider er dog mere end blot et medium for udvikling af kapitaler (social og kulturel) eller optimering af individuelle ressourcer (blandt andet kropslig sundhed) og muligheder (konkurrencedygtighed) - der kan have stor betydning for, hvordan børnene socialt vil klare sig senere hen i livet, blandt andet i uddannelsessystemet og videre på arbejdsmarkedet.

Familiemåltidet, som er målgruppens måltidsideal, må forstås som et behov for en mere 'responderende relation' til den verden, som målgruppen befinder sig i (familierelationer og hjemlige omgivelser), eftersom måltidets iboende hjemlige kvaliteter betragtes, som at have en værdi i sig uafhængigt af individuelle interesser. På samme måde kan børnenes (Helles) madglæde og familiens kærlighed til familieretter forstås, som et behov for at kunne spejle sig i dagligdagens omgivelser gennem gode betingelser for daglig deltagelse og relationel indflydelse under madlavningen og aftensmåltiderne i hverdagen.

De iboende hjemlige kvaliteter, som målgruppens familier forbinder til mad- og måltidsvaner, kan således forstås som en central del af familiernes mulighedsbetingelser for 'at leve et godt familieliv', eftersom familiemåltider er en af de få 'resonante rødder' tilbage, der strukturelt kan styrke familiens sociale sammenhængskraft og sikre et vibrerende bånd til familiære relationer og omgivelser inden for målgruppens moderne og individualiserede hverdagsliv (Holm & Tange Kristensen 2012: 24; Rosa 2019: 173).

Stabile mad- og måltidsvaner med afsæt i iboende interesser, kan med andre ord forstås som et resonant fundament i familiernes hverdagsliv, som muliggør, at målgruppen **kan føle sig hjemme i familien** i deres daglige relation til hinanden.

Længslen efter måltids iboende hjemlige kvaliteter er ligeledes et centralt behov for målgruppens yngre informanter, som særligt forbinder 'det gode måltid' med fortidens barndomsminder fra samtalekøkkenet og stabile rammer for familiemåltider i hverdagen. Gabi (21 år, studerende) fortæller, blandt andet, hvordan hun efter at have flyttet hjemmefra, er blevet meget opmærksom på, hvor stor en betydning det hjemmelavede og sociale måltid har for hendes generelle trivsel i hverdagen:

*Det er lidt ensomt at stå og lave maden alene og sætte sig ind på værelset og spise det alene. Jeg boede et andet sted før, hvor jeg ikke var særlig social med min roommate og det synes jeg ikke var så rart i hverdagen... Det giver rigtigt meget for mig at være social i forbindelse med madlavning, fordi det er **noget man kender hjemmefra**, hvor man altid sidder med nogen og spiser (Gabi, 21 år: 19:00).*

Anton (27 år, studerende) bliver ligeledes gjort opmærksom på måltidets sociale betydning i mødet med den amerikanske madkultur under et udvekslingsophold i USA. Anton fortæller, at han boede i en lejlighed sammen med tre andre studerende, der nærmest levede af 'take-out', selvom de havde et stort fælles køkken med plads til, at alle kunne lave og spise mad sammen til hverdag. For hans samleverer var rationalet, at take-out både var en billigere og nemmere løsning, der passede bedre til deres travle program i hverdagen. Anton lavede derfor oftest aftensmad alene i køkkenet, som ingen social betydning havde, hvilket gav stor forbløffelse og skuffelse for ham. Når han skulle tage kontakt til en af de andre, så var han nødt til at banke på døren til deres værelser - og der var generelt svære betingelser for fællesspisning i lejligheden, eftersom de fleste plejede at spise alene på deres værelser eller sammen med andre ude i byen. Køkkenet repræsenterede i overvejende grad Antons tid alene i lejligheden, hvilket fik ham til at føle sig fremmed i sin relation til mad- og måltidsvaner, og fremmed overfor hverdagens omgivelser og sociale relationer. Anton fortalte videre, at han derfor - bemærkelsesværdigt - længtes efter den danske madkultur i perioden, som for ham repræsenterer en mere 'hjemlig relation' til mad, hvor der sættes særlig pris på måltidets iboende hjemlige kvaliteter:

*Det var virkelig bare takeout for dem, fordi det var nemt og billigt, men sådan er det bare ikke i Danmark. Der er det der danske med, at der er noget **hyggeligt kulturelt** i,*

*at vi kan lide at være **derhjemme** og lave tingene selv, også sådan noget, og det synes jeg bestemt også, så jeg er meget dansk på det område (Anton, 27 år: 54:00).*

Navnligt tingsliggørelsen af måltidet i det, som Anton beskriver som en mere individualiseret madkultur, var fremmedgørende for ham under hans udvekslingsophold, eftersom han oplevede, at måltidet i overvejende grad blev reduceret til et middel (komprimering af madlavningsprocessen og effektivisering af måltidets rammer) til målet om at få mere tid til sig selv. Denne stumme kulturelle relation til hverdagsmåltider kan med andre ord forstås som et ekko af individuelle interesser i kontrast til en mere responderende og vibrerende madkultur, hvor måltidet gøres til et medium for stærke sociale relationer og bæredygtige fællesskaber i hverdagen. Idet Anton lægger vægt på den danske madkultur, i kontrast til den amerikanske, kan danskheden (i det ovenstående citat) analytisk forstås, som et synonym for resonans (en responderende relation til hjemmelavede retter og måltidets hjemlige og sociale kvaliteter). Længslen efter det danske kan således forstås som en længsel efter **at føle sig hjemme i hverdagen**. Dette understreger med videre, hvor betydningsfuld den kulturelle relation til mad- og måltidsvaner, i det daglige, er, for menneskers udvikling af tilhørsforhold (til sociale og objektive segmenter inden for hverdagens kontekster), samt mulighedsbetingelser for udvikling af identitet (at Anton er i stand til at integrere hverdagens kontekster/segmenter i egne erfaringer og handlinger, således at han evner at spejle sig selv i den verden, som han til dagligt befinder sig i).

Måltidets iboende hjemlige kvaliteter (eksempelvis familiens kærlige og hyggelige rammer) spiller således en betydningsfuld rolle for målgruppens muligheder for at føle sig hjemme i hverdagen, der forudsætter, at mulighedsbetingelserne for resonans i relation til mad- og måltidsvaner (daglig familiespisning, madlavning, samtaler i køkkenet med mere) inden for perioder er stabile og håndgribelige (Rosa 2019: 173). Hverdagens kontekstuelle rammer (fysiske, kulturelle og institutionelle) er derfor altafgørende, med tanke på at etablere stabile akser (sfærer) af resonans, både hvad angår horisontale (eksempelvis familierelationer), diagonale (eksempelvis hverdagsretter og relation til råvarer) og vertikale akser (eksempelvis klima- og miljøvenlige relationer til verden). Dette kommer særligt til udtryk i Antons erfaringer fra skiftende perioder i sit danske studieliv, hvor han, efter at være kommet i praktik,

er ved at etablere en 'resonant kæde' til hverdagslivet igen, gennem stabile rammer for relationen til mad- og måltidsvaner. Dette sker efter at have været maksimalt presset på tid og overskud i det forhenværende semester:

Jeg prøver lidt at udnytte det her semester, hvor jeg arbejder fra kl. 9-16 alle ugens dage - altså bruge den rutine, for den kan jeg ikke rokke så meget ved. Jeg vil fandme hellere være lykkelig og spise godt i det her halve år i stedet for at være miserabel i et halvt år og spise nudler. Så kan det godt være, at jeg ikke får 12 i alle fag, men så har jeg været glad og ofte skal jeg nok klare mig. Så jeg prioriterer bare, at jeg skal have en vis tid hver uge til at lave noget ordentlig mad og til at stå i køkkenet (Anton, 27 år: 12:30).

Antons nye hverdagsliv kan forstås som et brud med det forhenværende semesters fremmedgørelse (relationsløs relation) overfor hverdagsmad, hvor måltider blev indtaget i forbifarten for at holde maskineriet i gang i en dynamisk og ofte stresset hverdag, hvor han følte sig forpligtet til at løbe hurtigere og hurtigere. Alt sammen for at følge trit med de andre studerende på studiet. Relationen til mad- og måltidsvaner var derfor præget af en instrumentel og stum (modsatte af responderende) attitude over for hverdagsmad, som svækkede hans oplevelse **af at føle sig hjemme i verden** inden for en flygtig, accelererende og moderne vestlig kultur, drevet af konkurrence og rationaler om individuel vækst (Rosa 2014: 35; Andersen & Kaspersen 2007: 425, 441, 459).

Målgruppen har, ligesom Anton, brug for en responderede relation til hverdagsmad, hvor måltiderne aktivt fortæller en historie, som man til daglig har mulighed for at spejle sig selv i. At hælde kogende vand ned i nudler og tilføje en pose pulver for derefter at spise det i forbifarten fra A til B, er fremmedgørende på flere forskellige niveauer. Først og fremmest er måltidets iboende sociale kvaliteter fraværende (stumme akser af horisontal resonans) i lyset af et nærmest mekanisk forhold til måltidets sociale funktion, som kun har til formål at holde hjulene i gang under Antons egen vogn. Ydermere er Anton fuldkommen fremmedgjort i relation til hvilke råvarer, som det noget mistænksomme langtidsholdbare produkt indeholder (stumme akser af diagonal resonans). Derudover kan måltidet ikke bidrage til nogen større mening i tilværelsen, andet end at være et minde om, hvilke fremmede

omstændigheder, Antons føler sig presset til at indgå under, som ligeledes fører til en voksende fremmedgørelse i relationen til sig selv (stumme akser af vertikal resonans) - på baggrund af fremmedgørelsen over for hans daglige mad- og måltidsvaner (Rosa 2014: 105ff).

Behovet for stabile akser (sfærer) af resonans inden for målgruppens madkultur, må således forstås som en længsel efter stærkere affektive og kognitive erfaringer i relation til mad- og måltidsvaner i hverdagen. Dette kommer til udtryk i måden Anton (i ovenstående citat) lægger særligt vægt på de iboende kvaliteter omkring madlavningen i hjemmets køkken, som for ham på kærlig og vibrerende (levende) vis, repræsenterer noget hjemligt i hverdagen, som 'taler til ham med sin egen stemme' (af←fekt). Samtidig med, at Anton oplever at have gode mulighedsbetingelser for relationel indflydelse på mad- og måltidsvaner, således at hverdagskonteksten muliggør, at han kan afstemme sig med måltidets iboende hjemlige kvaliteter og respondere aktivt på dem gennem resonante handlinger (e→motion) (Rosa 2019: 163):

Jeg kan faktisk godt lide at stå i køkkenet og lave mad. Der er mange, der sådan synes, at det er nederen og er en pligt og sådan. Men det synes jeg egentlig ikke - nok fordi jeg tager mig tid til det... Det er er fedt at spise mad der 'smager af noget' og det er fedt at prøve nye ting og prøve nye opskrifter. Det er vigtigt for mig at gå op i det (måltidet) (Anton, 27 år: 14:12).

Det er dette todelte svingningsforhold (af←fekt og e→motion), som for Anton skaber en specifik kognitiv, affektiv og kropslig relation til hverdagen, hvor han på den ene side oplever at blive rørt (påvirket) af mad og måltiders sociale betydning, samtidig med, at han selv oplever at have relationel indflydelse gennem det hjemmelavede måltid. Den 'vibrerende kæde' (resonans) mellem Anton og hverdagen, som fremmer følelsen af være hjemme i hverdagen, etableres gennem fysisk håndgribelige (hjemmelavede), gennemsigtige (et bedre kendskab til råvarer), adaptive (inspiration fra verden) og responderende (resonante) rammer for målgruppens relation til hverdagsmad. Den vibrerende kæde vedligeholdes af stabile og forudsigelige måltidsstrukturer i hverdagen, som på grund af måltidets gentagne daglige mønster, kan konstruere en resonant platform (gennem mad- og måltidsvaner) for en

bæredygtig relation til verden (sociale relationer, hjemlige omgivelser med mere), i en hverdag, som af målgruppen ellers er karakteriseret som hektisk og travl:

For mig handler det ikke om hvor lang tid det tager at lave maden. Men det, at man kan gå og bygge en forventning op om måltidet. Man dækker bord og små snakker og hygger og har ro på. Sidder ned og spiser sammen og har tid til at snakke, se hinanden i øjnene når man sidder omkring bordet. Hjælpe hinanden med at rydde op og alle de der ting. Det er det ideelle hverdagsmåltid (Helle 42 år, 39.01).

Resonans kan hverken mekanisk optimeres eller effektiviseres, og må som menneskelig kapacitet derfor ikke misforstås som en ressource eller form for kapital, som målgruppen besidder eller handler ud fra. God tid kan være en betingelse, men ikke nødvendigvis et krav (Rosa 2019: 171). Resonans forekommer, som citaterne ovenfor viser, under hjemlige og responderende forhold mellem målgruppen og verden blandt andet gennem horisontale akser (familie og venner) af resonans i relation til stabile mad- og måltidsvaner. Som hos Helle, hvor familien, maden, omgivelserne og måltidets ritualer, gensidigt transformerer hinanden gennem deres resonante vibrerende forhold i hjemmet. Resonans må således forstås som en menneskelig nødvendighed for udvikling af målgruppens identitet og intersubjektivitet (etablering af sociale relationer) og spiller derfor en altafgørende betydning for målgruppens muligheder for at leve et godt hverdagsliv (ibid.). Jeg stiller derfor på baggrund af analysedel 1.1 den grundlæggende præmis, at det er nødvendigt at skabe gode mulighedsbetingelser for stabile akser (sfærer) af resonans i relation til mad- og måltidsvaner i hverdagen, hvis man ønsker at fremme en bæredygtig udvikling inden for målgruppens madkultur - eftersom fremme af aktive handlinger med afsæt i iboende, bæredygtige interesser (vedvarende sociale relationer) for madlavning og måltider, i virkeligheden kan koges ned til; **om målgruppen føler sig forbundet til den mad og de måltider de laver og spiser til dagligt eller ej.**

Dette leder videre til analysedel 1.2, som belyser, hvorledes behovet for en klima- og miljøvenlig omstilling af mad- og måltidsvaner i lige så høj grad kan forstås som målgruppens længsel efter resonans og behov for at føle sig hjemme i hverdagen, såvel som i verden.

1.2 Længslen efter resonans i omstillingen af en klima- og miljøvenlig madkultur

I dette analyseafsnit belyses, hvilken betydning resonans har for en klima- og miljøvenlig omstilling af målgruppens mad- og måltidsvaner. Ydermere analyseres det, hvilken betydning stabile akser (sfærer) af resonans i relation til klima- og miljøvenlig hverdagsmad har for målgruppens muligheder for at leve et bæredygtigt og godt hverdagsliv.

Samtlige af specialets informanter udtrykte et generelt ønske om at fremme en klima- og miljøvenlig omstilling af deres mad- og måltidsvaner med afsæt i flere forskellige interesser både individuelle (typisk sundhedsrelaterede) men også iboende interesser for verden. Behovet for resonans kom eksempelvis tydeligt til udtryk i Gabis behov for en grøn omstilling af hverdagsmåltider:

“Jeg er stolt når jeg kan lave et lækkert vegetarisk måltid, fordi så tænker jeg, du kan lave noget som er godt for dig selv og som er godt for verden. Så der er det helt klart en værdi, som jeg bliver lidt stolt af” (Gabi, 21 år: 52:34).

Gabis ønske om at spise og lave klima- og miljøvenlig mad kan ikke fortolkes som et ekko af individuelle interesser, men må derimod forstås som ‘en respons’ til de globale bæredygtighedskrise, som både Gabi og verden står overfor i dag. Gabi oplever således gennem det vegetariske måltid at handle aktivt på sine iboende bæredygtige interesser for verden, der forstærker hendes evalueringer af både verden og hende selv. Den resonante relation bliver genereret af Gabis lyst og engagement til at gøre en forskel i verden. En forskel (bæredygtig omstilling) som hun kan og ønsker at spejle sig selv i (som hun er stolt af). En bæredygtig omstilling af målgruppens madkultur formes således af en adaptiv og gensidig transformation mellem målgruppen og den globale verden, de befinder sig selv i. Gabis responderende relation til verden gennem mad- og måltidsvaner med relationel indflydelse (mulighedsbetingelser for aktiv omstilling) og med afsæt i iboende interesser (klima- og miljøvenlige) kan derfor forstås som behovet for at **føle sig hjemme i den globale verden, som hun til dagligt befinder sig i.**

Længslen efter resonans kommer særligt til udtryk i målgruppens behov for mere gennemsigtige rammer for omstilling af klima- og miljøvenlige madvaner i hverdagen:

Jeg synes virkelig, at det der med et 'mærkat' med hvor stort CO2 aftryk du efterlader er vigtigt, så man tydeligt kan se det. Det ville virkelig hjælpe mange som mig, der ikke rigtigt sætter sig ind i det, men har nogle gode intentioner... Det tror jeg vil gøre en stor forskel (Gabi, 27 år: 56:00).

Det ville være meget rart, hvis der var mere information også for sådan nogle i min alder, der ikke kender så meget til det (Karla, 48 år: 21:00).

Målgruppen oplever at blive fremmedgjort i deres relation til mad fra dagligvarebutikker eftersom konteksten ikke understøtter, at de kan handle med afsæt i deres iboende bæredygtige interesser for den globale verden. Målgruppens hverdag skaber således svære mulighedsbetingelser for vertikale akser af resonans (relation til verden som helhed) i relation til mad- og måltidsvaner, da den 'vibrerende kæde' (mellem målgruppen og verden) bliver stum, når mad og måltider ikke er i stand til 'at tale tydeligt med sin egen stemme'. De affektive og kognitive erfaringer fra verden svækkes og omstillingen gøres uhåndgribelig og ugenomsigtig. Når den vibrerende kæde klinger ud, efterlades målgruppen med en følelse af magtesløshed i relation til den verden, som de befinder sig i og **erfarer at føle sig fremmed - i kontrast til hjemme - i verden.**

Længslen efter stabile akser (sfærer) af diagonal (relation til den fysiske og objektive verden) resonans, kommer til udtryk i målgruppens behov for at få et større kendskab til mad og større indsigt i hverdagsmadens iboende bæredygtige kvaliteter, fortælling og personlige historie:

Altså hvis der bare står "made in germany", så bliver jeg sådan lidt; hvor er de så lavet i Germany? Er det en stor fabrik, en mark eller? (...) Jeg kan godt lide at komme ud i små gårdbutikker ude på landet! Jeg synes det er enormt interessant, når jeg ved, hvor det kommer fra (Karla, 48 år: 22:00).

Karlas behov for at kende til madens historie må forstås som det modsatte af en økonomisk og stum relation til mad (tingsliggørelse og markedsgørelse af mad og måltider), således at hun har bedre mulighedsbetingelser for at kunne spejle sig selv i den mad, som hun forbruger og spiser til dagligt. Det handler, blandt andet, for Karla, om at skabe en 'vibrerende kæde' til det lokalsamfund, som hun til dagligt befinder sig i, og tilknytningen forstærkes gennem stærkere affektive og kognitive evalueringer af madens historie og lokale identitet.

Målgruppens længsel efter flere lokale råvarer i dagligvarebutikkerne kan også ses som et opgør med den fremmedgørende forbrugskultur, som de befinder sig i til daglig:

Jeg købte for eksempel et rosenkål, hvor det stadigvæk var på stangen og det har jeg aldrig set før (...) Elskede bare at lave de der rosenkål og fik lyst til at lave alle mulige ting af den (...) Det kan noget andet, en glæde, fordi jeg vidste det var hans egen (bondemandens) (Karla, 48 år: 44:51).

Stabile diagonale akser (sfærer) af resonans i målgruppens daglige relation til mad- og måltidsvaner er således betydningsfuld for ikke bare deres kendskab til forskellige råvarer og udvikling af madkundskab, men også for deres personlige tilknytning til lokalbefolkningen og lokalsamfundet. Det styrker derfor også målgruppens oplevelse af **at føle sig hjemme i den lokale verden, de befinder sig i**. Madlavning, der tager afsæt i iboende lokale og/eller klima- og miljøvenlige såvel som andre bæredygtige interesser, repræsenterer således en række bæredygtige værdier i målgruppens relation til verden, som de substantielt, materielt og bogstavelig talt indoptager gennem resonante måltider i hverdagen (Rosa 2019: 57). En bæredygtig udvikling (social) af målgruppens madkultur, som det foregående afsnit behandlede, forudsætter således, at kulturen faktisk er i udvikling, hvormed ny inspiration og interesse for mad er en betingelse (Madkulturen 2018: 96f).

Den bæredygtige udvikling kan derfor ikke i dette speciale adskilles fra den bæredygtige omstilling af mad- og måltidsvaner, men må forstås som en forudsætning for hinanden gennem etablerede og stabile akser (sfærer) af resonans i målgruppens hverdagsliv. Dette kommer i særlig grad til udtryk i det ovenstående citat, hvor Karla, gennem resonante (i kontrast til fremmede) forhold til madens lokale historie, erfarer

at føle sig stærkt forbundet til madens iboende bæredygtige kvaliteter (af←fekt), samtidig med at hun adaptivt og inspireret oplever at have relationel indflydelse og handlekapacitet i omstillingen af mad- og måltidsvaner (e→motion).

Resonans må derfor forstås som selve rødderne med tanke på at fremme en bæredygtig udvikling og omstilling af målgruppens madkultur, eftersom madglæden og lysten til at ændre madvaner bunder i målgruppens behov for at generere resonans i relation til mad og måltider i hverdagslivet **og føle sig hjemme i verden.**

Delkonklusion på Analysedel 1

Jeg kan på baggrund af Analysedel 1 konkludere, at målgruppen i deres relation til mad- og måltidsvaner længes efter resonans, som kommer til udtryk i deres behov for at føle sig hjemme (i kontrast til fremmed) i den hverdag/verden, som de til dagligt befinder sig i. Gode betingelser for stabile akser (sfærer) af resonans i relation til mad- og måltidsvaner har derfor stor betydning for målgruppens muligheder for at leve et godt hverdagsliv, hvor de føler sig stærkere forbundet til den mad (lokal, klima- og miljøvenlig) og de måltider (familie og venner) de laver og spiser til dagligt. Resonante erfaringer i relation til hverdagsmad spiller derfor en afgørende rolle for målgruppens udvikling af identitet og intersubjektivitet (etablering af sociale relationer) i hverdagen. En vibrerende resonant madkultur, der bygger på et responderende og inspirerende forhold til mad- og måltidsvaner, med afsæt i iboende bæredygtige interesser (sociale og klima- og miljøvenlige), frem for individuelle, kan derfor forstås som fundamentet for en bæredygtig udvikling og omstilling af målgruppens madkultur.

Analysedel 2: Strukturer af social acceleration i den danske madkultur

I Analysedel 2 belyses, hvorledes strukturer af social acceleration i målgruppens hverdagsliv påvirker mulighedsbetingelserne for at etablere stabile akser (sfærer) af resonans i målgruppens relation til mad- og måltidsvaner. Afsnittet vil ydermere belyse, hvorledes mekanismer af social acceleration skaber en række fremmedgørende vilkår for målgruppens relation til mad, madlavning og måltider, som har betydelige

konsekvenser for en bæredygtig udvikling og omstilling af målgruppens madkultur og deres muligheder for at leve et godt hverdagsliv.

2.1 Svære betingelser for stabile sfærer af resonans i målgruppens hverdagsliv

I denne første del af Analysedel 2 analyseres, hvorledes hverdagens strukturer og mekanismer af social acceleration påvirker mulighederne for en bæredygtig (social) udvikling af målgruppens madkultur. Som det er belyst, i Analysedel 1, længes målgruppen efter stabile akser (sfærer) af resonans i relation til mad- og måltidsvaner i hverdagen, som er et udtryk for deres ofte travle, uforudsigelige og somme tider hektiske hverdagsliv.

I dette afsnit vil jeg derfor analytisk dykke ned i tendensen på afvikling af måltidets sociale betydning i den danske madkultur, og søge at forklare, hvorledes målgruppens daglige udfordringer i relation til hverdagsmad strukturelt påvirkes og kulturelt formes af social acceleration.

Vender vi først blikket mod børnefamilierne er det væsentligt at fremhæve, hvordan madkulturen er meget præget af en generel tidsnød, som kommer til udtryk ved en effektivisering og komprimering af de hjemlige hverdagsmåltider, der nedprioriteres for at frigøre mere tid til den enkeltes fritids- og arbejdsliv i hverdagen:

Vi har nogle faste ting vi går til, men vi har bare meget, så på den måde er hverdagene ikke ens. Mandag der er jeg til zumba og tirsdag er den lille til dans og jeg skal til volley. Og min mand skal ud og klatre når han kan. Det kører hver dag med et eller andet (...) Vi er jo meget aktive på en række områder og meget på skift (Nanna, 42 år: 35:20).

Konsekvensen af den sociale acceleration af livstempoet (flere handlinger per tidsenhed) i hverdagslivet for Nanna og hendes familie er, at hele familien faktisk aldrig rigtig får mulighed for at spise aftensmåltider sammen i løbet af hverdagene, hvilket fremmer en individualisering af både børnene og forældrenes relation til aftensmåltidet i hverdagen (Rosa 2014: 26-28):

Magnus: Så det er ikke sådan, at I har nogle faste tidspunkter hver dag, hvor I sætter jer ned for at spise aftensmad sammen?

N: Overhoved ikke (Nanna, 42 år: 35:20).

Målgruppen oplever ligeledes tid som en knap ressource på baggrund af social acceleration af forandring i hverdagen (omskiftelige hverdagsrytmer, mønstre og vaner, som forandrer sig i et hastigt tempo), der strukturelt skaber svære mulighedsbetingelser for horisontale akser (sfærer) af resonans i relation til hverdagsmåltider (muligheder for at styrke familiefællesskabet og føle sig hjemme i hverdagen).

‘Hverdagene ikke er ens’, som Nanna forklarer, og hun må derfor ofte lave om på de ugentlige mad- og måltidsplaner, hvilket kræver, at målgruppens familier må være mere fleksible og forandringsparate:

“Det kan godt være svært at lægge en plan; Mandag har vi rester, tirsdag og onsdag er børnene ikke hjemme, der tager vi bare et stykke rugbrød, og så torsdag gør vi det og fredag, lørdag... Vi kan godt lægge sådan en plan. Det går bare sjældent sådan. Det handler jo om, at så sker der et eller andet der gør, at man ikke lige har tid til at stå og lave lige den ret (Helle, 42 år: 34.10).

Den sociale acceleration af forandringsprocesser i målgruppens madkultur viser sig ved at børnefamilierne oplever en større ustabilitet, usikkerhed og fremmed i relation til hverdagsmåltider, eftersom den eskalerende forandring af hverdagens konstellationer afvikler pålideligheden af forventningerne til hverdagsmad (Rosa 2014: 22f). Dermed hæmmes madkulturens mulighedsbetingelser for, at familierne, affektivt og kognitivt, kan føle sig mere forbundet til de hjemlige og familiære kvaliteter og omgivelser i forhold til hverdagsmåltider:

“De der hurtige løsninger, hvor det hele er lidt hektisk, de tror jeg også efterlader et aftryk på hvor længe man sidder ved spisebordet - om man vil videre og lave noget andet - og det er mindre hyggeligt på en eller anden måde. Vi nyder nok heller ikke maden lige så meget, fordi vi har for travlt og så har vi heller ikke ro til at sidde så længe over maden. Så det bliver bare noget som skal overstås et eller andet sted” (Helle, 42 år: 36:45).

Strukturer af social acceleration i familiernes hverdagsliv risikerer således ikke blot at instrumentalisere og økonomisere relationen til hverdagsmåltidet, men direkte hæmme informanternes mulighedsbetingelser for at skabe en resonant ‘vibrerende kæde’ til hverdagen, eftersom hverdagens socialt accelererende rammer svækker målgruppens mulighedsbetingelser for at spejle sig i den mad og de måltider, de laver og spiser til dagligt. Målgruppens familier risikerer med andre ord at blive fremmedgjort over for mad og måltiders iboende sociale kvaliteter, som kan have store konsekvenser for deres udvikling af identitet og intersubjektivitet i hverdagen (Rosa 2019: 171). Når målgruppens forbindelse til ‘det hjemlige’ i relation til hverdagsmad (madlavning, samtalekøkkenet og fællesspisning) svækkes, kan det derfor have alvorlige konsekvenser for familiernes indbyrdes relationer og trivsel. Særligt fordi målgruppen, som det er belyst i Analysedel 1, opfatter familiemåltidet som ‘en resonant havn’ i et hav af fremmedgørelse med reference til andre af hverdagslivets tidspressede- og omskiftelige sfærer (eskalering af forandringer i arbejdssammenhænge med krav til optimering af kvalifikationer og effektivisering af processer).

Individualisering af målgruppens relation til hverdagsmad (blandt andet måltider, der indtages alene i familien) er ligeledes forstærket af en konkurrence-orienteret kultur i målgruppens hverdag, der kommer til udtryk ved, at forældrene i stigende grad erfarer en nødvendighed i forhold til at ‘præstere’ i samtlige af hverdagslivets sfærer, for konstant at genetablere og beholde status-quo, som fremmer en opportunistisk attitude med afsæt i frygten for at tabe status quo:

Magnus: Hvad er forudsætningen for at lave mere hjemmelavet mad?

N: Jamen det er tiden. Udfordringen ville være tiden - for så er der jo noget andet som vi skal droppe. Vi er jo aldrig hjemme. Jo, jeg er meget tit hjemme med børnene og når jeg så kører så kommer min mand faktisk hjem. Så vi ser ikke så meget hinanden i hverdagene. Min mand har altid været meget aktiv og elsker alle mulige forskellige sportsgrene og jeg har så også haft gang i alt muligt ved siden af. Jeg er sådan meget ude og lave mange ting” (Nanna, 42 år: 38:27).

Accelerationen af handlinger og erfaringer, som i ovenstående citat beskriver Nanna og hendes mands hverdagsliv, taler ind i en moderne forståelse af 'det gode liv', som tager afsæt i økonomiske og vækstorienterede rationaler om '*et liv, der er rigt på erfaringer og udfoldelse*' (Rosa 2014: 36). Forældrenes relation til en række segmenter i hverdagslivet er således rettet mod et individuelt fokus på udnyttelse og optimering af ressourcer og muligheder. Det vidner i den grad om en dominerende konkurrence-orienteret attitude og relation til hverdagslivet, som fremmes af en stærk diskurs og norm i samfundet om at få det maksimale ud af de muligheder, man har fået tildelt i livet, eller 'at være den bedste udgave af sig selv'.

Der er flere interessante pointer ved ovenstående citat som bør fremhæves: Først og fremmest Nannas selvtilfredse attitude, når hun fortæller hvor travlt, de hver især har med at realisere individuelle mål, hvilket understøtter en forståelse af en moderne dansk kultur, hvor travlhed ikke bare socialt accepteres men ligefrem anerkendes. For det andet; kan konkurrenceevnen forstås som en motor for den sociale acceleration og fremmedgørelse i målgruppens madkultur, eftersom opretholdelsen af social status kan svække mulighedsbetingelserne for stabile akser (sfærer) af resonans. Der er med andre ord svære præmisser for at føle sig hjemme i hverdagen, når der skal ydes og præsteres på niveua med ens kollegaer, bekendte og konkurrenter i en socialt accelererende hverdag.

Paradokset er, at informanternes 'muligheder' altid vil overstige antallet af realiserede 'handling' per dag, hvilket efterlader målgruppen med en følelse af utilstrækkelighed og en stigende frygt for at 'gå glip', som blandt andre psykologen Svend Brinkmann har forholdt sig kritisk til i sine analyser af konkurrencestatens kulturelle indvirkning på danskernes trivsel (Brinkmann 2017). Man kan således være tilbøjelig til at kritisere forældrenes selvoptagethed, og mene, at de selv må tage mere ansvar for at prioritere at skabe gode rammer for en resonant madkultur i hjemmet og således være bedre i stand til at 'gå glip' af egne interesser.

Det er dog vigtigt, ikke at blive for unuanceret i en kritik af forældre og deres prioriteringer, selvom en række kulturelle ændringer utvivlsomt vil være nødvendige, med tanke på at fremme en mere resonant madkultur hos målgruppen. Det vil dog i første omgang kræve en større diskursændring inden for den danske madkultur; fra et omfattende fokus på optimering af individuelle interesser til en mere bæredygtig relation til mad- og madvaner, som jeg vil vende tilbage til i diskussionen.

Pointen er, i midlertidig, at den sociale acceleration i samtlige af hverdagslivets sfærer strukturelt forandrer og eskalerer antallet af 'handlinger og forandringer per dag', der er med til at forstærke og intensivere travlheden for målgruppen på blandt andet arbejdsmarkedet, i uddannelsessystemet såvel som i privatlivet. Bob Dylans udødelige sang "The times they are a-changin'" kan i videste forstand høres bag i kulissen, som et dystopisk ekko, der også i en nutidig kontekst beskriver præmisserne for at leve i en samtid med social acceleration, hvor konkurrencestaten i dag stiller endnu større krav til, at målgruppen kan mobilisere og udnytte sine muligheder og ressourcer med tanke på at fremme individuel lykke, og vigtigst af alt være 'forandringsparate', så de når 'at hægte sig på bølgen', før det er for sent: *You better start swimmin' or you'll sink like a stone - for the times they are a-changin'!*" (Dylan 1964: #1).

Karla (48 år og bor alene) fortæller hvordan hun, efter at have været sygemeldt med stress i en længere periode, har fået mere tid og overskud til at lave mad igen, eftersom hun nærmest ikke har lavet et hjemmelavet måltid i de sidste to år, da hun arbejdede dagen lang som selvstændig: "*Jeg nåede slet ikke at tænke på ordentlig mad, det var alt for hurtigt et tempo, på grund af stress, ik*" (Karla, 48 år: 02:30). Karla viste stolt sit køkken frem, da jeg besøgte hende, og hun fortalte, hvordan hendes relation til køkkenet har ændret sig til det bedre, efter, at hun igen har fået etableret daglige og mere faste rutiner for madlavning i køkkenet. Det har givet hende madglæden samt glæden i hverdagslivet tilbage:

Jeg stod i går og tænkte; gud hvor har jeg glemt meget, fordi jeg ikke har lavet mad i to år! Så i dag er det en nydelse også at få noget godt og nærende ind. Jeg har haft en sådan meget mærkelig relation til mit køkken (...) og nu har jeg virkelig gjort det hyggeligt derude, så nu betyder det rigtigt meget for mig. Jeg kan godt mærke at det gør en forskel. Det giver mig en ro. (Karla, 48 år: 05:13, 09:06).

Karla oplevede, hvordan hun under den stressede arbejdsperiode som selvstændig helt bogstaveligt blev fremmed over sit køkken, der naturligvis skabte svære mulighedsbetingelser for stabile akser af diagonal resonans (den objektive og materielle verden) i form af manglende relation til køkkenet (redskaber, madvarer med mere) og rummets iboende hjemlige kvaliteter (hjemlig hygge og stabilitet). Efter en to-årig periode med overvejende færdiglavede måltider var Karla ligeledes

fremmed over for 'madlavning som praksis' og har måtte øve sig for igen at besidde de basale færdigheder i køkkenet samt genetablere sit kendskab til diverse råvarer og ingredienser.

Som Karla beskriver, i det ovenstående citat, er det særligt den kropslige tilstedeværelse og deltagelse i køkkenet som er vigtigt for hendes etablering af en stærk og betydningsfuld relation til køkkenet såvel som hjemmet.

De stabile akser af diagonal (de materielle omgivelser) resonans i relationen til madlavning muliggør således, at hun i dag **føler sig mere hjemme i sit eget køkken**. Det 'vibrerende bånd' mellem 'Karla og køkkenet' forstærkes af Karlas mere adaptive tilgang til køkkenet, hvor hun gennem sin resonante krop (vibrerende; åben for rummets impulser) som medium, etablerer et 'responderende forhold' til køkkenet (de iboende hjemlige kvaliteter) således 'at rummet faktisk påvirker hende og taler til hende' (af←fekt) - samtidig med, at hun selv erfarer kognitivt at have relationelt indflydelse inden for køkkenets rammer gennem gode mulighedsbetingelser for handlekapacitet med iboende interesser (e→motion).

Jo bedre mulighedsbetingelser for relationel indflydelse, desto større bliver hendes 'forventninger til resonans', som citatet også viser ved den gensidige transformation af både køkkenet og hende selv. Karla oplever således i større grad af være i stemning (in tune) med køkkenet, men også med hverdagen, eftersom hun oplever, at der en samhörig balance mellem 'hvordan køkkenet/hverdagen bør være' og 'hvordan det i virkeligheden tager sig ud'. Dette kommer særdeles til udtryk i hendes nye relation til madlavning: *Det er ligesom meditation for mig, som et punktum for dagen, hvor jeg lige tænker over hvad som er sket* (Karla, 48 år: 43:36).

Køkkenet som resonant sfære er således et medium for hendes oplevelse af **at være hjemme i hverdagen** under de mere stabile rammer for madlavning og måltider, som hun har etableret i sin nye hverdag.

Karla er dog begyndt at indstille sig på et fremtidigt liv på arbejdsmarkedet igen, hvilket er begyndt at forme en mere resilient attitude og relation til hverdagsmad: *Jeg går og forbereder mig på, at jeg skal ud og arbejde og når jeg så kommer hjem, så skal det altså ikke tage hundrede år at lave" (om aftensmad, red.)* (Karla, 48 år: 07:00).

Den mere instrumentelle tilgang til hverdagsmad, som Karla udtrykker i citatet, kan således opfattes som et grundvilkår for at kunne deltage på arbejdsmarkedet for hende.

Også den unge studerende Gabi oplever, hvordan det er nødvendigt at have en stum og instrumentel relation til hverdagsmad i eksamensperioder, hvis hun skal kunne præstere og nå i mål med sin uddannelse: *“I eksamensperioder er det bare at spise for at overleve, og så køber jeg, hvad de har inde i Fakta Q ved universitetet. Og så er det bare det, jeg spiser. Alle hensyn er væk. Det er survival”* (Gabi, 21 år: 37:00). Mad og måltider må således på linje med andre dele af hverdagslivet ‘tilpasse sig’ konkurrencens præmisser, og bliver således effektiviseret, tidskomprimeret og reduceret til et middel i målet om at optimere individuelle ressourcer og muligheder. Frygten for ikke at kunne følge trit i sociallivet risikerer derfor ofte at svække mulighedsbetingelserne for, at målgruppens familier kan etablere stabile horisontale (sociale) akser (sfærer) af resonans i relation til hverdagsmåltider. Dette kommer blandt andet til udtryk i Nannas familie, hvor hverdagens travle program til tider spænder ben for en inklusion af børnene i køkkenet:

Han (Helles mand, red.) nyder når Jonathan (sønnen, red.) kommer ud i køkkenet og vil være med. Omvendt er han (manden, red.) også sådan en lidt behagelig fyr, der helst gør tingene selv, fordi det er lettere end hvis de (børnene, red.) brænder det på eller hælder ved siden af (...). Så jeg tror, Jonathan nogle gange er blevet afvist, når han er kommet og spurgt, fordi det så skulle gå stærkt (Helle, 42 år: 30:00).

Når tiden bliver for knap en ressource i hverdagen risikerer madlavningen at blive en kold og mekanisk proces, som fremmer en fremmedgørende attitude i farens (Helles mand) relation til den nære verden (familie og hjem) på trods af et behov for resonans. Eksklusion af børn i køkkenet er meget problematisk for en bæredygtig udvikling af målgruppens madkultur, eftersom de fleste danskere udvikler deres kompetencer og relation til mad og madlavning indenfor familiens hjemlige rammer (Madkulturen 2018: 98). Det økonomiske rationale, som faren udstråler i citatet, indikerer, hvorledes en konkurrenceorienteret hverdagskultur, som eksempelvis finder sted på arbejdsmarkedet, finder vej ind i de danske hjem og præger målgruppens madkultur. Farens instrumentelle relation til verden kan omvendt være en forudsætning for at kunne ‘præstere’ i sit arbejdsliv, hvor etablering af resonans i nogle

arbejdssammenhænge kan forstås som en direkte trussel for opretholdelsen af social og økonomisk vækst. Eksempelvis når arbejdet stiller individuelle krav om at være omstillingsparat, fleksibel og pragmatisk (i relation til segmenter af verden), så målgruppen kan nå 'at få gjort arbejdet færdig'.

Denne opportunistiske tilgang står i stærk kontrast til en resonant og bæredygtig relation til verden, hvor hverdagens 'resonante rødder' (eksempelvis stabile hverdagsmåltider) etablerer 'jordforbindelsen' (stabiliteten) mellem målgruppen og verden i hverdagen. Den sociale acceleration, som finder sted inden for målgruppens madkultur, risikerer ligeledes at blive selvforstærkende, når nye teknologiske muligheder for at effektivisere mad- og måltidsvaner frigiver mere tid til eksempelvis at arbejde, som igen stiller endnu større krav til, at målgruppen må genforhandle og præstere for at opretholde status-quo i konkurrence med andre på arbejdsmarkedet (Rosa 2014: 35).

Konsekvenserne af social acceleration i målgruppens hverdagsliv er derfor kendetegnet ved følelsen af at være fanget i et hamsterhjul, hvor de erfarer at må løbe hurtigere og hurtigere for blot at bibeholde status-quo.

Flere af informanterne fortæller eksempelvis, at de har fået et stigende forbrug af 'convenience' (understøttende produkter til madlavning i hjemmet) og færdigretter i hverdagen, som ifølge Madkulturen er en voksende tendens inden for samtlige af danskernes mad- og måltidsvaner (jf. Deskriptive afsnit) (Madkulturen 2018: 40f). Strukturer af teknologisk acceleration (tempoforøgelse af formålsstyrede processer) i den moderne danske madkultur er så småt i færd med at afvikle selve 'kulturen' og svække betingelserne for de traditionelle resonante relationer til mad i målgruppens hverdagsliv (Rosa 2014: 21).

Den danske madkultur står over for en historisk 'udlicitering' af madkulturelle vaner og kvaliteter, på baggrund af en social acceleration (både teknologisk og kulturel), der effektiviserer og afvikler måltidets sociale betydning, i takt med at nye teknologiske løsninger klarer 'madlavning' for målgruppen i det daglige. Her kan blandt andet nævnes de nye fleksible og tidsbesparende måltidskasser (en forudbestemt opskrift med ingredienser og tilhørende færdiglavede elementer leveret til døren):

“...ved måltidskasser så får du præcis den mængde du har brug for... men jeg kan godt lide det at have nogle ting stående i køleskabet (...) Jeg kan godt lide at bruge køkkenet, fordi jeg føler, at det er et rum i ens hjem, som sikkert bliver mere og mere negligeret. Jeg har også hørt at der bliver bygget nye bygninger der fokuserer på mindre køkkener. Der er jeg nok sådan lidt; at det stadigvæk er en ret stor del af ens hjem og et ret stort samlingspunkt også hjemme (Anton, 27 år: 51:55).

Det er interessant, at Anton betragter samtidens tendens til social acceleration af mad- og måltidsvaner, som en direkte trussel for den danske madkulturs traditionelle resonante kvaliteter (jf. Analysedel 1). Citatet belyser meget fint, hvordan bekymringen for redueringen af måltidets sociale kvaliteter i hverdagslivet kan forstås helt kropsligt i Antons relation til køkkenets fysiske rammer, som risikerer at tabe sin stedsidentitet (samlingspunkt) i målgruppens fremtidige hverdagsliv. Det er vigtigt her at understrege, at resonans er en ‘kropslig relation’ til verden, eftersom kroppen (både objektivt og fænomenologisk) udgør en mediator-rolle i etableringen af relationen mellem selvet (målgruppen) og verden (mennesker, mad og måltider) (Rosa 2019: 83-85). Resonans afhænger således af, at kroppen ikke er for ‘fjern’ fra hverken madlavningen og at betingelserne for at kunne begribe madens processer, historie og kvaliteter, ikke virker ‘for langt ud af syne’ eller bliver for uigennemskuelige inden for hverdagens kontekster. Fjerner man, med andre ord, Antons kropslige relationer til mad og måltider, svækkes hele fundamentet for etablering af stærke evalueringer i relation til hverdagsmad, som er hele forudsætningen for en levende, vibrerende og resonant udvikling af målgruppens madkultur.

Delkonklusion på Analysedel 2.1

Risikoen for den eskalerende tendens til social acceleration i den danske madkultur er således, at den skaber en række fremmedgørende præmisser for målgruppens daglige relation til mad og måltider, som kommer til udtryk ved negative erfaringer af **at føle sig fremmed i relation til den verden/hverdag, som de til dagligt befinder sig i**. Fremmed i relation til hjemmets daglige omgivelser (køkken, spisestue med mere), råvarer og madlavning, retter og måltider, venner og familie - på trods af en længsel efter resonans i målgruppens madkultur (jf. Analysedel 1), som repræsenterer det

modsatte. En fremmedgørelse over for målgruppens daglige handlinger (mad- og måltidsvaner), omgivelser og sociale relationer, vil således medføre en fremmedgørelse overfor sig selv, eftersom målgruppen ikke længere er i stand til at integrere disse kontekster i deres egne daglige erfaringer og evalueringer (Rosa 2014: 111). Målgruppen har, som Anton (27 år, studerende) også udtrykker det i sidste citat, brug for oaser af resonans (køkkenet som hjemmets samlingspunkt) i hverdagen. Ikke blot for at lade op til næste 'præstation', men for at etablere en vibrerende og bæredygtig forbindelse og tilknytning til de fællesskaber og omgivelser, som målgruppen til dagligt omgås og vender tilbage til (jf. Analysedel 1). Fremmedgørelse som konsekvens af social acceleration må således forstås som kilde til den stigende tendens mod afvikling af mad og måltidets sociale betydning i målgruppens hverdagsliv, som både hæmmer en bæredygtig (social) udvikling inden for den danske madkultur, men også målgruppens muligheder for at leve et godt hverdagsliv.

2.2 Svære mulighedsbetingelser for resonans i målgruppens relation til en bæredygtig omstilling

I dette afsluttende afsnit af Analysedel 2, belyses, hvorledes strukturer og mekanismer af social acceleration påvirker målgruppens relation til en klima- og miljøvenlig omstilling af mad- og måltidsvaner i hverdagen.

Som det er analyseret, i Analysedel 1.2, længes målgruppen efter stabile akser (sfærer) af resonans i relation til mad og måltider i hverdagen med henblik på at etablere en bæredygtig klima- og miljøvenlig omstilling af mad- og måltidsvaner i hverdagslivet. Udfordringen er som nævnt (jf. Analysedel 1.2), at målgruppen oplever, at omstillingen både er for uigennemskuelig og uhåndgribelig i deres hverdagsliv. I dette afsnit analyseres det derfor videre, hvorledes målgruppen udfordres af hverdagens socialt accelererende kontekster i relation til en klima- og miljøvenlige omstilling af målgruppens madkultur.

I min undersøgelse af målgruppens hverdagsliv er der et par fællesnævnerne igennem samtlige af informanternes udfordringer med hensyn til at omstille mad- og

måltidsvaner, som er; at omstillingen er flygtig, foranderlig og skrøbelig i sit fundament. Dette kommer blandt andet til udtryk i de eskalerende mængder af klima- og miljøvenlige madtrends og anbefalinger, hvormed målgruppens madkultur strukturelt er underlagt en accelererende digital tidsalder, som gør omstillingen mere flydende og uforudsigelig på baggrund af en adskillelse mellem tid og rum (Bo Kaspersen 2007: 428). Acceleration af forandringstempoet (sociale forandringer som forekommer hyppigere) er derfor en nøgle til at forstå den omstilling, som målgruppen befinder sig i, samt de udfordringer, som de til dagligt står over for. Den sociale acceleration kommer til udtryk ved, at målgruppens unge informanter oplever, at de skal bruge mere og mere tid på at holde sig selv opdateret (blandt andet på forskellige digitale medier) for at hægte sig på bæredygtighedstoget (opretholde status quo i omstillingen) i det daglige.

Frygten for 'at gå glip' er derfor en central problemstilling for særligt målgruppens ambitiøse og klimabevidste unge, som stiller store krav til sig selv om at tage ansvar og være omstillingsparate.

Udfordringen ved omstillings accelererende forandring er, at den strukturelt svækker målgruppens pålidelighed og forventninger i relation klima- og miljøvenlige mad- og måltidsvaner, eftersom målgruppen har svære betingelser for at foretage sikre vurderinger om fremtiden. Accelerationen af forandringstempoet inden for den klima og miljøvenlige omstilling medfører med andre ord, at målgruppen får sværere og sværere betingelser for at trække på deres tidligere erfaringer fra fortiden, eftersom det rum som udgør 'nuet', trækkes sammen og komprimeres i målgruppens moderne samtid. Dette kommer til udtryk på bl.a. sociale medier, hvor den teknologiske acceleration muliggør, at omstillingen kan nå at ændre sig fra dag til dag, fra time til time og selv fra minut til minut (Rosa 2014: 21, 24f).

Gabi (21 år, studerende) føler sig derfor ofte 'tabt på gulvet', når de mange nye informationer om klima- og miljøvenlig mad hyppigt ændres, hvilket fører til frustration og fortvivlelse:

Noget af det der forvirrede mig mest var, da jeg hørte om at mælk var rigtig dårligt. Og at soyadrikke er meget bedre (...) og så læste jeg en artikel om, at soya faktisk er rigtig dårligt for miljøet (...) Åh gud det er jo heller ikke rigtig! Så jeg synes helt

klart, man kan have svært ved at finde ud af, hvad som egentlig er fakta (Gabi, 21 år: 27:50).

Magnus: *Hvilke udfordringer oplever du i forhold til at lave bæredygtig mad?*

G: *At jeg ikke ægte ved, om det er bæredygtigt eller ej. Så jeg tænker; det her er nok meget godt for planeten, men jeg er aldrig sikker på det” (Gabi, 21 år: 37:01).*

De flygtige præmisser for målgruppens omstilling skaber således svære betingelser for stabile akser (sfærer) af resonans i relation til mad- og måltidsvaner, særligt når målgruppen, som Gabi, ikke for alvor kan vide sig sikker på, om de gør mere skade end gavn.

Den stigende fremmedgørelse i relation til en klima- og miljøvenlig omstilling af mad- og måltidsvaner, kommer således til udtryk ved, at der ingen sammenhæng er mellem forventningerne til ‘hvad som bør være’ og ‘det som er’ - som forstærker Gabis oplevelse af at føle sig ‘ude af stemning med verden’ (out of tune) (Rosa 2019: 170). Gabi risikerer derfor at blive ‘såret’ i stedet for ‘rørt’ i relation til den madkulturelle omstilling, som hun står over for, og som svækker hendes følelse af at være hjemme i verden og hverdagen (ibid.).

Den voksende fremmedgørelse over for omstilling kommer, i Gabis tilfælde, til udtryk ved, at hun beskytter sig (fra at blive såret) over for verden, ved at lukke ned for nyhedsmedier og informationer vedrørende klimaforandringer og den globale bæredygtighedskrise: *I forhold til bæredygtighed, så forsøger jeg lidt at undgå at høre om klimaproblemer, fordi det gør mig så ængstelig at læse og høre om.* (Bilag Gabi: 22:17).

Den utilsigtede konsekvens af omstillingens foranderlige og flygtige præmisser er, at Gabi i stigende grad er begyndt at afvige fra omstillingen frem for at spejle sig selv i den, som kan føre til handlingslammelse og voksende klima-angst.

Følelsen af utilstrækkelighed og selvkritik risikerer at blive en selvforstærkende mekanisme inden for målgruppens omstilling, eftersom tid i forvejen er en knap ressource i målgruppens hverdagsliv - som i forvejen er præget af store individuelle krav til at være omstillingsparat i alle dele af hverdagens kontekster (jf. Analysedel 2.1). Dette stemmer ikke overens med et stigende krav til også at skulle være fleksibel og forandringsparat i forhold til den klima- og miljøvenlige omstilling af mad- og måltidsvaner:

Jeg får jo dårlig samvittighed. For du kan jo ikke preache og så ikke leve op til det selv. Men jeg tror også jeg lukker ned over for det (...) Hvor man siger du er nødt til det, fordi du havde den her lange dag og bla og bla. Finder lidt på undskyldninger for at gøre det ok. Men jeg synes jo ikke, at det er fedt, når jeg gør det. Det minder lidt om det der psykologiske begreb når handlinger og tanker ikke stemmer overens”
(Gabi, 21 år: 48:00).

‘Fremmedgørelse’ var jeg fristet til at svare, i ønsket om, at anerkende og imødekomme hendes erfaringer. En fremmedgørelse i relation til hendes egne handlinger (mad- og måltidsvaner) som medvirker til, at hun i stigende grad fremmedgøres overfor sig selv, hvilket kommer til udtryk i hendes selvbebrejdende attitude, hvor hun selv står på mål for sine ‘fejlslagne præstationer’, uden at være i stand til at vende kritikken ud ad mod konteksten også. Omstillingen er således strukturelt formet af en præstationskultur blandt unge som Gabi, hvor risikoen er, at omstilling af mad- og måltidsvaner, som er en global og kollektiv kamp, reduceres til en individuel kamp, hvor verdens tunge byrder lægges på de unges egne skuldre, hvormed den gensidige relation mellem ‘omstillingen’ og ‘den unge’ bliver skrøbelig frem for bæredygtig.

Det er ligeledes væsentligt at understrege, at den økonomiske og opportunistiske attitude, som fremmes af strukturer af social acceleration i hverdagslivet (jf. Analysedel 2.1), er så styrende for målgruppens relation til hverdagsmad, at deres omfattende kulturelle fokus på optimering af individuelle ressourcer og muligheder ofte ‘overdøver’ mad og måltiders iboende klima- og miljøvenlige kvaliteter. Heriblandt kan økonomiske fordele nævnes ved valg af datovarer (sidste salgsdato) og sundhedsmæssige fordele ved en mere plantebaseret kost (reduktion af kødforbrug). Det er vigtigt at fremhæve, at målgruppen hovedsageligt består af lav- og mellemindkomstgrupper, hvilket både kan styrke de økonomiske incitamenter for at handle mere bæredygtigt (eks. sidste salgsdato), men også medvirke til en række udfordringer i forhold til at tilvælge eksempelvis økologi, dyrevelfærd og lokale råvarer, eftersom madbudgettet for særligt børnefamilier og studerende på SU har sine begrænsninger (jf. præsentation af målgruppe). Omvendt fortæller informanterne, at

deres forbrug af CO2-tunge fødevarer ofte stiger, når eksempelvis kød er på tilbud, eller er markeret som datovarer, hvilket understreger pointen om en rettere opportunistisk frem for responderende og resonant relation til mad og måltider inden for målgruppens madkultur.

Bæredygtighed (klima- og miljøvenlige madvaner) risikerer derfor at blive reduceret til en ressource eller form for kapital i målgruppens hverdagsliv, hvor den gøres til genstand for optimering af individuelle fordele og bibeholdelse af social status, frem for at være en forudsætning for en mere resonant relation til verden med afsæt i 'iboende interesser' om at gøre en forskel i verden.

Den kollektive bæredygtige kamp risikerer ligeledes at blive reduceret til en social kamp mellem individer, køn, aldersgrupper, segmenter, klasser, som splitter vandene, frem for at være en mangfoldig og inkluderende kamp for det fælles bedste for verden og fremtidens generationer. Dette kommer til udtryk i informanten Nannas (42 år, Glumsø) beskrivelse af hendes fætters datter (som bor i København), der er blevet veganer, hvilket Nanna har behov for at tage personlig afstand til. Det gør hun eftersom valget om at blive veganer i overvejende grad opfattes som et individuelt opgør og kritik af familiens mad- og måltidsnormer: *Hun er veganer (...) og det er næsten på grænsen til (hun holder igen og tager en tænkepause), men okay det er hendes livsstil, det har hun så valgt. Men det er ikke min livsstil. Det er ikke det, jeg prioriterer først* (Nanna, 42 år: 20:19).

Nannas personlige afstandtagen fra den bæredygtige omstilling må forstås som et behov for at beskytte sig selv overfor dens sociale krav og ændringer.

Dette kan være en del af forklaringen på, hvorfor danskernes kødforbrug fortsat er i vækst (Madkulturen 2019: 17f), eftersom flere kan opleve omstillingen som et direkte angreb på deres individuelle frihed, personlighed og muligheder for at føle sig hjemme i verden (at kunne spejle sig i måltiderne). Det er her vigtigt at gentage, at madkultur i sin essens handler om udvikling af identitet og tilhørsforhold til verden (Holm & Tange Kristensen 2012: 24; Rosa 2019: 57-60). En konsekvens af omstillingens fremmedgørende præmisser er derfor, at dele af målgruppen i større eller mindre grad kan **føle sig fremmede i relation til den bæredygtige omstilling**, som hæmmer deres lyst, engagement og deltagelse på trods af et behov for at gøre en forskel.

Den sociale kamp om, hvem som besidder magten til at definere sig selv som 'bæredygtig' inden for den danske madkultur, er således yderst interessant, men det gælder først og fremmest for målgruppen om at finde fodfæstet inden for den hastigt foranderlige omstilling, for overhovedet at kunne etablere resonans (muligheder for at spejle sig i omstillingen):

Magnus: *Hvordan oplever du at andre forholder sig til bæredygtighed?*

K: (...) *Mine forældres generation gør slet ikke og det kan jeg også godt forstå (...)*
Men jeg synes der er meget stor fokus på det på de sociale medier (...) *Jeg er en anden generation end dem på 30 er i dag (...)* *Jeg synes godt at folk kan blive enormt hysteriske og fordømmende, hvor man sådan tænker 'slap nu af mand! Det er nødt til at komme i et stille og roligt tempo, så vi kan være med allesammen* (Karla, 48 år: 53:00).

Det er interessant at bemærke, at Karla (48 år) på linje med Gabi (21 år), mærker den klima- og miljøvenlige omstilling som et socialt pres i hverdagen, hvormed 'omstillingsparathed' gøres til den primære fortælling med hensyn til at kunne deltage og føle sig inkluderet i omstillingen. Konsekvensen er, at de begge risikerer at reducere omstillingen til et individuelt ansvar og spørgsmål om at kunne 'præstere' frem for at 'resonere' i relation til verden (klimaforandringerne og bæredygtighedskrisen). Fremmedgørelsen over for den bæredygtige omstilling i målgruppens madkultur kommer således til udtryk ved, at målgruppens iboende klima og miljøvenlige interesser i relation til mad og måltider, reduceres til et individuelt og konkurrencepræget anliggende om **at være den bedste version af sig selv**.

Det er ligeledes centralt at fremhæve, hvordan deres reaktioner, på trods af ligheder, er forskellige fra hinanden. Karla lægger ikke ansvaret på egne skuldre i samme grad som Gabi gør, men retter mere kritikken ud mod ydre strukturer og normer inden for den danske madkultur. Karla (48 år) og Nanna (42 år) opfatter 'de unges omstilling' i bogstaveligste forstand som fremmed, radikal og til tider fordømmende, hvilket socialt fremmer en række fordomme og barrierer mellem målgruppens generationer, som svækker muligheden for at målgruppen på tværs af aldersgrupper kan spejle sig og føle sig hjemme i relation til omstillingen. Udfordring for målgruppens voksne segment er derfor, at forandringerne inden for den klima- og miljøvenlige omstilling i

den danske madkultur eskaleres i så højt et tempo, at Karlas generation risikerer at blive hægtet helt af bæredygtighedstoget, før det for alvor er kommet ud over stepperne og kører på skinner. Hertil skal selvfølgelig også nævnes Karlas forældres generation, der, som hun nævner, oplever, at det løb (omstillingen) allerede er kørt og derfor risikerer at føle sig 'efterladt på perronen' **i en verden, som engang var**. De bliver helt eller delvist fremmedgjort over den bæredygtighedskrise, som finder sted i både deres egen men også deres børn og børnebørns samtid.

Delkonklusion på Analysedel 2.2

Jeg kan på baggrund af Analysedel 2.2 konkludere, at strukturer af social acceleration inden for den klima- og miljøvenlige omstilling af mad- og måltidsvaner i målgruppens hverdagsliv, skaber en række fremmedgørende præmisser for målgruppens relation til omstillingen i det daglige. Dette kommer til udtryk blandt målgruppens unge, som har svært ved at følge med omstillingens foranderlige krav, hvilket u hensigtsmæssigt fremmer en handlingslammelse (afvigelse), samt følelse af utilstrækkelighed og selvkritik, som kan have alvorlige psykiske konsekvenser i deres daglige relation til hverdagsmad. Målgruppen risikerer ligeledes at tage helt eller delvist afstand fra omstillingens foranderlige og accelererende krav, eftersom omstillingen kulturelt risikerer at blive reduceret til en social kamp om at skulle 'præstere' i en konkurrencepræget, moderne verden, frem for at 'resonere' i relation til den verden (med klimaforandringer og bæredygtighedskriser), som målgruppen befinder sig i. Tendenser på fremmedgørelse skaber derfor svære mulighedsbetingelser for en bæredygtig (social) klima- og miljøvenlig omstilling af målgruppens madkultur.

Diskussion

Kan optimeringen af individuel sundhed være et springbræt for en bæredygtig udvikling af målgruppens madkultur?

I dette afsnit diskuteres, hvorledes målgruppens omfattende fokus på optimering af individuel sundhed stemmer overens med fremme af en bæredygtig (social, klima- og miljøvenlig) relation til mad- og måltidsvaner i hverdagen.

Ifølge Madkulturens rapporter om madlavning-tilgange (jf. Præsentation af målgruppe), vægter specialets målgruppe 'sundhed' og 'bæredygtighed' højt i deres tilgang til madlavning og måltider i hverdagen (Madkulturen 2020 (b): 2f).

Det er således interessant at diskutere, hvordan de to prioriteter stemmer overens med hinanden. Diskussionen vil derfor tage udgangspunkt i analyser af, hvorledes de hver især former målgruppens relation til mad og måltider i hverdagen. Madkulturen nævner i rapporten (ibid.), at sundhed kan være et muligt springbræt med tanke på at fremme flere klima- og miljøvenlige madvaner og måltider i hverdagen (ibid.).

Sundhed, eller nærmere bestemt; optimering af individuel sundhed, spiller ligeledes en dominerende rolle for informanternes relation til hverdagsmad i specialets analyser af målgruppen. Jeg finder det derfor videnskabeligt relevant at stille følgende diskussionsspørgsmål i mit speciale: *Er målgruppens omfattende fokus på optimering af individuel sundhed et springbræt eller et benspænd for sundhedsfremme af en bæredygtig (klima- og miljøvenlig) relation til mad og måltider i hverdagen?*

Et gennemgående sundhedstema for samtlige af specialets informanter omhandler optimering af egen krop og sundhed, hvor relationen til hverdagsmad ofte må beskrives som et middel til at være 'den bedste version af sig selv'. Eksempelvis er Anton (27 år, studerende) enormt fokuseret på, at hverdagsmad og måltider retter sig ind efter det kostprogram, som hans personlige fitness-træner for nogle år siden udviklede til ham. Da jeg beder Anton om at få et indblik i hans måltider på en normal hverdag, går det op for mig, hvor nøje og kompromisløst han i virkeligheden forsøger at efterleve sit kostprogram. Anton ved, ned til mindste detalje, hvor stort et indtag af kalorier han dagligt skal nå op på, som i samspil med hans træningsprogram skal

hjælpe til at optimere og vedligeholde hans vægt og muskelmasse: *“Min morgenmad hver dag består af mælk ca. 100-150 ml på øjemål, to bananer, omkring 100 gram havregryn og skefuld peanutbutter. Det er sådan en rimelig god kaloriebombe. Det er sådan 700 kalorier, som er mega nice lige at få ind om morgenen”* (Anton, 27 år: 05:00).

Anton har gennemgået en kropslig forandring i løbet af de sidste fire år, hvor han i store linjer har fulgt sit personligt udviklede kostprogram, hvilket har styrket hans selvværd og selvtillid. Anton fortæller ærligt, at den fysiske transformation har haft så stor social betydningen for ham, at det i dag, frem for alt, kommer i første række hvad angår hans forhold til hverdagsmad.

De store mængder af kalorier og proteiner som indgår i Antons kostprogram er en del af en bredere fitness-bølge kendt som ‘low carb - high fat’. Nanna (42 år, familiemor) følger samme madtrend fra fitnessverdenen, og har gennem de sidste snart to år været på en omfattende slankekur, hvor hun har lagt kosten radikalt om til overvejende at have en kød -og fedtrig hverdagskost uden for mange kulhydrater. I kombination med fitness træning og volley på regelmæssig basis har slankekuren medført et vægttab på 10 kilo allerede inden for det første år - til hendes egen store overraskelse og tilfredshed: *“Jeg elsker jo slik og det har været det sværeste at lægge på hylden. Men rugbrød, jeg har ikke spist rugbrød i over halvandet år. Pasta, ris, kartofler spiser jeg heller ikke (...) Og så der her med at jeg kan trøste spise fedt i stedet for (...) Det har virket for mig og jeg har kunnet få min vægt ned”* (Nanna, 42 år: 42:47).

Nanna og Antons relation til mad og måltider i hverdagen er således i særdeleshed formet og skabt af deres ‘disciplinerede’ attitude i relation til egen krop. En relation hvor kroppen (som en relationel del af verden) i overvejende grad gøres til genstand for information frem for inspiration, eftersom Anton og Nanna forsøger at mestre og manipulere kroppens udvikling og adfærd med afsæt i deres selvoptimerende og instrumentelle attitude. Relationen til kroppen og hverdagsmad gøres derfor hovedsageligt ‘stumt’, da Anton og Nanna forsøger at afvige og lukke ned for ydre påvirkninger fra verden i behovet for at ‘styre’ kroppen ‘egensindigt’, i kontrast til en mere resonant krop (medium mellem selvet og verden), der adaptivt ‘responderer’ med verden gennem et mere vibrerende, sanseligt og åbent forhold til hverdagsmad. Nanna fortæller, blandt andet, hvordan hun helt er holdt op med at spise de kager hun

selv bager til familiens fødselsdage af frygt for at miste 'kontrollen' og svække selvdisciplinen i forhold til vedligeholdelse af 'sunde' madvaner. Når Nanna så engang imellem falder for fristelsen, så har hun enten svært ved rigtigt at nyde det på grund af skam, eller, så 'falder hun helt igennem', hvor indtagelsen af slik og søde sager bliver selvforstærkende. Sidstnævnte resulterer ofte i perioder med nedsat energiniveau og mere inaktivitet, som strider imod hendes og mandens idealer om at leve 'et aktivt hverdagsliv'.

Kroppen kan således, med udgangspunkt i hendes 'informative' relation til den, forstås som en 'trussel eller fjende' ('Body as a enemy') (Rosa 2019: 86) med tanke på at optimere eller vedligeholde kontrollen over hendes 'sunde' liv. Dette vidner om, at målgruppens madkultur strukturelt er underlagt nogle konkurrencedrevne strukturer og mekanismer (jf. Analysen del 2), der fremmer en resilient, opportunistisk og fremmedgørende attitude i relation til mad og måltider, som kulturelt tager afsæt i deres hverdagsliv.

En væsentlig pointe for både Anton og Nannas historie er, at de begge har udviklet en større og personlig interesse for mad efter at være blevet præsenteret for henholdsvis slanketure og kostprogrammer inden for fitness- og trænings verdenen.

Spørgsmålet er derfor, om deres overvejende instrumentelle relation til hverdagsmad og resiliente attitude i relation til kropslig og individuel selvoptimering kan være et springbræt for en videre klima- og miljøvenlig relation til hverdagsmad, hvis det kombineres med et rationale om at optimere målgruppens sundhed?

Anton overvejer at flytte sammen med sin kæreste, som spiser en mere vegetarisk hverdagskost af hensyn til verdens klima og miljø, hvilket for ham giver anledning til en række kost- og måltids udfordringer med tanke på vedligeholde vægt og muskelmasse. Han har derfor besluttet sig for, at når de flytter sammen, så vil han lave nogle 'stikprøver', hvor han ved hjælp af apps holder nøje øje med, at antallet af kalorier når op på det rigtige niveau, så han ikke risikerer at tabe sig for meget (Anton, 27 år: 48:00). Anton har derfor aftalt med kæresten, at han kan stege et stykke kød ved siden af på en pande, i tilfældet af, at hun laver en vegetarisk ret, så han får de ekstra kalorier han mangler. Jeg stillede ham derfor det opfølgende spørgsmål; om ikke hans kropslige relation til hverdagsmad eventuelt kunne blive fundamentet for en

videre interesse for klima- og miljøvenlig hverdagsmad eller om han så dem, som to forskellige måder at gå op i mad? Anton svarede følgende på spørgsmålet:

“Ja. Det gør jeg nok, fordi det ene er min egen kamp, hvor det andet, det er sådan en fælles kamp, som hele verden skal tage op. Selvfølgelig skal de også gå lidt i sammenspil for jeg kan ikke kalde mig selv en skid bæredygtig, hvis nu jeg kun spiser kød og buræg osv, det ville ikke være særlig godt” (Anton, 27 år: 01:00:21).

Som Anton beskriver, er den sundhedsoptimerende relation til mad og den klima- og miljøvenlig relation til mad, to forskellige tilgange, hvilket han meget nøgternt illustrerer i opdelingen mellem, hvad han opfatter som to forskellige kamppladser: ‘Den individuelle kamp’ og ‘den kollektive kamp’. Udfordringen for Anton er således at finde balancen mellem de to ofte modstridende tilgange, så den ene ikke helt ‘overdøver’ den anden, men at de i højere grad ‘responderer’ samhörigt i praksis. Anton fortæller, at han i princippet er glad for, at kæresten påvirker ham i en mere bæredygtig retning, eftersom han også selv, til dels, ønsker at komme klimaproblematikken til livs gennem aktive valg i hverdagen. Han håber derfor på, at kærestens indflydelse på hverdagsmåltider vil motivere ham til at tænke i bæredygtige alternativer til særligt kød. Antons kæreste og roommate har således introduceret ham til diverse bælgrugter, som han, på trods af et par gode erfaringer, ikke rigtigt selv har haft tid til at eksperimentere ordentlig med i køkkenet. Anton drikker også smoothies af proteinpulver i hverdagene for at få det maksimale ud af sit ugentlige træningsprogram, og er så småt begyndt at bruge det som kosterstatning for kød på de dage, hvor han spiser mere vegetariske måltider sammen med kæresten eller med sin roommate (Anton, 27 år: 01:02:00).

Anton er således i gang med at udvide sine ‘klima- og miljøvenlige muligheder’ med udgangspunkt i en overvejende selvoptimerende interesse for mad. Anton har det samtidig ambivalent med, at det bæredygtige valg på en række områder spænder ben for hans muligheder for at lave velsmagende og ‘sunde’ hverdagsmåltider, eftersom han i højere grad går op i at maden skal være nærende (fokus på den individuelle kamp).

Det er derfor vigtigt at fremhæve, at Anton til en hvis grad opfatter ‘det bæredygtige madvalg’ som en forstyrrelse eller trussel (lignende hans relation til egen krop, som

opfattes som en 'fjende') der skal styres og manipuleres i forsøget på at bevare kontrollen over egen lykke (en stum relation til verden).

Den individuelle kamp er således så styrende for Antons tilgang til hverdagslivet, at hans relation til hverdagsmad fremmedgøres gennem et 'tingsliggørende' kostprogram, hvor mad (klima -og miljøvenlige såvel som hjemmelavet) på linje med markedsprodukter reduceres til en ressource, der indgår under konkurrencens vilkår og som vil blive udkonkurreret, hvis det altså gavner optimeringen af kroppen og selvet i højere grad: *"Jeg er ved at være lidt træt af den der samme smoothie jeg får hver morgen (...) Den skal bare lige sluges, den pille, og worst case, hvis jeg virkelig bliver træt af den, så kan jeg skifte den ud med noget andet.. Men det er en ofring jeg gerne vil tage* (Anton, 27 år: 01:13:27).

Tingsliggørelsen fremmer således en følelsesmæssigt 'kold' relation til hverdagsmad, som skaber svære mulighedsbetingelser for en resonant relation, hvor maden fortæller en personlig historie om hvem Anton er og bidrager til, at han føler sig hjemme i hverdagen og verden (Rosa 2019: 179).

Denne individualiserede tilgang til mad vil således også skabe svære mulighedsbetingelser for 'stabile' akser (sfærer) af resonans i relation til bæredygtig mad, eftersom Antons opportunistiske attitude i relation til egen selvoptimering fordrer til, at han skal være 'omstillingsparat' frem for bæredygtig (social og klima- og miljøvenlig) i hans relation til mad og måltidsvaner i hverdagen: *"Mit forhold til mad og madlavning er ikke sådan fuldstændig låst fast til rutiner og samvittighed i forhold til klima og sådan noget. Jeg kan fortsat nyde på trods af, at der sker alle de der ting"* (Anton, 27 år: 01:13:27).

Det er dog slet ikke utænkeligt, at man effektivt kan rykke Anton i en klima- og miljøvenlig retning i tilfælde af, at det faktisk fremmer hans muligheder for at optimere 'kropslig sundhed' i hverdagslivet. Tænk bare på Nannas radikale kostændring, hvor hun konsekvent lægger rugbrød, ris og kartofler på hylden (som har været en fast del af den ugentlige kost i mere end 40 år), fra den ene dag til den anden, alene fordi, hun så ivrigt ønsker at optimere sin egen sundhed.

Den helt centrale pointe med fremme af en klima- og miljøvenlig omstilling af målgruppens madkultur er dog, at forandringerne af mad- og måltidsvaner skal være 'bæredygtige', hvilket i målgruppens tilfælde kræver en mere gennemgribende

kulturændring og relation til hverdagsmad, som er nødt til at tage afsæt i mere end blot målgruppens individuelle sundhed.

Det er netop derfor, at en sociologisk analyse af målgruppens hverdagsliv er så nødvendig, eftersom specialets problemstilling vedrørende en afvikling frem for bæredygtig udvikling og omstilling af målgruppen madkultur, formes af dagligdagens foranderlige og 'usædvanlige' sociale mønstre og strukturer, som skaber bedre præmisser for en individualiseret madkultur frem for en stabil, kollektiv og resonant madkultur (jf. Analysedel 2).

Anton og Nanna bliver således fremmedgjort overfor madens bæredygtige kvaliteter i deres daglige stræben efter optimering af egen sundhed, hvilket i deres tilfælde, i større grad må forstås som et benspænd frem for et 'bæredygtigt' springbræt for en klima- og miljøvenlig omstilling af målgruppens madkultur.

I kontrast kan kærestens (Antons) aktive valg om spise flere vegetariske retter i respons til klimaforandringer og miljømæssige problemstillinger 'ude' i verden, forstås som en resonant relation til hverdagsmad, eftersom selve madrelationen tager afsæt i de iboende bæredygtige interesser for maden (kærlighed til dyr, mennesker og naturen) i den 'kollektive kamp' om at gøre en relationel forskel for en bedre verden. Kærestens resonante relation til hverdagsmad er ikke 'ensidig' men 'gensidig' med den verden, som hun befinder sig i. Den ligger ikke i samme grad under for strukturer og mekanismer af social acceleration, som reducerer mad til et instrument for optimering af egen sundhed. Det overvejende vegetariske valg er ikke *på trods af* egne interesser (ofring af egen frihed), men *på grund af* relationelle interesser for verden gennem et 'vibrerende bånd' til madens iboende kvaliteter, hvor kroppen gøres til genstand for 'inspiration' frem for 'information'.

Den resonante krop er således, i modsætning til den disciplinerede krop, åben overfor vibrationer og sanselige indtryk i blandt andet processen omkring bæredygtig madlavning, hvormed nye retter prøves og udvikles således, at kroppen/selvet formår at 'afstemme sig' og 'respondere' (af←fekt og e→motion) med omgivelserne i en gensidig og bæredygtig transformation med verden (Rosa 2019: 86).

Et godt eksempel på netop denne resonante relation til bæredygtig mad finder sted hjemme hos Helle (informant, 42 år) og hendes familie, hvor det i overvejende grad er hendes mand, som til dagligt står for madlavningen. Helle beskriver hans tilgang til

madlavning som både 'personlig' og 'legende', eftersom han elsker at prøve og smage sig frem i køkkenet, og står modsat helt af, når han skal følge en opskrift til 'punkt og prikke'.

Styrken ved hans tilgang, som Helle beskriver det, er, at han ikke oplever det bæredygtige madvalg i køkkenet som en begrænsning (eksempelvis kødfrie dage), men nærmere som et kreativt "benspænd" og springbræt til at skærpe sine sanser ekstra meget. Helle fortæller, at han derfor er enormt god til at bikse de kedelige rester fra køleskabet sammen til personlige og nye, hjemmelavede hverdagsretter med afsæt i iboende (bæredygtige og hjemlige) interesser for måltidet: "*Det er præget af ham. Det er præget af Peters måde og tilgang til det, og jeg synes det sjovt og er med på den*" (Helle, 42 år: 52:12).

Helle har sine to børn (søn og datter, 11 og 14 år) fra et tidligere forhold, og de skulle i starten vende sig en smule til Peters personlige og originale hverdagsretter, eftersom de før var vant til, at en hverdagsret (Helle nævner et eksempel med boller i karry) altid smagte og så ud på den samme måde (hvilket i sig selv er et tegn på fremmedgørelse over for mad og madlavning).

Men med tiden er børnene blevet vilde med hans åbne og nysgerrige tilgang til madlavningen, og hans personlige præg har udvidet hele familiens madhorisont, særligt med tanke på at gøre det sjovt at lave og smage bæredygtig hverdagsmad. Helle fortæller, at hans kreative tilgang en sjælden gang imellem løber af sporet, således at han ikke har mulighed for at 'redde' retten, og de derfor må smide maden ud og bestille pizza. Men det tager de for det meste bare med et smil. Det er meget mere vigtigt for Helle og hendes mand Peter, at rammerne omkring køkkenet er drevet af lyst og interesse (iboende sociale og klima- og miljøvenlige interesser), således at der er plads til at lave fejl, og så børnene har mulighed for at deltage og udvikle sig gennem åbne og nysgerrige præmisser for madlavning og måltider i hverdagen.

I kontrast kan Gabis selvkritiske attitude i relation til bæredygtig madlavning nævnes (jf. Analysedel 2.2), hvor bekymringen for at gøre mere skade end en gavn på klima- og miljøet medvirker til, at hun tøver med at prøve nye bæredygtige retter af - simpelthen fordi hun er bange for, at det ender som madspild (Gabi, 21 år: 39:40). Gode mulighedsbetingelser for stabile akser (sfærer) af resonans i relation til mad- og måltidsvaner i hverdagen, kan således forstås som selve rødderne for en bæredygtig udvikling og omstilling af målgruppens madkultur (jf. Analysedel 1). Omvendt kan

man sige, at de store sociale krav til selvoptimering (konkurrencedygtighed) og individualisering af sundhed, er med til at skabe nogle fremmedgørende præmisser for en bæredygtig (social og klima- og miljøvenlig) relation til hverdagsmad, som på makroniveau ses i den overordnede tendens til afvikling frem for udvikling af måltidets sociale betydning, der er med til at spænde ben for en klima- og miljøvenlig omstilling af den danske madkultur (jf. Analysedel 1 og 2).

Dermed ikke sagt, at optimeringen af individuel sundhed og bæredygtige madvaner ikke overlapper hinanden i målgruppens relation til hverdagsmad - for det gør de i høj grad. Faktisk er den individuelle optimering af sundhed typisk den lettere skjulte og bagvedliggende grund til, at flere af informanterne vælger at spise og leve mere klima- og miljøvenligt. Dette vidner om en bredere fremmedgørelse over for måltidets iboende bæredygtige kvaliteter og et større fokus på de sundheds- og ernæringsmæssige potentialer ved eksempelvis en mere vegetarisk kost: *“Så har jeg lånt en hel masse bøger på biblioteket om vegetar og veganer mad, det er ikke fordi jeg vil blive det fuldstændig, men for at få inspiration til, hvordan jeg laver bedre kost til mig selv”* (Karla, 48 år: 17:12).

Det er derfor ikke nødvendigvis et spørgsmål om ‘enten eller’, men snarere ‘både og’, når værktøjerne til fremme af en bæredygtig udvikling af målgruppens madkultur skal tages i brug.

Der kan således være ræson i, politisk, at tilpasse Danmarks officielle kostråd efter den virkelighed, som verdens klima og miljø står overfor, således, at man gennemsigtigt giver danskerne mulighed for lettere at tilvælge både sundere og mere bæredygtige (CO2 reducerende) mad- og måltidsvaner i hverdagen. Det vil dog være naivt at tro, at Danmarks officielle kostråd i praksis, for alvor, kommer til at rykke ved målgruppens samlede bæredygtige udvikling, eftersom de madkulturelle problemstillinger på tværs af alder, klasse, køn og demografi er komplekse og kontekstuelle (jf. Analysedel 2.2) - hvilket i sidste ende kalder på mere omfattende, holistiske og tværsektorielle indsatser (Bech Lau & Dybbroe 2012: 181).

Specialets kritiske anke er, at det analytisk er skelsættende, hvor omfattende en del af målgruppens relation til hverdagsmad, der i sin essens kan koges ned til optimering af individuelle ressourcer og muligheder, som strukturelt gennemsyrrer samtlige lag af målgruppens madkultur (jf. Analysedel 1 og 2).

Det vidner om en individualisering i målgruppens hverdag, der er så dominerende, at flere af informanterne ikke for alvor formår at skabe et resonant 'vibrerende bånd' til klima- og miljøvenlig mad, når hverdagsmaden i overvejende grad reduceres til et 'individuelt mål om sundhed' frem for et mere kollektivt og responderende sigte om; at føle sig tilknyttet til den verden, som man til dagligt indgår, deltager og spejler sig selv i. Dette svækker mulighedsbetingelserne for at hverdagsmåltider kan blive et 'medium' (for at føle sig socialt hjemme i hverdagen og hjemme i verden med et bæredygtigt sigte om, at efterlade verden i god behold til de næste generationer) frem for et middel til målet (om at være den bedste version af sig selv).

Målgruppens længsel efter stabile akser af resonans i relation til hverdagsmad og måltider (jf. Analysedel 1), må derfor forstås som et udtryk for en stigende fremmedgørelse i deres madkultur, hvor den ensidige og 'stumme', individuelle kamp svækker mulighedsbetingelserne for at leve et mere resonant og bæredygtigt hverdagsliv.

Risikoen ved overvejende at definere de klima- og miljøvenlige strategier med afsæt i et individuelt rationale om selvoptimering, er ligeledes, at det øger en selvbebrejdende og ekskluderende madkultur. 'Den kollektive kamp' reduceres således til en individuel kamp om at 'præstere', i stedet for at blive en kollektiv kamp om at tage del i en fælles forandring af verden (på tværs af sociale skel) ud fra de kontekstuelle mulighedsbetingelser som målgruppen har til rådighed (jf. Analysedel 2.2). Det er særligt hensigtsmæssigt når det, som beskrevet i Analysedel 2, svækker engagementet for den bæredygtige omstilling blandt de ældre i målgruppen, som føler sig hægtet af og øger selvkritikken blandt målgruppens mange unge, som skaber en ængstelig og handlingslammet relation til mad og måltider, på trods af et stort behov for at tage del i en bæredygtig fremtid for verden.

Specialet advokerer for en mere sundhedsfremmende tilgang til den danske madkultur, hvor forandring af målgruppens madkultur tager afsæt i deres behov for at leve et godt hverdagsliv og føle sig hjemme i verden, frem for et individuelt behov for sundhed (Bech Lau & Dybbroe 2012: 181).

Konklusion

I dette afsnit vil jeg, på baggrund af specialets undersøgelse og analyser, gøre specialets endelige konklusioner.

Behovet for en udvikling og omstilling af den danske madkultur er historisk nødvendig - ikke blot i et miljø- og klimamæssigt perspektiv, men også som et centralt element i fremme af det gode hverdagsliv. Størstedelen af danskerne føler sig udfordret og uforløste i deres daglige relation til mad, madlavning og måltider i hverdagen. På baggrund af en kvalitativ, dybdegående inddragelse af udvalgte personer fra netop denne 'udfordrede gruppe', kan der samlet konkluderes:

Konsekvensen af social acceleration inden for målgruppens madkultur er, at 'den teknologiske acceleration' (udlicitering og effektivisering af madlavningsprocesser) i kombination med en 'acceleration af livstempoet' (eskalering af aktiviteter per dag) samt en 'acceleration af forandringstempoet' (hyppigere forandringer af sociale vaner og mønstre i hverdagen) skaber nogle komprimerede, flygtige, u håndgribelige og ustabile rammer for målgruppens relation til mad, madlavning og måltider i hverdagen.

Strukturer af social acceleration i målgruppens hverdagsliv fremmer derfor en instrumentel relation til mad og måltider. Denne instrumentalisering ses ved, at hverdagsmad reduceres til et middel (optimering af individuelle ressourcer og muligheder) i målet om at kunne præstere og følge trit med sociallivets eskalerende omstillings-krav.

Endvidere skaber social acceleration samt den stigende individualisering inden for målgruppens madkultur, en række fremmedgørende vilkår for deres relation til, ikke blot mad, råvarer og madlavning, men også hverdagens hjemlige omgivelser, fællesskaber og værdier. Dette fører til en afviklingen af hverdagsmåltiders iboende sociale og bæredygtige kvaliteter (familiens samlingspunkt i hverdagen), og forstærker målgruppens oplevelse af at **føle sig fremmed i relation til den hverdag, som de befinder sig i.**

Fremmedgørelsen er et udtryk for en madkultur, hvor målgruppen har svære betingelser for at spejle sig selv i deres daglige handlinger (mad- og måltidsvaner), objekter (råvarer og retter) og sociale kontekster (familien og hjemlige omgivelser). Dette er med til at hæmme målgruppens udvikling af identitet og intersubjektivitet (tilhørsforhold til verden) samt deres muligheder for at leve et godt hverdagsliv. Fremmedgørelsen i målgruppens madkultur kommer også til udtryk inden for den bæredygtige omstilling (klima- og miljøvenlig) af mad- og måltidsvaner. Her ses det, at målgruppens afvigelse (de unges handlingslammelse og følelse af utilstrækkelighed) og afstandtagen (særligt voksne og ældre som føler sig socialt ekskluderet) fra omstillingens foranderlige og uhåndgribelige krav (om at være forandringsparat), fører til en uhensigtsmæssig erfaring af **at føle sig fremmed i relation til verden** (bæredygtighedskrisen og klimaforandringer). Alt sammen som resultat af svækkede betingelser for, at målgruppen kan spejle sig selv i den daglige omstilling.

Hvor fremmedgørelsen i målgruppens madkultur kan forstås som roden til afviklingen af måltidets sociale betydning i hverdagen, kan stabile akser (sfærer) af resonans i relation til mad- og måltidsvaner, i kontrast, forstås som rødderne for en bæredygtig udvikling og omstilling inden for målgruppens madkultur. Længslen efter resonans i målgruppens madkultur kommer således til udtryk i deres behov for at føle sig stærkere forbundet til den mad (råvarernes lokale historie og klima- og miljøvenlig værdier) og de måltider (familie og sociale relationer), de laver og spiser til dagligt, som forstærker deres erfaring af **at føle sig hjemme i relation til hverdagen og verden**.

En resonant madkultur kan således forstås som en del af fundamentet for en bæredygtig relation til hverdagen. Dette kan skabes gennem en gensidig, vibrerende, responderende, men også stabil relation til mad og måltider, som tager afsæt i iboende bæredygtige (sociale og klima- og miljøvenlige) interesser for verden - frem for et ekko af individuelle 'stumme' interesser (optimering af individuelle ressourcer og muligheder). Hverdagskontekster skal i større grad kunne facilitere, at målgruppen kan etablere en mere åben og inspirerende relation til mad og måltider, således at madlysten vokser og madkulturen udvikler sig gennem en mere nysgerrig attitude over for, hvad som 'rør sig' i både den lokale og globale verden.

Gode mulighedsbetingelser for stabile akser (sfærer) af resonans i relation til mad- og måltidsvaner inden for målgruppens hverdagsliv, må derfor forstås som selve fundamentet for en bæredygtig madkultur, som også fremmer målgruppens muligheder for at leve godt hverdagsliv.

Samlet anbefaler specialet, at den danske madkultur fremadrettet udvikles og omstilles med fokus på opbyggelse af en resonant og sundhedsfremmende tilgang til den danske madkultur, hvor forandringen af madkulturen tager afsæt i menneskers behov for at leve et godt hverdagsliv og føle sig hjemme i verden.

Litteraturliste

Bøger

Bitsch Olsen, Poul & Pedersen, Kaare (2011): “*Problemorienteret projektarbejde - en værktøjsbog*”. Roskilde Universitetsforlag. 3. udgave, 6 oplag.

Bo Kaspersen, Lars (2007): “Anthony Giddens”, i: Andersen, Heine og Bo Kaspersen, Lars . “*Klassisk og moderne samfundsteori*”. Hans Reitzel Forlag. 4. udgave, 4. oplag.

Brinkmann, Svend og Tanggaard, Lene (2015): “*Kvalitative metoder - en grundbog*”. Hans Reitzels Forlag. 2. udgave, 1. oplag.

Brinkmann, Svend (2017): “*Gå glip*”. Gyldendal A/S. 1. udgave, 2. oplag.

Bech Lau, Charlotte og Dybbroe, Betina (2012): “Kommunal sundhedsfremme i borgernes hverdag - ud fra en settings- og empowermenttilgang”, i: Dybbroe, Betina, Land, Birgit og Nielsen Baagøe, Steen. ”*Sundhedsfremme – et kritisk perspektiv*”. Forlaget Samfundslitteratur. 1. udgave.

Dybbroe, Betina og Land, Birgit (2012): “Indledning: Sundhedsfremme - et kritisk perspektiv”, i: Dybbroe, Betina, Land, Birgit og Nielsen Baagøe, Steen. ”*Sundhedsfremme – et kritisk perspektiv*”. Forlaget Samfundslitteratur. 1. udgave.

Holm, Lotte (2012): “Måltidets sociale betydning”, i: Holm, Lotte og Tange Kristensen, Søren. “*Mad, mennesker og måltider*”. Forlag Munksgaard, København. 2. udgave, 1. oplag.

Hviid, Jacobsen, Michael (2007): “Zygmunt Bauman”, i: Andersen, Heine og Bo Kaspersen, Lars . “*Klassisk og moderne samfundsteori*”. Hans Reitzel Forlag. 4. udgave, 4. oplag.

Juul, Søren (2012): “Nyere kritisk teori”, i: Juul, Søren og Pedersen, Kirsten Bransholm. “*Samfundsvidenskabernes Videnskabsteori*”. Hans Reitzels Forlag, København, 1. udgave, 1. oplag.

Klaus Rasborg (2007): “Ulrich Beck”, i: Andersen, Heine og Bo Kaspersen, Lars . “*Klassisk og moderne samfundsteori*”. Hans Reitzel Forlag. 4. udgave, 4. oplag.

Kvale, Steinar og Brinkmann, Svend (2015): “*Interview - det kvalitative forskningsinterview som håndværk*”. Hans Reitzels Forlag, København, 3. udgave, 1. oplag.

Rosa, Hartmut (2014): “*Fremmedgørelse og acceleration*”. Hans Reitzels Forlag. København. 1. udgave, 1. oplag.

Rosa, Hartmut (2015): “*Social acceleration - a new theory of modernity*”. Columbia University Press. United States of America.

Rosa, Hartmut (2019): “*Resonance - a sociology of our relationship to the world*”. Polity Press, Cambridge. United Kingdom of Great Britain.

Rapporter

Ditlevsen, Kia & Holm, Lotte (2016) “Madlavning, fællesmåltider og sundhed - litteraturstudie for fødevestyrelsen”. Institut for Fødevarer- og Ressourceøkonomi, Københavns Universitet.

Madkulturen (2017): “Madindeks 2017 - Befolkningens måltidsvaner”. *Madkulturen*

Madkulturen (2018): “Madkultur 2018 - Sådan laver danskerne mad”. *Madkulturen*.

Madkulturen (2019): “Madkultur 2019 - Råvarer”. *Madkulturen*

Madkulturen (2020) (a): “Madlavningstilgange”. Udkast til rapport. *Madkulturen*

Madkulturen (2020) (b): “Madlavningstyper og klimavenlig”. Udkast til rapport. *Madkulturen*

Minter, Michael (2019): “Klimavenlige madvaner”. *Concito*

Rapporter fra internettet

Klimarådet (2020): “Kendte veje og nye spor til 70 procents reduktion - retning og tiltag for de næste ti års klimaindsats i Danmark”. *Klimarådet, København*
<https://www.klimaraadet.dk/da/rapporter/kendte-veje-og-nye-spor-til-70-procents-reduktion> set 10.03.2020

Eat-Lancet Commission (2019): “Healthy Diets From Sustainable Food Systems - Food Planet Health”.
https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf set 10.03.2020

Regeringen (2019): “Retfærdig retning for Danmark - politisk forståelse mellem Socialdemokratiet, Radikale Venstre, SF og Enhedslisten”. *Christiansborg*
https://ufm.dk/ministeriet/regeringsgrundlag-vision-og-strategier/regeringen-mette-frederiksen-forstaelsespapir/retfaerdig-retning-for-danmark_2019-06-25_endelig.pdf set 10.03.2020

WHO (1986): “Ottawa Charter for Health Promotion”
http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf?ua=1
set 10.03.2020

Artikler

Branner, Charlotte (2020): “Klimaet skal med i Danmarks nye officielle råd om kost”. *Politiken* <https://politiken.dk/forbrugogliv/art7652519/Klimaet-skal-med-i-Danmarks-nye-officielle-r%C3%A5d-om-kost>. set 10.03.2020

Vinyl

Dylan, Bob (1964): “*The times they are a-changin’*”. Columbia Records. United States of America