

# Marokkansk madforståelse – en kompetence hos ældre indvandrerkvinder i Danmark

I et netværk af marokkanske indvandrerkvinder har forskere og undervisere fra Metropol undersøgt madforståelse.<sup>(1)</sup>

I 2014 blev et projekt omkring midaldrende indvandrerkvinders selvforståelse af deres liv i Danmark etableret, hvor ansatte på Ernæring og Sundhed/Global Nutrition and Health ved Professionshøjskolen Metropol<sup>(2)</sup> og en gruppe af ca. 15 marokkanske kvinder på Amager startede en række fælles aktiviteter om mad, måltider og fysisk aktivitet. Projektet fik titlen "Mad og sundhed gennem empowerment og social inklusion."

De marokkanske kvinder dannede et netværk for godt 5 år siden med henblik på at være sammen med ligesindede. De holder flere ugentlige sammenkomster, hvor programmet hovedsagligt består af varierende undervisning, spisning og socialt samvær. Alle har børn, men kun få har stadig hjemmeboende børn. Kvinderne er mellem 50 og 65 år og de fleste er i dag på førtidspension eller i fleksarbejde, da mange af dem har helbredsrelaterede problemer, som vanskeliggør fuldtidsarbejde. Dette fællesskab blandt kvinderne startede for 15-25 år siden – de kender hinanden og hinandens familier rigtig godt.

Over en toårig periode arbejdede vi med kvalitative, antropologiske metoder; narrative interviews i en hverdagslivstilgang med fem enkeltpersoner og tre fokusgruppeinterviews. Desuden købte vi ind sammen og tilberedte måltider i fællesskab.<sup>(3)</sup>

Artiklen viser, at de marokkanske

kvinder har en god madforståelse, og udfordringerne med hensyn til deres gennemgående dårlige helbred må ses som påvirkning af andre faktorer (som ikke behandles i denne artikel).

## Food literacy

Kvindernes 'food literacy' (madforståelse) ser vi som et væsentligt omdrejningspunkt både i forhold til deres sundhed og deres rolle som hustruer og mødre i familien.

'Food literacy' kalder vi i denne sammenhæng 'madforståelse', selv om begrebet ikke helt indfanges i det danske sprog. Der findes imidlertid heller ikke en helt klar definition af begrebet, som stadig er under udvikling. Det er blevet anvendt politisk, i forskning og praksis fra slutningen af 00'erne (Vidgen og Gallegos, 2014, s. 51). Det centrale er, at man ser på personers madforståelse gennem en bred, kontekstuel tilgang, og ikke som afgrænset til ernæringens sammensætning. Det betyder, at mad og tilberedelse af måltider indgår som en integreret og betydningsfuld del af et individs personlighed, selvtillid og sundhed. Denne tilgang bygger bl.a. på teorier udarbejdet af Ellen Desjardins, Kawartha Haliburton og Elsie Azevedo (2013) samt Helen Anna Vidgen og Danielle Gallegos (2014). Med udgangspunkt i disse undersøgelser definerer vi madforståelse som en ramme, der gør individer, hus-

holdninger, samfund og nationer i stand til at beskytte kvaliteten af deres mad og styrke deres tiltro til madens betydning på trods af samfundsmæssige forandringer. Rammen består af sammenhængende kundskaber, færdigheder og adfærd, som er nødvendige for at planlægge, udvælge, tilberede og spise mad, der dækker de ernæringsmæssige behov.

Vidgen og Gallegos (2014) er kommet frem til definitioner af madforståelse gennem undersøgelser af hhv. sundhedsprofessionelles og unge menneskers opfattelser af madforståelse. De har på denne baggrund opstillet en model med fire dimensioner, som vi anvender i denne artikel (se figur 1).

## Erfaringer med madlavning og hverdagsmad

Kvinderne har alle lært at lave mad i Marokko som halvstore piger, men deres erfaringer er forskellige. De fleste har gået få år i skole, enkelte dog op til otte år. Rollefordelingen mellem kønnene var udtalt, og pigerne forventedes at deltage i husholdning og madlavning. En blev gift som 14-årig, efter at hendes far var død. En anden måtte gå ud af skolen efter to et halvt års skolegang, da hendes far døde, og familien flyttede til en lille by uden skole, hvor hun skulle hjælpe sin mor i huset. De fleste af kvinderne lavede mad fra 14-års alderen i Marokko, og da de kom til Danmark som unge kvinder, tilberedte de også maden på marokkansk vis.

Selv om de fortsat mest laver marokkansk mad i dag, har de mange år i Danmark gjort, at deres madvaner har ændret sig. Det skyldes bl.a., at maden er blevet tilpasset det danske arbejdsmarked, hvor det er almindeligt at medbringe sin madpakke med rugbrødsmadder. Kvinderne har et ambivalent forhold til rugbrød. Nogle

1. Planlægning og håndtering af måltider i forhold til bl.a. økonomiske ressourcer
2. Udvalgelse af fødevarer og kendskab til kvalitet
3. Forberedelse og tilberedning af et velsmagende måltid
4. Bevidsthed om at indtage et balanceret måltid og om betydningen af det sociale samvær omkring måltidet.

Figur 1. Dimensioner af madforståelse (Vidgen og Gallegos, 2014).



af kvinderne har vænnet sig til denne danske "nationale ret", mens andre stadig ikke bryder sig om det. Gennem deres børn har kvinderne været nødt til at lave nogle kompromiser i forhold til marokkansk mad, da børnene tit foretrækker "danske" retter. Marokkansk mad hører primært til festlige lejligheder med familie og venner.

Når børnene flytter hjemmefra, vender de marokkanske traditioner tilbage i mere simpel udgave. Der spises f.eks. brød dyppet i olie til mange måltider. Når kvinderne er alene, enten om dagen, eller i de tilfælde, hvor deres mand er død, begynder måltiderne at blive mere uregelmæssige og af ringere ernæringsmæssig kvalitet.

### Dimensioner af madforståelse

#### 1. Planlægning og håndtering af måltidet i forhold til bl.a. økonomiske ressourcer, erfaringer og udstyr

De fleste af kvinderne i kvindegruppen er ikke velstående. De bor i lejelejligheder og enkelte i rækkehus i en forholdsvis billig del af København ift. boligpriser, men med et godt udvalg af butikker, både supermarkeder, grønthandlere og (halal)slagtere. Huslejen tager en betydelig del af familiens indkomst, men der bliver lagt vægt på, at der skal være mad til alle, også til gæster. Maden skal være veltillavet og velsmagende. Der er ingen af kvinderne, som mener, at de på et tidspunkt ikke har haft råd til mad. Til gengæld er de uhyre sparsomme i deres indkøb. Der bruges tid på at gå til de butikker og supermarkeder, som har tilbud på bestemte varer. De bruger deres netværk til at informere hinanden om gode tilbud. Deres erfaringer i at planlægge måltider til en stor familie til billig penge er betydelige, og det ser ud som om, de har lært at klare husholdningsudgifterne

på et lavt niveau ved i høj grad at købe basale fødevarer og selv tilberede maden fra bunden.

*Vi har altid gået efter vores økonomi. Jeg laver et budget, jeg overskrider det aldrig (...). Så vi går ikke og mangler mad, men man kan godt gå og mangle tøj eller noget andet. (Fokusgruppe)*

#### 2. Udvælgelse af fødevarer og kendskab til kvaliteter

Kvinderne har gode muligheder for at købe mad i lokalområdet, og de mener, at det er godt at spise mange grøntsager, som også er en del af den traditionelle, marokkanske madkultur. De har et vist kendskab til kvaliteten af mad, og flere af kvinderne vil gerne købe økologisk, fordi de mener, det er sundere. I realiteten køber de dog ikke økologisk mad, hvis der er en prisforskel mellem økologiske og ikke-økologiske fødevarer. De har tradition for at få – eller selv at hjembringe – en del fødevarer fra Marokko; olivenolie, særlige specialiteter såsom lokal *cous cous*, honning, og tørrede krydderier – spidskommen, paprika, kardemomme gurkemeje, kanel og *ras-el-hanout*.<sup>14)</sup> Det er fødevarer, som ikke findes i Danmark eller har kvaliteter, de mener, man ikke kan få i Danmark. De er enige om, at de hjembragte varer smager meget bedre end tilsvarende produkter i Danmark. Kvindernes kendskab til forskellige fødevarer må betegnes som omfattende og kvalificeret.

Ifølge Desjardins et al. (2013) er det ikke læsefærdigheden i sig selv, som man kunne tro, da det engelske ord for madforståelse er 'food literacy', der er det vigtigste for at vælge fødevarer (Desjardins et al., 2013, s. 8 og 67), men i højere grad spørgsmålet om, hvorvidt man spiser fær-

1970'erne kom en del indvandrere til Danmark fra især Middelhavslandene, herunder Marokko. Mange tog deres koner med til landet, og de har nu boet i Danmark i 30-40 år. Denne artikel lægger først og fremmest vægt på nogle marokkanske indvandrerkvinders oplevelser af deres liv i Danmark gennem deres møde med den danske madkultur. Artiklen er skrevet på baggrund af et toårigt samarbejde mellem en gruppe af marokkanske kvinder i København og medarbejdere ved Professionshøjskolen Metropol. Projektet har til formål at opnå en dybere forståelse af midaldrende indvandrerkvinders egne opfattelser af deres hverdagsliv i Danmark efter mange års ophold i landet og bærer titlen: "Mad og sundhed gennem empowerment og social inklusion". Artiklen er inspireret af teorier om 'food literacy' (madforståelse).

#### Irene Nørlund

Ph.d., lektor ved bacheloruddannelsen for Ernæring og Sundhed, Professionshøjskolen Metropol. irnl@phmetropol.dk

#### Birgitte Gade Brander

Ph.d., lektor ved bacheloruddannelsen for Ernæring og Sundhed, Professionshøjskolen Metropol.

#### Runa Midtvåge

Lektor ved bachelorprogrammet i Global Nutrition and Health, Professionshøjskolen Metropol.

digretter og fastfood, eller anvender basale fødevarer i tilberedningen.

### 3. Forberedelse og tilberedning af et velsmagende måltid, herunder opbevaring af mad

For at forberede et velsmagende måltid skal man vide, hvad et godt måltid består af, og have kendskab til at tilberede måltidet. Kvinderne går op i smag og tilberedning af mad. Et måltid består af både kød eller fisk og mange grøntsager. Der er lidt uenighed om, hvor meget kød, der skal være i et måltid, nogle har helt kødfrie dage, og andre siger, de strækker kødet, men der skal gerne være noget kød. Desuden skal der være brød til alle måltider. Det er sundt, mener de, og de kan godt lide det. Alle bager brød, og opskrifterne er mundtligt overleverede og erfaringsbaserede. I dag bruger de en del groft mel og synes, at det smager bedst. Tidligere blev det lavet af hvidt mel. Brødet spises ofte dyppet i olivenolie. De taler længe om, hvordan maden smager bedst, og hvordan den skal tilberedes. Der skal gerne være søde sager efter maden og i sociale sammenhænge. De drikker vand, kærnemælk og te til maden, gerne myntete, og kaffe efter maden. Forbruget af sukker i te og kaffe er stort, og sodavand er ikke en ualmindelig drik i dagligdagen. De drikkes derimod ikke alkohol.

Desjardins et al. (2013) har udarbejdet en skala for kompetencer til at lave mad, 'food skill levels'. Skalaen består af niveauer fra 1 til 5: Fra minimal til avanceret. Det dårligste niveau dækker over, at en person kun kender til at genopvarme færdiglavet eller frossen mad, til det mest avancerede, som dækker over komplekse måltider tilberedt fra bunden (Desjardins et al., 2013, s. 36). Kvinderne hører alle til den mest avancerede kategori, selv om færdiglavet mad ind imellem også bruges i

måltidet. De kender desuden til opbevaring og grundlæggende hygiejne i forhold til at håndtere fødevarer (Vidgen og Gallegos, 2014, s. 55).

Kvinderne udveksler opskrifter på og erfaringer med retter, også danske, som de har fået eller finder på YouTube eller



**Det centrale i 'food literacy' er, at man ser på personers madforståelse gennem en bred, kontekstuel tilgang, og ikke som afgrænset til ernæringens sammensætning. Det betyder, at mad og tilberedelse af måltider indgår som en integreret og betydningfuld del af et individs personlighed, selvtillid og sundhed.**

TV, som også har marokkanske kokkeprogrammer på arabisk. Nogle af kvinderne er meget vant til hjemmesider og internetinformation på mobiltelefonen, for andre er denne videnstilgang mere begrænset, men for dem der ikke kan læse, er det fint at se billeder.

### 4. Bevidsthed om at indtage et balanceret måltid og om betydningen af det sociale samvær omkring måltidet

Den fjerde dimension, at indtage et balanceret måltid og betydningen af det sociale samvær, er den mest udfordrende at analysere i forhold til kvinderne. De fleste taler

meget om, hvilken mad, der er sund, og de kender grundlæggende til indholdet af de ti kostråd fra Sundhedsstyrelsen. Mange lider af diabetes og har problemer med ondt i fødder, ben, knæ, skuldre eller arme. Deres kroppe er blevet nedslidte af arbejde, børnefødsler og -pasning, og på trods af god madforståelse er deres sundhedsmæssige tilstand i høj grad påvirket af de skader, der er sket på kroppen.

Diskurser om sundhed, som er udbredt i det danske samfund i dag, bl.a. gennem de ti kostråd, har de taget til sig, både med hensyn til at spise groft og mindre fedt, herunder rådet om at bevæge sig mere og evt. dyrke mere motion. Men der leves ikke altid op til disse råd.

En af de sundhedsmæssige udfordringer, som kvinderne selv påpeger, er, at de spiser meget brød, gerne til hvert måltid, at de alle holder meget af kager og søde sager, og at der anvendes ret meget olie i madlavningen.

Spørgsmålet er, hvad det betyder for sundheden med det søde og rundhåndet anvendelse af olie? Sundhedsprofessionelle, som arbejder med indvandreres sundhed, nævner ofte, at indvandrere spiser for meget fedt/olie og sukker (Fødevarestyrelsen, 2002; Davidsen, 2008; Sundhedsstyrelsen, 2007). I et perspektiv med udgangspunkt i madforståelse er det vigtigt at kunne balancere måltidet mellem forskellige madgrupper, som kvinderne har vist, at de behersker. Det er imidlertid ikke selve madens ernæring, som er det vigtigste element, men en bredere forståelse af den sammenhængende viden, erfaring og handlinger, som giver individer mulighed for at anskaffe, tilberede og spise den mad, de foretrækker og har behov for (Vidgen og Gallagos 2014, 54).

Det tredje emne under punkt 4 handler om, hvad socialt samvær betyder for kvinderne i relation til deres madforståelse. Det er



Kvinderne har en god viden om madens betydning for deres velbefindende, men de handler ikke i overensstemmelse med deres viden om at indtage balancerede måltider. Årsagen hertil skal i høj grad findes i deres nuværende sociale situation, hvor børnene er flyttet hjemmefra, og flere er enker eller fraskilte og kun har sig selv at tage vare på. At være alene medfører ofte en uregelmæssig måde at spise på.

tydeligt, at det indbyrdes sociale samvær er vigtigt for dem. Når de er sammen med andre ligesindede, snakker de og udveksler erfaringer. Det sker ofte i forbindelse med, at de sammen spiser mad, de selv har lavet, især kage eller brød. Mad og socialt samvær er tæt forbundet.

Kvinderne har en god viden om madens betydning for deres velbefindende. Problemet er, at de ikke handler i overensstemmelse med deres viden om at indtage balancerede måltider. Årsagen hertil skal i høj grad findes i deres nuværende sociale situation, hvor børnene er flyttet hjemmefra, og flere er enker eller fraskilte og kun har sig selv at tage vare på. En svensk undersøgelse blandt ældre kvinder viser tilsvarende, at kvinder, der bliver alene, ofte mister motivationen for at tilberede måltider [Sidenvall et al., 2000]. At være alene medfører ofte en uregelmæssig måde at spise på, bl.a. er der en tendens til at spise få, og meget store, måltider om aftenen, hvor de spiser mere end til almindelig mæthed. Kvaliteten af maden eller balancen i den ernæring, de indtager, er ikke optimal. Samtidig er det også svært for dem at få bevæget sig tilstrækkeligt, da mange har bevægelsesproblemer med fødder, knæ, skuldre, ryg og nakke.

*"Jeg har haft job i kantine, og så indtil jeg blev meget dårlig i min skulder, så fik jeg det der flexjob" (Personligt interview)*  
*[Er du stadig dagplejemor?] "Nej, nej, nu er jeg mere... For mine fødder kan ikke. Se, hvor de bliver hævet. De skal altid op... For det er ikke rigtig godt." (Personligt interview)*

### Opsamling og konklusion

De marokkanske kvinder, vi har været sammen med, har stor erfaring med at planlægge, indkøbe og tilberede velsmagende mad og skabe sociale relationer og sammenhænge omkring måltider for deres

familier, og det vurderes, at de har en høj grad af madforståelse. Denne forståelse har givet dem selvtillid og bekræftelse på, at mad og måltider er deres domæne i familien, og det bidrager til at sikre deres familier en god opvækst. Herunder har de erfaringer med at købe mad, som passer til deres budget. De har bragt mange gode vaner med sig fra Marokko, som anvendelse af mange forskellige grøntsager i maden: De laver mad fra bunden, tilsætter mange krydderier, og de køber sjældent færdiglavede retter. De har fulgt nogle af de trends, som er blevet udbredt i Danmark i 00'erne, såsom at købe mere frisk kød og ikke frossent kød; flere varierede grøntsager end tidligere, da udvalget er væsentligt større i dag, end det var i 70'erne og 80'erne. De bager selv brød, som er bagt af groft mel, og de spiser mindre kød end tidligere. Økologi virker tiltrækkende på næsten alle, men prisforskelle begrænser indkøbet til et minimum – pris over kvalitet er betydningsfuldt på et lavbudget. Desuden lærer kvinderne fra hinanden; den direkte kontakt og relation er vigtigere end at læse på nettet – selv om nettet er kendt og bruges til inspiration.

På trods af den generelt høje madforståelse er kvinderne plaget af helbredsproblemer, som ikke løses, selv om de er bevidste om dem. De har haft et hårdt liv, fra de kom til en fremmed kultur som ganske unge og perioder med hårdt fysisk arbejde, og nogle har været igennem mange børnefødsler. Men i dag er en af deres udfordringer, at det er svært at spise alene, når børnene er flyttet hjemmefra, og/eller ægtefællen er faldet fra. Deres liv giver ikke samme mening, bl.a. fordi deres identitet som familiens samlingsfigur og madansvarlig er forsvundet. I de tilfælde bliver måltiderne uregelmæssige og dårligere sammensat, hvilket bidrager til et dårligere velbefindende, og at deres krop bliver svækket.

### Referencer

Davidsen, L. (2008): Indvandrere spiser for fedt og sødt. *Nyhedsmagasinet Danske Kommuner*, 8.8. 2008.

Desjardins, E., Haliburton, K. & Azevedo, E. (2013). *Making something out of nothing. Food literacy among youth, young pregnant women and young parents who are at risk for poor health*. Ontario, Canada: LDCP.

Fødevarerdirektoratet (2002). *Mad hos flygtninge og indvandrere*. København: Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri.

Liversage, L. & Jakobsen, V. (2016). *Ældre fra Tyrkiet – hverdagsliv og vilkår*. Roskilde: Roskilde Universitetsforlag.

Sidenvall, B., Nydahl, M. & Fjellström, C. (2000): The Meal as a Gift – The Meaning of Cooking Among Retired Women. *Journal of Applied Gerontology*, 19, s. 405-423.

Sundhedsstyrelsen & Fødevarestyrelsen (2007). *Etniske minoriteter: Sund mad og fysisk aktivitet*, København, [online]. Tilgængelig på: [www.sst.dk](http://www.sst.dk).

Vidgen A. H., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, s. 50-59.

### Noter

- (1) Madforståelse må anerkendes som en grundlæggende kompetence i ens liv.
- (2) Deltagerne er både undervisere og forskere.
- (3) Vi faciliterede jævnligt yoga og gymnastiktimer.
- (4) Mellemstlig krydderiblanding bestående af paprika, koriander, spidskommen, ingefær, salt og peber.