

Karijord, Markus Halvorsen

## «Det var litt sånn løvetannsuppe med jord»

En studie av møtet mellom matlagingspraksiser og sirkulærøkonomiske hverdags eksperimenter

Masteroppgave i Studier av kunnskap, teknologi og samfunn (STS)  
Veileder: Berker, Thomas; Skjølvold, Tomas Moe

November 2020



Illustrasjon fra Pixabay.



Karijord, Markus Halvorsen

## **«Det var litt sånn løvetannsuppe med jord»**

En studie av møtet mellom matlagingspraksiser og sirkulærøkonomiske hverdags eksperimenter

Masteroppgave i Studier av kunnskap, teknologi og samfunn (STS)  
Veileder: Berker, Thomas; Skjølvold, Tomas Moe  
November 2020

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Det humanistiske fakultet  
Institutt for tverrfaglige kulturstudier



Kunnskap for en bedre verden





## **Studier av kunnskap, teknologi og samfunn (STS)**

### **Læringsutbytte**

#### **Kunnskap**

Kandidaten har

- avansert kunnskap om hvordan vitenskap og teknologi utvikles, brukes og implementeres i samfunnet med spesielt fokus på RRI (Responsible Research and Innovation), dvs. samfunnsetisk tenking omkring dette
- kunnskap på et høyt nivå om så vel historiske som samtidige endringsprosesser knyttet til vitenskap, ekspertise, demokrati og teknologi
- inngående kunnskap om hvordan vitenskap og teknologi samproduseres med sosiale, politiske og økonomiske aktiviteter på ulike samfunnsområder

#### **Generell kompetanse**

Kandidaten kan

- sette seg inn i og analysere omfattende faglige problemkompleks innenfor en relevant etisk ramme
- anvende sine kunnskaper og ferdigheter på nye områder gjennom tverrfaglige dialoger med eksperter fra andre fagområder
- selvstendig vurdere og bruke ulike framgangsmåter for å bidra til innovasjon og nyskaping på en bevisst og samfunnsetisk måte
- formidle resultater av eget faglig arbeid på en selvstendig måte, både til allmennhet og andre eksperter, muntlig og skriftlig

#### **Ferdigheter**

Kandidaten kan

- analysere og forholde seg kritisk til problemstillinger knyttet til teknologiutvikling og -bruk, og derigjennom se flere tilnæringsmåter og mulige utfall
- identifisere og arbeide selvstendig med praktiske og teoretiske problemer knyttet til effekter av vitenskap og teknologi i konkrete samfunnsmessige sammenhenger
- utføre avansert kunnskapsmekling i forbindelse med tverrfaglige prosjekter og prosesser

# Sammendrag

Sirkulærøkonomi er en stadig mer utbredt strategi for bærekraft, som også har en fremvekst i norske kontekster. I denne oppgaven har jeg prøvd å vise hvordan denne påvirkningen kan utspille seg i hverdagsliv, ved å utføre aksjonsforskningseksperimenter i samarbeid med tre husholdninger i Trondheim rundt temaet mat. Dette har medført en gjennomføring av ulike endringer i hverdagen, basert på en lokal konkretisering av føringene til den sirkulærøkonomi-NGOen Ellen MacArthur Foundation.

Ved å gjennomføre dybdeintervju, observasjoner og dagbokstudier har jeg beskrevet møtet mellom ulike sirkulære endringer og eksisterende matlagingspraksiser ved hjelp av praksisteori. Dette har gjort det mulig å se hvordan EMFs føringer bygges i handling, og gitt innsikter til å vurdere sirkulærøkonomiens implikasjoner på brukerplan.

Analysen trekker frem den symbolske verdien av å gjøre noe selv, men legger også vekt på hvordan handlinger på brukerplan kan være drevet av mistillit til og manglende innsikt i industriell matproduksjon. Samtidig er det tydelig at det er en iboende glede i få mulighet til å uttrykke en ansvarlighet overfor klimautfordringer i egen handling, noe dagens sosiotekniske samfunnskonfigurasjon kan sette hindringer for. Dermed foreslår jeg en utvidelse av tjenesteøkonomikonsepter til også å inkludere ubetalt arbeid i hjemmet, i den forespeilte utskiftingen av lineære ressurser med arbeidskraft.

I analyser kommer det også fram et behov for absolutter for å imøtekomme forvirringer rundt hvordan man bør leve for å sikre økosystemenes langsiktige robusthet. I tillegg kan de være nyttige verktøy i en overgang til sirkulærøkonomi: Alle informanter valgte å kjøpe merkede norske produkter hvis alternativet var tilgjengelig, også etter forsøksukenes slutt. I tillegg ble 'Norsk' også sett på som ensbetydende med lokalt.

Alt i alt har en inkludering av sirkulærøkonomi i hverdagen medført ulike begrensninger for deltagerne, og vi har sett at endringer som har tillatt en videreføring (eller tilpasning) av elementer fra tidligere velfungerende konfigurasjoner av matlaging, hatt større hell med å bli integrert i deres praksiser.

I tillegg er enkelte elementer viktigere enn andre: Evne til å improvisere i matlaging har vist seg avgjørende for å kunne tilpasse seg sesongenes og jordsmonnets valg av tilgjengelige ingredienser. Den fysiske tilgjengelighet av importerte matvarer i dagligvarehandelen avgjør mer enn brukerens vilje og intensjon til å spise lokalt, men en høyere pris på lokale produkter er uproblematisk. Vi ser også at kjøttreduksjon kan fasiliteres like godt av kompetanser rundt vegetariske proteinkilder, som av ulike kjøttstatningsprodukter.

Denne oppgaven kan dermed bidra med viktige innsikter for politikere, forretninger og NGOer som ønsker å forstå sirkulærøkonomiens liv i hverdager. Et like viktig funn derimot er effekten av aksjonsforskning, også for brukerstudier i det grønne skiftet, men først og fremst på deltagerne selv. Alle husholdningene som tok del i dette eksperimentet, lyktes med å integrere og forme sirkulærøkonomiske endringer igjennom sine matlagingspraksiser, med implikasjoner som trolig vil føres videre.

# Abstract

Circular economy is an emerging strategy for sustainable development, that sees an increasing influence also in Norwegian contexts. In this thesis, I have attempted to show how this influence might play itself out everyday lives, through conducting action research experiments in collaboration with households in Trondheim on the topic of food. This has entailed an implementation of different changes in everyday life, based on the guidelines of the leading circular economy NGO Ellen MacArthur Foundation (EMF), translated into concrete local terms.

Through conducting in-depth interviews, observations and diary studies, I have described the encounters between different circular changes and existing cooking practices, aided by theories of practice. This has made it possible to see how EMF's guidelines are constructed through action and given insights for an assessment of circular economy's implications on a user level.

The analysis highlights the symbolic value of self-performed action, while emphasising that user-driven initiatives also can be driven by a mistrust for, and lack of insight in industrial food production. Still, it is evident that there is an inherent pleasure in being allowed the expression of responsibility in the face of climate change through personal action, which the current sociotechnical configuration of society can obstruct. As such, I suggest an expansion of performance economy concepts to also include unpaid household labour in the stipulated exchange of linear resources with labour force.

My analysis also shows a need for absolutes to accommodate confusions around how one ought to live in order to ensure the long-term resilience of ecosystems. Additionally, they can be useful tools in a transition to circular economy: All informants chose to continue buying branded Norwegian products if the alternative was available, also after the end of the experiment. Additionally, 'Norwegian' was seen as synonymous with 'local'.

All in all, the inclusion of a circular economy in the everyday brought along different limitations for the participants, and it has been apparent that changes that have allowed the continuation (or adaption) of elements from previously well-functioning configurations of cooking, have had a higher chance of being integrated in their practices.

Additionally, some elements have been more important than others: The ability to improvise in cooking has been decisive in enabling an adaptation to available ingredients controlled by season and soil. The physical access to imported goods in the supermarket is more decisive than the will and intention to eat locally, while a higher price on local products is unproblematic. It is also apparent that meat reduction can be just as well facilitated by competences around plant-based protein sources, as by different meat replacement products.

As such, this thesis can provide important insights for politicians, business and NGO's who wish to understand the life of circular economy in everyday lives. A just as important finding, however, is the effect of action research, for user studies in sustainable transitions, but first and foremost for the participants themselves. All the households that took part in this experiment succeeded in integrating and shaping circular changes through their cooking practices and with implications that are likely to continue into the future.

# Forord

Det har vært en fantastisk spennende prosess for meg å ta del i dette masterstudiet jeg nå avslutter. Jeg er takknemlig for at NTNU gir en åpen dør for de som endrer retning og interesse underveis, eller er litt interessert i alt. For i utgangspunktet skulle jeg bli utøvende musiker, men etter å ha fullført bachelorgraden min som sanger ved University of Southampton i 2013, tok livet mitt mange retninger. I Storbritannia skulle det å ha studert ved et 'Russel Group university' ha en for meg uant symbolsk viktighet, for etter studiet fikk jeg, til min store overraskelse, jobb som miljøkonsulent hos MP Smarter Travel.

Det var enormt spennende for meg å få jobbe med høyt tempo, tydelige krav og ikke minst få mulighet til å bidra til å minimere biltransport til og fra skoler i London, og dermed ta i et tak for miljøvern på en formalisert måte. Dermed gikk også opp for meg at jeg også hadde andre evner og interesser enn musikk, og at jeg kunne være mer strukturert enn jeg selv ante.

Da jeg flyttet hjem til Trondheim etter to år i den store bråkete og etter hvert uutholdelige spennende storbyen fikk jeg jobb som ufaglært lærer, og fikk etter hvert formalisert mine lærerkompetanser i en Praktisk Pedagogisk Utdanning. Og det var her min interesse for samfunnsvitenskap begynte. For enn at jeg aldri hadde tenkt over at det sosiale kan sees på som en samproduksjon hvor jeg formes av de sosiale strukturene jeg tar del i, som samtidig blir formet i sin lille grad av min deltagelse. Bourdieus perspektiver inspirerte meg ikke bare faglig, men også i livet og hvordan jeg forholder meg til mennesker rundt meg.

Dermed var det med stor glede at jeg kunne finne et sosialvitenskapelig studium som var åpent for tverrfaglige bakgrunner. Med det kunne jeg få utløp for både min gryende interesse for hvordan det sosiale henger sammen, og samtidig få en mulighet til å bygge videre på mitt arbeid som miljøkonsulent, og bidra med min lille bit av kaken i overgangen til et mer bærekraftig samfunn.

Og dette valget har jeg vært veldig glad for at jeg tok, og jeg har følt meg veldig velkommen hos senter for teknologi og samfunn, NTNU. Mye av dette vil jeg tilskrive Nora Levold, som både har en entusiasme, og et åpent og kjærlig menneskesyn som jeg mener smitter over på hele instituttet. Disse kvalitetene er naturligvis samprodusert med de andre ansatte på Institutt for Tverrfaglige Kulturstudium, som alle vist seg å være en veldig trivelig og imøtekommende gjeng. Og ikke minst tålmodige. For jeg har stilt mange spørsmål, som alle har blitt mottatt med tålmodige ører og returnert med inspirerende og læringsfremmende svar.

Ikke minst fra mine veiledere Thomas Berker og Tomas Moe Skjølvold, som har gjort masterskrivinga til en behagelig prosess, hvor jeg har fått stor frihet til å synse, tenke og spørre. For jeg har aldri skrevet en avhandling før. Min bacheloroppgave gikk ut på å komponere og synges, og dette er første gang jeg skriver et lengre vitenskapelig arbeid. I dette har jeg ofte følt at jeg ikke egentlig vet hva jeg driver med. Her har de alltid hjulpet meg med å føle at jeg er på riktig vei, og jeg vil utnevne en dyp takknemlighet for deres veiledning.

Denne takknemlighet går også til informantene som tok del i denne oppgaven. Ved å lytte til, transkribere og analysere deres utsagn føler jeg at jeg virkelig at jeg har fått blitt kjent med de på en helt ny måte. Det har rett og slett vært en vakker opplevelse å studere den hjertefølte innsatsen de har lagt inn, både i forskningsprosjektet mitt og for bærekraft generelt.

Jeg vil også takke Thomas Edward Sutcliffe, som har gitt meg tilliten av å få delta

i doktorgradsforskninga si. Dette deltagelsen har vært en viktig motivasjon for meg, både fordi jeg drives av det mellommenneskelige, men også fordi det gir en ekstra mulighet til å lære og dele kunnskaper. Ikke minst har jeg vært heldig med at det var akkurat Thomas Edward jeg fikk som akademisk makker, og det har både vært lærerikt og trivelig å jobbe sammen om dette prosjektet. Det eneste jeg ønsker, er at det kunne vart litt lengre.

For samarbeidet tok en brå slutt da min kjæreste ble gravid, og jeg måtte flytte til Tyskland for å bli Pappa. Denne oppgaven har derfor blitt skrevet under vanskelige forhold. Det å skulle konsentrere seg om å skrive, når et nyfødt under ligger og smiler til deg (eller skriker og trenger hjelp) har tidvis kjentes helt absurd ut, og i tillegg ekstra vanskelig når mor studerer fulltid i tillegg. Heldigvis har vi likevel fått det hele til å gå opp, med hverdagen som bedrift, og på underfundig vis, og ikke uten en betydelig mengde søvnmangel. Jeg vil derfor dedikere denne oppgaven til min kjæreste Anna som har vært uendelig tålmodige og støttende i løpet av det siste året, og til vår sønn Kosmo. For samtidig som det har vært en utfordring, er det ingenting som gir større motivasjon for å forske på bærekraft enn å filosofere over hvilken verden jeg vil overlate til min sønn.

*Markus Halvorsen Karijord*

Leipzig, oktober 2020.

# Innhold

Figurer .....	xii
Tabeller .....	xii
Forkortelser .....	xii
Kapittel 1 – Introduksjon .....	13
1.1 Sirkulærøkonomiens inntog i samfunnet.....	13
1.2 Forskning på sirkulærøkonomi .....	14
1.3 Avgrensning til mat .....	16
1.4 Tidligere brukerstudier på sirkulærøkonomi og mat .....	17
Kapittel 2 - Ellen MacArthur Foundation .....	19
2.1 Valg av sirkulærøkonomidefinisjon .....	19
2.2 Ellen MacArthur Foundations sirkulærøkonomi .....	20
2.3 Krybbe-til-Krybbe.....	22
2.4 Naturkapitalisme .....	23
2.5 Tjenesteøkonomi.....	23
2.6 Ellen MacArthur Foundations føringer for mat .....	24
2.6.1 Anskaff mat som er dyrket regenerativt, og lokalt hvor hensiktsmessig.....	25
2.6.2 Design og markedsfør sunnere matprodukter .....	26
2.6.3 Gjør størst mulig nytte av maten.....	26
Kapittel 3 – Teori .....	29
3.1 Praksisteori .....	29
3.2 Praksisenes elementer .....	31
3.3 Praksiser som entiteter og utførsler .....	32
3.4 Endelig problemstilling .....	32
3.5 Tilpasninger og bruk av andre begreper .....	32
Kapittel 4 – Metode.....	34
4.1 Datainnsamling .....	34
4.2 Datamaterialet.....	34
4.3 Utvalg og rekruttering.....	35
4.4 Tilknytning til doktorgradsprosjekt .....	35
4.5 Aksjonsforskningens utforming og utførelse .....	36
4.6 Feltarbeid .....	38
4.7 Analyseprosessen.....	39
4.8 Reliabilitet .....	40
Kapittel 5 – Jon .....	41
5.1 Jons matlagingspraksis .....	41

5.2	Grønnsakskassa .....	44
5.3	Lokalmat og grønnsaksressursoptimalisering .....	45
5.4	Overskuddsprodusert kjøtt og bestandsdyktige ville dyr .....	47
5.5	Kjøtterstatningsprodukter.....	48
5.6	Oppsummering .....	49
Kapittel 6 - Familien Vogel .....		50
6.1	Vogelenes matlagingspraksis .....	50
6.2	Grønnsakskassa .....	53
6.3	Lokalmat.....	55
6.4	Vegetarianisme .....	57
6.5	Konklusjon .....	59
Kapittel 7 - Anne & Truls.....		61
7.1	Anne & Truls matlagingspraksis .....	62
7.2	Lokalmat.....	65
7.2.1	Den lokale tacoen .....	67
7.3	Grønnsakskassa .....	69
7.4	Hjemmeproduksjonsprosjekter.....	71
7.4.1	Å koke kraft på skrell.....	71
7.4.2	Hjemmelaget havremelk .....	72
7.5	Konklusjon .....	72
Kapittel 8 - Konklusjon .....		74
8.1	Å gjøre noe selv .....	74
8.2	Behovet for absolutter .....	75
8.3	Begrensninger .....	77
8.4	Elementenes syn på saken .....	78
8.5	Avgjørende elementer.....	79
8.6	Implikasjoner og veien videre .....	80
Referanser.....		82

## Figurer

Figur 1 - Food Handling Practices fra Hebrok & Heidenstrøm (2019, s. 1446) .....	17
Figur 2 - EMFs tre prinsipper (fra Ellen MacArthur Foundation, 2020b) .....	20
Figur 3 - Circular Economy Systems Diagram (Ellen MacArthur Foundation, 2020).....	21
Figur 4 - EMFs føringer for mat (fra Ellen MacArthur Foundation, 2019, s. 25).....	24
Figur 5 - Måter å bruke matbiprodukter på (Ellen MacArthur Foundation, 2019, s. 39) ..	27
Figur 6 - Bilde av lokalt måltid fra Anne & Truls dagbok.....	65
Figur 7 - Bilde av grønnsakskasseinnhold fra Anne & Truls dagbok .....	69

## Tabeller

Tabell 1 - Jons matlagingsentitet .....	43
Tabell 2 - Familien Vogels matlagingsentitet .....	52
Tabell 3 - Anne & Truls matlagingsentitet .....	64

## Forkortelser

EMF	Ellen MacArthur Foundation
NGO	Ikke-statlig organisasjon, fra Engelsk "Non-Governmental Organisation"



# Kapittel 1 – Introduksjon

I denne oppgaven vil jeg utforske hvordan sirkulærøkonomi kan fungere i hverdagsliv i Trondheim. Dette har jeg gjort ved hjelp av et aksjonsforskningseksperiment, hvor et utvalg brukere har valgt å gjennomføre endringer i matpraksiser i løpet av to forsøksuker, basert på Ellen MacArthur Foundations sine føringer for sirkulærøkonomi og mat. For å gi et sosiotekniske bilde av dynamikken som har oppstått i møtet mellom eksisterende praksiser og sirkulære endringer, har dataene fra disse eksperimentene blitt analysert utfra et praksisteoriperspektiv. Oppgaven er dermed basert på følgende problemstilling:

Hvordan kan Ellen MacArthur Foundations sirkulærøkonomiske føringer for mat utspille seg for brukere i Trondheim og hva kan vi lære av deres praksiser?

Dette har gjort det mulig å se hva man kan ta høyde for i overgangen til sirkulærøkonomiske samfunns- og bedriftsmodeller, hvordan sirkulærøkonomiske føringer endres og formes når bygges inn i praksiser og alt i alt gitt et bilde av hvordan Ellen MacArthur Foundations visjon for mat vil kunne se ut i konkrete handlinger i hverdager i Trondheim i dag.

## 1.1 Sirkulærøkonomiens inntog i samfunnet

Sirkulærøkonomi er en strategi for bærekraftig utvikling, som viser seg stadig mer gjeldende innenfor en rekke ulike kontekster og samfunnsområder (Geissdoerfer, Savaget, Bocken & Hultink, 2017; Prieto-Sandoval, Jaca & Ormazabal, 2018). Tross denne økende utbredelsen er det ingen tydelig enighet rundt definisjonen av sirkulærøkonomi og dens implikasjoner, og sirkulærøkonomi blir forstått og uttrykt på mange ulike måter. De fleste deler derimot et mål om å føye menneskelig aktivitet inn i kretsløp, for å unngå forbruket av endelige ressurser. Mange viser også til hvordan dagens industrielle økonomi lager 'lineære ressurser', som følger en linje fra utvinning og videre til produksjon, forbruk og til slutt ender opp i avfallsdeponi.

I sirkulærøkonomi forsøker man å 'bøye' denne linjen til en sirkel, ofte ved å anse og bruke avfall som ressurs og innlemme menneskelig aktivitet i biologiske økosystemer (Kirchherr, Reike & Hekkert, 2017). Noen tolkninger fokuserer i hovedsak på vettig ressursbruk - for eksempel hvordan farmasiindustrien kan utnytte reststoffer fra matindustrien (Castellani, Sala & Mirabella, 2014), mens andre viser til mer overgripende samfunnsendringer - som å fjerne skatt på arbeidskraft og å bytte ut konsum av materielle gjenstander med bruk av tjenester i en såkalt 'tjenesteøkonomi', for eksempel ved å betale en månedlig leie for en sykkel framfor å eie den (Rizos, Behrens, Porsch & Woltjer, 2017; Stahel, 2017).

Konseptet står sentralt i EUs bærekraftspolitik (European Commission, 2015, 2019) og blir brukt som verktøy for å "bane en vei for en klimanøytral, sirkulær økonomi

hvor presset på natur- og ferskvannsressurser og sågar økosystemer er minimert"<sup>1</sup> (European Commission, 2019) og inngår som eget fokusområde i EUs forskning- og innovasjonsprogram 'Horizon 2020', som har et budsjett på over en milliard euro øremerket sirkulærøkonomiinitiativ (European Commission, u.å.).

Blant annet i kraft av EØS-avtalen har også den norske regjeringen lagt føringer for avfallshåndtering etter sirkulære prinsipper (Klima- og miljødepartementet, 2016-17) og igangsatt arbeidet med å utvikle en nasjonal strategi for sirkulærøkonomi, i dialog med norsk næringsliv (Nærings- og fiskeridepartementet, 2019), som også vist tydelige tegn til å ville tilpasse seg sirkulærøkonomiske modeller (se f. eks Solberg & Valseth, 2016; Tonti, 2019).

Denne utviklingen har også fått bred dekning i norske medier, og et søk i Retriivers Atekst mediearkiv<sup>2</sup> viser en økning av artikler som inneholder ordet 'sirkulærøkonomi' fra 73 i 2015, til 751 innen desember 2019 (Retriever, 2019). Mange av disse sakene viser ulike bedrifters innsatser for å tenke sirkulært, for eksempel Heidal Eiendoms utnyttning av brukte el-bil-batterier til å utjevne strømforbruket i husstander (Nilsen, 2019) eller Larveriet som avler proteinrike larver på avfall fra lokale ølbryggerier som føde til både mennesker og laks (Tvilde, 2019), men også i andre kontekster som en riksantikvar som argumenter med sirkulærøkonomi mot rivningen av 'Y-Blokka' i Oslo (Norendahl, 2019) eller en MDG-politiker som fordrer brukte julegaver (Lindland, 2019).

Miljøpartiet de Grønne (2019) er kun er ett av flere politiske partier som nevner sirkulærøkonomi i sitt partiprogram (se også Arbeiderpartiet, 2019; Høyre, 2019; Kristelig Folkeparti, 2018; Sosialistisk Venstreparti, 2019), og det brukes også av flere norske NGOer, for eksempel i Framtiden i Våre Henders rapport "Sirkulær framtid – om skiftet fra lineær til sirkulær økonomi" (Boye, 2019) eller i Norsk Landbrukssamvirkes medlems-oppfordring om å ta i bruk restene etter jordbruksdriften som ressurs ved å omdøpe avfall (anslått til 415 000 tonn årlig i jordbruket) til 'restråstoff' (Norsk Landbrukssamvirke, 2017)

## 1.2 Forskning på sirkulærøkonomi

Med økende sosiopolitisk utbredelse har det også kommet en økende mengde forskning på sirkulærøkonomi. Julian Kicherr og Ralf van Santen (2019) viser til at det har blitt publisert 2700 artikler om sirkulærøkonomi i løpet av de siste fem årene, med en 600% økning av publikasjoner siden 2012. Dette resonnerer med et eget søk i databasen Web of Science hvor jeg per desember 2019 finner over 4500 treff når jeg søker på 'circular economy'.

De fleste treffene er innenfor forskningsfeltet miljøvitenskap (ca. 1700) og en av de mest siterte artiklene innenfor dette fagfeltet prøver å kartlegge ulike faktorer som driver Co2-utslipp i Kina. Artikkelen konkluderer blant annet med at utslippene fra infrastrukturbygging og urbant husholdningskonsum har overgått virkningen av utslippseffektivitetsutbedringer, som følge sosiale faktorer som urbanisering og livsstilsendringer. Forfatterne foreslår sirkulærøkonomisk policy for å forbedre systemene for både produksjon og konsum (Peters, Weber, Guan & Hubacek, 2007). Denne studien gjør et godt arbeid i å vise hvor skoa trykker, og at det ikke bare er å lage ny og bedre

---

<sup>1</sup> Egen oversettelse fra engelsk. Jeg vil gjøre det samme med alle løpende siteringer fra engelske kilder.

<sup>2</sup> Her har jeg søkt etter både 'sirkulærøkonomi' og "sirkulær økonomi" (med anførselstegn rundt for å unngå treff på henholdsvis 'sirkulær' og 'økonomi').

teknologi, men at en del av problemene og løsningene ligger i det sosiale. Løsningene forfatterne foreslår er dermed endringer i politiske og økonomiske system.

Det de ikke sier veldig mye om derimot er *hvordan* disse politiske og økonomiske endringene vil foregå i brukernes liv. For å ta tjenesteøkonomi som et eksempel: Kanskje vil noen fortsatt ønske å eie en egen sykkel selv – om de har arvet den av bestemor eller liker å mekke på den for eksempel – selv om det er vel så praktisk og billig, altså politisk og økonomisk tilrettelagt å lease den.

Et annet lignende eksempel er Sadeleer, Bratlebø & Callewaert (2020) som viser at en reduksjon av matavfallsproduksjon i hjemmet (sosial forandring) er langt mer effektivt i å kutte klimagassutslipp enn utvikle mer effektive komposteringsmetoder. De anbefaler dermed en politikk som fokuserer på å forhindre at borgere kaster mat, men i motsetning til å gi konkrete sirkulærøkonomiske policy- og økonomiføringer, etterspør de mer forskning på husholdninger, for å gi bedre forståelse for hvordan mulige tiltak kan gjennomføres (ibid s. 9).

Det flere som etterspør brukerforskning på sirkulærøkonomi (se for eksempel Hobson, 2015; Jørgensen, Pedersen & Skard, 2019; Moreau, Sahakian, Van Griethuysen & Vuille, 2017), og mange av svarene kommer i form av forbrukeradferdstudier. Et eksempel er Boesen, Bey & Niero (2019) som viser hvordan danske forbrukere oppfatter sirkulær emballasje for flytende næringsmidler og gapet mellom vitenskapelig kunnskap og deres oppfatning. Mange studier av denne typen ser på hvordan man kan få forbrukere til å akseptere sirkulære strategier. For eksempel van Weelden, Mugge & Bakker (2016) som ser på nederlandske forbrukeres aksept av renoverte mobiltelefoner.

Camacho-Otero, Pettersen & Boks (2017) har lagd en oversikt over 24 forbrukerakseptstudier (Weelden et al. inkludert) for å peke på hva det bør forskes mer på.<sup>3</sup> De mener blant annet det er behov for å definere brukerens rolle i sirkulærøkonomien; å finne ut mer om innvirkninga av kulturelle faktorer og indre motiver (verdier, normer, overbevisninger); å se nærmere på positive faktorer som muliggjør aksept (ikke bare barrierer og mangler); og å samle innsikter fra antropologi og sosiotekniske studier for å få bedre forklaringer på sammenhengene mellom det individuelle og det kollektive.

Jeg håper å kunne gi svar på noen av disse spørsmålene. Samtidig er jeg interessert i å innta en mer åpen vinkling, hvor manglende aksept heller kan sees på som noe informerer politikktutvikling, enn en noe som er i veien for en ønsket strategi (og muligens deler Camacho-Otero et. al. også min interesse, implisitt i spørsmålene de stiller). Dette betyr ikke at jeg ønsker å sette kjepper i hjulene for sirkulærøkonomi. Det finnes allerede en rekke overbevisende kritikker (Francisco & Steffen, 2017; Korhonen, Honkasalo & Seppälä, 2018; Korhonen, Nuur, Feldmann & Birkie, 2018; Zink & Geyer, 2017) og heller enn å ta noen side for eller imot ønsker jeg å gi innsikter som kan belyse slike debatter.

Kanskje må vi tilpasse sirkulærøkonomien for at den skal fungere for brukere, kanskje fungerer den utmerket slik den er foreskrevet eller kanskje det passer bedre med en helt annen strategi for bærekraft? Jeg vil gi grunnlag til å kunne gjøre slike vurderinger. Etter Roger Pielkes (2007) definisjoner av forskerroller vil jeg dermed

---

<sup>3</sup> De ser på studier rundt to spesifikke sirkulære strategier, nemlig produktjenestsystemer og gjenproduksjon, men jeg mener deres innsikter kan overføres til sirkulærøkonomi som helhet.

forsøke å innta rollen som en 'ærlig kunnskapsmekler' hvor jeg har som mål å klargjøre politiske muligheter (s. 17-18). Alt i alt gir dette en følgende, foreløpig problemstilling:

Hvordan kan sirkulærøkonomiske endringer utspille seg i hverdagen til brukere i Trondheim hva kan vi lære av deres opplevelser?

### 1.3 Avgrensning til mat

Siden sirkulærøkonomi potensielt favner alle samfunnsområdet, er det nødvendig for meg å gjøre en avgrensning for å kunne gi grundige svar innenfor omfanget til en masteroppgave. Jeg har derfor valgt å avgrense meg til mat som tema. Mat er åpenbart viktig. Uten mat og drikke duger helten ikke, og uten mat i magen kunne jeg ikke sitte her og skrevet denne oppgaven. Banalt sett er jeg derfor interessert i mat fordi det er en basal nødvendighet; alle må spise.

Foruten overlevelse har jeg også en interesse for, og erfaring med, alternative matprovisjonsløsninger. Inspirasjonen til dette kom i de fem årene jeg bodde i Storbritannia og var en entusiastisk bruker av sesongbaserte grønnsakskasser. Dette er en leveransetjeneste hvor du får de grønnsakene som har blitt høstet i en gitt uke levert direkte fra bonden til døra i en returnerbar kasse. Ideen at dette gir ferskere råvarer, at bonden får større mulighet til å dyrke det jordsmonnet har godt av og at det som er dyrket ikke går til spille når det ikke kan velges bort (Abel & Cole, u.å.; Riverford, u.å.). Å gi fra meg noe valgfrihet var for meg rikelig kompensert i å få en mulighet bryte fri fra et matsystem basert på supermarkeder med en rekke praksiser – som svinn, import og markedsføring av forurensende og usunne produkter for eksempel – jeg ikke ville støtte.

Denne interessen kulminerte i at jeg tok arbeid som dørselger for grønnsakskassetilbyderen Abel & Cole. Selv om jeg ikke går dør til dør og selger grønnsakskasser lenger (en jobb som viste seg å være både underbetalt og vanskelig) er jeg fortsatt nysgjerrig på hvordan lignende løsninger kan fungere i Trondheim. Samtidig er jeg åpen for om det kan være andre alternativer enn grønnsakskasser som fungerer like godt, og da passer det fint å studere sirkulære matløsninger som helhet. Jeg vil også legge til at mat er metodologisk nyttig: Den blir anskaffet og brukt fortløpende, uten min oppfordring (i motsetning til biler, møbler eller hus for eksempel), og fungerer derfor godt for et kort forskningsprosjekt som en masteroppgave. Med dette kan min problemstilling oppdateres med følgende:

Hvordan kan sirkulærøkonomiske føringer *for mat* utspille seg i hverdagen til brukere i Trondheim og hva kan vi lære av deres opplevelser?

## 1.4 Tidligere brukerstudier på sirkulærøkonomi og mat

Når man smalner temaet ned til sirkulærøkonomi, brukerstudier og mat er det lite forskning å ta av, og denne avgrensningen har ledet meg til to studier. Disse to har også samme teoretiske perspektiv som min oppgave. Den første, Hebrok & Heidenstrøm (2019), bruker praksisteori til å synliggjøre den sosiotechniske konteksten i matavfallsgenerering, som tilsvar til en ineffektiv politikk basert på individfokusede kunnskapskampanjer. De definerer ulike 'avgjørende øyeblikk' i hverdagspraksiser hvor mat blir til avfall, og poengterer hvordan det er en rekke andre faktorer i praksisene enn brukernes manglende kunnskap, som driver avfallsgenerering. Denne illustrasjonen gir en god oversikt over funnene deres:



**Figur 1 - Food Handling Practices fra Hebrok & Heidenstrøm (2019, s. 1446)**

Forfatterne har fokusert spesifikt på avfallsreduksjon, med mål om å gi føringer for avfallsreduksjonspolicy informert av praktisteoretiske innsikter. Avfallsreduksjon er en av flere sirkulære føringer jeg også ønsker å se nærmere på, og jeg håper å kunne komplementere denne studien med mine funn. Jeg vil også dele en implisitt normativitet med forfatterne ved å vise alternativer til individfokusede forklaringer på handling ved å studere praksiser.

Denne tilnærmingen kommer også fram i den andre studien jeg vil trekke fram.

Mylan, Holmes & Paddock (2016), som også bruker praksisteori til å vise dynamikken rundt gjenbruk av matrester og hvordan brukere kvitter seg med overflødig mat. De ser i tillegg på reduksjon av kjøttkonsum, og studien viser hvordan kjøttspising er fastlåst av forventninger i hverdagen, som medfører at "til og med de som streber etter å redusere kjøttkonsum sliter i en kontekst hvor inkludering av kjøtt er forventet, og etterspurt, og dets fravær utfordrer konvensjoner rundt omsorg, selskapelighet og opprettholdelse av sosiale relasjoner med venner" (ibid, s. 11).

Når det kommer til gjenbruk av matrester og å kvitte seg med overflødig mat mener forfatterne at avfallsproduksjon er en del av "mangfoldige, gjensidig avhengige aktiviteter både innenfor og i forbindelse med husholdninger" (ibid, s.11) og gir dermed funn som ligner noe med Hebrok & Heidenstrøms. De deler også oppfordringen å gi mer kontekstualiserte forklaringer på brukeres handlinger, og artikkelen har som mål å endre definisjonen av brukere i sirkulærøkonomi fra konsumenter av produkter og tjenester til deltagere i sammensatte praksiser hvor ressurser blir konsumert (Mylan et al., 2016, s. 11).

Også denne studien vil kunne få nye nyanser og bekreftelser av min oppgave: Både matrester og kjøttreduksjon er aspekter i den sirkulære hverdagen jeg vil emulere. I tillegg vil jeg underbygge deres oppfordring om en endret definisjon av brukere i sirkulærøkonomi, ved også å studere brukere som deltagere i praksiser. Denne bruken av praksisteori er for øvrig en stadig vanligere tilnærming i sosialvitenskapelige bærekraftstudier, som jeg i likhet med de to nevnte studiene, vil føye meg inn i (Spaargaren, 2011). Neste tilspisning mot den endelige problemstillingen er dermed som følger:

Hvordan kan sirkulærøkonomiske føringer for mat utspille seg for brukere i Trondheim og hva kan vi lære av deres *praksiser*?

# Kapittel 2 - Ellen MacArthur Foundation

## 2.1 Valg av sirkulærøkonomidefinisjon

Som nevnt innledningsvis er grunnlaget til denne oppgaven en aksjonsforskning, hvor jeg ber brukere om å emulere sirkulærøkonomiske endringer i et hverdageksperiment. For å gjøre denne emuleringen enda tydeligere vil jeg ta utgangspunkt i én spesifikk sirkulærøkonomisk visjon, og da gjerne en som har en påvirkningskraft som øker dens sannsynlighet for å forme en sirkulærøkonomi vi kan komme til å se mer av i samfunnet framover. Jeg har dermed valgt Ellen MacArthur Foundations sirkulære visjon, og deres rapport 'Cities and Circular Economy for Food' (2019) som utgangspunkt for denne oppgaven

Ellen MacArthur Foundation (EMF) har blitt utpekt av en rekke forfattere som en ledende aktør i å fremme og definere sirkulærøkonomi (Geissdoerfer et al., 2017, s. 759; Kirchherr et al., 2017, s. 226; Rizos et al., 2017, s. 5) og deres publikasjoner er direkte referert til i en rekke av EUs polisedokumenter (European Commission, 2015, s. 2; 2018, s. 58). Geissdoerfer et al. mener at de kan sies å stå bak en god del av oppmerksomheten rundt sirkulærøkonomi generelt, både takket være deres funksjon som knutepunkt mellom bedrifter, akademikere og politikktutformere, og deres iherdige publiseringsarbeid (2017, s. 759).

Denne påstanden kan bekreftes av et besøk på deres nettsider, [ellenamacarthurfoundation.org](http://ellenamacarthurfoundation.org), hvor det er tilgjengeliggjort en mengde artikler, litteraturhenvisninger, bokutgivelser, infografikker, statistikker og videosnutter som gir eksempler, oppfordringer og konkrete forslag til sirkulærøkonomiske endringer, inkludert en egen verktøykasse for politikktutviklere (Ellen MacArthur Foundation, 2017); så vel som tilknytninger til store aktører i internasjonalt næringsliv som Google, Ikea og Unilever ('Strategic Partners of the Ellen MacArthur Foundation'; nederst på siden)

Deres innvirkning kan dermed tenkes å påvirke norsk bærekraftspolitikk, både direkte og i kraft EØS-avtalen (se f. eks. Norges delegasjon til den europeiske union, 2018, s. s. 7) og andre europeiske samarbeid (Regjeringen, 2020), og at en norsk sirkulærøkonomipolicy, og valget av sirkulærøkonomi som strategi for bærekraft i det hele tatt, vil formes etter EMFs føringer. Derfor mener jeg det er relevant å ta utgangspunkt i EMFs sine anbefalinger i utformingen av en emulert sirkulær hverdag, og at jeg dermed kan komme nærmere hvordan en potensiell sirkulærøkonomi for mat kan se ut på brukerplan. Med dette vil jeg også la en porsjon av denne oppgaven greie ut om Ellen MacArthur Foundations tankegods, som jeg nå vil vie resten av dette kapittelet til.

## 2.2 Ellen MacArthur Foundations sirkulærøkonomi

Dame Ellen MacArthur er en tidligere konkurranseseiler, som opprinnelig satte sine spor på verden ved å gjennomføre tidenes raskeste jordomseiling i 2004, en bragd som priset henne med ridderutnevning i både Frankrike og Storbritannia året etter.

Seilerkarriæren hennes skulle også så frøene for hennes arbeid med sirkulærøkonomi: Ved å måtte overleve på de begrensede ressursene hun hadde til rådighet i seilbåten sin, begynte hun å reflektere rundt fartøyet som en analogi for planeten vi lever på.

I likhet med sirkulærtankegods-faderen Kenneth Bouldings (1966) tanker om 'romskip jord' gikk det opp for MacArthur hvordan planeten vår også er et lukket system med begrensede ressurser. Hun avsluttet dermed den suksessrike seilerkarriæren i 2010 for å grunnlegge Ellen MacArthur Foundation (EMF) og vie sitt liv til å fremme sirkulærøkonomi ("Ellen Bio", [ellenmacarthur.com](http://ellenmacarthur.com), 2016).

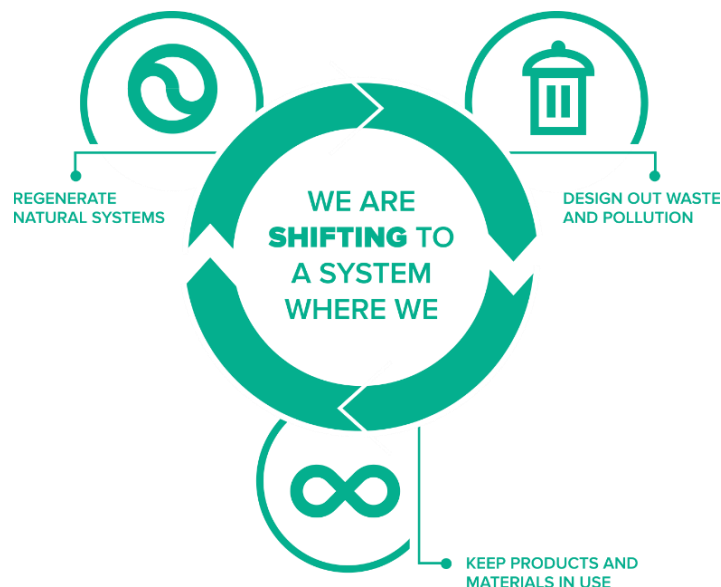
Hennes visjon kommer tydelig og konsist fram i en YouTube-introduksjonsvideo til hennes eponymiske stiftelse<sup>4</sup>, hvor det kommer fram at kjernen i av hennes forestilling, ligger et system som kan muliggjøre bærekraftig vekst:

*«We thought there had to be another way. Surely there's a way we could build our economy by design from the outset, so that it could be regenerative and restorative and the more we did of it the better.»* (ibid, 00:34)

Dette målet kan oppnås ved at vekst frakobles fra ressursbegrensninger:

*«What's this worth the global economy. Will it deliver growth and we found that it really did. Growth decoupled from resource constraints.»* (ibid, 1:33)

Hvordan skal så dette gjennomføres? Denne slagplanen bygger i første omgang på tre overordnede prinsipper:



**Figur 2 - EMFs tre prinsipper (fra Ellen MacArthur Foundation, 2020b)**

<sup>4</sup> Se den gjerne før du leser videre: <https://youtu.be/HCGzK4XCAI0>

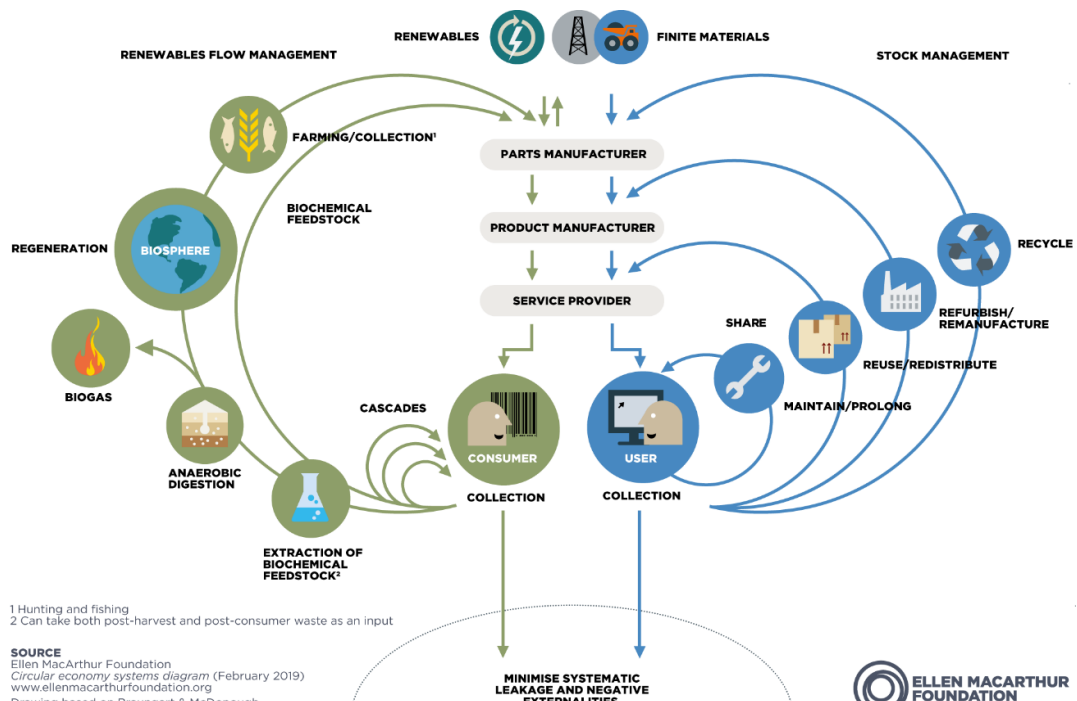


Å designe ut avfall og forurensning går ut på at avfall er et resultat av dårlig design, hvor det som 'kommer ut i andre enden' egentlig bør ansees som en ressurs (Ellen MacArthur Foundation, 2020). EMFs nettsted circulardesignguide.com gir en rekke eksempler på hvordan man kan designe ut avfall. Ett av disse går ut på å plukke fra hverandre en teknisk dippetutt og reflektere rundt hvordan man kunne bygd den slik at alle delene lar seg byttes ut, resirkuleres eller brukes andre steder, for eksempel ved å spørre: Er noen deler for eksempel limt sammen på en måte hvor eneste utvei er søppelfyllinga? (Circular Design Guide, 2018).

Det neste prinsippet, å holde produkter og materier i bruk handler i første omgang om det samme som det forrige prinsippet: Å designe produkter hvor ingen materier trenger å bli kastet, hvor de heller kan holdes i bruk framfor å ligge gravd ned i jorda. For å fremme bruk oppfordrer de til bedriftsmodeller hvor man betaler for å bruke framfor eierskap. Et eksempel de gir er å betale en leie for lys heller enn å eie lamper og lyspærer, som i tur gir produsenten et insentiv til å lage produkter som varer lengre og hvor materiene lar seg kostnadseffektivt brukes om igjen (mer om dette under 'Tjenesteøkonomi'; Ellen MacArthur Foundation, 2020).

Det siste prinsippet, å regenerere naturens systemer er basert på tanken om at vi kan gjøre våre aktiviteter på en måte hvor de ikke bare opprettholder økosystemer, men også gjør de sterkere. Å opprettholde de innebærer å bruke fornybar energi og å returnere alle næringsstoffer vi tar ut av økosystemer. Et eksempel de gir er fosfor i kloakken, som er nødvendig å utnytte for å 'lukke kretsen' ('close the loop') i matproduksjon (ibid).

Å gjøre de sterkere innebærer blant annet jordbrukspraksiser som styrker økosystemer, 'regenerativt jordbruk', som kan være å bygge jordhelse ved å unngå å pløye (Montgomery, 2017, s. s. 67-89) eller å håndtere skadedyr ved å pleie et balansert mikrosamfunn av småkryp framfor å sprøyte (Montgomery, 2017, s. 104-106). For å forstå bedre hvordan de disse prinsippene henger sammen er det nødvendig å dykke litt inn i litteraturen EMF baserer seg på (Ellen MacArthur Foundation, u.å.).



**Figur 3 - Circular Economy Systems Diagram (Ellen MacArthur Foundation, 2020)**

## 2.3 Krybbe-til-Krybbe

McDonough og Braungarts Krybbe-til-Krybbe-konsept, som illustrasjonen over er basert på, står sentralt i utforminga av EMFs sirkulærøkonomi (Gidé, 2017). Dette oppsto som en reaksjon på 'reuse, reduce, recycle, regulate'; en paradigmatisk miljøfortelling som ifølge forfatterne kun gjør det eksisterende systemet mindre ille framfor å ta tak i problemet fra rota av (McDonough & Braungart, 2002, s. 53-63). De viser til hvordan den industrielle revolusjonen har et (utilsiktet) design som fører til store mengder avfall (s. 17-24), og foreslår at i stedet for å "finjustere eksisterende destruktive rammeverk" (s. 90) bør vi designe et system som fungerer mer som et kirsebærtre.

Kirsebærtreet gir mat til dyr, lager oksygen, støtter opp om liv, og når det dør forråtner det til næring for andre planter (s. 78-79). Slik mener de vi mennesker også kan designe våre systemer, slik at også vi kommer andre skapninger til gode når vi vokser, en overgang de refererer til som 'øko-effektivering'<sup>5</sup> (s. 72-77).

Øko-effektivering innebærer en inndeling i biologiske og tekniske metabolismer, og at i likhet med hvordan avfall i naturlige systemer sees på som biologiske næringsstoffer, kan avfall i tekniske systemer sees på som tekniske næringsstoffer. McDonough og Braungart (2002) mener videre at all vår aktivitet kan føyes inn i disse to systemene (s. 103-115). Samtidig anerkjenner de at det finnes enkelte stoffer, såkalte 'unmarketables', som vi ikke har noen gode løsninger for enda, som må lagres i sikre lagre (PVC eller atomavfall f. eks; s. 116-117). I boka gir forfatterne en fem-steps guide for øko-effektivering (s. 166-180):

1. Ikke bruk ødeleggende stoffer. Lag en 'x-liste' med høyeste prioritet for utfasing.
2. Følg informerte personlige preferanser, også når du ikke finner en perfekt løsning, eller ikke vet alt (man må begynne en plass).
3. Lag en 'P-liste' over stoffer som er definert som sunne og trygge. Gjør 'passiv redesign' ved å forbli i eksisterende produksjonsrammeverk, men bytt ut skadelige ingredienser.
4. Aktiver P-lista og utfør redesign for å øko-effektivere og ikke bare minimere skade, slik at avfall og forurensning er lik null. For eksempel ved å designe en bil som lar seg demonteres til punkt, så alle bestanddelene kan brukes som tekniske næringsstoffer igjen.
5. Gjenoppfinn, og lag produkter som forbedrer omverdenen. For eksempel et fartøy som har utslipp som gir næring til økosystemer.

En måte å oppnå dette på er å tillate et større mangfold, både i skogen, åkeren og i samfunnet, noe McDonough og Braungart (2002) mener ofte blir overkjørt av "rå kraft og universelt design" (s. 32-33). Nøkkelen til øko-effektivering ligger dermed i å unngå standardiserte løsninger, og heller fremme både et biologisk og kulturelt mangfold (s. 118-119), som kilde til mer robuste og tilpasningsdyktige systemer, både i naturen og i økonomien (s. 132). Med maurens tilpasningsdyktighet som analogi, mener de at dette

---

<sup>5</sup> Egen oversettelse av 'eco-effectiveness' (framfor 'eco-efficiency')

mangfoldet handler om å bygge gjensidig avhengige relasjoner med omverden, i både økosystemer, industri og kultur (s. 120-122).

## 2.4 Naturkapitalisme

Hawken, Lovins & Lovins (1999) Naturkapitalisme bygger på at en tanke om at naturens økosystemer, som de kaller 'naturkapital', er kilder for en økonomisk gevinst som ikke er verdsatt i dagens industrielle kapitalisme. Deres påstand er at etter hvert som økosystemene svekkes vil økonomien svekkes med de. Dermed vil framgang på sikt avgjøres av naturkapital heller enn industriell overlegenhet (s. 2-3). Deres løsningen er ikke å gi pengeverdi til naturkapital, da økosystemer ikke lar seg erstattes til noen som helst pris og en taksering vil være både vanskelig og upresis. De har en lik tilnærming til 'menneskekapital', som de også mener ikke kan erstattes (av teknologi for eksempel; s. 5). Deres alternative forslag "Capitalism as if Living Systems Mattered" ser miljøet som grunnmur og kilde til all økonomisk aktivitet (s. 9). De legger fram fire hovedstrategier for å etterleve dette:

1. Radikal ressursproduktivitet: Å bruke ressurser mer effektivt vil motvirke ressursutarming, gi mindre forurensning og gi flere meningsfulle jobber globalt.
2. Biomimikk: Å ape etter naturen som verktøy for å eliminere avfall som konsept.
3. Tjenesteøkonomi: Å måle rikdom etter kvaliteten og ytelsen gitt av tjenester heller enn eierskap.
4. Investering i naturkapital: Å restituere og bygge opp naturkapital, slik at biosfæren kan gi bedre økosystemtjenester og flere naturressurser.

Som vi allerede ser, er det en sammenheng mellom de ulike tankeskolene EMF baserer seg på. Tanken om at vi kan styrke økosystem klinger godt sammen Krybbe-til-Krybbe og i lista over er det direkte referanser til både Biomimikk (Benyus, 2002), som jeg har valgt å utelate i denne omgang, og Tjenesteøkonomi (Stahel, 2010) som vi nå skal se nærmere på.

## 2.5 Tjenesteøkonomi

Tjenesteøkonomi går ut på at man betaler for ytelsen man mottar, ikke for å eierskap over gjenstander. Dette er en bedriftsmodell som allerede finnes i mange lag i samfunnet, for eksempel i transportsektoren, i engangskamera, i kostymer eller hotellnæringa; tilfeller hvor man betaler for tjenesten man mottar, og ikke eier gjenstandene som gir deg tjenestene etter du har brukt dem. For eksempel gir toget deg transport, engangskameraet leveres tilbake til produsenten etter bruk for fremkalling, kostymene returneres etter karnevalet er ferdig og du reiser hjem fra hotellrommet etter at ferien er over (Stahel, 2010, s. 94).

I følge Stahel (2010) legger dette et insentiv for bedriftene til å sikre så lang levetid som mulig for materiene som muliggjør disse tjenestene, ganske enkelt fordi de vil spare penger på å ikke måtte kjøpe nye materier, når inntjeninga deres handler om å overføre ytelse og ikke eierskap. Dette gjør at de vil finne måter å minimere avfall og få mer ut av naturressursene på (s. 86-97).

Forfatteren foreslår en rekke ulike midler for å drive fram en slik endring, fra lovverk til konkurranse og vitenskap (s. 165-168). I denne oversikten vil jeg trekke fram ett av disse: Når Stahel (2017) selv avgrensner seg til ett kapittel i en EMF-publikasjon, er det fjerning av skatt på fornybare ressurser han velger å sette fokus på, og med fornybare ressurser mener han også arbeidskraft. En slik skatteendring vil dermed ikke

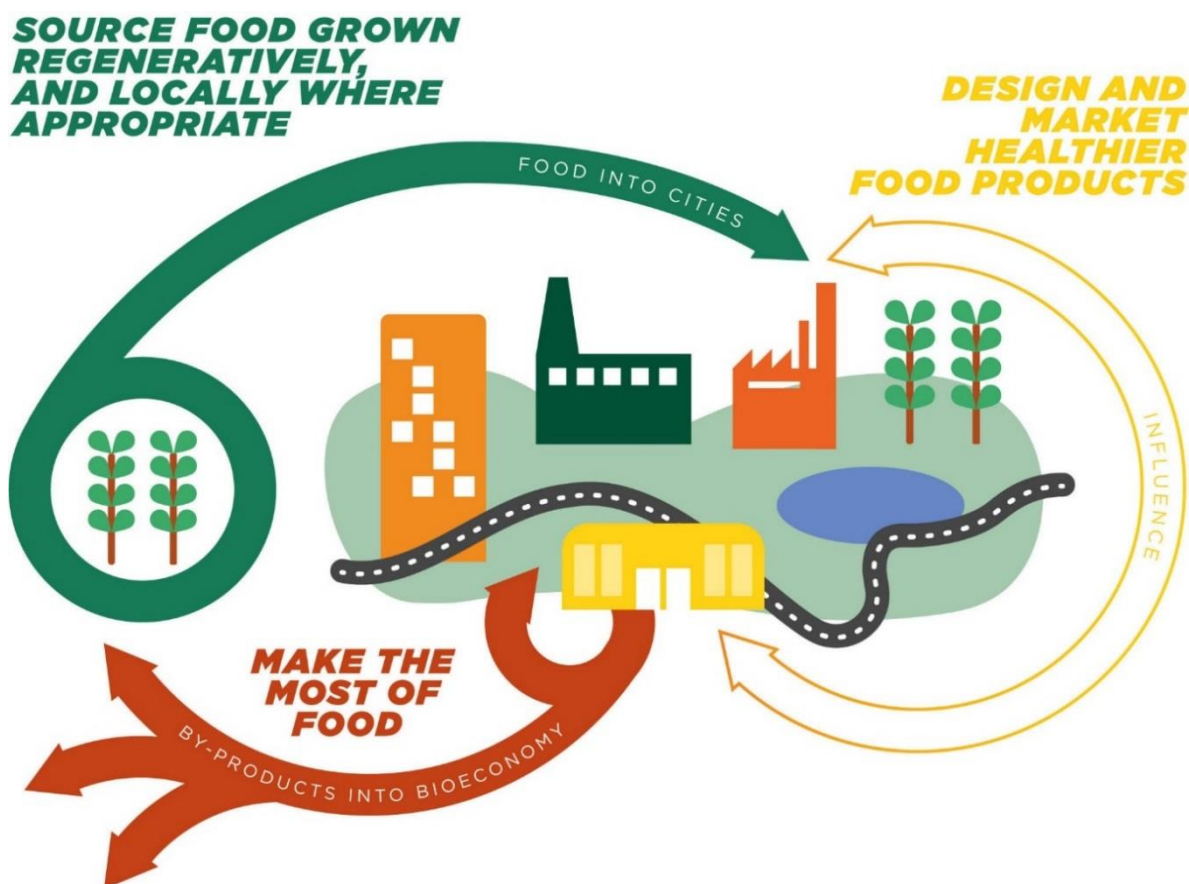
bare føre til at flere produsenter går over til å selge tjenester, men også få omsorgsyrker, økologisk landbruk og bruk av lokale ressurser til å vokse (Stahel, 2017).

Jeg tolker dette som at Stahels visjon om et grønnere samfunn går ut på at alle skal arbeide mer, og at en grønn vekst kan foregå så lenge det foregår i form av ytelser, og dermed ikke bare lys, men også massasje eller vaskehjelp. I likhet med Hawken et. al (1999) ønsker han med dette slik å ivareta menneskekapital, og fordrer med dette sirkulærøkonomi som en løsning på sosiale problemer rundt arbeidsløshet (Stahel, 2017).

For å oppsummere tenker EMF at bærekraftig vekst kan gjøres mulig blant annet ved å føye menneskelig aktivitet inn i biologiske og tekniske metabolismer med tilhørende næringsstoffer. Vekst vil da enten bety ingen forskjell, fordi materialene brukes om igjen, eller at vi styrker disse systemene (Krybbe til Krybbe). Ved å innebefatte naturens systemer som kilde til langsiktig økonomisk framgang, vil en varig vekst betinges av investering i natur- og menneskekapital (Naturkapitalisme), og en bedriftsmodell hvor man betaler for tjenester framfor eierskap vil vi legge insentiver for produsenter til å få mest mulig ut av naturressurser, noe som kan muliggjøres ved å fjerne skatt på alle fornybare ressurser inkludert arbeidskraft, noe som i tur vil gi flere arbeidsplasser (Tjenesteøkonomi)

## 2.6 Ellen MacArthur Foundations føringer for mat

Anbefalingene EMF gir for en sirkulærøkonomi for mat, slik de framgår i rapporten 'Cities and Circular Economy for Food' (Ellen MacArthur Foundation, 2019 [vedlegg 1]) hviler på tre skreddersydde utgaver av deres hovedprinsipper, slik de framstår i illustrasjonen under, og som jeg nå vil gjennomgå etter tur og orden.



Figur 4 - EMFs føringer for mat (fra Ellen MacArthur Foundation, 2019, s. 25)

### 2.6.1 Anskaff mat som er dyrket regenerativt, og lokalt hvor hensiktsmessig.

Her vil jeg begynne med kommaet: Mat bør som prinsipp være regenerativt dyrket, men trenger bare å være lokal når det er hensiktsmessig. Gjennomførbarheten og fordelene av lokalmat mener de er kontroversielle og velger derfor å ikke gi en klar anbefaling for det.. Det de legger i 'hensiktsmessig' er dermed tilfeller hvor lokalmat kan fordre regenerativt jordbruk (Ellen MacArthur Foundation, 2019, s. s. 10). Lokalmat ikke er et entydig mål i seg selv, men hovedsakelig et middel for å bygge regenerative jordbrukssystemer vha. forbrukerønsker. Selv om hovedfokuset er på regenerasjon mener EMF også at mer av maten vår kunne vært kortreist, ved å peke til hvordan 40% av jordbruksarealet i verden ligger innenfor 20km omkrets fra byer (en 'peri-urban' sone). De mener bare at det ikke er en entydig løsning for all mat:

«However, rather than planning to source all food locally, cities should aim to form resilient food supplies that rely on a diverse set of local, regional, and global sources, according to where food types grow best.» (ibid; s. 29)

Lokalmat kan ifølge EMF likevel og mer direkte "forbedre smak, holdbarhetstid og mikronæringsstoffinnhold, ved å redusere behovet for overflødig emballasje og forkorting av distribusjonsskjeder" (ibid; s. 29). Dette gjør det tydelig at tross noen forbehold, ønsker de også konkret mer kortreist mat, og at 'hensiktsmessig' kan utvides til å inkludere tilfeller hvor råvarer gror godt det peri-urbane nærområdet. Konkret kan dette bety at det er ønsket at man velger tomater fra Frosta framfor Chile, i Trondheim, hvis man har valget.

Det lokale de fordrer er også mer enn kun kortreisthet: EMF følger en retorikk som bygger på mangfoldstankene fra Krybbe-til-Krybbe, hvor det lokale handler om å forme symbioser med omgivelsene, blant annet for å bygge mer robuste systemer. Å dyrke maten der den gror best handler dermed også om at alle områder hvor ting blir dyrket bør forme relasjoner med omgivelsene sine, sosialt og biologisk (McDonough & Braungart, 2002, s. 123-127). Dette kan forklare hvordan de først og fremst trekker fram lokalmat som et instrument for regenerativt jordbruk, i kraft av at beboere får en "sterkere tilknytning til maten og bøndene som dyrker den" som i tur vil gi "høyere sannsynlighet for at de krever mat dyrket vha. regenerative praksiser som gir fordeler til deres lokale omgivelser og deres egen helse" (Ellen MacArthur Foundation, 2019, s. 10).

Dette gir også dypere forståelse for hvorfor EMF anbefaler urban dyrking, selv om de mener det i liten grad kan tilfredsstille behovet for mat i byer, fordi det muliggjør en dypere kobling mellom beboere og hvordan maten deres blir til og hvor og hvem den kommer fra. Man kan dermed si at deres føringer for lokalmat har to ulike aspekter: Tilknytning og kortreisthet.

Om lokalmat har sine forbehold og komplikasjoner er regenerativt jordbruk derimot noe de utvetydig fremmer i rapporten. Dette er lite overraskende: Regenerasjon er i kjernen av den sirkulære saken og et av EMFs hovedprinsipp ('å regenerere naturlige systemer'). Å styrke og jorda er et uttrykk for investering i naturkapital (Hawken et al., 1999) og innlemmelse i biologisk metabolisme (McDonough & Braungart, 2002). Selv om regenerativt jordbruk er mest assosiert med jordhelsebygging (Montgomery, 2017) gir de også andre eksempler som å kombinere hydroponi med akvakultur med fiskebæsj som gjødsel (Ellen MacArthur Foundation, 2019, s. 34) eller husdyrhold, som de mener

allerede har vært regenerativt i lang tid i form av at de kan spise mat vi ikke kan spise samt at vi gjødsler med avføringa deres.

For å imøtekomme en verden med økende appetitt for kjøtt, melk og egg uten å pløye ned regnskogen mener de det er mulig å øke ressursproduktiviteten med vitenskap og teknologi. Et eksempel er holistiske avlspraksiser, hvor en kløktig sammensatte økosystem av dyr og planter gir både større avling og mer næringsrik jord uten ekstern input (Ellen MacArthur Foundation, 2019, s. 32-33). Tross husdyrholdets regenerative potensial, mener de eksplisitt at etterspørselen etter animalske matprodukter for stor til at alle munnar kan mettes av slike metoder og viser til behovet for alternative proteinkilder som belgfrukter, insekter og erstatningsprodukter som plantemelk eller kjøtterstatninger (ibid, s. 41). Disse alternativene, mener de har med design å gjøre.

### 2.6.2 Design og markedsfør sunnere matprodukter

Her EMF setter fokus på produsenters rolle i å designe produkter som er sunnere ikke både for de som skal spise dem, men også for omverdenen. Sunnhet for mennesker er dermed likestilt med sunnhet for økosystemer. EMF mener produsenter har mye av ansvaret i å forme hva vi spiser og mener deres mekanismer kan brukes til å hjelpe den sirkulære sak ved å "lage produkter som bruker ingredienser som er - uavhengig av om de kommer fra dyr eller planter - tilvirket regenerativt, og hvis mulig, lokalt og derfor sesongbasert" og markedsføre de effektivt. (Ellen MacArthur Foundation, 2019, s. 41)

Markedsføring av planteprodukter for eksempel er noe av nøkkelen til at appetitten for kjøtt skal minke (ibid, s. 42, i referanse til World Resource Institute). De mener også at maten vi spiser må lages med tanke på at kloakken vår skal kunne returneres til jorda, ved å fjerne tilsetningsstoffer som ikke lar seg tilbakeføre til jorda. Forslagene er i tråd med McDonough og Braungarts fem steg for øko-effektivering, hvor forrige eksempel handler om å fjerne skadelige stoffer (x-liste) og det neste eksempelet de gir handler om å gjøre passivt redesign ved utforske muligheter for bytte ut lineære ressurser i matproduksjon med biprodukter fra annen matproduksjon (ibid, s. 42).

### 2.6.3 Gjør størst mulig nytte av maten

EMF anerkjenner arbeid for å unngå kasting av mat som viktig, men ønsker likevel å sette fokuset på mer enn bare å spise opp middagsrestene: "Selv om all overflødig spisbar mat ble omfordelt ville det fortsatt bli produsert store mengder uspiselige restprodukter, menneskelig avføring og grønt avfall i byer". Deres anliggende ligger i hvordan restproduktene kan brukes på ulike måter, noe de mener i stor grad hviler på velfungerende avfallshåndteringssystemer og unngåelse av det McDonough & Braungart refererer til som 'monstrøse hybrider', hvor materier ikke lar seg enkelt skille for gjenbruk (McDonough & Braungart, 2002, s. 98-99; ibid, s. 35-36).

Dette gjelder for både for emballasjen (som kan framstilles av biologisk nedbrytbare materialer framfor u-resirkulerbare blandinger av plastikk og papp) og for innholdet i maten selv (som i kloakkeeksempelet over). Et ideal for EMF ville vært å regulere vekk alle skadelige sporstoffer og forme et system hvor kompost og kloakk blir tilbakeført til lokale jorder (2019, s. 36-37); å lukke kretsen. For å peke til dette gir de en liste over eksisterende tiltak som søker å få mest ut av maten:

<p><b>PREVENTION</b></p> <p><b>LeanPath</b> and <b>Winnow</b> - creating kitchen technologies that use artificial intelligence to track food waste and provide information to prevent edible food waste</p>
<p><b>REDISTRIBUTION</b></p> <p><b>Refettorio Gastromotiva</b> - a global initiative, set up in Brazil aiming to eliminate food waste while promoting social inclusion through the concept of 'social gastronomy', which includes serving meals using redistributed food to vulnerable populations</p>
<p><b>MAKING NEW FOOD PRODUCTS</b></p> <p><b>Planetarians</b> - upcycled seed cake by-products from cooking oil production into an array of food products and cooking ingredients</p>
<p><b>INPUTS FOR AGRICULTURE</b></p> <p><b>LIVESTOCK AND FISH FEED:</b>  <b>Agri Gaia System co</b> - transforming discarded food into safe and healthy feed for the pig industry, enabled by government legislation</p> <p><b>Agriprotein</b> - converting discarded food and processing waste into insect meal for aquaculture, nutritional supplements for livestock, and fertiliser</p> <p><b>Recyfish</b> - a collaboration between Veolia and STEF, transforms fish by-products into standardised fertilisers</p>
<p><b>ENHANCING SOILS:</b>  <b>Soilfood</b> - converts several different types of urban industrial waste streams into a fertilisers and soil enhancers tailored for specific agricultural contexts</p>
<p><b>CREATING NEW MATERIALS AND BIOENERGY</b></p> <p><b>BIOMATERIALS:</b>  <b>Ricehouse</b> - transforming rice husks into high-performance construction materials for buildings</p> <p><b>Pigmento</b> and <b>Mancha</b> - creating safe 'organic' dyes for textiles and other products from food by-products, such as coffee, saffron, and cabbage</p> <p><b>Peel Pioneers</b> - turning chemicals from citrus peels into cosmetics and cleaning products</p>
<p><b>BIOENERGY:</b>  <b>St1</b> - processing sugars in inedible bread from retailers and bakeries into bioethanol, which is then sold to petrol station networks to be mixed with 'traditional' fuels</p> <p><b>Suez and Total</b> - turning used cooking oils into biofuel, both for cars and planes (bio jet fuel)</p> <p><b>Billund biorefinery</b> - transforming human waste, and domestic and industrial solid waste into fertilisers, electricity, and heat for district heating, enabled by Veolia's innovative Exelys process</p> <p><b>Pyreg</b> - carbonising various biomass to reduce its mass, create soil improvers, produce healthy feed additive, and capture carbon</p> <p><b>Leeming biogas plant</b> - operated and managed by Veolia, generates 6 million m<sup>3</sup> of biomethane per year, which is injected into the local gas grid to be used by households in the area as well as producing fertiliser sold to local farms</p>

Figur 5 - Måter å bruke matbiprodukter på (Ellen MacArthur Foundation, 2019, s. 39)

Som vi ser i oversikten over, og i rapporten som helhet, er det lite som direkte henvender seg til brukere. De fleste oppfordringene forholder seg til produsenter og systemendringer. Oppfordringen om å tilslutte seg omgivelsene, for eksempel vha. urban dyrking, for å skape etterspørsel etter regenerative praksiser er den eneste direkte henvendelsen til brukere. Resten av foringene har jeg derfor oversatt til et brukernivå, for å lette gjennomføringen av hverdagseksperimentene.

Nøyaktig hvordan jeg har gjort dette vil jeg vise i metodekapittelet. Til nå kan vi nøye oss med å oppsummere grunnlaget for disse oversettelsene: Utfra EMFs nettsider,



deres tankeskoler og rapporten 'Cities and Circular Economy for Food' leser jeg, med hovedvekt på sistnevnte rapport, at EMF fordrer et samfunn med matpraksiser som baserer seg på regenerasjon, tilknytning, kortreisthet, avfall som ressurs, ressursproduktivitet og tjenesteøkonomi. Neste oppdatering mot den endelige problemstillingen er dermed:

Hvordan kan *Ellen MacArthur Foundations* sirkulærøkonomiske føringer for mat utspille seg for brukere i Trondheim og hva kan vi lære av deres praksiser?

Jeg har nå introdusert sirkulærøkonomiens sosiopolitiske og forskningsmessige relevans, vist til tidligere sirkulærøkonomisk matbrukerforskning, oppsummert Ellen MacArthur Foundations sirkulære visjon, deler av dens bakenforliggende litteratur og greid ut om deres rapport om byer og mat. Dette grunnlaget er nødvendig for å forstå oppgavens formål og nomenklatur. Med dette i bakhodet vil jeg nå forsøke å gi et sosioteknisk bilde av hvordan EMFs sirkulærøkonomi kan utspille seg i mathverdagen til tre ulike familier.

For å fasilitere dette har jeg brukt praksisteori. I Kapittel 3 vil jeg gå igjennom hva denne er og hvordan jeg har brukt den. I Kapittel 4 vil jeg drøfte metodevalgene jeg har tatt, inkludert aksjonsforskningsdesignet bak emuleringen av sirkulære hverdager. Resultatene av hverdagseksperimentene vil komme fram i analysekapitlene 5, 6, og 7 som viser hvordan tre ulike matlagingspraksiser har samhandlet med ulike sirkulære endringer. I kapittel 8 vil jeg samle funnene mine i tre hovedaspekter, spesifikt legge fram de praksisteoretiske innsiktene og til slutt vise til mine sosiopolitiske og forskningsmessige bidrag og mulige videre veier.



# Kapittel 3 – Teori

## 3.1 Praksisteori

Med en teori ønsker jeg å få noen forslag for hva jeg bør se etter for å forklare hvordan eller hvorfor noe skjer slik det gjør, og hvordan disse observasjonene henger sammen med hverandre (og her følger jeg teoridefinisjonen i Warde, 2016, s. 17). Til dette har jeg valgt å bruke praksisteori som verktøy. Praksisteori er en mangfoldig gruppe teorier som enes om å gi praktiske aktiviteter økt fokus, ved å se på "handling over tanker, praktisk kompetanse over strategisk resonnement, gjensidig forståelse over personlig motivasjon, og kroppen over sinnet", og i effekt se bort fra individ-fokuserte forklaringer (Warde, 2016, s. 32).

En måte å fasilitere dette på, er å la praksiser være et analyseobjekt, og se på individer som deltagere av disse. En tilnærming Warde tilskriver Schatzki (ibid. s. 38-39), som basert på en utbredt bruk av praksis som enhet for å forklare det sosiale, definerte praksisteori som en egen teoretisk strømming (Schatzki, 2001, s. 11-13) – hjulpet av et avtagende språkfokus i samfunnsvitenskapene (Shove, Pantzar & Watson, 2012). Mye av grunnlaget for praksisteori derimot ligger i Giddens struktureringsteori, hvor individer og strukturer er to sider av samme sak - praksiser (Shove et al., 2012, s. 3), og som en del av Bourdieus habitusteori, hvor praksiser konstituerer og er konstituert av det vi gjør med en selvfølghet som sitter i kroppen; også en reaksjon på en 'intellektualiseringskultur' i sosialvitenskapene (Reckwitz, 2002, s. 258; Shove et al., 2012, s. 3, 5-6).

Der hvor Schatzki, Knorr-Cetina og Savigny (2001) gir en utfyllende oversikt over ulike praksisteoritilnærminger, deres opphav og kontekster har Andreas Reckwitz (2002) kopt dette ned til en mer konsis oversikt som definerer praksisteori i relasjon til forenklete modeller av andre sosialvitenskapelige teorier. Ifølge Reckwitz er praksisteori en form for kulturteori. Dette er en gruppe som skiller seg fra økonomiske teorier (som ser handlinger som en konsekvens av individets intensjoner, som i nevnte individfokuserte policy) og sosiologiske teorier (som ser handlinger som et resultat av kollektive normer og verdier) ved å se på det vi gjør og hvordan vi organiserer samfunnet som resultat av implisitte og underbevisste symbolske kunnskapsstrukturer (ibid, s. 245-246).

Reckwitz (2002) deler kulturteorier inn i grove kategorier som han forenklet representerer ut fra hvor de mener det sosiale ligger: Mentalisme mener det finnes i subjektets sinn (i kunnskap, mening, fortolkninger og tanker), tekstualisme mener det finnes utenfor subjektet (i tegn, symboler og diskurser), intersubjektivisme mener det finnes mellom agenter (deling av mening i dagligtale) og til slutt praksisteori som derimot at det sosiale ikke ligger i våre tenker, diskurser eller samhandling, men i praksiser (s. 245-249). Han gir dermed en definisjon av praksiser som "en rutinert form for atferd som består av flere elementer, samkjørte med hverandre: former for kroppslige aktiviteter, former for mentale aktiviteter, 'ting' og deres bruk, en bakgrunnskunnskap i form av forståelse, knowhow, følelsestilstander og motivasjonskunnskap." (ibid, s.249).

I og med at mentale aktiviteter er med i listen over kunne man sagt at mentalisme innlemmes av praksisteori. Dette er likevel ikke tilfelle: Tankene er en del av praksiser og ikke i hodene til individer (Reckwitz, 2002, s. 252). Forfatteren spesifiserer at en slik tilnærming (som andre sosiale- og kulturteorier) ikke er en ontologi, men heller heuristisk verktøy, hvis effekt er å omgå intellektualiserte rasjonaliseringer av det sosiale andre kulturteorier ofte er skyldige i, og å gi større fokus til gjenstander, praktiske forståelser, rutiner og kroppens bevegelser (ibid, s.257-259).

Jeg har basert min analyse på *The Dynamics of Social Practice: Everyday Life and How it Changes* av Elizabeth Shove, Mika Pantzar & Matt Watson (2012), som har gitt meg en tydelig, konsis og praktisk anvendelig utgave av praksisteori, som tar god høyde for forandringer. Forfatterne tar utgangspunkt i Reckwitz element-fokuserte definisjon av praksiser, men gjør en rekke forenklinger, som en bevisst analytisk strategi for å gi større fokus til dynamikken i praksiser for å utvide praksisteori til å kunne beskrive endring, utbredelse og sirkulasjon (Shove et al., 2012, s. 8; 15; 121).

Shove et als. praksisteori har også egnet seg godt i min oppgave fordi den tar tilstrekkelig høyde for det sosiotekniske. Etter to år som STS-student er det vanskelig for meg å skille det materielle fra det sosiale i mine analyser, og selv om både Schatzkis og Reckwitzs definisjoner inkluderer ikke-menneskelige elementer, har Elizabeth Shove gjort dette mer eksplisitt, og vært en av få som har brukt praksisteori til å vise teknologiers påvirkning på hverdagslivet (Spaargaren, 2011, s. 817), for eksempel med vaskemaskiner (Shove, 2003, s. 139-157) eller fryserer (Hand & Shove, 2007)

Dette får også tydelig uttrykk i forfatternes deling av Bruno Latours syn på teknologi som et sosialt fenomen, som stabiliserer sosiale relasjoner (Latour, 1991; Shove et al., 2012, s. 9-10). De mener derimot at ANTs dominans innen STS har ført til at det blir lagt for stor vekt på gjenstander, og foreslår heller at "aspekter av menneskelig og ikke-menneskelige relasjoner kan bli forstått bedre når de er formulert i en mer omfattende, men passende materialisert, praksisteori." (Shove et al., 2012, s. 10). Slik er forfatternes praksisteori en måte å innramme det sosiotekniske på, som kan føyes inn som en variasjon i rekken av STS-teorier om teknologi og vitenskap som samfunnsfenomen (Skjølvold, 2015, s. 21)

For å utvide praksisteoriens anvendelighet til å forklare endring gir de deltagerne en mer aktiv rolle. Dette gjør at praksiser i mindre grad er strukturer bærer seg inn etter, men heller aktive integreringer (av elementer) med en iboende dynamisk karakter i kraft av bærerens agens, (Shove et al., 2012, s. 126). Følgelig er praksiser ikke nødvendigvis "sammenhengende eller pålitelig og at hver utførelse er situert og på noe vis unik" (ibid, s. 122). De kan likevel oppnå en stabilitet, men da forstått som "vedvarende prestasjoner hvor lignende elementer gjentatte ganger blir sammenkoblet på lignende måter" (ibid, s. 24). Slik jeg leser dette, gir det høyde for en eventualitet som kommer nærmere hverdager, hvor praksiser ikke nødvendigvis følger en fast rutine og struktur, kan endres på kort varsel og ved hver utførelse, men likevel kan ha en viss sammenheng og stabilitet.

Shove et. als. (2012) fokus på endringsprosesser gjør at den passer helt utmerket til å svare på min problemstilling, som handler nettopp om endringer i praksiser. Forfatterne har også et mål om å informere politisk utvikling (ibid, s. 1-2) og et eget kapittel som viser hvordan praksisteori kan informere slike prosesser (ibid, s. 139-164). I og med at jeg skriver om sirkulærøkonomi - en potensiell politikk, har jeg brukt dette kapitlet flittig i analysen min, først og fremst for å minne om at endringene i praksiser ikke står og hviler på individets egen vilje og intensjon. Dermed har jeg forsøkt å

understøtte Shoves konseptualisering av en praksisteoridrevet poliseføring, som alternativ til paradigmatisk holdning-oppførelse-valg-tilnærming (Shove, 2010)

## 3.2 Praksisenes elementer

Med utgangspunkt Reckwitz definisjon av praksiser som samkjørte sammenkoblinger av elementer, smir de tre kategorier som elementer kan inngå i (s. 23):

- *materie*, som innefatter "objekter, infrastrukturer, verktøy, maskinvare og kroppen selv" (s. 23) og "ting, teknologier, konkrete fysiske entiteter, og det objekter er laget av" (s.14)
- *kompetanse*, som innefatter "flerfoldige forståelsesformer og praktiske ferdigheter" (s. 23) og "ferdigheter, ekspertise, og teknikk" (s.14)
- *mening*, som innefatter "symbolske meninger, ideer og ambisjoner" (s. 14), følelser (s. 121) og "mentale aktiviteter, emosjoner og motivasjonskunnskap", og brukes for "å representere den sosiale og symbolske betydningen av deltagelse" (s. 23).

Disse kategoriene er brede og forenklete og sier lite om de ulike kvalitetene til aspektene de sammenfatter. Dette er tilsiktet, og for å fokusere på dynamikken i praksiser - hvordan praksiser og deres elementer oppstår, endrer seg, og består - gir forfatterne en mer utfyllende beskrivelse av hvordan ulike elementer beveger seg:

- *Materier* må transporteres og krever fysisk tilgang, de kan ha med seg 'skript' for bruk, de kan ha substitutter (buss for tog), de beveger seg tregere. (s. 45-47)
- *Kompetanser* reiser ved å abstraheres fra en lokalitet og reverseres til en annen. Det å reversere kompetanser er i seg selv en kompetanse som må læres. Ferdigheter kan overføres fra en praksis til en annen og de kan lagres i materier (bøker, verktøy, teknologier), men da i ufullstendig form uten praktisk og taus kompetanse. (s. 48-53)
- *Meninger* flyttes ved assosiasjoner og er raske og skjøre – de kan forsvinne, utvides og bli sammensveisa. De kobles ofte inn i eksisterende meningsmønstre og former kategorier som f. eks. "kul, sunn eller ungdommelig" (s. 53-56).

Elementene har også noen generelle karakteristikk: De lever uavhengige liv når de ikke deltar i praksiser, de kan delta i flere praksiser på samme tid og når de blir bundet sammen i handling utgjør de ikke bare praksisene de tar del i, men de former også hverandre:

"Configurations that work do so because material elements and those of meaning and competence are linked together, and transformed, through the process of doing" (s.41)

For Shove er dette brukt til å beskrive bilkjøringens suksess. Men, det kan like fullt brukes til å forklare hvorfor en form for matlaging vil fungere eller ikke. I dette har jeg tolket at gjensidig formende sammenvevinger av elementer også er noe som kan forklare stabilitet i praksiser, i likhet med stabilitet i nettverk i ANT (Skjølsvold, 2015, s. 78-79).

### 3.3 Praksiser som entiteter og utførsler

For å ta høyde for både stabilitet og eventualitet skiller forfatterne mellom *praksis som entitet* og *praksis som utførsel*, som to ulike analysevinkler (Shove et al., 2012, s. 8). Dette gjør at jeg kan drøfte både spesifikke utførsler av praksiser, som jeg igjen kan beskrive som mer eller mindre faste entiteter, uten at de antas å være satt i stein.

Som jeg kommer tilbake til i metodekapittelet er forskningsdesignet mitt basert på et bakgrunnsintervju, to forsøksuker med endringer, og et etter-intervju. Jeg har brukt det første intervjuet til å beskrive informantenes praksiser som entiteter, slik de på forhånd er provisorisk strukturert, og det andre intervjuet til å se på enkelte utførsler av disse som de har prøvd som de har prøvd seg på i løpet av forsøksukene. Jeg har likevel ikke hatt datagrunnlag til å beskrive alle elementene av hver enkelt utførsel, og har heller drøftet endringenes påvirkning og samhandling med elementene i deres eksisterende matlaging.

Jeg har også kommentert hvor vidt disse utførlene har 'fungert' godt nok til å bli gjentatt i en ny provisorisk struktur, og drøfter hvorfor eller hvorfor de har fungert eller ikke utfra elementene i de eksisterende praksiser. Om de vedvarer eller ikke, har jeg kun gjort hypoteser av, da dette krever et lengre tidsperspektiv (Shove, 2012). Det det er mulig å se derimot, er hvordan endringene har samhandlet med elementene i deres eksisterende praksiser, og dra innsikter ut av denne prosessen.

### 3.4 Endelig problemstilling

Min endelige problemstilling vil dermed være lik den forrige, men med et tillagt teoretisk forskningsspørsmål, og ser dermed i sum slik ut:

Howdan kan Ellen MacArthur Foundations sirkulærøkonomiske føringer for mat utspille seg for brukere i Trondheim og hva kan vi lære av deres praksiser?

→ *Howdan samhandler sirkulære utførsler med elementene i de eksisterende praksisentitetene mine informanter tar del i?*

### 3.5 Tilpasninger og bruk av andre begreper

Selv om elementene og deres gjensidige forming ved integreringer i praksiser har vært det mest fremtredende verktøyet i analysen min har jeg også hentet andre begreper og perspektiver der hvor det har vist seg å være nyttig utfra empirien. Mens nomenklaturet jeg har beskrevet over er brukt uten løpende referanser, har jeg referert direkte i teksten til andre begreper, som for eksempel *dominerende prosjekter* - sammensveisinger av praksiser som i sin sum strukturerer andre praksiser (Shove et al., 2012, s. 78-79), som har vært et uvurderlig verktøy for å beskrive dynamikken i matlaginga til en fulltidsarbeidende småbarnsfamilie.

Et annet eksempel er når jeg har inkludert perspektiver fra min musikkpedagogutdanning og referert til John Dewey sitt syn på kompetansebygging (Dewey, 1902, 1938) og innlæringsstrategier i musikkutøvelse (Hanken, 2016; Waagen, 2011). Jeg kan med det også legge til at min lærerbakgrunn nok har ført til noe ekstra vekt på kompetansebygging i analysen.

Eksemplene på praksiser Shove et al. (2012) bruker er mer kollektive; praksiser med en rekke praktikanter som formes av og former de, som for eksempel snøbrettkjøring (s.

101-104) eller rockeringing (s. 74-75). Jeg har tilpasset dette til mitt utvalg, og tatt for meg hver enkelt families unike matlagingspraksis, og ikke drøftet matlagingspraksiser i Trondheim som helhet. Unntaket er taco, som jeg har drøftet i utenfor hjemmet, fordi det ble beskrevet som viktig for samfunnstilhørighet i empirien. Der har jeg også dratt inn mer kollektive perspektiver på praksiser.

I tillegg vil jeg påpeke at jeg kanskje først og fremst har brukt praksisteori til å åpne opp for aspekter å drøfte. Mange av poengene jeg drar fram kommer fra praktisteoretiske analyser, men mange er også rene empiriske funn, som har blitt fremhevet som viktige og spennende av informantene selv, eller som jeg selv har sett på de som viktige for å svare problemstillingen. Dette betyr også at jeg ikke alltid refererer til praksisteori eller bruker dens nomenklatur. Tidvis tillater jeg meg nok innslag av både mentalisme, tekstualisme og intersubjektivisme. Dette er også med all hensikt: Teorien er et verktøy der jeg trenger den for å kunne svare på en problemstilling; et middel med et formål og ikke et mål i seg selv. Og med dette lar jeg problemstillingen min vedvare med det uspesifikke 'hvordan kan sirkulærøkonomi utspille seg for brukere' i tillegg til et mer spesifikt fokus på praksiser.

# Kapittel 4 – Metode

## 4.1 Datainnsamling

For å få svar på hvordan EMFs sirkulærøkonomi for mat kan utspille seg i hverdagen til brukere, har det vært nødvendig å komme nærmere inn på kvalitetene i praksisene, ikke deres utbredelser eller størrelser (Thagaard, 2018, s. 15). Jeg har derfor brukt ulike kvalitative metoder for å studere tre ulike kasus av sirkulærøkonomisk matlaging i husholdninger i Trondheim.

Som nevnt i teorikapittelet, medfører praksisteori en heuristikk hvor jeg fokuserer på det informantene gjør, ikke bare deres egne tanker, følelser og diskurser. Selv om valgte teori på et senere stadium, har de ulike datainnsamlingsmetodene jeg baserte meg på, vist seg å gi et godt bilde av handling: I tillegg til å bruke dybdeintervju - som er egnet til å studere "verden sett fra informantens ståsted" og å få informanter til å snakke om det de mener er viktig (Tjora, 2017, s. 113-114), har jeg supplert med observasjonsstudier - i form en guide over informantenes boliger i løpet av intervjuene, som har gitt noe tilgang til det som ikke er på forhånd tolket og tatt fram av informantene (spesielt det materielle; *ibid*, s. 53) - og dagbøker som ble skrevet av informantene i løpet av forsøksukene, noe som ga et innsyn i hverdagen da jeg ikke var til stede (*ibid*, s. 191).

Men kanskje først og fremst er det aksjonsforskningsmetodikken, hvor informantene har fått mulighet til å gi svar i form av handlinger i tillegg til tanker og utsagn, som gir en mulighet til å samle data om praksiser:

"Action research gives credence to the development of powers of reflective thought, discussion, decision and action by ordinary people participating in collective research on 'private troubles'."

(Wright Mills i Adelman, 1993, s. 8)

## 4.2 Datamaterialet

Det ble totalt gjort åtte intervjuer med fire ulike husstander, ett før og ett etter to avtalte sirkulære forsøksuker. Alle informantene bor i ulike bydeler i Trondheim.

- Jon (26), jazzmusiker og psykologistudent.  
Intervjuet 7. November 2019 og 14. Februar 2020.  
Forsøksuker: 2. - 15. Desember 2019
- Familien Vogel: Benedikt (50), forsker; Laura (40), forsker; Gisele (10); Nele (5).  
Intervjuet 8. August 2019 og 7. Oktober 2019.  
Forsøksuker: 16.-27. September 2019.
- Anne (30), grunnskolelærer; Truls (32), grafisk designer.  
Intervjuet 6. November 2019 og 12. Februar 2020  
Forsøksuker: 25. November - 08. Desember 2019
- Gunnar (29), arkitekt og musiker; Frida (29), vitenskapelig assistent.  
Intervjuet 7. November 2019 og 12. Februar 2020  
Forsøksuker: 13-26. Januar 2020.

Med unntak av familien Vogel (som ikke fikk tid), skrev alle informantene dagbøker som jeg ble tilsendt etter forsøksukene.

### 4.3 Utvalg og rekruttering

Siden rapporten jeg baserer oppgaven min på, 'Cities and Circular Economy for Food', fokuserer nettopp på byer, har jeg gjort et strategisk utvalg (Tjora, 2017, s. 130) og rekruttert fra innenfor Trondheims bygrenser. Ellers var det ikke nødvendig med avgrensninger for å kunne svare på problemstillingen, da alle i Trondheim kvalifiserer til å være byboere og brukere av mat.

Likevel hadde jeg et en rekrutteringsstrategi rettet mot å vise bredde og variasjon, for å utvikle et *flercasestudie*<sup>6</sup> (Tjora, 2017, s. 133). I første omgang prøvde jeg derfor å rekruttere fra min arbeidsplass, Lilleby Skole, ved å legge et interessedekke (se vedlegg 3) ved kaffetrakteren i pauserommet, med kort informasjon om prosjektet, og fortelle kollegaene mine om det i lunsjpausen hvor jeg bedyret at det ikke måtte medføre særlig store forandringer i hverdagen, fordi vansker og avslag er også fine funn. Tross gjentatte anmodninger var det ingen som kunne tenke seg å delta, og min erfaring er dermed at terskelen for å rekruttere informanter som er villige til å gjennomføre endringer i hverdagen er relativt høy.

Dermed utførte jeg plan b, nemlig å rekruttere fra min vennekrets. Likevel oppnådde jeg en ønsket variasjon i form av ulike husholdningssammensetninger: En enslig, to par, og en barnefamilie. Å rekruttere deltagere med en allerede etablert relasjon og tydelig motivasjon har vist seg å være fruktbart. Dette gjorde nok at de la ekstra arbeid i å gjennomføre og utforme endringene i aksjonsforskninga, og gi mer utfyllende og reflekterte svar. Samtidig var jeg da ekstra påpasselig med å minne om at vansker og avslag også er gyldige og ønskete funn, og at det ikke var et mål i seg selv få endringene til å fungere, men heller å se hvordan de kan passe inn i deres hverdager.

Siden jeg ønsket å vise detaljene i varierte kasus, rekrutterte jeg kun fire informanter. Dette skulle vise seg å gi meg mer data enn jeg hadde bruk for, og jeg så meg etter hvert nødt til å unnlate dataene fra Gunnar og Frida. Dette var et vanskelig valg å ta, både fordi jeg setter stor pris på arbeidet de la inn i prosjektet, og fordi de presenterte mange interessante og verdifulle funn. For å få plass til en detaljert og nærgående analyse og samtidig ha en avbalansert kompleksitet hvor svaret på problemstillingen kommer tydelig nok fram, var dette likevel et nødvendig valg.

### 4.4 Tilknytning til doktorgradsprosjekt

Denne oppgaven ble til i tilknytning med doktorgradsprosjektet 'Everyday life as service' ledet av stipendiat Thomas Edward Sutcliffe og veiledet av professor Thomas Berker (se vedlegg 2). Berker er også min veileder og den som ga meg muligheten til å bidra til dette prosjektet med min masteroppgave. Jeg har tatt del i gjennomføringen av et pilotprosjekt for husholdningseksperimenter, som i sin endelige utgave vil utgjøre datagrunnlaget for Sutcliffes doktorgrad, og i sin 'pilotutgave' har utgjort mitt datagrunnlag.

Denne deltagelsen har gitt meg en rekke eksterne avgrensninger: Selve ideen om å studere sirkulærøkonomi og hverdagsliv, fokuset på Ellen MacArthur Foundation og

---

<sup>6</sup> Tjora bruker her ordet 'case'. Jeg har heller valgt å bruke det norske ordet 'kasus'.

forskningsdesignet med å emulere en sirkulær hverdag ved aksjonsforskning i husholdningseksperimenter.

Jeg har derimot vært aktiv i utformingen av prosjektet både i mitt fokus på mat og i gjennomføringa av feltarbeidet, hvor og Sutcliffe har utførte alle intervjuene sammen (unntatt det siste med Jon), jeg med fokus på mat og han med fokus transport, reparasjon, møbler, oppussing; alt annet. Vi formet våre egne intervjuguider, men lot de formes av hverandres tilbakemeldinger underveis i tillegg til å dele ideer om hvordan vi skulle sette forskningsdesignet til livs, hvor blant annet verktøyet med å gi lokale valgmuligheter i et dokument til informantene var noe jeg direkte bidro.

Utover dette har vi jobbet uavhengig av hverandre. Vi hadde også planlagt mer samarbeid i analyseprosessen, men dette viste seg vanskelig å kombinere med at jeg stiftet familie i desember 2020, med en tysk mor, og følgelig flyttet til Tyskland. Likevel har vi holdt kontakt over verdensveven og delt tanker og refleksjoner underveis. I sum har samarbeidet vårt vært en inspirasjon og motivasjon for meg som jeg er dypt takknemlig for, og jeg håper også at jeg har kunnet bidra med noe til gjengjeld.

## 4.5 Aksjonsforskningens utforming og utførelse

Forskningsdesignet for denne oppgaven består av for-intervju med observasjon av kjøkken og drøfting av endringer, deltageres beslutninger av ønskede sirkulære endringer, to forsøksuker hvor disse ble gjennomført, og et etter-intervju for å kartlegge utfallet. Grunnlaget for denne oppgaven er dermed utfallet av en aksjonsforskning.

Aksjonsforskning er en metode som blant annet har sine utspring i demokratisk styring av bedrifter som middel for å oppnå økt effektivitet (Adelman, 1993, s. s. 9), men har blitt utvidet til å inkludere all form for forskning hvor deltagerne er aktivt involvert i å utforme og gjennomføre endringer i deres egen hverdag i dialog med forskere, ofte med mål om å finne løsninger som kan hjelpe deltagerne å forbedre sine egne liv (ibid, s. 12-14; Rowell, Polush, Riel & Bruewer, 2015, s. 255-256).

Jeg vil nå forklare hvordan denne metodikken har blitt utformet og utført, for å sette EMFs føringer ut i deltageres handlinger. Første steg var å lage en oversettelse av innholdet i rapporten 'Cities and Circular Economy for Food (Ellen MacArthur Foundation, 2019) til lokalt tilgjengelige endringer brukere kunne gjennomføre for å leve mer sirkulært. Dette gjorde jeg ved å ta av min lærererfaring, og gjøre det som på 'lærerdagligtale' kalles en konkretisering, i form av et dokument med ulike forslag for endringer (vedlegg 4).

Denne tilnærmingen er basert på John Deweys konstruktivistiske læringssyn, om hvordan man tar noe abstrakt fra en læreplan og former det inn i en elevs opplevelsesverden (Dewey, 1902). Dewey er også en av forebærerne i aksjonsforskning (Adelman, 1993, s. 12), og det har dermed vært både passende og fruktbart å supplere forskningsdesignet med hans læringsteorier.

Deweys tanker, blant annet om å bryte dikotomien mellom kunnskap og handling, er i tillegg et frø for praksisteori (Reckwitz, 2002, s. 245; Shove et al., 2012, s. 5), og man finner også tydelige konstruktivistiske spor i Shove et als (2012) begrepsapparat, hvor en slik konkretisering kan sies å være en måte å gjøre det lettere for mine informantene å "dekodde pakker med kosmopolitisk kunnskap". (Duguid i Shove et al., 2012, s. 49).

Jeg vil spesifisere at formålet med denne konkretiseringen vært å finne forslag som emulere en sirkulær hverdag; det som kan representere EMFs føringer, og jeg har



ikke telt Co2-tonn for å avgjøre deres sirkulæritet i sum. Når dette er sagt har jeg likevel gjort en god del research, som jeg har kokt ned til det lokale, regenerative og ressursproduktive, og sett på hva brukere kan gjøre i Trondheim i dag for å møte disse aspektene.

For inkludere lokalmat i hverdagen foreslo jeg for informantene å bruke ulike lokale grønnsakskassetjenester, å kjøpe lokalt i butikken, bestille mat via REKO-ringen – "en kontaktplattform mellom produsenter/mathåndverkere og forbrukere i nærområdet" (Bond, 2019) eller å dyrke maten selv på ulike måter. For å spise mer regenerativt foreslo jeg å spise ville dyr vi har nok av i skog og hav, spise mat som krever mindre jord og energi, spise færre dyreprodukter og bruke erstatningsprodukter i istedenfor (eks: havremelk), å spise en 'nordisk diett' og å spise økologisk. For å øke ressursproduktiviteten foreslo jeg kompostløsninger, å bruke hele grønnsaken og hele dyret, å spise opp matrester, spise matsvinn fra bedrifter, bedre oppbevaring, holdbarhetsdatofleksibilitet og å bruke rester som ressurs.

Noen av disse - å spise færre dyreprodukter, å bruke beitedyr til å foredle ufordøyelige planter til proteiner og urban dyrking - var direkte foreslått av EMF (Ellen MacArthur Foundation, 2019, s. 41, 32, 31-32). De fleste av forslagene er derimot basert på mine egne konkretiseringer, i mangel på flere direkte brukerhenvisninger i rapporten. Til dette brukte jeg blant annet Fremtiden i Våre Hender sine artikler og oversikter (Lindahl, 2017; Thoring, 2016), Bere & Brugs (2008) 'Nordisk Diett'-konsept som ble foreslått som et valg i seg selv, og brukt som grunnlag til å fordre viltkjøtt som en sirkulær løsning, og Kvinner & Klær (Kofoed, 2019) for forslag om å koke suppe på skrell. Det finnes ingen merkeordning for regenerativ mat i Norge, og derfor valgte jeg å bruke økologisk som det som muligens kommer nærmest, selv om regenerativ jordbruk ikke trenger å være ensbetydende med økologiske praksiser (Montgomery, 2017, s. 142-165),

Sammen med disse forslagene la jeg også med et skriv (vedlegg 5) med kontaktinformasjon til ulike tilbydere og organisasjoner jeg kunne finne i nærområdet og noen nettløser til inspirasjon. Jeg gjennomgikk hvert punkt i løpet av intervjuet og spurte om det var noe de umiddelbart kunne tenke seg å prøve ut. Deretter ga jeg informantene tid til å gjøre litt egen research og komme med en egen avgjørelse for hva de kunne tenke seg å gjennomføre, før de tok fatt på hverdagseksperimentet.

Denne utformingen kan dermed, i henhold til Lewins aksjonsforskningskategorier, sees på som en kombinasjon av *diagnostisk aksjonsforskning*, hvor forskeren gir en handlingsplan; og *deltagende aksjonsforskning*, hvor deltagerne er direkte involvert i selve forskningsprosessen fra starten av (Marrow i Adelman, 1993, s. 13-14). Formålet med dette designet har vært å sikre at endringer faktisk ble gjennomført i løpet av eksperimentet, uten å legge så spesifikke føringer at informantene ikke kunne bidra i forskningen. Av egen lærererfaring kan det fort skje at ingenting gjort når man ber elever ta fatt i noe som er for generelt eller abstrakt.

Det er et konstruktivistisk ideal – jo mer som kommer fra deres eget initiativ jo mer egen bygging av kunnskap. (Dewey, 1938) Og da er det erfaringsmessig lurt å 'møte de halvveis' ved å komme med noen forslag som er akkurat passe konkrete. Når det er sagt, er det naturligvis en forskjell på voksne informanter i små grupper og grunnskoleklasser. En annen løsning kunne derfor vært og tatt en mer dialogisk tilnærming, ala Paolo Freire (i Imsen 2017, s. 152-3), men dette ville tatt mye lengre tid. Det å gi en tilpasset handlingsplan har dermed også noe med effektivitet å gjøre, av respekt for informantenes allerede store investering av tid i prosjektet, og ønsket fokus i forskningen på effekten av endringer.

For å møte balansen mellom effektivitet/ å sikre at noe faktisk blir gjort, og samtidig inkludere så mye som mulig av informantenes egne bidrag prøvde jeg å være sparsommelig med mengden informasjon jeg ga de, og forklarte jeg ingen detaljer rundt hva sirkulærøkonomi er i forhold til bærekraft for eksempel. Dette har gjort det mulig å se både hvordan sirkulærøkonomi blir forstått i deres praktiske kunnskapsbygging, og hvordan den utspiller seg i brukeres hverdager etter deres egen oppskrift.

## 4.6 Feltarbeid

Med unntak av det siste intervjuet med Jon, ble alle intervjuene gjennomført hjemmene hos informantene, for å sikre en atmosfære hvor de føler seg trygge og åpne (Tjora, 2017, s. 113-114) og for å kunne observere kjøkkenene deres. I løpet av intervjuene viste informantene oss kjøkkenene sine mens jeg stilte spørsmål om deres matlagingsvaner, supplert av Sutcliffes innspill. Bakgrunnsintervjuguiden (vedlegg 6) ble utformet etter ulike temaer, inspirert av Tjora (2017, s. 155-158): Matanskaffelsesvaner, tilberedningsvaner, valg av måltid og avfall. Selv om jeg fulgte intervjuguiden til dels, var den først og fremst et verktøy for å få informantene til å fortelle om sin mathverdag på egne premisser, og like mye av intervjuet besto av digresjoner og oppfølgingsspørsmål (fra både meg og Sutcliffe) enn direkte svar på spørsmålene.

Dette har vært ønsket og tilsiktet (ibid, s. 158-159), og fasilitert av åpne spørsmål og anmodninger om å vise oss ting, for eksempel søppelbøtta eller innsiden av kjøleskapet. Min rolle som intervjuer bidro nok mye til dette, hvor jeg prøvde å være entusiastisk og engasjert i samtaler og oppfordre digresjoner. Dette medførte at det noen ganger gikk litt 'ut på viddene', og her var Sutcliffe til god hjelp. Hans rolle var også preget av nysgjerrighet og åpenhet, men med et skarpere fokus på temaet, som ofte ga nyttige svar og spesifiseringer fra informantene. Dette var en viktig inspirasjon og lærdom for meg som forskerspire. Samtidig håper jeg mine digresjoner og sosiale uredhet bidro til funn Sutcliffe kanskje ikke ville kommet fram til på egen hånd.

Intervjuene med familien Vogel ble gjennomført på høsten, mens for de andre familien gikk det en god periode mellom første og andre intervju-rekker. I løpet av denne tiden begynte jeg å analysere bakgrunnsintervjuene og peile en viss retning for teori. Dette førte til at jeg brukte praksisteori mer direkte i utformingen av den andre intervjuguiden for disse familiene (vedlegg 8, 9 og 10), men med påpasselighet om å holde en åpenhet for induksjon og eventuell teoriendring hvis dette skulle vise seg å være gjeldende i ettertid.

Dette var ikke tilfelle for familien Vogels andre intervjuguide (vedlegg 7). Dataene lot seg likevel analyseres likt, og min refleksjon av dette er at den utforminga av intervjuguiden er mindre viktig enn å få en samtale i gang, i alle fall i en situasjon hvor informantene har gjennomført et forsøk de har mye å fortelle om. Intervjuguidene til de andre tre familiene ble også endret til å reflektere de ulike valgene de tok, men er ellers like.

Forskningsprosjektet ble meldt inn og godkjent hos NSD (vedlegg 11), og alle deltagere ble informert om deres personverns-og-samtykkerettigheter i tillegg til å skrive under på et samtykkeskjema (vedlegg 12) for deltagelse, opptak og dagbokskrivning, samt lagring og bruk av personopplysninger fram til og med Desember 2022. Intervjuene ble innspilt og transkribert digitalt, med en portabel opptaker og undertegnedes PC, og alle transkripsjoner og lydfiler ble lagret med passordbeskyttelse på NTNUs One Drive-server.

I selve transkripsjonsprosessen har jeg fulgt to av Tjoras råd: For det første har jeg transkribert mer enn antatt nødvendig og inkludert inkludere idiosynkratisk

grammatikk, latter, tenkeord, avbrytelser, ufullstendige setninger og fremmedord; for å unngå å diskriminere ut potensiell viktig informasjon. For det andre har jeg normalisert transkripsjonen til bokmål, for å sikre både anonymisering og lesbarhet (Tjora, 2017, s. 173-174). Personvernet har videre blitt tatt videre hånd om ved at alle informantenes navn har blitt endret. I tillegg har de fått mulighet til å lese mine analyser for å sikre at de kjenner seg igjen og at ingens tær føler seg tråkket på (ibid, s. 177-179).

## 4.7 Analyseprosessen

I analysen min har jeg vært ekstra påpasselig med å la tankene og betraktningene til mine informanter styre hva jeg har valgt å fokusere på. For eksempel var en eplegave fra naboen var et høydepunkt for en familien Vogel, og da har jeg også valgt å se nærmere på dette utfra deres egen emfase, i tillegg til min egen nysgjerrighet. Jeg har også avventet valg av teori til etter transkripsjonen, for å analysen min er tilstrekkelig forankret i empirien og åpen for induktive funn, i tråd med Grounded Theory sine prinsipper (Charmaz, 2006, s. 9-10).

Det å følge en strukturert og punktlig GT-prosess som for eksempel Aksel Tjoras (2017) 'stegvis-deduktiv induktiv metode' (s. 18-24) kan være både tidkrevende i seg selv, og unødvendig i en kasusstudie som jeg gjør, hvor formålet ikke nødvendigvis er å utvikle generaliserbare konsepter (Flyvbjerg, 2006). Jeg har derfor heller bevart GTs formål om å la det induktive påvirke fokus og teori i forskningen, men tillatt en større frihet i kodingsprosessen, med formål om å effektivt danne gode kasusstudier av dataene. Denne forenklingen har jeg tatt fra KULT NTNUs tilnærming 'GT-Light' (Levold, 2019), som mener at man kan bevare induksjonskrav uten å følge en fastsatt kodingsprosess, samt at en ren induksjon aldri vil være mulig å oppnå. Det vil alltid være en blanding mellom forskerens forforståelser og informantenes forståelser; en abduksjon (ibid, s. 7).

Første runde med analyse ble gjort løpet av transkriberingen av bakgrunnsintervjuene. Jeg noterte underveis hva informantene følte var viktig, og prøvde å holde notatene mest mulig innenfor deres språk og konsepter. Etter en flat transkripsjon med flate notater, ble det tydelig at praksisteori ville være et passende verktøy til å representere funnene mine med, og forklare hvordan hverdagene deres var strukturert, og senere også si noe om endringene disse skulle gjennomgå.

Det første steget var å finne ut hvilke praksiser jeg skulle beskrive. Her fulgte jeg Shove et als strategi om at praksiser er "hva som helst en faktisk eller potensiell praktikant gjenkjenner som sådan" (2012, s. 82), og kartla ulike praksiser som informantene selv navnga. Jeg tok etter hvert valget om å kun se på matlagingspraksiser. Denne praksisen var både navngitt av alle informanter og beskrevet i rik detalj i tillegg til å ha en analytisk anvendelighet ved å romme andre praksiser som matavfallshåndtering og matinnkjøp.

Dermed fylte jeg inn elementene jeg kunne finne om deres matlagingspraksiser, inn i kategoriene fra (Shove et al., 2012); materier, meninger og kompetanser. Jeg kan dermed sies å ha hoppet over et kodings-steg, ved gå rett til sorteringskategorier, og hoppe over kodegenerering (Tjora, 2017, s. 197). Dette har gjort analysen noe tungvint, ved at det har tvunget meg til å måtte lese mye direkte i empirien. Dette ekstra arbeidet har derimot gitt en fordel både ved at det har holdt døra mer åpen for induktive innslag underveis, og at det har tvunget meg til å kontinuerlig revurdere mine analyser. Å skulle referer mer til koder; generaliseringer av empirien, mener jeg kunne kommet i veien for viktige analyser.

Etter-intervjuene ble analysert etter samme prinsipp, men kodet etter de ulike

endringene hver informantgruppe valgte å sette til livs, for eksempel 'grønnsakskasse', 'lokalmat' eller 'kraftkoking' og supplert av empiribaserte koder der de valte endringene ikke passet inn som sorteringsverktøy. Et eksempel på dette er taco, som var viktig for Anne & Truls, og dermed en praksis som dermed inkludert i analysen, til tross for valg av matlaging som utgangspunkt.

Å ta utgangspunkt i matlaging kan like mye sees på som et verktøy, for å ha et utgangspunkt for å drøfte endringene som tok sted, enn et mål i seg selv. Poenget var å kunne si noe om sirkulære endringer i mathverdagen, ikke å kunne gjøre opp en mening om matlagingens kvaliteter, derfor var det både naturlig for problemstillingen, og i tråd med GTs induksjonskrav å inkludere eventuelle andre praksiser og funn underveis. Jeg inkluderte også noen rent empiriske funn, som Vogelenes bærekraftsvisjon. Denne kunne blitt sett på som en mening som inngår i matlaging, men for meg hadde den en betydning utover matlaginga, som jeg forsøkte dermed å vise mer uavhengig.

Jeg vil også nevne noe om dagbøkernes rolle i analysen: Disse reflekterte i stor grad det som var sagt i intervjuene, og ble dermed ikke brukt mye direkte i analysen. Grunnen til dette var at de ble brukt som en huskeliste av informantene, hvor de gjenfortalte innholdet og tidvis også las direkte fra dagbøkene i løpet av intervjuene. Så i måte mener jeg den fortsatt fullbyrdet sin funksjon om å gi innsikt hverdagen da jeg ikke var til stede, i tillegg til å bidra med en grad av formalitet som kan ha gitt ekstra motivasjon.

## 4.8 Reliabilitet

Når jeg prøver å svare på hvordan en sirkulærøkonomi for mat *kan* utspille seg, har det ikke vært noe mål å vise generaliserte svar, snarere å vise det unike i ulike tilfeller, for å gi en dypere forståelse av dynamikken i brukeres praksiser i møte med sirkulærøkonomiske endringer. Validiteten i min studie ligger dermed først og fremst i at jeg har forsøkt å gi tilstrekkelig innsyn i analyseprosessen til at en leser kan si seg enig eller uenig i det jeg leser ut fra min empiri. På denne måten kan man dra en *naturalistisk generalisering* ut av min analyse, hvis man skulle ønske en overførbarhet til andre kontekster (Tjora, 2017, s. 238-239).

Oppgaven kan også sies å bidra til en *konseptuell generalisering* i kraft av å bekrefte nytten av å bruke Shove et als. teorier om praksisteoridrevet poliseføring (Shove et al., 2012, s. 139-164; Tjora, 2017, s. 245-248). Når det er sagt er ikke målet mitt å gi generaliseringer, ei heller å gi hypoteser for videre forskning, men heller å forsøke å vise en 'tykk' fortelling kan gi svar på min problemstilling, og dermed gi en innsikt og forståelse i endringsprosesser knyttet til en mulig overgang til en sirkulærøkonomi mathverdag (Flyvbjerg, 2006).

## Kapittel 5 – Jon

Jon er 26 år, har tidligere studert utøvende musikk, jobber som jazzmusiker og studerer til å bli psykolog. Han bor alene i en leilighet i utkanten av Trondheims bykjerne etter flere år i studentkollektiv i sentrum og en oppvekst som bondesønn i «*ei lita bygd oppi dalen*».

Jon får i hovedsak maten sin fra den nærmeste dagligvarehandelen, både ved å kjøpe den og ved å dykk ned i «*en åpen dumpster der*». Noen ganger får han hjortekjøtt hjemmefra, men spiser ellers vegetarmat, uten å være «*streng vegetarianer, får jeg mat så spiser jeg den.*» Det kan også skje at «*hvis jeg har vært på byen (...) så kjøper jeg en burger.*» Han har tidligere «*ikke prioritert mat som en aktivitet*» og har hatt «*planer om å prøve å gjøre noe med det*» etter å ha levd et liv med å «*mye ferdig-produkter og å kjøpe mat på skolen og spist mye sånne halv-frossen/frosne ting.*» På matsvinnfronten har han blitt «*mye flinkere til å ikke kaste mat*» og prøver å «*spise opp matrestene*»

Selv om deler av livet til Jon allerede er nokså sirkulært, som å spise vegetarisk eller å dumpsterdive, ble vi enige om en noen tiltak han kunne prøve for å emulere en sirkulær hverdag: Å prøve å kjøpe lokalmat både i butikken og ved å bestille ei lokal grønnsakskasse; å spise flere deler av grønnsaken; å spise overskuddsproduserte husdyr (som høne) og bestandsdyktige ville dyr (som hjort); å spise juksekjøtt.

### 5.1 Jons matlagingspraksis

Jon er i en prosess av å etablere en matlagingspraksis etter å ha flyttet for seg selv. En slik radikal nyvinning i Jons liv kan bety at praksisene hans er mer åpne for endringer (Geels, 2002, s. 1262), noe han også selv mener flyttinga allerede har resultert i. Mange av elementene i matlagingspraksisen har derfor nylig tatt del i praksisen hans og mange er fortsatt i ferd med å prøves ut. Jeg tenker derfor at strukturen jeg beskriver her kanskje ikke er foreløpig stabilisert engang (Shove et al., 2012, s. 13).

På den annen side gjør dette at vi allerede nå kan begynne å poengtere hvordan praksiser er bygd opp av et større mangfold enn Jons egen vilje (Shove et al., 2012, s. 142-143): Mange av elementene han beskriver i sin eksisterende matlagingspraksis kan forklare hvorfor han ønsker å lage mer mat på egen hånd.

La oss begynne med materiene han nå omgir seg med: Der han tidligere bodde i et stort kollektiv og måtte dele kjøkkenet med mange andre har han nå et helt kjøkken bare for seg selv. Tilgang til plass er ikke alltid så rett fram som i dette tilfellet (Shove et al., 2012, s. 130-134), men her mener jeg det handler om større tilgang til å bruke materier som kreves for å lage mat, både i form at plass til å boltre seg, plass til å lagre flere ingredienser, plass til å lagre rester og tid til å disponere kjøkkenet. Dette er direkte formende for ambisjonen om å lage mer mat selv:

«*Så jeg har jo hatt planer om å prøve å gjøre noe med [matlaging] da, siden jeg nå har mitt eget kjøkken. Det er jo egentlig ganske luksus. Jeg har plass til mye mat og kan bruke så lang tid jeg vil på kjøkkenet.*»

Det er tydelig at søsknene til Jon også har denne ambisjonen for han, noe de har uttrykt i materiell form ved å gi han en feiende flott steikepanne: «*når jeg har en sånn fin panne så må jeg liksom lage god mat da*». Han har gjort noe lignende selv ved å gå til innkjøp

av en stavmikser. Dette har resultert i at han har «begynt å lage litt suppe». Ambisjonen kommer samtidig med stavmikseren, ellers ville han ikke kjøpt den, og suppekokinga er «også en sånn ting jeg er fornøyd med å ha begynt å gjøre». Her ser vi hvor tett meninger og materier henger sammen, til den grad hvor de også kan være uttrykk for en og samme ting.

Andre materier i Jons matlagingspraksis er ingrediensene han benytter seg av. Her vil jeg først ta frem en frossen varene Jon er tilhenger av: «Jeg har ofte kjøpt sånne wok-grønnsaker. Og det er også bare fordi det er veldig enkelt, istedenfor å hakke opp masse grønnsaker.» Wok-grønnsakene er en etterlevning fra da hverdagen hans hadde større innslag av frossen ferdigmat, som et kompromiss på veien til å koke den selv. En relatert mening er at Jon gjerne benytter seg av industrielle tjenester for å få hverdagen til å gli lettere. Dette er også tydelig i valget av ferdigsauser:

*«Hvis jeg har noe jeg skal på kvelden, og er flink til å sette av tid, så kommer jeg hjem og lager middag, men da er det gjerne enkel middag ikke sant, som wok eller koke noe pasta og steike noen kikerter og putte i en ferdig pastaus.»*

Ved siden av nevnte frossengrønnsaker, ris, pasta og kokosmelk spiller kikerter og bønner spiller en sentral rolle i dietten til Jon, og er et uttrykk for en kompetanser rundt vegetariske proteinkilder. I tillegg er saus viktig, som noe som gjør at maten «føles litt mer 'middagete' ut.» Kropper er også noe Shove et al. (2012, s. 23) definerer som materier, og så i måte kan vi også nevne Jons venn Tor. De bodde sammen i kollektivet, og Tor ble en inspirasjonskilde i ambisjonen om å lage mer mat selv og en brikke i formingen av meninger og kompetanser rundt matlaginga til Jon.

*«Da jeg bodde sammen med Tor, som du kjenner, så var jeg veldig imponert over at han greide å bruke så utrolig lite penger på mat, og han lagde også veldig god mat, og han brukte ikke så mye tid på det heller. Fordi han bare visste at "ja, hvis jeg skal bruke det her i morgen så legger jeg det i bløt sånn også..." eller han lagde surdeigsbrød. Og det tar jo ikke egentlig så lang tid.»*

Det Jon forteller her, om enn inspirert av Tor, er selvfølgelig også et for uttrykk av hans egne ambisjoner, og vi kan lese at han har noen idealer for matlaging; nemlig at det skal være billig, velsmakende og tidsbesparende. Jon mener også at disse kan imøtekommes ved hjelp av bedre planleggingskompetanser, heller enn å spise ferdigmat:

*«Og det tar jo ikke egentlig så lang tid. Det bare bruker lang tid, men tar ikke mye tid for deg, så hvis du vet hvordan du skal gjøre det. Så han hadde masse kunnskap om det da, eller var vel flink til å bare gjøre det til en del av hverdagen.»*

Ønsket om å kutte ned på ferdigmat har også med pris å gjøre, og når jeg spør om han vil spise færre av de svarer han at «delvis er det fordi jeg har lagt merke til hvor mye penger jeg bruker på det». Når han da har sett at det er mulig å bruke like lite tid på å lage maten selv, gir dette videre næring til ambisjonen om å lære seg å planlegge mathverdagen bedre, ved å bygge det Jon kaller matrutiner:

*«Jeg kunne ha brukt mindre penger og kjøpt for eksempel en kilo med tørka kikerter (...) hvis jeg hadde hatt en litt bedre matrutine og liksom kunne fukta de og.»*

Fokuset på rutiner henger sammen med en følelse av behov for rutiner generelt, noe Jon ikke har opplevd i et hektisk student-musiker-kollektiv-liv:

*«Fordi jeg ikke har <sukk>, ja, hatt en rutine som har vært litt sånn hektisk og ikke prioritert mat da som en aktivitet.»*

Jon reflekter rundt hvordan han kan oppnå denne kunnskapen, og konkluderer blant annet med paradokset om at for å spare tid, så må man først ha tid: «Men så har jeg jo

*skjønt at du må jo investere litt tid for å få den kunnskapen slik at det kan ta mindre tid.»* Relevansen rundt dette poenget for meg er at det gir en større vilje til å sette av tid til å bygge kompetanser. Og saktens uttrykker han også et ønske om å bruke mer tid på matlaging.

Kanskje har Jon lite absolutt tid, men jeg mener dette har like mye med hva han føler er gøy å gjøre eller ikke, som igjen henger sammen grad av kompetanse: Jon bruker gjerne mye tid på å bake, og dette koser han seg med fordi det er noe han får til. Han kan også kose seg mer med å lage mat når han gjør det sammen med andre. Vi kan oppsummere dette med at han har et rekreasjonelt syn på sosial matlaging og et funksjonelt syn på alenematlaging. For Jon *«lager på en måtte ikke mat alene for å kose meg, jeg prøver bare å lage mat som er sånn noen lunde sunn og OK å spise.»*

Her ser vi også at sunnhet er et ønske, og før vi går videre til å se på hvordan det gikk med Jon i forsøksukene vil jeg også trekke fram noen elementer fra beskrivelsen jeg gjorde innledningsvis: Jon ser på seg selv som en *«ikke streng vegetarianer»*, han har tidligere spist mest ferdigmat, han er jazzmusiker og bondesønn, og han prøver å unngå å kaste mat. I sum kan vi da lage følgende oversikt over elementene som strukturerer Jons eksisterende matlagingsspraksis

Materier	Meninger	Kompetanser
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eget kjøkken.</li> <li>• Fin steikepanne.</li> <li>• Stavmikser.</li> <li>• Wok-grønnsaker.</li> <li>• Ferdigsauser.</li> <li>• Ris og pasta.</li> <li>• Bønner og kikerter.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetarianer.</li> <li>• Ambisjon om å lage mer mat selv.</li> <li>• Industrielle tjenester smører mathverdagen.</li> <li>• Saus gjør noe 'middagete'.</li> <li>• Idealer: Billig, godt, raskt, sunt.</li> <li>• Planlegging kan imøtekomme idealene.</li> <li>• Ønske om å bruke mer tid på å lære matlaging (for å spare tid).</li> <li>• Manglende mestringsfølelse.</li> <li>• Ønske om å ikke kaste mat.</li> <li>• Rekreasjonell sosialkokkelering.</li> <li>• Funksjonell alenekokkelering.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vegetariske proteinkilder.</li> <li>• Planlegging.</li> <li>• Matrutiner.</li> <li>• Matlaging.</li> <li>• Baking.</li> </ul>

## 5.2 Grønnsakskassa

På samme måte som stavmikseren og steikepanna, er grønnsakskassa en måte for Jon å materialisere, og dermed lade et ønske på (Latour, 1991):

*«Den grønnsakskassa var jo på en måte en sånn der "okei, men nå, det tvinger meg til å spise det", var poenget da.»*

Grønnsakskassa er dermed nok en forsterking av ønsket om å lage mer mat selv. Når Jon får en mengde grønnsaker, og er middels opptatt av å ikke kaste for mye mat, er det nødvendigvis et press på Jon for å lage maten selv. Men jeg mener det er mer sammensatt enn dette. Når Jon snakker om å handle mat, er dette noe han ser med skrekk og forvirring på:

*«Jeg ender alltid opp med å stå der, også må finne på noe, og da blir det ofte slik at for det første så tar det litt tid, som jeg ofte ikke beregner når jeg tenker igjennom dagen min.»*

Handleturene er sporadiske, utilsiktede og i tillegg noe som gjør at han bruker *«ekstra penger på helt overflødige ting.»* Begrensningene av utvalg i grønnsakskassa er derfor ekstra velkomne for Jon. Disse begrensningene gjør det også mer håndgripelig for han å lage mat. Når Jon føler det er lite gøy å lage mat handler om at han enda må forholde seg til en abstrakt matlagingskunnskap (som å legge kikerter i vann, følge ei oppskrift, se for seg hvilke smaker som passer sammen) han enda ikke har integrert i sin kontekst (Dewey, 1902; Shove et al., 2012, s. 48-49).

Duguid (i Shove et al., 2012, s. 49) mener at evnen til å dekode abstrakt kunnskap i seg selv er et resultat av tidligere praktiske opplevelser. Jon er utdannet jazzmusiker, og har måtte forholde seg til å konkretisere mye abstrakt kunnskap fra før av. Jeg tenker at denne erfaringen har lagt spor for *hvordan* han trives med å gjøre dette. La oss se på baking:

*«Jeg er ganske glad i å bake da. Jeg er mye mer glad i å bake enn å lage annen mat. Jeg tror det bare er en erfaringsgreie. Så jeg baker brød. Og det synes jeg jo bare er gøy. Og det tar jo objektivt lang tid, når det ikke er surdeig da, du må jo være her et par timer og holde på, men jeg bare gjør det uten oppskrift fordi at jeg har bare gjort det også bare prøver litt... det er liksom litt gøy da. Også blir det alltid, eller stort sett blir det ganske godt. Så det pleier jeg å gjøre.»*

I motsetning til matlaging er baking er noe han synes er gøy og gjerne bruker litt tid på. Hvorfor? Fordi han har mulighet til å lære det ved at han *«bare gjør det uten oppskrift»* og at han *«bare prøver litt»*. Med matlaging derimot føler han at *«du ikke helt vet hvordan du skal <sukk> begynne. Fordi det er så mange måter du kan begynne på.»*

Jons versjon av baking har færre valgmuligheter enn matlaging: Mel, surdeigstarter, vann, kanskje noen frø eller andre melsorter. Dette har gitt han mulighet til å ha det gøy med å lære seg å bake, ved å ta i bruk samme konkretiseringsferdigheter han er vant med som musiker (Hanken & Johansen 2016; Waagen, 2011).

Ei grønnsakskasse, hvor han ikke har frihet til å velge innholdet helt selv, men heller får en gitt mengde ingredienser han må improvisere seg fram til gir Jon lignende nok forhold for matlaging som for baking og musisering, til at han kan overføre denne ferdigheten (Shove et al., 2012, s. 51). Denne begrensninga, som for han betyr å slippe å stå og gruble på hva han skal lage, velge ingredienser og følge oppskrifter er noe han er villig til å betale for:

*«J: Mm. Det kunne jeg vært villig for på en måte både å slippe å ta valget; å slippe planlegginga. Det var jo det som var planen at "okei, men nå har jeg de tingene her, da må jeg prøve å gjøre noe med de.»*



Selv om viljen til å betale var der, ble Jon ble dessverre for blakk til å kunne ta seg råd til grønnsakskassas i løpet av forsøksukene (betaling for utført arbeid kan tidvis ta lang tid for frilansmusikere). Dermed følte han heller ikke at han fikk «*anledning til å lære meg å lage så mye nye ting, da (...) litt fordi jeg fikk ikke kjøpt den grønnsakskassa*»; også i hans egne ord er den et verktøy for læring. Heldigvis var han ikke så pengelens at han ikke så seg råd til å kjøpe lokalmat i butikken.

### 5.3 Lokalmat og grønnsaksressursoptimalisering

Integreringen av elementet lokalmat i matlagingspraksisen gjorde at Jon har «*begynt å kjøpe gulrøtter og brokkoli*», og de frosne wok-grønnsakene er nå blitt supplert med ferske grønnsaker som også tillater han å «bare hive det oppi ting». Å spise lokalt medførte at noen matvarer ble dermed tilført i dietten til Jon, mens han måtte avstå fra andre:

*«Det følte litt begrensende i Desember. Da måtte jeg spise andre ting da. Sånn, kjøper ikke avokado og tomat liksom. Men samtidig så er jo det.. det var på en måte helt greit.»*

Det at det var «*helt greit*» tolker jeg som at Jon fint kunne levd med en slik begrensning, om den ble gjort for han. Det at han *kan* kjøpe importert mat i butikken er da naturligvis et like stort bidrag til at han gjør det som hans egen vilje. Og Jon ville nok ikke protestert om butikkene fjernet langreste produkter. På den annen side har Jon allerede råvarer han av egen vilje unngår i visse perioder, betinget av at de har en tydelig sesongsymbolikk rundt seg:

*«Sånn sett så høres det litt fint ut å bruke sesongens grønnsaker da. Det høres litt mer spennende ut. (...) Det samme som at det er alltid gøy når mandarinene kommer i butikken, eller klementinene (...) Da har jeg lyst på klementin da. Mens jeg ser for meg at hvis jeg hadde gjort det samme med andre grønnsaker eller andre frukter så hadde det vært litt spesielt da.»*

Når han spiser klementiner i en begrenset periode, blir de ekstra gode, og dette er også tilfelle for selvplukket skogsopp:

*Det hadde passet inn og jeg tror jeg hadde følt at det var litt sånn meningsfylt da, og at du gir noe verdi for du kan tenke sånn "mmm, jeg gleder meg til seinhøsten når...". Det er sånn som å plukke sopp da, det er sånn der: Du gleder deg til den sesongen fordi da kan du spise kantarell da. Også mister det litt verdien når du kan gå på butikken og bare kjøpe kantareller, og det er ikke like godt heller. Men, du kan få tak i det.»*

Det ligger altså en mulighet for å utvide denne tilnærmingen til flere matvarer, da vi ser at Jon allerede lar vær å kjøpe kantareller eller klementiner i butikken, og når han gjør det til noe som tilhører en gitt periode av året får disse matvarene større verdi for han.

Likevel er det i det store og hele bekvemmelighet som går foran symbolikk når Jon skal snekre sammen funksjonelle måltider i hverdagen, og med unntak av spesielle tilfeller legger han ikke mye arbeid i å unngå importerte ingredienser. Dette har også sammenheng med matlagingskompetansene hans å gjøre. Selv om han ønsker å lære mer, har han nok noen ingredienskombinasjoner han allerede kjenner til, som han synes smaker godt og er enkle å forholde seg til, og som innefatter importerte matvarer. Resultatet etter prosjektukene er at han «*ikke [har] vært så konsekvent på det (...), men jeg har blitt mer bevisst på det*». Denne bevisstheten uttrykker seg først og fremst i at han velger den norske varen, til høyere pris, hvis samme vare er tilgjengelig både lokalt og importert.

Det som derimot synes å få varig innpass i Jons funksjonelle solomatlaging er å ta i bruk flere deler av grønnsakene, og brokkolistilken fikk i denne endringen en helt ny rolle:

*«Brokkolistilken da den har jo faktisk litt annen smak og tekstur og smaker litt mindre enn blomsten på en måte, enn kvasten, men den er bare annerledes da. Så det er nesten en slags ny grønnsak. [...] den her stilken er litt mer sånn en slags wok-grønnsak da. Bare hiver oppi med litt andre ting.»*

Brokkolistilken har altså blitt assosiert med wok-grønnsakene, og sees på som noe som har samme funksjon. Toppen av brokkolien derimot noe Jon fra før av *«kanskje av og til putter oppi ei gryte»*, men spiser rå i salater eller bare *«mauler eller har ved siden (...) jeg føler brokkoli, sånne kvaster, er litt mer sånn der friske.»* Brokkolistilken derimot har en mildere smak som passer inn som noe lite forstyrrende å blande sammen med kokosmelk og ferdigsaus.

Gulrotstilken lar seg også integrere. Når han blir spurt om hvordan den smaker svarer han at *«den smaker jo bare gulrot. Det er litt sånn med epleskrotten da, det smaker også litt skrott på en måte, det smaker litt mindre, det har litt sånn der plantetekstur»*. På oppfølgende spørsmål om den er et tilskudd til smaksopplevelsen sier han at den ikke er noe *«detriment holdt jeg på å si, det blir bare litt mer mat.»* Jeg kan fint se for meg at hverdagsgourmander kunne rynket på nesa av å ha noe som tidligere har blitt sett på som avfall i maten sin, men for Jon er det altså ingen skade, bare mer mat, og i tilfeller hvor han lager funksjonell mat for seg selv er gulrotstilken er tilstrekkelig *«sunn og OK å spise»*.

Å spise gulrotstikker og brokkolistilker, er kanskje små ressursproduktivitetsbidrag. Likevel mener jeg følelsen av å kunne gjøre noe selv i hjemmet er viktig, og at Jons eksempel viser at det å gjøre ressursoptimaliseringer med ingredienser i matlaging i hverdagen er endringer som både bygger ansvarsfølelse og gir avmaktsbot ved å gi en ønsket mulighet til å bidra til miljøet med å generer mindre avfall. Følelsene rundt disse tiltakene betydde for han at han *«tar litt mer ansvar, selv om i et globalt perspektiv så har det ikke så mye å si, men så føles det bra.»*

Når det da også er noe han enkelt kan *«hive oppi»* som er *«sunt og OK»*, som er vegetarisk, pengebesparende og fungerer sammen med (og kan erstatte noen av) ingrediensene han allerede bruker oppleves det ikke bare uproblematisk, men også gøy og mestringsbetont. Dermed svarer det også til hans ønske om å lære mer om og føle økt mestring rundt matlaging, som igjen gjør at han får brukt det nye kjøkkenet sitt mer. Jon ser dermed ut til å ha bygd stilkene inn i en varig konfigurasjon av matvaring, som fungerer fordi "materier, meninger og kompetanser kobles sammen og blir omformet i utføringsprosessen" (Shove et al., 2012, s. 41) Ikke bare ønsker Jon å *«fortsette med å spise mer hele grønnsaker»*, men også å utvide metoden ved å *«tenke litt mer på det, også med andre grønnsaker (...) kanskje det bare går an å hive oppi alt.»*

## 5.4 Overskuddsproduisert kjøtt og bestandsdyktige ville dyr

Selv om Jons vegetarianisme er fleksibel, og han ønsket å spise høne, ble dette ikke gjennomført:

*«Ja, det var litt sånn. Det var et heldagsprosjekt da, så da måtte jeg.. Men, det går sikkert an å... jeg så etter andre oppskrifter også. Jeg så liksom etter høne, men det sto alltid sånn fire-fem-seks timer i ovnen og det ble bare litt urealistisk da med min livsstil.»*

Det er tydelig at mange elementer står i veien. Det mest innlysende er igjen at endringen krever en reversering av abstrakt kunnskap; at han må finne en oppskrift, som han må integrere i sin lokale kontekst. (Shove et al., 2012, s. 48-49) I tillegg tar det så lang tid at det ikke er helt enkelt å prøve og feile. Høna er kanskje *god* nok på smak, og om ikke er den i alle fall *billig*, men den er ikke *tidsbesparende og enkel* (idealene for matlaging i kursiv).

Nå kan man jo tenke seg at den kunne vært et eksempel hvor Jon kunne ha utviklet sin planleggingskompetanse ved å bytte ut manglende tid med planlegging, slik Tor gjorde med kikertene. Når jeg utfordret han ved å spørre om han kunne gjøre andre ting samtidig som høna koker (i hans tilfelle å lese til eksamen) svarte han at dette *«går helt fint an, hvis du har gjort det en gang før, tenker jeg.»* For Jon krever det å lære seg å koke høne en viss grad av kontinuerlig oppmerksomhet: *«Jeg tenkte jo selvfølgelig ikke å følge med i seks timer, men det hadde tatt ganske mye kapasitet for meg, ser jeg for meg da.»* Ønsket om å bruke mer tid på matlaging (for så igjen å spare tid) fikk dermed ikke uttrykk. Kanskje seks timer er vel mye å forlange, og spesielt når han *«leser til eksamen, ikkesant. Da må jeg ta til takke med litt enklere mat»*.

I likhet med å følge sesongene, kunne en sosial kontekst ha endret situasjonen, og gitt mer rom for rekreasjon og utforsking:

*«Jeg lurer på hvordan det hadde vært hvis jeg var jeg og en samboer for eksempel. Det hadde vært litt interessant, for da hadde vi kanskje gått litt mer sammen på en måte, "men nå prøver vi å gjøre sånn og sånn.»*

I likhet med å at han lettere kan se for seg å prøve ut nye ting sammen med en samboer, gjør han også gjerne større kokkeleringsprosjekter hvis han får gjester på besøk. Det sosiale elementet er viktig for Jon, og hønerekoking er noe han sier han heller kan *«gjøre hvis jeg skal invitere på middag og skal virkelig (...) slå på stortromma»*. Det er også i sosiale kontekster han tidvis kan finne på å lage noe av viltkjøttet fra gården hjemme (som ellers ligger i fryseren):

*«Jeg har hjortekjøtt i fryseren. Og jeg har hatt det helt siden i sommer, da mamma og pappa var på besøk og fylte en fryseboks med hjortekjøtt. Men, saken er bare at jeg kommer ikke på at kjøttmiddag.. eller jeg tenker ikke sånn "hmm, nå har jeg lyst på hjortegryte". Det er liksom ikke så naturlig for meg.»*Likt at

viltkjøttet blir liggende i fryseren kan høneaversjonen også komme av at det rett og slett ikke faller Jon inn å lage kjøttmat. Hvorfor skal han legge masse arbeid å koke ei høne for seg selv, når han allerede får fylt sine funksjonelle behov ved å spise vegetarmat? Det samme gjelder altså for viltkjøtt, som tross direkte tilgjengelighet i fryseren, ikke har blitt spist. Man kan dermed si at kjøttspising ikke er en del av Jons habitus; at han ser rett og slett ikke på det som naturlig eller nødvendig å spise kjøtt (Pred og Bourdieu i Shove et al., 2012, s. 157) Når Jon tidvis bryter denne for å lage kjøtt skal det mer til enn kjøttglade venner:

*«Nå var det litt sånn fordi det er jo 'hjem'. Altså det er jo lokalt viltkjøtt da, som jeg har fått. Jeg hadde kanskje ikke slått på stortromma og kjøpt en biff. Men jeg kunne ha gjort det hvis jeg hadde noen sånne kjøtt-glade venner, så hadde det på en måte ikke vært et problem for meg, å lage. Men jeg hadde kanskje foreslått.. altså jeg har invitert folk på middag som jeg vet spiser kjøtt også har jeg laget korma eller sånne ting, laget vegetarmat da. Jeg føler at når du har lokalmat, det føles litt imponerende da. Så det er derfor en slår på stortromma med det»*

Det er ikke et mål å kun tilfredsstille gjestenes behov. Det Jon serverer bør også være uttrykk for verdier han ønsker å omfavne. Dette kan være å vegetarianisme, som i kormaen eller, hvis kjøtt skal inkluderes, lokalmat eller et uttrykk for hans bondesønnsrøtter. Viltkjøttet er ikke bare lokalt, det er også noe som representerer Jons hjemsted. Høna kunne kommet på bordet som et uttrykk av verdier rundt avfallsminimering. Når Jon er alene derimot, er det tydelig at det å spise kjøtt, selv når det er ressursoptimaliserende, lokalt eller tilhørighetsforankrende, ikke får innpass i Jons matlagingspraksis.

## 5.5 Kjøtterstatningsprodukter

Siden Jon har en velfungerende matlagingspraksis uten innslag av kjøtt er det kanskje ikke så overraskende at heller ikke juksekjøtt lot seg integrere til særlig grad. Jon ser ikke helt poenget med å lage planteprodukter som prøver å være kjøtt, her om Rebel-Burgen til Burger King:

*«De har en halloumi-burger, og jeg synes den er bedre. Så det var litt sånn... det var ikke så. Og det var egentlig min erfaring (...). Jeg kjøpte en sånn vegetar-kjøttdeig også lagde spaghetti med det, en annen dag og det var også litt sånn <sukk>, litt sånn 'gummiete' og litt smakløst. Men en annen dag kjøpte jeg en bønneburger på butikken og lagde hjemme, og det var kjempegodt. Konklusjonen min er vel egentlig det som jeg har konkludert med før at jeg synes vegetarprodukt smaker best når de ikke prøver å være kjøtt.»*

Med kompetansen om plantebaserte proteinkilder i godt innarbeidet vegetardiett synes Jon at det er lite poeng i å etterape kjøtt. For han er ikke kjøtt noe han har lyst på og leiter etter uansett, og da blir substituttene noe som ikke engang er "OK på smak" for han og noe han ikke ser poenget med når han kan få samme nytte av å spise belgplanter. Det finnes derimot et unntak når det kommer til en annen praksis, nemlig grilling:

*«Sånn som, det er veldig fint å kunne kjøpe soyapølser og grille når alle skal ute å grille. Det er litt sånn kjedelig å ikke kunne ha grillpølse. Og da er det sånn. De er jo ikke like god som grillpølse, og da hadde det kanskje vært bedre å lage noe fancy vegetarmat, men kanskje jeg bare vil sitte i en park med en engangsgrill og grille ei pølse og drikke en pils. Og da er det fint å ha.»*

Det hadde vært spennende og sett enda nærmere på grilling som en egen praksis, og hvilke elementer som strukturerer den. I korthet kan vi kan lese av forklaringen over at grilling er ladet med symbolikk som at det er noe man gjør for å slappe av og noe man ikke gjør så mye utav. Samtidig er den forbundet med og avhengig av andre praksiser som å sitte i en park ( gjerne på en godværsdag) og å drikke pils (Shove et al., 2012, s. 75). Dette gjør at grillpølsen sitter fast på en annen måte enn når Jon lager mat for seg selv hjemme, i den grad at han kunne gått for en juksevariant for å få til å videreføre denne praksisen med sin symbolikk og forbindelser. I matlaging hjemme derimot ville det være uaktuelt å spise grillpølser, både av kjøtt og av soya.

## 5.6 Oppsummering

Tross dens økonomisk betingede fravær kunne en lokal grønnsakskassetjeneste levd godt i Jons matlagingspraksis i kraft av dens forsterking av hans ønske om å lage mer mat selv og som resultat av dens begrensning av valgmuligheter som muliggjør uttrykk for innlæringskunnskaper Jon allerede er vant med. Å spise lokalt gjorde at Jon begynte å bruke gulrøtter og brokkoli som supplement til tidligere frossengrønnsaker. I likhet med matlagingsinnlæringa han ønsket å få av grønnsakskassa, har hans egen avgrensning til lokalmat her gjort at han har lært seg å kjenne nye matvarer, som også har passet inn fordi de har vært enkle å tilpasse eksisterende kompetanser.

Selv om begrensninger var et ønske for Jon, opplevde han det som ubeleilig å måtte avstå fra importerte råvarer som avocado og tomat. Jon kunne levd med en slik begrensning, om butikkene fjernet import, eller om han utvidet sesongsymbolikken han har for kantareller og mandariner til andre matvarer. Jons matlaging har fått vedvarende innslag av lokalmat kun i tilfeller hvor norske alternativer er tilgjengelige i tillegg til importerte, og det er tydelig at bekvemmelighet, eksisterende matlagingskompetanser og tilgjengelighet trumfer en utvidelse av denne sesongsymbolikken.

Personlig ressursoptimalisering av tidligere kastede grønnsaksdeler synes å ha fått varig plass i Jons matlaging, hvor gulrotstilken lar seg forene med et funksjonell matlagingsyn («*sunn og OK å spise*») og brokkolistilken har blitt en ny form for grønnsak som har inntatt samme rolle som frosne wok-grønnsaker gjorde tidligere. Denne varigheten stabiliseres videre ved at Jon gis konkrete svar på en ønsket endring i matavfallsgenerering, hvor han ønsker å vise personlig ansvar rundt ressursproduktivitet. Dette i tur gjør at Jon ønsker å utforske muligheter for ressursproduktivitet også med andre matvarer.

Å spise vilt og overskuddsproduserte kjøtt lar seg vanskelig integrere Jons matlaging. Med vegetarianisme som en allerede etablert kompetanse og habitus, som svarer til ønsker om sunnhet, lav pris og smak er det kun når en sosial kontekst muliggjør uttrykk for verdier rundt lokal tilhørighet, lokalmat og ressursoptimalisering at kjøtt likevel kan komme på bordet. Vegetarianismen fører også med seg kunnskaper om vegetariske proteinkilder som gjør juksekjøttprodukter fånytted.

## Kapittel 6 - Familien Vogel

Tobarnsfamilien Vogel bor i et rekkehus i utkanten av Trondheims bykjerne. Laura (40) og Benedikt (50) kommer begge fra Tyskland, men har møttes i Norge hvor de også har bodd henholdsvis de siste ti og tjue årene. Begge jobber i akademia, far i hel stilling og mor i halv stilling (samt noen små prosenter i museumssektoren), mens barna Nele (5) og Gisele (10) går på skole og barnehage. Livet med to barn og jobb gjør at de føler det er lite tid til overs og at hverdagen krever nøye planlegging for å gå rundt.

I likhet med Jon kjøper de også maten sin hos den nærmeste dagligvarehandelen, men gjør heller større planlagte ukeinnkjøp med medfølgende plan for måltider. Familien har en tydelig arbeidsdeling hvor Benedikt «er sjefen når det gjelder mat, [Laura] er sjefen når det gjelder klesvask og klær» [Benedikt]. Pappa er dermed den som gjør både matinnkjøp og matlaging i husholdningen. Denne rollen har han hatt i ett år og han føler at han er i en lærings-og-utviklingsprosess når det kommer til matlaging, både med tanke på å kjenne til og bruke ingredienser og med tanke på å ha «fornøye kunder hver dag» i resten av familien. Når disse ikke er fornøye går det en gang iblant matrester som går i søpla, men «siden det er planlagt veldig nøye, egentlig kaster vi forholdsvis lite» [Benedikt].

I løpet av forsøksukene ble familien enige om å spise lokalmat fra butikken og via en grønnsakskassetjeneste, å spise vegetarisk alle dager unntatt fredager, å prøve å redusere matavfall og å bake alt brød selv.

### 6.1 Vogelenes matlagingspraksis

La oss starte med kjøkkenet. Familien synes rommet er upraktisk lite, og ønsker å pusse opp og utvide det. tillegg til komfyr og kjøleskap har de også noen gastronomiske apparater som brusmaskin, brødbakemaskin og matlagingsrobot. Dette er dels for moro skyld, dels for å effektivisere: Matlagingsroboten blir ikke brukt «så ofte som jeg tenkte. Selvfølgelig. Fordi man kan jo tross alt røre selv» [Benedikt]. En annen teknologisk løsning som blir brukt med større overbevisning er en app som hjelper til med matinnkjøp og oppskrifter.

På ingredienssiden har familien et velutstyrt krydderskap og de mottar tidvis eksotiske ingredienser naboen ikke vil ha i matkassa si (kokosmelk for eksempel). De er med andre ord åpne for å utforske nye smaker, uten at det er noe trengende behov. Graden av denne utforskinga, og akkurat hvilke ingredienser som blir brukt utover krydder og nabogaver, blir styrt av den overnevnte appen som stort sett bestemmer hva familien spiser til middag:

*«Ja, jeg har en app med oppskrifter og den.. da kommer det nye oppskrifter kanskje en gang i uken eller hver måned også med denne appen planlegger jeg da, det går veldig fort fordi den generer en handleliste og med den handlelista da vet jeg.. det er ikke så innovativt det som jeg lager, så da vet jeg akkurat hvor alle tingene er i de to butikkene eller tre butikkene hvor er ganske ofte og det går veldig fort og er veldig effektivt.» [Benedikt]*

Her ser vi at matlaging (og innkjøp) først og fremst skal være effektiv, og den har mer en praktisk enn rekreasjonell rolle for familien. Det viktigste er å mate sultne munnar etter jobb/skole/barnehage:

«Noen har kalt det 'ulvetimen' når alle er så veldig sulten og venter og venter og jeg er også sulten og jeg er sliten fra jobben også» [Benedikt].

«Det er, kanskje fint å beskrive det, man er ikke veldig til stede når man lager middag. Det er bare en sånn mekanisme som man får unnagjort uten å tenke så veldig mye over det» [Laura].

Dette står i kontrast med før de fikk barn, hvor de gjerne koste seg med å lage mat sammen:

«Vi hadde en sånn periode før vi fikk barn da Benedikt på en måte gjorde matlaging til en stor greie. Da vi koset oss med matlaging; da vi brukte tid på det og prøvde ut nye ting og sånn. Men etter at de kom så har det på en måte stagnert litt» [Laura].

Ikke så overraskende, endrer prioriteringene seg når man får barn og mindre tid. Likevel lager de fortsatt middag selv fra bunnen av framfor å kjøpe ferdigprodukter (fiskepinner er noe de ser på som en nødløsning). Kanskje har det å skulle lage maten selv utviklet seg fra tidligere rekreasjonskokkelering (Shove et al., 2012, s. 35). Samtidig kan det ha med oppveksten til Laura og Benedikt hvor de har lært at dette er det riktige å gjøre for en familie, fordi deres mødre gjorde det. Mødrene til Laura og Benedikt lagde også mat på nokså ulike måter:

«Men det er noe med, veldig raskt fant vi ut at vi er ikke så flink til å lage mat sammen fordi vi har tatt med oss ting hjemmefra: Referanser, forestillinger om hvordan ting skal lages, og de sitter dypt altså. [...] Det har helt tydeligvis noe å gjøre med mødrene våre. De har rett og slett, de er veldig forskjellige og de er forskjellige generasjoner nesten og det er det vi var vant til, hvordan ting skal være som smaker godt.» [Benedikt]

Dette gjør altså at et samarbeid rundt matlaging er noe de ser på som uaktuelt, og oppvekstene har også gitt de ulike kompetanser om hva god mat er, som gjør at matlaginga må gå forholde seg noen kompromisser rundt smak. For eksempel er Benedikt veldig glad i å bruke fløte og spekk, mens Laura synes det er en forstyrrende unødvendighet; «jeg liker grønnsaker som det de er».

Graden av fløte er naturligvis ikke det eneste smaksønsket i familien: Nele har varierende affeksjon for grønnsaker (squash er uaktuelt); Gisele ønsker å utforske nye smaker, men krever pasta; og Laura blir dårlig av hvitløk, chilli og paprika. Et velfungerende kompromiss er «sanne ting fra ovnen med ost» [Benedikt], som hele familien liker. Dette tar litt lengre tid og «alle blir veldig sure» [Benedikt], men dersom alle smaksønskene i familien kan imøtekommes, kan behovet for effektivitet krympe.

I tillegg til smak ligger det noen føringer for ferskhet. Både i forhold til holdbarhetsdato - «Jeg blir veldig nervøs når jeg ser at kyllingen eller fisken går ut neste dagen, da klarer jeg nesten ikke å spise det» [Laura] – og utseende:

Og hvis det ser fint ut så kjøper vi det, men det er.. hvis det ikke gjør det, hvis de ser litt sånn sliten og slapp ut, da kjøper vi det ikke likevel. Så da går det som Benedikt sier: at det visuelle er viktigere akkurat i den sammenhengen der.

[Laura]

Kjøttdeig er kanskje ikke så visuelt appellerende, men den er godt likt av alle i familien, og langt mer effektiv enn å bake ting i ovnen og blir dermed et kulinarisk sikkerstikk: «Veldig lett å lage mat og spesielt barn liker også det» [Benedikt]. Likevel spiser de ikke kjøttdeig hver dag. Det ligger også noen krav om sunnhet og variasjon: «Ja, vi prøver jo å variere: Det skal være grønnsaker i det». I tillegg til grønnsaker må et måltid ha «en karbohydratgreie: nudler, poteter eller ris» og en proteinkilde - «ofte kjøtt eller fisk» [Benedikt].

Det siste blir sløffet en dag i uka når familien har vegetardag. Den er kanskje inspirert av en tante som er vegetarianer, i alle fall for Gisele som ivrig forteller oss at «når hun er på besøk så bruker hun å få liksom sånn egen vegetarianermat» [Gisele]. På vegetardagen spiser de indisk mat med linser og for å få barna til å spise dette har foreldrene et lurt triks: Indisk mat kan spises med fingrene! Dette muliggjør en høyere toleranse for nye smaker:

*«De koser seg veldig. Og da er det også mulig for å få inn litt sånn ingefær og ting som de kanskje ikke ville likt ellers. Altså Nele for eksempel plukker mye mindre i maten når hun får spise det med fingrene enn dersom hun har en gaffel» [Laura]*

Alt dette minner om at Benedikt (og Laura) ikke bare har god kompetanse om ernæring (og kreativ barneoppdragelse), men også at han kan orientere seg greit på kjøkkenet. Han har likevel et ønske om å bli bedre på å klare seg uten oppskrifter:

*«Jeg håper at det blir at jeg får en viss følelse for mat, hva passer sammen og hva passer ikke sammen. En del av dette er også at jeg må klare meg uten noen ingredienser at jeg prøver litt nye ting.» [Benedikt]*

Dette gir mulighet til å kunne utforske nye smaker. I tillegg er det å følge en ukeplan slavisk ikke alltid er det mest praktiske: Noen ganger må Benedikt jobbe seint og Laura lager middag: «Så da lager jeg ett eller annet på det som er der, også mangler den viktigste ingrediensen for han to dager senere» [Laura]. Laura på den andre siden, i de få utførelsene hun lager mat i familien, sier hun at hun «ikke liker å lage mat som jeg har ikke har lyst på» [Laura] og foretrekker heller å bruke sin evne til å improvisere fram måltider.

På den annen side tolker jeg at Benedikt ikke nødvendigvis vil gjøre det som Laura. Han trives med effektiviteten i å følge en plan, og synes det er greit å lage mat han ikke nødvendigvis har så lyst på, hvis det får hverdagen til å henge lettere sammen. I denne tilnærmingen får Benedikt uttrykk for en systemiseringskompetanse. Senere i intervjuet får vi vite at Benedikt er glad i å programmering, og det er ikke umulig at kompetanser fra denne praksisen har blitt appropriert over til matlaging (Shove et al., 2012, s. 51).

Oppsummert kan vi at familien Vogels matlaging, slik de beskrev den før prosjektukene, besto av følgende elementer:

Tabell 2 - Familien Vogels matlagingsentitet		
Materier	Meninger	Kompetanser
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lite kjøkken.</li> <li>• Oppskrift- og innkjøpsapp.</li> <li>• Matlagingsrobot.</li> <li>• Velutstyrt krydderhylle.</li> <li>• Kjøttdeig.</li> <li>• Vegetarianertante</li> <li>• Fiskepinner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Følger fast ukeplan.</li> <li>• Krav om effektivitet; 'ulvetimen'.</li> <li>• Teknologi brukes gjerne.</li> <li>• Tydelig arbeidsdeling; samarbeid er lite aktuelt.</li> <li>• Smaksønsker (som kan overgå effektivitetskrav, hvis alle enes)</li> <li>• Ingrediensene må være ferske og fine.</li> <li>• Ønske om variasjon.</li> <li>• Ønske om å utforske nye smaker.</li> <li>• Indisk vegetarmat spises med fingrene.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ernæring: Et måltid må ha grønnsaker, karbohydrater og en proteinkilde (kjøtt eller fisk).</li> <li>• Middag skal lages fra bunnen av.</li> <li>• Ovnstekt mat funker for alle.</li> <li>• Oppskriftskokkelering</li> <li>• Ønsket improvisasjonskokkelering.</li> <li>• Systematisering.</li> </ul>



Før vi ser nærmere på prosjektukene vil jeg også trekke fram at familien kan sies å noen *dominerende prosjekter* (Pred i Shove et al., 2012, s. 78-79) som konkurrerer med tiden matlaging blir gitt. Mest fremtredende er arbeid og oppdragelse. For arbeid er denne konkurransen mer direkte – at en professor tar fram woken og begynne å steke på kontoret i arbeidstiden er vanskelig å se for seg. Oppdragelse derimot kan lettere kombineres med matlaging. Barna kan lage middag sammen med foreldrene, eller få ansvaret for en av dagene, slik familien ønsker at Gisele skal gjøre på sikt. (Shove et al., 2012, s. 87-91).

## 6.2 Grønnsakskassa

Grønnsakskassa familien bestilte fra Rågo (Rågo, u.å.) opplevdes ikke som noe bekvemmelig som sparte tid og planlegging, slik man kan se for seg at en leveransetjeneste kan gjøre. Snarere tvert imot. For det første påvirket den planlegginga av ukemenyen for matlaging:

*«Jeg ble jo litt stresset i begynnelsen fordi jeg måtte vente med å planlegge til jeg fikk da, den matkassa. Fordi man får jo beskjed om hva den vil inneholde, men jeg hadde ingen følelse for hvor mye det er». [Benedikt]*

Ukeplanen var en effektiv løsning som Benedikt (og familien) var fornøyd med, hvor han fikk mulighet til å bruke sin systemiseringskompetanse til å møte familiens behov. Med grønnsakskassa, hvor han ikke får vite innholdet på forhånd i særlig nøyaktighet, fikk ikke denne uttrykk. Denne unøyaktigheten var noe som gjorde at det ble et ekstra arbeid heller enn en tidsbesparende tjeneste. Kanskje kunne bekvemmeligheten i at han slipper å dra på butikken veid opp for dette, men han opplevde ikke at grønnsakskassa var nok til å bytte ut en butikkur: *«Det er organisert slik at jeg tar den turen uansett, en gang i uken, om jeg da har da et kålhode...»* .

Benedikt foreslår selv ulike måter han kunne fått det til å fungere på, som å bestille flere eller større kasser, og at han vil få en følelse over tid for hvor mye den inneholder. Disse kunne muligens fungert hvis ukeplanen var det eneste elementet han måtte endre på for å få den til å passe inn.

Slik var der derimot ikke: Innholdet i kassa, som han har overgitt kontrollen over til sesongene i jordbruket, innebærer ekstra leting etter oppskrifter (som appen før har ordnet for han) i tillegg til at smaksønskene er vanskeligere å møte:

*«Denne gangen var temaet kål og kålsuppe, og den var ikke så inspirerende, men det kan være vi må bare... kål, det må vi. Men æh, da må jeg sette meg inn og finne... ehh. Det tar tid».*

Dette ble sett på som en belastning når grønnsakene ikke var på favorittlista. På den annen side var denne mangelen på kontroll noe velkomment da det bydde på en grønnsak de ikke ville tenkt på å lage mat av selv, som også falt i smak hos familien:

*[Benedikt]: «Den første uken hvor det var gresskar i matkassa, da var det en oppskrift 'gresskarsuppe' som inspirerte meg da til en gresskar... hva var det egentlig jeg laget?»*

*[Laura]: «Gulasj! Grønnsaksgulasj med gresskar oppi».<sup>7</sup>*

I dette tilfellet var det heller gøy enn belastende å finne en ny oppskrift, hvor det ble et

---

<sup>7</sup> I tilfeller hvor jeg siterer en dialog, har jeg lagt informantens navn i klammer før deres utsagn.

svar til ønsket variasjon og utforsking, samt noe som kunne tilfredsstille alles smaksønsker (og dermed overgå krav om optimal effektivitet).

Utover denne opplevelsen fikk inntrykk av at grønnsakskassa først og fremst ble noe forstyrrende for familien. Det er kanskje ikke så rart når den tilfeldigvis ble levert midt i middagsluren, for så å bli levert for seint når familien allerede var avbrutt i sitt etterlengtede pusterom i hverdagen.

Familien opplevde også at innholdet i kassa lagde mer avfall. Dette merket de ved at søppelbøtta fylte seg raskere enn vanlig - «*Jeg ble mer obs på 'hva er det egentlig som tar plassen' og da var for eksempel også fra den matkassa» [Benedikt]* – og ved at «*nesten alt egentlig pakket inn i plast» [Gisele]*. Det at de trekker fram dette tyder på at ønsket om å minimere avfall har blitt en del av matlagingspraksisen i forsøksukene, så vel som kompetanser rundt avfallsgenerering.

Sannsynligvis var denne kompetansen allerede der, enten som en del av andre praksiser, delvis og tidvis integrert i matlagingspraksisen eller i det abstrakte. I løpet av prosjektet har den blitt tydeligere integrert i matlagingspraksisen, og i denne prosessen (om den er overført fra andre praksiser eller reversert fra det abstrakte) har Vogelene kontekstualisert den ved å bygge den inn i sine praksiser (Dewey, 1902; Shove et al., 2012, s. 48-53).

Integreringen av denne kompetansen har også påvirket de andre elementene av matlaging i løpet av prosjektet. For eksempel har ønsket om ferske og fine ingredienser har endret seg, hvor de heller syntes grønnsakene i kassa så for pene ut(!):

«*Nei, de så nesten ut som plastgrønnsaker.» [Laura]*

«*Ja. Det var som om noen gikk da rundt i butikken og plukket de aller fineste.» [Benedikt]<sup>8</sup>*

Å gå rundt å plukke de aller fineste grønnsakene var noe de selv gjorde før prosjektet («*det visuelle er viktigere*»). Vel og merke hadde dette også med holdbarhet å gjøre og at råvarene ikke skulle bli dårlige før en uke var omme. I så fall ville perfekt utplukkede grønnsaker, som i grønnsakskassa, kunne svare til dette ønsket. Jeg mener det her er tydelig at kontekstualiseringen av avfallsgenereringskompetanser ved å ta i bruk og vurdere grønnsakskassa, har ført med seg refleksjoner rundt effekten av å velge ut kun pene grønnsaker. I forintervjuet var det ingen baktanker rundt å velge de fineste grønnsakene i butikken. Den samme type sortering er noe de nå synes er en ulempe når RÅGO gjør det for dem:

«*Så man får følelsen av at man får de godbitene, de aller beste squashene og det blir kanskje annerledes etterhvert, men det er jo ikke poenget fordi vi vet at andre kastes da, hvis man da får de beste og fineste og største» [Benedikt]*

Kanskje har dette med graden av "høyglans" hos grønnsakskassa, og at de er penere enn noen av de ferske og fine grønnsakene i butikken. Det er ingen automatikk i at kompetansen blir uttrykt likt i dagligvarehandelbesøket, men det skulle vært interessant å se om familien ønsker litt mindre pene grønnsakene i butikken også etter prosjektet.

Likevel er det mer enn bare sammenhenger rundt avfallsgenerering som ligger til grunne for problemet med «*høyglansgrønnsaker*» [Laura]. Det henger også sammen med en assosiasjon av grønnsakskassa som noe industrialisert, businessaktig og upersonlig:

---

<sup>8</sup> I tilfeller hvor to uavhengige utsagn siteres i samme bolk, har jeg lagt informantenes navn i klammer etter deres ytringer.

«[Benedikt]: Ja. Men det var ikke noe som jeg fikk en forståelse av hvem er bonden eller hva...

[Markus]: Du opplevde at det var litt anonymt?

[Laura]: Og derpå kanskje under 'labelen' at det er profesjonelt.

[Benedikt]: Business, ja.

[Laura]: Ja, et business, ja.»

Det de ønsket seg derimot var å komme i tettere kontakt med hvem og hvor maten deres kommer fra maten deres kommer fra:

«For det synes jeg er en viktig del med alt dette der sirkulære og sånt, at man blir jo da på en helt annen måte nødt til å forholde seg til omverdenen på. Og til de menneskene som produserer maten eller de menneskene som du kan bytte ut tjenester med og som jeg synes er en merverdi i å tenke sånn. Istedenfor å tenke liksom forhandlere og matbutikker og folk som bare skal selge og ting» [Laura]

Det ligger enda mer enn bare et ønske om mer kontakt med bonden her, men heller en forestilling av hvordan en sirkulærøkonomisk verden skal se ut. Søken etter tilkoblinger til omverdenen som Laura her beskriver er helt i tråd med EMFs tilknytningsfilosofi. Samtidig har den med seg et ønske om mer fritid, som muligens kontrast med høyere bruk av arbeidskraft i en tjenesteøkonomi slik Ellen MacArthur Foundation (via Stahel) presenterer i sin visjon. Familien finner større verdi i å gjøre noe selv enn å betale noen andre for å gjøre det for dem:

«Så jeg tror hadde vi hatt noen sånn som har det som en jobb, eller høyere prosentdel av den arbeidstiden vi har, til hushold og mat og klær og alt det der så hadde det også vært helt annerledes. hvor vi gjerne skulle gjort ting selv» [Laura]

Kanskje skulle de til og med heller hatt tid til å dra og besøke bonden og plukke grønnsakene fra jorda selv, noe Rågo klarte å emulere for de i like liten grad som dagligvarehandelen.

## 6.3 Lokalmat

Det å skulle kjøpe lokalt i butikken skulle også vise seg å være vanskelig:

«Det var den første ukeshandelen, eller den første handelen, den tok vi to sammen. Det heller dårlig hvor lite man kunne kjøpe på en Kiwi om man ville oppfylle begge kriterier. Da var det jo ikke en gang epler å få. Så man måtte da sikkert gå til andre steder, ikke sant. Men bare det at verden er ikke inngrepet i det, det vet vi jo, det er ikke tilrettelagt til det. Men det var ganske frustrerende å se at ikke, bananer selvfølgelig, men ikke engang epler» [Benedikt]

Dette er et enkelt poeng: Butikkens salgstaktikker (med flere faktorer) kan gjøre det vanskelig å spise lokalt, selv når varen er i sesong og blir dyrket på jordene noen steinkast unna. Epler, som var i høysesong i løpet av prosjektukene, var ikke å finne. Dette gir han ulike valg: Han kan gå et annet sted og bruke tid på å leite, som han ikke ser seg tid eller interesse for. Grønnsakskassa hadde noen epler. Kanskje kunne han bestilt flere av disse neste gang, men kassas manglende innpass i matlaginga ellers gjør at den utgår. Eller, som Laura mener, kunne han kjøpt noe annet lokalt som var tilgjengelig denne uka. Låsingen til en gjennomplanlagt matlaging (som vi har sett består av mange ulike elementer; Benedikt er ikke bare sta), kommer i veien for en fleksibilitet som Laura mener er nødvendig for å kunne spise lokalt og sesongbasert:

«(...) samtidig må man være mye mer fleksibel enn kanskje vi har vært til tider. For hvis du har en sånn ukeplan også har de ikke de ingrediensene som du gjerne skulle hatt. Da funker ikke det systemet» [Laura]

Hvor vidt denne fleksibiliteten er til stede kan tidvis også handle om hvem man gjør det for. Dagligvarehandelen og RÅGO blir sett på som fremmedgjørende og upersonlige bedrifter. Når den mellommenneskelige dimensjonen er der derimot, kan det komme fram mer fleksibilitet for å få plass til en tilgjengelig ingrediens:

«[Laura]: Men det som også skjedde var jo at en dag var det jo slik at du gikk med Nele til en nabo eller barnehagekollega til Nele og da fikk vi masse epler fra hagen til...

[Gisele]: ...nei ikke epler, plommer!

[Nele]: Eple.

[Laura]: Plommer og epler.

[Benedikt]: ...og plommer og epler fra hagen til bestefaren...

[Laura]: .. som hadde for mye som de ikke rakk å spise.

[Benedikt]: Og det var selvfølgelig da perfekt. Sånn skal det være, ikke sant. Men det er ikke noe man kan planlegge.

[Laura]: Nei, med mindre du vet hvem som har en frukthage.

[Benedikt]: Det var veldig gode epler.»

Det å motta frukt fra naboen i løpet av prosjektukene opplevdes som en seier for familien. Det passet perfekt med deres idé av sirkulærhet. Hele familien var ivrige i å fortelle oss om hendelsen (tydelig i hyppige avbrytelser og fullføring av hverandres setninger), inkludert barna. Og når den mellommenneskelige dimensjonen var til stede, var det ikke noe problem å improvisere litt og tilpasse vanene etter det som tilgjengelig der og da:

«Dere laget plommekake, som dere hadde jo aldri gått og kjøpt plommer for å bake kake med dem hadde ikke vi fått de i gave.» [Laura]

Samtidig har frukt og grønnsaker har ulike roller. Middagen, hvor grønnsakene blir brukt, skal innfri en funksjon. Frukten derimot blir brukt til å bake med. Som hos Jon er det tydelig at baking er en mer eller mindre uavhengig praksis fra matlaging. Å bake er heller noe hyggelig Pappa og Gisele gjør sammen, som gjøres i ro og mak etter at 'ulvetimen' og arbeidsdagens stress er forbi. Episoden og entusiasmen rundt kan sees på som et postkort fra deres forestilte gode sirkulære liv: Å få plommer fra en trivelig nabo som man i ro og mak, med mye fritid, baker en deilig kake av sammen med hele familien.

Å bake brød er også en del av denne forestillingen, som til og med ble foreslått som en sirkulær hverdagsendring av familien. For hvorfor ble dette sett på som noe sirkulært? Å betale for ytelsen av en ovn og en baker kan være utmerket tjenesteøkonomi i tråd med EMFs visjon. Vogelens visjon er tydelig nokså annerledes.

En tilsynelatende varig endring etter prosjektukene var at familien fortsatte å kjøpe lokalt når det var et mulig alternativ til en ønsket matvare:

«[Benedikt]: Men det som vi fortsatt gjør i butikken da er at vi tar de lokale, eller det fins jo salat og epler var vanskelig, men ja de siste dagene var det også sånne papirposer med masse epler, men da var vi også i tvil Gisele og jeg når det står 'Norge' som opphavssted, om det er lokalt?

[Laura]: Sammenlignet med Chile så er det veldig lokalt.»

Denne endringen ser vi hviler på en tydelig merking (Norsk), som vi ser får Gisele til å spørre om hva som egentlig kan ansees som lokalt. Forståelsen av dette førte til diskusjoner i familien, hvor Laura synes å mene at lokalt er en relativ grad, mens Benedikt ønsker en mer absolutt føring:

«[Benedikt]: Nei, lokalt er lokalt.

*[Laura]: Ja, men det å bruke en sånn 'label' det betyr jo ingenting. Poenget er jo at du har valg og da tar du det valget som er mest lokalt. Ikke om nå per definisjon er lokalmat eller ikke.»*

Å unnlate ingredienser når de ikke finnes i lokal utgave derimot, var mindre aktuelt. Dette er igjen et eksempel på at når familien har en velfungerende matlagingspraksis og lite slingringsmonn i hverdagen skal det mye til for å endre på noe. Kanskje spiser de lokale gresskar litt oftere enn før, men endringene er i alle fall små.

Jeg øyner likevel ett potensiale, hvis de nå skulle ønske mer endring. For hva er det som bestemmer hva familien spiser til vanlig? Slik jeg tolker det er det i stor grad innkjøps-og-oppskrifts-appen. Denne gir en forførende bekvemmelighet og tidsbesparelse, som også gir den makt. I og med at den styrer ingrediensene de kjøper har den også makt over graden av lokalmatinnkjøp. Denne kunne vært et nyttig verktøy for endring i både lokal, regenerativ og ressursproduktiv retning. Så er spørsmålet hvor mye man kan endret før ubekvemmeligheten av for eksempel utilfredstilte smaksønsker eller behovet for variasjon og ernæring melder seg.

## 6.4 Vegetarianisme

*«[Benedikt]: Ja.. det er noe med helse, det er nye med dyrevelferd og det er noe med klima for meg. De tre tingene. Jeg tror er alt i alt bedre for helsen å redusere kjøtt. Det er når man åpner noen kjøttpakker og det lukter ut. Og det gjør det jo. Åh! Det er ganske ekkelt. Det kan ikke være bra for helsen, haha, det som man lukter der. Og det med dyrevelferd det synes jeg er nesten det viktigste argumentet for meg, personlig*

*[Laura]: Ja!.*

*[Benedikt]: Fordi jeg synes det er en sånn etisk greie. Hvorfor skal vi drepe dyr når vi ikke trenger det?*

*[Laura]: Og det er også noe, om man snur argumentasjonen rundt så fins det ingen grunn for å faktisk gjøre det.*

Over ser vi at de har en tydelig vilje til å la være å spise kjøtt, motivert av både helse- og klimahensyn, men kanskje først og fremst dyrevernetikk. Det at de har tydelige etiske normer som vi ser over, men likevel ikke var vegetarianere fra før er et soleklart eksempel på hvordan praksiser består av flere elementer enn individers holdninger (Shove et al., 2012, s. 142-143).

Dette ble også tydelig da de prøvde seg på en vegetarhverdag. Det første elementet vi kan drøfte er kompetanser om proteinkilder. Som vi så hos Jon var det ikke aktuelt for han å spise kjøtt, siden han visste å bruke ulike bønner og linser for å få dekt proteininnholdet i kosten. Dette er en kompetanse Vogelene også synes å ha i sine ukentlige indiske vegetarmåltid med linser i:

*«[Benedikt]: Kanskje det er det som blir igjen, at hovedretten, at vi ikke baserer oss på før var det en dag kylling, en dag fisk og en dag vegetar og en dag kjøttdeig.*

*[Laura]: «Men da tror jeg at vi må tenke litt over oppskrifter og sånn. For jeg synes det ble litt sånn traust og veldig mye karbo-plopp-mat. Så det med ferske grønnsaker og variasjon synes jeg er litt vanskelig.»*

Likevel ser vi at denne kompetansen ikke lar seg overføre til andre måltider. Som Laura sier, kreves det oppskrifter for å finne andre proteinkilder, og linsene i den indiske matretten kanskje heller en følge av en oppskrift de har brukt, enn ett tilskudd av belgfruktproteiner basert på kompetanser om plantebaserte proteiner.

Uten tiden til å lære seg oppskrifter med gode erstatninger for proteinet de fikk

fra kjøtt, virket det som om familien unnlot kjøttet, men ellers lagde ca. de samme måltidene som før. Resultatet var at det ble vanskelig å tilfredsstille både krav om smak og ernæring. Å kjøpe en boks kikerter, slik Jon gjør, krever ikke mye tid, men det å finne det naturlig å skulle gjøre det og komme på det er en annen sak. Det er ikke bare oppskrifta i seg selv som må læres, men også følelsen av hva som er et mulig måltid.

Det indiske måltidet er et komplett vegetarisk konsept, hvor det er åpenbart at linser er en del. I de europeiske rettene Laura og Benedikt har med seg fra barndommen av er det ikke like enkelt å se hva som kan gi proteiner foruten kjøtt. I tillegg formes barnas smakspreferanser i samme matkultur, for eksempel når Nele får «sei, potet, masse rømme» [Laura] / «Ja, ja, ja! Ja, masse rømme» [Nele] i barnehagen, og da ville kanskje ikke kikerter fungert likevel.

Det er altså ikke bare om å gjøre å lære nye oppskrifter og proteinkilder, men de må også finne ut på nytt hva barna liker å spise og lære de å like nye smaker i 'konkurransen' med en maten de liker å spise utenfor husets fire vegger. Dette var noe de fant de tid og overskudd til å gjøre på vegetardagen de hadde fra før av, men som ikke lot seg utvide til hele uka. Familien konverterte ikke til et Indisk kosthold, spiste ikke med fingrene hver dag og de fleste av måltidene ble ikke godt mottatt av barna. Et godt eksempel er når de prøvde seg på en 'gammel vinner' og lage et ovnsbakt måltid:

*«[Laura]: Jeg husker ikke helt hva det var, men det var litt sånn amper stemning tror jeg, før middagen allerede.*

*[Benedikt]: Så alle gledet seg til noe...*

*[Laura]: Alle var kjempesultne...*

*[Benedikt]: ...også blir det bare grønnsaker med litt saus.*

*[Laura]: Og en saus som Nele ikke likte og ingen pasta.. jo det var aubergine! Det var aubergine-lasagne og alle hadde gledet seg til lasagne også var det ingen pastablader oppi der, det var bare aubergine»*

Her ser vi at de allerede hadde godtatt mindre effektivitet og ventet tålmodige med sultne mager for å få et måltid de vet alle liker, til alles store skuffelse. Auberginen byttet ikke bare ut kjøttet, men også pastaen, noe som viser (slik de selv påpekte) at man trenger tid til å bygge opp kompetanser rundt hva som fungerer eller ikke. Tilsynelatende tok de dette på sparket ved å prøve og feile, og lærte da for så vidt at aubergine ikke kan bytte ut både kjøtt og pasta, og at barna ikke liker aubergine.

Rommet for en slik prøving og feiling er derimot lite når ulvetimen har gått og alle forventer å spise et måltid de liker. Jon, frigjort av en families forventninger og krav, og med en fleksibilitet i hverdagen til å kunne lage måltider uten å sulte seg igjennom en 'ulvetime' først, kan nok lettere trives med å lære på denne måten. For Vogelene derimot blir det en prøvelse for hele familien. I måltider hvor kjøttet spilte en mindre sentral rolle fra før av, fungerte det derimot ålreit, men ble sett på som for lite til å gjøre en forskjell:

*«Så i dag var det pai og den.. å ha skinke oppi paien, som ellers består av brokkoli og grønnsaker og potet, det trenger man ikke. Men da blir da, det er nesten et krydder. Så det kan vi kanskje fortsette med. Men det går også an å bare ha det.» [Benedikt]*

Likevel følte Benedikt at endringene han gjennomførte i løpet av prosjektet ellers, om enn de var små, hadde en verdi:

*«Den største endringen som vi kanskje kommer på nå, og det var jo allerede i intervjuet, det er jo noe med mat det gjør virkelig en forskjell. Det er noe man gjør hver dag som kan gjøre konkrete ting, ikke store ting, men man får en følelse av at hvis vi har gjort noe annerledes så var det med maten, men det var ikke mye. Det var noe... å tenke mat på en annen måte er ganske spennende.»*

*[Benedikt]*

Denne verdien ligger like mye i den symbolske betydningen av å ha konkrete tiltak man kan eie og føle effekten av.<sup>9</sup> Her kan vi dra en parallell til brokkolistilkene hos Jon. Det å gjøre endringer man *føler* gjør en forskjell er en måte å gi uttrykk for ønsker om å vise ansvar overfor klimaspørsmål, et viktig bøtemiddel på avmaktsfølelsen i å være låst av sosiotekniske strukturer hvor mange elementer utenfor individets kontroll kommer i veien for dette ønsket. Sånn sett er kanskje skinka i paien stor nok. Når det er sagt, vil jeg avslutte med å minne om det begrensede handlingsrommet de har til å utføre slike tiltak:

*«[Benedikt]: «Også var det dager med mye jobbing om kvelden. Jeg jobbet to kvelder om kvelden, og du to kanskje, eller tre-fire. Og da er det ikke nødvendigvis at den absolutte tiden mangler, men det er en sånn stressfaktor. Når man vet nå må vi, nå er dagen ikke over, ikkesant. Så nå må en av oss forsvinne og jobbe og den andre må da legge barna alene. Det er en sånn stressfaktor som gjør at man har enda mindre motivasjon til å gjøre noe ekstra, tror jeg.»*

*[Laura]: Jeg føler at du må ha det som en hobby. Eller noe som du virkelig anser som noe som gir deg glede. Og vi har på en måte fylt opp tiden vår med andre ting. Som er litt trist.»*

## 6.5 Konklusjon

En sesongbasert grønnsakskasseleveransetjeneste bidro ikke til mer bekvemmelighet for familien Vogel, og ble heller et forstyrrende element for en matlagingspraksis hvis eksisterende konfigurasjon med nøye planlagte innkjøp og oppskrifter, basert på nøyaktige oppmålte mengder råvarer, fungerte godt. Når den da ikke erstattet dagligvarehandelbesøk, ikke på forhånd opplyste om nøyaktige mengder, medførte leting etter nye oppskrifter, ødela middagshvilen og tidvis mislyktes i å tilfredsstille smaksønskene i familien ble den først og fremst en forstyrrelse, og lot seg ikke integrere i deres eksisterende praksis.

Samtidig tilfredstilte den ønsket om å utforske nye smaker ved å tilføre grønnsaker de ikke ellers ville prøvd å spise (gresskar), men dette var ikke nok til å la den få bo i matlaginga deres. Med inntrykket av at grønnsakskassa lagde mer avfall, ble den et verktøy for å dekode abstrakte kompetanser rundt sammenhenger i avfallsgenerering hvor tidligere prefererte vakre grønnsaker nå ble et uttrykk for unødig avfall. De vakre grønnsakene bidro også til et inntrykk av grønnsakskassa som noe businessaktig og upersonlig (noe som i tur bidro til den nye aktelsen for vakre grønnsaker; en samproduksjon), et inntrykk som gikk i klinsj med deres forestilling om et bærekraftig samfunn basert på mellommenneskelighet og økt fritid.

Når det kom til lokalmat fra andre kilder, var ikke lokal tilgjengelighet ensbetydende med tilgjengelighet i supermarkedet. Å spise etter lokalt, og derfor etter sesongene (og dagligvarehandlernes salgsstrategier) krevde en grad av fleksibilitet som deres gjennomstrukturerte matlagingspraksis ikke hadde. Dette fikk et unntak de mottok frukt av naboen. Den mellommenneskelige dimensjonens resonans med familiens ideelle forestilling gjorde at de tilpasset matlaginga til de gitte ingrediensene. Kaken de bakte,

---

<sup>9</sup> Og en statistisk signifikans er uansett irrelevant, hvis man tar til betraktning at hvert individs bilkjøring er statistisk ubetydelig (Morton 2018, s. 35).

og baking generelt ble også ansett som sirkulær.

Foruten overnevnte unntakstilfeller ble den eneste varige endringen for lokalmat at familien fortsetter å velg norsk framfor importert når alternativet er tilgjengelig. Å unngå langreiste varer ble derimot ikke gjort, noe som også har sammenheng med at innkjøps-og-oppskrifts-appen styrer mange av ingrediensene de bruker.

Tross tydelige dyrevernsetiske ønsker om å spise mindre kjøtt lot vegetarhverdagen seg vanskelig integrere i Vogelens matlaging. I mangel på tid til å lære nye oppskrifter brukte de kjente kjøttbaserte oppskrifter, for så å fjerne eller bytte det ut med kjøttet med grønnsaker, noe som resulterte i uinnfridde smakspreferanser og ernæringsønsker. Retter som før en vegetar-konvertering hadde lite kjøtt fungerte derimot godt, men endringen ble sett på som for liten til å monne.

I endringene i matlaginga som helhet er det derimot tydelig at små endringer har en viktig symbolsk effekt, som svarer til ønsker om økt ansvarlighet rundt klimaspørsmål. Disse endringene har likevel sine begrensninger, og rommet for endringer til syvende og sist sterkt moderert av dominerende prosjekter familiens er bundet inn i (Shove et al., 2012, s. 78-79).



## Kapittel 7 - Anne & Truls

Anne (30) og Truls (32) og bor i en leilighet i østbyen i Trondheim. Begge jobber fulltid: Han som grafisk designer i et arbeidsklesfirma, hun som allmennlærer i barneskolen. I tillegg til å dele en lidenskap for musikk har de en glødende felles interesse for miljøvern, og ser på det som en hobby å leve bærekraftig. Denne hobbyen uttrykker seg for eksempel i form av møbeloppsirkulering, gjenbrukshandling, bilavskaffelse og vegansk matlaging: «(...)det baller på seg da med veganisme også du å bli bevisst her og der også begynner du å tenke svinn og å ikke ødelegge og kaste og reparere og sånne ting [Truls].»

Anne og Truls får maten sin fra lokale dagligvarehandler, som de stikker de innom på vei hjem fra jobb - et kjedelig ærend etter en lang arbeidsdag - eller på lørdager som en trivelig helgerekreasjon, hvor de liker «å bare gå og sose inne på en stor matbutikk» [Anne]. De har tidligere hatt en fast ukeplan for innkjøp og middagsretter. Denne utgikk da de solgte bilen, og ble byttet ut med en mer sporadisk innkjøpspraksis som organiseres og synkroniseres ved hjelp av en handlelisteapp. Denne appen gjør at de til enhver tid kan loggføre og se innholdet i kjøleskapet hjemme, noe som tillater impulsive handleturner uten doble innkjøp, og gjør det enklere å kjøpe mindre kvanta som kan bæres uten bil.

Både Anne og Truls er veldig kapable hjemme-kokker - Anne sågar fagbrev som kokk - og de improviserer fram de fleste måltider uten oppskrift, ved å forestille seg passende smakskombinasjoner underveis. Dette er noe de får mye glede av, og matlaging kan sies å være en av deres hobbyer: «Vi koser oss jo veldig med det da, vi gjør det. Vin og god musikk og lage mat og sånn, da har vi det bra» [Anne].

Får de rester til overs skal det veldig mye til før disse kastes og det samme gjelder for varene de har i kjøleskapet, og luktesansen vinner alltid over holdbarhetsdato. Ellers spiser de allerede stilken på brokkolien, bytter ut ris med byggryn, spiser potetene med skallet på, tar med seg middagsrester som lønsj på jobb, og bruker null animalske produkter. Alt i alt vil jeg påstå de lever omtrent så sirkulært som det kan la seg gjøre innenfor de rammene de er gitt.

Likevel fant vi tiltak de ikke hadde prøvd ut enda, som de var veldig motiverte til å begi seg ut på. De hadde nemlig ikke fokusert så mye kortreist mat fra før av. De følte også at det var rom for å bli enda bedre på matavfallsfronten, siden de sliter med emballasje og 'produksjonsavfall' fra matlaging; skall og skrell. Derfor ble de enige om å spise lokalt i løpet av prosjektukene, noe de prøvde å gjøre mer bekvemmelig ved å benytte seg av en grønnsakskassetjeneste, som de også så på som en mulighet til å kutte ned på emballasje. De ble også enige om å prøve seg på å koke kraft av grønnsakskrell og avkutt, for å se om de kan gjøre noe direkte sirkulært i hjemmet.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> De ble også enige om å prøve ut folkekjøkkenet og gratiskjøleskapet samt å dyrke hydroponisk mat hjemme. De to første lot seg ikke gjennomføre, og den siste hadde laber vekst. Jeg har valgt å hoppe over disse for å gi mer plass og fokus til de andre endringene de foretok seg.

## 7.1 Anne & Truls matlagingspraksis

I mathverdagen som skisseres over er det allerede en rekke elementer som kommer til syne. La oss begynne med å se nærmere på et knippe av disse: Vi har en velutviklet matlagingskompetanse, en handlelisteapp (til å organisere og synkronisere), sporadiske innkjøp, avskaffelse av bil, improviserte måltider, sosial og rekreasjonell matlaging og et ønske om å minimere avfall.

Disse elementene henger tett sammen og former hverandre: Etter at bilen ble fraværende har de blitt tvunget til å handle i kvanta de makter å bære med seg. Dette har ført til hyppigere frekvens og løsere rutine for innkjøp som igjen gjorde en at forhåndsbestemt måltidsplan har blitt byttet ut med en handlelisteapp og improvisasjonskokkelering.

Til sammenligning kan vi se tilbake til Vogel: De unngikk matavfall ved nøye planlagte innkjøp synkronisert med en ukesevens av oppskrifter. Det kan tenkes at det samme var tilfellet for Anne & Truls i fortiden. Det at de nå kan klare seg uten bil og planlegging, og likevel unngår matsvinn hviler blant annet på handlelisteappen, som gjør at de ikke kjøper for mye eller dobbelt opp av noe, og tilstrekkelige kompetanser rundt til å kunne lage mat uten oppskrift. Dette viser hvordan helt ulike konfigurasjoner, kan være like effektive i å unngå matavfall, i tillegg til å bekrefte materiers sosiale funksjon.

Det er interessant å ta et lite knippe elementer og beskrive dynamikken mellom de i detalj, men vi trenger et større bilde enn dette, og det er mange flere elementer som utgjør matlaginga til Anne & Truls. La oss igjen ta materiene først. I tillegg til overnevnte app, fantobil og emballasje har vi ingredienser de nevner: Løk (alltid med), mye potet, gulrot, kålrot, kålhode, vårløk, gressløk, tomat, agurk, hvitløk, og et hermetikklager bestående av tomater, bønner, sopp og mais (som de forbereder seg litt på dommedagen med). Noen matretter går også igjen, som suppe, pasta og taco/pizza/hamburger:

*«[Markus]: Hva er det dere spiser sånn til vanlig? Hva spiser dere mest av? Hva består kostholdet deres av?»*

*[Truls]: Suppe.*

*[Anne]: <ler> jeg legger veldig fort på meg, så det blir mye suppe. Mye sånn puré-supper av grønnsaker og gryter som vi lager selv fra bunnen av også faller vi gjerne på vanlige ting i helga som resten kanskje Norge gjør: Taco, pizza, burger. Det er en del pasta da, sånn når vi koser oss.»*

Her ser vi også en del meninger: Et ønske om å spise mat uten for mye kalorier og at Truls i sin godhjertede sarkasme kanskje ikke alltid ønsker dette. De har helgemat, i form av «taco, pizza, burger» [Anne], som også har med seg en felleskapssymbolikk («som resten kanskje Norge gjør» [Anne]). De har også kosemat, representert over av pasta, som er en substitutt for søtsaker: «Så vi lager heller en god plate med mat da enn å spise godteri etterpå» [Truls].

I tillegg til innledningsvis nevnte ambisjoner om avfallsminimering, og følelser av sosial rekreasjon i matlaging og veganerkosthold, har de også et mer overordna driv for å leve bærekraftig. Dette drivet har bygd seg opp sammen med en rekke ulike kompetanser:

*Ja. Jeg begynte jo.. hvorfor begynte jeg ja? Det var egentlig en sånn "aha" med å oppdage hva man gjør med kloden da; at det ikke er bærekraftig. Også ballet det på seg med alle aspekter etter hvert da: At det er godt for deg og det er godt for*

*verden å ikke spre så mye karbondioksid og med alle utslipp som er i kjøttindustrien, også er det jo så mye mindre ressurser som kreves. Også etter hvert så kom jo det aspektet med at kanskje man ikke trenger å drepe så mye dyr, fordi de kanskje ikke har det så bra og det er ikke noe vits. [Truls]*

For Truls ser vi en læringsprosess rundt sammenhenger i bærekraft: Fra den generelle oppdagelsen av at det er noe vi mennesker gjør som ikke lar seg gjøre i lengden, til mer spesifikke konsepter rundt karbondioksidutslipp og ressursbruk, og sammenhenger med dyrevelferd. For Anne begynte 'det hele' med en læringsprosess rundt helse:

*[Anne]: Nei. Han hadde jo startet før jeg møtte han og jeg hadde så vidt... jeg visste ikke at det var det jeg var på vei inn i, men jeg hadde kuttet ut alt av rødt kjøtt og bearbejdede produkter litt før jeg møtte han. På grunn av det kom noe sånn stor sånn helsemelding om at rødt kjøtt og det var dårlig, for det er vel ca. det blir, herregud, det blir fire år siden da til jul. Også møtte jeg Truls på nyåret og han spiste jo ikke noe av det, synes jo jeg var kjempeskummelt da, jeg bare "hva er det her?" og liksom det "hva, gjør jeg alt galt?" - turte ikke kjøre bil til han og sånn for det var jo sånn, "hva, er det galt?" <ler>. (...) Men så fant jeg ut at det var jo egentlig ganske hyggelig det han drev på med og vi lagde jo mye mat sammen og da var det ikke noe vanskelig for meg å ta vekk den kyllingen som jeg fortsatt spiste da. Så ble jeg nå bare med også i Mai så sa han til meg "ja, nå er jo du vegetarianer da" så "ja, jeg er kanskje det. Greit."*

*[Markus]: Så det var altså et helseperspektiv det begynte med?*

*[Anne]: Helse, ja. mm, men så har det bare.. nå så føler jeg det miljøaspektet har tatt helt overhånd i hodet mitt.»*

Anne hadde kuttet ut rødt kjøtt og bearbejdede produkter etter å ha lært om helseaspektene rundt disse, en kompetanse som samproduseres med hennes ambisjoner om sunnhet. Da hun møtte Truls ble hun kanskje utfordret (og imponert) da Truls oppnådde denne ambisjonen bedre enn henne ved å ikke spise noe kjøtt i det hele tatt. Følelsen av å bli utfordret ble gradvis byttet ut med samarbeid og hygge, etter hvert som paret ble bedre kjent med hverandre.

Det som før var en ambisjon å som skulle mestres og jobbes med, ble senere sett på som noe trivelig og sosialt. Denne dynamiske utviklingen av meninger mener jeg har satt sine spor (noe vi skal se implikasjonene av senere) og jeg tenker at bærekraft fortsatt har noen snev av sunnhet for Anne og at dyrevelferd har noen spor av bærekraft for Truls (Shove et al., 2012, s. 55), samt at det ambisiøse fortsatt ligger der sammen med hyggen.

Disse helse-, bærekraft og dyrevelferdsmeningene bygger på og samhandler med deres relaterte kompetanser, og spiller en rolle i å strukturere følelsen av trivelig sosialt samvær i matlaging: Hvis de spiser noe de vet er usunt (helsekompetanse), hvis de vet at nye generasjoner ikke får velferd (bærekraftkompetanse), eller hvis de vet at et dyr må lide (dyrevelferdskompetanse) er det ikke lenger så hyggelig å lage mat sammen. Slik kan vi si at i følelsen av sosial rekreasjon i matlaging henger sammen tett sammen med muligheten paret har til å uttrykke kompetansene de tilegner seg, både fra verden og fra hverandre, i handlinger: «Jeg klarer ikke å gjøre noe jeg vet er dårlig for et sted jeg bor.» [Truls].

I tillegg til kompetanser rundt bærekraft, helse og dyrevelferd har de som nevnt en rekke kompetanser rundt den tekniske gjennomføringa av matlaginga som sådan. Disse ferdighetene kan trenge en liten nyansering. La oss begynne med å se på disse igjennom en annen mening, om at halvfabrikat kun bør brukes i unntakstilfeller:

«Vi kan finne på å kjøpe tacokrydder hvis vi vil gjøre noe morsomt, bare for å sjekke hvordan det var igjen, men som regel så lager vi alle krydderblandinger og all mat, supper og sauser fra bunnen ja. Hver dag.» [Truls]

Å skulle lage tacokrydder selv krever ikke bare at man generelt kan å lage mat, men at man kjenner til ulike smaker og vite hvordan disse henger sammen. Paret beskriver dette som følger: «Vi er veldig flinke til å se for oss smaker. Særlig Anne er veldig sånn "funger det her?" nei» [Truls]. Vi kan kalle dette smaksforestillingsevne. Denne henger tett sammen med allerede nevnte evne til å improvisere fram måltider. For å kunne se for seg smaker og koke suppe på en spiker krever det også at de kjenner til ulike ingredienser og hvordan man kan bruke disse. La oss kalle dette ingredienskjennskap.

Disse kompetansene gjør det også lettere for dem å spise vegetarisk («når man er vegetarianer så må man finne ut litt mer selv [Truls]») og å finne rekreasjon i matlaging (og er nok et eksempel på elementenes gjensidige utforming i handling; jf. Shove et al, s. 41). Kanskje gjør disse kompetansene det lettere for dem å spise lokalt også? Før vi ser nærmere på lokalmat, har jeg også oppsummert deres matlaging i en tabell:

Tabell 3 - Anne & Truls matlagingsentitet		
Materier	Meninger	Kompetanser
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handlelisteapp</li> <li>• Fantobil</li> <li>• Emballasje</li> <li>• Ingredienser</li> <li>• Suppe</li> <li>• Pasta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sporadiske, hyppige innkjøp</li> <li>• Sunnhet.</li> <li>• Veganisme.</li> <li>• Kosemat.</li> <li>• Helgemat, med fellesskapsfølelse.</li> <li>• Unngå halvfabrikat</li> <li>• Matlaging = sosial rekreasjon.</li> <li>• Driv for å leve bærekraftig / hobby.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bærekraft-sammenhenger</li> <li>• Helse</li> <li>• Dyrevelferd</li> <li>• Improvisasjons-kokkelering</li> <li>• Smaksforestillings-evne</li> <li>• Ingrediens-kjennskap</li> </ul>

## 7.2 Lokalmat



**Figur 6 - Bilde av lokalt måltid fra Anne & Truls dagbok**

I løpet av ukene bestemte Anne & Truls seg for å prøve å spise kun kortreist mat. Grensa deres lå på norske matvarer (og svensk havremelk). Med en slik mer eller mindre absolutt regel gjorde de det hele til et slags spill i hverdagen:

*«Det var jo en mestringsfølelse og veldig sånn at det går sport i det faktisk å få det til og, men så, vi har kanskje ikke snakket så mye om det, men det var en del frustrasjon.» [Truls]*

Denne ludofiseringen, med påfølgende moro og mestringsfølelse, gjorde det mer ålreit å gjøre endringer og ga paret en høyere toleranse for frustrasjon. Det å la det gå sport i å få til bærekraftsmål var noe de gjorde fra før av, men var ekstra 'strenge' med i prosjektukene. Dette er uttrykk for en nysgjerrighet for hvilke begrensninger og frustrasjoner som kan oppleves om de må leve slik de mener man bør for å kunne kalle det helt lokalt.

Noen av frustrasjonene de opplevde hadde med de materielle begrensningene, som de tilgjengelige råvarene i vintermånedene i Norge: *«du har lyst til noe digg til middag, så har du bare kålrot og rosenkål, også 'hva skal vi lage nå?' [Truls]»*. Andre synes å ha resultert som følge av andre meninger i assosiasjonsrekken som ligger bak deres bærekraftsdriv. For eksempel da de også unngikk å spise snacks:

*«Det var mest mye det det gikk altså, altså du kan ha noe sånn kosemat eller litt sånne ting, å ha noen snacks på, så blir det gulrot liksom [Truls]»*.

For hvorfor kan ikke snacks være kortreist? Potetgull for eksempel kan gjerne lages på lokale poteter og olje. Da jeg nevnte potetgull for paret fikk jeg til svar:

*«For jeg tenkte på det som en sånn kosevare og da er det nei med en gang, men hvorfor det? Det er jo litt rart.» [Truls]*

Jeg mener det er tydelig at sunnhet har blandet seg inn sammen med bærekraft som et resultat av den dynamiske assosiasjonsprosessen (Shove et al., 2012, s. 55) disse to elementene inngår i. Når de da lagde regler for spillet "Anne & Truls spiser kun kortreist", ble noen av disse lagd utfra sunnhetsøyemed.

Når det er sagt kan sunnhet og bærekraft være uttrykk for en og samme sak, noe som ble tydelig i en annen regel de lagde for seg selv, nemlig å unngå å drikke øl:

*«Vannproduksjon tror jeg det går litt av også. Også er det jo en sånn unødvendig vare, ikkesant. Det blir litt sånn, hvis man tenker på et sånt globalt perspektiv så trenger man ikke øl, sånn. Men det man spør om begynner å bli ganske strikt her altså <ler>.»*

Som med potetgull kan øl være basert på kortreiste råvarer. Men i samtalen rundt ølen kom det fram at øl, som potetgull, er en et uttrykk for noe de føler man strengt tatt ikke trenger, og at dårlig næring for kroppen også er bortkasta ressurser. Dette er for øvrig et tema paret ikke er alene om, og det å skille mellom lyst og behov for å oppnå tverrgenerasjonsrettferdighet, er et tema det finnes en rekke litteratur om (Gough, 2017, s. 44-45).

Et vanlig problem slik litteratur ønsker å løse er hvor man skal legge lista for hva som er nødvendig og ikke (Gough, 2017, s. 42-56) Dette problemet var også noe paret hadde problemer med å definere. Skal man leve som en asket i ei hule for å være bærekraftig? Anne sier selv at *«det begynner å bli ganske strikt»*. Og det er tydelig at hvor denne grensa går – både for hva som er definert som nødvendig, og hvor mye lyst de bør tillate seg – er en pågående og sammensatt vurderingsprosess for paret. Dette kommer fram i deres forhold til avocado:

*«(...) vi vet jo at avocadoen ikke er bra. Både av transport, men også av vann, mye av det der ikke sant, men så visste vi det at "ja, men det er bedre enn norskprodusert kjøtt" ikke sant, så vi kunne spise avocado av og til. Det gjør vi fortsatt òg. Men at man tar litt mer hensyn til det også.» [Anne]*

Her ser vi at vurderingen av slike grenser har sammenheng med følelser av hvordan de kan sammenligne seg med sitt sosiale nettverk. Når andre de kjenner gjør valg som er mye mer forurensende, som å spise kjøtt, er det kanskje ålreit å spise avocado.

Likevel er det med en viss usikkerhet, og jeg mener det er tydelig at de kunne ønske seg noen tydeligere føringer for dette, slik de allerede har i forhold til kjøttkonsum. Å gjøre slike vurderinger er et vanskelig arbeid for individer, for som praksisteori viser er slike føringer ikke kun prisgitt Truls og Annes makt og innsikt, men heller et resultat av dynamikken mellom de ulike elementene i praksisene de tar del i, hvorav mange er helt utenfor deres egen kontroll (Shove et al., 2012, s. 144-145).

Et slikt element er fabrikken som lager ølen de vil drikke. Og det er tydelig at de er obs på det de ikke selv kan styre, blant annet uttrykt i form av en skepsis til industriell produksjon, og da jeg spurte om hvorfor øl ble ekskludert fikk jeg til svar:

*«At vi ikke hadde kontroll over prosessen da kanskje. Det var lettere å ha et forhold til bonden på andre siden enn?» [Anne]*

Og hvem vet hvor humla i pilsen kommer fra (eller olja i potetgullet). Paret føler de mangler innsikt i bærekraftsammenhengene rundt ølproduksjonen. Som velopplyste bærekraftsinteressenter krever de dette for å skulle gå helt god for et produkt, både i forhold til måten det er produsert på og hvor råvarene kommer fra. Da er det lettere å avgrense seg til råvarer og produkter de kan se helt tydelig hvor kommer fra. Som er en strategi de følger fra før av:

*«Vi spiser mye reine ting i og med at vi spiser mye hjemmelagd og vegetariansk og vegansk; plantebasert. Så, jeg tenker at vi, skal vi se, vi har sett mye på*

*dokumentarer og sånn og har sett hvordan dyrefôr blir produsert utenlands og sendt hit og dit og. Så kanskje vi tenker at ting som blir produsert ofte er innblanda i utenlandske råvarer.» [Truls]*

Når produksjonsprosessen er uklar, og det foreligger tvil, holder de seg heller til «*reine ting*» slik at de kan beholde følelsen av kontroll.

Det som er noe overraskende, er hvordan det er selve tilgangen på informasjon som er avgjørende: De kan vite godt at noe ikke er helt ålreit for miljøet, men likevel kunne seg det. For eksempel fortsatte de å drikke kaffe om morgenen i løpet a prosjektet, selv om de ikke så på dette som bærekraftig nok: «...kaffe, det fortsetter vi med da, selv om vi kjente at det ikke var helt innafor [Anne]».

For å grave i hvorfor kunne vi gitt kaffedriking en egen praksisanalyse, noe som kunne vært utforsket i flere intervjuer. I denne oppgaven kan vi nøye oss med å forenkle det til at kaffe er noe de rett og slett liker så godt at de ikke vil velge det bort, tross lang reisevei og andre miljøkostnader. Et annet eksempel på dette er nøtter, som er noe de trenger for å ta vare på helsa:

*«Jeg har jo vært og spurt om det finnes for eksempel noen produsenter av frø fordi at jeg spiser jo nøtter hver dag. Og det er jo ikke helt... det er jo ikke norskprodusert også er det noe jeg må spise på grunn av næringsstoffene, hva kan jeg byttet ut det med, jo frø? Hvilken type frø kan man få tak i i Norge, det er jo litt vanskelig det også.» [Anne]*

De ønsker naturligvis ikke at det skal gå på helsa løs å spise lokalt, og de har helsekompetansen (samprodusert med veganisme) til å vite at nøtter kan være en nødvendighet i et vegansk kosthold. Vi ser at Anne prøver så godt hun kan å finne andre mer miljøvennlige kilder, som lokalproduserte frø. Skulle de finne sertifiserte kortreiste alternativer ville nok paret vært de første til å spise disse.

Hva med å bytte ut nøttene med animalske kilder fra nærliggende hav og skog? Dette er det dyrevelferd-elementet som står i veien for. Å skulle bytte ut næringsstoffene i nøttene med animalske, lokale kilder, ville nok sitte ganske dypt inne selv om de skulle oppdage at det var mer bærekraftig.

### 7.2.1 Den lokale tacoen

*«Jeg tror at vi gikk inn med en sånn tanke om at vi gjør jo veldig mye gode valg allerede også fikk vi en sånn liten sånn der 'faktisk så kan vi gjøre mye mer' også ville vi prøve å beholde vanene våre oppi det og ser det at når for eksempel når vi inviterte til taco da, og lagde eplesalsa, den var jo god. Men, altså, det blir jo ikke det du hadde lyst på. Og at kanskje man burde prøve å lage mat utfra det man har istedenfor å prøve så hardt å gjenskape noe da.» [Anne]*

Her ser vi en refleksjon rundt at det å spise lokalt er noe som krever at man ikke alltid kan spise de samme tingene som før. I løpet av forsøksukene prøvde både å «*gjøre mye mer*» og samtidig lage den samme helgematen de var vant til. Hadde paret bodd i en hule på fjellet uten venner kunne de nok gjerne ofret tacoen, og tatt imot en slik endring med åpne hender som en fin mulighet til å lære noe nytt.

Tacofredag kan derimot regnes som en egen praksis, som de er rekruttert inn i: 12,4 % av nordmenn spiser Taco hver Fredag (Ipsos, 2018); nesten halvparten en gang i måneden og den har sin egne norske variant (Pilcher, 2012, s. 170-171). Som nevnt i beskrivelsen av deres eksisterende praksis mener jeg at helgematen (også pizza og burger) har en symbolsk verdi som noe som forankrer de i samfunnet. Shove et al. viser til at felleskap ofte blir definert av praksisene medlemmene av disse tar del i

(Wenger i Shove et al., 2012, s. 68), og denne rollen mener jeg taco har for Anne & Truls, og at det dermed var et naturlig valg da de skulle ha middagsgjester en fredags ettermiddag. Ved å forsøke å gjøre tacoen kortreist, så de en mulighet til å endre felleskapet de deltar i, ved å vise hvor knirkefritt det kan gå, å spise absolutt lokalt:

*«For at vi kanskje hadde en sånn om at vi skulle overbevise dem om at det her går bra. Men det var veldig også på forkant at det her blir laget lokalt og det blir ikke det samme og det var veldig sånn unnskyldt også (...).» [Anne]*

Jeg tenker at de allerede har overbevist gjester ved å lage kjøttfri taco fra før av, noe som gjør at de fint kan være veganere og ta del i felleskapsrumet tacofredag. Dette er en strategi de forsøker å gjenta nå med lokalmat.

Som veganere kan man si at de allerede har erfaring med å modifisere tacoen fra normen (beskrevet i Pilcher, 2012, s. 170-171). I tillegg har de matlagingskompetansene til å få dette til å fungere med lokalmat. Likevel følte de at det ikke gikk så bra. Anne opplevde på ingen måte at hun klarte å emulere tacoen med kun lokale ingredienser, og opplevelsen ble en skuffelse:

*«Ja. Jeg har jo mye stolthet, jeg mener jo selv at jeg er en ganske god kokk da, om du ser bort fra den krafta <ler>. Også er det sånn, når man serverer noe også er det litt sånn middelmådig også er det sånn: Nja, det var kanskje en liten skuffelse opp i det i og med at man hadde gjester.» [Anne]*

Hvorfor ble det en skuffelse? Jeg tenker at parets ingredienskjennskap er relativt komplett, og at dette rett og slett handler om at nødvendige ingredienser manglet: *«(...) uten chilli, uten hvitløk, har vi noe sterkt? Hva har vi av syre vi kan bruke i Norge?» [Anne]* Og som sådan kan det sies å være et rent materielt problem: Det finnes rett og slett ingen chilli, hvitløk eller sitrusfruktalternativer tilgjengelig fra lokale kilder.

Muligens kunne hun spekulert i kremlfamilien (Renton, 2015), men som hun selv konkluderer: *«(...)kanskje man burde prøve å lage mat utfra det man har istedenfor å prøve så hardt å gjenskape noe da» [Anne]*. Når det er sagt er tacofredag er en praksis som er ladet med symbolske betydninger (hygge, globalisering, ironisk-harry), akkumulerer kompetanser (forbedre smak, lage eget krydder eller klare seg uten kjøtt) som gir indre belønning, og er såpass sammenvevd med andre praksiser (TV-titting, fest, matlaging) at de neppe vil gi slipp på den så lett, selv om det teknisk ville være mulig å servere grønnsaksuppe på en Fredag i istedenfor (Shove et al., 2012, s. 75).

Et annet alternativ er å kunne jobbe uten absolutte mål, og tillate noen matvarer som har reist litt lenger, og tenke lokalt som en relativ grad. Og det er akkurat dette paret gjorde etter prosjektukene ble ferdige:

*«For vi var ikke så bevisst på det før, for eksempel vi kjøper jo fortsatt hvitløk selv om den ikke er dyrka i Norge, men jeg ser jo at den ene er dyrka i Kina og den andre er dyrka i Spania og da tar jeg jo den fra Spania.» [Anne]*

Ludofiseringen og de absolutte reglene er dermed også en metode for å se hvor grensene deres går, så de kan finne en middelvei som fungerer på sikt.

Foruten noen unntak som hvitløk, pasta, sitrus og krydder (chili f. eks.) passet lokalmat godt inn i den eksisterende matlagingspraksisen deres. Alt i alt var det ikke mye de måtte endre på som kokkeleringskompetente veganere, i Truls ord var det *«ganske uforandra hva vi spiser ja»*, og mange matvarer har latt seg bytte ut med lokale alternativer. En endring de viste til var pris, og samtidig at de er åpne for å betale mer for kortreiste matvarer, noe som gir en følelse av *«at du faktisk støtter Norge og bonden her istedenfor (...) Som også gjerne er mer smakfulle òg.» [Truls]*



### 7.3 Grønnsakskassa



**Figur 7 – Bilde av grønnsakskasseinnhold fra Anne & Truls dagbok**

*«Også er det litt sånn, noe med luksus óg, som man er litt sånn her, kjenner på det at man vet jo det her er en tjeneste og man benytter seg av folk og det er arbeidskraft og samtidig så kjenner man på: Er det riktig å unne seg den luksusen at noen kommer på døra da? (...) og jeg synes jo det var ganske dyrt hvis jeg hadde sammenligna med å ha kjøpt det på butikken (...) og jeg har tatt bilde av alle lappene vi fikk da, i alle fall i den perioden her, og da ble det ganske dyrt.»*  
[Anne]

De var derimot ikke helt overbevist om å betale ekstra for grønnsakskassetjenesten de testet ut (også Rågo, som fam. Vogel). Hvorfor er de villige til å betale mer for kortreiste varer i butikken, og samtidig ikke for en tjeneste som leverer disse på døra? Dette har sammenheng med en rekke elementer, og en god del har med løk å gjøre: Løk er en billig basisvare i kostholdet til paret, som de bruker i store mengder. Når de da nesten ikke fikk løk i kassa og Anne «fant ut at to løk kosta 17 kroner», ble den et symbol for tjenestens urimelig høye kostnad.

Dette bidro også til at de - i likhet med familien Vogel - så på tjenesten som en luksus. Også for Anne & Truls, hadde dette sammenheng med et inntrykk av at det var de vakreste grønnsakene som ble plukket ut for dem: «Det er vel litt sånn Rolls Royce da, å skulle få det på døra, også smaker det bedre og det er flotte råvarer og sånt» [Truls]. De ser også at pene grønnsaker betyr svinn av stygge grønnsaker og kunne heller tenke seg å kjøpe ei «'crappy' grønnsakskasse» [Anne] med stygge råvarer til lavere pris.

Selv om de fikk noen 'miljøpoeng' i sitt emballasjefokus, var helhetsinntrykket at Rågo ikke deler deres driv for bærekraft, men først og fremst er fokusert på profitt. Her ligger det - igjen likt familien Vogel - en visjon om det gode bærekraftige liv som noe som ikke er drevet av pengeinntjening, men heller av deling, samarbeid og mellommenneskelig kontakt. Den sosiale opplevelsen paret fikk i leveransen av

grønnsakskassa derimot, samsvarte med denne visjonen:

*«Og samtidig så føler jeg at sitter en, at det er en på en måte som jobber på andre siden av fjorden her som har dratt opp de her gulrøttene vi får her. (...) Også det å møte dem i døra når de kom med grønnsakene her ikke sant. De var jo så hyggelige òg. Møtte dem ikke mange gang, men du følte nesten at det ble personlig.»[Anne]*

Det er to tanker som kommer fram på ulike tider i intervjuet, og det bekrefter igjen hvor raskt meninger endrer seg, og kommer og går (Shove et al., 2012). Når grønnsakene blir levert på døra, glemmes det at det er en luksusvare levert for å tjene penger, og følelsen av å være en del av lokalsamfunnet og å komme nærmere bonden tar overhånd.

Foruten pris- og luksusaversjon passet grønnsakskassa og dens innhold nokså godt inn i deres eksisterende matlagingspraksis. Den klarte å svare til krav om sunnhet, unngåelse av halvfabrikat og, som nevnt: delvis til deres driv for bærekraft. For i motsetning til familien Vogel opplevde Anne & Truls at kassa førte til en reduksjon av emballasje, noe de målte i redusert plastavfall, som de hadde veid opp både før og etter forsøksperioden.

*«Plasten den gikk fra litt over 1,2kg til 883 gram. Så det er jo en reduksjon der, absolutt. Det virket som om de var mer bevisst på emballasje på Rågo (...)»  
[Anne]*

De fikk også utforsket ingredienser de ikke hadde brukt så mye før (pepperrot for eksempel) noe som innfridde ønsket om å ha det moro med å lage mat sammen. At innholdet var forhåndsbestemt av sesongene, jorda og bonden kunne i tillegg lett imøtekommes av deres evne til å improvisere fram måltider uten forhåndsbestemte oppskrifter. Ingrediensene var heller ikke så ulike de de spiste fra før av, med unntak av overnevnte løkmangel og en større enn ønsket mengde rotgrønnsaker.

Det var altså mange elementer fra den eksisterende matlagingspraksiskonfigurasjonen som kunne forbli. Det at den tillater deres eksisterende matlagingspraksis å videreføres, i tillegg til at «det var en så hyggelig opplevelse og fordi at grønnsakene var så gode» [Anne], mener jeg bidro til at valgte å fortsette med tjenesten etter prosjektukene.

Når det er sagt, ble den ingen komplett erstatning for deres eksisterende innkjøpsvaner, og kassa de fortsatte å bestille etter prosjektet var en mindre utgave enn de benyttet seg av i løpet av forsøksukene. Forklaringen på dette er at, selv om mye passet godt inn i deres eksisterende matlagingspraksis, var også en rekke elementer de måtte gi avkall på, som 'lever godt sammen' når grønnsakskassa ikke er på besøk (Shove et al., 2012, s. 41): Handlelisteappen med sporadiske innkjøp er en løsning som gir en ønsket fleksibilitet i matlaginga som grønnsakskassa ikke gir; de slipper å spise flere rotgrønnsaker enn de vil og de følte ikke at den var mer miljøvennlig enn å kjøpe lokalt i butikken.

En annen faktor er luksusassosiasjonen tjenesten gir de. De virker ikke å være åpen for å tillate for mye av de de oppfatter som luksus. Dette har sammenheng med at bærekraftstankene deres bygger på å skille mellom lyster og behov. De trenger ikke at noen leverer maten på døra for dem, og da føles det heller ikke riktig å unne seg det heller. Da vil det være mer i tråd med bærekraftsdrivet å gjøre denne tjenesten – å frakte maten til døra – selv. Hadde de assosiert grønnsakskassa som mer bærekraftsfokusert derimot tenker jeg at luksusassosiasjonen kunne blitt fortrent, og at de gjerne kunne betalt litt ekstra for en god sak, slik de er villige til for lokale tomater i butikken.

## 7.4 Hjemmeproduksjonsprosjekter

### 7.4.1 Å koke kraft på skrell

For å prøve å gjøre noe sirkulært innenfor husets fire vegger tok paret fatt i å gjøre avfall til ressurs ved å koke kraft skrell. Dette skulle passe fint inn i matlagingspraksisen deres, i og med at de allerede spiser en mengde grønnsaker som (selv om de spiser poteten med skallet på) produserer mye skall og skrell. I tillegg til deres vilje til å investere både tid og innsats, var det grunn til å anta at de også hadde de nødvendige kokkeleringskompetansene for at dette eksperimentet skulle bli en suksess. Likevel endte det i en gastronomisk fadese:

*«[Anne]: Ja. Vi var så stolte, vi hadde samlet opp så mye, vi begynte jo når dere var her sånn at vi skulle ha noe grunnlag for vi trodde jo kanskje at det kom til å bli litt lite ut i de to ukene da. Så jeg har jo regna ut da, skal vi se, "tok ut det vi hadde samla til kraft og veide det, det var blitt tre kilo. Det skal sies at vi begynte å samle skrell og avkutt niende november. Dette gir et gjennomsnitt på hundre-og-sju gram grønnsakskrell hver dag til sammen. Litt kjapp trykking på kalkulatoren viser at hvis hver nordmann har like mye skrell og avkutt som oss og ikke utnytter det så blir det daglig kastet 285 428 kilo med brukbart skrell. Ja, jeg overdrev, men det var bare så gøy å holde på med det da. (...) Også kokte vi kraft og det ble helt jævlig! Så vi bare, jeg har sånn bilde av at vi står og tømmer det i vasken. Det smakte så dritt, det ble så bittert.*

*[Truls]: Det var litt sånn løvetannsuppe med jord.»*

For det første viser Annes kalkuleringer at det ikke er en rent liten mengde skrell som blir produsert i det store og hele. Ved å skalere opp det individuelle til en helhet, setter de sine egne små handlinger i et perspektiv som gir de ekstra motivasjon, og en forståelse om at grønnsakskrell, i det store og helle, kunne vært en betydelig ressurs.

Kanskje var det derfor de var klare til å prøve på nytt, og i intervjuet holdt de motet oppe og gikk rett til å drøfte ulike løsninger for hvordan de kunne fått det til å fungere. Naturligvis har dette også noe med kompetansene de har rundt matlaging, både at de har en viss stolthet i å skulle få til kokkeleringsprosjekter og at de i likhet med Jon vet av erfaring - både som musikere og kokker - at å prøve og feile er en god måte å lære på:

*[Anne]: «Vi tok vekk, vi kasta alt etter den krafta for vi ble sånn her "nei, det her", for da måtte vi begynt og sortert og sånn da. Men vi kan jo være litt flinkere, som jeg sier, til å ta bare akkurat de bitene av løken som vi vet liksom er smaken i da. At det ikke er med på en måte skallet og, det tørre skallet da.»*

*[Truls]: «Nei, jeg tror det funker, men det er sikkert noe man må lære seg. Kanskje det må tine først, sånne ting. Eller ta lite om gangen. Vi tok jo en hel gryte. For vi tenkte vi skulle bruke resten til grønnsaksuppe og kanskje det ble for mye.»*

## 7.4.2 Hjemmelaget havremelk

I tillegg til avtalte kraftkoking bega paret seg også ut på å lage havremelk selv. Her ble konklusjonen heller at dette er noe som er best å overlate dette til industriell produksjon. For med den hjemmelagde havremelken var problemet det motsatte av krafta, nemlig at det ble for lite smak:

*«Det var litt sånn, bare havremelk da, var mye arbeid, også var det sånn 'sånn' resultat da. Lite smak og. Prøvde i to forskjellige runder da, bare for å prøve å tilsette litt mer smak i da. Men så gikk jeg inn bare for å se hvordan Oatly ligger an og jeg la inn en sånn bærekraftsrapport som de hadde her da og jeg synes det så ganske okei ut. 90% av alt dem har er produsert i Sverige og da føler jeg det blir ganske innafor sammenligna med andre produkter.» [Anne]*

Som i diskusjonen rundt øl og potetgull har de en generell mistro til industriell produksjon, og et behov for innsikt i prosessene bak maten de fortærer. Når havremelkprodusenten Oatly utgir en rapport (2018) som viser detaljene rundt produksjonen sin; hvor råvarene kommer fra og hvordan de forholder seg til bærekraft, er det uproblematisk for paret å overgi noe av kontrollen til et større firma. Da er det også ålreit å bruke en tjeneste. Dette viser at selv om de gjerne finner rekreasjon i å gjøre sirkulære tiltak i hjemmet, er ikke dette noe de bare gjør for moro skyld, men at det heller er en reaksjon på manglende innsikt i produksjonsprosesser.

## 7.5 Konklusjon

Å gjøre hverdagen til et spill kan være et nyttig verktøy for å tåle frustrasjoner i endringene en sirkulær hverdag kan medføre. Da Anne & Truls laget spillereglene for hvordan de skulle spise lokalt, så vi at i tillegg til å inkludere geografiske og sesongmessige materielle begrensninger, unngikk de også å innta snacks og øl lurte, som følge av dynamikken av assosiasjoner i matlagingspraksisen deres.

Sammensmeltingen av sunnhet og bærekraft er samtidig en logisk følge av forestillinger rundt ønsker og behov. Hvilke ønsker paret unner seg beror på en innsikt i produksjonsprosesser. Hvis denne er fraværende, fører dette til at de unngår matvarer. Hvis den er til stede, kan de likevel unne seg enkelte usunne og forurensende matvarer, så fremt de kjenner det nøyaktige omfanget av disse, enten fordi de (forenklet sett) er veldig godt likt (kaffe) eller fordi de er viktige for å bevare helsa i et vegansk kosthold (nøtter).

Disse avgjørelsene har en grad av usikkerhet med seg, og paret har vansker med å ta slike avgjørelser på egen hånd, noe som viser et behov for tydelige føringer for hvor mye import av hver matvare som kan tillates innenfor økosystemenes rammer.

Tacofredag som en praksis som bidrar til å definere felleskapet Anne & Truls tar del i. Dette gjør den også til en aveny for å overbevise gjester at det er mulig å spise vegansk, uten å måtte melde seg ut av samfunnet. Samme tilnærming fungerte ikke med absolutt lokalmat, da flere smaksettende ingredienser måtte utelates, til den grad at både paret og gjestene ikke så seg fornøyde med måltidet. Å skulle unngå disse ingrediensene ville for paret være ensbetydende med å avstå praksisen, noe som kan sies å være usannsynlig utfra rekken av symbolske betydninger, rom for indre belønning og sammenveving med andre praksiser som tacofredag nyter. (Shove et al., 2012, s. 75).

Dette gir behov for en mindre absolutt tilnærming til hva som er lokalt, hvor de heller valgte å tenke relativt på det lokale er, og tillate noen importerte matvarer som ikke gror i Norge, og heller prøve å finne som har reist kortest (og er dermed mer i tråd med EMFs føringer, se Ellen MacArthur Foundation, 2019, s. 29). Listen av slike varer er

likevel nokså kort og de fleste matvarene de allerede benyttet seg hadde lokale ekvivalenter, vel og merke til en noe høyere pris, som de så seg villige til å betale.

RÅGOs sesongbaserte grønnsakskasseleveransetjeneste passet godt inn med en rekke elementer i parets eksisterende matlaging: Dens ingredienser samsvarte i det store og hele med deres vaner og den muliggjorde sosial rekreasjon ved å be paret utforske uvante ingredienser, noe som i igjen passet inn med deres kokkeleringskompetanser.

Likevel så vi at et vanligvis høyt forbruk av rimelig løk, gjorde at grønnsakskassas to løk 17kr ble sett på som urimelig kostbar. Til tross for at den bidro til å minke mengden plastavfall, gjorde pris og grønnsakenes fortreffelighet til at kassa ikke passet inn med deres driv for bærekraft. Den ble heller ble sett på som en luksus enn en nødvendighet. Tidvis ble den også sett på som en tilknytning til bonden, som innfridde mellommenneskelighetsforventningene i Anne & Truls bærekraftsvisjon, som i sammen med de sammenfallende elementene gjorde at de ønsket å fortsette med grønnsakskassa etter prosjektet i en mindre utgave.

Tross uspiselig utfall, ønsker Anne & Truls å fortsette å designe ut avfall i eget hjem ved å koke kraft på skrell. Det samme er ikke tilfelle for havremelk, hvor det finnes en industriell løsning paret kan si seg fornøyd med, grunnet produsentens åpenhet rundt produksjonsprosessen og dens bærekraftspekter.

Det grønne lyset for havremelk viser at selv om de gjerne legger mye arbeid i bærekraftstiltak, er det ikke noe de gjør bare av rekreasjon. Motivasjon kommer også av en misnøye og mistillit til hvordan matvareprodusenter svarer til bærekraftutfordringer. Dermed føler de at de må ta saken i egne hender. Hadde alle bedrifter utgitt like gjennomgående innsiktsrapporter som Oatly derimot (Oatly, 2018)<sup>11</sup>, kunne de ha levd god i en tjenestedrevet sirkulærøkonomi.

---

<sup>11</sup> Denne rapporten fikk jeg tilsendt av Anne & Truls, sammen med dagboka deres.

## Kapittel 8 - Konklusjon

I denne oppgaven har jeg prøvd å få svar på hvordan Ellen MacArthur Foundations sirkulærøkonomiske føringer for mat vil utspille seg i hverdagen til brukere. Dette har jeg gjort ved å oversette innholdet i rapporten 'Cities and Circular Economy for Food' til en rekke konkrete tiltak som jeg har bedt tre familier velge mellom og gjennomføre i løpet av en to ukers forsøksperiode. Ved å bruke praksisteori til å kartlegge strukturene i familienes matlagingspraksiser før forsøksperioden har jeg fått et sammensatt sosioteknisk bilde av hverdagen deres som har fungert som et nyttig utgangspunkt for å drøfte virkningene av de sirkulære endringene informantene har gjennomført. Dette har gjort det mulig å svare på hvorfor noen endringer har fungert og andre ikke, og vist dynamikken rundt deres integrering, ekskludering og tilpasning i informantenes hverdager, med matlagning som modell.

Familiene jeg studerte hadde vidt forskjellige livssituasjoner. Jon er student, bor alene og har en uplanlagt hverdag. Familien Vogel er en barnefamilie i full jobb med en gjennomplanlagt hverdag uten slingeringsmann. Anne & Truls jobber fulltid, men ingen barn og har tid til hobbyen 'bærekraftig liv'. I tillegg har de alle valgt å gjennomføre ulike tiltak: For eksempel var det kun Jon som begynte å spise grønnsaksstilk og kun Anne & Truls valgte å koke kraft på skrell. Likevel er det visse tema som har gått igjen, og jeg vil presentere mine hovedfunn gjennom disse og drøfte deres nyansene under disse temaene. Funnene fra hver familie derimot er både sammenfallende, kontrasterende og alt imellom.

### 8.1 Å gjøre noe selv

Det kommer fram at alle informantene har lyst til å gjøre en endring for miljøet, men har vansker med å finne måter å uttrykke det på i de sosiotekniske strukturene de lever i. Forskningsdesignet har forsøkt å gi noen konkrete forslag til dette, og jeg mener denne konkretiseringen har hatt en tydelig effekt. Nyttien av å gi lokale, gjennomførbare forslag til endringer i hverdagen for å fasilitere handling på brukerplan er dermed et funn i seg selv. Samtidig mener jeg det er mer enn bare en rekke forslag på et ark som har gjort dette meningsfylt. Det at de har fått ta del i et definert forskningsprosjekt, har nok vært en viktig faktor.

Motivasjoner til side har det å gjennomføre sirkulærøkonomiske føringer i eget liv, har vært givende på ulike måter for alle mine informanter. Jon føler han får vist ansvar ved å spise stilk framfor å kaste de i søpla, Benedikt føler at summen av små endringer i matlagning er et spennende (om enn smått) handlingsrom og Anne & Truls finner rekreasjon i å få enda flere bærekraftsprosjekter i hverdagen.

Når det er sagt kan det å gjøre noe selv også være en reaksjon på en uønsket situasjon. Jeg mener dette er tilfelle for Anne & Truls, som med sine bærekraftshobbyprosjekter også kan sies å prøve gjøre noe positivt ut av en situasjon hvor de føler de må 'ta saken i egne hender' fordi de ikke kan stole på at matvareprodusentene gjør sitt. Dette kan vi se når de lagde havremelk. Den ga relativt dårlig smak i forhold til den industrielle varianten, og når de kunne stole på at Oatlys bærekraftstiltak vare gode nok, så de ikke behovet for å gjøre arbeidet dette selv lenger.

Når det er sagt tror jeg likevel ikke de ville overlatt all produksjon til bedrifter

med plettfri bærekrafts-vandel. For selv om skrellkraftprosjektet ble en kulinarisk katastrofe, ønsket de likevel å fortsette med dette, en standhaftighet som riktignok også kan være et uttrykk over frustrasjoner over manglende komposteringssystem i Trondheim, men som også viser at de finner en genuin glede i å gjennomføre slike prosjekter.

Denne gleden har også familien Vogel har et sterkt ønske om å nyte. Før de fikk barn fant de i likhet med Anne & Truls rekreasjon i å lage mat selv. Nå har de hverken tid til å utforske matlaging eller igangsette andre prosjekter. De har derimot et sterkt ønske om tid til å glede seg over 'hverdagsarbeidet'. Denne gleden kan ikke kompenseres for ved å betale noen andre for å gjøre det. Å skulle tilbringe like mye eller enda mer tid på arbeidsplassen for få råd til å kjøpe flere tjenester, for å kompensere for det de ikke får tid til å gjøre i selv hjemmet, er det stikk det motsatte av de de vil.

Sånn sett kan man si at en tjenesteøkonomi slik Stahel (2010; 2017) stipulerer, med mer bruk av organisert arbeidskraft står i tydelig kontrast med deres bærekraftsvisjon, og heller representerer et uttrykk for en fryktet 'arbeids-ødsle-sirkel' (Shove, 2003, s. 10). Men det kommer an på hvordan man ser det: Hvorfor kan ikke noe av Stahels etterspurte utskifting av ressurser med arbeidskraft komme i form av tjenester man yter for seg selv og sine nærmeste i hjemmet? Hvis eltemaskinen i brødfabrikken går på kullgenerert strøm, melet må fraktes til fabrikken, for så å frakte brødet til butikken og overskuddsvarmen fra ovnene går ut fabrikkpipa, kan man tenke seg at det å kjøpe melet, kna brødet for hånd, steike det i ovnen og bruke restvarmen til å holde huset temperert er en måte å bytte ut arbeidskraft i huset med mer fossilt drevet industriell produksjon. Kanskje kan brødbaking da likevel være sirkulært.

Vi ser også at det å betale for en grønnsakskassetjeneste blir sett på som en unødvendig luksus i stor grad for familien Vogel og til noen grad for Anne & Truls. Denne assosiasjonen flere utspring, blant annet utseende på grønnsakene, men den sier også noe om hvordan det oppfattes å betale for noe man kunne gjort selv. En velfungerende tjenesteøkonomi for mine informanter kan derfor innebære mer fritid til å selv gjennomføre ubetalte tjenester selv og for kjente. Dette ville også medføre den symbolske gevinsten i å selv kunne bidra til en ønsket endring.

## 8.2 Behovet for absolutter

For å kunne spise utfra et «mangfold av lokale, regionale og globale kilder utfra hvor de gror best» (Ellen MacArthur Foundation, 2019, s. 29) ønsket Anne & Truls absolutt definerte grenser for hvor mye import som kan tillates innenfor planetens bæregrenser. Dette var noe de laget selv, blant annet basert på deres relative posisjon i forhold til lokalsamfunnets praksiser (avocado er ålreit i forhold til andre kjøttspising). Likevel gir ikke dette et grunnlag de ser seg fornøyd med, og de søker svar de kan sette to streker under.

En måte å tilfredsstille deres ønsker etter tydeligere føringer kan derfor være mer transparens hos produsenter rundt opphav og karbonfotavtrykk produksjon som helhet, så de kan føle større nøyaktighet i sine egne avgjørelser. Likevel er det en usikker prosess å gjøre dette på egen hånd, og jeg tolker at de kunne opplevd en ønsket sikkerhet ved å vite en absolutt grense for hvor mye av hver ulike vare hver nordmann kan tillate seg uten å forrige økosystemer på sikt. Skal man gjennomføre lokalmat utfra et mangfold av kilder der hvor de gror best, på en måte hvor Anne & Truls kan gå god for den, kan det være nødvendig med politiske prosesser for å nå en demokratisk enighet om normative grenser for import som gjelder for alle, i tråd med parets ønske om å skille

mellom nødvendigheter og ønsker. Eksempler på dette kan være en *prosedural rasjonalitet*, slik Gough (2017) foreslår, eller Latours *kammermodell* (2004).

Det kan tenkes å være utopisk å forme en absolutt føring for nøyaktig hvor mye import hver enkelt bærekraftig kan unne seg. Matprovisjonssystemer kan gjerne betegnes som 'hyperbojekter' etter Timothy Mortons terminologi, som noe som har en enorm størrelse og er distribuert i tid og rom over flere tiår eller århundrer og over hele jorda på en gang og dermed er vanskelig å forstå og gripe fatt i (2018, s. 22).

Samtidig er det andre som prøver seg på å forme absolutter utfra like sammensatte og usikre grunnlag: EAT-Lancet-kommisjonen (som 'Cities and Circular Economy for Food' også referer til), har forsøkt å sette tall på hvor mye av hver matvare hver person i hele verden kan innta for at både helsa og miljøet skal fungere på sikt (The EAT-Lancet Commission, 2019, s. 451). Å gjøre en lignende kalkyle for import er da kanskje ikke så utenkelig. EAT-Lancet-rapporten i seg selv mener fri handel i globale matsystemer er for sammensatte og uforutsigbare (ibid, s. 483).

Muligens er det denne tilnærmingen EMF referer til når de på sett og vis sier både 'ja og nei' til import av mat, og unngår absolutte anbefalinger. Til situasjoner med utydelig kunnskapsgrunnlag mener deres inspirasjonskilder McDonough & Braungart (2002) at man må 'følge informerte personlige preferanser' og gå for et valg, som sannsynligvis ha noe effekt likevel (s. 168-170). Jeg ser ingen grunn til at en slik syensing ikke kan gjøres på et organisert politisk nivå, når man står overfor sammensatte problemer som bærekraft. Shove et. al. (2012) viser en lignende tilnærming til usikkerhet i poliseprosesser, og mener at selv om poliser kan være usikre, har de likevel tydelige effekter. Heller enn å la være å gjøre polise kan man da gjennomføre noe hvis nøyaktige effekter man aldri kan forutse, og være påpasselig med å observere disse i refleksiv prosess hvor de tilpasses underveis (s. 144-145).

For å se hvordan mine informanter forsto lokalmat unngikk jeg å definere det for dem. Resultatet var at både Jon og Anne & Truls forsto lokalt som ensbetydende med norsk. I familien Vogel derimot var det uenigheter rundt hva som er kortreist og hvor vidt definisjonen bør være absolutt eller relativ, likevel forholdt de seg til norsk som en tommelfingerregel i handleturen. I tillegg oppga alle informantene at det å kjøpe norsk i tilfeller hvor både import og norske alternativer er tilgjengelig, var en vedvarende endring. Dette kan sees i sammenheng med eksistensen av noe absolutt, i form av en tydelig og veletablert merkeordning for norsk mat, nemlig 'Nyt Norge' (Matmerk, u.å.-b).<sup>12</sup>

Selv om dette kan leses som et testamente for effektiviteten til 'Nyt Norge'-merkingen, viser det også gjennomslagskraften av tydelige absolutte grenser på brukerplan, både for merkeordningen i seg selv, men også den geografiske inndelingen av Norge som adskilt nasjon. Også når grunnlaget er usikkert, kan det likevel være nyttig å lage absolutte avgrensninger (jf. sorte bokser, Latour, 1999) for å få gjennomslag for sirkulære føringer.

---

<sup>12</sup> Vi har også to lokalmatmerkeordninger (Forbrukerrådet, 2020), som ikke er like utbredt og forbeholdt produkter med en spesiell kvalitet eller egenskap; luksusprodukter og ikke lokalmat som sådan (Matmerk, u.å.-a, u.å.-b).



## 8.3 Begrensninger

Som diskutert i metodekapittelet, har jeg valgt en balanse hvor jeg har 'oversatt' EMFs føringer til forslag med nok detaljer til at de er lette å gjennomføre, og samtidig lite nok til at de kan tolkes i deltagernes egne praksiser. Dette mener jeg har gitt oss muligheten til å se hvordan det å spise lokalt og ressursproduktivt har blitt bygd inn i brukernes kontekster. Likevel, om jeg hadde gitt mer spesifikk informasjon, er det ikke sikkert det hadde blitt annerledes: Det er uansett ikke bare å fylle opp hodene til brukere med sirkulærøkonomisk tankegods (Dewey, 1902) Når de integrerer denne abstrakte kunnskapen inn i praksiser, vil de bygge den i dynamikk med elementene som konstituerer de (Shove et al., 2012, s. s. 48-50).

Dette betyr at om enn intensjonen til EMF er et ikke-begrensende lokalmatkonsum (Ellen MacArthur Foundation, 2019, s. 30), vil det kunne se nokså annerledes ut på brukerplan. Min studie har vist at både lokalmat, grønnsakskasser og vegetardiett (for familien Vogel) har blitt konstruert på en måte hvor de medfører begrensninger, hos samtlige informanter.

Det er derimot ikke sagt at disse begrensningene må være et onde. For Jon, som hadde behov for å lære mer om planlegging og matlaging, ble begrensninger tidvis mottatt med åpne armer. Han kunne gjerne tilpasse matlaginga si etter ekstern kontroll, og ei grønnsakskasse kunne 'tvunget' han til å lage mat og fasilitert kjente innlæringsteknikker ved å gi færre variabler.

For familien Vogel derimot, som allerede hadde en veldig nøye planlagt matlaging for å imøtekomme sterke dominerende prosjekter, førte begrensninger til at matlaginga deres ikke fungerte. Med andre ord innfridde den ikke ønsker om smak, ernæring og effektivitet og familien ble tvunget til å legge inn ekstra arbeid de ikke følte de hadde rom for, måtte spise ting de ikke hadde lyst på (f. eks. aubergine for barna) og få i seg for lite proteiner.

Laura mente at man trenger tid til å gjøre slike endringer, som en hobby. Det akkurat dette Anne & Truls gjorde, da de så på begrensningene som en gøy utfordring de kunne gjøre de til et spill i hverdagen. Med dette fikk de prøvd ut en veldig streng variant av lokalmat, hvor de kunne kartlegge hvor mange begrensninger de kunne klare seg med. De kan gjerne leve med mange av disse, hvis blir gitt innsikt i produksjonsprosesser, og hvis få tydelige definisjoner basert på et skille mellom ønsker og behov.

Likevel tydelig at de ikke kan leve i komplett kortreist askese, både når det kom til kaffe og nøtter, men også når de opplevde det som pinlig å servere taco uten definerende ingredienser. De klarte likevel å møte begrensningene med mye mindre ulemper enn familien Vogel, naturligvis fordi deres hverdag er mindre styrt av dominerende prosjekter som barneoppdragelse, men også fordi matlaginga deres besto av sterke improvisasjonskokkeleringskompetanser som tillot større refleksivitet, noe Laura også påpekte som nødvendig for å kunne spise kortreist og sesongbasert. Jon ønsket å tilpasse seg etter eksterne føringer, som ekstra dytt til og middel til å lære seg disse kompetansene underveis.

Sammen med å ta på alvor brukerpraksisperspektivet av at sirkulærøkonomi fører med seg begrensninger, kan vi samtidig også konkludere med at det er viktig å kunne improvisere med de gitte begrensningene man har fått, og at faste oppskrifter som krever tydelig definerte ingredienser kan hindre en nødvendig refleksivitet.

## 8.4 Elementenes syn på saken

Nå har jeg gitt noen overordnede svar på hvordan Ellen MacArthur Foundations sirkulærøkonomiske føringer for mat utspille seg for brukere i Trondheim og hva vi kan lære av deres praksiser. Praksisteori har i aller høyeste grad informert denne fortellingen. Men hva er det praksisteori, helt spesifikt, har vist oss om endringene informantenes praksiser har gjennomgått? Jeg vil her minne om mitt forskningsspørsmål:

Hvordan samhandler sirkulære utførsler med elementene i de eksisterende praksisentitetene mine informanter tar del i?

Generelt sett kan vi si at endringer som tillot de eksisterende praksisentitetene enten å beholde, hadde lettere for å la seg integrere. For eksempel var det enklere for Anne & Truls å bruke grønnsakskassa enn det var for familien Vogel. Paret kunne fortsette å spise de fleste ingrediensene de brukte fra før av, ønsker om sunnhet og sosial rekreasjon besto og de hadde kompetansene til å improvisere god mat utfra et uplanlagt innhold. Familien Vogel måtte derimot ha 'gitt slipp' på en hel rekke elementer og stått igjen med en 'totalrenovert' matlagingspraksis for å få grønnsakskassa til å passe inn, for eksempel materier som oppskrifts- og innkjøpsappen og kjøttdeig, meninger som krav om fast ukeplan og smaksønsker, og kompetanser rundt systematisering og ernæring.

En måte å få gjennomslag for endringer på kan dermed være å ta høyde for hvordan brukere organiserer sine praksiser, og tilpasse endringene til de eksisterende elementene. For eksempel kunne man gitt forslag om bruk, og materiell tilførsel av belgfrukter for å utvide ernæringskompetansen til familien Vogel, slik at de lettere kunne byttet ut kjøtt eller fisk med bønner for eksempel. Andre løsninger kunne vært om grønnsakskasseleverandøren kunne gi nøyaktig veide mengder i grønnsakskassa si, legge ved ovnsbakstfokuserede oppskrifter eller viltkjøttdeig. Skulle få familien Vogel til å spise mindre kjøtt og flere lokale grønnsaker kunne man sannsynligvis ha lyktes bedre hvis de kunne beholdt flere av elementene i den eksisterende praksisen, og muligens også generelt sett i tilfeller hvor praksiser allerede har en innarbeidet vane som i sin ubevisste gjennomgang gjør hverdagen bekvemmelig og gjennomførbar (Shove, 2012).

Det er likevel ingen tydelig regel at det å tilpasse endringer til eksisterende elementer er effektivt. I Jons matlagingspraksis er det annerledes: Han har et ønske om få tilført nye elementer, som kan hjelpe han med å strukturere hverdagen og lære å lage mat. Man kan si at Jon leter etter elementer som kan hjelpe han lage bekvemmelige vaner av matlaginga si.

Dette kan ha sammenheng med at Jons matlagingspraksis har blitt 'destabilisert' i form av at han nylig har flyttet for seg selv, og at den dermed er mer åpen for nye elementer; endringer. Det kan også ha sammenheng med at Jon lever et uforutsigbart frilansmusikerliv som medfører dominerende prosjekter som motvirker en stabilitet i matlaging, som kan gi inntrykk av en større åpenhet for endringer, men det handler like mye om at musikerpraksisene har elementer som må imøtekommes og hindrer Jon i å forme de vanene han ønsker. Dette kan være krav om tid og sted, eksemplifisert av at Jon sluttet å skrive dagbok de siste dagene av forsøksukene fordi han dro på turné, og spiste det han ble servert der. Likevel ønsker han å lage mer mat selv, og å ha en mer strukturert hverdag, og det å ha noen for materielle elementer som grønnsakskassa (og den allerede inkluderte steikepanna, og stavmikseren) er dermed velkomne stabiliserende endringer.

Når det er sagt har også Jon tilfeller som bekrefter min generelle påstand om at

endringer som ikke vakler for mye ved praksisenes strukturer lettere lar seg gjennomføre. For selv om hverdagen generelt ikke er helt planlagt, er det en synlig struktur i Jons matlaging, som har vist samme tendenser: Det at han var vegetarianer, spiste wok-grønnsaker med bønner og kikerter, og en matlagingskompetanse som etterspurte det som var enkelt å kaste oppi ei gryte, førte til at det å spise høne utgikk, mens det å bytte ut grønnsakene i samme rett som han var vant til å spise med stalker fra gulrot og brokkoli, vaklet ved færre av disse elementene og dermed lot seg lettere integrere. Jeg vil dermed la denne påstanden stå.

## 8.5 Avgjørende elementer

Selv når endringer som har tillat en rekke elementer å vedvare i praksisene, har noen av de vist seg å stå og falle på et fåtall elementer. Et eksempel på dette er fraværet av billig løk i grønnsakskassa for Anne & Truls. Andre ganger kan noen elementer 'legges' på hylla uten problem, som for eksempel ønsket etter pene råvarer hos familien Vogel. Begge disse eksemplene har også medført tilhørende assosiasjoner, og man kunne tilskrevet de meningers raske og skjøre dynamikk (Shove et al., 2012, s. 61). Jeg mener man det like fullt er tydelig at viktigheten og uviktigheten av enkelte elementer har kommet fram i møte med endringene i løpet av prosjektet.

I likhet med Hebrok og Heidenstrøms 'avgjørende øyeblikk' (2019, s. 1438) for matavfallsminimering i en rekke praksiser, mener jeg det er mulig å gjøre en lignende henvisning til 'avgjørende elementer' i mine informanternes matlagingspraksiser. For eksempel kan jeg vise til at deres funn om behov for fleksibilitet (s. 1446) kan overføres til det lokale og regenerative: Evne til å improvisere i matlaging har vist seg å være avgjørende for å kunne forholde seg til begrensninger rundt lokalmat og regenerative praksiser; å la jorda, bonden og sesongene bestemme hvilke ingredienser man har tilgjengelig.

Når det kommer til forfatterens fokus, matavfallspraksiser, kan jeg også bidra med et en variasjon: Anne & Truls fulgte allerede Hebrok og Heidenstrøms (2019) anbefalinger om fleksibilitet rundt innkjøp og kokkelering (s. 1446), med resultat at de ikke genererte noe matavfall. Samtidig så vi at familien Vogel fikk lignende resultat ved å planlegge helt nøyaktige mengder av ingredienser og holde seg strengt til korresponderende planlagte måltider. Dette indikerer at kokkeleringsimprovisasjonskompetanser ikke trenger å være like avgjørende for å unngå matavfall i alle tilfeller, og at også mer strukturerte tilnærminger kan ha samme effekt.

Utover kokkeleringsimprovisasjonskompetanser er det også flere elementer som jeg mener har vist seg å være mer avgjørende enn andre for gjennomførbarheten av sirkulære endringer for mine informanter. Tilgjengeligheten av import i butikken for eksempel, har vært helt avgjørende for hvor vidt importerte matvarer blir brukt eller ikke. Dette er kanskje et åpenbart poeng, men like fullt viktig å poengtere: Det at det er gjort mulig å få tak i epler fra Argentina, styrer naturligvis at disse blir spist i Norge - materier må transporteres for å ta del i en praksis (Shove et al., 2012, s. 47).

Samtidig var høyere pris ikke var avgjørende for noen av informantene – alle kan gjerne betale litt mer for lokalmat, så lenge den faktisk er der i butikken. Chili, sitrus og hvitløk må kanskje likevel bli importert, i alle fall for Anne & Truls, hvor de avgjør hvor vidt taco-praksisen deres fungerer.

Vi ser at for å spise mindre kjøtt, har det vært avgjørende med kompetanser rundt alternative proteinkilder. Dette har gjort kjøttstatningsprodukter overflødige for Jon og Anne & Truls, og kunne vært en måte å unngå "karbo-plopp-mat" [Laura] på for familien Vogel, hvis den hadde latt seg bygge inn i matlaginga fra det abstrakte plan.

Dette kunne innkjøps-og-oppskrifts-appen til Benedikt ha bidratt med, i tillegg til å ha et potensiale for å kunne forme en rekke andre diettforandringer i regenerativ, ressursproduktiv og lokal retning.

## 8.6 Implikasjoner og veien videre

Mine kasus innsikt i en mulig overgang til sirkulærøkonomi for mat viser at brukere kan ha en appetitt for egen handling, at absolutter kan være viktige verktøy for å gjøre endringer gjennomførbare, og at slike prosesser medfører ulike ideer om begrensninger. Vi så også at endringer som passer inn eller lar seg tilpasses eksisterende elementer i matlagingspraksiser, har lettere for å gjennomføres, og at enkelte elementer er viktigere for å fasilitere enkelte endringer.

Alt i alt kan disse innsiktene være viktige bidrag til bedrifter som ønsker å markedsføre lokal og regenerativ mat; til politikere som ønsker å kontekstualisere sirkulærøkonomi, kanskje spesielt i Trondheim; til NGOer som ønsker å gi tips til hva man kan gjøre for å leve mer sirkulært; så vel som å gi mange hypoteser til videre forskning. Jeg mener som sådan at oppgaven min viser at det kan være en nyttig tilnærming å gjøre aksjonsforskning for å få innsikter i bærekraftendingsprosesser på brukerplan.

Når det er sagt mener jeg at de viktigste implikasjonene av dette forskningsprosjektet har vært i tråd med aksjonsforskningens formål; nemlig i livene til de som har deltatt (Adelman, 1993, s. 12-15). Deres aktive rolle har muliggjort en bygging av kunnskaper ved handling (Dewey, 1938), som har gitt innsikter og refleksjoner de vil ta med seg videre.

Familien Vogel har fått kontekstualisert sammenhengen mellom pene grønnsaker og matavfall ved hjelp av en estetisk hyperbol i grønnsakskassa. Kanskje kjøper de noen av de flekkete bananene i butikken nå, som ellers ville gått i søpla? Jon har fått reflektert rundt hvordan det å følge sesongene kan gi glede ved at tilgang i en begrenset periode gir større verdi, og ikke minst funnet opp en ny grønnsak (brokkolistilken). Kanskje vil han lære seg å lage mat bedre ved å følge sesongens begrensninger på eget initiativ? Anne & Truls har utvidet sitt matmessige bærekraftfokus til å inkludere lokalmat og sesonger, og fått en velfortjent annerkjennelse for deres iherdige bærekraftarbeid i hverdagen som forhåpentligvis gir et ekstra driv til å fortsette hobbyen med godt mot.

Dette er også funn brukerne har gjort selv i handling, en prosess som kan sidestilles med ethvert vitenskapelig arbeid (Argyris et al i Adelman, 1993, s. 12) og demonstrerer et sentralt poeng jeg har forsøkt å vise med denne oppgaven, nemlig at abstrakte føringer som de sirkulærøkonomi tillegger brukere, bygges inn i praksiser og ikke er noe som kan foreskrives og overføres direkte. Deres innføring må dermed nødvendigvis gjøres i dialog med de som vil bli påvirket av den.

En naturlig videreføring av denne oppgavens forskningsdesign kunne vært å fasilitere et nærmere innsyn i enkelte utførsler. Dette var tilskrevet dagboka i denne oppgaven, som ikke ga en dekkende oversikt. En måte å løse dette på kunne vært å innta en mer deltagende rolle: For eksempel kunne man lagd og spist middag sammen med ulike familier, med spesifikke sirkulære endringer tilført. I slike tilfeller kunne også andre teoretiske perspektiv vært fruktbare. Brokkolistilken kan sies å ha blitt domestisert av Jon, og det kunne vært like spennende og sett på hvordan brukere domestiserer andre sirkulære råvarer som viltkjøtt, makrell og potetskrell, eller andre artefakter som grønnsakskasser og merkeordninger, så vel som begrepet sirkulærøkonomi i seg selv (Sørensen, 2005).

For et område jeg rørte ved, men ikke følte jeg fikk dekket nok, var hvordan

sirkulærøkonomi ofte ble ensbetydende med bærekraft for mine informanter, og hvordan deres fortolkninger kunne avvike fra EMFs skript. Møtet mellom ulike bærekraftvisjoner og visjonen sirkulærøkonomi foreskriver (jf. Jasanoff, 2015), både på brukerplan, så vel som i rådhus og bedrifter, er noe som krever en større utforskning. Både for å kartlegge hvordan begrepet blir stabilisert, men også for å heve brukernes stemmer i valg av strategi for det grønne skiftet.

# Referanser

- Abel & Cole. (u.å.). About us. Hentet 27. Oktober 2020 fra <https://www.abelandcole.co.uk/about-us>
- Adelman, C. (1993). Kurt Lewin and the Origins of Action Research. *Educational Action Research*, (1:1), 7-24. <https://doi.org/10.1080/0965079930010102>
- Arbeiderpartiet. (2019). Avfall og Gjenbruk. Hentet 27.11 2019 fra <https://www.arbeiderpartiet.no/politikken/avfall-og-gjenbruk/>
- Benyus, J. M. (2002). *Biomimicry : innovation inspired by nature* (Reissue. utg.). New York: Perennial.
- Bere, E. B., Johannes. (2008). Towards health-promoting and environmentally friendly regional diets – a Nordic example. *Public Health Nutrition*, 12(1), 91-96.
- Boesen, S., Bey, N. & Niero, M. (2019). Environmental sustainability of liquid food packaging: Is there a gap between Danish consumers' perception and learnings from life cycle assessment? *Journal of Cleaner Production*, 210, 1193-1206. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.11.055>
- Bond, R. (2019). REKO-RINGER I NORGE. Hentet 25. Oktober 2020 fra <https://www.smabrukarlaget.no/norsk-bonde-og-smabrukarlag/matnyttig/lokalmatringer/aktive-reko-ringer/>
- Boulding, K. E. (1966). The Economics of the Coming Spaceship Earth. I H. Jarret (Red.), *Environmental Quality in a Growing Economy* (s. 3-14). Baltimore, MD: Resources for the Future/Johns Hopkins University Press.
- Boye, E. (2019). *Sirkulær framtid – om skiftet fra lineær til sirkulær økonomi*. Oslo: Fremtiden i våre hender. Hentet fra <https://www.framtiden.no/aktuelle-rapporter/874-sirkulaer-framtid-om-skiftet-fra-lineaer-til-sirkulaer-okonomi/file.html>
- Camacho-Otero, J., Pettersen, I. N. & Boks, C. (2017). Consumer and user acceptance in the circular economy: what are researchers missing? I C. M. Bakker, Ruth (Red.), *PLATE conference: Delft University of Technology & IOS Press*. <https://doi.org/10.3233/978-1-61499-820-4-65>
- Castellani, V., Sala, S. & Mirabella, N. (2014). Current options for the valorization of food manufacturing waste: a review. *Journal of Cleaner Production*, 65, 28-41. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2013.10.051>
- Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory: A Practical Guide Through Qualitative Analysis*. London: Sage.
- Circular Design Guide. (2018). Insides Out. Hentet 10. september 2020 fra <https://www.circulardesignguide.com/post/insides-out>
- de Sadeleer, I., Brattebø, H. & Callewaert, P. (2020). Waste prevention, energy recovery or recycling - Directions for household food waste management in light of circular economy policy. *Resources, Conservation and Recycling*, 160, 104908. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2020.104908>
- Dewey, J. (1902). Barnet og Læreplanen. I E. L. Dale (Red.), *Om utdanning: Klassiske tekster* (s. 23-40). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Dewey, J. (1938). Erfaring og Tenking. I E. L. Dale (Red.), *Om utdanning: Klassiske tekster* (s. 53-66). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Ellen MacArthur Foundation. (2016, 14. januar). Building a Regenerative, Restorative Economy | An Introduction to the Ellen MacArthur Foundation. I. Hentet fra <https://youtu.be/HCGzK4XCA10>

- Ellen MacArthur Foundation. (2017). Toolkit for Policymakers Hentet 27. Oktober 2020 fra <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/resources/apply/toolkit-for-policymakers>
- Ellen MacArthur Foundation. (2019). *Cities and Circular Economy for Food*.
- Ellen MacArthur Foundation. (2020). The Circular Economy in Detail. Hentet 10. september 2020 fra <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/explore/the-circular-economy-in-detail>
- Ellen MacArthur Foundation. (u.å.). Schools of Thought. Hentet 9. september 2020 fra <https://www.ellenmacarthurfoundation.org/circular-economy/concept/schools-of-thought>
- ellenmacarthur.com. (2016). Ellen Bio. Hentet 9. september 2020 fra <https://www.ellenmacarthur.com/cv.html?ver=3>
- European Commission. (2015). *Closing the Loop - an EU Action Plan for the Circular Economy*. Brussels. Hentet fra <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52015DC0614>
- European Commission. (2018). *Power from Statistics: data, information and knowledge*. (Outlook Report). Publications Office of the European Union.
- European Commission. (2019). Environment: Circular Economy: Implementation of the Circular Economy Action Plan. Hentet fra <https://ec.europa.eu/environment/circular-economy/>
- European Commission. (u.å.). Horizon 2020: Focus Areas. Hentet fra <https://ec.europa.eu/programmes/horizon2020/en/h2020-section/cross-cutting-activities-focus-areas>
- Flyvbjerg, B. (2006). Five Misunderstandings About Case-Study Research. *Inquiry*, 12, 219-245.
- Forbrukerrådet. (2020). Merkeoversikten. Hentet 1. Oktober 2020 fra <https://www.forbrukerradet.no/merkeoversikten/>
- Francisco, V. & Steffen, B. (2017). Against wasted politics: A critique of the circular economy. *Ephemera*, 17(1), 23.
- Geels, F. W. (2002). Technological transitions as evolutionary reconfiguration processes: a multi-level perspective and a case-study. *Research Policy*, 31, 1257-1274.
- Geissdoerfer, M., Savaget, P., Bocken, N. M. P. & Hultink, E. J. (2017). The Circular Economy – A new sustainability paradigm? *Journal of Cleaner Production*, 143(C), 757-768. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2016.12.048>
- Gidé, A. (2017). Introduction. I *The Circular Economy: A Wealth of Flows* (2. utg.). Cowes, Isle of Wight, United Kingdom: Ellen MacArthur Foundation Publishing.
- Gough, I. (2017). *Heat, Greed and Human Need*. Cheltenham, UK.: Edward Elgar Publishing.
- Hand, M. & Shove, E. (2007). Condensing Practices: Ways of living with a freezer. *Journal of Consumer Culture*, 7(1), 79-104. <https://doi.org/10.1177/1469540507073509>
- Hanken, I. M. J., Geir. (2016). *Musikkundervisningens didaktikk*. (2. utg.). Oslo: Cappelen Damm.
- Hawken, P., Lovins, A. B. & Lovins, L. H. (1999). *Natural capitalism : the next industrial revolution*. Boston: Little, Brown and Co.
- Hebrok, M. & Heidenstrøm, N. (2019). Contextualising food waste prevention - Decisive moments within everyday practices. *Journal of Cleaner Production*, 210, 1435-1448. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2018.11.141>
- Hobson, K. (2015). Closing the loop or squaring the circle? Locating generative spaces for the circular economy. *Progress in human geography*, 40(1), 88-104. <https://doi.org/10.1177/0309132514566342>

- Høyre. (2019). Grønn Økonomi. Hentet 27.11 2019 fra <https://hoyre.no/politikk/temaer/energi-og-miljo/gronn-okonomi/>
- Imsen, G. (2017). *Lærerens verden. Innføring i generell didaktikk* (5. Utg. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Ipsos. (2018, 21. September 2018). Norske Spisefakta 2018: Frokost hver dag – taco hver fredag. Hentet 12. August 2020 fra <https://www.ipsos.com/nb-no/norske-spisefakta-2018-frokost-hver-dag-taco-hver-fredag>
- Jasanoff, S. (2015). Future Imperfect: Science, Technology, and the Imaginations of Modernity. I S. J. S.-H. Kim (Red.), *Dreamscapes of Modernity: Sociotechnical Imaginaries and the Fabrication of Power*. University of Chicago Press.
- Jørgensen, S., Pedersen, L. J. T. & Skard, S. (2019). På vei mot sirkulære forretningsmodeller i varehandelen. *Praktisk økonomi og finans*, 35(1), 46-60. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-2871-2019-01-06>
- Kirchherr, J., Reike, D. & Hekkert, M. (2017). Conceptualizing the circular economy: An analysis of 114 definitions. *Resources, Conservation and Recycling*, 127, 221-232. <https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2017.09.005>
- Kirchherr, J. & van Santen, R. (2019). Research on the circular economy: A critique of the field. *Resources, Conservation and Recycling*, 151, 104480. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.resconrec.2019.104480>
- Klima- og miljødepartementet. (2016-17). *Avfall som ressurs – avfallspolitikk og sirkulær økonomi* (Meld. St. 45). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-45-20162017/id2558274/sec1>
- Kofoed, P. L. (2019). Derfor bør du spise skall! Hentet fra <https://www.kk.no/helse/derfor-bor-du-spise-skall/70010557>
- Korhonen, J., Honkasalo, A. & Seppälä, J. (2018). Circular Economy: The Concept and its Limitations. *Ecological economics*, 143, 37-46. <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2017.06.041>
- Korhonen, J., Nuur, C., Feldmann, A. & Birkie, S. E. (2018). Circular economy as an essentially contested concept. *Journal of Cleaner Production*, 175, 544-552. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2017.12.111>
- Kristelig Folkeparti. (2018). Sirkulærøkonomi. Hentet 27.11 2019 fra <https://www.krf.no/politikk/politiskhandbok/miljopolitikk/sirkularokonomi/>
- Landbruksamvirke, N. (2017, 2019). På tide å tenke sirkulærøkonomi. Hentet fra <https://www.landbruk.no/biookonomi/pa-tide-a-tenke-sirkulaerokonomi/>
- Latour, B. (1991). Technology is society made durable. I J. Law (Red.), *A sociology of monsters: Essays on power, technology and domination*. (s. 103-132).
- Latour, B. (1999). *Pandora's hope : essays on the reality of science studies*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Latour, B. (2004). *Politics of Nature: How to Bring the Sciences into Democracy*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.
- Levold, N. (2019). Forelesningspresentasjon: Hvordan starte å analysere? Grounded teory (GT) som strategi. I: NTNU.
- Lindahl, H. (2017). Sjekk hvilken mat som er best for miljøet. Hentet 25. Oktober 2020 fra <https://www.framtiden.no/gronne-tips/mat/sjekk-hvilken-mat-som-er-best-for-miljoet.html>
- Lindland, E. (2019, 27.11.2019). På tide å hoppe av? *Lindesnes*, s. 14.
- Matmerk. (u.å.-a). Om Beskyttede Betegnelser. Hentet 1. Oktober 2020 fra <https://www.matmerk.no/no/beskyttedebetegnelser/om-beskyttede-betegnelser>
- Matmerk. (u.å.-b). Spesialitet. Hentet 1. Oktober 2020 fra <https://norskmatt.no/no/spesialitet>



- McDonough, W. & Braungart, M. (2002). *Cradle to cradle : remaking the way we make things*. New York: North Point Press.
- Miljøpartiet de Grønne. (2019). Distriktspolitikk. Hentet 27.11 2019 fra <https://www.mdg.no/distriktspolitikk>
- Montgomery, D. R. (2017). *Growing a Revolution: Bringing Our Soil Back to Life*. New York/London: W. W. Norton & Company.
- Moreau, V., Sahakian, M., Van Griethuysen, P. & Vuille, F. (2017). Coming Full Circle Why Social and Institutional Dimensions Matter for the Circular Economy, *21*(3). <https://doi.org/10.1111/jiec.12598>
- Morton, T. (2018). *Being Ecological*. Storbritannia: Penguin Random House.
- Mylan, J., Holmes, H. & Paddock, J. (2016). Re-Introducing Consumption to the 'Circular Economy': A Sociotechnical Analysis of Domestic Food Provisioning. *Sustainability*, *8*(8), 794. <https://doi.org/10.3390/su8080794>
- Nilsen, T. B. (2019, 18.10.2019). Bruker gamle elbilbatterier i nye Skjold-boliger. *Fanaposten*.
- Norendahl, S. ( 2019, 27.11.19). Bevarer for klimaet. *Museumsnytt*, s. 24-28.
- Norges delegasjon til den europeiske union. (2018). *Nytt fra EU-delegasjonen om kommunal- og regionalpolitikk* Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/ca1317186a7f4899947125ac8abdbf99/nytt-fra-eu-delegasjonen-om-kommunal--og-regionalpolitikk-02-18.pdf>
- Nærings- og fiskeridepartementet. (2019). *Oppsummering av Kompetanseforum med temaet sirkulær økonomi oktober 2019*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/naringsliv/statlig-eierskap/oppsummering-av-kompetanseforum-med-temaet-sirkular-okonomi-oktober-2019/id2675206/>
- Oatly. (2018). *Sustainability Report 2018*.
- Pielke, J. R. A. (2007). *The Honest Broker: Making Sense of Science in Policy and Politics*. Cambridge: Cambridge: Cambridge University Press.
- Pilcher, J. M. (2012). *Planet Taco: A Global History of Mexican Food*. Cary: Cary: Oxford University Press, Incorporated.
- Prieto-Sandoval, V., Jaca, C. & Ormazabal, M. (2018). Towards a consensus on the circular economy. *Journal of Cleaner Production*, *179*, 605-615. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2017.12.224>
- Reckwitz, A. (2002). Toward a Theory of Social Practices: A Development in Culturalist Theorizing. *European Journal of Social Theory*, *5* (2), 243-263.
- Regjeringen. (2020). *Norske byer med i EU-partnerskap for bærekraftige byer*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/europapolitikk/aktuelt/aktuelt/nyheter/2019/norsk-e-byer-med-i-eu-partnerskap-for-barekraftige-byer/id2685479/>
- Renton, M. (2015). Identifying Russulas. Hentet 29. Oktober 2020 fra <https://www.wildfooduk.com/articles/identifying-russulas/>
- Retriever. (2019). Atekst. Hentet 27.11.19 fra <https://web.retriever-info.com/services/archive>
- Riverford. (u.å.). Why Riverford? Live life on the veg with us. Hentet 27. Oktober 2020 fra <https://www.riverford.co.uk/ethics-and-ethos/why-riverford>
- Rizos, V. T., Katja, Behrens, A., Porsch, L. & Woltjer, G. (2017). *The Circular Economy: A review of definitions, processes and impacts*. C. I. E. I. C. f. E. P. S. W. U. a. Research;.
- Rowell, L. L., Polush, E. Y., Riel, M. & Bruewer, A. (2015). Action researchers' perspectives about the distinguishing characteristics of action research: a Delphi and learning circles mixed-methods study. *Educational Action Research*, *23*(2), 243-270. <https://doi.org/10.1080/09650792.2014.990987>

- Rågo. (u.å.). Rågo Fra Trondheims Kjøkkenhage. Hentet fra <https://raago.no/>
- Schatzki, T. R. (2001). Introduction: Practice Theory. I T. R. Schatzki, K. Knorr-Cetina & E. v. Savigny (Red.), *The Practice Turn in Contemporary Theory* (s. 10-23). Routledge.
- Schatzki, T. R., Knorr-Cetina, K. & Savigny, E. v. (2001). *The Practice Turn in Contemporary Theory* Routledge.
- Shove, E. (2003). *Comfort, Cleanliness and Convenience: The Social Organization of Normality*. Oxford: Berg.
- Shove, E. (2010). Beyond the ABC: Climate Change Policy and Theories of Social Change. *Environment and planning. A*, 42(6), 1273-1285. <https://doi.org/10.1068/a42282>
- Shove, E. (2012). Habits and Their Creatures. *Studies across Disciplines in the Humanities and Social Sciences*, 12, 100-112. Hentet fra <http://hdl.handle.net/10138/34225>
- Shove, E., Pantzar, M. & Watson, M. (2012). *The Dynamics of Social Practice: Everyday Life and How it Changes*. London: SAGE Publications Ltd.
- Skjølvold, T. M. (2015). *Vitenskap, teknologi og samfunn: En introduksjon til STS*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Solberg, I. & Valseth, M. (2016). Bioøkonomi og det grønne skiftet. *Praktisk økonomi & finans*, 32(3), 231-240.
- Sosialistisk Venstreparti. (2019). Næringspolitikk og Ressursforvaltning. Hentet 27.11 2019
- Spaargaren, G. (2011). Theories of practices: Agency, technology, and culture: Exploring the relevance of practice theories for the governance of sustainable consumption practices in the new world-order. *Global Environmental Change*, 21, 813-822.
- Stahel, W. R. (2010). *The performance economy* (2nd ed. utg.). Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Stahel, W. R. (2017). Consumer to User. I K. Webster (Red.), *The Circular Economy: A Wealth of Flows* (2. utg.). Cowes, Isle of Wight, United Kingdom: Ellen MacArthur Foundation Publishing.
- Sørensen, K. H. (2005). Domestication: The enactment of technology. I *Domestication of media and technology* Maidenhead: Open University Press.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse : En innføring i kvalitative metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.
- The EAT-Lancet Commission. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet*, 393, 447-492.
- Thoring, L. (2016). Tips til mer bærekraftig kjøtt. Hentet 25. Oktober 2020 fra <https://www.framtiden.no/gronne-tips/mat/tips-til-mer-barekraftig-kjott.html>
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative Forskningsmetoder i Praksis* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Tonti, S. (2019). *Knowledge Grows: Circular Economy*. Hentet fra [https://www.regjeringen.no/contentassets/cc604d7eac14e158e974a5121d2e84f/kompetanseforum\\_oct-16th-oslo\\_yara-ppt.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/cc604d7eac14e158e974a5121d2e84f/kompetanseforum_oct-16th-oslo_yara-ppt.pdf)
- Tvilde, K. N. (2019, 12.07.2019). Larveriet kravlar vidare. *Nationen*, s. 16-19.
- van Weelden, E., Mugge, R. & Bakker, C. (2016). Paving the way towards circular consumption: exploring consumer acceptance of refurbished mobile phones in the Dutch market. *Journal of Cleaner Production*, 113, 743-754. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2015.11.065>
- Waagen, W. (2011). *Kulturskole - profesjon og bærekraft*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Warde, A. (2016). *The Practice of Eating*. Cambridge: Polity Press.
- Zink, T. & Geyer, R. (2017). Circular Economy Rebound. *Journal of industrial ecology*, 21(3), 593-602. <https://doi.org/10.1111/jiec.12545>

