



Bananskalets potential inom svensk matlagning:

Ett tveklöst matavfall, eller en ny form av måltid?

Banana peel and it's potential in Swedish cooking:

An unequivocal food waste, or a new kind of meal?

Författare: **Marcus Atting-Wills & Johan Wennerström**

Vårterminen 2023

Examensarbete kandidatkurs 15 hp

Huvudområde: Måltidskunskap och värdskap

Kulinarisk kock och måltidskreatör

Restaurang- och hotellhögskolan, Örebro universitet.

Handledare: Magnus Westling, Forskare, Örebro universitet

Examinator: Åsa Öström, Professor, Örebro universitet

Kursnamn: Måltidskunskap och värdskap, Examensarbete, kandidatkurs

Titel: Bananskalets potential inom svensk matlagning: Ett tveklöst matavfall, eller en ny form av måltid?

Författare: Marcus Atting-Wills & Johan Wennerström.

Handledare: Magnus Westling

Examinator: Åsa Öström

Sammanfattning

Bananen är en populär frukt globalt, och är den frukt som exporteras mest i hela världen med 13 miljoner ton om året. Trots de olika hälsofördelar och näringsämnen som finns i bananskal så är det inte allt för vanligt att detta används i västerländsk matlagning. Då genomsnittssvensken äter 17 kg banan per år och cirka 35% av bananen består av skal, innebär det att nästan sex kilo bananskal per person och år förmodligen kastas. Den största delen av forskningen på bananskal i matlagning handlar om bananskal som torkats och malts ner till pulver för att ersätta vetemjöl eller användas som tillsats. Syftet med denna studie är att utforska samt utvärdera bananskal som en funktionell och högst användbar huvudråvara vid matlagning. Vilka recept finns med bananskal som huvudråvara och hur hanteras bananskalet i dessa recept? Hur upplevs bananskal som råvara i en maträtt? Finns det en plats för bananskal i svensk matkultur? Detta är några av de frågor som besvaras med hjälp av en modell för receptutveckling samt fokusgruppsintervjuer med studenter och alumner på Campus Grythyttan. Studien visar att de recept som användes och bananskalets egenskaper uppskattades av respondenterna, samt att det finns ett potentiellt utrymme för bananskal i svensk måltidskultur.

Nyckelord: Banan, Bananskal, Recept, Matlagning, Svensk måltidskultur

Abstract

The banana is a popular fruit globally, and is the most exported fruit worldwide at 13 million tons a year. Despite the various health benefits and nutrients found in banana peels, it is not all too common to be used in Western cooking. The average Swede eats 17 kg of bananas per year and approximately 35% of the banana weight consists of peels. Which means that almost six kilos of banana peels are probably thrown away per person each year. Most of the research on banana peels in cooking concerns banana peels that have been dried and ground into powder to replace wheat flour or be used as an additive. The purpose of this study is to explore and evaluate banana peel as a functional and highly useful main ingredient in cooking. What recipes are there with banana peel as the main ingredient and how is the banana peel handled in these recipes? How are banana peels perceived as an ingredient in a dish? Is there a place for banana peels in Swedish food culture? These are some of the questions that are answered with the help of a recipe development model and focus group interviews with students and alumni at Campus Grythyttan. The study shows that the recipes used, and the characteristics of the banana peel were appreciated by the respondents, and that there is a potential space for banana peels in Swedish meal culture.

Keywords: Banana, Banana peel, Recipe, Cooking, Swedish meal culture

Förord

Vi vill tacka Magnus Westling för den entusiasm och handledning han har bidragit med under denna studie.

Vi vill även tacka RHS för att vi fick använda deras lokaler och utrustning, samt deras visade intresse i vår undersökning.

Framförallt så är vi tacksamma för våra respondenter som tog tid ur sin vardag för att entusiastiskt ställa upp på våra fokusgruppsintervjuer.

Innehållsförteckning

Inledning	8
Bakgrund.....	8
<i>Matsvinn och matavfall.....</i>	<i>9</i>
<i>Om bananen</i>	<i>9</i>
<i>Bananskal i matlagning.....</i>	<i>11</i>
Syfte och frågeställningar	13
Kunskapsbidrag	13
Metod och material	14
<i>Metodval.....</i>	<i>14</i>
<i>Receptutvecklingsmodell.....</i>	<i>15</i>
Val av råvara	15
Receptinsamling	16
Receptoptimering	16
Utvärdering av recept	17
Tillämpning av recept.....	17
<i>Fokusgruppsintervju</i>	<i>17</i>
<i>Urval.....</i>	<i>18</i>
<i>Genomförande.....</i>	<i>19</i>
Insamling av recept	19
Provlagning	19
Receptoptimering	20

Fokusgruppsintervju.....	20
<i>Beskrivning av respondenter.....</i>	22
<i>Dataanalys.....</i>	23
<i>Etiska beaktanden.....</i>	25
Resultat.....	26
<i>De optimerade recepten.....</i>	26
Bananskalscurry.....	27
Pulled Peel.....	28
Banskalswok.....	29
Bananskalsmuffin.....	31
<i>Tematisk analys.....</i>	32
<i>Allmänt om banan.....</i>	33
Respondenternas generella kunskaper om banan och bananskal.....	34
Banan och bananskal i olika måltidskulturer.....	34
<i>Bananskal som mat.....</i>	35
Bananskalets funktioner.....	35
Bananskalets kvaliteter.....	37
Bananskalets potential.....	38
<i>Det ligger rätt i tiden att ta hand om bananskalet.....</i>	39
Implementering av bananskal som råvara.....	39
Reflektioner om matsvinn och yrkesstolthet.....	40
Diskussion.....	41

<i>Resultatdiskussion</i>	41
<i>Metod- och materialdiskussion</i>	45
Slutsatser	46
<i>Praktisk användning och vidare forskning</i>	47
Referenslista	48
Bilagor	55

Inledning

Matsvinn och matavfall är ett stort problem idag som många länder brottas med. FN har därför infört bland annat Agenda 2030 för att uppmana och hjälpa länder med att få deras tillvaro mer hållbar (Regeringen, u.å). Sverige är ett land som idag tar vara på sitt mat- och sopavfall bättre än många, men kan fortfarande förbättras. Därför har den svenska staten samt svenska kommuner påbörjat initiativ för att hitta sätt att minska matavfallet ytterligare (Naturvårdsverket, u.å.). Men att minska någon typ av avfall är inget som sker på en dag, en vecka eller en månad. Därför kommer denna studie att undersöka en råvara som konsumeras flitigt av svenskarna men där endast två tredjedelar äts upp, nämligen bananen. I Sverige äter vi fruktköttet från bananen medan skalet, som utgör cirka 35% av den totala massan, används till biogas eller kastas i soporna (Pereira & Maraschin, 2015 s. 157; Gomes et al., 2020 s. 2). Då det ligger rätt i tiden både ur ett ekonomiskt och miljömässigt perspektiv att utnyttja hela råvaran borde vi svenskar kunna använda även skalet i vår matlagning. Inom andra måltidskulturer används redan bananskalen i matlagning, och recept finns att hitta på internet och i sociala medier. Trots detta verkar svenskarna vara någorlunda omedvetna om vad bananskal innehåller och hur de kan användas. Därför vill vi undersöka hur bananskal kan användas i matlagning, samt hur det upplevs som råvara.

Bakgrund

Bakgrunden behandlar övergripande information om matavfall, med viss inriktning mot frukt och grönt. Den innehåller även ett avsnitt med information om bananen som till exempel var den odlas, hur mycket som äts, användningsområden, samt näringsinnehåll och hälsofördelar med bananskal. Den sista delen i bakgrunden handlar om bananskal i matlagning. Där beskrivs vilka platser i världen där bananskal används inom matlagning, samt vilken tidigare forskning som finns inom området.

Matsvinn och matavfall

Deadline för Agenda 2030, som är FN:s handlingsplan innehållandes mål för omställning till ett hållbart samhälle, är endast några år bort (Regeringen, u.å.). Då ett av målen för Agenda 2030 är att halvera matsvinnet globalt, har Sverige därför infört striktare regler angående hanteringen av avfall och matavfall (Regeringen, u.å.; Naturvårdsverket, u.å.). Under 2021 dokumenterades det att 0.9 miljoner ton matavfall kastades i Sverige, och under en tidigare undersökning från 2018 var cirka 38% av allt matavfall frukt och grönt (Naturvårdsverket, 2023; Naturvårdsverket, 2022).

Under 2021 slängdes 86 kg mat per person i Sverige, varav 59 kg kom från hushållen (Naturvårdsverket, 2023). Det skulle innebära att varje person slänger cirka 22 kg frukt och grönt varje år. Tidigare forskning visar att kunskapen om matsvinn är begränsad, vilket resulterar i att personer kastar delar av råvaror som de anser är oätliga, trots att de går att använda (Neubig, et al., 2020 s. 2–3). Det kan till exempel handla om kantstötta produkter eller skal och stjälkar från frukt och grönt (Neubig, et al., 2020 s. 2–3). Vid undersökning om hur man kan minska matsvinn i hushållen, visar forskningen att konkreta förslag på hur matsvinnet kan minskas är ett effektivt sätt att öka viljan för förändring hos individen (Neubig, et al., 2020 s. 8). Genom att till exempel informera om recept, förvaring och hantering av råvaror skapas en större vilja att minska svinnet jämfört med att bara informera om matsvinnets negativa påverkan (Neubig, et al., 2020 s. 8–9).

Om bananen

Bananen är en populär frukt globalt, och är den frukt som exporteras mest i hela världen med 13 miljoner ton om året (Aurore et al., 2009 s. 81). Ur ett ekonomiskt perspektiv är bananen den femte största jordbruksvaran sett till världshandeln, efter kaffe, spannmål, socker och kakao (Aurore et al., 2009 s.78). Bananen växer i över 130 länder, främst i tropiska och subtropiska områden, och det odlas cirka 117 miljoner ton om året (Singh et al., 2016 s. 1; Zaini et al., 2022 s. 1). Indien, Kina, Filippinerna, och Ecuador är de länder som producerar flest bananer, där Ecuador är den största exportören och USA den största importören av bananer (Singh et al., 2016 s. 2). Den största delen av bananerna konsumeras i länderna där de

odlas och cirka 20% av alla bananer går till export (Singh et al., 2016 s. 2). Bananer kan delas in i två grupper utefter användning: dessertbanan och matbanan (Hikal et al., 2022 s. 2). Dessertbanan äts oftast rå eller som en komponent i desserter, medan matbananen oftast tillagas genom till exempel kokning eller stekning och används i matlagning (Hikal et al., 2022 s. 2). Den globala konsumtionen av banan är idag cirka 12 kg om året per capita (Zaini et al., 2022 s. 1). Undersökningar i Sverige visar att den svenska befolkningen konsumerar mer banan än det globala genomsnittet med en konsumtion på cirka 17 kg per person och år (WWF, 2022). Den banansort som främst äts i Sverige är Cavendish, vilket är en dessertbanan som står för majoriteten av de bananer som exporteras (Mathem, u.å.; Singh et al., 2016 s. 2; Hikal et al., 2022 s. 2).

Bananens totala massa består till cirka 35–50% av skal, beroende av sort (Gomes et al., 2020 s. 2). Bananskal är något som utforskas idag på grund av sina medicinska fördelar samt näringsinnehåll. Trots detta är användningen av bananskal idag begränsad och används framför allt till gödsel, biogas eller djurfoder på grund av den höga fibermängden, men i många fall kastas det bara (Pereira & Maraschin, 2015 s. 157). På grund av detta är det beräknat att det finns ett globalt svinn på bananskal som mäter upp till cirka 36 miljoner ton (Gomes et al., 2020 s. 2). Då genomsnittssvensken äter 17 kg banan per år och cirka 35% av bananen består av skal innebär det att nästan sex kilo bananskal per person och år förmodligen kastas.

Forskning visar att bananskal har ett flertal fördelaktiga egenskaper. Bananskal innehåller bland annat 18 olika aminosyror, nio essentiella aminosyror samt de nio icke-essentiella aminosyrorna (Zaini et al., 2022 s. 2–3). Två aminosyror som finns i bananskal är leucin och lysine (Zaini et al., 2022 s. 3). Leucin har ett flertal hälsofördelar under en långsiktig konsumtion. Dessa är bland annat att motverka ohälsosam viktuppgång, högt blodsocker samt höga kolesterolmängder (Zaini et al., 2022 s. 3–4). Forskning visar att lysin har potential att användas i cancerbehandlingar då det tillsammans med fototerapi kan motarbeta cancerceller utan att skada de icke utsatta cellerna (Zaini et al., 2022 s. 4–6). Bananskal innehåller cirka 2% protein, 6% fett och 12% kolhydrater (Hikal et al., 2022 s. 2). Det innehåller även mineraler i form av fosfor, järn, kalcium, magnesium och natrium, samt lägre halter av zink, koppar, kalium och mangan (Hikal et al., 2022 s. 2). Bananskal innehåller även alfa- och

betakaroten, antioxidanter och en rad ämnen med antibakteriella egenskaper (Hikal et al., 2022 s. 3; Singh et al., 2016 s. 8). Ett flertal epidemiologiska studier har visat att antioxidantrik kost minskar risken för diabetes, cancer och hjärt- och kärlsjukdomar (Zaini et al., 2022 s. 4–6). Mängden av olika näringsämnen, mineraler, antioxidanter, aminosyror med mera, varierar beroende på banansort och mognadsgrad (Hikal et al., 2022 s. 2–3; Singh et al., 2016 s. 3; Zaini et al., 2022 s. 5).

Bananskal i matlagning

Trots de olika hälsofördelar och näringsämnen som finns i bananskal är det inte allt för vanligt att detta används i västerländsk matlagning. Ett exempel på detta är att den brittiska kändiskocken Nigella Lawson skapade uppståndelse när hon lagade en curry på bananskal i brittisk TV (Druckman, 2021; Fine Dining Lovers, 2020). Efter att ha samlat in och analyserat recept (Bilaga 1) kunde vi konstatera att majoriteten av recepten är grundade framförallt i sydostasiatisk, indisk, ecuadoriansk och venezuelansk matlagning. Sydostasien, Indien, Bangladesh, och Sydamerika är även de platser där bananskal används i matlagning enligt olika artiklar på internet (Bruley, 2016; Cash, 2019; Fine Dining Lovers, 2020; Redden, 2022; Orwig, 2015; Druckman, 2021;). Detta återspeglar även var odlingen och produktionen av banan är som störst idag (Singh et al., 2016 s. 2). Under insamlingen av recept uppmärksammades en avsaknad av svenska recept. Däremot hittades ett flertal artiklar, bloggar och så vidare som uppmuntrar folk till att prova att äta bananskal. Ett exempel på detta är en artikel skriven av Linnea Bjärle Quiding redan 2016, där hon skriver om hur bananskalet generellt kastas istället för att konsumeras, trots näringsämnena skalet innehåller. I podcasten P1 Meny med Tomas Tengby och Nina Frogneborn (2022) provar programledarna att laga mat med bananskal vilket de erkänner sig vara obekanta med. De diskuterar även näringsinnehållet i bananskal, hur det används i andra länder och därefter konstateras att det inte är vanligt i Sverige (Tengby & Frogneborn, 2022). Detta gör att man kan dra en slutsats om att den generella svenska befolkningen inte konsumerar bananskal till vardag. Enligt Druckman (2021) blev bananskal en trend i vegansk matlagning omkring år 2019, när recept på “bacon” och “pulled pork” gjort av bananskal började cirkulera på internet.

Den största delen av forskningen på bananskal i matlagning handlar om bananskal som torkats och malts ner till pulver. Pulvret används sedan för att delvis ersätta vetemjöl i bakning eller som tillsats i till exempel kycklingbiffar och korv. I en undersökning av Eshak (2016 s. 230) bakades egyptiska tunnbröd med 100% vetemjöl, 95% vetemjöl och 5% bananpulver, samt 90% vetemjöl och 10% bananpulver. Resultatet visade att bröden som bakats med bananpulver innehöll större mängd protein, fiber, och fett, samt högre halter av kalium, kalcium, natrium, järn, mangan och zink, men lägre halter av fosfor och kolhydrater (Eshak, 2016 s. 233). Sensoriskt låg alla tre varianter nära varandra i totalt gillande. Bröden med 100% vetemjöl fick 8.6, 95% vetemjöl fick 8.3, och 90% vetemjöl fick 8.2 på en niogradig hedonisk skala (Eshak, 2016 s. 233). I en annan undersökning av Alshehry (2022) bakades kakor med 100% vetemjöl samt blandningar med 5, 10, 15, och 20% bananpulver. Undersökningen gav liknande resultat som i Eshaks (2016) undersökning, men med vissa skillnader: kakorna med bananpulver hade här mindre protein och mer fosfor jämfört med kakorna som enbart innehöll vetemjöl. Alla mjölblandningarna förutom den med 20% bananpulver ansågs vara acceptabla för testpanelen när det kom till totalt gillande av produkten (Alshehry, 2022 s. 7). Det framkom även skillnader i texturen där resultatet visade att ju större mängd bananskalspulver kakorna innehöll desto mer kompakta och sega blev dem (Alshehry, 2022 s. 5–6).

Vid undersökningen av att tillsätta bananskalspulver i kycklingbiffar framkom det att bananskalspulver har i genomsnitt 0.15-14.42% råfett (Chappalwar et al., 2022 s. 3063). Därför utförde Chappalwar et al. (2022) en studie där de med hjälp av en smakpanel utvärderade bananskalspulver som fettersättning i kycklingbiffarna. För studien förbereddes fyra kycklingbiffar med låg fetthalt och tillsatt bananskalspulver, dessa mängder var 0%, 1%, 2% och 3% (Chappalwar et al., 2022). Avsikten med detta var att med hjälp av smakpanelen utvärdera kycklingbiffarnas kvaliteter, samt hur effektivt bananskalspulvret var på att ersätta 50% av de vegetabiliska fetterna i biffsmeten (Chappalwar et al., 2022). Studien visar att mängden bananskalspulver som tillsätts i smeten endast får uppnå 2%, då den därefter påverkar sensoriska kvaliteter negativt (Chappalwar et al., 2022 s. 3063). Det visade sig att vid tillägg av bananskalspulvret så gick det att minska kycklingbiffarnas fettmängd och samtidigt öka fukt- och saftighetshalten, samt att biffarna fick högre mängder kalium och lägre kolesterol (Chappalwar et al., 2022 s. 3063). I en liknande undersökning av Zaini et al.

(2020 s. 5449) tillsattes 2%, 4% och 6% bananskalspulver i smeten till kycklingkorv. Korvarna med tillsatt bananskalspulver hade bättre förmåga att binda vätska och hade ett högre innehåll av kostfiber (Zaini et al., 2020 s. 5500–5501). Även denna undersökning visade att mer än 2% tillsatt bananskalspulver gav ett lägre gillande hos testpanelen (Zaini et al., 2020 s. 5504).

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att utforska samt utvärdera bananskal och dess kvaliteter som en huvudråvara vid matlagning. Detta genomförs genom receptframtagning, för att sedan utvärderas med hjälp av en fokusgruppsintervju där respondenterna kommer att få smaka på några maträtter.

De frågeställningar som ligger till grund för arbetet är:

- Vad finns det för allmänna förkunskaper om bananskal?
- Hur upplevs bananskal som huvudråvara i en maträtt?
- Finns det en plats för bananskal i svensk matkultur?
- Finns det någon nytta med att äta bananskal?

Kunskapsbidrag

The Five Aspects Meal Model (FAMM) utgör ett viktigt teoretiskt ramverk för utbildning och forskning på Restaurang- och hotellhögskolan (Örebro universitet, 2021). FAMM består av de fem aspekterna *Rummet*, *Mötet*, *Produkten*, *Styrsystemet* och *Atmosfären*, som tillsammans skapar helhetsupplevelsen vid en måltid (Gustafsson et al., 2006 s. 86). Produktspekten inom FAMM fokuserar på hantverkskunskap, smak och estetik gällande mat och dryck (Gustafsson et al., 2006 s. 88–89). Denna studie finner sin koppling till FAMM just genom produktspekten då den avhandlar framtagandet av recept för en ny råvara. Forskning inom måltidskunskap vid Örebro Universitet omfattar tre integrerade områden, varav ett är

Måltiden för hälsa, säkerhet och hållbarhet (Örebro Universitet, 2022a). Dessutom har Örebro Universitet som mål att integrera hållbar utveckling i utbildning och forskning (Örebro Universitet, 2023). Detta kommer denna studie att bidra till genom att presentera en till synes ny råvara som har ett flertal användningsområden och kvaliteter. En råvara som innehåller mycket fibrer, aminosyror och mineraler, samt har efterforskade hälsofördelar vid konsumtion (Hikal et al., 2022 s. 2–3; Singh et al., 2016 s. 8; Zaini et al., 2022 s. 2-4).

Genom att undersöka och utveckla recept för bananskal kommer det att skapa en möjlighet att minska det privata matsvinnet i hushållen. Tidigare forskning visar att det effektivaste sättet att få människor medvetna om matsvinn och göra dem villiga att motarbeta matsvinn är att ge dem direkta direktiv på handlingar (Neubig, et al., 2020 s. 8–9). Att ge recept, kunskap om rester och så vidare är effektivare än att bara ge information om hur och varför matsvinnet är negativt för klimatet (Neubig, et al., 2020 s. 8–9). I tidigare forskning om bananskal i matlagning har skalet bearbetats och använts som pulver i till exempel bröd och korv (Eshak, 2016; Zaini et al., 2020). Denna undersökning kommer istället fokusera på hur bananskalet kan användas i sin naturliga form. Istället för att utvärdera produkten med hjälp av enkäter, vilket har gjorts i ovan nämnda studier, kommer denna undersökning använda sig av en fokusgruppsintervju för att få en djupare insikt i hur bananskal upplevs som huvudråvara i olika maträtter.

Metod och material

Detta kapitel behandlar studiens metodval med en beskrivning av receptutvecklingsmodellen *The Culinary Funnel*, fokusgruppsintervju, urval och genomförande. Därefter följer en beskrivning av respondenterna innan kapitlet avslutas med dataanalys och etiska beaktanden.

Metodval

Den här studien använder en kvalitativ metod i formen av fokusgruppsintervju. Vi har valt en kvalitativ metod för att få en djupare förståelse om ett fåtal personer istället för bredare information om flera (Kaijser & Öhlander, 2011 s. 31). Vårt fokus ligger på ord och språk,

och inte siffror, och syftet är att skapa en förståelse för människors upplevelser (Patel & Davidson, 2019 s. 52–55). Den här studien syftar till att fånga upp de känslor och åsikter som uppstår i samband med en måltid där bananskal har varit huvudråvara. Valet av fokusgrupper framför individuella intervjuer handlade dels om möjligheten att servera flera personer samtidigt för att ge en liknande upplevelse för alla, dels om fördelarna med att kunna diskutera den gemensamma upplevelsen. I en gruppdiskussion kommer ett bredare omfång av idéer, tankar och åsikter fram, vilket gör att åsikter kan revideras och nya tankar kan framkomma under diskussionens gång (Wibeck, 2010 s. 51).

Receptutvecklingsmodell

Receptutvecklingsmodellen *The Culinary Funnel* är framtagen av Magnus Westling, och går ut på att ta fram ett grundrecept för en råvara för vidare användning (Westling et al., 2021). Modellen utgår från fem steg: *Val av råvara, insamling av recept, receptoptimering, utvärdering av recept, och tillämpning av recept* (Westling et al., 2021 s. 6). Denna studie har främst använt *The Culinary Funnel* som en vägledning i arbetet med att ta fram recept med bananskal. På grund av tidsramar och arbetets syfte blev därmed de olika stegen förenklade versioner av ursprungsmodellen. Det sista steget, tillämpning av recept, var inte en del av denna studie, utan istället presenteras resultatet av fokusgruppsintervjuerna.

Val av råvara

I studien *A recipe development process model designed to support a crops's sensory qualities*, där Magnus Westling utvecklade *The Culinary Funnel*, användes gråärtor som huvudråvara. Westling et al. (2021 s. 7) argumenterade för att gråärtan är en historisk produkt som har en unik sensorisk profil och kvalitet. Den ansågs även passande som ett växtbaserat alternativ till kött. Därav tog vi inspiration till vår studie och använde oss av bananskal, då det också kan anses ha en unik sensorisk profil, bidrar med extra fibrer i kosten, samt att det är fullt av näringsämnen och aminosyror (Hikal et al., 2022 2-3; Singh et al., 2016 s. 8; Zaini et al., 2022 s. 2-4). Då svenskarna äter mer banan per capita än genomsnittet globalt sett och bananskalet i

regel kastas, kan det vara av intresse att ta fram recept där bananskalet används (WWF, 2022). Bananskal används i matlagningen inom andra kulturer i världen och skulle därför kunna implementeras även i Sverige. Detta skulle kunna vara ett sätt för hushållen att minska sitt matsvinn och även en möjlighet att spara in några extra kronor. Bananen som användes för studien var Cavendish då det är den banan som svenskarna konsumerar mest, samt är den banan som exporteras mest globalt (Mathem, u.å.; Singh et al., 2016 s. 2; Hikal et al., 2022 s. 2).

Receptinsamling

Receptinsamlingen i *The Culinary Funnel* innebär att recept med liknande råvaror samlas in för att sedan överföras på den valda råvaran (Westling et al., 2021 s. 7-8). När det gäller bananskal finns det redan existerande recept där bananskal ingår. Dessa recept samlades in för att sedan genomgå en sortering. Under sorteringen valdes de recept ut för provlagning som vi ansåg kunde vara lämpliga att återskapa i ett svenskt hushåll. Ett kriterium för att recepten skulle gå igenom sorteringen var att de innehöll råvaror som är lättillgängliga i svenska matbutiker. Ett annat var att de inte skulle vara för komplicerade eller ta för lång tid att göra. Detta för att de skulle lämpa sig för den vardagliga matlagningen i hemmet.

Receptoptimering

I *The Culinary Funnel* handlar receptoptimeringen om att testa olika tekniker och metoder för att hitta den optimala tillagningen för den valda råvaran (Westling et al., 2021 s. 9). I denna studie provlagades de utvalda recepten för att få en uppfattning om tidsåtgång, smakprofiler, och komplexitet i tillagningen. Därefter utfördes de justeringar som vi ansåg behövdes för att få fram så optimerade recept som möjligt vad gäller tidsåtgång, smak och genomförbarhet.

Utvärdering av recept

Det fjärde steget i *The Culinary Funnel* handlar om att utvärdera det optimerade receptet som har framkommit av tidigare steg (Westling et al., 2021 s 9-10). Under utvecklingen av recepten på gråärtan utförde Westling et al (2021 s. 10-11) utvärderingen av receptet i fyra steg. Ett konsumenttest genomfördes och sedan justerades receptet efter den feedback som kom in. Detta upprepades ytterligare två gånger innan ett avslutande sensoriskt test genomfördes. I vår studie gjordes inga konsumenttest. Istället genomfördes två stycken smaktester med tillhörande fokusgruppsintervjuer. Under dessa två tillfällen användes samma recept och ingen justering av recepten gjordes efter den återkoppling som gavs.

Tillämpning av recept

Resultatet från *The Culinary Funnel* blir ett grundrecept på den valda råvaran, som sedan kan användas till att bygga olika rätter runt (Westling et al., 2021 s. 18-19). I vår studie blev resultatet istället att vi fick ta del av fokusgruppernas åsikter och uppfattningar om bananskal som huvudråvara i mat.

Fokusgruppsintervju

En fokusgruppsintervju innebär att en grupp människor diskuterar ett givet ämne med varandra (Wibeck, 2010, s. 11). Antalet grupper som behövs i en fokusgruppsintervju varierar beroende på hur stort projekt som skall genomföras och hur komplext ämnet som diskuteras är (Wibeck, 2010 s. 61). I ett mindre projekt används två till fyra fokusgrupper och då denna studie får anses vara av det mindre slaget, valde vi att utföra två fokusgruppsintervjuer (Wibeck, 2010 s. 67-68).

Intervjun valdes att utföras i ett ostrukturerat format, vilket betyder att moderatören inte förväntas att noggrant styra samtalet (Wibeck, 2010 s. 56-60). Moderatörens jobb är att ställa de frågor som är avsedda för intervjun och komma med eventuella följdfrågor som kan gynna

samtalet mellan respondenter (Wibeck, 2010 s. 56-60). Under intervjun användes därför en intervjuguide med endast ett fåtal öppna frågor (Bilaga 3). Detta var för att främja diskussion och låta deltagarna styra samtalet, och på så vis få fram vad de upplever som intressant (Bryman, 2018, s. 610-611). En nackdel med ostrukturerade fokusgruppsintervjuer är att diskussionerna kan bli oorganiserade, och att vissa ämnen inte kommer upp naturligt (Wibeck, 2010 s. 58). Det kan leda till att moderatören kliver in i diskussionen mer än vad som var tänkt från början, men i många fall fungerar fokusgruppsintervjuer bäst när det finns en blandning av struktur och ostruktur (Wibeck, 2010 s. 58).

Anledningen till att ostrukturerad fokusgruppsintervju valdes som metod var möjligheten att få fram så realistiska beskrivningar och åsikter som möjligt. I en fokusgruppsintervju blir deltagarnas svar utmanade och ifrågasatta av övriga respondenter, och de tvingas argumentera och diskutera frågorna på ett annat sätt än i en individuell intervju (Bryman, 2018, s. 605). Det kan även uppstå situationer där deltagare kan ändra sina åsikter efter att ha hört andras resonemang, eller upptäcka att de har åsikter om något de inte hade tänkt på utan att ha fått höra övriga deltagares uppfattningar (Bryman, 2018, s. 605).

Vid en fokusgruppsintervju är det viktigt att inte dra breda generella slutsatser av resultatet, något som Macdiarmid et al. (2016 s. 492) tar upp i metodkritiken till sin studie om allmänhetens syn på matens miljöpåverkan. För att kunna dra den typen av slutsatser krävs en större kvantitativ undersökning, till exempel en enkätundersökning. Lim (2015 s. 592) nämner i sin undersökning om konsumenters attityder till restaurangbesök vid högtider, att det finns en risk att respondenterna svarar vad de tror att forskarna vill höra. Vid en fokusgruppsintervju är det diskussionen inom gruppen som är i fokus, vilket skulle kunna öka chanserna att deltagarna för fram sina uppriktiga åsikter.

Urval

Urvalet för fokusgruppsintervjun skedde med hjälp av så kallat målstyrt urval. Det innebär att deltagarna valdes ut efter vad de kan tillföra till forskningsfrågorna (Bryman, 2018, s. 496). Till denna undersökning blev studenter vid Restaurang- och hotellhögskolan (RHS) i

Grythyttan rekryterade. En fördel med detta är att det är människor med ett stort intresse för mat och måltider, vilket ökade chanserna för att respondenterna var engagerade och villiga att diskutera de frågor som ställdes under intervjun. Varje grupp bestod av fem deltagare. Enligt Wibeck (2010 s. 62) bör en fokusgrupp bestå av fyra till sex deltagare. Om en grupp består av tre deltagare kommer varje medlem fungera som en medlare mellan de övriga två. Det finns även en risk att en person håller sig utanför diskussionen eller spelar ut de andra mot varandra (Wibeck, 2010 s. 62). Om gruppen består av fler än sex personer finns risken att det bildas mindre grupper som pratar med varandra eller att blygare personer inte kommer till tals (Wibeck, 2010 s. 62). För att undvika att grupperna blev färre än fyra personer bjöds fem personer in till varje grupp, vilket är något som rekommenderas av Wibeck (2010 s. 67). Rekryteringen av deltagare till studien gjordes via personlig kontakt och med hjälp av skolans facebookgrupp.

Genomförande

Insamling av recept

Insamlingen av recept utfördes med hjälp av internet då det gav chansen till ett bredare utbud. Sökorden som användes var *Banana peel*, *Banana*, *Recipe*, *Cuisine*, *Indian*, *Nigella Lawson*, *Bananskal*, *Recept* och *Matlagning*. Majoriteten av sökorden var på engelska då det gav bättre resultat än svenska sökord. Detta gav oss ett urval på 22 stycken recept (Bilaga 1) som sedan granskades och sorterades innan vi gick vidare till provlagning av maträtterna.

Provlagning

Provlagningen av de utvalda recepten genomfördes den 19 april 2023 i Måltidens hus på Grythyttan Campus (RHS). Under provlagningen lagades sju utvalda rätter utifrån redan existerande recept (Bilaga 2): en krämig curry, en "torr" curry, "carnitas", "pulled pork" (pulled peel), bananskalsmuffins, en banankaka och bananskalswok.

Innan provlagningen inhandlades råvaror på ICA Maxi i Örebro. Om det fanns råvaror i recepten som inte kunde hittas i denna butik, uteslöts de från receptet, eller ersattes av en likvärdig produkt. Till exempel hittades inte curryblad och rökt hett paprikapulver. Således uteslöts currybladen från receptet, medan rökt hett paprikapulver ersattes av en blandning av rökt paprikapulver och hett paprikapulver. Under provlagningen granskades recepten utifrån vissa kriterier. Det som togs i åtanke var: tidsåtgång, om rätten var enkel att laga i hemmet, råvarornas tillgänglighet i matbutiker, hur krångligt receptet var att följa, om maträtten skulle gå att värma upp igen, samt deras smakprofiler.

Receptoptimering

Utifrån de sju rätter som provlagades valde vi att gå vidare med tre av recepten. Recepten som vi valde att arbeta vidare med justerades för att bland annat underlätta återuppvärmning, förenkla tillagningen och hanteringen samt förbättra smaken. De recept som valdes ut var den krämiga curryrätten, pulled peel, samt banankakan.

Fokusgruppsintervju

Inför fokusgruppsintervjuerna utfördes en pilotstudie för att se om intervjuguiden (Bilaga 3) hade relevanta frågor som kunde starta en diskussion. Pilotstudien utfördes den 22 april med hjälp av tre bekanta till författarna av studien. Deltagarna i pilotstudien fick smaka på tre av rätterna innan intervjun startade. Intervjun tog cirka 30 minuter att genomföra, och inga korrigeringar av intervjuguiden ansågs nödvändiga efter utvärdering av pilotstudien.

Fokusgruppsintervjuerna utfördes i Måltidens Hus på Grythyttan Campus (RHS) den 26 och 27 april 2023 och tog cirka 30 minuter att genomföra. De utfördes i Kalastorget som ligger på bottenvåningen i Måltidens Hus och kan beskrivas som en större öppen yta. Detta ansåg vi var fördelaktigt då det gjorde att det fanns färre moment i närområdet som kunde störa

konversationerna och inspelningen av intervjuerna. Den avgörande anledningen till valet av lokal var att det hade en direkt anknytning till ett närliggande provkök. Detta gav oss möjligheten att servera varm mat, samt se över respondenterna när de satt med smakprover utan att behöva vistas i lokalen.

Intervjuerna utfördes i två steg. Det första steget gick ut på att respondenterna fick sitta vid ett dukat bord (Bild 1) där de blev serverade tre maträtter med tio minuters mellanrum. Medan respondenterna smakade på maträtterna vistades vi inte i lokalen mer än vid servering, då vi ville uppmåna en naturlig konversation mellan respondenterna som inte var påtvingad av vår närvaro. När respondenterna var färdiga med maträtterna blev de erbjudna en kort bensträckare där porslin, glas och bestick dukades av för att förbereda bordet inför det andra steget av intervjuerna.

Det andra steget gick ut på att respondenterna samlades vid bordet igen för att diskutera frågor som ställdes av en moderator. De inledande frågorna var endast avsedda att starta samtalet mellan respondenterna och ingick inte i analysen (Wibeck, 2010 s. 73). Den av oss (Johan och Marcus) som agerade moderator följde intervjuguiden (Bilaga 3) och såg till att alla teman diskuterades och ställde följdfrågor om det krävdes. Detta dokumenterades med hjälp av två telefoner som spelade in konversationen mellan respondenterna och moderatören. Detta gjordes dels för att fånga upp språkliga nyanser, dels för att kunna identifiera vem som sa vad (Bryman, 2018, s. 606–607). I mitten av bordet fanns en dukning som telefonerna placerades på, vilket gav ett tydligare ljud vid inspelningen då telefonerna kom högre upp.



Bild 1. Bordsdukning för fokusgruppsintervjuer.

Beskrivning av respondenter

Urvalet som användes i denna studie var i ett homogent format. Detta innebär att respondenterna i intervjuerna delar erfarenhet eller intresse inom ett område (Wibeck, 2010 s. 63). För att uppnå ett samförstånd och en intimitet där deltagarna känner sig bekväma att dela med sig av åsikter rekommenderar Wibeck (2010, s. 63) att gruppen är homogen.

Fokusgrupperna bestod därför av totalt tio respondenter, fem per grupp. Samtliga respondenter hade en koppling till RHS samt ett intresse för matlagning. Tabellerna nedan visar respondenternas pseudonym, ålder samt deras yrke. Notera att samtliga deltagare i fokusgrupp 1 har fått mansnamn, och samtliga deltagare i fokusgrupp 2 har fått kvinnonamn. Båda grupperna bestod av både kvinnor och män, men då vi inte ansåg att kön var relevant, och för att öka anonymiteten ytterligare valde vi att göra på detta vis.

Tabell 1. Deltagare i fokusgrupp 1 med pseudonym, ålder och yrke.

Namn	Ålder	Yrke
Karl	20-25 år	Kockstudent
Erik	20-25 år	Kockstudent
Lars	25-30 år	Kockstudent
Pär	25-30 år	Alumn, Konditor
Anders	25-30 år	Kockstudent

Tabell 2. Deltagare i fokusgrupp 2 med pseudonym, ålder och yrke.

Namn	Ålder	Yrke
Maria	20-25 år	Kockstudent
Elisabeth	20-25 år	Kockstudent
Anna	25-30 år	Kockstudent
Kristina	25-30 år	Kockstudent
Margareta	45-50 år	Personal på RHS

Dataanalys

Dataanalysen i denna studie utfördes i formen av en tematisk analys, vilket innefattar kodning, kategorisering och tematisering på data som har samlats in. Att utföra en tematisk analys tillät oss att fokusera på ämne och kontext, samt likheter och skillnader inom kategorier och koder (Graneheim & Lundman, 2004, s. 111). Det gav oss även möjligheten att identifiera, analysera och presentera mönster som är framkommande i analysmaterialet

(Braun & Clarke, 2006 s. 79–80). För denna studie användes en induktiv tematisk analys för att analysera kvalitativ data i formen av transkriberade intervjuer. Detta innebar att koderna uppstod endast ur analysmaterialet utan att vi implementerade våra egna förutfattade meningar eller tidigare teorier (Braun & Clarke, 2006 s. 83–84). Transkriberingen genomfördes enligt vad Wibeck (2010 s. 95–96) kallar transkriptionsnivå 2. Detta innebär att transkriptionen är ordagrann och bland annat innehåller talspråk, pauser och omtagningar, men inte på en lika noggrann nivå som vid transkriptionsnivå 1 (Wibeck, 2010 s. 95–96).

Arbetet med att analysera det transkriberade materialet genomfördes i fem olika steg. Det första steget var att bekanta sig med materialet. Detta började med att intervjuerna lyssnades igenom och transkriberades, för att sedan läsas igenom flera gånger och på så sätt skapa en uppfattning om materialets innehåll. Enligt Braun & Clarke (2006 s. 87) är en god kännedom om materialet grunden som hela analysarbetet vilar på. Under genomläsningarna gjordes anteckningar i dokumentet om vad olika textstycken beskrev eller gav uttryck för.

Nästa steg blev att skapa koder av de kommentarer och textstycken som kunde kopplas samman. Koderna bestod av ett eller två ord som sammanfattade innebörden i varje textstycke. Det finns ingen begränsning för hur många olika koder som kan kopplas till samma textstycke, vilket innebar att vissa delar blev okodade, medan andra kopplades till flera olika koder (Braun & Clarke, 2006 s. 88-89). I intervju 1 skapades 57 olika koder och i intervju 2 skapades 59 koder. Vissa koder förekom dock i båda intervjuerna. För att minska antalet koder slogs flera olika koder ihop till en och samma kod. Till exempel innehöll vissa koder endast ett textstycke som fanns med i en annan kod. Dessa koder kunde då tas bort och hamna under en mer övergripande kod. Den slutliga listan med koder landade sedan på 35 stycken. I det tredje steget sorterades koderna i olika grupper genom att söka efter samband mellan koderna. Åtta olika kodgrupper skapades, men efter ytterligare granskning insåg vi att två grupper kunde slås ihop. Därmed skapades totalt sju olika kodgrupper. Steg fyra blev att skapa och namnge kategorier utifrån de olika kodgrupperna. Sju kategorier skapades som sedan granskades gentemot de olika textstycken som de kopplats samman med. Detta för att säkerställa att kategorierna var relevanta (Braun & Clarke, 2006 s. 91–92). Kategorierna namngavs sedan utefter deras koppling till texten. I det femte och sista steget skapades tre övergripande teman för de olika kategorierna. De teman som väljs ska vara korta,

slagkraftiga, och ge läsaren en övergripande förståelse om innehållet (Braun & Clarke, 2006 s. 92–93).

Etiska beaktanden

För att uppnå tillförlitlighet i arbetet har studiens bakgrund, syfte och metod tydligt motiverats, samt att insamlat material har behandlats på ett strukturerat sätt (Vetenskapsrådet, 2017 s. 25). Studien strävar även efter att vara respektfull mot forskare och tidigare forskning, vilket har lett till att en noggrann och ärlig referering har skett genom studiens gång (Vetenskapsrådet, 2017 s. 65). För att ytterligare ärlighet ska uppnås kommer studien att transparent redovisa tillvägagångssätt, felanalyser och annat som kan påverka det slutgiltiga resultatet (Vetenskapsrådet, 2017 s. 28). Under studien samlades personuppgifter in i form av inspelning från fokusgruppsintervjuerna. All användning av personuppgifter som inte är privat måste följa GDPR:s principer för behandling (Örebro Universitet, 2022b). Dessa innebär bland annat att: Uppgifterna ska behandlas på ett lagligt, korrekt och öppet sätt gentemot den person de avser, det ska finnas ett tydligt syfte för insamlingen av uppgifterna, och de får inte vara för omfattande i förhållande till syftena (Örebro Universitet, 2022b). Uppgifterna får inte förvaras längre än nödvändigt och de ska behandlas på ett säkert sätt (Örebro Universitet, 2022b).

För att leva upp till dessa principer skickades ett informationsbrev (Bilaga 4) till de personer som kontaktats för medverkan i studien. I informationsbrevet fanns information som behandlar studiens syfte, hur lång tid intervjun beräknades ta, och att deltagarna när som helst hade rätt att avbryta sin medverkan. Detta knyter även an till *Informationskravet* som är en av de etiska principer gällande deltagare i forskning som Bryman (2018, s. 170) nämner. Informationsbrevet informerade även om att deltagandet var frivilligt, att uppgifterna behandlas konfidentiellt, och att uppgifterna enbart används i forskningssyfte. Denna information ingår i *Samtyckeskravet*, *Konfidentialitetskravet*, och *Nyttjandekravet* (Bryman, 2018, s. 170–171). Vidare innehöll brevet information om vilka som kommer ta del av arbetet, var det kommer att publiceras, samt kontaktuppgifter till personuppgiftsansvarig och dataskyddsombud. Tillsammans med informationsbrevet skickades en samtyckesblankett

(Bilaga 4) med för att signeras av deltagarna. Detta då samtycke ska dokumenteras enligt Etikprövningslagen (Etikprövningsmyndigheten, 2021). För att säkerställa att uppgifterna skyddas, lagras det inspelade materialet på två lösenordsskyddade datorer. För att deltagarna ska ges anonymitet har de fått pseudonymer i det skrivna materialet.

Resultat

Under denna rubrik kommer resultatet från receptutvecklingen och dataanalysen av fokusgruppsintervjuerna att presenteras. Detta kommer att ske i två omgångar. Den första delen av resultatet går igenom receptutvecklingen och stegen som togs för att komma fram till de slutgiltiga rätterna som serverades under fokusgruppsintervjuerna. Den andra delen kommer att presentera resultatet som framkom under analysen av fokusgruppintervjuerna. Detta resultat kommer att presenteras i ett sammanfattat format med citat relevanta till respondenternas uttalanden.

De optimerade recepten

Efter att de 22 recepten som hittades hade granskats och sorterats, återstod sju recept på rätter innehållandes bananskal (Bilaga 2). Utöver dessa hade vi även ett recept på bananglass som var tänkt att användas för bananernas fruktkött, för att undvika onödigt svinn. Dessa sju recept var två currys, två sorters pulled peel, en wok, och två bakverk. Anledningen till att två av varje maträtt valdes var för att de använde sig av olika tillagningssätt och vi ville jämföra dem mot varandra. Till exempel var den ena curryn krämig, medan den andra var åt det torrare hållet. Wokreceptet verkade intressant, men där hittades inget annat recept som framstod som lika intressant eller skiljde sig tillräckligt mycket. Det tillförde dock ytterligare ett tillagningssätt och togs därför med till provlagningen.

Bananskalscurry

De två första rätterna som lagades var två olika sorters curryrätter. Den ena curryn var krämig och innehöll kokosmjölk, en currypasta, blomkål, och bananskal skuret i mindre bitar.

Bananskalet i rätten förbereddes genom att de täcktes med kokande vatten blandat med gurkmeja och salt, där de fick ligga tills de svalnat. Curryn serverades sedan med ris. Den andra curryn var torrare och innehöll torra kryddor, riven kokos, chili, ingefära, och bananskal skuret i mindre bitar. Den hade ingen direkt sås utan tillagades med vatten som sedan fick koka bort. Bananskalen förbereddes genom att de täcktes med kallt vatten blandat med gurkmeja i cirka 30 minuter. Denna curry serverades med ris och yoghurt.

Båda curryrätterna hade bra och kryddiga smakprofiler, men vi valde att arbeta vidare med den krämiga curryrätten (Bild 2) då den var lättare att laga. Vi fann även att den skulle vara lämpligare att återvärma i till exempel en matlåda, då den andra rätten riskerade att bli för torr. Vi bestämde dock att vissa justeringar av receptet behövde göras. Då vi fann att rätten saknade hetta valde vi att tillsätta mer chili. Dessutom tillsattes senapsfrön och spiskummin då det uppskattades från den andra rätten. Mängden vätska ökades för att lättare kunna sjuda bananskalen som blev något underkokta, samt för att underlätta återuppvärmning. Dessutom adderades kikärter för att få ett högre proteininnehåll.



Bild 2. Bananskalscurry med jasminris och koriander.

Pulled Peel

De två rätter som sedan provlagades var “carnitas” och pulled peel på bananskal. “Carnitas” innehöll lök, vitlök, jalapeño, kryddor och strimlat bananskal som fick sjuda i apelsin- och limejuice i cirka 30 minuter. Bananskalen förbereddes genom att det vita på insidan av skalen skrapades bort med en sked, och sedan strimlades skalen med en gaffel. Pulled peel innehöll strimlat bananskal och torra kryddor som tillagades genom att de stektes och sedan tillsattes vatten som fick koka bort i omgångar. Därefter blandades den med barbecuesås. Bananskalen förbereddes på samma sätt som “carnitas” men marinerades även i en kryddblandning och olja i cirka 30 minuter. Båda rätterna serverades i en tortilla med *pico de gallo*, salsa och yoghurt.

Pulled peel (Bild 3) valdes framför “Carnitas” då den var smidigare att tillaga. Båda rätterna var annars tilltalande vad gäller smak och textur. Även här utfördes vissa justeringar. Mängden bananskal kontra kryddor ökades då det stundtals upplevdes som att vi bara åt kryddor med endast lite bananskal. Dessutom adderades citrusjuice till tillagningen för att få in mer fräschör, vilket var något som uppskattades med “carnitas”.



Bild 3. Pulled peel på tortilla med pico de gallo, salsa, yoghurt och koriander.

Banskalswok

Nästa rätt som provlagades var en bananskalswok (Bild 4). Den innehöll grönsaker, vitlök, ingefära, nudlar, bananskal i bitar och en woksås. Den tillagades genom att allt stektes ihop i omgångar innan woksåsen tillsattes i slutet. Bananskalet förbereddes genom att det skars i centimeterstora bitar.

Bananskalswoken både smakade bra och var relativt lättlagad, men valdes ändå bort. Detta på grund av att vi endast ville använda tre rätter till fokusgrupperna och de andra rätterna upplevdes mer intressanta. Curryn och pulled peel utmärkte sig mer gentemot varandra när det kom till tillagning och smak, där woken hamnade någonstans mittemellan de två. Dessutom ville vi ha med ett bakverk för att få med ytterligare ett tillagningssätt, därför valdes bananskalswoken bort.



Bild 4. Bananskalswok med grönsaker och nudlar.

Bananskalsmuffin

Sist ut i provlagningen var en bananskalskaka och bananskalsmuffins. Bananskalskakan tillagades genom att bananskal skars i bitar och fick sjuda i vatten i tio minuter. Skalet mixades sedan med lite av kokvattnet, smör, mjölk, yoghurt, salt och vinäger. Vätskan blandades sedan med vetemjöl, socker, bakpulver, bikarbonat och salt. Smeten hölls sedan upp i en springform och bakades 180 grader i 35 minuter. När kakan svalnat täcktes den i en glasyr gjord på smör, mjölk, muscovadosocker och florsocker. Muffinsen tillagades genom att hela bananskal fick sjuda i vatten i tio minuter i två omgångar. Skalen mixades sedan med dadlar, köttet från bananen, yoghurt, och ägg. Detta blandades med vetemjöl, bakpulver och salt. Smeten hölls upp i muffinsformar och bakades i 180 grader i 25 minuter. När muffinsen svalnat täcktes de i en glasyr gjord på färskost, yoghurt, honung, och vaniljsocker.

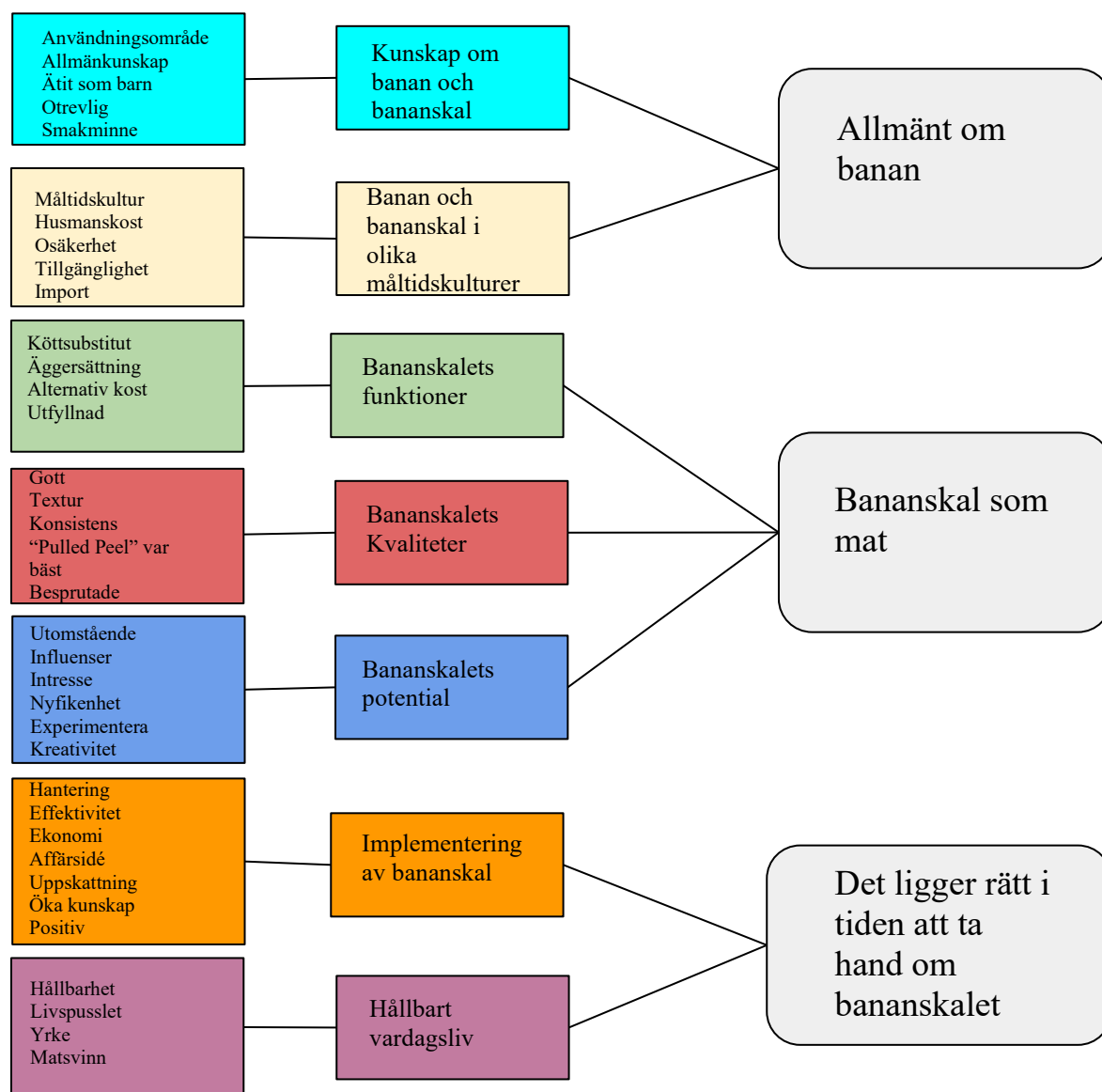
Banankakan valde vi att gå vidare med då den var något enklare att tillaga och dessutom visade ett bättre resultat än muffinsen. Både textur, smak och utseende var bättre än muffinsens. De ändringar som gjordes för banankakan var att tillaga den i muffinsformar istället (Bild 5). Detta skulle underlätta portionering och infrysning. Glasyren upplevdes som något stabbig, och därför tillsattes färskost för att göra den lösare och få in lite syrlighet i smaken.



Bild 5. Bananskalsmuffins med bananglass.

Tematisk analys

Den tematiska analysen resulterade i tre olika teman: *Allmänt om banan*, *Bananskal som mat*, och *Det ligger rätt i tiden att ta hand om bananskalet*. Dessa teman bestod i sin tur av sju olika kategorier (Figur 1). Kategorierna innehöll sammanlagt 35 olika koder som skapades genom att granska de kommentarer som kopplats till olika citat. Bilaga 5 visar exempel på hur två koder har skapats genom att citat som kopplats till liknande kommentarer har analyserats.



Figur 1. Tankekarta med koder, kategorier och teman.

Allmänt om banan

Det första temat som kom fram under tematiseringen av analysmaterialet var *Allmänt om banan*. Det temat var grundat i respondenternas förkunskaper, smakminnen och generella uppfattning om banan och bananskal. Detta återspeglas i de två kategorier som presenteras nedan.

Respondenternas generella kunskaper om banan och bananskal

Under analysen noterades diskussioner mellan respondenterna om deras kunskaper och erfarenheter om banan och bananskal. Någon tog upp att det går att använda bananskal som ansiktsmask, då det är bra för huden, medan flera nämnde att det används till gödning, biogas och djurfoder. Ingen av deltagarna hade stött på bananskal i maten tidigare. Samtliga deltagare hade dock en uppfattning om bananskalets textur och smak efter att ha provat att äta det råa skalet som barn eller råkat bita i det av misstag. De ord som användes för att beskriva känslan och smaken av rått bananskal var bland annat sträv, besk, tanninkänsla, trådig och hård.

Pär: Det är väl rätt beskt liksom när man bara äter de som de är?
(paus) Vill jag minnas. **Anders:** Strävt! **Pär:** Strävt också vill jag minnas. **Erik:** Som många skal (. . .) **Karl:** Det är lite så här s...kummgummi också när du biter in i de. **Pär:** Ah, och strävt (sägs samtidigt i samband med Karls uttalande) (Fokusgrupp 1, 26 april 2023).

Någon föreslog att det kanske går att göra plast av bananskal och det nämndes även att det går att använda i matlagning. Indien, Indonesien, Afrika och Sydamerika ringades in som de områden där bananer odlas. Några av deltagarna hade även hört att bananskal skulle vara rikt på fibrer och vitaminer.

Banan och bananskal i olika måltidskulturer

När gruppdeltagarna diskuterar bananens roll i olika matkulturer framkommer det att deras uppfattning är att bananskalet främst används inom matlagning i de länder som odlar bananer. Det pratas även om att kokbanan är en basvara i områden som Karibien och Syd- och Centralamerika där den används på liknande sätt som vi använder potatis. En respondent nämner bland annat att hen har sett olika bananer användas till matlagning på sociala medier:

Jag följer nån grej på Youtube, eller ja Jamaica, en kock som [...] asså det finns ju hur mycket olika bananer och sånt som helst. Och där använder dom det väldigt mycket i när dom lagar mat [...] på olika sätt beroende på vad det är för banan. Så [...] sen vet inte jag namnen och vilka man använder till vad men [...] jag vet att de används mer utomlands (Pär, Fokusgrupp 1, 26 april 2023).

Respondenterna menar även att det är ovanligt att äta skalet i Europa, och någon uttrycker att vi är för fega i Sverige för att äta bananskal. Däremot nämns flera olika maträtter där fruktköttet används i svensk matkultur som till exempel Flygande Jakob, som pålägg på pizza eller i olika desserter.

Bananskal som mat

Det andra temat berör respondenternas åsikter om maten de blev serverade, samt deras uppfattning om bananskalet som råvara. De diskuterade bland annat textur, smak och om bananskalet fungerade som en huvudråvara.

Bananskalets funktioner

Bananskalet i de olika rätterna var tillagade på olika sätt vilket märktes i diskussionerna om rätterna som serverats. Bananskalet i pulled peel upplevdes som ett bra köttsubstitut då det liknade kött i texturen och till utseendet. Respondenterna ansåg att det fungerade bättre än andra köttsubstitut som till exempel svamp, oumph, och jackfruit. Bananskalet hade mer fibrer än svamp, bättre tuggmotstånd än jackfruit, och oumph ansågs ha en något udda textur. I Pulled peel uppfattades dessutom bananskalet tydligt som huvudråvaran, och en respondent menade att det kunde vara den nya trenden för veganer.

För curryn rådde delade meningar. Vissa tyckte att bananskalet bidrog med en textur som gjorde att inget kött behövdes i rätten. Andra menade däremot att de saknade någon form av kött, till exempel kyckling. De flesta verkade dock överens om att bananskalet inte var lika tydligt som huvudråvara i curryn som i pulled peel. Det blev mer som en grönsak i mängden. Anna berättar om sina tankar kring bananskalet i två av rätterna:

Jag tyckte bananen var ganska tydlig som huvudråvara i den första rätten (pulled peel), men det kanske försvann lite i andra rätten (curry) tycker jag. Det blir svårt att veta vad som egentligen var huvudråvaran. Men jag tycker, jag tycker bananen i första rätten var, ja, det var gott. Ja, jag är chockad alltså, jag är chockad. Det var smaskigt alltså! (Anna, Fokusgrupp 2, 27 april 2023)

I muffinsen märkte respondenterna inte av bananskalet i samma utsträckning som i de övriga två rätterna då det var mixat och blev en del av smeten. Det diskuterades dock om bananskalet kunde ersätta ägg eftersom ägg inte ingick i receptet. En av deltagarna reflekterade över att baka andra typer av kakor med bananskal istället för ägg och huruvida det skulle fungera:

Jag kan tänka mig att använda det här typ när jag gör, typ chocolate chip cookies, för då har man den här, man vill ha det här sega resultatet. Och då kan jag tänka mig att byta ut ägget mot typ en deciliter av den där [...] bananskalsröran istället (. . .) (Lars, Fokusgrupp 1, 26 april 2023)

Ett annat ämne som diskuterades var näringsinnehåll, mineraler, aminosyror och om bananskal innehåller tillräckligt med protein för att ersätta kött. Ett alternativ som föreslogs var att använda bananskal som utfyllnad tillsammans med kött för att få in mer protein.

Bananskalets kvaliteter

Något som var återkommande i båda fokusgrupperna var att deltagarna var förvånade över hur gott det var med bananskal i maten. Respondenterna uttryckte att Pulled peel var den bästa rätten då bananskal blev mer tydligt som huvudråvara. De uttryckte även att de gillade att det fanns ett visst tuggmotstånd och att det var saftigare än kött. Lars berättar:

Här finns ju fortfarande lite crunch kvar (samtliga instämmer). Liksom en liten liten crunch [...] öhm sen så jag ska ju säga att jag föredrog bananskalen gentemot ifall det skulle vara köttalternativ. Jag tyckte att den upplevelse som jag har haft av tacos som vi har i Sverige [...] så är oftast köttet typ torrt [...] och inte speciellt attraktivt, men jag tyckte att bananskalen var ”juicy”, dom höll smaken väldigt bra [...] öh, och jag skulle gärna ha ätit en till [...] eller [...] två till (Lars, Fokusgrupp 1, 26 april 2023).

Några respondenter uppskattade att den höll konsistensen på ett bra sätt och inte föll isär. En av respondenterna tyckte dock att bananskalet försvann i alla kryddor även om rätten som helhet gillades. Bananskalet i pulled peel liknades vid jackfruit i konsistensen fast med mer krisp och spänst, och bambuskott nämndes som en jämförelse.

Liknelsen vid bambuskott var även något som återkom i curryn, där skalets textur jämfördes med just bambuskott, men även kål och purjolök. Respondenterna uttryckte en förvåning över krispigheten i bananskalets textur då de hade förväntat sig att den skulle upplevas som segare. En av respondenterna ansåg att bananskalets egenskaper lyftes fram mer i curryn än i pulled peel. Muffinsen ansågs ha en hårdare och segare textur än väntat, vilket uttrycktes som positivt. Muffinsens textur liknades vid en biskvi av en respondent.

En viss oro uttrycktes över att bananer är kraftigt besprutade och att det är stor korruption i vissa länder där bananer odlas. Gruppdeltagarna ställde sig frågan om det går att lita på att de ekologiska bananerna verkligen är obesprutade med detta i åtanke:

(. ...) Men sen blir jag lite fundersam över liksom besprutningsmedel (. ...) Om man tittar på de länder som bananerna plockas även om de är Eko Reko, så är det så jävla [...] korruptionen är så stor, så man har ju ingen aning om (Margareta, Fokusgrupp 2, 27 april 2023).

En av respondenterna uttryckte intresse angående besprutning och föreslog som vidare studie att utföra kemiska analyser för att undersöka de kemiska komponenter som kan finnas i bananskal.

Bananskalets potential

Under intervjuens gång började respondenterna visa ett allt större intresse för bananskal och dess användning inom matlagning. Detta tog sig uttryck i att de började ställa frågor och komma med idéer om hur bananskalet kan användas. Flera frågor handlade om tillagningsprocessen som till exempel om bananskalet har någon egen smak, om någon speciell mognadsgrad lämpar sig bättre för matlagning, om skalen är förvällda innan tillagning, och om den beska smaken försvinner vid tillagning. Flera respondenter uppger att de blir intresserade av att experimentera med bananskal hemma, bland annat Maria som säger:

Ja, om det är någonting jag hade provat så är det förmodligen alltså den pulled tror jag men... Ja, det kanske hade varit kul att experimentera lite, alltså själv också. För uppenbarligen går det ju att använda på olika sätt (Maria, Fokusgrupp 2, 27 april 2023).

En deltagare vill frysa ner skalet för att sedan processa det på något vis, en annan vill testa olika tillagningsmetoder för att se vad som fungerar, medan en tredje vill mixa det till en pure för att se om det kan förändra smaken på en curry. Två av respondenterna är nyfikna på att fritera bananskal, medan en annan funderar över om olika banansorter har olika egenskaper.

Det ligger rätt i tiden att ta hand om bananskalet

Det tredje temat bearbetar respondenternas åsikter angående implementering av bananskal som råvara, samt deras reflektioner om matsvinn och yrkesstolthet.

Implementering av bananskal som råvara

Respondenterna diskuterade kring användningen av bananskal i hushållets matlagning. Flera av deltagarna lyfte frågan om det går att frysa bananskal för att förlänga hållbarheten då man kanske behöver samla på sig bananskal under en tid innan användning. En av deltagarna resonerade kring att så kallade slow cookers har ökat i popularitet och att bananskal skulle vara lämpligt att tillaga på det viset. Vissa respondenter menade även att det var ett bra sätt att spara pengar i den rådande prisökningen av matvaror, då man använder hela råvaran och får ut mer av sina pengar. Andra menade dock att kilopriset för bananskal faktiskt blir dyrare än till exempel köttfärs. Det höga fiberinnehållet ansågs även vara ett effektivt sätt att mätta magar då det krävs mindre mat för att bli mätt. Samtliga respondenter menar att det skulle gå att implementera bananskal som en råvara i den svenska matlagningen. Två av deltagarna uppger att de kommer att börja laga mat med bananskal i fortsättningen, och flera säger att de kommer att göra pulled peel hemma.

Flera respondenter uttrycker även idéer för en mer offentlig användning av bananskal i matlagning. Ett förslag är att soppkök skulle kunna samarbeta med smoothiebarer för att ta hand om deras bananskal. Andra menar att det finns en kommersiell potential i att sälja vakuumförpackad pulled peel som ett halvfabrikat. Det diskuterades även att folk behöver bli medvetna om att det går att använda bananskal som råvara, och ett sätt att öka kunskapen skulle kunna vara att ge ut recept där bananskal ingår:

Kristina: Jag tror att en smart väg att gå är nog att erbjuda typ halvfabrikat till Svenssons liksom såhär i kyldisken... nu som pulled pork är sen för att såhär väcka det, och sen då så här "ja, men nästa gång jag käkar banan kanske jag tar skalet och sparar det" för det är alltid några som är intresserade, som ändå...

Maria och Margareta: Ja exakt ja, det tror jag med.

Margareta: Jag kan se en vackad förpackning som är som en banan och som man bara trycker ut som en, typ som bruna bönor

(. ...)
Maria: Ja precis. Och såhär standardiserade recept för hur man gör själv liksom så här, alla vet vad som är mallen för hur man gör bananskal liksom så här efter att man har käkat den jävla pulled porken liksom och alla tycker att det är nice.

Kristina: Man kan ha nåt litet lätt recept på, bakom.

(Fokusgrupp 2, 27 april 2023).

Reflektioner om matsvinn och yrkesstolthet

En diskussion som uppstod under båda intervjuerna handlade om matsvinn och hållbarhet. Någon uttryckte att det ligger rätt i tiden att äta bananskal och att det därför skulle kunna fungera att implementera det i Sverige. Detta motiveras med att det äts mycket banan i Sverige, men att många känner att det inte känns helt okej på grund av de långa transporterna. Att använda hela råvaran skulle då kunna rättfärdiga detta i högre grad. Det lyfts även att konsumtion av bananskal bidrar till ett "zero waste"-synsätt och att det skapar en cirkulär känsla. Respondenterna menar även att det blir roligare att tänka hållbart när man får nya sätt att göra det på, som till exempel recept och nya användningsområden för sitt matavfall.

De flesta deltagarna uppger att de försöker minska sitt matsvinn genom att använda så mycket som möjligt av sina råvaror, att de är noga med att lukta och smaka på dem innan de slänger dem, och att de sparar ändbitar från grönsaker i frysen och kokar buljong på dem. Alla uppger dock att de fuskar ibland och kastar mat för att de inte orkar ta vara på det, men att de är mer noggranna med att tänka hållbart kring mat än annat avfall. Samtliga respondenter anser att deras yrke som kockar gör att de har mer kunskap och en större medvetenhet än gemene man när det kommer till att hantera sitt matsvinn. De sätter även en stolthet i att de på grund av sin profession ska ha verktygen för att tänka och agera mer hållbart kring mat:

(. . .) jag har liksom, jag har ändå antagit mig själv i någon slags roll att jag ska ha koll på det med mat och sådana här saker och då, då känns det fel att kasta den här grejen som kanske inte är dålig liksom (Maria, Fokusgrupp 2, 27 april 2023).

De flesta menar även att de sorterar det matavfall som trots allt slängs, men en av respondenterna uppger att hen inte sorterar sitt matavfall eftersom hen inte anser att det spelar någon roll. Respondenterna resonerar även kring att de tror att folk utan kockbakgrund slänger mer mat. De menar att vardagsstressen och livspusslet i kombination med ett lägre matintresse gör att det saknas tid, ork, och motivation till att vara kreativ kring hanteringen av sitt matsvinn:

Ja och sen så är det ju alltid risken såhär, om det blir äckligt, eller om man inte kan äta maten i slutändan för att det inte är aptitligt (Lars instämmer) [...] så har alla dom, tiderna och annat som har lagts ner på de, eller de matkostnaderna går till spillo liksom (Karl, Fokusgrupp 1, 26 april 2023).

Diskussion

I detta kapitel diskuteras undersökningens resultat, samt dess metod och material.

Resultatdiskussion

Under analysen av intervjuerna framkom att även om Aurore (2009 s. 78, 81) skriver om hur populär bananen är som exportvara, samt hur viktig den är globalt ur ett ekonomiskt perspektiv, visade ingen av respondenterna någon kunskap kring den informationen specifikt. Dock hade de en allmänkunskap som liknande vad Pereira & Maraschin (2015 s. 157) och Gomes et al., (2020 s. 2) presenterade i sina studier. De hade en viss koll på var bananer växte och kunde gissa var man eventuellt konsumerade bananskal i måltider, samt att de hade koll på att bananskal i en viss mån används till biogas. Det var dock ingen av respondenterna som hade stött på bananskal i matlagning eller provat att äta det tidigare. Då samtliga deltagare får

anses ha ett intresse av mat och matlagning så tyder detta på att bananskal inte är en del av, eller åtminstone är ovanligt, inom den svenska matkulturen. Detta stärker de antydningar som görs i nyhetsartiklarna som använts i arbetets bakgrund, samt vår egna uppfattning, nämligen att bananskal inte används i västerländsk matlagning. Det var endast någon enstaka respondent som nämnde att hen hade hört att bananskal är näringsrikt, medan de andra inte hade några direkta kunskaper om näringsinnehåll och makronutrient. Även detta faktum skulle kunna ses som ett bevis på att bananskal som råvara är ett outforskat område i Sverige. Det kan dock inte ses som en självklarhet att man känner till allt om alla råvarors näringsinnehåll bara för att man använder dem.

När det kom till maträtterna som respondenterna blev serverade under fokusgruppsintervjuerna uppvisades en positiv uppskattning, samt att de förvånades över hur väl bananskal fungerade i maten, både i smak och textur. Bananskalet användes och tillagades på olika sätt i de tre rätterna som serverades, vilket även visade på tre olika egenskaper hos bananskalet som råvara. Respondenterna uppskattade hur bananskalet användes som ett köttsubstitut i form av pulled peel i en taco. När bananskalet strimlades, stektes och ångades fick den en mjukare textur, men ändå med ett tuggmotstånd. Detta uppfattades av respondenterna som köttlikt både i textur och utseende, och de flesta upplevde det som ett bättre alternativ än till exempel svamp, oumph och jackfruit. Det fanns även de som ansåg att det var godare och saftigare än kött. Att bananskalet upplevdes som saftigt kan hänga samman med undersökningar där bananskalspulver tillsatts i kycklingbiffar och kycklingkorv (Zaini et al., 2020 s. 5502; Chappalwar et al., 2022 s. 3063). I den ena studien visade sig bananskalspulvret ha en hög förmåga att binda vätska i korvarna och i den andra studien gjorde pulvret att kycklingbiffarna upplevdes som saftigare. I dessa undersökningar handlade det som sagt om pulver av bananskal, men det skulle kunna vara så att även "vanligt" bananskal har egenskaper som gör att det binder vätska och skapar en saftig upplevelse. Även om respondenterna uppfattade bananskalet som ett bra köttsubstitut i tacon när det kom till smak och utseende, bör man ha i åtanke att det endast innehåller cirka 2% protein (Hikal et al., 2022 s. 2). För att helt ersätta kött kan det därför behövas en annan proteinkälla. I tacon skulle det till exempel kunna vara bönor. Proteinmängden i bananskal var även något som respondenterna diskuterade under intervjuerna.

Bananskalet i curryn var skuren i bitar som sedan kokades tillsammans med övriga ingredienser. I denna rätt ansågs inte bananskalet vara varken köttsubstitut eller huvudråvara. Gruppdeltagarna upplevde den mer som en råvara i mängden, och vissa av respondenterna uppgav att de saknade kött i rätten. Däremot uppskattades texturen, som i curryn blev mer krispig, och den jämfördes med kål, purjolök och bambuskott vilket ansågs passa bra in i rätten som helhet. Vår tanke från början var inte nödvändigtvis att bananskalet skulle användas som ett köttsubstitut, utan att använda det som en råvara och undersöka hur det uppfattades. Dessa åsikter uppfattades därför inte som något negativt då det gav oss en annan syn på bananskalet som råvara. Detta fann vi relevant då Eshak (2016 s. 233), Hikal (2022 s. 2-3) och Zaini (2022 s. 2-4) presenterade i sina studier att bananskal har många olika kvaliteter i form av aminosyror och mineraler. Därför hade det varit av intresse att undersöka bananskal ur perspektivet som ett substitut och vilka hälsoförmåner det hade givit. Anledningen till att det inte uppfattades som huvudråvara eller köttsubstitut i curryn kan bero på att det inte stack ut smak- eller mängdmässigt utan mer blev en del av curryn som helhet, där den största delen av smaken kom ifrån såsen som allt tillagades i. I tacosen däremot var bananskalet en egen beståndsdel med en egen smak som dessutom påminde om pulled pork.

Muffinsen var den rätt som skapade minst diskussion. Det kan bero på att bananskalet inte framstod lika tydligt då den var mixad och därmed inte syntes i rätten. De diskussioner som uppstod handlade om textur och konsistens, där muffinsen upplevdes som något segare och mer kompakt än en vanlig muffins. Detta ansågs vara positiva egenskaper. När respondenterna fick veta innehållet i muffinsen noterades att de inte innehöll ägg. Detta skapade en diskussion om huruvida bananskalet användes som ersättning för ägg i smeten. Detta var något som fascinerade både respondenterna och oss själva då det var något vi inte hade reflekterat över. Detta fick oss att fundera över resultatet i Alshehry (2022 s. 5–6) undersökning, där kakor bakades med en del av mjölet utbytt mot bananskalspulver. Den undersökningen visade att kakor med bananskalsmjöl blev kompaktare och segare än de kakor som endast bakats med vetemjöl. Då Chappalwar et al. (2022 s. 3063) fann att bananskalsmjöl innehöll 0.15-14.42% råfett så borde man kunna anta att dessa finns även i skalets råa form.

Det skulle kunna vara en av anledningarna till varför resultatet blir segare och kompaktare, samt varför det kan ersätta fett som försvann utan ägg.

Det märktes under diskussionerna i fokusgrupperna att det fanns en nyfikenhet och ett intresse kring bananskal som råvara. Deltagarna ställde frågor om näringsinnehåll och tillagningssätt och diskuterade sina egna idéer kring vad som kunde göras med bananskalet. Respondenterna fick då ta del av den näring och hälsorelevanta fakta som Hikal et al. (2022 s. 2-3), Singh et al. (2016 s. 8) och Zaini et al. (2022 s. 2-4) presenterade i sina undersökningar.

Respondenterna konstaterade att mängden protein var låg men fann intresse i de mineraler och aminosyror som bananskalet innehöll. Det uttrycktes sedan en fascination över bananskalets egenskaper och hur väl det fungerade i maten. Detta tyder på att bananskal som råvara skulle kunna gå att implementera i den svenska matkulturen. Vi tror dock att det skulle underlätta om man fick bekanta sig med produkten först, för att skapa den nyfikenhet som respondenterna visade upp efter att ha ätit bananskal. Ett förslag på detta från respondenterna var att lansera bananskal vakuumpförpackat och färdigkryddat för att kunna återskapa vår pulled peel. Det skulle innebära en lägre tröskel för att testa bananskal då man slipper processen med att spara och förbereda skalen.

I diskussionen om hållbarhet framkom det att respondenterna ansåg att de på grund av sitt yrke var mer benägna att tänka på och hantera sitt matsvinn jämfört med andra människor. De menade att andra människor inte har tid, ork eller kreativitet nog att hitta sätt att minska sitt matsvinn, medan de själva tack vare sin kunskap och yrkesstolthet var mer noga med att inte kasta mat i onödan. Respondenterna uttryckte dock att de slarvade mer med sitt övriga avfall än med matavfallet, då de ibland struntade i att sortera sitt övriga avfall av ren bekvämlighet. Detta kan eventuellt visa att individens hantering av avfall och matavfall är kopplat till deras kunskaper och intressen. Kockarna har verktygen för att hantera sitt matavfall vilket gör dem mer benägna att göra det, vilket ligger i linje med studien av Neubig et al. (2020 s. 8-9). Den studien visar att det är större chans att tänka på hållbarhet om man får ett sätt att hantera det på jämfört med om man bara får höra att det måste göras.

Metod- och materialdiskussion

I denna studie uppkom en teoretisk mättnad redan efter två fokusgruppsintervjuer.

Anledningen till detta var att respondenterna i respektive fokusgrupp hade snarlika tankar, åsikter och funderingar. Detta var något som ansågs vara positivt inom den tidsram som fanns för studien. Dock kommer detta även med en del nackdelar då båda fokusgrupperna var homogena inom sina respondenter samt gentemot varandra. Detta gör att det är svårt att skapa en överförbarhet. Respondenterna som användes var relativt unga kockar och kockstudenter, hade vi istället använt oss av fler fokusgrupper innehållandes respondenter med annan bakgrund är det möjligt att resultatet hade blivit ett annat. Till exempel så hade kanske en grupp med inbitna köttätare födda på 50-talet haft en helt annan inställning till att äta bananskal och tänkt annorlunda kring hållbarhet och matsvinn. Men vi kan heller inte utesluta att resultatet hade blivit liknande det vi fick från kockarna i vår undersökning. Att fokusgrupperna var homogena gjorde även att det blev en begränsad representativitet i studien då de alla hade en bakgrund kopplad till RHS. För att motverka detta i framtida studier skulle vi följa Wibeck (2010 s. 63) rekommendation om att ha fokusgrupper som är homogena i sina respondenter men heterogena mot varandra. Detta hade skapat ett resultat med fler åsikter, funderingar och kommentarer och hade skapat möjligheten att lättare generalisera resultatet samt ge chansen till en bredare och mer inkluderande representativitet.

Lokalen där intervjuerna utfördes var inte optimal. Den valdes ut då den hade tillgång till ett närliggande provkök, samt att lokalen till synes låg undanskymt och inte skulle lida risk av något störningsmoment i formen av förbipasserande människor eller störande ljud. Detta visade sig inte stämma då det var människor som passerade i lokalen. Trots att dessa individer tog hänsyn till vad som skedde i lokalen och förde minimalt med ljud kan de ha noterat vilka personer som satt runt bordet, och möjligtvis ha kopplat det till vår undersökning. Om vi utfört den här studien igen eller vidare studerat ämnet, hade vi valt att använda en annan lokal. En lokal utan insyn hade varit fördelaktigt för att garantera respondenternas anonymitet även om den inte hade haft direkt koppling till ett kök.

Metoderna för studien fyllde sin roll och gav ett resultat som gick att analysera och diskutera inom den tidsram som fanns. Om vi hade utfört studien igen, med en bredare tidsram, hade vi eventuellt valt att implementerat andra metoder för att få en uppfattning om fler faktorer som kan vara intressanta att utforska. Att använda till exempel praktikteori i samband med deltagande observation hade gett möjligheten att se hur individer hanterar frukt, matlagning och hållbarhet i vardagen. En annan metod som skulle gå att implementera hade varit sensorik för att få ett resultat som tydligare går igenom bananskalets kvaliteter och respondenternas gillande. I arbetet med att ta fram de olika recepten som användes i undersökningen valde vi att använda en förenklad variant av *The Culinary Funnel* på grund av begränsningar i tid. Hade mer tid funnits hade vi kunnat använda oss av konsumenttester i utvärderingen av recepten. Då hade recepten kunnat justeras utefter vad respondenterna svarade i de olika konsumenttesterna. Nu fick vi istället utgå från vårt eget tycke och smak.

När det kommer till referenser i studien så har det framförallt använts vetenskapliga artiklar och publicerade metodböcker för att stärka arbetets trovärdighet. Dock har studiens bakgrund även några nyhetsartiklar och blogginlägg. Detta var för att stärka påståendena relevanta till användningen av bananskal och hur ovetande svensken är till bananskal som råvara. Trots att resultat och diskussion visar att dessa påståenden stämmer så är vi medvetna om att detta kan minska studiens trovärdighet.

Slutsatser

Denna studie visar att den allmänna kunskapen om bananskal var relativt begränsad. De flesta av respondenterna hade god kunskap om var banan odlas, att det fanns olika sorter samt vissa användningsområden. De saknade dock kunskap om näringsinnehåll och hur det kan användas i matlagning. Som råvara uppfattades bananskalet genomgående som positivt. Det ansågs fungera väl både som huvudråvara, köttsubstitut, och som utfyllnad beroende på tillagning och presentation. Bananskal ansågs kunna fungera i den svenska matkulturen då den påminde om råvaror som är vanligt förekommande i svensk matlagning. Dessutom ansågs det fördelaktigt sett till ekonomi, miljö, och näringsinnehåll att äta bananskal istället för att

kasta det. Detta går att sammanfatta till att det finns en potential för bananskalet att implementeras som råvara i Sverige.

Praktisk användning och vidare forskning

Ett sätt som denna studie kan bidra till samhället och den gastronomiska sektorn är att den öppnar upp nya gastronomiska möjligheter där bananskal används som råvara. Det kommer ge möjlighet att utforska nya kostrelaterade råvarualternativ, matprodukter samt maträtter. Studiens struktur skulle även kunna gå att applicera på liknande undersökningar på alternativa eller nya råvaror.

Studien skulle gå att genomföra på samma sätt men med fler fokusgrupper som involverar människor med annan bakgrund än de som användes i vår undersökning. Det skulle bidra med ett bredare perspektiv i synen på bananskal i mat.

För vidare forskning skulle det vara intressant med en sensorisk undersökning för att jämföra bananskalets kvaliteter med till exempel kött, köttersättningsprodukter eller grönsaker. Detta skulle ge kvantitativ data som är generaliserbar och man kan se hur bananskal står sig gentemot andra mer etablerade produkter. Det hade även varit av intresse att implementera praktikteori och deltagande observationer för att analysera respondenternas handlingar och vanor när det kommer till inköp av råvaror, matlagning, samt hantering av matavfall. Detta hade gett mer grund till resultatet då man hade haft möjligheten att tolka deras handlingar istället för endast deras uttalanden, vilket hade skapat ett bredare perspektiv att analysera och diskutera.

En av respondenterna uttryckte en oro över att ekologiska bananer kan vara besprutade på grund av korruption i länderna där de odlas. Mot bakgrund av detta skulle en studie av ekologiska bananer kunna genomföras där en kemisk analys utförs för att säkerställa att ekologiska bananer verkligen är obesprutade. Studien skulle även kunna innefatta besprutade bananer som tvättats för att se om de också skulle kunna vara lämpliga att använda i matlagning.

Referenslista

Alshehry, G. A. (2022). Medicinal Applications of Banana Peel Flour Used as a Substitute for Computing Dietary Fiber for Wheat Flour in the Biscuit Industry. *Applied Bionics and Biomechanics*, 2022, Artikel 2973153. doi: [10.1155/2022/2973153](https://doi.org/10.1155/2022/2973153)

Aurore, G., Parfait, B., & Fährasmane, L. (2009). Bananas, raw materials for making processed food products. *Trends in Food Science & Technology*, 20, 78-91. doi: [10.1016/j.tifs.2008.10.003](https://doi.org/10.1016/j.tifs.2008.10.003)

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. doi: [10.1191/1478088706qp063oa](https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa)

Bruley, A. (8 mars 2016). *This Is Why You Should Be Eating Banana Peels — Seriously!* Brit + Co. <https://www.brit.co/living/healthy-eating/this-is-why-you-should-be-eating-banana-peels-seriously/>

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3 uppl.). Liber.

Cash, M. (29 mars 2019). *A vegan food blogger's recipe using banana peel as a pulled 'pork' substitute is dividing the internet, but it's not as uncommon as you might think.* Insider. <https://www.insider.com/recipe-for-eating-banana-peel-viral-2019-3>

Chappalwar, A.M., Pathak, V., Goswami, M., Verma, A.K., Rajkumar, V. and Singh, P. (2022), Effect of banana peel flour on rheological, physico-chemical, mineral content and sensory properties of chicken patties, *British Food Journal*, 124(10), 3053-3066.

<https://doi.org/10.1108/BFJ-05-2021-0524>

Druckman, C. (10 maj 2021). *Think Outside the Banana. Eat the Peel*. The New York Times.

<https://www.nytimes.com/2021/05/10/dining/banana-peel-recipe-nigella-nadiya.html>

Eshak, N. S. (2016). Sensory evaluation and nutritional value of balady flat bread supplemented with banana peels as a natural source of dietary fiber. *Annals of Agricultural Science*, 61(2), 229-235. <http://dx.doi.org/10.1016/j.aoas.2016.07.002>

Etikprövningsmyndigheten. (2021). *Vad säger lagen?*

<https://etikprovningmyndigheten.se/for-forskare/vad-sager-lagen/>

Fine Dining Lovers. (13 november 2020). *Cooking with Banana Peel: From Waste to Taste*.

<https://www.finedininglovers.com/article/cooking-banana-peel>

Gomes, S., Bruna, V., Barbosa, C., Pinheiro, R. (2020). Evaluation of mature banana peel flour on physical, chemical, and texture properties of a gluten-free Rissol. *Journal of Food Processing and Preservation*, 46(8), Artikel e14441. <https://doi.org/10.1111/jfpp.14441>

Graneheim, U.H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 24(2), 105–112. doi:10.1016/j.nedt.2003.10.001

Gustafsson, I-B., Öström, Å., Johansson, J., & Mossberg, L. (2006). The Five Aspects Meal Model: a tool for developing meal services in restaurants. *Journal of Foodservice*, 17(2), 84-93. <https://doi.org/10.1111/j.1745-4506.2006.00023.x>

Hikal, W. M., Said-Al Ahl, H. A. H., Bratovic, A., Tkachenko, K. G., Sharifi-Rad, J., Kacaniova, M., Elhourri, M., & Atanassova, M. (2022). Banana Peels: A Waste Treasure for Human Being. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022, Artikel 7616452. <https://doi.org/10.1155/2022/7616452>

Kajiser, L & Öhlander, M. (2011). *Etnologiskt fältarbete* (2., [omarb. och utök.] uppl.). Studentlitteratur.

Lim, M. W. (2015). It's Time to Celebrate: How Can Restaurateurs Make Special Occasions Even Better? *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 24(6), 573-600. <https://doi.org/10.1080/19368623.2014.914863>

Macdiarmid, J. I., Douglas, F., & Campbell, J. (2016). Eating like there's no tomorrow: Public awareness of the environmental impact of food and reluctance to eat less meat as part of a sustainable diet. *Appetite*, 96, 487-493. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.10.011>

Mathem. (u.å.) *Bananen - Allt du behöver veta om Sveriges mest sålda frukt.*

<https://www.mathem.se/artikel/allt-om-banan>

Naturvårdsverket. (2022). *Matavfall i Sverige*. [Broschyr].

<https://www.naturvardsverket.se/om-oss/publikationer/8800/matavfall-i-sverige-2018/>

<https://www.naturvardsverket.se/49ea48/globalassets/media/publikationer-pdf/8800/978-91-620-8861-3.pdf>

Naturvårdsverket. (2023). *Livsmedelsavfall i Sverige*.

<https://www.naturvardsverket.se/data-och-statistik/avfall/avfall-mat/#:~:text=Livsmedelsavfall%20i%20Sverige%20Under%202020%20uppkom%20cirka%2000%2C9,vilket%20motsvarar%2018%20kg%20per%20person%20och%20%20C3%A5r.>

Naturvårdsverket. (u.å.). *Nya regler för avfallsförebyggande, och återvinning – från avfall till resurs*. <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/avfall/hander-pa-området/nya-regler-for-avfallshantering-och-atervinning--fran-avfall-till-resurs/>

Neubig, C.M., Vranken, L., Roosen, J. Grasso, S., Hieke, S., Knoepfle, S., Macready, A.L., Masento, N.A. (2020). Action-related information trumps system information: Influencing consumers' intention to reduce food waste. *Journal of Cleaner Production*, 261.

<https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2020.121126>

Orwig, J. (26 september 2015). *People around the world are eating banana peels because they know something that Westerners do not*. Yahoo! Finance.

<https://finance.yahoo.com/news/people-around-world-eating-banana-160000977.html>

Patel, R., & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder* (5 uppl.). Studentlitteratur.

Pereira, A., Maraschin, M. (2015). Banana (*Musa spp*) from peel to pulp: Ethnopharmacology, source of bioactive compounds and its relevance for human health. *Journal of Ethnopharmacology*, 160, 149-163. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2014.11.008>

Quiding, L.B. (12 juli 2016). *Därför ska du alltid äta upp bananskalet*. Expressen.

<https://www.expressen.se/halsoliv/halsa/darfor-ska-du-alltid-ata-upp-bananskalet/>

Redden, C. (27 juni 2022). *This Brazilian Dish Is The Best Way To Use Up Banana Peels*.

Tasting Table. <https://www.tastingtable.com/908689/this-brazilian-dish-is-the-best-way-to-use-up-banana-peels/>

Regeringen. (u.å.). *Agenda 2030 | Mål 12| Hållbar konsumtion och produktion*.

<https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/agenda-2030-mal-12-hallbar-konsumtion-och-produktion/>

Singh, B., Singh, J.P., Kaur, A., & Singh, N. (2016). Bioactive compounds in banana and their associated health benefits – A review. *Food Chemistry*, 206, 1-11.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.foodchem.2016.03.033>

Tengby, T., Frogneborn, N. (Programledare). (2 juni 2022). Vi äter bananskal, dricker champagne och lyssnar på musik. [Poddavsnitt]. I P1 Meny. Sveriges Radio.

<https://sverigesradio.se/avsnitt/vi-ater-bananskal-dricker-champagne-och-lyssnar-pa-musik>

Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed* (VR1708).

<https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html>

Westling, M., Wennström, S., & Öström, Å. (2021) A recipe development process model designed to support a crop's sensory qualities. *The International Journal of Food Design*, 6(1), 3-26. DOI: [10.1386/ijfd_00022_1](https://doi.org/10.1386/ijfd_00022_1)

Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper* (2 uppl.). Studentlitteratur.

WWF. (2022). *Bananer*. <https://www.wwf.se/vegoguiden/bananer/>

Zaini, H. B. M., Roslan, J., Saallah, S., Munsu, E., Sulaiman, N. S., & Pindi, W. (2022). Banana peels as a bioactive ingredient and its potential application in the food industry. *Journal of Functional Foods*, 92. <https://doi.org/10.1016/j.jff.2022.105054>

Zaini, H. B. M., Sintang, M. D. B., Pindi, W. (2020). The roles of banana peel powders to alter technological functionality, sensory and nutritional quality of chicken sausage. *Food Science & Nutrition*, 8(10), 5497-5507. <https://doi.org/10.1002/fsn3.1847>

Örebro Universitet. (1 december 2021). *Måltidskunskap*.
<https://www.oru.se/forskning/forskningsamnen/maltidskunskap/>

Örebro Universitet. (25 februari 2022b). *GDPR när studenter behandlar personuppgifter*.
<https://www.oru.se/utbildning/jag-ar-student/mina-studier/studenters-rattigheter-och-skyldigheter/gdpr-for-studenter-som--behandlar-personuppgifter/>

Örebro Universitet. (30 september 2022a). *Forskarutbildningsämnet måltidskunskap*.
<https://www.oru.se/utbildning/utbildning-pa-forskarniva/forskarutbildningsamnen-och-allmanna-studieplaner/maltidskunskap/>

Örebro Universitet. (11 januari 2023). *Om hållbarhetsarbetet*. <https://www.oru.se/om-universitetet/hallbar-utveckling/om-hallbarhetsarbetet/>

Övrigt material

Ljudupptagningar och transkriberat material från fokusgrupper (2 stycken). Materialet förvaras hos uppsatsens författare Marcus Atting Wills, Västra Vintergatan 152, 703 44 Örebro och Johan Wennerström, Kyrkogatan 31A, 712 60 Grythyttan

Bilagor

Bilaga 1

Alla recept

Maträtt	Receptförfattare	Källa
Bananskalswok	Reese Moore	https://www.honestlymodern.com/delicious-banana-peel-stir-fry-recipe/
Bananskalswok	Anupa Joseph	https://www.onegreenplanet.org/vegan-recipe/banana-peel-stir-fry-vegan/
Banankaka	Mattias Kristiansson	https://www.vegomagasinet.se/banankaka-gjord-pa-bananskal
Banankaka	Tom Hunt	https://www.theguardian.com/food/2022/feb/12/how-to-turn-banana-peel-into-a-stunning-cake-recipe-zero-waste-cooking
Banankaka	Lindsay-Jean Hard	https://food52.com/recipes/77997-lindsay-jean-hard-s-banana-peel-cake-with-brown-sugar-frosting
Bacon	Pooja Makhija	https://zeezest.com/food/nigella-lawson-banana-peel-and-cauliflower-curry-recipe-

		zee-zest-711
Bananbröd	Dr. Paul Haider	https://paulhaider.wordpress.com/2016/08/25/organic-banana-peel-bread-very-healthy/
Curry	Jassy Davis	https://www.abelandcole.co.uk/recipes/banana-skin--coconut-curry
Curry	Nigella Lawson	https://cooking.nytimes.com/recipes/1022140-cauliflower-and-banana-peel-curry
Curry	Nigella Lawson	https://zeezest.com/food/nigella-lawson-banana-peel-and-cauliflower-curry-recipe-zee-zest-711
Curry	Willow Moon	https://createmindfully.com/banana-peel-curry/
Curry	Tomas Tengby	https://sverigesradio.se/artikel/curry-med-bananskal-och-blomkal
Curry	Toon De Backer	https://www.surprising.recipes/2020/07/16/banana-peel-curry/
Glass	Malin Landqvist	https://www.koket.se/glass-pa-prickiga-bananer

Muffin	Kadri Raig	https://www.yogadownload.com/Blog/TabId/424/PostId/1973/banana-peel-cupcakes.aspx
Muffin	Hawnuh Lee	https://closedloopcooking.com/nutty-banana-peel-vegan-muffins-with-dark-chocolate/
Muffin	Provamel	https://www.provamel.com/uk/recipes/breakfast-desserts-snacks/banana-peel-muffins
Pulled Pork	Melissa Copeland	https://thestingyvegan.com/banana-peel-vegan-pulled-pork-sandwich/#recipe-video
Pulled Pork	Jenné Claiborn	https://sweetpotatosoul.com/banana-peel-recipe-vegan-carnitas/
Pulled Pork	Summer Storm	https://gardengrubblog.com/how-to-make-a-bbq-banana-peel-pulled-pork-sandwich/
Pulled Pork	Chiquinquirá Marquez	https://shinyveggies.com/en/vegan-pulled-pork-shredded-beef-from-banana-peel/
Thorán	Hannah Walker	https://madeinhackney.org/recipes/recipe/banana-peel-thoran

Bilaga 2

Utvalda recept.

Maträtt	Receptförfattare	Källa
Banankaka	Mattias Kristiansson	https://www.vegomagasinet.se/banankaka-gjord-pa-bananskal
Bananskalswok	Reese Moore	https://www.honestlymodern.com/delicious-banana-peel-stir-fry-recipe/
Curry	Jassy Davis	https://www.abelandcole.co.uk/recipes/banana-skin--coconut-curry
Curry	Nigella Lawson	https://cooking.nytimes.com/recipes/1022140-cauliflower-and-banana-peel-curry
Glass	Malin Landqvist	https://www.koket.se/glass-pa-prickiga-bananer
Muffins	Kadri Raig	https://www.yogadownload.com/Blog/TabId/424/PostId/1973/banana-peel-cupcakes.aspx
Pulled pork	Jenné Claiborn	https://sweetpotatosoul.com/

		banana-peel-recipe-vegan-carnitas/
Pulled pork	Melissa Copeland	https://thestingyvegan.com/banana-peel-vegan-pulled-pork-sandwich/#recipe-video

Bilaga 3

Intervjuguide

Innan gästerna fick sätta sig så fick de som inte kunde skriva på sin samtyckesblankett innan möjligheten att göra det på plats. De fick sen berätta sina namn och vad de äter för typ av kost i vardagen.

Innan frågorna i intervjuguiden ställdes till respondenterna blev de serverade tre maträtter med tio minuters intervaller efter varandra. Därefter fick respondenterna en kort bensträckare innan intervjuerna började.

Tema: Kunskap & erfarenhet

Hur ofta skulle ni säga att ni äter banan i vardagen?

Hur ofta lagar du mat hemma?

Berätta allt ni vet om bananskal!

Om ni skulle gissa, vad tror ni att bananskal har för användningsområden?

ev. följdfråga: Har ni någonsin stött på det i matlagning tidigare?

Har ni ätit bananskal tidigare?

ev. följdfråga: "jaha, när då?"

ev. följdfråga: I vilken måltidskultur tror ni att man stöter på bananskal idag?

Tema: Maten

Berätta om era spontana tankar nu när ni har ätit bananskal?

Hur upplevde ni bananskalet som råvara?

Gott eller inte?

Smak?

Textur?

I vilken av rätterna upplevde ni att bananskalet fungerade bäst?

Vilken tillagning av bananskalet fungerade bäst?

Kokning?

Stekning?

Bakning?

Tema: Åsikter & implementering

Berätta vad ni tänker om att använda bananskal i er egen matlagning?

Tror ni att det går att implementera bananskal som en råvara i den svenska matlagningen?

Varför ja/nej? Motivera!

Vad tror ni att det finns för nytta med att äta bananskal?

Studier visar att vi som människor är mer benägna att ha matsvinn i åtanke när man får sätt att hantera det på jämfört med om man bara får höra varför matsvinn är dåligt. Hur tror ni det kommer sig?

ev. följdfråga: Är det något ni känner igen er i?

ev. följdfråga: Om så, vad har ni fått höra/se som gjorde er mer eftertänksamma?

ev. följdfråga: Hur ställer ni er till matavfall/matsvinn i vardagen?

Är det någon som har något att tillägga?

Bilaga 4

Informationsbrev med samtyckesblankett

Informationsbrev
2023-04-21
Sidnr: 1



Informationsbrev

Hej!

Vi, Marcus Atting Wills och Johan Wennerström, går tredje året på programmet Kulinarisk kock och måltidskreatör vid Restaurang- och Hotellhögskolan, Örebro universitet. För vårt examensarbete gör vi en studie om bananskal som huvudråvara i matlagning. Syftet med studien är att utforska samt utvärdera bananskal och dess kvalitéer som en huvudråvara vid matlagning.

Vi söker därför dig som är intresserad av matlagning och gillar att prova nya råvaror för en fokusgruppsintervju. Intervjun beräknas ta cirka 60 minuter inklusive smakprover.

Deltagande är frivilligt och du kan när som helst utan förklaring dra dig ur. Det slutliga arbetet kommer att lämnas in för slutlig bedömning den 1 juni 2023. Studien kommer att publiceras online i forskningsarkivet DiVA. Vid intresse skickar vi gärna resultatet till dig som deltar i studien.

Din identitet kommer att skyddas genom att vi ger alla deltagare fingerade namn. Intervjun kommer att spelas in digitalt och transkriberas. Både inspelningen och transkriberingen kommer att lagras på en lösenskyddad dator. Utöver oss kommer vår handledare och examinator ta del av materialet. Dina svar och dina resultat kommer att behandlas så att obehöriga inte kan ta del av dem. Efter att examensarbetet examinerats och godkänts kommer filerna att raderas.

Ansvarig för dina personuppgifter är Örebro universitet. Du kan ta del av det som registrerats om dig eller ha synpunkter på behandlingen eller de uppgifter som samlats in genom att kontakta oss. Frågor om hur Örebro universitet behandlar personuppgifter kan ställas till lärosätets dataskyddsombud på dataskyddsombud@oru.se. Klagomål som inte kan lösas med Örebro universitet kan lämnas till Datainspektionen.

Tack för att du deltar i vår undersökning!

Kontaktinformation

Marcus Atting Wills marcus.ating@hotmail.com 076 - 211 01 04

Johan Wennerström johan.we@hotmail.com 072 – 700 30 97

Handledare

Magnus Westling, Forskare vid Restaurang- och hotellhögskolan, Örebro universitet
magnus.westling@oru.se 019 30 20 14

Samtyckesblankett

Sidnr: 2



Jag har tagit del av ovanstående information och haft möjlighet att ställa frågor. Jag samtycker till att delta i studien. Jag ger mitt medgivande till att intervjun spelas in digitalt och förvaras enligt ovanstående.

Namn

Ort och datum

Bilaga 5

Tabellen visar hur kommentarer kopplade till citat omvandlades till koder. Citaten kommenterades med ett eller några få ord som beskrev innehållet. De citat som fått liknande kommentarer granskades sedan och placerades under en övergripande kod. Koderna grupperades sedan till olika kategorier.

Citat	Kommentarer	Kod	Kategori
<p>Lars: Folk är ju "clueless" liksom, på vad man kan göra för nånting, å vad man kan äta (Erik samstämmer)</p> <p>Karl: Ja och sen så är det ju alltid risken såhär, om det blir äckligt, eller om man inte kan äta maten i slutändan för att det inte är aptitligt (Lars samstämmer) [...] så har alla dom, tiderna och annat som har lagts ner på de, eller de matkostnaderna går till spillo liksom</p>	Tid, Ork	Livspusslet	Det ligger rätt i tiden att ta hand om bananskalet
<p>Anders: Folk inte är kreativa (Erik samstämmer) [...] de får inte ett sätt att göra det på å då orkar de inte (Erik håller med igen) och de orkar inte hitta på något för att ta hand om de.</p> <p>Erik: Ja, jag tror att det är precis så (Pär samstämmer), att personerna orkar inte tänka och då, orkar inte vara kreativa (Lars samstämmer), å då [...] skiter man i de.</p>	Omotiverad	Livspusslet	Det ligger rätt i tiden att ta hand om bananskalet
<p>"Pär: Det är väl rätt beskt liksom när man bara äter de som de är? (paus) Vill jag minnas.</p> <p>Anders: Strävt</p> <p>Pär: Strävt också vill jag minnas</p> <p>Erik Som många skal."</p>	Otrevligt	Otrevligt	Respondenternas generella kunskaper om banan och bananskal
<p>Maria: Men alltså så här, eller bananskal, när jag tänker bananskal, äta bananskal då tänker jag alltså, det vill jag inte göra liksom.</p>	Konservativ	Otrevligt	Respondenternas generella kunskaper om banan och bananskal

