

Lunds universitet

Historiska institutionen

HISK37

Kandidatuppsats i historia

Vårterminen 2026

Examinator: Dick Harrison

Handledare: Ulrika Holgersson

Seminarietid: 2 juni 2026 kl. 11:15

Lokal: LUX B 339

Vad blir det till middag?

Vår kokboks innehållsmässiga utveckling mellan 1951-1980 och dess förhållande till

Kooperativa förbundets provköks ideal

Innehållsförteckning

1. Inledning	3
1.1 Syfte	3
1.2 Frågeställningar	4
1.3 Forskningsläge	4
1.3.1 Forskning om Kooperativa förbundet	4
1.3.2 Forskning om kokböcker	7
1.3.3 Forskning om matkultur	12
1.4 Källmaterial	16
1.5 Teori	18
1.6 Metod	21
2. Historisk bakgrund	24
3. Undersökning och analys	25
3.1 Recept och råvaror i Vår kokbok mellan åren 1951 och 1975	25
3.1.1 Efterrätter	29
3.1.2 Fågelrätter	29
3.1.3 Sallader	31
3.1.4 Sidorätter	32
3.1.5 Såser	33
3.1.6 Fiskrätter	34
3.1.7 Valbara rätter	35
3.1.8 Köträtter	36
3.1.9 Bröd	37
3.1.10 Vegetariska huvudrätter	39
3.1.11 Andra recept utan kött, fisk eller fågel	40
3.1.12 Sammanfattning	40
3.2 Beskrivningen av nyheter i Vår kokbok	41
3.2.1 Hamburgaren och en ökad bekantskap med utländsk mat	41
3.2.2 Djupfrysning: det tekniska framsteget	44
3.2.3 Sammanfattning	45
3.3 KF:s ideal under förändring	46
3.3.1 Den hälsosamma kokboken: Efterrätter i Vår kokbok	46
3.3.2 Folkligt och lyxigt: inälvors och skaldjurs plats i Vår kokbok	49
3.3.3 Broilerkycklingens uppgång och fall	51
3.3.4 Sammanfattning	53
4 Sammanfattning och slutsatser	53
5 Käll- och litteraturförteckning	57
5.1 Källor	57
5.2 Litteratur	58

1. Inledning

Kokboken *Vår kokbok* gavs ut av Kooperativa förbundets provkök för första gången år 1951. Projektet att skriva en kokbok för Kooperativa förbundet började redan 1945, då KF ansåg att det behövdes en kokbok med billiga och enkla recept så att vem som helst skulle kunna laga maten bra. Chefen för KF:s provkök, Anna-Britt Agnsäter (1915–2006) hade tidigare arbetat för riksdagsledamoten Elisabeth Tamm på Kvinnliga medborgarskolan vid Fogelstad herrgård och var en stark förespråkare för folkbildning. Hon ansåg det därför nödvändigt att göra receptens disposition så standardiserad som möjligt och med en standardiserad måttsats för samtliga recept, samt att kokböckerna innehöll långa avsnitt om hur råvarorna skulle omhändertas redan innan matlagingsstadiet. *Vår kokbok* har satt en stor prägel på den svenska matlagingskulturen genom effektiviteten och pedagogiken av sitt upplägg, där både den klassiska fyrdelade måttsatsen och ugnstermometern blev introducerade till det svenska folket på bredd. Så gott som alla efterföljande kokböcker i Sverige har skrivits i den mall som *Vår kokbok* skapat och som den svenska befolkningen kommit att förvänta sig att en god kokbok skall ha. Trots sin status som mall för kokböcker har *Vår kokbok* omarbetats många gånger och släppts i hittills 28 upplagor (senast 2021), i vilka nya recept och metoder introducerats till Sverige. Vidare uppfann KF:s provkök också konceptet matpyramiden år 1974, som inkluderats i *Vår kokbok* från 1975 och framåt, i syfte att på ett snabbt och enkelt sätt lära befolkningen vilka matgrupper som är hälsosamma och vilka man bör undvika. På det här sättet har KF:s *Vår kokbok* inte bara funnits till för att förmedla recept till det svenska folket, utan också att förutbilda om hur man ska förhålla sig till att handla, hantera och äta mat under 75 års tid.

1.1 Syfte

Syftet med uppsatsen är att ur ett kunskapshistoriskt perspektiv undersöka hur Kooperativa förbundets provkök (KF:s provkök) utvecklade *Vår kokboks* innehåll under 1900-talets andra halva för att hålla kokboken uppdaterad och konkurrenskraftig under de stora kulturella skiften som Sverige präglades av under perioden. Samtidigt kommer jag att jämföra de förändringar som gjordes i *Vår kokbok* med KF:s styrande ideologi för att se hur väl de olika upplagorna följde sin utgivares ideal kring hälsa och konsumtion.

1.2 Frågeställningar

Hur utvecklades innehållet i *Vår kokbok* under Anna-Britt Agnsäters ledarskap (1943–1980) och vad säger detta om KF:s måltidsideal över tiden?

- Vilka mätbara förändringar i recept och råvaror kan observeras i materialet över tid?
- Vilken typ av kunskap förmedlades genom kokböckerna och hur förändrades dessa beskrivningar över tid?
- I vilken mån och hur relateras kunskaperna från materialet till KF:s normer och ideal kring sådant som modernitet, rationalitet, näringslära, samt enkelhet och lyx?

1.3 Forskningsläge

Det finns inte särskilt mycket föregående forskning att tillgå rörande *Vår kokbok* i sig. Istället kretsar majoriteten av den tidigare forskningen antingen kring Kooperativa förbundet, dess ideologiska inriktning och utveckling, eller kring svensk alternativt nord- och västeuropeisk matkultur under 1900-talet andra halva. Forskningsläget har därför delats upp i tre tematiska kategorier baserade på vilket fält forskningen handlar om. De tre kategorierna är *forskning om KF*, *forskning om kokböcker* och *forskning om matkultur*; där verken i avsnittet *forskning om KF* till stor del handlar om organisationen i sig och lägger väldigt lite fokus på KF:s provkök som endast var en liten del av rörelsen. Delen *forskning om kokböcker* belyser den forskning som gjorts om antingen svenska eller utländska kokböcker från närliggande länder, från samma tidsepok. Den sista kategorin, *forskning om matkultur*, täcker framför allt forskning om den svenska matkulturens utveckling under efterkrigstiden och utgör de ramar, vilka *Vår kokbok* agerat inom, under perioden 1951-1975.

1.3.1 Forskning om Kooperativa förbundet

Avhandlingen inom idé- och lärdoms historia vid Umeå universitet *Den rationella konsumenten: KF som folkuppfostrare 1899-1939* (1993) av Peder Aléx handlar om KF:s uppgång och ideologiska inriktning, samt hur organisationen ville påverka och bilda det svenska folket i en bredare bemärkelse genom hela sin verksamhet. Syftet med Aléx avhandling är att beskriva hur KF kom att bli en av de starkaste förespråkarna för rationell

konsumtion i Sverige och hur detta kan relateras till teorier om konsumtion, samt om civilisationsprocessen.¹

Aléx beskriver hur KF utgick från att konsumenterna i huvudsak var kvinnor och hur de ansågs ta ansvar för familjens konsumtion.² Vidare menar han att KF där f  r ansåg att kvinnor både kunde och borde vara rationella i sin konsumtion, eftersom kvinnans inställning återspeglades i hushållets välstånd och "harmoni".³ Vidare fick kvinnorna genom sin kontroll över familjens konsumtion således också det effektiva ansvaret för att upprätthålla folkhälsan på det lokala planet.⁴ KF var inte först med idén om behovet av den rationella konsumenten och i sin tur den rationella kvinnan, men tanken kan ändå ses som drivande bakom KF:s vilja att skapa en skola f  r husmödrar så att de moderna kvinnorna skulle få möjligheten att på ett strukturerat sätt ta till sig all ny information kring kemi, bakteriologi, barnvård, sjukvård, hygien och matlagning, vilken ansågs viktig för det moderna hemmet.⁵ Aléx konstaterar att bildningsnivån, såväl den ekonomiska som den sociala, hos den svenska befolkningen var av mycket stort intresse för KF som gärna agerade för att höja den svenska arbetarklassens levnadsstandard genom folkbildning.⁶ Denna utveckling ger en tydlig kontinuitet för KF:s ideal, från organisationens början till precis före den första versionen av *Vår kokbok* började utformas.

Avhandlingens tidsmässiga avgränsning g  r det naturligt att Aléx inte nämner *Vår kokbok* som en del av den folkbildningsprocess vilken han redogör för, men studiens politiska inriktning beskriver utförligt den ideologi som styrte KF in mot valet att utforma en egen kokbok. På grund av detta har *Den rationella konsumenten* gett goda förutsättningar för att förklara KF:s motiv bakom skapandet av kokboken och på så vis hjälpt till att besvara denna uppsats syfte: att undersöka KF:s arbete för att påverka den svenska befolkningen, som en del av det svenska folkhemmet genom dess fokus på god hälsa och rationalitet. Där Aléx lämnar har denna uppsats tagit vid och grundat sin undersökning av *Vår kokboks* utveckling i relation till KF:s ideologi på den forskning som utförts av Aléx.

¹ P. Aléx. *Den rationella konsumenten: KF som folkuppfostrare 1899-1939*. (Umeå universitet, 1994), s. 12.

² Aléx. *Den rationella konsumenten*, s. 212.

³ Aléx. *Den rationella konsumenten*, s. 212, 221, 226-227.

⁴ Aléx. *Den rationella konsumenten*, s. 217.

⁵ Aléx. *Den rationella konsumenten*, s. 221.

⁶ Aléx. *Den rationella konsumenten*, s. 76, 78.

Avhandlingen i statsvetenskap vid Stockholms universitet *Folkrörelse eller affärsföretag: Den svenska konsumentkooperationen 1945-1990* (1995) av Sun-Joon Hwang går igenom KF:s organisation och högre ledning för att analysera konflikten mellan de olika viljorna att driva KF som vinstdrivande affärsföretag eller som ideell folkrörelse. Avhandlingen tar inte upp *Vår kokbok*, utan låter fokus genomgående ligga på företagets storpolitik. Centralt för avhandlingen är den ideologiska balansgång som KF ställdes inför i och med deras position som Sveriges största företag år 1989, samtidigt som de var den näst största folkrörelsen där orden "en medlem - en röst" premierades, vilket skapade stora problem för det dagliga styret av koncernen.⁷

De största ändringarna för KF:s styre beskrivs ha inträffat kring mitten av 1950-talet, då förbundet vuxit till en så pass stor organisation att den inte längre klarade av att effektivt styras underifrån.⁸ Problemet låg i att alla lokalföreningar skulle skicka förtroendevalda till KF:s kongresser där demokratiska beslut skulle tas om företagsfrågor.⁹ Hwang skriver om hur KF:s centralorganisation [ledning] "kände oro för att demokrati kunde stå i vägen för effektivitet, även om man [centralorganisationen] inte direkt uttryckte detta", samt hur det också drevs igenom en minskning av antalet förtroendevalda i organisationen.¹⁰ En stor del av de förtroendevaldas makt fördes samtidigt över till de professionella tjänstemännen och detta minskade inflytande från de nu allt färre förtroendevalda kallades för en effektivisering av demokratin.¹¹ Därefter blev KF allt mer inriktat mot att vara ett klassiskt företag, med en tydligare toppstyrning för att kunna effektivisera verksamheten och hålla organisationen lönsam för dess medlemmar.¹²

Det är i början av denna våg av effektivisering och rationalisering av organisationen som *Vår kokbok* utges (dock utan att omnämnas) för att implementera liknande rationaliseringsideal i köket. Hwang lägger inte fokus på *Vår kokbok* i sin forskning på grund av sitt syfte om att undersöka organisationens högre styrning, men används här för att visa på hur KF:s ideologiska riktning skapar förutsättningarna för de förändringar som sker i *Vår kokbok* under 1900-talet andra halva.

⁷ S.J. Hwang. *Folkrörelse eller affärsföretag: Den svenska konsumentkooperationen 1945-1990*. (Stockholms universitet, 1995), s. 2-3.

⁸ Hwang. *Folkrörelse eller affärsföretag*, s. 80-81, 83, 208.

⁹ Hwang. *Folkrörelse eller affärsföretag*, s. 80, 83, 85.

¹⁰ Hwang. *Folkrörelse eller affärsföretag*, s. 84, 99.

¹¹ Hwang. *Folkrörelse eller affärsföretag*, s. 84.

¹² Hwang. *Folkrörelse eller affärsföretag*, s. 100, 208-209.

Artikeln “Vår kokbok fyller 50 år: Ett samtal med svensk kokbokshistorias nestor och Vår kokboks skapare, Anna-Britt Agnsäter” (2002) av Monica Boëthius är en sammanställning av en intervju mellan Anna-Britt Agnsäter och journalisten Monica Boëthius. Boëthius hade tidigare varit redaktör på KF:s egen tidning *Vi* och måste därför anses vara en partisk källa på grund av båda parternas tidigare närhet till samma organisation.¹³ Trots att artikeln är problematisk utifrån källkritiska perspektiv, är den användbar för att beskriva *Vår kokboks* tidiga historia från dess att Agnsäter tar anställning vid KF:s provkök till och med lanseringen av kokbokens 1:a upplaga. Fokus ligger på hur kokboken skapades, vilka idéer som Agnsäter tog med sig från sin studieresa i USA under 1948, samt hur succén av den 1:a upplagan ledde till *Vår kokboks* fortsatta framgång 50 år senare.¹⁴ Artikeln avslutas med reklam för *Vår kokbok* och att Boëthius vill höja upp verket till det svenska kökets standardverk, genom att beskriva Agnsäter med orden “[o]m det är sant som man säger att Ingvar Kamprad lärde svenska folket att möblera sina hem, så har Anna-Britt Agnsäter lärt svenskarna att laga den goda maten som ska ätas i de där hemmen!”¹⁵ Denna artikel bidrar till en ökad förståelse för *Vår kokboks* historiska bakgrund och ger kontext kring kokbokens tidiga utveckling.

1.3.2 Forskning om kokböcker

Boken *Från Amerikastek till Grand dessert: 40 år med Vår kokbok* (1991) av Barbro Lindgren, Ulla Ingeson, beskriver de större nyheterna och trenderna som går att se i *Vår kokboks* upplagor från 1950-, 60-, 70- respektive 80-talet.¹⁶ Författarna Barbro Lindgren och Ulla Ingeson var båda anställda vid KF:s provkök när den här boken skrevs och därför kan den klassas som ett verk med stora risker för tendenser. De potentiella källkritiska bristerna är inte till något större problem i det här fallet eftersom informationen som står skriven i kokboken varken kan beskrivas som moraliserande eller kontroversiell i sina påståenden kring *Vår kokboks* verksamhet.

Först beskriver boken i korthet hur *Vår kokbok* kom till, med Anna-Britts Agnsäters studieresa till USA efter andra världskriget.¹⁷ Sedan redogör boken decennium för

¹³ Lundgren, K. *Anna Valborg Monica Boëthius*. Svenskt kvinnobiografiskt lexikon. (2018). <https://skbl.se/sv/artikel/MonicaBoethius> [Hämtad 2026-05-06].

¹⁴ M. Boëthius. Vår kokbok fyller 50 år: ett samtal med svensk kokbokshistorias nestor och Vår kokboks skapare, Anna-Britt Agnsäter. *Gastronomisk kalender*. 41 (2002): s. 132-136. [doi-länk saknas]

¹⁵ Boëthius. Vår kokbok fyller 50 år, s. 136.

¹⁶ B. Lindgren & U. Ingeson. *Från Amerikastek till Grand dessert: 40 år med Vår kokbok*. (Rabén & Sjögren, 1991), s. 6.

¹⁷ Lindgren & Ingeson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 7.

decennium, vilka nyheter som *Vår kokbok* förde med sig, hur vissa förord såg ut, samt hur det svenska samhället förändrades med tiden för att kräva annorlunda recept från kokboken än tidigare.¹⁸ Utöver detta visar Lindgren och Ingeson också upp tidstypiska recept från varje av de fyra undersökta decennierna, för att på ett konkret vis förklara de ändringarna som gjorts med tiden. I dessa fall har receptet i fråga kopierats från en av upplagorna av *Vår kokbok* och fått en tillhörande kort kommentar från de två författarna som i vissa fall ger kontext till maten ur en kulturell synpunkt, som i fallet *Kinesisk grönsaksrätt* från 60-talet: “Att kommunikationsmöjligheterna ökade under 60-talet satte sina spår även i kokboken. Folk reste i större utsträckning till andra länder och lärde känna och uppskatta nya matkulturer. I andra riktningen flygfraktades frukt och grönsaker året om”.¹⁹ I några fall ger dessa beskrivningar en bättre kontext kring inkluderingen av recepten i kokboken vid just den tidpunkten. I andra fall beskrivs endast rent praktiska tips för hur man kan laga maten. Dessa olika beskrivningar ger delvis svar på den andra frågan i uppsatsen, *Vilken typ av kunskap förmedlades genom kokböckerna och hur förändrades dessa beskrivningar över tid?*, men saknar ofta förklaringarna bakom varför utvecklingen såg ut som den gjorde, samt placerar större fokus på att visa tidstypiska recept från *Vår kokbok* än de bakomliggande faktorer som bidragit till kokbokens utveckling.

Uppsatsen inom etnologi *Den demokratiska kokboken: om budskapen i Vår Kokboks förord 1951-1997* (1999) av Richard Tellström undersöker förorden i *Vår kokboks* 21 första upplagor (1951-1997) ur ett etnologiskt perspektiv. Tellströms fokus ligger på “kokbokens funktion som kulturförmedlare eller om kokboksförfattarens intention med sitt arbete” där han har tagit inspiration från Michel Foucaults och Pierre Bourdieus resonemang kring diskurser.²⁰ Tellström har jämfört förorden för att se vilka uttryck som tillkommer och försvinner från *Vår kokbok* över tid, med målet att därefter kunna avgöra hur *Vår kokboks* upplagor kommit att präglas av sin samtid.²¹ Tellström konstaterar att *Vår kokbok* står på en väl uttänkt idégrund, där rationaliteten och enkelheten premieras för att låta vem som helst kunna ta åt sig av kokbokens recept och utföra dem med goda resultat.²² Han visar tydligt hur *Vår kokbok* använder sig av ett mycket starkt ethos i sina argument kring varför man skall lita på kokbokens nya och främmande metoder, där han skriver “Vår kokbok anvisar det rätta

¹⁸ Lindgren & Ingeson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. s. 9-13, 43-49, 81-85, 118-122.

¹⁹ Lindgren & Ingeson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 62.

²⁰ R. Tellström. *Den demokratiska kokboken - om budskapen i Vår Kokboks förord 1951-1997*. (Stockholms universitet, 1999), s. 4.

²¹ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. s. 6.

²² Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 19, 25, 27.

sätter; man berättar hur maten ska tillagas, inte hur den *kan* tillagas”.²³ För att markera KF:s kompetens och trovärdighet, ger han också exempel på hur *Vår kokbok* hänvisar till sin expertis genom termer som “KF:s livsmedelsexpertis” och “[p]rovkökets hushållslärare” och kopplar samman detta med idealen om vetenskaplig, rationell matlagning.²⁴ Förutom KF:s hänvisningar till expertis och auktoritet, poängterar Tellström också kokböckernas motargument mot en förväntad skepsis från sina läsare, där det står “[de med] lite frisk upptäckarglädje” kommer att undvika att fastna i monoton matlagning ifall man vågar låta sig ledas av kokbokens fasta hand.²⁵ Genom att analysera förorden i *Vår kokboks* upplagor mellan 1951 och 1997 kommer Tellström fram till att *Vår kokbok* har ett fundamentalt framåtsträvande budskap som rationaliserar köket, samt för matlagningen från att vara en kokkonst till att vara en vetenskaplig process, med tydlig metodik och teori i ryggen.²⁶ Således besvarar Tellström till viss del fråga tre i och med att han fastställer kokböckernas förords syn på rationalitet och i någon utsträckning även synen på näringslära inom ramen för vetenskaplighet. Vad han inte gör är att ta in KF:s andra trycksaker i analysen och inte heller se till hur resten av kokböckerna behandlar de olika idéerna han skriver om.

Artikeln “Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook: *Ons Kookboek*, 1920–2000” (2005) av historikern Yves Segers handlar om utvecklingen av kokboken *Ons kookboek* [Vår kokbok] utgiven av flamländska Boerinnenbond [Bondefruarnas förbund] i Belgien sedan 1927.²⁷ Utifrån Segers beskrivning av *Ons kookboek* är den mycket lik den svenska *Vår kokbok* i sitt syfte att skapa en nyttig kokbok skriven på ett ändamålsenligt och lättförståeligt vis för att nå ut till folket och göra matlagningen enkel, för att stärka folkhälsan på landsbygden.²⁸ Boerinnenbond är samtidigt annorlunda från KF genom att den var ett bildningsförbund specifikt för kvinnor på den belgiska landsbygden och var således tydligt inriktad på den målgruppen, vilket av praktiska skäl förde med sig särskilt många recept på hur man skall ta tillvara på råvaror som var vanligare på landet.²⁹ Samtidigt fanns det ett stort fokus på att kompensera för de brister som det traditionella lantliga köket förde med sig, genom att skapa recept med bättre näringsvärden och större fokus på att få i

²³ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 24.

²⁴ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 26-27.

²⁵ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 28.

²⁶ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 31-32.

²⁷ Boerinnenbond heter idag Fern, men har också hetat Katholiek Vormingswerk voor Landelijke Vrouwen [Katolska bildningsverket för rurala kvinnor].

²⁸ Y. Segers. Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook: *Ons Kookboek*, 1920–2000. *Appetite*. 45: 1 (2005): s. 5, 9. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.03.007>

²⁹ Segers. Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook, s.12.

sig tillräckligt med vitaminer.³⁰ På senare tid blev kokboken allt mer ordinär och fick en betydligt bredare målgrupp än bondefamiljer, där den idag ses som en mycket välgjord kokbok som alla i Belgien kan använda sig av, mer i likhet med svenska *Vår kokbok*.³¹

Boerninnenbond var inte heller av samma karaktär som KF då den belgiska organisationen var, tillsammans med sin manliga motsvarighet Boerenbond [böndernas förbund], en utpräglad stöd- och intresseförening för katolska jordbrukare i Belgien, samt har varit mycket mer aktiva i den belgiska politiken än KF i Sverige.³² Segers redogör för hur kokboken förändrades kraftigt efter andra världskriget under 1950- och 60-talet då Belgien fick en god ekonomisk period och det belgiska folket började äta allt mer utländsk mat, samt hel- och halvfabrikat producerat i fabrik.³³ *Ons kookboek* har stora likheter med *Vår kokbok*, bland annat med dess fokus på ekonomisk sparsamhet samt mycket standardiserade språk och tillvägagångssätt i recepten, vilket skulle göra dem så lättförståeliga som möjligt för läsaren.³⁴ Artikelns värde består av att Segers beskriver hur *Ons kookbooks* utveckling sett ut under 1900-talet och förklarar mycket väl vad som orsakat dessa förändringar, vilka nya metoder och tekniker som lett till en förändrad kokkonst. På det viset ger denna artikel en bakgrund till förändringarna i *Vår kokbok*, samt sätter förändringarna under perioden, och således även resultatet av fråga två i frågeställningen, i en större europeisk kontext.

Kandidatuppsatsen i idéhistoria skriven av Maja Persson Riis *Vår kokbok: En studie om den historiska utvecklingen inom matkonsumtion i Vår kokbok* (2014) analyserar behovsdiskursens utveckling mellan tre upplagor av *Vår kokbok* (1953, 1978 och 2013) för att se vilka beteenden och förmågor *Vår kokbok* idealiserade hos sina läsare, samt hur detta förändrades med tiden.³⁵ Uppsatsen utgår från idéhistorikern Peder Aléxs verk om kooperativa förbundet, där slutsatsen om det tidigare 1900-talets ideal kring den rationella konsumtionen, blir en språngbräda för att undersöka huruvida *Vår kokbok* förmedlade dessa ideal under resten av 1900-talet eller om budskapet förändrades med tiden.³⁶ I uppsatsens slutsatser konstaterar Persson Riis att Aléx behovsdiskurs från början av 1900-talet, också fortgår under resterande delen av århundradet genom det fortsatta fokuset som lagts på

³⁰ Segers. Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook, s. 5.

³¹ Segers. Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook, s. 4.

³² Boerenbond. *History of Boerenbond*. [Årtal saknas].

<https://www.boerenbond.be/geschiedenis-van-boerenbond> [Hämtad 2026-04-23].

³³ Segers. Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook, s. 6, 8.

³⁴ Segers. Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook, s. 5, 7.

³⁵ M. Persson Riis. *Vår Kokbok: En studie om den historiska utvecklingen inom matkonsumtion i Vår Kokbok*. (Karlstads universitet, 2014), s. 3.

³⁶ Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 2, 8, 13.

ekonomiskt sund konsumtion.³⁷ Persson Riis fastställer dock att anledningarna bakom rationaliteten har förändrats, då krig på den europeiska kontinenten och en i allmänhet mycket lägre levnadsstandard låg bakom sparsamheten i början av 1900-talet, medan återhållsamheten senare kom att vara en dygd i sig i det betydligt rikare samhälle som växte fram efter andra världskriget.³⁸

Metodiskt liknar Persson Riis uppsats också Richard Tellströms etnologiska uppsats *Den demokratiska kokboken - om budskapen i Vår kokboks förord 1951-1997*, genom att majoriteten av källmaterialet består av kokböckernas förord.³⁹ Till skillnad från Tellström analyserar dock Persson Riis även andra delar av kokböckerna, såsom kapitlen *Bord, duka dig!* (i 1953 års upplaga) och *Att välja mat* (i 1978 och 2013 års upplagor), vilka hon anser vara särskilt väl lämpade för att göra en analys om kokböckernas ideal.⁴⁰ Majoriteten av de ideal som Persson Riis hittar har att göra med ekonomisk rationalitet och sparsamhet, men hon diskuterar även konceptet av den "hälsosamma konsumenten" som var rationell i sina val av mat, inte bara ur en ekonomisk ståndpunkt utan även ur ett hälsoperspektiv.⁴¹

I sin analys belyser uppsatsen KF:s provköks vilja att utbilda rationella och starka medborgare genom sina kokböcker, i enlighet med KF:s övergripande ideal som en av Sveriges största folkrörelser.⁴² Det här resultatet ligger i linje med vad Tellström skrivit i sin uppsats från 1999, där han menar att folkbildningen är en av de centrala punkterna för *Vår kokbok*.⁴³ Uppsatsen är därför lik Tellströms, men ger också vissa nya insikter som bland annat hur *Vår kokbok* förhållit sig till sina läsares hälsa, samtidigt som den också bygger vidare på Aléx tes från sin avhandling, genom att konstatera att KF fortsatt är drivet av det ekonomiskt återhållsamma idealet.⁴⁴ På vis så tillför denna uppsats av Persson Riis, en nyansering av de två andra forskarnas tidigare resultat och har agerat som komplement till den diskussion om ideal och normer som återfinns i fråga tre av denna undersökning.

Artikeln "Country cooking: Cookbooks and Counterculture in the 1970s" (2023) av kulturhistorikern Laurel Foster beskriver ett skifte i den brittiska matkulturen under det sena 1960-talet och 1970-talet utifrån en särskild kontrakulturell kokbok *A Country Recipe*

³⁷ Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 27.

³⁸ Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 27, 33.

³⁹ Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 14-15.

⁴⁰ Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 14-15.

⁴¹ Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 19, 32-33.

⁴² Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 4, 27-28.

⁴³ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 31.

⁴⁴ Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 29-30.

Notebook (1979). Kokboken skrevs som en del av en proteströrelse mot den “normala” matkulturen i Storbritanniens konsumtionssamhälle vid tiden, likt Sverige, baserat på de nya snabbköpen med sina stora utbud av hel- och halvfabrikatvaror.⁴⁵ Protesterna var en del av det mycket större kulturella skifte som hade skapats i Europa under 68-rörelsen och ville vända sig bort från det industriella för att komma närmare äldre tiders matlagning.⁴⁶ Man skulle vara närmare naturen och laga mat som inte producerats i fabriker eller på annat sätt framställts “oetiskt”.⁴⁷ Den här anti-industriella och anti-rationella rörelsen står i stark kontrast till KF:s ideal, vilket visas genom denna uppsats. Konflikten mellan den nya kulturen som växer fram från och med 1968, samt den äldre efterkrigskulturen representerad av KF är en viktig faktor för att analysera *Vår kokboks* utveckling mellan åren 1969 och 1975. Artikeln ger en bredare förståelse för hur kulturella skiften kan ses genom, samt utformas av, kokböcker. Artikeln förklarar väl hur kokbokens utbud av recept och tillagningsmetoder skapades för att komma bort från det författaren ansåg vara negativt med samtida kokböcker utan samma inriktning.⁴⁸ *Country Recipe Notebook* och *Vår kokbok* är två mycket olika verk, som själva inte är jämförbara med varandra, men artikelns undersökning om kokböckers ideologiska bakgrund och ideologiska påverkan på innehåll och utformning är till stor nytta i undersökningen av *Vår kokbok*.

1.3.3 Forskning om matkultur

Avhandlingen i ekonomihistoria vid Stockholms universitet *I köttbullslandet: Konstruktionen av svenskt och utländskt på det kulinariska fältet* (2005) av Jonathan Metzger är skriven i syftet att studera uppkomsten “svenskt” och “utländskt” inom den svenska matkulturen mellan åren 1900 och 1970, i relation till de skiften i svensk kultur och det svenska samhället som skedde under samma period.⁴⁹ Metzger utgick från flera svenska kokböcker när han skrev sin avhandling, med motivationen att kokböcker innehåller mycket information om de värderingar som varit styrande under kokbokens utformning.⁵⁰

Metzgers arbete belyser olika ideologiska synvinklar på matlagning, med det menat att han undersöker människors och i det här fallet den svenska kulturens inställning till vilken mat

⁴⁵ L. Foster. Country cooking: Cookbooks and Counterculture in the 1970s. *Food and Foodways*. 31: 3 (2023): s. 160-161, 163-166. <https://doi.org/10.1080/07409710.2023.2228033>

⁴⁶ Foster. Country cooking, s. 160, 165-166.

⁴⁷ Foster. Country cooking, s. 163.

⁴⁸ Foster. Country cooking, s. 162.

⁴⁹ J. Metzger. *I köttbullslandet: Konstruktionen av svenskt och utländskt på det kulinariska fältet*. (Stockholms universitet, 2005), s. 23.

⁵⁰ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 24-25.

som är accepterad, omtyckt eller ratad på filosofisk grund.⁵¹ Att undvika viss mat av filosofiska skäl innebär här att man valt att inte äta mat, oberoende av personliga smakpreferenser, utan på grund av ens religiösa övertygelser eller kulturella föreställningar som påverkar synen på maten.⁵² Således visar Metzger hur människors inställning till mat kan vara mycket emotionellt laddad, även om han poängterar att han med ideologi inte menar politisk ideologi, utan personers och samhällens filosofiska och praktiska inställning till omvärlden.⁵³ En stor del av texten handlar om koncepten "svenskhets" och "utländskhet", och hur dessa har använts i relation till mat under perioden.⁵⁴ Metzger skriver att det nationella köket skapas ur en process där "*konsumtionen* av mat ingår i *produktionen* och *reproduktionen* av (exempelvis nationell) identitet" eftersom matlagning tar upp en så stor del av vardagen och ekonomin för människan.⁵⁵ Metzger lyfter antropologen Catherine Palmers resonemang om att mat är en av de starkaste nationella symbolerna som finns i ett samhälle, och citerar henne med orden, "varför det [maten] är ett av de 'primära kulturella objekt i vilka nationalistiska känslor är inknutna'".⁵⁶ Detta resonemang kan, tillsammans med den påföljande risken att förlora sin egen nationella identitet om man skulle sluta äta sitt lands mat, förklara den långa process som varit för att utländsk mat skulle komma att bli en vanlig del av *Vår kokboks* innehåll.⁵⁷ Det mest centrala landet för Sverige när det kommer till utländska influenser inom matlagning och matkultur under efterkrigstiden är USA. Metzger konstaterar att många svenska kokböcker under 1900-talet varit mycket negativa till USAs kulinariska bidrag, samtidigt som den också får ta allt större plats bland recepten i samma kokböcker och där USA framhållits som föregångsland när det kommer till metodiken i deras matlagning.⁵⁸

En annan aspekt av den svenska matkulturen under 1900-talet, var kärleken till den alldagliga maten, där många kokböcker ville göra det tydligt att deras recept inte var exklusiva och således tillgängliga för gängse läsare.⁵⁹ Under 1950- och 1960-talet blir, enligt Metzger, retoriken mot exklusivitet allt starkare i de svenska kokböckerna och böckerna börjar hylla den borgerliga och folkliga maten - husmanskosten - som den mer äkta formen av

⁵¹ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 33.

⁵² Metzger. *I köttbullslandet*, s. 33.

⁵³ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 34.

⁵⁴ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 23.

⁵⁵ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 61-62.

⁵⁶ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 62.

⁵⁷ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 158-159.

⁵⁸ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 84-86, 123.

⁵⁹ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 179-180, 182.

matlagning, samt att man genom den enklare maten kommer närmare det givna landets sanna matkultur, medan finare mat förlorat all sin igenkännbarhet och blivit allt för generisk mellan kulturerna.⁶⁰ En tredje och sista del av Metzgers avhandling som har relevans för min egen undersökning är det han skriver om tilltron till modernitet i Sverige fram till och med 1960-talets slut då vänsterrörelserna i Europa och Sverige började alltmer ifrågasätta de modernistiska idealen i maten som en del av den större kontrakulturella rörelse som bildades vid tiden.⁶¹ Det skapades då en mycket stark "Heimat-romantik" som gick emot den allt mer industrialiserade världsordningen i Europa fram till dess.⁶² Istället idealiserades den självförsörjande bonden som kunde skapa allt som familjen kunde tänkas behövas och på så vis nå tillbaka till tidigare generationers arv.⁶³

Denna avhandling skapar stor förståelse för den värld som *Vår kokbok* rörde sig inom under 1900-talet och besvarar inte någon av frågorna i min egen uppsats, men hjälper mig att själv besvara den andra frågan om hur *Vår kokbok* beskrev sitt innehåll, genom den historiska kontext som Metzger redogör för. Avhandlingen hjälper också till att besvara den tredje frågan eftersom den beskriver hur modernitet, enkelhet och lyx betraktades generellt i Sverige under den aktuella tiden.

Artikeln "Dietary trends from 1950 to 2010: a Dutch cookbook analysis" (2019) av forskarna inom matvetenskap Marjolein E. Buisman och Jochem Jonkman belyser den rent näringsmässiga utvecklingen för recept i nederländska kokböcker med nedslag i åren 1950, 1970, 1989 och 2010.⁶⁴ Artikelns syfte är att undersöka den generella utvecklingen av allmänhetens matvanor från andra världskrigets slut till modern tid utifrån ett hälsovetenskapligt perspektiv.⁶⁵

Studien visar på att maten i de nederländska kokböckerna blivit allt mer energität, med högre mängd energi (kcal) per 100 gram (i artikeln räknat gram/100 kcal).⁶⁶ Vidare minskade även basvarornas (potatis, ris, bröd o.s.v.) och grönsakernas vikt i snitt 30% respektive 20%, medan den proteinrika maten ökade med i snitt 100% över hela perioden.⁶⁷ Åren 1970 och

⁶⁰ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 180-182.

⁶¹ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 366.

⁶² Metzger. *I köttbullslandet*, s. 367.

⁶³ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 367.

⁶⁴ M.E. Buisman & J. Jonkman. Dietary trends from 1950 to 2010: a Dutch cookbook analysis. *Journal of Nutritional Science*. 8: 5 (2019): s. 1. doi:10.1017/jns.2019.3

⁶⁵ Buisman & Jonkman. Dietary trends from 1950 to 2010, s. 1.

⁶⁶ Buisman & Jonkman. Dietary trends from 1950 to 2010, s. 2-3.

⁶⁷ Buisman & Jonkman. Dietary trends from 1950 to 2010, s. 3.

1989 är inte lika extrema jämfört med skillnaden mellan år 1950 och 2010, men värdena tyder på samma trend även under de åren. Min egen studie är inte alls lika teknisk i sin undersökning om kokböckernas utveckling och lägger fokuset på andra aspekter av innehållets förändring. Det går dock att dra nytta av de övergripande trenderna som denna studie konstaterat för att på så vis se hur de svenska maträtterna förändras för att fylla en ny ökad efterfrågan på nyttigare mat med fler vegetariska alternativ, eftersom Nederländerna är ett land med relativt lik matkultur som Sverige.

Boken *Varje tugga är en tanke - Svensk matkultur under 800 år* (2024) av mathistorikern och docenten i måltidskunskap Richard Tellström är en syntes som beskriver Sveriges mathistoria från högmedeltiden till idag. För uppsatsen är endast det sjätte kapitlet *Snabbt och färskt året runt i folkhemmet, 1933-1995* av relevans, eftersom resten av boken behandlar tidsperioder utanför avgränsningen. I kapitlet driver Tellström tesen att kohandelsuppgörelsen mellan Socialdemokraterna och Bondeförbundet år 1933 ledde till såpas stora ekonomiska satsningar på det inhemska jordbruket, att Sverige blev mer eller mindre oberoende av andra länders matproduktion och på så sätt kom att förbli relativt svårpåverkade av andra länders matkulturer fram till 1990-talet.⁶⁸

Denna jordbrukspolitik menar Tellström, ledde till ökade kostnader för det svenska folket, vilka sedan kom att bli en av anledningarna till den breda spridningen av frysvaror, hel- och halvfabrikat tillverkade i fabrik med stordriftsfördelar, som alternativ till de klassiska råvarorna i matbutikerna.⁶⁹ Kostnaderna blev också högre för dem som hade hembiträde efter andra världskriget och frun förväntades nu även hinna med att laga maten i allt fler hushåll, något som också var en högst bidragande faktor till den ökade konsumtionen av hel- och halvfabrikat i Sverige från 1950-talet och framåt.⁷⁰ Tellström belyser också folkbildningsidealets början inom svensk matkultur under 1920-talet som mynnade ut i det svenska folkhemmets hälsopolitik, vilken skulle skapa en stark och frisk befolkning som kunde driva landet framåt.⁷¹ *Vår kokbok* beskrivs som en sammanslagning av alla de olika förändringarna som hade gjorts under 1930- och 40-talet, med ett fokus på billig, hälsosam mat baserad på industriellt framställda varor genom hel- och halvfabrikat, lagad med nya metoder och ny utrustning, för att göra matlagningen snabb och enkel för de moderna

⁶⁸ R. Tellström. *Varje tugga är en tanke: Svensk matkultur under 800 år*. (Natur & Kultur, 2024), s. 202-203.

⁶⁹ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 203-204.

⁷⁰ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 224.

⁷¹ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 204, 207, 216-217.

kvinnorna i landet som nu skulle kombinera skötseln av hemmet med ett eget arbete.⁷²

Förutom strömmen av utländska maträtter som långsamt sipprade in i den svenska kulturen under perioden, var en av de större förändringarna enligt Tellström, den våg av vegetariskt ätande som kom efter de många studentdemonstrationerna under 1960-talets slut, vilka också hade som följd att ett större motstånd mot industriproducerad mat växte fram.⁷³ Tellströms text beskriver inte i vilken grad förändringarna i matkulturen sker inom *Vår kokboks* upplagor och beskrivningen av *Vår kokbok* är endast en liten del av innehållet. Boken ligger dock ändå i stort till grund för arbetet genom sin goda beskrivning av den allmänna utvecklingen för svensk matkultur mellan åren 1933-1995. Tellströms verk är tillsammans med Metzgers de centrala utgångspunkterna för denna studie när *Vår kokboks* utveckling skall jämföras med de generella matvanorna hos det svenska folket mellan 1951 och 1980. En skillnad mellan dessa två är att Tellström förlitar sig mer på matlagningsprofilers uttalanden och reklam för att se vad som var trendigt i Sverige, medan Metzger fokuserar på hur svenska eller utländska maträtter ansågs vara och utgår till skillnad från Tellström från kokböckers egna gestaltning av rätterna.⁷⁴

1.4 Källmaterial

Vår kokbok gavs ut första gången 1951 efter att KF:s provköks chef, Anna-Britt Agnsäter, gjort en studieresa till USA för att ta del av nya tillagningsmetoder som inte populariserats i Sverige vid det laget. Sedan dess har KF gett ut totalt 28 upplagor, varav 12 upplagor ligger inom den valda avgränsningen 1951-1980. Av dessa har fyra upplagor av *Vår kokbok* analyserats enligt frågeställningen och de valda exemplaren är 1951 (1:a), 1959 (4:e), 1969 (II) (9:e) och 1975 (1977) (11:e) års upplagor av *Vår kokbok*.⁷⁵ Upplagorna är omsorgsfullt utvalda för att representera större förändringar i *Vår kokboks* utformning och innehåll, där 1951 utgör basen för alla senare upplagor och utgör per automatik den största förändringen för KF:s provköks folkbildningsuppdrag. Till 1959 års version har många nya recept och matlagningsmetoder tillkommit, samt att dispositionen har effektiviserats jämförts med de tidigare upplagorna. Den andra av upplagorna från 1969 har också fått sitt innehåll ytterligare uppdaterat och blivit mer präglad av utländska recept (främst försvenskade versioner av

⁷² Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 235, 238, 249-250.

⁷³ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 259-260.

⁷⁴ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 23; Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 224-226, 229.

⁷⁵ Det finns två upplagor av *Vår kokbok* från året 1969, men den som används i denna studie är den andra av dessa. Hädanefter kommer 2:a upplagan från 1969 refereras till som 1969 års upplaga. Upplagan från 1975 som använts är den tredje nytryckningen från 1977, men källhänvisningarna kommer spegla det tidigare datumet.

utländska recept) än tidigare upplagor. 1975 års upplaga utgör - förutom den 1:a upplagan från 1951 - den enskilt största förändringen av *Vår kokbok*, eftersom råden om kosthållning och nästan all annan information som inte är recept för mat har flyttats till introduktionen.

Utöver *Vår kokbok* ingår även en mindre bok utgiven av KF:s provkök i källmaterialet till uppsatsen, eftersom den givits ut i syfte att vara komplement till den huvudsakliga kokboken men är mer fokuserad på enskilda frågor kring hälsosam levnad. Småtrycken är generellt mer moraliserande än de vanliga kokböckerna och kan därför användas väl för att hjälpa besvara undersökningens syfte och frågeställning. Av de mindre trycksakerna är boken *Tjäna på att veta: om basmat* (1975) av Anna-Britt Agnsäter, Wilhelm von Döbeln och Britta Ring, den mest relevanta att undersöka, utifrån dess innehåll och uppsatsens tidsavgränsning. Den är en del av KF:s *Tjäna på att veta*-serie av böcker och handlar om hur man lättast skall äta nyttigt med fokus på att inte nå övervikt. Boken har fyra delar, där den första beskriver hur människor skall äta för att vara hälsosamma samtidigt som de kan få i sig alla näringsämnen som kroppen behöver under en dag.⁷⁶ Bokens andra del beskriver de olika näringsämnena i detalj för att förklara varför varje del av en välbalanserad kost är viktig för hälsan.⁷⁷ Tredje delen består av förslag på menyer som man kan följa för att få rätt mängd kolhydrater, balanserat efter ålder, kön, kroppsform och grad av förväntad fysisk belastning, samt huruvida man är vegetarian eller inte.⁷⁸ Den fjärde och sista delen av boken handlar om hur man skall konsumera på ett vis som är ekonomiskt hållbart.⁷⁹ Främst handlar avsnittet om hur stor del av den årliga matkostnaden matpyramidens tre olika delar står för, samt varför den animaliska proteindelen (pyramidens topp) står för större utgifter för genomsnittssvensken och kan enkelt reduceras om man vill spara in pengar.⁸⁰

Källmaterialets innehåll har inte analyserats ur ett kritiskt perspektiv i dess roll som berättande källor, utan i dess roll som kvarlevor från det förflutna är det istället av betydligt större intresse att studera hur de förmedlade sin information, istället för att undersöka huruvida informationen om exempelvis kosthållning var sanningsenligt eller inte. En källkritisk aspekt som är av värde är förutsättningarna som böckerna skapades under.⁸¹ Likt

⁷⁶ A.B. Agnsäter, W. von Döbeln & B. Ring. *Tjäna på att veta: om basmat*. (Konsumentinformationen, Kooperativa förbundet, 1975), s. 2-9.

⁷⁷ Agnsäter, Döbeln & Ring. *Tjäna på att veta*, s. 10-15.

⁷⁸ Agnsäter, Döbeln & Ring. *Tjäna på att veta*, s. 16-25.

⁷⁹ Agnsäter, Döbeln & Ring. *Tjäna på att veta*, s. 26.

⁸⁰ Agnsäter, Döbeln & Ring. *Tjäna på att veta*, s. 26.

⁸¹ K. Arneberg. Att skriva historia med läppstift: Om massmedier och teorianvändning. I M. Dackling & S. Nauman (red.). *Teori i historisk praktik*. (Studentlitteratur, 2022), s. 95.

en studie av massmedier tolkar den här uppsatsen viljorna bakom *Vår kokboks* utformning och utveckling, och därför måste KF:s provköks syn på sitt åtagande undersökas, samt hela det Kooperativa förbundets bakomliggande ideologiska anledningar till kokbokens skapande måste också bli en del av studien.⁸² För att undersöka hur den svenska matkulturen såg ut vid samma tid som kokböckerna gavs ut, måste jag vända mig till den tidigare forskningen om ämnet, där den forskningen inte kan vara helt korrekt på grund av att folkets faktiska matvanor inte undersöks, men bör ändå ha kunnat dra sanningsenliga slutsatser kring den rådande kulturen i landet under den utsatta avgränsningen.

1.5 Teori

En kokboks syfte kan beskrivas som spridningen av ny information om mat och nya metoder för hur mat skall prepareras som dess läsare inte sedan tidigare vetat. Frågan som måste ställas här är: var kommer kokbokens fakta ifrån? En bok är endast så välinformerad som dess författare och denne har tagit intryck från världen omkring sig som inspiration, vilket gör att varken kokböckerna eller KF:s provkök för den delen är källan till kunskapen, utan aktörer som endast uppmärksammar redan befintlig kunskap till de delar av befolkningen som inte redan kände till den. *Vår kokbok* kan ses som en form av encyklopedi där så mycket relevant information om mat och matlagning skall få plats som fysiskt möjligt utan att göra boken för svårhanterlig. Trots sin roll som en typ av uppslagsverk för kokkonsten, gallras många av recepten ut mellan upplagorna utan att recepten i sig slutar vara tillförlitliga eller nyttiga. Denna konstanta process mellan upplagorna ger upphov till ett utbyte av kunskaper där vissa nya idéer tillkommer och byter ut äldre tankar som tidigare varit dominerande, utifrån aktörens vilja att uppmärksamma vissa företeelser.⁸³ Kokböckernas kunskap blir alltså alltid kvar i en form av rörelse, som David Larsson Heidenblad och Johan Östling skriver om i sitt kapitel om kunskaps-cirkulation, där de menar att böckernas tillstånd av potentiell förändring skapar ett stort vetenskapligt värde för historieforskning.⁸⁴ En annan version av kunskaps-cirkulation är det som Peter K. Andersson beskriver som "pidgin-kunskap" vilket innebär kokböckernas läsares egna omformning av kunskaperna som fanns i recepten.⁸⁵

⁸² Arneberg. Att skriva historia med läppstift: Om massmedier och teorianvändning, s. 95.

⁸³ C. Lundberg. Epistemic hierarchies and historical actors. I J. Östling, D. Larsson Heidenblad & A. Nilsson Hammar (red.). *Knowledge Actors: Revisiting Agency in the History of Knowledge*. (Nordic Academic Press, 2023), s. 77-78.

⁸⁴ D. Larsson Heidenblad & J. Östling. *Kunskapshistoria: En introduktion*. (studentlitteratur, 2024), s.34.

⁸⁵ P.K. Andersson. My grandmother's recipe book and the history of knowledge. I J. Östling, D. Larsson Heidenblad & A. Nilsson Hammar (red.). *Forms of Knowledge: Developing the History of Knowledge*. (Nordic Academic Press, 2020), s.61-62, 65.

Andersson menar att cirkulationen egentligen gick från läsarens tidigare kunskap som påverkades av kokbokens nya kunskap och på så vis skapade ett nytt recept för läsaren, likt en hermeneutisk spiral.⁸⁶ Den här cirkulationen är en småskalig version av hur KF:s provkök kunde ta information från andra kulturer för att sedan göra egna förändringar till recepten, för att passa lokala förväntningar.

I enlighet med teorin om kunskaps-cirkulation ligger inte fokuset hos den här uppsatsen på uppkomsten av kunskapen i sig, det vill säga de framsteg i matlagning som gjordes under perioden, utan hur dessa populariserades och spreds till allmänheten via *Vår kokbok*.⁸⁷

Cirkulationsbegreppet beskrivs av Heidenblad Larsson och Östling som att kunna “användas för att visa hur kunskap rör sig geografiskt, socialt, kronologiskt och genom medier och nätverk”.⁸⁸ För den här uppsatsen är de kronologiska och mediala aspekterna av intresse, eftersom syftet är att se hur informationen som spridits genom kokböckerna ändrats med tiden och hur KF gått tillväga för att förmedla kunskapen rent praktiskt. Den här teorin går emot den äldre klassiska moderniseringsteorin, därför att den inte utgår ifrån att ny information skapas i centrum för att sedan spridas ut till periferin.⁸⁹

En kritik som riktats mot teorin om kunskaps-cirkulation är att den i sin mest extrema form inte kan definiera när ny information uppstått om all kunskap som finns endast reser mellan individer.⁹⁰ Vissa forskare menar rentav att begreppet riskerar att bli meningslöst och ett “buzzword” som inte längre betyder något om gränserna mellan kunskapers uppkomst och rörelse blir för vaga för att innebära någon egentlig skillnad.⁹¹ Lösningen på detta problem är enligt Larsson Heidenblad och Östling, att tydligt definiera och avgränsa vad kunskapsrörelser är och när det skall anses att en ny kunskap upptäckts.⁹² För att hålla kunskapsrörelserna relevanta väljer Larsson Heidenblad och Östling att lägga fokus på när de nya kunskaperna sprids till en större grupp för första gången, snarare än när kunskapen uppstår som resultatet av forskning eller experiment, eftersom det enligt dem inte kan antas att fler än en mycket liten grupp människor kommer ta del av den nya information där och då.⁹³ För att ändå kunna ge kunskaper om ting någon form av ursprung måste de upphovsmän och kvinnor som står bakom de nya kunskaperna, samt även de som står bakom spridningen

⁸⁶ Andersson. *My grandmother's recipe book and the history of knowledge*, s. 62.

⁸⁷ Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 38.

⁸⁸ Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 37.

⁸⁹ Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 36.

⁹⁰ Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 37.

⁹¹ Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 41.

⁹² Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 38, 41.

⁹³ Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 38.

av kunskaperna definieras och dessa benämns kunskapsaktörer.⁹⁴ Det är viktigt att lyfta fram de individer som kanske bidragit mest till 1900-talets andra halvas utveckling av matkulturen i Sverige. Även om de på KF:s provkök endast var små delar av den större process som pågick i Sverige vid tiden, står KF:s provkök ut som en enskild kunskapsaktör genom den spridning som *Vår kokbok* kunde få och den svenska matkulturen kan inte sägas ha blivit densamma om det inte var för personerna som stod bakom verket.

En annan viktig aspekt av kunskapens spridning från KF:s provkök i KF-huset vid Slussen i Stockholm, till alla de som var tänkta att få ta del av de nya recept och metoder som nu var utarbetade, var hur kunskapen transporterades. Kokböckernas många upplagor och omarbetningar ger upphov till en slags dialog mellan KF:provkök och sig självt, där de redigerar sin egen text för att förbättra och vidareutveckla sin produkt för att möta de nya kraven och förväntningarna som krävs på moderna kokböcker och dess recept. Helge Jordheim skriver att tryckta källor inte bör klassas som permanenta ting, som en gång skrivits ned och som kommer att fortsätta finnas i sitt urtillstånd i evighet.⁹⁵ En tidigare dominant tanke inom kunskaps-cirkulationsteorin, har enligt Jordheim varit att den tryckta källan ansetts vara ett fordon för kunskaps-cirkulationen, där en person skriver ned en tanke som sedan blir omarbetad av andra vilka i sin tur skriver egna texter.⁹⁶ Genom att studera många skrifter från olika författare har man alltså kunnat spåra den vetenskapliga debatten och utvecklingen över tid och rum. Jordheim anser inte att hans egen teori motsäger den äldre teorin om kunskaps-cirkulation mellan olika skribenters verk, utan menar att denna nya teknik kan fungera som en påbyggnad och ett komplement till cirkulationsbegreppet, vilken ger lika stor möjlighet att undersöka utvecklingen av idéer som den gamla teorin.⁹⁷ Hans teori utgår från tanken att tryckta verk bör ses som mycket mer porösa och omformbara, vilka kan förändras med tiden genom senare upplagor och nyutgåvor som kan ge upphov till helt andra nya kunskaper som tidigare inte fanns med i verket.⁹⁸ Vidare argumenterar han för att böcker som genomgår flera revideringar och upplagor själva blir en plats för kunskaps-cirkulation i och med de förändringar som görs mellan varje ny utgivning.⁹⁹

⁹⁴ Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 42-43.

⁹⁵ H. Jordheim. The printed work as a site of knowledge circulation: Dialogues, systems, and the question of genre. I J. Östling, E. Sandmo, D. Larsson Heidenblad, A. Nilsson Hammar & K. Nordberg. (red.). *Circulation of Knowledge: Explorations in the History of Knowledge*. (Nordic Academic Press, 2018), s. 250.

⁹⁶ Jordheim. The printed work as a site of knowledge circulation, s. 232.

⁹⁷ Jordheim. The printed work as a site of knowledge circulation, s. 232-233.

⁹⁸ Jordheim. The printed work as a site of knowledge circulation, s. 233, 250.

⁹⁹ Jordheim. The printed work as a site of knowledge circulation, s. 233, 250.

Undersökningen av *Vår kokbok* är lik Jordheims teori om hur en bok kan bli en plats för kunskapscirkulation, eftersom studien utgår från KF:s provköks verk i olika upplagor för att se vilka förändringar som sker med tiden inom ramen för undersökningens avgränsning. Förutom kokböckerna, finns även KF:s provköks mindre trycksaker, vilka inte givits ut i flera upplagor men som är skrivna som komplement till de stora kokböckerna och därför agerar inom samma kunskapscirkulation. Denna undersökning ger möjlighet att studera hur innehållet i *Vår kokbok* har utvecklats som svar på de nya förväntningarna på kokboken från det förändrade samhälle som den har givits ut inom. Studien visar också på hur *Vår kokbok* ändrat sina beskrivningar av vissa tidigare främmande varor eller rätter från att innehålla grundläggande information om objektet, till att ge mycket mer avancerad och fackmässig information kring hur fenomenet ska användas.

1.6 Metod

Undersökningen utgår från en blandad metod med inslag av både kvalitativ och kvantitativ analys. Att använda sig av en blandad metod i den här undersökningen är positivt för att det ger möjligheten till ett bredare perspektiv där det går att jämföra och kontrastera resultaten från de båda metoderna i analysen för att dra en större slutsats kring den övergripande frågeställningen.¹⁰⁰ Användningen av metoden ger även möjligheten att använda sig av resultaten från den kvantitativa undersökningen som bakgrund för den kvalitativa undersökningen, där de kvantitativa trenderna kan detaljstuderas för att undersöka varför resultatet ser ut som det gör.¹⁰¹ Denna kombination av de båda metoderna leder till att en mer utförlig och djupgående analys av materialet kan göras, samt att ineliggande svagheter hos de båda enskilda metoderna kan reduceras.¹⁰²

Den första av underfrågorna besvaras med hjälp av en kvantitativ metod, mer bestämt den på engelska kallade *explanatory sequential mixed method's design*, som kan översättas till svenska som förklarande sekventiell design. Den metoden börjar med en kvantitativ analys av källmaterialet, där förändringar i kokböckernas innehåll mellan de olika upplagorna kartläggs för att kunna visa på provkökets benägenhet att förändras.¹⁰³ På det här viset uppmärksammas makrotrender inom receptbeståndets förändring, som avslöjar huruvida vissa typer av mat

¹⁰⁰ J.W. Creswell & J.D. Creswell. *Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5. uppl. (SAGE, 2018), s. 216.

¹⁰¹ Creswell & Creswell. *Research design*, s. 216.

¹⁰² Creswell & Creswell. *Research design*, s. 4.

¹⁰³ Creswell & Creswell. *Research design*, s. 222.

som tillkommer eller försvinner under perioden för uppsatsen. Sedan har dessa trender undersökts kvalitativt för att se varför *Vår kokboks* utveckling sett ut som den gjort. Denna tolkning av de kvantitativa resultaten är mycket viktig för genomförandet av den kvalitativa diskussionen om hur *Vår kokbok* och KF:s provkök förhållit sig till sin tydligt ideologiska bakgrund.¹⁰⁴

De ämnen som har kartlagts genom den kvantitativa metoden är totala antalet recept, samt andelen av recept i kokboken, av kategorierna: *köttätter, fiskätter, fågelätter, valbara rätter, vegetariska huvudrätter, sallader* (vegetariska), *sidorätter* (vegetariska), *såser, bröd, efterrätter*, samt *andra recept utan kött, fisk eller fågel*. *Kött-, fisk- och fågelätter* har alla följt en liberal linje när det kommer till vad som kan klassificeras inom dessa kategorier. Alla rätter som innehåller någon form av dessa ingredienser har direkt placerats i respektive kategorier, även om rätten i fråga kan ha varit en sallad eller en sidorätt så har de kategoriserats utefter dess animaliska protein. För enkelhetens skull är kött definierat som samtliga landgående däggdjur nämnda av *Vår Kokbok*, medan fisk även innefattar skaldjur såsom räkor, musslor och krabba, och fågel täcker samtliga fågelarter som kokböckerna nämner.

De *valbara rätterna* är en mycket liten kategori av recept, där det uttryckligen står i kokböckerna att huvudrätten *kan* lagas med kött, fisk eller fågel, alternativt med vegetariska proteinkällor som ersättning. Rimligen måste det vara fullt möjligt att byta ut proteinet i flertalet av rätterna i *Vår kokbok*, men det är endast dessa fall som KF:s provkök valt att visa att en förändring kan göras. Sallader är definierade som vegetariska, icke tillagade och dominerade av grönsaker, samt vad *Vår kokbok* själva valt att benämna sallad, se mimosa sallad och potatissallad vilka hade kunnat vara delar av andra kategorier men på grund av deras benämning platsar in bland salladerna. *Sidorätter* är maträtter som normalt inte äts för sig, utan utgör en del av en större huvudrätt. Exempelvis finns det recept på pizzadeg, där degen är ett eget recept och således inte en hel måltid, men fortfarande en del av en större huvudrätt i och med dess potential att få pålägg i enlighet med nästkommande recept.¹⁰⁵ Soppor är separata från *såser* och är klassificerade efter proteininnehåll. *Bröd* är avgränsade till matbröd och innefattar varken bakverk eller kompletta maträtter såsom pizza. *Efterrätter* går under flera olika kapitelindelningar mellan upplagorna men har sammanställts till en kategori för att ge enklare överskådning av kokböckernas innehåll. Kategorin innefattar

¹⁰⁴ Creswell & Creswell. *Research design*, s. 223.

¹⁰⁵ A.B. Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl. (Rabén & Sjögren, 1975), s. 500, 502.

godis, bakelser, tårter, juicer, drinkar, kaffe och te, vilket gör den bred men dess recept är alla sådana som inte utgör *sidorätter*, utan nöjesmat. Denna data har sammanställts i tabeller och figurer för att skapa en tydlig överblick över kokböckernas utveckling under tidsperioden 1951-1975. Resultatet har sedan analyserats i relation till de samtida förändringarna och nyheterna i svensk matkultur, för att avgöra hur *Vår kokbok* förhöll sig till Sveriges kulturella utveckling.

Uppsatsens andra och tredje frågor utgår från en kvalitativ metod, med fokus på hur materialet behandlar särskilda teman. Dessa två kapitel kommer att utgå från fallstudier där särskilda företeelser lyfts fram för att analyseras för att belysa större trender i kokböckernas utveckling. Fallstudien är en kvalitativ metod där en företeelse undersöks åt gången, för att sedan dra slutsatser från de samlade resultaten av alla de enskilda fallstudierna.¹⁰⁶ Fråga två kommer att utgå från exempel som i större utsträckning ligger i linje med KF:s provköks ideal, medan fråga tre kommer att diskutera de företeelser som ligger i konflikt med idealen, men som ändå har varit en del av *Vår kokbok*. Fråga två undersöker två olika exempel, där hamburgarens gradvisa introduktion utgör ett exempel, samt hur djupfrysning som metod blir allt vanligare från och med den 1:a upplagan av *Vår kokbok*, utgör det andra.

Den tredje frågan kommer istället utgå från tre fall, där undersökningen fokuserar på ifall kokböckerna återspeglar deras tidigare ideal, eller om idealen som de senare upplagorna hänvisar till skiljer sig från de tidigare versionerna av kokboken. Recepten i kokböckerna är neutrala i sitt tilltal och gör inga som helst moraliska värderingar, utan det är i förorden och de kapitel med annan information än recept som de moraliserande budskapen finns i *Vår kokbok*. I den kvalitativa delen går det, till skillnad från fråga ett, inte att beskriva *Vår kokboks* förhållning till sin ideologiska basis utifrån samtliga recept eller metoder som beskrivs i kokbokens olika upplagor, vilket gjort att bara några få fall har kunnat inkluderas i analysen.¹⁰⁷ Detta har lett till att förekommande exempel som undersökts i denna studie är de som har bedömts vara mest talande för kokbokens filosofiska utveckling i sin helhet och på så vis ger störst förklaringskraft för frågeställningen. Materialet har i likhet med fråga ett, också analyserats ur ett kunskapshistorisk perspektiv, där *Vår kokboks* roll som expertrådgivare för att utbilda sina läsare om mat och hälsa, undersöks som en del av Agnsäters och KF:s folkbildningsvision.

¹⁰⁶ Creswell & Creswell. *Research design*, s. 14.

¹⁰⁷ Creswell & Creswell. *Research design*, s. 192.

2. Historisk bakgrund

Kooperativa förbundet grundades år 1899 som en organisation för arbetare, där de skulle vara medlemmar och således ha kontroll över KF:s verksamhet. Bakgrunden bakom bildandet var de privata handlarnas höga priser på bland annat matvaror. Därför valde KF att bli ett icke-vinstdrivande företag för att hålla priserna så låga som möjligt och fick genom detta stort stöd från landets arbetare, vilket ledde till att KF kom att bli en av Sveriges absolut största organisationer baserat på medlemsantal.¹⁰⁸ För KF var den huvudsakliga verksamheten matbutikerna (dagens Coop) och Vår Gård Saltsjöbaden som sedan 1924 var en kursgård för KF:s anställda där de skulle utbildas till att bedriva affärsverksamheten i butikerna på ett effektivt och standardiserat vis.¹⁰⁹ Provköket stod endast för en liten del av den totala verksamheten och deras kokböcker var i sin tur en liten del av provkökets arbete. KF hade redan tidigare testat att ge ut en liten kokbok under slutet av 1920-talet och drev från 1940-talet studiecirkel genom korrespondenskurser om matlagning och näringslära.¹¹⁰ KF:s provkök var genomgående präglad av en mycket stark framåtanda där den gamla svenska matkulturen skulle bytas ut mot en typ av rationell och effektiv matlagning, anpassad för det nya folkhemmet som trädde fram under 1900-talet.¹¹¹ Från början var det tänkt att en kokbok skulle ges ut av KF:s förlag (senare del av Rabén & Sjögren) redan år 1946, men när provkökets manuskript stod färdigt ville förlaget inte spendera så stor del av det ransonerade pappret.¹¹² Avslaget gav Anna-Britt Agnsäter en ny idé och hon valde att göra en sex månader lång studieresa till USA under året 1948 för att lära sig om nya metoder och råvaror som kunde anpassas och introduceras till Sverige för att effektivisera och förenkla matlagningen.¹¹³ Under den resan blev Agnsäter introducerad till den amerikanska metoden för att tillaga kött, det vill säga, i ugn under längre tid och med lägre värme än vad det svenska folket brukade använda sig av, samt ugnstermometern som gjorde det betydligt lättare att avgöra när köttet var färdiglagat.¹¹⁴ Denna metod förenklade matlagningen och förbättrade resultaten för den gemene personen som lagade mat, genom att göra arbetet lättare att lära sig för nybörjare. Att matlagningen skulle vara enkel för den oinsatte, blev ledorden

¹⁰⁸ Hwang. *Folkrörelse eller affärsföretag*, s. 1.

¹⁰⁹ Aléx. *Den rationella konsumenten*, s. 69-70.

¹¹⁰ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 18.

¹¹¹ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 235-236, 238.

¹¹² Boëthius. *Vår kokbok fyller 50 år*, s. 132.

¹¹³ Boëthius. *Vår kokbok fyller 50 år*, s. 134; Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 4-5.

¹¹⁴ Boëthius. *Vår kokbok fyller 50 år*, s. 134.

för hela den nya kokboken som skrevs och det ledde till att samtliga recept fick enhetlig struktur med tydliga och exakta angivelser om metod, tid och temperatur.¹¹⁵

1:a upplagan av *Vår kokbok* kom ut år 1951 och trycktes i 25 tusen exemplar med en prislapp på 15 kronor, för att så många människor som möjligt skulle ha råd att köpa den.¹¹⁶ *Vår kokbok* var först i Sverige med att konsekvent använda den standardiserade måttsatsen (krm, tsk, msk, dl) och bidrog starkt till introduceringen av ugnstermometern till svenska kök genom 1951 års upplaga, där man propagerade för enkelheten att laga kött perfekt om man använde sig av sådana termometrar.¹¹⁷ Den 1:a upplagan blev också mycket framgångsrik och nästkommande upplaga gavs ut bara två år senare, varefter nya upplagor av kokboken släppts med 2-3 års mellanrum fram till 2000-talet, där spridningen blivit större mellan böckerna.¹¹⁸ Genom åren har *Vår kokbok* utvecklats mycket och det största omarbetet gjordes på 1960-talet då frystekniken hade blivit allt mer tillgänglig i Sverige, och affärer hade börjat sälja djupfrysta varor i allt större utsträckning, samt den ökade tillgången av halv- och helfabrikat i affärerna som gjorde att många moment i de äldre recepten skulle kunna hoppas över helt och hållet.¹¹⁹ När den 13:e upplagan kom ut 1982 var det den sista med den nu pensionerade Anna-Britt Agnsäters namn på, men hennes arv har levt vidare i 15 upplagor till, där den senaste gavs ut 2021.

3. Undersökning och analys

3.1 Recept och råvaror i *Vår kokbok* mellan åren 1951 och 1975

I avsnitt 3.1 beskrivs receptkategoriernas utveckling mellan åren 1951, 1959, 1969 och 1975 för att sedan tolkas utifrån det svenska samhällets samtida kulturella förändringar.

Redogörelserna nedan är ordnade efter vilken kategori som haft störst ökning i antalet recept som finns med i *Vår kokboks* receptbestånd mellan åren 1951 och 1975, där de kategorier som genomgått störst procentuell minskning således analyseras sist i denna del av texten.

¹¹⁵ Boëthius. *Vår kokbok* fyller 50 år, s. 135.

¹¹⁶ Boëthius. *Vår kokbok* fyller 50 år, s. 135.

¹¹⁷ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 235; A.B. Agnsäter. *Vår kokbok*. 1. uppl. (Kooperativa förbundets bokförlag, 1951), s. 118.

¹¹⁸ Boëthius. *Vår kokbok* fyller 50 år, s. 136.

¹¹⁹ Boëthius. *Vår kokbok* fyller 50 år, s. 136.

Tabell 1 - Kokböckernas förändringar i antal recept och antal sidor 1951-1975.

<i>Vår kokboks</i> upplagor (år)	Antal recept	Antal sidor
1951 (1:a)	703	425
1959 (4:e)	767	523
1969 (9:e)	937	640
1975 (11:e)	818	640

(Källa: Agnsäter, *Vår Kokbok*, 1. uppl.; Agnsäter, *Vår kokbok*, 4. uppl.; Agnsäter, *Vår kokbok*, 9. uppl.; Agnsäter, *Vår kokbok*, 11. uppl.)

Tabell 1 visar förändringarna i den totala mängden recept och det totala sidantalet mellan *Vår kokboks* upplagor från 1951 (1:a), 1959 (4:e), 1969 (9:e) och 1975 (11:e). Här kan man se en tydlig ökning i böckernas volym fram till år 1969, då antalet recept reducerades med 119 recept utan att sidantalet rör sig.¹²⁰ Att minskningen i antalet recept inte medfört någon liknande reduktion av antalet sidor beror på den ökade mängden information om näringsvärden, samt annan generell information om mat och ätande som inte är en del av recepten som tillkommer mellan 1969 års och 1975 års upplagor. Tillväxten i antalet recept mellan kokböckerna från 1951 till 1969 beror sannolikt på de ökade intryck som Sverige och därmed KF:s provkök fick av omvärlden i den nya värld som skapades efter andra världskriget, med bättre kommunikationer världen över.¹²¹ Dessa förbättrade kommunikationsleder mellan länderna ledde, tillsammans med svensk kulturell öppenhet, till ökad kunskap om den utländska matkulturen och skapade tillsammans med konstant förbättrade möjligheter till import av matvaror, ett kulturellt skifte hos den svenska befolkningen som suktade efter större variation på matbordet.¹²² Tellström skriver att det inte längre räckte att servera de få traditionella svenska finrätterna vid bjudningar, utan man tvingades ta åt sig nya främmande och exotiska recept för att imponera på sina gäster och kvar blev endast julbordet som den oföränderligt svenska måltiden.¹²³ Minskningen i antalet recept som skedde till år 1975 har andra anledningar och kommer att beskrivas mer utförligt

¹²⁰ Tabell 1.

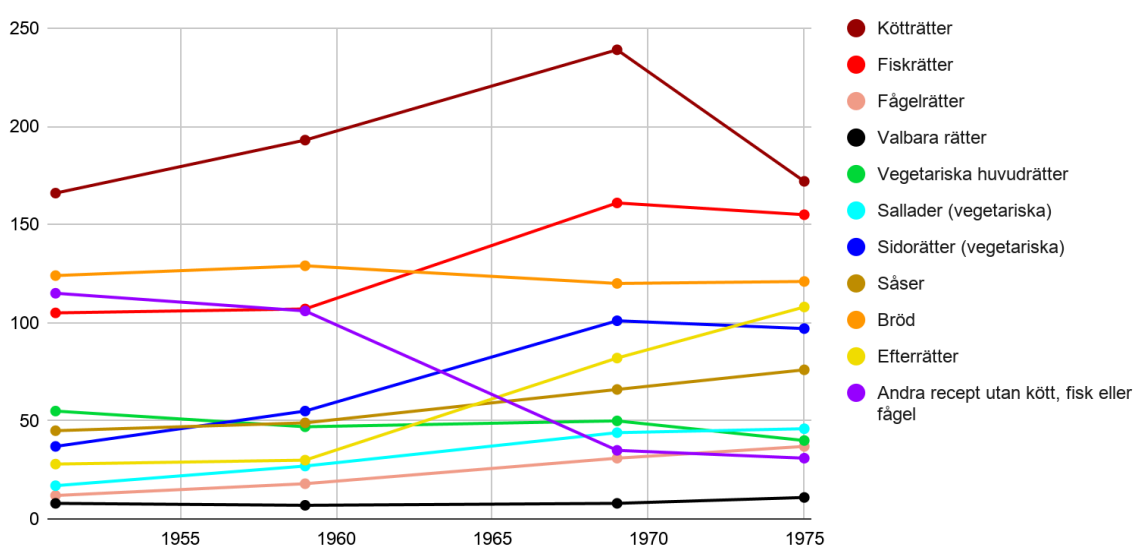
¹²¹ Metzger, 2005, s. 116.

¹²² Metzger, 2005, s. 116, 118; Tellström, 2024, s. 230.

¹²³ Tellström, 2024, s. 230.

nedan, men kan sammanfattas så här. Ökningen av det ekonomiska välståndet i Sverige under 1950- och 60-talet hade ändrat den svenska matkulturen till år 1975.¹²⁴ Den ökade köpkraften hos de svenska familjerna gjorde att många kunde frångå äldre recept på mat som till exempel innehöll inälvor (se avsnittet om *kötträtter* 3.1.8), samt många olika recept på inläggningar och konserveringsmetoder (se avsnittet om *andra rätter utan kött, fisk eller fågel* 3.1.11) eftersom de tidigare konserverade varorna nu antingen gick att köpa färska eller djupfrysta.¹²⁵

Figur 1 - Antalet recept i respektive kategorier i *Vår kokbok* 1951, 1959, 1969 och 1975.



(Källa: Agnsäter, *Vår Kokbok*, 1. uppl.; Agnsäter, *Vår kokbok*, 4. uppl.; Agnsäter, *Vår kokbok*, 9. uppl.; Agnsäter, *Vår kokbok*, 11. uppl.)

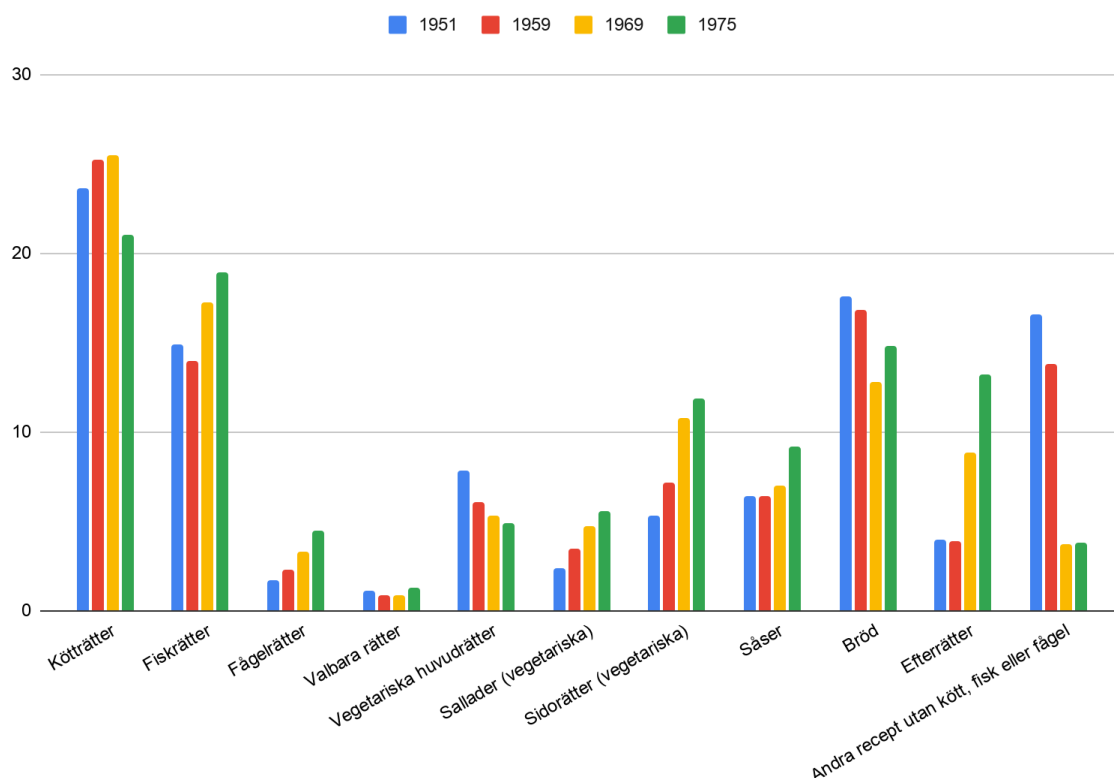
Figur 1 visar utvecklingen av de olika receptkategoriernas antal mellan kokböckernas upplagor. Likt tabell 1, syns det tydligt hur det totala antalet recept stigit under de tre första upplagorna i studien för att sedan minska i och med den 11:e upplagan, där särskilt mängden recept på *kötträtter* sjunkit drastiskt.¹²⁶ För att förklara receptkategoriernas relativa utveckling gentemot varandra inom varje kokbok behövs både statistik som visar på den totala mängden recept av varje kategori, samt statistik som visar på hur procentuella andelarna av recept som ingår i varje kategori utvecklas.

¹²⁴ Lindgren, Ingeson, 1991, s. 43, 81.

¹²⁵ Lindgren, Ingeson, 1991, s. 43, 45-46, 81-83.

¹²⁶ Figur 1.

Figur 2 - Andelen recept i respektive kategorier i *Vår kokbok* 1951, 1959, 1969 och 1975.



(Källa: Agnsäter, *Vår Kokbok*, 1. uppl.; Agnsäter, *Vår kokbok*, 4. uppl.; Agnsäter, *Vår kokbok*, 9. uppl.; Agnsäter, *Vår kokbok*, 11. uppl.)

Figuren ger tillsammans med Figur 1 en mer nyanserad bild av innehållets utveckling mellan *Vår kokboks* olika utgåvor, eftersom den här figuren kan ta hänsyn till de förändrade totala mängderna recept som finns i varje kokbok och skapar en balanserad överblick över receptbestånden.

Utifrån tabell 1 ser man att varje uppdatering av kokboken medfört en utvidgning av dess receptbestånd, fram till år 1975.¹²⁷ Andelen *fiskrätter*, *fågelrätter*, *sallader*, *sidorätter*, *såser*, samt andelen recept på *efterrätter* har alla konsekvent ökat genom *Vår kokboks* utgåvor.¹²⁸ Ökningarna i de receptkategorierna, har gjorts på bekostnad av andelen recept i kategorin *andra recept utan kött, fisk eller fågel*, samt kategorin *bröd*, som båda minskat över tid. Det totala antalet recept inom två av kategorierna, *fiskrätter* och *sidorätter* vilka först ökat fram till år 1969 för att sedan minska till år 1975, likt *köträtternas* utveckling dock med skillnaden

¹²⁷ Tabell 1.

¹²⁸ Figur 2.

att varken *fisk-* eller *sidorätterna* minskat procentuellt.¹²⁹ Antalet recept i kategorierna *sallader*, *såser*, *fågelrätter*, och *efterrätter* fortsätter dock att stiga mellan alla utgåvorna och blir således än mer populära med tiden.¹³⁰

3.1.1 Efterrätter

Efterrätter är den kategori som ökar allra mest i antal mellan åren 1951 och 1975, med en ökning om 285,7% mellan de två åren, det vill säga nästan en fyrdubbling av recepten.¹³¹ Denna ökning är inte lika extrem om man räknar kategorins ökning i relativa tal, då den går från 4% till 13,2% mellan 1951 och 1975, vilket istället innebär en dryg tredubbling som andel av kokbokens recept.¹³² Anledningen bakom detta är till synes inte baserad på några nya metoder eller uppfinningar, utan ter sig baseras på det kraftigt ökande välstånd som Sverige upplevde från 1950-talet och framåt.¹³³ Värt att nämna är att recept för hur man skall brygga både kaffe och te ingår i de här kapitlen, vilka inte är söta rätter men som ofta förknippats med njutning snarare än vardaglig konsumtion. Denna ökning av sötare rätter skulle kunna visa på en förändrad syn på hälsa och välmående, men det bör inte vara fallet eftersom *Vår kokbok* började fokusera allt mer på råd och information kring kost och näringsvärden från och med 1969 års upplaga där kostcirkeln introducerades och kokboken hade en utförlig beskrivning av olika människors dagliga kaloribehov utifrån längd, vikt, ålder och kön.¹³⁴ Kokboken från 1975 expanderar ytterligare båda aspekterna av 1969 års upplaga, med nu ännu mer utförlig beskrivning av hur KF:s provkök anser att människor skall leva sunda och hälsosamma liv, där matpyramiden nu introducerats för första gången i kokböckerna, samtidigt som antalet recept med efterrätter fortsatt växa ytterligare.¹³⁵ Ökningen i både hälsoråd och efterrättsrecept för upplagorna 1969 och 1975 kommer att beskrivas mer utförligt under fråga 3.

3.1.2 Fågelrätter

Kategorin *fågelrätter* har, näst efter efterrätterna, genomgått den största ökningen i antalet recept som finns med i *Vår kokbok*, med en ökning på 208% under mätperioden.¹³⁶ Detta

¹²⁹ Figur 1; Figur 2.

¹³⁰ Figur 1.

¹³¹ Figur 1.

¹³² Figur 2.

¹³³ Lindgren & Ingesson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 43.

¹³⁴ A.B. Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl. (Rabén & Sjögren, 1969), s. 14, 16-17.

¹³⁵ Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 9, 12; Figur 1.

¹³⁶ Figur 1.

innebär en ökning från endast 12 recept innehållandes någon form av fågel i *Vår kokboks* 1:a upplaga, till att innehålla 37 recept i den 11:e upplagan av kokboken.¹³⁷ Det är fortfarande en liten del av den totala mängden recept som 1975 låg på 818 stycken, men den drastiska ökningen har ändå mycket intressanta bakomliggande faktorer som bör undersökas.

Fågelrätternas ökning kan ses i broilerkycklingens popularisering under 1960-talets mitt och därigenom en kraftig ändring i utbudet av fågel i mataffärerna. Broilerkycklingens utveckling inom *Vår kokboks* recept kommer att undersökas mer utförligt i kapitel 3.2, men för att kort beskriva broilern, så är de lättuppfödda höns, särskilt framavlade för att ge en så hög mängd kött till priset av så lite foder som möjligt.¹³⁸ Denna framavling skedde i USA under mellankrigstiden och ledde till att det blev mycket lättare än tidigare att föda upp höns på industriell skala när den introducerades till Sverige år 1952, då under namnet gödkyckling.¹³⁹ Hur kycklingar benämns i *Vår kokbok* över tid beskrivs ytterligare i avsnitt 3.3.3.

Båda de här fenomenen, den ökade industrialiseringen som skedde inom hönsjordbruket i och med den enklare hanteringen av hönsen, samt den medföljande ökade tillgången i mataffärerna som resultat av broilerns introducering förklarar varför *Vår kokbok* valde att fokusera allt mer på kycklingrätterna från 1960-talet och framåt än vad man hade gjort innan. Detta eftersom de tekniska framstegen i hönsjordbruket och den nämnda ökningen i tillgången till kyckling gick hand i hand med *Vår kokboks* allmänna ideal om modernitet, enkelhet och framför allt rationalitet för den som skall laga maten.¹⁴⁰ Trots anknytningen till *Vår kokboks* ideal, var det inte KF:s provkök som var källan till broilerkycklingens popularitet, utan KF:s provkök tog inspiration av det svenska samhället under 1960-talet och valde att uppdatera sin kokbok efter vad läsarna kunde tänkas dra nytta av.¹⁴¹ Här agerar KF:s provkök med *Vår kokbok* som mediet för en cirkulation av kunskap, där läsarna - den svenska befolkningen - oberoende från *Vår kokbok* introducerats till en ny teknologi eller metod, som KF:s provkök valt att inkludera i sina efterkommande kokböcker för att sprida vidare till de läsare som än inte tagit del av informationen.¹⁴² Samtidigt som KF:s provkök varit en del av en kunskaps-cirkulation, där provköket tagit in information från resten av omvärlden för att sedan bearbeta den och sprida kunskapen vidare till den svenska befolkningen, har de också

¹³⁷ Figur 1.

¹³⁸ Farm Forward. *Broiler chickens: Who are they and how long do they live?*. (2023). <https://www.farmforward.com/news/broiler-chickens/> [Hämtad 2026-05-07].

¹³⁹ Lindberg, Ingesson, 1991, s. 20; Farm Forward. *Broiler chickens*.

¹⁴⁰ A.B. Agnsäter. *Vår kokbok*. 4. uppl. (Rabén & Sjögren, 1959), s. 7; Aléx. *Den rationella konsumenten*, s. 221; Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 235.

¹⁴¹ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 231-233.

¹⁴² Jordheim. *The printed work as a site of knowledge circulation*, s. 232-233.

kunnat agera i formen av en kunskapsaktör i och med att de svenska läsarna möjligen inte tagit del av den nya kunskapen sedan innan.¹⁴³ Skulle så vara fallet, blir i så fall KF:s provkök den effektiva källan bakom kunskapen om broilerkycklingen för sina läsare.¹⁴⁴ Oavsett huruvida den svenska befolkningen och *Vår kokboks* läsekrets kände till broilern som fenomen, kan man konstatera att KF:s provkök agerat som kunskapsaktör i fallet eftersom de själva byggt vidare på den nya informationen genom egen experimentlusta och på så vis utvecklat nya recept för att på bästa sätt dra nytta av det nya fenomenet och bygga vidare på den kunskap som redan finns i omlopp.¹⁴⁵

3.1.3 Sallader

Utifrån figur 2 kan man, som tidigare nämnt, se hur andelen *sallader* ökar kraftigt från 1951 och framåt, även om ökningen i absoluta tal blir mycket svagare mellan åren 1969 och 1975, jämfört med perioden 1951 till 1969.¹⁴⁶ Att antalet recept på *sallader* ökar, kan bero på två saker, dels kan intresset för sallader ha ökat som resultatet av nya hälsosammare matvanor, vilket i så fall skulle ligga i linje med *Vår kokboks* ideologiska utveckling, dels i den ökade tillgången till färska grönsaker och frukter som Sverige fick ta del av från andra världskrigets slut och framåt.¹⁴⁷ Samtidigt gick denna ökning av färskvaror emot den tidigare dominerande idén om att grönsaker skulle ätas kokta eller inlagda.¹⁴⁸ Att man främst åt inlagda eller uppvärmda grönsaker i Sverige var av rent praktiska skäl, eftersom det svenska klimatet i regel inte tillät någon storskalig odling av den typen av grönsaker vi tänker oss hör hemma i en sallad. Istället var andra grönsaker som morötter och rödbetor vanligare på grund av deras större tålighet gentemot det svenska vädret. Tomater, gurka och paprika fick, då som nu, ofta importeras från utlandet på grund av de ovan nämnda klimatförhållandena och denna extra kostnad kan troligen ha påverkat KF:s provkök när de valde att inkludera så pass få recept på sallader i kokboken från 1951 som det gjorde, utifrån deras ekonomiska ideal om att minimera onödiga utgifter.¹⁴⁹ De färska grönsakernas popularitet gick också emot tanken om att framför allt använda sig av industriellt producerade halv- och helfabrikat, vilket för grönsaker främst innebar färdiggjorda inläggningar på burk.¹⁵⁰ Med det sagt, fanns det redan i

¹⁴³ Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 38.

¹⁴⁴ Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 38.

¹⁴⁵ Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 42.

¹⁴⁶ Figur 1; Figur 2.

¹⁴⁷ Agnsäter, Döbeln & Ring. *Tjäna på att veta*, s. 6, 14; Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 228.

¹⁴⁸ Segers. Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook, s. 8; Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 249.

¹⁴⁹ Figur 1; Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 27, 32-33.

¹⁵⁰ Lindgren & Ingesson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 9-10, 43.

den 1:a upplagan av *Vår kokbok* recept på sallader, vilket tyder på att provköket inte bara höll sig till halv- och helfabrikat, utan också valde att erbjuda recept baserade på färska grönsaker.¹⁵¹

3.1.4 Sidorätter

Antalet recept inom kategorin *sidorätter* stiger med 162,2% under perioden 1951-1975, där själva ökningen egentligen sker fram till och med 1969 för att sedan stagnera och till och med minska en aning i och med den 11:e upplagan år 1975.¹⁵² I det här fallet beror det bredare utbudet på den ökade importen av recept från utländska matkulturer som kom efter andra världskrigets slut i samband med den långsamt ökande globaliseringen som började då för svensk del.¹⁵³ Exempel på sådana rätter som blev vanligare efter 1951 års upplagas utkomst är pasta och ris, där båda hade funnits i Sverige sedan tidigare, där Metzger ger exempel på kokböcker som nämner både pasta och ris redan på 1920-talet, men var ovanliga fram till och med 1940-talet då den 1:a utgåvan av *vår kokbok* skrevs.¹⁵⁴ Ökningen i antalet *sidorätter* var som störst mellan åren 1959 och 1969, där de nästintill dubblades under bara det decenniet.¹⁵⁵ Att ökningen skedde just fram till 1970-talets början är inte unikt för *Vår kokbok*, så var även fallet i andra nordeuropeiska länder där den belgiska upplagan av *Ons kookboek* från 1972 också hade genomgått en storskalig internationalisering och inkluderade nu till och med recept från vissa asiatiska länder.¹⁵⁶ I det belgiska fallet, liksom det svenska, var de nya utländska recepten oftast omskrivna för att lättare accepteras av den inhemska befolkningen som ofta kunde vara oförberedda på de exotiska smakerna.¹⁵⁷

Denna redaktionella process som KF:s provkök lät sina nya recept genomgå gör det svårt att avgöra huruvida provköket cirkulerat kunskap från omvärlden och anpassat recepten för det svenska folket allt eftersom nya upplagor skrevs, eller om provköket agerade som kunskapsaktör och gav upphov till ny kunskap. Medan många av recepten i *Vår kokbok* måste tänkas vara kopierade från tidigare svenska kokböcker, där exempelvis receptet på pannbiff från 1951 innehållandes: malet kött, smör eller margarin, salt, vitpeppar och lök, troligen inte var KF:s provköks uppfinning, är dessa anpassningar av utländska recept skapats av

¹⁵¹ Figur 1.

¹⁵² Figur 1.

¹⁵³ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 214-215.

¹⁵⁴ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 163, 286, 348.

¹⁵⁵ Figur 1.

¹⁵⁶ Segers. Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook, s. 6.

¹⁵⁷ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 185-186.

provkökets anställda på egen hand.¹⁵⁸ Receptet “Kinesisk gryta med fläsk och lever” å andra sidan kan mycket väl omnämnts för första gången i *Vår kokbok*, samt varit skapat av KF:s anställda på provköket, baserat på den tillgängliga informationen om hur orientaliska grytor kunde se ut, men utformade utifrån svenska förhållanden.¹⁵⁹

3.1.5 Såser

Antalet recept inom kategorin *såser* har mellan den 1:a upplagan och den 11:e av *Vår kokbok* ökat med hela 68,9% från 45 recept till 76 stycken, samt har gått från att utgöra 6,4% av andelen recept i 1:a upplagan, till att ligga på 9,2% i den 11:e upplagan.¹⁶⁰ Ökningen i antalet recept har gått relativt stabilt och tyder inte på någon särskild ändring i kokbokens upplägg eller på någon annan form av skifte i KF:s inställning till vilken typ av recept som skall finnas med i *Vår kokbok*. I *Vår kokbok* från 1975 intar KF:s provkök en moralisk hållning gentemot *såser*, vilket de inte gjort i de andra kokböckerna som endast beskriver *såserna* i rent hantverksmässiga ordalag.¹⁶¹ I utgåvan från 1975 ställer sig KF mycket positivt till inkluderingen av *såser* i måltiden med orden: “[d]e flesta maträtter vinner på att serveras med en god sås”, men informerar också om att många avstår från att använda sig av *såser* vid matlagningen eftersom de kan vara “fettbildande”.¹⁶² Vidare förklarar dock kokboken att såsen visst kan ätas ändå, om man följer deras utförliga rekommendationer på hur man kan reducera fetthalten i *såserna*.¹⁶³ Den positiva hållningen till *såser* från KF:s sida, tillsammans med de i allmänhet växande kokböckerna, verkar ha lett till kategorins ökning. Samtidigt som en procentuell ökning främst skedde mellan 1969 och 1975, blev ökningen än större för kategorin på grund av att ett drygt hundratal recept ur andra kategorier rensades ut och således lät *såserna* växa i andel av kokboken.¹⁶⁴ Kategorin *såser* är en kategori som kunnat växa ganska fritt genom *Vår kokboks* upplagor utan att påverkas avsevärt av någon utomstående faktor. Inte heller har KF:s provkök en negativ inställning till kategorin, som annars hade kunnat bidra till dess minskning. Alltså får man anta att såsen förblivit populär under hela mätperioden och den ökning i antalet recept rimligen beror på samma faktor som

¹⁵⁸ Agnsäter. *Vår kokbok*. 1. uppl., s. 182.

¹⁵⁹ Agnsäter. *Vår kokbok*. 4. uppl., s. 148.

¹⁶⁰ Figur 1; Figur 2.

¹⁶¹ Agnsäter. *Vår kokbok*. 1. uppl., s. 315; Agnsäter. *Vår kokbok*. 4. uppl., s. 342; Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 456-457; Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 460-461.

¹⁶² Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 460.

¹⁶³ Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 460.

¹⁶⁴ Tabell 1; Figur 2.

tillväxten av antalet *sidorätter*, nämligen det större utbudet av recept som globaliseringen förde med sig efter andra världskriget.

3.1.6 Fiskrätter

Fiskrätternas tillväxt var som starkast mellan åren 1959 och 1969, med en nästintill irrelevant utveckling mellan 1951 och 1959, samt en minskning i antalet recept mellan 1969 och 1975.¹⁶⁵ Över hela mätperioden ligger ökningen i antalet recept inom kategorin på 47,6%, även om ökningen fram till och med 1969 var ännu högre.¹⁶⁶ Den större andelen fisk beror delvis på den ökade tillgängligheten till frysar hemma som gjorde förvaring hemma lättare, men utöver detta fanns det en annan ännu större nyhet.¹⁶⁷ Den färdiga djupfrysade fisken i mataffärerna som gjorde det mycket lättare att producera fisk i industriell skala och till ett billigare pris än tidigare, när man behövde sälja så snabbt som möjligt efter fångsten.¹⁶⁸ Djupfrysningstekniken uppfanns i USA under mellankrigstiden och gjorde att man nu kunde djupfrysa bland annat fisk, som var en av de svåraste varorna att hålla färska.¹⁶⁹ Trots att djupfrysningen hade funnits i upp emot 20 år när 1:a upplagan av *Vår kokbok* gavs ut, var det fortfarande något som inte var vanligt i Sverige förrän kring år 1970 då det fanns kylskåp och/eller frysar i ungefär 60% av svenska hushåll.¹⁷⁰ Ändå beskrevs djupfrysningsprocessen i den 1:a upplagan på ett sätt som förutsatte att inte bara affärerna skulle ha tillgång till frysar, utan också konsumenterna eftersom fisken skulle kunna förvaras hemma under mycket lång tid vilket krävde tillgång till frys.¹⁷¹ Vidare beskriver *Vår kokbok* från 1951 fördelarna med djupfrysad fisk, där det står hur den går att likställa med färsk fisk i kvalitet och vitamininnehåll.¹⁷² Denna beskrivning är i samma stycke som det står att “[f]isk bör anrättas [tillagas] och ätas så färsk som möjligt” och jämförelsen blir då underförstådd, att den frysta fisken är mer lätthanterlig eftersom den kan lagras mycket längre än den färska.¹⁷³ KF:s provkök har i sina kokböcker haft en genomgående stark framtidstro och detta stämmer även med deras positiva inställning till den frysta fisken, vilket kan ses i det tidigare citatet från

¹⁶⁵ Figur 1.

¹⁶⁶ Figur 1.

¹⁶⁷ F. Sandgren. Kylan: Källaren flyttar in i köket. I U. Torell, J. Lee & R. Qvarsell (red.). *Köket: Rum för drömmar, ideal och vardagsliv under det långa 1900-talet*. (Nordiska museets förlag, 2018), s. 90-91.

¹⁶⁸ Lindgren & Ingeson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 9-10; Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 204.

¹⁶⁹ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 233.

¹⁷⁰ Sandgren. Kylan, s. 90.

¹⁷¹ Agnsäter. *Vår kokbok*. 1. uppl., s. 61-62.

¹⁷² Agnsäter. *Vår kokbok*. 1. uppl., s. 61-62.

¹⁷³ Agnsäter. *Vår kokbok*. 1. uppl., s. 61.

1951, som även återfinns omskrivet i samtliga av de senare upplagorna.¹⁷⁴ Hur *Vår kokbok* behandlar djupfrysning som koncept i allmänhet under perioden 1951-1975 kommer att undersökas vidare i kapitel 3.2.2 Varför antalet recept knappt ökar mellan åren 1951 och 1959 går inte att förklara utifrån den tekniska utveckling som skedde under 1960-talet, utan troligen blev ökningen i recepten eftersatt av någon annan anledning. Här kan det ha varit så att ökningen uteblev som resultat av något beslut från KF själva, vilket inte ges uttryck för i vare sig kokböckerna eller i litteraturen.

3.1.7 Valbara rätter

Mängden *valbara rätter* är så låg att ökningen av dem inte kan visa på någon större utveckling i vare sig metod eller ideologi från KF:s sida.¹⁷⁵ Att de finns överhuvudtaget är intressant eftersom det tyder på att KF valt att tillåta viss experimentlusta hos sina läsare, dock endast inom ramen för vad de själva ansett vara okej att ändra på. Att tillåta den här typen av ändringar i recepten hade kunnat vara motsägelsefullt utifrån *Vår kokboks* uttalade roll som expert i rådgivningen kring vilken mat som borde ätas, samt som handfast dirigent för hur sagda mat skulle lagas.¹⁷⁶ Genom att beskriva sig själva som "livsmedelseexperter" och "hushållslärlarinnor" i kokböckernas förord skapade sig KF:s provkök en hög grad av tillförlitlighet och gjorde det enkelt för sina läsare att följa kokbokens råd.¹⁷⁷ På det här sättet satte sig KF:s provkök i en klar kunskapsaktörsroll genom att visa på sin överordnade expertis gentemot läsarna och ge dem viss frihet, med förutsättningen att provköket skrivit vad som är okej.¹⁷⁸ Peter K. Andersson ger dock exempel på hur detta kanske inte varit helt vattentätt för provkökets del, genom att beskriva hur en cirkulation av kunskaper bildas genom läsarnas egna förändringar på recepten som förr skrivits ned i receptsamlingar.¹⁷⁹ Genom att erbjuda valet i de *valbara rätterna* undvek *Vår kokbok* den annars naturliga cirkulationen mellan kokbok och läsare, eftersom den redan utförts på KF:s provkök.

¹⁷⁴ Agnsäter. *Vår kokbok*. 4. uppl., s.; Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 86-87; Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 31; Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 235.

¹⁷⁵ Figur 1.

¹⁷⁶ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 25-26.

¹⁷⁷ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 27.

¹⁷⁸ Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 17; Lundberg. Epistemic hierarchies and historical actors, s. 77-78.

¹⁷⁹ Andersson. My grandmother's recipe book and the history of knowledge, s. 63, 65.

3.1.8 Köträtter

Andelen *köträtter* har hållit sig relativt stabil med liten ökning mellan 1951 och 1969 för att sedan minska under 1975 års upplaga.¹⁸⁰ Köttets svaga ökning fram till och med år 1969 kan tänkas komma från den ökade tillgången av kylskåp och frysar under efterkrigstiden som förlängde köttets hållbarhet avsevärt.¹⁸¹ Utöver den förlängda hållbarheten, kan även den i allmänhet förbättrade levnadsstandarden i Sverige lett till en ökad möjlighet till att konsumera kött oftare än vad man tidigare gjort.¹⁸² Den stora minskningen i antalet *köträtter* i *Vår kokbok* mellan åren 1969 och 1975 kan huvudsakligen förklaras genom utrensningen av recept på rätter där inälvor står som proteinkälla, där 1969 års upplaga hade ett eget kapitel avsatt för specifikt recept med inälvor om 18 sidor, medan boken från 1975 saknar ett sådant kapitel.¹⁸³ Inälvorna försvann ur *Vår kokboks* receptbestånd på grund av samma anledning som varför köträtterna i allmänhet ökade under 1950- och 1960-talet, det ökade välståndet i Sverige som hade lett till en ökad valfrihet för den svenska befolkningen.¹⁸⁴ Under 1970-talet ändrades den svenska matkulturen avsevärt och lämnade till viss del folkhemmets gamla, rationella syn på konsumtion som förordade sparsamhet framför allt, vilket ledde till att man nu valde att lägga mer pengar på finare köttstycken även till vardags och på så vis tog avstånd från den gamla traditionen att äta allt på djuret.¹⁸⁵ Om man då bortser från den avsevärt minskade inälvskonsumtionen, kan man konstatera att de resterande *köträtterna* i *Vår kokbok* inte genomgår någon särskilt stor förändring mellan upplagorna, utan en relativ status quo av ökat välstånd under de svenska rekordåren. Denna förändring i förhållningssätt till konsumtionen gick tvärtemot KF:s mål om den rationella konsumenten, både om man ser till organisationens ideologiska arv från början av verksamheten, samt hur kokböckerna fortfarande skrev om återhållsamhet i konsumtionen som idealet.¹⁸⁶ Den här förändringen i kokböckernas receptbestånd kan visa på ett större skifte inom KF, där kraften från det sena 1960- och tidiga 1970-talets kulturella förändringar i Sverige också påverkade provkökets val när de skulle se över vilka recept som var värda att behålla för nästkommande upplagor av sin kokbok. En sådan mer pragmatisk inställning till organisationens ideal, när sagda ideal

¹⁸⁰ Figur 2.

¹⁸¹ Sandgren. Kylan, s. 90.

¹⁸² Lindgren & Ingesson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 43

¹⁸³ Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 5, 285-303; Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 6.

¹⁸⁴ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 265.

¹⁸⁵ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 265.

¹⁸⁶ Aléx. *Den rationella konsumenten*, s. 212, 221, 226-227; Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 30-31.

rimligen kan tänkas påverka deras affärsverksamhet, ligger i linje med den mer klassiskt affärsmässiga ledning som KF fick från 1950-talet och framåt.¹⁸⁷

3.1.9 Bröd

Antalet recept på *bröd* är nästan det samma genom alla de fyra upplagorna av *Vår kokbok* med en lite större minskning mellan åren 1959-1969, för att sedan stabiliseras till mellan åren 1969 och 1975.¹⁸⁸ Reduceringen av recept som KF:s provkök gjorde var i respons till det ökade utbudet av billigare *bröd* från industriella bagerier, som nu kunde köpas i mataffärerna och att kvinnorna som tidigare bakat *bröd* hemma, inte längre hade tid till detta eftersom allt fler började arbeta under perioden.¹⁸⁹ Under 1970-talet ledde de ökade matpriserna, som kommit av 1970-talets oljekris, till att allt fler valde att börja baka eget *bröd* igen.¹⁹⁰ Det ökade intresset för att baka hemma borde lett till en ökning i antalet recept, men som det framgår av figur 1, gjordes inga större förändringar i *Vår kokboks* i relation till recepten på *bröd* under den här perioden.¹⁹¹

Det finns tre möjliga anledningar till varför utvecklingen av kokboken inte följde tidens kulturella skiften, om man ser till KF:s provköks ideal. Den första av de tre anledningarna har att göra med vilka det var som drev på förändringarna i kulturen, samt hur dessa passar in i KF:s provköks kundkrets. När Foster skriver om Storbritanniens matkulturella skifte, nämner hon inte vilken del av befolkningen som var drivkraften bakom det sena 1960-talets och 1970-talets kontrakultur, men Lindgren och Ingeson anser att den nya kulturen under sena 1960- och tidiga 1970-talet i Sverige drevs på av yngre.¹⁹² *Vår kokbok* hade själva inte skrivit ut vilka som ansågs vara deras målgrupp, men hade tilltalat sina läsare som husmödrar i förorden från 1951, varefter tilltalet blev mer neutralt till år 1959, men talar istället mycket om utbudet av husmanskost i kokboken.¹⁹³ Husmanskost i sig ger ingen definitiv bild av bokens målgrupp, men i kombination med den tidigare benämningen av målgruppen som husmödrar, kan det tänkas att *Vår kokbok* var riktad åt den del av den svenska befolkningen som åtminstone var över 30 år gamla och då troligtvis inte lika involverade i den nya

¹⁸⁷ Hwang. *Folkrörelse eller affärsföretag*, s. 208.

¹⁸⁸ Figur 1.

¹⁸⁹ Lindgren & Ingeson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 112.

¹⁹⁰ Lindgren & Ingeson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 113.

¹⁹¹ Figur 1.

¹⁹² Foster. *Country cooking*, s. 160-161; Lindgren & Ingeson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 81.

¹⁹³ Agnsäter. *Vår kokbok*. 1. uppl., s. 7; Agnsäter. *Vår kokbok*. 4. uppl., s. 7; Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 22-23.

kontrakulturen. Stämmer detta, låg det därför inte i KF:s intresse att ändra sina kokböcker, eftersom kokbokens läsare inte skulle ha velat se någon större förändring i *Vår kokboks* receptbestånd.

En andra möjlig anledning till varför den här förändringen inte går att se i *Vår kokboks* upplaga från 1975 har att göra med den tidsförskjutning som kokböcker ofta arbetade inom, när det kom till kulturell anpassning.¹⁹⁴ Tellström beskriver processen som mycket långsam, där det enligt honom kunde krävas upp till två generationer för att ett kulturellt skifte skulle bli helt accepterat.¹⁹⁵ Det här fenomenet verkar enligt Tellström vara begränsat till kulturen kring vad befolkningen kan tänka sig att äta och påverkar inte *Vår kokboks* förhållningssätt till ny teknik och nya metoder, där vi ser att kokböckerna är mycket dagsaktuella.¹⁹⁶ Utvecklingen skulle då möjligen kunna ses i ännu senare upplagor av *Vår kokbok* och den kontrakulturella ungdomen hunnit bli gamla nog att platsa in i *Vår kokboks* målgrupp.

Den sista möjliga anledningen är en mer aktiv respons från KF:s sida som fokuserar på det kontrakulturella budskapet och dess skillnader från det kooperativa idealet. Utifrån målet med upproret mot den rådande kulturen: “[att bryta med den gamla kulturen] var ett sätt att distansera sig från den moderna, processade maten och undvika den avhumaniserande metoden för att införskaffa mat, såsom att handla på stormarknaden” [egen översättning], kan man dra slutsatsen att människorna som var anslutna till rörelsen inte följde 1950-talets ideal om den rationaliserade matlagningen.¹⁹⁷ KF, å andra sidan förhöll sig mycket positivt till “den moderna, processade maten” på grund av de ekonomiska fördelar som den ökade effektiviseringen av matproduktionen som den moderna livsmedelsindustrin förde med sig.¹⁹⁸ I den här konflikten mellan de två så pass motsatta idealen agerade alltså KF:s provkök utanför den kunskaps-cirkulära processen och valde att följa sina egna tankar utan att ge vika för den nya oppositionen, antingen på grund av målgruppens dittills oförändrade syn på frågan inom uppsatsens tidsspann, eller på grund av den aktiva ovilja från provkök att tänja på sina övertygelser som lett till skapandet av kokboken från första början.

¹⁹⁴ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 235.

¹⁹⁵ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 235.

¹⁹⁶ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 235.

¹⁹⁷ Foster. *Country cooking*, s. 160-161, 163-166; Lindgren & Ingeson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 7.

¹⁹⁸ Lindgren & Ingeson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 9-10.

3.1.10 Vegetariska huvudrätter

Varför andelen *vegetariska huvudrätter* är så pass liten kan endast förklaras genom en mer eller mindre oförändrad inställning till vegetarisk mat mellan 1951 och 1969. Det var istället först mellan åren 1969 och 1975 som majoriteten av minskningen av antalet recept inom kategorin ägde rum, där det skedde en reducering om 20% mellan de två upplagorna.¹⁹⁹ Det minskade antalet recept med vegetariska huvudrätter kan möjligen förklaras genom att 1950- och 60-talets ökade välstånd skapade en större möjlighet för befolkningen att konsumera kött till varje måltid, vilket kunnat göra att vissa av de vegetariska recepten utgått ur kokboken.²⁰⁰ Vidare kan de minskade vegetariska recepten bero på den ökade tillgängligheten till och populariteten av *kött-, fisk- och även fågelrätter* som kan ses i *Vår kokboks* receptbestånd, något som i så fall skulle stödja teorin ovan, att vegetarisk mat undveks om möjligt.²⁰¹ Den största minskningen, 50 till 40 recept mellan 1969 och 1975, sker också samtidigt som recepten innehållande inälvor reduceras kraftigt. Anledningen bakom den minskningen beror som nämnt på den ökade tillgången till och efterfrågan av recept baserade på finare styckdelar som del av kategorin *kött-rätter*, vilket i sin tur hade berott på det ökade ekonomiska välståndet i Sverige under efterkrigstiden som gav möjligheten till en kultur av ökad lyx vid matbordet för allmänheten.²⁰²

Trots det lägre utbudet av recept på *vegetariska huvudrätter* kan man samtidigt se hur perioden 1969-1975 var en period med en snabbt skiftande kultur hos de yngre i landet, där många valde att äta mer vegetariskt av antingen ekonomiska eller miljömässiga skäl, som resultat av den ekonomiska nedgång som skedde under 1970-talet.²⁰³ Som nämnt i kapitel 3.1.9 beror den här diskrepansen mellan den nya matkulturen och KF:s provköks äldre hållning till vegetarisk mat. Utifrån källmaterialet går det inte att dra några riktiga slutsatser kring vilken av anledningarna som ligger bakom den ytterligare reduceringen av *vegetariska huvudrätter* mellan den 9:e och 11:e upplagan av *Vår kokbok*. Att *Vår kokbok* inte ändrade på sitt utbud trots den kontrakulturella vågen under åren fram till 1975, kan bero på att de nya åsikterna gick emot kokbokens ideal om den rationella och enkla matlagningen som enligt KF var beroende av de industriellt framställda matvarorna, eller i likhet med 3.1.9, att KF:s

¹⁹⁹ Figur 1.

²⁰⁰ Lindgren & Ingesson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 43; Segers. Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook, s. 12-13; Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 265.

²⁰¹ Figur 1; Figur 2.

²⁰² Segers. Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook, s. 12-13.

²⁰³ Lindgren & Ingesson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 81-82, 104; Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 259-260.

provkök inte ansåg att den nya kulturen hos de yngre i landet var relevant för *Vår kokbok* vid tiden.²⁰⁴

3.1.11 Andra recept utan kött, fisk eller fågel

Kategorin *andra recept utan kött, fisk eller fågel* gör den största minskningen av alla kategorier under mätperioden med en minskning på 73% från 115 recept till 31 och går från att ta upp 16,6% av hela kokbokens receptbestånd år 1951 till att endast stå för 3,8% av recepten år 1975.²⁰⁵ Den största minskningen sker här mellan åren 1959 och 1969 och kan delvis förklaras genom ökningen av *sallader*, där salladerna baserade på färska grönsaker i många fall ersatte recept på inläggningar, vilka inkluderats i den här kategorin för undersökningen.²⁰⁶ Andra recept som utgick ur sortimentet under perioden var vissa grötrecept på grund av att det blev allt färre bönder i samhället som kunde dra nytta av sädesslagen utan att först gå till en affär.²⁰⁷ Vissa standardiserade grundrecept som var tänkta att användas som bas till flera andra maträtter hade nu också ersatts av de köpta halvfabrikaten.²⁰⁸ Minskningen av recept i kategorin till förmån för ökningen i mängden *sallader* och har redan beskrivits, men minskningen av antalet frukostrecept och grundrecept har ingen tydlig förklaring, annat än att de möjligen kunnat anses vara utbytbara mot färdiggjorda halv- och helfabrikat.²⁰⁹ Denna avlastning av matlagningen, från hemmen till fabrikena, skulle ligga i linje med KF:s provköks ideal, men i brist på källor kring detta går det inte att dra någon slutsats kring varför minskningen av kategorin var så stor som den var.

3.1.12 Sammanfattning

Genom de nya recepten som tillkom i *Vår kokboks* upplagor, blev läsarna av kokboken informerade om nya måltider och metoder som troligen inte var helt kända sedan innan. Samtidigt måste man tänka sig att KF:s provkök inte heller på egen hand uppfunnit de nya recepten utan att ta inspiration från redan existerande kokböcker, från både Sverige och utlandet, särskilt när det kommer till maten benämnd som klassisk eller utländsk.²¹⁰ Denna process av att sammanställa redan existerande information för att sedan ge ut den på nytt är

²⁰⁴ Foster. *Country cooking*, s. 160-161, 165-166; Lindgren & Ingesson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 7.

²⁰⁵ Figur 1; Figur 2.

²⁰⁶ Agnsäter, Döbeln & Ring. *Tjäna på att veta*, s. 6, 14; Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 228, 249.

²⁰⁷ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 222.

²⁰⁸ Lindgren & Ingesson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 45-46.

²⁰⁹ Lindgren & Ingesson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 9-10, 43.

²¹⁰ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 185-187, 197, 199-200, 213, 295-296.

ett tydligt exempel på kunscapsckirkulation, där information färdas mellan de två punkterna, KF:s provkök å ena sidan och det samhälle som provköket både når ut till och tar inspiration av å andra sidan, likt en hermeneutisk spiral.²¹¹ I provkökets process tar de alltså in information från sin omvärld som de senare utvärderar utifrån sina egna teorier, för att avgöra vad som skulle passa den svenska befolkningen bäst, smakmässigt, metodmässigt och ideologiskt. Resultatet från denna cirkulära process av intryck och bearbetning blir sedan nya upplagor av *Vår kokbok* som då innehåller mer eller mindre ny information för sina läsare. Här agerar dock plötsligt KF:s provkök med *Vår kokbok* som en kunscapsaktör, där kokboken bidrar med tidigare okänd information och kunskap till sina läsare och blir enligt teorin om kunscapsaktörer den effektive upphovsmannen till den nya kunskapen.²¹² Huruvida det var KF:s provkök som uppfann det nya receptet saknar relevans enligt aktörsteorin eftersom aktören inte definieras som upphovsmannen bakom nyheten, utan som aktör som först sprider kunskapen till allmänheten, vilket provköket gör genom *Vår kokbok*.²¹³ Upphovsrätten till recept och metoder blir inte heller lättare att definiera utifrån det kunscapsckirkulära perspektivet, där som nämnt, en av teorins största svagheter ligger i hur uppkomsten av ny kunskap kan försvinna om cirkulationsbegreppet appliceras i ett för brett perspektiv, eftersom all information då blir tagen från någon annan och blir endast bearbetad över millenierna utan att enskilda framsteg blir tydliga.²¹⁴

3.2 Beskrivningen av nyheter i *Vår kokbok*

I avsnitt 3.2 analyseras hur nya maträtter och metoder introducerades i *Vår kokbok*, samt hur beskrivningarna av dessa kom att utvecklas mellan kokbokens olika utgåvor, utifrån två fallstudier. Det första exemplet som behandlas i fallstudierna är hamburgaren, i sin roll som en utländsk nyhet vilken kom att göra sig helt hemmastadd i Sverige. Det andra exemplet är djupfrysningen som likt hamburgaren var en nyhet från USA, vilken undersöks utifrån sin roll som verktyg för att förverkliga KF:s ideal om rationell konsumtion.

3.2.1 Hamburgaren och en ökad bekantskap med utländsk mat

Pasta och ris är båda basvaror i det moderna köket i Sverige - även om de inte är standard i det moderna *svenska* köket - men när de kom till Sverige under tidiga 1900-talet, visste

²¹¹ Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 34, 36.

²¹² Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s.42-43.

²¹³ Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 43.

²¹⁴ Larsson Heidenblad & Östling. *Kunskapshistoria*, s. 37.

många inte hur de skulle användas.²¹⁵ Båda dessa matvaror kom dock att snabbt anammas av det svenska folket och de svenska kokböckerna, för att redan till 1930-talet mitt ingå i begreppet *husmanskost*.²¹⁶ Likt pastan och riset kan man även se hamburgarens resa in i den svenska vardagen under 1900-talet. Utifrån dess beskrivningar i de olika upplagorna av *Vår kokbok* syns hela processen från främmande kuriosa till accepterad och integrerad vardagsmat. Hamburgaren finns med första gången i 1959 års upplaga och där benämns den som “‘Hamburgers’, bestående av ett mjukt småfranska med en pannbiff, en gurk- och en lökskiva” där dess kött och bröd beskrivs med termer som den gemene svensken redan kände till och uppfattade som vardagligt, men i en situation som var ny och av att döma utifrån citattecknen, mycket annorlunda från det vanliga.²¹⁷ Beskrivningen är inte ens benämnt som ett eget recept, utan står som en bildtext för att visa på nyheten i sig.²¹⁸ Detta trots att hamburgaren funnits som fenomen i Sverige sedan den visades upp under bostadsutställningen *H55* i Helsingborg år 1955 och redan beskrivits i tidningsreportage från Dagens Nyheter 1953-12-11, vilket bör ha gett tid åt den svenska befolkningen att vänja sig vid tanken om den nya dubbelmackan.²¹⁹

I 1969 års upplaga beskrivs hamburgaren med mycket mer familjära ordalag “[h]amburgare består av ituskurna mjuka småfranska eller s.k. hamburgerbröd med en köttfärsbiff emellan. [...] Hamburgare garneras med råa eller lätt stekta lökringar, skivor av ättiksgurka och tomatketchup eller chilisås” där hamburgaren fortfarande anses vara något utländskt, men ändå inte så främmande för den svenska läsaren som tidigare.²²⁰ Att köttet inte längre beskrivs som en pannbiff och brödet har börjat kallas för “hamburgerbröd” visar på den ökade bekantskapen mellan svenskarna och hamburgaren, en bekantskap som lett till ökad experimentering från KF:s sida där de nu ger flera möjliga garneringar, samt hur man kan lägga till ost och på så vis skapa en “Cheeseburgare”.²²¹ Till år 1975 har kunskaperna cementerats och förändringarna från 1969 är inte lika stora som tidigare. Hamburgare och cheeseburgare är nu två separata recept, med mycket lika innehåll, men på grund av cheeseburgarens igenkänningsfaktor är de nu uppdelade.²²² Hamburgarna i allmänhet har nu blivit en mer eller mindre normal företeelse, där man skall använda sig av “hamburgerbröd”

²¹⁵ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 131.

²¹⁶ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 286.

²¹⁷ Agnsäter. *Vår kokbok*. 4. uppl., s. 176.

²¹⁸ Agnsäter. *Vår kokbok*. 4. uppl., s. 176.

²¹⁹ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 232.

²²⁰ Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 268-269.

²²¹ Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 269.

²²² Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 296.

för att tillverka sina hamburgare och cheeseburgare.²²³ Användandet av mer fackmässiga termer i beskrivningen av hamburgare tyder på att KF:s provkök nu hade än högre förväntningar på sina läsare gällande deras förståelse om vad en hamburgare kunde tänkas vara.

Att ett sådant skifte, från något helt främmande till något som de flesta kunde acceptera som en del av vardagen, gick på ungefär 20 års tid, beskriver Tellström som vanligt, där han anser att en sådan process av långsamt ökande bekantskaper med nya maträtter oftast tog minst två generationer innan den var genomförd.²²⁴ Det går inte att veta hur stor roll *Vår kokbok* spelade i denna acklimatiseringsprocess för svenskarna till hamburgaren, jämför med resten av den mycket starka amerikanisering som västvärlden genomgick under efterkrigstiden.²²⁵ *Vår kokbok* var långt ifrån ensam när det kom till att sprida den amerikanska kulturen till Sverige, även om Agnsäters starka tro på kopplingen mellan USA och moderniteten kan ha gjort KF extra villiga att föra fram det amerikanska.²²⁶ Agnsäters tilltro till kopplingen mellan USA och modernitet visade sig korrekt och med tiden syns det hur hamburgaren blir en allt vanligare del även av den svenska matkulturen, delvis på grund av *Vår kokbok*. Ideologiskt följer alltså introduceringen av "hamburgers" den moderniseringsprincip som genomsyrade *Vår kokbok* och KF i sin helhet.²²⁷

Hamburgarens enkla konstruktion bör också hjälpt den att bli populär hos KF:s provkök, som lätt kunde översätta dess delar till lättförstådda termer för de svenska läsarna när den beskrevs för första gången i 1959 års upplaga som innehållandes småfranska, pannbiff, gurka och lök.²²⁸ Den här omskrivningen av det amerikanska originalreceptet, vilken troligtvis inte nämner ord som pannbiff eller småfranska, blir en typ av kunscaps-cirkulation där KF:s provkök skapar egen "pidgin-kunskap" genom att anpassa redan existerande recept till sin egen situation.²²⁹ Att anpassa utländska recept är något som återkommer flera gånger genom *Vår kokbok* där exempelvis många asiatiska rätter gjorts om för att passa den svenska smakpaletten och det svenska utbudet av råvaror bättre, där "Orientalisk köttträtt" från 1969 innehåller bland annat purjolök och rädisor.²³⁰ Den här typen av anpassningar är något som

²²³ Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 296.

²²⁴ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 235.

²²⁵ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 226.

²²⁶ Boëthius. *Vår kokbok* fyller 50 år, s. 133; Metzger. *I köttbullslandet*, s. 84-85, 87.

²²⁷ Aléx. *Den rationella konsumenten*, s. 19, 76, 78, 170; Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 4; Tellström, 1999, s. 12, 29-30, 32.

²²⁸ Agnsäter. *Vår kokbok*. 4. uppl., s. 176.

²²⁹ Andersson. *My grandmother's recipe book and the history of knowledge*, s. 61-62.

²³⁰ Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 214.

nämns i förorden till *Vår kokboks* upplagor från 1959 och 1975, där båda betonar att recepten både består av svensk husmanskost och sådana vars inspiration är tagen från “främmande ‘grytor’ och tillrättalagts för svenska förhållanden”.²³¹ Denna anpassningsförmåga visar också på KF:s provköks roll som experter vars roll det är att genom *Vår kokbok* omforma redan befintlig kunskap och ändrade den så att produkten passar de svenska läsarna som till slut ska använda sig av denna nya kunskap.

3.2.2 Djupfrysning: det tekniska framsteget

Att djupfrysningen beskrivs redan 1951 i *Vår kokbok* kan tyda på en stor framtidstro och ett moderniseringsideal från KF, eftersom det på den tiden var en liten minoritet som hade tillgång till frysar hemma och kunde dra nytta av informationen på det praktiska planet.²³² Det svenska folket hade dock, likt KF, redan valt att ta emot djupfrysningen med öppna armar när den introducerades till Sverige från USA år 1945.²³³ Anledningen bakom varför svenskarna var så positiva till den nya teknologin beror på att de, som Metzger beskriver, såg sig själva som det mest moderna, framåtsträvande och rationella folket i världen, precis i början av efterkrigstiden.²³⁴ När *Vår kokboks* 1:a upplaga då skrevs under det sena 1940-talet ville provköket agera som källa till ny kunskap åt sina läsare, för allmänhetens nytta, med förväntningen att så många som möjligt skulle få ta del av den nya tekniken och beskrev tidigt fördelarna med djupfrysningsmetoden i förhållande till förvaringen av fisk.²³⁵

I 1959 års upplagas förord beskriver KF:provkök moderniseringen av *Vår kokbok* med orden: “[g]enom att en ny upplaga av kokboken hittills utkommit med några års mellanrum, har det varit möjligt att allteftersom komplettera med nya rön och aktuella nyheter, t.ex. om djupfrysning”.²³⁶ Här lyfts djupfrysningen fram som enda exempel när de vill beskriva vilken ny information som finns med i denna 4:e upplaga av boken och kokboken har fått ett eget helt nytt kapitel - vilket senare kommer att ingå i kapitlet *konservering* - som istället för recept, har råd och information kring djupfrysning.²³⁷ Kanske kan detta minskade fokus på djupfrysning som teknik i kokbokens informativa del tyda på att djupfrysning blivit så pass vanligt till år 1969 att de flesta ser det som självklart. *Vår kokbok* från 1975 blir dock inte

²³¹ Agnsäter. *Vår kokbok*. 4. uppl., s. 8; Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 6.

²³² Sandgren. Kylan, s. 90.

²³³ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 16; Sandgren. Kylan, s. 88.

²³⁴ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 118.

²³⁵ Agnsäter. *Vår kokbok*. 1. uppl., s. 61-62.

²³⁶ Agnsäter. *Vår kokbok*. 4. uppl., s. 7.

²³⁷ Agnsäter. *Vår kokbok*. 4. uppl., s. 491-501; Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 593; Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 583-584.

innehållsmässigt sämre, där avsnittet i kapitlet om konservering innehåller mycket fackmässiga beskrivningar för hur mat skall frysas korrekt, utan någon grundläggande information om djupfrysningen i sig.²³⁸ Som i fallet med hamburgaren, får KF:s provkök en allt högre förväntad nivå på sina läsares förkunskap kring ämnet, vilket både låter kokboken innehålla mindre information om vad frysen är och mer information om hur frysen skall användas för att nå bästa resultat. Metzger visar å sin sida hur utbrett fenomenet blivit i kulturen när han skriver om en annan kokbok *Bjud på svenska* (1970) som anser att genuina och traditionellt tillagade svenska rätter bör lagas på “moderna djupfrysta, konserverade eller ‘slangförpackade’ halvfabrikat”.²³⁹

Frysen kan sägas vara den viktigaste nya teknologin som KF:s provkök skriver om i sina kokböcker på grund av dess utbredning och genom den unika funktion som tidigare inte gått att efterlikna i hemmen, utom med isblock. Förutom detta, har frysarna också tillåtit att processen för hur mat köps in av hushåll förändrats helt och hållet, där det gått från att familjer lagrade stora mängder matvaror i sina matkällare, till att de lät butikerna bli deras lager, fyllda med lättillgänglig djupfryst mat året om som inte tog plats där hemma.²⁴⁰ I de fall man ville lagra mat, var den frysta maten överlägsen den färska eftersom kvaliteten på den frysta försämrades betydligt långsammare än den icke frysta.²⁴¹ Detta ledde till att konsumenterna nu kunde köpa finare mat året om, till ett lägre pris än tidigare och på så vis höja sin standard på mat, samtidigt som de följde KF:s ideal om den ekonomiskt sunda konsumtionen.²⁴²

3.2.3 Sammanfattning

Båda de två nyheterna som diskuterats i avsnittet 3.2 visar på framtidstron som fanns inom KF:s provkök. Hamburgarens utveckling genom *Vår kokboks* olika upplagor blir ett exempel för den gradvisa acceptans som fanns för utländsk mat i allmänhet och amerikansk mat i synnerhet. Utvecklingen visar den tid som det kunde ta för att de nya rätterna skulle anses vara vanliga i landet, men samtidigt på de moderniseringsideal som KF:s provkök följde.²⁴³

²³⁸ Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 587-588.

²³⁹ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 334.

²⁴⁰ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 233.

²⁴¹ *Nationalencyklopedin*. Djupfrysning.

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/djupfrysning?isSearchResult=true> [Hämtad 2026-05-18].

²⁴² Lindgren & Ingesson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 9-10, 45; Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 27.

²⁴³ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 235; Aléx. *Den rationella konsumenten*, s. 19, 76, 78, 170; Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 4; Tellström, 1999, s. 12, 29-30, 32.

Djupfrysningens beskrivningar visar också på samma ideal från KF som i hamburgarens fall. Att djupfrysningen tar sådan tid bör, till skillnad från hamburgarens fall, inte berott på inställningen till den nya teknologin, eftersom svenskarna hade en så positiv syn på framtidens teknologi.²⁴⁴ Att det tog tid innan djupfrysningen blev en del av vardagen för hela Sverige får istället anses bero på de ekonomiska faktorerna som gjorde att inte alla kunde köpa sådana vitvaror förrän under efter 1960-talet.

3.3 KF:s ideal under förändring

I avsnitt 3.3 av analysen presenteras tre fallstudier med fokus på dilemman som KF:s provkök ställts inför under kokbokens utveckling. Den första fallstudien belyser den ökade mängden recept på *efterrätter* som tillkommit under mätperioden och jämför denna utveckling med den liknande ökningen som skett i *Vår kokboks* information om hur man skall leva hälsosamt och undvika onyttig mat. Det andra fallet beskriver hur allt fler lyxiga recept på skaldjur har tillkommit, samtidigt som traditionellt billiga recept på inälvor försvinner från receptbeståndet. Här undersöks hur KF:s provkök förhållit sig till sitt ideal om ekonomisk återhållsamhet. Den tredje och sista fallstudien behandlar *Vår kokboks* benämning av broilerkycklingar, utifrån KF:s ideal om den industriella matlagningen, samt den skiftande kulturen kokboken befann sig inom under 1960- och 70-talet.

3.3.1 Den hälsosamma kokboken: Efterrätter i *Vår kokbok*

Alla upplagor av *Vår kokbok* har innehållit recept på *efterrätter* och andra sötsaker och som tidigare nämnts, har antalet recept på *efterrätter* i kokböckerna gått från 28 stycken år 1951 till 108 stycken år 1975, med den största enskilda ökningen mellan åren 1959 och 1969, då recepten steg från 30 till 82.²⁴⁵ Utöver den ökade mängden *efterrätter* i *Vår kokbok* som gjorde utbudet av söt mat större, bidrog även den generella utvecklingen av nordeuropeiska rätters koncentration av kolhydrater till förhöjda risker av övervikt.²⁴⁶ Med det menas att nordeuropeiska maträtter generellt sett fick fler kalorier per gram mat, mellan åren 1950 och 1970 (en trend som fortsatt bli mer extrem med tiden).²⁴⁷ Samtidigt som ökningen av antalet recept, samt mängden kalorier i recepten skedde introducerades också ett nytt kapitel i kokböckernas början: *Äta rätt och må gott* (1969), senare kallat *Att välja mat* (1975). I det här

²⁴⁴ Metzger. *I köttbullslandet*, s. 118.

²⁴⁵ Figur, 1.

²⁴⁶ Buisman & Jonkman. Dietary trends from 1950 to 2010, s. 1-3.

²⁴⁷ Buisman & Jonkman. Dietary trends from 1950 to 2010, s. 3.

kapitlet lärde KF:s provkök ut om hur människan borde äta för att inte leva ett ohälsosamt liv, hålla vikten under kontroll och få i sig alla de näringsämnen som är nödvändiga för att leva.²⁴⁸ Jämförelsevis innehåller varken 1951 års eller 1959 års upplagor någon information om hur en hälsosam person bör äta. 1969 års upplaga beskriver att “[d]e flesta har numera ett lätt kroppsarbete och många får för lite motion” och att “[d]et kan därför vara svårt att hålla normal vikt”.²⁴⁹ Lösningarna på problemet beskrivs som att man i första hand skall kontrollera sitt kostintag för att “undvika övervikt” och att om man måste banta, bara skall “skära ner kaloriintaget”, istället för att använda sig av “mer eller mindre konstgjorda bantningsmetoder, eftersom dessa kan bli onödiga ingrepp i det normala livet och leda till att man lätt råkar ur balans, både fysiskt och psykiskt”.²⁵⁰ Kokboken från 1969 beskriver också hur “[v]i måste också lära oss att inte söta i onödan, då sockret endast ökar kalorivärdet och inte bidrar med andra nödvändiga näringsämnen”.²⁵¹ Samtidigt som tillgången till recept med socker ökade genom *Vår kokboks* upplagor, ökade mängden informationen kring varför man skulle undvika överkonsumtion av samma recept.

Återigen ökade antalet *efterrätter* till 1975 och blev den fjärde största kategorin av recept i hela kokboken.²⁵² Man skulle kunna tänka sig att ökningen av efterrätter berodde på en större efterfrågan av dem från läsarna än vad som tidigare varit fallet, eftersom det inte låg i KF:s intresse att lägga till mer onyttig mat i sin kokbok utan anledning. Om det berodde på ökad efterfrågan från läsarna, så skulle den här ökningen i så fall innebära ett fall av motvillig kunskaps-cirkulation, där information från omvärlden kommit till KF:s provkök mellan upplagorna, för att sedan inkorporeras i den nya upplagan trots de hälsoideal som skall styra kokboken. Att något kan läggas till som till synes går emot de rådande idealen som skaparen av verket håller, kan förklaras genom Hwangs konstaterande att KF som organisation hade blivit mindre ideologiskt strikta med tiden från 1950-talet och framåt.²⁵³ Istället styrdes KF allt mer som ett vanligt företag, vilket ger möjligheten för dem att förbise de ideologiska problemen och istället fokusera mer på vad som efterfrågades av läsarna.²⁵⁴ Denna relation mellan kunskapskälla och läsare visar tydligt på hur porösa verk kan vara och hur mycket som kan komma att ändras mellan upplagorna av en och samma bok.²⁵⁵

²⁴⁸ Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 10-12.

²⁴⁹ Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 14.

²⁵⁰ Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 14.

²⁵¹ Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 10.

²⁵² Figur 1.

²⁵³ Hwang. *Folkrörelse eller affärsföretag*, s. 208.

²⁵⁴ Hwang. *Folkrörelse eller affärsföretag*, s. 208.

²⁵⁵ Jordheim. *The printed work as a site of knowledge circulation*, s. 250.

I vad som kan tolkas som ett försök att kompensera för den anpassning som gjorts till förmån för den ökade efterfrågan på socker skapade KF:s provkök matpyramiden för att fira KF:s 75 årsjubileum år 1974 och pyramiden skickades ut till samtliga hem i landet genom ett jubileumsnummer av den egna tidningen *Vi*, där bilden fick ta upp hela mittuppslaget för att visa svenskarna hur man skulle leva så nyttigt som möjligt.²⁵⁶ Matpyramiden var Agnsäters förbättrade version av den amerikanska kostcirkeln som hade använts sedan 60-talet och fanns med i 1969 års kokbok.²⁵⁷ Kostcirkelns problem var att den inte var intuitiv nog och inte visade hur mycket av varje kategori som människan borde konsumera, vilket matpyramiden nu gjorde.²⁵⁸ Året efter matpyramidens lansering släpptes boken *Tjäna på att veta: om basmat* som främst handlade om vad som är hälsosamma matvanor, samt hur man skall tolka matpyramiden. *Vår kokboks* upplaga från 1975 var den första att inkludera matpyramiden och bygger vidare på den föregående upplagans kapitel om hur man skall äta nyttigt och hålla sin kropp i god hälsa.²⁵⁹

Enligt KF skulle deras kokbok främja folkhälsan och maten i den skulle skapa starka och friska medborgare, ett mål som funnits med sedan bokens 1:a upplaga år 1951, men går att se tydligast kapitlen *Äta rätt och må gott* respektive *Att välja mat* från 1969 och 1975.²⁶⁰ I kokböckerna från 1951 och 1959 är det främst rationaliteten som står för det hälsosamma tänkandet i recepten, där KF:s provkök är tydliga med att samtliga recept testats av deras experter och således går att äta utan risk.²⁶¹ Jämför man de tidiga kokböckerna med de senare, kan man se hur ansvaret att hålla kosten hälsosam gradvis förskjutits från KF:s provkök till läsarna av *Vår kokbok*, genom den ökade tillgången till information om kosthållning för läsarnas del i de senare upplagorna. Anledningen bakom detta kan mycket väl vara den ökade tillgången till söta rätter som *Vår kokbok* nu innehåller, tillsammans med ökningen av andra sötsaker, som glass och juice under 1960-talet.²⁶² Den ökade tillgången till socker i samhället gjorde det naturligt att det skulle bli svårare för KF att hålla kontroll på befolkningen, vilket i sin tur ledde till att de valde att decentralisera kosthållningen och demokratisera kunskaperna så att alla kunde lära sig hur det skulle göras på egen hand. Denna förändring ligger i linje med vad Tellström konstaterar om *Vår kokboks* mål att främja en "demokratisk kokkonst" i

²⁵⁶ Kooperativa Förbundet. *Ett provkok blev provkök*. [Årtal saknas]. <https://kf.se/uppslagsverk/ett-provkok-blev-provkok/> [Hämtad 2026-05-10].

²⁵⁷ Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 17; Tellström, 1999, s. 22.

²⁵⁸ Kooperativa Förbundet. *Ett provkok blev provkök*.

²⁵⁹ Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 7-13; Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 7-14.

²⁶⁰ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 235, 238, 249-250.

²⁶¹ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 19-20.

²⁶² Lindgren & Ingesson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 46.

den meningen att KF:s provkök ville skapa en jämlik kunskapsnivå för hela folket och ge alla möjligheten att laga mat enkelt, effektivt och rationellt.²⁶³ Trots demokratiseringen av kokboken förändrades inte KF:s provköks syn på sin roll som expertrådgivare i köket när de beskriver sig själva och gör inte heller att de slutar vara tydliga i sin hierarki, med fortsatt tydliga riktlinjer som läsarna förväntas följa, trots den här friare positionen som de nu befann sig i.²⁶⁴

3.3.2 Folkligt och lyxigt: inälvors och skaldjurs plats i *Vår kokbok*

Under 1950- och 60-talet hade den ekonomiska utvecklingen varit mycket hög i Sverige och de ökade disponibla inkomsterna som familjerna nu hade till sitt förfogande kunde spenderas på dyrare mat.²⁶⁵ Hur detta ledde till att recept på inälvor försvann ut *Vår kokboks* receptbestånd, har redan beskrivits utifrån de ökade möjligheterna till att välja bort sådana varor som inte ansågs fina vid tiden. En motsatt trend mot inälvornas försvinnande år 1969 är den samtidiga ökningen av recept med skaldjur och framför allt ökningen av antalet recept med hummer, krabba eller kräftor. I *Vår kokbok* från 1951 förekommer endast fyra recept på skaldjursrätter och av dessa innehåller två musslor och räkor, en räkor och en krabba.²⁶⁶ Till 1959 har utbudet av recept ökat marginellt och det finns nu sex recept inom samma kategori, med mer eller mindre samma utbud av rätter, där ingen av dem innehåller varken hummer eller kräftor.²⁶⁷ När den 9:e upplagan kommer ut år 1969 finns nu skaldjur under ett eget kapitel, till skillnad från tidigare utgåvor och innehåller tio recept inom kategorin.²⁶⁸ Ökningen av antalet recept är förvisso mer än en dubbling från 1951 års nivåer, men de är fortfarande få till mängden år 1969. Viktigare är att det nu finns recept på rätter med både kräftor och hummer, utöver de tidigare recepten med musslor, räkor och krabbor.²⁶⁹ År 1975 har antalet recept fortsatt växa och ligger nu på tolv stycken och är tre gånger så många som 1951.²⁷⁰

KF har alltid varit en folklig organisation och detta lät sig även märkas av i *Vår kokbok* där det år 1951 stod att boken var till för Sveriges husmödrar.²⁷¹ I det här fallet förknippas

²⁶³ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 22.

²⁶⁴ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 26-27.

²⁶⁵ Lindgren & Ingesson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 43.

²⁶⁶ Agnsäter. *Vår kokbok*. 1. uppl., s. 109-110.

²⁶⁷ Agnsäter. *Vår kokbok*. 4. uppl., s. 115-117.

²⁶⁸ Agnsäter. *Vår kokbok*. 4. uppl., s. 162-178.

²⁶⁹ Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 170-178.

²⁷⁰ Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 207-216.

²⁷¹ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 22.

husmödrar med alla de kvinnor som ansvarade för sina familjers konsumtion och skulle skapa välstånd i hemmet.²⁷² När detta skrevs förknippades ofta lyx med något negativt i Sverige när det kom till konsumtion och vissa restauranger runt om i landet gjorde till och med reklam för sin avsaknad av lyx.²⁷³ I den här miljön av folklighet hade KF:s provkök därför inget att tjäna på recept på rätter med lyxvaror såsom hummer och kräftor, när det redan fanns borgerliga kokböcker som täckte den delen av marknaden sedan tidigare, däribland *Hemmets kokbok* av Fackskolan för huslig ekonomi.²⁷⁴ Att KF:s provkök, då valde att ändra inställning till den lyxigare maten och byta ut vissa äldre billigare recept, som recepten med inälvor bland *köttträtter*, till förmån för dyrare recept, kan te sig som konstigt. Att recepten på de finare skaldjuren börjar komma under 1960-talets slut beror inte heller på någon utomstående förändring, eftersom *Vår kokbok* från 1975 beskriver hur kräftor, hummer och krabba alla fångas på den svenska västkusten, eller i vissa fall som signalkräftan, importeras från utlandet.²⁷⁵

I likhet med ökningen av antalet efterrättsrecept under samma period och den medföljande ökningen av råd kring hur man skall leva hälsosamt, kan vi se hur boken *Tjäna på att veta: om basmat* här också har inkluderat avsnitt om hur man skall konsumera ekonomiskt.²⁷⁶ Där står det att den största enskilda delen av utgifterna går till animaliska proteiner, vilka hade enkelt kunnat reduceras om man valde att köpa mer billiga proteiner som vegetabiliska sådana.²⁷⁷ Återigen syns det hur KF:s provkök väljer att flytta ansvaret för att leva inom gränserna för deras ideal från sig själva till sina läsare, vid samma tid som både mängden efterrätter och råd för kosthållning också ökade i *Vår kokbok*. Tillsammans med sin belgiska motsvarighet *Ons kookboek*, blev *Vår kokbok* drastiskt förändrad under 1960-talet, då det snabbt växande kapitalet hos läsarna gjorde att de nu ville laga mat som tidigare inte varit en del av vardagen för den målgruppen (i belgiska fallet bönder, i svenska fallet medelklass och arbetarklass).²⁷⁸ För att inte förlora sina läsare fick kokböckerna då uppdateras och inkludera allt fler utländska rätter, främst från USA, södra Europa och Asien, samt ta in recept som tidigare varit reserverade för de rika.²⁷⁹

²⁷² Aléx. *Den rationella konsumenten*, s. 12, 212, 221, 226-227.

²⁷³ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 243.

²⁷⁴ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 17.

²⁷⁵ Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 35-37.

²⁷⁶ Agnsäter, Döbeln & Ring. *Tjäna på att veta*, s. 26.

²⁷⁷ Agnsäter, Döbeln & Ring. *Tjäna på att veta*, s. 26.

²⁷⁸ Segers. Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook, s. 1.

²⁷⁹ Segers. Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook, s. 6-7.

Ändringarna som gjordes blev då ett försök till att hålla kvar sina läsare, vars intressen ändrats, snarare än att hålla kvar vid sina gamla föreställningar kring vilken typ av mat som skulle anses vara okej att propagera för. Antagandet måste nämligen göras att en kokbok vill att deras läsare ska tillaga varenda ett av de recept som finns i den, inte i överflöd, men ändå under den tid man äger kokboken. Det går då att dra slutsatsen att KF:s provkök hade åtminstone delvis slutat att helt och hållet följa de ekonomiska idealen om rationell hushållning som varit ledstjärnor för hela det Kooperativa förbundet sedan dess grundande 1899.²⁸⁰ I så fall handlar det återigen om att omskrivningarna mellan kokbokens upplagor har blivit föremål för en ofrivillig cirkulation av kunskap, där *Vår kokbok* förändrats bort från KF:s ideal, från att vara en utpräglad kokbok för folket, till att vara en kokbok för den mer välbärgade befolkningen i stil med den konkurrerande *Hemmets kokbok*.²⁸¹

3.3.3 Broilerkycklingens uppgång och fall

Broilerkyckling är ett samlingsnamn på höns uppfödda speciellt för slakt, framavlade för att växa upp mycket snabbt och ge stora mängder kött vid slakt för så liten mängd hönsfoder som möjligt.²⁸² Priset av hönsfoder var en av de största kostnaderna för hönsuppfödning, då foderpriset var dyrare än de flesta andra djurfoder på grund av höns stora konsumtion av äggvita istället för vegetabiliska protein.²⁸³

Största skillnaden mellan broilerkycklingen, eller gödkycklingen som den heter på äldre svenska, och de äldre typerna av höns var att broilerns huvudsyfte inte var äggläggning, utan att slaktas för sitt kött, vilket gav många fördelar om man ville föda upp kycklingarna snabbt och billigt eftersom den långsiktiga hälsan hos broilern inte alls blev lika relevant.²⁸⁴ Broilern uppfanns som koncept i USA, men nådde först framgång i den inhemska marknaden efter 1945 för att ännu senare exporteras till resten av världen, vilket är anledningen bakom varför broilern först nämns som fenomen i 1969 års upplaga av *Vår kokbok*.²⁸⁵ Tellström beskriver hur kyckling tidigare varit reserverat för kalasmiddagar och ansågs som en särskilt fin vara, samt att genomsnittssvensken år 1960 endast åt 1,5 kg fågel per år, men hur detta ändrades på

²⁸⁰ Aléx. *Den rationella konsumenten*, s. 18, 167.

²⁸¹ Jordheim. *The printed work as a site of knowledge circulation*, s. 233; Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 4.

²⁸² Farm Forward. *Broiler chickens*.

²⁸³ Segers. *Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook*, s. 11.

²⁸⁴ Farm Forward. *Broiler chickens*.

²⁸⁵ Farm Forward. *Broiler chickens*.

grund av broilerkycklingen och en kraftig ökning av konsumtionen av kyckling har skett fram till idag.²⁸⁶

För *Vår kokboks* upplaga från 1969 är broilern ett nytt begrepp, men typen av fågel har samtidigt redan existerat som fenomen i Sverige sedan 1950-talet och hade börjat bli populärt allt eftersom frysdiskarna spred sig genom landets mataffärer.²⁸⁷ Dess låga pris gjorde den utmärkt att sälja billigt i frysdisker, eftersom den då kunde lagras längre och inte alls krävde samma snabba hantering av de större mer industriella bondgårdarna som nu födde upp sådana kycklingar.²⁸⁸ Från början kallades de gödkycklingar istället för broiler, men även denna benämning förekommer bara en gång i 1959 års upplaga av *Vår kokbok*, där fåglar som höns och tupp, samt olika vildfåglar som tjäder, orre och fasan främst förekommer i kapitlet *fågelrätter*.²⁸⁹ Jämförelsevis är kapitlet med fågelrätter från 1969 års kokbok fullt av recept på specifikt broilerkycklingar och de andra fåglarna har blivit allt mindre centrala i det svenska kökets matlagning, även om vildfåglarna fortfarande finns med i beskrivningen.²⁹⁰ I upplagan från 1969 beskrivs också hur "[b]roiler - gödkyckling är en specialuppfödd stor, köttrik kyckling [...] [som] man fått fram genom ett intensivt forskningsarbete där man korsat speciellt köttrika raser av höns".²⁹¹ Här visar KF:s provkök hur forskningens framsteg lett till den här nya varan som nu går att köpa i alla affärer och som de genom ökningen av antalet recept på fågelrätter vill få svenskarna att äta mer av.²⁹² Det är med hänvisningen till forskningens framsteg som provköket lyfter fram argumentet för varför den nya typen av fågel bör ätas, vilket ligger i linje med kokbokens roll som en rationaliserande, framåtsträvande kraft i den svenska matkulturen.²⁹³

Samtidigt fyllde broilern ett annat mål för KF:s provkök i och med att fågelrätterna blev mer allmänt tillgängliga på grund av den ökade tillgången av billig kyckling, som gjorde att man nu kunde äta fågel oftare än vad som tidigare varit standarden innan broilerns uppkomst.²⁹⁴ Vid år 1975 hade broilern försvunnit som särskild benämning av fågeln och ersatts med det namn som används än idag, kycklingen.²⁹⁵ Att namnet försvinner ur kokbokens ordförråd kan

²⁸⁶ Tellström. *Varje tugga är en tanke*, s. 231-232.

²⁸⁷ Lindgren & Ingeson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 9.

²⁸⁸ Lindgren & Ingeson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 9.

²⁸⁹ Agnsäter. *Vår kokbok*. 4. uppl., s. 198-199, 201.

²⁹⁰ Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 303-304, 308-309.

²⁹¹ Agnsäter. *Vår kokbok*. 9. uppl., s. 303.

²⁹² Figur 1.

²⁹³ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 25-27, 31-32.

²⁹⁴ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 21.

²⁹⁵ Agnsäter. *Vår kokbok*. 11. uppl., s. 320-321; Lindgren & Ingeson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 20.

bero på den samhälleliga förändring som skett på 1970-talet, där det blev allt mer populärt bland yngre att vända sig bort från det “kapitalist-drivna industrikomplexet [egen översättning]” som hade kommit att ta över så mycket av västvärlden.²⁹⁶ De matkulturella förändringarna som skedde var bara små delar av det mycket mycket bredare kulturella skifte som hade kommit att exemplifieras av 68-rörelsen.²⁹⁷ Istället var nu målet för många yngre att leva närmare naturen och i allmänhet mer “ansvarsfullt”, vilket gör det rimligt att KF skulle valt att ändra texten i *Vår kokbok* för att följa strömmen och inte aktivt belysa de industriella framsteg som den ökade kycklingkonsumtionen hade blivit en symbol för, utan att behöva reducera antalet recept inom kategorin.²⁹⁸ Här syns en tydlig skillnad mot när KF:s provkök inte valde att följa de yngres ideologiska utveckling i relation till recepten om *bröd* (3.1.9) och *vegetariska huvudrätter* (3.1.10), där en anpassning till den nya kulturen hade inneburit en förändring i kokbokens receptbestånd.

3.3.4 Sammanfattning

Ett av KF:s mål med folkbildning var att höja den svenska befolkningen till, som Aléx skriver, en “medelklassliknande” nivå av bildning.²⁹⁹ Om *Vår kokbok* till år 1969 och 1975 nu inkluderade allt fler recept som tidigare hade utelämnats av ideologiska skäl, vilka de flesta efterrätter och skaldjursrecept kan klassas som, kanske den ökade lyxen bland matvarorna var ett tecken på framgång. Den ökade tillgången till och konsumtionen av söt och/eller på annat sätt onyttig mat hade i så fall blivit så pass tillgänglig för den svenska allmänheten att KF valde att inkludera sådana recept i sitt folkbildningsprojekt som var *Vår kokbok*. KF:s ledning hade som tidigare nämnt, blivit allt mer mån om att hålla organisationen ekonomiskt framgångsrik och detta kan mycket väl påverkat de beslut som gjorts i frågan, huruvida kunskap om mat som inte passade lika bra med KF:s ideal ändå skulle spridas genom *Vår kokbok*.

4 Sammanfattning och slutsatser

Syftet med uppsatsen är att ur ett kunskapshistoriskt perspektiv undersöka hur Kooperativa förbundets provkök (KF:s provkök) utvecklade *Vår kokboks* innehåll under 1900-talets andra halva för att hålla kokboken uppdaterad och konkurrenskraftig under de stora kulturella

²⁹⁶ Foster. *Country cooking*, s. 161; Metzger. *I köttbullslandet*, s. 366-367.

²⁹⁷ Foster. *Country cooking*, s. 160; Metzger. *I köttbullslandet*, s. 216.

²⁹⁸ Figur 1; Foster. *Country cooking*, s. 165-166; Lindgren & Ingesson. *Från Amerikastek till Grand dessert*, s. 81-82; Metzger. *I köttbullslandet*, s. 216.

²⁹⁹ Aléx. *Den rationella konsumenten*, s. 50.

skiften som Sverige präglades av under perioden. Samtidigt kommer jag att jämföra de förändringar som gjordes i *Vår kokbok* med KF:s styrande ideologi för att se hur väl de olika upplagorna följde sin utgivares ideal kring hälsa och konsumtion.

För att svara på detta har jag valt att använda mig av följande frågor:

Hur utvecklades innehållet i *Vår kokbok* under Anna-Britt Agnsäters ledarskap (1943–1980) och vad säger detta om KF:s måltidsideal över tiden?

- Vilka mätbara förändringar i recept och råvaror kan observeras i materialet över tid?
- Vilken typ av kunskap förmedlades genom kokböckerna och hur förändrades dessa beskrivningar över tid?
- I vilken mån och hur relateras kunskaperna från materialet till KF:s normer och ideal kring sådant som modernitet, rationalitet, näringslära, samt enkelhet och lyx?

Min undersökning har visat att det skedde stora förändringar i *Vår kokbok* under perioden 1943-1980, utifrån kokbokens upplagor från 1951, 1959, 1969 och 1975. Av de olika receptkategorierna som undersöks är det endast en som är mer eller mindre oförändrad under hela mätperioden, *valbara rätter*. Alla de andra kategorierna genomgår stora förändringar mellan *Vår kokboks* olika upplagor. Intervallen med störst förändring är perioden mellan de 4:e och 9:e upplagorna (1959-1969), där stora förändringar sker i den svenska matkulturen som leder till att det svenska folket inte längre har behov av, bland annat de traditionella metoderna för inläggning och beredning av mat som funnits under kategorin *andra recept utan kött, fisk eller fågel*. Anledningen bakom detta var den stora utbredningen av kylskåp och frysar bland den svenska befolkningen som resultat av den goda ekonomin som rekordåren bjudit på under 1950- och 1960-talet. Denna nya tillgång gjorde det också möjligt att drastiskt öka konsumtionen av fisk på grund av den mycket längre hållbarheten som de djupfrysade filéerna från stormarknaderna hade jämfört med den färska fisken från de klassiska fiskvagnarna. Introduktionen av broilern sänkte också kostnaderna för att kunna äta fågel avsevärt och var tillsammans med den industriellt producerade frysade fisken symboler för den nya tiden i Sverige under 1960-talet. Andra kategorier som *sallader*, *sidorätter*, *såser* och *efterrätter* såg också stora procentuella ökningar som andel av kokböckernas receptbestånd mellan 1951 och 1975. *Köttträtterna* såg en stark ökning fram till 1969 för att sedan minska till 1975 i och med att recepten som innehöll inälvor valdes bort på grund av den svenska befolkningens lägre efterfrågan på den traditionella maten. Både recepten på *bröd* och på

vegetariska huvudrätter såg en minskning, *brödet* på grund av den stora besparingen av tid som köpt bröd innebar för de nu arbetande kvinnorna, medan de *vegetariska huvudrätterna* blev utgallrade ur kokböckerna eftersom befolkningen fram till 1975 varken hade det ekonomiska behovet eller den kulturella dragningen till rätterna som de tidigare haft. Brödet hade dock kunnat öka igen till den 11:e upplagan, men gjorde inte detta eftersom KF:s provkök valde att inte ta hänsyn till den yngre delen av den svenska befolkningen som ville återgå till brödbakningen hemma.

Andra särskilt viktiga nyheter under perioden var den ökade andelen utländsk mat som förekom i kokböckerna till följd av de förbättrade kommunikationerna mellan Sverige och den övriga världen, samt USA:s dominans i efterkrigstidens kulturliv. Denna utveckling exemplifieras här av hamburgaren, men det finns många exempel på maträtter som genomgår liknande resor mellan upplagorna och går från att befinna sig utanför det svenska kulturella medvetandet, till att vara en del av vardagen i landet. Broilern och djupfrysningen är båda exempel på fenomen som till fullo omfamnas av KF:s moderniseringsideal, men där de skiljer sig är att broilerkyckling som begrepp dör ut lika fort som det kom. Broilerkycklingen som fenomen kom dock att vara kvar utan förändring, trots namnbytet. Utifrån fallstudien av broilern kunde slutsatsen dras, att KF fick ge upp termen, men inte fågeln, till följd av den anti-industriella vågen som kom under det sena 60-talet, vilka ville tillbaka till en tid av lokal småskalig matproduktion. Djupfrysningen, å andra sidan, fortsatte att dominera matvaruhandeln under perioden och konkurrerade ut många äldre tekniker för lagringen av mat. Att KF:s provkök ändrade sitt beteende visar på en ökad svagare ideologisk drivkraft bakom sin roll som kurator för matlagningskunskap, samtidigt som det också visar på den starka cirkulation av kunskap som påverkade kokbokens utveckling.³⁰⁰ Detta står sig i stark kontrast till hur KF:s provkök hanterade den ökade efterfrågan på hembakat bröd, där de inte alls gjorde några förändringar i *Vår kokboks* innehåll för att gå folket till mötes. Att de valde att ändra kokböckerna i fallet med broilerkycklingen, kan ha att göra med att det inte innebar någon reell förändring i kokboken eftersom lösningen endast var ett namnbyte, medan i brödets fall hade provköket behövt utöka sitt receptbestånd för att lösa konflikten.

Gällande *Vår kokboks* tidiga år (1951-1959) är litteraturen samstämmig med dessa resultat. Stora förändringar sker till följd av kylan och frysens introduktion, samt att många utländska recept blir populära bland svenskarna i olika grader av anpassning till följd av den bättre

³⁰⁰ Lundberg. Epistemic hierarchies and historical actors, s. 77-78.

kontakten med omvärlden. Vilka ideal som *Vår kokbok* framför i sin roll som kunskapsaktör är också klarlagt i den tidigare forskningen och det finns ingen information som framkommit från den här analysen som motsäger den slutsatsen.

I sin uppsats från 1991 drar Tellström slutsatsen att *Vår kokbok* "inte bara [är] en spegling av sin tid. Den är också en obändig stigfinnare som tar upp idéer och utvecklar dessa till lärdomar och ett eget ideal".³⁰¹ Det han inte uppfattar på grund av sin undersöknings smala fokus på kokböckernas förord, är att idealet som förmedlas av *Vår kokbok* rör sig, i takt med samhällets utveckling, allt längre bort från det Kooperativa förbundets egna ideal om konsumtion och folkhälsa. Detta är ett resultat av de nya levnadsförhållanden och kulturella skiften som präglar det svenska folkhemmet från 1960-talets mitt och framåt. Tydligaste exemplen på denna distansering är utgallringen av recepten med inälvor mellan bokens 9:e och 11:e upplaga, som sker samtidigt som fler recept baserade på lyxvaror som skaldjur, samt en allt större mängd recept på efterrätter adderas. Det blir tydligt hur KF:s provkök väljer att satsa mer på de populära lyxigare, samt i efterrätternas fall de onyttigare recepten än på de strikt ekonomiskt och hälsosamt sunda alternativen. Samtidigt visar Persson Riis och Tellström att KF:s provkök genom *Vår kokbok* fortsätter förespråka de kooperativa idealen om ekonomisk och hälsosam rationalitet även under den senare perioden (1969-1975), trots receptens utveckling.³⁰² Den här utvecklingen visar hur KF:s provkök fortfarande vill föra fram deras centrala budskap, trots valet av recept som skall inkluderas i de nya upplagorna av *Vår kokbok*.

Att det finns en konflikt inom Provköket i frågan om huruvida idealen om hälsosamhet och ekonomisk återhållsamhet ska styra kokbokens innehåll, hellre än vad läsarna själva vill ha, är det ingen tidigare forskning som har fastslagit. Utan att beskriva *Vår kokbok*, sätter Hwang den större ideologiska förändringen inom KF i viss kontext när han skriver hur KF blev allt mindre ideologiskt stringent i sin verksamhet från 1950-talet och framåt, för att istället fokusera på att driva förbundet som ett företag.³⁰³ Persson Riis beskriver i sin text hur *Vår kokbok* fortsätter följa de två idealen om "asketisk" och "rationell" konsumtion genom hela perioden, men att dessa begrepp byter innebörd mellan 1950- och 1970-talet.³⁰⁴ Idealerna går från att innebära en rationell och återhållsam inställning till konsumtion på grund av ett behov av att effektivisera matlagningsmetoderna så att man kan få ut så mycket som möjligt av

³⁰¹ Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 31.

³⁰² Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 32-33; Tellström. *Den demokratiska kokboken*, s. 22-23.

³⁰³ Hwang. *Folkrörelse eller affärsföretag*, s. 208.

³⁰⁴ Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 32-33.

resurserna, till att beskriva behovet av en hälsosam kosthållning på grund av det industriella överflöd av mat som nu fanns.³⁰⁵ Att det tillkommer ett större fokus på hälsosam konsumtion från KF:s provköks skrifter ligger i linje med min egen analys av introduktionen av matpyramiden och kapitlet *Att välja mat* i 1975 års upplaga, samt boken *Tjäna på att veta: om basmat* från samma år. Vad som inte beskrivs här är vad som måste klassas som den ofrivilliga kunskaps-cirkulationen, mellan KF:s provkök å ena sidan och sina läsare å andra sidan. Provköket vill upphöja idealen om hälsosam och ekonomisk konsumtion, vilket kan ses i utvecklingen av matpyramiden och förändringarna som görs i böckernas inledning i de 9:e och 11:e upplagorna, samt *Tjäna på att veta: om basmat*. Läsarna vill istället ha lyxigare mat fram till och med år 1975 och receptens utveckling är en tydlig indikation på vad som är mest säljande för KF att skriva. Resultatet är en blandning av kunskaper och viljor som leder till en kokbok fylld från båda håll samtidigt, vilket resulterar i den mest allomfattande kokboken för sin tid, *Vår kokbok*.

Till sist vill jag nämna ett par saker som hade varit intressanta att bedriva ytterligare forskning kring. Den här undersökningen har sträckt sig över perioden 1951-1980 med den sista upplagan från 1975, vilket gjort att de 18 upplagor som kommit ut efter år 1978 inte blivit berörda i studien. Från det sena 1970-talet till idag har det skett en enorm utveckling inom det svenska köket, både kulturellt och metodologiskt, vilket hade varit av stort intresse att undersöka vidare. *Vår kokbok* var inte heller den enda stora serien kokböcker att släppas i Sverige under 1900-talet och både *hemmets kokbok* (skapad av Fackskolan för huslig ekonomi, med 50 upplagor mellan åren 1903-1990), samt *Sju sorters kakor* (skapad av ICA provkök, med 101 upplagor från 1945 och framåt) har onekligen satt sin prägel på den svenska matkulturen.

5 Käll- och litteraturförteckning

5.1 Källor

Agnäter, A.B. (red.). *Vår kokbok*. 1. uppl. (Kooperativa förbundets bokförlag, 1951)

Agnäter, A.B. (red.). *Vår kokbok*. 4. uppl. (Rabén & Sjögren, 1959)

Agnäter, A.B. (red.). *Vår kokbok*. 9. uppl. (Rabén & Sjögren, 1969)

³⁰⁵ Persson Riis. *Vår Kokbok*, s. 33.

Agnsäter, A.B. (red.). *Vår kokbok*. 3. tr. 11. uppl. (Rabén & Sjögren, 1975 (1977))

Agnsäter A.B., Döbeln, W. von & Ring, B. *Tjäna på att veta: om basmat*. (Konsumentinformationen, Kooperativa förbundet, 1975)

5.2 Litteratur

Aléx, P. *Den ratonella konsumenten: KF som folkuppföstrare 1899-1939*. Doktorsavhandling. (Umeå universitet, 1994). urn:nbn:se:umu:diva-73308

Andersson, P.K. My grandmother's recipe book and the history of knowledge. I Östling, J., Larsson Heidenblad, D. & Nilsson Hammar, A. (red.). *Forms of Knowledge: Developing the History of Knowledge*. (Nordic Academic Press, 2020). s. 59-71.

Arneberg, K. Att skriva historia med läppstift: Om massmedier och teorianvändning. I Dackling, M. & Nauman, S. (red.). *Teori i historisk praktik*. (Studentlitteratur, 2022). s. 89-112.

Boerenbond. *History of Boerenbond*. [Årtal saknas].
<https://www.boerenbond.be/geschiedenis-van-boerenbond> [Hämtad 2026-04-23]

Boëthius, M. Vår kokbok fyller 50 år: ett samtal med svensk kokbokshistorias nestor och Vår kokboks skapare, Anna-Britt Agnsäter. *Gastronomisk kalender*. 41 (2002): 131-136. [doi-länk saknas]

Buisman, M.E. & Jonkman, J. Dietary trends from 1950 to 2010: a Dutch cookbook analysis. *Journal of Nutritional Science*. 8: 5 (2019): 1-4. doi:10.1017/jns.2019.3

Creswell J.W. & Creswell, J.D. *Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5. uppl. (SAGE, 2018).

Farm Forward. *Broiler chickens: Who are they and how long do they live?*. (2023).
<https://www.farmforward.com/news/broiler-chickens/> [Hämtad 2026-05-07]

Foster, L. Country cooking: Cookbooks and Counterculture in the 1970s. *Food and Foodways*. 31: 3 (2023): 159-181. <https://doi.org/10.1080/07409710.2023.2228033>

Hwang, S.J. *Folkrörelse eller affärsföretag: Den svenska konsumentkooperationen 1945-1990*. Doktorsavhandling. (Stockholms universitet, 1995). urn:nbn:se:su:diva-154127

Jordheim, H. The printed work as a site of knowledge circulation: Dialogues, systems, and the question of genre. I Östling, J., Sandmo, E., Larsson Heidenblad, D., Nilsson Hammar, A. & Nordberg, K. (red.). *Circulation of Knowledge: Explorations in the History of Knowledge*. (Nordic Academic Press, 2018) s. 232-253.

Kooperativa Förbundet. *Ett provkok blev provkök*. [Årtal saknas].
<https://kf.se/uppslagsverk/ett-provkok-blev-provkok/> [Hämtad 2026-05-10]

Larsson Heidenblad D. & Östling, J. *Kunskapshistoria: En introduktion*. (studentlitteratur, 2024).

Lindgren, B. & Ingeson, U. *Från Amerikastek till Grand dessert: 40 år med Vår kokbok*. (Rabén & Sjögren, 1991).

Lundberg, C. Epistemic hierarchies and historical actors. I Östling, J., Larsson Heidenblad, D. & Nilsson Hammar, A (red.). *Knowledge Actors: Revisiting Agency in the History of Knowledge*. (Nordic Academic Press, 2023). s. 67-81.

Lundgren, K. Anna Valborg Monica Boëthius. (2018).
<https://skbl.se/sv/artikel/MonicaBoethius> [Hämtad 2026-05-06]

Metzger, J. *I köttbullslandet: Konstruktionen av svenskt och utländskt på det kulinariska fältet*. Doktorsavhandling. (Stockholms universitet, 2005). urn:nbn:se:su:diva-535

Nationalencyklopedin. Djupfrysning.
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/djupfrysning?isSearchResult=true>
[Hämtad 2026-05-18]

Persson Riis, M. *Vår Kokbok: En studie om den historiska utvecklingen inom matkonsumtion i Vår Kokbok*. Kandidatuppsats. (Karlstads universitet, 2014). urn:nbn:se:kau:diva-30981

Sandgren, F. Kylan: Källaren flyttar in i köket. I Torell, U., Lee, J. & Qvarsell, R. (red.). *Köket: Rum för drömmar, ideal och vardagsliv under det långa 1900-talet*. (Nordiska museets förlag, 2018). s. 87-108.

Segers, Y. Food recommendations, tradition and change in a Flemish cookbook: Ons Kookboek, 1920–2000. *Appetite*. 45: 1 (2005): 4-14.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.03.007>.

Tellström, R. *Den demokratiska kokboken - om budskapen i Vår Kokboks förord 1951-1997*. Uppsats för påbyggnadskursen, Etnologi. (Stockholms Universitet, 1999) [urn-länk saknas]

Tellström, R. *Varje tugga är en tanke: Svensk matkultur under 800 år*. (Natur & Kultur, 2024).