

KAREN

Karen har et godt og aktivt liv, men lider af sklerose, der forhindrer hende i dagligdagens gøremål. Sklerosen gør, at Karen er afhængig af hjælp fra hjemmeplejen, og hun kan ikke selv varme maden fra Byens Køkken.

Vigtigt for Karen:

- Sundhed og mange grøntsager.
- Spændende smage, valgmuligheder og anretning.
- Svært af få protein nok.

Hvad er vigtigt for Karen:



Karen tænker over, hvad hun spiser. Det betyder meget for hende at kunne holde figuren, men med alderen er der kommet lidt ekstra på sidebenene. Selvom det at spise sundt er vigtigt for Karen, skal der dog også være plads til at nyde en god kage eller andet sødt til kaffen. Karen tænker over hvad hun putter i munden og er optaget af, at maden er sund og velsmagende. Karen har det bedst, når hun får salat eller friske grøntsager til sin mad hver dag. Karen spiser med øjnene og anretter sin mad pænt. Det er derfor vigtigt for hende, at maden tager sig pænt ud og er veltillavet.



Forhold til mad:

Karen vil have sund mad, der pirrer sanserne. Hun vil gerne prøve nye hverdagsretter, og helst vegetartilbuddet eller retter med magert kød og fisk. Karen og hendes nu afdøde mand har rejst meget og jævnlige spist ude på byens restauranter. Karen er i højere grad begyndt at vælge vegetarretter, da de, i hendes optik, ikke ligger lige så tungt i maven, og det er det sunde valg. Karen oplever, at hun ikke altid bliver ordentlig mæt.

Forhold til Bæredygtighed:



Karen støtter bæredygtighed gennem sin spartanske livsstil, som hun altid har levet, bl.a. ved at bruge madrester til nye retter og som en del af næste dags frokost. Og så er overgangen til det mere vegetariske også i tråd med, at hun følger med i klimadebatten.

Her er det svært:

Karen vil gerne spise mere vegetarisk end hun allerede gør, men hun bryder sig ikke om linser og bønner, og derfor er det ofte en udfordring at få proteiner nok. Og protein er særligt vigtigt med en sklerose-diagnose, da hendes muskulatur skal vedligeholdes. Det bekymrer Karen, at hun med tiden kan få tygge- og synkebesvær grundet sin sygdom.

Karen ville ønske:

Selvom mulighederne er mange, ville Karen ønske, at menuerne bød på et bredere udvalg. Hun er ikke kræsen og vælger også de mere moderne retter, og det må gerne smage af noget, men maden er oftest for salt, hvilket hun opfatter som usundt.

Jeg går op i sundhed, og min mad skal pirre sanserne og tage sig pænt ud

Jeg spiser helst vegetarisk men er ikke glad for bønner og linser, så det er svært at få protein nok

Jeg kan godt lide stor variation og nye smagsoplevelser

Jeg føler mig ikke altid helt mæt

JENS

Jens fik en blodprop for ca. fire år siden, og begyndte i den forbindelse at modtage mad fra Byens Køkken. Motorikken er nedsat grundet blodproppen, hvilket betyder, at maden ikke må være for sej, men nem at skære i. Jens har en god appetit og er svært overvægtig.

Vigtigt for Jens:

- Skal minde om eller allerhelst være klassiske retter, han kender.
- Det skal være nemt at skære ud.
- Der skal sovs til.

Forhold til bæredygtighed:



Bæredygtighed fylder ikke meget for Jens, men han er vokset op med, at man sparer på ressourcerne og derved gemmer madrester og spiser dem på et andet tidspunkt. Han synes, veganere og "klimatosser" er for hysteriske – andre skal ikke bestemme, om han skal spise kød eller ej.

Jeg spiser helst de samme velkendte, klassiske retter og er ikke glad for grøntsager

Maden må ikke være for sej at skære eller tygge, og der skal god sovs til

Jeg ser helst, at madkomponenterne er adskilt

Jeg har god appetit og er svært overvægtig

Hvad er vigtigt for Jens:



Jens foretrækker mad, han kender, og går uden om f.eks. gryderetter, da både kød og grøntsager er i for store stykker, og fordi der, ifølge Jens, er for mange grøntsager i. Det er vigtigt for Jens at kunne se, hvad der gemmer sig i sovsen, og han vil allerhelst have madkomponenterne adskilt, kartofler/mos, sovs, kød, suppe, og uden alt det grønne. Maden må for alt i verden ikke være stærkt.

Forhold til mad:

Jens går ikke særligt meget op i mad, og hans liv har været præget af overspisning og usunde kostvalg. Når Jens spiser, går han efter det, han kender og kan gennemskue: En flad rugbrødsmad med ost eller trestjernet salami. Aftensmad har tidligere ofte været kartofler fra glas, klar suppe fra frost eller færdigretter fra supermarkedet såsom hakkebøffer på dåse eller flødekartofler lige til at sætte i ovnen. Jens har aldrig været vild med grøntsager, og spiser dem ikke, hvis de er med som tilbehør.



Her er det svært:

Jens vælger ofte de tunge retter med meget sovs og kød. Han er ikke særligt vild med dagens grønt, der tilbydes i øjeblikket. Jens ved godt, at han burde spise sundere, men vælger oftest de retter med mindst grønt, og vil egentlig helst have de retter, han kender, uden alt for mange variationer og nyfortolkninger. Udfordringen for Jens er at spise varieret nok.

Jens ville ønske:

Kan Jens selv vælge, går han efter den bløde mad, med mos og fars, og vigtigst af alt sovs, der får det hele til at glide ned.

KIRSTEN

Kirsten glemmer ofte at spise, som resulterer i, at hun ikke føler sult. Kirsten lider af demens, og bukserne sidder meget løst. Kirsten er tynd og underernæret, og som konsekvens heraf passer Kirstens tænder ikke længere i hendes mund, og hun har stort tyggebæsvær. Derudover har Kirsten gigt i sine hænder.

Jeg glemmer at spise, og min appetit er lille

Jeg bliver overvældet, når portionerne er for store

Jeg bliver glad, når maden er genkendelig og vækker minder

Jeg er underernæret og har tyggebæsvær - derfor skal konsistensen være tilpasset

Hvad er vigtigt for Kirsten:

Det er vigtigt for Kirsten, at maden smager, som hun kender den, og at den er nem at få op på en gaffel. Maden skal nemt kunne glide ned, og konsistenserne skal passe sammen - ikke for tykt, ikke for tyndt.



Her er det svært:

Kirsten spiser den mad, hun kan genkende, og hun siger nej, hvis ikke hun kan genkende rettens navn eller synes, det ligner noget, hun kan lide. Kirsten bliver overvældet af for store portioner, og vil allerhelst have mos og sovs samt lidt grøntsager, der giver farve til tallerkenen og ser pænt ud. Det går bedst med at få nok at spise, når der er mennesker omkring Kirsten til at hjælpe hende lidt med, at hun får spist nok.

Kirsten ville ønske:

Kirsten kan ikke overskue, hvis portioner er for store. Det virker afskrækkende på hende og gør, at hun ikke spiser noget.

Forhold til mad:

Kirsten holder af traditionel, dansk mad og har altid sat en ære i at lave god mad til sin familie. Kirsten har ikke længere den store appetit og glemmer tit at spise, hvis ikke der er nogen, der minder hende om det. Det er vigtigt for Kirsten, at hun kan genkende, hvad hun spiser, og at smagen er velkendt. Det gør hende tryk og bringer gode minder frem fra hendes lange liv. Kirsten er på blød kost.

Forhold til bæredygtighed:



Økologi og bæredygtighed fylder ikke så meget for Kirsten.



Vigtigt for Kirsten:

- Hjælp til at vække appetitten.
- Småt og genkendelig.
- Maden er blød, nem at tygge og designet til svage hænder.

PETER

Peter er yngre og bor på et bosted i egen lejlighed. Peter har en god appetit og bruger ikke tid i køkkenet, men kan godt lide at spise snacks og drikke cola.



Forhold til mad:

Peter kan godt lide mad uden for mange grøntsager. Han synes, de mere tidstypiske retter er spændende, men vælger dem ofte fra, da han ikke ved, om han kan lide dem. Han vælger de klassiske retter, da de er velkendte. Dog er gryderetter ikke blandt favoritterne, da det kan blive lige lovligt gammeldags. Peter er glad for "mormormad" med rigelige mængder af sovs og kartofler. Livretten er boller i karry.

Forhold til bæredygtighed:

Peter følger med i debatten omkring klima og miljø, men gør ikke selv noget aktivt.



Her er det svært:

Peter er ikke glad for løg, kål og alt for stærk mad, og han udfordres af, at han ikke altid har lyst til den mad, der er blevet bestilt. Han vil hellere spise take-away eller kunne sammensætte sin menu på anden vis. Han spiser dog sin mad fra Byens Køkken. Er der kogte grøntsager med til retten, bliver disse ikke spist.

Peter ville ønske:

Peter savner, at der engang imellem er burger og/eller pizza på menuen.

Jeg kan godt lide mormormad, men vil også gerne prøve nyt

Min mad må ikke være for stærk eller krydret

Der må engang imellem gerne være streetfood-lignende retter på menuen

Jeg kan ikke lide at blive overrasket over smagen, og vælger derfor oftest det, jeg kender

Jeg drømmer om selv at kunne bestemme en del af min tallerkens indhold

Hvad er vigtigt for Peter:

For Peter er det vigtigt, at han på forhånd ved, hvad maden smager af. Peter er ikke kræsen, men der er visse krydderier, han ikke sætter pris på.

Vigtigt for Peter:

- Mad der ikke minder om institutionsmad.
- Selv at kunne bestemme en del af tallerkenens indhold.
- Forkælelse med danske klassikere og streetfood uden stærke krydderier.

