

Matkassen är **populärare än någonsin**. Men gör den oss skickligare vid spisen? Allt om Mat packar upp både jubel och moralkakor, och provar ett gäng **spännande kassar**.

TEXT ANNA KÅGSTRÖM ILLUSTRATION: MARIA RAYMONSDOTTER

Kolla, kasse-mat!

Det ringer på dörren. Det är en låda – till mig! Känslan av uppvaktning och pirrig nyfikenhet är säkert en stor del av framgången för färdiga matkassar. Och så klart att slippa släpet. Stressen, olusten och squash i ilsket lysrörsljus i affären. Trötta barn som gråter av utmattning redan vid mjukbrödet.

Nu har i stället alla varor kommit hem – till oss!

LEVERANS AV MATKASSAR – eller färdiga middagslösningar – har ökat med 60 procent sedan 2009, enligt branschorganisationen Svensk Handel. Och mycket talar för att matkassarnas hittills marginella andel av den totala e-handeln kommer att bli betydligt större.

– Inte minst politiska beslut som ROT- och RUT-avdragen har gjort folk mer benägna att betala för tjänster, som att hem varor, säger Linda Hedström, e-handelsansvarig vid Svensk Handel.

– I förlängningen kan det också påverka butikerna. Det vi ser är ju att folk har behov av hjälp med recept och vill ha mer interaktion när de handlar.

För alla hjälpbehövande finns matkassen – årets julklapp 2011 – numera i en uppsjö varianter; från frukostkasse till barnkasse, bakkasse, kött-, fisk- och fruktlådor, fredagsmys, middagspaket för vegosar, laktosintoleranta, finsmakare, lchf-ätare... Eller komponerade av kändisar som Tina Nordström, Monika Ahlberg och Bo Hagström.

Matjättarna erbjuder egna varianter – som delvis konkurrerar med de egna butikerna – enligt devisen "om inte vi gör det, gör någon annan det".

Valet, som skulle bli så enkelt, har plötsligt förökats till en mängd möjligheter.

– Det blir lite lustigt, det man betalar

för är ju att slippa välja, säger Håkan Jönsson, etnolog vid Lunds universitet. Fast nischade kassar kan också stärka ens identitet som en "bra" person.

Alla mänskliga gemenskaper har hållits samman via mat, menar Håkan Jönsson. Att föda sin flock är livsviktigt om man vill vara en bra husmor eller husfar.

– Att vara den som bjuder andra på mat är också att utöva makt: "Jag är den som bryr mig om dig, vi hör samman, glöm aldrig det!" Matkassen kan bli ett sätt att återta den makten.

SAMTIDIGT FLYTTAS EN STOR DEL av besluten över vad vi äter till företagens receptmakare, menar han, utifrån kriterier kring hälsa, miljö eller annan matmoral. Vilka råvaror och rätter får vi på borden? Och vad betyder det för vår matkultur? Det är inte bara en kasse med mat vi får hem – det är ett åsiktspaket.

– Jag kan också undra vad som händer med improviserandet i köket om man köper allt färdigt. Visst kan kassarna ge inspiration, men det viktigaste för en matlagare är trots allt att lära sig hur man tillreder olika råvaror och hur man kombinerar dem.

Men där får han mothugg av Niclas Rapp, kock i Ica-köket och receptansvarig för Icas matkassar.

– Det är ju just det som är så läckert, att vi kan lära folk om olika råvaror och tekniker. Man kanske har sett jordärtskocka eller butternutpumpa i affären men aldrig vågat testa den. Eller så kan man lära sig att laga flera rätter enkelt och energisnålt i ugnen, som kyckling med rostade rotfrukter, och så en kall sås till det. Jag tror att den som har en kasse snarare breddar sin matpalett.

Liksom många andra leverantörer har Ica en dietist inkopplad för att näringsberäkna recepten enligt Livsmedelsver-

kets modell. Ytterligare en fast kock ska anställas, dessutom jobbar flera frilansande kokar med de pussliga recepten.

– Det är mycket mer jobb än jag hade kunnat tro, säger Niclas Rapp. Tänk fyra veckor i rad som ska vara varierade, näringsriktiga, snabblagade och gå ihop ekonomiskt. Och så ska ingrediensförpackningarna stämma i storlek. Just det pratar vi mycket med våra förpackningsansvariga om. På sikt tror jag att det kan leda till mindre förpackningar i butik. Och det vore väl bra, med tanke på hur mycket mat som folk slänger i dag.

Så: Kanske blir vi bättre vid spisen (eller i våra egna eller andras ögon). Och kanske blir de där hemma mättare. Men blir vi moraliskt upprörda?

ATT KÖPA HJÄLP för vardagssysslor i hemmet brukar utlösa en het debatt kring jämställdhet, klass- och arbetsrättsliga frågor. Men om hemförse av middagsvaror hörs inte ett knyst.

– Matkassar är väl jättebra, säger Anna Klara Bratt, chefredaktör för nättidningen Feministiskt perspektiv. Det dolda hemarbetet har fått ett pris – och då blir det uppenbart att det inte är gratis. Pigdebatten handlar om något annat, nämligen att städning ska subventioneras med skattemedel. Och då blir det en fråga om vad som först borde få statsunderstöd.

Arbetsvillkoren för dem som handlar till kassarna är också synligare än för någon som städar eller lagar i ett privat hem.

– Det här är samma diskussion som vi har haft sedan 1930-talet, när kvinnorna kom ut i arbetslivet: Hur löser vi arbetet i hemmet? Man kan väl konstatera att de flesta skulle ha behov av färdiga matkassar i dag. Fast fortfarande är det förstaså att de som kanske behöver den allra mest, som ensamstående föräldrar, inte har råd med det. ❖



Matkassarna i vårt test är valda utifrån olika mat- eller vardagsbehov. Sex medarbetare på Allt om Mat beställde var sin kasse och provade hemma i en vecka. Vi bedömde kvalitet på råvaror, leverans och recept i de fall det fanns. För att se exakt var kassarna levereras se respektive hemsida.

Matkassar



Roligare vardag

Önskan: Vi vill få mer variation i vardagsmaten. Lådan "Jorden Runt" låter spännande. Dessutom får vi på ett enkelt sätt äta helt ekologiskt några dagar i veckan.

Leverantör: Årstiderna, arstiderna.com.

Innehåll: Jorden Runt, 3 middagar med "heta och kryddiga inslag" för 2 personer.

Leverans: Punktlig, lådan ställs utanför dörren. Alla varor är varsamt förpackade; kylvaror i frigitlåda med is och övrigt i trälåda. Lådorna tas i retur vid nästa leverans.

Övrigt: Fina ekologiska varor i egna förpackningar, få varumärken. Flera varor finns inte i vanliga butiker, vilket gör det extra spännande. Exempel: vacker svartkål, vårrulledeg av fullkorn, färsk pomerans, ramslök, libbsticka.

Pris: 355 kr.

+ Spännande varor och recept och en hel del nya smakupplevelser och tillagningsätt. Som små gnocchi lätt stekta med grönsaker och en sallad med olivolja och pressad pomerans. Eller ugnsbakad sötpotatis till wok i stället för ris. Rikliga portioner.

+ Fin kvalitet, som kycklingbröst från Bosarp och ekologisk tamarisoja. Mycket grönsaker och bönor, linser, quinoa och fullkornsprodukter.

+ Recepten innehåller sällan mjölkprodukter och fungerar oftast för laktosintoleranta.

+ Många fina tilläggsprodukter kan beställas, som dansk västerhavssost, confiterade anklår eller halloncidr.

- Recepten är röriga och ibland rent felaktigt översatta från danska. Exempelvis kallas paprika genomgående för peppar, vilket kan bli tokigt när det även finns chilipeppar med i lådan. Mängder för peppar och salt saknas.

Mersmak? Absolut! Innehållet i lådan överträffade förväntningarna.

Gunilla von Heland



Fredagslyx

Önskan: Jag vill ha en god och lite lyxig avslutning på veckan men har oftast inte kraft kvar att laga middag från grunden. Har tröttnat på hämtmat som sushi och pizza och blev nyfiken på Cajsa Wargs fredagskasse.

Leverantör: Delikatessbutiken Cajsa Warg, Stockholm, cajsawarg.se.

Innehåll: Middag för två, där man själv gör det sista - steker kött och värmer sås. Denna fredag är det wallenbergare med potatispuré, rårörda lingon, ärter, pressgurka och skirat smör.

Leverans: Kassen behöver inte förbeställas. Finns att hämta i butiken efter kl 15 på fredagar. Jag ringde och ville hämta tidigare på väg ut till landet - när jag kom var allt packat och klart.

Pris: 250 kr för 2 personer.

+ Prisvärt med väl tilltagna portioner.

+ Vällagat, lingon rörda med råsocker, gurka i lite tjockare skivor och med den rätta ättiksmaken - och visst var det riktigt smör.

+ Anvisningarna stämde på prick.

- För starkt kryddat med epice riche (en blandning av vitpeppar, muskot, kryddpeppar och kryddnejlika), kalvfärssmaken försvann lite.

- Potatispurén var god, men mer av ett stomp.

Det var en halv potatis i och det kändes lite slarvigt gjort.

Mersmak? Absolut! Tänk, så skönt att slippa planera och så enkelt det var att hämta kassen på hemvägen. Jag är redan nyfiken på nästa fredagsrätt!

Ulla Karlström

Mersmak? Absolut! Innehållet i lådan överträffade förväntningarna.

Ulla Karlström



Nyttig frukost

Önskan: Jag vill ha en god och nyttig frukost och är dessutom nyfiken på raw food. Om det även kan passa familjen är det en bonus.

Leverantör: Mathem, Renée Voltaires frukostkasse, mathem.se.

Innehåll: Ett antal raw food-produkter och tips på hur de kan kombineras. Exempelvis rawfoodkex, bovete crunch, frysta bär, avokado, kokossocker, havremjolk, ägg och yoghurt.

Leverans: Jag passade på att beställa lite andra ingredienser medan jag ändå höll på. När pecorino inte fanns ringde tjejen som plockade varor, det kändes proffsigt. Tyvärr glömde de att skicka med de beställda revbensspjällen...

Pris: 599 kr.

+ Jag tyckte om nästan alla produkter, havredrycken har jag ofta hemma ändå och har till gröt. Mosad avokado på rawfoodkex med örtsalt var en ren njutning. Crunchy granola var jättegott om man tillåter sig att servera något sött till, exempelvis bananer eller kokossocker - då gick det hem även hos barnen. Örtsalt och kokossocker känns som bra komplement till frukost och brunch.

+ Frukostvanor är ofta ingrodda. Det var roligt att byta ut hönökaka och fil mot nya konsistenser och smaker. Jag har fått ny inspiration.

+ Jag kände mig skönt mätt under förmiddagen.

- Somligt smakade inte alls - bove crunch hallon var som att äta kartong! Det kändes väldigt strängt så tidigt på morgonen.

- Dyr! Rawfoodkex för 80 kr/förpackningen har vi inte råd att byta ut hönökakan mot.

Mersmak? Vissa av produkterna blev jag och familjen jätteförtjusta i och kommer att handla igen. Andra varor kommer att räcka i månader. Det är alltså inte så ekonomiskt att ha en stående beställning på kassen.

Anna Gidgård

Matkassar



Prima kött

Önskan: Jag vill ha ekologiskt kött från svenska djur som har mått bra när de levde. I min närmaste butik är det utbudet skralt.

Leverantör: Gröna Gårdar, gronagardar.se.

Innehåll: Nötbox (totalvikt 10 kilo) med 5 kilo nötfärs (i 500 g-förpackningar), 1 bit oxfilé (ca 300 g), 1 bit utskuren biff med kappa (ca 600 g), 1 rostbiff (ca 800 g), 1 innanlår (ca 800 g), 1 bogstek (ca 800 g), grytbitar (600 g) och högrev (800 g). Det stämmer med beskrivningen på hemsidan, trots att den är lite svåräst med cirkeldiagram i stället för tydliga siffror.

Leverans: Jag fick i god tid veta datum och plats för hämtning av lådan, kvällstid i en vanlig villa. Där fanns även en minimarknad med hemgjorda sylter och safter, trevligt!

Pris: 1 450 kr.

+ Köttet höll mycket hög kvalitet och var otroligt smakrikt och gott. Den feta färsen (12-15 %) krävde inget extra stekfett och gav härligt saftiga vardagsbiffar.

+ Biff med kappa hittar man oftast bara i saluhall, jag stekte med timjan och vitlök, och familjen suckade av lycka. Oxfilén var mör som smör.

+ Bra styckat och välputsat.

+ Bra tips på hemsidan om infrysning och hållbarhet.

- Grytköttet var ojämnt skuret, vilket inte framgår på förpackningen. Tippar man ner bitarna direkt i grytan blir koktiden väldigt ojämn.

- Av de tre recept som kom per mejl kom ett från tidningen Buffé och två från tasteline.se. Fantasilöst att inte ha egna recept!

Mersmak? Ja! Visserligen kan man tycka att kilopriset är högt (145 kr), men allt - från färs till oxfilé - höll högsta kvalitet. Jag tror aldrig att jag har ätit godare!

Cecilia Lundin



Laktosfritt krängel

Önskan: Jag är laktosintolerant och valde därför bland utbudet av laktosfria kassar.

Leverantör: Matlycka, matlycka.se.

Innehåll: 5 middagar för 4 personer.

Leverans: Stora problem, eftersom jag bor utanför leveransområdet skulle jag få hämta kassen på en annan plats. Där fick jag vänta i två timmar. Mycket svårt att få kontakt med leverantören, både på kundtjänstnummer och journalnummer. Det var även dålig kommunikation mellan kontor och förare.

Pris: 785 kr.

+ Alla kryddor är uppmätta i påsar och burkar, vilket gör matlagningen enkel och snabb. Det kan säkert också vara bra för familjer där barn ska göra eller hjälpa till med maten.

+ Varierad vardagsmat (curryfisk med rotfrukter, kikärtsbiffar i pitabröd, citrongräskylling). Rejäl portioner, maten räckte till middag och lunchlådor för två vuxna.

+ Fräscha råvaror; svenskt kött och MSC-märkt fisk. Priset känns rimligt för det man får.

- Enligt Matlycka ska alla ingredienser ingå i kassen, men i recepten dyker salt, peppar, olja, smör och socker upp, trots att de inte skickats med. De står heller inte i receptets ingredienslista, utan endast i beredningen.

- Det saknades salt i flera recept där det verkligen behövdes. Andra recept var för dåligt kryddade för min smak. För lite grönt till maten. Färsbiffar med potatismos känns inte som en fredagsmiddag.

- Bristande kundservice.

Mersmak? Nej. Det var kul att testa, men jag saknade att gå i affären och känna på råvaror och att få gå loss själv vid spisen.

Theresa Larsson



Räddig vego

Önskan: Jag äter oftast vego hemma och ville få ny inspiration.

Leverantör: Ecoviva, ecoviva.se

Innehåll: 4 middagar för 4 personer.

Leverans: Trevlig och på utsatt tid.

Pris: 749 kr.

+ Fina råvaror, rankade på en "Reko-skala" i medföljande broschyr, och enligt leverantören 100 % ekologiska/miljömärkta. Bra förpackat.

+ Skönt att slippa jaga fina ekologiska grönsaker. Det utbudet är ofta undermåligt i min butik.

+ Att det som lät minst roligt på papperet - svart råris med sojafärs, svarta och vita bönor - blev överraskande mustigt och veckans favorit i familjen.

- Räddiga och mångordiga recept, vilket krånglade till och försinkade matlagningen. Ingredienserna står inte alltid i ordning, vilket kan leda till missförstånd.

- Receptet "Thorstens jordärtskocksgrotång med färost och gröna järpar" innehåller 19 ingredienser, varav flera ska beredas. Det blir för mycket jobb en vardag - och resultatet gav inte tillräcklig smakbelöning.

- Två av rätterna får mig att tänka på 1970-talets skolbespisning; som när en tunn lins-soppa följdes av ugnspannkaka, serverad med äppelmos och riven vitkål.

Mersmak? Nja. Råvarorna var fina men recepten den här veckan var inte så inspirerande som jag hoppats. Däremot blir jag sugen att prova andra typer av råvarukassar på marknaden, både grönsaker, fisk och frukt.

Anna Kågström