**Interview D**

Respondent D:

*Jeg bor for tiden alene* pause *i en lejlighed, så i forhold til mad, spiser jeg tit og ofte mad selv.*

Interviewer:

*Okay. Så hvis vi starter med at tage udgangspunkt i dagen i går, hvad fik du så at spise der?*

Respondent D:

*Jamen øh, i går der fik jeg sådan en lidt opgraderet version af pålæg, i form af blinis, øh, det vil sige at jeg havde lavet noget ristet brød og så havde jeg noget laks og noget andet fiskepålæg på. Øh, og så var der nogle stenbiderrogn på toppen* pause *jeg spiste sammen med en veninde.*

Interviewer:

*Det lyder da rigtig lækkert!* Informant nikker bekræftende*. Hvad med resten af dagen, spiste du morgenmad, frokost, mellemmåltider eller hvordan?*

Respondent D:

*Ehm i går fik jeg morgenmad i form af noget skyr med bær, men jeg nåede faktisk ikke frokost, så øh, jeg spiste bare aftensmad lidt tidligere og så drak jeg en del kaffe på arbejdet... og lidt frugt* pause *normalt spiser jeg frokost. Frokost synes jeg er ret vigtigt for mit vedkommende, hvis jeg skal igennem dagen, og jeg skal tænke på om jeg, øh, skal til træning senere, så er det vigtigt at jeg har fået en god frokost der fylder godt i maven og, øhm, når jeg er på arbejde så spiser jeg ofte i kantinen. Øh, der får jeg ret varieret kost, og får også blandt andet rigtig mange grøntsager ind Pause men hvis det er i weekenderne, hvis jeg er hjemmefra, så kan jeg godt måske snyde lidt og bestille en sandwich eller en bagel, eller noget i den stil. Noget der er lidt nemmere tilgængelig, øhh suk så det er måske lidt mere bare fordi man er lidt doven en gang imellem. Haha…*

Interviewer:

*Yes. Okay. Nu sagde du at du bor alene, men hvem laver det mad der bliver lavet. Altså laver du selv mad når du er sammen med andre. Altså er det så dig der står for madlavningen?*

Respondent D:

*Det er faktisk klart mig der laver maden derhjemme eller når jeg er sammen med andre. Jeg synes faktisk selv at jeg er ret god til det og har haft mulighed for, altså har haft en mor der har været passioneret for mad, som jeg har kunnet blive lært op af fra barnsben af, hvordan man laver god mad. Så øh, ja, det er klart mig, og som sagt i sociale sammenhænge, hvis jeg skal lave mad sammen med mine venner, så er det klart mig som står som førstekok i køkkenet og sørger for at de andre er superviseret af mig, haha, hvis man kan sige det sådan?*

Interviewer:

*Haha, ja.*

Respondent D:

*…Men jeg skal jo ikke sige at jeg ikke kan finde på at købe takeaway. Det kan jeg også godt lide. Der er mange gode muligheder i mit område, hvilket jo også betyder at jeg har mulighed for at få meget, øh, varieret takeaway. Øh, så det ikke altid bare bliver for eksempel en pizza eller en burger. Så kan man også godt få salater og sushi og meget andet godt.*

Interviewer:

*Okay. Er der noget sådan særligt som du foretrækker at lave når du laver mad. Altså noget som du ofte går efter?*

Respondent D:

*Jeg synes at det er* pause *ret vigtigt i det her tidspunkt i mit liv, at jeg er opmærksom på hvad jeg spiser. Øh, både for min egen sundhed men også for den verden vi lever i. At jeg ikke spiser for mange animalske produkter i form af for eksempel kød. Så for mit vedkommende har jeg meget fokus på at det helst skal være økologisk og være dyrevenligt* pause *derfor vælger jeg også tit og ofte kød fra. Det er ikke fordi jeg er vegetar men øh, jeg vælger det lidt fra, både af politiske årsager men også fordi jeg får bedre energi når det ikke er kødbaseret.*

Interviewer:

*Aha. Nu har du været lidt inde på det, men kan du lige sådan kort sige lidt om, hvad sund mad er for dig?*

Respondent D:

*Jamen sund mad kan være mange ting. Ehm, men sund mad for mig er først og fremmest at det jeg får i munden og kroppen ikke er sprøjtebehandlet eller at der er andre giftstoffer i det. Det er sindssygt vigtigt for mig, at jeg er opmærksom på det (…) men også at få den rette kombination af protein og kulhydrater. Så jah..*

Interviewer:

*Ja? Og så lidt i samme stil. Hvad er usund mad så… for dig?*

Respondent D:

*Altså usund mad er jo, det tror jeg vi alle sammen godt ved hvad er, øh, meget sukkerindholdigt mad er jo usundt. Øh, jeg har prøvet for en periode at skære sukker fuldstændigt fra, hvilket jeg fandt ud af var umuligt, fordi der nærmet er sukker i alting du køber i supermarkedet* pause *men øh, kage og is og alle de der søde sager som man godt kan lide, det er selvfølgelig usundt, (…) men en lørdag aften eller lignende, så kan jeg godt synes at det er hyggeligt med, som vi talte om før, noget takeaway. Og det synes jeg er helt fint. Det behøver man ikke vare så sart med…*

Interviewer:

*Okay. Så der er lidt forskel på hverdag og weekend i forhold til hvordan du prioriterer din mad?*

Respondent D:

*Helt klart. Øh, der er ret stor forskel. Det er ikke det samme som at sige, at en weekend ikke også kan byde på lækker hjemmelavet mad, hvilket jeg også sagtens kan finde på. Men jeg vil sige at det er klart, at når man har et godt udvalg i sit nabolag, så øh, så bliver man hurtigt fristet, øh, men det er stadigvæk med en overvejelse i, hvad det er for noget jeg vælger i sidste ende jo.*