



Lök är Kristinas favoritråvara.

*”Människor vill konsumera och då är det bra att de väljer tjänster istället för prylar”*



### KRISTINA THEANDERS FAVORITER

#### Råvara

– Grönsaker i alla dess former. Måste jag välja en blir det **lök**. Dels för att den förebygger cancer och dels för att den höjer smaken på allt.

#### Inköpsställe

– Jag handlar lite överallt. Det finns en jättefin hälsokostbutik i närheten där jag bor som heter **Gryningen**. Dit går jag när jag behöver fylla på skafferiet med vissa basvaror.

#### Matbok

– **Den hemlige kocken** av Mats-Eric Nilsson. Ett genombrott i svensk tillsatshistoria. Den gjorde att färdigmatsförsäljningen minskade med tio procent under de åren som följde.

#### Vegetarisk festmåltid

– Ugnsgatinerad **portabella** med vitlök, persilja och mozzarellaost.

## FRID TILL MIDDAG

*Kristina Theander tröttnade på jobbet som managementkonsult. Nu hjälper hon flera tusen familjer att äta nyttigare och mer klimatsmart genom hemleverans av råvaror och färdiga recept.*

AV CAROLINE PETERSSON ILLUSTRATION SOFIA LINDHOLM

Matinköp skall planeras, det skall tas hänsyn till miljö och hälsa och tid behöver avsättas för matlagning. När Kristina Theander fick barn började hon fundera över hur vardagen kan underlättas för småbarnsföräldrar som vill göra goda val.

– Det är egentligen inte själva handlingsmomentet som är det svåra. Folk tycker inte att planeringen är kul. Men det tycker vi.

Företaget **Middagsfrid** levererar råvaror som skall räcka till fem kompletta måltider för fyra personer. Råvarorna väljs ut med hänsyn till både miljö och hälsa. Enligt egna beräkningar minskas koldioxidutsläppen med i genomsnitt 60 procent per måltid och familj. Nötkött serveras endast en gång var femte vecka och grönsaker väljs utifrån säsong. Ett recept i veckan är dessutom helt vegetariskt. Ekologiska råvaror används för produkter som besprutas

mycket och när prisskillnaden inte är för stor. Dessutom serveras inte rödlistad fisk.

För att kunna garantera att recepten är tillräckligt enkla och smakarika testas allt i ett provkök innan. Men de som lagar maten är inga professionella kockar.

– Det är jag och två civilingenjörer som gör maten. Och så skall det vara. Kockar har svårt att uttrycka sin kunskap om mat i ord. Våra kunder behöver veta exakt vad som gäller.

Kristina är övertygad om att tjänster som underlättar i vardagen kommer bli allt vanligare i framtiden.

– Människor vill konsumera och då är det bra att de väljer tjänster istället för prylar. Alla behöver heller inte hålla på med allt. Det är bättre om var och en ägnar sig åt det man är bra på och tycker är kul.