Tal om mad

Madindeks 2015

MADINDEKS
MADKULTUREN

Madindeks 2015

Madindeks er Madkulturens årlige undersøgelse af danskernes mad- og måltidpraksis, som pejler sig ind på den madkulturelle udvikling i Danmark. Målet med Madindeks er at bibringe solid viden om danskernes madkultur til gavn for praktikere, professionelle, meningsdannere og beslutningstagere inden for feltet. Madindeks 2015 består af en kombination af Madkulturens egen kvantitative analyse af, hvad over 2.000 danskere spiser til aftensmad, præsenteret i nærværende rapport, og en større forskningsbaseret undersøgelse gennemført af MAPP Centret ved Aarhus Universitet, udgivet i rapporten Kvalitetsindeks 2015.

Temaet for Madindeks 2015 er danskernes kompetencer, vaner og praksis i forbindelse med madlavning. Madindeks tager spørgsmål op om, hvem der oftest går i køkkenet, hvor meget tid de bruger på madlavning, og hvor de finder inspiration til madlavningen. Desuden undersøger Madindeks qua MAPP Centret ved Aarhus Universitets analyse forskelle i danskernes madlavningskompetencer.

Madindeks 2015 giver indblik i danskernes aftensmåltid to uger i september/oktober 2015, herunder hvad der blev spist samt fællesskab og rammer for måltidet, og danskernes holdninger til det gode måltid. Desuden sætter Madindeks fokus på danskernes madlavningspraksis, madlavningskompetencer og hvor danskerne søger viden og inspiration til madlavningen.

Indhold

Hovedpointer fra Madindeks 2015 5

1. Hvad spiser danskerne til aftensmad? 11
1.1 De mest populære middagsretter 14
1.2 Indholdet i danskernes aftensmad 20
1.3 Aftensmadens kulinariske profil 31

2. Hvordan laver danskerne mad? 37
2.1 Laver danskerne mad? 38
2.2 Hvem lavede aftensmaden i går? 42
2.3 Hvor lang tid bruges der på at lave mad? 46
2.4 Inspiration til madlavning 50

3. Danskernes madlavningskompetencer 61
3.1 De 'hårde' madlavningskompetencer 63
3.2 De 'bløde' madlavningskompetencer 65

4. Rammer for danskernes måltider 69
4.1 Med hvem og hvor spiser danskerne? 70
4.2 Medieforbrug under aftensmaden 76

5. Idealer om det gode måltid 81
5.1 Det gode måltid 82
5.2 Fire idealer om det gode måltid 85

Perspektiver. Andre datakilder 91
Sundhed 92
Mad, sundhed og spisevaner 94
Forbrug 96
Fødevarebranchen – vækst eksport og arbejdspladser 98

Metode, data og analyse 99

Forord
Kan man måle madkultur?

Vores madkultur manifesterer sig i den mad vi køber, tilbereder og spiser, hvem vi laver maden sammen med, hvor lang tid vi bruger på den, og hvem vi serverer den for. Alle disse valg afspejler vores værdier og prioriteringer omkring maden og måltidet, ligesom de er et billede på vores kunnen og viden om mad og vores økonomiske råderum.

Madindeks er en årlig måling af danskernes madkultur, her forstået som mad- og måltidsvaner, færdigheder og praksis i køkkenet, råvarevalg, inspirationskilder, og idealer om måltidet og fællesskabet omkring spisebordet. Fokus i Madindeks 2015 er på, hvad danskerne kan og ved, når der skal laves aftensmad – på praksis og kompetencer. De kommende år vil Madindeks handle om råvarer og fællesskab i og omkring maden.

Hvorfor måle?
Det er vigtigt at vide, hvad danskerne kan, gør og vægter højest ved mad og madlavning, når vi i Madkulturen fortsat vil arbejde for bedre mad til alle, sikre højere kvalitet i vareudbuddet og generelt prioritere mad og måltid højere.

Helt konkret ønsker Madkulturen, at danskerne bliver ved med at lave mad selv. Der er nemlig en stærk sammenhæng mellem, om vi selv laver mad og hvor sundt vi spiser. Og der er en sammenhæng mellem vores interesse for mad og i hvor høj grad vi laver mad selv.

Madindeks skal give en bredere forståelse til alle dem, som arbejder med danskernes madkultur: fødevareerhvervet, dagligvarehandlen, de ansvarlige for sundhedskampagner og –indsatser, og meningsdannere og beslutningstagere. Madindeks giver mulighed for at handle på et oplyst grundlag og danner basis for en kvalificeret debat.

Oplæg til debat
Madindeks 2015 udgøres af en analyse gennemført af Madkulturen samt Kvalitetsindeks, et mere komplekst redskab til måling af danskernes viden og kunnen i forbindelse med mad og måltider, som MAPP Centret ved Aarhus Universitet har designet og gennemført.

Både Madkulturen og MAPP Centret ved Aarhus Universitet skylder en stor tak til de mange fagligt kompetente kolleger, som har bidraget undervejs med analysedesign, tolkninger og gode indspark fra højre.

Vi er alle blevet klogere undervejs – og vi vil mene at ja, man kan måle madkultur.
Vi glæder os til at debattere resultatet.

Judith Kyst
Direktør, Madkulturen

Hovedpointer Madindeks 2015

Hovedpointer Madindeks 2015

Hvad spiser danskerne til aftensmad?

- **Populære retter**
  Danskerne laver en lang række forskellige retter til aftensmad. De fem retter, som topper listen over de mest populære, er rugbrød med pålæg (6,3%), pizza (4,8%), suppe (4,3%), udskæringer af kylling med kartofler og grønt som tilbehør (4,1%) og magre svinekødsudskæringer som koteletter, schnitzler og mørbradbøf med tilbehør (3,8%).

- **Ingredienser**
  Denne undersøgelse tegner et billede af danskernes mad som sammensat af i gennemsnit ca. tre forskellige slags ingredienser – oftest kød eller fisk som hovedbestanddel (49%) og dertil, især hvis man er ung eller har børn, rå grøntsager og pasta, ris eller lign. kulhydrat.
  Hvis man er ældre, er det ofte kartofler og tilberedte grøntsager, der bruges som tilbehør.

  Næsten tre fjerdedele af alle måltider indeholder kød, og her er der ikke forskel i forhold til socio-demografiske forhold. Grøntsager er derimod hyppigere i kvinders, veluddannedes og yngres måltider. Over halvdelen af aftensmåltiderne indeholder krydderier eller krydderurter og næsten 1/5 indeholder chili.

- **Kulinarisk profil – traditionel og moderne dansk mad**
  Danskerne spiser især traditionel dansk mad (42%) eller moderne dansk mad (21%), når de selv skal karakterisere den ret, de spiste dagen før.

  Analyser af retterne viser, at traditionelle danske retter er mest veldefinerede. De mest populære er rugbrød med pålæg, frikadeller og hakkebøf, men også klassiske retter som biksemad, medisterpølse og stegt flæsk er i top 15.

  Det som respondenterne angiver som moderne dansk, er typisk sammensætninger af ingredienser - f.eks. en kødudskæring med tilbehør. De mest populære retter er kyllingeretter med grønt tilbehør, kalve- og oksesteg og bøf (steak) med tilbehør. Laks, anden fisk og pastaretter optræder også på listen over de mest populære moderne danske retter.

  Det er især de ældre befolkningsgrupper, der spiser traditionel dansk mad, hvorimod flere af de yngre spiser retter med kulinariske profiler som f.eks. italiensk, amerikansk og asiatisk.

Madlavning

- **Tilbredningsprofil – hjemmelavet og færdigmad**
  Et flertal (55%) af danskere spiser efter eget udsagn helt og aldeles hjemmelavet mad. 22% spiser retter, der er overvejende hjemmelavede, med nogle ting færdigkøbt.
  Jo ældre man er, jo flere spiser helt og aldeles hjemmelavet mad.

  Både traditionel (63%) og moderne (61%) dansk mad laver danskerne i vid udstrækning fra bunden, mens italiensk og amerikansk mad også i høj grad spises som take away og på restaurant.

  Færdigretter er overvejende noget, danskerne spiser, når de spiser alene. Danskerne laver lidt mere helt og aldeles hjemmelavet mad i hverdagen (58%) end i weekenden (51%). I weekenden er der flere, der spiser ude eller takeaway.

- **Hvem laver mad?**
  Selvom kvinderne ikke spiser hjemmelavet mad oftere end mænd, er kvinderne mere i køkkenet. For dem der bor med andre, er der en klar tendens til, at en større del af kvinderne (74%) laver mere mad end mændene (51%).

  Om man laver aftensmad hænger i høj grad sammen med, om man er interesset i madlavning - men en større andel af de 'uinteresserede' kvinder laver mad end de 'uinteresserede' mænd.

  For begge køn gælder det, at 11% af dem, der bor med andre, lavede mad i selskab med andre.

  På en given dag i ugen spiser 53% af mændene og 35% af kvinderne et aftensmåltid, de ikke har været med til at tilberede. I stedet har f.eks. partner, familie, fødevareproducent eller restauration lavet måltidet.

- **Tid på madlavning**
  Danskerne bruger lidt mere tid på at lave mad i weekenden end i hverdagen. På en hverdag bruger 28% mere end 30 minutters effektiv arbejdstid på at lave mad mod 37% i weekenden.
  84% af dem, der spiser alene, bruger højest 30 minutters effektiv arbejdstid på at lave mad.

  Ældre bruger mest tid på madlavning – der er både en større andel af ældre, der har spist hjemmelavet mad, ligesom de ældre, der laver mad, bruger længere tid på at tilberede den.
  Der er en klar sammenhæng mellem tid brugt på madlavning og spisning: Jo længere tid, danskerne bruger på madlavningen, jo længere tid bruger de også på at spise den.

- **Inspiration til madlavningen**
  Familien er en vigtig inspirationskilde til madlavningen hos danskerne. 27% af dem, der lavede aftensmad dagen før, har lært at lave retten af deres mor, far eller anden familie.
  42% af dem, der angav, at deres mad var traditionel dansk, havde lært at lave retten af familie.

  Andre vigtige inspirationskilder til danskernes madlavning er internettet, kogebøger og venner.

  Unge, kvinder og danskere med interesse i madlavning opsøger især inspiration og bruger flere forskellige inspirationskilder. Især den moderne danske mad eksperimenterer danskerne sig frem til.

  Rutine i madlavningen er udbredt, idet næsten halvdelen af dem der laver mad, angiver at lave en ret, som de laver ofte.

- **Børnefamiliernes måltider**
  At børn er med til at spise maden er ofte en forudsætning for, at de deltager i madlavningen. Når der laves mad derhjemme, og børnene er med til at spise, er børn med til at lave maden i 12% af tilfældene. Hvor Madindeks 2014 viste, at børnene i 67% af børnefamilierne hjalp i forbindelse med madlavningen en eller flere gange i ugen, viser tallene i Madindeks 2015 altså, hvor mange af de hjemmelavede måltider børnene er med til at lave på en given aften.
  Børnefamilierne spiser ikke kun få 'hofretter': Mindre end halvdelen laver en ret, de laver ofte, når børn er med til at spise, hvilket er lavere end gennemsnittet.

  Børnefamilierne spiser mere moderne dansk mad og italiensk inspireret mad end dem uden børn. Dermed spiser de også mere komplekse måltider, dvs. med mange forskellige typer ingredienser. Det er især rå grøntsager, de spiser flere af. Den moderne danske mad lægger også i højere grad op til at eksperimentere end den traditionelle danske mad, som børnefamilierne spiser mindre af.

  Generelt spiser børnefamilierne oftere overvejende hjemmelavet mad med delvist færdiglavede ingredienser og de spiser mere pasta end de øvrige grupper.

  Folk med børn scorer desuden både højere på madlavningsfærdigheder og bløde madlavnings-kompetencer som omhu, selvtillid, kreativitet og samarbejde end folk uden børn.

  Under måltider, som danskerne spiser sammen med deres børn, er de mindre tilbøjelige til at bruge forskellige medier end andre. 25% af dem, der spiser med børn, ser TV, læser, hører radio eller benytter deres telefon, mod 48% i gennemsnit og 84% blandt dem, der spiser alene.

Danskernes madlavningskompetencer

- **Hvem kan lave mad?**
  Generelt har ældre danskere flere madlavningskompetencer end yngre. De ældre har mere paratviden om mad og ved mere om bl.a. tilberedning, sundhed, smag og opbevaring. Dog laver ældre danskere ikke flere retter, der er svære at tilberede, end de yngre. Danskere med børn og danskere med høj husstandsindkomst har også et højere niveau af madlavningskompetencer.

  Kvinder, danskere med børn og danskere med højere husstandsindkomst har generelt flere 'bløde madlavningskompetencer – de går f.eks. mere op i samarbejde i køkkenet, har mere selvtillid ift. madlavning, og føler sig mere kreative.

Rammer for danskernes måltider

- **Spise alene eller med andre**
  I gennemsnit er der 1,9 person til bords ved danskernes aftensmåltider. 24% af danskerne spiser dog aftensmad alene.

  Ældre og yngre, som bor alene, søger i højere grad end midaldrende spisefællesskab med andre: 47% yngre og 53% ældre, der bor alene, spiser med andre på en given dag, mod kun 41% af de midaldrende, som bor alene. Samtidig spiser unge, der bor sammen med andre mere alene end de øvrige aldersgrupper.

- **Hvor og hvor længe spiser danskerne?**
  Aftensmaden er for danskerne noget, der hører privatsfæren til. 84% af danskerne spiser aftensmad derhjemme, 8% spiser aftensmad hjemme hos andre. Det er især de yngste grupper der spiser hos andre. På en given aften i ugen spiser 5% af danskerne aftensmad på restaurant.

  Halvdelen af danskerne bruger 15-30 minutter på at spise aftensmad, mens 20% bruger 30-45 minutter på at spise aftensmad. Fire ud af ti af de danskere, der spiser alene, har overstået måltidet på 15 minutter. Generelt bruger danskerne lidt længere tid på at spise aftensmad i weekenden.

- **Hverdag og weekend**
  I denne undersøgelse er hverdag defineret som mandag til torsdag, og weekend som fredag til søndag.

  I weekenden spiser danskerne i højere grad sammen med andre end til hverdag - både hjemme hos hinanden og på restaurant. Der bliver serveret mere steg og andre større kødudskæringer i weekenden og danskerne bruger lidt længe tid i køkkenet.

  Hvor 71% af danskerne bruger under 30 minutter på at lave mad i hverdagene, bruger 63% under 30 minutter i weekenden. Når danskerne laver mad i weekenden, er det altså lidt mere arbejdskrævende måltider – og det smitter af på måltiderne, da der bruges længere tid på at spise.

  Dog laver danskerne samlet set ikke mere hjemmelavet mad i weekenden: Andelen af helt og aldeles hjemmelavede måltider er 51% i weekenden og 58% i hverdagene. I stedet er take away og at spise ude mere populært i weekenden. Rugbrødsmadder kommer dog også ind på top tre retter i weekenden.

Idealer om det gode måltid

- **Hvad er vigtigt for, om et måltid er godt?**
  Nydelse, madens funktion og spisesituation er på dagsordenen, når danskerne skal vurdere, om et måltid er godt. 83% svarer at, "Maden smager godt" i høj grad er vigtigt for, om et måltid er godt i deres øjne. 56% lægger stor vægt på madens instrumentelle funktion, nemlig at "Det er mad, jeg bliver mæt af", mens 55% svarer, at "Jeg sidder ved et bord og spiser maden" i høj grad er vigtigt for, at måltidet er godt i deres øjne.

- **Fire måltidsidealer**
  En nærmere analyse af data viser, at holdningerne til det gode måltid kan udtrykkes i fire idealer:

  1. Idealet om **sund mad**, som har fokus på blandt andet indhold af grønt og fedt (findes især hos kvinder, personer med videregående uddannelse og ældre).

  2. Idealet om **familiemåltidet**, som vægter, at maden er hjemmelavet, velsmagende, pænt anrettet og spises i godt selskab (findes især hos kvinder og ældre mænd, personer med videregående uddannelse, ældre generelt og personer, der bor med andre).

3. Idealet om **traditionel mad,** hvor traditionel varm mad med kød og sovs – og rigeligt af det - er afgørende (findes især hos mænd, personer med grunduddannelse og personer, der bor i Vestdanmark).

4. Idealet om **det gastronomiske måltid**, som er en flere-retters menu, enten lavet sammen med andre eller på restaurant (findes især hos mænd, personer med videregående uddannelse, yngre, personer med højere husstandsindkomst, personer, der bor med andre, og personer, der bor i Østdanmark).

Der er god overensstemmelse mellem idealerne om det gode måltid og den kulinariske profil i danskernes aftensmad – dem, der spiser tradtionel dansk mad har f.eks. et stærkere ideal om det gode måltid som traditionel mad.

1.

Hvad spiser danskerne til aftensmad?

1. Hvad spiser danskerne til aftensmad?

I dette kapitel undersøges, hvad danskerne spiser til aftensmad: Hvilke retter er mest populære, og er der forskelle i det, danskerne spiser til hverdag og i weekenden? Desuden analyseres, hvilke ingredienser der indgår i danskernes aftensmad. Der er blevet spurgt til, om aftensmaden (den konkrete foregående aften) indeholdt en række forskellige ingrediens-kategorier, f.eks. kød, fisk, kartofler, krydderurter osv. Fokus er her på at beskrive maden og undersøge, om der er socio-økonomiske eller kontekstuelle forhold, der hænger sammen med sammensætningen af måltider med forskellige ingredienser og krydderier. Det er altså ikke den næringsmæssige værdi i måltidet, der undersøges. I dette kapitel undersøges også, hvilke kulinariske profiler danskernes aftensmad har – dvs. om aftensmaden har rødder i et bestemt køkken eller cuisine (f.eks. det traditionelle danske køkken) eller forbindes med et bestemt land eller verdensdel (f.eks. italiensk eller asiatisk). Der bliver også set på, hvilke retter, der er mest populære inden for de forskellige kulinariske profiler.

Metode - hvordan opgøres forskellige retter og kulinariske profiler?
I kodningen af de åbne besvarelser, hvor respondenterne med egne ord beskriver gårsdagens aftensmåltid, har ønsket været at sætte fokus på maden som ret mere end som ingredienser. Formålet er at forstå danskernes madkultur ud fra viden om hvilke retter, der er mest populære hos danskerne (og ikke blot hvilke ingredienser). Ligeledes er det formålet at kunne beskrive nærmere, hvad der ligger i danskernes opfattelse af forskellige slags kulinariske profiler af maden som f.eks. traditionel dansk mad eller italiensk mad.

De åbne besvarelser blev i første omgang opdelt efter hvilken kulinarisk profil, respondenterne havde angivet, og derefter gennemgået og kodet in vivo. Det vil sige, at der, sideløbende med at alle beskrivelserne blev læst, blev udviklet beskrivende koder (f.eks. biksemad, pizza), som blev brugt til den første grovkodning af retterne.

Repondenternes kategorisering af måltider ud fra kulinarisk profil (som traditionel dansk, moderne dansk osv.) og hvad respondenterne har angivet som hovedingrediens, har bidraget til bedre at forstå retten i en madkulturel kontekst. F.eks. blev "Bøf med løg og spejlæg" sat sammen med andre retter, der var beskrevet som "Hakkebøf" eller "Dansk bøf", fordi retten samtidig var angivet som traditionel dansk. En ret beskrevet som rå fisk og ris, blev, fordi den var angivet som japansk, kodet sammen med andre retter beskrevet som "Sushi". Hvis en ret ikke var bekendt for den, der kodede, eller det ikke var tydeligt, hvad retten indeholdt, blev der hentet information fra internettet, der kunne bistå i kategoriseringen.

Efter første kodning blev datasættet sorteret efter de genererede koder, som f.eks. "Suppe", og hver besvarelse set i forhold til de øvrige med samme kode på tværs af kulinariske profiler. Det vil sige, at alle supper blev gennemgået samlet. Flere enslydende retter optræder i flere kulinariske profiler, og ønsket var at analysere hvilke retter, der var hyppigst forekommende uanset kulinarisk profil. Derfor blev koder justeret, og datasættet blev gennemgået for at sikre mod fejlkodning og sikre størst mulig ensartethed i kodningen. Herefter blev koderne beskrevet med eksempler, og inklusions- og eksklusionskriterier, hvor det var nødvendigt.

Kodningen har således været datastyret, og der er ikke på forhånd udarbejdet en liste over retter, der skulle kodes efter. Det sikrer en samlet beskrivelse af de populære retter, danskerne spiser, og en opfattelse af de forskellige kulinariske profiler, der er tæt på respondenternes egen beskrivelse.

Retter med kylling er kodet særligt detaljeret med henblik på at få et mere nuanceret indblik i de mange kyllingeretter, som respondenterne har beskrevet. Retter med kylling er dels kodet efter, om det er helstegt kylling eller ej, dels for om det er retter med parteret kylling, og dernæst hvilket tilbehør, der i så fald er serveret til.

1.1 De mest populære middagsretter

Danskernes mest populære retter til aftensmad spænder bredt i både type, ingredienser og kulinarisk profil med rugbrød med pålæg, pizza og suppe i top tre. Der er forskel på, hvad danskerne spiser på hhv. hverdage og i weekender, hvor f.eks. retter baseret på steg er populære i weekenden, men slet ikke når ind på listen over de ti mest populære hverdagsretter. Kylling er meget populær både hverdag og weekend og forekommer i mange forskellige retter, dog oftest serveret med kartofler, grønt og salat – en ret, som oftest kategoriseres som moderne dansk.

Rugbrødsmadder, eller smørrebrød, er den mest populære ret til aftensmad, som det fremgår af figur 1. Det kan både være rugbrødsmadder med koldt kød- eller fiskepålæg, men også rugbrød med lune retter som frikadeller, fiskefilet eller medister. Hvor rugbrød ellers primært har været forbundet med frokostmåltider og højtidsmåltider som jule- og påskefrokoster, indikerer dette, at smørrebrødet også har en rolle som aftensmåltid. Dette skal ses i lyset af, at mange danskere har kantineordninger, og at der er mange institutioner med madordninger, således at både børn og voksne spiser et varmt middagsmåltid på arbejdspladsen eller i institutionen.

Den næstmest populære ret er pizza. Her er der tale om et enkelt måltidsformat med mange variationsmuligheder. Samtidig er pizza en ret, som er tilgængelig både på restaurant, som take away, færdigret og hjemmelavet version. Pizza er således en valgmulighed i mange aftensmadsituationer.

Den tredje mest populære ret er suppe. Dette kan muligvis forklares med, at undersøgelsen er gennemført om efteråret. Samtidig peger de åbne besvarelser på, at suppe som ret rummer rigtig mange variationsmuligheder, ligesom mange af supperne kræver begrænset tilberedningstid.

Ellers dominerer kødretter med kort tilberedningstid som koteletter, schnitzler, forskellige oksebøffer og udskæringer af kylling billedet. Også frikadellerne er med i top ti. Pastaretterne er også kendetegnet ved kort tilberedningstid.

I kodningen af retter med kylling, har ønsket været at få et mere nuanceret billede, ligesom på retter med steg eller kødudskæringer. Den kyllingeret, som ligger i top ti her, er udskæringer af kylling serveret med kartofler og enten tilberedte grøntsager og salat, både kartofler, grøntsager og salat eller kylling og salat uden øvrigt tilbehør. I figur 3 findes en gennemgang af, hvordan kyllingeretterne er sammensat og fordelingen blandt disse retter.

DTU lavede i 2015 også en top 20 over de mest populære retter[1)], danskerne spiser, som bygger på undersøgelser i 2011-2013. Den ser dog lidt anderledes ud end nærværende liste over populære retter – hos DTU topper retter med svinekød listen, og derefter kommer retter med kylling og retter med okse/kalvekød. Forskellene bunder dels i, at der i nærværende analyse både er undersøgt kold og varm mad aftensmad. DTU tager f.eks. ikke rugbrødsmadder med i opgørelserne, hvor der alene er set på den varme aftensmad. Desuden har det været et ønske i nærværende undersøgelse at beskrive retterne på et så detaljeret niveau som muligt. Pizza ligger i top ti i DTUs undersøgelse, dog lidt lavere end her. Suppe ligger i top 20 i DTU's undersøgelse, dog noget lavere end her, hvilket kan skyldes årstidsvariation, og at DTU deler suppe op i klar suppe og øvrige supper. Det har ikke været muligt her. Da retter med kylling er mere detaljeret kodet her, er kyllingeretterne anderledes placeret på listen over populære retter sammenlignet med f.eks. DTUs liste.

1) DTU, Populære retter i danskernes aftensmad, e-artikel nr. 1, 2015

Figur 1. **Hvilke retter spiser flest danskere til aftensmad?**

Ret	Beskrivelse	Andel af måltider
Rugbrød med pålæg	Smørrebrød, rugbrød med pålæg af forskellig slags, herunder fiskefilet, medister, frikadeller osv., "Det kolde bord". Ikke "Brød og pålæg".	6,3%
Pizza	Hjemmelavet, dybfrossen og fra pizzeria/som takeaway.	4,8%
Suppe	Asparges-, grønkåls-, græskar-, fiske-, karry-, kartoffel-, nudel-, tomat- samt ærtesuppe, kødsuppe med boller, gule ærter.	4,3%
Kylling med kartofler og grønt	Kylling med kartofler og tilberedte grøntsager og/eller salat, f.eks. ovnstegte kartofler, rodfrugter og løg. Ikke helstegt kylling.	4,1%
Koteletter, schnitzler, mørbradbøf	Svinekoteletter, kalvekoteletter, wiener-schnitzel, skinkeschnitzel, koteletter i fad, cordon bleu, mørbradbrød. Ikke lam.	3,8%
Bøf med tilbehør	Bøf, steak, rib-eye, tournedos, flank steak mv.	3,7%
Gryderet	F.eks. gullasch, mørbradgryde, svinekæber	3,6%
Pastaret	Retter hvor pasta er hovedingrediensen, eksempelvis spaghetti cabonara, pasta med sauce og f.eks. grøntsager og/eller kødstykker, pastasalat. Ikke pasta og kødsovs.	3,3%
Frikadeller	Svine-, kyllinge- og oksefrikadeller.	3,1%
Kalve- og oksesteg	Kalvesteg, kalvefilet, kalveculotte, kalvemørbrad, culotte, roast beef, oksefilet, gammeldags oksesteg, oksemørbrad	3,1%
Brød med pålæg, sandwich	Sandwich med skinke og ost, tunsalat osv. Ikke rugbrød.	2,9%
Burger og bøfsandwich	Burger, hjemmelavet burger, burger og pomfritter, pulled pork burger, fast food-burger, burger på café/restaurant.	2,9%

Figur 2. **Hvilke retter spiser flest danskere til aftensmad til hverdag og i weekenden?**

Hverdag (man. - tors.)	Andel af måltider	Weekend (fre. - søn.)	Andel af måltider
Rugbrød med pålæg	7,0%	Pizza	6,1%
Suppe	4,6%	Rugbrød med pålæg	5,3%
Kylling med kartofler og grønt	4,1%	Bøf	5,3%
Pizza	3,9%	Kalve- og oksesteg	4,3%
Koteletter, schnitzler, mørbradbøf	3,6%	Gryderet, f.eks. gullasch, mørbradgryde	4,2%
Pastaret	3,6%	Koteletter, schnitzler, mørbradbøf	4,1%
Frikadeller	3,4%	Kylling med kartofler og grønt	4,0%
Pasta og kødsovs	3,3%	Suppe	3,8%
Gryderet, f.eks. gullasch,mørbradgryde	3,2%	Burger og bøfsandwich	3,2%
Hakkebøf	2,9%	Pastaret	3,0%
Brød med pålæg, sandwich	2,8%	Brød med pålæg, sandwich	3,0%

Hverdagsmad og weekendmad

Der skelnes ofte i maddebatten, kogebøger osv. mellem hverdagsmad og weekendmad. Men hvad spiser danskerne egentligt i hverdagen og i weekenden? På top 10 retter i hverdag og weekend i figur 2 ses både forskelle og overlap. Det kan forekomme overraskende, at rugbrød med pålæg er så populær for både hverdag og weekend. En forklaring kan muligvis være, at cafébesøg eller andre spise ude-aktiviteter i weekenden ikke nødvendigvis foregår om aftenen. Aftensmåltidet vil i så fald være af sekundær karakter. Da det er uvist, om respondenternes aftensmåltid var deres 'hovedmåltid', har det ikke været muligt at efterprøve denne hypotese. Det er tydeligt, at der er flere kødtunge retter som bøf, steg og gryderetter med kød i weekenden. Disse retter er mere tidskrævende, men mindre arbejdsintensive, og afspejler derved, at der for de fleste er mere tid til at lave mad i weekenden. Pizza er også mere populær som weekendspise.

Se en større oversigt i appendiks (tabel 1 og tabel 2).

Figur 3. **Hvilke retter med kylling spiser flest danskere?**

Ret	Andel af retter med kylling
Kylling med kartofler og/eller grønt og/eller salat	43,6%
Kylling og ris	14,2%
Helstegt kylling	12,8%
Kylling og pasta	10,6%
Kylling i karry	9,2%
Kylling uspec.	5,0%
Kylling med pomfritter	4,6%

Mange forskellige retter med kylling

Kyllingekød fylder meget i den danske befolknings aftensmåltider, især i moderne dansk mad (figur 16). Kylling er magert kød, som kan anvendes i mange forskellige retter, og som kan anvendes i mad med mange forskellige kulinariske profiler. I ønsket om at komme nærmere en forståelse af, hvilke retter danskerne spiser, er der fokuseret ekstra på kylling, fordi den ofte optræder som en samlet kategori i analyser af danskernes madvaner, f.eks. hos DTU, mens retter med svinekød og oksekød er mere detaljeret beskrevet.

Hvad er det egentlig, der bliver spist, når danskerne får kylling til aftensmad? Af de åbne besvarelser fremgår det helt overordnet, at der ikke er særligt mange veldefinerede kyllingeretter. Kylling i karry er den ret, som er mest genkendelig, ligesom helstegt kylling eller kyllingesteg også er etableret som ret. Herudover beskriver respondenterne retter med kylling ved at beskrive ingredienser, tilberedningsformer og til dels udskæring af kyllingen, f.eks. "Stegte kyllingeoverlår med fritter af rodfrugter bagt i ovn og hjemmebagt brød".

I analysen er der skelnet mellem helstegt kylling, kylling i karry og retter med udskæringer af kylling. Sidstnævnte kyllingeretter er kodet efter hvilket tilbehør, der er serveret til. Endelig har en gruppe respondenter blot beskrevet deres aftensmad som "Kylling". Det er et velkendt fænomen i det danske køkken, at retten primært beskrives med det kød, som indgår, og man må forvente, at der har været en eller anden form for tilbehør. På samme måde kan andre af de åbne besvarelser være ufuldstændigt beskrevet, fordi f.eks. kartofler anses som en selvfølge og derfor ikke er nævnt, eller grønt tilbehør ikke er nævnt, fordi det opfattes som perifært i forhold til selve retten. Endelig er der et mindre antal retter med kylling, som ikke er blevet del af denne gruppe besvarelser, fordi andre elementer af retten er vurderet som mere betegnende. Det kan f.eks. være retten "wok" (20), hvoraf en del indeholder kylling. Helstegt kylling udgør 13% (28) af det samlede antal kyllingeretter. Ser man på de retter, hvori helstegt kylling indgår, er det kendetegnende, at de serveres på måder, som ligner andre stegretter, nemlig med kartofler og grøntsager til. Den mest klart definerede ret er her kyllingesteg med klassisk dansk tilbehør, som sovs, kartofler og f.eks. agurkesalat eller rabarberkompot. Et eksempel på en sådan besvarelse er "Gammeldags kyllingesteg med agurkesalat".

Kartofler, salat og grøntsager serveres også ofte som tilhør. Især ovnbagte kartofler og kartoffelbåde bliver nævnt, men også f.eks. salat og ovnbagte rodfrugter. Blandt de mere eksperimenterende tilbehør til helstegt kylling kan nævnes: "Helstegt kylling med kål stegt i karry samt tomattærte". Et andet eksempel på tilbehør er "Helstegt kylling med salat og flutes". Kun meget få serverer ris eller pasta til en helstegt kylling.

Blandt kyllingeretterne, som indeholder parteret kylling, står især en ret frem som tydeligt defineret, nemlig kylling i karry. Ellers er retterne beskrevet som en række ingredienser og tilberedningsteknikker og til dels udskæring af kyllingen, f.eks. "Ovnstegt kyllingeoverlår med ris og romanesco blanding". Disse retter er derfor kodet ud fra hvilket tilbehør, der er serveret til. Der er her, som nævnt, en usikkerhed forbundet med, at visse ting, som f.eks. kartofler, kan være udeladt af beskrivelsen, fordi de opfattes som en selvfølge. Det kan også være, at elementer, som opfattes som mindre vigtige, er udeladt.

Knap halvdelen af kyllingeretterne (der ikke er helstegt) har tilbehør, som er en kombination af kartofler, tilberedte grøntsager og salat. Nogle har udelukkende grønt tilbehør, andre udelukkende kartofler, men størstedelen serveres med en kombination af de disse slags tilbehør (data ikke vist). Et eksempel på en mere eksperimenterende slags tilbehør med grønt er "Kylling i peanutsovs, toppet med æble, forårsløg, limeskal og peanuts samt blomkålsris (laves af revet blomkål)". Over en tredjedel af disse retter kategoriserer respondenterne selv som traditionel dansk mad, mens lidt flere ser deres ret som moderne dansk. Ca. 15% vælger kategorien "Andet" og må dermed formodes ikke at opfatte denne kategorisering som relevant.

1.2 Indholdet i danskernes aftensmad

I dette afsnit går vi tættere på hvilke ingredienser, der udgør aftensmaden hos danskerne. Respondenterne blev bedt om at svare på, hvorvidt maden indeholdt ingredienser fra ti forskellige kategorier som f.eks. kød, fisk og kartofler.

Kød er den absolutte hovedingrediens i danskernes aftensmad med 72%, der spiser kød til aftensmad, mens kun 13% spiser fisk eller skaldyr på en given aften. Kartofler indgår i ca. halvdelen af alle aftensmåltider, dog især blandt de ældre befolkningsgrupper, mens familier med børn spiser mere af andre kulhydratkilder. Grøntsager – både tilberedte og rå – indgår i 73% af alle aftensmåltider, dog i langt højere grad i hjemmelavet mad end færdigkøbt. Danskerne vil gerne have aftensmad, der smager af noget: 57% af danskernes aftensmåltider indeholder krydderier eller krydderurter, og hver femte aftensmåltid har chili i. Det er især grupper af yngre, dem med børn og med lang uddannelse, der krydrer aftensmaden.

Kød og fisk
I næsten tre fjerdedele (72%) af alle aftenmåltider i undersøgelsen indgår der kød. Selvom mange danskere således spiser kød til aftensmåltidet, er det dog langt fra altid, at de ser kødet som den vigtigste ingrediens. Adspurgt om hovedbestanddelen i retten svarer 41%, at det er kødet. Det svarer til, at i 57% af de aftensmåltider, hvori kød indgår, opfattes netop kødet som den vigtigste ingrediens. I resten er kødet underordnet andre ingredienser – f.eks. som tilbehør til pizza eller som pålæg på brød.

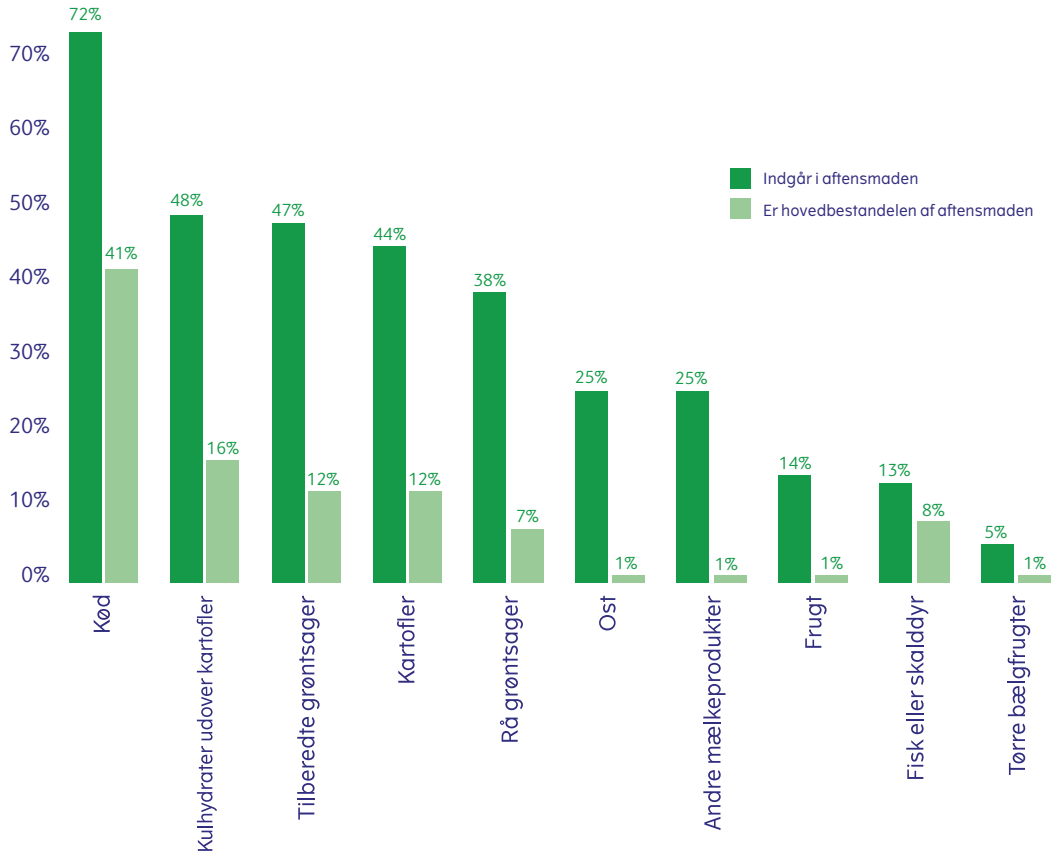
Kød som ingrediens udmærker sig ved, at der ikke er signifikante sammenhænge mellem kød i aftensmaden og socio-demografiske forhold såsom alder, køn, uddannelse, indkomst, om der er børn i husstanden eller om aftensmåltidet er på en hverdag eller i weekenden. Kød i aftenmaden er altså noget, de fleste danskere spiser på tværs af sociale grupper.

I undersøgelsen er der ikke spurgt til mængderne, folk har spist, men andre undersøgelser peger på, at når danskerne spiser kød, er det store mængder, der bliver spist. DTU har undersøgt danskernes kostvaner i perioden 2011-13, og her fremgår det, at danskerne spiser langt mere kød til aftensmad end anbefalet ud fra et ernæringsmæssigt synspunkt. I alt bør mængden af kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og sovs samlet være på 20% af det gennemsnitlige måltid, men udgør i stedet 34%. I gennemsnit spiser danskerne 137 gram kød, fjerkræ, fisk, æg, ost og/eller sovs til hvert aftenmåltid.[2)]

Fisk og skaldyr fylder langt mindre end kød og indgår kun i 13% af aftensmåltiderne. I 8% af måltiderne er fisk eller skaldyr i hovedbestanddelen. Det svarer til, at i 62% af de måltider, der indgår fisk eller skaldyr i, opfattes dette som hovedingrediensen. Det er således en smule højere end for kød. De ældste danskere spiser mest fisk, idet der er hhv. 15% og 16% af grupperne 50-64 år og 65-74 år, der ifølge undersøgelsen spiste fisk eller skaldyr ved aftensmåltidet dagen før. Der er også sammenhæng med indkomst, idet der i husstande med samlet indkomst på over 600.000 kr. var 17%, som spiste fisk eller skaldyr til aftensmad dagen før (figur 5).

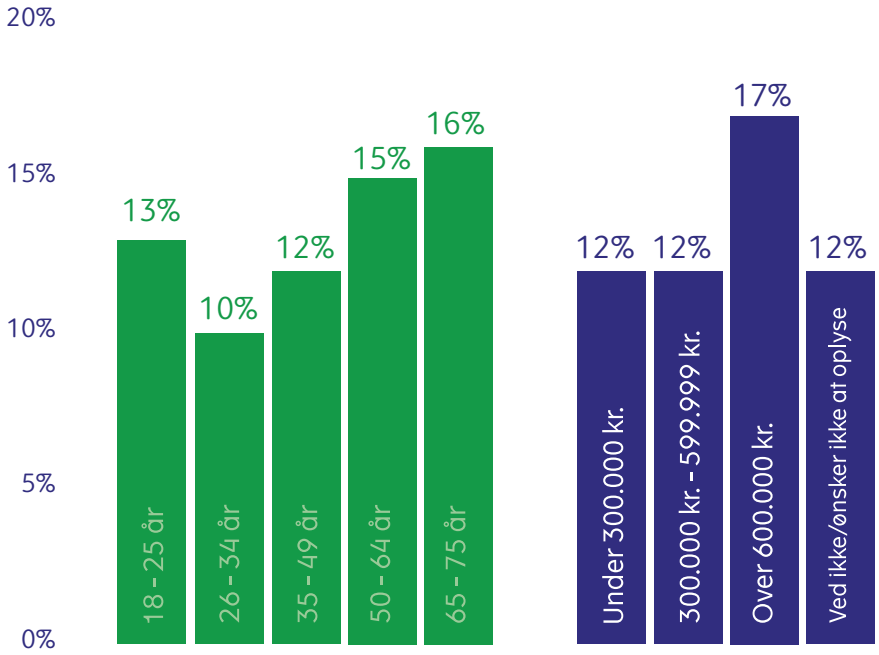
2) DTU, Populære retter i danskernes aftensmad, e-artikel nr. 1, 2015

Figur 4. **Hvilke indgredienser indgår i danskernes aftensmad?**



Figur 5. **Hvem spiser fisk til aftensmad?**

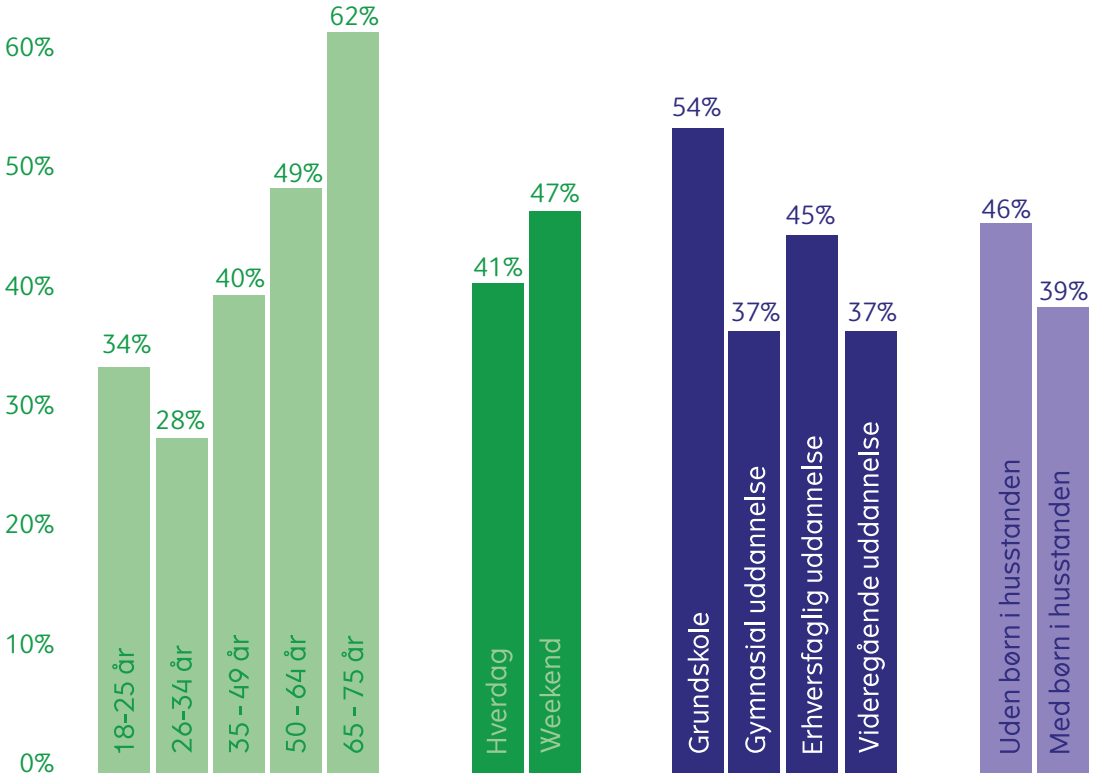
Andele af aftensmåltider med fisk og/eller skalddyr



Ser man samlet på kød og fisk/skaldyr, så indgår disse i 81% af alle aftensmåltiderne. Der er ikke forskel mellem hverdag og weekend. Således er der på en given dag i ugen næsten 20% af danskernes aftensmåltider, der er uden kød eller fisk.

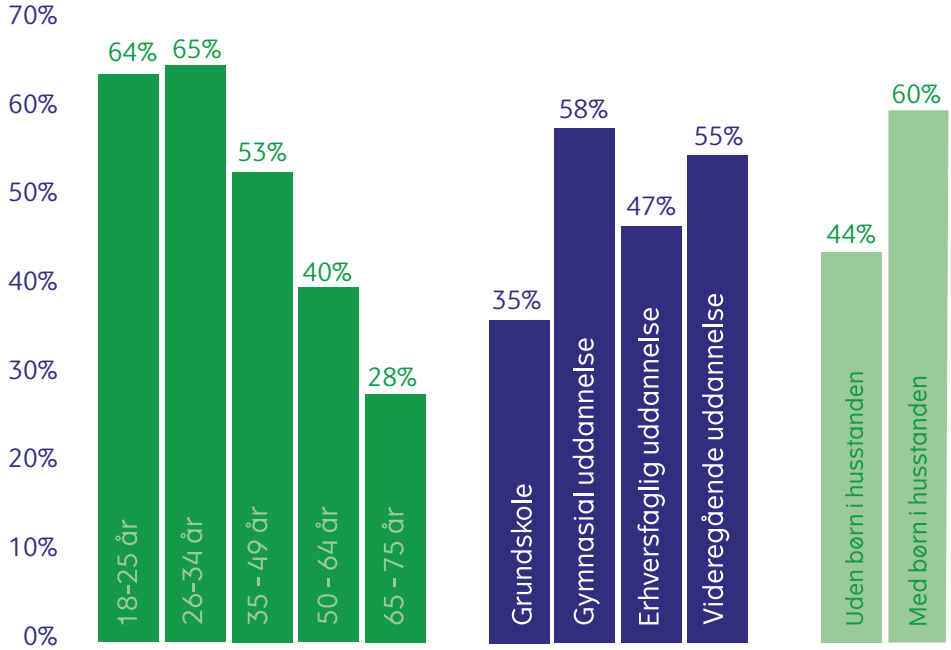
Figur 6. **Hvem spiser kartofler til aftensmad?**

Andele af aftensmåltider med kartofler. F.eks. kogte, stegte eller pomfritter.



Figur 7. **Hvem spiser kulhydrater til aftensmad?**

Andele af aftensmåltider med kulhydrater udover kartofler, f.eks. brød, ris, pasta eller quinoa.



Kartofler og kulhydrater
I alt indeholder 83% af aftensmåltiderne enten kartofler eller andre kulhydrater såsom brød, ris eller pasta.

Kartofler indgår i ca. halvdelen af alle måltider. I 12% af aftensmåltiderne udgør kartoflerne hovedbestanddelen i måltidet. Der er dog væsentlige forskelle i, hvorvidt der spises kartofler på tværs af aldersgrupper, uddannelsesgrupper, alt efter om der er børn i husstanden, og om det er hverdag eller weekend (figur 6). Det er især de ældre og dem med kort uddannelse, der spiser kartofler. Hvis der er børn i hustanden, spises der også i mindre grad kartofler, hvilket især kan forklares med, at børnefamilierne spiser mere af andre kulhydrater (figur 7).

Der spises også i højere grad kartofler i weekenden. Det kan til dels forklares ved, at danskerne spiser mere klassiske og kødtunge retter i weekenden, som f.eks. bøf, steg, koteletter og gryderetter med kød, hvor kød og kartofler oftere spises sammen (figur 2). Udregninger viser, at hvis der indgår kød i aftensmåltidet på en hverdag, spises der i 44% af tilfældene også kartofler til. Spises der kød på en weekenddag, spises der kartofler til i 51% af tilfældene (tal ikke vist).
I alt indeholder 83 % af aftensmåltiderne enten kartofler eller andre kulhydrater såsom brød, ris eller pasta.

Andre kulhydrater end kartofler indgår i 48% af alle aftensmåltiderne og udgør i 16% af aftensmåltiderne hovedbestanddelen. Andre kulhydrater er f.eks. ris, pasta, brød eller mere eksotiske ingredienser som quinoa. Det er de yngste aldersgrupper, der spiser flest kulhydrater udover kartofler. Kun 28% af den ældste gruppe mellem 64 og 75 år spiste andre kulhydrater end kartofler til aftensmad dagen før. Danskere med gymnasial eller videregående uddannelse er også mere tilbøjelige til at spise pasta, ris, brød osv. end resten af befolkningen.

Grøntsager og bælgfrugter

Grøntsager – enten rå eller tilberedte – indgår i 73% af alle aftensmåltiderne. De tilberedte grøntsager er mest populære og indgår i 47% af måltiderne, hvorimod 38% af danskerne spiste rå grøntsager i forbindelse med aftensmaden dagen før. I alt udgør grøntsager hovedbestanddelen i 19% af aftensmåltiderne. Der er især sociale forskelle i, hvem der spiser rå grøntsager i aftensmaden. Flere kvinder, yngre, folk med længere uddannelse, folk med husstandsindkomst over 600.000 kr. og folk fra husstande med børn, spiste ifølge undersøgelsen rå grøntsager dagen før (figur 8). Gruppen af længst uddannede er desuden den gruppe, der spiser flest tilberedte grøntsager (tal ikke vist her).

Tørrede bælgfrugter som kikærter, linser eller bønner indgår kun i en lille andel af danskernes aftensmåltider. Kun 5% spiste bælgfrugter til aftensmad dagen før, og i kun 1% af måltiderne i undersøgelsen udgjorde bælgfrugter hovedbestanddelen. Der er ingen forskelle i, i hvilke socioøkonomiske grupper eller på hvilke ugedage, der bliver spist bælgfrugter.

Grøntsager har en vigtig næringsmæssig værdi, og en række kostråd og offentlige kampagner handler om at få danskerne til at spise mere grønt. Selvom data i nærværende undersøgelse ikke indeholder oplysninger om, hvor mange eller hvilke grøntsager, der blev spist til aftensmad dagen før, kan analyse af, om der overhovedet var grøntsager (tilberedte eller rå) i aftensmaden, give et fingerpeg om, hvordan madkultur og indtaget af grøntsager hænger sammen. Som tidligere vist, og som andre undersøgelser bekræfter, er kvinder og personer med lang uddannelse mere tilbøjelige til at spise grøntsager.

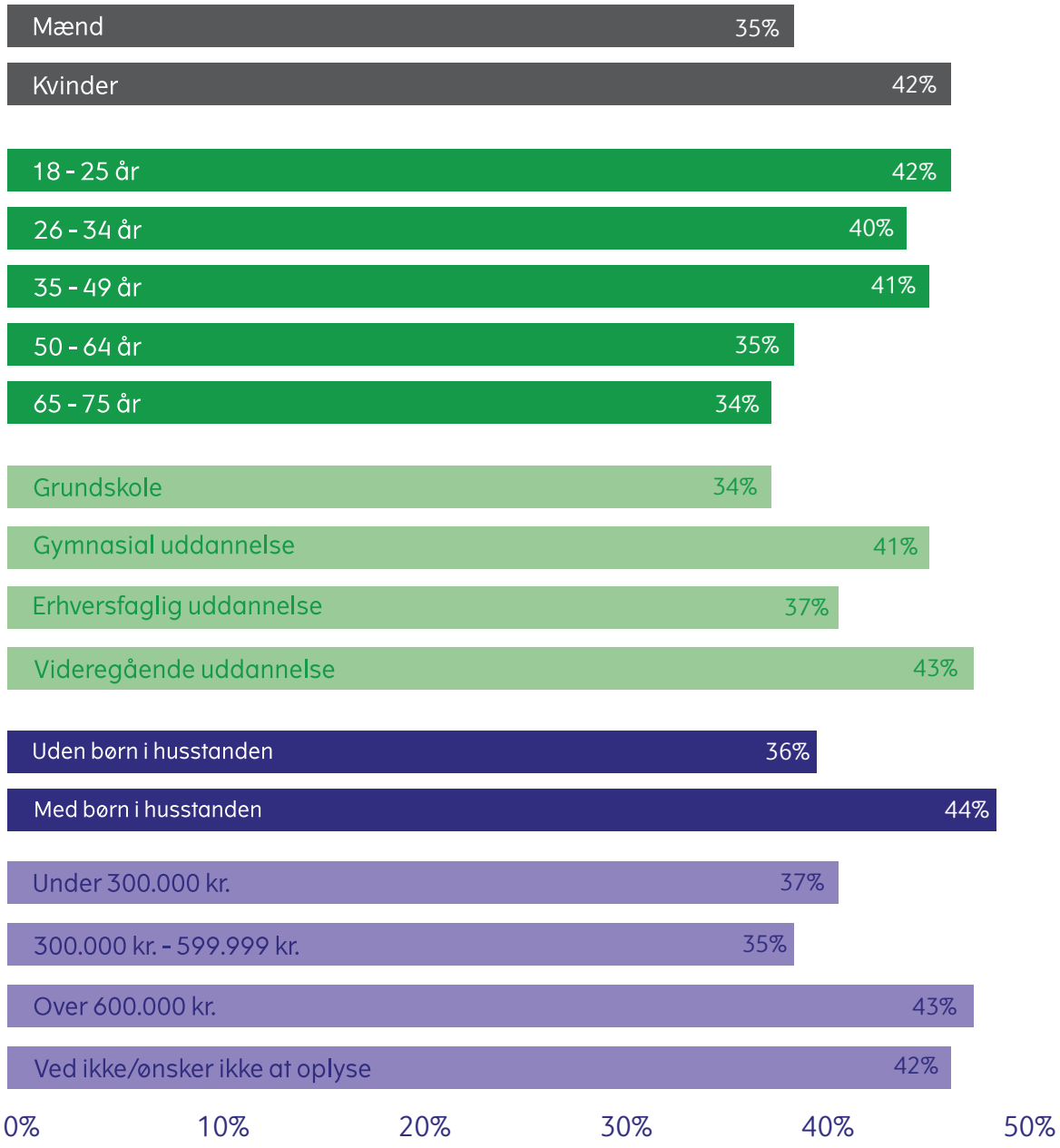
Hvilken slags mad man laver og spiser – om den er hjemmelavet eller færdigkøbt – har også stor indflydelse på bestanddelen af grøntsager i aftensmåltidet. De, der har beskrevet deres aftensmad som helt og aldeles hjemmelavet, er mest tilbøjelige til at spise grøntsager til aftensmad. Af de helt og aldeles hjemmelavede måltider indeholder 75% grøntsager, hvorimod det kun er 43% af de, der spiste en færdigret, der spiser grøntsager.

Respondenterne har selv defineret, hvilken kulinarisk profil aftensmaden har (se mere i afsnittet Aftensmadens kulinariske profil s. 22), og det er tydeligt, at de, der beskriver deres aftensmad som traditionel dansk har lavest sandsynlighed (62%) for at have spist grøntsager. Til sammenligning har 86% af de, der beskriver deres mad som moderne dansk, spist grøntsager. En af årsagerne kan være det fokus, der har været de seneste år, på årstidens frugt og grønt som en vigtig bestanddel i nyere danske madtendenser som f.eks. ny nordisk hverdagsmad.

Interesse for mad og lyst til at eksperimentere med madlavning hænger også sammen med et større indtag af grøntsager. I nærværende undersøgelse bruges udsagnet "Jeg kan lide at prøve nye madretter", og jo mere enig respondenterne har erklæret sig heri, jo større er sandsynligheden for, at de spiste grønt til aftensmad (tal vises ikke). Endelig afspejler indtaget af grøntsager sig også i det sociale aspekt af aftensmåltidet, idet 75% af de respondenter, som spiste aftensmad i selskab med andre, spiste grøntsager, hvorimod dette kun var gældende for 60% af dem, der spiste alene.

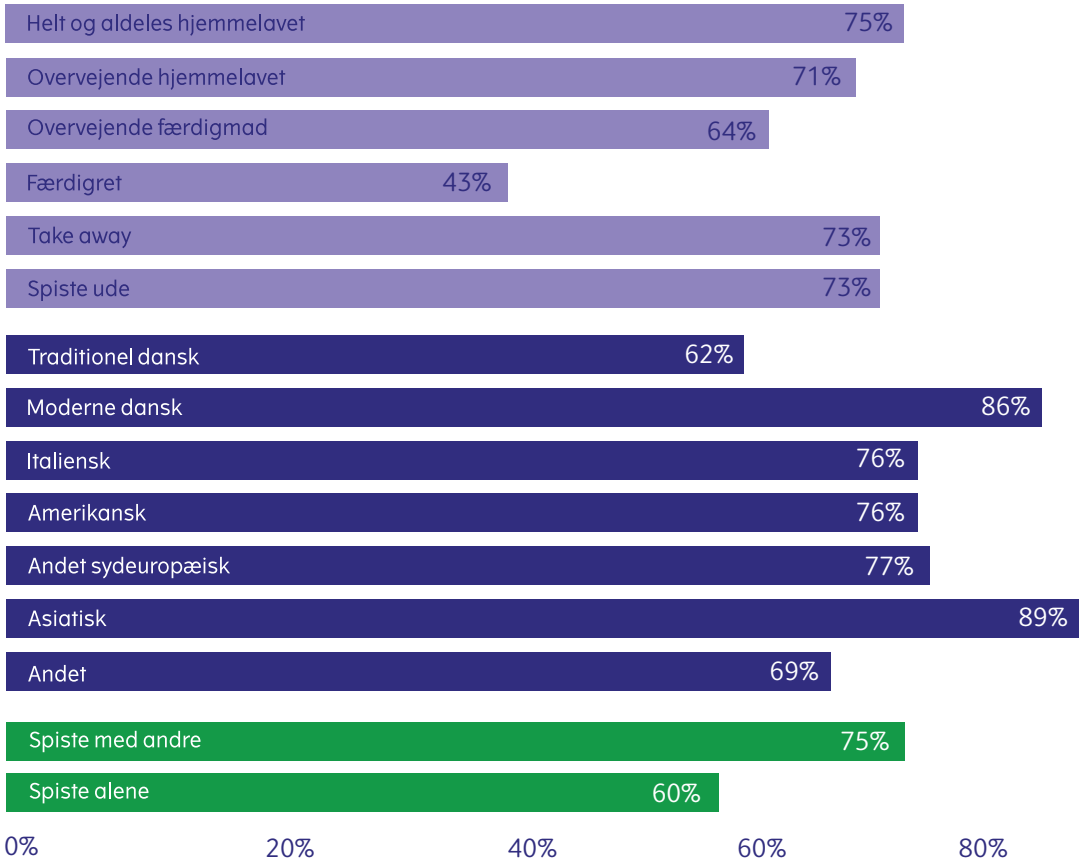
Figur 8. **Hvem spiser rå grøntsager til aftensmad?**

Andele af aftensmåltider med rå grøntsager. F.eks. salat, agurk eller avocado

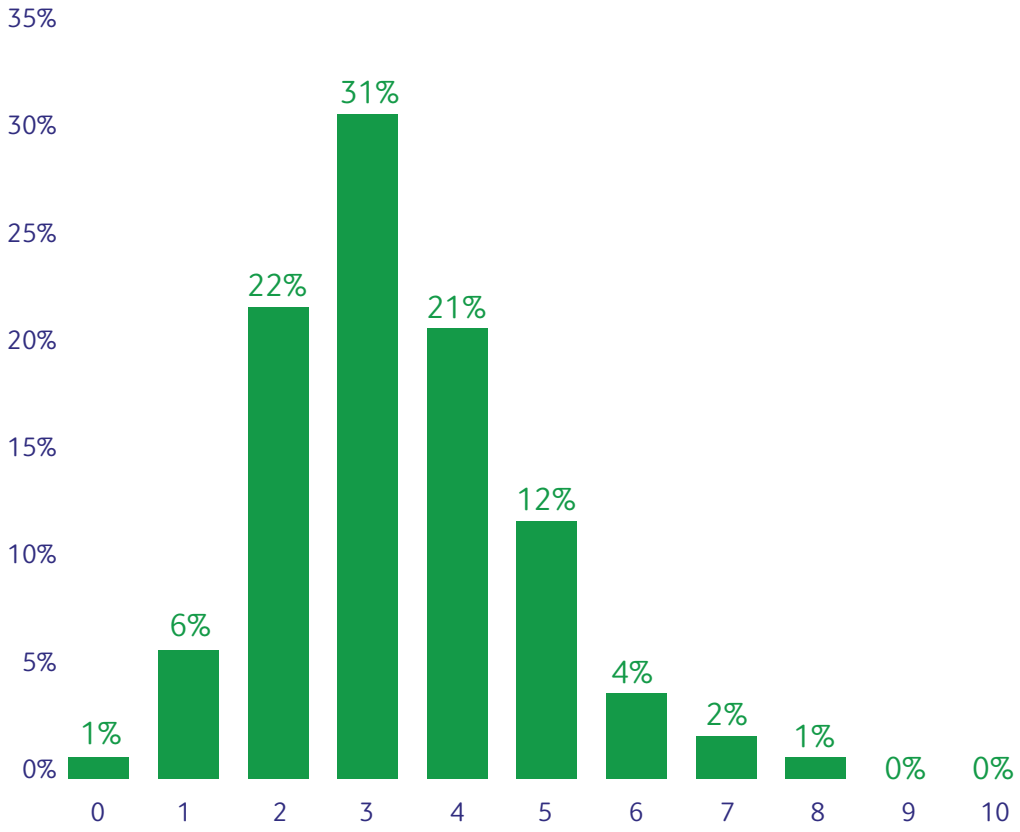


Figur 9. **Hvornår indgår grøntsager i aftensmaden?**

Andele af aftensmåltider med rå eller tilberedte grøntsager.



Figur 10. **Hvor mange forskellige ingredienser bruger danskerne i aftensmaden?**
Antal forskellige kategorier af ingredienser.



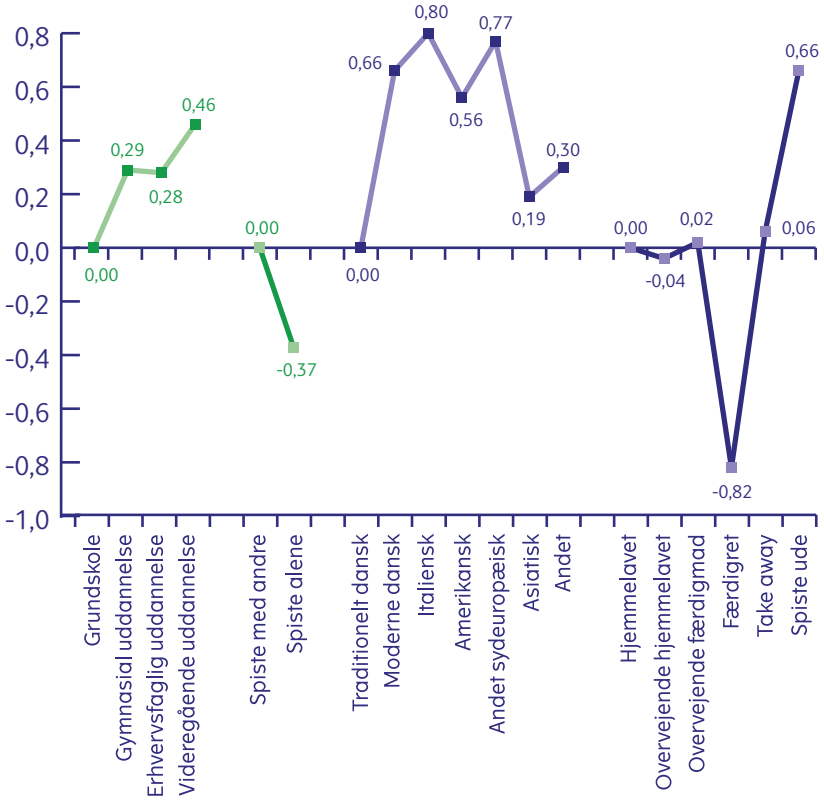
Variation og kompleksitet i aftensmaden
Ud fra de ti kategorier af ingredienser, altså kød, fisk, kartofler osv. (figur 4) undersøgt her, er der konstrueret en variabel, som måler, hvor mange af de ovenstående ingredienskategorier, der indgik i aftensmaden. I variablen lægges alle ingredienskategorier sammen, og man kan således score 0-10. Variablen måler således ikke variation i en ernæringsmæssig forstand, men i stedet hvor komplekse måltiderne er i en madkulturel forstand. Jo flere forskellige kategorier af ingredienser, der indgår, jo mere kompleks er maden, og jo mere må det antages at kræve i form af madlavningskompetencer af den, der tilbereder måltidet. Det kræver også mere af den, der skal nyde og værdsætte maden, da der er flere smage og konsistenser at forholde sig til.

I gennemsnit spiser danskerne aftensmad med ingredienser fra 3,3 af de undersøgte ingredienskategorier. Den hyppigst forekommende sammensætning (median) er tre kategorier, og ca. ¾ af alle spiser aftensmad indeholdende ingredienser fra mellem to og fire kategorier.

Der er her benyttet multipel regressionsanalyse, hvor antal kategorier er den afhængige variable og en række baggrundsvariable er de uafhængige variable, for at undersøge forskelle i madens kompleksitet på tværs af grupper. I en regressionsanalyse tages der højde for sammenhænge mellem baggrundsvariablene, og man kan beregne de gennemsnitlige forskelle mellem grupper i antallet at ingredienser brugt i maden.

Figur 11. **Hvornår er aftensmaden mest kompleks?**

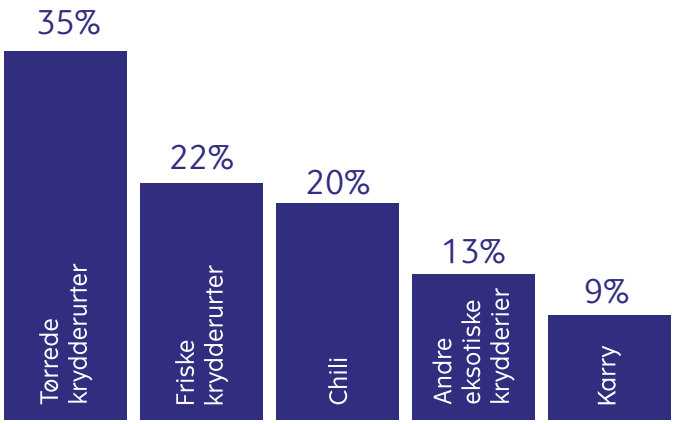
Gennemsnitlige forskelle i antallet af kategorier af ingredienser brugt i aftensmaden.
Tal beregnet fra regressionsanalyse.



Figur 11 viser de gennemsnitlige forskelle i antal af ingredienser brugt i aftensmaden mellem den første kategori i en variabel (referencegruppe) og de andre kategorier, hvis alt andet holdes lige. F.eks. indeholder aftensmåltidet hos en person med lang uddannelse i gennemsnit 0,46 flere ingredienser end aftensmåltidet hos en med grundskoleuddannelse.
Kun de signifikante variable fra analysen er her medtaget. Der er således ikke forskelle i kompleksitet, når det gælder køn, alder, indkomst, om det er hverdag eller weekend samt, om der er børn i husstanden.

Det er tydeligt, at jo længere uddannelse man har, desto flere forskellige kategorier af ingredienser bruger man i maden. Også det sociale aspekt spiller ind i antallet af ingredienskategorier i maden: Spiser man i selskab med andre, bruges der flere forskellige slags ingredienser, end hvis man spiser alene. Der er også stor forskel på, hvor mange slags ingredienser der er i et måltid alt efter hvilken kulinarisk profil, retten hører under. Traditionel dansk mad indeholder ingredienser fra færrest kategorier. Traditionel dansk mad er altså mindre kompleks end både moderne dansk, men også end de andre kulinariske profiler. Ser man på, hvorvidt maden er hjemmelavet eller (delvist) færdigkøbt, viser det sig at, at mad, der er spist ude på f.eks. restaurant, er mere kompleks end alle andre tilberedningsprofiler, inklusiv helt og aldeles hjemmelavet. Det illustrerer, at det at spise ude er noget særligt ift. maden derhjemme og måske også netop en af grundene til, at man går ud og spiser. På restaurant får man muligvis også flere retter og kommer på den måde rundt om flere forskellige slags ingredienser. Den mindst komplekse mad, er den, der indeholder færrest forskellige ingredienser, hvilket er færdigretter.

Figur 12. **Spiser danskerne krydret mad?**
Andele af aftensmåltider med forskellige krydderier og krydderurter

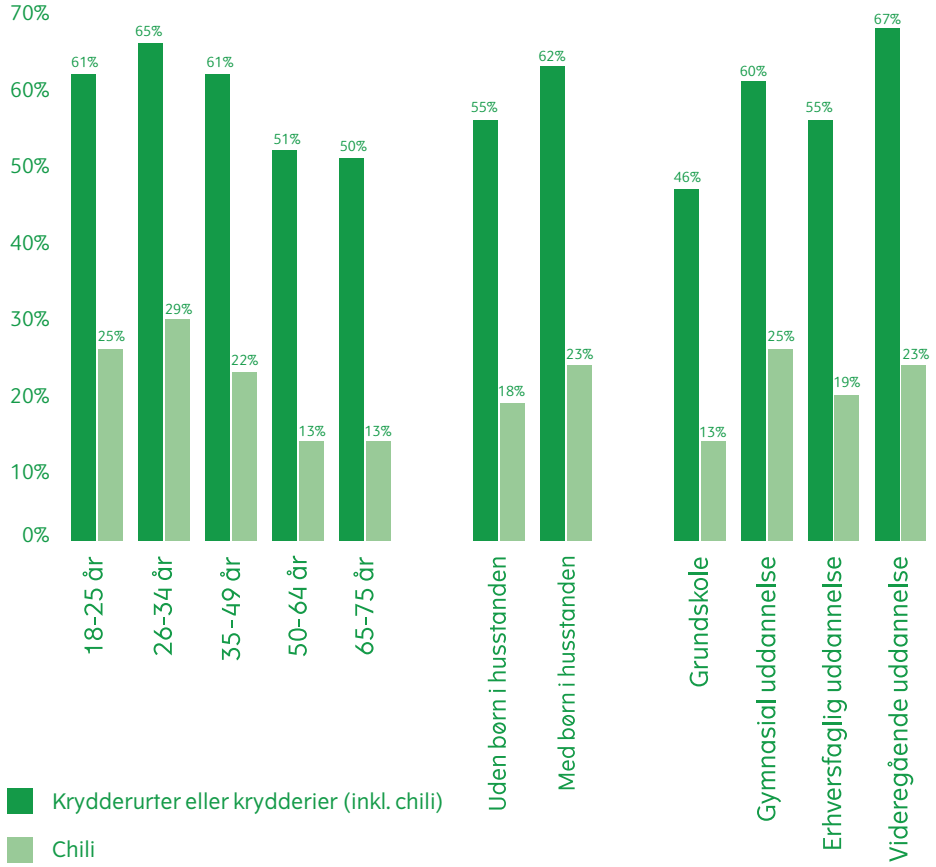


Krydderier og krydderurter
Krydringen af maden er i høj grad vigtig for både smag, duft og kulinarisk kvalitet. Krydring er også i høj grad bestemmende for, hvordan maden opfattes med hensyn til kulinarisk profil. Det er ofte krydderierne, sammen med tilberedningsmetoden, der afgør, om en bestemt sammensætning af ingredienser (f.eks. kylling og grøntsager) fremstår som dansk, mellemøstlig eller asiatisk. I undersøgelsen blev der spurgt til, om aftensmaden indeholdt krydderurter (tørrede eller friske) eller en række krydderier (specifikt chili, karry og 'andre eksotiske krydderier'). Man kunne også undersøge for f.eks. citrongræs, hvidløg eller enebær, men valget faldt på ovennævnte, da disse krydderier findes på hylden i mange supermarkeder. Ønsket har været at afdække, hvor veletablerede de er i danskernes aftensmadsvaner.

De undersøgte krydderurter eller krydderier indgår i 57% af aftensmåltiderne. Det mest populære er tørrede krydderurter, som indgår i 35% af alle aftensmåltiderne, og dernæst friske krydderurter, som indgår i 22% af aftensmåltiderne. Chili er overraskende populært, idet næsten hvert femte aftensmåltid indeholder chili. Også karry bruges i en del retter, idet næsten hvert tiende aftensmåltid indeholder karry.

Figur 13. **Hvem spiser krydret mad?**

Andele af aftensmåltider med chili eller andre krydderier/krydderurter



Der er dog forskel på, hvem der spiser mad med krydderier eller krydderurter i. Det er især de yngre aldersgrupper, dem i husstande med børn og dem med lang uddannelse, der gør brug af krydderier og krydderurter i aftensmaden (figur 13). Ser man separat på chili, viser der sig samme tendens: Op mod 30% af danskere mellem 26 og 34 år spiser chili ifm. aftensmaden på en tilfældig dag i ugen. Dette gælder kun 13% af de 65-74 årige.

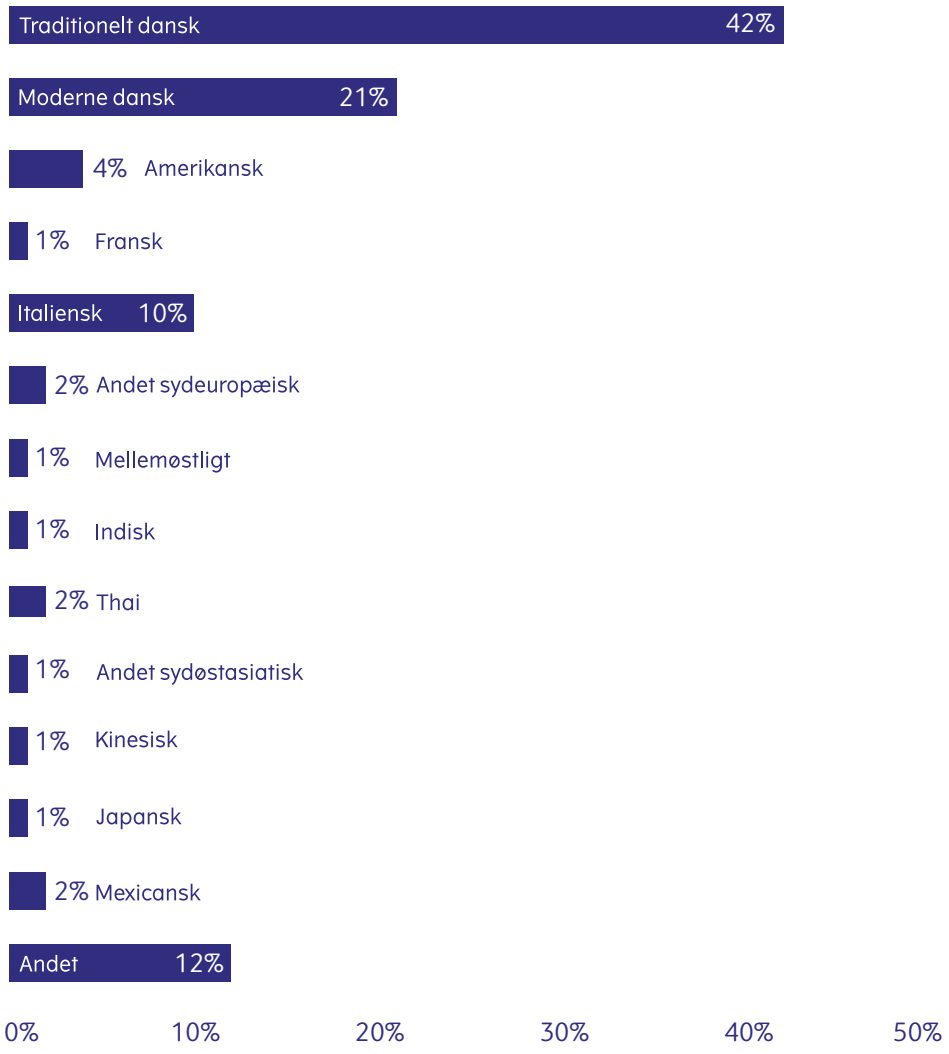
1.3 Aftensmadens kulinariske profil

En rets kulinariske profil er det særpræg, som kendetegner maden fra en særlig del af verden. En kulinarisk profil kan blandt andet genkendes på en kombination af særligt hyppigt anvendte ingredienser og tilberedningsteknikker og kombinationer af krydderier. Her undersøges, dels hvordan danskerne opfatter forskellige kulinariske profiler, og dels hvem der oftest spiser den ene eller den anden slags mad.

I undersøgelsen blev respondenterne bedt om at angive, hvad der bedst beskrev det, de spiste til aftensmad dagen før ud fra en række beskrivelser som f.eks. italiensk, fransk, vietnamesisk og traditionel dansk og moderne dansk. Disse begreber blev ikke defineret nærmere i spørgeskemaet. Det var op til respondenterne at fortolke, hvad de forskellige kulinariske profiler dækker over, og hvordan respondentene ville beskrive den mad, de spiste. Analyserne i dette kapitel undersøger blandt andet netop resultatet af respondenternes vurderinger – hvilken mad karakteriserer danskerne som moderne dansk og traditionel dansk, italiensk mad, osv. Variablen 'Kulinarisk profil' måler altså ikke, hvor selve råvarerne kommer fra, men hvordan respondenten subjektivt vil beskrive madens kulinariske og etniske oprindelse.

Samlet set viser analysen, at traditionel dansk mad for respondenterne i høj grad er veldefinerede retter. Det er især de ældste danskere der spiser traditionel dansk mad.
Der spises nogenlunde lige meget moderne dansk mad, som er karakteriseret ved at være mere uklart defineret. Generelt rummer mad med denne kulinariske profil flere retter med kylling, pasta og ris, samt grøntsager, hvor der sker en udskiftning af de klassiske kartofler med f.eks. ris og pasta og hakkekød udskiftes med kyllingeudskæringer. Andre populære retter har især rod i det italienske og det amerikanske køkken, og det er især de yngste danskere, der spiser den slags mad til aftensmad.

Figur 14. **Hvilken kulinarisk profil har danskernes aftensmad?**
Andel, der angiver, at den kulinariske profil beskriver deres aftensmad



Traditionelt dansk er det mest populære
Fordelingen mellem de forskellige kulinariske profiler, som respondenterne blev præsenteret for, ses i figur 14. Dansk mad fylder uden tvivl mest - især traditionel dansk mad, som 42% har angivet at have spist aftenen før. Moderne dansk mad er også populært, idet 21% har angivet, at deres aftensmåltid dagen før havde denne kulinariske profil. Af mad, der har kulinarisk oprindelse uden for Danmark, fylder italiensk mad mest (10%).

12% af respondenterne benyttede kategorien "Andet". En nærmere analyse af de åbne beskrivelser af retterne viste, at langt størstedelen af disse retter var retter, som andre respondenter havde valgt at placere i nogle af de andre kulinarisk profil-kategorier. Dette kunne tyde på, at disse 12% respondenter ikke fandt det relevant at kategorisere deres ret ud fra en forståelse af kulinarisk profil, som knyttede sig til forskellige lande eller geografiske dele af verden. Selvom kulinarisk profil og etnisk oprindelse af maden er en måde at kategorisere mad på, som benyttes ofte, er der også andre relevante kategoriseringer, man kunne have analyseret i stedet, f.eks. retter, der knytter sig til bestemte kure eller kostvejledningsprincipper. Enkelte respondenter har i de åbne besvarelser således også suppleret med oplysninger som f.eks., om maden var kold eller varm eller sjældnere, at det var en ret, som var en del af en særlig kur (f.eks. 5:2 kuren).

Figur 15. **Hvilke retter spiser flest danskere, når de spiser traditionel dansk mad?**

Ret	Andel
1. Rugbrød med pålæg	11,1%
2. Frikadeller	5,7%
3. Hakkebøf	5,1%
4. Suppe	5,1%
5. Koteletter, schnitzler, mørbradbøf	4,8%
6. Biksemad	3,6%
7. Medisterpølse	3,6%
8. Gryderet, f.eks. gullasch, mørbradgryde	3,5%
9. Kylling med kartofler og grønt	3,5%
10. Bøf med tilbehør	3,2%
11. Stegt fisk, f.eks. rødspætte og fiskefilet	3,1%
12. Kalve- og oksesteg	2,9%
13. Karbonader og krebinetter	2,6%
14. Stegt flæsk	2,6%
15. Flæskesteg og anden steg med svær	2,4%

Hvilke retter indgår i moderne og traditionel dansk mad?
Svaret på, hvordan traditionel dansk og moderne dansk mad fortolkes af respondenterne, skal findes ved hjælp af en opgørelse over de retter, respondenterne hyppigst har placeret i de to kategorier.

Blandt de retter, som respondenterne kategoriserer som traditionel dansk, dækker de 15 retter i ovenstående tabel 63% af retterne i denne kategori. Rugbrød med pålæg er absolut topscorer, mens hakkekødsretter af både svinekød og oksekød – her frikadeller, hakkebøf og medisterpølse – får højere placeringer her end i den totale oversigt over populære retter (figur 1). Samtidig er traditionel dansk mad i sammenligning med moderne dansk mad en mere klart defineret kulinarisk profil med let genkendelige retter. Dette er ikke overraskende set i lyset af, at mange af de moderne danske retter er relativt nye i de danske køkkener. Samtidig kan der i det moderne køkken også være tale om gentænkning af forskellige retter, som er kendt fra det traditionelle køkken, f.eks. findes frikadeller begge steder, men serveres måske på forskellige måder.

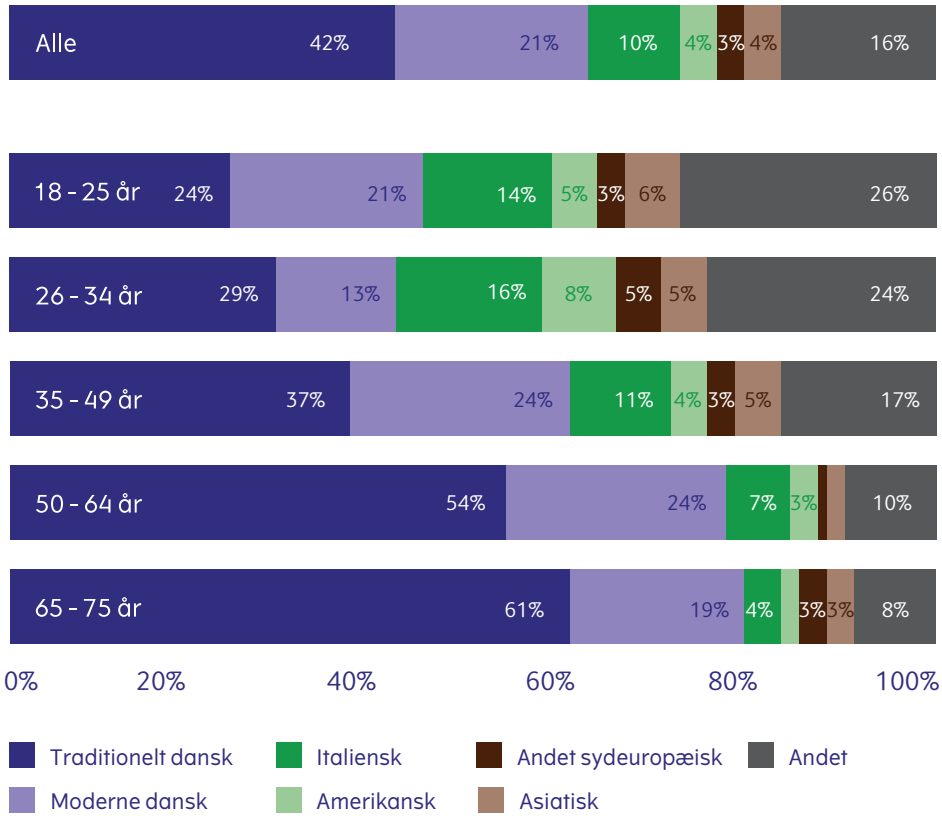
Figur 16. **Hvilke retter spiser flest danskerne, når de spiser moderne dansk mad?**

Ret	Andel
1. Kylling med kartofler og grønt	7,6%
2. Kalve- og oksesteg	7,3%
3. Bøf med tilbehør	5,9%
4. Koteletter, schnitzler, mørbradbøf	5,3%
5. Helstegt svinemørbrad	3,9%
6. Suppe	3,5%
7. Gryderet, f.eks. gullasch, mørbradgryde, svinekæber	3,3%
8. Laks	3,3%
9. Andet fisk, f.eks. røget, ovnbagt - ikke laks	3,1%
10. Tærte	2,9%
11. Pastaret	2,4%
12. Brød med pålæg, sandwich	2,4%
13. Hakkebøf	2,4%
14. Tilberedte grøntsager med tilbehør, farseret grønt, kålretter, kartoffelretter	2,4%
15. Frikadeller	2,2%

I oversigten over moderne dansk mad (figur 16) er der en mere lige fordeling mellem retterne, og de 15 retter oplistet her dækker 58% af alle de moderne retter og altså lidt mindre end inden for den traditionelle danske mad. Trods spredningen udgør de fire mest populære retter – kylling med kartofler og grønt, kalve- og oksesteg, bøf med tilbehør og koteletter, schnitzler, mørbradbøf og helstegt mørbrad – 30% af de retter, som respondenterne har kategoriseret som moderne dansk. Det er herudover bemærkelsesværdigt, at flere kyllingeretter er med på listen, og at de her er både i kombination med kartofler og grønt, med pasta, med ris og helstegt. Også wokretterne indeholder for en stor dels vedkommende kyllingekød (se mere om kylling i næste afsnit).

Især de italienskinspirerede retter er der uenighed om kategoriseringen af. Pasta med kødsovs er med både på listen over traditionelle og moderne danske retter men er ellers primært kategoriseret som italiensk, hvilket også gælder for pastaretter, lasagne og pizza, som dog også er kommet med på listen over moderne dansk mad. Af alle de, der har spist pizza, har ca. 80% kategoriseret denne ret som italiensk. Ca. 60% har kategoriseret pastaretter som italiensk, og 63% har kategoriseret lasagne som italiensk. Pasta og kødsovs er den ret, der er størst uenighed om: Ca. 50% kategoriserer den som italiensk, mens 37% mener, den er traditionel dansk, og 12% at den er moderne dansk (tal ikke vist).

Figur 17. **Hvordan er aftensmadens kulinariske profil fordelt over alder?**
Andel, der angiver, at den kulinariske profil beskriver deres aftensmad - inddelt i aldersgrupper



Jo ældre, jo mere traditionelt

De fire kulinariske profiler med største andele er traditionel dansk, moderne dansk, italiensk og amerikansk. De øvrige havde kun få besvarelser hver især og er i de videre analyser derfor sammenlagt i to nye kategorier: Andet sydeuropæisk (fransk, græsk, spansk) og asiatisk (japansk, kinesisk, thai). Øvrige derudover er placeret i kategorien "andet".

Der er store forskelle mellem aldersgrupperne, når det gælder aftensmadens kulinariske profil. Det ses af figur 17. Jo ældre man er, desto større er sandsynligheden for, at man spiser traditionel dansk mad til aftensmad. Moderne dansk er lidt mere ligeligt fordelt mellem grupperne. Overraskende er det måske, at den næstyngste gruppe, de 26-34 årige, har laveste andel moderne dansk mad. I stedet spiser langt flere i denne gruppe italiensk, amerikansk eller "Andet" mad. Man kan både fortolke tallene som en generationseffekt – de yngre generationer er vokset op med et mere varieret udbud af mad og måske rejst mere og længere end tidligere generationer. Hvorimod de ældre generationer kommer fra en anden tid med færre valg og et mere begrænset (etnisk) udbud af mad. Der kan dog også være tale om en egentlig alderseffekt – når man er ung, prøver man mange forskellige slags mad af, mens man med alderen bliver mindre eksperimenterende, ved hvad man kan lide og i stedet begrænser sig til et mere velkendt dansk køkken.

2.

Hvordan laver danskerne mad?

2. Hvordan laver danskerne mad?

Temaet for Madindeks 2015 er danskernes madlavningskompetencer og –praksis. Derfor er der sat ekstra fokus på selve madlavningen og rammerne herom. I dette kapitel undersøges, hvem der laver aftensmaden, og hvor lang tid der bliver brugt på den. Desuden bliver der set på, hvor danskerne henter inspiration til deres madlavning, og hvor de har lært at lave de retter, de tilbereder og spiser.

2.1 Laver danskerne mad?

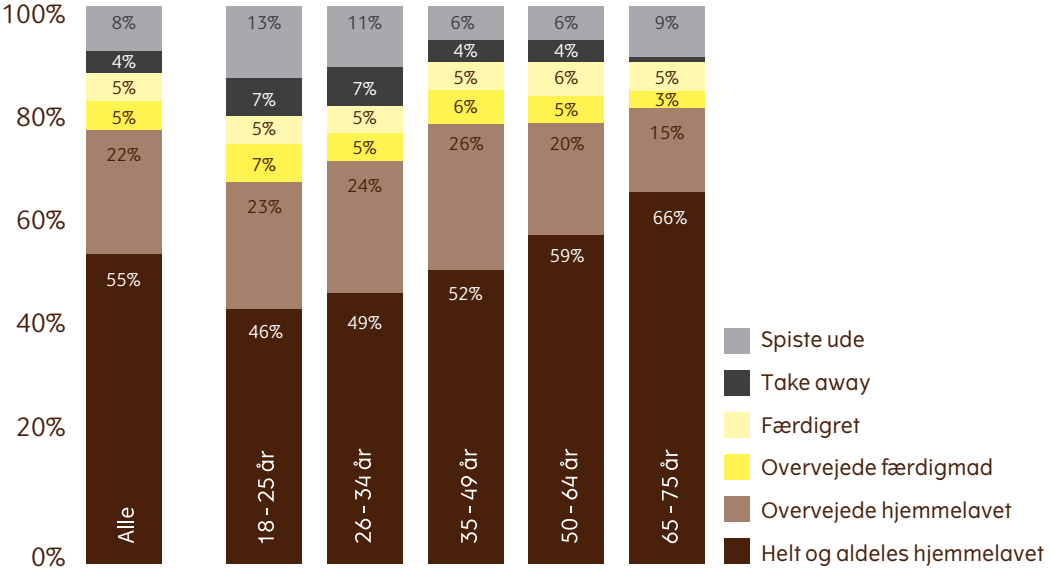
Danskerne synes i høj grad selv, at de spiser hjemmelavet mad: Hele 55% beskriver deres mad som helt og aldeles hjemmelavet. 22% mener, at maden er overvejende hjemmelavet – især, når måltidet har en traditionel dansk eller moderne dansk kulinarisk profil. Det er især de ældre befolkningsgrupper, der spiser helt og aldeles hjemmelavet mad, mens gruppen af 35-49 årige spiser en større andel af overvejende hjemmelavet mad, altså et hjemmelavet måltid med elementer af convenience, og især de yngre grupper spiser ude og take away. Analysen bekræfter et billede af, at danskerne i mindre grad prioriterer friskhed og hjemmelavethed, når de spiser alene, end når de spiser med andre, og at fællesmåltiderne i højere grad er tilberedt fra bunden derhjemme eller spises på restaurant.

Metode - hvordan måles, om mad er hjemmelavet?
Når man taler om madlavning, er det interessant at undersøge karakteren af den mad, som danskerne spiser – altså om den er hjemmelavet, har elementer af convenience produkter – dvs. (delvist) præfabrikerede – eller er færdigkøb som f.eks. en færdigret eller take away. I nærværende undersøgelse er dette målt ved at spørge de respondenter, der har angivet at have spist aftensmad derhjemme eller hjemme hos andre, om hvordan de selv vil beskrive maden ift. graden af "hjemmelavethed". I undersøgelsen her bruges begrebet tilberedningsprofil til at beskrive dette. De respondenter, der ikke spiste aftensmad hjemme eller hjemme hos andre, men i stedet spiste aftensmad på restaurant, på farten, eller andet ude-sted, har ikke fået spørgsmålet om madens tilberedningsprofil, men er i stedet samlet i kategorien "spiste ude".

Det er en præmis for spørgsmålet og for svarmulighederne, at præfabrikerede eller færdigproducerede varer og madretter er vidt tilgængelige og formodes at blive brugt af mange. Der er derfor lavet svarkategorier, som indeholder en kombination af noget hjemmelavet og færdigkøbt. Det er respondenternes egen opfattelse af maden som hjemmelavet, sammensat eller færdigkøbt, der måles i dette tilfælde. Dog er der givet eksempler til hver kategori, og spørgsmålet og svarkategorierne lød således:

Hvordan vil du beskrive aftensmaden, du spiste i går?
- Helt og aldeles hjemmelavet (mad, hvor du har lavet det hele fra bunden)
- Overvejende hjemmelavet med nogle ting færdigkøbt (f.eks. steg med kartofler og færdigkøbt sovs, eller tærte lavet med færdigkøbt tærtedej)
- Overvejende færdigmad med nogle ting hjemmelavet (f.eks. færdigkøbt suppe med hjemmebagt brød)
- Færdigret (mad, der blot skal tilberedes/varmes, f.eks. frossen lasagne eller frysesuppe)
- Take away (mad, der ikke skal tilberedes yderligere, f.eks. pizza fra pizzeria, sandwich eller burger)

Figur 18. **Hvor hjemmelavet er danskernes mad?**
Andele af måltider med forskellig tilberedningsprofil i forhold til alder

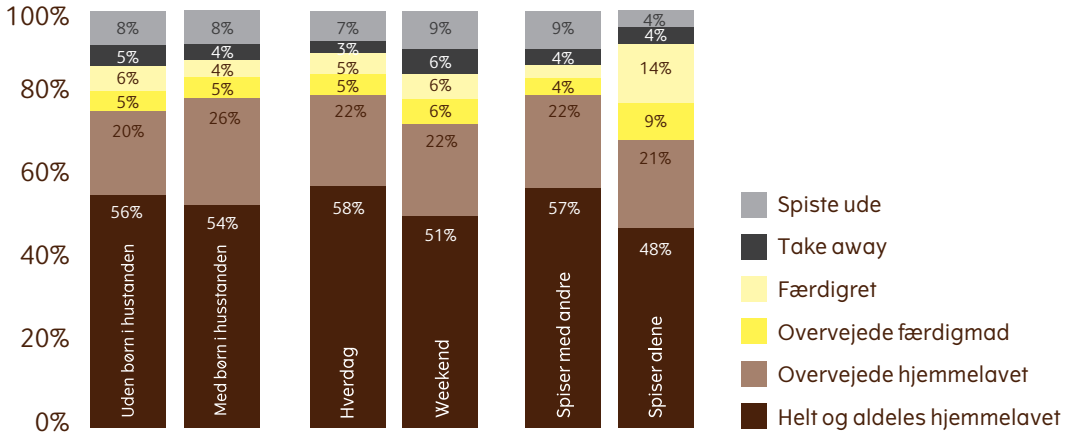


Flest spiser hjemmelavet mad

Som det fremgår af figur 18 betegner 55% deres aftensmad som helt og aldeles hjemmelavet og 22% som overvejende hjemmelavet. Disse andele er dog markant forskellige, hvis man sammenligner aldersgrupperne. Andelen af helt og aldeles hjemmelavede aftensmåltider stiger støt med alderen, fra 46% i den yngste gruppe til 66% hos de ældste mellem 65 og 74 år. De 35-49-årige – en gruppe, hvor der f.eks. er flere med hjemmeboende børn – har den højeste andel af sammensatte måltider, dvs. måltider med både hjemmelavede og færdigkøbte elementer. Det kan tyde på, at forhold, såsom at det skal være nemt og hurtigt at tilberede aftensmåltidet, er vigtigt for denne gruppe, uden at de dog spiser flere færdigretter, take away eller spiser mere ude end andre. De løser således eventuelle tids- og ressourceudfordringer i måltiderne ved i højere grad at kombinere den hjemmelavede mad med færdigkøbte convenience produkter.

Figur 19. **Hvornår laver danskerne hjemmelavet aftensmad?**

Andele af aftensmåltider med forskellig tilberedningsprofil, inddelt i hverdag/weekend og i forhold til hvem man spiser med.



Fortolkningen at det især er børnefamilierne, der spiser måltider sammensat af noget hjemmelavet med elementer af færdigkøbte ting, støttes af analysen i figur 19, der viser at 26% af måltiderne i husstande med børn var overvejende hjemmelavede.

Andre forhold, som har indflydelse på aftensmadens tilberedningsprofil er, om der er børn i husstanden, om det er hverdag eller weekend og om man spiser sammen med andre eller alene. Forskellen på husstande med og uden børn er, at der i husstande med børn er en mindre andel, der spiser helt og aldeles hjemmelavet mad og en større andel, der spiser overvejende hjemmelavet mad med færdigkøbte elementer. Det bekræfter netop at man i husstande med børn, for at kunne servere et overvejende frisklavet måltid, hurtigt og nemt blander med færdigkøbte produkter.

I weekenden serveres der i mindre grad aftensmad, der er helt og aldeles hjemmelavet. Det kan umiddelbart virke overraskende, da man kunne forvente, at de fleste netop har mere tid i weekenden til at lave mad fra bunden. I weekenden er der dog en større andel, der spiser take away eller spiser ude (15% i alt mod 10% i hverdagen). De andre kategorier er næsten ens for hverdag og weekend. Det er altså de helt og aldeles hjemmelavede måltider, som danskerne bytter ud med restaurantmad eller take away i weekenden, snarere end de sammensatte eller færdigkøbte retter.

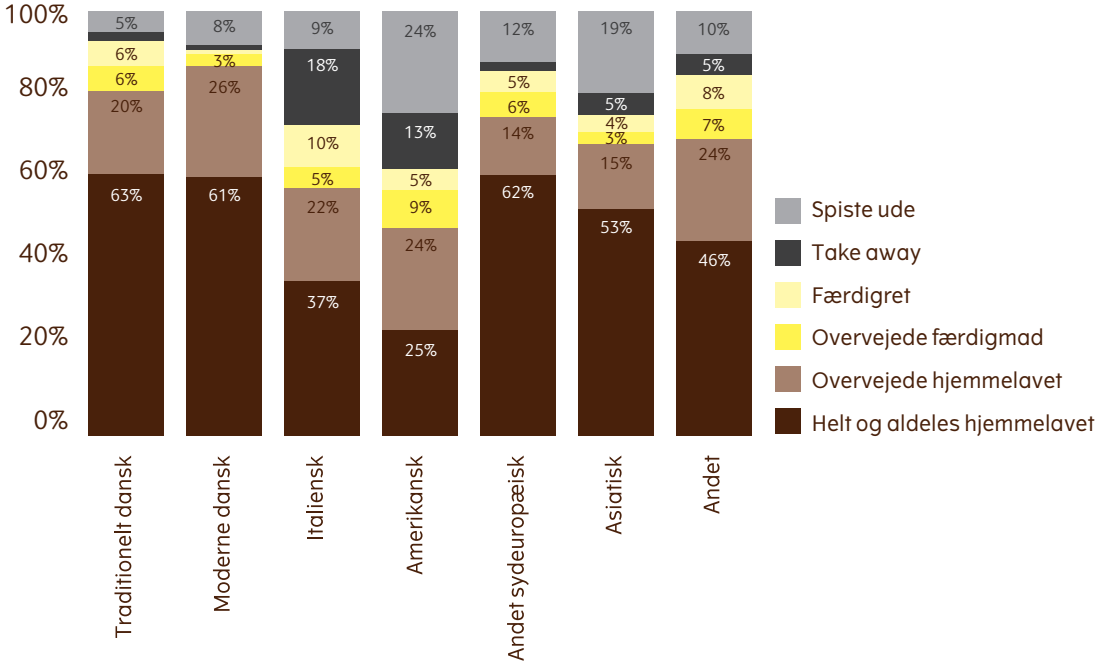
Analyser i de næste par kapitler viser dog også, at når der bliver lavet mad i weekenden, bliver der brugt mere tid end i hverdagene. Der er bare færre i alt der laver mad i weekenden.

Om man spiser alene eller med andre har en stærk sammenhæng med aftensmadens tilberedningsprofil. Andelen, der spiser helt og aldeles hjemmelavet mad, er noget højere blandt dem, som spiser sammen med andre (57%) end dem, som spiser alene (48%). Samtidig er andelen, der spiser ude også højere blandt dem, der spiser sammen med andre, hvilket tydeligt viser, at det at spise ude i høj grad er en social begivenhed. Andelen, der spiser en færdigret eller overvejende færdigkøbt mad, er langt højere blandt dem, der spiser alene.

Ifølge Danmarks Statistik er danskernes forbrug på restauranter/caféer faldet fra 11.406 kr. pr. husstand i 2008 til 9.501 kr. pr. husstand i 2013 (i faste priser). Det står dog ikke klart, om det betyder, at danskerne spiser mindre ude, eller blot bruger færre penge, når de spiser ude [3)].

3) Danmarks Statistik - FU51: Husstandenes årlige forbrug efter forbrugsart, husstandsgrupper og prisenhed

Figur 20. **Hvilken slags aftensmad er hjemmelavet?**
Andele af aftensmåltider med forskellig tilberedningsprofil inden for forskellige kulinariske profiler.



Den danske mad er hjemmelavet
Ved at se på sammenhængen mellem madens tilberedningsprofil og dens kulinariske profil kan der skabes et mere detaljeret billede af, hvilken slags mad danskerne selv laver, og hvilken slags de køber sig til.

Figur 20 viser sammenhængen mellem graden af, hvor hjemmelavet maden er, og beskrivelsen af dens kulinariske profil, men tabellen er her 'vendt om'. Således bliver det tydeligt, at det i den gruppe, som har spist traditionel dansk mad til aftensmad, er helt og aldeles hjemmelavet, eller overvejende hjemmelavet mad, der spises. Moderne dansk findes også hovedsageligt inden for den hjemmelavede eller overvejende hjemmelavede kategori, mens 8% er spist ude på restaurant, cafe eller lign.

Italiensk mad er i langt mindre grad noget, danskerne selv laver. 37% af dem, der har angivet at have spist italiensk, angiver samtidig, at måltidet var helt og aldeles hjemmelavet. For kategorien overvejende hjemmelavet er tallet 22%. I stedet er italiensk noget, danskerne køber som færdigret eller take away eller spiser ude på restaurant. Det samme gør sig gældende for den mad, der betegnes som amerikansk. Ca. halvdelen af den amerikanske mad er overvejende eller helt og aldeles hjemmelavet – det omfatter i høj grad hjemmelavede burgere – og resten er således færdigkøbt i den ene eller anden form. Af den amerikanske mad er 24 % spist ude, hvilket er den højeste andel af mad, der spises ude, hvis man ser på tværs af de kulinariske profiler.

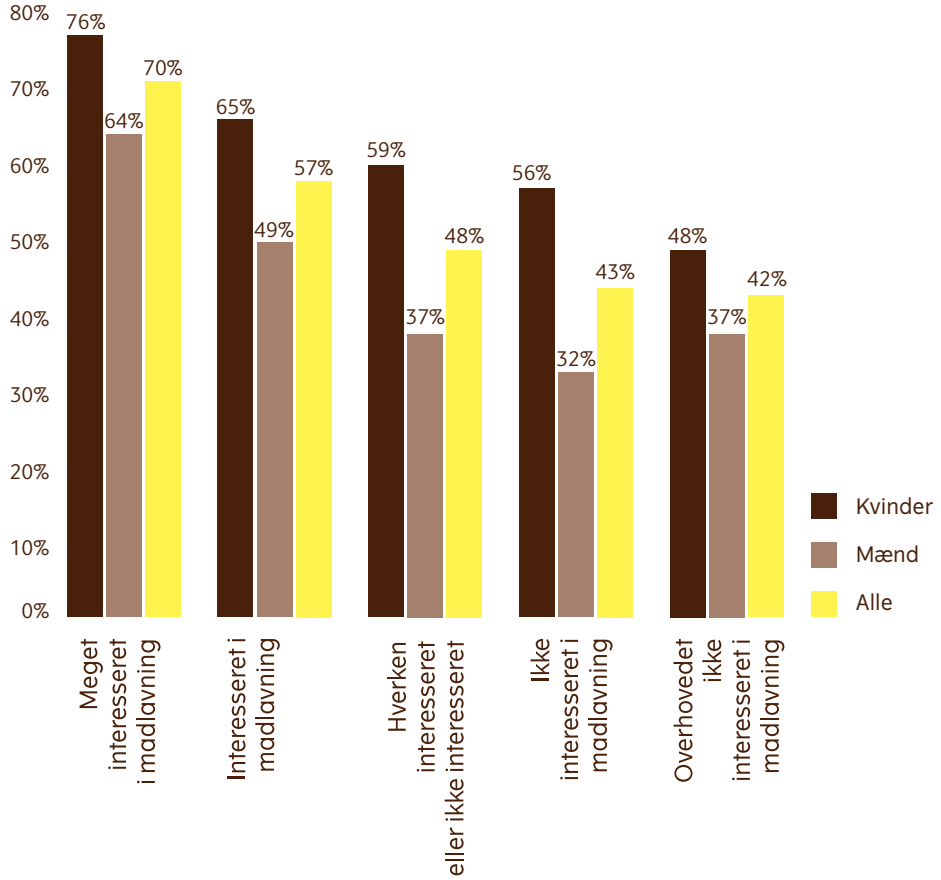
Ikke-dansk mad både ude og hjemme
De andre kulinariske profiler på aftensmaden og dem, der er samlet i kategorien "andet", er spredt over de forskellige grader af hjemmelavet og færdigkøbt mad. En forholdsvis stor andel er overvejende eller helt og aldeles hjemmelavet, hvilket tyder på, at danskerne ikke er bange for at prøve andre kulinariske profiler end de mest populære – dansk, italiensk og amerikansk – når de selv skal i køkkenet. Den færdigkøbte mad, (der spises ude, som take away eller færdigretter), fylder dog stadig i alt 23% i kategorien af den kulinarisk profil "Andet". Figur 20 indikerer også, at danskerne bruger det at gå ud og spise til at opleve mad fra fjernere himmelstrøg.

2.2 Hvem lavede aftensmaden i går?

Det er nærliggende at sige, at det stadig er kvinderne, der står i køkkenet. I hvert fald viser undersøgelsen, at i husstande, hvor man bor flere sammen, er det tre ud af fire kvinder, der er involveret i madlavningen. Dette gælder kun godt halvdelen af mændene. Børn har også deres gang i køkkenet. I mere end hver tiende husstand er børnene med til at lave mad på en given aften.

Figur 21. **Hvem laver mad?**

Andel, der har deltaget i madlavningen i forhold til hvor interesseret de er i madlavning.

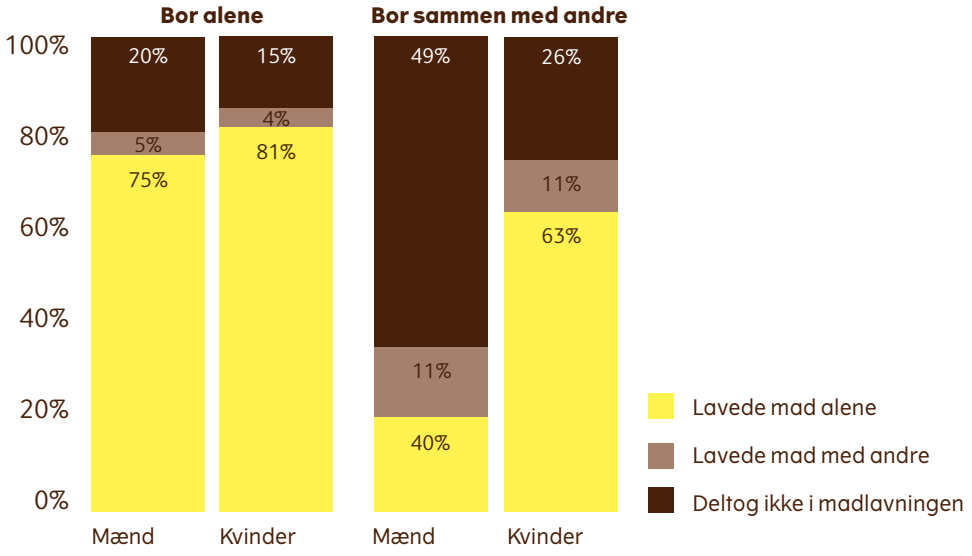


Interesse driver madlavning

Figur 21 viser sammenhængen mellem interesse i madlavningen og om man har lavet mad dagen før. Variablen "Interesseret i madlavning" er konstrueret, ved at respondenterne blev spurgt: "Hvor enig er du i følgende: Jeg interesserer mig ikke for madlavning", og kunne svare på en fem trinsskala fra 1=Meget uenig til 5= meget enig. Om man deltager i madlavningen afhænger i høj grad af interesse for at lave mad, både for mænd og kvinder. Sammenhængen er dog stærkere for mænd end for kvinder. Der er en 1/3 flere kvinder der har stærk interessere i madlavning der laver mad en given dag i ugen, sammenlignet med kvinder uden interesse i madlavning. Der er næsten dobbelt så mange mænd, der laver mad, hvis de har en stærk interesse i madlavning, sammenlignet med dem, der ikke har interesse i madlavning.

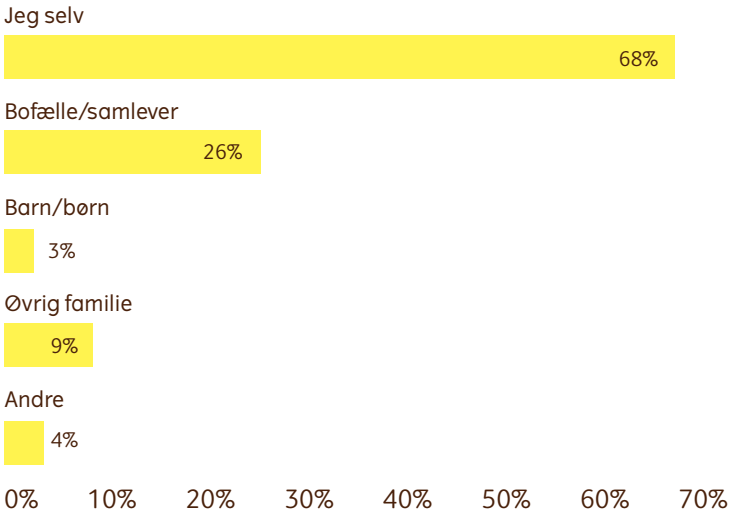
Det skal nævnes, at der ikke er signifikante forskelle i selve interessen i madlavning for kønnene og heller ikke for aldersgrupper (tal ikke vist). Der er altså lige mange mænd som kvinder og lige mange ældre som yngre, der er interesserede i madlavning.

Figur 22. **Hvem deltager i madlavningen?**
Andel, der har lavet mad alene, med andre eller ej deltaget i madlavningen

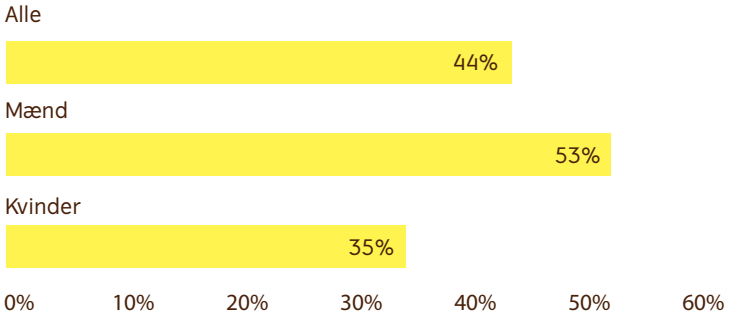


De respondenter, der spiste hjemmelavet mad i en eller anden form (helt og aldeles hjemmelavet, overvejende hjemmelavet eller overvejende færdigkøbt med nogle ting hjemmelavet – i alt 82%; n= 1922), blev spurgt om, hvorvidt de selv var med til at tilberede aftensmaden, og hvem der ellers var med. I alt lavede respondenten mad alene i 59% af tilfældene, men dette er stærkt afhængig af køn, og om de bor med andre eller ej, som det fremgår af figur 22. For dem, der bor alene, er der ikke signifikante kønsforskelle på, om man laver mad selv, sammen med andre eller slet ikke er involveret i madlavningen. For dem, der bor med andre, er der en større andel at kvinderne (74%) end mændene (51%), som laver aftensmad – enten alene eller i selskab med andre.

Figur 23. **Hvem deltager i at lave aftensmaden?**
Andel af hjemmelavede aftensmåltider, hvor disse personer har deltaget i madlavning.



Figur 24. **Hvem er ikke involveret i at tilberede deres egen aftensmad?**
Andel, der spiser mad tilberedt af andre end dem selv (f.eks. familie, venner, restaurant, fastfood-sted, fødevareproducent).



Børn i køkkenet

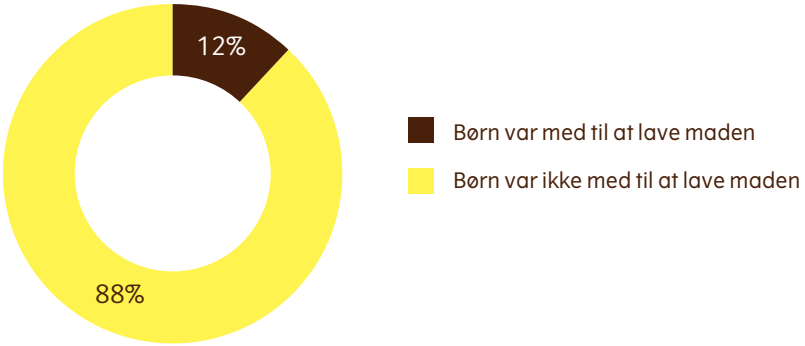
Når der laves aftensmad, er børn med til at lave maden i 3% af måltiderne (figur 23). Dette tal dækker dog også over måltider i de husstande, hvor der ikke er børn, eller hvor børnene ikke var hjemme den pågældende dag, f.eks. fordi de var til en aktivitet eller er delebørn, der bor noget af tiden hos en anden forældre.

At børnene ikke altid spiser med fremgår f.eks. af Skolebørnsundersøgelsen fra 2014, hvor man bl.a. undersøger måltidsvaner hos skoleelever på henholdsvis 11, 13 og 15 år. Under halvdelen (49%) af 15-årige spiser hver dag deres aftensmåltider med deres mor/far. For 11-årige er tallet 73%[4]. Som det fremgår af figur 24 er der en stor andel af danskerne, der spiser aftensmad, som de ikke selv er involveret i at tilberede. Dette er beregnet ved at antage, at de måltider, som ikke var hjemmelavede i en eller anden form, og altså enten var færdigret, take away eller spist ude har respondenten ikke selv været med til at tilberede. Der kan dog være få tilfælde, hvor respondenten rent faktisk var involveret, f.eks. ved madlavningskursus eller lign., men det ses der bort fra her. Analysens figur 24 viser, at i alt 44% spiser aftensmad, som de ikke har været involveret i at tilberede. I stedet har f.eks. en partner/samlever, anden familie, fødevareproducent (der laver færdigretter) eller en restauration lavet maden. Denne andel er dog signifikant højere for mænd (53%) end for kvinder (35%).

4) Rasmussen M, Pedersen TP, Due P, red. Skolebørnsundersøgelsen 2014. København: Statens Institut for Folkesundhed 2015

Figur 25. **Hvor mange børn der spiser med til aftensmad, er med til at lave maden?**

Andele af hjemmelavede aftensmåltider hvor børn var med til at lave maden.
Kun måltider hvor børn var med til at spise aftensmad.



At børnene er med til at spise er ofte en forudsætning for, at de også er med til at lave maden. Afgrænser man til de aftensmåltider, hvor respondentens børn rent faktisk var med til at spise, bliver resultatet, at på en given dag i ugen er børn med til at lave mad i 12% af aftensmåltiderne. Denne andel ændrer sig ikke, hvis analysen f.eks. begrænses til husstande, hvor der er børn i grundskolealderen (6-15 år).

I Madindeks 2014 blev spørgsmålet om, i hvor høj grad børnene er med i køkkenet ligeledes belyst. Dog var metoden en anden end her. Respondenterne (der alle havde børn i alderen 8-15 år), blev dengang spurgt om, hvor ofte deres børn hjælper med madlavningen. 67 % svarede, at deres børn hjalp i forbindelse med madlavning minimum en gang om ugen[5]. Dividerer man de 67 % med ugens syv dage, giver det 9,6 % pr. dag – hvilket ikke er meget afvigende fra tallet i Madindeks 2015.

Forskellen på Madindeks 2014 og 2015 er altså, at i 2014 blev familiers madpraksis generelt undersøgt, hvilket viste, at en stor del af børnene inddrages i madlavningen på ugebasis. I 2015 undersøges i stedet selve måltidet som en situation og praksis i sig selv. Tallene viser at det kun er en mindre del af børn der hjælper til i køkkenet på en given aften, så denne andel er spredt ud over børnefamilierne. Det er altså ikke de samme forældre der har deres børn med i køkkenet hver dag.

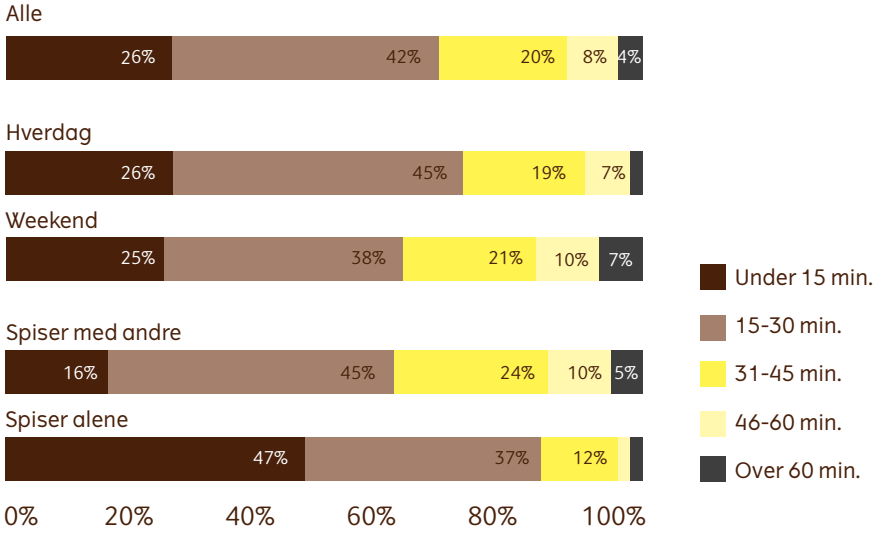
5) Madkulturen, Tal om mad 2014, s. 9

2.3 Hvor lang tid bruges der på at lave mad?

Langt de fleste danskere bruger mindre end 45 minutter på at tilberede aftensmåltidet. De yngre grupper bruger mindre tid end de øvrige, hvilket kan hænge sammen med, at flere i denne gruppe spiser alene og/eller i højere grad spiser mad med elementer af convenience. I weekenden bruger danskerne lidt længere tid på madlavningen end på hverdage.

Figur 26. **Hvor lang tid bruger danskerne på at lave aftensmad?**

Tid brugt på at lave aftensmad. Kun selve tilberedningstiden, hvor der arbejdes aktivt i køkkenet.

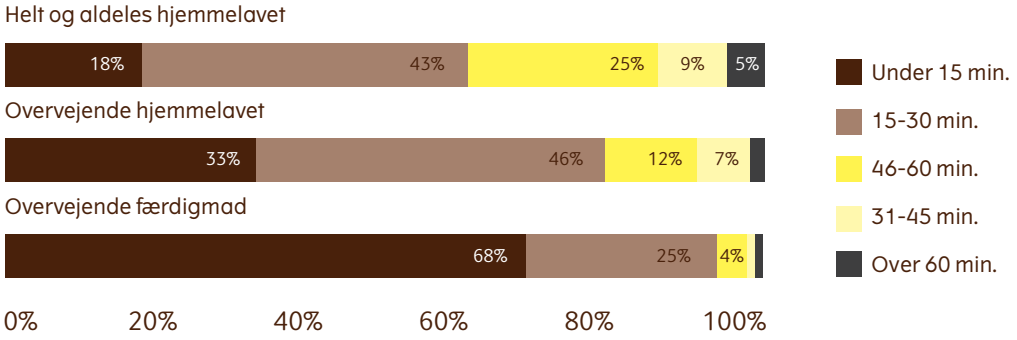


Figur 26 viser, hvor lang tid respondenterne brugte på at lave aftensmaden dagen før. Madlavning er her defineret som den aktive tid i køkkenet, som tilberedningen tager. Analysen er her begrænset til de måltider, hvor respondenten selv var involveret i madlavningen (antal=1.313). Det overordnede billede er, at de fleste måltider laves på under 45 minutter. En fjerdedel bruger under 15 minutter på at lave mad, og 42% bruger 15-30 minutter.

Der er dog forskel på hverdag og weekend, da der generelt bruges lidt længere tid i weekenden. Analysen bekræfter billedet af, at danskerne der spiser alene, spiser mere enkel og færdigkøbt mad, der kræver færre ressourcer og mindre tid at tilberede. Næsten halvdelen bruger max 15 minutter på madlavning, hvis de spiser alene, og næsten alle måltider (84%) er her overstået på max 30 minutter.

Figur 27. **Sparer danskerne tid på aftensmaden, når de bruger færdigkøbte elementer i madlavningen?**

Tid brugt på at lave aftensmad. Kun selve tilberedningstiden, hvor der arbejdes aktivt i køkkenet.



Færdigkøbte produkter giver hurtig aftensmad

Der er – forståeligt nok – også sammenhæng mellem hvor hjemmelavet maden er og hvor lang tid, der bruges på at lave den. Ca. 40% bruger mere end 30 minutter på at lave mad, når det er helt og aldeles hjemmelavet, hvorimod det kun er ca. 20% af de overvejende hjemmelavede måltider, der har taget mere end 30 minutter at lave. Overvejende færdigmad kan for en stor dels vedkommende (68%) tilberedes på under 15 minutter.

Umiddelbart kan det virke overraskende, at næsten 60% af dem, der har lavet helt og aldeles hjemmelavet mad, har gjort det på under 30 minutter. Derfor skal det her understreges, at et aftensmåltid i denne undersøgelse, inklusiv de måltider, der angives at være helt hjemmelavede, både kan være et varmt og koldt måltid. F.eks. kan det bestå af rugbrød med pålæg og/eller en lun ret, hvilket tager kort tid at forberede for de fleste. Analysen af de forskellige kulinariske profiler viser, at de helt og aldeles hjemmelavede retter og deltvist hjemmelavede retter primært er traditionel dansk og moderne dansk mad – herunder rugbrødsmadder.

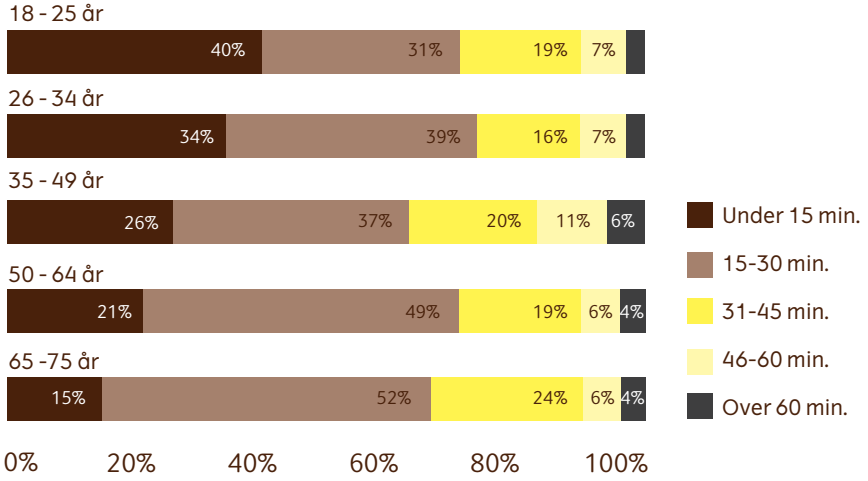
Madindeks 2014 undersøgte ligeledes tidsforbruget på madlavning på henholdsvis hverdag og weekend. Her fremgik det, at 14% brugte under 15 minutter på at lave mad på en almindelig hverdag, og 54% brugte mere end 30 minutter. At tidsforbruget i 2014 således blev vurderet til at være højere, kan være baseret på den væsentlige forskel, at der er spurgt generelt til madlavning i Madindeks 2014, mens det handler specifikt om tidsforbrug på aftensmåltidet dagen før i Madindeks 2015[6)].

DTU undersøgte i 2009 også tidsforbruget ift. madlavning. Dog spurgte man til, hvor meget tid husstanden normalt anvender til at lave aftensmad, frem for den foregående dag. Her er resultaterne betydeligt forskellige fra Madindeks 2015: 27% brugte under 30 minutter på madlavning på en hverdag, hvor 43% svarer, at de bruger 45 minutter eller mere. Kun 15% bruger under 15 minutter i weekenden, hvor 65% bruger mindst 45 minutter[7)]. Disse resultater er markant anderledes end resultaterne fra Madindeks 2015. En mulig forklaring er, at DTU's spørgsmål lægger op til, at respondenterne tænker på de måltider, hvor de laver varm mad, og f.eks. ikke blot laver rugbrødsmadder eller hurtige, nemme retter, som en del af respondenterne i Madindeks 2015 tager udgangspunkt i.

6) Madkulturen, Madindeks 2014, ikke publiceret materiale
7) Groth, M. V., et al. (2009). Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008. DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring, s. 25

Figur 28. **Hvem bruger mest tid på at lave aftensmad?**

Tid brugt på at lave aftensmad inden for aldersgrupper.
Kun selve tilberedningstiden, hvor der arbejdes aktivt i køkkenet.



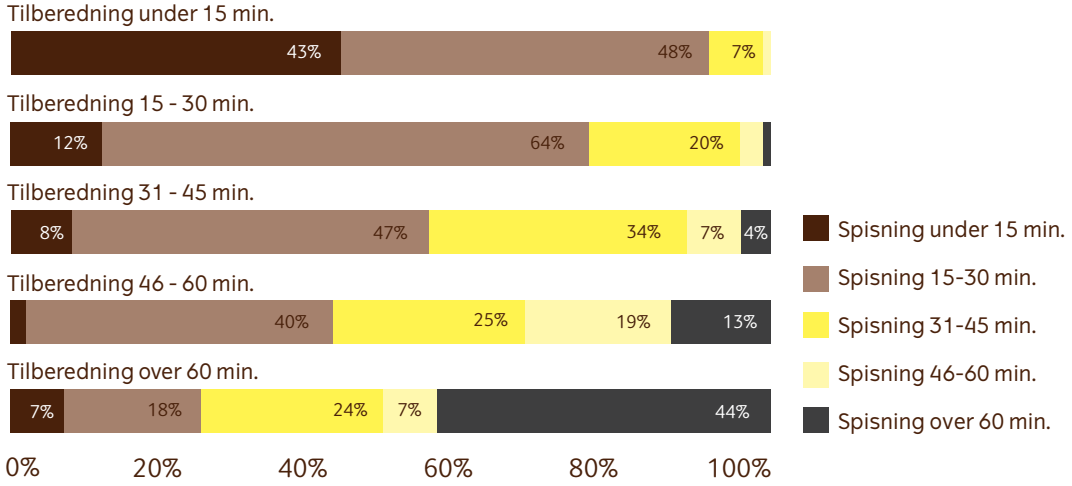
Ældre bruger længst tid på madlavningen

Tallene viser, at der er forskel på prioritering og madlavningspraksis i de forskellige aldersgrupper. Forklaringen kan være, at der er nogle rammer for måltidet, som er anderledes for de forskellige grupper. Der er f.eks. en væsentlig større andel af de unge, der bruger max 15 minutter på at lave aftensmad. Som analysen også viser, hænger det sammen med, at der en tendens til, at de unge oftere spiser alene og i højere grad bruger færdigkøbte elementer i deres mad og på den måde sparer tid på madlavningen. De ældste grupper bruger oftere mellem 15 og 30 minutter på at lave aftensmad. Det er dog kun gruppen af 35-49 årige, hvor en større andel (37%) bruger mere end 45 minutter på at lave mad.

Det er bemærkelsesværdigt, at det også er de 35-49 årige, der laver flest måltider der overvejende er hjemmelavede med nogle dele færdigkøbt. Det kunne tyde på, at denne gruppe er delt mellem dem, der har tid og kræfter til at bruge længere tid på at lave mad, f.eks. i weekenden, og dem, der benytter sig af conveneinceprodukter for at lave et nemt og hurtigt måltid, der stadig er overvejende hjemmelavet.

Figur 29. **Bruger danskerne længere tid på at spise, når de bruger længere tid på at lave aftensmaden?**

Tid brugt på at lave og spise aftensmad. Kun selve tilberedningstiden, hvor der arbejdes aktivt i køkkenet.



Vi spiser i længere tid, når vi har brugt mere tid på at lave maden

Når danskerne har brugt længere tid på at lave mad, tager de sig også god tid til at spise den. Der er en meget stærk sammenhæng mellem, hvor lang tid man bruger på at lave mad og hvor lang tid, man bruger på at spise maden – jo længere tid man bruger på at tilberede maden, desto længere tid bruger man på at spise den. Der er desuden et socialt aspekt i dette resultat, idet der bruges længere tid på at spise, når man spiser sammen med andre. Man er desuden længere tid om at tilberede måltidet, når man spiser med flere (tal ikke vist). Både madlavning og spisning prioriteres således højere, når vi er i selskab med andre.

2.4 Inspiration til madlavning

Det er et fåtal af de danskere, der laver mad en given ugedag, der kan angive præcist, hvor de har lært at lave retten. Det hænger sammen med, at næsten halvdelen laver en ret, de laver ofte, og godt hver femte eksperimenterer sig frem til retten. Det er især traditionel dansk mad, der laves 'på rygraden', og overleveres gennem familien og det er sjældent inden for denne kategori, at der afprøves nye retter.

Retter med andre kulinariske profiler kræver oftere enten en eksperimenterende indsats eller en opskrift at følge. Inspiration til maden finder danskerne især på internettet og i familien, og det er især yngre og kvinder, der aktivt opsøger inspiration til madlavningen.

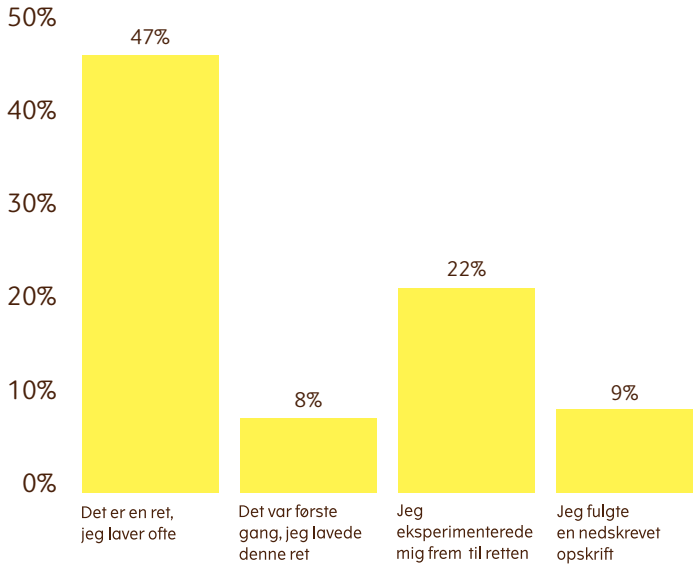
Metode - hvordan måler man, hvordan danskerne lærer at lave mad?
At lære at lave mad, og finde inspiration til madlavningen, er ikke en lineær proces. Man smager på retter, ser andre lave mad, ser måske noget i et tv program, læser nogle opskrifter og eksperimenterer sig frem – især med den slags mad, som ikke er traditionel dansk (figur 32).

Nogle er gode til at opsøge inspiration, bruge opskrifter og derved lære nye retter, hvorimod andre måske har gode madlavningskompetencer men alligevel ofte laver de samme retter. Nogle retter har man måske ikke direkte lært at lave, men er retter, man eksperimenterer sig frem til eller prøver for første gang. Denne proces gør det udfordrende at måle, hvor og hvordan danskerne lærer at lave mad, lærer nye retter og finder viden og inspiration til madlavningen.

I denne undersøgelse fokuseres der på to forhold: 1) fremgangsmåden i forbindelse med maden lavet dagen før - f.eks. hvor man har lært at lave retten, hvor inspirationen til maden kom fra, og hvorvidt det er en ret, man laver ofte. 2) hvor danskerne generelt opsøger inspiration til maden – f.eks. om de bruger opskrifter, familie, venner eller internettet som inspirationskilder.

Figur 30. **Hvilken fremgangsgangsmåde bruger danskerne i madlavningen?**

Andel der mener, at udsagnet passer på den aftensmad, de lavede igår.

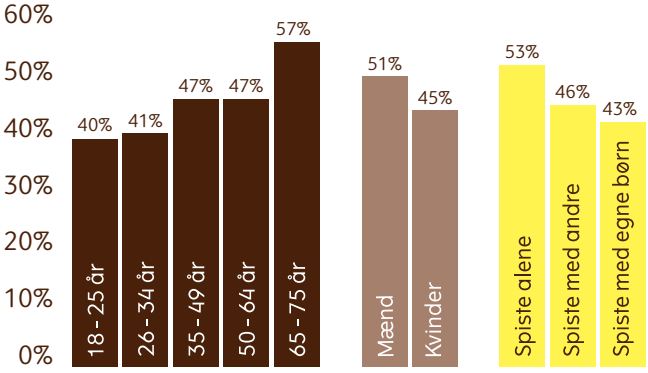


Nye retter eller kendte travere?

Næsten halvdelen af dem, der lavede mad, angiver, at det er en ret, de laver ofte, hvilket tyder på, at danskerne i høj grad genbruger velkendte retter, og laver mad på rutinen. Det er værd at bemærke, at mere end en 1/5 angiver, at de har eksperimenteret sig frem til retten. Næsten hver tiende af dem, der laver mad, følger en nedskrevet opskrift og hver tolvte laver en ret for første gang. De forskellige svarmuligheder i figur 30 udelukker ikke hinanden, og I princippet kunne man forestille sig, at nogen eksperimenterede, samtidig med at de f.eks. prøvede en ret for første gang. Det er dog kun få af dem, der har lavet en ret, de ofte laver, der eksperimenterede sig frem (9%) eller fulgte en opskrift(4%) (tal ikke vist).

Figur 31. **Hvem laver ofte den samme ret til aftensmad?**

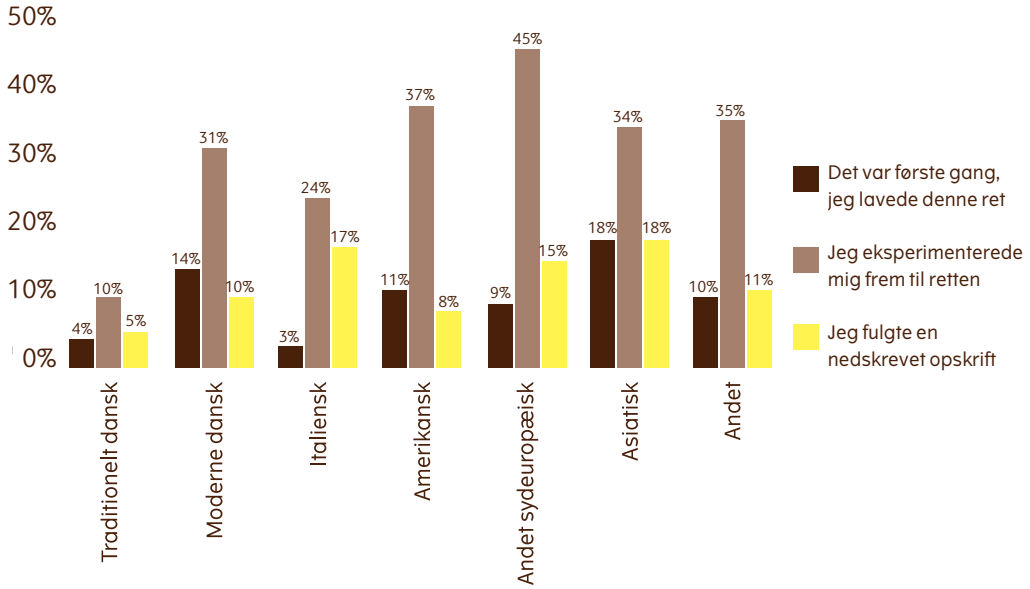
Andel, der svarer ja til udsagnet "Det er en ret, jeg laver ofte."



Der er en mindre andel (43%) af dem, der har spist sammen med deres børn, der svarer, at de har lavet en ret, de ofte laver, sammenlignet med dem, der spiser med andre (46%) eller alene (53%). Det underbygger ikke et billede af, at børnefamilierne laver mad på rutinen med et fast repertoire af retter, som de laver igen og igen. Det er i stedet mænd og de ældre grupper af danskere, og dem, der spiste alene, som laver den samme ret ofte. Det er værd at bemærke, at der ikke er forskel på hverdag og weekend i forhold til, om respondenterne har lavet en ret, de laver ofte, har eksperimenteret sig frem til eller har fulgt en opskrift (tal ikke vist her). Det er altså ikke sådan, at danskerne laver mad på rutinen i hverdagene og eksperimenterer i weekenden.

Figur 32. **Hvordan laver danskerne mad?**

Andel, der angiver at have brugt disse fremgangsmåder, inddelt på baggrund af madens kulinariske profil.



Traditionelt dansk mad laves på rutinen

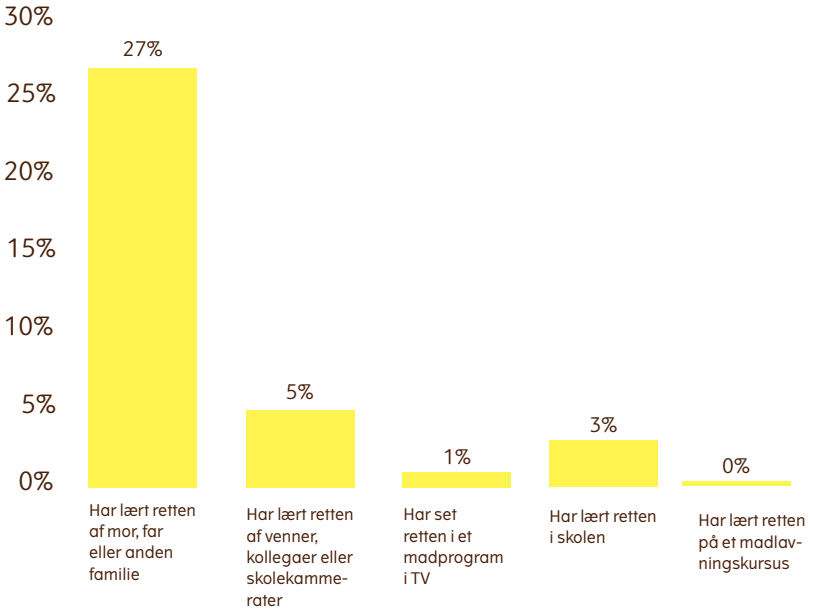
Der er sammenhæng mellem hvilken slags mad, der laves – madens kulinariske profil – og fremgangsmåden ift. madlavningen. Traditionel dansk mad er ikke noget, danskerne eksperimenterer sig frem til, og der er også færre, der følger en opskrift, når de laver traditionel dansk mad, sammenlignet med anden slags mad. Desuden er der få der har lavet en ret for første gang, hvis de har angivet retten som traditionel dansk. Den traditionelle danske mad er altså, i højere grad end anden mad, noget, der 'sidder på rygraden'. Det afspejler godt, at traditionel dansk mad er mindre kompleks og indeholder ingredienser fra færre kategorier, som tidligere analyser også har vist (figur 11).

Det hænger også godt sammen med, at ældre danskere, der oftere spiser traditionel dansk mad, har flere madlavningskompetencer end yngre, som analyserne fra MAPP Centret ved Aarhus Universitet viser i (Kapitel 3). Færre ældre har eksperimenteret sig frem til retten eller lavet en ret første gang (tal ikke vist her). Tilsammen illustrerer det, at den ældste gruppe har en anden madlavningspraksis og måde at lave mad på end yngre, der både kan forklares af, at de ældre spiser en anden slags mad, og at de har andre og flere madlavningskompetencer end yngre.

Der eksperimenteres mere, når der laves mad med andre kulinariske profiler end traditionel dansk, især inden for sydeuropæisk og asiatisk mad. Der er her også større andele, som følger en nedskrevet opskrift og laver en ret for første gang (andelen af respondenter er dog relativt lille).

Figur 33. **Hvordan lærer danskerne at lave mad?**

Andel, der angiver at have lært at lave den ret, de lavede til aftensmad, af disse personer.

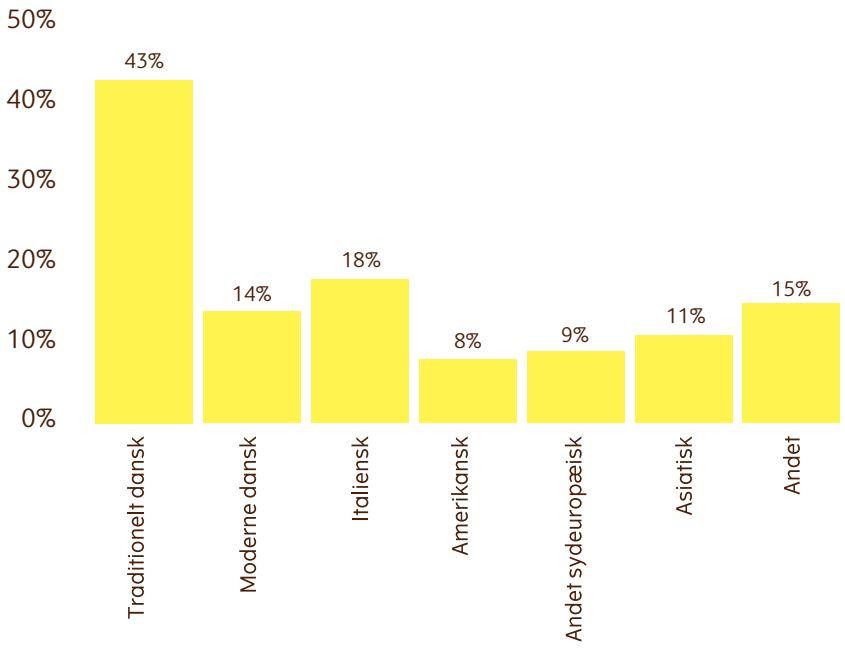


Den traditionelle danske mad overleveres i familien

De respondenter, der lavede mad, blev spurgt, hvor eller af hvem de havde lært at lave retten, f.eks. deres familie, fra et tv program eller på et madlavningskursus. Den mest hyppige læringsmetode af dem der opstilles i spørgeskemaet er overlevering i familien, idet 27% angiver, at de har lært at lave retten af deres mor, far eller anden familie. Dette er ikke afhængigt af alder, og det er således alle aldersgrupper, som laver mad, der har lært at lave mad af familien (tal ikke vist her).

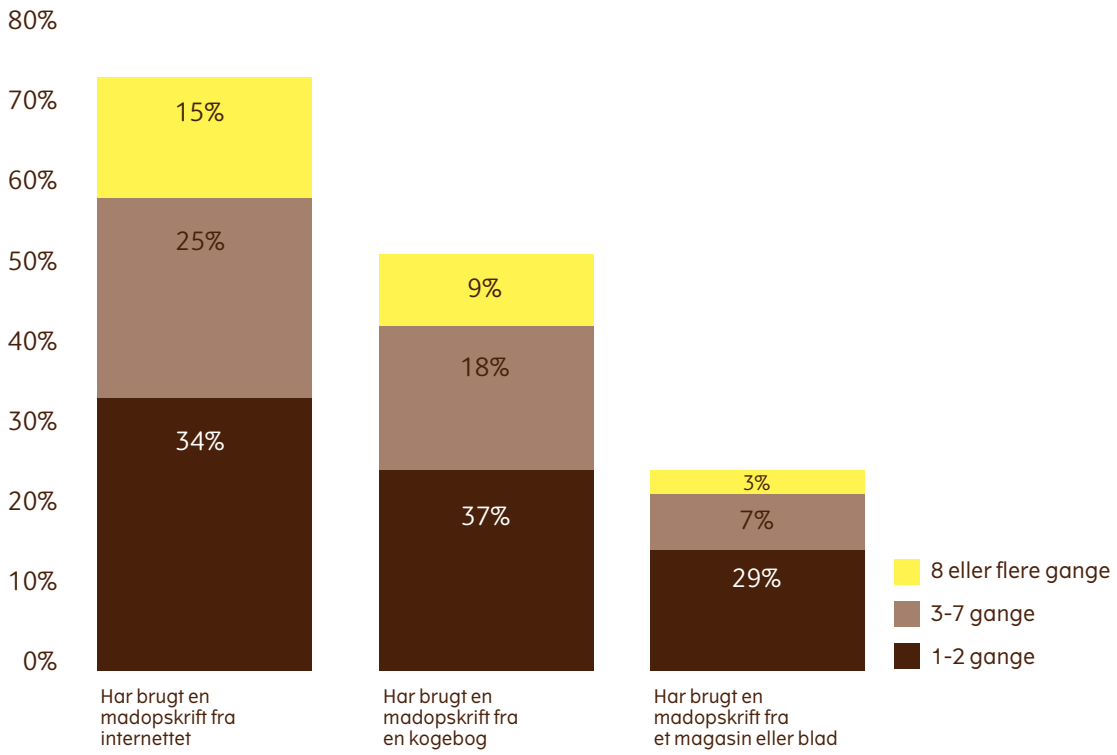
Det er dog interessant, at der generelt kun er 33% der angiver at have lært retten et bestemt sted fra. De resterende 67% mener enten ikke, at det er en ret, de decideret har 'lært' at lave, eller at de kan udpege præcis hvor inspiration og viden om retten kommer fra. Det hænger derved sammen med, at godt halvdelen af dem, der laver mad, laver en ret, de laver ofte, og andre eksperimenterer sig frem – begge er fremgangsmåder, der i mindre grad er afhængige af, at man decideret har 'lært at lave' en ret.

Figur 34. **Hvilken slags mad har danskerne lært at lave af familien?**
Andel af aftensmåltider lært af mor, far eller anden familie, inddelt på baggrund af madens kulinariske profil.

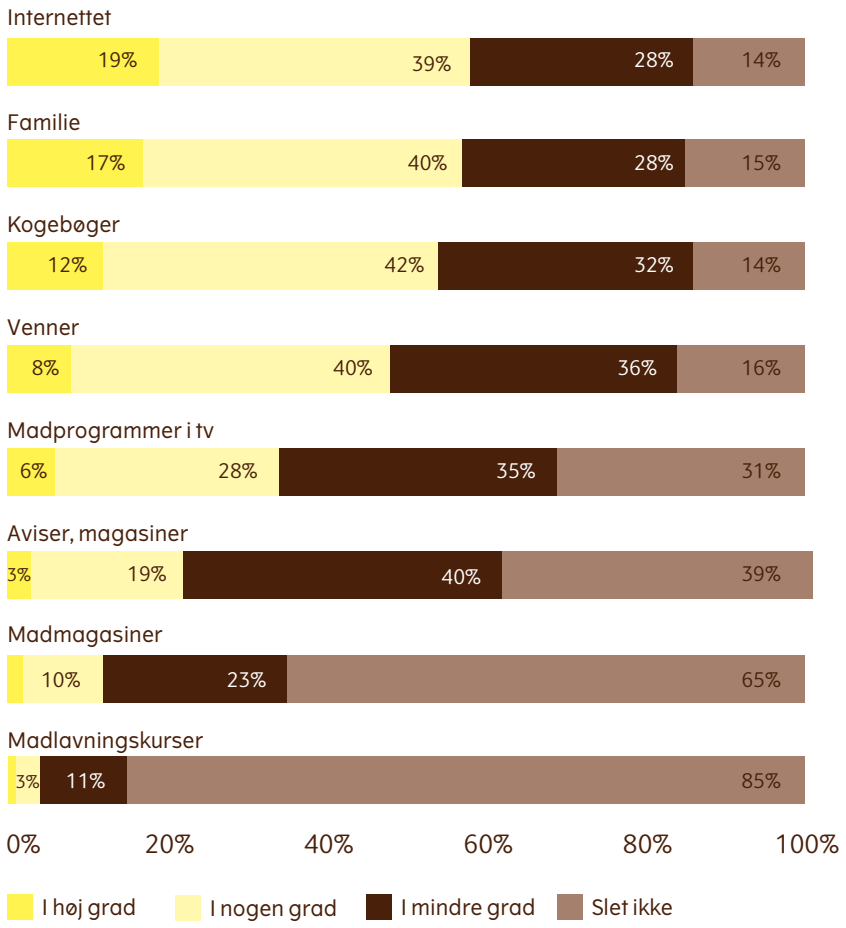


For at undersøge familieoverleveringen af madkundskaber, ses der nærmere på, om det er en bestemt slags mad, der overleveres viden om i familien. Andelen, der har lært at lave en ret af familien, er tydeligvis højest blandt dem, der har spist traditionel dansk mad, idet 43% her angiver, at de har lært at lave retten af familien. Det tyder på, at de klassiske danske retter går i arv i familien, og omvendt at de retter, danskerne lærer af deres familie, oftere kategoriseres som traditionelle danske, f.eks. fordi de har en familiehistorie. Her ses muligvis noget af forklaringen på, at så få bruger, en opskrift eller eksperimenterer sig frem, når de laver traditionel dansk mad, hvilket figur 34 viser.

Figur 35. **Bruger danskerne madopskrifter?**
Andel der har brugt en madopskrift inden for de seneste tre måneder.



Figur 36. **Hvor finder danskerne inspiration til madlavning?**

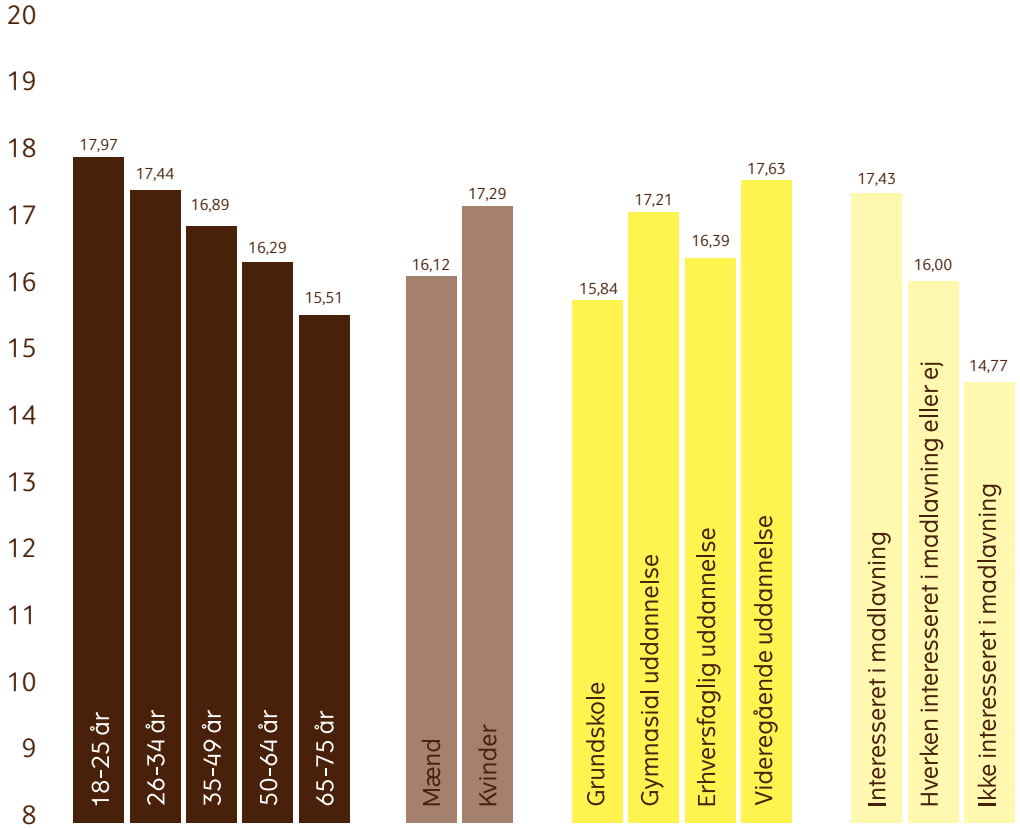


Opskrifter og inspiration til madlavning hentes på internettet og i familien
Kun 9% af respondenterne angiver, at de fulgte en opskrift, da de lavede aftensmad dagen før. Billedet er dog anderledes, når respondenterne svarer på, om de inden for de seneste 3 måneder har brugt en madopskrift fra internettet, en kogebog eller et magasin. Det er mest populært at hente og bruge opskrifter fra internettet, hvilket hele 74% har gjort minimum en gang indenfor de seneste 3 måneder. Kogebøger bruges også i udstrakt grad.

Hvordan opskrifter rent faktisk bruges praktisk, kan disse tal ikke vise. Diskrepansen mellem, hvor udbredt opskrifter er, og hvor forholdsvist få, der rent faktisk har brugt dem i forbindelse med det konkrete aftensmåltid, indikerer, at opskrifter måske mere bruges som inspiration end noget, der nødvendigvis følges slavisk til at lave konkrete retter.

Figur 36 viser i hvor høj grad danskerne henter inspiration fra forskellige kilder. Tallene bekræfter billedet af, at internettet er den største inspirationskilde. Familien er dog også en meget vigtig kilde til inspiration: Kun 15% henter slet ikke inspiration hos familien. Det bekræfter den tidligere analyse der viste, at der sker en overlevering af viden og inspiration om mad og madlavning i familien. Konkrete madlavningsaktiviteter som f.eks. madlavningskurser, er der meget få, der deltager i og finder inspiration igennem.

Figur 37. **Hvem opsøger mest inspiration til madlavningen?**
Gennemsnitlig score på madinspirationsindeks [8;32].



Madinspirationsindeks – hvem opsøger mest inspiration til madlavningen?
For at undersøge hvem af danskerne, der især opsøger inspiration til deres madlavning, er variablene i figur 36 lagt sammen til et 'Madinspirationsindeks'. Hver variabel er kodet med tallene 1 - 4 (4= I høj grad 1= Slet ikke). Madinspirationsindekset går fra 8 =Søger slet ingen inspirationer til 32 =Søger i høj grad inspiration alle de otte nævnte steder.

I figur 37 ses den gennemsnitlige score på madinspirationsindekset for forskellige grupper af danskere. Tallene viser, at jo ældre man er, desto mindre søger man inspiration til madlavningen. Dette er især interessant set i lyset af, at ældre, som analysen viste tidligere (figur 18), oftere laver helt og aldeles hjemmelavet mad. Dette hænger sandsynligvis sammen med, at ældre allerede har et større katalog af madretter og madlavningsteknikker, de behersker, og derfor i mindre grad end de yngre har brug for inspiration til madlavningen. En del af forklaringen er givetvis også, at ældres mere begrænsede brug af internettet påvirker deres samlede score i sammenligning med yngre, som er mere flittige brugere af nye medier. Tallene viser heller ikke overraskende, at personer med gymnasial og med videregående uddannelse er mere opsøgende ift. inspiration til madlavning.

Kvinder opsøger i højere grad inspiration til madlavningen end mænd. I lyset af at kvinderne oftere deltager i madlavningen, er dette heller ikke overraskende. Man skal huske på, at kvinder ikke har mere interessere i madlavning end mænd, så det er andre forhold, f.eks. det praktiske arbejde med at lave mad, der driver kvinderne til at opsøge inspiration til maden i højere grad end mænd.

Endelig viser analysen, at der er stor forskel på, hvor opsøgende man er ift. inspiration til madlavningen og hvorvidt man er interesseret i mad. Analysen viser, at der er større forskelle inden for madlavningsinteresse end for køn og alder. Det er altså især interesse i madlavning, der driver engagementet og nysgerrighed ift. at opsøge inspiration.

3.

Danskernes madlavnings-kompetencer

3. Danskernes madlavnings-kompetencer

Madkulturens undersøgelse viser, hvordan danskerne fordeler ansvar omkring madlavning, hvem der deltager, hvor langt tid de bruger på madlavningen, hvorfra inspirationen til retterne kommer osv. MAPP Centret ved Aarhus Universitet har – som en del af Madindeks – undersøgt hvilke madlavningskompetencer, danskerne har, og hvilke forskelle der er på disse på tværs af befolkningen. I dette kapitel præsenteres hovedresultater fra MAPP Centrets undersøgelse[8)].

I hovedtræk viser undersøgelsen, at yngre danskere ved mindre om mad ift. opbevaring, smag og sundhed sammenlignet med ældre. Til gengæld er der ikke store forskelle med hensyn til sværhedsgraden af den mad, de forskellige aldersgrupper tilbereder. Desuden ses det, at gruppen med højere indkomst og personer med børn har mere viden om mad ift. opbevaring, smag og tilberedning og flere erfaringer med at tilberede sværere retter.

Metode - hvordan måles, om danskerne kan lave mad?
Her præsenteres hovedresultater ift. forskelle i danskernes madlavningskompetencer fra MAPP Centret ved Aarhus Universitets 'Kvalitetsindeks 2015'. Det har været ambitionen at udvikle en metode til at undersøge, om danskerne kan lave mad og deres generelle madlavningskompetencer og samtidig undersøge, om disse har betydning for betalingsvillighed og efterspørgsel efter kvalitetsvarer. Kvalitetsindeks 2015 bygger på et omfattende kvalitativt og kvantitativt forarbejde med det formål at afdække og udvælge spørgsmål angående madlavning, der kan måle danskernes madlavningskompetencer. Hovedundersøgelsen består af en online survey med 1409 personer, der blev spurgt om en række konkrete madlavningsfærdigheder, paratviden om mad samt erfaringer med tilberedning af retter af forskellig sværhedsgrad. Desuden afdækkes en række blødere kompetencer såsom selvtillid og kreativitet i køkkenet.

8) Tsalis, G., Mørk, T. og Bech-Larsen, T. (2016): Kvalitetsindeks 2015. MAPP Centret ved Aarhus Universitet

3.1 De hårde madlavningskompetencer

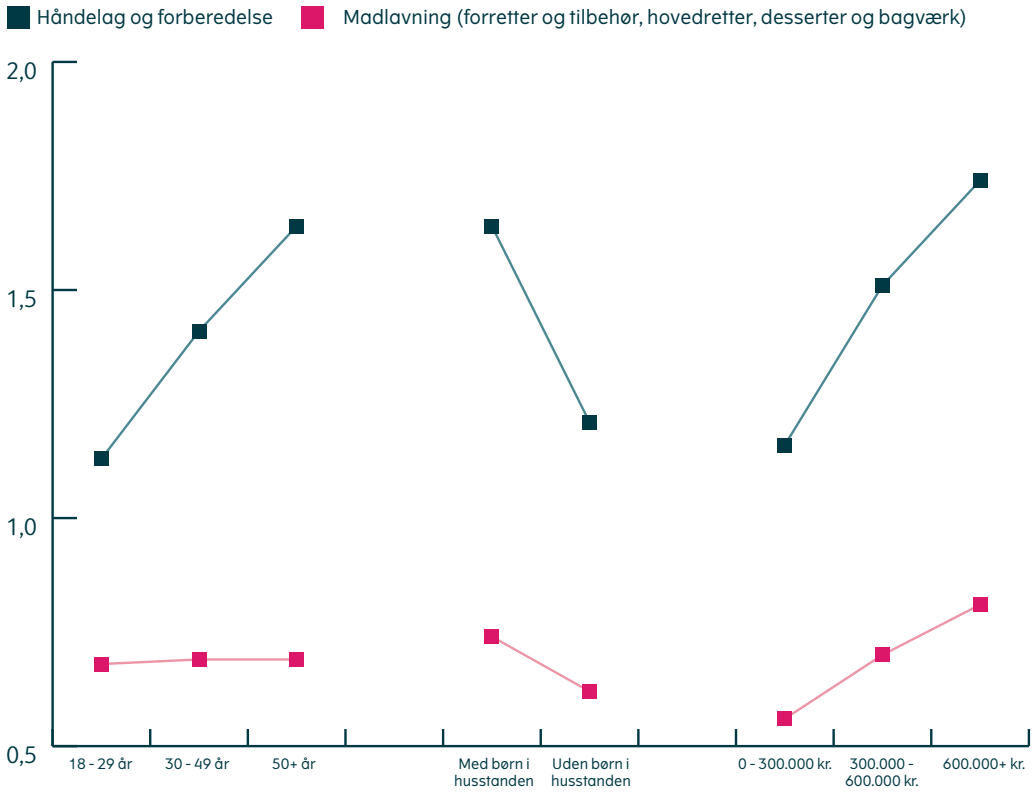
I undersøgelsen deles danskernes 'hårde' madlavningskompetencer op i seks faktorer. Fire faktorer måler danskernes konkrete færdigheder: Håndelag og forberedelse; Hovedretter; Desserter og bagværk; og Forretter og tilbehør. To faktorer måler danskernes viden om madlavning og fødevarer.

Figur 38 viser fordelingen af hårde madlavningskompetencer på baggrund af aldersgrupper, om der er børn i husstanden samt indkomst. Der er signifikante forskelle på tværs af grupperne, undtagen med hensyn til alder og konkret erfaring med at lave forskellige retter (forretter, hovedretter og desserter).

MAPPs analyse viser, at yngre danskere (under 30 år) ved mindre om mad ift. opbevaring, smag og sundhed sammenlignet med ældre. Der er ikke store forskelle med hensyn til sværhedsgraden af den mad, de forskellige aldersgrupper tilbereder. At gruppen af 50+årige har et højere vidensniveau end de yngre grupper, er ikke nødvendigvis udtryk for, at madlavningskompetencerne står for fald, og at yngre generationer slet ikke kan lave mad. Selvom der er en tendens til, at yngre laver mindre hjemmelavet mad (figur 18), kan det også indikere, at madlavningsviden er noget, der opbygges livet igennem. Om den nuværende generation af unge med tiden oparbejder samme vidensniveau som de ældre, kan fremtidige målinger af madlavningsviden og kompetencer afgøre. Noget tyder dog på, at dette er tilfældet, da Kvalitetsindeks 2015 viser, at de yngre generationer måske ikke laver den samme mad som deres forældre eller bedsteforældre, men at de laver anderledes mad, der er tilsvarende udfordrende og kræver andre færdigheder.

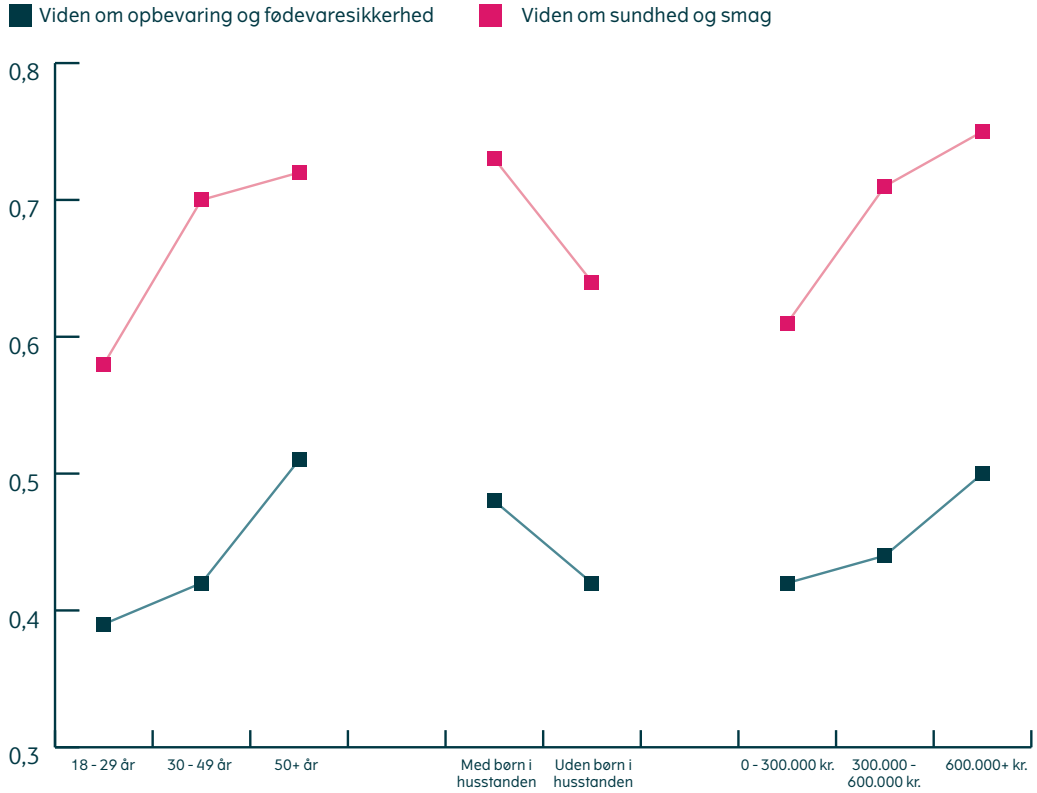
Undersøgelsen viser også, at personer, der lever i husstande med børn, har et generelt højere niveau af hårde madlavningskompetencer på alle faktorerne. Madkulturens analyse viser, at husstande med børn også er mere tilbøjelige til at prøve nye retter end andre grupper, hvilket formentligt har en positiv effekt på deres madlavningskompetencer. Ydermere viser undersøgelsen, at personer med en højere indkomst generelt har mere viden om mad ift. opbevaring, smag og tilberedning og har flere erfaringer med at tilberede sværere retter.

Figur 38. **Hvem har flest 'hårde' madlavningskompetencer?**
Gennemsnitlig score på faktorer, der måler 'hårde' madlavningskompetencer.



Kilde: Kvalitetsindeks 2015, MAPP Centret ved Aarhus Universitet

Figur 39. **Hvem har flest 'hårde' madlavningskompetencer?**
Gennemsnitlig score på faktorer, der måler 'hårde' madlavningskompetencer.

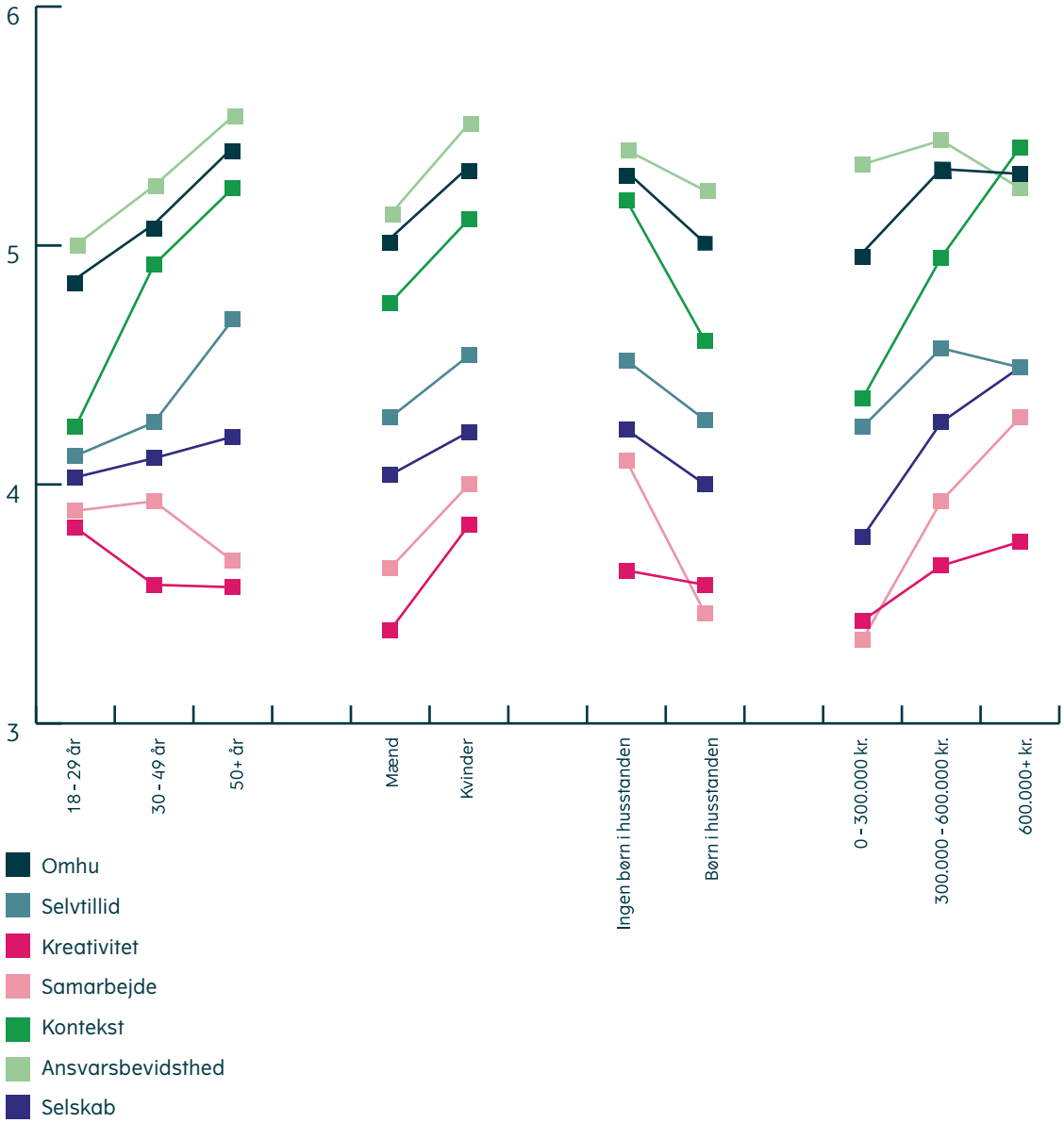


Kilde: Kvalitetsindeks 2015, MAPP Centret ved Aarhus Universitet

3.2 De 'bløde' madlavningskompetencer

De syv 'bløde' madlavningskompetencer, som MAPP har undersøgt, er Omhu, Selvtillid, Kreativitet, Samarbejde, Kontekst, Ansvarsbevidsthed og Selskab. Fordelingen af disse bløde kompetencer på forskellige socio-demografiske forhold ses i figur 40. Det er bemærkelsesværdigt, at kvinder scorer højere end mænd på samtlige syv bløde kompetencer. Ældre scorer generelt også højere på de bløde kompetencer, med undtagelse af kreativitet og samarbejde. Yngre føler sig altså mere kreative i køkkenet, og samtidig vægter yngre i højere grad det sociale fælleskab og samarbejde omkring madlavning. Dette bekræftes i høj grad af analyserne i nærværende rapport, som viser, at yngre i højere grad opsøger inspiration til madlavning fra f.eks. familie, venner og forskellige medier (figur 37) og at yngre i højere grad vægter den gastronomiske kvalitet og fællesskabet i det gode måltid (figur 51).

Figur 40. **Hvem har flest 'bløde' madlavningskompetencer?**
Gennemsnitlig score på faktorer, der måler 'bløde' madlavningskompetencer.



Kilde: Data fra MAPP Centret ved Aarhus Universitet, Kvalitetsindeks 2015, tabel 4, side 26.

Madlavningskompetencer og tilfredshed med maden

Et andet hovedresultat i Kvalitetsindeks 2015 er, at både bløde og hårde madlavningskompetencer indvirker på tilfredsheden med maden samt med fødevareudbuddet i supermarkederne. Dem med flere kompetencer er generelt mere tilfredse med den mad, de spiser. Derimod er der en tendens til, at dem med flere hårde kompetencer er mindre tilfredse med udbuddet af fødevarer. MAPP Centret ved Aarhus Universitet konkluderer derfor således: "Resultaterne af Kvalitetsindeks 2015 kan altså tages som udtryk for, at fødevareforbrugerne kan blive mere tilfredse med det, de spiser, hvis de bliver bedre til at lave mad. Det er også tydeligt, at madlavningsviden og færdigheder gør forbrugerne mere kritiske i forhold til de fødevarer, der udbydes i butikkerne." (MAPP Centret ved Aarhus Universitet, Kvalitetsindeks 2015 s. 38)

4.

Rammer for danskernes måltider

4. Rammer for danskernes måltider

Dette kapitel handler om rammerne for danskernes måltider – hvem de spiser med, hvor de spiser henne, og hvor lang tid de bruger på at spise. Desuden undersøges, hvad danskerne laver, mens de spiser.

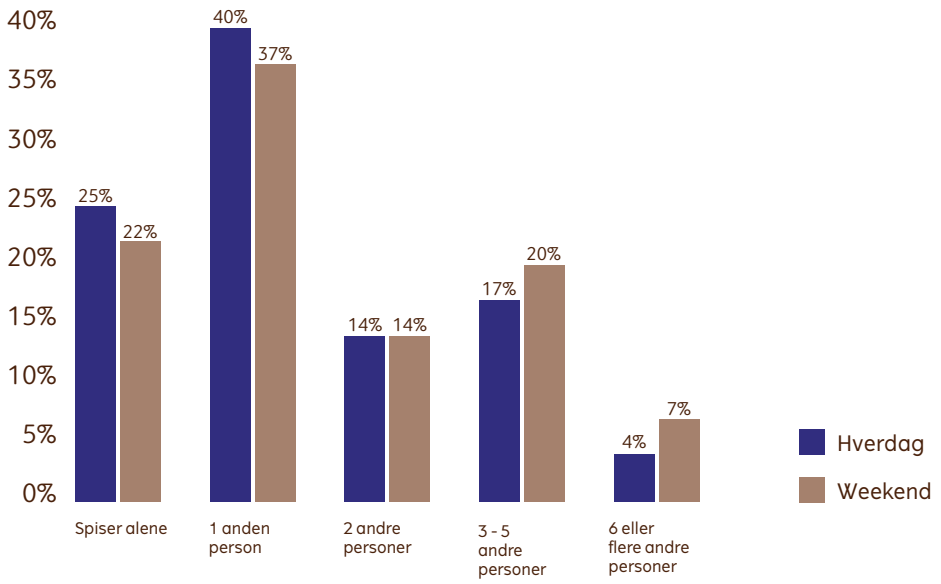
4.1 Med hvem og hvor spiser danskerne?

Den danske aftensmad er i høj grad noget, der tilhører privatsfæren, da de fleste spiser derhjemme eller hos andre. Det er også for mange en social begivenhed, hvor man spiser med andre. Dog er der ¼ der spiser alene på en given dag i ugen, og generelt lidt flere blandt de unge.

Der tegner sig også et billede af, at danskerne gør mere ud af spisningen i weekenden, hvor de sociale sammenkomster om maden oftere finder sted. Der er lidt færre, som spiser alene eller med blot én anden i weekenden, og flere, der spiser mange sammen. Der er også flere, der spiser med deres venner i weekenden, og der bruges generelt længere tid på at spise i weekenden.

9) Madkulturen, Madindeks 2014, ikke publiceret materiale.

Figur 41. **Hvor mange spiser danskerne aftensmad med?**
Andele af aftensmåltider, hvor danskerne spiste alene eller med en eller flere .

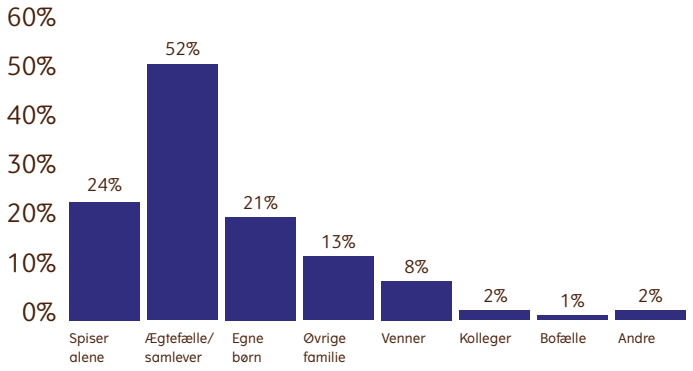


Hvor mange spiser aftensmad alene?
I gennemsnit er der 1,9 personer med til bords, når danskerne spiser aftensmad. I alt indtager ca. en fjerdedel af danskerne deres aftensmåltid alene. De fleste indtager aftensmaden sammen med en eller to andre, og kun få spiser i større forsamlinger, dvs. med mere end seks andre personer. Der er forskel på, hvem og hvor mange danskerne spiser med til hverdag og i weekenden, hvilket ses i figur 41, der viser, hvor mange andre man spiser aftensmad sammen med fordelt på hverdag og weekend. I weekenden er der færre, som spiser alene eller bare med én anden, og flere, der spiser mange sammen. Der er også flere, der spiser med deres venner i weekenden (10% i weekenden mod 6% på hverdage. Tal ikke vist her).

Det, at 24% (figur 42) af måltiderne på en given dag i ugen er spist alene, giver ikke information om, hvorvidt det er et fåtal, der spiser alene hver dag, eller om det at spise alene er mere ligeligt fordelt og noget, som alle gør af og til i større eller mindre omfang.

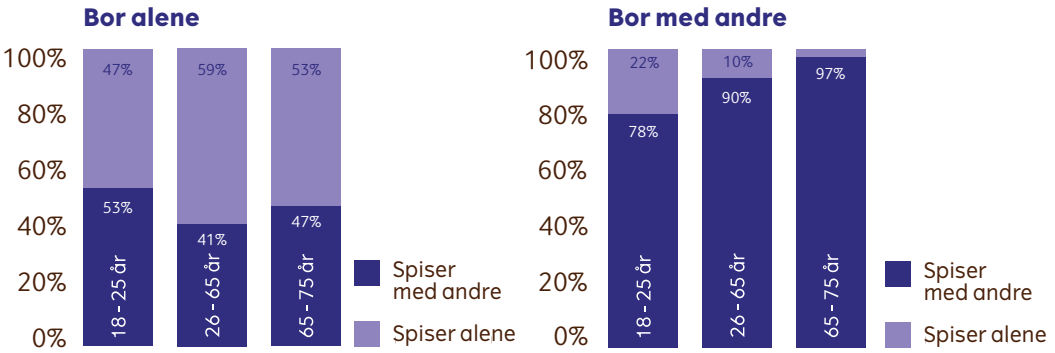
I Madindeks 2014 undersøgte Madkulturen også, om folk spiste sammen eller alene. Tilgangen var dog en anden, hvilket betyder, at resultaterne ikke er direkte sammenlignelige. Her blev der spurgt til, hvor mange dage i løbet af en normal uge, aftensmaden blev indtaget alene. Det viste sig bl.a., at 52% spiser sammen med andre alle ugens dage, mens 12% spiser alene alle ugens dage. Madindeks 2014 viste, at respondenterne i gennemsnit spiser alene 1,9 gange om ugen[9]. Disse tal indikerer, at ca. halvdelen af dem, der spiser alene på en given ugedag, næsten altid spiser alene, mens resten kun en gang i mellem spiser alene.

Figur 42. **Hvem spiser danskerne aftensmad med?**
Andele, der spiste aftensmad med de nævnte personer.



Figur 42 viser, hvem der er til stede ved aftensmåltidet, når man spiser med andre. Det er i de fleste tilfælde ægtefælle/samlever og egne børn. Øvrig familie og venner er til stede ved hhv. 13% og 8% af aftensmåltiderne. Kun 1-2% af danskerne spiser aftensmad med kolleger, bofæller eller andre. Aftensmaden indtages altså i høj grad sammen med familien.

Figur 43. **Hvilke danskere spiser oftest aftensmad alene?**
Andele, der spiser alene eller med andre, inddelt på baggrund af alder og hvorvidt de bor alene eller med andre.

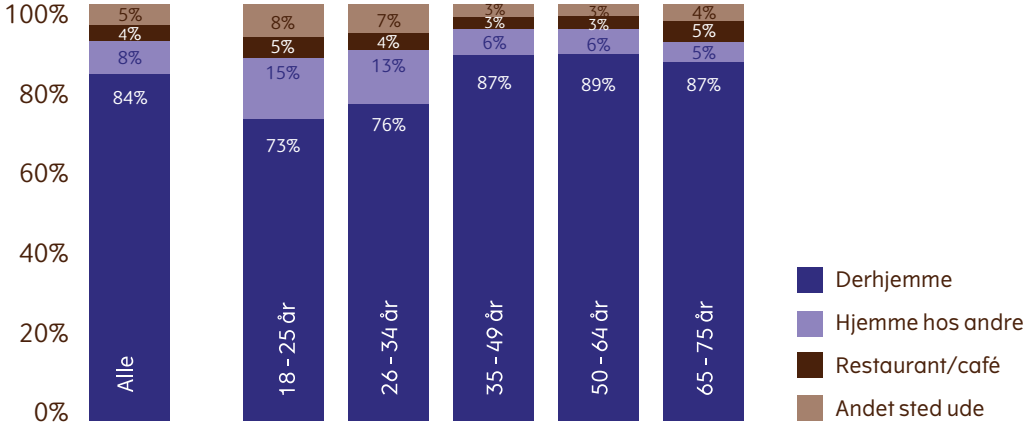


Unge spiser både mere alene og mere med andre
At spise med andre eller alene afhænger selvfølgelig i høj grad af, om man bor med andre. I figur 43 er "Spise med andre" ift. alder undersøgt. Her er især fokus på de helt unge og de ældste danskere. Af dem, der bor alene, er det 53% af de unge og 47% af de ældre, der alligevel spiser i selskab med andre. Dette er kun tilfældet for 41% af gruppen 26-65 årige. For dem, der bor med andre, er det interessant, at hele 22% af den unge gruppe indtager aftensmåltidet alene, hvorimod kun 10% af mellemgruppen og 3% af de ældste, der bor med andre, spiser alene.

De unges tendens til at spise sammen med andre trækker altså i begge retninger – de spiser mere sammen med andre, hvis de bor alene, og de spiser mindre sammen med andre, hvis de bor sammen med nogen. Det afspejler de unges arbejds- og fritidsmønstre, hvor rytmer og rutiner er mere fragmenterede, og indikerer, at der ikke er samme fasttømrede rutine omkring måltider som hos ældre. Hos unge bliver fællesmåltidet noget, der vælges til og fra, alt efter hvordan det passer ind i de daglige aktiviteter[10)] .

10) Andersen, B. (2014). Madlavningslyst. En kvalitativ undersøgelse af hvad der motiverer unge til at lave mad, og hvordan deres madlavningspraksis indgår i deres hverdagsliv. Institut for Planlægning, Aalborg Universitet. Ph.d.

Figur 44. **Hvor spiser danskerne aftensmad?**
Andele, der spiser ude eller hjemme, inddelt på baggrund af alder.



Danskerne spiser aftensmad derhjemme

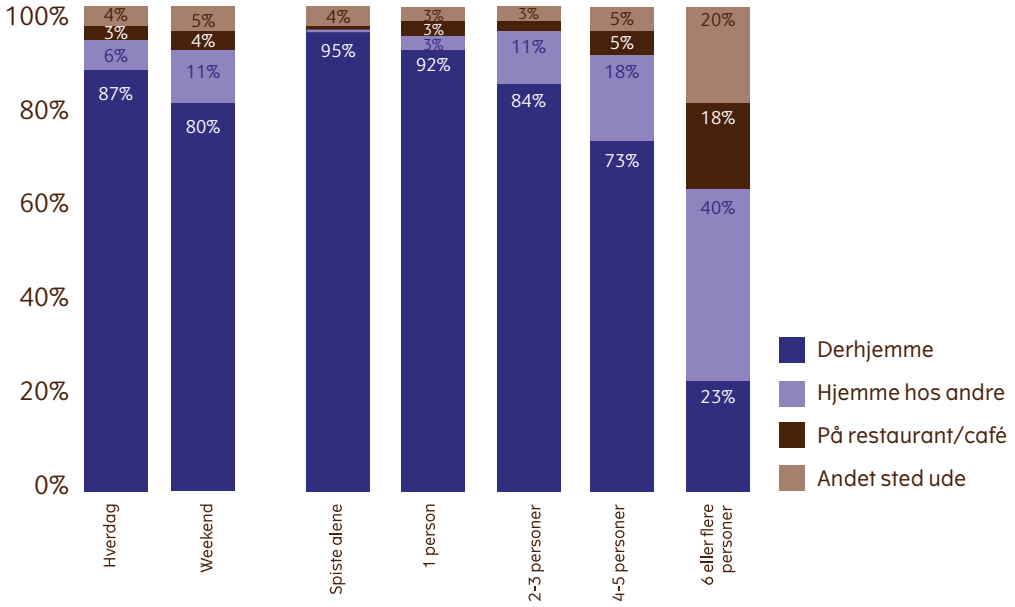
At spise aftensmad er for danskerne i høj grad noget, der hører privatsfæren til. De allerfleste aftensmåltider indtages i eget hjem (88%) eller hjemme hos andre (8%). Kun 5% spiser på restaurant, og 4% spiser andre steder (f.eks. på arbejde, fastfood-sted eller på farten), dog lidt færre i hverdagene end i weekenden.

Der er klar sammenhæng mellem alder og hvor der spises. Jo ældre man er, desto større er sandsynligheden for, at man spiser aftensmad hjemme. Det skiller ved 35 år, idet dem, der er yngre end 35 år, i højere grad spiser hjemme hos andre eller spiser ude, sammenlignet med dem over 35 år. Også dette skal ses i lyset af, at de unges hverdag er anderledes løst struktureret end de ældres, og at der derfor er flere muligheder for at opsøge måltidsfællesskaber uden for eget hjem.

Disse resultater stemmer i nogen grad overens med en undersøgelse fra DTU fra i 2009 på baggrund af data indsamlet i perioden 2005-2008[11]. Her fremgår det, at på en given aften spiste 82% hjemme, 13% spiste privat hos andre, mens 5% spiste ude på f.eks. restaurant – sammenlignet med Madindeks 2015 vil kategorien "Spiste ude" både dække restaurant/café og "Andet". Der er altså lidt flere i nærværende undersøgelse, der spiste hjemme og lidt færre, der spiste hos andre. Dog er forskellene ikke så store, at der kan siges at være sket en egentlig forandring i danskernes spisemønstre.

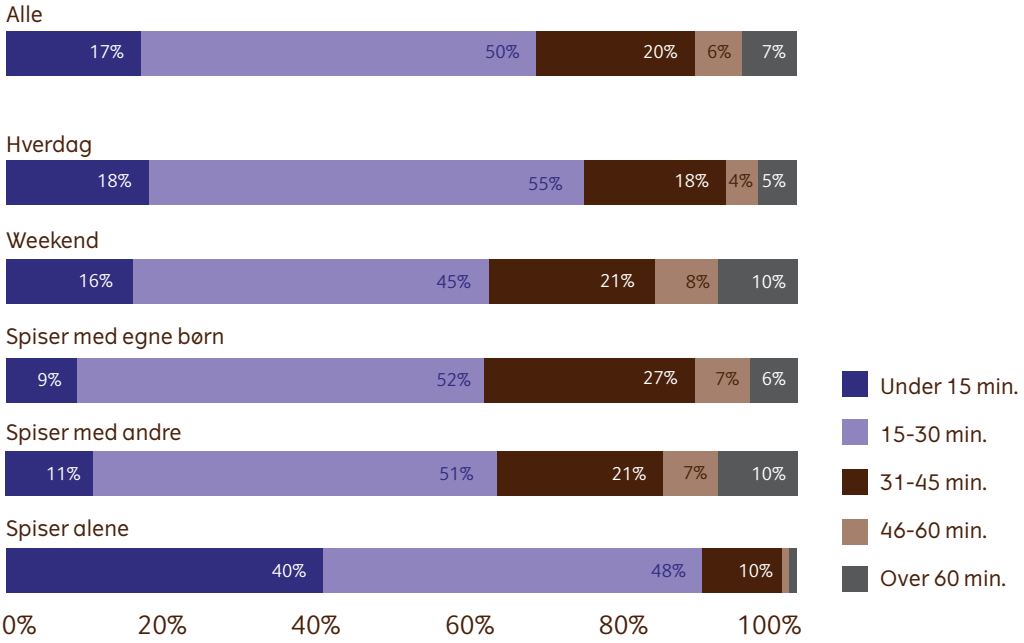
11) Groth, M. V., et al. (2009). Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008, . DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring, s.23

Figur 45. **Hvornår spiser danskerne aftensmad hjemme eller ude?**
Andele, der spiser hjemme eller ude i forhold til hverdag/weekend og antallet man spiste med.



Sammenligner man, hvor der spises henne med hvor mange andre man spiste sammen med, er det tydeligt at se, at måltidet oftere rykker ud af de private hjem, når flere spiser sammen. Blandt dem, der spiser med seks eller flere andre, viser figur 45, at en stor del (38% i alt) spiser ude – enten på restaurant eller andet sted, – f.eks. på arbejde, folkekøkken el. lign. Der er dog også en stor andel, der spiser sammen med seks eller flere hjemme hos andre. For dem, der spiser aftensmad alene, foregår det for 95% derhjemme.

Figur 46. **Hvornår bruger danskerne længst tid på at spise?**
Tid brugt på at spise aftensmad, inddelt på baggrund af hvem man spiser med samt hverdag/weekend.

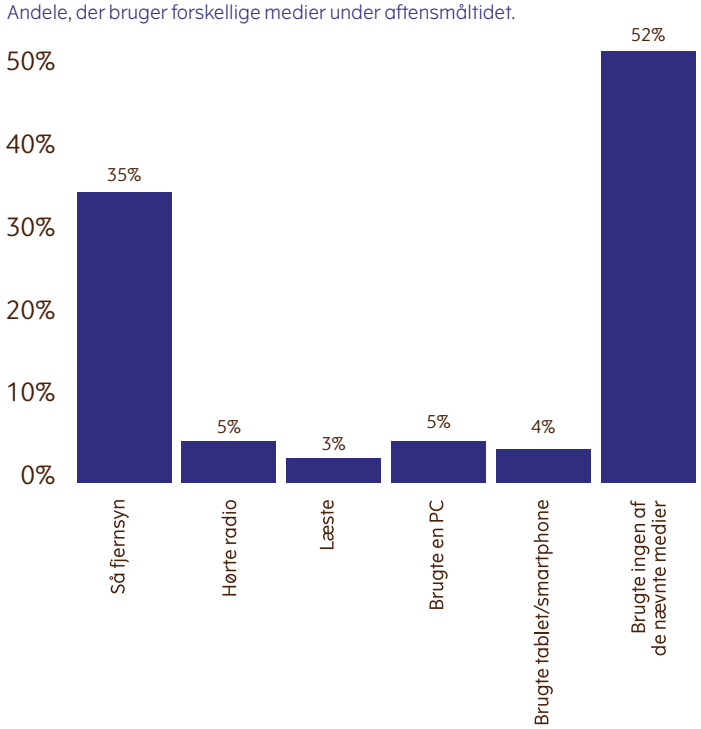


Hvor lang tid bruger danskerne på at spise aftensmad?
Halvdelen af deltagerne i undersøgelsen bruger 15-30 minutter på at spise aftensmad. Efter 45 minutter er de fleste (87%) af danskernes aftensmåltid overstået. Kun 17% bruger mindre end 15 minutter på at spise aftensmad. Dette er dog stærkt afhængigt af, om man spiser med andre og med hvem.

Hele 40% af dem, der spiser aftensmad alene, spiser på under 15 minutter, og efter 30 minutter er de fleste (88%) måltider overstået. Dem, der bruger længst tid på at spise, er dem, der spiser sammen med andre men ikke med egne børn. Af dem bruger 17% over 45 minutter. Er ens egne børn til stede ved aftensmåltidet, bruges lidt kortere tid, og det er således kun 13%, der bruger over 45 minutter. Tallene viser også, at der generelt bruges længere tid på at spise aftensmad i weekenden. I alt bruger 39% mere end 30 minutter i weekenden, mod 27% i hverdagene.

4.2 Medieforbrug under aftensmaden

Figur 47. **Spiser danskerne aftensmad foran skærmen?**
Andele, der bruger forskellige medier under aftensmåltidet.

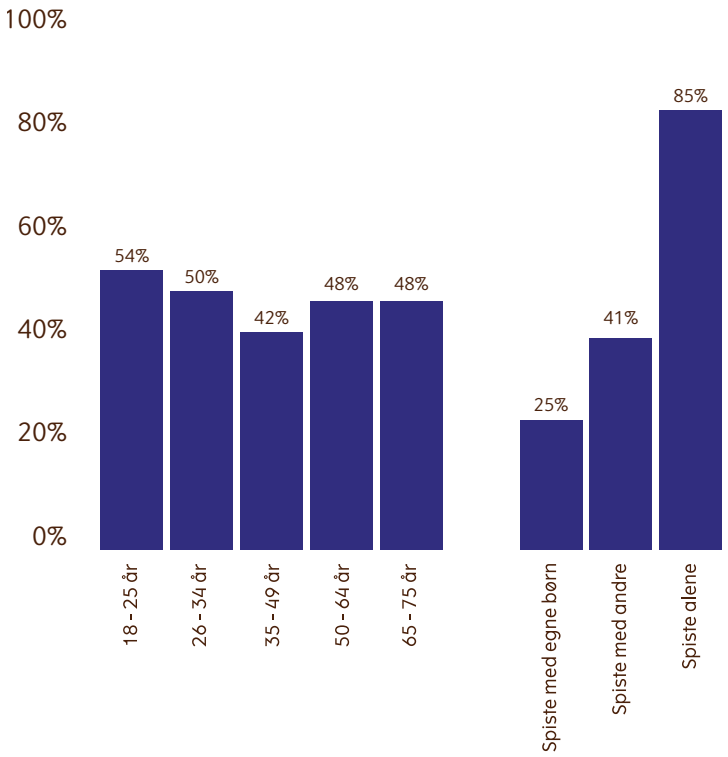


Næsten halvdelen af danskerne bruger medier samtidig med, at de spiser aftensmad. Det gælder i højere grad de yngre grupper, hvorimod det i mellemgruppen kun er en fjerdedel, der kombinerer mediebrug med aftensmåltidet. Dette kan skyldes, at der er hjemmeboende børn, hvilket kan betyde, at der ikke er frie hænder, tid eller lyst til at læse, se fjernsyn eller bruge smartphone ved bordet – eller at der simpelthen gælder andre regler for 'bordskik', når ens børn spiser med. Det er især dem, der spiser alene, der bruger medier, mens de spiser, og det er især under et måltid bestående af færdigkøbt mad, at medierne tages i brug – dette gælder på tværs af aldersgrupperne.

Halvdelen af danskerne bruger medier, når de spiser aftensmad
Respondenterne blev spurgt, om de benyttede en række elektroniske og analoge medier, mens de spiste aftensmad. I alt angiver 48%, at de enten ser fjernsyn, hører radio, læser, bruger PC eller tablet/smartphone, mens de spiser aftensmad. At se fjernsyn, mens man spiser aftensmad, skiller sig ud ved at være meget mere populært end de andre medieaktiviteter: Over en tredjedel (35%) af danskerne indtager deres aftensmåltid med fjernsynet kørende.

Set i lyset af hvor mange danskere, der har smartphones, overrasker det, at kun 4% angiver at have brugt smartphone eller tablet under måltidet. Det skal dog understreges, at det ikke er nærmere defineret i spørgeskemaet, hvad det vil sige at 'bruge tablet/smartphone', hvorfor det har været op til respondenterne at fortolke meningen. Det lave tal kan tyde på, at respondenterne har tolket spørgsmålet sådan, at det at bruge smartphone/tablet ikke dækker f.eks. at tage et billede, svare på en sms eller andet, som kun tager kort tid og ikke varer hele måltidet.

Figur 48. **Hvem bruger medier under aftensmaden?**
Andele, der bruger medier under aftensmåltidet, inddelt på baggrund af alder og hvem de spiser med.



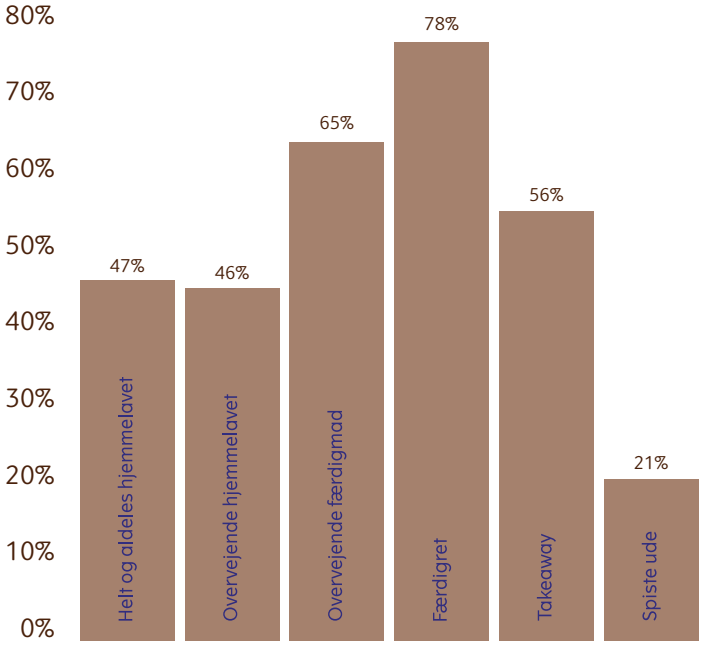
Medier bruges af yngre, ældre og når der spises alene
Der er ikke signifikant forskel på medieforbruget under måltidet i hverdagen og weekenden, hvilket går imod en forestilling om, at der i weekenden gælder stærkere regler for fællesskabet omkring og engagementet i aftensmåltidet. Dog er der signifikante forskelle mellem aldersgrupperne, idet dem under 35 år i højere grad end andre bruger medier under aftensmåltidet. At andelen er lavest hos de 35-49 årige, kan muligvis forklares med, at de oftere har børn.

Som det ses i den anden del af figuren, som viser sammenhængen mellem hvem, man spiser sammen med og madvaner, er det kun 25% af dem, der spiser med egne børn, der bruger medier under aftensmåltidet. Det viser, at der tydeligvis er andre rammer for måltidet, når ens børn er til stede, end når man er sammen med andre eller alene. Analysen indikerer, at man prioriterer fællesskab og madro uden medier i højere grad når man spiser med børn. Omvendt er underholdning og brugen af medier vigtig for dem, der spiser alene, idet hele 85% af denne gruppe bruger medier, mens de spiser aftensmad.

Madindeks 2014 undersøgte ligeledes medieforbruget, men tilgangen var dog en anden. Her blev der spurgt til, hvor mange gange man i løbet af en normal uge spiste aftensmad foran fjernsynet/computeren. Heraf fremgik det bl.a., at 20% spiser foran en skærm alle ugens dage[12)].
I gennemsnit spiste respondenterne ifølge Madindeks 2014 foran en skærm 3,0 gange om ugen, hvilket svarer til, at 43% af aftensmåltiderne spises foran en skærm. Der er således god overensstemmelse med resultatet fra Madindeks 2015, hvor der er mediebrug under 48% af aftensmåltiderne, inklusiv læse og lytte til radio. Set kun på de tre andre kategorier, som er mere sammenlignelige med Madindeks 2014, opnås et næsten identisk resultat[13)].

12) Madkulturen, Tal om mad 2014, s. 6
13) Madkulturen, Madindeks 2014, ikke publiceret materiale

Figur 49. **Hvilken slags mad spiser danskerne foran skærmen?**
Andele der har brugt medier under aftensmåltidet i forhold til madens tilberedningsprofil.



Når man ser på madens tilberedningsprofil og om der bliver brugt medier, mens man spiser, er det tydeligt, at man er mere tilbøjelig til at bruge medier, mens man spiser, hvis maden er købt som færdigmad, færdigret eller take away. Der er stadig 21 % af dem, der spiser ude, der bruger medier, mens de spiser. Disse forskelle kan sandsynligvis i høj grad forklares af sammenhængen mellem madens tilberedningsprofil og om man spiser med andre eller ej (figur 19). De fleste, der spiser færdigkøbt mad, spiser også alene, hvorimod de fleste, der spiser ude, spiser sammen med andre. Det er således ikke bare madens tilberedningsprofil, men også rammerne for måltidet, der betyder noget for, om man bruger medier under aftensmåltidet.

5.

Idealer om det gode aftensmåltid

5. Idealer om det gode aftensmåltid

Madkultur handler både om, hvad danskerne spiser, men også om hvilke holdninger og værdier, danskerne har om det gode måltid. Hvad sættes der pris på ved og omkring et måltid, og hvilke værdier ligger der bag de valg, der foretages ift. den mad, der bliver sat på bordet?

Analysen i dette kapitel viser, at det er madens smag, mad man bliver mæt af og god tid til at spise maden, der, ifølge danskerne, er vigtigst for, at et måltid er godt. Analysen viser også, at danskernes værdier og holdninger til det gode måltid kan sammendrages til fire idealer om det gode måltid: Idealet om sund mad, Idealet om familiemåltidet, Idealet om traditionel mad og Idealet om det gastronomiske måltid.

Metode - hvordan måles idealer for det gode måltid?
For at undersøge hvilke underordnede idealer, der ligger bag danskernes forestillinger om og vurderinger af det gode måltid, er der foretaget en faktoranalyse på spørgsmålene i figur 50. I en faktoranalyse undersøger man, om nogle af de spørgsmål, som respondenterne er blevet stillet, hænger sammen og kan reduceres til en underliggende dimension. Denne dimension kaldes en faktor.

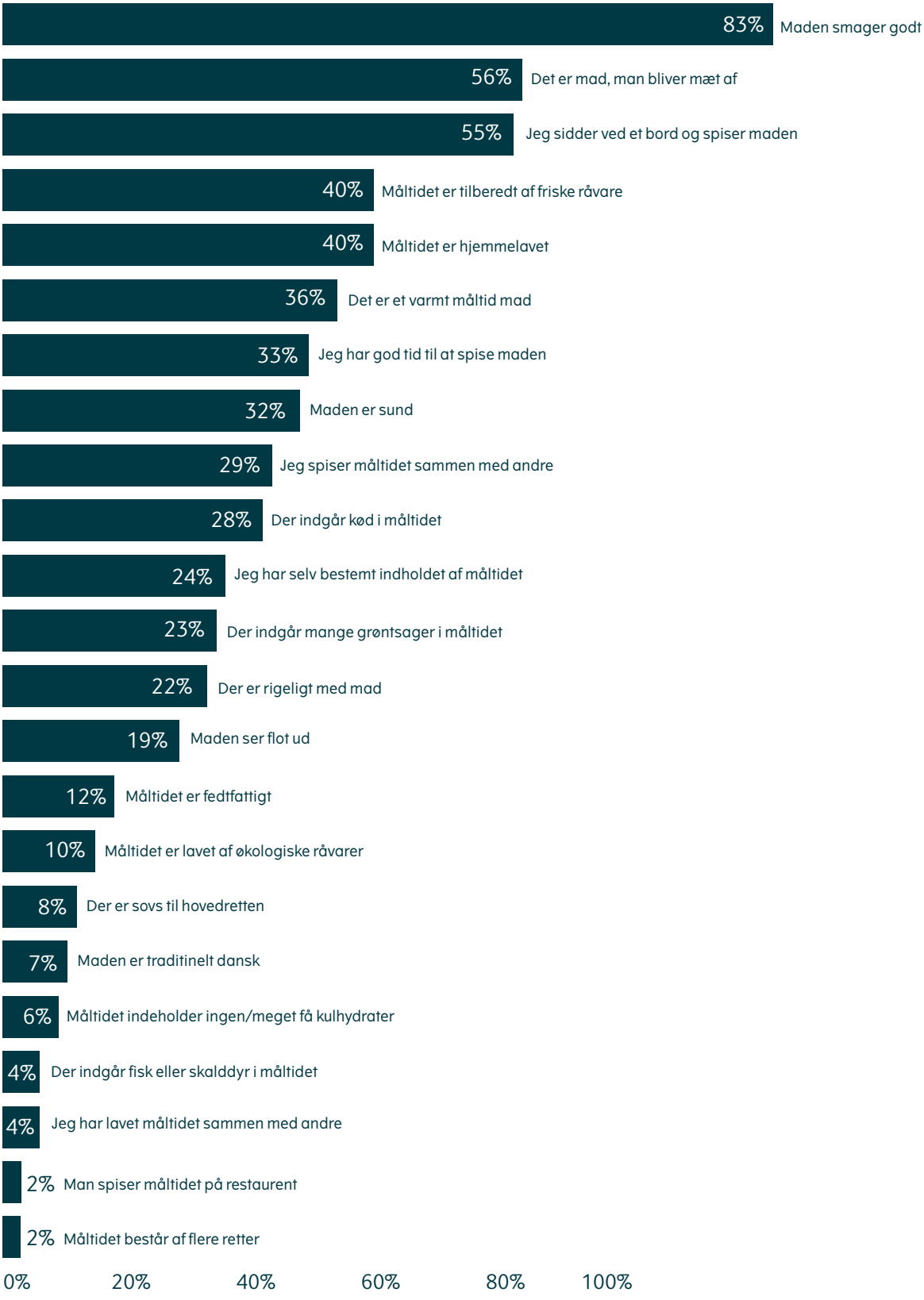
I dette tilfælde fortolkes disse faktorer som udtryk for forskellige idealer for, hvad det gode måltid er. Det, der undersøges, er nogle overordnede idealer om det gode måltid, som ikke nødvendigvis er uforenelige. Det er således ikke segmenter eller typer af danskere, der defineres med faktorerne. Den samme person kan godt have stærke holdninger til flere idealer. Det interessante er derfor at se på, hvilke danskere der især finder de forskellige idealer for det gode måltid relevant.

Faktoranalysen viser, at de 33 spørgsmål om det gode måltid kan reduceres til fire underliggende faktorer, der altså måler idealer om det gode måltid. Faktorerne er kaldt: "Sund mad", "Familiemåltidet", "Traditionel mad" og "Det gastronomiske måltid". Det er desuden blevet analyseret, om der er nogle socio-økonomiske forhold, som gør folk mere tilbøjelige til at have bestemte idealer om det gode måltid.

5.1 Det gode måltid

Respondenterne er blevet præsenteret for en række forhold, der kan have betydning for, om et aftensmåltid er godt og blev bedt om at vurdere, hvor vigtigt hvert af disse forhold er ud fra skalaen Slet ikke, I mindre grad, I nogen grad og I høj grad. For at minimere skævheden ift. spørgsmålsrækkefølgen, blev de 23 spørgsmål om det gode måltid delt op i to grupper (hhv. 12 og 11 spørgsmål), og respondenterne fik præsenteret spørgsmålene inden for hver gruppe i tilfældig rækkefølge.

Figur 50. **Hvad mener danskerne gør et aftensmåltid godt?**
Andel, der mener, at disse forhold i høj grad er vigtige



Velsmagende mad man bliver mæt af

Aller vigtigst for det gode måltid er smagen. Hele 83% angiver, at de i høj grad mener, at i et godt måltid skal maden smage godt. Det siger ikke noget om, hvad måltidet skal indeholde, men i stedet at der skal være et match mellem individuelle præferencer og maden. Det kan virke banalt, men set i lyset af de mange debatter om sundhed, bæredygtighed og fællesskab ift. måltidet, er det bemærkelsesværdigt, at ingen andre forhold er i nærheden af at være lige så vigtige som smag. Når så mange finder smagen vigtig, understreger det, at nydelse er en af de drivende kræfter bag forholdet til mad. Sådan behøver det ikke nødvendigvis være, og sådan har det heller ikke altid været. På tværs af tid og samfundsgrupper har andre forhold såsom funktionalitet, rationalitet og idealer været vigtige i opfattelsen af, hvad der er god mad.

Det næste forhold på listen over, hvad der er vigtigst for flest danskere ift. måltidet er, at maden mætter (56%). Madens funktion som opfylder af et biologisk behov vægtes således højt, men det ligger altså stadig væsentligt under den sanselige og nydelsesfulde smagsoplevelse af måltidet. At man sidder ved et bord og spiser maden (55%) er det tredje vigtigste forhold. Der er således stærke forestillinger blandt danskerne om, hvordan former og rammer omkring det gode måltid skal være.

Et velsmagende og mættende måltid, som indtages omkring et bord, er altså arketypen på det gode måltid i danskernes øjne. Hvad måltidet indeholder, og hvordan det er tilberedt, er mindre vigtigt, og først på fjerde-, femte- og sjettepladsen følger forhold omkring måltidets indhold, f.eks. at det skal være lavet af friske råvarer, være hjemmelavet og være et varmt måltid. Det, der kunne betegnes som et 'festligt måltid' med både forret, hovedret og dessert, og som måske kun bliver spist ude på restaurant, er ikke særligt fremtrædende i danskernes forestilling om det gode måltid. Kun 2% finder det i høj grad vigtigt, at måltidet indtages på restaurant, eller at måltidet består af flere retter.

I Madindeks 2014 blev det ligeledes undersøgt, hvad danskerne forbandt med det gode aftensmåltid. Bortset fra enkelte ændringer er de fleste spørgsmål gengangere. Ligesom i Madindeks 2015 var resultatet af Madindeks 2014, at smagen var klart det vigtigste forhold for det gode måltid. Hele 87% mente, at den var meget vigtig[14]. Det er således et stabilt resultat, at smag er det vigtigste enkeltstående parameter, når danskerne skal vurdere, om et måltid er godt.

14) Madkulturen, Tal om Mad 2014, s. 4

5.2 Fire idealer om det gode måltid

Faktoren **Sund mad** dækker over en forestilling om det gode måltid som et sundt, fedtfattigt måltid med mange grøntsager, få kulhydrater og med fisk/skaldyr. Det må gerne være lavet af økologiske råvarer. Det er især blandt kvinder og personer med en videregående uddannelse, at denne norm om det gode måltid er fremherskende. Samtidig stiger vigtigheden af denne norm med alder, idet de ældste scorer højest på denne faktor.

Faktoren **Familiemåltidet** indeholder forestillingen om det velsmagende, hjemmelavede måltid, lavet af friske råvarer, hvor der også er gjort noget ud af anretningen. Samtidig er rammerne om måltidet vigtige, idet man sidder ned ved et bord og spiser maden sammen med andre, og har god tid. Det er således forhold, der leder tanken hen på det traditionelle familiemåltid, hvor man i selskab med andre, indtager et måltid fremstillet med kærlighed for både råvarer og den, der spiser maden. Også her er det kvinder, dem med videregående uddannelse og de ældste danskere, der vægter denne norm højest. Desuden scorer de, der bor med andre, højere på denne faktor end dem, der bor alene. Det er ikke overraskende i lyset af denne faktors sociale aspekt.

I faktoren **Traditionel mad** er det traditionel varm, dansk mad med kød og sovs, som udgør forestillingen om det gode måltid. Samtidig er det vigtigt, at der er rigeligt med mad. Mænd og lavtuddannede scorer højest på denne faktor. Samtidig er det også en norm, der er mere udbredt hos personer bosat i Vestdanmark.

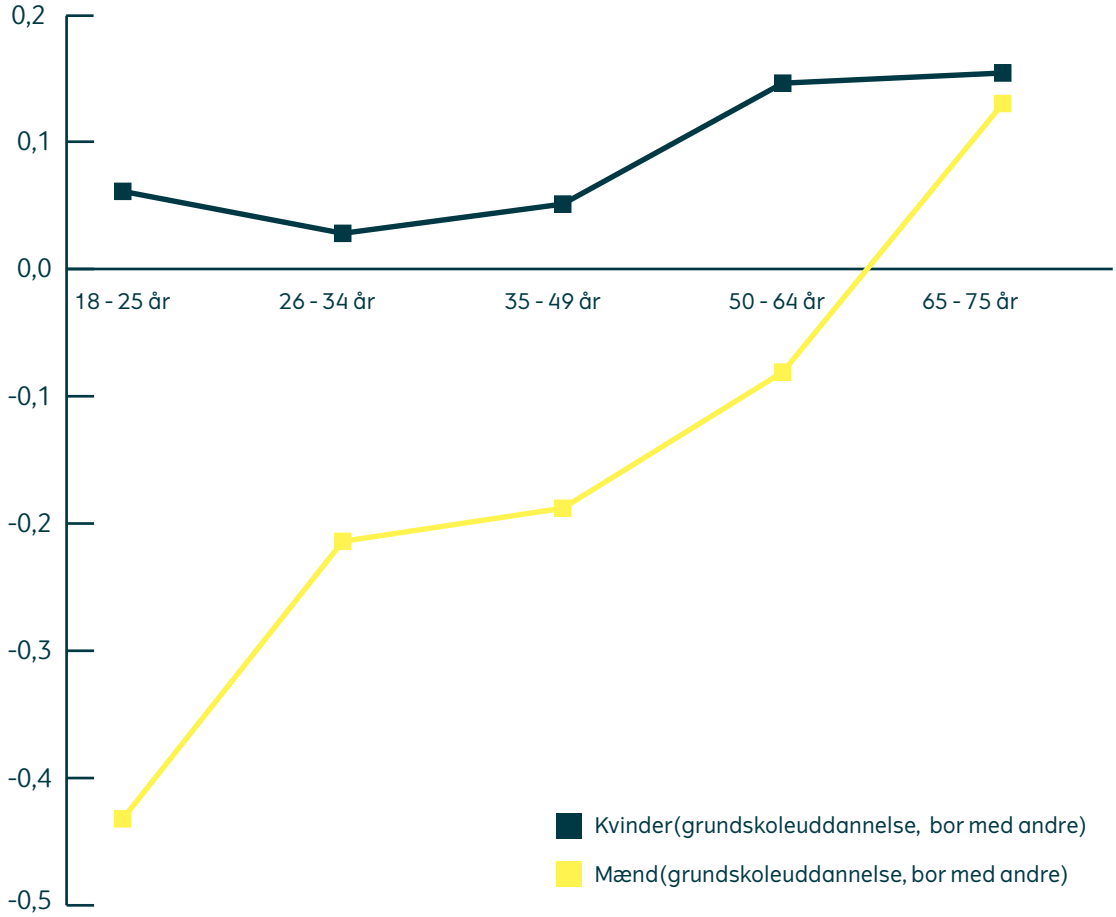
Det gastronomiske måltid er en faktor, der dækker over, at man spiser flere retter, spiser på restaurant eller har lavet måltidet sammen med andre. Det festlige, sociale og gastronomiske omkring måltidet er her i højsædet. Mænd, personer med videregående uddannelse og yngre under 35 år vægter denne norm om det gode måltid højere end andre. Det samme gør personer med de højeste husstandsindkomster og personer, der bor med andre. Normen om det gode måltid som 'gastronomisk' er desuden mere udbredt blandt personer bosat i Østdanmark.

I faktor 1 og 3 – Sund mad og Traditionel mad – er indholdet af maden især bestemmende for, om måltidet opfattes som et godt måltid. I faktor 2 og 4 – Familiemåltidet og Det gastronomiske måltid – er der i højere grad fokus på rammerne for måltidet.

Figur 51. **Idealer om det gode måltid**

Faktor nr.	Beskrivelse	Forhold der er vigtige for, at et måltid er godt	Hvem finder især dette ideal vigtigt?
1	**Sund mad** Sundt, grønt og fedtfattigt	- Maden er sund - Der indgår mange grøntsager i måltidet - Måltidet er fedtfattigt - Måltidet indeholder ingen/meget få kulhydrater (f.eks. pasta, brød eller ris) - Måltidet er lavet af økologiske råvarer - Der indgår fisk eller skaldyr i måltidet	- Kvinder - Personer med en videregående uddannelse - Ældre - jo ældre, jo højere scorer man
2	**Familiemåltidet** Hjemmelavet, frisk, socialt	- Maden smager godt - Måltidet er hjemmelavet - Måltidet er tilberedt af friske råvarer - Jeg har god tid til at spise maden - Det er mad, man bliver mæt af - Jeg sidder ned ved et bord og spiser maden - Maden ser flot ud - Jeg spiser måltidet sammen med andre	- Kvinder - Personer med en videregående uddannelse - Ældre - Personer, der bor med andre
3	**Traditionel mad** Kød, traditionelt, sovs	- Der indgår kød i måltidet - Maden er traditionel dansk - Der er sovs til hovedretten - Det er et varmt måltid mad - Der er rigeligt med mad	- Mænd - Personer med grundskolen som højeste uddannelse - Jo længere uddannelse jo lavere scorer man - Personer, der bor i det vestlige Danmark
4	**Det gastronomiske måltid** Flere retter, restaurant	- Måltidet består af flere retter - Jeg har lavet måltidet sammen med andre - Man spiser måltidet på en restaurant	- Mænd - Personer med en videregående uddannelse - Yngre under 35 år - Personer med en høj indkomst i husstanden - Personer, der bor med andre - Personer, der bor i det østlige Danmark

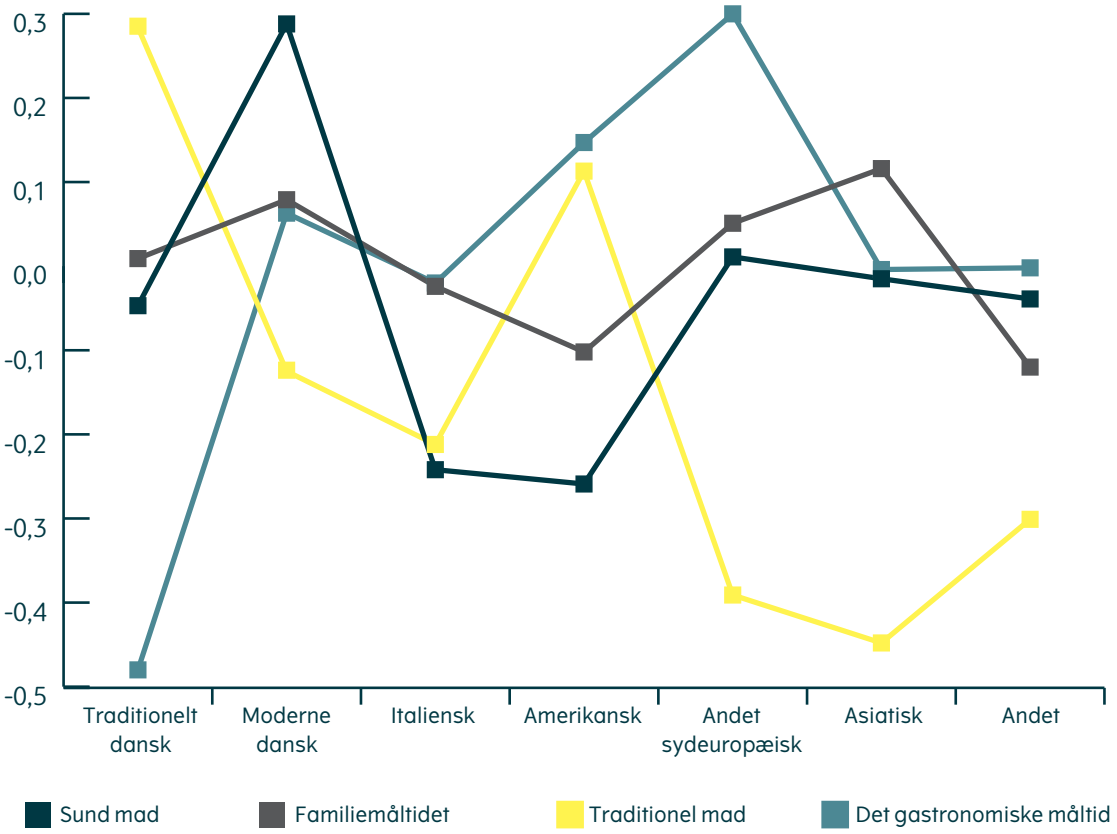
Figur 52. **Hvor vigtigt finder mænd og kvinder idealet om 'Familiemåltidet' ?**
Køns- og aldersforskelle i de beregnede værdier af faktoren 'Familiemåltidet' . Tal beregnet fra regressionsanalyse.



Familiemåltidet er vigtigst for kvinder og ældre mænd
Køn og uddannelse har signifikant indflydelse på alle faktorerne dvs. at kvinder og mænd og danskere med forskellige uddannelseslængde har forskellige idealer om det gode måltid. Også alder er vigtig, idet der er aldersforskelle for tre ud af fire af idealerne. For faktoren "Familiemåltidet" gælder dog, at aldersforskellen interagerer med kønsforskellen. Det betyder, at der er forskel på, hvor vigtig de forskellige aldersgrupper syntes, at idealet om familiemåltidet er, alt efter køn. Disse forskelle er illustreret i figur 52.

Det er generelt kvinder, der finder idealet om familiemåltidet vigtigst. Kønsforskellen er dog størst for de yngste grupper. Selvom der er en tendens til, at ældre kvinder vægter faktoren højere end yngre kvinder, er forskellene på tværs af aldersgrupperne dog relativt små for kvinderne. Anderledes er det for mændene, hvor forskellene mellem yngre og ældres vægtning er meget stor: Yngre mænd finder i meget lille grad idealet om familiemåltid vigtig for, om et måltid er godt. Derimod finder de ældste mænd idealet om familiemåltidet lige så vigtigt som de ældste kvinder.

Figur 53. **Er der sammenhæng mellem danskernes idealer om det gode måltid og den mad, de spiser?**
Gennemsnitlige faktorværdier for danskere, der har spist aftensmad med den kulinariske profil.



Det gode måltid og aftensmåltidets kulinariske profil
Det er svært at undersøge, om de idealer, danskerne har om det gode aftensmåltid, påvirker den faktiske madlavning, indkøb, rammerne for måltidet osv. Der kan være andre forhold end idealer og værdier, som betyder noget, når der skal træffes valg om aftensmaden Og der kan være stor forskel på f.eks. den faktiske tilgængelighed af bestemte råvarer og idealet om, hvilke råvarer det gode aftensmåltid bør indeholde. Konkurrerende idealer og værdier kan også være en forklaring på en manglende sammenhæng mellem ideal og handling, f.eks. kan det være, at en kvinde, der går meget op i sund mad, har en mand, der går meget op i traditionel mad, og at maden bliver derefter. Ved at undersøge sammenhængen mellem aftensmåltidets kulinariske profil og idealerne om det gode måltid, viser der sig indikationer på sammenhæng mellem madvalg og holdninger.

Figur 53 viser de gennemsnitlige scorer for folk der har spist mad med forskellig kulinarisk profil. Et tal over 0 angiver at gruppen scorer over det samlede gennemsnit for dette ideal og omvendt med et tal under 0.

Det er bemærkelsesværdigt, at idealet om det gode måltid som 'Familiemåltidet' med velsmagende, frisk og hjemmelavet mad, hvor der er god tid til at sidde ned og spise, ikke hænger særlig meget sammen med hvilken slags mad, folk har spist. Det tyder på, at dette er et ideal om det gode måltid, som kan imødekommes, med mad med meget forskellige kulinariske profiler.

Som forventet scorer de, der har spist traditionel dansk mad, højt på faktoren "Traditionel mad", hvilket indikerer, at der er god sammenhæng mellem holdning og handling. De, der har spist moderne dansk mad, angiver "Sund mad" som et vigtigt ideal for det gode måltid, og scorer tilsvarende lavt på "Traditionel mad", hvilket kan være en indikator på, at mange spiser moderne dansk mad, fordi de mener, at det er sundere end anden mad. Blandt dem, der har spist italiensk eller amerikansk mad er "Traditionel mad" og "Sund mad" mindre udbredt som en værdi om det gode måltid. Det hænger godt sammen med, at meget af den italienske mad i denne undersøgelse består af pizza og pasta, og amerikansk især er burgers og hot dogs. Har man spist andet sydeuropæisk eller asiatisk mad eller "Andet", scorer man også lavt på 'Traditionel mad'. Det er ikke så overraskende, at disse kulinariske profiler ikke stemmer overens med værdien om det gode måltid som traditionelle retter med kød og sovs. Interessant er det, at de, der har spist andet sydeuropæisk såsom fransk eller græsk, scorer højest på faktoren 'Det gastronomiske måltid'. Den klassiske opfattelse af sydeuropæisk, og især fransk mad, som finere og på et højere gastronomisk niveau, afspejles således her.

Samlet set giver denne analyse et billede af, at der er god overensstemmelse med den slags mad, danskerne faktisk har spist til aftensmad, og deres idealer om det gode måltid. Samtidig er det tydeligt, at idealet om det klassiske familiemåltid kan opfyldes på mange måder og af mad med forskellig kulinarisk profil.

Perspektiver. Andre datakilder

Perspektiver
Andre datakilder

Madindeks måler tendenser i madkulturen med afsæt i en survey til en repræsentativ gruppe danskere. Andre kilder leverer data og fakta, der kan perspektivere analyserne i Madindeks yderligere: Vores sundhedsprofil, vores madvaner i bredere forstand, vores spisevaner og forbrug og ikke mindst fødevarebranchens mulighed for at sikre vækst og arbejdspladser.

Sundhed

- 47% af danskere over 16 år er moderat eller svært overvægtige i 2013. Dette gælder især mænd, hvor 54% er moderat eller svært overvægtige. Der er sket en svag stigning fra 2010[15)].

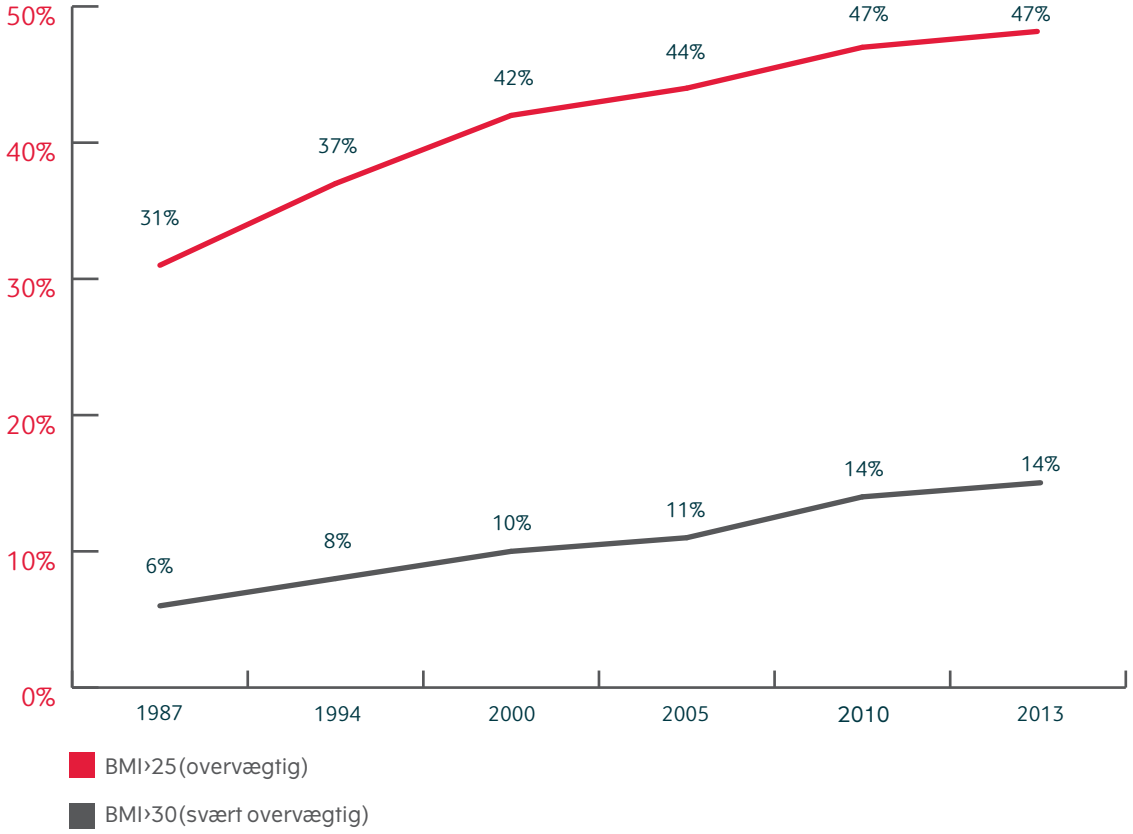
- 14% af danskerne er svært overvægtige. Dette er gældende for både mænd og kvinder. Også her er der sket en svag stigning[16)].

- 11% af de 15-årige drenge og 10% af pigerne er overvægtige eller svært overvægtige (beregnet på baggrund af egen indrapportering af højde og vægt). Andelen er faldende[17)].

- 54% af de 15-årige piger føler sig for tykke – og 49% af de 13-årige. Der er en stigende tendens for de ældste teenagepiger i perioden 2010-14[18)].

15) Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013, s. 95
16) Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013, s. 96
17) Skolebørnsundersøgelsen 2014, s. 31
18) Skolebørnsundersøgelsen 2014, s. 37

Figur 54. **Udvikling i overvægt blandt danskerne**



Kilde: "Sundhed og sygelighed i Danmark 2010 - og udviklingen siden 1987" og "Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013".

Mad, sundhed og spisevaner

- 13,9% af befolkningen havde i 2013 et usundt kostmønster (mod 13,3% i 2010). Dvs. at de havde et lavt indtag af frugt, grønt og fisk og højt indtag af mættet fedt i kosten[19]. Langt flere mænd (18,6%) end kvinder (9,5%) har et usundt kostmønster[20].

- Ca. halvdelen af de, som har et usundt kostmønster, vil gerne spise mere sundt. Dog er andelen faldet med 3,3 procentpoint fra 2010-2013[21].

- 24,6% af de, der har grundskolen som højeste gennemførte uddannelsesniveau har et usundt kostmønster mod 4,6% af dem lang videregående uddannelse[22].

- Voksne danskere spiser flere grøntsager: I 2012 var gennemsnittet 199 g grøntsager pr. dag[23].

- Vi spiser mere fisk: Voksne danskere spiser i gennemsnit 37 g fisk pr. dag.[24]

- Især børnekostens indhold af sukker og slik er faldet[25]. 16% af de 13-årige spiser slik hver dag[26].

- Både børn og voksne spiser mere kød og kødprodukter. Voksne danskere indtager i gennemsnit 160 g kød og fjerkræ pr. dag[27].

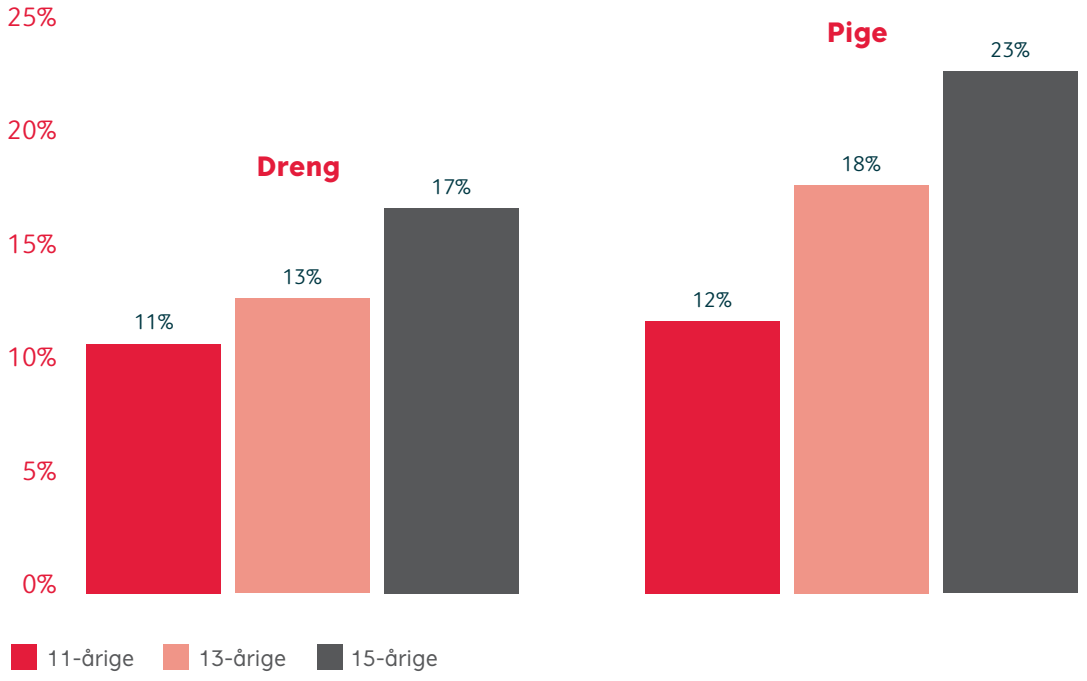
- Blandt de 11-årige, spiser tre ud af fire elever aftensmad sammen med deres mor og/eller far hver dag. Blandt de 15-årige gælder det halvdelen[28].

- 12% af de 11-årige springer morgenmaden over mindst tre hverdage om ugen, mens det gælder for 20% af de 15-årige. Piger springer hyppigere morgenmåltidet over end drenge[29].

- Børn og unge, som hyppigt spiser måltider sammen med deres familie, har generelt sundere kostvaner, bedre psykisk trivsel og lavere risiko for at udvikle en spiseforstyrrelse[30].

19) Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013, s. 76
20) Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013, s. 77
21) Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013, s. 79
22) Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2013, s. 76
23) DTU - Danskernes kostvaner 2011-2013, s. 30
24) DTU - Danskernes kostvaner 2011-2013, s. 40
25) DTU - Danskernes kostvaner 2011-2013, s. 120
26) Skolebørnsundersøgelse 2014. s. 79
27) DTU - Danskernes kostvaner 2011-2013, s. 36-38
28) Skolebørnsundersøgelsen 2014, s. 82
29) Skolebørnsundersøgelsen 2014, s. 81
30) Skolebørnsundersøgelsen 2014, s. 82

Figur 55. **Spiser ikke morgenmad 3 - 5 hverdage om ugen**



Kilde: Skolebørnsundersøgelsen 2014

Forbrug

- Hver husstand brugte i gennemsnit 36.381 kr. på fødevarer i 2014.
  (Løbende priser, ekskl. udespisning) [31)]

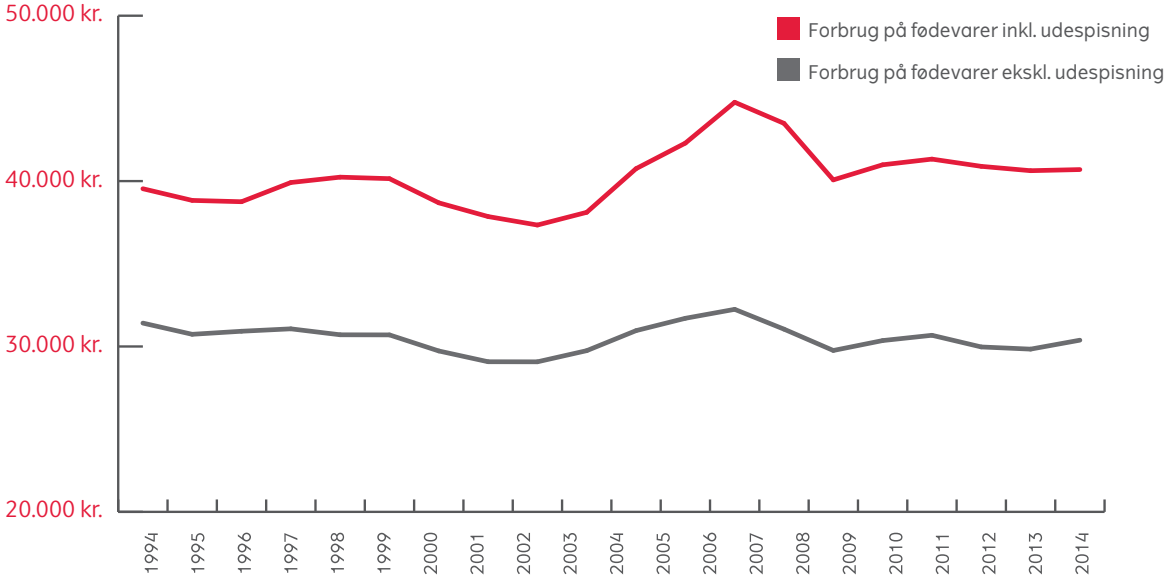
- De største indkøbsposter er grøntsager, brød, okse/kalvekød og frugt [31)].

- Husstandenes forbrug på fødevarer stiger i takt med indkomsten. Dog bruger man en relativt mindre andel af sin indkomst på mad, jo højere husstandsindkomst man har [31)].

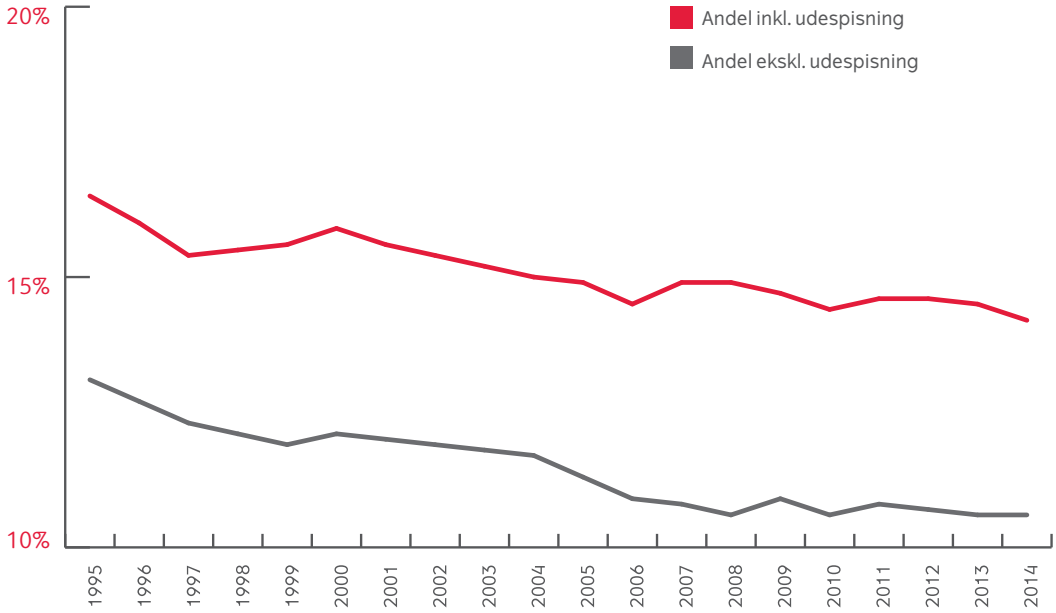
- Husstandenes forbrug på mad har ikke ændret sig meget de sidste 20 år, med undtagelse af 2007. Dog er det samlede forbrug steget, hvormed fødevarer er en mindre andel af det samlede forbrug [31)].

31) Danmarks Statisk, Statistikbanken - FU51: Husstandenes årlige forbrug efter forbrugsart, husstandsgrupper og prisenhed.

Figur 56. **Husstandenes årlige forbrug på fødevarer (faste priser)**



Figur 57. **Fødevareres andel af det samlede forbrug**



Kilde: Danmarks Statisk, Statistikbanken - FU51: Husstandenes årlige forbrug efter forbrugsart, husstandsgrupper og prisenhed.

Fødevarebranchen - vækst, eksport og arbejdspladser

- Hver tredje fødevarevirksomhed forventer negativ vækst i produktionen i 4. kvartal 2015. Dette skyldes især manglende ordrer/efterspørgsel, hvilket mere end halvdelen af virksomhederne har angivet som en væsentlig faktor, der begrænser deres produktion. Kvartalet før mente mindre end en tredjedel af virksomhederne, at manglende ordrer/efterspørgsel begrænsede deres produktion[32)].

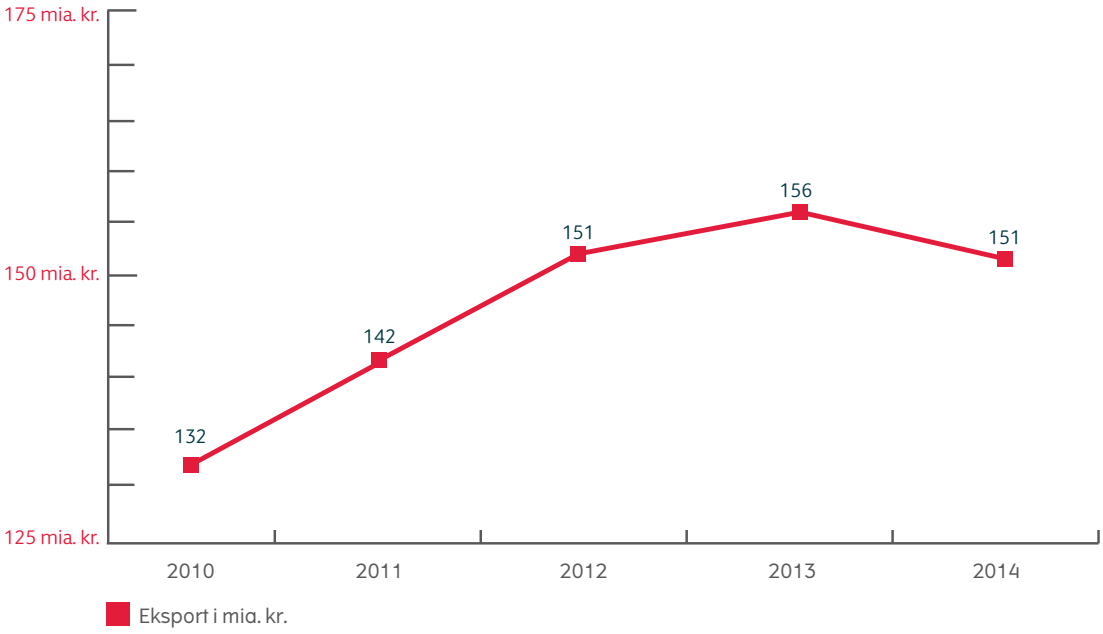
- For første gang siden 2010 forventer virksomhederne i 2015 negativ vækst i hjemmemarkedets efterspørgsel[33)].

- Fødevareklyngen eksporterede for 151 mia. kr. i 2014. Dette svarer til 25% af den samlede eksport af varer[34)].

- Eksporten af økologiske varer er femdoblet fra 2003 til 2013, hvor eksporten var på 1,5 mia.[35)]

- I 2014 var der 118.000 direkte beskæftiget i fødevareerhvervet i Danmark, heraf 67.000 i primærproduktionen (landbrug og gartnerier)[36)].

Figur 58. **Eksport - Fødevareklyngen**



Kilde: Udenrigshandel 2010-2014, Landbrug & Fødevarer

32) Landbrug & Fødevarer – Fødevarevirksomhederne forventer faldende efterspørgsel september 2015, s. 1-4
33) Landbrug & Fødevarer – Fødevarevirksomhederne forventer faldende efterspørgsel september 2015, s. 1-4
34) Landbrug & Fødevarer - Fakta om erhvervet 2015, s. 65
35) Landbrug & Fødevarer - Fakta om erhvervet 2015, s. 65
36) Landbrug & Fødevarer - Fakta om erhvervet 2015, s. 14

Metode, data og analyse

Metode, data og analyse

Udviklingen af Madindeks
Madindeks 2015 er en videreudvikling af Madindeks 2014. Resultaterne fra 2014 blev diskuteret på en konference afholdt i samarbejde med MAPP Centret ved Aarhus Universitet, og efterfølgende blev materialet gennemgået og kommenteret af fem danske forskere med forskellig faglig baggrund – både i forhold til metode, analyse og bud på videreudvikling. På baggrund af erfaringerne fra 2014 blev Madindeks' grunddesign videreudviklet i samarbejde med COWI. COWI gennemførte en ekspertworkshop med yderligere deltagelse fra forskere og eksperter inden for analyse, fødevarer og madkultur. Denne workshop havde særligt til formål at afdække, hvilke andre relevante kilder til data, der kunne bidrage med indsigt i Madindeks' felt, udover de planlagte surveybaserede undersøgelser. Her blev det konstateret, at om end der findes data, så findes der et begrænset antal offentligt tilgængelige analyser. Det vil derved kræve mange ressourcer at foretage yderligere analyser, hvis det skal bringes ind i Madindeks på en meningsfuld måde.

Fokus er derfor i 2015 lagt på en survey, og kun i begrænset omfang præsentation af tal for relaterede emner, som er udvalgt i samarbejde med COWI. COWI kvalitetssikrede også det spørgeskema, som Madkulturen udviklede, ligesom COWI pilottestede spørgeskemaet forud for, at dataindsamlingen blev gennemført af Userneeds. Herudover fortsatte samarbejdet med MAPP Centret ved Aarhus Universitet, som også i 2015 har gennemført deres kvalitetsindeksundersøgelse som en del af Madindeks. Analyser af data og udarbejdelse af rapporten er fortaget af Madkulturen, med mindre andet er nævnt.

Data
Denne rapport indeholder analyser og tal fra Madkulturens undersøgelse af, hvad danskerne spiser til aftensmad. Data er indsamlet via et online spørgeskema, hvor 2.339 repræsentativt udvalgte danskere mellem 18 og 74 år er blevet spurgt om, hvad de spiste til aftensmad dagen før samt deres holdninger til mad og måltider.

Data er indsamlet af analysebureauet Userneeds i perioden 24. september til 9. oktober 2015. Userneeds har sikret en stratificeret udvælgelse, således at respondentgruppen er repræsentativ i forhold til befolkningen på alder, køn, region og uddannelse. Desuden er der sikret en fordeling mellem hverdag (mandag til torsdag) og weekend (fredag til søndag). Her hører fredag aften med til weekenden, da danskernes spisevaner fredag ligner de andre weekenddage mere end hverdagene.

Da undersøgelsen stiller en række spørgsmål til aftensmåltidet, er der kun medtaget respondenter, der spiste aftensmad dagen før. I alt blev 5,3% screenet ud, fordi de svarede, at de ikke spiste aftensmad. Der skal selvfølgelig tages højde for dette i generaliseringer fra nærværende undersøgelse, som således handler om de danskere, der har spist aftensmad på en tilfældig dag i ugen. Det er sandsynligvis ikke sådan, at disse 5,3% danskere aldrig spiser aftensmad, men derimod tilfældigt at de ikke spiste aftensmad dagen før, de deltog i undersøgelsen. Det betyder, at gruppen, der ikke spiser aftensmad på en tilfældig ugedag, sandsynligvis er fordelt nogenlunde lige ud over befolkningen, og at der derfor ikke er store problemer med skævhed ift. svarene.

I kapitel 3 præsenteres nøgleresultater fra MAPP Centret ved Aarhus Universitets Kvalitetsindeks 2015, som bygger på en spørgeskemaundersøgelse med ca. 1.400 danskere.

I afsnittet "Perspektiver. Andre datakilder" præsenteres en række tal fra andre undersøgelser og fra Danmarks Statistik, Landbrug & Fødevarer, DTU, Skolebørnsundersøgelsen mv., som kan perspektivere de analyser, der præsenteres i Madindeks 2015.

Metodiske greb

Et så stort felt som madkultur kan ikke udforskes til bunds i en enkelt undersøgelse som denne, da madkultur handler om alt fra distribution, indkøb, tilberedning, spisning og opvask til indholdet af og rammerne for dagens forskellige måltider.

Temaet for Madindeks 2015 er danskernes madlavningspraksis. Derfor fokuserer undersøgelsen på danskernes aftensmåltid. Gentagne undersøgelser har over de seneste 10-15 år har vist, at aftensmaden fortsat prioriteres højt i Danmark[37]. Der er knyttet mange normer, forventninger og værdier til aftensmåltidet – både fordi det for mange danskere er dagens hovedmåltid, og fordi det er en social begivenhed. Her dyrker, styrker og udfordrer medlemmerne af husstanden relationer og værdier[38]. Madindeks 2014 viste f.eks., at medlemmer af samme husstand ofte spiser aftensmad sammen, hvad enten man bor som par eller i en større familie. Personer, der bor alene, spiser i gennemsnit aftensmad alene 5,4 gange om ugen (77% af måltiderne), mens personer, der bor sammen med mindst to andre, angav at spise aftensmad alene 0,6 gange om ugen[39]. Det er også ifm. aftensmaden, at der lægges flest kræfter i madlavningen, og derfor er det oplagt at tage udgangspunkt i aftensmaden, når man skal undersøge, hvordan og hvornår danskerne laver mad, hvor de finder inspiration og deres madlavningskompetencer.

I Madindeks 2015 undersøges, hvad danskerne spiser samt konkret praksis omkring maden og måltidet. Respondenterne skulle derfor med egne ord, og så detaljeret som muligt, beskrive, hvad de spiste til aftensmad dagen før, f.eks. "Helstegt kylling med kogte kartofler og dampede gulerødder". Det gav respondenten lejlighed til at genkalde sig, hvad han eller hun spiste, og giver undersøgelsen kvalitativt indhold med mulighed for analyse og kategorisering af de konkrete middagsretter, som danskerne spiser. Derefter fulgte en række spørgsmål om måltidets indhold af forskellige ingredienser og krydderier, rammer for måltidet i form af med hvem og hvorhenne, maden blev indtaget, og spørgsmål om madlavning og inspiration til måltidet. Til sidst blev respondenterne spurgt om holdninger til det gode måltid samt en række socio-økonomiske forhold for dem og deres husstand.

Principper for analysen

I denne rapport præsenteres analysen af tallene fra Madkulturens egen undersøgelse, samt, i kapitel 3, hovedresultaterne fra analysen lavet af MAPP Centret ved Aarhus Universitet. Det analytiske fokus har været at præsentere vigtige tal, der beskriver centrale forhold ved danskernes madkultur anno 2015. Efterfølgende er der undersøgt forskelle og forklaringer herpå. Der er brugt statistiske test og analysemetoder (chi-test, anova, faktoranalyse, og regressionsanalyse) for at undersøge og beskrive sammenhænge mellem variable. Der er bl.a. testet for sammenhæng mellem mad- og måltidspraksis og en række baggrundsvariable såsom køn, alder, uddannelse, indkomst og børn i

37) Ekström, Jukka Gronow, Unni Kjærnes, Thomas Bøker Lund, Johanna Mäkelä and Mari Niva (2012). "The modernisation of Nordic eating - Studying changes and stabilities in eating patterns." Anthropology of food S 7
38) Holm, L. (2012). Måltidets sociale betydning. Mad, mennesker og måltider samfundsvidenskabelige perspektiver. L. Holm and S. Tange Kristensen. Kbh., Munksgaard Danmark.
39) Madkulturen, Tal om Mad 2014, s. 6

husstanden. Andre gange er der testet for kontekstuelle forhold, som f.eks. om det er hverdag eller weekend, eller om man spiser sammen med andre eller ej. Kun sammenhænge, der er signifikante ved test på et 95% niveau bliver præsenteret og kommenteret, med mindre andet er angivet.

Andelene i analyserne er beregnet ud fra det antal respondenter, der har besvaret spørgsmålet. Ved nogle spørgsmål har 1-5% af respondenter ikke svaret på spørgsmålet eller svaret "Ved ikke", og disse indgår således ikke beregningen af procent. Desuden medtages ikke de personer i beregningen, der ikke havde spist aftensmad dagen før. Det er uproblematisk, når man undersøger andele af måltider, som det er tilfældet i de fleste analyser. I nogle analyser generaliseres og refereres der dog til 'danskere'. Her er det altså mere præcist "Danskere, der har spist aftensmad på en tilfældig ugedag", der refereres til. I teksten skrives der blot "Danskere", for gøre læsbarheden bedre.

Antallet af respondenter (n) fremgår ikke af de enkelte figurer, da mange af figurerne indeholder flere variable, hvilket vil gøre dem uoverskuelige. I teksten til figurerne beskriver vi hvilke dele af datasættet, der indgår i de forskellige figurer. Det er især i kapitel 2 om madlavning, at n varierer. Der findes her en række spørgsmål om hvem, der lavede mad, hvor tallene er beregnet ud fra måltider, hvor der er blevet lavet mad, dvs. hvor maden er "Helt eller delvist hjemmelavet", "Overvejende hjemmelavet" eller "Færdigkøbt med hjemmelavede elementer" (n = 1.922). Der er desuden en række spørgsmål angående tidsforbrug, inspiration og fremgangsmåde ift. madlavningen dagen før, hvor der beregnes andele ud fra de måltider, hvor respondenten selv har været involveret i madlavningen (n=1.313).

Undersøgelsen indeholder desuden en række opgørelser over hvilke retter, der er mest populære inden for forskellige kategorier af aftensmad. Disse er fremkommet ved kodning og kategorisering af beskrivelserne af de middagsretter, som respondenterne svarede, at de havde spist. Kodeprocessen er beskrevet nærmere i kapitel 1. Fokus har været på beskrivelser på ret-niveau og ikke ingrediens-niveau, da formålet er at få mere viden om, hvilke retter danskerne spiser.

Appendiks

Findes på madkulturen.dk

MADKULTUREN

bedre mad til alle