MÅLTIDET

Madkultur 18

MADKULTUREN

Madkulturens årlige befolkningsundersøgelse
af danskernes mad- og måltidsvaner — 2018

Forord

Madkultur18 er det nye navn for Madindeks. En årlig undersøgelse af madkulturen i Danmark. Temaet i år er madlavning, hvor vi undersøger danskernes lyst og evner i køkkenet. Vi har spurgt danskerne, hvad de spiser til aftensmad, hvem der laver maden, og hvor lang tid de bruger på det. Vi har også spurgt om, hvordan danskerne forholder sig til forskellige aspekter af madlavning.

Madkultur18 er en gentagelse af vores undersøgelse fra 2015, så nu kan vi se, hvordan danskernes madkultur udvikler sig. Det, vi ser, vækker bekymring. På blot tre år kan vi se et skred i danskernes madlavning. Vi bruger mindre tid på det. Maden er mindre hjemmelavet. Mange gør det af pligt og ikke af lyst. Og vores forbrug af færdigretter og take-away vokser støt. Det virker som en ond spiral, der stille og roligt frarøver os vores evne til selv at lave mad.

Og madlavning er vigtigt. Madlavning er nødvendigt for at videreføre og udvikle vores madkultur. Madkultur handler om den måde, vi er sammen og den måde, vi behandler vores kroppe, vores jord og vores medmennesker. En levende madkultur er fundamentet for vores helbred og vores livskvalitet.

Velbekomme.

Judith Kyst
Direktør, Madkulturen

Madkulturen 2018

2. udgave

ISBN: xxx

Rapporten er udarbejdet af
Hannibal Hoff, Analysekonsulent
Katrine Westergaard, Studentermedhjælper
Gry Skrædderdal Jakobsen, Videnskonsulent

Indhold

Introduktion til Madkultur18 ..... **6**
Sådan lå landet **8**

1. Hvad spiser danskerne til aftensmad? **10**
1.1 De mest populære middagsretter 12
1.2 Ingredienser i aftensmaden 15
Opsamling 25

2. Hvem laver aftensmaden? **26**
2.1 Deltagelse i madlavningen 28
2.2 Kønsforskelle i deltagelsen 30
Opsamlling 35

3. Hvor hjemmelavet er danskernes aftensmad? **36**
3.1 Udvikling i hjemmelavede måltider 38
3.2 Hvem laver helt hjemmelavet aftensmad? 42
3.3 Hvorfor hjemmelavet mad? 46
Opsamling 51

4. Hvor lang tid bruger danskerne på at lave aftensmad? **52**
4.1 Udvikling i danskernes tidsforbrug 54
4.2 Hvornår bruger danskerne tid på at lave mad? 60
Opsamling 65

5. Hvilken rolle spiller convenience-produkter i madlavningen? **66**
5.1 Udvikling i danskernes brug af convenience-produkter 68
5.2 Brug af nem og færdiglavet convenience 74
5.3 Convenience og færdigheder 77
Opsamling 83

6. Hvilken type mad spiser danskerne? **84**
6.1 Hvilken type mad spiser danskerne? 86
6.2 Hvilken type mad laver danskerne? 92
6.3 I hvilken retning udvikler madlavningen sig? 96
Opsamling 101

Om undersøgelsen **102**
Slutnoter **106**
Referencer **108**

Introduktion til Madkultur18 Madlavning

Hvert år gennemfører Madkulturen en bred befolkningsundersøgelse af danskernes mad- og måltidsvaner. Det gør vi for at finde ud af, hvordan det står til med den danske madkultur. Laver danskerne stadig selv deres aftensmad? Bruger de friske råvarer? Og spiser de måltidet i selskab med andre eller alene?

For at indfange madkulturen i Danmark undersøger vi danskernes mad- og måltidsvaner og danskernes holdninger til samme. Og vi undersøger, hvordan disse hænger sammen med forskellige sociale, økonomiske og geografiske forhold.

I vores undersøgelser forstås madkultur som et bredt fænomen, der rummer flere forskellige aspekter. Madkultur handler om madlavning. Madkultur handler om råvarer. Madkultur handler om måltider. Over en treårig periode har vi derfor skiftevis sat fokus på danskernes madlavningsvaner, tilgang til råvarer og måltidssituationer. Temaet for undersøgelsen i 2015 var således 'Madlavning', temaet for 2016 var 'Råvarer' og senest, i 2017, var temaet 'Måltider'[1].

De kommende tre år fokuserer vi igen skiftevis på disse tre temaer. På den måde kan vi beskrive udviklingen i madkulturen i Danmark. Hvor har vi været? Hvor er vi nu? Hvor er vi på vej hen?

MÅLTIDET
I 2017 FANDT VI UD AF...

At hver fjerde dansker spiser aftensmad alene.

At lidt mere end en femtedel spiser aftensmåltidet i sofaen.

At 17% bruger under et kvarter på at spise aftensmad.

At mere end halvdelen af danskerne bruger et eller flere medier, imens de spiser.

RÅVARER
I 2016 FANDT VI UD AF...

At knap en femtedel af aftensmåltiderne i de danske hjem afspejler sæsonens råvarer.

At hvert femte aftensmåltid indeholder lokale fødevarer.

At ca. hvert tiende aftensmåltid indeholder hjemmedyrkede råvarer.

At mere end en tredjedel af danskerne følger minimum ét kostprincip – hvor fedtfattig mad er det mest udbredte.

MADLAVNING
I 2015 FANDT VI UD AF...

At over halvdelen af danskerne laver helt hjemmelavet mad.

At hver fjerde dog bruger under et kvarter på at lave mad.

At mere end fire ud af ti danskere beskriver deres aftensmåltid som 'traditionel dansk mad'.

At rugbrød med pålæg er det mest spiste aftensmåltid i Danmark.

Udvikling i madlavning
Temaet for årets undersøgelse er madlavning. Her undersøger vi danskernes mad- og madlavningsvaner. På baggrund af 2.257 besvarelser, som udgør et repræsentativt udsnit af den danske befolkning, præsenterer vi i denne rapport en række analyser og resultater, som gør os alle sammen klogere på dansk madkultur i bred forstand.

I Madkultur18 kan vi både præsentere et øjebliksbillede af danskernes madlavning lige nu og samtidig beskrive den udvikling, der er sket i løbet af de seneste tre år, siden vores måling i 2015. Undersøgelsens genmålinger og analyser kredser omkring seks overordnede spørgsmål:

1. Hvad spiser danskerne?

2. Hvem laver aftensmaden?

3. Hvor hjemmelavet er danskernes aftensmad?

4. Hvor lang tid bruger danskerne på at lave aftensmad?

5. Hvilken rolle spiller convenience-produkter i madlavningen?

6. Hvilken type mad laver danskerne?

Sådan lå landet
Data, årstid, vejr, produkter og hype

Spørgeskema
Data i denne rapport bygger på et online spørgeskema, som er sendt ud via Epinions Danmarkspanel. Undersøgelsen er baseret på besvarelser fra 2.257 repræsentativt udvalgte danskere.

Kalender
Spørgeskemaet blev sendt ud og besvaret i perioden 4. maj – 18. maj 2018. Besvarelserne er fordelt repræsentativt over hverdage og weekender.

Solskin
De to uger, hvor dataindsamlingen fandt sted, vil af mange blive husket for et historisk flot og varmt vejr. Middeltemperaturen for maj måned, 2018, var 15° C. Det er mere end 4° C højere end normalt. Der faldt under halvt så meget regn, og der var markant flere solskinstimer end normalt. I en gennemsnitlig maj er der lidt under 7 solskinstimer i døgnet. I denne periode var der intet mindre end 12 solskinstimer i døgnet . De følgende måneder skulle vise sig at blive endnu varmere, og det førte til både tørkeramte landbrug, skov- og plantagebrande og grillforbud.

Affald
Det flotte solskinsvejr fik danskerne til at søge mod parker og strande - også ved spisetid. Det var dog ikke alle, der fik alt med hjem igen. I København var mængden af affald i parkerne 46% større i den flotte og solrige maj måned end normalt.

Plantefars
Plantebaseret fars var en af de helt store nyheder i de danske supermarkeder i maj 2018. Plantebaseret fars, eller 'vegansk hakkekød' som det også er blevet døbt, blev introduceret i begyndelsen af 2018 i en række forskellige supermarkeder. Og med så stor succes at flere supermarkeder i starten ikke kunne følge med efterspørgslen og måtte melde alt udsolgt.

Måltidskasser
Måltidskasser var ikke nogen nyhed i maj 2018. Men i løbet af 2017 og 2018 blev der satset stort på nye måltidskassekoncepter og -løsninger. Og flere af de allerstørste aktører på den danske fødevarescene, såsom COOP og Meyers, trådte ind på markedet for måltidskasser med nye satsninger.

Restauranter
Danske restauranter samlede i februar 2018 mere end 30 Michelin-stjerner sammen. Dét vel at mærke uden den verdensberømte, københavnske restaurant, Noma. Efter at have været lukket i et år genåbnede Noma i starten af 2018 på en ny lokation og med et nyt koncept med endnu større fokus på sæson og lokale råvarer.

Politik
Politisk bød starten af maj 2018 på en mindre regeringsrokade, efter de to Venstre-ministre, Søren Pind og Esben Lunde Larsen, gik af. Det betød på det miljø- og fødevarepolitiske område en ny minister i form af Jakob Ellemann-Jensen.

Ulve
Debatten om ulve rasede i Danmark i foråret 2018. Hører ulve til i den danske natur? Eller er ulven for farlig for både mennesker og især produktionsdyr? Ifølge flere observatører var debatten ligeledes et udtryk for forskelle mellem land og by og forskellige natursyn.

Sport
Og nu vi taler om ulve, var det i denne periode, at den danske superligasæson 17/18 blev afgjort. Den var højdramatisk, men endte med, at 'ulvene' fra Midtjylland løb afsted med guldet. Samtidig var Danmark i maj 2018 vært for VM i Ishockey, hvilket gjorde Boxen i Herning og Royal Arena i København til publikumsjublende epicentre[2].

Det flotte solskinsvejr fik danskerne til at søge mod parker og strande - også ved spisetid.

1

Hvad spiser danskerne til aftensmad?

Hvilke retter er de mest populære? Hvilke råvarer indgår i maden? Og er der forskel på københavnere og sønderjyder, når det kommer til, hvilken mad der bliver sat på bordet? Læs med og bliv klogere på aftensmaden i Danmark og ikke mindst, hvilken udvikling maden på tallerkenen har gennemgået.

1.1 De mest populære middagsretter

Omdrejningspunktet for vores undersøgelse af madkulturen er aftensmåltiderne ude i de danske hjem. Vi har derfor bedt danskerne om at beskrive gårsdagens aftensmåltid med deres egne ord. Det har givet os over 2.000 madbeskrivelser, som vi efterfølgende har kategoriseret i 88 forskellige middagsretter. Her har vi taget udgangspunkt i den kategorisering, som blev lavet i forbindelse med samme undersøgelse i 2015, så vi kan sammenligne årets resultater med retterne fra 2015. Og tilføjet enkelte nye retter.

Hvilke retter spiser danskerne hyppigst? Tabel 1 viser et overblik over de ti mest spiste middagsretter i 2018 og 2015. I 2018 er de tre mest populære retter: Rugbrød med pålæg, kylling med kartofler og/eller grønt og pizza. Til sammenligning var de tre mest populære retter i 2015: Rugbrød med pålæg, pizza og suppe.

Rugbrød er og bliver altså danskernes mest spiste aftensmåltid, skarpt forfulgt af kylling og pizza i mange former: Hjemmelavet, som take-away, som færdigret og fra frost. Hvis vi tager et mere generelt blik på de mest spiste danske retter, viser det sig, at otte af de mest populære middagsretter i 2018 også var blandt de mest populære i 2015. Samtidig kan vi se, at de ti mest populære retter udgjorde omkring 40% af alle de spiste retter, både i 2015 og i 2018. Det tyder på, at der ikke er kommet større variation i danskernes retter.

Danskernes aftensmad er påvirket af vind og vejr

Dataindsamlingen fandt sted i maj måned, der var historisk varm og flot, og det viser sig, at vejrsituationen har haft stor betydning for, hvilke middagsretter der er de mest populære i 2018.

Undersøgelsen i 2015 blev foretaget i september, og her var suppe den tredje mest spiste ret; Hele 4,3 % af aftensmåltiderne var supper af forskellige slags. I 2018 udgør supperne derimod kun 1,3% (tal ikke vist). Denne nedgang må især tilskrives vejr og sæson. De supper, der blev spist i september 2015, var i høj grad varme og fyldige supper, og det er – ikke overraskende – mindre populært, når det er varmt udenfor, og solen skinner.

Grillretter
Beskrivelse

"Grillretter" består af forskellige typer af kød og fisk, herunder forskellige kødudskæringer, pølser, hakket kød mv., typisk serveret med brød, salat og/eller kartofler. Specifikke retter, hvor grillen primært er substitut for en ovn eller en stegeplade, har vi ikke inkluderet i "grillretter". Det betyder, at grillretter f.eks. ikke inkluderer pizza tilberedt på grillen.

De forskellige vejrforhold betyder, at grillretter slet ikke udgjorde en kategori i undersøgelsen i 2015, mens grillretter i dette års undersøgelse er den mest populære middagsret overhovedet. 9,2% af aftensmåltiderne i Danmark består af grillretter. Det er altså tæt på at være hvert tiende aftensmåltid (tal ikke vist).

Men for at kunne sige noget mere generelt om madkulturen i Danmark, og hvordan madkulturen udvikler sig, tager vi udgangspunkt i alle de andre aftensmåltider.
Vi har med andre ord ekskluderet grillretterne fra vores analyser, med mindre andet er angivet. Læs mere i "Om undersøgelsen - Metode, data, analyse".

Tabel 1

Top 10 mest populære middagsretter

De ti mest populære middagsretter i 2018 og 2015. Andelen viser, hvor mange procent af de voksne danskere, der spiser denne middagsret.

2018

Nr.	Andel (%)	Ret
1	6,6%	Rugbrød med pålæg
2	5,7%	Kylling med kartofler og/eller grønt
3	5,0%	Pizza
4	4,4%	Bøf med tilbehør
5	3,4%	Brød med pålæg, sandwich
6	3,0%	Burger eller bøfsandwich
7	3,0%	Koteletter og schnitzler
8	2,6%	Frikadeller
9	2,5%	Gryderet
10	2,3%	Pastaret

Kilde: Madkultur18
(N=1.977)

2015

Nr.	Andel (%)	Ret
1	6,3%	Rugbrød med pålæg
2	4,8%	Pizza
3	4,3%	Suppe
4	4,1%	Kylling med kartofler og/eller grønt
5	3,8%	Koteletter og schnitzler
6	3,7%	Bøf med tilbehør
7	3,6%	Gryderet
8	3,3%	Pastaret
9	3,1%	Frikadeller
10	3,1%	Kalve- og oksesteg

Kilde: Madindeks 2015
(N=2.339)

'Rugbrød med pålæg' er stadigvæk den mest populære middagsret
Som det fremgår af tabel 1, er rugbrød med pålæg stadig den mest populære middagsret i Danmark. Andelen af middagsretter, der består af rugbrød med pålæg, er endda steget en smule.

Når rugbrødsmadder i dag er så populær en middagsret, skal det blandt andet ses i lyset af, at mange danskere har kantineordninger, og mange institutioner har madordninger. En stor del af de danske børn og voksne spiser derfor varme frokostretter på arbejdspladsen eller i institutionen og vælger derfor rugbrødsmadder som en kold, nem, hurtig og opfattet sund løsning på aftensmåltidet.

Rugbrød med pålæg kan varieres og tilberedes på mange forskellige måder og med forskellige hensyn. Det kan både tilberedes og spises som en decideret middagsret, bestående af forskellige rugbrødsmadder med varmt og koldt pålæg, herunder kød-, grøntsags- eller fiskepålæg. Eller det kan være en måde at gøre brug af madresterne i køleskabet. Det er nærliggende at forestille sig, at mange danskere har en ugentlig rugbrødsaften, hvor forskellige rester indgår som pålæg: Kogte kartofler, medisterpølse, fiskefilet, flæskesteg, fiskefrikadeller osv.

Kylling og pizza er fortsat populært
Kigger vi videre på listen over de mest populære middagsretter, kan vi se, at udskæringer med kylling sammen med forskellige slags tilbehør kun er blevet endnu mere populære. I 2015 udgjorde kylling med kartofler og/eller grønt 4,1% af middagsretterne. Det tal er steget til 5,7% i år. Det er mad, der opfattes sundt og relativt enkelt at tilberede, og som altså også spises på varme, solrige forårsdage.

Derudover viser årets undersøgelse, at pizza forbliver blandt danskernes mest populære middagsretter. Det kan dels skyldes, at pizzaen af natur, ligesom smørrebrødet, kan varieres og tilpasses med mange forskellige typer af fyld. En pizza kan være simpel eller avanceret, den kan være børnevenlig eller bestemt ikke-børnevenlig. Samtidig – og måske vigtigst – er pizza en ret, der er tilgængelig både på restaurant, som takeaway, som færdigret og som hjemmelavet. Pizza er således en valgmulighed i mange forskellige aftensmadssituationer.

Der er ikke markante forskelle mellem, hvilke retter der er mest populære i hverdagen, og hvilke retter der er mest populære i weekenden. Rugbrød med pålæg er den mest populære ret, både i hverdagen og i weekenden. Der er en lille tendens til, at weekenderne byder på lidt flere tidskrævende og avancerede retter. Som man kan læse i kapitel 4, bruger danskerne også længere tid på at lave mad i weekenden.

Rugbrød
Historisk set

Historisk set var rugbrødsmadder, eller smørrebrød, et stykke brød med smør eller fedt, der kunne tages med i marken. Fra slutningen af 1800-tallet, og op gennem 1900-tallet, medførte industrialiseringen en ændring i danskernes spisevaner, der blandt andet betød, at frokosten, det varme måltid midt på dagen, blev erstattet af en kold madpakke bestående af rugbrød med forskellige typer pålæg.

Det varme måltid blev hermed rykket til aftensmåltidet, når manden kom hjem fra arbejdet. I begyndelsen af 1900-tallet så vi samtidig, at det højtbelagte smørrebrød dukkede op på finere etablissementer; blandt andet i Tivoli, hvor det blev en eksklusiv spise blandt borgerskabet og grundlagde en af de få kulinariske opfindelser, der kan siges at være dansk.

1.2 Ingredienser i aftensmaden

Der har i 2018 været stor opmærksomhed omkring kødfrie dage og alternativer til kød, herunder lanceringen af den såkaldte 'plantefars'. Figur 1 viser udviklingen i, hvor ofte forskellige ingredienser indgår i danskernes aftensmåltider i 2015 og 2018. Det er vigtigt at pointere, at disse tal ikke er udtryk for danskernes samlede forbrug af ingredienserne.

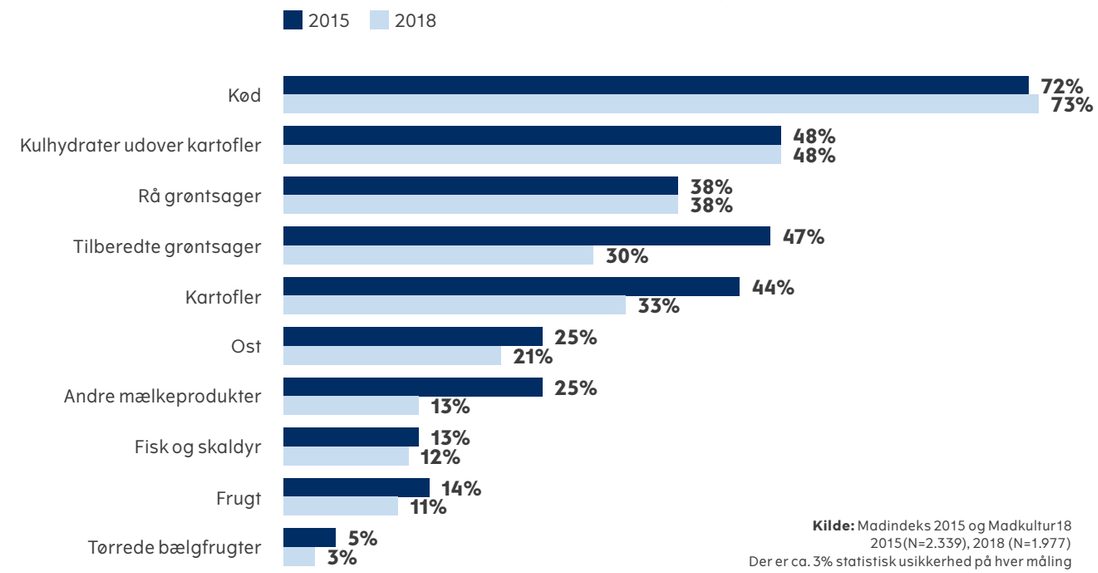
Som et eksempel kan et fald i andelen af aftensmåltider med kartofler gå hånd-i-hånd med, at danskerne i stedet for er begyndt at spise kartofler på andre tidspunkter. Vi kan med andre ord ikke sige noget om, hvad der havner i indkøbskurven, men derimod noget om hvordan danskerne sammensætter deres aftensmåltider.

Kød spiller fortsat en helt central rolle i danskernes aftensmad. Samtidig viser figuren et fald i de fleste af de øvrige ingredienser, hvilket kan tyde på, at danskernes aftensmåltider bliver mindre komplekse og indeholder færre forskellige ingredienser. Endelig viser figuren nogle forandringer i andelen af aftensmåltider med grøntsager og kartofler, som vi kigger nærmere på i det følgende.

Figur 1

Ingredienser i danskernes aftensmåltider.

Udvikling i andel af aftensmåltider hvori udvalgte ingredienser indgår.



Kilde: Madindeks 2015 og Madkultur18 2015(N=2.339), 2018 (N=1.977)
Der er ca. 3% statistisk usikkerhed på hver måling

Ikke flere kødfrie dage end for tre år siden
Kødfrie dage, vegetarisme, veganisme og fleksitarisme er alle udtryk, som har fyldt mere og mere i mediebilledet over de sidste par år. Som figur 2 viser, har det dog ikke for alvor påvirket danskernes vaner, når det kommer til hvor mange aftensmåltider, der indeholder kød. Her ser vi, at udviklingen fra 2015 til 2018 er stabil.

Det skal dog understreges, at denne udvikling ikke siger noget om mængden af kød i måltidet og dermed danskernes samlede kødforbrug. Kødforbruget kan altså godt være faldet, hvis mængden af kød i hver enkelt ret er blevet mindre. På samme vis kan det samlede kødforbrug også være faldet, hvis befolkningen fx er begyndt at spise mindre kød til andre måltider end aftensmåltidet. Men figuren fortæller, at antallet af kødfrie aftensmåltider i Danmark, og dermed antallet af kødfrie dage, ligger på et lige så højt niveau som i 2015.

Danskerne smider kød på grillen
Når danskerne griller, bliver der i langt de fleste tilfælde lagt kød på grillen. Figur 2 viser udviklingen i aftensmåltider med kød, når grillretter er inkluderet.

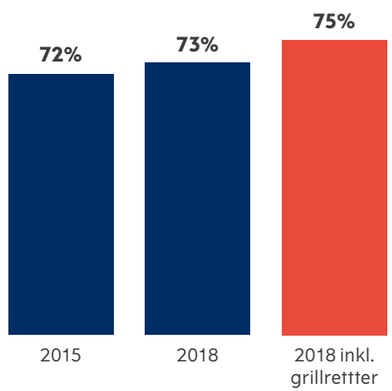
Generelt stiger andelen af aftensmåltider med kød, rå grøntsager og kartofler en anelse, når vi inddrager grillretterne i analysen (tal ikke vist). Det er altså særligt disse ingredienser, der indgår i danskernes grillmåltider. Forskellige slags grillet kød med grøn salat og kartofler er en særdeles populær sammensætning. Omvendt ser vi, at andelen af aftensmåltider med tilberedte grøntsager, ost samt fisk og skaldyr falder en anelse, når vi inddrager grillretterne (tal ikke vist). Det er altså ingredienser, der er mindre udbredt, når danskerne griller.

Kødfrie dage - det bliver ved snakken
At antallet af kødfrie dage ikke er steget i løbet af de seneste tre år, kan virke overraskende. Der har i de seneste år været et stigende fokus på en række udfordringer forbundet med produktionen og indtaget af kød, herunder klimabelastning, betydning for sundheden og for dyrevelfærden. I medierne har der været historier om demonstrationer imod kødproduktion, og der har været heftig debat om kødfrie dage, fleksitarisme, vegetarisme og veganisme[3].

Figur 2

Danskerne spiser stadig kød til aftensmad – og særligt når der grilles

Udvikling i andel af middagsretter hvori kød indgår.



Kilde: Madindeks 2015 og Madkultur18 2015(N=2.330), 2018 (N=1.977), 2018 inkl. grillretter (N=2.176)

Men det store fokus har ikke ændret på, hvor ofte danskerne spiser kød til aftensmad. Dertil er danskernes lyst og vane omkring at spise kød åbenbart for stærk. Det er derfor nærliggende at forestille sig, at de forskellige kødfrie alternativer den seneste tid, og i stigende grad end tidligere, er blevet mere italesat og fremhævet. Kødfrie dage eksisterede også før denne italesættelse, men var ikke nødvendigvis et bevidst forbruger-fravalg. Der var snarere blot tale om dage, hvor der, af forskellige årsager, ikke indgik kød i aftensmåltidet.

Når vi kigger nærmere på, hvor ofte aldersgrupperne har kød på tallerkenen, er der umiddelbart ingen statistisk signifikante forskelle. Ved mere avancerede statistiske analyser viser sig en signifikant forskel mellem de unge 18-25-årige og flere af de andre aldersgrupper.

Figur 3 viser, at de 18-25-årige sjældnere end andre aldersgrupper spiser kød til aftensmad. Her er med andre ord en større sammenhæng med den italesatte tendens om kødfrie dage og så de faktiske måltider.

Det bliver interessant at følge disse bevægelser omkring køds rolle i aftensmaden. Vil de unge ændre praksis, når de bliver ældre? Eller er de unge i virkeligheden first-movers, hvis adfærd varsler større forandringer i danskernes kødvaner?

Figur 3

De unge spiser sjældnest kød

Andel af aftensmåltider hvori kød indgår, fordelt på alder.

Kilde: Madkultur18 (N=1.946)

Andelen af aftensmåltider med fisk og skaldyr er faldet blandt de unge.

Hvad erstatter de unge kødet med?
Diskussionen om flere (eller færre) kødfrie dage fører naturligt til en diskussion om, hvad danskerne så skal spise i stedet for kød. Blandt de forskellige alternativer til kød kan vi se, at der er forskel på, hvad de forskellige aldersgrupper erstatter kødet med.

Samlet set spiser kun ca. 1% af danskerne tofu til aftensmad, og det er særligt de unge (tal ikke vist). Yderligere analyser viser, at de 18-25-årige har 21 gange større sandsynlighed for at spise tofu end danskere over 65 år.

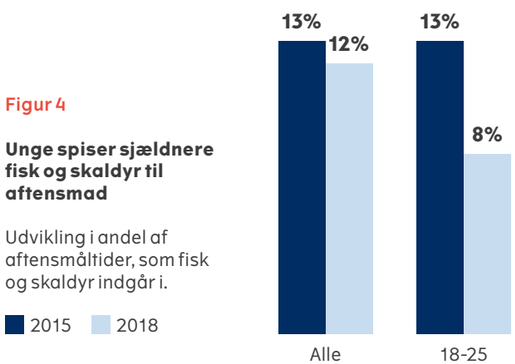
Figur 4 viser en sammenligning af 2015 og 2018, som afslører, at der i 2018 er færre unge, der spiser fisk og skaldyr sammenlignet med 2015. Dét, at unge spiser færre måltider, der indeholder kød, kan altså ikke forklares med, at de i stedet spiser fisk. Tværtimod.

Ydereligere analyser peger på, at forskelle i indkomst har betydning for, hvor stor en andel af aftensmåltiderne fisk og skaldyr indgår i. Således indgår fisk og skaldyr i højere grad i aftensmåltider i husstande med en samlet indkomst over 600.000 kr (tal ikke vist).

Figur 4

Unge spiser sjældnere fisk og skaldyr til aftensmad

Udvikling i andel af aftensmåltider, som fisk og skaldyr indgår i.



Kilde: Madindeks 2015 og Madkultur18 2015 (N=2.325), 2018 (N=1.946)

Kartofler er sjældnere på menuen
Fra alternativer til kød, som fisk og tofu, til en råvare, som mange opfatter som en tro følgesvend til kød, nemlig kartoflen. Når vi sammenligner andelen af aftensmåltider med kartofler i 2015 med andelen i 2018, afsløres et tydeligt fald på 11 procentpoint fra 2015 til 2018.

Igen er det vigtigt at pointere, at tallet ikke siger noget om, hvor mange kartofler, der havner i indkøbskurven, men derimod noget om, hvor ofte kartofler af forskellig slags er på aftenmenuen.

Figur 5 viser, at andelen af kartofler er højere, når vi inkluderer grillretter i analysen. Når der spises kartofler til grillmaden, er det særligt som kogte kartofler i en hjemmelavet kartoffelsalat, færdiglavede kartofler eller bagte/grillede kartofler.

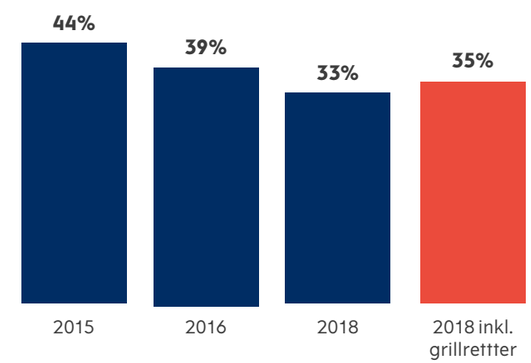
Selvom faldet ikke nødvendigvis er årstids- eller sæsonbestemt, kan det historisk flotte forårsvejr dog alligevel godt have haft betydning for en del af faldet. De små ændringer i danskernes spisevaner, som kan aflæses i udviklingen af hvilke aftensmålter, der er mest populære (jf. tabel 1), kan tænkes at smitte af på brugen af kartofler. Færre supper og færre gryderetter antyder, at varme og fyldige retter, hvor kartofler kan indgå i, er blevet udskiftet med mere 'friske' og lette retter.

Det kan dog langt fra forklare hele faldet, eftersom mange af de retter, hvor kartofler traditionelt er tilbehør, herunder frikadeller, steg, bøf mv., stadig er blandt de hyppigste retter i 2018. Vi har derfor undersøgt faldet i andelen af kartofler nærmere.

Figur 5

Færre aftensmåltider med kartofler

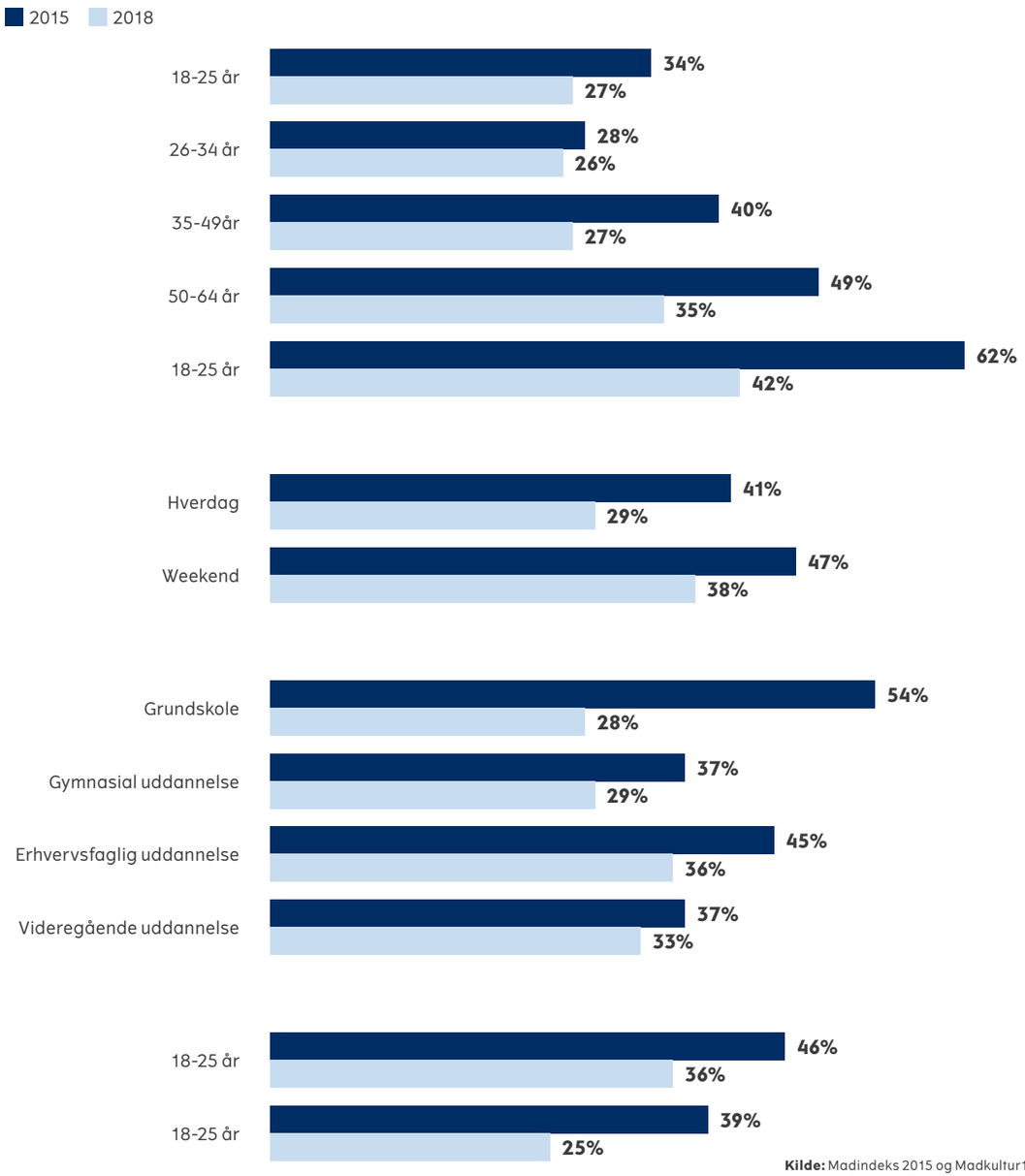
Udvikling i andelen af aftensmåltider hvori kartofler indgår.



Kilde: Madindeks 2015 og Madkultur18 2015(N=2.325), 2018 (N=1.977), 2018 inkl. grillretter (N=2.176)

Figur 6

Hvem spiser kartofler og hvornår?
Udvikling i andele af aftensmåltider hvor kartofler indgår i, fordelt på aldersgrupper, ugedage, uddannelsesniveau og børnefamilier.



Kilde: Madindeks 2015 og Madkultur18 2015(N=2.325), 2018 (N=1.977)

Figur 6 viser udviklingen i andelen af retter med kartofler i. Som det fremgår af figuren, er der sket et overordnet fald, der går på tværs af både aldersgrupper, uddannelseskategorier og ugedage.

Når vi kigger nærmere på faldet i retter, der indeholder kartofler, viser det sig, at det særligt er blandt de befolkningsgrupper, der tidligere spiste flest kartofler, de ældre og de kortuddannede, at faldet er størst. Kartofler associeres ofte med sovs og indtager en særlig plads i de traditionelle danske retter (se kapitel 6). En lille del af faldet i andelen af kartofler blandt de ældre kan derfor muligvis tilskrives, at færre ældre spiser traditionelle og moderne danske retter (se kapitel 6). Faldet i kartofler er dog så stort, at det også kan skyldes, at kartofler i mindre grad indgår i traditionelle og moderne danske retter.

En anden mulig forklaring på det store fald i andelen af kartofler i aftensmåltiderne kunne være en generel 'kulhydratforskrækkelse' i befolkningen. Men i figur 1 ser vi netop, at 'kulhydrater udover kartofler', dvs. pasta, ris, brød og rugbrød, ikke er faldet. Det tyder på, at der er særlige udfordringer omkring kartofler.

Endelig kan vi se, at faldet er større i hverdagen end i weekenden og størst blandt børnefamilier. I de følgende kapitler kigger vi nærmere på dette fald, og hvordan det hænger sammen med ændrede praksisser omkring madlavningen generelt.

I 2018 var kartofler sjældnere på aftensmadsbordet sammenlignet med 2015.

Samlet fald i brugen af grøntsager
Udviklingen i danskernes brug af grøntsager i aftensmåltiderne er ikke helt så entydig. Mens vi ser et drastisk fald i andelen af tilberedte grøntsager, fra 47% til 30%, er andelen af rå grøntsager den samme som for 3 år siden, nemlig 38% (se figur 7).

En del af faldet i de tilberedte grøntsager kan tilskrives samme vejrpåvirkning som med kartoflerne. Færre supper og færre gryderetter må antages at påvirke andelen af tilberedte grøntsager.

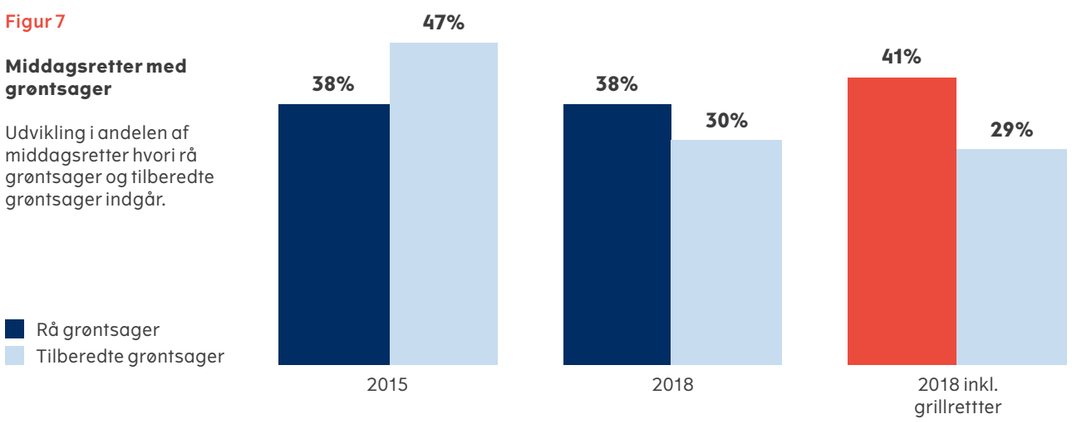
Ligesom med både kartofler og kød, ser vi, at grillretterne påvirker andelen af rå grøntsager og tilberedte grøntsager. Figur 7 viser, at andelen af aftensmåltider med rå grøntsager stiger med 3%, når vi medregner grillretterne. Når danskerne griller, spises der altså flere rå grøntsager; ofte i form af salater.

Samlet set ser vi dog et markant fald i andelen af aftensmåltider, hvori grøntsager indgår. Hvis danskerne samlet set spiser færre grøntsager, er det naturligvis udfordrende i forhold til at sikre en varieret kost og en generel udfordring for folkesundheden.

Figur 7

Middagsretter med grøntsager

Udvikling i andelen af middagsretter hvori rå grøntsager og tilberedte grøntsager indgår.



Kilde: Madindeks 2015 og Madkultur18 2015(N=2.318), 2018 (N=1.977), 2018 inkl. grillretter (N=2.176)

Jo højere uddannelsesniveau, desto flere grøntsager
Når vi kigger nærmere på, hvem der spiser grøntsager til aftensmad, ser vi en klar tendens i forhold til uddannelsesniveau: Jo højere uddannelsesniveau, desto flere grøntsager, både rå og tilberedte.

Blandt danskere med videregående uddannelser er brugen af rå grøntsager faktisk steget siden 2015 (tal ikke vist). Danskere med grundskole, gymnasial og erhvervsfaglig uddannelse har henholdsvis 64%, 44% og 33% mindre sandsynlighed for at spise rå grøntsager end danskere med en videregående uddannelse. Samme tendens ses for tilberedte grøntsager.

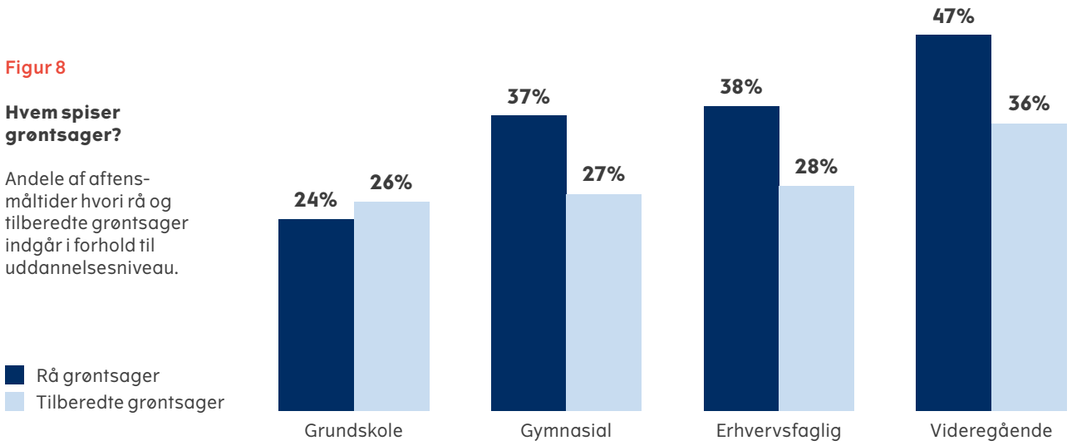
Derudover ser vi, at kvinder spiser flere rå grøntsager til aftensmad, end mændene gør. Rå grøntsager indgår i 43% af kvindernes aftensmåltider og kun 33% af mændenes aftensmåltider. Denne sammenhæng er signifikant, selvom vi kontrollerer for uddannelsesniveau.

Til gengæld er der ikke nogen forskel mellem mænd og kvinder i forhold til, hvor ofte tilberedte grøntsager indgår. I næste kapitel kigger vi nærmere på nogle af forskellene mellem mænd og kvinder i forhold til mad- og madlavningsvaner.

Figur 8

Hvem spiser grøntsager?

Andele af aftensmåltider hvori rå og tilberedte grøntsager indgår i forhold til uddannelsesniveau.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.966)

Opsamling
Det spiser danskerne til aftensmad

Rugbrød med pålæg er stadigvæk den mest populære danske middagsret
1 ud af 15 aftensmåltider, svarende til 6,6%, består af rugbrød med pålæg. Det er samme andel som for tre år siden.

Ikke flere kødfrie dagen end for tre år siden
Trods megen debat om forskellige alternativer til kød, indgår kød ligeså ofte i danskernes aftensmåltider som for tre år siden.

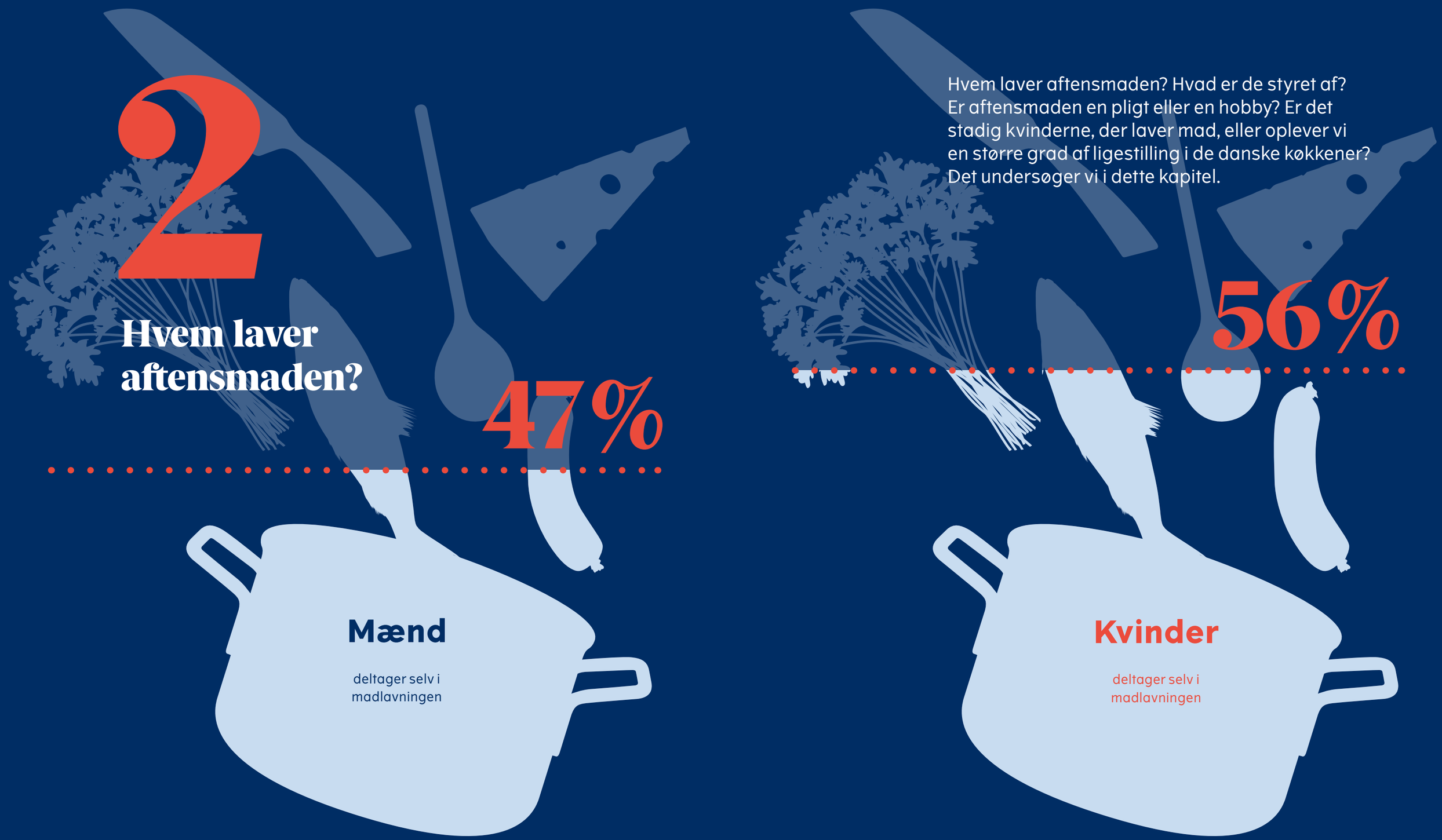
Markant fald i kartoffelforbruget
Kartoffelforbruget er faldet med 11% siden 2015. Faldet i brugen af kartofler er særlig stort blandt de befolkningsgrupper, der tidligere spiste flest kartofler: de ældre og de kortuddannede.

Samlet fald i brugen af grøntsager
Samlet set er andelen af aftensmåltider, hvori grøntsager indgår, faldet markant. Og analyserne viser, at grøntsagsforbruget følger uddannelsesniveauet; jo kortere uddannelse, desto færre grøntsager.

2

Hvem laver aftensmaden?

Hvem laver aftensmaden? Hvad er de styret af? Er aftensmaden en pligt eller en hobby? Er det stadig kvinderne, der laver mad, eller oplever vi en større grad af ligestilling i de danske køkkener? Det undersøger vi i dette kapitel.



2.1 Deltagelse i madlavning

Når vi kigger på samtlige måltider en given aften i Danmark, har lidt over halvdelen, 52%, af de voksne danskere været med til at lave deres egen aftensmad. Mange forskellige parametre, såsom køn, alder, husstandstype og geografi, har dog betydning for, om man deltager i madlavningen eller ej.

Ældre danskere, der bor alene, deltager oftest i madlavningen
Det er næppe overraskende, at man i højere grad vil have deltaget i madlavningen, når man bor alene, end hvis man bor sammen med andre.

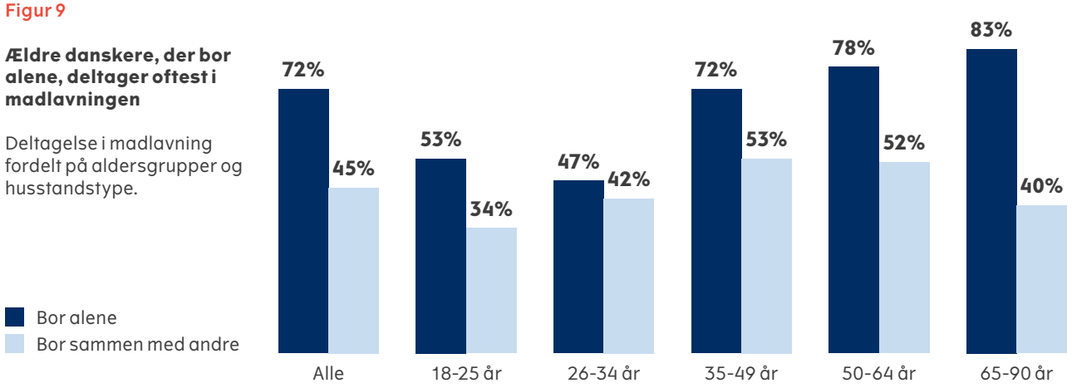
Figur 9 viser, at 72% af alle danskere, der bor alene, også selv er med til at lave deres aftensmad. De danskere, der bor alene og ikke laver maden selv, går i stedet ud og spiser, spiser take-away, eller spiser aftensmad som andre, f.eks. venner og familie, har lavet til dem. Til sammenligning er det kun 45% af de danskere, som bor sammen med andre, der tager del i madlavningen.

Figur 9 viser samtidig, at der er store aldersforskelle i forbindelse med madlavningen. 83% af de ældre danskere, der bor alene, laver selv deres mad, mens kun omtrent halvdelen af unge under 34 år, der bor alene, deltager i madlavningen. Det skyldes blandt andet, at en stor del af den yngre generation spiser take-away i stedet. Næsten en fjerdedel af de 26-34-årige, der bor alene, spiser take-away (tal ikke vist).

Figur 9

Ældre danskere, der bor alene, deltager oftest i madlavningen

Deltagelse i madlavning fordelt på aldersgrupper og husstandstype.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.415)

Kun halvdelen af unge under 34 år, der bor alene, laver selv aftensmad.

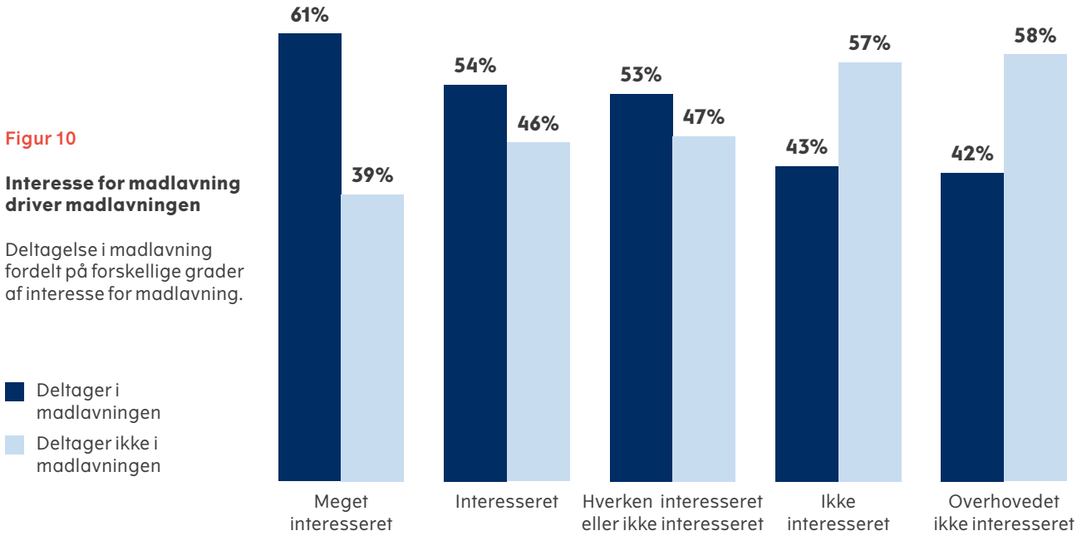
Interessen driver madlavningen
Interessen for madlavning er en anden faktor, som har stor betydning for, om man deltager i madlavningen eller ej. Som figur 10 illustrerer, er 61% af de danskere, der er meget interesserede i madlavning, selv med til at lave deres mad, hvorimod kun 42% af de, der slet ikke er interesserede i madlavning, er med til at lave mad. Det er således i høj grad interessen, der driver madlavningen.

Omvendt er det værd at bemærke, at 4 ud af 10 af de danskere, som slet ikke interesserer sig for madlavning, alligevel er med til at lave mad.

Figur 10

Interesse for madlavning driver madlavningen

Deltagelse i madlavning fordelt på forskellige grader af interesse for madlavning.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.927)

2.2 Kønsforskelle i deltagelsen

De fleste danskere uanset køn laver selv aftensmad. Og i nogle familier er det mor, der laver aftensmaden, i andre familier er det far. Tidligere var det husmoderen, hvis hverdag var organiseret omkring at holde hus, der stod for aftensmaden. Men hvem laver maden i dag, og hvad er de drevet af?

Lidt flere kvinder end mænd deltager i madlavningen
Samlet set har 56% af kvinderne og 47% af mændene selv været med til at lave deres aftensmad. Når vi kigger på andelen af danskere, der bor alene og er med til at lave deres egen aftensmad, er der ikke forskel på mænd og kvinder (tal ikke vist).

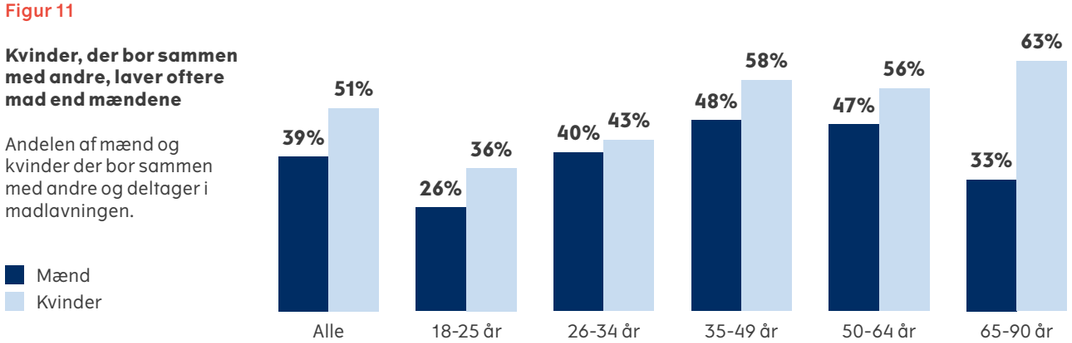
Men når vi kigger på danskere, der bor sammen med andre og er med til at lave deres egen aftensmad, er der derimod markante forskelle på mænd og kvinder.

Som det fremgår af figur 11, deltager halvdelen af de danske kvinder, der bor sammen med andre, i madlavningen, mod kun 39% af mændene. Derudover viser figuren, at der er store aldersforskelle i forhold til køn og deltagelse i madlavningen. Kigger vi på den ældste aldersgruppe, de 65-90-årige, er det næsten dobbelt så mange af kvinderne, der har lavet mad, i forhold til mændene. I de øvrige aldersgrupper er fordelingen mere lige. Yderligere analyser viser, at disse sammenhænge også er gældende, når der kontrolleres for familietype, uddannelse og indkomst.

Figur 11

Kvinder, der bor sammen med andre, laver oftere mad end mændene

Andelen af mænd og kvinder der bor sammen med andre og deltager i madlavningen.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.415)

Flere kvinder opfatter madlavning som en pligt
Tilbage i 2015 så vi en tydelig sammenhæng mellem madinteresse, madlavning og køn. Groft sagt, så lavede kvinderne mad, også selvom de ikke var interesserede i madlavning, mens mænds deltagelse i madlavningen i højere grad hang sammen med, hvor interesserede de var i madlavning. Det pegede i retning af, at kvindernes madlavning, i højere grad end mændenes, var drevet af pligt.

I år har vi spurgt direkte, om man først og fremmest anser madlavning som en pligt, og resultaterne understøtter og udbygger pointen fra 2015; Flere kvinder end mænd opfatter madlavning som en pligt.

Figur 12 viser, at 41% af danske kvinder er overvejende enige i udsagnet: "At lave mad er først og fremmest en pligt". Hos mændene gælder det kun for 32%.

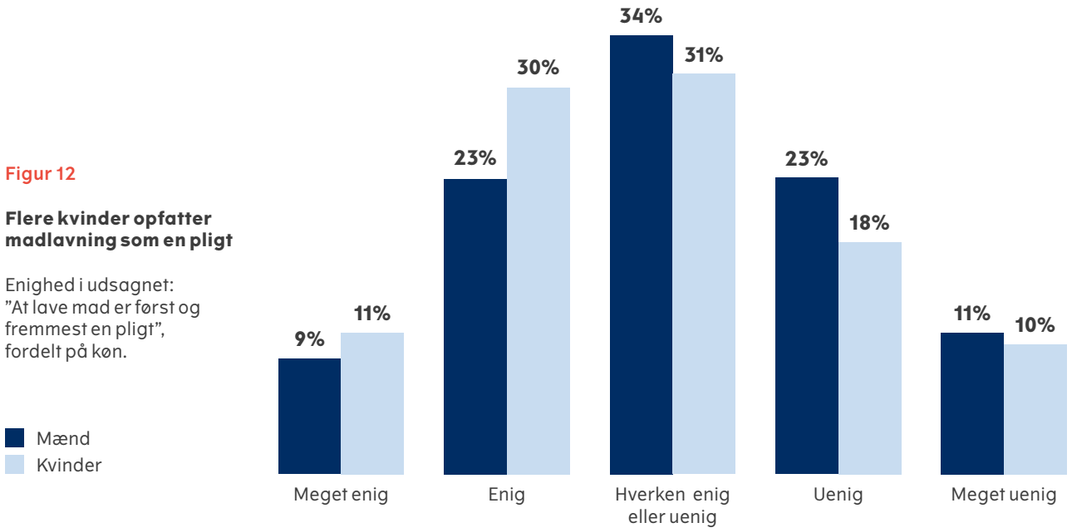
I forlængelse af denne indstilling er det også vigtigere for kvinder end for mænd, at den daglige madlavning ikke tager for lang tid. 64% af kvinderne er overvejende enige i, at madlavningen ikke må tage for lang tid, hvilket kun gælder for 48% af mændene (tal ikke vist).

Disse tal understøttes af flere sociologiske pointer omkring madlavning og køn. Siden 1990'erne har flere studier vist, at kvinders rolle og tilgang til madlavning ofte er koblet til pleje og omsorg for familien. Madlavning er i højere grad en del af dét "at holde hus" og at få hverdagen til at fungere[5].

Figur 12

Flere kvinder opfatter madlavning som en pligt

Enighed i udsagnet: "At lave mad er først og fremmest en pligt", fordelt på køn.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.966)

Kvinder laver sundere aftensmad end mænd
En markedsanalyse fra Landbrug & Fødevarer viser, at når mænd køber ind, handler det i højere grad om smag, mens det for kvinder i højere grad handler om produkternes sundhed[6]. Vores analyser viser, at smagen spiller en stor rolle i både mænd og kvinders madlavning, og her er ikke nogen signifikant forskel mellem kønnene (tal ikke vist).

Til gengæld er der en forskel, når vi kigger på, hvor sund mad mænd og kvinder laver. Figur 13 viser, hvor sundt, mænd og kvinder vurderer, det aftensmåltid, de selv har været med til at lave, er. Som det fremgår af figuren, vurderer 15% af kvinderne deres aftensmåltid som 'rigtig sundt', mens kun 6% af mændene vurderer måltidet sådan.

Kvinder tager hverdagstørnen, mens mændene madnørder i weekenden
Mens mange kvinders tilgang til madlavning i høj grad handler om at få hverdagen til at fungere, indikerer vores analyser, at mænd oftere end kvinder foretrækker at have god tid til madlavningen og derfor i højere grad laver mad i weekenden end i hverdagen (tal ikke vist).

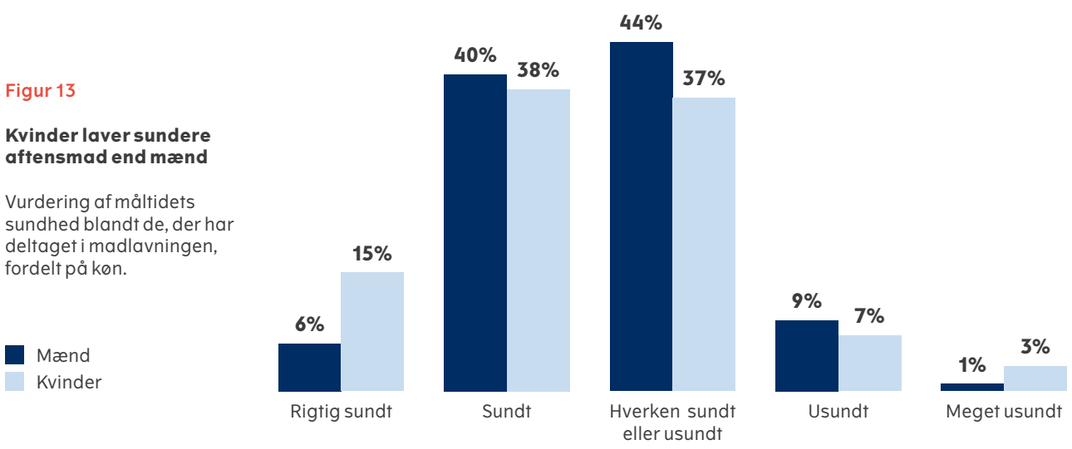
Nyere dansk forskning peger på, at mænds tilgang til madlavning i mange tilfælde handler om at have mulighed for at træde ud af hverdagens og familiens forpligtelser, og at madlavning giver anledning til at bruge tid og fordybe sig[7].

Figur 14 understøtter denne pointe; 64% af de mænd, der er meget interesserede i madlavning, har også været med til at lave mad, mens kun 38% af de mænd, der overhovedet ikke interesserer sig for madlavning, har været med til at lave mad.

Figur 13

Kvinder laver sundere aftensmad end mænd

Vurdering af måltidets sundhed blandt de, der har deltaget i madlavningen, fordelt på køn.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.038)

Med andre ord "slipper" mange af de mænd, der overhovedet ikke er interesserede i madlavning, for at lave mad. Det gælder ikke i samme grad for kvinderne. Der er 46% af kvinderne, som laver mad på trods af, at de slet ikke interesserer sig for madlavning.

Denne pointe understøttes også af vores analyser af danskernes grillretter. Her er mændene i højere grad repræsenterede i madlavningen end ellers, mens kvinderne er ligeså repræsenterede. Mændene laver altså i højere grad mad, når der bliver grillet, mens kvinderne laver mad i lige så høj grad, hvad enten der bliver grillet eller ej (tal ikke vist).

Pligtmadlavning
Vi ser, at når kvinderne i flere tilfælde opfatter madlavning som en pligt, kan det skyldes, at danske mænd i højere grad end kvinder undlader eller "slipper" for at lave mad, hvis de ikke er interesserede.

Både mænd og kvinder interesserer sig for madlavning, men de mere klassiske kønsroller viser sig, når kvinder i højere grad tager tjansen uanset interesse, mens mænd i højere grad kommer på banen, når der skal grilles, eller når madlavningen kan dyrkes som en interesse.

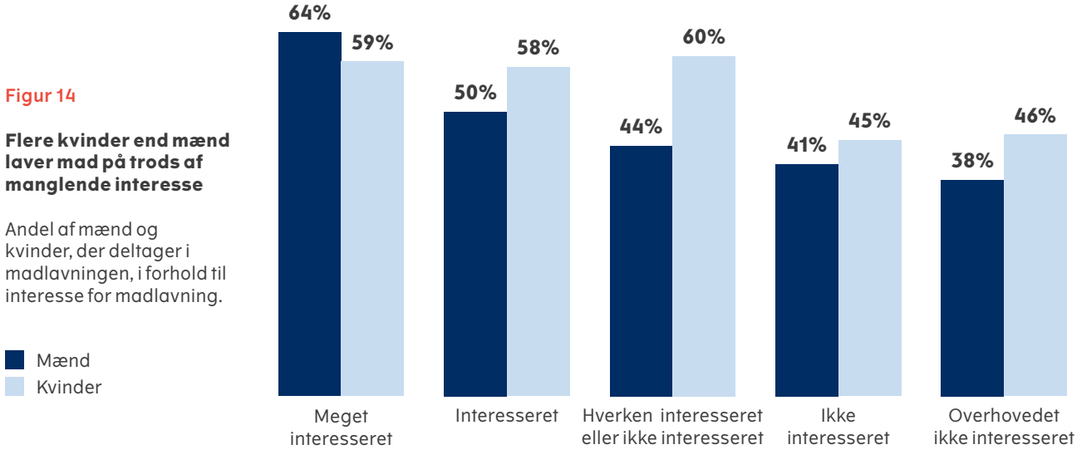
For begge køn kan madlavning være en arena for at udfolde sin interesse, men når madlavning bliver en hverdagspligt, er det oftere kvinderne, som træder til, og der bliver oftere serveret nemme retter, der gerne skal være sunde og samtidig ikke må tage for lang tid at tilberede.

52%
af danskerne interesserer sig for madlavning. Det er 9% færre end i 2015.

Figur 14

Flere kvinder end mænd laver mad på trods af manglende interesse

Andel af mænd og kvinder, der deltager i madlavningen, i forhold til interesse for madlavning.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.038)

Opsamling
De laver aftensmaden

Ældre danskere, der bor alene, deltager oftest i madlavningen
Mere end 8 ud af 10 danskere over 65 år, der bor alene, har lavet aftensmad på en given aften. For danskere under 35 år, der bor alene, er det kun godt halvdelen, der har lavet aftensmad.

Interessen driver madlavningen
Analyser viser en klar sammenhæng mellem, hvor interesseret man er i at lave mad, og hvor ofte man deltager i madlavningen.

Lidt flere kvinder end mænd deltager i madlavningen
Mens der er lige mange af de mænd og kvinder, der bor alene, som deltager i madlavningen, er der væsentligt flere kvinder, der bor sammen med andre, der deltager i madlavningen.

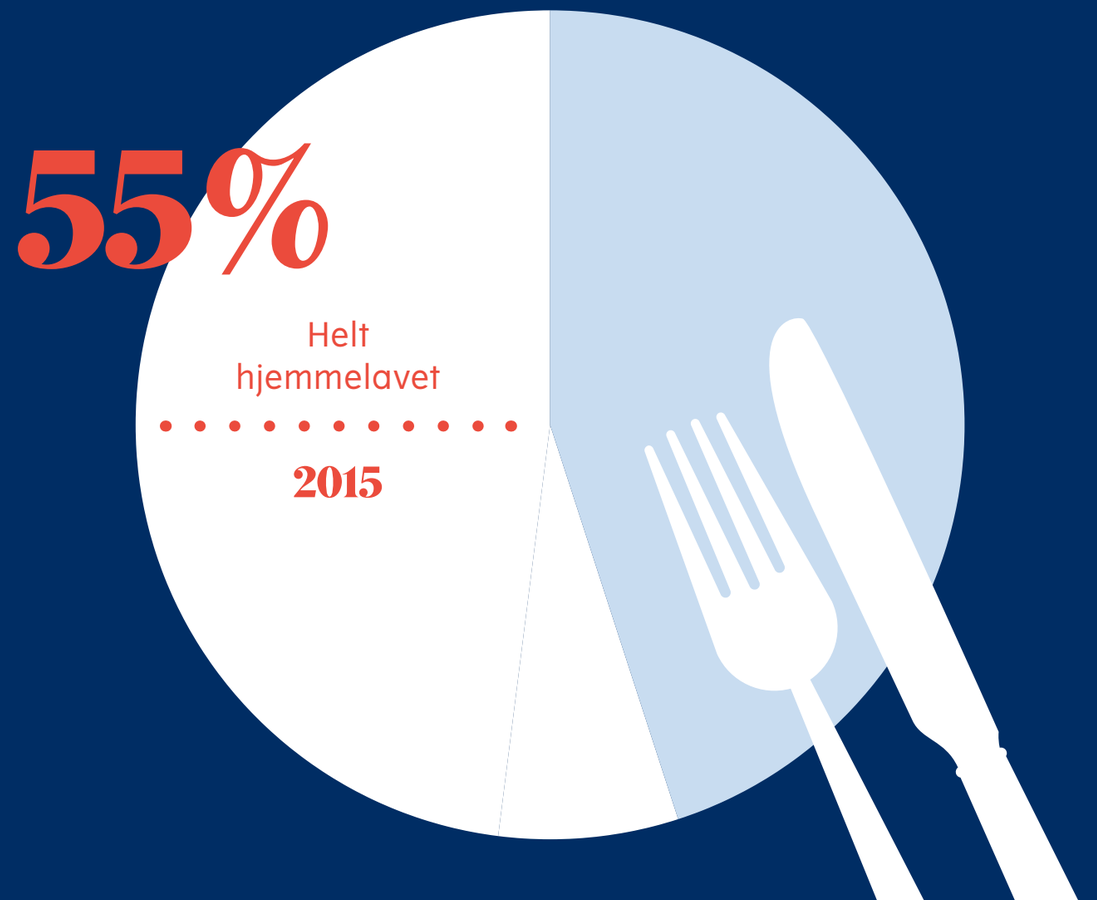
Flere kvinder opfatter madlavning som en pligt
Flere kvinder end mænd opfatter madlavning som en pligt, og flere kvinder mener også, at madlavningen ikke må tage for lang tid.

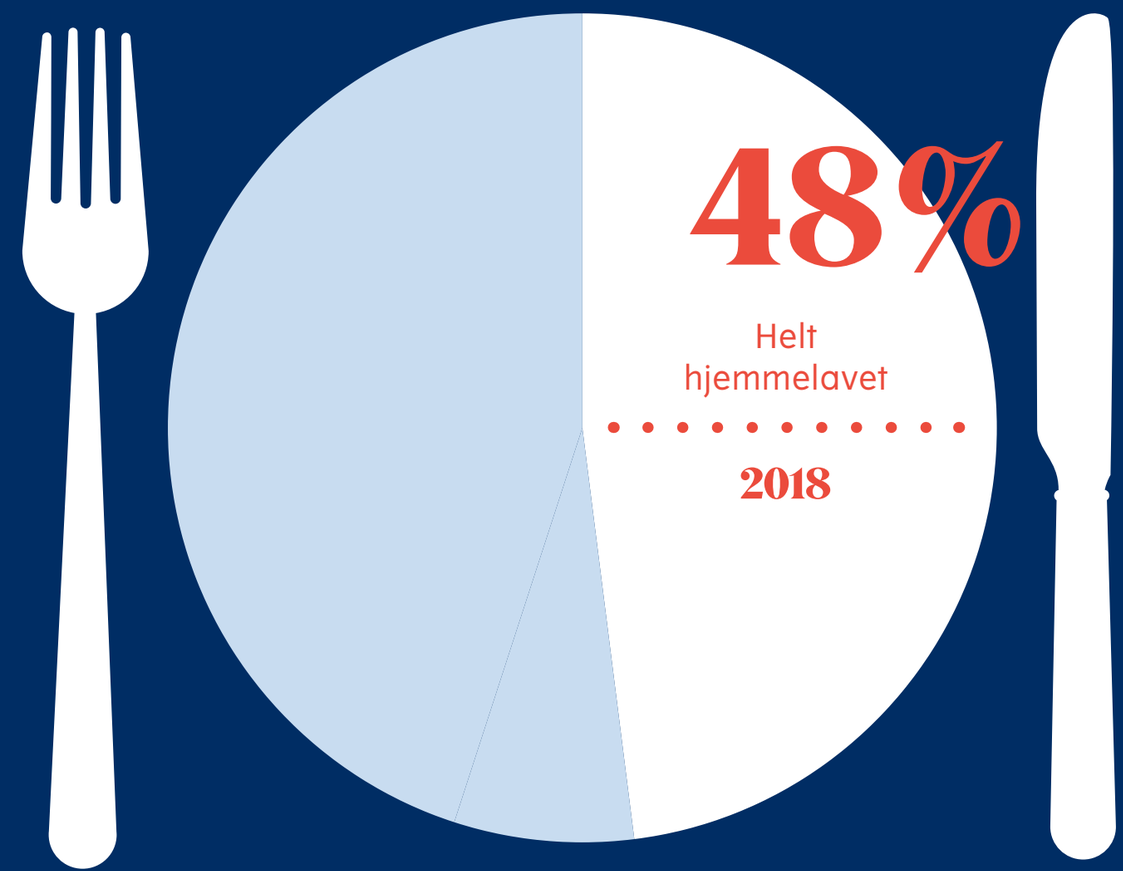
Kvinder tager hverdagstørnen, mens mændene madnørder i weekenden
Både mænd og kvinder interesserer sig for madlavning, men de mere klassiske kønsroller viser sig, når kvinder oftere må træde til på trods af manglende interesse i madlavning.

3

Hvor hjemmelavet er danskernes aftensmad?

Hvor hjemmelavet er danskernes mad? Hvornår laver vi hjemmelavet mad? Hvem laver hjemmelavet mad? Og hvordan har det udviklet sig fra 2015 til 2018? Det kan du læse mere om i dette kapitel.





3.1 Udvikling i hjemmelavede måltider

Danskerne ideal om det gode måltid er, at det er hjemmelavet. Dette er uændret de seneste 3 år. Men når dagligdagen rammer, bliver idealet udfordret. I 2015 var madlavning en stor del af hverdagen, mens vi oftere sprang over i weekenden ved at købe take-away eller gå på restaurant. I 2018 er vi begyndt at springe mere over i hverdagen også. Det gør vi med øget brug af convenience og færdigretter.

Og hvorfor er det vigtigt? Hvorfor kan vi ikke bare lade convenience gøre sit indtog i køkkenerne og bruge energien på noget andet? Ifølge danskernes egen vurdering, daler madglæden i takt med, at de mere eller mindre færdiglavede fødevarer vinder frem. Vi synes, maden smager dårligere, er mindre sund, og alt i alt er vi mindre tilfredse med måltidet.

Hvad skal der til for at vende dette billede? Madkultur18 peger på, at interesse og fællesskab omkring måltidet er nogle af de afgørende motivationsfaktorer for at holde fast i at lave hjemmelavet mad.

Hvad er hjemmelavet mad?
I Madkultur18 forstås hjemmelavede aftensmåltider, og grader heraf, ud fra seks kategorier. Det er disse seks kategorier, som vi har bedt danskerne i undersøgelsen om at vurdere gårsdagens aftensmåltid ud fra:

1. Helt og aldeles hjemmelavet (mad lavet derhjemme, hvor det hele er lavet fra bunden).

2. Overvejende hjemmelavet med nogle ting færdigkøbt (f.eks. steg med kartofler og færdigkøbt sovs eller tærte lavet med færdigkøbt dej).

3. Overvejende færdigmad med nogle hjemmelavede elementer (f.eks. færdigkøbt suppe med hjemmelavet brød).

4. Færdigret (mad, der yderligere skal tilberedes/varmes, f.eks. frysepizza eller færdiglavet suppe).

5. Take-away (mad, der IKKE skal tilberedes yderligere, f.eks. pizza fra pizzeria, burger eller kebab).

6. Aftensmad spist ude (mad fra en restaurant, kantine eller café).

Det er de samme kategorier, som blev brugt i Madindeks 2015, hvilket giver mulighed for at undersøge udviklingen i, hvor hjemmelavet danskernes aftensmåltider er.

Færre og færre danskere spiser helt hjemmelavet aftensmad
På trods af, at to ud af tre danskere tillægger det hjemmelavede måltid stor værdi (tal ikke vist), er det kun lige knap halvdelen af aftensmåltiderne, der rent faktisk vurderes som 'helt hjemmelavet'.

Figur 15 viser hvor hjemmelavet aftensmåltiderne var i 2015 og 2018. En sammenligning af de to år viser, at andelen af helt hjemmelavet mad er faldet fra 55% i 2015 til 48% i 2018.

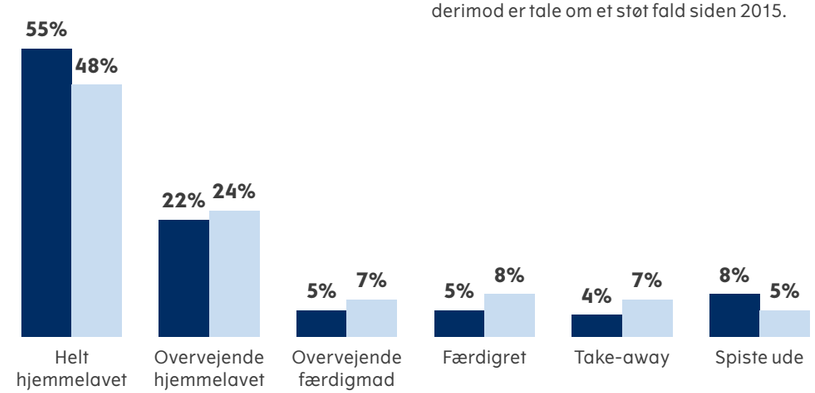
Til gengæld er den overvejende hjemmelavede mad (hvor nogle ting er færdiglavet), og den overvejende færdigmad (hvor nogle ting er hjemmelavet), steget fra 27% til 31%. Det peger på, at danskerne laver mindre og mindre hjemmelavet mad, og i stigende grad lader mere eller mindre forarbejdede fødevarer indgå i aftensmåltidet. Samtidig er der flere, der spiser færdigretter og flere, der spiser take-away.

Faldet i de helt hjemmelavede måltider er en udfordring for madkulturen, og vi har derfor kigget nærmere på dette fald. Figur 16 viser, at det påviste fald, i andelen af helt hjemmelavede aftensmåltider, ikke bare er udtryk for et enkelt års udsving, men at der derimod er tale om et støt fald siden 2015.

Figur 15

Færre danskere spiser helt hjemmelavet mad

Udvikling i hvor hjemmelavet aftensmåltiderne vurderes.

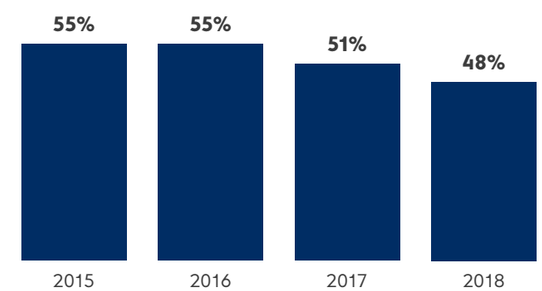


Kilde: Madindeks 2015 og Madkultur18 2015(N=2.339), 2018 (N=1.977)

Figur 16

Færre og færre danskere spiser helt hjemmelavet mad

Udvikling i andelen, der vurderer aftensmåltidet som helt hjemmelavet.



Kilde: Madindeks 2017 og Madkultur18 2015(N=2.339), 2016 (N=2.004), 2017(N=2.203), 2018 (N=1.977)

Danskerne laver mindre hjemmelavet mad i hverdagen
Når vi ser nærmere på, hvornår på ugen danskerne er begyndt at lave mindre hjemmelavet mad, viser det sig, at det særligt er i hverdagene, at der bliver lavet færre af de helt hjemmelavede måltider.

Figur 17 viser, at 58% af hverdagsaftensmaden i 2015 var helt hjemmelavet mod 48% i 2018. Figuren peger samtidig på, at den helt hjemmelavede mad i høj grad er blevet erstattet med overvejende hjemmelavet mad og overvejende færdigmad. I kapitel 4 og kapitel 5 kigger vi nærmere på, hvordan dette hænger sammen med tidsforbruget og brugen af forskellige convenience-produkter i madlavningen.

Som figur 17 viser, er der kun sket en mindre udvikling i de helt hjemmelavede aftensmåltider i weekenden: 51% i 2015 mod 48% i 2018. Det er altså særligt i hverdagen, at danskerne har ændret praksis. Det har medført, at der i 2018 ikke længere er forskel på hverdag og weekend, når vi kigger på de helt hjemmelavede aftensmåltider.

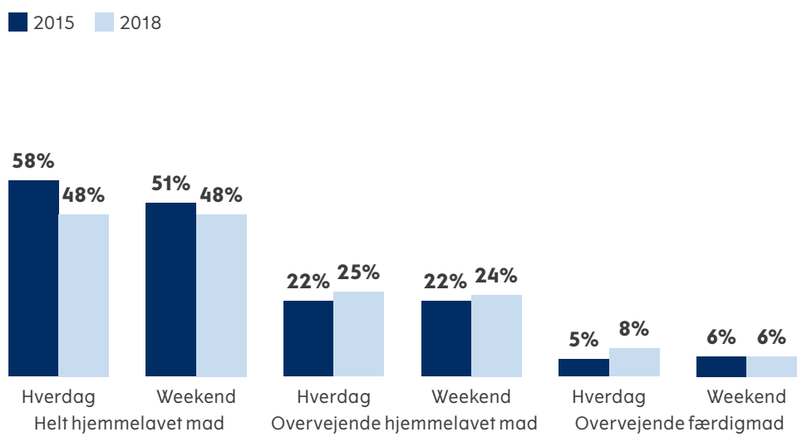
I 2015 lavede danskerne ellers betydeligt mindre hjemmelavet mad i weekenden i forhold til hverdagene, hvilket kunne forklares med, at man til gengæld i højere grad spiste take-away eller gik ud og spiste på restaurant i weekenden (tal ikke vist). I 2018 er der interessant nok stort set ikke forskel på andelen af take-away-måltider og restaurantmåltider i hverdagen versus i weekenden (tal ikke vist).

Sagt med andre ord, så var madlavning en større del af hverdagen i 2015, mens man oftere sprang over i weekenden ved at købe take-away eller gå på restaurant. I 2018 er vi begyndt at springe mere over i hverdagen også. Det gør vi med øget brug af enkelte færdigkøbte elementer og færdigretter.

Figur 17

Mindre helt hjemmelavet mad i hverdagen

Udvikling i helt hjemmelavede aftensmåltider, overvejende hjemmelavede aftensmåltider og overvejende færdigmad, fordelt på hverdage og weekend.



Kilde: Madindeks 2015 og Madkultur18 2015(N=2.339),2018 (N=1.946)

Især unge og midaldrende spiser mindre hjemmelavet mad
Det er nærliggende at forestille sig, at det særligt er blandt de travle børnefamilier, som er pressede med to udearbejdende forældre osv., at det største skred i forhold til den helt hjemmelavede mad har fundet sted.

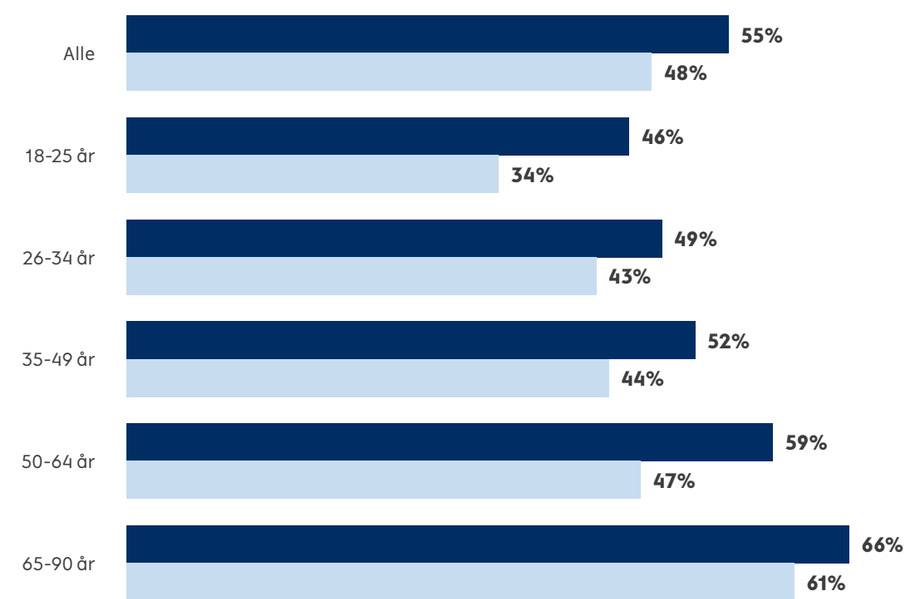
Men ser vi på udviklingen i de forskellige aldersgrupper, så er det faktisk blandt de unge 18-25-årige og de midaldrende 50-65-årige, at faldet i helt hjemmelavet mad er størst. Figur 18 viser, at der i 2015 var 46% af de 18-25-årige, der spiste helt hjemmelavet mad. I 2018 er det faldet til 34%. Et tilsvarende fald er sket blandt de 50-64-årige, hvor andelen af helt hjemmelavede aftensmåltider er faldet fra 59% i 2015 til 47% i 2018.

Vores analyser viser ydermere, at det er lige præcis hos de to aldersgrupper, at der er sket den største stigning i de aftensmåltider, som er overvejende hjemmelavet med få færdiglavede elementer. Det viser med andre ord, at det særligt er blandt de unge 18-25-årige og de midaldrende 50-64-årige, at der er sket et ryk fra helt hjemmelavet mad over mod overvejende hjemmelavet mad (tal ikke vist).

Figur 18

Fald i helt hjemmelavet mad særligt blandt de unge og de midaldrende

Udvikling i helt hjemmelavede aftensmåltider for alle aldersgrupper.



Kilde: Madindeks 2015 og Madkultur18 2015(N=2.339),2018 (N=1.946)

3.2 Hvem laver helt hjemmelavet aftensmad?

Nu hvor vi ved, at det går nedad for den helt hjemmelavede mad i Danmark, er det interessant at kigge nærmere på, hvem det så er, der holder madkulturen omkring det helt hjemmelavede måltid i live. Med andre ord: Hvem er det, som står bag gryderne ved det helt hjemmelavede måltid?

Madinteresse er drivkraft bag helt hjemmelavede aftensmåltider og aftensmåltider spist ude

Den enkeltes interesse for mad ser ud til at have en stor betydning for, hvilken mad man ender med at spise.

Som det fremgår af figur 19, spises 58% af de helt hjemmelavede aftensmåltider af danskere, der er interesserede i madlavning, mens kun 16% af de helt hjemmelavede måltider spises af danskere, der ikke er interesserede i madlavning. Hvis vi kigger på den anden ende af skalaen, nemlig færdigretterne, kan vi se, at kun 28% af disse spises af danskere, der er interesserede i madlavning, mens 37% spises af danskere, der ikke er interesserede i madlavning.

Øget interesse er centralt, hvis der skal laves mere hjemmelavet mad i de danske hjem.

Figur 19 viser samtidig, at 63% af de måltider, som spises ude (restaurant, café og lignende), spises af danskere, der er interesserede i madlavning, mens kun 14% af disse måltider spises af danskere, der ikke er interesserede i madlavning.

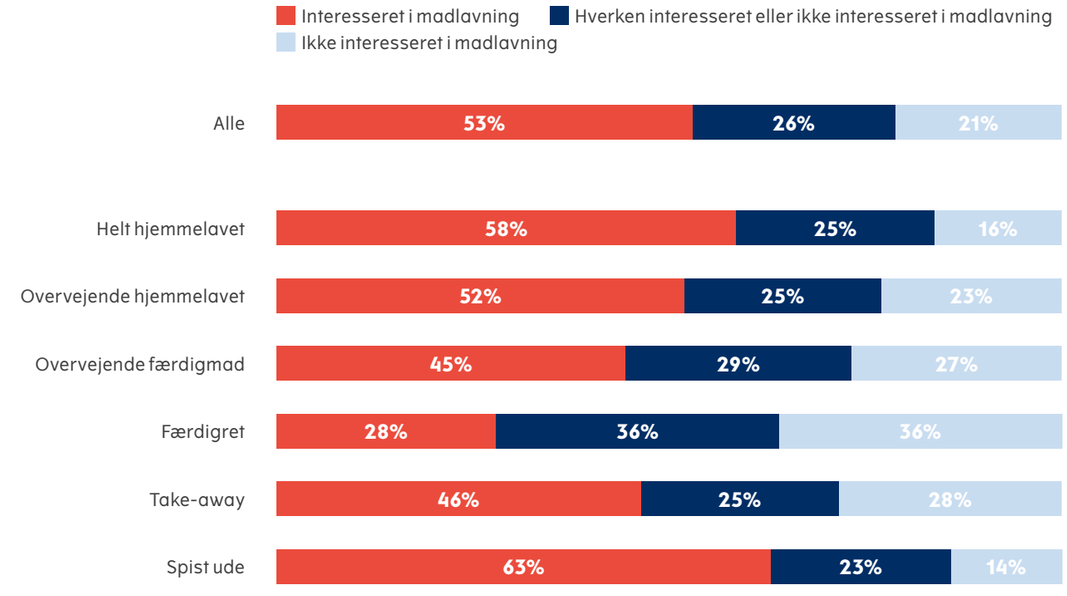
Samlet set giver det altså et klart billede af, at interesse for madlavning både er drivkraft bag den helt hjemmelavede mad og bag måltider spist ude, mens manglende interesse for madlavning i højere grad fører til færdigretter, take-away og overvejende færdigmad.

Øget interesse er altså helt central, hvis der skal laves mere hjemmelavet mad i de danske hjem.

Figur 19

Interesse for madlavning er drivkraft bag de helt hjemmelavede aftensmåltider og restaurantbesøg

Interesse for madlavning i forhold til hvor hjemmelavet måltidet er.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.927)

Solomåltider fører oftere til færdigretter
En anden faktor, som har betydning for, hvor hjemmelavet mad, man spiser, er, om man spiser alene eller sammen med andre. Figur 20 viser nemlig, at når danskerne spiser sammen med andre, er 75% af måltiderne enten helt hjemmelavet (50%) eller overvejende hjemmelavet (25%).

Når danskerne omvendt spiser alene, er 65% af aftensmåltiderne enten helt hjemmelavet (42%) eller overvejende hjemmelavet (23%). Når danskerne spiser alene, bliver der i langt højere grad spist færdigretter eller overvejende færdiglavet mad.

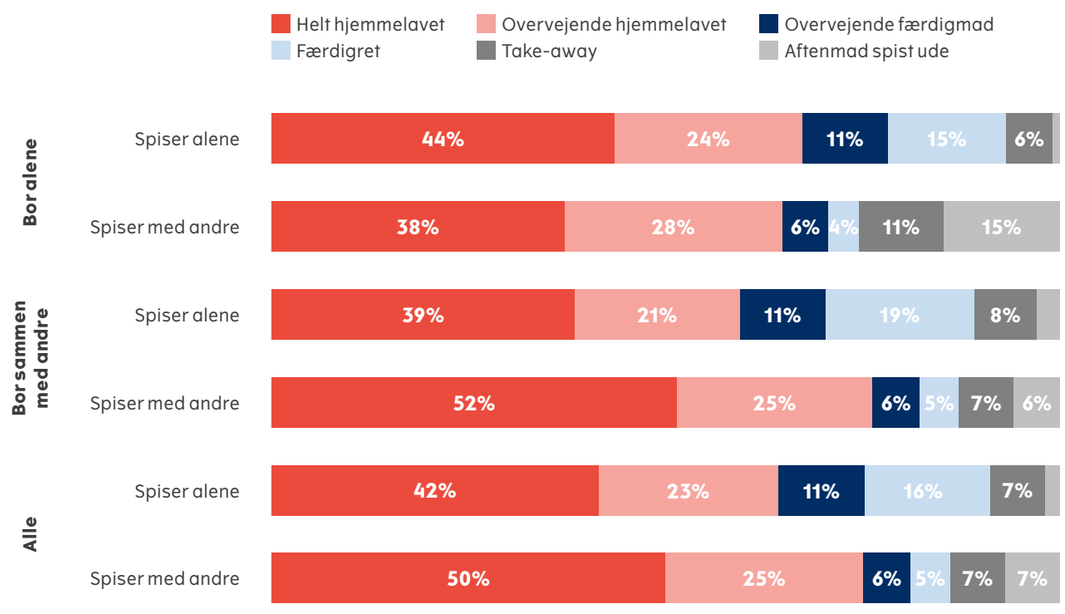
Figur 20 viser også, hvordan det forholder sig i forhold til, om man bor alene eller sammen med andre. Blandt de danskere der bor sammen med andre, betyder dét at spise alene, at man i mindre grad laver helt hjemmelavet mad. Eller sagt på en anden måde; her bliver den højere andel af helt hjemmelavede måltider holdt oppe, når der er andre hjemme, som man kan spise sammen med.

Omvendt forholder det sig blandt de danskere, der bor alene. Her er der flere, der spiser helt hjemmelavet mad, når de spiser alene end sammen med andre. Det skyldes dog primært, at når danskere, der bor alene, spiser sammen med andre, spiser de i høj grad take-away eller går ud og spiser.

Figur 20

Hjemmelavet mad når vi spiser sammen, færdigretter når vi spiser alene

Hvor hjemmelavet måltidet er, og om man spiser alene eller sammen med andre i forhold til husstandstype.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.971)

Kigger vi i stedet på færdigretter og den færdiglavede mad, kan vi se, at tendensen er den, uanset om man bor alene eller sammen med andre. Når man spiser alene, er man meget mere tilbøjelig til at spise færdigretter og færdiglavet mad.

Danskere på landet spiser mest helt hjemmelavet mad
Endelig er der geografiske variationer i forhold til, hvor hjemmelavet mad man spiser.

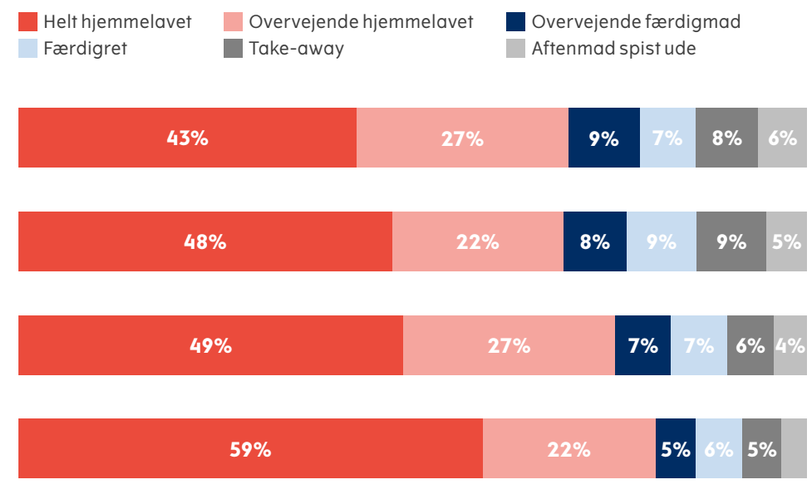
Her kan vi se en tydelig tendens til, at folk, der bor på landet, oftere spiser hjemmelavet mad end folk, der bor i de store byer.

Figur 21 viser, at 59% af måltiderne på landet er helt hjemmelavede, mens kun 43% af måltiderne i de store byer er hjemmelavede. Omvendt spiser 21% af storbyboerne færdigretter, take-away eller på restaurant, hvilket kun gælder for 14% af de danskere, der bor på landet. Denne forskel kan delvist forklares med et større udvalg af restauranter og take-away-steder i de store byer, men hænger formentlig også sammen med, at folk, der bor på landet (af nød eller lyst) i højere grad prioriterer at afsætte tid til at lave hjemmelavet aftensmad.

Figur 21

Danskere på landet spiser mest helt hjemmelavet mad

Hvor hjemmelavet måltidet er i forhold til urbaniseringsgrad.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.959)

Urbaniseringsgrad
Forståelser af forskelle mellem by og land

En stor by henviser til byer med over 100.000 indbyggere (f.eks. København eller Odense).

En stor provinsby henviser til byer med mellem 15.000-100.000 indbyggere (f.eks. Roskilde eller Herning).

En mindre by henviser til byer med under 15.000 indbyggere (f.eks. Ribe eller Sorø).

På landet henviser til landdistrikter, der ligger uden for byområder.

3.3 Hvorfor hjemmelavet mad?

Som nævnt i starten af kapitlet, er idealmåltidet for mange danskere det hjemmelavede måltid. 65% af danskerne mener, at det hjemmelavede måltid har værdi i sig selv (tal ikke vist). Vores tidligere undersøgelser har peget på fire underliggende idealer for det gode måltid.

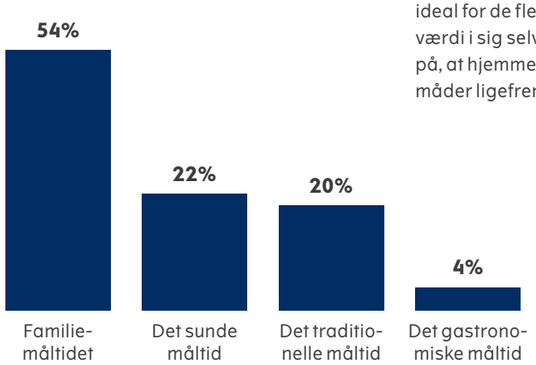
Figur 22 viser, at flest danskere (54%) mener, at 'familiemåltidet' med hjemmelavet mad passer bedst med, hvad de anser som et godt måltid. Fordelingen i figuren viser det helt samme billede, som da vi målte for to år siden, hvilket indikerer, at danskernes idealer for det gode måltid ligger fast – det er den faktiske praksis omkring at lave hjemmelavede måltider, der er i skred.

Udover at det hjemmelavede måltid er et ideal for de fleste, og at det for mange har værdi i sig selv, så peger Madkultur18 også på, at hjemmelavede måltider på forskellige måder ligefrem kan øge folks livskvalitet.

Figur 22

Danskernes måltidsidealer

Fordeling ift. hvilket måltidsideal, man mener, passer bedst til idealet om et godt måltid.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=2.058)

De fire måltidsidealer
Forståelser af 'det gode måltid'

Familiemåltidet
Et godt måltid er et hjemmelavet måltid med friske råvarer, som man sidder ned med andre og spiser.

Det sunde måltid
Et godt måltid består af sund, fedtfattig mad med mange grøntsager.

Det traditionelle måltid
Et godt måltid er et traditionelt, varmt måltid med f.eks. kød, sovs og kartofler, hvor der er nok at spise.

Det gastronomiske måltid
Et godt måltid har et højt gastronomisk niveau og indeholder gerne flere retter.

Jo mere hjemmelavet maden er, desto sundere vurderer man måltidet
Sundheden ved et givent måltid vurderes markant højere, jo mere hjemmelavet det er. Figur 23 viser, at 60% af de helt hjemmelavede måltider vurderes som værende rigtig sunde eller sunde, og kun 6% vurderes som usunde eller meget usunde.

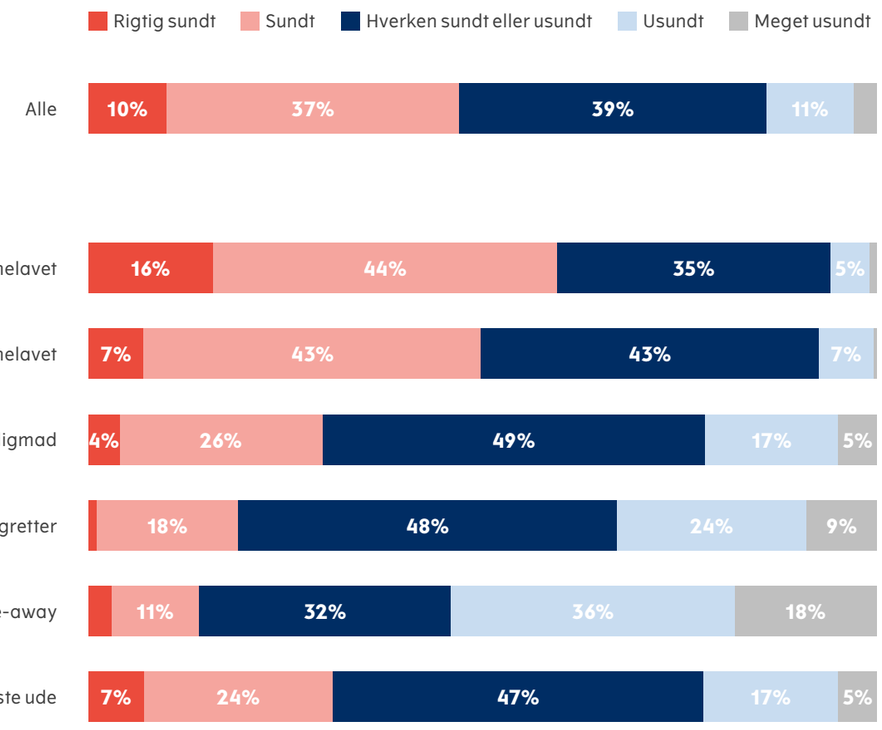
I takt med at måltiderne bliver mindre hjemmelavede, vurderes måltidets sundhed også lavere. 50% af de overvejende hjemmelavede måltider vurderes som rigtig sunde eller sunde, 30% af de overvejende færdiglavede måltider, og kun 19% af færdigretterne vurderes som enten rigtig sunde eller sunde.

Take-away ligger helt i bunden, da kun 14% af take-away-måltiderne vurderes som rigtig sunde eller sunde, mens 54% af take-away-måltiderne ligefrem vurderes som usunde eller meget usunde.

Figur 23

Jo mere hjemmelavet maden er, desto sundere vurderer man måltidet

Måltidets vurderede sundhed i forhold til hvor hjemmelavet måltidet er.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.964)

Jo mere hjemmelavet maden er, desto bedre vurderes smagen
På samme måde som med sundheden, vurderes aftensmåltidets smag også betydeligt bedre, når maden er helt hjemmelavet. Jo mere hjemmelavet måltidet er, desto bedre vurderes smagen. Figur 24 viser, at der helt overordnet er stor tilfredshed med smagen af aftensmåltiderne i Danmark. 44% af alle aftensmåltider vurderes til at smage meget godt. Figuren viser samtidig, at vurderingen af måltidets smag hænger tydeligt sammen med, hvor hjemmelavet maden er. 54% af de helt hjemmelavede måltider vurderes til at smage meget godt, mens kun 19% af færdigretterne vurderes til at smage meget godt.

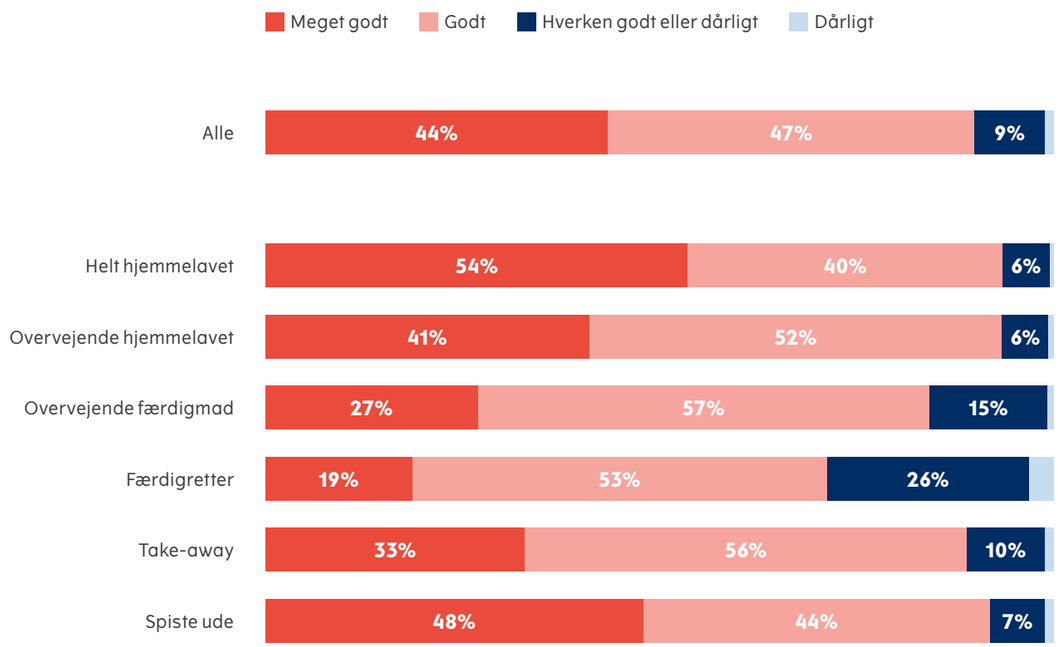
I modsætning til sundhed vurderes take-away-måltidernes smag højere end både færdigretter og overvejende færdigmad.

Disse resultater understøtter nyere forskning på området, der viser, at man vurderer smagen højere, hvis man selv har tilberedt maden[8]. På den måde vil de hjemmelavede måltider, simpelthen fordi de er hjemmelavede, blive vurderet højere end måltider, der ikke er hjemmelavede.

Figur 24

Jo mere hjemmelavet måltiderne er, desto bedre vurderes smagen

Måltidets vurderede smag i forhold til hvor hjemmelavet måltidet er.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.974)

Jo mere hjemmelavet maden er, desto større er den generelle tilfredshed
Endelig peger vores analyser på, at den generelle tilfredshed med måltidet er større, desto mere hjemmelavet måltidet er. Det ligger fint i forlængelse af, at både smag og sundhed vurderes højere.

Figur 25 viser, at 92% af de danskere, der spiser helt hjemmelavet mad, enten var meget tilfredse eller tilfredse med måltidet generelt set. Lavest i forhold til tilfredshed ligger færdigretterne.

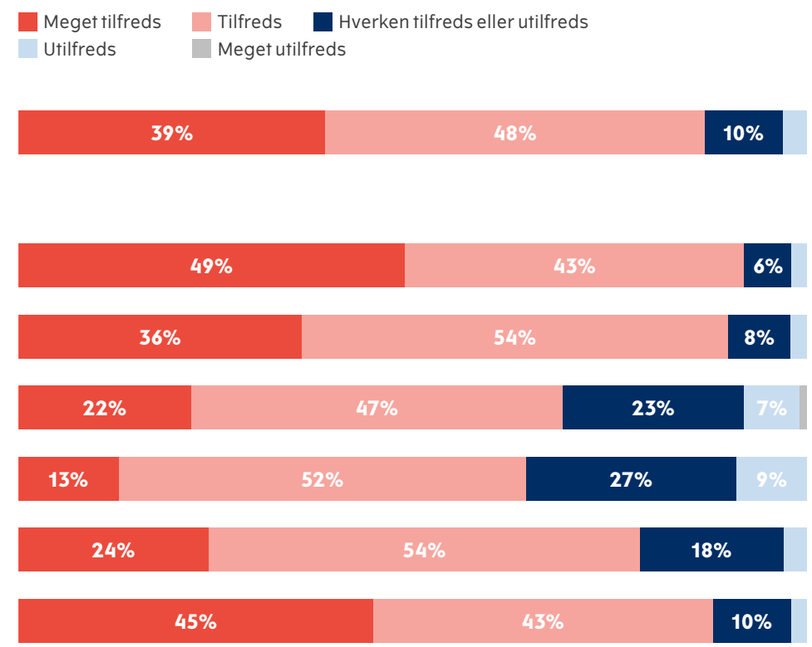
Her er det dog stadig 66%, der er meget tilfredse eller tilfredse med deres aftensmåltid.

92%
af de danskere, der spiste helt hjemmelavet mad, var tilfredse med deres måltid.

Figur 25

Jo mere hjemmelavet maden er, desto større er den generelle tilfredshed

Tilfredshed med måltidet i forhold til hvor hjemmelavet måltidet er.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.972)

Opsamling

Så hjemmelavet er danskernes aftensmad

Færre og færre danskere spiser helt hjemmelavet mad
Siden 2015 er andelen af helt hjemmelavede aftensmåltider faldet fra 55% til 48%, mens andelen af aftensmåltider med færdigkøbte elementer er steget fra 27% til 31%.

Danskerne laver mindre helt hjemmelavet mad i hverdagen
Det er særligt i hverdagen, at danskerne laver mindre af den helt hjemmelavede aftensmad og i stedet øger brugen af enkelte færdigkøbte elementer eller convenience.

Især unge og midaldrende laver mindre helt hjemmelavet mad
Det er særligt blandt de unge 18-25-årige og de midaldrende 50-64-årige, at der er sket et ryk fra helt hjemmelavet mad over mod overvejende hjemmelavet med enkelte færdigkøbte elementer.

Interesse for madlavning og sociale måltider driver den helt hjemmelavede mad
Helt hjemmelavet mad laves i højere grad af danskere med interesse for madlavning, og når man spiser sammen med andre. Omvendt fører manglende interesse og solomåltider oftere til færdigretter.

Jo mere hjemmelavet aftensmåltidet er, desto sundere vurderes det, desto bedre smager det, og desto højere er den generelle tilfredshed
Omvendt vurderes take-away som usundest og færdigretter vurderes dårligst i forhold til smag og generel tilfredshed.

4

Hvor lang tid bruger danskerne på at lave aftensmad?

Hvor lang tid bruger danskerne på at lave aftensmad? Hvem bruger længst tid? Hvornår bruger man kort tid? Og hvordan har det udviklet sig siden 2015? Få svarene her.

32%

Under 15 minutter

61%

15-45 minutter

8%

Over 45 minutter

4.1 Udvikling i danskernes tidsforbrug

Et af de helt afgørende aspekter ved madlavning er tid. At lave mad tager tid – men der kan være stor forskel på hvor lang tid. I nogle situationer bruger danskerne lang tid på at lave mad, mens det andre gange er en hastesag, der bare skal overstås. I dette kapitel kigger vi nærmere på tiden, vi bruger på at lave mad.

Flere danskere bruger under 15 minutter på at lave aftensmad
Hvor lang tid tager det at lave aftensmad? For 41% af danskerne tager det mellem 15-30 minutters aktivt arbejde i køkkenet.

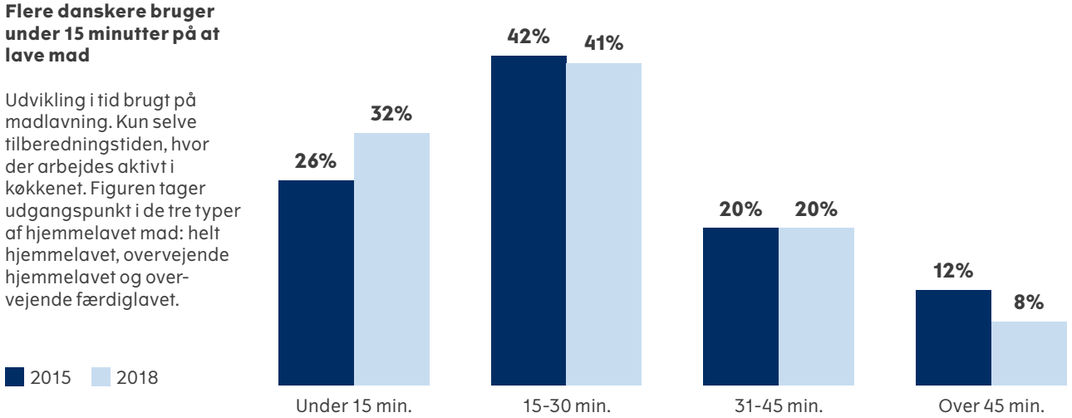
Figur 26 viser danskernes tidsforbrug på madlavning i 2015 og 2018. Figuren tager udgangspunkt i de tre former for hjemmelavet mad - helt hjemmelavet, overvejende hjemmelavet og overvejende færdiglavet. Færdigretter, take-away og måltider spist ude er altså ikke regnet med.

Som det fremgår af figuren, er der stort set ikke sket nogen udvikling i andelen af danskere, der bruger 15-45 minutter på at lave mad. I 2015 brugte 42% af danskerne 15-30 minutter på at lave mad – i år gælder det for 41% af danskerne. Og ligesom i 2015 bruger 20% af danskerne 31-45 minutter.

Figur 26

Flere danskere bruger under 15 minutter på at lave mad

Udvikling i tid brugt på madlavning. Kun selve tilberedningstiden, hvor der arbejdes aktivt i køkkenet. Figuren tager udgangspunkt i de tre typer af hjemmelavet mad: helt hjemmelavet, overvejende hjemmelavet og overvejende færdiglavet.



Kilde: Madindeks 2015 & Madkultur18 2015 (N=1.313), 2018 (N=930),

Det er særligt i hverdagen, at danskerne laver hastemad.

Der er derimod sket en betydelig udvikling omkring andre tidsintervaller. Figur 26 viser, at flere danskere i dag bruger under 15 minutter på at lave mad. I 2015 brugte 26% under 15 minutter på at lave mad; Det tal er i år steget til 32%. Altså, fra omtrent hver fjerde dansker, til næsten hver tredje.

På samme tid er andelen af danskere, der bruger mere end 45 minutter på at lave mad, faldet. Generelt viser figuren og de efterfølgende analyser, at danskernes tidsforbrug på madlavning er faldende (når vi medregner grillretter, er forskellene ikke ligeså store, dog stadig statistisk signifikante).

Det er særligt i hverdagen, at danskerne er begyndt at lave hastemad
Dykker vi videre ned i denne udvikling, viser det sig, at det især er i hverdagen, at der bliver sparet tid på madlavningen. Det understøtter resultater fra kapitel 3, der viser, at det særligt er i hverdagen, at der laves færre helt hjemmelavede måltider.

Det tyder på, at madlavningen nedprioriteres mere i hverdagen, hvilket kan skyldes en generelt øget hverdagstravlhed. Samfundsvidenskabelig forskning peger på, at travlhed i dag er blevet et markant statussymbol, og sociologiske teorier taler både om en 'social acceleration' i samfundet, hvor hverdagene løbende fyldes op med flere oplevelser og gøremål, og om at tiden i højere grad bliver "presset sammen"[9]. Hvis det er tilfældet, kan vi altså forvente, at tidsforbruget i forbindelse med madlavningen bliver presset yderligere i fremtiden.

35%
af danskerne bruger under 15 minutter på madlavning i hverdagen.

Figur 27 viser, hvor lang tid danskerne bruger på madlavning i hverdagen og i weekenden, og hvordan dette har udviklet sig siden 2015. Som det fremgår af figuren, er andelen af danskere, der laver mad på under 15 minutter i hverdagen, steget fra 26% til 35% fra 2015 til 2018. Figuren viser samtidig, at der er færre danskere, der bruger mellem 15-30 minutter på at lave mad i hverdagen. Her er andelen faldet fra 45% til 39%. I hverdagen er der med andre ord en bevægelse i gang fra madlavning på mellem 15-30 minutter henimod madlavning på under 15 minutter.

Hvis vi ser på tidsforbruget i weekenden, peger figur 27 yderligere på, at danskerne også i weekenden er begyndt at bruge mindre tid på at lave mad. Generelt bruger danskerne dog stadig lidt mere tid på madlavning i weekenden sammenlignet med hverdagen. Men andelen af danskere, der bruger 15-30 minutter på at lave mad, er steget fra 38% til 43%, mens der er færre, der bruger over 45 minutter; Fra 16% til 8%.

I weekenden ser vi altså en bevægelse, hvor flere aftensmåltider tager under 30 minutter at tilberede.

Det er særligt de ældre, der er begyndt at lave hastemad

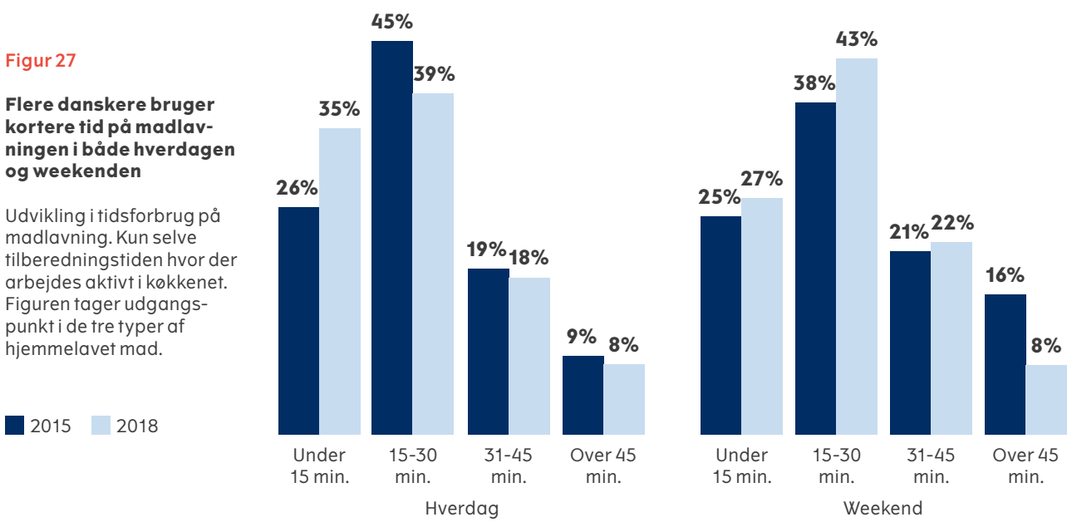
Dernæst peger vores analyser på, at faldet i tidsforbrug fordeler sig forskelligt på forskellige aldersgrupper. Figur 28 viser, at der i 2015 var en tydelig sammenhæng mellem alder og tidsforbrug: Jo yngre man var, desto mindre tid brugte man på madlavning. I 2015 brugte 40% af de unge 18-25-årige under 15 minutter på at lave mad, mens kun 15% af de ældre over 65 år brugte under 15 minutter.

I 2018 er forskellene mellem de unge og de ældres tidsforbrug næsten forsvundet. Nu er andelen af unge 18-25-årige faldet til 36%, mens andelen af ældre over 65 år, der bruger under 15 minutter på at lave mad, er steget til 31%. Andelen af ældre, der bruger under 15 minutter på at lave mad, er altså fordoblet siden 2015.

Figur 27

Flere danskere bruger kortere tid på madlavningen i både hverdagen og weekenden

Udvikling i tidsforbrug på madlavning. Kun selve tilberedningstiden hvor der arbejdes aktivt i køkkenet. Figuren tager udgangspunkt i de tre typer af hjemmelavet mad.



Kilde: Madindeks 2015 Madkultur18 2015 (N=1.313), 2018 (N=930)

I kapitel 1 så vi også et stort fald i kartoffelforbruget blandt de ældre. Her er altså en mulig sammenhæng; For er det overhovedet muligt at tilberede en ret med kartofler på under 15 minutter? Med mindre det er en købt kartoffelsalat, eller kartoflerne er rester fra en anden dag.

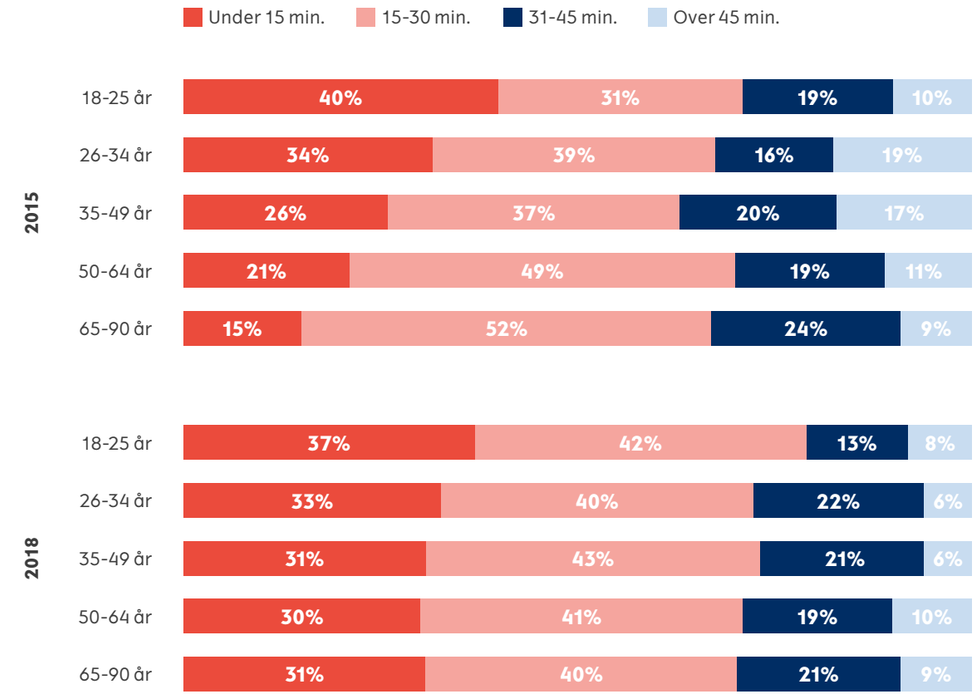
Når vi kigger på de retter, de ældre over 65 år har tilberedt på under 15 minutter, indgår kartofler kun i 20%. De tre hyppigste retter er rugbrød med pålæg (24%), brød med pålæg/sandwich (10%) og pizza (6%) (tal ikke vist).

I 2015 var madlavning på under 15 minutter altså langt mere udbredt blandt de unge, mens det nu er mere jævnt udbredt på tværs af de forskellige aldersgrupper. Dog er det stadig blandt de unge 18-25-årige, at der er flest, der bruger under 15 minutter på madlavning.

Figur 28

Flere ældre er begyndt at bruge under 15 minutter på madlavningen

Udvikling i tid brugt på madlavning i forhold til aldersgrupper. Kun selve tilberedningstiden hvor der arbejdes aktivt i køkkenet. Figuren tager udgangspunkt i de tre typer af hjemmelavet mad.



Kilde: Madindeks 2015 Madkultur18 2015 (N=1.313), 2018 (N=924)

Samlet set understøtter disse tal det overordnede skred i, hvor hjemmelavet danskernes aftensmad er. Færre danskere laver helt hjemmelavet mad, og flere bruger nu under 15 minutter på madlavningen. Det peger på en åbenlys sammenhæng mellem, hvor hjemmelavet maden er, og hvor lang tid der bruges på at lave den.

Færdigkøbte elementer sparer tid
Figur 29 illustrerer netop denne sammenhæng: jo mindre hjemmelavet måltidet er, desto mindre tid er der brugt på madlavningen. Eller sagt på en anden måde: færdigkøbte elementer i madlavningen sparer tid.

Figuren viser, at 25% af de helt hjemmelavede måltider tilberedes på mindre end 15 minutter. I 2015 gjaldt det for 18% af de helt hjemmelavede måltider. Omvendt er der blevet færre af de overvejende færdiglavede måltider, som tilberedes på under 15 minutter. I 2015 var det 68% af de overvejende færdiglavede måltider, der blev tilberedt på under 15 minutter, hvilket er faldet til 56% i 2018. Figuren peger dermed på, at den overordnede stigning i antallet af danskere, der laver mad på under 15 minutter, primært skal findes blandt dem, der har lavet helt hjemmelavet mad.

Så ikke nok med, at der generelt laves færre helt hjemmelavede måltider (jf. kapitel 3), når der så laves helt hjemmelavet mad, så bliver der brugt kortere tid på at tilberede den. Denne forklaring stemmer overens med analyser af de hyppigste retter (jf. kapitel 1), der viser, at en større andel af danskerne spiser 'rugbrød med pålæg', 'lyst brød med pålæg og sandwich' og 'kylling med kartofler og/eller grønt'.

Bouillonterningen er et udbredt eksempel på et convenience-produkt, som understøtter mange danskeres madlavning.

En analyse af, hvilke retter der er tilberedt på under 15 minutter og samtidig kategoriseret som helt hjemmelavede, viser, at lige netop disse tre retter står for den største andel (tal ikke vist).

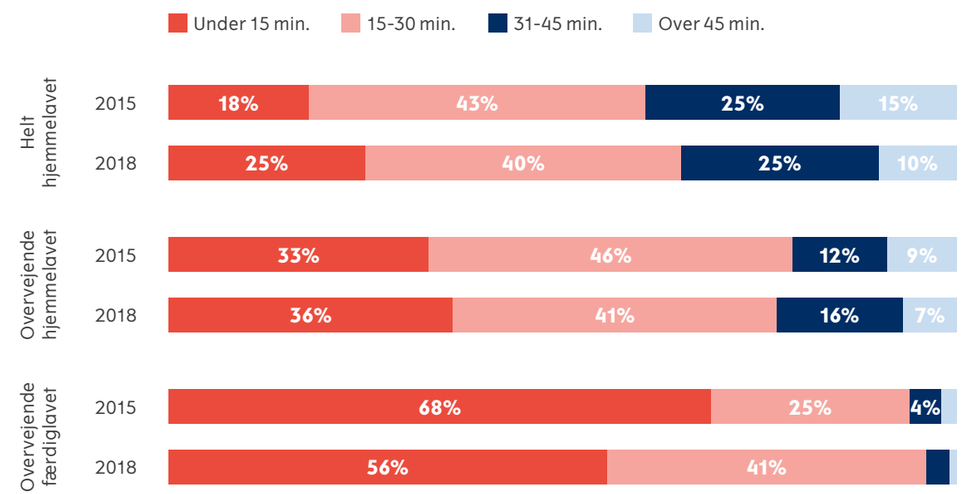
Vi må i den forbindelse antage, at rugbrød med pålæg karakteriseres som helt hjemmelavet, selvom rugbrødet er købt eller, hvis rugbrødet er hjemmelavet, at respondenterne ikke medregner bagetiden på rugbrødet i den aktive tilberedningstid.

25%
af de helt hjemmelavede måltider tilberedes på under 15 minutter.

Figur 29

Danskerne sparer tid på at lave mad ved at bruge færdigkøbte elementer

Udvikling i tid brugt på madlavning i forhold til hvor hjemmelavet måltidet er. Kun selve tilberedningstiden hvor der arbejdes aktivt i køkkenet.



Kilde: Madindeks 2015 Madkultur18
2015 (N=1.313), 2018 (N=930)

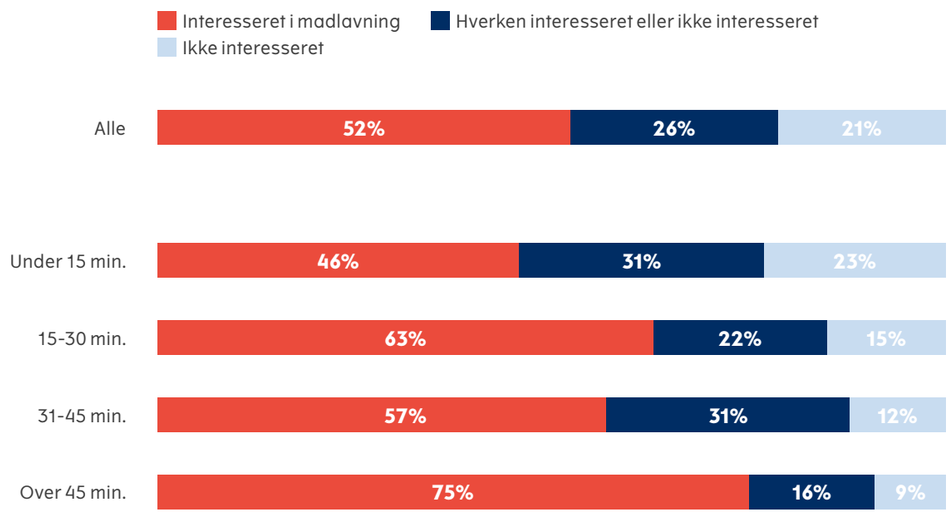
4.2 Hvornår bruger danskerne tid på at lave mad?

I kapitel 3 så vi en sammenhæng mellem, hvor hjemmelavet maden er, og dels hvor interesseret man er i madlavning, og om man spiser maden alene eller ej.

Figur 30

Jo kortere tid der bruges på at lave mad, desto lavere er interessen for madlavning

Interesse for madlavning i forhold til tid brugt på madlavning.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.034)

Vi fandt, at danskere oftere spiser færdigretter, når vi spiser alene, og at vi oftere spiser færdigretter, hvis vi ikke er interesserede i madlavning.

Og da vi nu har set en klar sammenhæng mellem, hvor hjemmelavet maden er, og hvor lang tid der bruges på at lave maden, så er det oplagt, at der også er sammenhæng mellem tilberedningstiden, og dels hvor interesseret man er i madlavning, og om man spiser maden alene eller ej.

Danskere, der interesserer sig for madlavning og spiser sammen med andre, bruger længere tid på at lave mad

Det er lige netop disse sammenhænge, der fremgår af figur 30 og figur 31. Figur 30 viser, at blandt de danskere, der bruger mere end 45 minutter på at lave mad, er 75% interesserede i madlavning.

Blandt de danskere, der bruger under 15 minutter på at lave mad, er 46% interesserede i madlavning. Der bruges altså mindre tid på at lave mad, hvis man ikke interesserer sig for madlavning.

Figur 31 viser, at mere end halvdelen af de danskere, der spiser alene, har brugt mindre end 15 minutter på at tilberede aftensmaden.

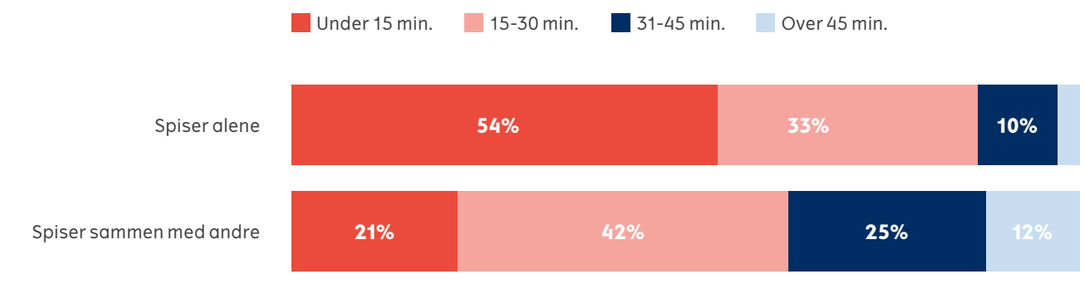
Og kun 13% af dem, der har spist alene, har brugt mere end en halv time på tilberedningen. Til sammenligning har 37% af dem, der spiser sammen med andre, brugt mere end en halv time, og kun 21% har brugt under 15 minutter på at lave mad. Når vi spiser sammen med andre, bruger vi altså længere tid på at lave mad (og maden er mere hjemmelavet jf. kapitel 3).

Det gælder også, når vi kontrollerer for husstandstype. Det understøtter en skandinavisk befolkningsundersøgelse, der peger på en tydelig tilsvarende sammenhæng; Når man spiser sammen med andre, stiger sandsynligheden for, at måltidet er af bedre kostmæssig kvalitet, end når man spiser alene[10].

Figur 31

Måltider, der spises alene, tilberedes ofte på under 15 minutter

Tid brugt på madlavning i forhold til om man spiser alene eller sammen med andre.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.044)

Jo kortere tid vi bruger på at lave maden, desto kortere tid bruger vi på at spise den
Endelig ser vi en sammenhæng mellem, hvor lang tid der bruges på at tilberede maden, og hvor lang tid der efterfølgende bliver brugt på at spise den. Jo kortere tid der bruges på at lave mad, desto kortere tid bruges på at spise maden. Eller jo længere tid, man har brugt på at lave mad, desto længere tid er man også om at spise den. Tilsvarende sammenhænge fandt vi i vores undersøgelse i 2015.

Figur 32 viser, at halvdelen af de måltider, der tilberedes på under 15 minutter, også efterfølgende bliver spist på under 15 minutter. I disse tilfælde overstås aftensmaden, både tilberedningen og spisningen, altså på mindre end en halv time i alt. Næsten hvert femte af alle danske aftensmåltider foregår inden for denne samlede tidsramme på en halv time (tal ikke vist). På samme måde viser figuren, at over halvdelen af de måltider, der er tilberedt på over 45 minutter, spises på over en halv time.

Kigger vi overordnet på figur 32, bruger 28% af de danskerne, der selv er med til at lave aftensmad, under 15 minutter på at spise aftensmad. Det tal er steget med 11% siden 2015, hvor der var 17% af danskerne, der brugte under 15 minutter på at spise aftensmad. En større dansk undersøgelse omkring 'tiden vi spiser'[11] viser, at danskernes tidsforbrug på madlavning steg i 1987 og frem til 2001 for efterfølgende at falde frem til 2008/2009. Udviklingen, skitseret i figur 32, indikerer, at den tid, der bruges på at spise, fortsat er aftagende.

Yderligere analyser viser, at der også er en klar sammenhæng mellem, hvor lang tid man bruger på at spise, og om man spiser alene eller sammen med andre (tal ikke vist). Ikke desto mindre er de sammenhænge, der er beskrevet i figur 32, også af betydning, når der kontrolleres for, om man spiser alene eller sammen med andre. Når man spiser alene, bruger man altså kortere tid på at lave mad, og man bruger efterfølgende kortere tid på at spise maden.

28%

af danskerne, der selv er med til at lave aftensmad, bruger under 15 minutter på at spise den.

37%

af danskerne, der spiser sammen med andre, bruger mere end 30 minutter på madlavning.

Samlet set viser figur 30, 31 og 32, at danskerne især laver hastemad, når de ikke interesserer sig for madlavning, og når de spiser alene. Og samtidig, at en hurtig tilberedning af maden ofte fører til, at maden efterfølgende også indtages hurtigt. Flere sociologiske studier og teorier peger på, at vi i fremtiden vil blive endnu mere 'pressede på tiden' i takt med, at vi får mere travlt og fylder flere forskellige gøremål ind i vores hverdag.

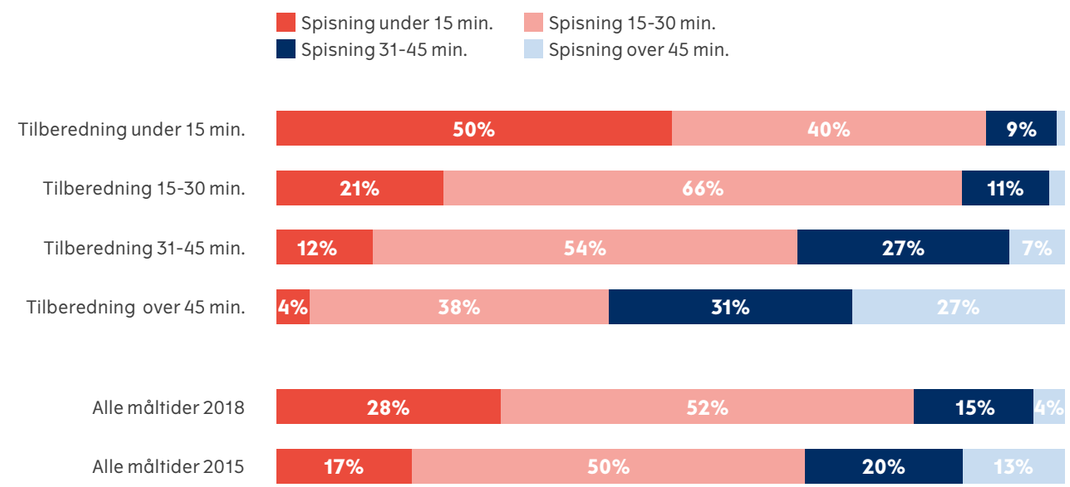
At bruge kort tid på madlavningen - under 15 minutter – sætter nogle helt naturlige grænser for, hvilken mad man kan lave, hvilke retter der kan nå at tilberedes og altså også, hvor lang tid man bruger på at spise retterne. Derfor ser vi også tydelige sammenhænge mellem hvor hjemmelavet maden er, og hvor lang tid, der bruges på tilberedningen.

Det tegner et samlet billede af, at tiden omkring madlavning og spisningen ikke prioriteres særlig højt. Og ved flere af de parametre, vi kan genmåle på, ser vi, at det går hurtigere og hurtigere. Det presser madkulturen i Danmark. For madlavning tager tid.

Figur 32

Jo kortere tid der bruges at lave mad, desto kortere tid bruges på at spise måltidet

Spisetid i forhold til tid brugt på madlavning.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.044)

Opsamling

Så lang tid bruger danskerne på at lave aftensmad

Flere danskere bruger under 15 minutter på at lave mad
I 2015 var det omtrent hver fjerde dansker, der brugte under 15 minutter på at lave mad, og i 2018 er det næsten hver tredje, der bruger så kort tid. Omvendt er andelen af danskere, der bruger over 45 minutter, faldet.

Det er særligt i hverdagen, at danskerne er begyndt at lave hastemad
I hverdagen er der blevet flere danskere, der laver mad på under 15 minutter og til gengæld færre, der bruger mellem 15-30 minutter på madlavningen.

Det er særligt de ældre, der er begyndt at lave hastemad
Andelen af ældre, der laver mad på under 15 minutter, er fordoblet siden 2015. Men det er stadig blandt de unge 18-25-årige, at andelen af hastemadlavning er mest udbredt.

Danskere, der interesserer sig for madlavning og spiser sammen med andre, bruger længere tid på at lave mad
Der er en tydelig sammenhæng mellem, hvor interesseret man er i at lave mad, og hvor lang tid man bruger på madlavningen. Samtidig bruger danskere, der spiser alene, væsentligt kortere tid på at lave mad.

5

Hvilken rolle spiller convenience-produkter i madlavningen?

Hvilken betydning har forskellige typer af convenience-produkter for, hvordan danskerne laver mad? Er convenience et hjælpemiddel, der kan sikre, at vi fortsat laver maden selv? Eller er det i højere grad en erstatning for madlavningen? Læs mere i dette kapitel.

20%

af aftensmåltiderne indeholder nem convenience

17%

af aftensmåltiderne indeholder færdiglavet convenience

10%

af aftensmåltiderne indeholder både nem og færdiglavet convenience

5.1 Udvikling i danskernes brug af convenience-produkter

I 2016 undersøgte vi for første gang danskernes brug af convenience i madlavningen. Her tog vi udgangspunkt i, hvor hjemmelavet danskerne selv opfattede deres aftensmad ved brugen af forskellige grader af mere eller mindre forarbejdede råvarer. På den måde kunne vi inddele convenience-produkterne i to overordnede kategorier: nem convenience og færdiglavet convenience. I Madkultur18 arbejder vi videre med samme inddeling og undersøger, hvordan både brugen og opfattelsen af convenience har udviklet sig.

Mange forskellige convenience-produkter
I 2016 spurgte vi ind til en lang række forskellige convenience-produkter. De var udvalgt ud fra at dække et bredt spektrum, fra de meget forarbejdede produkter, f.eks. færdiglavet suppe til mindre forarbejdede produkter som frosne grøntsager.

Convenience
Hvad betyder det?

Direkte oversat betyder convenience 'bekvemmelighed'. Inden for fødevarer er convenience et samlende begreb for produkter og services, der gør det lettere og mere bekvemt at sætte et måltid mad på bordet. Convenience-produkter er dermed varer, hvor en del af tilberedningen er flyttet fra forbrugerens køkken og ind i et industrielt køkken.

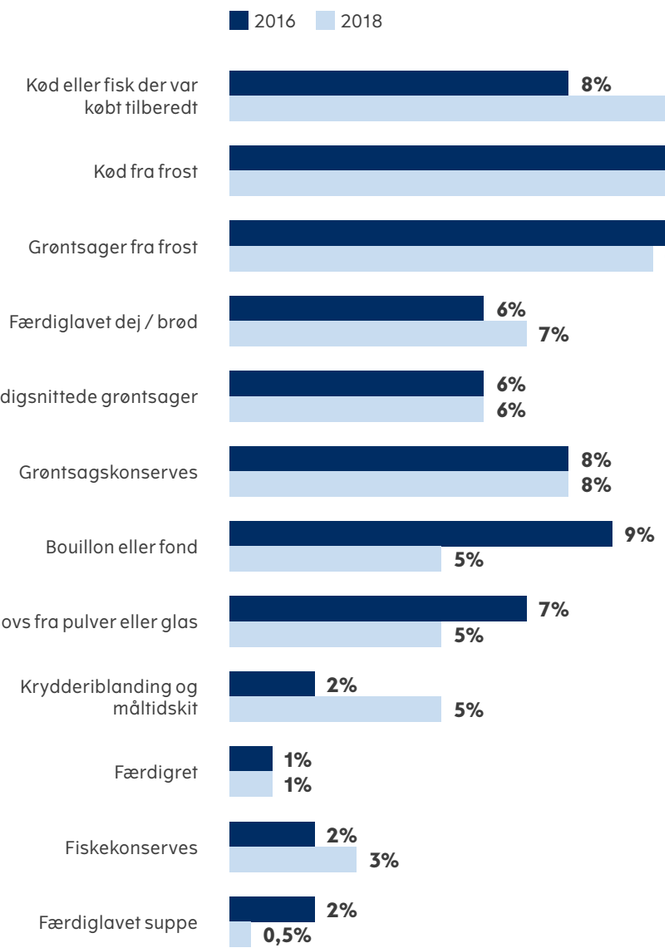
Convenience er ikke nogen ny opfindelse, men det er en kategori i rivende udvikling, og der kommer i disse år mange nye produkter på markedet. Nogle produkter er fulde måltidsløsninger i form af færdigretter, der bare skal varmes. Andre produkter gør madlavningen lidt lettere ved f.eks. at spare tid for den, der laver mad, som f.eks. færdigsnittet grønt eller færdiglavet sovs.

Figur 33 viser udviklingen i de udvalgte convenience-produkter, fra 2016 til 2018. Som det fremgår af figuren, er der sket et fald i nogle af de convenience-produkter, som typisk vil indgå i mere 'tunge' retter; retter der tilberedes i gryde, og som for mange danskere måske egner sig dårligt på varme solrige dage. Det gælder sovs fra pulver eller glas, bouillon eller fond, og kød og grøntsager fra frost. Faldet i lige netop disse convenience-produkter, skal derfor nok i højere grad ses som et resultat af det historisk varme og solrige vejr, på tidspunktet for dataindsamlingen, fremfor et reelt fald i indtaget af convenience produkter generelt, hvilket understøttes af meldinger om vækst i salget af convenience varer hos detailhandlen[12].

Figur 33

Udvikling i brug af udvalgte convenience-produkter

Udvikling i danskernes brug af convenience-produkter i madlavningen.



Kilde: Madindeks 2016 & Madkultur18 2016 (N=1.679), 2018 (N=1.611)

Figur 33 viser blandt andet, at hvor der i 2016 var 8% af aftensmåltiderne i Danmark, der indeholdt færdigtilberedt kød eller fisk, er det steget til 11% af måltiderne i 2018. Omvendt kan vi se, at kød fra frost og grøntsager fra frost er faldet fra henholdsvis 13% til 12% og fra 11% til 10%.

Det er vigtigt at pointere, at listen over disse produkter på ingen måde er en udtømmende liste over convenience-produkter, og den kan derfor ikke bruges som udtryk for en generel udvikling i brugen af convenience.

Som påvist i kapitel 3, må brugen af færdigkøbte elementer i madlavningen nødvendigvis generelt være steget over de senere år, eftersom den helt hjemmelavede mad er faldet fra 55% til 48%. Listen her beskriver dermed udelukkende udviklingen inden for de udvalgte convenience-produkter.

Nemme og færdiglavede convenience-produkter

For at komme nærmere danskernes egen skelnen mellem hjemmelavet mad og mere eller mindre færdiglavet mad, lavede vi i 2016 en række analyser af netop dette. Her fokuserede vi særligt på, om måltider blev karakteriseret som hjemmelavet eller ej sammenholdt med, om der indgik færdiglavede elementer i måltidet. Altså, hvor hjemmelavet opfattes et måltid, når der bruges forskellige af de udvalgte convenience-produkter. Analyserne førte til en opdeling af convenience-produkterne i to grupper: 'nemme' og 'færdiglavede' convenience-produkter.

Tallene fra 2018 understøtter denne opdeling i nem og færdiglavet convenience. Figur 34 viser, hvilken betydning brugen af de forskellige convenience-produkter har for folks opfattelse af, hvor hjemmelavet måltidet er.

Convenience-produkter
De nemme og færdiglavede

Nem convenience
Karakteriseres ved, at de gør det lettere at opbevare og tilberede maden, og de kompenserer dermed primært for tidsforbrug og fysisk indsats. Det er således produkter, der **understøtter** madlavningen.

Produkter - nem convenience
Kød fra frost, grøntsager fra frost, grøntsagskonserves, fiskekonserves, færdigsnittede grøntsager, bouillon eller fond.

Færdiglavet convenience
Karakteriseres ved, at de har en høj forarbejdningsgrad. Det betyder, at arbejdsindsatsen er minimal i forbrugerens køkken. Produkterne anvendes som kompensation for manglende færdigheder og/eller tid. Det er i højere grad produkter, der **erstatter** madlavningen.

Produkter - færdiglavet convenience
Kød og fisk der var købt færdigtilberedt, færdiglavet sovs fra pulver eller glas, krydderiblandinger og måltidskit, færdiglavet suppe, færdiglavet dej/brød, færdigretter.

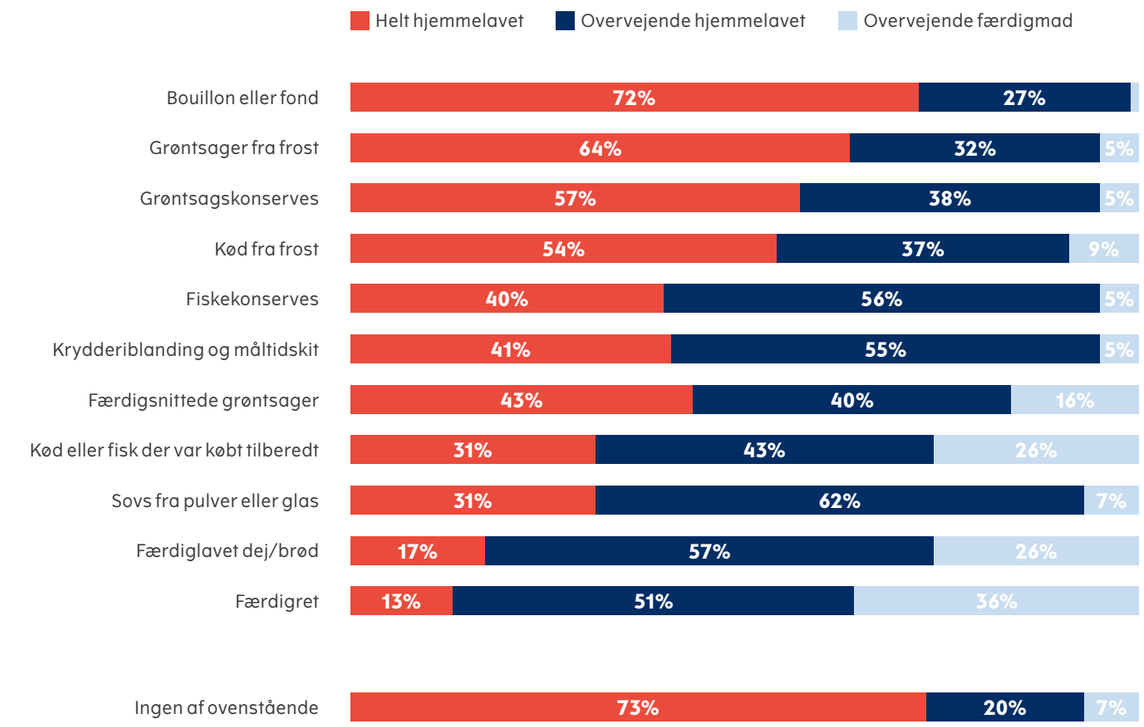
Som det fremgår af figuren, bruges visse convenience-produkter, såsom bouillon, grøntsager fra frost og grøntsagskonserves, i måltider, som mange stadig karakteriserer som helt hjemmelavet. Disse produkter er altså med til at understøtte madlavning, der opfattes som hjemmelavet.

Omvendt er der også en række convenience-produkter, der sjældent indgår i måltider, som vurderes som helt hjemmelavede. Det gælder kød eller fisk, der var købt tilberedt (f.eks. færdigkøbte fiskefrikadeller), sovs fra pulver eller glas, færdiglavet dej og brød (f.eks. tærtedej) samt, ikke overraskende, deciderede færdigretter (f.eks. frossen lasagne). Disse produkter er altså i højere grad med til at erstatte madlavningen, som derfor opfattes mere færdiglavet.

Figur 34

Convenience-produkter der understøtter eller erstatter madlavningen

Opfattelse af hvor hjemmelavet maden er i forhold til brugen af forskellige convenience-produkter.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.611)

Færre danskere, der bruger færdigtilberedt kød eller fisk, opfatter måltidet som færdiglavet
Analyser fra 2016[13] viser, at kødet spiller en særlig rolle i forhold til, hvor hjemmelavet man vurderer sin aftensmad. Hvis kødet er købt færdigtilberedt, vil mange opfatte måltidet som færdiglavet.

Figur 35 tager udgangspunkt i de måltider, hvori der indgår færdigtilberedt kød eller fisk (fx færdigkøbte fiskefrikadeller og færdigstegt kylling). Som det fremgår af figuren, er andelen af de danskere, der har brugt færdigtilberedt kød eller fisk i madlavningen, og som opfatter måltidet som 'overvejende færdiglavet', faldet fra 38% i 2016 til 26% i 2018.

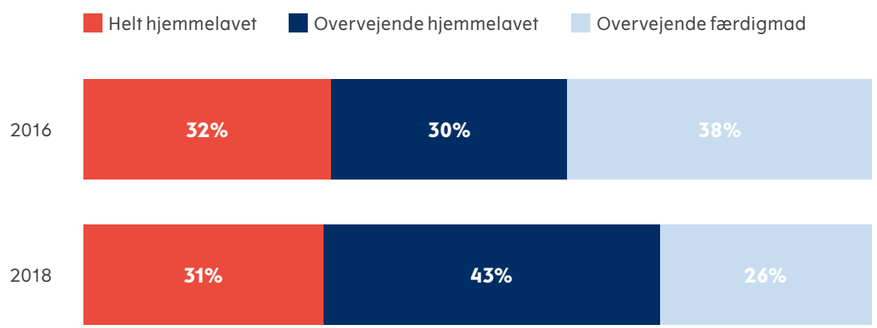
Der kan være forskellige faktorer, der spiller ind her, og der kan blandt andet være brugt andre convenience-produkter, som vi ikke har spurgt ind til, der kan være medvirkende årsag til, om man opfatter måltidet som hjemmelavet eller ej.

Derudover kigger vi her på en lille del af befolkningen, nemlig de danskere der har brugt færdigtilberedt kød eller fisk, og det gør den statistiske analyse svagere. Samlet set indikerer figuren dog, at færre danskere, der har brugt færdigtilberedt kød eller fisk, opfatter måltidet som overvejende færdiglavet.

Figur 35

Færre danskere, der bruger færdigtilberedt kød eller fisk, opfatter måltidet som overvejende færdiglavet

Udvikling i opfattelsen af hvor hjemmelavet måltidet er, når færdigtilberedt kød eller fisk indgår i måltidet.



Kilde: Madindeks 2016 & Madkultur18
2016 (N=1.679), 2018 (N=1.611)

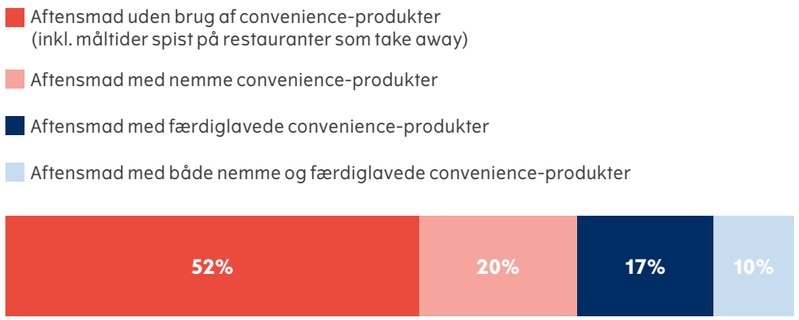
Samme fordeling af færdiglavet og nem convenience som for to år siden
Figur 36 viser, at nemme convenience-produkter indgår i 20% af danskernes måltider og færdiglavede convenience-produkter indgår i 17% af måltiderne. Det er den samme fordeling som i 2016 (tal ikke vist). Derudover er der 10% af måltiderne, hvori der indgår både nemme og færdiglavede convenience-produkter.

Samlet set indgår de nemme og færdiglavede convenience-produkter, vi har spurgt ind til, i 48% af alle danskernes aftensmåltider. Når vi forholder dette til de overordnede pointer fra kapitel 3, der viser, at der er færre danskere, der laver helt hjemmelavet mad, indikerer det samlet set, at det både er brugen af nemme og færdiglavede convenience-produkter, der er steget.

Figur 36

Convenience-produkter i aftensmaden

Andel af danskernes aftensmåltider, hvori der indgår de nemme og færdiglavede convenience-produkter, der er spurgt ind til.



Kilde: Madkultur18
2018 (N=1.977)

Samlet set indgår de nemme og færdiglavede convenience-produkter, vi har spurgt ind til, i 48% af alle danskernes aftensmåltider.

5.2 Brug af nem og færdiglavet convenience

De convenience-produkter, vi har spurgt ind til, indgår i knap halvdelen af danskernes aftensmåltider (jf. figur 36). Men hvem bruger hvilke typer af convenience-produkter? Og i hvilke madlavnings- og måltidssituationer kommer de i brug? Og hvordan påvirker det vores vurdering af måltidet? Det kigger vi nærmere på her.

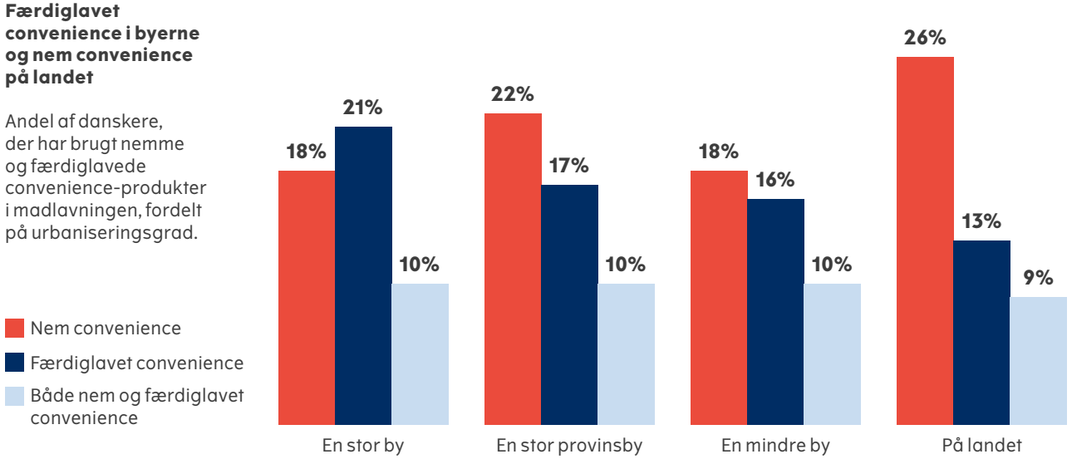
Færdiglavet convenience i byerne og nem convenience på landet
Bopæl spiller en rolle for hvilke convenience-produkter, der bruges i madlavningen. Selvom undersøgelsen viser, at der ikke er nogen regional forskel på, hvor i landet der bruges færdiglavet og nem convenience, ses der en klar forskel i forhold til, om man bor på landet eller i byen.

Som figur 37 viser, tegner der sig et klart billede af, at nemme convenience-produkter, som er med til at understøtte madlavningen, er mere udbredte på landet, mens de færdiglavede convenience-produkter, som i højere grad erstatter madlavningen, er mere udbredte i storbyerne. Det understøtter tidligere pointer om, at der bruges mere tid på madlavningen, og at maden er mere hjemmelavet på landet.

Figur 37

Færdiglavet convenience i byerne og nem convenience på landet

Andel af danskere, der har brugt nemme og færdiglavede convenience-produkter i madlavningen, fordelt på urbaniseringsgrad.



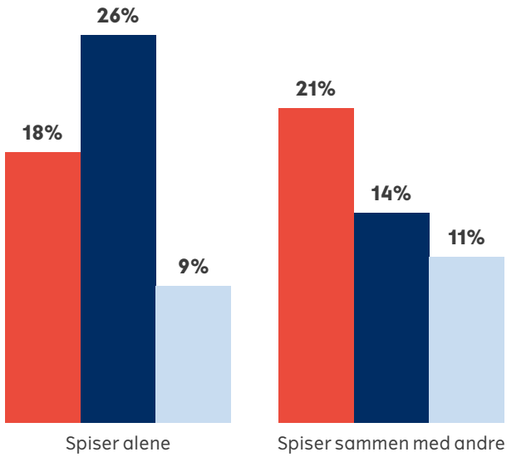
Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.959)

Danskere, der spiser alene, bruger i højere grad færdiglavede convenience-produkter.

Figur 38

Færdiglavet convenience bruges oftere, når vi spiser alene

Andel af danskere, der bruger convenience-produkter, fordelt på spisesituation.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.977)

Færdiglavet convenience bruges oftere, når vi spiser alene
En anden faktor, der har betydning for, om vi bruger den ene eller anden slags convenience-produkter, er det sociale aspekt omkring måltidet; Spiser vi maden alene eller sammen med andre? Danskere, der spiser alene, bruger i højere grad færdiglavede convenience-produkter.

Figur 38 viser, at 35% af de måltider, der spises alene, indeholder mindst ét af de færdiglavede convenience-produkter, hvilket kun gælder for 25% af de måltider, der spises sammen med andre. Omvendt er andelen af nemme convenience-produkter højere i de måltider, som spises sammen med andre sammenlignet med dem, man spiser alene.

Færdiglavet convenience bruges oftere, når vi gør mindre ud af måltidet
Tilsvarende ser vi en tydelig sammenhæng mellem, hvor meget man gør ud af måltidet, og i hvor høj grad der anvendes færdiglavede convenience-produkter.

Figur 39 viser, at nemme convenience-produkter i langt højere grad bruges i måltider, der er gjort mere ud af end normalt, mens færdiglavet convenience i langt højere grad bruges i måltider, der er gjort mindre ud af end normalt. Nemme convenience-produkter kan altså i højere grad bruges til at understøtte de måltider, man gør ekstra ud af, mens brugen af færdiglavede convenience-produkter i højere grad indikerer, at man har gjort mindre ud af måltidet.

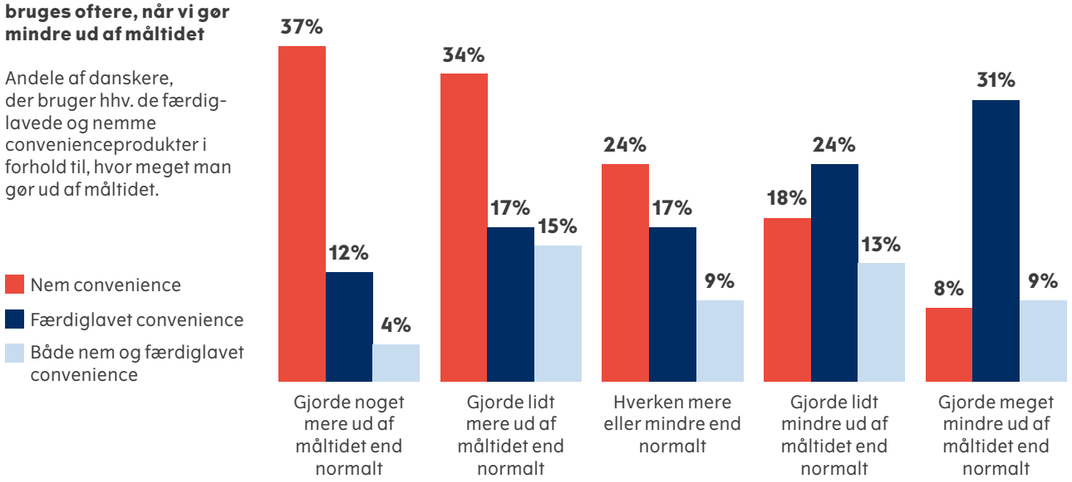
Det sociale aspekt, og hvorvidt man gør mere eller mindre ud af måltidet, hænger naturligvis også sammen. Om det er det ene eller det andet, der er bestemmende for brugen af nemme eller færdiglavede convenience-produkter, kan ikke konkluderes, men vi ser altså en klar sammenhæng mellem brugen af convenience-produkter, og om man spiser alene eller ej, og om man gøre mere eller mindre ud af måltidet.

Samlet set tegner der sig et billede af, at hjemmelavet mad, understøttet af nem convenience eller ej, er noget, man spiser sammen med andre. Hjemmelavet mad er en del af noget socialt. Omvendt prioriteres madlavningen ikke, når vi er alene. Vi gør mindre ud af måltidet, når vi spiser alene (tal ikke vist), og vi bruger mere færdiglavet convenience.

Figur 39

Færdiglavet convenience bruges oftere, når vi gør mindre ud af måltidet

Andele af danskere, der bruger hhv. de færdiglavede og nemme convenienceprodukter i forhold til, hvor meget man gør ud af måltidet.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.033)

5.3 Convenience og færdigheder

Færdiglavede convenience-produkter sparer tid, men smager dårligere og vurderes som mere usundt
Som vi så i kapitel 3 og 4, bruger danskerne mindre tid på madlavningen, jo mindre hjemmelavet den er. Og vi så også, at man er mindre tilfreds med måltidet, både i forhold til smag, sundhed og helt generelt, desto mindre hjemmelavet maden er. Samme tendenser viser sig, når vi undersøger opfattelsen af maden ud fra, om man har brugt nem convenience eller færdiglavet convenience.

Brugen af færdiglavede convenience-produkter har en negativ betydning for både smag, sundhed og generel tilfredshed med måltidet. Nemme convenience-produkter har derimod ingen signifikant sammenhæng med tilfredsheden eller smagen af måltidet. Det betyder, at brugen af nemme convenience-produkter ikke påvirker, hvor godt maden smager, og hvor tilfreds man er med maden.

Det tegner et billede af, at danskerne måske nok tager imod den tidsbesparelse, som særligt de færdiglavede convenience-produkter tilbyder, men det er ikke uden at føle, at man går på kompromis med tilfredsheden, sundheden og smagen.

Men er det udelukkende for at spare tid, eller på grund af manglende lyst til at lave helt hjemmelavet mad, at danskerne bruger de færdiglavede elementer? Eller skyldes det også, at mange ikke har de nødvendige evner til at lave helt hjemmelavet mad? Det kigger vi nærmere på i det følgende.

Jo dårligere madlavningsevner desto større sandsynlighed for færdigretter
Alle vores analyser peger på, at der er en klar sammenhæng mellem madlavningsfærdigheder, og hvor hjemmelavet maden er. Generelt oplever cirka en femtedel (18%) af danskerne, at manglende madlavningsevner hindrer dem i at lave hjemmelavet mad, og en fjerdedel af danskerne føler ikke, at deres madlavningsevner er tilstrækkelige.

Kigger vi nærmere på disse sammenhænge, kan vi se, at utilstrækkelige madlavningsevner fører til flere færdigretter. Således er det mere end hver tredje af de danskere, der har tilberedt færdigretter, som ikke føler, at deres madlavningsevner er tilstrækkelige.

18%
af danskerne oplever, at manglende madlavningsevner hindrer dem i at lave hjemmelavet mad.

34%
af de danskere, der har tilberedt færdigretter, mener ikke, at deres madlavningsevner er tilstrækkelige.

Figur 40 viser sammenhængen mellem danskernes madlavningsevner, og hvor hjemmelavet den aftensmad, man har tilberedt, er. Figuren viser en tydelig forskel i madlavningsevner, mellem de danskere, der har tilberedt overvejende hjemmelavede måltider og de danskere, der har tilberedt overvejende færdiglavede måltider.

15% af dem, der har tilberedt overvejende hjemmelavede måltider, vurderer deres egne madlavningsevner som utilstrækkelige, mens 25% af dem, der har tilberedt overvejende færdigmad, vurderer, at deres evner er utilstrækkelige.

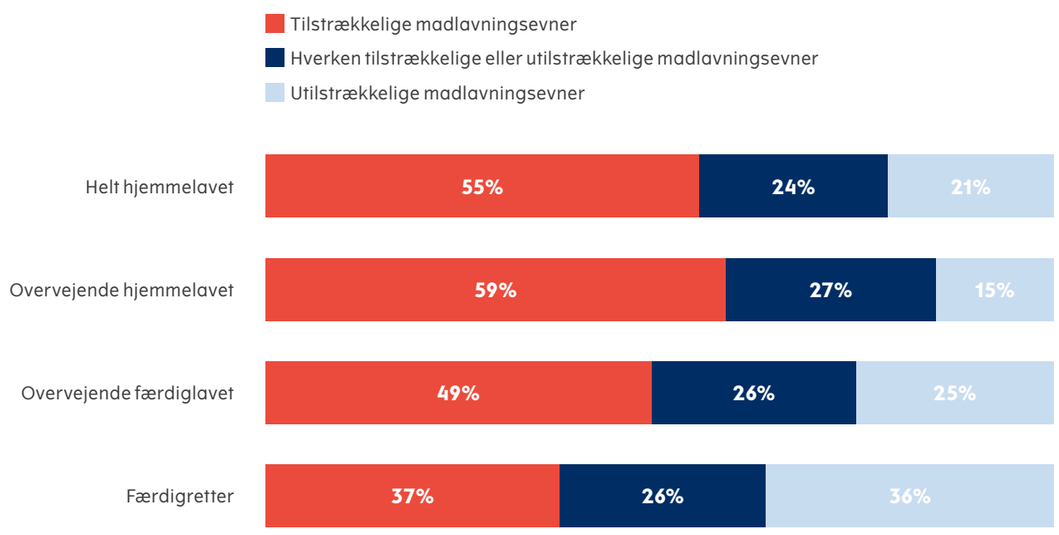
Endnu tydeligere er det omkring de danskere, der har tilberedt færdigretter – her vurderer 36%, at deres madlavningsevner er utilstrækkelige.

Yderligere analyser viser, at de danskere, der ikke opfatter deres manglende evner som en barriere for at lave hjemmelavet mad, har 2,4 gange større sandsynlighed for at lave helt hjemmelavet mad end færdigretter, og 1,7 gange større sandsynlighed for at lave overvejende hjemmelavet mad end færdigretter (tal ikke vist).

Figur 40

Utilstrækkelige madlavningsevner fører til flere færdigretter

Vurdering af madlavningsevner i forhold til hvor hjemmelavet maden er. Kun respondenter, der selv har deltaget i madlavningen



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.000)

Forskellige færdigheder og indstillinger har betydning for hvor hjemmelavet mad man laver

Vi har spurgt til en lang række overordnede og generelle færdigheder, handlinger og indstillinger i forbindelse med madlavningen, og i flere tilfælde ser vi tydelige sammenhænge mellem disse, og hvor hjemmelavet mad der laves.

I det følgende fremhæves to indstillinger til madlavning: hvor sikker man føler sig, når man skal prøve nye retter, og om man kan lave det meste af den mad, man gerne vil lave fra bunden.

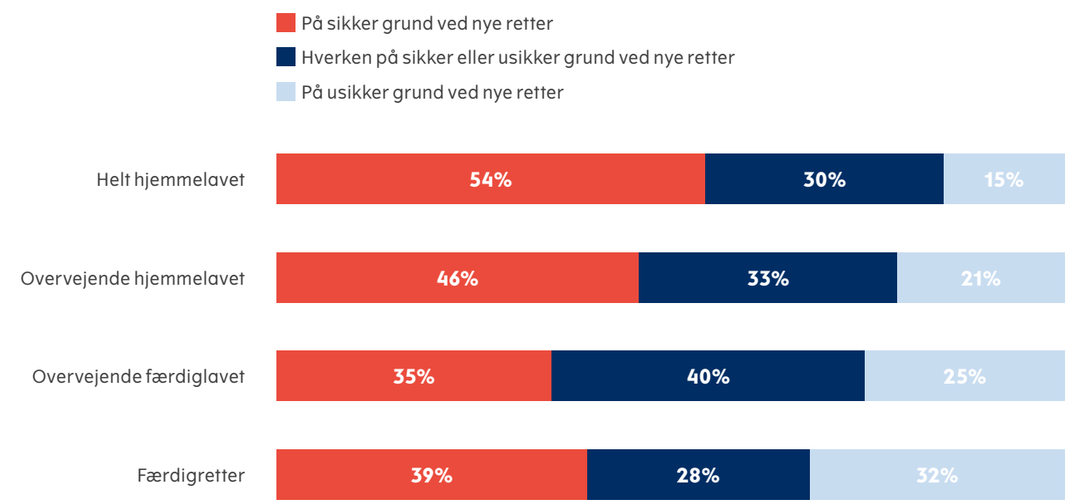
Figur 41 viser, at blandt de danskere, der har tilberedt færdigretter, føler 32% sig usikre ved at skulle prøve nye retter. Det er mere end dobbelt så mange som blandt de danskere, der har lavet helt hjemmelavet mad.

Omvendt føler 54% af de danskere, der har lavet helt hjemmelavet mad, sig sikre ved at prøve nye retter, hvilket gælder for 39% af de danskere, der har tilberedt færdigretter.

Figur 41

Usikkerhed ved at lave nye retter fører til flere færdigretter

Vurdering af hvor sikker man er ved nye retter i forhold til hvor hjemmelavet maden er. Kun respondenter, der selv har deltaget i madlavningen



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.004)

Tilsvarende viser figur 42 en sammenhæng mellem, om man føler, man kan lave det meste af den mad, man gerne vil lave fra bunden, og hvor hjemmelavet mad man tilbereder. 79% af de danskere, der har lavet helt hjemmelavet mad, mener også, at de kan lave det meste af den mad, de gerne vil lave fra bunden. Hvorimod kun 53% af de danskere, der har tilberedt færdigretter, mener det samme.

Samlet set viser figur 40, 41 og 42 altså en klar sammenhæng mellem forskellige færdigheder og indstillinger til madlavning, og hvor hjemmelavet mad man laver. Jo bedre man er til at lave mad, og jo mere sikker man føler sig, desto større sandsynlighed er der for, at maden er hjemmelavet.

Omvendt fører manglende færdigheder og tryghed til strørre sandsynlighed for, at man laver færdigretter. Figurerne viser dog også, at mange af dem, der laver færdigretter, rent faktisk har evnerne til at lave mad fra bunden og også føler sig sikre herved. Her er det altså ikke færdigheder, der mangler. Her er det i højere grad tid og overskud, der mangler.

Yderligere analyser (se nedenstående) peger blandt andet på tilsmagning af maden som et centralt element i det hjemmelavede måltid. Hvis man er vant til at tilsmage maden undervejs, vil man formentlig også ramme et mere tilfredsstillende resultat. Det kan samtidig være en af grundene til, at danskerne vurderer smagen af måltidet højere, desto mere hjemmelavet det er.

Yderligere analyser
(tal ikke vist)

1.
Jo mindre man normalt tilsmager sin mad under tilberedningen, desto større sandsynlighed er der for, at man laver færdigretter.

2.
Jo mere utryg man er ved at lave mad fra varer man har i forvejen i køleskabet, desto større sandsynlighed er der for, at man laver færdigretter.

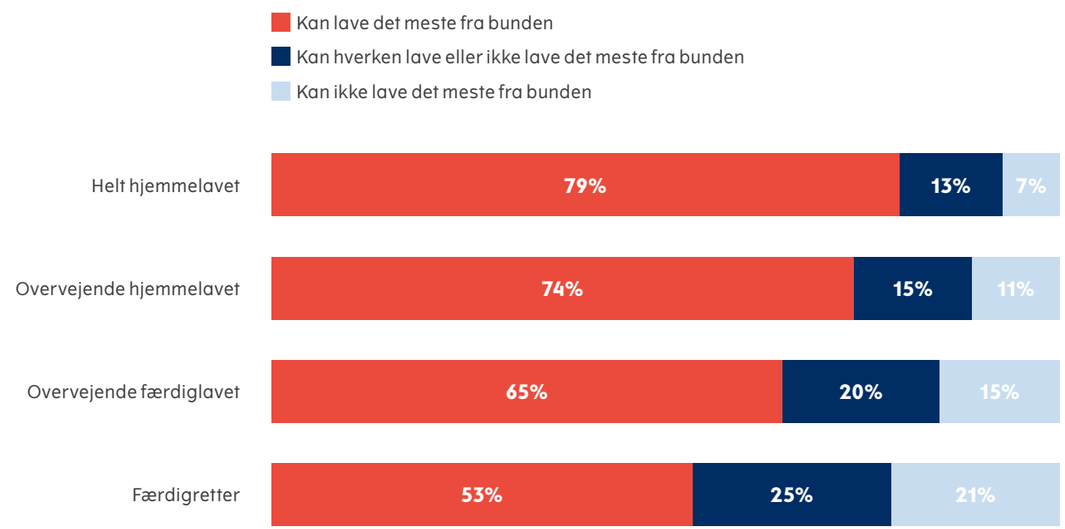
3.
Jo oftere man har svært ved at finde på, hvad man skal lave til aftensmad, desto større sandsynlighed er der for, at man laver færdigretter.

Tilsmagning af maden er et centralt element i det hjemmelavede måltid.

Figur 42

Manglende evne til at lave mad fra bunden fører til flere færdigretter

Vurdering af om man kan lave den mad, man gerne vil lave fra bunden, i forhold til hvor hjemmelavet maden er. Kun respondenter, der selv har deltaget i madlavningen.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.001)

Opsamling
Convenience-produkternes rolle i madlavningen

Færdigtilberedt kød eller fisk opfattes i mindre grad som færdiglavet
Andelen af danskere, der har brugt færdigtilberedt kød eller fisk i madlavningen, og som opfatter måltidet som færdiglavet, er faldet siden 2016. Det kan betyde nye måder at forstå brugen af convenience-produkter.

Færdiglavet convenience i byerne og nem convenience på landet
Nemme convenience-produkter, som understøtter madlavningen, er mere udbredte på landet, mens de færdiglavede convenience-produkter, som i højere grad erstatter madlavningen, er mere udbredte i storbyerne.

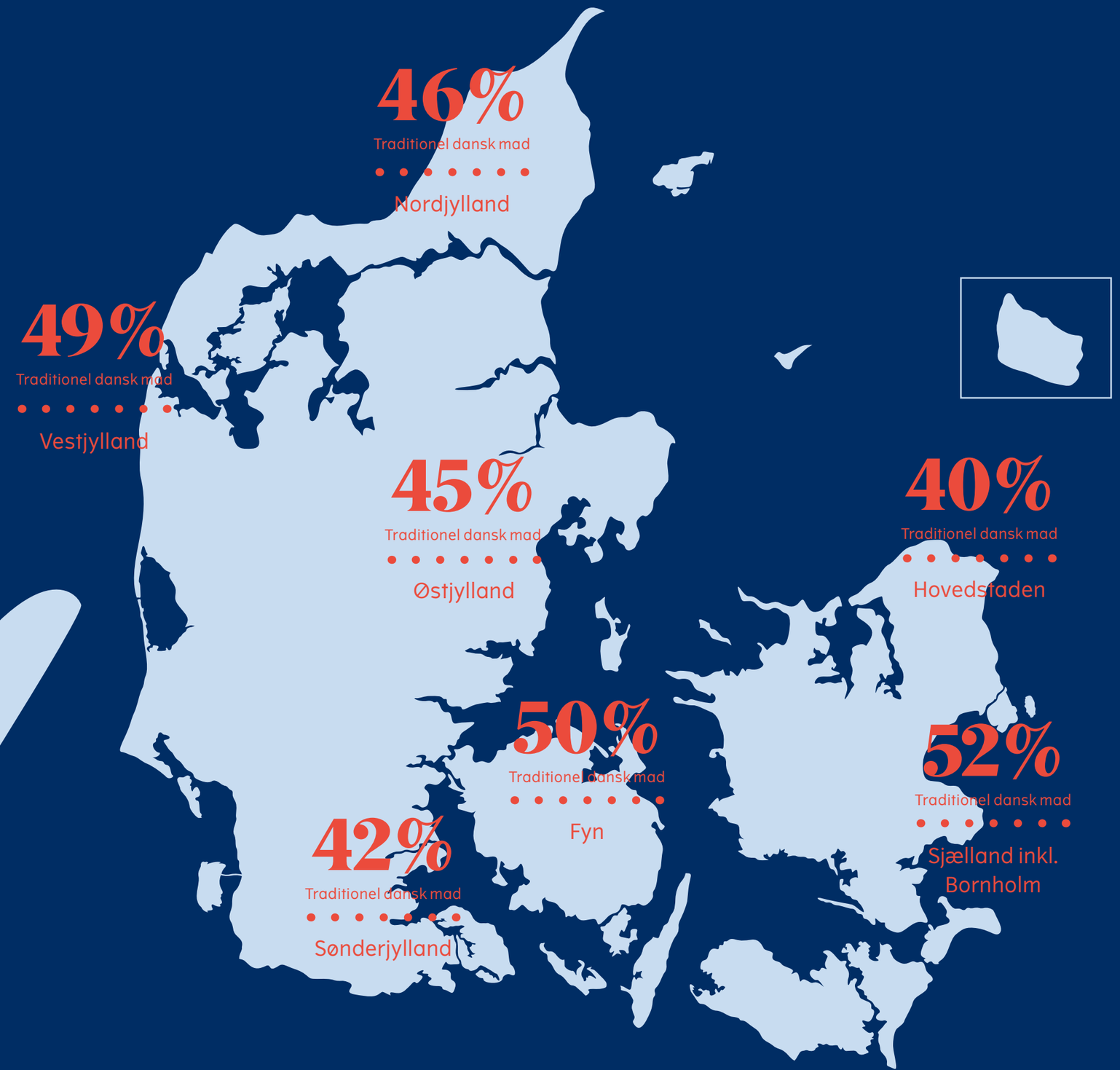
Færdiglavede convenience-produkter bruges oftere, når man spiser alene og gør mindre ud af måltidet
Mens nemme convenience-produkter i højere grad indgår i måltider, der er gjort meget ud af og måltider spist sammen med andre. Der er altså forskel i brugen af convenience produkter i forhold til måltidets sociale dimension, og hvor meget der gøres ud af måltidet.

Dårligere madlavningsevner fører til flere færdigretter
En femtedel af danskerne oplever, at manglende evner hindrer dem i at lave mad, og mere end hver tredje dansker, der har tilberedt færdigretter, føler ikke, at deres evner i køkkenet er tilstrækkelige.

6

Hvilken type mad laver danskerne?

Hvilken type af mad spiser danskerne? Hvad spiser vi mest af? I hvilken retning udvikler madlavningen sig? Og hvor finder vi vores inspiration? Dette og meget mere finder du svar på i dette kapitel.



6.1 Hvilken type mad spiser danskerne?

I dette kapitel ser vi på, hvilken type mad danskerne laver i 2018. Undervejs samler vi op på nogle af de tidligere analyser i rapporten og uddyber disse ved at inddrage forskellige typer af mad, dét vi kalder 'kulinariske profiler'.

Traditionel dansk mad er stadig den mest populære mad i Danmark
I 2015 fandt vi ud af, at traditionel dansk mad og moderne dansk mad var de mest populære kulinariske profiler. Så populære, at 63% af alle aftensmåltider blev kategoriseret som enten traditionel eller moderne, dansk mad. Figur 43 viser udviklingen i udbredelsen af de forskellige, kulinariske profiler siden 2015. Som det fremgår af figuren, er det (stadig) ikke til at komme uden om den traditionelle danske mad. Hele 46% af danskerne har i år vurderet deres mad til at være 'traditionel dansk mad,' og det er faktisk en lille stigning siden 2015, hvor 42% af danskerne havde spist traditionelt dansk. Og 'moderne dansk mad' er stadig den næstmest udbredte kulinariske profil, men her ser vi omvendt et fald siden 2015. Figur 47 viser, at 21% af danskerne i 2015 spiste moderne dansk mad, men det er faldet til 13% i 2018. Samlet set ser vi altså et lille fald i dansk mad. Fra 63% i 2015 til 59% i 2018.

Det er desuden påfaldende, hvor lille udvikling vi ser i forhold til de øvrige kulinariske profiler. Bortset fra forskydningen mellem traditionel og moderne dansk mad, og det samlede fald i dansk mad, er fordelingen af kulinariske profiler stort set den samme i 2018 som i 2015.

Traditionel dansk mad
Historisk set

Traditionel dansk mad forbindes ofte med kød, sovs og kartofler. Det kan spores helt tilbage til slutningen af 1800-tallet, hvor madkulturen i Danmark gennemgik noget, der minder om en revolution. Nye maskiner, ny infrastruktur og nye organisationsformer betød, at mange af de fødevarer, vi kender og bruger i dag, blev gjort bredt tilgængelige. Det var f.eks. hakkekød, smør (og særligt margarine), mælk og kartofler.

Den danske 'traditionelle' madkultur, der blev til op gennem 1900-tallet, havde disse produkter og særligt hakkekødet som omdrejningspunkt. Mens briterne aftog baconen, måtte danskerne spise sig igennem resten af kødet. Det er først fra 1970'erne og frem, at pasta, kylling og salater af bladgrønt for alvor kom på menuen i de danske hjem.

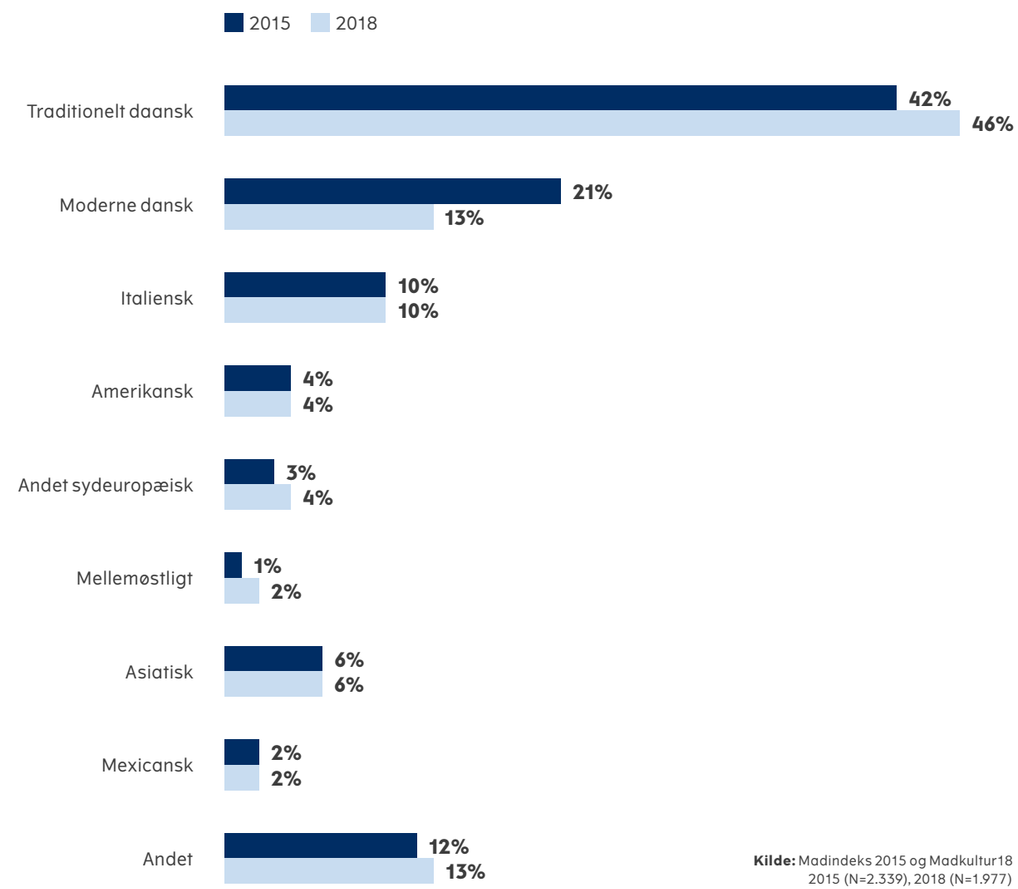
Yderligere analyser viser, at danskere under 50 år er begyndt at spise mere traditionel dansk mad, mens danskere over 50 år er begyndt at spise mindre.

Traditionel dansk mad er dog stadig mest udbredt blandt de ældre – mere end halvdelen af de +50-åriges aftensmåltider er kategoriseret som traditionel dansk mad. Det generelle fald i moderne dansk mad er derimod fordelt på alle aldersgrupper, dog med et markant større fald i aldersgruppen 35-49 år (tal ikke vist).

Figur 43

Danskerne spiser fortsat traditionel og moderne dansk mad

Udvikling i aftensmåltidets kulinariske profil.



Kilde: Madindeks 2015 og Madkultur18 2015 (N=2.339), 2018 (N=1.977)

Kylling med kartofler og/eller grønt er ved at blive en klassiker
Det er danskerne selv, der har kategoriseret deres aftensmåltid, og derfor kan forskydningen mellem traditionel og dansk mad også tilskrives, at samme retter kategoriseres på nye måder. Tabel 2 viser udviklingen i de hyppigste traditionelle og moderne danske retter. Tabellen viser blandt andet, at retten 'kylling med kartofler og/eller grønt' i højere grad end i 2015 bliver kategoriseret som traditionel dansk mad.

Den hyppigste traditionelle danske ret i både 2015 og 2018 er rugbrød med pålæg. Og begge år er det mere end hver tiende traditionelle danske ret, som består af rugbrød med pålæg. 69% af de danskere, der har spist rugbrød med pålæg har kategoriseret det som traditionel dansk mad (tal ikke vist).

Det er ydermere interessant, at laks opfattes som 'moderne dansk mad', og at der ikke er nogle deciderede fiskeretter blandt de mest populære traditionelle danske retter. Generelt er de forskellige fiskeretter i højere grad kategoriseret som moderne dansk mad (tal ikke vist).

Kylling med kartofler og/eller grønt ligger fortsat øverst på top fem over moderne danske retter.

Kød og kartofler hører til traditionel dansk mad, grøntsager er oftest en del af moderne dansk mad
Madens kulinariske profil har også betydning for, hvilke råvarer der kommer i brug. Figur 44, 45 og 46 viser andelen af retter, som kød, kartofler og grøntsager indgår i, fordelt på udvalgte kulinariske profiler. Som det fremgår af figur 44, er det oftest de amerikanske retter og de traditionelle danske retter, som indeholder kød. 88% af de amerikanske retter indeholder kød, og 81% af de traditionelle danske retter indeholder kød. Samtidig viser figuren, at jo mere 'eksotiske' køkkener maden kommer fra, desto mindre kød indgår i retterne.

Figur 45 viser også, at der indgår væsentligt flere grøntsager (både rå og tilberedte) i moderne danske retter end i de traditionelle danske retter. Omvendt viser figur 46, at der indgår flere kartofler i de traditionelle

Tabel 2

Top 5 traditionelle og moderne retter

Udvikling i de hyppigste traditionelle danske retter og moderne danske retter.

2015 **2018**

Top 5 traditionelle danske retter		Top 5 traditionelle danske retter	
Ret	**Andel af måltider (%)**	**Ret**	**Andel af måltider (%)**
Rugbrød med pålæg	11,1%	Rugbrød med pålæg	11,1%
Frikadeller	5,7%	Kylling med kartofler og/eller grønt	6,3%
Hakkebøf	5,1%	Bøf med tilbehør	5,0%
Suppe	5,1%	Koteletter og schnitzler	4,3%
Koteletter og schnitzler	4,8%	Frikadeller	4,0%

Madindeks 2015 og Madkultur18
2015 (N=989), 2018 (N=887)

2015 **2018**

Top 5 moderne danske retter		Top 5 moderne danske retter	
Ret	**Andel af måltider (%)**	**Ret**	**Andel af måltider (%)**
Kylling med kartofler og/eller grønt	7,6%	Kylling med kartofler og/eller grønt	10,0%
Kalve- og oksesteg	7,3%	Bøf med tilbehør	6,2%
Bøf med tilbehør	5,9%	Koteletter og schnitzler	4,8%
Koteletter og schnitzler	5,3%	Rugbrød med pålæg	4,5%
Helstegt svinemørbrad	3,9%	Laks	4,1%

Madindeks 2015 og Madkultur18
2015 (N=490), 2018 (N=286)

danske retter end i de moderne danske retter. Generelt viser figur 45 også, at brugen af grøntsager er meget udbredt i de asiatiske retter og i andet sydeuropæisk, f.eks. fransk, græsk og spansk mad. Det er samtidig de kulinariske profiler med den laveste andel af kød.

Som beskrevet i kapitel 1, er andelen af aftensmåltider, hvori kød indgår, stort set uændret siden 2015. Næsten tre ud af fire aftensmåltider indeholder stadig kød.

Derimod er andelen af aftensmåltider med kartofler faldet drastisk. Dette drastiske fald fordeler sig nogenlunde jævnt på de forskellige kulinariske profiler, mens andelen af traditionelle danske retter med kød, faktisk er steget med 6% siden 2015 (tal ikke vist).

De tre figurer peger på en generel udfordring; den mest populære kulinariske profil, traditionel dansk mad, driver et højt kødforbrug og samtidig det laveste forbrug af grøntsager. Ud fra en sundhedsmæssig betragtning og et bæredygtighedsperspektiv understreger det behovet for en levende madkultur, der kan udvikle sig dynamisk og inddrage kød og grøntsager på nye måder.

Figur 44

Kød er oftest en del af amerikansk mad og traditionel dansk mad

Andel af aftensmåltider med kød, fordelt på kulinariske profiler.

Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.977)

Figur 45

Grøntsager er oftest en del af moderne dansk mad og asiatisk mad

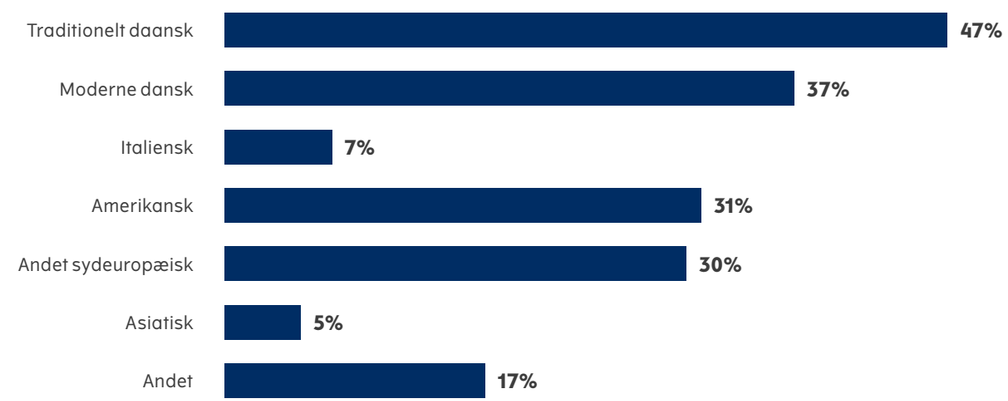
Andel af aftensmåltider med grøntsager, fordelt på kulinariske profiler

Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.977)

Figur 46

Kartofler er oftest en del af traditionel og moderne dansk mad

Andel af aftensmåltider med kartofler, fordelt på kulinariske profiler.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.977)

6.2 Hvilken type mad laver danskerne?

Fald i helt hjemmelavet og stigning i take away inden for alle kulinariske profiler
Hvilken betydning har det for, hvor hjemmelavet mad der spises i Danmark, når andre kulinariske profiler bliver en del af madkulturen? Figur 47 viser udviklingen i andelen af helt hjemmelavet mad, take-away og færdigretter inden for de forskellige kulinariske profiler. Figuren afspejler en hovedpointe i Madkultur18: Der er sket et fald i antallet af helt hjemmelavede måltider og en stigning i take-away-måltiderne og færdigretterne. Denne tendens er gældende ved alle de kulinariske profiler – omend tydeligere for nogle kulinariske profiler end andre.

Som det fremgår af figuren, er der sket et særligt stort skred omkring de asiatiske aftensmåltider. I 2015 var 66% af måltiderne helt hjemmelavede. I 2018 er det faldet til 35%. Og det er særligt take-away og færdigretter, der har erstattet de helt hjemmelavede måltider. I 2015 bestod asiatisk mad af 10% færdigretter og take-away. I 2018 er det tal steget til 37%. En mulig forklaring på dette er, at særligt thai-mad og sushi har vundet større indpas i byer over hele landet, og ikke længere kun er populært i de største byer.

Samlet set viser figuren, at det stadig er traditionel dansk mad og moderne dansk mad, som er mest hjemmelavet. Det er også i denne kategori, at der er mindst take-away og færdigretter. En del af forklaringen på dette må handle om udbud: At der er færre take away-steder, som tilbyder traditionel og moderne dansk mad, sammenlignet med f.eks. pizzeriaer, amerikansk fastfood og de førnævnte asiatiske muligheder. En anden forklaring kan være, at man føler sig på mere sikker grund, når man selv skal lave dansk mad, fremfor mad med andre kulinariske profiler.

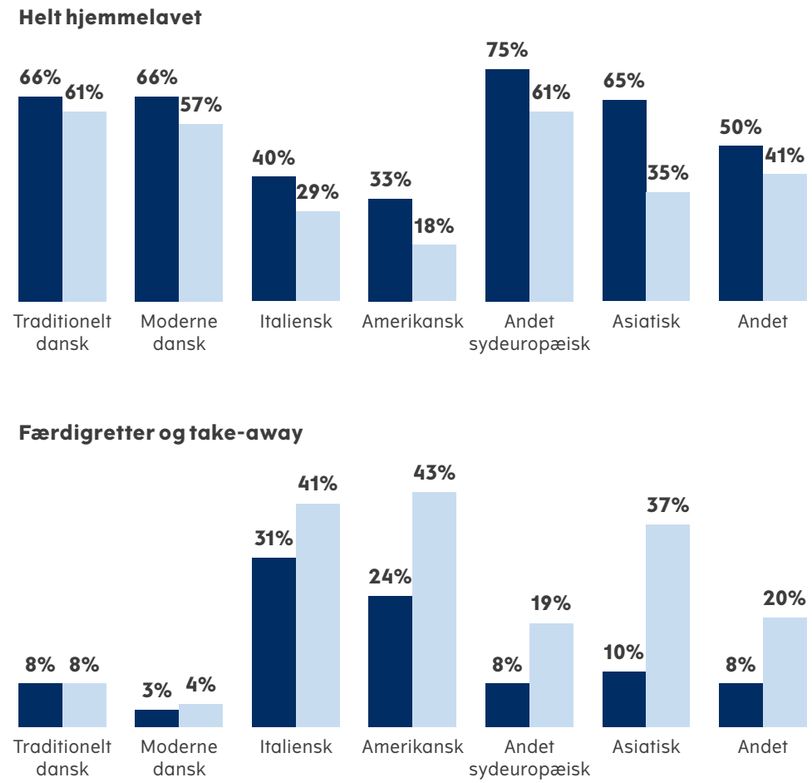
Det er vigtigt, at madkulturen i Danmark hele tiden udvikles og færdighederne styrkes, hvis ikke inspirationen fra forskellige verdenskøkkener blot skal føre til mere take-away og flere færdigretter, men at man også selv tør at prøve kræfter med at tilberede andre kulinariske profiler end de danske.

37%
af de asiatiske retter består af færdigretter og take-away.

Figur 47

Dansk mad og andet sydeuropæisk mad driver de helt hjemmelavede måltider

Udvikling i andele af helt hjemmelavet mad samt færdigretter og take-away, fordelt på forskellige kulinariske profiler.



Kilde: Madindeks 2015 og Madkultur18 2015 (N=1.868), 2018 (N=1.872)

Andelen af asiatiske færdigretter og take-away er steget markant siden 2015.

Moderne dansk mad og andet sydeuropæisk vurderes oftest som sundt eller rigtig sundt
Figur 48 viser, at de samme kulinariske profiler, hvor der indgår færrest grøntsager og mest kød (jf. figur 44 og 45), samtidig er de profiler, som kun et fåtal af danskerne vurderer som rigtig sunde. Det gælder for både amerikansk mad, italiensk mad og traditionel dansk mad. Figuren viser samtidig, at den amerikanske og italienske mad vurderes som mest usund. Hele 46% af de amerikanske retter vurderes som enten usunde eller meget usunde. Det hænger blandt andet sammen med, at mange af disse retter spises som take-away og færdigretter, hvor take-away og færdigretter generelt vurderes som de mest usunde aftensmåltider (jf. kapitel 3).

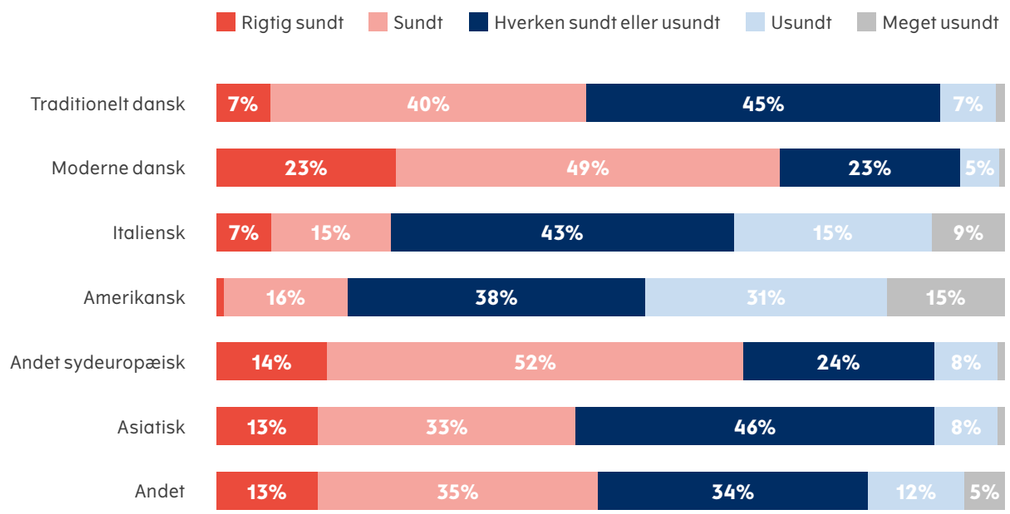
Det er bemærkelsesværdigt, at traditionel dansk mad sjældent vurderes som rigtig sundt, når en stor del af disse måltider er helt hjemmelavede. Analyser i kapitel 3 viser, at jo mere hjemmelavet maden er, desto sundere vurderer man den til at være. Den traditionelle danske mad vurderes altså sjældent som rigtig sund på trods af, at den oftest er hjemmelavet. Den moderne danske mad vurderes til gengæld oftest som rigtig sund.

Vores analyser peger i den sammenhæng på, at danskerne har en tendens til at kategorisere den samme ret, f.eks. bøf eller koteletter, som enten traditionel eller moderne dansk mad, afhængig af tilbehøret. Det betyder, at bøf opfattes som traditionel dansk mad, hvis den serveres med sovs og kartofler, men som moderne dansk mad, hvis den serveres med sovs og grøn salat.

Figur 48

Moderne dansk mad vurderes som den sundeste mad

Vurdering af hvor sundt aftensmåltidet er i forhold til forskellige kulinariske profiler.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.964)

På samme måde vurderes den asiatiske mad som mere sund, end f.eks. den amerikanske og italienske mad, på trods af, at mange af disse aftensmåltider også består af færdigretter og take-away. Det kan så i stedet skyldes, at asiatisk mad, modsat den amerikanske, italienske (og traditionelle danske) mad, er måltider, hvor der oftere indgår grøntsager og i mindre grad kød.

Moderne dansk mad er noget, vi laver sammen, spiser sammen og serverer for gæster
Figur 49 viser, at danskerne i højere grad laver moderne dansk mad, når maden tilberedes sammen med andre, når maden spises sammen med andre, og, sidst men ikke mindst, når maden serveres for gæster.

Moderne dansk mad er altså i højere grad end traditionel dansk mad (tal ikke vist), og de øvrige kulinariske profiler, mad, som vi gerne vil lave og spise i fællesskab og servere for gæster.

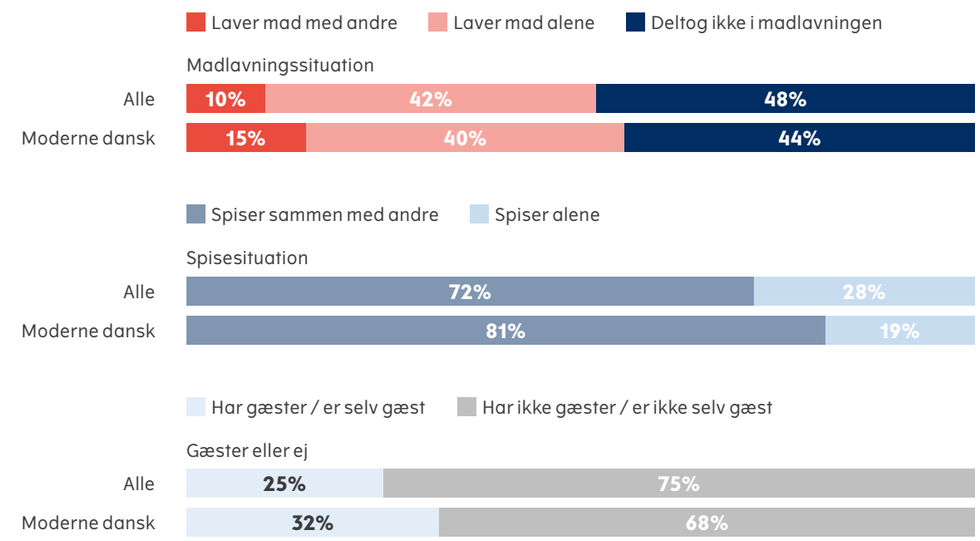
Yderligere analyser viser, at andelen af madinteresserede danskere er større blandt de danskere, der spiser moderne dansk mad og blandt de danskere, der spiser andet sydeuropæisk mad (f.eks. fransk, græsk, spansk). 64% af de danskere, der spiser andet sydeuropæisk mad, og 63% af de danskere, der spiser moderne dansk mad interesser sig for madlavning, mens det gælder for 53% af den samlede befolkning (tal ikke vist).

Samlet set tegner det et billede af, at særligt den moderne danske mad og til dels den sydeuropæiske mad vurderes som sundere, mere hjemmelavet, og i højere grad laves og spises i fællesskab og serveres for gæster. Det minder på mange måder om måltidsidealet 'Familiemåltidet', som er idealet om et hjemmelavet måltid med friske råvarer, som man sidder ned og spiser sammen med andre (jf. kapitel 3).

Figur 49

Moderne dansk mad når vi er sammen

Forskellige madlavnings- og måltidssituationer i forhold til moderne dansk mad.



Kilde: Madkultur18 2018 (N=1.977)

6.3 I hvilken retning udvikler madlavningen sig?

Madkulturen i Danmark er tidligere blevet, og bliver fortsat, påvirket af forskellige tendenser og strømninger. I forhold til sundhed, bæredygtighed og madens sociale aspekter giver det mening at påpege, at nogle tendenser er mere gavnlige for madkulturen end andre. Hvis den danske madkultur skal holdes i live og udvikle sig, kræver det, at danskerne i første omgang laver mad, og at der desuden bliver afprøvet nye retter og eksperimenteret med madlavningen.

Færre danskere laver en ret for første gang

Figur 50 viser, at på en given aften laver 5% af de danskere, som har deltaget i madlavningen, en ret, de ikke har prøvet at lave før. Fra kapitel 2 ved vi, at omkring halvdelen af danskerne deltager i madlavningen på en given aften, eller med andre ord at man i gennemsnit deltager i madlavningen hver anden aften. Det betyder, at voksne danskere i gennemsnit afprøver 9-10 nye retter på et år. Resten af måltiderne er gengangere. Om det er meget eller lidt, er svært at vurdere, men som figur 50 viser, så er det i hvert fald færre nye retter end for tre år siden. Her var det 8% af de danskere, der havde deltaget i madlavningen, som lavede en ret, de ikke havde lavet før. Det svarer til 14-15 nye retter på et år.

Tidligere har det særligt været inden for asiatisk og moderne dansk mad, at man har afprøvet nye retter, men i begge kategorier er andelen af nye retter i fald. Det er faktisk kun den italienske mad, hvor der er flere, der har afprøvet nye retter. Det kan være et tegn på, at danskerne er i en proces med at adoptere andre italienske retter end bare pizza, der ofte er forklædt som convenience-produkt.

Hvis faldet i andelen af nye retter fortsætter, giver det udfordringer for at opretholde en levende madkultur, der udvikler sig gennem madlavningen.

Danskerne eksperimenterer sig stadig frem
På trods af, at der laves færre retter for første gang, eksperimenterer danskerne stadig, når de laver mad. Både omkring den traditionelle danske mad og omkring moderne dansk mad er der sket en stigning i andelen af danskere, der eksperimenterer sig frem. Figur 51 viser, at andelen af traditionelle danske måltider, som man har eksperimenteret sig frem til, er steget fra 10% til 14%, mens andelen af moderne danske måltider, som man har eksperimenteret sig frem til, er steget fra 31% til 38%.
Det kunne tyde på, at selvom den samlede andel af moderne danske aftensmåltider er faldet, så er danskerne blevet så trygge ved den type mad, at man i højere grad tør eksperimentere sig frem.

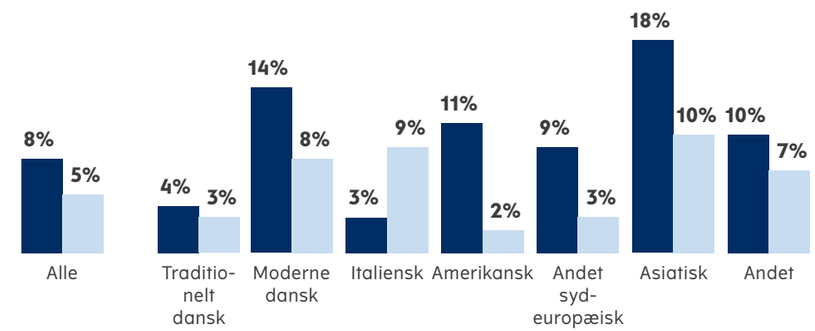
Omvendt ser vi et markant fald i andelen af danskere, der eksperimenterer sig frem i det asiatiske køkken. En stor del af forklaringen her findes sandsynligvis i stigningen i asiatiske færdigretter (jf. figur 49).

At en stor del af danskerne eksperimenterer sig frem hænger også fint sammen med, hvor danskerne får deres inspiration til at lave mad fra. 41% af danskerne inspireres i høj grad af, hvad de har liggende i køleskabet i forvejen (tal ikke vist). Det tyder på en bevidsthed omkring, at bruge de råvarer man har, hvilket både kan skyldes økonomisk nøjsomhed og de seneste års fokus på at undgå madspild. Næstflest (22%) finder inspirationen til deres madlavning fra familien (tal ikke vist).

Figur 50

Fald i andelen af aftensmåltider, der laves for første gang

Udvikling i andele af retter, der blev laves for første gang, fordelt på forskellige kulinariske profiler.

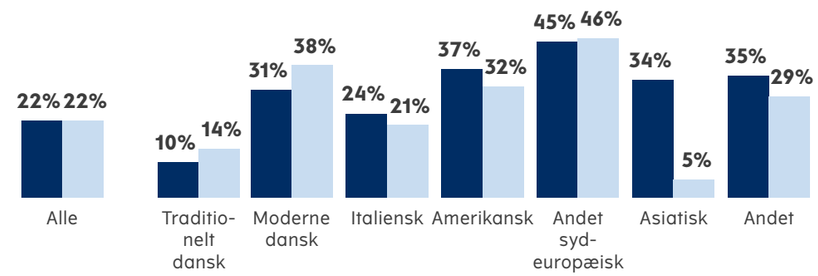


Kilde: Madindeks 2015 og Madkultur18 2015 (N=1.313), 2018 (N=1.044)

Figur 51

Danskerne eksperimenterer sig stadig frem

Udvikling i andel af retter, hvor man eksperimenterede sig frem, fordelt på kulinariske profiler.



Kilde: Madindeks 2015 og Madkultur18 2015 (N=1.313), 2018 (N=1.044)

Madlavning i familien
Udover at få inspiration fra familien, er familien også der, hvor flest danskere lærer at lave forskellige retter. I 2015 havde 27% af danskerne lært at lave deres aftensmåltid fra familien. I år er tallet faldet til 22%, men familien er stadig den mest udbredte kilde til at lære at lave mad (tal ikke vist).

Men hvilken type mad lærer danskerne så at lave af familien? I 2015 var det meget tydeligt, at det var den traditionelle danske mad, der i høj grad blev 'overleveret' fra familien. Figur 52 viser, at det i år stadig er tilfældet, omend der er sket et fald i andelen af traditionelle danske retter, som var tillært af familien. Til gengæld er andelen af amerikanske, sydeuropæiske og asiatiske retter, som man har lært at lave af familien, steget.

Det kan indikere en udvikling i den danske madkultur, hvor udenlandske kulinariske profiler i højere grad bliver integreret som en del af familiemenuen og det repertoire, man kan bruge, når man skal lære fra sig.

41%

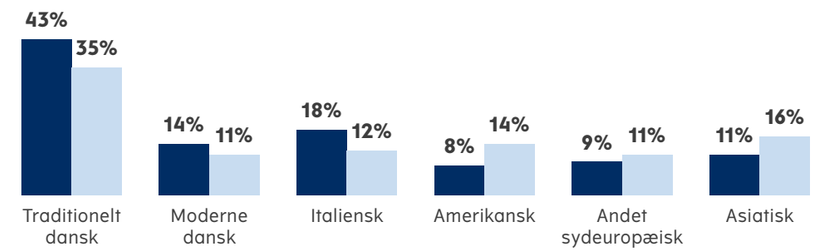
af danskerne inspireres i høj grad af, hvad de har liggende i køleskabet i forvejen.

Der har de seneste år været stort fokus fra mange forskellige aktører for at få børnene med i køkkenet.

Figur 52

Danskerne lærer de traditionelle danske måltider fra familien

Udvikling i andelen af retter der læres af familien, fordelt på forskellige kulinariske profiler.



Kilde: Madindeks 2015 og Madkultur18 2015 (N=1.313), 2018 (N=1.044)

Flere børn i køkkenet
Endelig peger vores analyser på, at der er kommet flere børn med i køkkenerne. Børnene har været med til at lave 12% af samtlige hjemmelavede aftensmåltider hos de danske børnefamilier. Det er en stigning på 4% i forhold til 2015[14].

Der har de seneste år været stort fokus fra mange forskellige aktører for at få børnene med i køkkenet. Der er blevet satset massivt med mange forskellige tiltag i forskellige arenaer: Madkamp og DM i Madkundskab, GoCook og Fars Køkkenskole, for blot at nævne nogle af disse tiltag.

Hvis vi kigger nærmere på, hvem der har børn med i køkkenet, finder vi ikke nogen signifikante forskelle i forhold til sociodemografiske forhold. Der er dog umiddelbart flere mænd, der har børnene med i køkkenet, hvilket understøtter forskellen mellem mænd og kvinder i tilgangen til madlavning. Mændenes hang til, at madlavningen godt må tage lidt længere tid, og at den kan være mere båret af interesse og ikke så meget af pligt, stemmer fint overens med at have børn med i madlavningen. Dog kan vi ikke tillægge det for stor betydning, for når vi laver mere avancerede analyser på sammenhængen mellem køn, og om man har børn med i køkkenet eller ej, og kontrollerer for blandt andet uddannelse, alder, region mv., er sammenhængen ikke længere betydelig.

I forhold til det store skred i den helt hjemmelavede mad, som denne undersøgelse på mange måder har drejet sig om, er det opløftende, at flere børn kommer med i køkkenet. Det er også opløftende, at det tyder på, at mange af de indsatser omkring at få børn (og unge) til at lave mad rent faktisk virker. Det er godt nyt for madkulturen i Danmark.

Opsamling
Disse typer af mad spiser danskerne

Traditionel dansk mad er stadig den mest populære mad i Danmark
Mens andelen af moderne dansk mad er faldet siden 2015, er andelen af traditionel dansk mad steget. Samlet set er andelen af dansk mad dog faldet siden 2015.

Kød og kartofler hører til i traditionel dansk mad, grøntsager er oftest en del af moderne dansk mad
Der indgår langt oftere grøntsager i moderne dansk mad end i traditionel dansk mad. Traditionel dansk mad har derimod en høj andel af kød og kartofler men den laveste andel af grøntsager.

Moderne dansk mad er sundest og laves oftere, når man spiser sammen – også med gæster
Moderne dansk mad vurderes som den sundeste mad, og det er mad, vi i højere grad end andre kulinariske profiler laver og spiser i fællesskab og serverer for vores gæster.

Færre danskere laver en ret for første gang
Voksne danskere afprøver i snit 9-10 nye retter på et år. Resten af måltiderne er gengangere. Det er et fald siden 2015, hvor voksne danskere i snit afprøvede, hvad der svarer til 14-15 nye retter på et år.

Flere børn i køkkenet
Der er en stigning i andelen af børn, der deltager i madlavningen i de danske børnefamilier. Det tyder på, at de seneste års store fokus og forskellige indsatser for at få med børn i køkkenerne, virker.

Om undersøgelsen
Metode, data og analyse

Hvad spiste du til aftensmad i går?

I Madkultur-undersøgelserne tager vi udgangspunkt i danskernes aftensmåltid. Aftensmåltidet har en særlig position i den danske madkultur, da det er rammesættende for et socialt fællesskab og ofte opfattes som dagens hovedmåltid. Af denne grund tillægges særlige forventninger, normer og værdier til aftensmåltidet, hvorfor netop dette måltid er centralt i forhold til at forstå den danske madkultur.

Mad- og spisevaner kan være vanskelige at undersøge, da mange har svært ved at vurdere og huske, hvor ofte de spiser det ene, og hvor meget de spiser af det andet. Når vi spørger et repræsentativt udsnit af den danske befolkning "Hvad spiste du til aftensmåltidet i går?", skal respondenterne forholde sig til en konkret måltidssituation dagen forinden. Det betyder, at målingen og undersøgelsen kommer til at handle om, hvad danskerne faktisk spiste, fremfor hvad man plejer at spise, hvad man gerne ville have spist, eller hvad man tænker man burde spise fremover. Tabel 3 viser et udsnit af beskrivelserne af de retter, der er anvist i rapporten.

Madlavning i fokus

Fokus for Madkultur18 er madlavning. Derfor er danskerne blevet spurgt ind til en række madlavningspraksisser, der relaterer sig til gårsdagens aftensmåltid. Herunder "Hvor lang tid brugte du på at lave måltidet?", "Hvor lang tid brugte du på at spise det?", "Hvilke ingredienser indgik der i måltidet?", og "Hvor hjemmelavet var måltidet?" Disse spørgsmål suppleres med holdningsspørgsmål og en række baggrundsspørgsmål: køn, alder, uddannelse, beskæftigelse og bopæl mm. Det giver en unik mulighed for at forstå, hvordan madkulturen bliver forankret i danskernes dagligdag.

En anden fordel, ved at tilrettelægge undersøgelsen med udgangspunkt i det seneste aftensmåltid, er, at konkrete praksisser (madlavning og måltid) bliver det centrale omdrejningspunkt, som analyserne kan foldes ud omkring. Det giver mulighed for at forstå madlavningen ud fra den kontekst, den foregår i.

Når vi spørger direkte ind til gårsdagens aftensmåltid, bliver undersøgelsen mere specifik, og vi opnår et øjebliksbillede af, hvordan det står til med den danske madkultur. Denne form for spørgeskemadata betyder, at besvarelserne er afhængige af respondenternes egenrapportering. Det er altså respondenterne selv, der f.eks. vurderer, hvor hjemmelavet deres aftensmåltider er.

Et generelt metodisk problem i spørgeskemadata er risikoen for over- eller underestimering. Vores metodiske tilgang i forhold til at spørge ind til det seneste måltid minimerer dog denne risiko, hvilket højner undersøgelsens validitet.

Tabel 3

Beskrivelse af nævnte retter

Ret	Beskrivelse
Burger eller bøfsandwich	Hjemmelavet burger, burger og pomfritter, pulled pork burger, burger som take away, bøfsandwich.
Bøf med tilbehør	Bøf, steak, rib-eye, tournedos, flank steak mv.
Brød med pålæg. Sandwich	Toast, franskbrød med pålæg, sandwich.
Friakdeller	Svine-, kyllinge- og oksefrikadeller.
Gryderet	F.eks. gullasch, mørbradgryde mv.
Kalve- og oksesteg	Kalvesteg, kalvefilet, kalveculotte, kalvemørbrad, culotte, roastbeef, oksefilet, gammeldags oksesteg, oksemørbrad.
Koteletter og schnitzler	Svinekoteletter, wienerschnitzel mv. Inkluderer ikke lam.
Kylling med kartofler og/eller grønt	Kylling med kartofler og/eller tilberedte grøntsager og/eller salat. Ikke helstegt kylling.
Pastaret	Retter hvor pasta er hovedingrediensen, fx spaghetti cabonara, pasta med tomatsauce. Inkluderer ikke pasta og kødsovs.
Pizza	Hjemmelavet, dybfrossen og fra pizzeria/som take away.
Rugbrød med pålæg	Smørrebrød, rugbrød med pålæg af forskellige slags.
Suppe	Diverse supper, kødsuppe med boller og gule ærter.

Datagrundlag for Madkultur18

Dataindsamlingen er foretaget af Epinion i perioden 4. maj – 18. maj 2018 og er baseret på et online spørgeskema, som er sendt ud via Epinions Danmarkspanel. Epinions Danmarkspanel består af 240.000 aktive panelister, og for at sikre repræsentativitet i besvarelserne er datasættet blevet præstratificeret, hvilket betyder, at der løbende sendes nye invitationer ud til paneldeltagere, som er underrepræsenterede i de hidtidige besvarelser, i forhold til alder, køn, uddannelse, erhverv og postnummer.

Epinion indsamlede i alt 2.483 besvarelser, hvoraf 226 blev frasorteret blandt andet på grund af: ulogiske besvarelser, for hurtige

gennemførselstider og duplikater. Dermed er det endelige antal respondenter i undersøgelsen 2.257. Den gennemsnitlige svartid for spørgeskemaet var cirka 10 minutter, og alle besvarelserne i undersøgelsen er anonyme.

Efter dataindsamlingens afslutning har Epinion lavet en poststratificering af datasættet, hvilket betyder, at besvarelserne er blevet vægtet for at sikre repræsentativiteten af undersøgelsen yderligere. Vægtene for de enkelte respondenter er maksimalt på 2,8, hvilket er på det niveau, der normalt findes i sådanne undersøgelser. Poststratificering er gennemført ud fra samme centrale sociodemografiske variable som ved præstratificeringen. Da vi yderligere har haft et ønske om at skelne mellem hverdagsmåltidet og weekendmåltidet, er undersøgelsen ligeledes fordelt ligeligt over ugens dage - 60% af besvarelserne er af hverdagsaftensmåltider, og 40% er weekendmåltider. Alle tal i rapporten er vægtet ifølge Epinions henvisning.

Dette års Madkultur-undersøgelse består af respondenter i alderen 18-90 år, hvilket betyder, at vi dækker størstedelen af den danske befolkning. Undersøgelsen medtager ikke børn og teenagere, og resultaterne kan derfor ikke overføres på disse aldersgrupper.

Principper for analyse og genmåling

Genmåling af Madindeks 2015
For tre år siden spurgte vi også danskerne, hvad de havde spist til aftensmad i går. Og vi spurgte danskerne om mange af de samme ting, som vi har spurgt om i år. Derfor kan vi i Madkultur18 både præsentere et øjebliksbillede af, hvad danskerne spiser til aftensmad, og vi kan beskrive den udvikling, der er sket i løbet af de tre år, der er gået siden 2015.

Som beskrevet, er datasættet i år præstratificeret og efterfølgende vægtet i forhold til centrale sociodemografiske variable og i forhold til hverdag og weekend. I 2015 blev datasættet også løbende stratificeret i forhold til sociodemografiske variable og i forhold til hverdag og weekend. Dog blev data ikke efterfølgende vægtet, hvilket kan indvirke på sammenligneligheden mellem de to års resultater. Vi har vurderet og kommenteret på udviklinger, hvor den statistiske usikkerhed ligger mellem +/- 2,4% og 3,8%, og hvor forskellen stadig er signifikant.

Yderligere er spørgeskemaet fra 2015 på nogle punkter bygget anderledes op end spørgeskemaet til Madkultur18. Der har været specifikke betingelser for nogle af spørgsmålene i 2015-udgaven, som ikke var til stede i 2018. Derfor har vi, de steder hvor det har været nødvendigt, efterfølgende måtte lægge nogle betingelser ind i 2018 analyserne for at kunne sammenligne med 2015.

Eksklusion af grillretter
Danmark er et meget omskifteligt land i forhold til vejr og vind, og det påvirker madlavningspraksisser på forskellige måder og i forskellige grader. I 2015 foregik dataindsamlingen i efteråret, og i år er data indsamlet i foråret, endda et forår med historisk varmt og solrigt vejr. Det har blandt andet betydet, at 199 respondenter har grillet i indsamlingsperioden i år, svarende til cirka 10%, mens der ikke var nogen grillretter i undersøgelsen i 2015.

For at kunne sammenligne dette års resultater med Madindeks 2015 er alle grillretter blevet ekskluderet fra analyserne. Det betyder, at det samlede anatal respondenter i de fleste analyser er faldet til 1.977. Vi har undersøgt grillretterne og kan se, at de fordeler sig repræsentativt på en lang række baggrundsvariable, og i de tilfælde, hvor grill har haft betydning for resultaterne, er det angivet i rapporten. Derudover viser tidligere undersøgelser omkring danskernes madvaner, specifikt tiden vi bruger på at spise, at der ikke er forskel på spisetiden i løbet af året. Vi bruger altså ligeså lang tid på at spise om vinteren, som vi bruger om sommeren15.

Ligesom for tre år siden, har respondenterne med egne ord beskrevet gårsdagens aftensmåltid. Det har givet en lang række åbne besvarelser, som vi efterfølgende har kodet. Kodningen af de åbne besvarelser har været styret af de indsamlede data. Det betyder, at vi har kodet retterne frit og ikke ud fra en allerede udarbejdet liste af retter. Det har vi gjort for at sikre, at kodningen er så tæt på respondenternes egne beskrivelser som muligt. Men eftersom vi ønsker at sammenligne de nye resultater med resultaterne fra Madindeks 2015, har vi omkodet enkelte kategorier, således at de kunne sammenlignes med de kategorier, der blev etableret i Madindeks 2015. For ikke at miste for mange detaljer i denne synkronisering af koder, er nye retter opstået i dette års datasæt, og kodningen er derfor forblevet datastyret.

Genmåling af convenience 2016
I kapitel 5 er det ikke Madindeks 2015 der genmåles, men derimod Madindeks 2016. Her er data stratificeret og vægtet på samme måde som i 2018.

Tidligere har vi undersøgt brugen af convenience i temaet omkring råvarer (2016), men i år har vi valgt at inkludere convenience i madlavningstemaet for at få en forståelse af, hvordan forskellige convenience-produkter understøtter eller erstatter madlavningen. Formålet med genmålingen er her at undersøge udviklingen i opfattelsen af enkelte convenience-produkter, og hvordan fordelingen af henholdsvis nem convenience og færdiglavet convenience har udviklet sig i danskernes madlavning.

Statistiske analyser: Madkultur18
Til udformning af rapporten har vi lagt vægt på at præsentere en række nøgletal og sammenhænge for at beskrive centrale elementer i danskernes madlavning og udviklingen af danskernes madlavning. Resultaterne er primært præsenteret i grafer, der afspejler frekvens- eller krydstabeller. Graferne er fyldestgørende, således de kan stå alene og forstås uden yderligere forklaring. Dog anvendes de forskellige tal som forklaring og fortolkning ind i en større madkultur-ramme, hvorfor det er meningsfuldt at læse den omkringliggende tekst.

Analyserne er foretaget i STATA version 14 med fokus på at vise sammenhænge mellem de forskellige variable, der afspejler danskernes madlavningspraksis, samt hvilke holdninger og værdier der findes i forbindelse med madlavning. Statistiske test, såsom chi2-test og logistiske regressioner, er gennemført for at sikre den statistiske styrke i rapporten. Regressionsanalyserne er kun vist i selve rapporten, når den understøtter en særlig pointe. Vi har valgt at acceptere resultaterne med et signifikansniveau på under 5%.

Tak for hjælpen med revidering og kvalitetssikring

Vi i Madkulturen ønsker at sende en stor tak til Tino Bech Larsen (Lektor på Århus Universitet, MAPP), Lars Iversen (professor emeritus i folkesundhed) og Nicolai Bjerring Ottosen (seniorkonsulent i Epinion) for værdifuld sparring, hjælp med revidering og kvalitetssikring af Madkultur18.

De har generøst stillet deres viden til rådighed for Madkulturen og bidraget på forskellige tidspunkter i processen med værdifulde faglige inputs til rapporten og dens resultater.

Slutnoter

1. Undersøgelserne om danskernes madkultur kaldte vi tidligere for Madindeks. Nu er vi gået i gang med at genmåle på den første 'runde' af Madindeks-undersøgelserne, og vi kan nu i endnu højere grad undersøge og forstå udviklingen af madkulturen i Danmark. Derfor har vi valgt at undersøgelserne fremover skal hedde Madkultur. For det er netop dét, vi undersøger.

2. Du kan se mere om, hvor varmt det virkelig var ved at dykke ned i DMI's vejrarkiv (DMI, 2018), og du kan læse mere om den øgede mængde affald i parkerne på DR's hjemmeside (Thulstrup & Nielsen, 2018). Endelig kan du læse om de supermarkeder, der ikke kunne følge med efterspørgslen på det veganske hakkekød, på TV2 Østjyllands hjemmeside (Skou-Hansen, 2018).

3. Du kan læse et udpluk af historier fra medierne med forskellige perspektiver på de kødfrie alternativer på DR's hjemmeside (Gram, 2018 og Rosenberg & Nielsen, 2018), i Information (Madsen & Gerlach, 2018) i Politiken (Rasmussen, 2015) og i Jyllands Posten (Sjøgren, 2018).

4. Landbrug & Fødevarer har i deres undersøgelser om de såkaldte 'Millenials' fundet samme tendens. Det er særligt blandt de unge, at der bliver talt om de kødfrie alternativer, og der er også flere af de unge, der hævder at have sænket forbruget af kød (Nielsen et al., 2017).

5. Et efterhånden klassisk, amerikansk studie omkring køn og madlavning blev udgivet tilbage i 1991. Her finder man tydelige kønsforskelle i tilgangen til madlavning, hvilket kobles til kvindens mere traditionelle 'husmor' -rolle, hvor hun gennem maden sørger for familiens ve og vel (DeVault, 1991). Et nyere studie viser, hvordan kvinder selv er med til at pålægge sig det ansvar og dermed fastholde kønsrollerne (Beagan et al., 2008)

6. Landbrug & Fødevarer udgiver løbende markedsanalyser, der kigger på specifikke tendenser i markedet. Her henvises til en analyse fra 2018, der omhandler danskernes fokus på smag (Landbrug & Fødevarer, 2018).

7. Jonatan Leer har i sin ph.d.-afhandling undersøgt, hvordan maskulinitet og mad er blevet knyttet sammen på nye måder, hvilket han blandt andet finder udtrykt i nye typer af madlavningsprogrammer henvendt til mænd, med kokke som Gordon Ramsey, Jamie Oliver og brødrene Price (Leer, 2014). I en forskningsartikel dykker han specifikt ned i en særlig eskapisme forbundet med mænds tilgang til madlavning, hvor madlavning på forskellige måder handler om at slippe væk fra hverdagens trummerum (Leer, 2013).

8. En gruppe forskere har i forskellige forsøg, med forskellige typer af madlavning, påvist en sammenhæng mellem, hvor hjemmelavet maden er, og hvor højt man vurderer den – og hvor meget man spiser af den (Dohle et al., 2014, 2016). I deres forsøg laver én gruppe selv maden, mens en anden gruppe får serveret den helt samme mad. Og resultaterne viser altså, at maden vurderes højere af dem, der selv har været med til at lave den – og de spiser også mere af den. Forskerne taler derfor om en "IKEA"-effekt; at man bliver mere tilfreds med noget, hvis man selv har været med til at lave det, alene af den grund, at man selv har lavet det.

9. Særligt inden for sociologien er der udviklet teorier, der peger på, at mennesker i dag 'presser tiden' (Southerton, 2003) og udfylder hverdagen med flere og flere oplevelser og gøremål (Rosa, 2015). Hartmut Rosa peger på en social acceleration, hvor hastigheden af det sociale liv, (oplevelserne og gøremålene) øges konstant og finder det paradoksalt, at det sker samtidig med øget brug af teknologi, der på mange måder burde frigive mere tid. Endelig peger en gruppe forskere på, at travlheden, de mange gøremål og den manglende fritid rent faktisk er blevet statussymbol for mange mennesker i dag (Belezza et al., 2017).

10. En stor befolkningsundersøgelse i Danmark, Sverige, Norge og Finland viser denne sammenhæng: når man spiser sammen med andre, øges den kostmæssige kvalitet (dietary quality) – også når der kontrolleres for en række sociodemografiske forhold (Holm et al., 2015).

11. Som en del af en større undersøgelse af danskernes tidsforbrug generelt, har Jens Bonke undersøgt danskernes tidsforbrug omkring måltidet i alle dets afskygninger. Han finder en lang række interessante sammenhænge og udviklinger i, hvor lang tid danskerne bruger på at spise mad (Bonke, 2016)

12. Du kan blandt andet læse om stigningen i forskellige former for convenience-produkter og -løsninger i Dansk Handelsblad (Denman, 2017a, 2017b).

13. I Madindeks 2016 undersøgte vi ligeledes sammenhængen mellem, hvor hjemmelavet måltidet opfattes og brugen af færdigtilberedt kød og fisk. Forskere fra Aarhus Universitet havde i Kvalitetsindeks 2016 netop peget på færdigtilberedt kød som en afgørende faktor for, hvor hjemmelavet måltidet opfattes (Hansen et al., 2017).

14. I Madindeks 2015 var der en yderligere betingelse for målingen af børn i køkkenet. Således målte man her andelen af måltider, som børn har været med til at lave, ud af de måltider i børnefamilier, hvor børn har spist med. For at gøre det lidt mere simpelt, har vi i år valgt at kigge andelen af måltider, som børn har været med til at lave, ud af måltider i børnefamilier generelt.

15. Danskerne bruger i snit 1 time og et kvarter på at spise i hverdagen (samlet tid for alle måltider), hvadenten det er vinter eller sommer, og halvanden time på at spise i weekenden, hvadenten det er sommer eller vinter (Bonke, 2016).

Referencer

Beagan, B., Chapman, G. E., D'Sylva, A., & Bassett, B. R. (2008). "It's just easier for me to do it: Rationalizing the family division of foodwork". Sociology, 42(4): 653-671.

Bellezza, S., Paharia, N., & Keinan, A. (2017). "Conspicuous consumption of time: When busyness and lack of leisure time become a status symbol" Journal of Consumer Research, 44: 118-138.

Bonke, J. (2016). "Tiden, vi spiser". Rockwool Fondens Forskningsenhed og Syddansk Universitetsforlag

Denman, H. (2017a). "Voksende salg i conveniencemad". Dansk Handelsblad. https://dhblad.dk/stort-salg-i-conveniencemad-31/03-2017

Denman, H. (2017b). "Danskerne vil købe mere convenience". Dansk Handelsblad. https://dhblad.dk/danskerne-vil-koebe-mere-convenience-04/09-2017

DeVault, M. L. (1991). "Feeding the family – The social organization of caring as gendered work". Women in culture and society.

DMI. (2018). Vejrarkiv. https://www.dmi.dk/vejr/arkiver/vejrarkiv/.

Dohle, S., Sina, R., & Siegrist, M. (2014). "I cooked it myself: Preparing food increases liking and consumption". Food Quality and Preference, 33: 14-16.

Dohle, S., Sina, R., & Siegrist, M. (2016). "Does self-prepared food taste better? Effect of food preparation on liking". Journal of Health Psychology, 35(5): 500-508.

Gram, K. D. (2018). "Line skærer ned på kødet: Flere unge bliver 'fleksitarer'". DR. https://www.dr.dk/nyheder/indland/analyse-flere-unge-skaerer-ned-paa-koedet

Hansen, G. L., Bundgaard, L., Grunert, K. G., & Bech-Larsen, T. (2017). "Kvalitetsindeks 2016 – fokus på færdigretter". DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Aarhus Universitet.

Holm, L., Lund, T. B., & Niva, M. (2015). "Eating practices and diet quality: a population study of four Nordic countries". European Journal of Clinical Nutrition, 69(7): 791-798

Landbrug & Fødevarer. (2018). "Smag bliver stadig vigtigere, når danskerne vælger fødevarer". Markedsanalyse, Landbrug & Fødevarer.

Leer, J. (2013). "Cooking as masculine escapism: Masculine identity in The Naked Chef and Spise med Price". Nordic Journal for Masculinity Studies, 8(1): 42-57.

Leer, J. (2014). "Ma(d)skulinitet" Ph.d.-afhandling. Institut for engelsk, germansk og romansk. Københavns Universitet.

Madsen, M. E. & Gerlach, S. (2018). "Jo, malkekøer er sørgende mødre". Information. https://www.information.dk/debat/2018/05/malkekoeer-soergende-moedre

Nielsen, C., Gregersen, M, & Preus, N. (2017). "Millennials fremtiden forbrugere". Markeds-analyse, forbrugerøkonomi & statistik. Landbrug & Fødevarer.

Rasmussen, L. I. (2015). "WHO: Kød kan give kræft". Politiken. https://politiken.dk/forbrugogliv/sundhedogmotion/art5597176/WHO-K%C3%B8d-kan-give-kr%C3%A6ft

Rosa, H. (2015). "Social Acceleration – A new theory of modernity". Columbia University Press

Rosenberg, A. & Nielsen, F. (2018). "Det er også synd for økokøer: Veganere vil demon-strere, når køerne kommer på græs". DR. https://www.dr.dk/nyheder/regionale/oestjylland/det-er-ogsaa-synd-oeko-koeer-veganere-vil-demonstrere-naar-koeerne

Sjøgren, K. (2018). "Nye tal: SÅ meget kød ville det gavne Jorden, hvis vi spiste mindre kød". Jyllands-Posten. https://jyllands-posten.dk/nyviden/ECE10670115/nye-tal-saa-meget-ville-det-gavne-jorden-hvis-vi-spiste-mindre-koed

Skou-Hansen, P. (2018). "Vegansk 'hakkekød' rives væk: - Det burde ligge i grøntafdelingen". TV2. https://www.tv2ostjylland.dk/artikel/vegansk-hakkekoed-rives-vaek-det-burde-ligge-i-groentafdelingen

Southerton, D. (2003). "'Squeezing Time'. Allocating Practices, Coordinating Networks and Scheduling Society". Journal of Time % Society, 12(1): 5-25.

Thulstrup, K. & Nielsen, F. (2018). "Sommervejr sviner i parker og på strande: Aarhus bruger seks mio. på at samle skrald". DR. https://www.dr.dk/nyheder/regionale/oestjylland/sommervejr-sviner-i-parker-og-paa-strande-aarhus-bruger-seks-mio-paa

Om Madkulturen

Madkulturen arbejder for bedre mad til alle.

Madkulturens mission er at styrke madkulturen i Danmark og dermed bidrage til at løse samfundsudfordringer.

Det gør Madkulturen med en hverdagsgastronomisk tilgang med fokus på råvarer, madlavning og måltidet.

Madkulturen er en selvejende videns- og forandringsorganisation under Miljø- og Fødevareministeriet.

MADKULTUREN

bedre mad til alle