

# Mad- kultur i en krisetid

Særudgave af Madkulturens befolkningsundersøgelse af danskernes mad- og måltidsvaner under nedlukningen af Danmark grundet coronakrisen, maj 2020.



**MADKULTUREN**  
bedre mad til alle

[madkulturen.dk](http://madkulturen.dk)

# Indledning

Den 11. marts 2020 blev Danmark lukket ned som en konsekvens af den verdensomspændende corona-pandemi. Nedlukningen påvirkede hele Danmark. Folk blev sendt hjem fra arbejde, børn hjem fra børnehaver og skoler og butikker, restauranter og caféer måtte lukke. Nogle for en kortere stund, andre i længere perioder.

Selvom danskerne, på direkte opfordring fra Danmarks statsminister Mette Frederiksen, blev tilskyndet til ikke at hamstre, meldte mange detailkæder allerede i de indledende dage af nedlukningen om et eksploderet salg af gær, mel og kød.

Meget hurtigt blev online mødeplatforme som Teams og Zoom allemandseje, og i kølvandet på de nye digitale løsninger blomstrede nye digitale fællesskaber op.

Samlet set betød nedlukningen, at langt de fleste danskere fik mere tid derhjemme. En tid, som blandt andet blev brugt på nye hobbyer i hjemmet som strikning, bagning og havearbejde.

I denne særudgave af Madkulturens befolkningsundersøgelse af danskernes mad- og måltidsvaner kigger vi på nærmere på, hvad danskernes selv vurderer, at nedlukningen har betydet for deres mad- og måltidsvaner. Er der blevet spist anderledes? Er der lavet mere mad i hjemmene? Eller spist mere take-away?

## **Bølgeskulp hos de fleste – søgang hos de unge**

Særundersøgelsen bekræfter, hvad vi allerede vidste: den danske madkultur er en supertanker. Der skal mere end en verdensomspændende pandemi til at ændre på vores indtag af rugbrødsmadder med æg og karse, hvor tit vi spiser kylling, og hvor ofte vi laver traditionel dansk mad.

En særlig stabil og fasttømret madkultur ser vi hos den ældre del af befolkningen, der kun har oplevet meget små ændringer i deres madvaner under nedlukningen. De har brugt en smule mere tid i køkkenet, spist en smule mere usundt og brugt lidt flere penge på take-away for at støtte lokale restauranter og caféer.

Der er dog andre grupper i samfundet, hvis madvaner er blevet påvirket markant mere af nedlukningen. Særligt de unge er blevet påvirket. Nogle unge har spist mere take-away, end de plejer, mens andre unge har spist mindre, end de plejer. Flere unge har spist sammen hver for sig online, og særligt de unge kvinder har brugt mere tid på madlavning. Og så har børnefamilierne oftere taget børnene med i køkkenet og lavet mad og hjemmebag.

Når det særligt er de unge, der har oplevet store forandringer, blandt andet i forbindelse med madlavning, hvor særligt de unge har lavet mere hjemmelavet mad og brugt mere tid på madlavningen under nedlukningen, hænger det også sammen med, at de før nedlukningen var den gruppe, der lavede mindst hjemmelavet mad og brugte kortest tid på det.

Men en stor gruppe unge, madinteresserede danskere, der under nedlukningen ikke har været begrænset af manglende tid, har udnyttet tiden til at gå i køkkenet og lave mad. Det peger på et stort potentiale og en oplagt mulighed for at bygge videre på de unges madlavning og skabe fundamentet for en sund og bæredygtig madkultur i fremtiden.

### **Mere tid i køkkenet**

Generelt har nedlukningen fået flere danskere til at øge tidsforbruget i køkkenet. Nedlukningen af landet satte en (midlertidig) stopper for en overordnet dansk, madkulturel tendens, hvor der bruges kortere og kortere tid på at tilberede aftensmaden. Særligt de danskere, som i forvejen interesserer sig for madlavning, som har brugt flere timer i køkkenet.

Den ekstra tid i køkkenet kan blandt andet være årsag til, at rugbrødsmanden for første gang i Madkulturens undersøgelser har måtte vige sin førsteplads på listen over de mest udbredte aftensmåltider til fordel for kylling med tilbehør. Et fald fra tronen som også kan skyldes danskernes ændrede frokostvaner under nedlukningen.

Derudover viser undersøgelsen også, at der har været større fokus på lokal handel og lokale råvarer. Danskerne har orienteret sig mod det nære og støttet op om deres lokale restauranter og caféer, dagligvarebutikker og råvareproducenter.

### **Krisestemning eller hyggestemning?**

Endelig viser undersøgelsen, at i en krisetid må der også hygge til. Så meget, at danskernes madvaner under nedlukningen i høj grad mindede om ferievener eller sagt med andre ord: weekend hver dag. Mange danskere har så at sige 'hygget sig ud af krisen'. Ekstra snacks, mellemmåltider og et glas vin til maden skal der til, for at vi danskere kan komme igennem en verdensomspændende pandemi. Vi har bygget hule omkring vores husstande og omkring vores madvaner som en slags madkulturel kriseboble.

Når det kommer til vores madkultur, synes forsyningsusikkerhed eller økonomisk usikkerhed hos den enkelte, som man typisk kunne forbinde med en krise, ikke at have spillet en væsentlig rolle under nedlukningen.

Som du vil kunne læse af følgende resultater, bar dansk madkultur i en krisetid, maj anno 2020, særligt præget af mere tid i køkkenet, mere bagning og flere børn og unge i køkkenet, hulebyggeri og kylling med kartofler til aftensmad. Vel at mærke for en stund.

Velbekomme.

**Judith Kyst**  
**Direktør i Madkulturen**

Rapporten er udarbejdet af:

Hannibal Hoff, analysekonsulent

Naja Buono Stamer, analysekonsulent

Gry Skrædderdal Jakobsen, chefkonsulent

Emma Hansen Levinsen, praktikant

# Indholdsfortegnelse

Nedlukning af Danmark - Overordnet påvirkning af danskernes madvaner .....	5
1. Mere tid derhjemme - Mere tid til madlavning.....	10
2. Krise- eller feriestemning? - Weekend hver dag .....	15
3. Fokus på det lokale og nære - Nærhed, tryghed, kontrol .....	19
4. Øvelse gør... - Inspiration, nye retter, hjemmebag og surdej.....	23
5. Stabil madkultur - Små forandringer .....	27
6. Næste generation - Børnene med i køkkenet .....	30
7. Påvirkning af unges madvaner - Opsamling af tal om unge.....	32
Om undersøgelse - Metode, data og analyse.....	36

# Nedlukning af Danmark

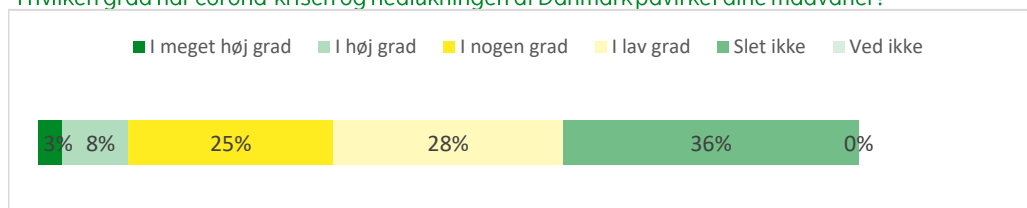
## - Overordnet påvirkning af danskernes madvaner

### Overordnet påvirkning af danskernes madvaner under nedlukningen af Danmark

- Knap to ud af tre danskere vurderer, at deres madvaner i lav grad (28%) eller slet ikke (36%) er blevet påvirket.
- Lidt mere end hver tredje dansker (36%) vurderer, at deres madvaner i meget høj grad, i høj grad eller i nogen grad er blevet påvirket.

Figur 1

"I hvilken grad har corona-krisen og nedlukningen af Danmark påvirket dine madvaner?"



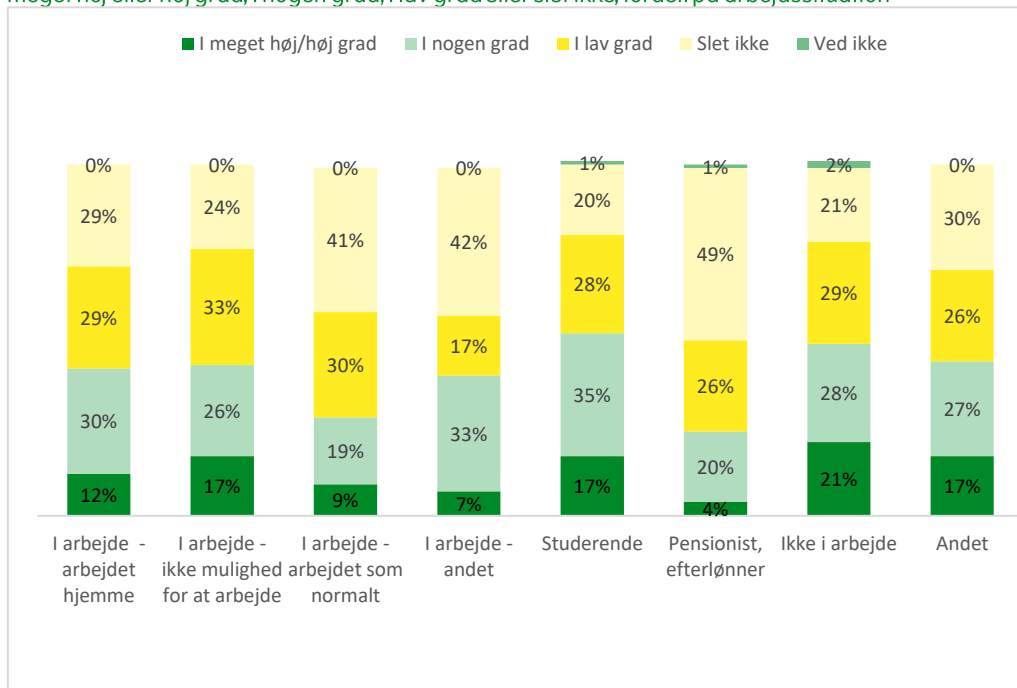
n=2251

### Arbejdssituation har betydning for, hvor meget nedlukningen har påvirket madvanerne

- Blandt de danskere, der er i arbejde, *men har arbejdet hjemme under nedlukningen*, vurderer 42%, at deres madvaner i meget høj, høj eller nogen grad er blevet påvirket.
- Blandt de danskere, der er i arbejde, *men ikke har haft mulighed for at arbejde under nedlukningen*, vurderer 43%, at deres madvaner i meget høj, høj eller nogen grad er blevet påvirket.
- Blandt de danskere, der er i arbejde, *og har arbejdet som normalt under nedlukningen*, vurderer 28%, at deres madvaner i meget høj, høj eller nogen grad er blevet påvirket.
- Mere end hver anden studerende (52%) vurderer, at deres madvaner i meget høj, i høj eller i nogen grad er blevet påvirket, mens det gælder for hver fjerde (24%) pensionist.
- Næsten halvdelen (49%) af de danskere, der ikke er i arbejde, vurderer, at deres madvaner i meget høj, høj eller nogen grad er blevet påvirket.

Figur 2

Andel der vurderer, at corona-krisen og nedlukningen af Danmark har påvirket deres madvaner i meget høj eller høj grad, i nogen grad, i lav grad eller slet ikke, fordelt på arbejdssituation



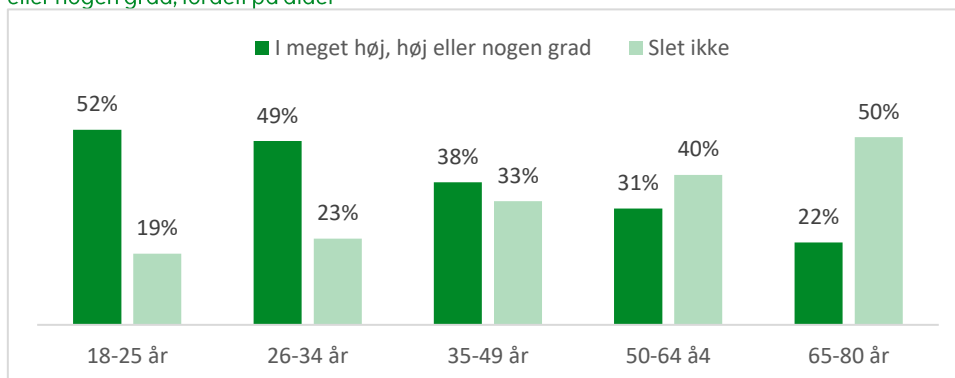
n=2250

**Særligt de unges madvaner er blevet påvirket af nedlukningen**

- Over halvdelen (52%) af de unge 18-25-årige vurderer, at deres madvaner i meget høj, høj eller nogen grad er blevet påvirket, mens hver femte (19%) af de unge vurderer, at deres madvaner slet ikke er blevet påvirket.
- 22% af de 65-80-årige vurderer, at deres madvaner i meget høj, høj eller nogen grad er blevet påvirket, mens hver anden (50%) vurderer, at deres madvaner slet ikke er blevet påvirket.

Figur 3

Andel der vurderer, at nedlukningen af Danmark har påvirket deres madvaner i meget høj, høj eller nogen grad, fordelt på alder



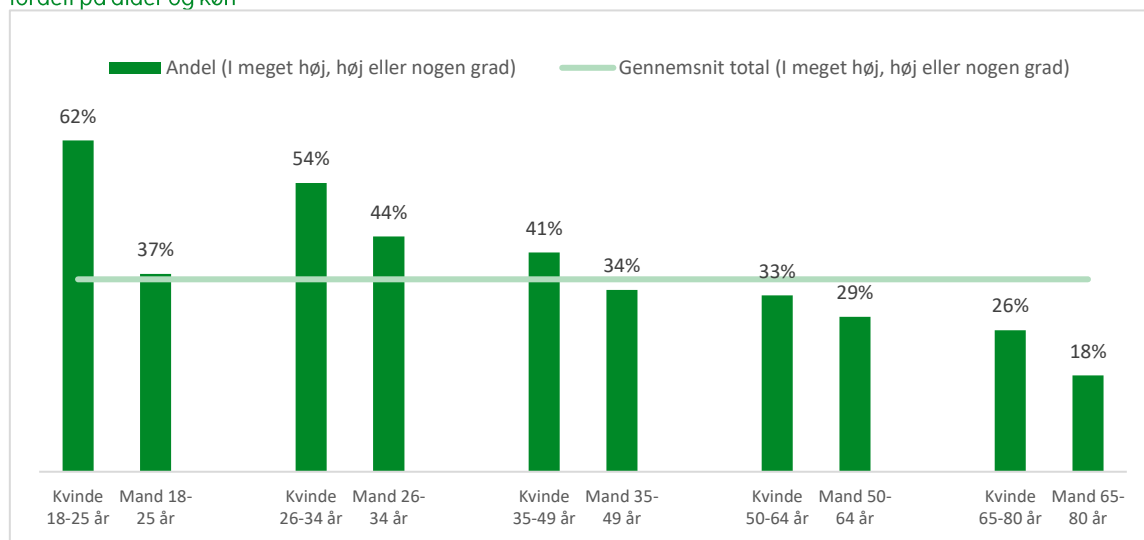
n=2251

#### Særligt de unge kvinders madvaner blev påvirket af nedlukningen

- 62% af de 18-25-årige kvinder vurderer, at deres madvaner i meget høj, høj eller nogen grad er blevet påvirket, hvilket gælder for 26% af de 65-80-årige kvinder.
- 37% af de 18-25-årige mænd vurderer, at deres madvaner er blevet påvirket, hvilket gælder for 18% af de 65-80-årige mænd.
- Generelt vurderer flere kvinder end mænd, at deres madvaner er blevet påvirket: 41% af kvinderne og 30% af mændene vurderer, at nedlukningen har påvirket deres madvaner (tal ikke vist).

Figur 4

Andel der vurderer, at nedlukningen af Danmark har påvirket deres madvaner i meget høj, høj eller nogen grad, fordelt på alder og køn



n=2251

#### Særligt storbyboeres madvaner blev påvirket af nedlukningen (tal ikke vist)

- Næsten halvdelen (44%) i Storkøbenhavn vurderer, at deres madvaner blev påvirket.
- Mere end en tredjedel (36%) i Århus, Odense og Aalborg vurderer, at deres madvaner blev påvirket.
- Mindre end en tredjedel (30%) i mindre byer med under 15.000 indbyggere vurderer, at deres madvaner blev påvirket.
- I Storkøbenhavn har man i højere grad end resten af landet, brugt mere tid på madlavning end normalt og lavet mere hjemmelavet mad end normalt.

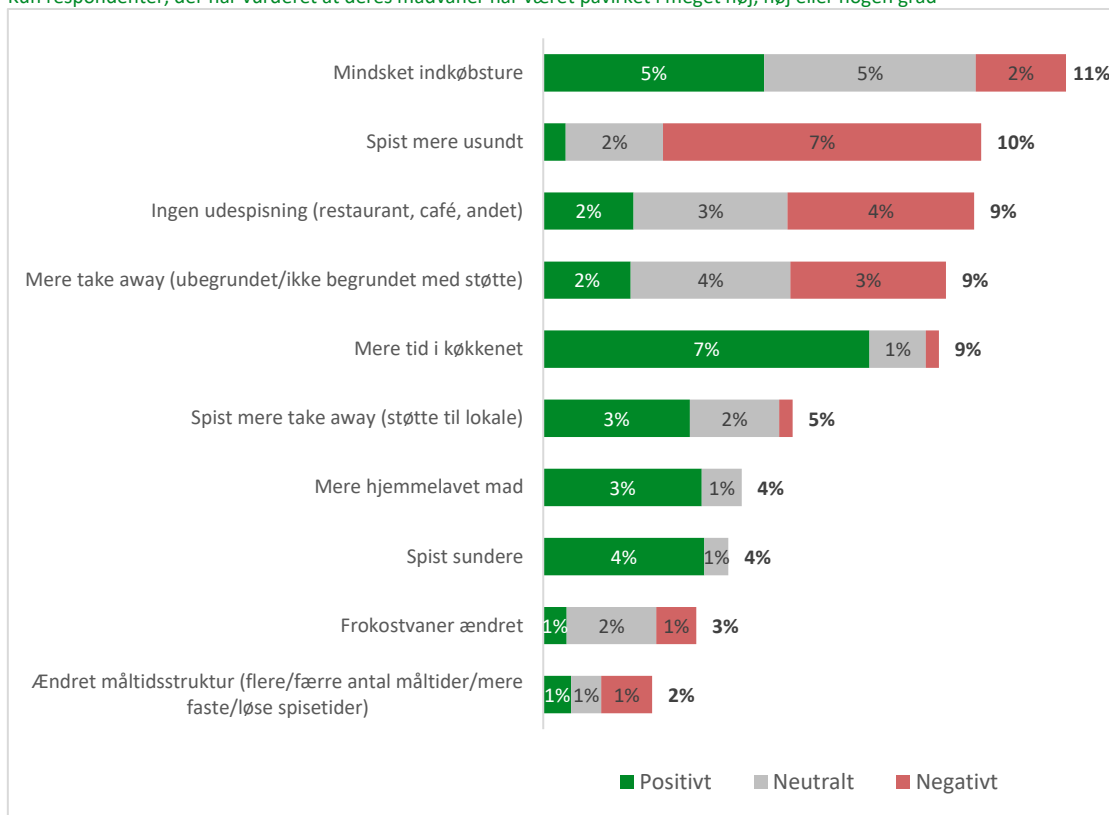
#### Danskernes egne beskrivelser af hvordan madvaner blev påvirket af nedlukningen

- De danskere, der vurderer, at deres madvaner i meget høj, høj eller nogen grad er blevet påvirket, er blevet bedt om at beskrive – med egne ord – hvordan det har påvirket deres madvaner.
- Herefter er de blevet bedt om at vurdere, hvorvidt de forandringer, de har oplevet, er positive eller negative.
- 11% har beskrevet, at de har begrænset indkøbsture, og godt halvdelen af dem vurderer det positivt.
- 10% har beskrevet, at de har spist mere usundt, og mere end to ud af tre af dem vurderer det negativt.
- 9% har beskrevet, at de ikke har kunnet spise ude, og godt halvdelen af dem vurderer det negativt.
- 9% har beskrevet, at de har brugt mere tid i køkkenet, og mere end fire ud af fem af dem vurderer det positivt.

Figur 5

Top 10 påvirkning af madvaner og hvorvidt ændringer vurderes positivt eller negativt

Kun respondenter, der har vurderet at deres madvaner har været påvirket i meget høj, høj eller nogen grad



n=737

Overordnet positiv vurdering af ændrede madvaner

**40%**

af de danskere, der vurderede, at nedlukningen påvirkede deres madvaner (i meget høj, høj eller nogen grad), oplevede ændringerne som positive. Ændringer, der vurderes positive, er særligt 'Mere tid i køkkenet', 'Mindsket indkøbsture' og 'Spist sundere'.

**31%**

af de danskere, der vurderede, at nedlukningen påvirkede deres madvaner, oplevede ændringerne som neutrale.

**29%**

af de danskere, der vurderede, at nedlukningen påvirkede deres madvaner, oplevede ændringerne som negative. Ændringer, der vurderes negative, er særligt 'Spist mere usundt', 'Ingen udespisning' og 'Mere take-away'.



**Særligt personer, der bor sammen med andre, oplevede ændringerne som positive**

- Blandt danskere, der bor sammen med andre, oplevede 45% ændringerne i deres madvaner som positive, mens 25% oplevede dem som negative.
- Blandt danskere, der bor alene, oplevede 26% ændringerne som positive, mens 41% oplevede dem som negative.

**Særligt personer, der er interesseret i madlavning, oplevede ændringerne som positive**

- Blandt danskere, der er interesseret i madlavning, oplevede 44% ændringerne i deres madvaner som positive, mens 28% oplevede dem som negative.
- Blandt danskere, der ikke er interesseret i madlavning, oplevede 27% ændringerne som positive, mens 40% oplevede dem som negative.

# 1. Mere tid derhjemme - Mere tid til madlavning

## Danskerne har brugt mere tid på at lave mad end normalt under nedlukningen

- Mere end hver fjerde dansker (27%) vurderer, at de har brugt mere tid på madlavning end normalt, mens 8% vurderer, at de har brugt mindre tid på madlavning.

**27%**

har brugt mere tid på madlavning under nedlukningen.

**63%**

har hverken brugt mere eller mindre tid på madlavning under nedlukningen.

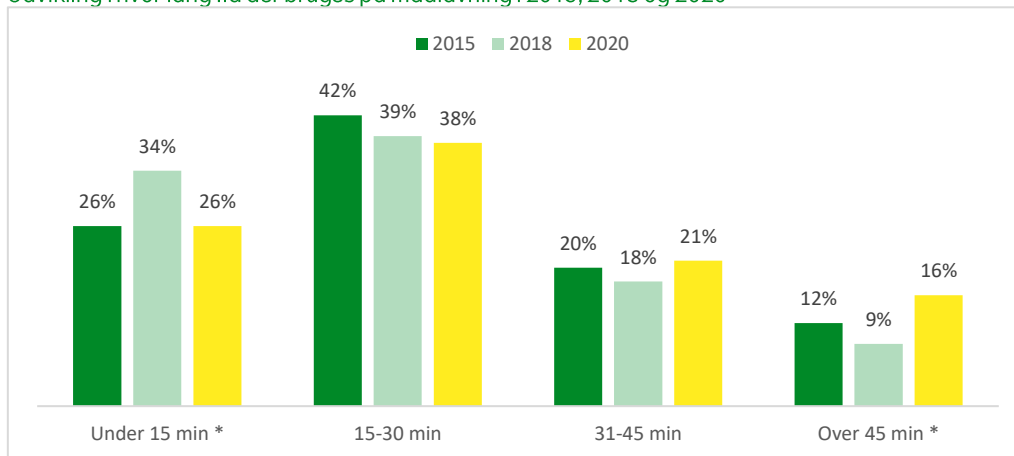
**8%**

har brugt mindre tid på madlavning under nedlukningen.

## Færre har brugt under 15 minutter og flere har brugt over 45 minutter på at lave aftensmad under nedlukningen

- I 2018 brugte en tredjedel af danskerne (32%) under 15 minutter på at lave aftensmad. Under nedlukningen i 2020 brugte en fjerdedel (26%) under 15 minutter på at lave mad, hvilket er samme niveau som i 2015.
- I 2018 brugte 9% af danskerne mere end 45 minutter på at lave aftensmad. Under nedlukningen i 2020 brugte 16% over 45 minutter på at lave mad, hvilket ligger over niveauet i 2015.

Figur 6  
Udvikling i hvor lang tid der bruges på madlavning i 2015, 2018 og 2020



2015(n=1313); 2018 (n= 1147); 2020 (n= 1134)  
\* = Statistisk signifikant udvikling mellem 2018 og 2020

#### Danskere, der interesserer sig for mad, har brugt mere tid på madlavning end normalt under nedlukningen

- Hver tredje (32%) af de danskere, der interesserer sig for madlavning, vurderer, at de har brugt mere tid på madlavning end normalt, hvilket gælder for hver sjette (17%) af de danskere, der ikke interesserer sig for madlavning.

#### Unge har brugt mere tid på madlavning end normalt under nedlukningen

- Halvdelen (48%) af de 18-25-årige har brugt mere tid på at lave mad.
- En femtedel (22%) af de 50-64-årige har brugt mere tid på at lave mad.
- En ud af 8 (12%) af de 65-80-årige har brugt mere tid på at lave mad.

#### Kvinder har brugt mere tid på madlavning end normalt under nedlukningen

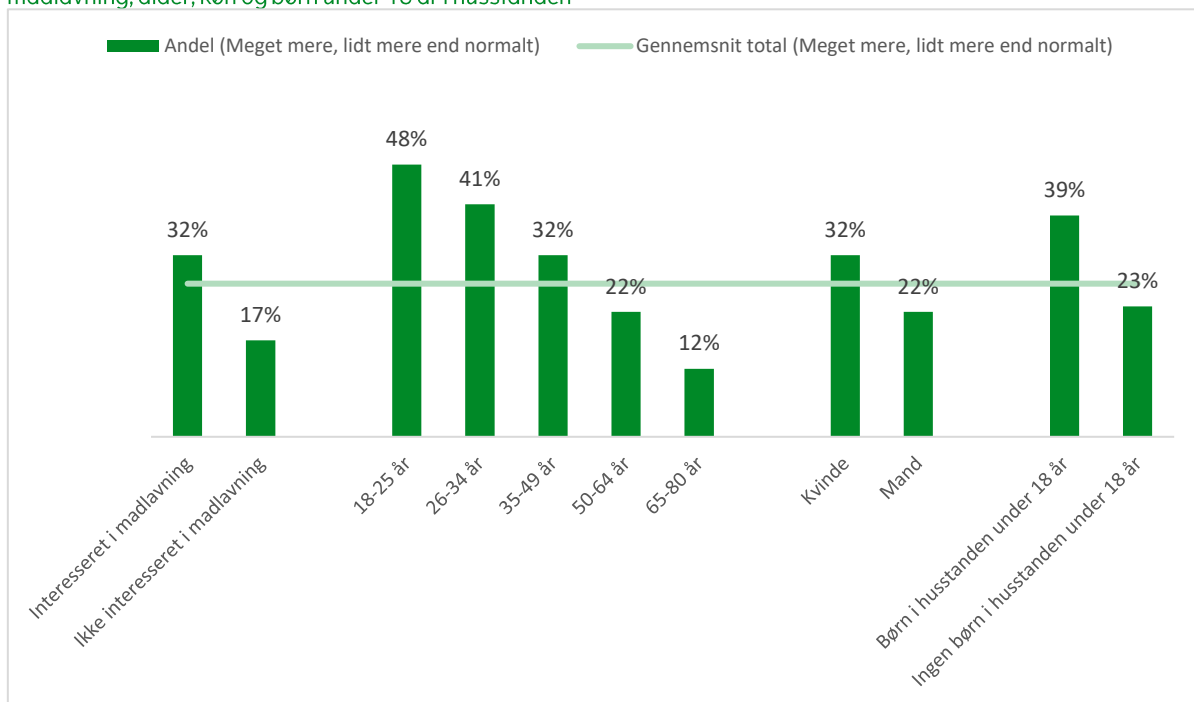
- 32% af kvinderne har brugt mere tid på at lave mad, hvilket gælder for 22% af mændene.

#### Børnefamilier har brugt mere tid på madlavning normalt under nedlukningen

- 39% af børnefamilierne har brugt mere tid på at lave mad.
- 23% husstande uden børn under 18 har brugt mere tid på at lave mad.

Figur 7

Andel der har brugt mere tid på madlavning under nedlukningen af Danmark end normalt, fordelt på interesse for madlavning, alder, køn og børn under 18 år i husstanden



n=2251

#### Mere tid på madlavning har ført til mere hjemmelavet mad

- 69% af dem, der har brugt mere tid på madlavning, vurderer, at de har lavet mere hjemmelavet mad (tal ikke vist).

**24%**

har lavet mere hjemmelavet mad fra bunden under nedlukningen.

**68%**

har hverken lavet mere eller mindre hjemmelavet mad fra bunden under nedlukningen.

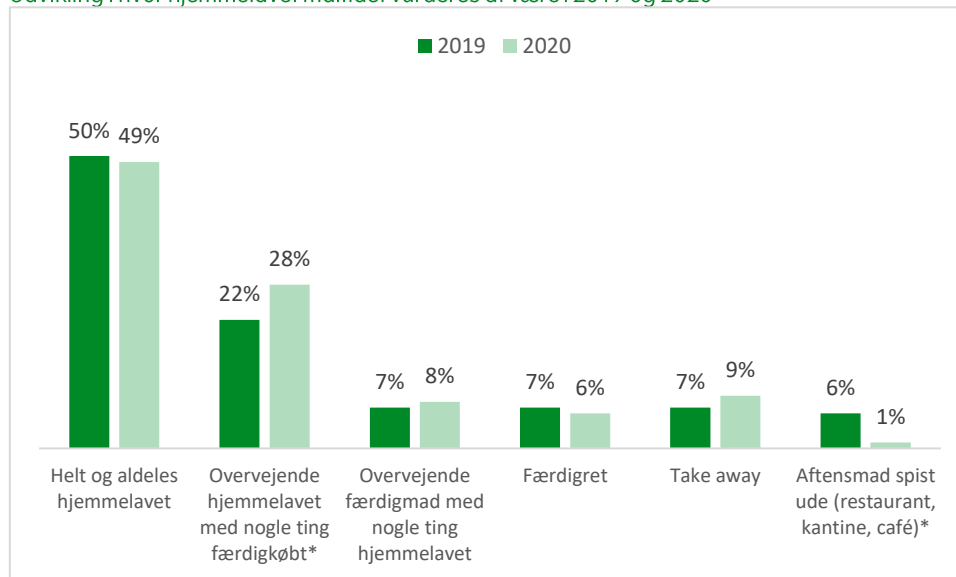
**7%**

har lavet mindre hjemmelavet mad fra bunden under nedlukningen.

#### Stigning i overvejende hjemmelavet mad og fald i aftensmåltider spist ude

- I 2019 var 22% af danskernes aftensmåltider overvejende hjemmelavet med nogle ting færdigkøbt - under nedlukningen var 28% af aftensmåltiderne overvejende hjemmelavet.
- I 2019 var 6% af danskernes aftensmåltider spist ude - under nedlukningen blev 1% af aftensmåltiderne spist ude (primært på arbejdspladser).

Figur 8  
Udvikling i hvor hjemmelavet måltidet vurderes at være i 2019 og 2020



2019 (n=2119); 2020 (n=2209)  
\* = Statistisk signifikant udvikling

#### Danskerne tænker mere over bæredygtighed når aftensmåltidet er hjemmelavet (tal ikke vist)

- I 41% af de helt hjemmelavede aftensmåltider er der tænkt over bæredygtighed i meget høj, høj eller nogen grad. Det gælder for 25% af de overvejende færdiglavede måltider og for 16% af take-away måltiderne.

#### Særligt de unge vurderer, at de har lavet mere hjemmelavet mad end normalt under nedlukningen

- 39% af de 18-25-årige vurderer, at de har lavet mere hjemmelavet mad.
- Hver tiende (10%) af de 65-80-årige vurderer, at de har lavet mere hjemmelavet mad.

#### Storbyboere har lavet mere hjemmelavet mad fra bunden end normalt under nedlukningen

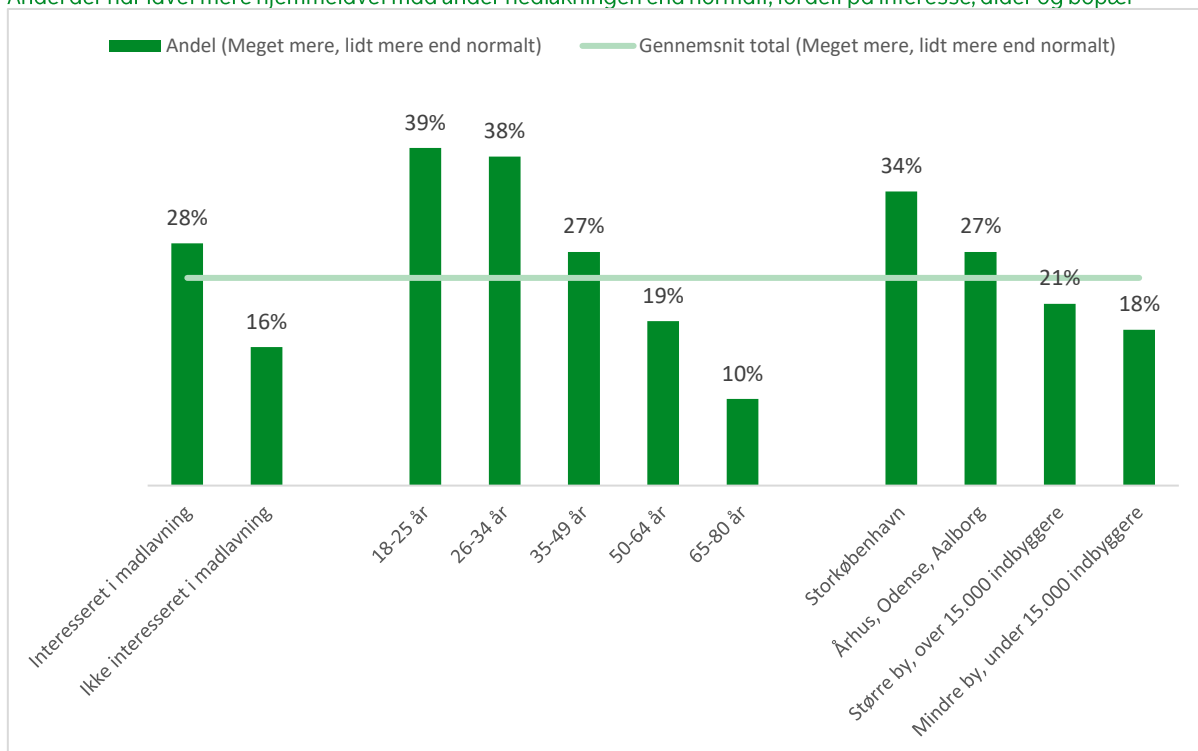
- 34% i Storkøbenhavn vurderer, at de har lavet mere hjemmelavet mad fra bunden.
- 18% i mindre byer vurderer, at de har lavet mere hjemmelavet mad fra bunden.

#### Danskere, der interesserer sig for mad, har lavet mere hjemmelavet mad fra bunden end normalt under nedlukningen

- 28% af de danskere, der interesserer sig for madlavning, har lavet mere hjemmelavet mad fra bunden, hvilket gælder for 16% af de dem, der ikke interesserer sig for madlavning.

Figur 9

Andel der har lavet mere hjemmelavet mad under nedlukningen end normalt, fordelt på interesse, alder og bopæl



n=2251

Danskerne har smidt færre madrester og fødevarer ud under nedlukningen end normalt

**5%**

har smidt flere madrester og fødevarer ud under nedlukningen.

**76%**

har hverken smidt flere eller færre madrester eller fødevarer ud under nedlukningen.

**18%**

har smidt færre madrester og fødevarer ud under nedlukningen.

- Der er tydelig sammenhæng mellem, om man har spist mere hjemmelavet mad og brugt mere tid på madlavningen under nedlukningen, og så om man har smidt færre madrester og fødevarer ud.
- 37% af de danskere, der har lavet mere hjemmelavet mad under nedlukningen, vurderer også, at de har smidt færre madrester og fødevarer ud. Det gælder for 25% af de danskere, der har lavet mindre hjemmelavet mad under nedlukningen.

## 2. Krise- eller feriestemning? - Weekend hver dag

### Mange danskere har spist flere usunde fødevarer og flere snacks under nedlukningen end normalt

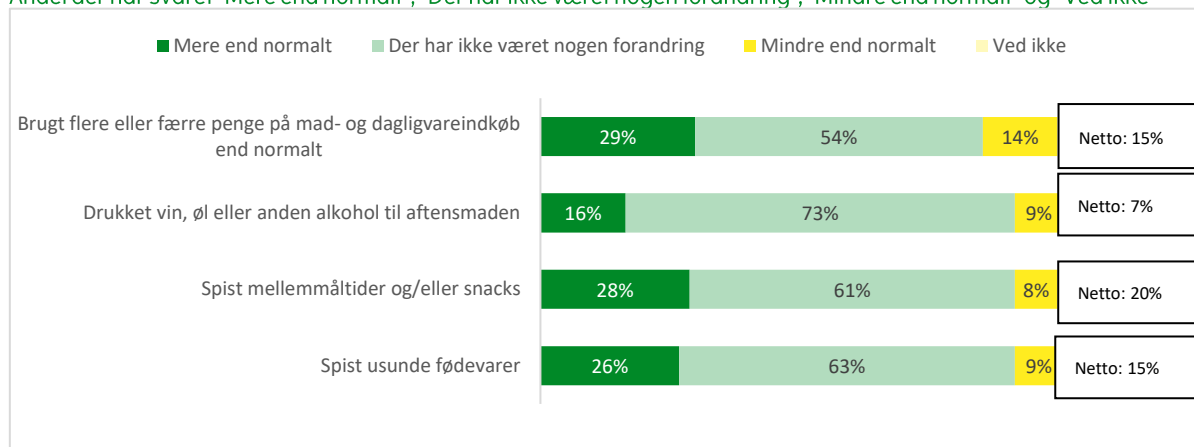
- 28% af danskerne har spist flere mellemmåltider og snacks, mens 8% har spist færre mellemmåltider og snacks.
- 26% af danskerne har spist flere usunde fødevarer, mens 9% har spist færre usunde fødevarer.

### Mange danskere har brugt flere penge på mad og drukket mere alkohol til aftensmaden under nedlukningen end normalt

- 29% af danskerne har brugt flere penge på mad- og dagligvareindkøb, mens 14% har brugt færre penge under nedlukningen end normalt.
- 16% af danskerne har drukket mere vin, øl eller anden alkohol til aftensmaden, mens 9% har drukket mindre end normalt
- Blandt de danskere, der har været sendt hjem fra arbejde uden mulighed for at arbejde, har 22% drukket mere alkohol til aftensmaden, mens det gælder for 12% blandt de danskere, der har arbejdet som normalt under nedlukningen (tal ikke vist).

Figur 10

Andel der har svaret "Mere end normalt", "Der har ikke været nogen forandring", "Mindre end normalt" og "Ved ikke"

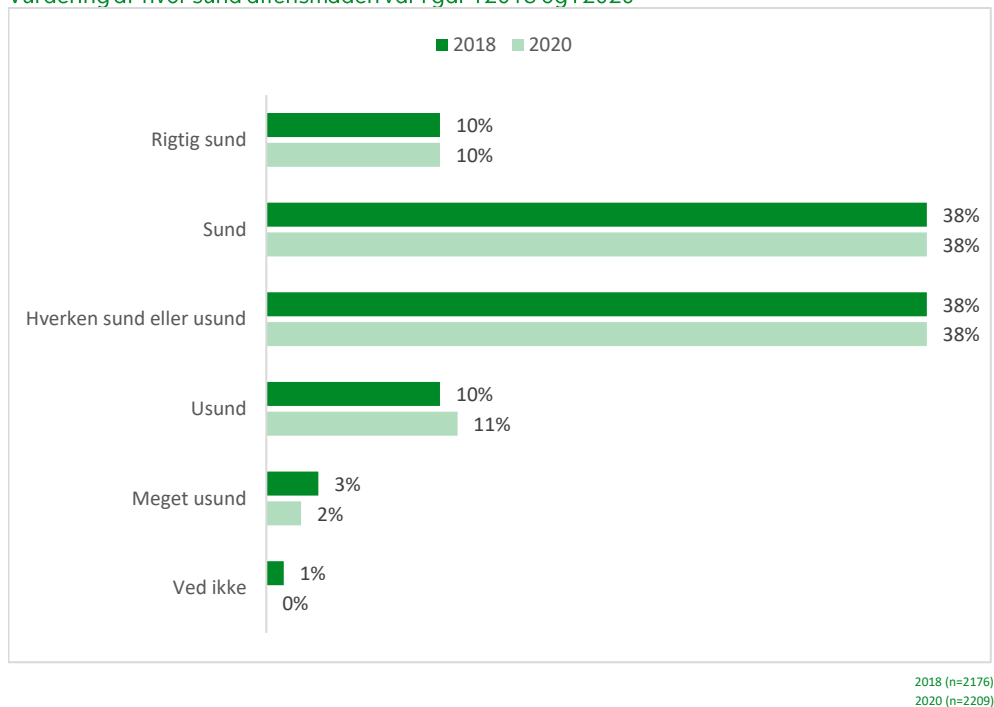


n=2250  
Nettoscore er udregnet ved at trække andelen der har svaret "Mindre end normalt" fra andelen der har svaret "Mere end normalt"

### Det er ikke aftensmaden, der er blevet mere usund

- Aftensmaden vurderes lige så sund som tidligere, hvilket indikerer, at det ikke er selve aftensmåltidet, der er blevet mere usundt under nedlukningen. For mange er det snarere flere snacks, mellemmåltider (og alkohol) omkring aftensmåltidet, som har gjort nedlukningen mere usund.

Figur 11  
Vurdering af 'hvor sund aftensmaden var i går' i 2018 og i 2020



**Der er en klar sammenhæng mellem, hvor hjemmelavet aftensmåltidet er, og hvor sundt det vurderes**

- 5% af de helt hjemmelavede måltider vurderes som usunde eller meget usunde, hvilket gælder for 54% af take-away måltiderne.

**De unge har spist flere usunde fødevarer og flere mellemmåltider og snacks under nedlukningen end normalt**

- 46% af de 18-25-årige har spist flere usunde fødevarer, mens 9% af de 65-80-årige har spist flere usunde fødevarer.
- 51% af de 18-25-årige har spist flere mellemmåltider og snacks, mens 13% af de 65-80-årige har spist flere mellemmåltider og snacks.

**Kvinder har spist flere usunde fødevarer og flere mellemmåltider og snacks under nedlukningen end normalt**

- 32% af kvinderne har spist flere usunde fødevarer, mens 19% af mændene har spist flere usunde fødevarer.
- 35% af kvinderne har spist flere mellemmåltider og snacks, mens 21% af mændene har spist flere mellemmåltider og snacks.

**Børnefamilier har spist flere usunde fødevarer og flere mellemmåltider og snacks under nedlukningen end normalt**

- 34% af børnefamilierne har spist flere usunde fødevarer, mens 22% af husstande uden børn under 18 år har spist flere usunde fødevarer.
- 39% af børnefamilierne har spist flere mellemmåltider og snacks, mens 25% af husstande uden børn under 18 år har spist flere mellemmåltider og snacks (tal ikke vist).

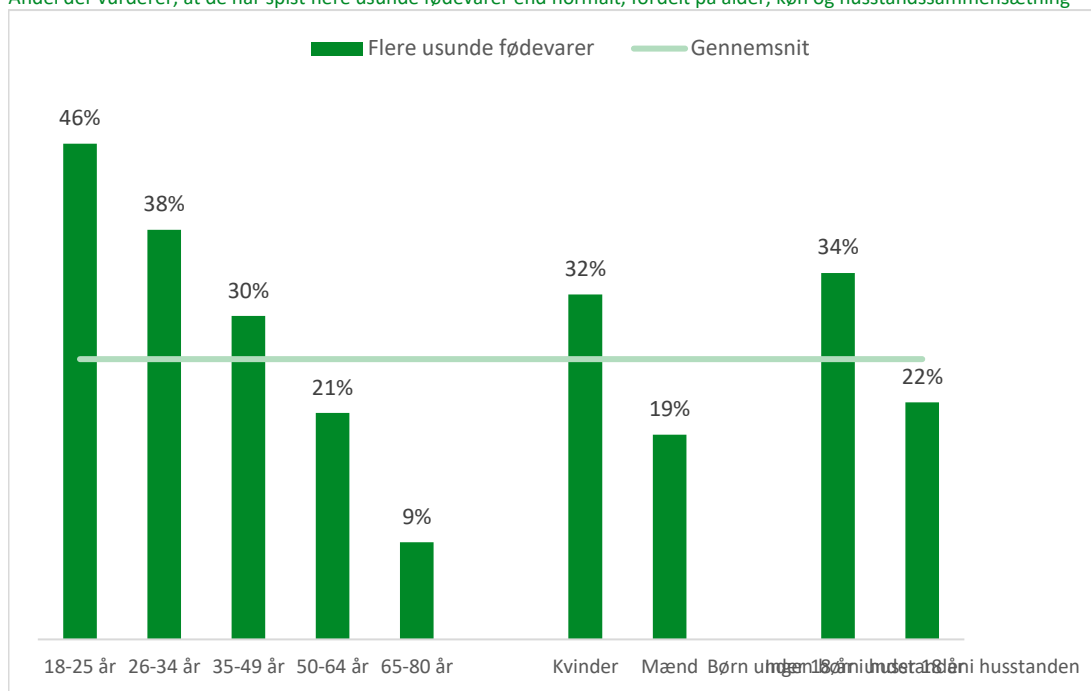


**Der er en klar sammenhæng mellem at spise flere usunde fødevarer og spise flere mellemmåltider og snacks**

- 71% af dem, der vurderer at have spist flere usunde fødevarer, vurderer også at have spist flere mellemmåltider og snacks under nedlukningen.

Figur 12

Andel der vurderer, at de har spist flere usunde fødevarer end normalt, fordelt på alder, køn og husstandssammensætning



n=2251

**En fjerdedel af danskerne har spist mere take-away under nedlukningen end normalt**

- Hver fjerde dansker (25%) vurderer, at de har spist mere take-away under nedlukningen end normalt, mens 21% vurderer, at de har spist mindre take-away.

**25%**

har spist mere take-away under nedlukningen.

**52%**

har hverken spist mindre eller mere take-away under nedlukningen.

**21%**

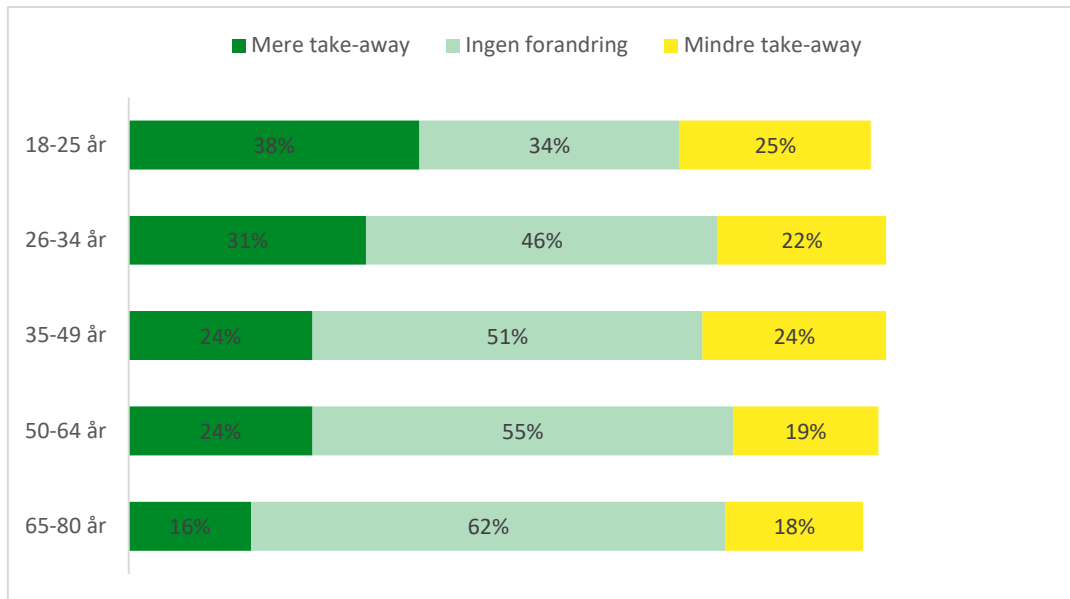
har spist mindre take-away under nedlukningen.

**Særligt de unge har spist mere take-away under nedlukningen**

- 38% af de 18-25-årige har spist mere take-away under nedlukningen, mens 25% har spist mindre take-away.
- Blandt de 65-80-årige har 16% spist mere take-away, mens 18% har spist mindre take-away.

Figur 13

Andel der vurderer, at de har spist mere take-away, at der ikke har været nogen forandring og at de har spist mindre take-away, fordelt på alder



n=2251

# 3. Fokus på det lokale og nære

## - Nærhed, tryghed, kontrol

Halvdelen af danskerne (52%) har i en eller anden grad købt mad eller drikkevarer fra bestemte restauranter eller caféer for at støtte dem under nedlukningen

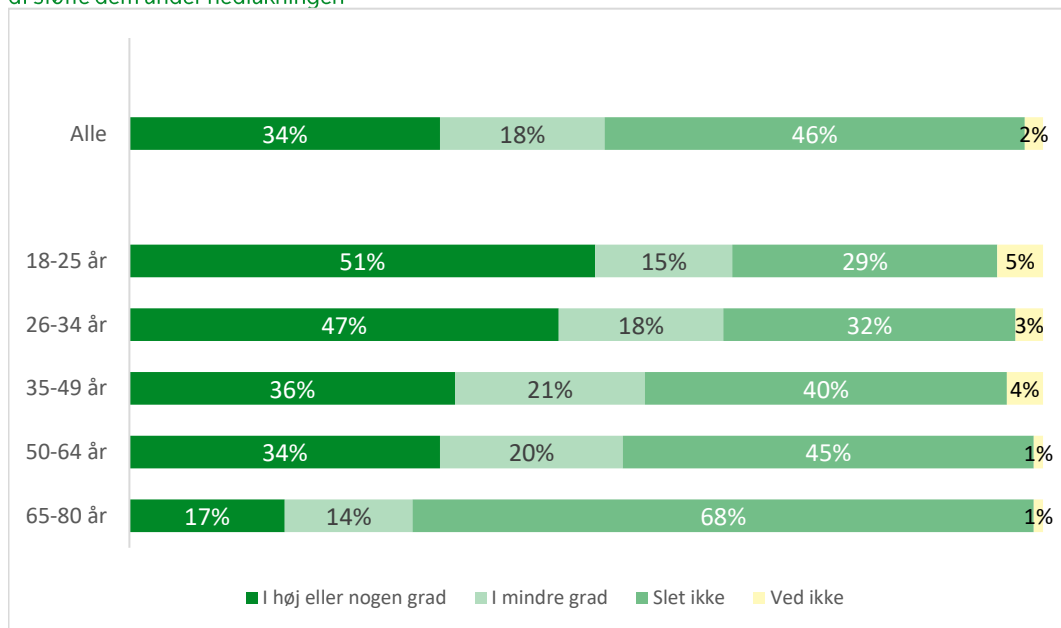
- 34% vurderer, at de i høj grad eller nogen grad har købt mad og drikkevarer fra bestemte restauranter eller caféer for at støtte dem.
- 18% vurderer, at de har gjort det i mindre grad.
- 46% angiver, at de slet ikke har købt mad og drikkevarer fra bestemte restauranter eller caféer for at støtte dem.

Særligt de unge har støttet bestemte restauranter eller caféer under nedlukningen

- Halvdelen af de 18-25-årige (51%) har støttet i høj grad eller i nogen grad, mens det gælder for hver sjette (17%) af de 65-80-årige.

Figur 14

Andel der angiver i hvilken grad de har købt mad eller drikkevarer fra bestemte restauranter eller caféer, for at støtte dem under nedlukningen



n=2251

**Hver femte dansker har købt mere ind i lokale dagligvarebutikker under nedlukningen end normalt**

- En femtedel af danskerne (20%) vurderer, at de har købt mere ind i lokale dagligvarebutikker i deres nærområde, end normalt, mens 8% vurderer, at de har gjort det mindre end normalt.

**Flere i mindre byer har købt mere ind i lokale dagligvarebutikker under nedlukningen end normalt**

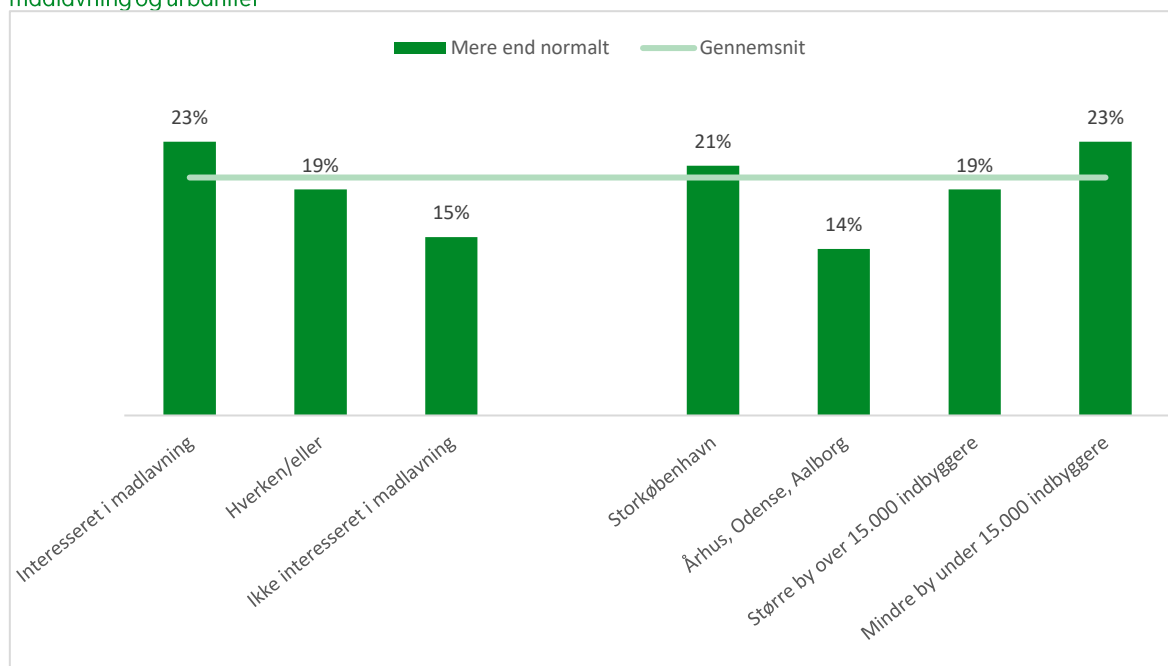
- Hver fjerde (23%) i mindre byer med under 15.000 indbyggere, har købt mere ind i lokale dagligvarebutikker.
- I byerne Århus, Odense og Aalborg gælder det samlet set hver syvende indbygger (14%).

**Flere madinteresserede har købt mere ind i lokale dagligvarebutikker under nedlukningen end normalt**

- Hver fjerde madinteresserede har købt mere ind i lokale dagligvarebutikker (23%)
- For danskere, der ikke er interesseret i madlavning, gælder det for hver syvende (15%)

Figur 15

Andel der har købt mere ind i lokale dagligvarebutikker i deres nærområde end normalt, fordelt på interesse for madlavning og urbanitet

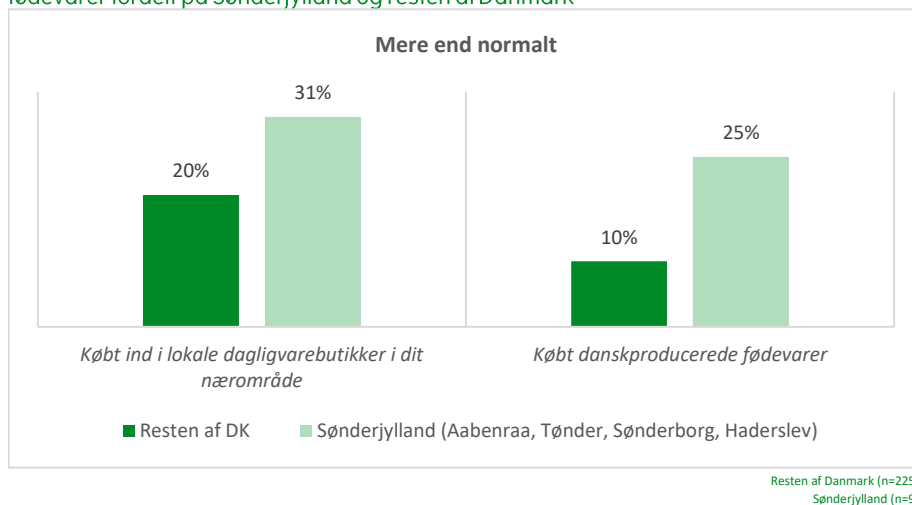


n=2251

**Særligt i Sønderjylland er der købt mere ind lokalt og flere danske fødevarer under nedlukningen end normalt**

- 31% af sønderjyderne har købt mere ind i lokale dagligvarebutikker, mens det gælder for 20% i resten af landet.
- 25% af sønderjyderne har købt flere danskproducerede fødevarer, mens det gælder for 10% i resten af landet.

**Figur 16**  
 Andel der har købt mere ind i lokale dagligvarebutikker og købt flere danskproducerede fødevarer fordelt på Sønderjylland og resten af Danmark

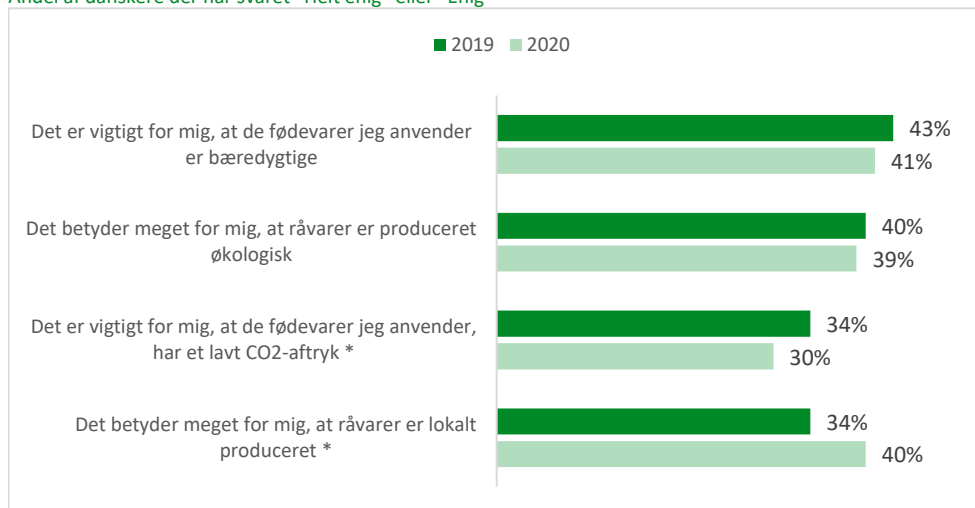


**Prioritering af lokale fødevarer er steget under nedlukningen**

Siden Madkulturens seneste befolkningsundersøgelse, Madkultur19 fra efteråret 2019, til nedlukningen i foråret 2020, er der ikke sket signifikante udviklinger, ift. hvilken betydning danskerne tillægger de fleste egenskaber ved fødevarer, herunder:

- Betydningen af, at fødevarer er bæredygtige, er ikke steget eller faldet signifikant.
- Betydningen af, at fødevarer er økologiske, er ikke steget eller faldet signifikant.
- Men betydningen af, at råvarer er lokalt produceret, er steget, mens betydningen af, at fødevarerne har et lavere CO2-aftryk, er faldet en lille smule.

**Figur 17**  
 Prioritering af egenskaber ved fødevarer  
 Andel af danskere der har svaret "Helt enig" eller "Enig"



2019 (n= 2189); 2020 (n=2251)  
 \*= Udviklingen mellem 2019 og 2020 er statistisk signifikant

### To typer af lokale fødevarer

Det er i denne sammenhæng væsentligt at pointere, at betegnelsen 'lokale fødevarer' ofte anvendes og forstås forskelligt. Madkultur16 kommer frem til to forskellige forståelser:

#### Egnsbestemte fødevarer

- Er knyttet til et bestemt område og kan bygge på en bestemt tradition eller håndværk.
- Har en oplevet merværdi, uanset hvor i landet de købes og spises og er også en potentiel eksportvare.
- Eksempler: Samsøkartofler, Limfjordsøsters og Lammefjordsgulerødder.

#### Fødevarer med geografisk nærhed

- Kommer fra eget nærområde, uden eller med få mellemlid, hvilket gør at varen kan være friskere pga. kortere transporttid.
- Har sjældent merværdi andre steder i landet, fordi de selv har tilsvarende fødevarer.
- Eksempler: Lokale jordbær fra landmanden, æg og honning fra naboen.

## 4. Øvelse gør...

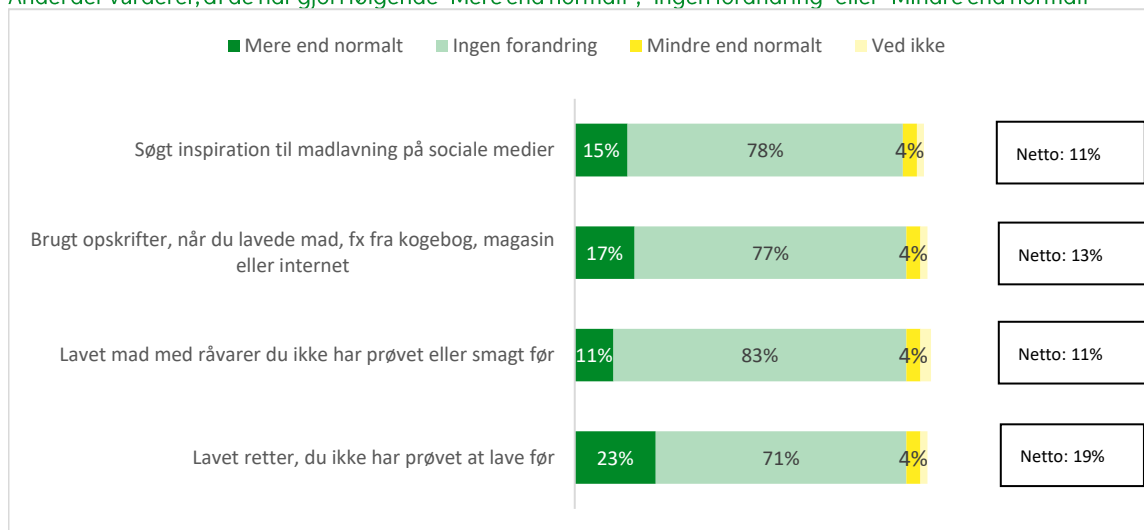
### - Inspiration, nye retter, hjemmebak og surdej

#### Mange danskere har ladet sig inspirere og prøvet nyt under nedlukningen

- 15% af danskerne vurderer, at de mere end normalt har søgt inspiration til madlavning på sociale medier.
- 17% af danskerne vurderer, at de mere end normalt har brugt opskrifter til madlavning.
- 11% af danskerne vurderer, at de mere end normalt har lavet mad med nye råvarer.
- 23% af danskerne vurderer, at de mere end normalt har lavet nye retter.

Figur 18

Andel der vurderer, at de har gjort følgende "Mere end normalt", "Ingen forandring" eller "Mindre end normalt"



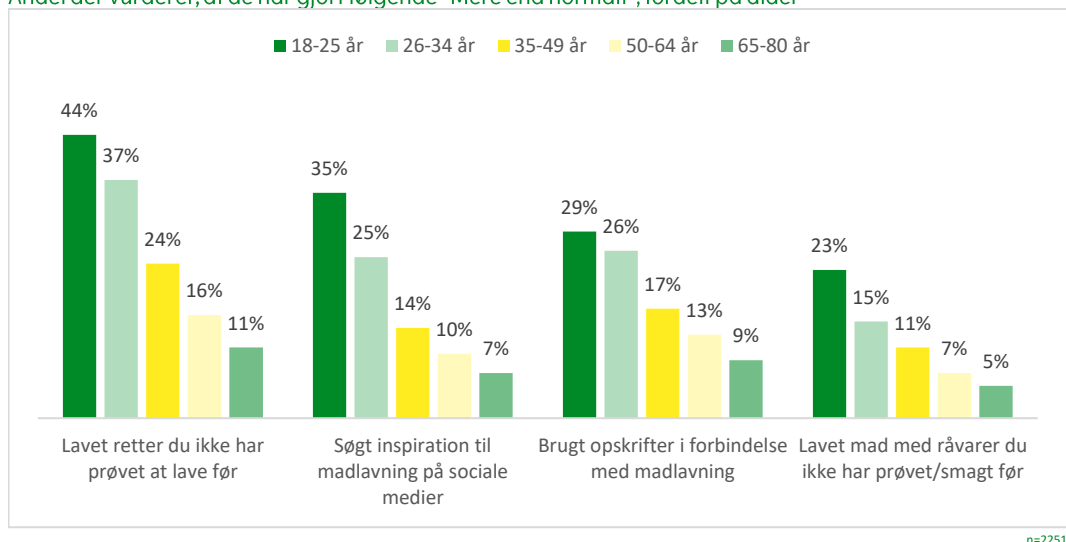
n=2251  
Nettoscore er udregnet ved at trække andelen der har svaret "Mindre end normalt" fra andelen der har svaret "Mere end normalt"

#### Særligt de unge har i højere grad ladet sig inspirere og afprøvet nyt under nedlukningen

- 44% af de 18-25-årige har i højere grad end normalt lavet retter, de ikke har prøvet at lave før, hvilket gælder for 11% af de 65-80-årige.
- Mere end hver tredje 18-25-årige (35%) har i højere grad end normalt søgt inspiration til madlavning på sociale medier, hvilket gælder for hver fjortende 65-80-årige (7%).
- 29% af de 18-25-årige har i højere grad end normalt brugt opskrifter i forbindelse med madlavning, hvilket gælder for 9% af de 65-80-årige.

- Næsten hver fjerde af de 18-25-årige (23%) har i højere grad end normalt lavet mad med råvarer, de ikke har prøvet eller smagt før, hvilket gælder for hver tyvende 65-80-årige (5%).

Figur 19  
Andel der vurderer, at de har gjort følgende "Mere end normalt", fordelt på alder



**Også signifikant sammenhæng med interesse for madlavning (figur ikke vist)**

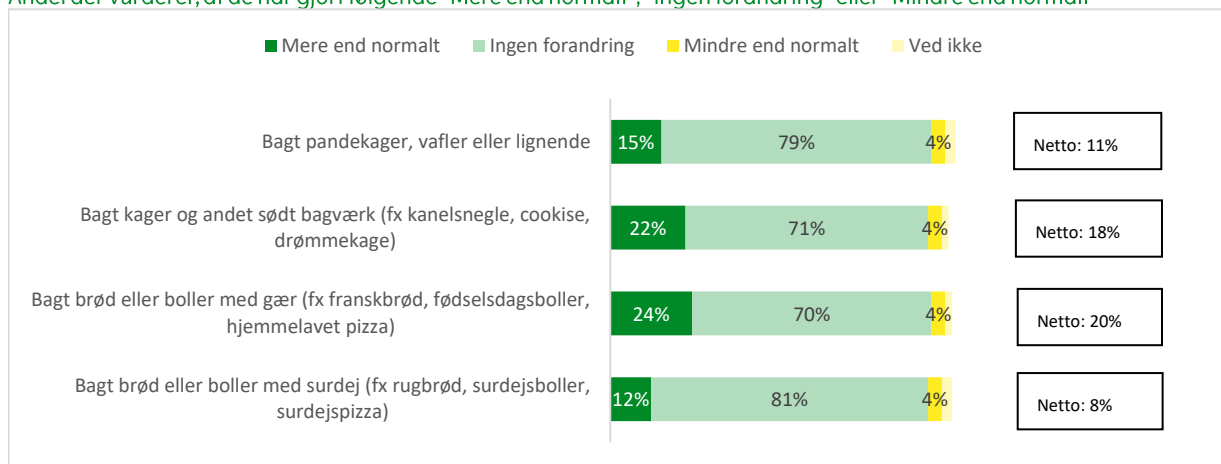
- Under nedlukningen lavede 28% af de madinteresserede, mere end normalt, retter, de ikke har prøvet at lave før, hvilket gælder for 14% af de danskere, der ikke interesserer sig for madlavning.
- Under nedlukningen søgte 19% af de madinteresserede, mere end normalt inspiration til madlavning på sociale medier, hvilket gælder for 8% af de danskere, der ikke interesserer sig for madlavning.
- Under nedlukningen brugte 21% af de madinteresserede, mere end normalt, opskrifter i forbindelse med madlavning, hvilket gælder for 9% af de danskere, der ikke interesserer sig for madlavning.
- Under nedlukningen lavede 13% af de madinteresserede, mere end normalt, mad med råvarer, de ikke har prøvet eller smagt før, hvilket gælder for 7% af de danskere, der ikke interesserer sig for madlavning.

**Mange danskere har bagt mere, end de plejer, under nedlukningen**

- 15% af danskerne har bagt pandekager eller lignende mere end normalt, mens 4% har gjort det mindre.
- 22% af danskerne har bagt kager og andet sødt bagværk mere end normalt, mens 4% har gjort det mindre.
- 24% af danskerne har bagt brød eller boller med gær mere end normalt, mens 4% har gjort det mindre.
- 12% af danskerne har bagt brød eller boller med surdej mere end normalt, mens 4% har gjort det mindre.



Figur 20  
Andel der vurderer, at de har gjort følgende "Mere end normalt", "Ingen forandring" eller "Mindre end normalt"



n=2251  
Nettoscore er udregnet ved at trække andelen der har svaret "Mindre end normalt" fra andelen der har svaret "Mere end normalt"

**Særligt de yngre (kvinder) har bagt mere brød og boller med gær under nedlukningen end normalt**

- 45% af de 26-34-årige kvinder har bagt flere brød og boller med gær, hvilket gælder for 24% af de 26-34-årige mænd.
- 39% af de 18-25-årige kvinder har bagt flere brød og boller med gær, hvilket gælder for 31% af de 18-25-årige mænd.
- En tredjedel (34%) af de 34-49-årige kvinder har bagt mere brød og boller, hvilket gælder for en femtedel af de 34-49-årige mænd.
- Samlet set, har 29% af kvinderne bagt mere brød og boller med gær og 19% af mændene.

**Særligt de yngre (mænd) har bagt mere brød og boller med surdej under nedlukningen og prøvet at bage med surdej for første gang**

- 19% af de 26-34-årige mænd har bagt flere brød og boller med surdej, hvilket gælder for 14% af de jævnaldrende kvinder, og 9% af de +50-årige mænd.
- 9% af de 18-25-årige mænd prøvede for første gang at bage med surdej under nedlukningen. Det gælder for 3% af alle danskerne.

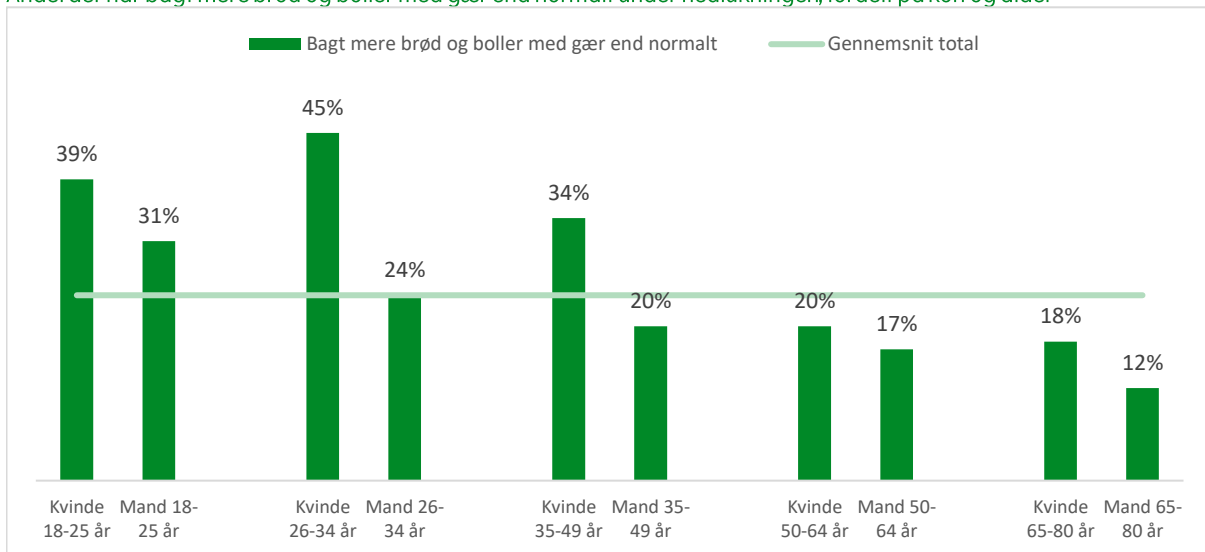
3%

af alle danskerne prøvede for første gang at bage med surdej under nedlukningen.

9%

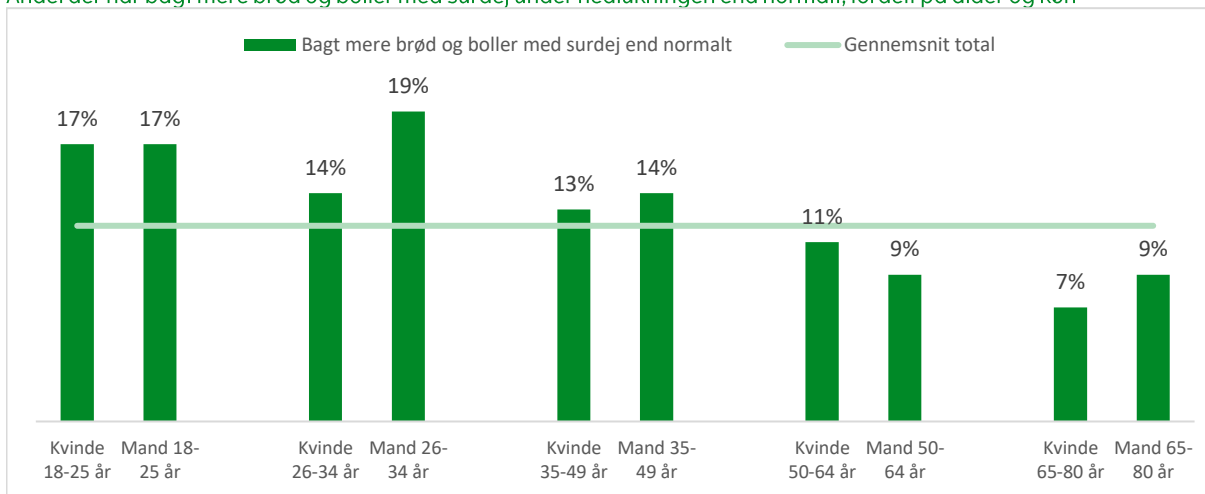
af de 18-25-årige mænd prøvede for første gang at bage med surdej under nedlukningen.

Figur 21  
Andel der har bagt mere brød og boller med gær end normalt under nedlukningen, fordelt på køn og alder



n=2251

Figur 22  
Andel der har bagt mere brød og boller med surdej end normalt under nedlukningen end normalt, fordelt på alder og køn



n=2251

## 5. Stabil madkultur - Små forandringer

### Størstedelen af danskerne vurderer, at deres madvaner ikke er blevet påvirket i særlig grad under nedlukningen

- 36% af danskerne vurderer, at deres madvaner slet ikke er blevet påvirket af nedlukningen og 28% vurderer at nedlukningen har påvirket deres madvaner i mindre grad.

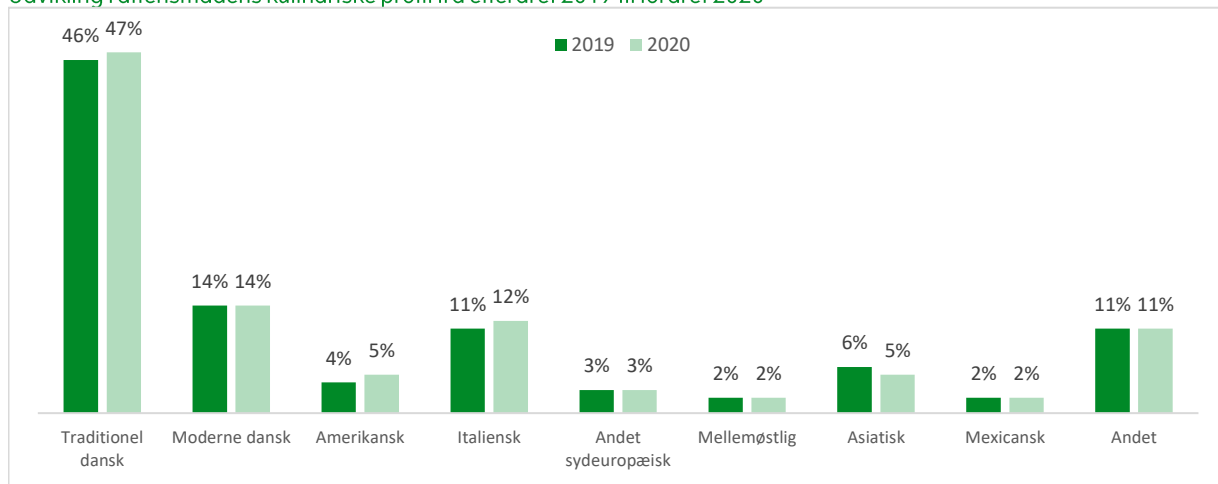
# 36%

vurderer, at deres madvaner slet ikke er blevet påvirket af nedlukningen.

### Vi har spist den samme type mad til aftensmad under nedlukningen sammenlignet med tidligere

- Der er ikke nogen signifikant udvikling i, hvilken type mad danskerne har spist.
- Fx betegnede 46% af danskerne, i efteråret 2019, deres aftensmad aftenen forinden som 'traditionel dansk', og i foråret 2020 betegnede 47% af danskerne aftensmaden forinden som 'traditionel dansk'.

Figur 23  
Udvikling i aftensmadens kulinariske profil fra efteråret 2019 til foråret 2020



2019 (n=2112); 2020 (n=2209)  
Der er ingen signifikante forskelle mellem 2019 og 2020

**Vi har spist mange af de samme retter, som vi plejer, til aftensmad under nedlukningen sammenlignet med tidligere**

- De 10 mest udbredte aftensmåltider under nedlukningen ligner langt henad vejen de 10 mest udbredte måltider i 2015 (ikke vist), 2018 og 2019. Vi ser blandt andet de samme tre retter i danskernes "top 3".
- Rugbrød med pålæg var det mest udbredte aftensmåltid i 2015 (tal ikke vist), i 2018 og i 2019, men under nedlukningen i maj 2020 var rugbrød med pålæg det tredje mest udbredte aftensmåltid.

## 2018 (maj)

Rugbrød med pålæg
Kylling med kartofler og/eller grønt
Pizza
Bøf med tilbehør
Brød med pålæg, sandwich
Burger eller bøfsandwich
Koteletter og schnitzler
Frikadeller
Gryderet
Pastaret

Note: "Grillmad" er taget ud af top 10 i 2018 og 2020 pga. historisk varmt vejr i maj 2018.

## 2019 (sept)

Rugbrød med pålæg
Pizza
Kylling med kartofler og/eller grønt
Suppe
Brød med pålæg, sandwich
Burger eller bøfsandwich
Pastaret
Frikadeller
Bøf med tilbehør
Fisk med tilbehør

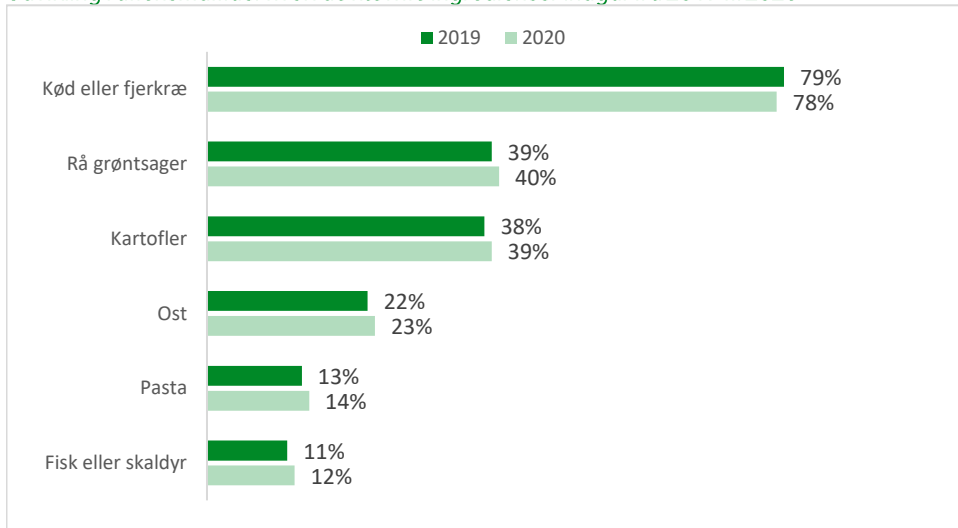
## 2020 (maj)

Kylling med kartofler og/eller grønt
Pizza
Rugbrød med pålæg
Pastaret
Bøf med tilbehør
Gryderet
Lasagne
Frikadeller
Burger eller bøfsandwich
Fisk med tilbehør

**De samme ingredienser indgik lige så hyppigt i aftensmåltidet under nedlukning som i efteråret 2019**

- Kød indgik i lige så mange aftensmåltider i efteråret 2019 som i foråret 2020.
- Kartofler indgik i lige så mange aftensmåltider i efteråret 2019 som i foråret 2020.
- Pasta indgik i lige så mange aftensmåltider i efteråret 2019 som i foråret 2020.
- Fisk og skaldyr indgik i lige så mange aftensmåltider i efteråret 2019 som i foråret 2020.

Figur 24  
Udvikling i aftensmåltider hvori de nævnte ingredienser indgår fra 2019 til 2020



n=2209

Ingen signifikant udvikling mellem 2019 og 2020 på nogle af ingredienserne

## 6. Næste generation - Børnene med i køkkenet

Mange børnefamilier har bagt mere sammen med børnene under nedlukningen end normalt

# 32%

af børnefamilierne vurderer, at de har bagt mere med deres barn/børn under nedlukningen.

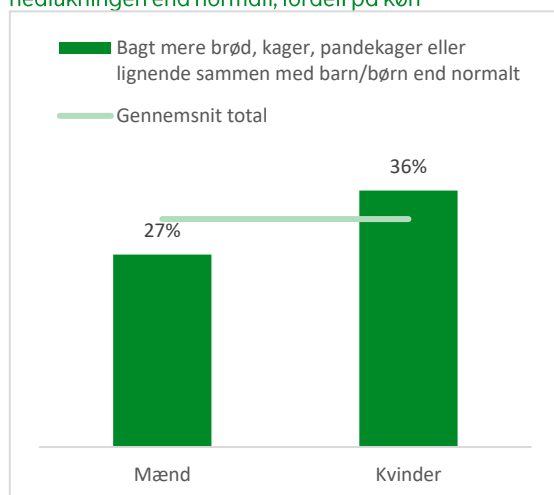
# 22%

af børnefamilierne vurderer, at deres barn/børn selv har bagt mere under nedlukningen.

Særligt kvinderne har bagt mere med børnene

- Det er særligt kvinderne, der har bagt mere brød, kager, pandekager eller lignende sammen med deres barn/børn.
- 36% af kvinderne vurderer, at de har bagt mere med deres barn/børn.
- 27% af mændene vurderer, at de har bagt mere med deres barn/børn.

Figur 25  
Andel der har bagt mere med deres barn/børn under nedlukningen end normalt, fordelt på køn



n= 613

**Derudover har arbejdssituation betydning for, hvor meget mere børnefamilierne har bagt med deres barn/børn.**

- 43% af de forældre, der har arbejdet hjemme, og 43% af de forældre, der har været sendt hjem uden mulighed for at arbejde, har bagt mere med deres børn, mens det gælder for 28% af de forældre, der har arbejdet som normalt.

**Mange børnefamilier har lavet mere mad sammen med børnene under nedlukningen end normalt**

**34%**      **24%**

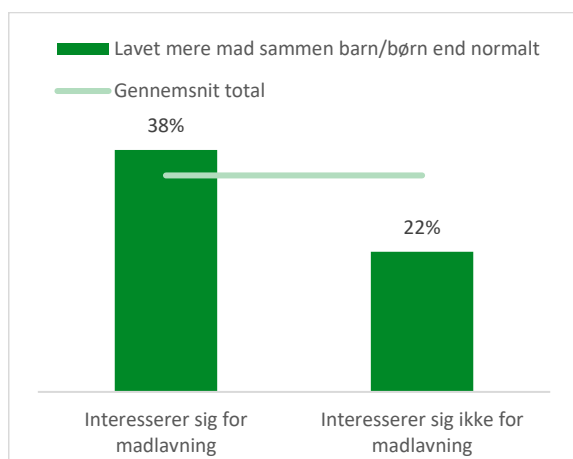
af børnefamilierne vurderer, at de har lavet mere mad med deres barn/børn under nedlukningen.

af børnefamilierne vurderer, at deres barn/børn selv har lavet mere mad under nedlukningen.

**Det er særligt de madinteresserede, der har lavet mere mad sammen med deres barn/børn under nedlukningen end normalt**

- 38% af de madinteresserede har lavet mere mad med deres barn/børn.
- 22% af dem, der ikke interesserer sig for mad, har lavet mere mad med deres barn/børn.
- Køn har ikke betydning for hvor meget børnefamilierne har lavet mad med deres barn/børn.

Figur 26  
Andel der har lavet mere mad med deres barn/børn under nedlukningen end normalt, fordelt på interesse



n=613

# 7. Påvirkning af unges madvaner

## - Opsamling af tal om unge

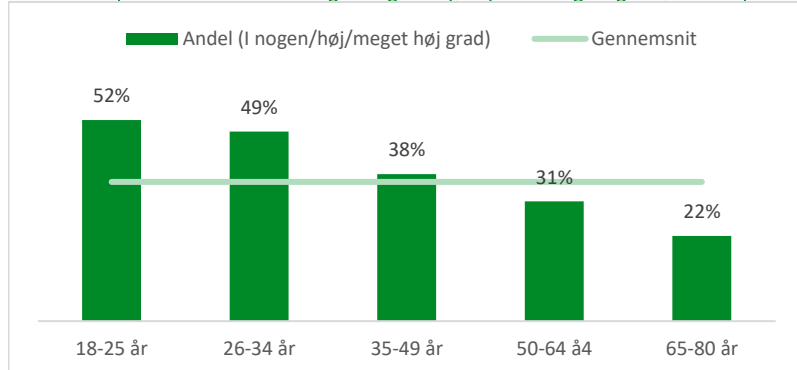
Følgende tal og figurer er gengivet andre steder i rapporten. Dette kapitel er dermed en opsamling, som viser påvirkningen af unges madvaner under nedlukningen.

### Særligt de unges madvaner blev påvirket af nedlukningen

- Over halvdelen (52%) af de unge 18-25-årige vurderer, at deres madvaner i meget høj grad, i høj grad eller i nogen grad blev påvirket.
- Blandt de 35-49-årige vurderer 38%, at deres madvaner blev påvirket.
- Blandt de 65-80-årige gælder det godt hver femte (22%).

Figur 27

Madvaner påvirket af nedlukning i meget høj, høj eller nogen grad, fordelt på alder



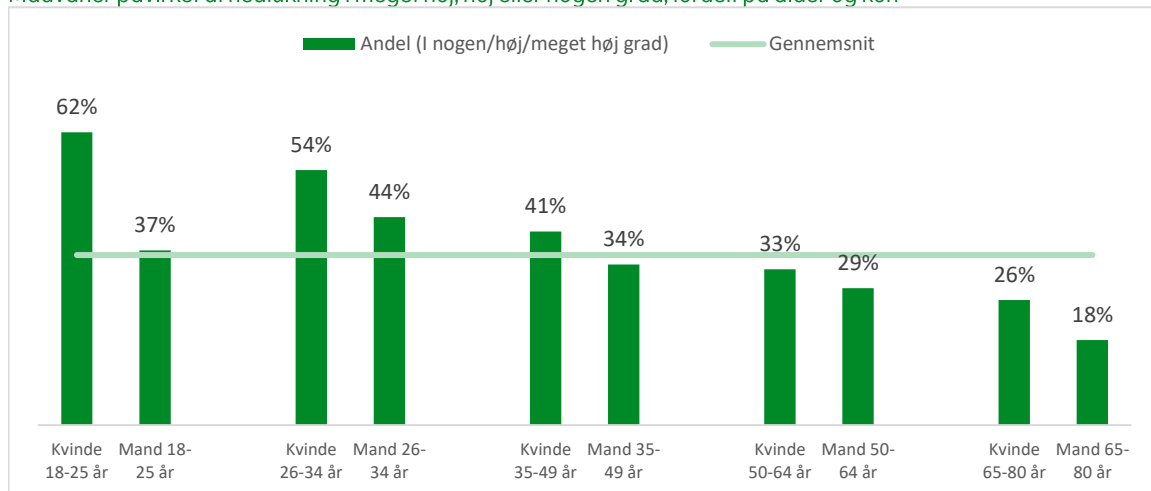
N=2251

### Særligt de unge kvinders madvaner blev påvirket af nedlukningen

- Næsten to ud af tre (62%) af de 18-25-årige kvinder vurderer, at deres madvaner blev påvirket i meget høj grad, i høj grad eller i nogen grad.
- Lidt over en tredjedel (37%) af de 18-25-årige mænd vurderer, at deres madvaner blev påvirket.
- Generelt vurderer flere kvinder end mænd, at deres madvaner blev påvirket: 41% af kvinderne vurderer, at deres madvaner blev påvirket, mens det gælder for 30% af mændene (tal ikke vist).



Figur 28  
Madvaner påvirket af nedlukning i meget høj, høj eller nogen grad, fordelt på alder og køn



n=2251

#### Unge har brugt mere tid på madlavning under nedlukningen end normalt

- Halvdelen (48%) af de 18-25-årige har brugt mere tid på at lave mad, mens det gælder for 41% af de 26-34-årige.
- En femtedel (22%) af de 50-64-årige har brugt mere tid på at lave mad.
- En ud af 8 (12%) af de 65-80-årige har brugt mere tid på at lave mad.

#### De unge har lavet mere hjemmelavet mad fra bunden under nedlukningen end normalt

- 39% af de 18-25-årige vurderer, at de har lavet mere hjemmelavet mad fra bunden.
- Hver tiende af de 65-80-årige vurderer, at de har lavet mere hjemmelavet mad fra bunden.

#### De unge har spist flere usunde fødevarer og flere mellemmåltider og snacks under nedlukningen end normalt

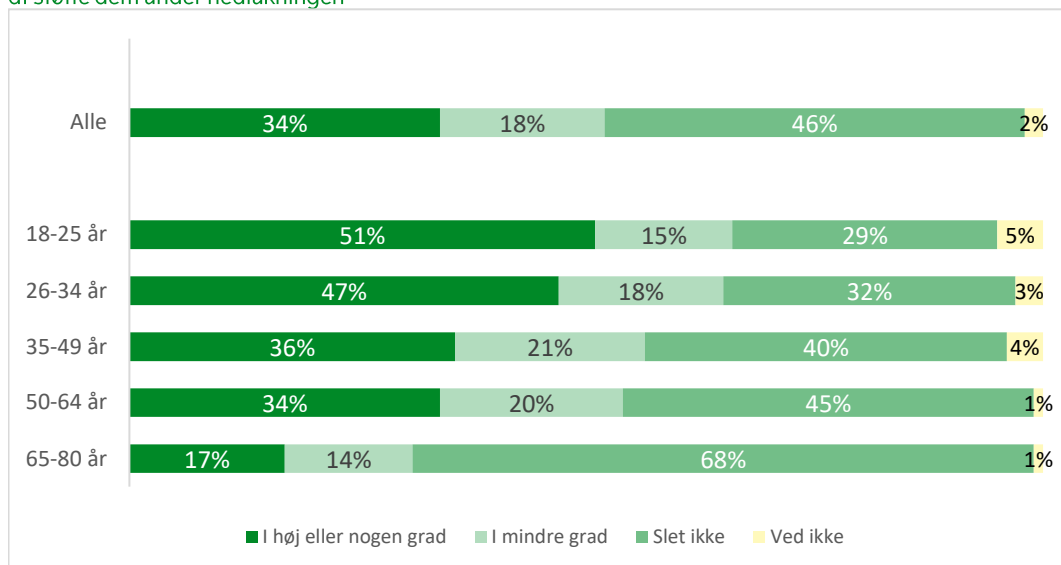
- 46% af de 18-25-årige har spist flere usunde fødevarer, mens det gælder for 9% af de 65-80-årige.
- 51% af de 18-25-årige har spist flere mellemmåltider og snacks, mens det gælder for 13% af de 65-80-årige.

#### Særligt de unge har støttet bestemte caféer eller restauranter under nedlukningen

- Halvdelen af de 18-25-årige (51%) har støttet i høj grad eller i nogen grad, mens det gælder for hver sjette (17%) 65-80-årige.

Figur 29

Andel der angiver i hvor høj grad de har købt mad eller drikkevarer fra bestemte restauranter eller caféer, for at støtte dem under nedlukningen



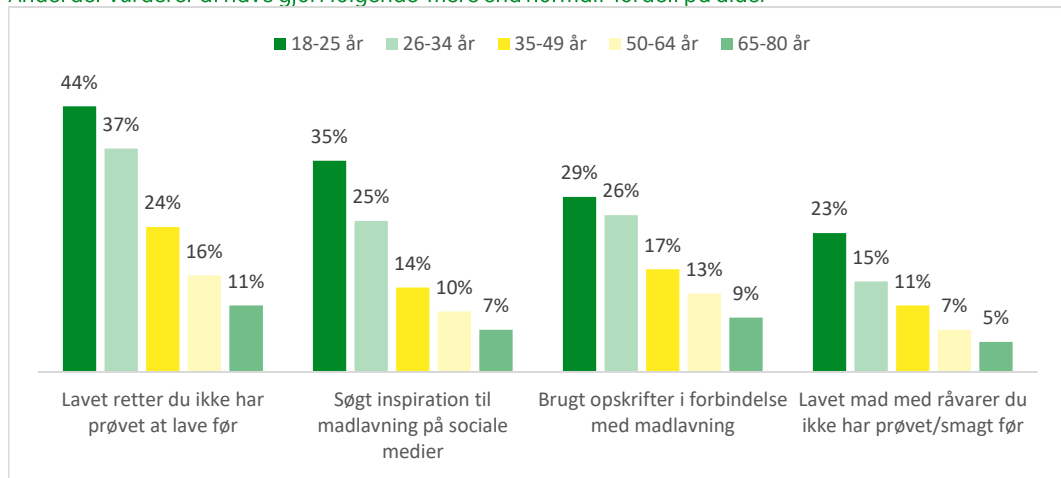
n=2251

**Særligt de unge har i højere grad ladet sig inspirere og afprøvet nyt under nedlukningen end normalt**

- 44% af de 18-25-årige har i højere grad lavet retter, de ikke har prøvet at lave, hvilket gælder for 11% af de 65-80-årige.
- Mere end hver tredje 18-25-årige (35%) har i højere grad søgt inspiration til madlavning på sociale medier, hvilket gælder for hver fjortende 65-80-årige (7%).
- 29% af de 18-25-årige har i højere grad brugt opskrifter i forbindelse med madlavning, hvilket gælder for 9% af de 65-80-årige.
- Næsten hver fjerde 18-25-årige (23%) har i højere grad lavet mad med råvarer, de ikke har prøvet eller smagt før, hvilket gælder for hver tyvende 65-80-årige (5%).

Figur 30

Andel der vurderer at have gjort følgende 'mere end normalt' fordelt på alder

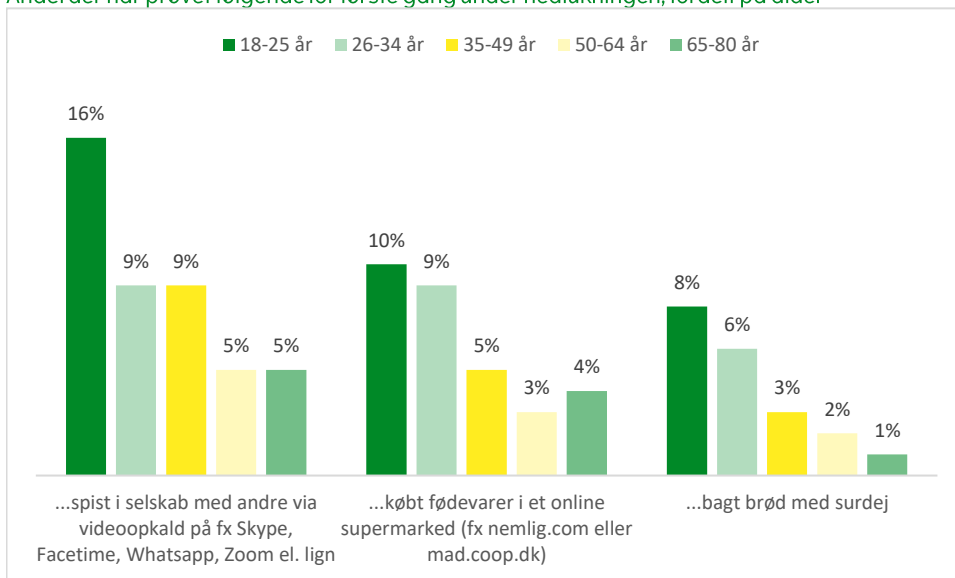


n=2251

Flere unge har prøvet nye ting for første gang under nedlukningen

Figur 31

Andel der har prøvet følgende for første gang under nedlukningen, fordelt på alder



n=2251

# Om undersøgelse

## - 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.

### Nedlukning af Danmark

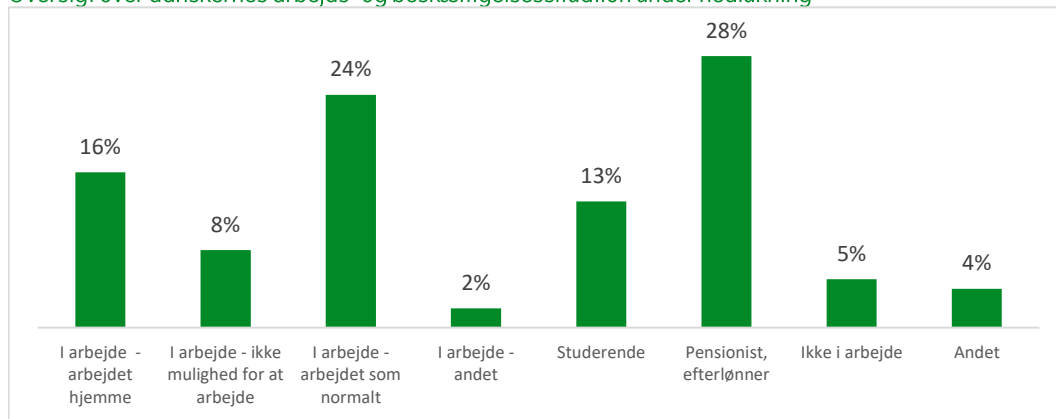
For tre år siden spurgte vi danskerne om de fysiske, sociale og strukturelle rammer omkring aftensmåltidet. Madkultur20 skulle ligeledes have haft fokus på måltidet jævnfør Madkulturens tre overordnede tematikker for genmåling: madlavning (2018), råvarer (2019) og måltidet (2020). Grundet de strukturelle ændringer under nedlukningen i foråret 2020 kan mange af danskernes mad- og måltidsvaner for en stund være ændret, og det ville derfor ikke være muligt at udføre en repræsentativ Madkultur-undersøgelse. Derfor ser Madkultur20 anderledes ud, og fokus er i stedet på 'Madkultur i en krisetid'. Der er spurgt ind til elementer fra alle tre tematikker: madlavning, råvarer og måltidet for at favne flere madkulturelle elementer under nedlukningen.

Som noget nyt er der i 'Madkultur i en krisetid' blandt andet spurgt ind til gårsdagens frokost samt en lang række corona-specifikke 'mere eller mindre' spørgsmål, der afdækker, i hvilken grad og hvordan danskernes mad- og måltidsvaner er blevet påvirket af nedlukningen.

I tidligere udgaver af Madkultur-undersøgelserne har baggrundsvariablen 'beskæftigelse' været inddelt i fire kategorier samt en 'andet'-kategori: 'i arbejde', 'studerende', 'arbejdsløs', 'pensionist'. Grundet nedlukningen, og dermed ændrede arbejdsforhold for flere danskere, har det i 'Madkultur i en krisetid' været nødvendigt at udvide variablen 'i arbejde': 'arbejdet hjemme', 'ikke mulighed for at arbejde', 'arbejdet som normalt' og 'andet'.

Figur 32

Oversigt over danskernes arbejds- og beskæftigelsessituation under nedlukning



n=2250

**Datagrundlag for 'Madkultur i en krisetid'**

Dataindsamlingen er foretaget af Epinion i perioden 30. april – 12. maj 2020 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 region.

Epinion indsamlede i alt 2.320 besvarelser, hvoraf 59 blev frasorteret blandt andet på grund af: ulogiske besvarelser, for hurtige gennemførelsestider og duplikater. Dermed er det endelige antal respondenter i undersøgelsen 2.261. Den gennemsnitlige svartid for spørgeskemaet var cirka 12 minutter, og alle besvarelser 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 1,28, hvilket er forholdsvis lavt i undersøgelser, hvor der er strenge krav til samplingen med repræsentative samples indenfor hverdag/weekend.

Dette års undersøgelse består af respondenter i alderen 18-80 år, hvilket betyder, at vi dækker størstedelen af den danske befolkning. Undersøgelsen medtager ikke børn og teenagere, og resultaterne kan derfor ikke overføres på deres aldersgrupper. Når vi bringer tal om fx 'børn i køkkenet' er det altså forældrenes vurdering der rapporteres, hvilket også fremgår af teksten i rapporten.

**Statistiske forskelle**

I rapporten er der set på sammenhænge og forskelle mellem forskellige variable og bestemte grupper. Der er lavet krydstabuleringer og logistiske regressioner. De sammenhænge der er kommenteret på i rapporten, er som udgangspunkt statistisk signifikante (medmindre andet er angivet), baseret på chi-test med 95% konfidensniveau. Dette er standard for videnskabelige undersøgelser.

**Tak for hjælpen med Madkultur i en krisetid**

Vi i Madkulturen sender en stor tak til Nicolai Ottosen, Senior Research Consult – Analytics & Insights, Wavemaker, der har bidraget med værdifulde faglige inputs og perspektiver til kvalitetssikring af rapporten.

Dernæst ønsker vi at takke vores følgegruppe af eksperter, som har bidraget med uundværlig faglig sparring og spændende perspektiver på forskellige tidspunkter i processen. Ekspertgruppen har bidraget både i udviklingen af undersøgelsen og spørgeskemaet og i forbindelse med rapportens analyser og fortolkning af resultaterne. Følgegruppen af eksperter består af:

- Sisse Fagt, seniorrådgiver ved DTU Fødevareinstituttet
- Torben Hansen, professor ved Institut for Afsætningsøkonomi, CBS
- Lotte Holm, professor ved Institut for Fødevare- og Ressourceøkonomi, KU
- Thomas Roland, CSR-chef i Coop Danmark

Tusind tak for at stille jeres store viden til rådighed for Madkulturen.



# MADKULTUREN

bedre mad til alle