Madkultur 22

MADKULTUREN

Madkulturens årlige befolkningsundersøgelse
af danskernes mad- og måltidsvaner — 2022

Madkulturen 2022

ISBN: 978-87-971781-9-5

Rapporten er udarbejdet af
Rikke Lydert Kvist, projektleder
Katrine Iven Strømsted, videnskonsulent
Simon Nyrup Madsen, kommunikationskonsulent
Laura Liebst, studentermedhjælper
August Hammer Berthelsen, studentermedhjælper
Hannibal Hoff, videns- og kommunikationschef

Forord
En akilleshæl i madkulturen

Madkultur22 er en frisk pejling af den danske madkultur – den niende af sin slags siden Madkulturens første undersøgelse i 2014. Fokus er i år på madlavning, og 2.150 danskere har bidraget med svar om alt det, der foregår hjemme i køkkenet, når vi omsætter råvarer, convenience og færdigretter til daglige aftensmåltider.

Madlavning fylder meget i hverdagen for rigtig mange. Mere end halvdelen af os er selv med til at lave mad på en typisk aften, og langt de fleste spiser et måltid, som er lavet hjemme i et privat køkken. Alene af den grund er madlavning en helt central del af, hvordan vi viderefører og udvikler vores madkultur.

I årets undersøgelse kan vi spore en væsentlig ændring i danskernes forhold til madlavning. Vi lægger nu betydelig mindre vægt på at spise hjemmelavet mad end for få år siden, og set over en længere årrække bliver de hjemmelavede måltider stadig oftere erstattet af færdigretter, takeaway og restaurantbesøg. Efter en periode under coronapandemien med mere tid i køkkenet, er det nu igen hver tredje af os, der bruger under 15 minutter på at lave mad på en typisk aften. Og mens børnene under pandemien var mere med i køkkenet, har deres deltagelse i madlavningen nu ramt et nyt lavpunkt.

Alt det vidner om en travl hverdag, hvor madlavning er i konkurrence med mange andre gøremål, og hvor vi i stigende grad er villige til at udlicitere opgaven til andre. Det gør vi blandt andet ved at støtte os til convenience, som nu er blevet en helt integreret del af vores madkultur. Det kan være alt fra frysepizzaer, der kræver minimal indsats i køkkenet, til vaskede og snittede grøntsager, som hjælper os i mål med det hjemmelavede måltid på en travl aften. Tilsammen har den slags løsninger i dag stor betydning for, hvordan vi laver mad, og hvad vi ender med at spise.

Et stærkt samfund har brug for en stærk madkultur – og her er madlavningen en akilleshæl. Færdigheder og rutine i et køkken er en forudsætning for at træffe aktive madvalg, bruge de tilgængelige råvarer og tilpasse vores madvaner efter skiftende omstændigheder. Det bliver kun vigtigere i en tid med klimakrise, fødevareusikkerhed og store prisstigninger på fødevarer. Hvis vi som befolkning mister evnen til at lave mad, går det især ud over madvanerne og sundheden hos dem, der er mest presset på pengepungen. Og som årets undersøgelse viser, er hjemmelavet mad generelt både sundere, mere velsmagende og oftere tilberedt med blik for klimaet end de færdiglavede alternativer.

EXTRA
DI OLIVA

Mit håb er derfor, at analyserne i Madkultur22 kan danne grundlag for nye løsninger, der styrker vores engagement i det hjemmelavede måltid. Det kan fx være sund og klimavenlig convenience, der letter og inspirerer vores madlavning. Det kan være nye fællesskaber om hjemmelavet mad. Eller det kan være initiativer i skolerne, som ruster næste generation af unge til at tage sig godt af sig selv, hinanden og kloden gennem den daglige madlavning.

Jeg håber, at rapporten også kan inspirere dig til at slå et slag for bedre mad til alle!

Judith Kyst
Direktør, Madkulturen

Indhold

Forord – en akillesæl i Madkulturen **3**

Indledning – sådan får vi mad på bordet **8**

Sådan lå landet – data, årstid, vejr og særlige begivenheder **14**

1. Hvordan går det med den hjemmelavede mad? **16**
Færre får hjemmelavet mad til aften 18
Den hurtige madlavning er tilbage efter en coronapause 23
Det hjemmelavede måltid er stadig mest velsmagende, sundt og klimavenligt 26
Hjemmelavet mad betyder mindre for os 29

2. Hvem laver aftensmaden? **32**
Halvdelen af os deltager i madlavningen 34
Madlavning er som regel en soloaktivitet 36
Yngre mænd tager nu oftere del i madlavningen 38
Børn er sjældent med i køkkenet 42

3. Hvordan foregår madlavningen? **44**
Velkendte retter dominerer på aftensbordet 46
Madlavningen er sjældent nøje planlagt 50
Manglende opfindsomhed er den største barriere for madlavning 54

4. Hvordan bruger vi convenience i madlavningen? **58**
Convenience er udbredt i mange afskygninger 62
Convenience kan gå ud over velsmag, sundhed og klimahensyn 68
Tidsbesparelse driver i høj grad brugen af convenience 72

5. Hvilken rolle spiller klimahensyn i madlavningen? **80**
Viljen til klimavenlig madlavning er stor 82
Storbykvinder går forrest mod grøn madlavning 86
Det er svært at gøre aftensmaden grønnere 90

Om undersøgelsen – metode, data og analyse **96**
Analyse af befolkningens aftensmåltider 96
Datagrundlag for Madkultur22 97
Principper for analyse og genmåling 100

Slutnoter **101**
Referencer **104**

Indledning
Sådan får vi mad på bordet

Hvert år gennemfører Madkulturen en bred befolkningsundersøgelse af danskernes mad- og måltidsvaner for at finde ud af, hvordan det står til med vores madkultur. Laver danskerne stadig selv deres aftensmad? Bruger vi friske råvarer? Og spiser vi måltidet i selskab med andre eller alene? Madkultur22 har fokus på madlavningen, som vi sidst undersøgte i 2018. På baggrund af nye svar fra 2.150 danskere tager vi en frisk pejling af madlavningens rolle i madkulturen. Mange spørgsmål går igen fra tidligere år, så vi kan spore væsentlige ændringer. Men vi har også tilføjet nye spørgsmål om convenience og klimahensyn som to vigtige aspekter af danskernes madlavning i 2022.

Madlavningen i fokus

Tilberedningen af det daglige aftensmåltid er en central praksis i vores madkultur. Aftensmaden er nemlig det mest udbredte måltid, som stort set alle danskere spiser (Madkulturen, 2021a), og for langt de fleste er den lavet hjemme i et køkken. Denne madlavning kan spænde fra at varme en færdigret til at sammensætte en treretters menu, hvor alt er lavet fra bunden. I alle tilfælde er madlavningen forbundet med holdninger, vaner, aktiviteter og valg, der har stor betydning for, vores mad, måltidssituation, madglæde, sundhed, klimabelastning og meget mere. Alt det ser vi nærmere på i denne rapport.

Spørgsmålet, vi besvarer i Madkultur22, er helt kort sagt, hvordan danskerne får mad på aftensbordet i 2022. Det omfatter hele processen fra planlægning og indkøb til arbejdet i køkkenet. Og det handler både om aktiviteterne i køkkenet, hvordan vi forholder os til madlavningen, hvilke udfordringer vi støder på, og vores syn på den mad, der kommer ud af det. For at komme hele vejen rundt har vi stillet fem delspørgsmål, som har hvert sit kapitel i rapporten:

1. **Hvordan går den med den hjemmelavede mad?**
2. **Hvem laver aftensmaden?**
3. **Hvordan foregår madlavningen?**
4. **Hvordan bruger vi convenience i madlavningen?**
5. **Hvilken rolle spiller klimahensyn i madlavningen?**

Det hjemmelavede måltid fylder mindre

I Madkultur22 kan vi spore nogle væsentlige ændringer i danskernes forhold til madlavning. Først og fremmest lægger vi nu mindre vægt på at spise hjemmelavet mad end for bare få år siden. Samtidig fortsætter tendensen mod, at stadig flere hjemmelavede måltider bliver erstattet af færdigretter, takeaway og restaurantbesøg. I 2022 er det hvert fjerde måltid, som ikke længere er hjemmelavet.

Efter en periode under coronapandemien med mere tid i køkkenet, er det nu igen hver tredje af os, der bruger under 15 minutter på at lave mad på en typisk aften. Og mens børnene under pandemien var mere med i køkkenet, har deres deltagelse i madlavningen nu ramt et nyt lavpunkt. I 2022 er det således kun hver tiende børnefamilie, der har børnene med i køkkenet på en typisk aften. Til gengæld ser vi en større lighed mellem mænd og kvinders deltagelse i madlavningen, i hvert tilfælde blandt de unge.

Madlavningen sker i en travl hverdag, hvor den er i konkurrence med mange andre gøremål. Vi går for det meste efter velkendte retter, der sidder på rygraden, og planlægger meget ofte aftensmaden i sidste øjeblik. Samtidig er vi i stigende grad villige til at udlicitere en del af madlavningen til andre. Det gør vi især ved at støtte os til convenience, som nu er blevet en helt integreret del af vores madkultur, og har stor betydning for vores madvaner. I 2022 er der convenience i tre ud fire af vores aftensmåltider.

Af samme grund sætter vi i denne rapport særligt spotlight på convenience. Vi ser, at convenience bliver brugt på rigtig mange forskellige måder, så den enten kan understøtte det hjemmelavede måltid eller næsten erstatte vores egen madlavning. I 2022 er vi mere tilfredse med færdigretterne end tidligere, men aftensmad med færdiglavede løsninger vurderes stadig som mindre sund, mindre velsmagende og mindre klimavenlig end de mere hjemmelavede måltider.

Også klimahensynet i vores madlavning får særlig opmærksomhed i Madkultur22. Vi kan se, at syv ud af ti er villige til at ændre vaner i køkkenet af hensyn til bæredygtighed, og at mange i praksis gør det ved at fokusere på at undgå madspild. Til gengæld er det kun hver femte dansker, der bestræber sig på at lave mad med mindre kød, og vi spiser i gennemsnit lige så ofte kød, som vi har gjort gennem mange år. Dog er kvinderne i storbyen nu for alvor begyndt at omstille sig til en mere grøn madlavning, og for dem er andelen af måltider med kød faldet fra 76 % i 2018 til 62 % i 2022.

Og hvad så?
Ændringerne i danskernes madlavning kan ses som et resultat af ændringer i hverdagslivet, den teknologiske udvikling, udbuddet af convenience-produkter og mange andre strømninger i tiden. Men madkultur er også noget, vi kan påvirke gennem indsigt, strukturelle løsninger og daglige madvalg. Hvordan skal vi i det perspektiv forholde os til, at hjemmelavet mad fylder stadig mindre i vores madkultur?

I Madkulturen arbejder vi for en stærk madkultur i Danmark gennem løsninger, der fremmer adgangen til god mad for alle. Her spiller madlavningen en helt særlig rolle. Dels fordi den hjemmelavede mad, som Madkultur22 viser, generelt vurderes som mest sund, velsmagende og klimavenlig.

Dels fordi evnen til at lave mad er en forudsætning for at træffe aktive madvalg, bruge tilgængelige råvarer og tilpasse vores madvaner efter skiftende omstændigheder. Det bliver kun vigtigere i en tid med klimakrise, fødevareusikkerhed og store prisstigninger på fødevarer. Når vi begår os i et køkken, bliver vi vandt til at forholde os til almindelige råvarer og til elementerne i et velsmagende måltid. Det gør os til mere kompetente forbrugere – også af den mad, vi får serveret eller køber færdiglavet.

Kriteriet for en stærk kultur for madlavning er ikke, at vi alle laver hjemmelavet mad fra bunden hver dag. For mange ville det opleves som en sur pligt – og slet ikke være realistisk i en almindelig hverdag. I stedet bør vi som samfund arbejde for, at så mange af os som muligt har kompetencer til at lave deres egen mad. Det kræver, at vi har madlavning inde på livet i en grad, hvor det ikke bliver fremmed for os at tage ansvar for at tilberede et godt måltid til os selv og andre, når omstændighederne er til det.

Potentiale i god convenience

Målsætningen om at bevare evnen til at lave sin egen mad kommer fx i spil i relation til convenience, som vi har dedikeret et helt kapitel til i denne rapport. Den tjener vigtige funktioner for os i hverdagen, både når det gælder færdigretterne og den understøttende convenience. Men den store udbredelse af convenience kalder også på en overvejelse om, hvordan disse løsninger kan styrke vores adgang til god mad og bidrage til at udvikle madlavningen frem for at afvikle den.

Som producent af færdigretter overtager man en del af ansvaret for, at der er tænkt over smag, sundhedsværdi og klimahensyn. Og som forbruger har man ansvar for at vurdere, om færdigretten skal suppleres med noget andet for at udgøre et ordentligt måltid. Både producenter og forbrugere har en interesse i, at menuen ikke står på færdigretter hver eneste dag, så vi stadig nogle dage har råvarer mellem hænderne og forudsætninger for at vurdere kvaliteten af de færdiglavede løsninger.

Den understøttende convenience rummer mange muligheder for at lette vores daglige madlavning, så det bliver muligt for flere at komme i mål med et godt hjemmelavet måltid, selv når tiden er knap. Samtidig kan nye typer af understøttende convenience åbne for nye retter og måder at omstille vores madvaner på. Et eksempel på det er flåede tomater på dåse, som har gjort det muligt for danskerne at inkorporere mange italienske retter i vores madkultur, mens grøn convenience som udblødte kikærter eller snittede rodfrugter gør det nemmere at skære ned på kødet i vores madlavning. I begge tilfælde har vi som forbrugere stadig en fornemmelse af råvaren og en mulighed for at skrifte den ud, hvis prisen eller kvaliteten af convenience-produktet gør, at vi får brug for at vælge noget andet næste gang.

Madlavning som klimakompetence

Evnen til at lave vores egen mad kommer også i spil som en vigtig kompetence, når vi skal omstille vores madvaner i en mere klimavenlig retning. Ikke kun fordi den hjemmelavede mad er mere klimavenlig end de færdiglavede løsninger, men også fordi færdigheder i et køkken giver os adgang til at vurdere, tage ansvar for og rykke på klimabelastningen af vores måltider.

Det gælder fx, når vi skal bestræbe os på at undgå madspild, hvilket er en vigtig prioritet for otte ud af ti danskere (jf. Kapitel 5). Jo mere erfaring, vi har med madlavning og sammensætningen af elementer i et godt måltid, jo lettere vil det i praksis være for os at lave mad i passende portioner og få brugt rester og råvarer, vi allerede har i køleskabet. I en tid med prisstigninger er det ikke kun vigtigt for klimaet, men også for pengepungen. Således har mere end halvdelen af danskerne på grund af inflationen i den seneste tid gjort mere ud af at undgå madspild i køkkenet (jf. kapitlet "Sådan lå landet").

Når vi køber ind, kan vi bedre forholde os til klimabelastningen af rene råvarer end af færdiglavede løsninger med mange elementer. Det viser sig i Madkultur22 ved, at næsten halvdelen af dem, der har fået en færdigret til aftensmad, har svært ved at vurdere måltidets klimavenlighed – væsentligt flere end for de hjemmelavede måltider (jf. Kapitel 4). Samtidig giver evnen til at lave sin egen mad adgang til et langt større udvalg af retter og kreative løsninger, hvor vi fx erstatter kød med grønne ingredienser i et forhold og en sammensætning, der passer til vores smag og behov.

Det ved vi allerede om råvarer, madlavning og måltider

Madkulturundersøgelserne bygger på en bred forståelse af begrebet madkultur, hvorfor vi skiftevis stiller skarpt på vores tilgang til råvarer, måltidssituationer og vores madlavningsvaner over en treårig periode. Med dette års undersøgelse dykker vi for tredje gang ned i danskernes tilgang til madlavning, som vi også undersøgte i 2015 og 2018.

I dette års undersøgelse trækker vi flittigt på konklusionerne fra de tidligere undersøgelser, hvor de væsentligste resultater kan opsummeres sådan:

Madkultur15 og Madkultur18 om madlavning
Vores aftensmad er sjældnere hjemmelavet og vores forbrug af færdigretter og take-away vokser støt. Vi bruger mindre tid på madlavning, så en tredjedel af danskerne nu bruger under 15 minutter på at lave aftensmad. Mange laver mad af pligt frem for lyst.

Madkultur16 og Madkultur19 om råvarer
Kød er fortsat den dominerende ingrediens i aftensmåltidet, og vi spiser lige så ofte kød til aftensmad som tidligere. Der ses en lille stigning i andelen af aftensmåltider med bælgfrugter, tofu, plantefars og lignende. Men andelen er stadig meget lav, og vi har et lavt kendskab til de råvarer, som kan erstatte kødet. For mange danskere er det svært at forholde sig til klima og bæredygtighed ved valget af råvarer.

Madkultur17 og Madkultur 21 om måltidet
Aftensmåltidet er en meget stabil institution i vores madkultur, og stort set alle spiser aftensmad, også selv om vi snacker i løbet af dagen. Efter en tid med restriktioner grundet coronapandemien er fællesskabet omkring måltidet nu endnu vigtigere for os. Alligevel spiser fortsat hver fjerde dansker aftensmad alene. Sofamåltiderne er også i fremgang, og mange gør brug af fjernsyn og mobiltelefoner under måltidet.

Generation takeaway er på trapperne

Mens det hjemmelavede måltid fylder mindre for befolkningen som helhed, er der flere grunde til at være særligt opmærksom på madlavningskompetencerne i næste generation. Tre fjerdedele af unge under 25 år føler, de mangler overskud til hjemmelavet mad, og derfor ender de endnu oftere end resten af befolkningen med en færdigret, takeaway eller mad på farten (Madkulturen 2021c).

Fundamentet for en stærk madkultur og gode køkkenkompetencer bliver langt hen ad vejen grundlagt i barndommen, og mere end halvdelen af danske børn vil (53 %) vil gerne være med til at lave mad derhjemme, mens tre ud af fire børn (76 %) siger, at de godt kan lide at lave mad (Arla Fonden, 2022).

Alligevel viser Madkultur22 som sagt, at det kun er hver tiende børnefamilie, som har børnene med i køkkenet på en almindelig hverdag. Forklaringen kan meget vel være, at det tager længere tid at lave mad med børn i køkkenet (jf. Kapitel 2). Men resultatet bliver, at forældrenes viden, erfaringer og rutine i madlavning ikke bliver givet videre til næste generation.

For at videreføre og udvikle en stærk madkultur i de kommende årtier, er der behov for at styrke forældrenes fokus på madlavning med børn – og på at tænke madlavning ind andre steder i et børneliv. Det kan være i institutioner, fritidstilbud og ved madarrangementer for hele familien. Men også madens rolle i skolen trænger til et grundigt eftersyn. Det gælder fx madkundskabsfaget, som ifølge en undersøgelse fra Madkulturen tidligere på året har meget trange kår, særligt i de danske folkeskoler (Madkulturen 2022a).

Et stærkt samfund har brug for en stærk madkultur, og den er svær at forestille sig uden en bredt funderet kultur for madlavning – også i de kommende generationer. Derfor er der brug for et løbende fokus på, hvordan vi klæder børnene på til at tage sig godt af sig selv, hinanden og kloden gennem den daglige madlavning.

Sådan lå landet
Data, årstid, vejr, og særlige begivenheder

Spørgeskema
Analyserne i denne rapport bygger på data, indsamlet gennem et webbaseret spørgeskema, der er udsendt via Norstats forbrugerpanel. Spørgeskemaet er besvaret af 2.158 repræsentativt udvalgte danskere i perioden 17. maj til 7. juni 2022. Indsamlingen af besvarelser blev fordelt repræsentativt på hverdage og weekender.

Gennemsnitligt forårs- og sommervejr
I perioden for dataindsamlingen i maj og juni var vejret typisk dansk forårs- og sommervejr. Middeltemperaturen i perioden var meget tæt på normalen, og med marginalt mindre nedbør og færre solskinstimer end normalt. Det typiske forårsvejr i Danmark kunne fejres af mange danskere, der endelig kunne komme ud og deltage i en lang række store begivenheder, folkemøder og festivaler i løbet af foråret og sommeren, efter flere års nedlukninger på grund af coronapandemien.

Hedebølger og varmerekorder fra Australien til Argentina
I løbet af 2022 blev der endnu en gang slået varmerekorder over hele kloden. I januar oplevede man i Australien de højeste temperaturer i mands minde og hen over foråret så vi endnu flere varmerekorder, hedebølger og skovbrande på tværs af alle kontinenter. I Europa oplevede vi også lange perioder med skovbrande og udtørring af nogle af de største floder.

Rusland invaderer Ukraine
I begyndelsen af 2022 begyndte russiske tropper at ankomme til Hviderusland, og der blev mobiliseret nær den ukrainske grænse. Efter flere uger med spekulationer om, hvorvidt Rusland reelt ville gå i krig eller blot brugte mobiliseringen som pressionsmiddel, rykkede russiske militærkøretøjer ind i Ukraine d. 24. februar klokken fire om morgenen. De følgende uger var der atter krig på det europæiske kontinent og millioner af ukrainere forsøgte af flygte fra de frygtelige begivenheder. I de følgende måneder ankom op mod 30.000 ukrainske flygtninge til Danmark.

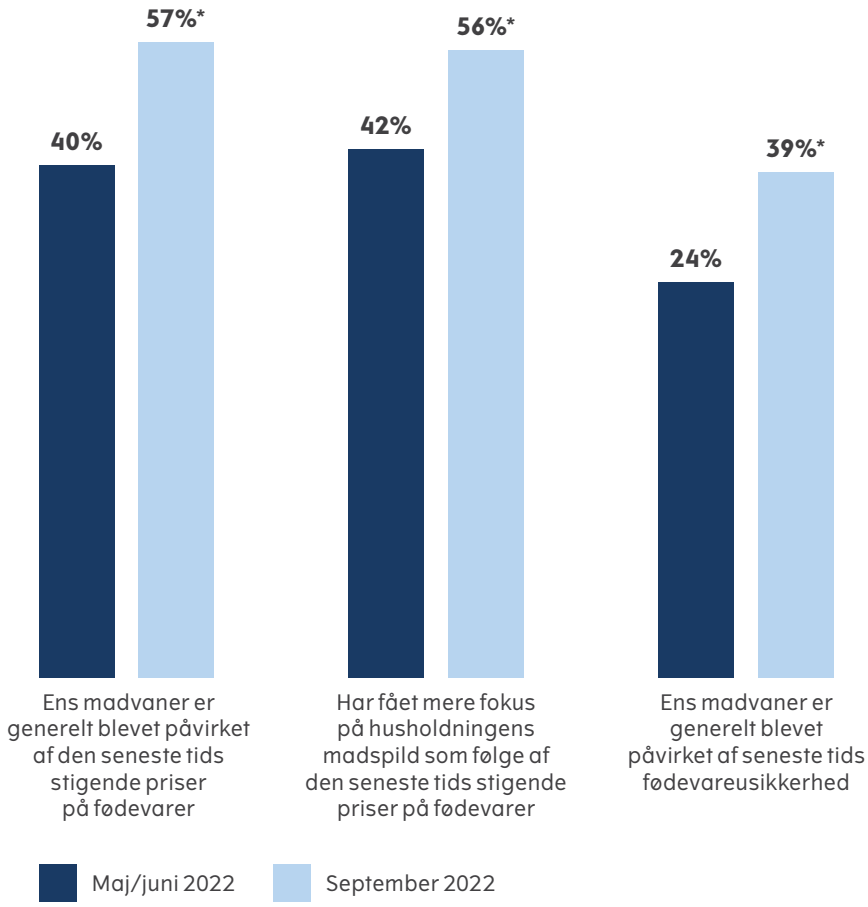
Inflation og stigende fødevarepriser
Allerede inden Ruslands invasion af Ukraine oplevede vi i Danmark høje inflationstal, hvilket blandt andet kunne tilskrives stigende energipriser og genåbningen af økonomien efter corona-nedlukningerne. Med krigen i Ukraine blev energipriserne endnu højere, ligesom krigen og den generelle inflation medførte store prisstigninger på fødevarer verden over. Det skyldes i høj grad Ukraines store produktion og eksport af solsikkeolie og kornprodukter, der er blevet stærkt begrænset eller sat helt i stå som følge af krigen.

Stigende fødevarepriser i Danmark
I Danmark har vi også set store prisstigninger på fødevarer, hvor særligt prisen på smør, oksekød, mælk og pasta er steget (Danmarks Statistik 2022b). I løbet af året er priserne steget yderligere, og flere og flere danskere har oplevet, at de stigende priser har påvirket deres madvaner. Ved tidspunktet for dataindsamlingen i maj og juni 2022 svarede 40% af danskerne, at deres madvaner var blevet påvirket af de stigende priser på fødevarer, og 42% svarede, at de havde fået mere fokus på madspild som følge af de stigende fødevarepriser. Ved en ny måling af disse spørgsmål i september, var tallene steget til hhv. 57% og 56%. Det er særligt danskere under 50 år, hvis madvaner er blevet påvirket. Her svarer syv ud af ti, at deres madvaner er blevet påvirket af den seneste tids stigende priser på fødevarer (tal ikke vist).

Figur 1

Størstedelen af danskernes madvaner er blevet påvirket af stigende fødevarepriser.

Andele der er enige eller meget enige i følgende udsagn om den nuværende fødevaresituation i Danmark.



Kilde: Madkultur22
N(maj/juni 2022)=2.158 og N(september 2022)=983.
* indikerer en statistisk signifikant forskel mellem maj/juni 2022 og september 2022.

1

Hvordan går det med
den hjemmelavede mad?

Hjemmelavet mad spiller en stadig mindre rolle i vores madkultur.

Det hjemmelavede måltid har traditionelt set haft en central plads i madkulturen i Danmark, og i 2022 er det stadig tre ud af fire aftensmåltider, som er helt eller delvist hjemmelavede. Men set over en årrække bliver det hjemmelavede måltid stadig oftere erstattet af færdigretter, takeaway eller mad spist ude.

Mængden af tid, der bliver brugt på at lave aftensmad, er nu tilbage på samme niveau som før coronapandemien, og næsten hvert tredje aftensmåltid bliver i 2022 lavet på under 15 minutter. På trods af det bliver de hjemmelavede måltider stadig vurderet til at være de mest velsmagende, sunde og klimavenlige. Interessen for madlavning er stabil, men det betyder nu mindre for os end tidligere, om vores mad er hjemmelavet.

Det vidner om et mere pragmatisk forhold til madlavning, hvor vi stadig ser mange gode grunde til at spise hjemmelavet mad, men i praksis oftere er klar til at springe over, når tiden er knap.

Kapitel 1 viser

Færre aftensmåltider er hjemmelavede
Over de seneste fem år er andelen af hjemmelavede aftensmåltider faldet støt. Det gælder ikke mindst de måltider, hvor alt er lavet fra bunden. Især takeaway er vundet frem i samme periode, men også færdigretter og udespisning fylder mere i vores madkultur. Kun de ældre får stort set lige så ofte hjemmelavet mad i 2022 som tidligere, mens takeaway og udespisning især er blevet mere populært blandt de unge.

Den hurtige madlavning er tilbage efter en coronapause
Under coronapandemien brugte vi mere tid i køkkenet end ellers. Den tid er nu forbi, og vi er tilbage på niveauet fra 2018, hvor der var en tendens til at bruge mindre tid på madlavning. I 2022 bruger vi i gennemsnit 27 minutter på at tilberede et aftensmåltid, og hvert tredje måltid bliver lavet på under 15 minutter. Særligt hurtigt går det, når vi kun laver mad til os selv.

Hjemmelavet mad er stadig mest velsmagende, sundt og klimavenligt
Selvom vi stadig oftere går på kompromis med det hjemmelavede måltid, scorer hjemmelavet mad stadig højest, når vi skal vurdere velsmag, sundhedsværdi og klimaaftryk af vores aftensmad. Langt de fleste danskere er tilfredse med deres aftensmåltid, og halvdelen vurderer også, at de får sund mad til aften. Generelt er vores vurdering af aftensmadens sundhedsværdi dog faldet over de seneste år, hvilket også gælder for den hjemmelavede mad.

Hjemmelavet mad betyder mindre for os
Hjemmelavet mad er en stor værdi i vores madkultur, men i 2022 ser vi for første gang, at det er blevet mindre vigtigt for os, om vores mad er hjemmelavet. Det gælder for alle aldersgrupper med undtagelse af de ældre. Interessen for madlavning er til gengæld intakt, og den er paradoksalt nok størst blandt de unge, som i praksis spiser mindst hjemmelavet mad. Det vidner om en bevægelse i vores madkultur mod en mere pragmatisk tilgang til madlavning, hvor mange gerne vil bruge tid i køkkenet, men flere er klar til at springe over, når tiden er knap. Det kan hænge sammen med, at vores kriterier for god mad udvikler sig, og at alternativerne til den hjemmelavede mad bliver bedre.

Færre får hjemmelavet mad til aften

I Danmark er aftensmaden dagens primære måltid (Madkulturen, 2021a), og for flertallet af os er den i 2022 stadig helt eller delvist hjemmelavet. Men over de seneste fem år har den hjemmelavede mad tabt terræn til færdigretter, takeaway og mad spist ude. Samtidig er der nu væsentligt færre måltider, hvor alt er lavet fra bunden. Kun de ældre spiser næsten lige så ofte hjemmelavet mad til aften i 2022 som tidligere.

Andelen af hjemmelavede måltider falder over tid

I 2022 er tre fjerdedele af danskernes aftensmåltider (76 %) hjemmelavede (jf. Figur 2). Det tal dækker over tre forskellige kategorier: "helt og aldeles hjemmelavet mad", "overvejende hjemmelavet mad med nogle ting færdigkøbt" og "overvejende færdigmad med nogle ting hjemmelavet". I Madkulturens første undersøgelser fra 2015 til 2017 lå andelen af hjemmelavede aftensmåltider på et stabilt højt niveau. Men siden da er andelen faldet markant. I 2015-2017 var det godt otte ud af ti, der spiste et hjemmelavet måltid til aften. Set i forhold til dette niveau indebærer de 76 %, som spiser hjemmelavet mad i 2022, et betydeligt fald på syv procentpoint, jf. Figur 2.

Året 2020 skiller sig ud med den allerhøjeste andel af hjemmelavede måltider i perioden. Det hænger sammen med nedlukningen under coronapandemien, hvor adgangen til at spise ude var begrænset, og mange havde bedre tid til at lave mad hjemme. Med de nye tal for 2022 er det tydeligt, at vi har lagt pandemien bag os, og at den nedadgående tendens i andelen af hjemmelavede måltider igen har bidt sig fast.

Færre laver mad fra bunden

En af de væsentligste udviklinger i vores madkultur over de seneste år er, at andelen, der spiser et "helt og aldeles hjemmelavet" måltid, er faldet med otte procentpoint – fra 55 % i 2016 til 47 % i 2022 (jf. Figur 3).

På trods af faldet er de helt og aldeles hjemmelavede måltider, hvor man oplever, at alt er lavet fra bunden, fortsat den mest almindelige form for aftensmad i 2022. På andenpladsen kommer den fjerdedel af måltiderne (23 %), som er "overvejende hjemmelavede med nogle ting færdigkøbt". Her er den hjemmelavede mad suppleret med fx en færdigkøbt sovs eller brød tøet op fra frost og varmet i ovnen. En mindre del af aftensmåltiderne er "overvejende færdigmad med nogle ting hjemmelavet" (6 %), som fx en færdigkøbt suppe med hjemmelavet brød til, jf. Figur 3.

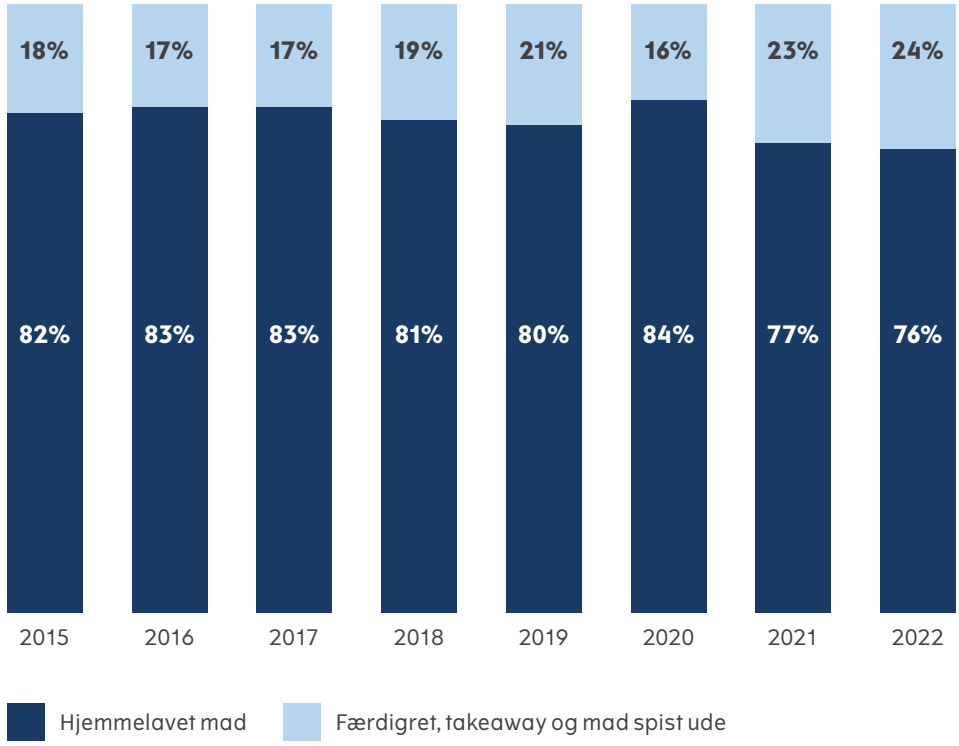
Tilvalget af færdigretter har været stødt stigende siden 2016, hvilket også bakkes op af tal fra detailhandlen. Her har både udbud og salg af færdigretter været stødt stigende de seneste 10 år – og de senere år har begge dele også for alvor flyttet sig fra frostvarer til kølevarer (Berlingske 1/5-2017; Fødevarewatch, 2021).

Desuden ser vi, at 2 % af de hjemmelavede måltider kommer fra en måltidskasse (tal ikke vist).

Figur 2

Færre danskere spiser hjemmelavet mad til aften.

"Hvordan vil du beskrive den mad, du spiste i går?" Figuren viser andelen, der har spist hjemmelavet mad i forhold til færdigret, takeaway og aftensmad spist ude. Fordelt på år.



Kilde: Madkultur15, Madkultur16, Madkultur17, Madkultur18, Madkultur19, Madkultur20, Madkultur21 og Madkultur22
N(2015)=2.339, N(2016)=2.005, N(2017)=2.203, N(2018)=2.139, N(2019)=2.112, N(2020)=2.205, N(2021)=2.184, N(2022)=2.042.

Hjemmelavet mad indebærer aftensmåltider beskrevet som helt og aldeles hjemmelavet, overvejende hjemmelavet med noget færdigkøbt og overvejende færdigmad med noget hjemmelavet. Pga. afrunding er det ikke alle søjler, der summer til 100%.

Særligt takeaway er blevet mere udbredt

I takt med at den hjemmelavede mad har tabt terræn, så den nu udgør tre ud af fire aftensmåltider, er andelen af færdigretter, takeaway og mad spist ude vokset. I 2016 udgjorde disse tre kategorier tilsammen hvert sjette aftensmåltid (16 %) – i 2022 udgør de næsten hvert fjerde (24 %), jf. Figur 3.

Den største stigning ses i andelen af takeaway-måltider, som er vokset fra 5 % i 2016 til 8 % i 2022 (Figur 3). Det svarer til, at der hver dag er omkring 360.000 voksne danskere, der spiser takeaway til aftensmad[1].

Den stigning, vi ser, stemmer overens med tal for omsætningen på det danske takeaway-marked, der er steget fra 2 mia. til 4 mia. i perioden fra 2010 til 2020.

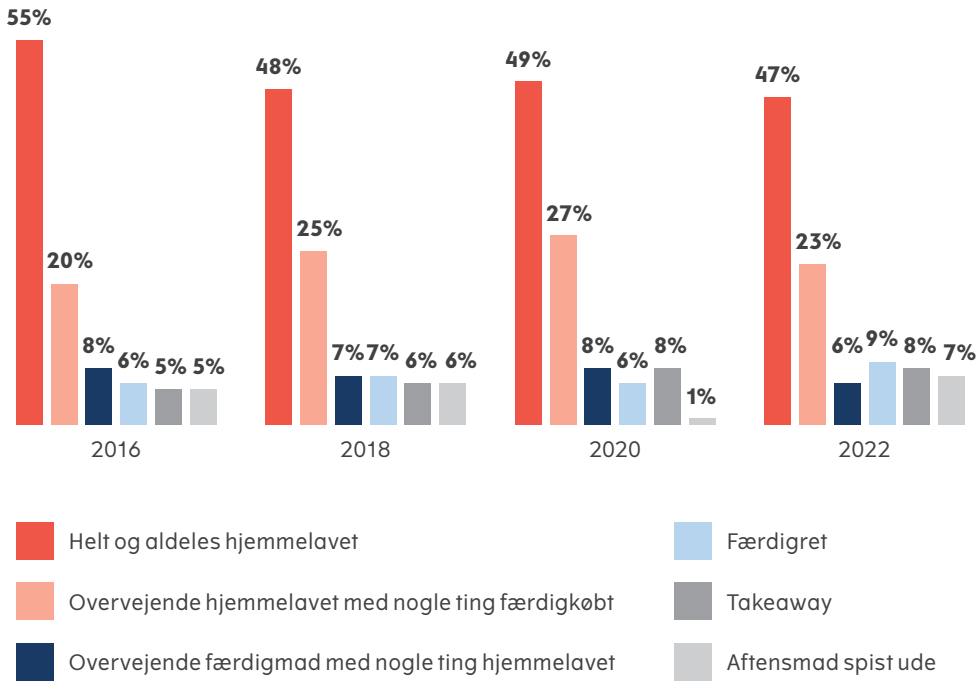
Takeaway-scenen er desuden blevet langt større og mere varieret. Fx er omsætningen i takeaway-kategorien "sund mad" seksdoblet siden 2010 og udgør nu omkring 4 % af takeaway-bestillingerne (Fødevarewatch, 2020).

I løbet af det seneste år med stigende fødevarepriser og fødevareusikkerhed peger flere danskere dog på, at de i fremtiden forventer at bruge færre penge på både færdigretter, takeaway og restaurantbesøg (Norstat, 2022). En logisk konsekvens ville være et fald i andelen af disse aftensmåltider og en stigning i de helt eller delvist hjemmelavede måltider. Den potentielle udvikling er dog ikke slået igennem i vores tal endnu. Hvis priserne på fødevarer fortsat stiger, er det meget muligt, at det overordnede fald i den helt eller delvist hjemmelavede mad vil bremses eller ligefrem vende i den kommende tid.

Figur 3

Færdigretter, takeaway og udespisning vinder trinvist frem.

"Hvordan vil du beskrive den mad, du spiste i går?". Fordelt på år.

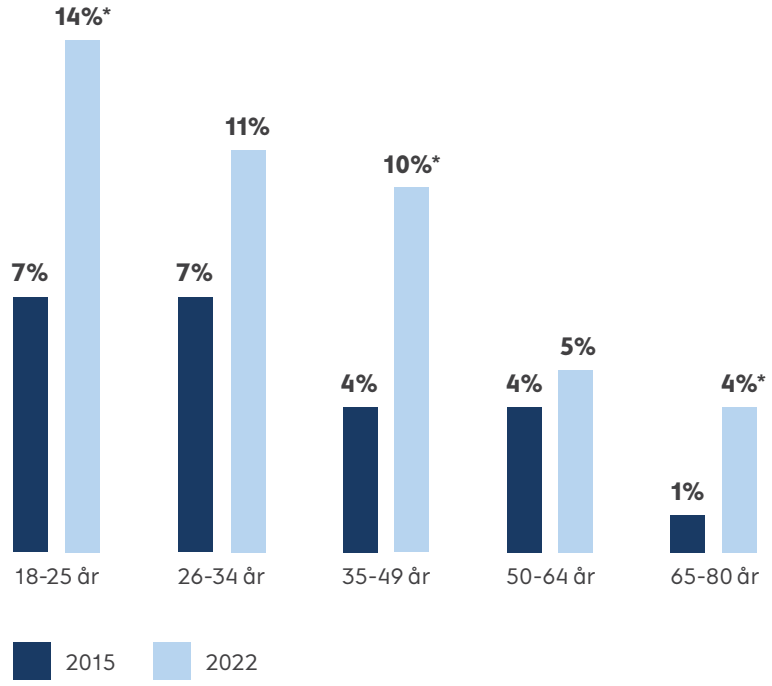


Kilde: Madkultur16, Madkultur18, Madkultur20, og Madkultur22
N(2016)=2.005, N(2018)=2.139, N(2020)=2.205, N(2022)=2.042.
Pga. afrunding er det ikke alle søjler, der summer til 100%.

Figur 4

Andelen af unge, der spiser takeaway, er stigende.

Figuren viser andele, der spiser takeaway på en typisk aften. Fordelt på alder og år.

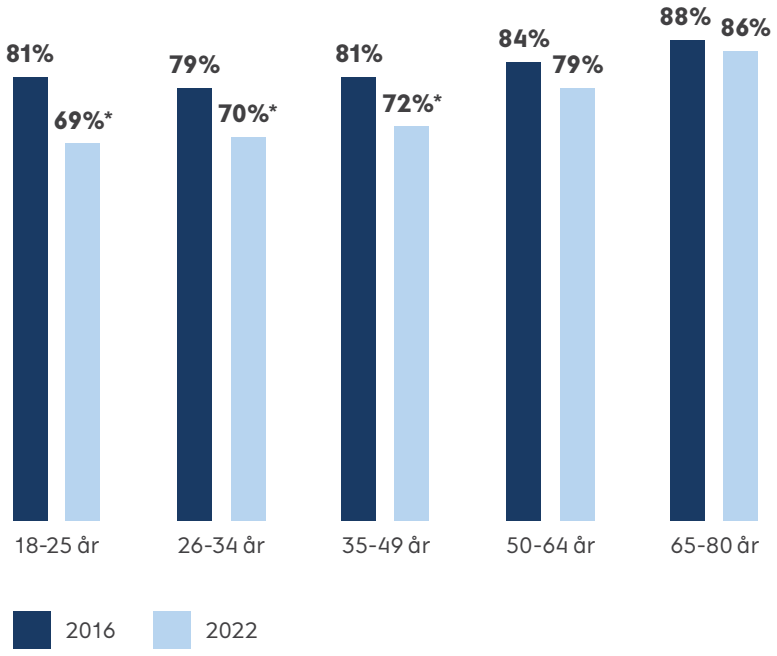


Kilde: Madkultur15 og Madkultur22
N(2015)=2.339, N(2022)=2042.
* indikerer en statistisk signifikant forskel mellem 2015 og 2022.

Figur 5

De ældre danskere spiser fortsat oftest hjemmelavet mad.

Figuren viser de andele, der enten spiser helt og aldeles hjemmelavet mad, overvejende hjemmelavet mad eller overvejende færdigmad med noget hjemmelavet. Fordelt på alder og år.



Kilde: Madkultur16 og Madkultur22
N(2016)=2005, N(2022)=2.042.
*Indikerer en statistisk signifikant udvikling sammenholdt med 2016.

5 %

af danskerne over 50 år spiser aftensmad på restaurant, café eller lignende på en typisk aften i 2022.

10 %

af de 18-34-årige spiser aftensmad på restaurant, café eller lignende på en typisk aften i 2022.

Unge spiser mere mad udefra

Mens brugen af færdigretter fordeler sig jævnt på alle aldersgrupper, er takeaway og udespisning langt mest udbredt blandt de yngre aldersgrupper[2]. Blandt de 18-25-årige er det hver syvende (14 %), der får takeaway på en typisk aften. Den andel er fordoblet siden 2015, hvor kun hver fjortende af de unge (7 %) fik takeaway, jf. Figur 4.

Også udespisning på restauranter, cafeer eller lignende er mest udbredt blandt de yngre aldersgrupper. I 2022 er det 10 % af de 18-34-årige, som spiser ude på en typisk aften, mod kun 5 % af danskerne over 50 år[3]. Tilsammen står danskere under 35 år for knap halvdelen (42 %) af måltiderne i disse to kategorier af måltider, hvor man slet ikke har været i køkkenet (tal ikke vist).

De ældre holder fast i den hjemmelavede mad

Faldet i andelen af hjemmelavede måltider gør sig især gældende for danskere under 50 år. Blandt de 65-80-årige er det stadig næsten ni ud af ti (86 %), som spiser hjemmelavet mad til aften i 2022, jf. Figur 5.

Når de ældre laver mad, bruger de i mindre grad end resten af befolkningen færdiglavede elementer til at understøtte madlavningen. Således er det for de ældre seks ud af ti måltider (62 %), der betegnes som "helt og aldeles hjemmelavede", mens det kun gælder for ca. fire ud af ti af danskerne under 50 år (39 %). Det kan hænge sammen med, at de ældres madlavningspraksis er mere fastforankret og derfor i mindre grad påvirkes af fx udviklingen i udbuddet af færdigretter og takeaway-løsninger.

62 %

af de 65-80-årige spiser helt og aldeles hjemmelavet mad til aften.

50 %

af de 50-64-årige spiser helt og aldeles hjemmelavet mad til aften.

39 %

af de 18-49-årige spiser helt og aldeles hjemmelavet mad til aften.

Den hurtige madlavning er tilbage efter en coronapause

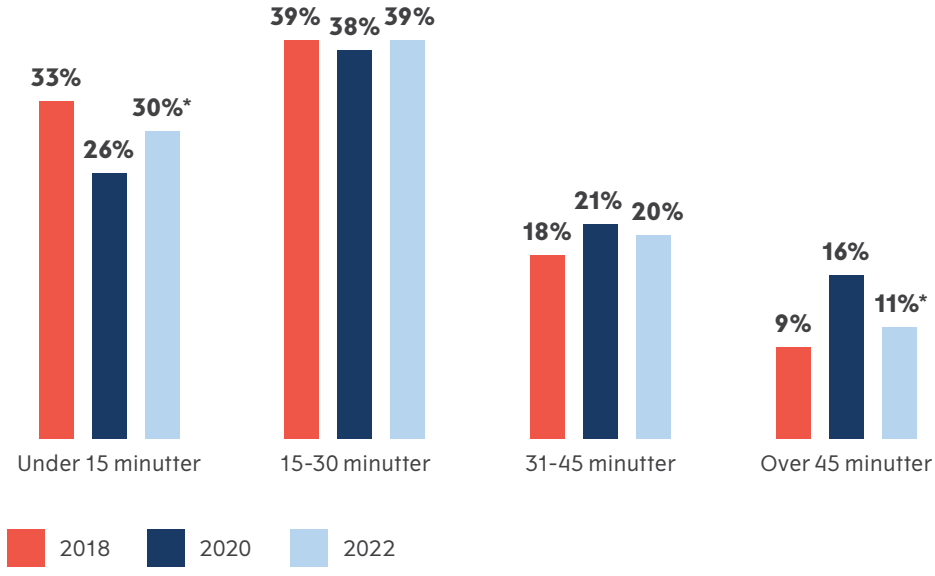
Under coronapandemien brugte vi mere tid i køkkenet end ellers. Den tid er forbi, og vi er nu tilbage på niveauet fra 2018, hvor vi brugte mindre tid på madlavning. Hvert tredje aftensmåltid bliver i 2022 tilberedt på under 15 minutter, og vi bruger i gennemsnit 27 minutter på at tilberede vores mad. Det er særligt, når vi kun skal lave mad til os selv, at det går hurtigt.

Hver tredje bruger mindre end 15 minutter på at lave aftensmad
Hver tredje dansker (30 %) bruger i 2022 mindre end 15 minutter på at lave aftensmad på en typisk aften. Det er en stigning siden 2020, hvor coronapandemien var over os, og dermed en tilbagevenden til noget, der ligner niveauet fra 2018 (33 %). I 2022 er det fire ud af ti (39 %), der laver mad på 15-30 minutter, to ud af ti (20 %) bruger 31-45 minutter, mens hver tiende (11 %) bruger mere end 45 minutter på madlavningen, jf. Figur 6.

Figur 6

Hvert tredje aftensmåltid laves igen på under 15 minutter.

"Hvor lang tid brugte du/I på at lave aftensmad i går? Tænk kun på selve tilberedningen af maden, hvor du arbejdede aktivt i køkkenet." Fordelt på år.



Kilde: Madkultur18, Madkultur20 og Madkultur22
N(2018)=1.114, N(2020)=1.134, N(2022)=1.143.
Indeholder respondenter, der har lavet helt og aldeles hjemmelavet mad, overvejende hjemmelavet mad, overvejende færdigmad og færdigret.
* Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem 2020 og 2022.
Pga. afrunding er det ikke alle søjler, der summer til 100%.

27 min

bruger vi i gennemsnit på at lave aftensmad i 2022.

22 min

bruger vi i gennemsnit på madlavning, når vi laver aftensmad til os selv.

Det gennemsnitlige tidsforbrug i køkkenet for at lave aftensmad er i 2022 27 minutter, hvor det under coronapandemien i 2020 lå på 29 minutter i gennemsnit (tal ikke vist).

En tidligere undersøgelse fra Landbrug & Fødevarer (2019a) viser, at halvdelen af danskerne (53 %) generelt oplever, at de ikke har nok tid til at gøre alle de ting, de gerne vil nå i deres hverdag. Ifølge denne undersøgelse er indkøb (sammen med rengøring, transport og arbejde) noget af det, som de danske forbrugere gerne vil bruge mindre tid på, hvorimod de færreste har lyst til at skære ned på tiden til madlavning.

Det vidner om, at mange ønsker at prioritere madlavningen, ligesom mange også gerne vil prioritere tid til at sidde sammen og spise et fælles måltid (Jackson et al., 2018).

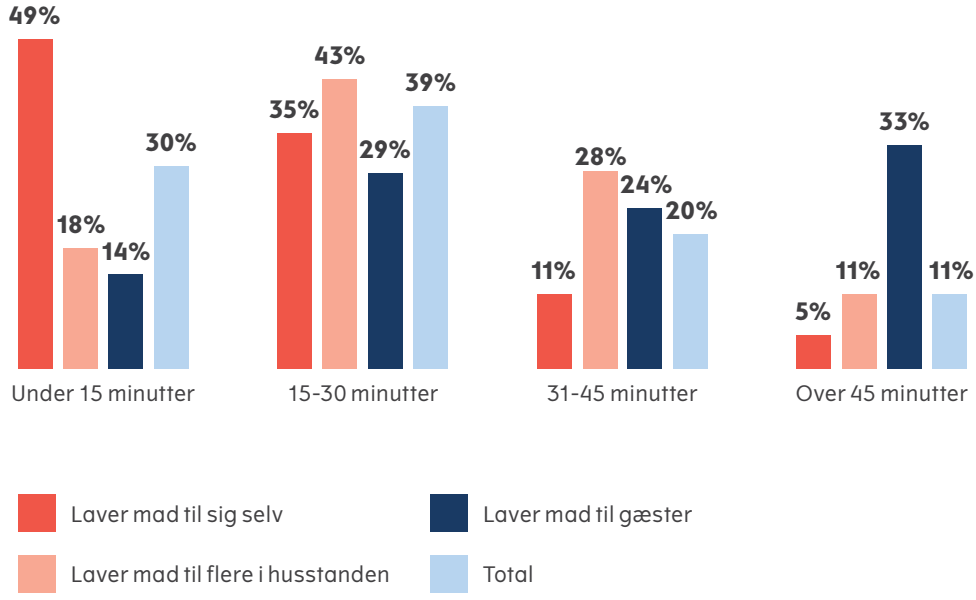
Madlavningen går især hurtigt, når vi kun laver mad til os selv

Madlavningen på under 15 minutter er især udbredt, når vi kun laver mad til os selv – her er det halvdelen (49 %), der bruger mindre end 15 minutter i køkkenet. Når vi laver mad til andre i husstanden, bruger knap hver femte af os (18 %) under 15 minutter. Det samme gælder hver syvende (14 %), når vi laver et måltid til gæster, jf. Figur 7.

Figur 7

Halvdelen af de danskere, der kun laver mad til sig selv, bruger under 15 minutter på madlavningen.

"Hvor lang tid brugte du/I på at lave aftensmad i går? Tænk kun på selve tilberedningen af maden, hvor du arbejdede aktivt i køkkenet." Figuren viser antallet af minutter brugt på madlavning, fordelt på hvem, man lavede aftensmad til.



Kilde: Madkultur22
N=1.120
Heraf N(laver mad till sig selv)=459, N(laver mad til husstanden)=547, N(laver mad til gæster)=114.
Indeholder aftensmåltider vurderet som helt og aldeles hjemmelavet, overvejende hjemmelavet, overvejende færdigmad og færdigretter spist i eget eller andres private hjem.

29 min

bruger vi i gennemsnit på madlavning, når vi laver aftensmad til flere i husstanden.

36 min

bruger vi i gennemsnit på madlavning, når vi laver aftensmad til gæster.

Når vi laver mad til gæster, bruger hver tredje (33 %) mere end 45 minutter på madlavningen, mens det samme kun gør sig gældende for hver tyvende (5 %), der laver mad til sig selv, jf. Figur 7.

I weekenden får madlavningen mere tid
I weekenden bruger vi typisk længere tid i køkkenet, når aftensmaden skal laves. Her er det hvert syvende aftensmåltid (14 %), som laves på mere end 45 minutter – mod hver tiende (9 %) i hverdagen.

Når vi har gæster i weekenden, er vi endnu mere tilbøjelige til at i give os god tid i køkkenet. Her er det knap fire ud af ti måltider (39 %), som tager mere end 45 minutter at lave. Den gennemsnitlige tid, vi bruger på madlavning, stiger til 37 minutter, når vi har gæster i weekenden (tal ikke vist).

15 %

af weekendmåltiderne tager mere end 45 minutter at lave.

9 %

af hverdagsmåltiderne tager mere end 45 minutter at lave.

39 %

af weekendmåltider med gæster tager mere end 45 minutter at lave.

Det hjemmelavede måltid er stadig mest velsmagende, sundt og klimavenligt

Selvom vi stadig oftere går på kompromis med det hjemmelavede måltid, scorer det hjemmelavede stadig højest, når vi skal vurdere velsmag, sundhedsværdi og klimaaftryk af vores aftensmad. Langt de fleste danskere er tilfredse med deres aftensmåltid, og halvdelen vurderer også, at de får sund mad til aften. Generelt er vores vurdering af aftensmadens sundhedsværdi dog faldet over de seneste år, hvilket særligt gælder for den hjemmelavede mad.

Den hjemmelavede mad smager bedst
Helt generelt vurderer danskerne, at deres aftensmad smager godt. Ni ud af ti aftensmåltider (92 %) vurderes til at smage godt eller rigtig godt på en gennemsnitlig dag, og særligt de hjemmelavede aftensmåltider opleves at smage rigtig godt (94 %). Selv restaurant- og cafémåltider vurderes ikke til at smage bedre end den hjemmelavede mad. Aftensmad spist på restaurant eller café samt takeaway vurderes dog at smage bedre end færdigretterne (81 %).

Andre undersøgelser finder desuden, at kun hver femte dansker (21 %) begrunder deres valg af spisested med "veltillavet og smagfuld mad". I stedet er det praktiske forhold, pris, hurtig betjening og hyggelige omgivelser, der har betydning for, hvor danskerne tager hen og spiser aftensmad, når de ikke selv går i køkkenet (Landbrug & Fødevarer, 2020a).

Hvad angår generel tilfredshed med maden, vinder den hjemmelavede aftensmad også. Ni ud af ti (91 %) personer, der spiser et hjemmelavet aftensmåltid, er tilfredse med maden. Selvom færdigretter, takeaway og mad fra restauranter og caféer vurderes til at give en smule mindre tilfredshed med maden, ses der alligevel en generelt stor tilfredshed. Otte ud af ti (hhv. 78 %, 79 % og 80 %), der spiser måltider bestående af færdigretter og mad købt udefra, er tilfredse med maden.

Mad udefra vurderes som mindre sundt
Når vi selv vurderer, hvor sund vores aftensmad er, er det ikke nødvendigvis lig med madens reelle sundhedsniveau. Alligevel kan danskernes egen vurdering fungere som indikator for, hvilken vej måltidernes sundhed bevæger sig.

Helt generelt er andelen af hjemmelavede måltider, der vurderes som sunde, faldet siden 2017. Tidligere var det seks ud af ti hjemmelavede aftensmåltider (61 %), der blev vurderet som sunde. Det samme gælder kun for godt halvdelen af de hjemmelavede aftensmåltider (54 %) i 2022.

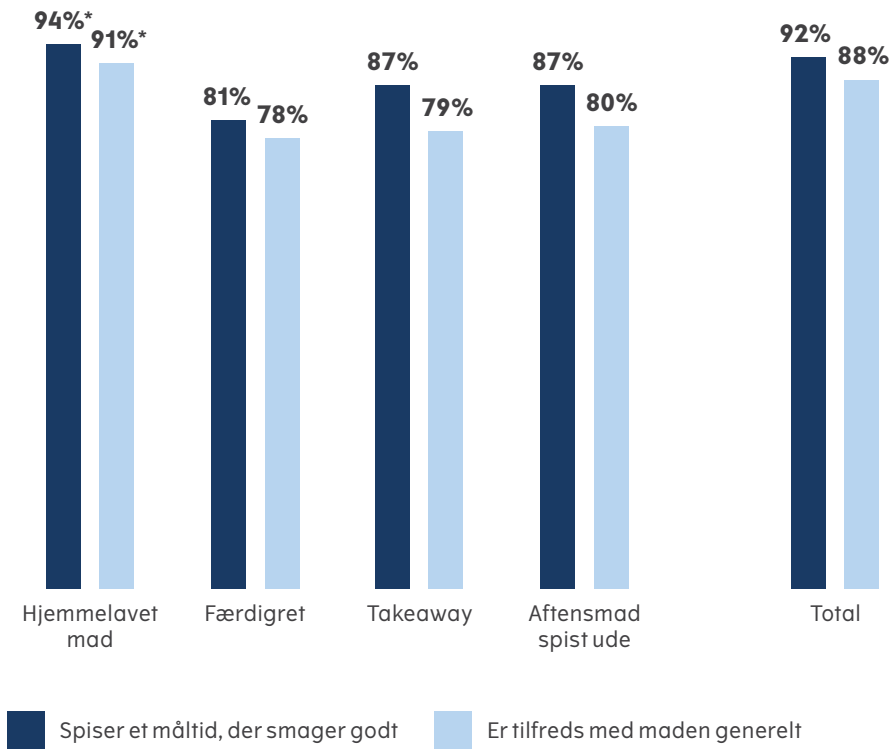
Samme signifikante udvikling ses ikke for færdigretter, takeaway og måltider spist på restaurant, café eller lignende (tal ikke vist). Dog bliver hjemmelavet mad fortsat oftere vurderet som sund eller rigtig sund sammenlignet med færdigretter (26 %), takeaway (18 %) og mad fra restaurant, café eller lignede (21 %) (jf. Figur 9). Dette indikerer, at sundhed ikke er et parameter, der vægtes særligt højt, når vi vælger at købe færdig mad.

En tidligere undersøgelse finder ligeledes, at sundhed er langt nede på listen, når danskerne skal begrunde deres udespisning. Blot 7 % angiver sund mad som årsagen til, at de valgte det konkrete sted for udespisning (Landbrug & Fødevarer, 2020a).

Figur 8

Mad udefra vurderes til sjældnere at smage godt end den hjemmelavede mad.

Figuren viser andele af danskerne, der vurderer, at deres aftensmad smager godt eller rigtig godt, samt andele, der er enige eller meget enige i udsagnet: "Jeg var tilfreds med maden, jeg spiste til aftensmad". Fordelt på beskrivelse af aftensmaden.



Kilde: Madkultur22
N=2.042.
Heraf N(hjemmelavet mad)=1.567, N(færdigret)=172, N(takeaway)=158, N(spist ude)=145.
* indikerer, at andelen er signifikant forskellig fra de øvrige andele.

61 %

af de hjemmelavede måltider blev vurderet som sunde i 2017.

54 %

af de hjemmelavede måltider bliver vurderet som sunde i 2022.

Madens klimavenlighed er svær at vurdere – særligt for takeaway og færdigretter

Generelt har danskerne svært ved at vurdere klimabelastningen af deres mad. Hver tredje dansker (33 %) svarer "ved ikke" på spørgsmålet "hvor klimavenlig vil du selv vurdere den mad, du spiste i går? (med klimavenlighed menes lavt CO2-aftryk i forbindelse med produktion, transport og tilberedelse af fødevarerne)". Ved færdigretter og takeaway er det endda endnu flere, der svarer "ved ikke". Knap halvdelen (49 %) af dem, der spiser en færdigret, og fire ud af ti af dem, der spiser takeaway (41 %), ved ikke, hvordan de skal vurdere madens klimavenlighed (tal ikke vist).

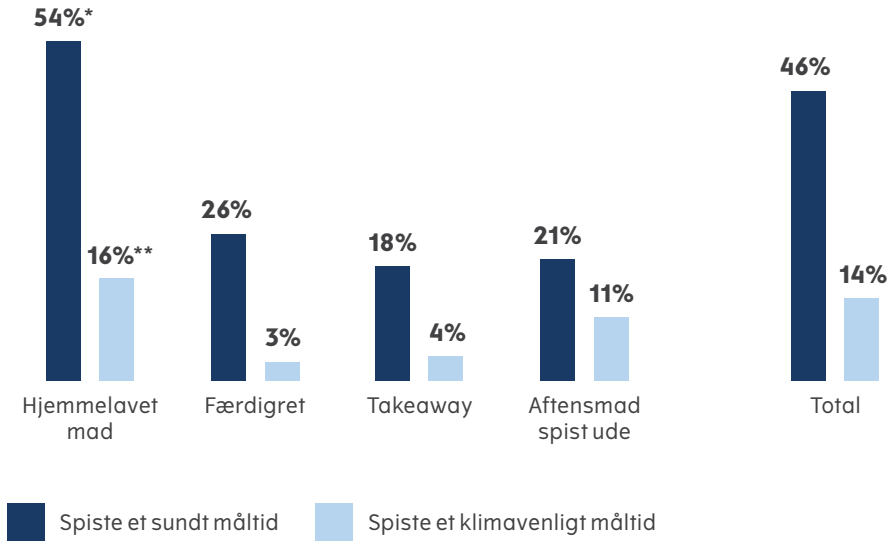
Ser vi på andelene, der har vurderet deres aftensmad som klimavenlig i høj eller meget høj grad, er det igen de hjemmelavede aftensmåltider, der scorer højest. Her er det 16 % af måltiderne, der opleves som klimavenlige. For færdigretterne og takeaway-måltiderne er det hhv. 3 % og 4 %, der vurderer, at deres mad er klimavenlig. Det tyder altså på, at madens klimaaftryk heller ikke er noget, der vejer tungt (eller er til at gennemskue), når danskerne vælger, at aftenmenuen skal bestå af takeaway eller en færdigret.

Figur 9

Hjemmelavet mad vurderes sundest og mest klimavenligt.

Andele, der vurderer deres aftensmåltid som sundt eller rigtig sundt og andele, der vurderer aftensmaden som klimavenlig i høj eller meget høj grad. Fordelt på beskrivelse af aftensmaden.

Kilde: Madkultur22
N=2.042.
Heraf N(hjemmelavet mad)=1.567, N(færdigret)=172, N(takeaway)=158, N(spist ude)= 145.
* indikerer, at andelen er signifikant forskellig fra de øvrige andele
** indikerer, at andelen er signifikant forskellig fra andelene for færdigret og takeaway.



Hjemmelavet mad betyder mindre for os

Vi spiser mindre hjemmelavet mad i 2022 end tidligere. Samtidig er det blevet mindre betydningsfuldt for de fleste af os, om måltidet er hjemmelavet eller ej. For alle aldersgrupper, undtagen de ældre, er der sket et fald i andelen, som tillægger det stor betydning at spise hjemmelavet mad. Til gengæld er interessen for madlavning intakt, ligesom tilfredsheden med de hjemmelavede måltider fortsat er høj. Det vidner om en bevægelse i vores madkultur mod en mere pragmatisk tilgang til madlavning, hvor hjemmelavet mad stadig er det foretrukne, men alternativerne ikke er nær så afskrækkende som tidligere, og hvor stadig flere er klar til at springe madlavningen over, når tiden er for knap.

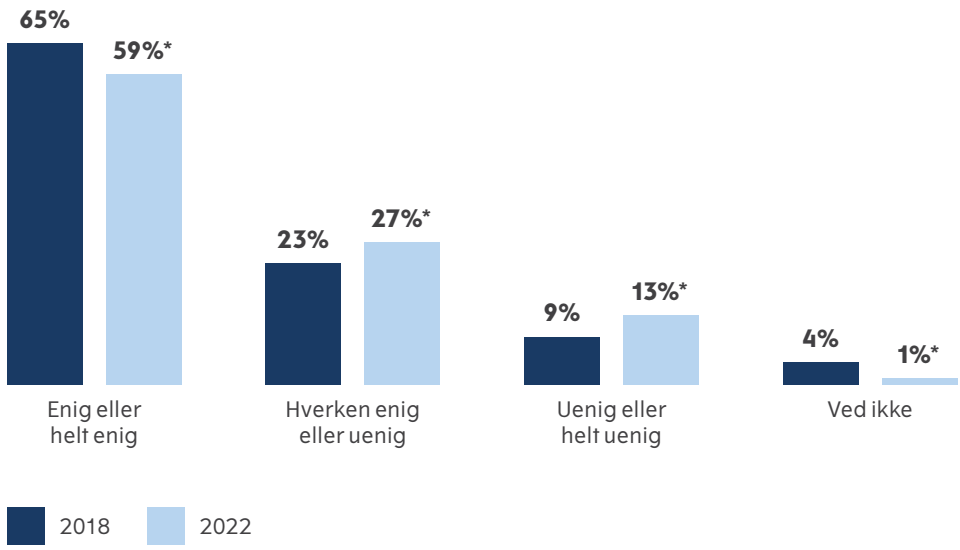
Fald i betydningen af hjemmelavet mad
I 2018 var to ud af tre (65 %) enige eller meget enige i, at det betyder meget for dem, at den mad de spiser er hjemmelavet. I 2022 gælder det kun seks ud af ti (59 %). I samme periode er andelen, der er uenige eller meget uenige i udsagnet, steget fra 9 % til 13 %, jf. Figur 10.

Denne udvikling kan forklares på flere måder: For det første ser vi, at kvaliteten af alternativerne til den hjemmelavede mad over de seneste år er steget. Det viser sig blandt andet ved, at tilfredsheden og oplevelsen af smagen af færdigretter er gået frem siden 2018 (se kapitel 4). For det andet er andelen, der vurderer den hjemmelavede mad som sund, blevet mindre i 2022 sammenholdt med tidligere målinger.

Figur 10

Seks ud af ti danskere lægger vægt på hjemmelavet mad.

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn: "Det betyder meget for mig, at den mad, jeg spiser, er hjemmelavet". Fordelt på år.



Kilde: Madkultur18 og Madkultur22
N(2018)=2.219, N(2022)=2.158.
* indikerer en statistisk signifikant forskel fra 2018.
Pga. afrunding er det ikke alle søjler, der summer til 100%.

49 %

af de unge mellem 18-25 år angiver, at det betyder meget for dem, at den mad, de spiser, er hjemmelavet.

67 %

af de ældre mellem 65-80 år angiver, at det betyder meget for dem, at den mad, de spiser, er hjemmelavet.

Der er ikke sket det samme signifikante fald for de færdigkøbte måltider (færdigretter, takeaway og aftensmad spist ude). Derfor er forskellen på, hvor sund vi oplever den hjemmelavede mad over for den færdigkøbte, blevet mindre (tal ikke vist). Det kan også påvirke vores præference for hjemmelavet mad. Endelig kan det være, at vi tillægger det hjemmelavede mindre betydning, fordi praksis påvirker holdningen – vi lægger med andre ord mindre vægt på hjemmelavet mad, i takt med at vi spiser mindre af den.

For de ældre er den hjemmelavede mad fortsat vigtig

Knap syv ud af ti af de ældre mellem 65 og 80 år (67 %) finder det fortsat vigtigt, at den mad, de spiser, er hjemmelavet. Det passer fint med deres praksis, idet de ældre er den gruppe, som har oplevet det mindste fald i andelen af hjemmelavede måltider over de seneste år.

Omvendt er der færrest blandt de unge mellem 18 og 25 år, der opfatter hjemmelavet mad som vigtigt (49 %), hvilket også stemmer overens med, at de er den gruppe, hvor færrest spiser hjemmelavet mad til aften.

Interessen for madlavning er stabil

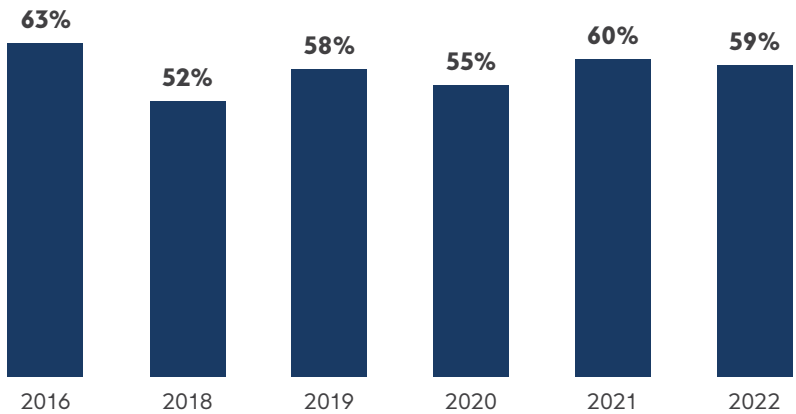
Selvom færre i 2022 lægger vægt på, at deres mad er hjemmelavet, og flere fravælger det hjemmelavede måltid, er interessen for madlavning stabil over tid. Ligesom tidligere er det i 2022 seks ud af ti danskere (59 %), der interesserer sig for madlavning (jf. Figur 11).

Figur 11

6 ud af 10 danskere interesserer sig for madlavning.

Figuren viser den samlede andel, der er enige eller meget enige i udsagnet: "Jeg interesserer mig for madlavning". Fordelt på år.

Kilde: Madkultur16, Madkultur18, Madkultur19, Madkultur20, Madkultur21 og Madkultur22
N(2016)=2.070, N(2018)=2.219, N(2019)=2.189, N(2020)=2.247, N(2021)=2.265, N(2022)=2.158.



50 %

nyder at bruge tid
på at lave mad.

Halvdelen af os (50 %) giver desuden udtryk for, at vi nyder at bruge tid på at lave mad.

Den forholdsvist store interesse for madlavning afspejler sig også i populariteten af madlavningsprogrammer i tv, madblogs og madvideoer på sociale medier.

Den fortsatte interesse for madlavning – sammenholdt med den faldende andel af hjemmelavede måltider – vidner om en tendens i vores madkultur mod en mere pragmatisk holdning til hjemmelavet mad. Selvom det hjemmelavede måltid stadig har en stor værdi, har det knap så stor betydning for os som tidligere, og stadig flere er tilbøjelige til at springe madlavningen over, når tiden og omstændighederne kommer i vejen.

Unge interesserer sig mest for madlavning

Unge interesserer sig i særlig høj grad for madlavning. Det gælder 65 % af de 18-25-årige mod 57 % af den øvrige befolkning (tal ikke vist). Den høje grad af interesse står i modsætning til, at de er den aldersgruppe, der både tillægger hjemmelavet mad mindst værdi og i praksis laver mindst af den.

Dette paradoks kan til dels forklares med, at de unges hverdagsliv i højere grad end andre gruppers er præget af uforudsigelighed og en prioritering af det sociale samvær over huslige gøremål. Når måltidet skal passes ind i dagens øvrige planer og sociale aktiviteter, bliver madlavningen for de unge oftere nedprioriteret og erstattet af takeaway eller mad på farten (Madkulturen, 2021c).

2

Hvem laver aftensmaden?

Flere mænd og færre børn er med i køkkenet.

Halvdelen af os laver mad på en typisk aften, og langt de fleste er alene om madlavningen. Når vi har gæster, bliver madlavningen i højere grad en social aktivitet, og så bruger vi også længere tid i køkkenet. Over de seneste år er mændene kommet mere med i køkkenet. Deres deltagelse er størst, når der er gæster med til bords. Til gengæld er børnene nu igen mindre med til madlavningen efter en tid under coronapandemien, hvor flere familier havde børn med i køkkenet.

Kapitel 2 viser

Halvdelen af os deltager i madlavningen
På en typisk aften er det omkring halvdelen af danskerne, som deltager i madlavningen, mens den anden halvdel spiser aftensmad lavet af andre i familien, venner eller professionelle på takeaway-steder, restauranter eller caféer. Andelen, der selv deltager i madlavningen, er lidt højere i 2022, end den var i 2018. Denne udvikling skal dog ses i lyset af, at madlavningen i dag oftere end tidligere består i at tilberede en færdigret. Derudover ses en klar sammenhæng mellem deltagelse i madlavningen og det, at man generelt nyder at være i køkkenet.

Madlavning er som regel en soloaktivitet
Som hovedregel klares madlavningen i de danske hjem af én enkelt person. Når vi samtidig kan se, at hvert tredje måltid bliver lavet på mindre end 15 minutter, indikerer det, at madlavning typisk fungerer som en praktisk opgave i hjemmet, der skal klares på den hurtigste og mest effektive måde, så der også er plads til dagligdagens andre gøremål. I weekenden og når vi skal have gæster på besøg, er madlavning lidt oftere noget, vi er sammen om, sammenholdt med hverdagsmåltiderne.

Yngre mænd tager større del i madlavningen
Det er fortsat oftest kvinder, der står for aftensmaden. Men i 2022 ser vi en begyndende udvikling mod en større ligestilling mellem de to køn i køkkenet, særligt fordi de yngre mænd deltager mere. Det er særligt, når vi får gæster i eget hjem, at mændene tager forklædet på. Når der kun skal laves mad til husstanden, er det fortsat kvinderne, der oftest er at finde i køkkenerne, og kvinderne oplever i højere grad end mændene madlavningen som en pligt.

Børn er sjældent med i køkkenet
Da coronapandemien var over os, var der flere børnefamilier, der udnyttede den nye hverdag med stærkt begrænsede sociale aktiviteter og fritidsinteresser til at inddrage børnene i madlavningen. I takt med, at vi har fået den kendte dagligdag tilbage, er børnene igen rykket ud af køkkenerne, og det er nu kun hver tiende børnefamilie, der har børnene med til at lave aftensmad på en typisk aften.

Halvdelen af os deltager i madlavningen

På en typisk aften er halvdelen af danskerne selv med til at lave deres aftensmad, og i 2022 er andelen lidt højere end i 2018. Det skal dog ses i lyset af, at flere i dag laver mad ved at opvarme eller på anden vis tilberede en færdigret. Vi kan se en klar sammenhæng mellem deltagelse i madlavningen og det, at man generelt nyder at være i køkkenet.

Flere er med til at lave aftensmad i 2022
I 2022 er det godt halvdelen af den voksne befolkning (55 %), der deltager i tilblivelsen af aftensmaden, mens den anden halvdel overlader madlavningen til andre – enten familie, venner eller professionelle, når menuen står på takeaway eller restaurantbesøg. Andelen, der selv er med til at lave mad, er steget i sammenligning med 2018, jf. Figur 12.

Blandt de 18-25-årige er der en markant lavere andel, nemlig fire ud af ti (42 %), der selv har været med til at lave aftensmaden.

Vi ved fra Madkulturens undersøgelser af unges mad- og indkøbsvaner, at tidsbarrieren har en anden betydning og kommer anderledes til udtryk hos de unge end fx børnefamilier. Unge lever et liv, der for de flestes vedkommende inkluderer uddannelse, fritidsjob, fritidsinteresser, venner og familie. Mad og madlavning er her en interesse, der derfor ofte nedprioriteres af andre hensyn (Madkulturen, 2021c).

Flere ser opvarmning eller klargøring af en færdigret som madlavning
Stigningen i andelen, der deltager i madlavningen, skal ses i lyset af, at flere i dag laver mad ved at opvarme eller på anden vis tilberede en færdigret[4]. I 2018 var det halvdelen af dem, der spiste en færdigret til aftensmad (52 %), der angav, at de selv lavede mad, mens det i 2022 gælder næste tre ud af fire (73 %) (tal ikke vist).

Denne udvikling, der har været i gang siden 2020, indikerer en ændring i vores forståelse af madlavning, som følger med udviklingen i brugen af færdigretter. Mens det i 2018 var 7 % af dem, der lavede mad, som blot tilberedte en færdigret, er den andel i 2022 steget til12 %.

Det er særligt personer, der bor alene, hvis madlavning består af at opvarme eller klargøre en færdigret. Hver femte, der bor alene (19 %), laver mad ved at tilberede en færdigret, hvor det for personer, der bor sammen med andre, kun gælder 8 % (tal ikke vist).

Nyder man at bruge tid på madlavning, er man oftere med i køkkenet
Nogle gange gør man ting ofte, fordi man synes det er sjovt – andre gange bliver noget sjovt, fordi man gør det ofte. Dette ser vi også med madlavning, hvor personer, der angiver, at de nyder at bruge tid på at lave mad, også oftere selv er med i madlavningen (61 %), sammenholdt med personer, der ikke nyder at bruge tid på at lave mad (48 %).

Desuden ser vi en sammenhæng mellem vores lyst til madlavning og den mad, vi laver. Blandt de personer, der nyder at bruge tid på at lave mad, er det otte ud af ti (80 %), der spiser hjemmelavet mad til aftensmad. For personer, der omvendt ikke nyder at bruge tid på madlavningen, gælder det kun syv ud af ti (70 %) (tal ikke vist).

42 %

af de unge mellem 18-25 år laver selv mad på en typisk aften.

7 %

af dem, der lavede mad, gjorde det ved at opvarme eller klargøre en færdigret i 2018.

12 %

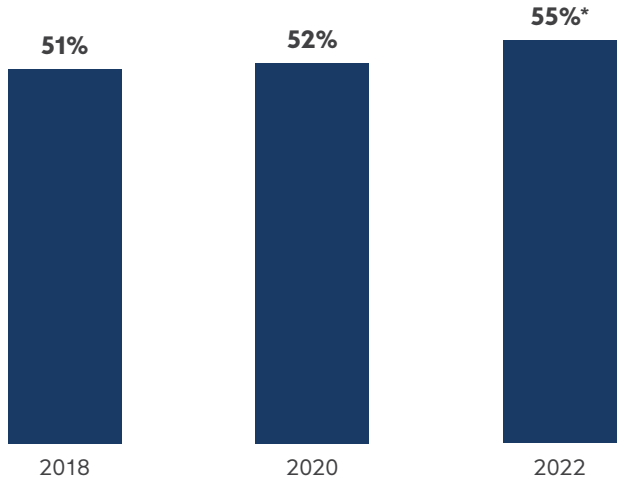
af dem, der laver mad, gør det ved at opvarme eller klargøre en færdigret i 2022.

Figur 12

Halvdelen af danskerne laver aftensmad på en typisk aften.

Figuren viser andelen, der svarer "Mig selv" på spørgsmålet "Hvem var med til at lave den aftensmad, du spiste i går? Det gælder både mad, der er lavet helt fra bunden, eller tilberedning af færdigkøbt måltid". Fordelt på år.

Kilde: Madkultur18, Madkultur20 og Madkultur22
N(2018)=2.139, N(2020)=2.205, N(2022)=2.042.
Takeaway og mad spist på restaurant/café er regnet for ikke selv at have deltaget i madlavningen,
* indikerer en statistisk signifikant forskel mellem 2018 og 2022.

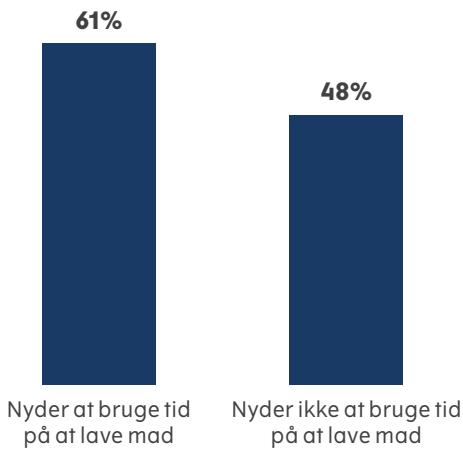


Figur 13

Flere laver mad, hvis de kan lide det.

Figuren viser andele, der deltager i madlavning. Fordelt på, om man nyder at bruge tid på madlavning eller ej.

Kilde: Madkultur22
N(nyder at bruge tid på at lave mad)=1.050, N(nyder ikke at bruge tid på at lave mad)=472
Takeaway og mad spist på restaurant/café er medtaget som "har ikke deltaget i madlavningen".
Hverken enig eller uenig i udsagnet fremgår ikke af grafen.



Madlavning er som regel en soloaktivitet

I langt de fleste danske hjem varetages den daglige madlavning af en enkelt person. Det gælder især i hverdagen, når vi spiser alene eller sammen med andre i husstanden. Når vi har gæster, hjælpes vi oftere ad med madlavningen, og så bruger vi også længere tid i køkkenet.

Kun hvert femte måltid laves sammen med andre

I otte ud af ti tilfælde (84 %) er madlavningen en soloaktivitet. Den resterende femtedel af måltiderne laves i samarbejde med andre. Selv når man laver mad til andre i husstanden, er det i tre ud af fire tilfælde (77 %) kun én person, der står for madlavningen (Figur 14). Det vidner om, at den daglige madlavning for mange er en praktisk opgave på linje med andre huslige opgaver, snarere end en social aktivitet, man prioriterer at være sammen om.

Madlavning til gæster er i højere grad en social aktivitet

Når vi skal have gæster, ser billedet anderledes ud. Så gør vi typisk mere ud af måltidet (Madkulturen, 2021a), og madlavningen bliver oftere et fælles projekt. Det er således halvdelen af gæstemåltiderne (51 %), som laves af mere end en person, jf. Figur 14.

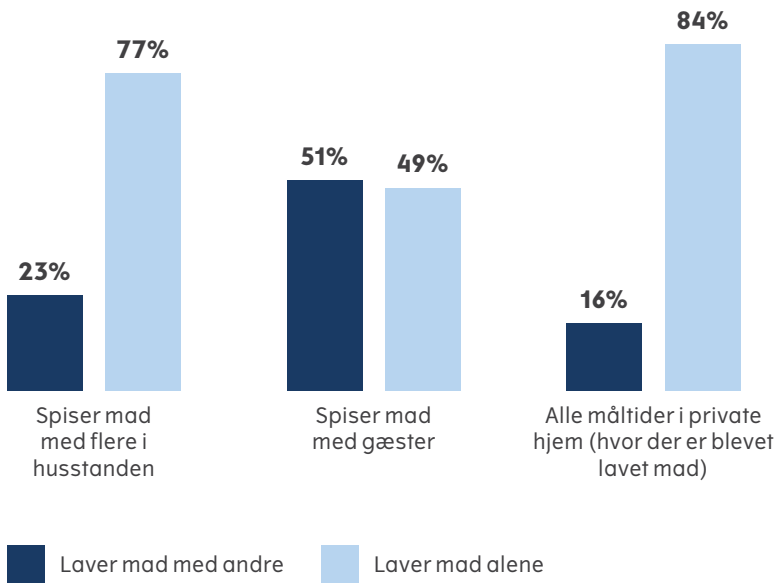
Når vi laver mad til gæster, bruger vi desuden mere tid på at lave mad (36 minutter i gennemsnit) sammenholdt med, når vi bare laver mad til os selv eller til andre i husholdningen (26 minutter).

Figur 14

Gæstemad laves oftere sammen med andre.

Figuren viser andelene, der laver mad hhv. sammen med andre og alene. Fordelt på spisesituationer i privat hjem.

Kilde: Madkultur22
N=1.120
Indebærer respondenter, der selv har været med til at lave mad beskrevet som helt hjemmelavet, overvejende hjemmelavet, overvejende færdigmad og færdigretter, og som har spist i et privat hjem (eget eller andres hjem). Heraf N(spiser med husstande)=547, N(spiser med gæster)=114.
Respondenter, der spiser mad alene, fremgår ikke selvstændigt af grafen, da alle der spiser alene, laver mad alene.

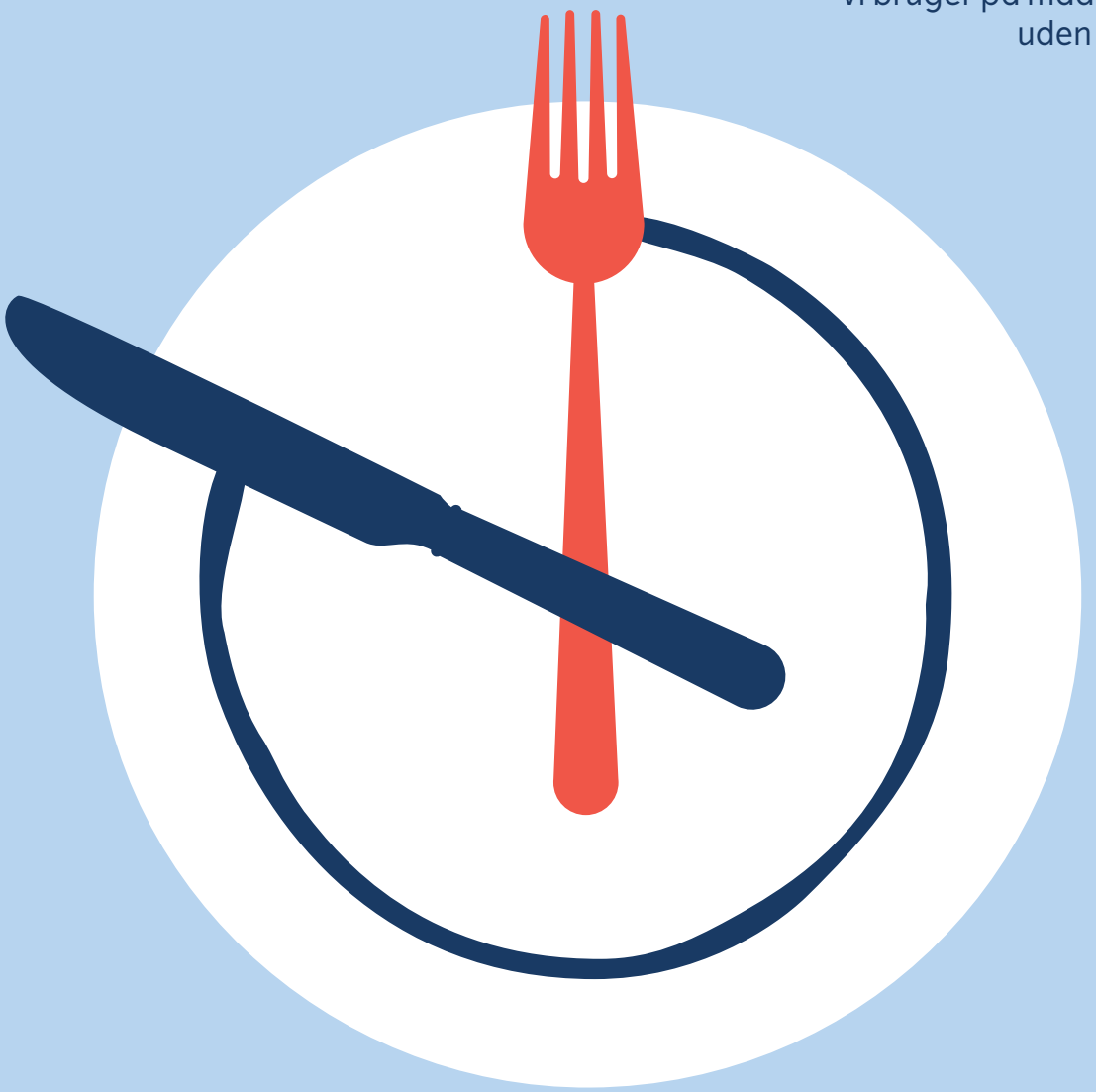


36 min

er gennemsnitstiden,
vi bruger på madlavning
til gæster.

26 min

er gennemsnitstiden
vi bruger på madlavning
uden gæster.



Yngre mænd tager nu oftere del i madlavningen

Traditionelt set har der været stor forskel på, hvor meget kvinder og mænd deltager i køkkenarbejdet, og den forskel har også været tydelig i Madkulturens tidligere undersøgelser. Men i 2022 kan vi se en begyndende tendens til, at flere mænd deltager i madlavningen. Det gælder særligt mænd i alderen 18-34 år. Mændenes engagement er stadig størst, når der laves mad til gæster, mens kvinderne i højere grad oplever madlavningen som en pligt.

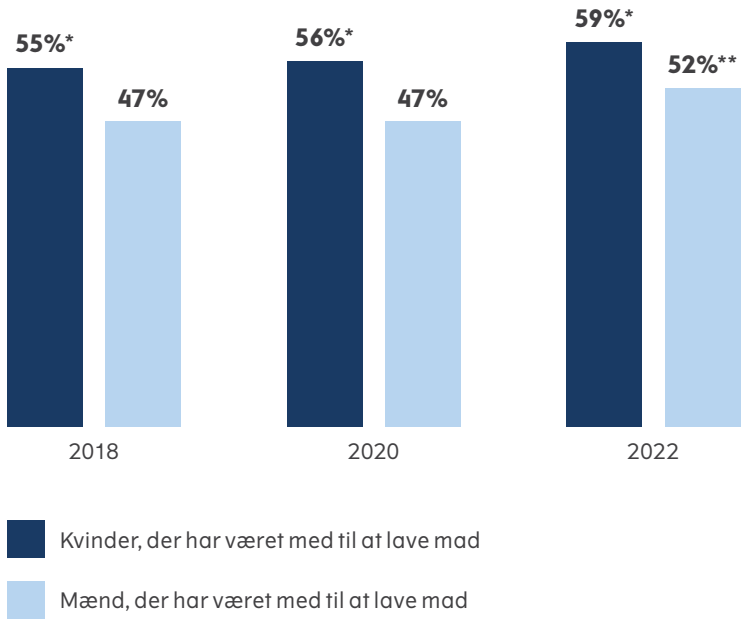
Mænd laver mere mad
I 2022 er der stadig lidt flere kvinder (59 %) end mænd (52 %), som deltager i madlavningen på en typisk aften. Og når vi kun ser på personer, der bor sammen med andre, er forskellen mellem kvinder og mænds deltagelse i madlavningen stadig stor. Her er det 44 % af mændene, der deltager i madlavningen, mod 55 % af kvinderne.

Over de seneste år er mændenes deltagelse i madlavningen dog steget (jf. Figur 15). Noget af forklaringen findes i, at mænd i højere grad end før ser det at lave en færdigret som at deltage i madlavningen.

Figur 15

Flere mænd deltager i madlavningen.

Figuren viser de andele, der selv er med i madlavningen. Fordelt på køn og år.



Kilde: Madkultur18, Madkultur20 og Madkultur22
N(2018)=2.139, N(2020)=2.205, N(2022)=2.042.
Takeaway og restaurant- og café-mad er medtaget som "har ikke selv deltaget i madlavningen".
* Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem kvinder og mænd.
** Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem 2018 og 2022.

Særligt yngre mænd mellem 18 og 34 år er kommet mere i køkkenerne
Der er en tendens til, at særligt de unge mænd i alderen 18-34 år i større udstrækning tager del i madlavningen i 2022. Siden 2018 er deres deltagelse steget med 11 procentpoint mod 4 procentpoint for de øvrige aldersgrupper blandt mænd. Det betyder, at andelen af kvinder og mænd, der deltager i madlavningen, er lige for de 18-34-årige i 2022 (tal ikke vist). Det vidner om, at en stigende ligestilling i madlavningen særligt ses hos den unge generation.

Billedet af en større ligestilling i køkkenet underbygges af, at færre kvinder i 2022 ser sig selv som hovedansvarlig for madlavningen. I 2015 angav 57 % af kvinderne at have hovedansvaret for madlavningen, mens den andel i 2022 er faldet til 41 % (tal ikke vist).

Udviklingen mod større ligestilling i køkkenet i 2022 er en fortsættelse af en længerevarende tendens, som tidligere er påvist i en undersøgelse, der dækker perioden fra 1997 til 2012 (Holm et al., 2019). Den øgede ligestilling i køkkenet kommer dog med stor forsinkelse ift. kvinders deltagelse på arbejdsmarkedet. Selvom kvinder stadig oftere end mænd laver mad, er forskellen mellem kvinder og mænds deltagelse i madlavningen i Danmark dog blandt den mindste på verdensplan (Wolfson et al., 2021).

55 %

af kvinder, der bor sammen med andre, tager del i madlavningen på en typisk aften.

44 %

af mænd, der bor sammen med andre, tager del i madlavningen på en typisk aften.

37 %

af mænd i alderen 18-34 år tog del i madlavningen i 2018.

48 %

af mænd i alderen 18-34 år tager del i madlavningen i 2022.

49 %

af mænd over 35 år tog del i madlavningen i 2018.

53 %

af mænd over 35 år tager del i madlavningen i 2022.

33 %

af mændene mener, at madlavning først og fremmest er en pligt.

39 %

af kvinderne mener, at madlavning først og fremmest er en pligt.

Kvinder står oftere for hverdagens måltider – gæstemåltider er mere lige fordelt

Når vi laver mad derhjemme, afhænger ligestillingen i køkkenet i høj grad af, om vi har gæster. Ser vi på husstande med flere personer, hvor madlavning kan varetages af flere forskellige, er det næsten lige så ofte mændene (48 %), der laver mad til gæster, som kvinderne (58 %). Når der ikke er gæster på besøg til middag, er uligheden større: Her står kvinderne for madlavning ved 61 % af måltiderne, mod 48 % for mændenes vedkommende, jf. Figur 16.

Kvinder oplever i højere grad madlavning som en pligt

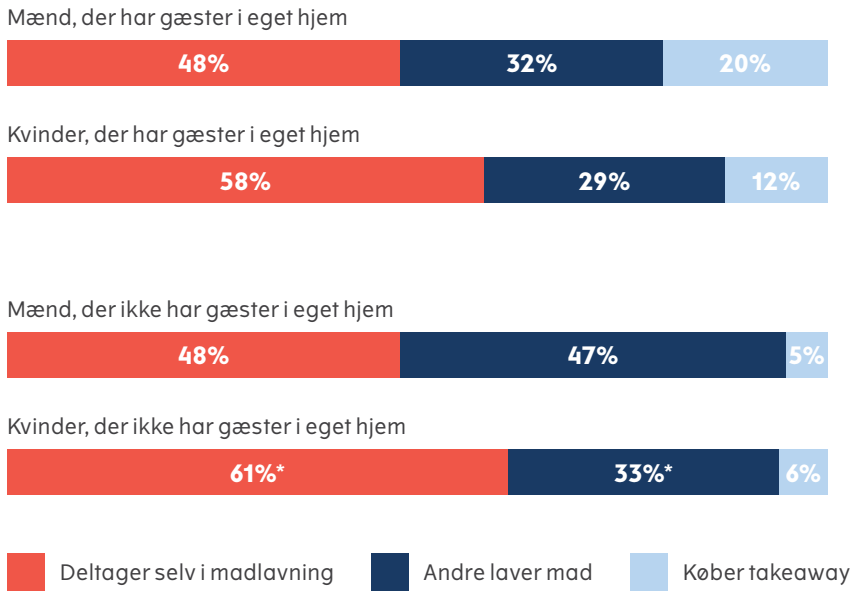
Flere kvinder end mænd opfatter først og fremmest madlavningen som en pligt. Det gælder fire ud af ti kvinder (39 %) mod hver tredje mand (33 %). Denne forskel indikerer, at kvinders større engagement i køkkenet ikke altid er udtryk for en lyst til eller interesse i madlavning, men at kvinder fortsat i lidt større udstrækning ser madlavningen som en del af de huslige opgaver, der skal klares i dagligdagen.

Til sammenligning er andelen, der interesserer sig for madlavning, mere lige mellem de to køn, nemlig seks ud af ti for både kvinder og mænd (tal ikke vist).

Figur 16

Kvinderne står i højere grad for hverdagsmåltiderne.

Figuren viser andelene af dem, der bor i husstande med flere personer, som hhv. er med til at lave aftensmad, spiser aftensmad lavet af andre og køber takeaway. Fordelt på køn, og om der er gæster i eget hjem.



Kilde: Madkultur22
N=1.130.
Heraf N(kvinder, der har gæster i eget hjem)=86, N(mænd, der har gæster i eget hjem)=57, N(kvinder, der ikke har gæster i eget hjem)=521, N(mænd, der ikke havde gæster i eget hjem)=466.
Indeholder måltider spist i eget hjem i husstande med flere personer.
* Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem kvinder og mænd.
Pga. afrunding er det ikke alle søjler, der summer til 100%.

Børn er sjældent med i køkkenet

Da coronapandemien var over os, var der flere børnefamilier, der udnyttede den nye hverdag med stærkt begrænsede sociale aktiviteter og fritidsinteresser til at inddrage børnene i madlavningen. I takt med, at vi har fået den kendte dagligdag tilbage, er børnene igen rykket ud af køkkenerne, og det er nu kun hver tiende børnefamilie, der har børnene med til at lave aftensmad på en typisk aften.

Hver tiende børnefamilie har børn med i køkkenet, når de laver mad
Efter en tid under coronanedlukningen i 2020, hvor næsten hver femte dansker fra en børnefamilie (19 %) havde børnene med i køkkenet på en typisk aften, gælder det i 2022 i mindre end hver tiende familie (9 %). Dermed får langt størstedelen af børnene serveret et aftensmåltid, som de ikke selv har været med til at lave, jf. Figur 17.

Den samme udvikling afspejler sig i en undersøgelse fra Arla Fonden (2022), der viser et fald på 10 procentpoint fra 2020 til 2022 i andelen af børn, der er med til at tilberede aftensmad minimum én gang i løbet af en gennemsnitlig uge.

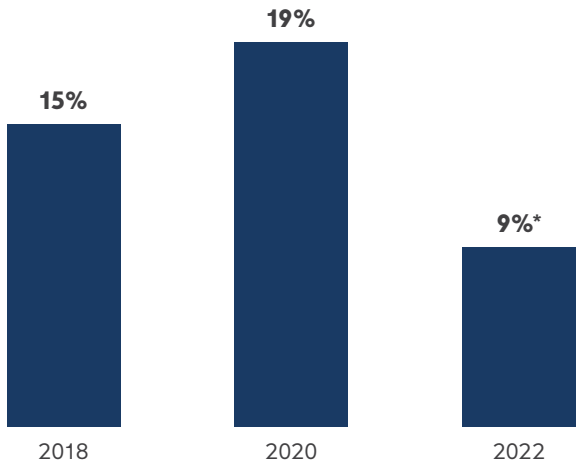
Børnenes lave deltagelse i køkkenarbejdet skal ses i lyset af, at godt halvdelen af børnene (53 %) gerne vil være med til at lave mad derhjemme, og tre ud af fire børn (76 %) selv siger, at de godt kan lide at lave mad (Arla Fonden, 2022).

Det er særligt familier, der kun har større børn over syv år, der sjældnere inviterer børnene med i køkkenet. Under coronanedlukningen så vi ellers en stigning i de store børns deltagelse i madlavningen. Men nu, hvor hverdagen igen har indfundet sig, er det kun 6 % af familier med børn på over 7 år, der inddrager børnene i madlavningen (tal ikke vist). For familier med små børn er børnenes deltagelse i madlavningen i 2022 på niveau med 2018.

Figur 17

Børnene er ude af køkkenet igen.

Figuren viser andele af aftensmåltider i børnefamilier, der er lavet sammen med børn. Fordelt på år.



Kilde: Madkultur18, Madkultur20 og Madkultur22
N(2018)=332, N(2020)=530, N(2022)=408.
Indebærer børnefamilier, der spiser måltider beskrevet som helt hjemmelavede, overvejende hjemmelavede, overvejende færdigmad og færdigretter.
*indikerer en statistisk signifikant forskel fra 2018 og 2020.

Det tager længere tid at lave mad med børn i køkkenet
I mange husstande skal den daglige madlavning overstås på kort tid (kapitel 1), hvilket ikke inviterer til at inddrage børnene i køkkenarbejdet. I vores undersøgelse kan vi netop se, at madlavning med børn typisk tager længere tid. Når madlavning i børnefamilierne foregår uden børn, bliver hvert tredje måltid (30 %) lavet på under 15 minutter. Det samme gælder for mindre end hvert tiende (9 %) af de måltider, som børnene er med til at lave.

Det kan dels skyldes, at det sjældent er muligt at holde madlavningstiden på mindre end 15 minutter, når børnene hjælper til, og dels at børnene oftest inviteres med i køkkenet, når man ved, at der er bedre tid til madlavningen. Sammenhængen understøttes desuden af, at børn oftere deltager i madlavningen i weekenden end i hverdagen, hvor tiden ofte er mere knap (tal ikke vist).

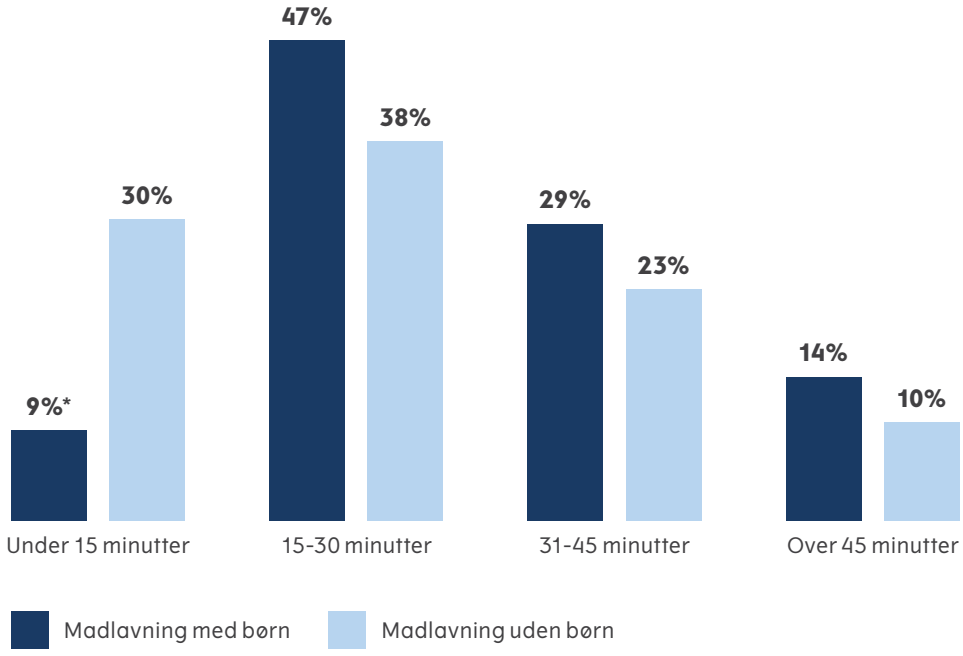
At børnene sjældent er med i køkkenet, kan desuden hænge sammen med tendensen til, at madlavning til daglig hovedsageligt er en soloaktivitet med et praktisk snarere end et socialt fokus.

Figur 18

Vi bruger længere tid på madlavning, når børnene er med.

Figuren viser svar på spørgsmålet "Hvor lang tid brugte du/I på at lave aftensmad i går? Tænk kun på selve tilberedningen af maden, hvor du arbejdede aktivt i køkkenet." Fordelt på madlavning med og uden børn i børnefamilier.

Kilde: Madkultur22
N=262
Heraf N(madlavning med børn)=21, N(madlavning uden børn)=241.
Indeholder aftensmåltider vurderet som helt og aldeles hjemmelavet, overvejende hjemmelavet, overvejende færdigmad og færdigretter.
* Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem madlavning med ug uden børn i børnefamilierne.
Pga. afrunding er det ikke alle søjler, der summer til 100%.



3

Hvordan foregår madlavningen?

Den daglige madlavning kører på rutinen.

Selvom to ud af tre danskere godt kan lide at prøve nye retter af i køkkenet, er det langt fra den form for kreativitet, der i praksis præger dagligdagen i de danske køkkener. De fleste af os laver retter, vi plejer at lave og er trygge ved, og det er fortsat de samme retter, der figurerer som de mest populære på danskernes menukort. For rigtig mange er manglende opfindsomhed en barriere i forhold til at lave mad, og særligt børnefamilier oplever at være udfordret på kreativiteten.

Kapitel 3 viser

Velkendte retter dominerer på aftensbordet
Når vi danskere laver aftensmad, er det oftest retter, vi allerede kender og kan lave på rutinen. Samtidig er det de samme få retter, der går igen som de mest populære på vores menukort. Selv de af os, som godt kan lide at prøve nye retter af i køkkenet, falder i praksis som regel tilbage på noget, vi har lavet før. Opskrifter bruges oftere, når vi prøver nye retter for første gang, men også af dem, der oplever at mangle madlavningskompetencer i køkkenet.

Madlavningen er sjældent nøje planlagt
Knap halvdelen af danskerne planlægger aftenens menu kort før spisetid – enten om eftermiddagen på vej hjem eller om aftenen, når sulten har meldt sig. Når vi skal have gæster, eller menuen står på helt og aldeles hjemmelavet mad, sker planlægningen i lidt bedre tid. Den største spontanitet ift. indholdet på aftensbordet ses hos de unge. Madplaner er derimod mest udbredt blandt familier med større børn.

Manglende opfindsomhed er den største barriere for madlavning
Halvdelen af danskerne giver udtryk for, at manglende opfindsomhed ift. aftenens menu er en barriere for deres madlavning. Særligt børnefamilierne er udfordret på kreativiteten. Generelt oplever unge oftere end ældre, at manglende tid, madlavningsevner, opfindsomhed og økonomi står i vejen for madlavningen. Når man oplever disse faktorer som barrierer, ender man oftere med at spise færdigretter og takeaway til aften.

Velkendte retter dominerer på aftensbordet

Når vi danskere laver aftensmad, er det oftest retter, vi allerede kender og kan lave på rutinen. Samtidig er det de samme få retter, der optræder som de mest populære på vores menukort. Selv de af os, som godt kan lide at prøve nye retter af i køkkenet, falder i praksis som regel tilbage på noget, vi har lavet før. Opskrifter bruges oftere, når vi prøver nye retter for første gang, men også af dem, der oplever at mangle madlavningskompetencer i køkkenet.

To ud af tre laver en gammel kending til aftensmad

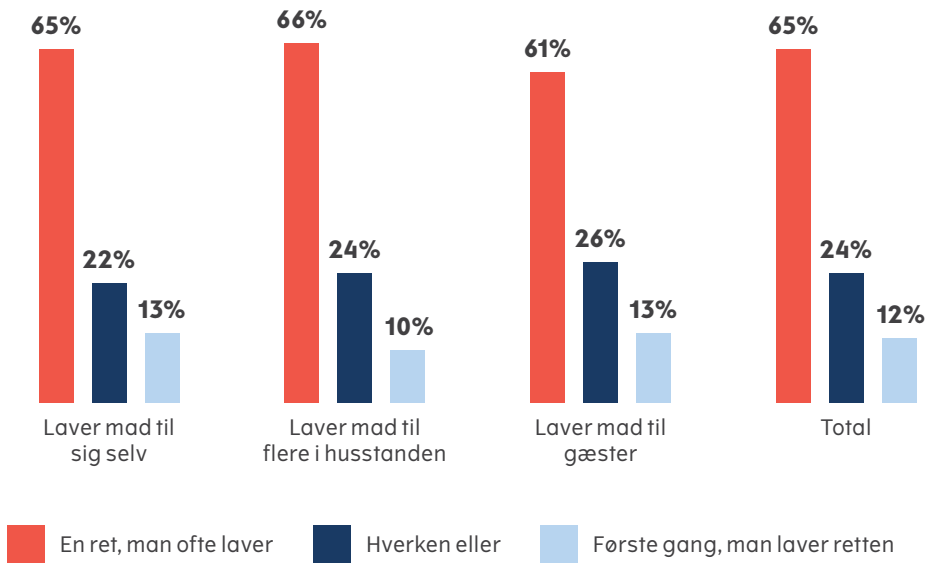
Størstedelen af danskerne laver en ret til aftensmad, som de plejer at lave, mens kun hver ottende (12 %) kaster sig ud i noget nyt på en typisk aften. Det gælder både, når vi laver mad til os selv, til husstanden og til gæster, jf. Figur 19. Samme billede så vi også i 2016 og 2018.

Hvem vi laver mad til, har altså ikke betydning for, om vi vælger at lave en ny ret eller tyer til en klassiker fra vores madrepertoire.

Figur 19

De fleste danskere laver retter, som de ofte laver.

Figuren viser svar på spørgsmålet: "Hvad passer bedst på din tilgang til madlavningen i går?". Fordelt på, hvem man laver aftensmad til.



Kilde: Madkultur22
N=1.120
Heraf N(laver mad til sig selv)=459, N(laver mad til flere i husstanden)=547, N(laver mad til gæster)=114.
Kun måltider spist i private hjem.
Pga. afrunding er det ikke alle søjler, der summer til 100%.

57 %

af danskerne laver en ret, som de laver ofte, uden at følge en opskrift, på en typisk aften.

66 %

kan lide at prøve nye retter af i køkkenet.

15 %

af dem, der godt kan lide at prøve nye retter, laver en ny ret for første gang på en typisk aften.

De fleste vælger kendte retter og laver dem på rutinen

På en typisk aften laver seks ud af ti danskere (57 %) en ret til aftensmad, som de ofte laver, uden at bruge en opskrift. Det bekræfter billedet af, at den daglige madlavning i høj grad er rutinepræget, og at vi for det meste agerer som vanedyr i køkkenet.

To tredjedele af os (66 %) kan generelt godt lide at prøve nye retter af i køkkenet. Men selv i den gruppe er det kun hver syvende (15 %), der laver en ny ret for første gang på en typisk aften.

De samme retter dominerer aftensbordet år efter år

Kylling med kartofler og/eller grøntsager, rugbrød med pålæg, pølser, pastaretter og fisk er de fem retter, flest danskere spiser til aftensmad i 2022, når vi selv står for madlavningen. Disse retter er gamle kendinge i den danske madkultur, og de har alle været på top ti af mest populære retter siden Madkulturens første måling i 2015.

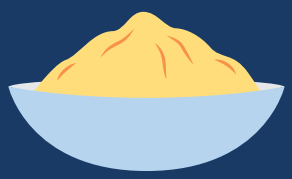
Står aftenmenuen på mad købt udefra (enten takeaway eller restaurant-, cafébesøg eller lignede), er det oftest pizza og burger, vi vælger.

1. Kylling med kartofler og/eller grøntsager (7,9 %)
2. Rugbrød med pålæg (6,9 %)
3. Pølser (5,7 %)
4. Pastaret (4,7 %)
5. Fisk (4,6 %)

N= 1.739.

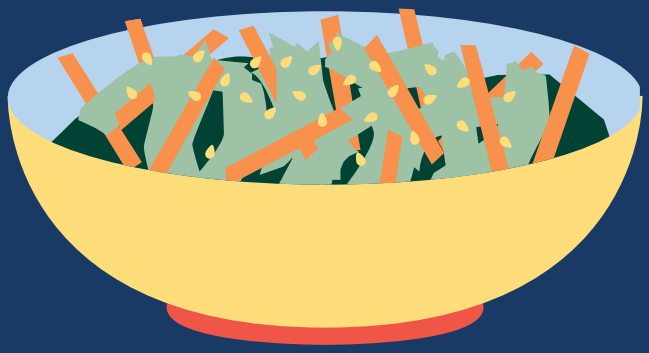
Tangsalat

Hvid miso



Tørret tang

Sukker



Sesamfrø

Riseddike

Gulerødder

Soya

15 %

af danskerne med mangelfulde madlavnings-kompetencer følger en opskrift på en typisk aften.

11 %

af danskerne med tilstrækkelige madlavnings-kompetencer følger en opskrift på en typisk aften.

De færreste følger en opskrift
På en typisk aften er det kun hver tiende af dem, der laver mad (11 %), som bruger en opskrift, fx fra en kogebog, internettet, en måltidskasse eller en app. Det er ligeså mange som i 2016 og 2018 (tal ikke vist). Andelen, der bruger en opskrift, er lidt højere, når vi laver mad til andre i husstanden (13 %), end når vi kun laver mad til os selv (8 %), jf. Figur 20.

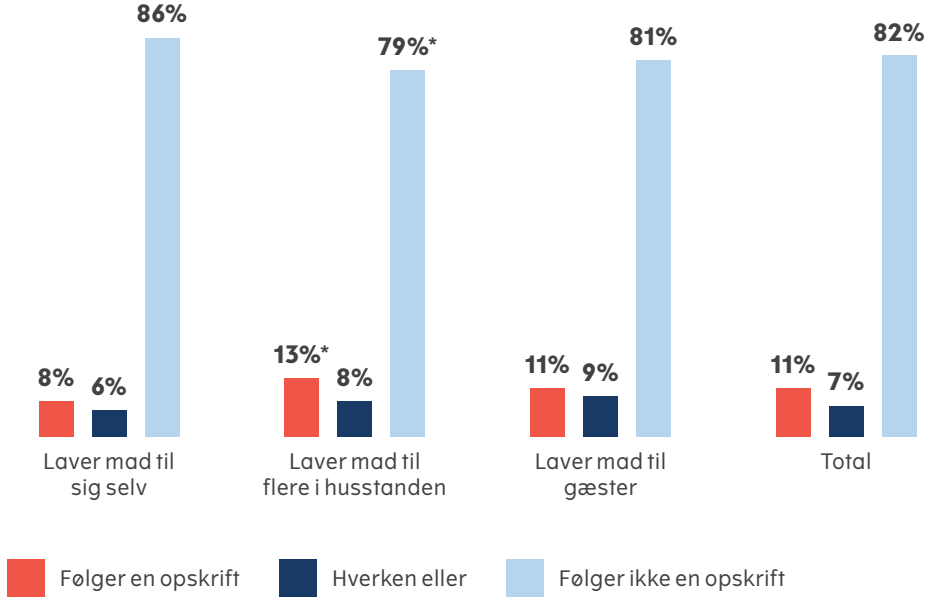
Opskrifter hjælper især danskere med manglende madlavningskompetencer
Vi bruger naturligt nok især opskrifter, når vi laver en ret for første gang. Her er det hver tredje (29 %), der gør brug af en opskrift. Derudover er der en større tendens til at bruge en opskrift, når man selv vurderer sine madlavningskompetencer som mangelfulde. I den gruppe er det hver syvende (15 %), der bruger en opskrift til at lave aftensmad på en typisk aften, og hver ottende (13 %), der følger en opskrift, selvom de laver en velkendt ret (tal ikke vist).

Figur 20

8 ud af 10 danskere følger ikke en opskrift.

Figuren viser svar på spørgsmålet: "Hvad passer bedst på din tilgang til madlavningen i går?". Fordelt på, hvem man lavede aftensmad til i privat hjem.

Kilde: Madkultur22
N=1.120
Heraf N(laver mad til sig selv)=459, N(laver mad til flere i husstanden)=547, N(laver mad til gæster)=114.
Kun respondenter, som selv er med til at lave mad, og som spiser i et privat hjem.
* Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem "laver mad til sig selv" og "laver mad til flere i husstanden".
Pga. afrunding er det ikke alle søjler, der summer til 100%.



Madlavningen er sjældent nøje planlagt

Knap halvdelen af danskerne planlægger aftenens menu kort før spisetid – enten om eftermiddagen på vej hjem eller om aftenen, når sulten har meldt sig. Når vi skal have gæster, eller menuen står på helt og aldeles hjemmelavet mad, sker planlægningen i lidt bedre tid. Den største spontanitet ift. indholdet på aftensbordet ses hos de unge. Madplaner er derimod mest udbredt blandt familier med større børn.

Mange planlægger aftensmaden kort før spisetid

Godt fire ud af ti danskerne (43 %) planlægger aftenmenuen tæt på spisetid. Således er det 20 %, som planlægger menuen samme eftermiddag på vej hjem fra arbejde eller skole, og 23 %, som planlægger samme aften, når sulten allerede har meldt sig.

Halvdelen af os (50 %) planlægger aftensmaden om morgenen, dagen før eller flere dage før, mens kun 7 % tager planlægningen et skridt videre og gør brug af en madplan for flere af de kommende måltider, jf. Figur 21.

Når vi først planlægger menuen på selve dagen, er det ikke nødvendigvis et udtryk for en nedprioritering af måltidet. Det kan lige så vel være udtryk for, at vi bevidst vælger – og for nogles vedkommende er gode til – at planlægge og organisere måltiderne fleksibelt i en hverdag, hvor der også skal være plads til spisning, forældreskab, familie- og venskabsaktiviteter, arbejde og meget andet (Halkier, 2022).

Planlægning sker i bedre tid, når vi skal have gæster

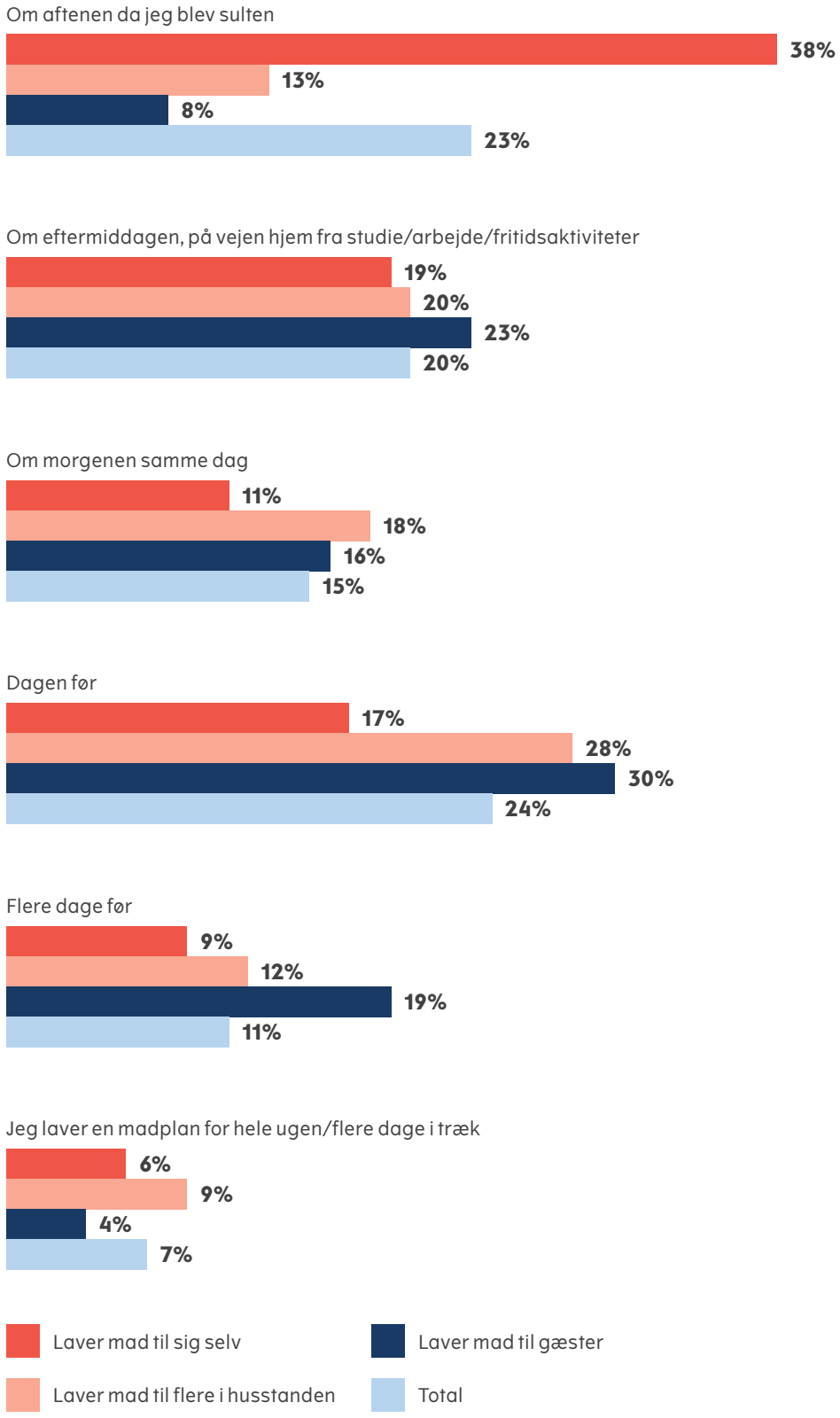
Hvem vi laver mad til, har stor betydning for planlægning af aftensmaden. Når vi kun laver aftensmad til os selv, er det fire ud af ti (38 %), som planlægger menuen samme aften, og hver femte (19 %), som planlægger om eftermiddagen. Anderledes ser det ud, når vi får gæster: Her er det hver femte (19 %), der planlægger maden flere dage i forvejen, jf. Figur 21.

Madplaner bruges oftest, når vi laver mad til andre i husstanden. Så er det hver tiende (9 %), der planlægger menuen som led i en madplan for hele ugen eller for flere dage i træk, jf. Figur 21.

Figur 21

Fire ud af ti danskere planlægger aftenmenuen samme eftermiddag eller aften.

Figuren viser svar på spørgsmålet: "Hvornår planlagde du, hvad du skulle spise til aftensmad i går?" Fordelt på, hvem man laver aftensmad til i privat hjem.



Kilde: Madkultur22
N=1.120
Heraf N(laver mad til sig selv)=459, N(laver mad til flere i husstanden)=547, N(laver mad til gæster)=114.
Indeholder kun aftensmåltider defineret som helt hjemmelavet, overvejende hjemmelavet, overvejende færdiglavet og færdigret.
Kun respondenter, som selv er med til at lave mad, og som spiser i et privat hjem.

Unge planlægger oftere menuen kort før spisetid

En tidligere undersøgelse af Madkulturen omhandlende unges madspilds- og forbrugsvaner viser, at de unge i høj grad planlægger aftensmåltidet på vej hjem fra skole og arbejde eller om aftenen, når de er blevet sultne (Madkulturen, 2021c). Samme billede ser vi i denne undersøgelse, hvor hver tredje af de unge mellem 18-25 år (34 %) beslutter, hvad de skal lave til aftensmad, samme aften, og hver fjerde (25 %) planlægger aftenmenuen om eftermiddagen på vej hjem fra skole eller arbejde, jf. Figur 22.

I de ældre aldersgrupper er billedet noget anderledes. Her er der langt flere, der planlægger aftenmenuen i forvejen, end blandt de unge.

Færdigretter bruges ofte som en spontan løsning

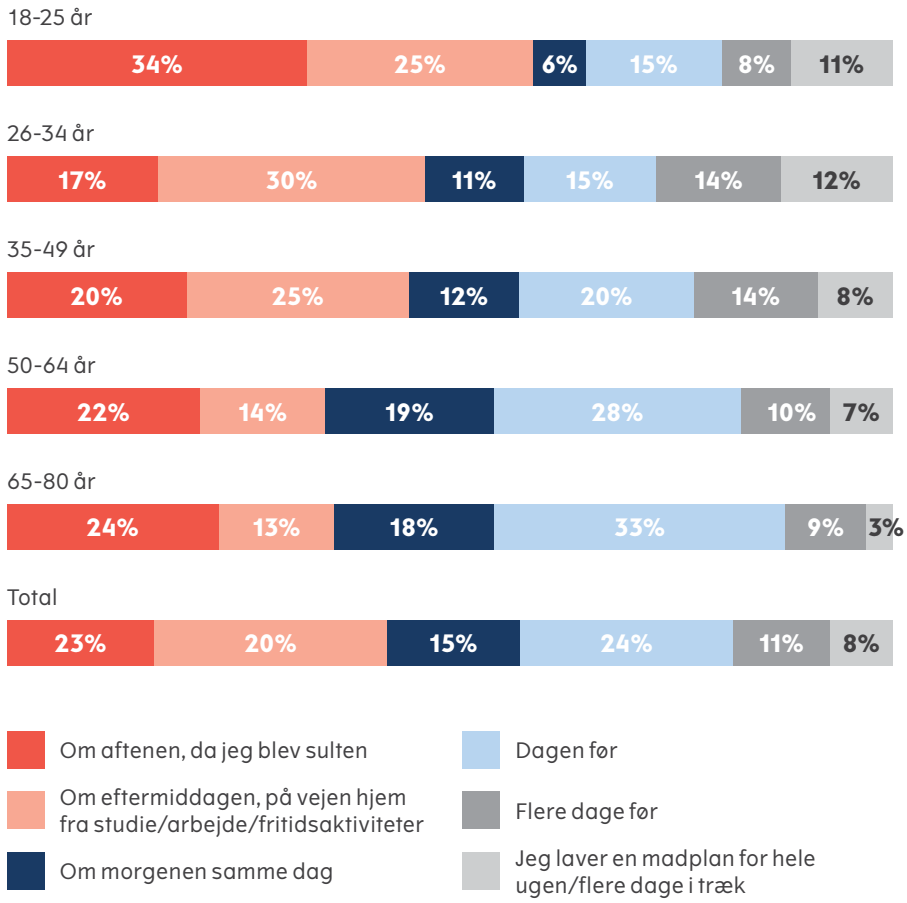
Zoomer vi ind på madlavning i form af at tilberede en færdigret, sker planlægningen i endnu højere grad tæt på spisetid. Knap halvdelen af dem, der laver en færdigret til aftensmad (45 %), planlægger menuen om aftenen, når de er blevet sultne. Kun hver sjette (15 %) planlægger sin aftensmad med færdigret dagen før eller flere dage i forvejen.

Færdigretterne står særligt i kontrast til den helt og aldeles hjemmelavede mad, hvor godt fire ud af ti (42 %) planlægger menuen dagen før eller flere dage i forvejen, og for hver tiende (9 %) har menuen været en del af en ugentlig madplan (tal ikke vist).

Figur 22

Hver tredje ung planlægger aftensmaden samme aften, når de er blevet sultne.

Figuren viser svar på spørgsmålet: "Hvornår planlagde du, hvad du skulle spise til aftensmad i går?" Fordelt på alder.



Kilde: Madkultur22
N=1.143
Heraf N(18-25 år)=108, N(26-34 år)=137, N(35-49 år)=298, N(50-64 år)=281, N(65-80 år)=319.
Indeholder respondenter, der har lavet aftensmåltider beskrevet som helt hjemmelavet, overvejende hjemmelavet, overvejende færdiglavet og færdigretter
Pga. afrunding er det ikke alle søjler, der summer til 100%.

45 %

af dem, der laver en færdigret, planlægger menuen om aftenen, når de er blevet sultne.

42 %

af dem, der laver helt og aldeles hjemmelavet mad, planlægger menuen dagen før eller flere dage i forvejen.

Familier med større børn gør oftest brug af madplaner

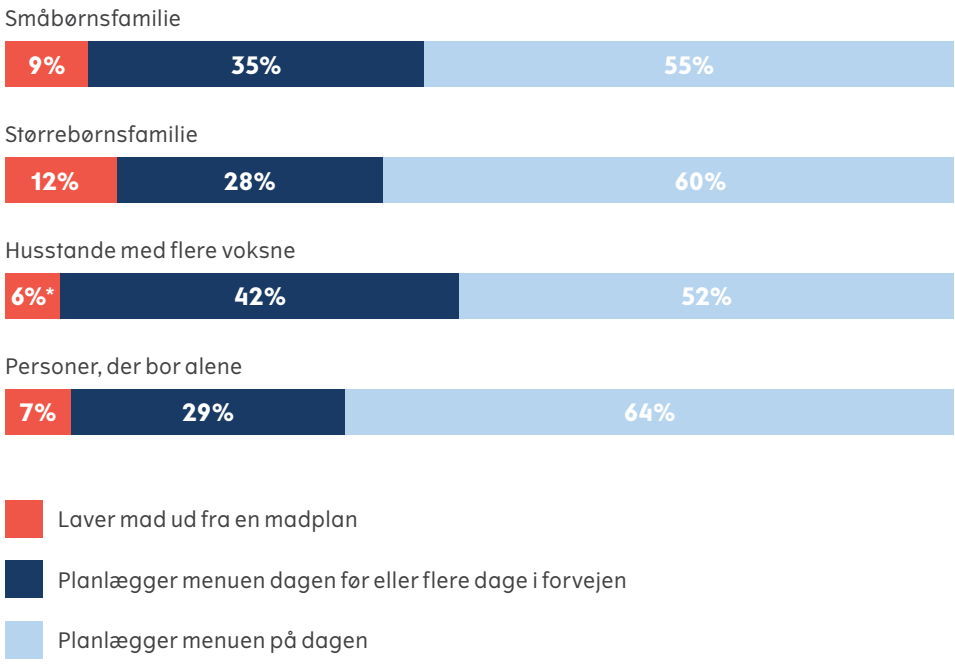
Familier med hjemmeboende børn på over 7 år er den gruppe, der oftest gør brug af en madplan. Det gælder for hver ottende dansker i de familier (12 %). Husstande bestående af flere voksne uden børn og personer, der bor alene, er omvendt dem, der sjældnest gør brug af en madplan.

Andre undersøgelser har peget på, at madplaner tit bruges, fordi de er med til at spare tid og penge i forbindelse med indkøb, og for at undgå impulskøb og madspild (Landbrug & Fødevarer, 2019b). Således kan madplaner bidrage til mere overskud for børnefamilier, hvor hverdagen er mere struktureret og forudsigelig sammenlignet med husstande uden børn.

Figur 23

Familier med større børn gør oftest brug af madplaner.

Figuren viser svar på spørgsmålet: "Hvornår planlagde du, hvad du skulle spise til aftensmad i går?" Fordelt på boform.



Kilde: Madkultur22
N=1.142
Heraf N(småbørnsfamilier)=108, N(størrebørnsfamilie)=154, N(Husstand med flere voksne)=490, N(personer, der bor alene)=390.
Indeholder respondenter, der har lavet aftensmåltider beskrevet som helt hjemmelavet, overvejende hjemmelavet, overvejende færdiglavet og færdigretter.
* Indikerer en statistisk signifikant forskel fra størrebørnsfamilier
Pga. afrunding er det ikke alle søjler, der summer til 100%.

Manglende opfindsomhed er den største barriere for madlavning

Generelt vurderer danskerne, at den hjemmelavede mad smager bedre, er den sundeste, mest klimavenlige og den, der giver størst tilfredshed (kapitel 1). Alligevel spiser færre danskere hjemmelavet mad til aftensmad end tidligere. For at forklare det paradoks har vi spurgt ind til de barrierer, danskerne oplever for den daglige madlavning.

Den mest udbredte barriere for madlavningen er manglende opfindsomhed, og særligt børnefamilierne føler sig udfordret på kreativiteten. Generelt oplever unge oftere end ældre, at manglende tid, madlavningsevner, opfindsomhed og økonomi står i vejen for madlavningen. Når man oplever disse faktorer som barrierer, ender man oftere med at spise færdigretter og takeaway til aften.

Manglende opfindsomhed er den største barriere

Halvdelen af danskerne (50 %) oplever det at finde på, hvad de skal lave til aftensmad, som en udfordring for den daglige madlavning. Omkring hver femte anser manglende tid (20 %) og manglende madlavningsevner (18 %) som barrierer for at lave mad. Økonomien opfattes derimod sjældent som en årsag til, at vi afstår fra at lave mad (6 %), jf. Figur 24.

Barriererne for at lave mad bliver mindre med alderen

På tværs af de fire barrierer for madlavning gælder det, at de opleves stærkere blandt unge end blandt ældre. Godt en tredjedel af de helt unge danskere mellem 18-25 år (35 %) oplever fx, at de ikke har tid til at lave hjemmelavet mad. For danskerne mellem 65 og 80 år er det blot 6 %, der ikke føler, de har tid til at lave mad. Samme mønster gælder for de tre andre barrierer, jf. Figur 25.

Jo færre madlavningskompetencer – jo større barriere

Barrierer for madlavning hænger også sammen med graden af madlavningskompetencer. Når man selv oplever, at ens madlavningsevner ikke er tilstrækkelige, er det samtidig mere sandsynligt, at man oplever barrierer for madlavningen i form af manglende tid (28 %), evner (45 %), økonomi (12 %) og opfindsomhed (67 %). For danskere med tilstrækkelige madlavningskompetencer oplever kun 17 %, at manglende tid er en barriere for at lave mad, 8 % at manglende evner holder dem tilbage, 4 % at økonomien står i vejen for madlavning, og 42 % at det at finde på, hvad de skal lave til aftensmad, er en barriere (tal ikke vist).

67 %

af dem, der finder deres madlavnings-evner utilstrækkelige, oplever manglende opfindsomhed som en barriere for at lave mad.

42 %

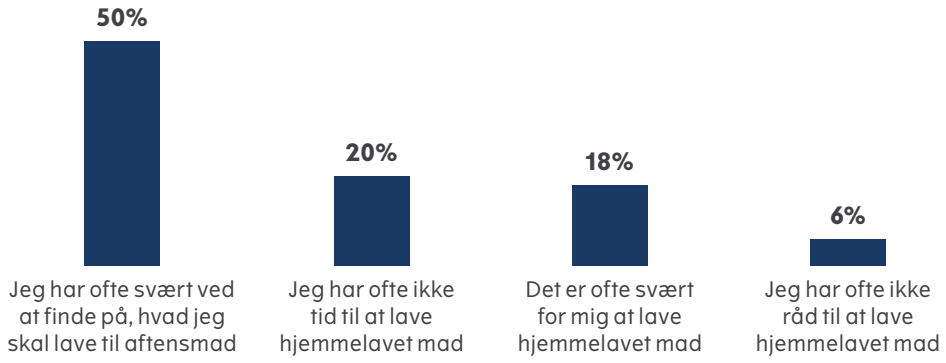
af dem, der finder deres madlavnings-evner tilstrækkelige, oplever manglende opfindsomhed som en barriere for at lave mad.

Figur 24

Hver anden har svært ved at finde på aftenmenuen.

Figuren viser de andele, der er enige eller meget enige i nedenstående udsagn om barrierer for madlavningen.

Kilde: Madkultur22
N=2.158.

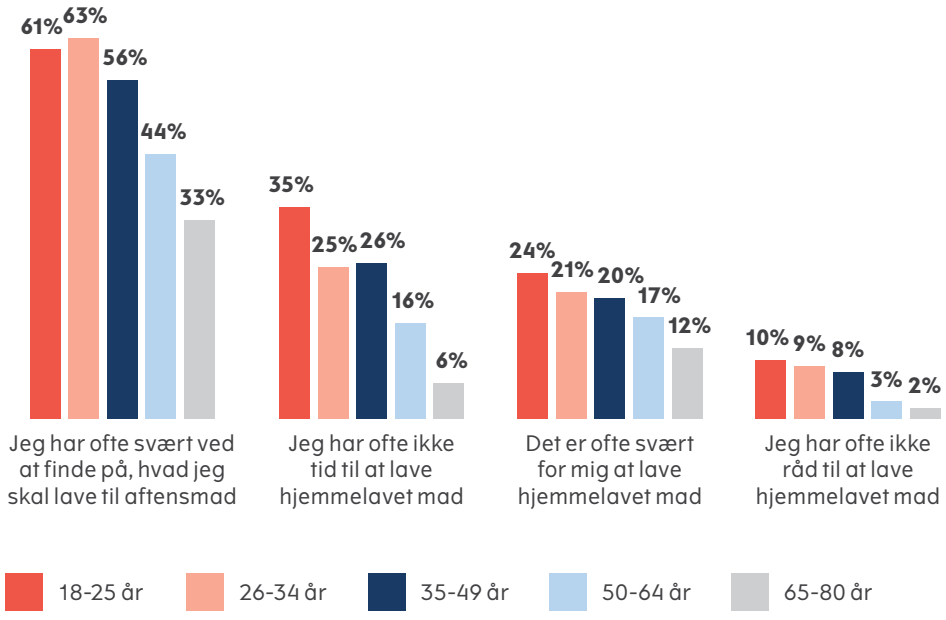


Figur 25

De unger oplever i større grad barrierer for at lave mad.

Figuren viser de andele, der er enige eller meget enige i nedenstående udsagn om mulige barrierer for at lave mad.

Kilde: Madkultur22
N=2.158.



Børnefamilier har særligt svært ved at finde på aftenens menu
Som tidligere nævnt er det halvdelen af danskerne (50 %), der oplever manglende opfindsomhed som en barriere for madlavningen. Det gælder dog ikke i lige høj grad for alle grupper af danskere. Ud over alder (jf. Figur 25) spiller husstandens sammensætning også en rolle.

Blandt danskere, der bor alene, er det 44 %, som ser manglende opfindsomhed som en barriere for madlavningen. Anderledes ser det ud for børnefamilierne – særligt familier med børn under syv år. Her er det to ud af tre (62 %), der er enige eller meget enige i, at det at finde på, hvad de skal lave til aftensmad, er en barriere for at lave mad.

Når børnefamilier i særlig grad oplever det som en udfordring at finde på, hvad aftenmenuen skal indeholde, kan det hænge sammen med det hensyn, man tager til børnenes appetit og smagspræferencer. I den forbindelse skal man som forældre være opmærksom på en diskrepans mellem forældrenes og børnenes egen oplevelse af, hvor kræsne børnene er. Ifølge en nyere undersøgelse er det hver tredje forælder (31 %), som mener, at deres barn eller børn er kræsne, mens hvert fjerde barn (26 %) vurderer sig selv som kræsen (Arla Fonden, 2022).

Barriererne har betydning for, hvor ofte vi vælger færdigretter og takeaway
Blandt de danskere, der angiver manglende tid, madlavningsevner og opfindsomhed som barrierer for deres madlavning, spiser en større andel færdigretter og takeaway på en typisk aften.

For dem, der oplever manglende madlavningsevner som en barriere, er det fx en femtedel (18 %), der spiser færdigretter på en gennemsnitlig aften – mod kun 6 % af dem, der oplever at have tilstrækkelige madlavningsevner. Det samme gør sig gældende for dem, der oplever manglende tid som barriere – her spiser 13 % færdigretter, hvilket kun gælder for 7 % af dem, der ikke ser tiden som en barriere, jf. Figur 26.

62 %

af danskerne med små børn er enige i, at det at finde på, hvad de skal lave til aftensmad, er en barriere for at lave mad.

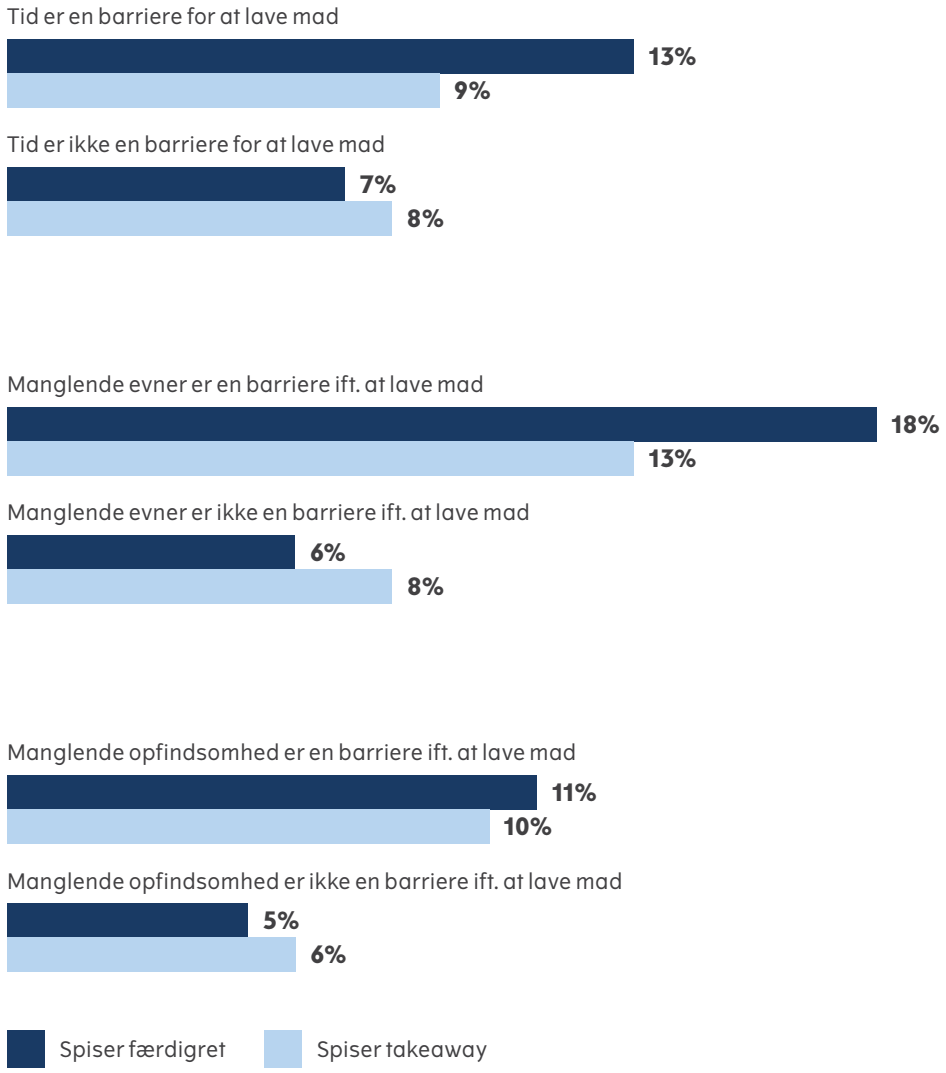
44 %

af danskerne, der bor alene, er enige i, at det at finde på, hvad de skal lave til aftensmad, er en barriere for at lave mad.

Figur 26

Jo flere barrierer for madlavning, jo større brug af takeaway og færdigretter.

Figuren viser de andele af befolkningen, der spiser takeaway og færdigretter. Fordelt på, om de er enige eller uenige i nedenstående udsagn om mulige barrierer for at lave mad.



Kilde: Madkultur22
N=2.042.
Respondenter, der har angivet "hverken enig eller uenig" eller "ved ikke" til de tre udsagn, fremgår ikke af grafen.

4

Hvordan bruger vi convenience i madlavningen?

Convenience er en integreret del af den danske madkultur.

Convenience omfatter alle typer af madvarer, hvor en del af tilberedningen allerede er klaret, inden de havner hjemme hos os i køkkenet. Størstedelen af danskerne gør brug af en eller flere former for convenienceprodukter i deres madlavning, og da disse produkter kan tage sig ud på mange måder, spiller de også ind i vores madlavning på forskellige måder. Det betyder, at convenience-produkter enten kan understøtte en madlavningspraksis (fx ved at bruge klargjorte, hakkede gulerødder i kødsovsen), eller de kan helt eller delvist erstatte madlavningen, for eksempel ved at falaflerne købes færdiglavede og klar til at varme i ovnen, eller ved at madlavningen består i at opvarme en færdigkøbt tomatsuppe. Når madlavningen erstattes af færdiglavede convenience-produkter, går vi på kompromis med smag og tilfredshed. Convenience-produkter er dog meget populære blandt danskerne og bliver i høj grad brugt i madlavningen, fordi de hjælper os med at spare tid, oprydning og indkøb, samtidig med at de imødekommer vores store udfordring med at finde på, hvad aftenmenuen skal bestå af. I det følgende skelner vi mellem klargjorte convenience-produkter (fx skyllet og snittet salat), færdiglavede convenience-produkter (fx rugbrød eller færdiglavede nuggets) og færdigretter (fx frysepizza).

Kapitel 4 viser

Convenience-produkter er udbredt i mange afskygninger
Tre ud af fire danskere bruger convenience-produkter i en eller anden afskygning i deres madlavning. Produkterne spænder lige fra klargjorte råvarer, som gør madlavningen en smule lettere, til færdigretter, der stort set erstatter vores egen indsats i køkkenet. Mest udbredt er madlavning med et eller flere færdiglavede produkter i kombination med klargjorte eller hele råvarer. Hvordan vi konkret bruger convenience-produkter, hænger tæt sammen med, hvilke retter vi laver.

Convenience kan gå ud over velsmag, sundhed og klimahensyn
Når vi bruger færdiglavet convenience eller færdigretter i vores madlavning, går vi oftere på kompromis med smag, sundhed og klima, end når vi madlavning foregår uden brug af convenience. Derimod oplever vi lige så stor sundhedsværdi, smagstilfredshed og klimavenlighed, når vores madlavning blot bliver understøttet af klargjorte convenience-produkter, som når vi laver mad helt uden brug af convenience-produkter. Madlavning, der er understøttet af klargjorte convenience-produkter, kan på den måde være med til at hjælpe os i mål med det gode måltid.

Convenience fungerer som en praktisk hjælper i køkkenet, når hverdagen er presset på tid
Spørger vi danskerne, hvorfor de gør brug af convenience i deres madlavning, svarer langt de fleste, at det sparer dem tid i køkkenet. Ser vi på tiden, vi bruger på at lave mad, reduceres den da også markant, når vi bruger færdiglavet convenience og færdigretter i madlavningen. Convenience-produkter er altså i højere grad en praktisk hjælper i en hverdag presset på tid og overskud, fremfor noget vi bruger for at tilføje sundhed og velsmag til vores måltider. Særligt de unge bruger convenience-produkter i madlavningen, fordi de oplever, at det sparer dem for opvask og oprydning. Personer, der bor alene, motiveres desuden særligt af, at convenience-produkter kan hjælpe med at mindske madspild, fordi størrelserne er tilpasset deres behov.

Hvad er convenience?

Ordet convenience er afledt af det engelske ord for ”bekvemt” og bruges om madvarer, der på den ene eller anden måde skal gøre den daglige madlavning nemmere for os.

Convenience kan omfatte alt fra opblødte bønner på dåse og snittede grøntsager som elementer i madlavningen, til færdigretter som frysepizza eller lasagne, der kan opvarmes og udgøre et måltid i sig selv.

Begrebet dækker kort sagt alle typer af madvarer, hvor en del af tilberedningen allerede er klaret, inden de havner hjemme hos os i køkkenet[5].

Usynlig convenience

Mange convenience-produkter er så integrerede i vores madlavning, at vi ikke længere tænker over, at vi har fået hjælp til tilberedningen (Jackson et al., 2018). Det gælder dagligdagsprodukter som brød, makrel i tomat, marinerede sild, flåede tomater, pølser og meget andet, der indgår som faste ingredienser i vores madlavning.

Normaliseringen af convenience er måske tydeligst illustreret i vores undersøgelse ved, at halvdelen af de danskere, der selv oplever at lave et helt og aldeles hjemmelavet aftensmåltid, faktisk bruger et eller flere convenience-produkter i deres madlavning (tal ikke vist). Det hænger også sammen med, at convenience ofte blandes med uforarbejdede råvarer, så grænsen mellem madlavning med convenience og madlavning ”fra bunden” i praksis bliver svær at drage (Jackson et al., 2018).

70 år med convenience

Færdigretter og andre convenience-produkter kom til Europa i 1950'erne og vandt særligt frem i 1960'erne og 1970'erne. Deres fremgang blev drevet af det økonomiske opsving efter Anden Verdenskrig og af kvindernes stigende deltagelse på arbejdsmarkedet, der medførte et øget behov for hurtige og nemme madløsninger (Jackson et al., 2018).

Færdigretterne vandt lidt langsommere indpas i Danmark end i de øvrige nordiske og europæiske lande, blandt andet fordi nye køkkenteknologier som køleskab og fryser kom lidt senere ind i de danske hjem. Faktisk var det først i løbet af 1990'erne, at færdigretterne for alvor slog igennem herhjemme (Jackson et al., 2018).

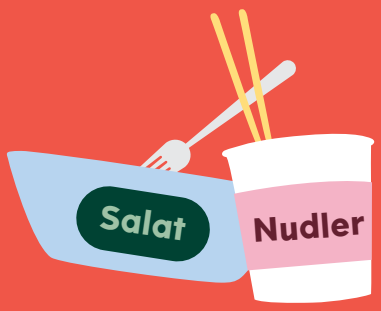
I løbet af de seneste årtier er danskerne til gengæld i høj grad hoppet med på convenience-bølgen. I dag er udbuddet af convenience både stort og varieret, og det omfatter mange forskellige grader af kvalitet både ift. velsmag, sundhed og klimavenlighed (Jackson et al., 2018). Omsætningstal viser, at salget af færdigretter har været stødt stigende over de seneste år, så der 2021 blev solgt 50 % flere færdigretter end i 2010 (Coop Analyse, 2021a).

Tre grader af forarbejdning i convenience

I vores undersøgelse har vi skelnet mellem tre typer af convenience: 1. "klargjort convenience", 2. "færdiglavet convenience" og 3. "færdigretter". Opdelingen bygger på graden af forarbejdning, som har fundet sted, før madvarerne kommer hjem i køkkenet. Det siger også noget om, hvor stor en indsats det så kræver af os at omsætte produkterne til et færdigt måltid.

Klargjort convenience

Færdiglavet convenience



Færdigretter

Convenience er udbredt i mange afskygninger

Tre ud af fire danske bruger convenience-produkter i deres madlavning. Graden af forarbejdning spænder lige fra klargjorte råvarer, som gør madlavningen en smule lettere, til færdigretterne, der mere eller mindre erstatter vores egen madlavning. Det mest udbredte er madlavning med en kombination af et eller flere færdiglavede produkter (fx færdiglavede fiskefrikadeller eller færdigkøbt brød) og klargjorte eller hele råvarer. Hvordan vi konkret bruger convenience, hænger tæt sammen med, hvilke retter vi laver.

De fleste af os har convenience med i køkkenet

På en typisk aften er det næsten tre ud af fire danskere (72 %), der bruger en eller anden form for convenience i madlavningen. Det kan være alt fra vaskede og snittede grøntsager til en færdigret, der bare skal varmes i mikroovnen.

Convenience kan understøtte eller erstatte madlavningen

Mens convenience ofte forstås som noget, der står i modsætning til at lave mad fra bunden med friske råvarer, er virkeligheden i dag, at convenience-produkter meget ofte blot udgør en del af de ingredienser, som indgår i aftensmaden. Fx er det tre ud af fire af dem, der bruger klargjorte og/eller færdiglavede convenience-produkter i deres madlavning (73 %), som også bruger uforarbejdede råvarer. Det betyder, at grænsen mellem det "at lave mad med convenience" og "at lave hjemmelavet mad fra bunden" i praksis er flydende.

I denne undersøgelse har vi inddelt danskernes madlavningspraksis i fire kategorier, ud fra hvor meget convenience fylder, og om convenience primært understøtter eller snarere erstatter vores egen madlavning. Inddelingen fungerer som en trappe, hvor det mest forarbejdede convenience-produkt i måltidet afgør, hvordan madlavningen defineres. Danskernes madlavning fordeler sig på alle fire trin, hvilket indikerer, at mange grader af convenience er udbredt i danskernes madlavning.

Det mest udbredte er madlavning, der inkluderer færdiglavede convenience-produkter, der er lige til at tage ud af pakken og bruge som et element i måltidet. Fx et færdigbagt flute, der bliver spist til en suppe lavet fra bunden. På andenpladsen kommer madlavning uden brug af convenience. Herefter følger madlavning med klargjort convenience, hvor en råvare er forberedt, men ikke lavet færdig for os – fx skyllet og snittet kål, der bliver brugt i en salat. Kun hver ottende gang, vi går i køkkenet, begrænser vi madlavningen til at opvarme eller på andre måder klargøre en færdigret, jf. Figur 27.

Hver fjerde får hjælp til madlavningen af klargjorte convenience-produkter

Knap hver fjerde dansker (24 %) får en smule hjælp til madlavningen ved at bruge et eller flere klargjorte convenience-produkter, ofte i kombination med hele råvarer (jf. Figur 27). Den klargjorte convenience kan bestå af fx vaskede og snittede grøntsager, tomater fra dåse eller en marineret kyllingefilet[6].

72 %

af dem, der laver mad, bruger convenience-produkter i den daglige madlavning.

Hver tredje bruger et færdiglavet produkt i deres madlavning
En tredjedel af danskerne (36 %) får en del mere hjælp til madlavningen på en typisk aften ved at bruge et eller flere færdiglavede convenience-produkter (jf. Figur 27). Det kan fx være færdigkøbte frikadeller, der varmes på panden og serveres sammen med kartofler og salat[7].

Madlavning med færdiglavet convenience består enten udelukkende af færdiglavede convenience-produkter eller af en kombination af færdiglavede convenience-produkter, klargjort convenience og/eller uforarbejdede råvarer.

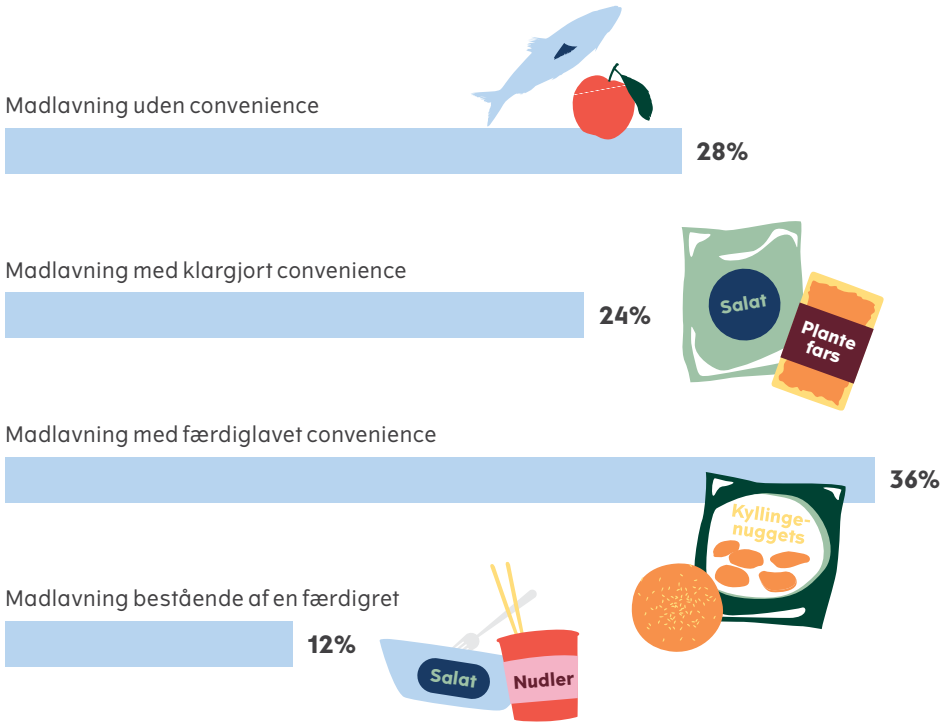
Den mest udbredte form for færdiglavet convenience er brødprodukter, som fx rugbrød, burgerboller eller tarteletter. Faktisk er det næsten en tredjedel (32 %) af dem, der bruger færdiglavet convenience i deres madlavning, som udelukkende bruger et færdiglavet brødprodukt i deres madlavning.

Figur 27

Madlavning med færdiglavet convenience er mest udbredt.

Figuren viser de andele, der hhv. laver mad uden convenience, med klargjort convenience, med færdiglavet convenience og madlavning bestående af en færdigret. Der vises kun personer, der selv var med til at lave mad.

Kilde: Madkultur22
N = 1.101
Heraf N(madlavning uden convenience)=319, N(madlavning med klargjort convenience)=269, N(madlavning med færdiglavet convenience)=385 og N(madlavning bestående af færdigretter)=128.



73 %

af dem, der bruger klargjorte og/eller færdiglavede convenience-produkter, bruger også uforarbejdede råvarer i deres madlavning.

Hver ottende nøjes med at varme en færdigret

Endelig er det hver ottende dansker (12 %), som på en typisk aften laver mad ved at opvarme eller på andre måder tilberede en færdigret (jf. Figur 27). I denne kategori indgår ikke andre typer af råvarer, og madlavningen kan derfor siges at være helt erstattet af convenience.

Færdigretter kan være en instant-ret som fx kopnudler, en færdigret fra frost som fx frysepizza eller forårsruller, en færdigret fra køl som fx en måltidssalat eller boller i karry, en færdigret fra varmemontre som fx frikadeller med brun sovs eller en måltidserstatning som fx en måltidsbar.

Hver ret sin convenience

Hvilken form for convenience vi bruger i madlavningen, hænger sammen med, hvilke retter vi laver til aftensmad.

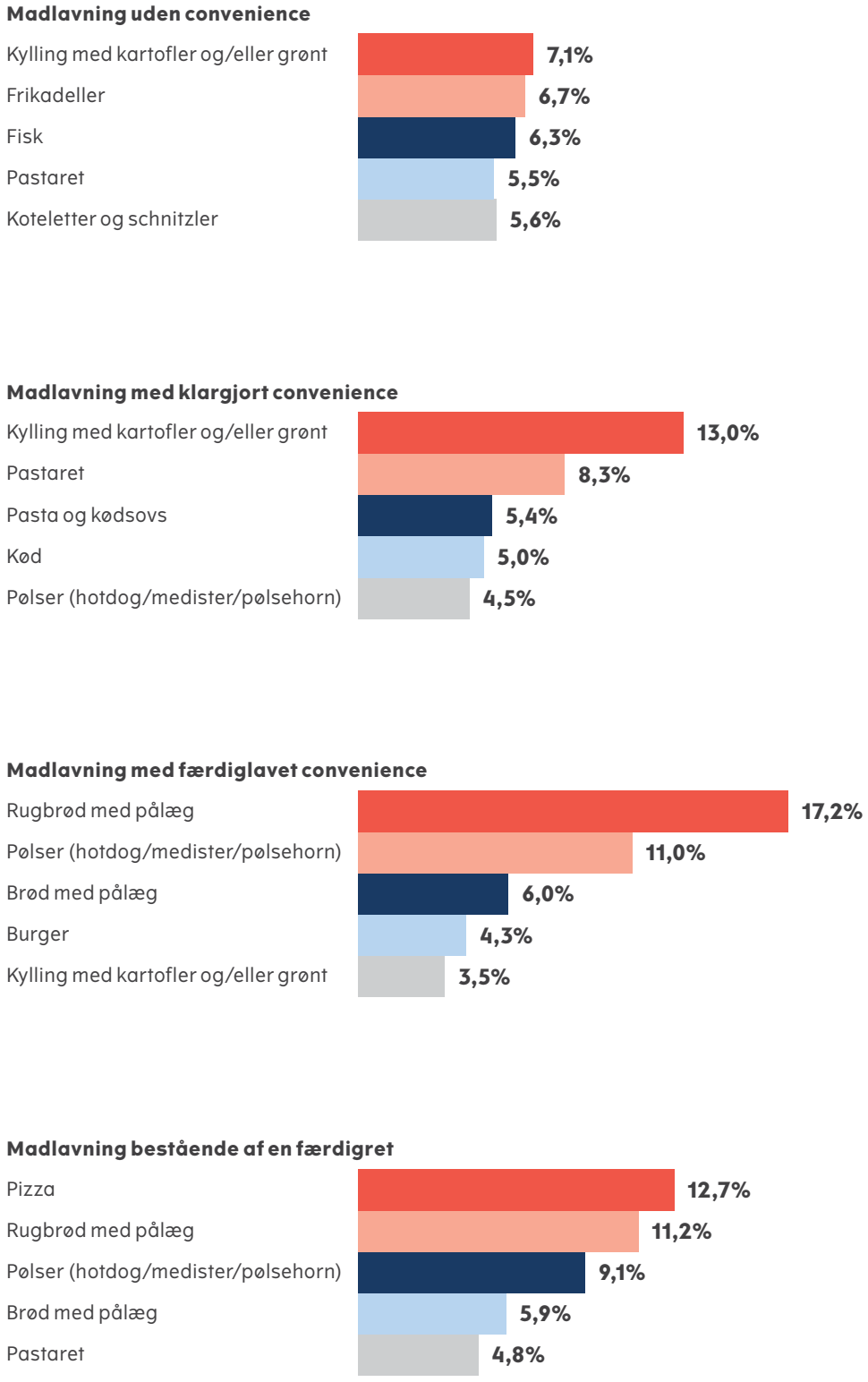
Når convenience ikke indgår i madlavningen, eller når klargjort convenience bruges til at understøtte madlavningen, er det retter som kylling med kartofler og/eller grøntsager, frikadeller, fisk og pastaretter, vi oftest laver. Det er med andre ord retter, som kræver en del forarbejdning, tilberedning og tilsmagning, jf. Figur 28.

Når vi bruger færdiglavet convenience i vores madlavning, er det typisk mere simple retter, vi laver, som fx burger eller brød med pålæg. Men færdiglavet convenience kan også hjælpe os med at komme hurtigere i mål med de ellers tidskrævende retter. Det gælder fx når vi spiser kylling med kartofler og/eller grøntsager, hvor vi erstatter nogle elementer med færdiglavet convenience som fx syltede agurker, jf. Figur 28.

Figur 28

Hver sjette får rugbrødsmadder, når madlavningen er delvist erstattet af færdiglavede produkter.

Figuren viser de andele, der laver nedenstående retter til aftensmad. Fordelt på madlavnings-praksis.



Kilde: Madkultur22
N=1.101
Heraf N(madlavning uden convenience)=319, N(madlavning med klargjort convenience)=269, N(madlavning med færdiglavet convenience)=385, N(bestående af en færdigret)=128.

Convenience er udbredt inden for flere råvarekategorier
Convenience findes inden for mange forskellige råvarer, hvor det er mere eller mindre udbredt. I Figur 29 har vi inddelt råvarerne i fem kategorier, foruden færdigretterne, og angivet udbredelsen af henholdsvis klargjorte og færdiglavede typer af convenience inden for hver af dem.

Grøntsagerne er tit gjort klar for os
Friske, uforarbejdede grøntsager og frugter indgår i mere end halvdelen (53 %) af danskernes madlavning. Men grønt og frugt udgør også en af de mest udbredte former for convenience, der tilsammen indgår i næsten hver tredje danskers madlavning (28 %), jf. Figur 29.

Det meste af denne convenience består af klargjort frugt og grønt. Herunder er det godt hver tiende (11 %), der bruger friskt frugt og grønt, som er klargjort på forhånd – fx skyllet salat, snittet salatblanding, champignon i skiver, hakket grønkål eller revne gulerødder. Lige så mange (10 %) bruger frugt og grønt fra frost eller konserves – fx frosne grøntsager, flåede tomater eller majs og bælgfrugter på dåse. Endelig er der 2 % af os, der bruger begge disse former for klargjorte grøntsagsprodukter i deres madlavning (tal ikke vist).

At convenience af frugt og grønt er populært i danskernes madlavning, understøttes af tal fra Coop Analyse, der viser, at salget af den slags produkter er tidoblet siden 2010 (Coop Analyse, 2021a). Det er særligt de friske, klargjorte grøntsager, såsom snittet og skyllet salat, der hitter om sommeren, mens klargjorte grøntsager fra frost ryger på panden eller i gryden om vinteren (ibid.).

I vores undersøgelse kan vi se, at de klargjorte grøntsager typisk ender i retter som kylling med kartofter, pastaretter eller pølser med tilbehør.

Brød er en udbredt form for convenience
Færdiglavede brødprodukter bruges i madlavningen af hver femte dansker (22 %) (Figur 29). Det er fx rugbrød, sandwichbrød, pitabrød, tortillas, burgerboller, tarteletskaller eller croissanter. Når vi laver mad med de færdiglavede brødprodukter, er det retter som rugbrød med pålæg og pølser med brød, der er populære.

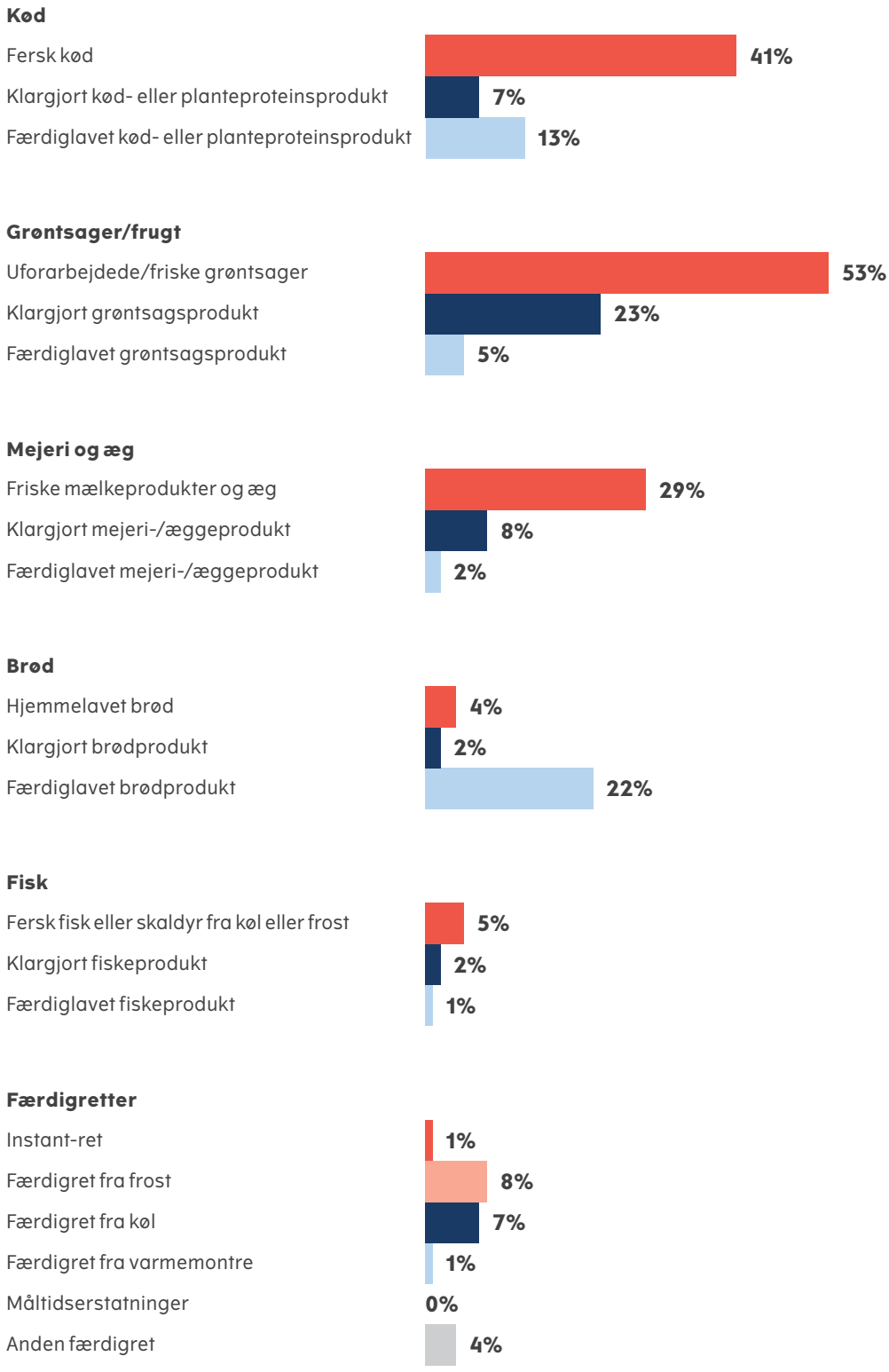
2 % af danskerne bruger et klargjort brødprodukt i deres madlavning, som fx en brødblanding eller en tærtedej.

Hver femte bruger convenience med kød eller proteinerstatning
Mens fire ud af ti danskere (41 %) bruger fersk kød i madlavningen på en typisk aften, er det hver femte (20 %), der i stedet tyer til et klargjort eller færdiglavet convenienceprodukt med kød. Heraf er det hver ottende af os (13 %), der bruger et eller flere færdiglavede kød- eller planteproteinsprodukter i vores madlavning. Opdeler vi denne gruppe, kan vi se, at 5 % bruger færdiglavet pålæg, som fx hamburgryg, leverpostej eller en pålægssalat, og 8 % bruger andre typer af færdiglavede kød- eller planteproteinsprodukter, som fx grillpølser, frikadeller, nuggets, falafler, spareribs eller tarteletfyld.

Figur 29

Mange forskellige typer af convenience indgår i danskernes aftensmad.

Figuren viser de andele af danskerne, der bruger nedenstående råvarer og convenience i deres madlavning på en typisk aften.



Kilde: Madkultur22
N=1.101
Indeholder kun respondenter, der selv var med til at lave mad.

Convenience kan gå ud over velsmag, sundhed og klimahensyn

Måden, vi bruger convenience på i vores madlavning, har en del at sige for, hvor tilfredse vi er med maden, og hvor sund og klimavenlig, vi vurderer den til at være. Mad lavet uden eller kun med klargjorte convenience-produkter vurderes højere på alle disse parametre end mad lavet med færdiglavede convenience-produkter – og især højere end færdigretter. Det til trods for, at færdigretternes smag er blevet bedre inden for de senere år. Det vidner om, at vi går på kompromis, når vi bruger færdiglavede convenience-produkter og færdigretter, mens klargjorte convenience-produkter faktisk kan være med til at hjælpe os i mål med det gode måltid.

Færdiglavet convenience og færdigretter vurderes som mindre sunde og klimavenlige

Når madlavningen bliver helt eller delvist erstattet af færdiglavet convenience eller færdigretter, går det ud over vores oplevelse af, hvor sund og klimavenlig maden er.

Fire ud af ti af os (43 %) vurderer måltidet som sundt, når vi laver mad med færdiglavede convenience-produkter. Det gælder kun hver tredje (30 %) af os, når madlavningen består i opvarme en færdigret.

Til sammenligning er det seks ud af ti (59 %), der vurderer deres måltid som sundt, når madlavningen kun understøttes af klargjorte convenience-produkter, og to ud af tre (65 %), når vi laver mad helt uden convenience-produkter, jf. Figur 30.

Også når det gælder måltidets klimabelastning, er madlavningen uden eller kun med klargjorte convenience-produkter tilsyneladende at foretrække. Her er det henholdsvis 19 % og 18 %, der vurderer deres måltid som klimavenligt. Det samme gælder for 13 % af dem, der laver mad med færdiglavet convenience, og kun 3 % af dem, der har opvarmet en færdigret, jf. Figur 30.

Når vi fjerner dele af vores madlavningspraksis ved at bruge færdiglavede produkter, oplever vi altså i høj grad selv, at det går ud over madens sundhed og klimavenlighed. Dog har mange af os svært ved at vurdere vores måltider med hensyn til klimavenlighed. Hver tredje dansker (34 %) angiver, at de ikke ved, hvor klimavenligt deres aftensmad er, og ved færdigretterne udtrykker næsten halvdelen af os (49 %) tvivl om måltidets klimavenlighed (tal ikke vist).

Færdiglavet convenience og færdigretter smager ikke helt så godt
Langt de fleste af os (92 %) synes selv, den mad, vi laver, smager godt (tal ikke vist). Det gælder i særlig høj grad, når vi laver mad udelukkende af uforarbejdede råvarer (97 %), eller når madlavningen kun understøttes af klargjorte convenience-produkter (96 %). Når der indgår færdiglavede convenience-produkter i madlavningen, falder andelen, der mener, at maden smager godt til 91 %, og når madlavningen består i at opvarme eller på anden vis klargøre en færdigret, gælder det for 83 %, jf. Figur 30.

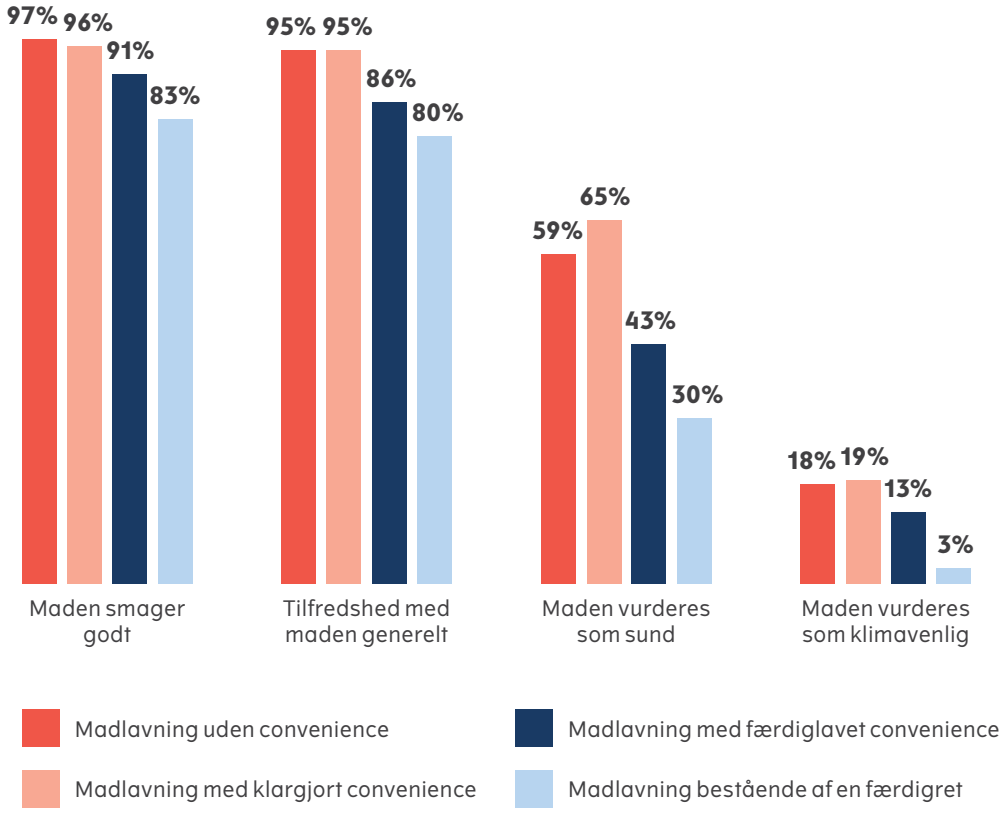
Samme mønster ses ved tilfredshed med maden, som generelt er på et højt niveau, men falder, når vi bruger færdiglavede convenience-produkter og færdigretter, jf. Figur 30.

En tidligere undersøgelse foretaget af Århus Universitet finder i tråd med dette, at 'bedre smag', 'kvalitet for pengene' og generelt 'bedre kvalitet end hjemmelavet mad' ikke er incitamenter til at benytte sig af færdigretter blandt forbrugerne. Når man alligevel vælger færdigretterne, er det, fordi det er tidsbesparende, nemt og bekvemt (Futtrup et al., 2021).

Figur 30

Jo mindre vi selv laver, jo lavere vurderer vi smag, tilfredshed, sundhed og klimavenlighed.

Figuren viser de andele af danskerne, der mener, at deres aftensmad smager godt eller rigtig godt, er sund eller rigtig sund, i høj eller meget høj grad er klimavenlig og er tilfredse med maden. Fordelt på madlavningspraksisser med convenience-produkter.



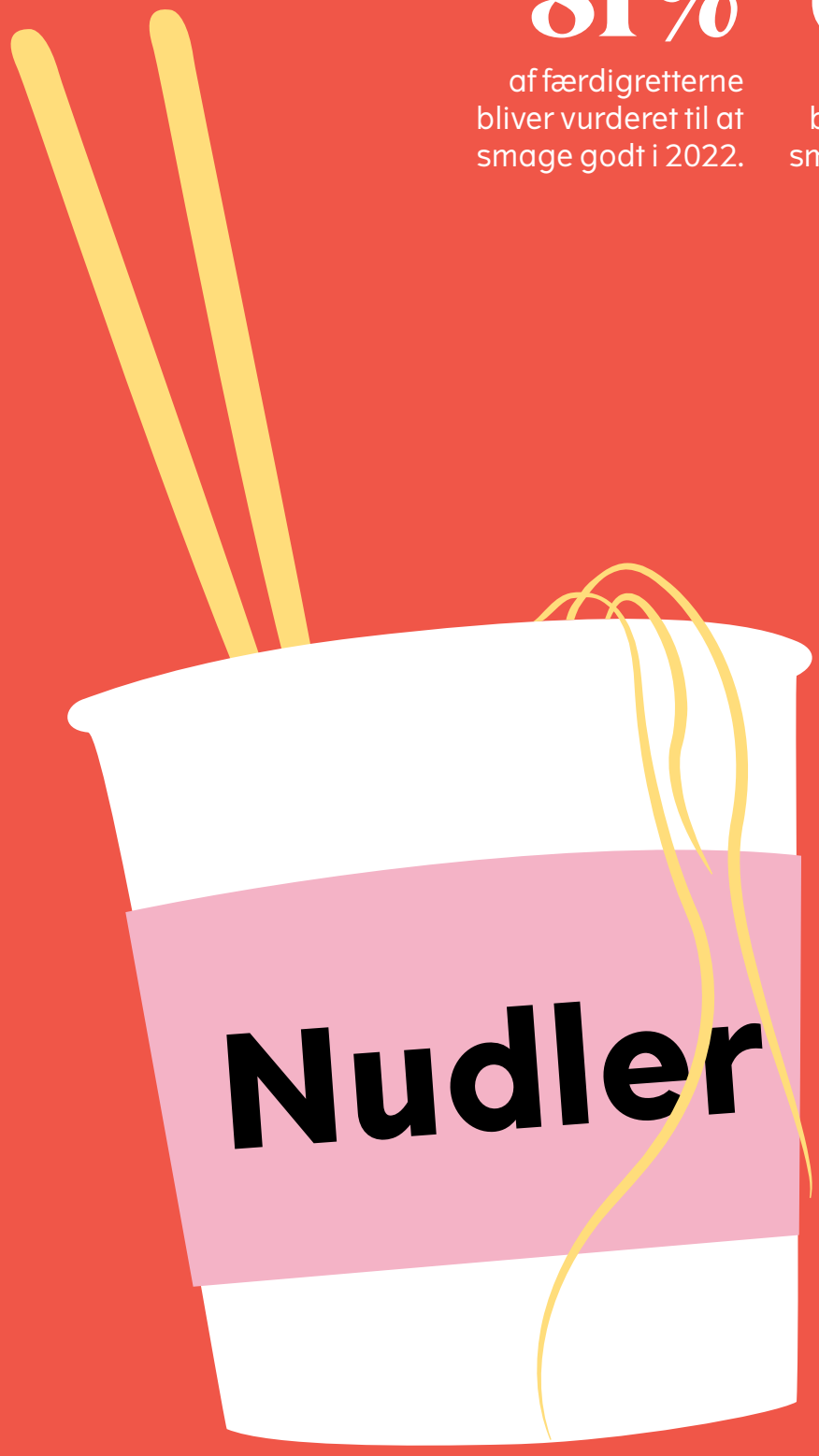
Kilde: Madkultur22
N=1.101.
Heraf N(madlavning uden convenience)=319, N(madlavning med klargjort convenience)=269, N(madlavning med færdiglavet convenience)=385, N(madlavning bestående af en færdigret)=128.

81 %

af færdigretterne bliver vurderet til at smage godt i 2022.

68 %

af færdigretterne blev vurderet til at smage godt i 2016.



Færdigretternes kvalitet er steget målt på smag og tilfredshed
Selvom færdigretter stadig vurderes til at være mindre velsmagende og medføre mindre tilfredshed end måltider, hvor vi selv har været mere med i madlavningsprocessen, vurderer vi i 2022 færdigretterne til at smage bedre end ved tidligere målinger. Knap syv ud af ti færdigretter (68 %) blev i 2016 vurderet til at smage godt, mens det i 2022 gælder otte ud af ti (81 %). Ligeledes var to ud af tre af dem, der spiste en færdigret (64 %) i 2016 tilfredse med maden, hvilket i 2022 gælder knap otte ud af ti (78 %)[8]. Det tyder altså på, at alternativerne til den hjemmelavede aftensmad er blevet bedre i forhold til smag og kvalitet.

Selvom færdigretternes smag nu opleves bedre end tidligere, vurderes færdigretternes sundhed dog fortsat lavt. I 2022 er andelen, der vurderer, at deres færdigret er sund, på niveau med 2017 (tal ikke vist).

Går man op i råvarekvalitet, laver man sjældnere mad med færdiglavede produkter og færdigretter
Vores forbrug af færdigretter hænger tydeligt sammen med, hvor meget vi går op i råvarekvalitet. Hvis man går op i høj kvalitet af råvarerne i ens mad, laver 7 % mad bestående af en færdigret. Færdigretter udgør til gengæld godt hvert fjerde måltid (29 %) for den andel af os, der ikke går så meget op i kvaliteten af råvarerne i vores mad (tal ikke vist).

Det resultat afviger fra konklusionen i en tidligere undersøgelse fra Landbrug & Fødevarer. Her ser man, at såkaldte madidealister, der har en stor interesse for madlavning og går meget op i kvaliteten af deres fødevarer, lige så ofte køber færdigretter som resten af befolkningen. Til gengæld ses det her, at madidealisterne typisk køber markant dyrere færdigretter, og at de går mere op i kvaliteten af de færdigretter, de vælger at købe (Landbrug & Fødevare, 2019a).

78 %
af dem, der spiser en færdigret i 2022, er tilfredse med maden, de spiser.

64 %
af dem, der spiste en færdigret i 2016, var tilfredse med maden, de spiste.

Tidsbesparelse driver i høj grad brugen af convenience

Særligt når vi bruger færdiglavede convenience-produkter og færdigretter i vores madlavning, oplever vi at gå på kompromis med sundhed og smag. Så hvorfor vælger vi alligevel disse løsninger relativt ofte? Spørger vi danskerne, er det særligt besparelse af tid, der er den store motivation for at invitere convenience-produkterne med i køkkenet. I praksis ser vi også, at madlavning med færdiglavet convenience og færdigretter reducerer tiden, vi bruger på madlavning. Convenience kan altså fungere som en praktisk køkkenhjælper i en dagligdag, der kan være presset på tid og overskud. Derudover kan convenience-produkter hjælpe os med at afgøre aftenmenuen, hvilket mange danskere finder udfordrende.

71 %

bruger et eller flere convenience-produkter, fordi de sparer tid ved ikke selv at lave maden fra bunden.

63 %

bruger et eller flere convenience-produkter, fordi de godt kan lide produktet.

58 %

bruger et eller flere convenience-produkter, fordi beslutningen om, hvad de skulle spise til aftensmad, blev nemmere.

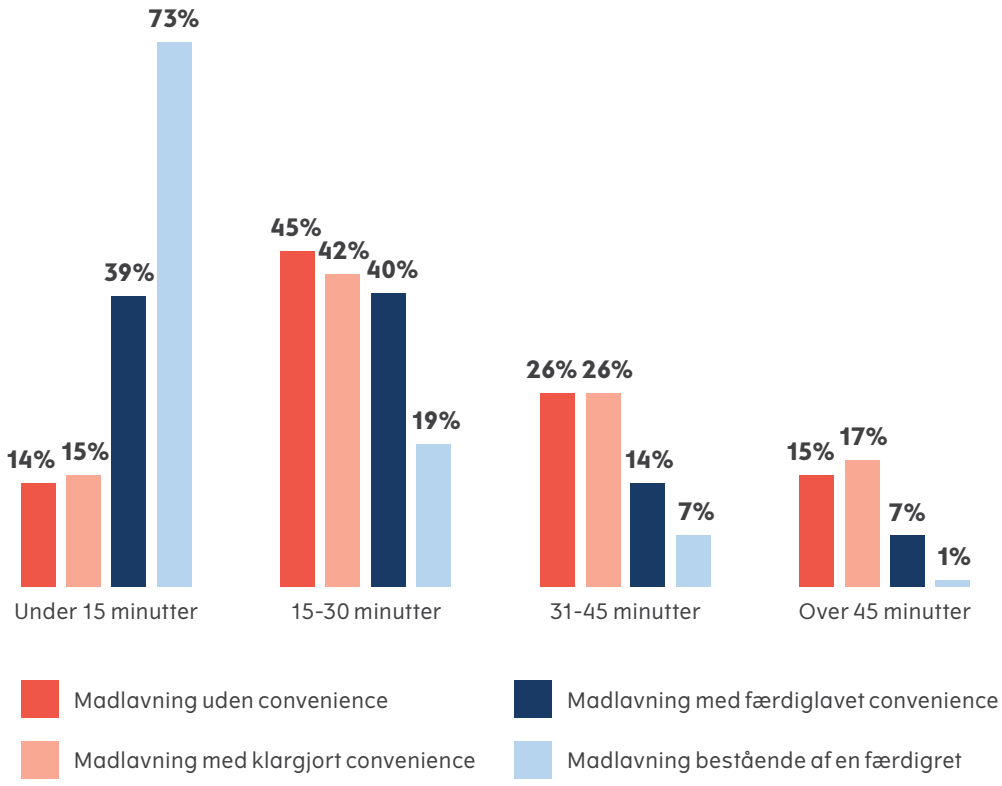
Færdiglavet convenience og færdigretter reducerer tiden i køkkenet
Tiden vi bruger på at lave mad, hænger (blandt andet) sammen med, hvordan vi bruger convenience-produkter i vores madlavning. I figuren nedenfor fremgår det, at vi bruger lige lang tid på madlavning, uanset om vi kun bruger uforarbejdede råvarer i vores madlavning, eller om vi får hjælp af klargjorte convenience-produkter. Brugen af klargjorte convenience-produkter (fx færdigsnittet salat, formede hakkebøffer eller tærtedej fra køl) reducerer altså ikke den tid, vi bruger i køkkenet, sammenholdt med madlavning udelukkende af uforarbejdede råvarer (jf. Figur 31). Når vi derimod bruger et eller flere færdiglavede convenience-produkter, går madlavningen hurtigere. Knap hver fjerde (39 %), der bruger færdiglavet convenience i deres madlavning, bruger mindre end 15 minutter i køkkenet. Når madlavningen består i at opvarme eller på anden vis klargøre en færdigret, er det tre ud af fire (73 %), der laver måltidet på under 15 minutter.

Vi bruger særligt convenience for at spare tid og lette beslutningen om aftenens menu
Det er også særligt et ønske om at spare tid, der motiverer os til at bruge convenience-produkter i madlavningen. Ser vi overordnet på alle former for convenience, er det syv ud af ti, der begrunder tilvalget af convenience med, at de sparede tid ved ikke selv at lave maden fra bunden. Herefter følger begrundelserne, at man godt kan lide produktet, og at beslutningen om, hvad man skulle spise til aftensmad, blev nemmere.

Figur 31

Helt erstattet madlavning tager kortest tid.

Figuren viser den tid, danskerne har brugt på madlavning, fordelt på madlavningspraksis med convenience-produkter.



Kilde: Madkultur22
N=1.101.
Heraf N(madlavning uden convenience)=319, N(madlavning med klargjort convenience)=269, N(madlavning med færdiglavet convenience)=385, N(madlavning bestående af en færdigret)=128.

Convenience hjælper, når der mangler tid og overskud til madlavningen
Overordnet set bruger vi oftest convenience-produkter i vores madlavning, fordi vi oplever, at det hjælper på manglende tid og overskud til madlavning. Convenience-produkter fungerer hermed i høj grad som praktisk hjælp i madlavning. Opdeler vi convenience-produkterne i de tre kategorier – klargjorte convenience-produkter, færdiglavede convenience-produkter og færdigretter – ser vi kun små forskelle i begrundelserne for at bruge dem i madlavningen.

Blandt personer, der har anvendt et eller flere klargjorte convenience-produkter (fx snittet salat, majs på dåse, formede hakkebøffer, plantefars, rørt fiskefars, måltidskit, revet ost, klargjort melblanding eller dej fra køl), begrunder flest deres valg med, at de rigtig godt kan lide produktet (62 %), at de sparede tid ved ikke selv at lave det fra bunden (58 %), samt at størrelsen var tilpasset deres behov, og de derfor undgik madspild (54 %) (jf. Figur 32).

Blandt personer, der har gjort brug af et eller flere færdiglavede produkter i deres madlavning (fx færdigkøbt kartoffelsalat, tortilliachips, færdigkøbte frikadeller, falafler eller fiskefrikadeller, fiskepinde, færdigkøbt tzatziki, færdigkøbt rugbrød og pitabrød), er flest enige i, at årsagen er, at de sparede tid ved ikke selv at lave det fra bunden (75 %), at de godt kan lide produktet (65 %), og at de ikke havde lyst til selv at lave det fra bunden (64 %) (jf. Figur 32).

Valg af færdigretter, såsom kopnudler, frysepizza, boller i karry som færdigret, måltidssalat og måltidsshakes, begrundes oftest med, at man sparede tid ved ikke selv at lave det fra bunden (84 %), at beslutningen om, hvad man skulle spise til aftensmad, blev nemmere (70 %), og at man sparede oprydning og opvask ved ikke selv at lave det fra bunden (69 %). På den måde drives brugen af færdigretter særligt af praktiske forhold rundt om madlavningen – herunder tidsforbrug, oprydning og opvask. Desuden ser vi, at jo mere færdiglavet convenience-produkterne er, desto mere begrundes valget med, at vi bliver hjulpet i forhold til oprydning, manglende opfindsomhed, indkøb og mangel på tid generelt.

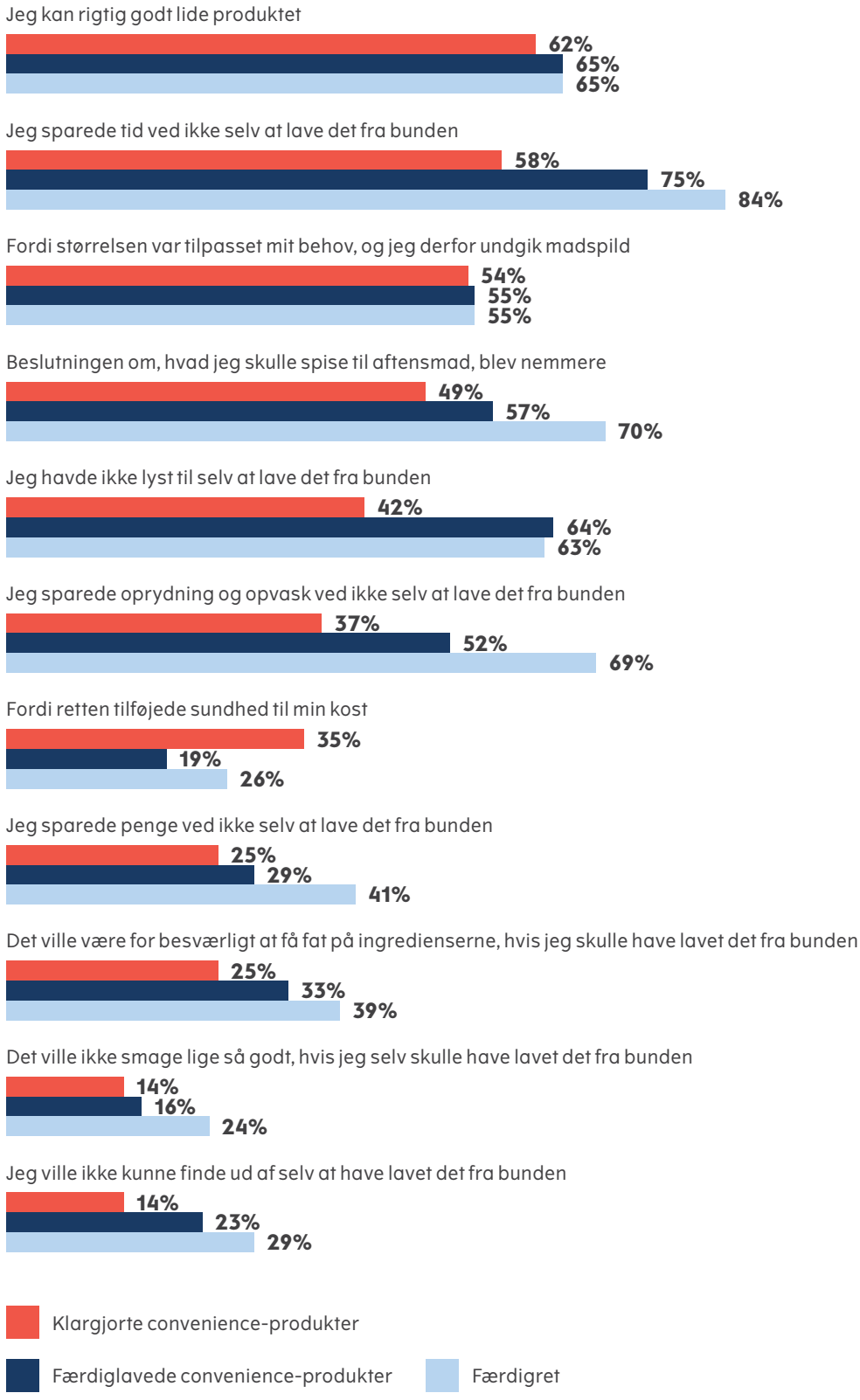
At det netop er disse årsager – at man sparer tid (herunder oprydning og opvask) samt at beslutningen om, hvad man skulle spise til aftensmad, blev lettere – harmonerer desuden med de barrierer, som flest danskere oplever ift. at lave mad (jf. Kapitel 3). Halvdelen af danskerne (50 %) oplever det at finde på, hvad man skal lave til aftensmad, som en barriere ift. at lave mad. Og hver femte (22 %) mener, at manglende tid er en barriere for deres madlavning.

En undersøgelse af Landbrug & Fødevarer (2019a) understøtter desuden denne pointe om, at danskerne vælger færdigretter for at spare tid i en presset hverdag. Undersøgelsen finder, at det generelt er over halvdelen af danskerne, der oplever, at de ikke har tid nok til at gøre alle de ting, som de gerne vil. Blandt børnefamilier gælder det to ud af tre. Undersøgelsen finder ligeledes, at færdigretter og convenience-produkter generelt oftest begrundes med, at de var hurtige og nemme at tilberede.

Figur 32

Smag og tid er de to hyppigste begrundelser for brugen af convenience-produkter.

Figuren viser de andele af danskerne, der er enige eller meget enige i følgende udsagn om årsagen til deres valg af klargjorte convenience-produkter, færdiglavede convenience-produkter og færdigretter.



Kilde: Madkultur22
N(klargjorte convenience-produkter)=396, N(færdiglavede convenience-produkter)=301, N(færdigret)=231.

35 %

af dem, der bruger klargjort convenience, begrunder det med, at produktet tilføjede sundhed til deres kost.

19 %

af dem, der bruger færdiglavet convenience, begrunder det med, at produktet tilføjede sundhed til deres kost.

Særligt unge bruger convenience for at spare opvask og oprydning
Særligt den yngste del af befolkningen mellem 18-25 år angiver det at spare oprydning og opvask som en årsag til at bruge klargjorte og færdiglavede convenience-produkter i deres madlavning. Ved brug af færdiglavede produkter angiver otte ud af ti unge mellem 18-25 år (86 %), at de er enige eller meget enige i, at de sparede oprydning og opvask ved ikke selv at lave det fra bunden, mens det gælder for knap halvdelen af den øvrige befolkning (48 %) (tal ikke vist). For brug af klargjorte convenience-produkter er samme andele hhv. 56 % for de 18-25-årige og 35 % for den øvrige befolkning (tal ikke vist).

Nogle bruger convenience for at føje sundhed til maden
Årsagerne til at bruge convenience-produkter i madlavningen kan også være andre end blot praktiske omstændigheder som at spare tid og oprydning. Det kan også være, fordi man oplever, at produkterne bidrager til en sundere aftensmad. Dette ses ved madlavning med klargjorte convenience-produkter, hvor hver tredje (35 %) begrunder sit valg med, at produktet tilføjer sundhed til deres kost. Til sammenligning gælder dette kun hver femte af dem, der har brugt et færdiglavet produkt i deres madlavning (19 %), og hver fjerde af dem, der laver mad ved at opvarme eller klargøre en færdigret (26 %).

Convenience er mest udbredt, når vi kun laver mad til os selv
Når vi laver mad til os selv, bruger vi convenience-produkter i otte ud af ti måltider (78 %). Det er lidt flere, end når vi laver aftensmad til andre (68 %).

Også typen af convenience varierer, alt efter om man laver mad til andre eller kun til sig selv. Hvor klargjort convenience oftere bruges af dem, der laver aftensmad til andre, er det at opvarme en færdigret mere udbredt blandt personer, der kun laver mad til sig selv.

86 %

af de 18-25-årige, der bruger færdiglavede convenience-produkter, gør det for at spare oprydning og opvask.

56 %

af de 18-25-årige, der bruger klargjorte convenience-produkter, gør det for at spare oprydning og opvask.

Helt præcis er det hver femte, der laver mad til at spise selv (20 %), som varmer en færdigret – mod 6 % af dem, der laver mad til andre (tal ikke vist). En tidligere undersøgelse af Landbrug & Fødevarer (2019a) finder i tråd med dette, at hver femte forbruger begrunder deres valg af convenience og færdigretter med, at det egner sig godt til at spise alene.

Convenience kan mindske madspild i madlavningen

Størrelsen på produkterne er både afgørende for danskernes brug af klargjorte convenience-produkter (54 %), færdiglavede produkter (55 %) og færdigretter (55 %). Derudover ses det, at personer, der går op i madspild, oftere begrunder deres valg af klargjorte og/eller færdiglavede convenience-produkter med, at størrelsen var tilpasset deres behov, og at de hermed undgik madspild. Dette indikerer, at convenience-produkter for nogle også kan fungere som en måde at undgå madspild. Det er dog vigtigt at have in mente, at økonomi også kan være en vigtig medvirkende årsag til at ville undgå madspild.

78 %

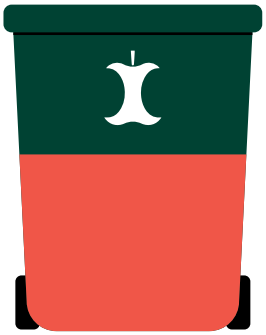
af dem, der kun laver mad til sig selv, bruger en form for convenience-produkt i deres madlavning.

68 %

af dem, der laver mad til andre, bruger en form for convenience-produkt i deres madlavning.

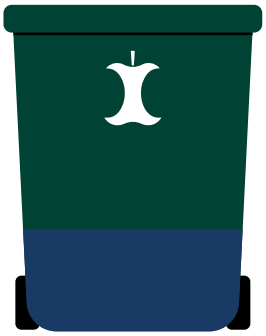
56 %

af dem, der mener, at det er vigtigt at undgå madspild, bruger et klargjort produkt, fordi størrelsen er tilpasset deres behov, og de dermed undgår madspild.



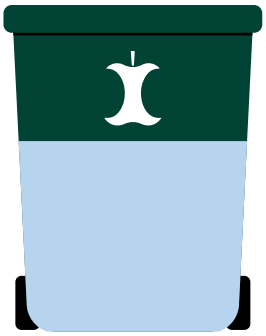
30 %

af dem, der **ikke** mener, at det er vigtigt at undgå madspild, bruger et klargjort produkt, fordi størrelsen er tilpasset deres behov, og de dermed undgår madspild.



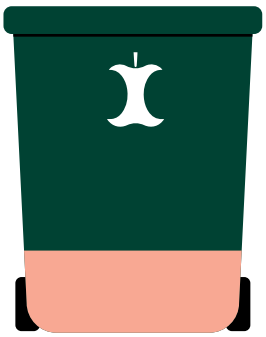
59 %

af dem, der mener, at det er vigtigt at undgå madspild, bruger et færdiglavet produkt, fordi størrelsen er tilpasset deres behov, og de dermed undgår madspild.



26 %

af dem, der **ikke** mener, at det er vigtigt at undgå madspild, bruger et færdiglavet produkt, fordi størrelsen er tilpasset deres behov, og de dermed undgår madspild.



52 %

af dem, der bruger et eller flere klargjorte fødevarer og **bor sammen med andre**, begrunder valget med, at størrelsen er tilpasset behov, og de dermed undgår madspild.

61 %

af dem, der bruger et eller flere klargjorte fødevarer og **bor alene**, begrunder valget med, at størrelsen er tilpasset behov, og de dermed undgår madspild.

Derudover er der flere, som bor alene, der begrunder tilvalget af klargjorte convenience-produkter med, at størrelsen var tilpasset deres behov, og de dermed undgik madspild (61 %). For dem, der bor sammen med andre, gælder det 52 %. På den måde kan særligt klargjorte convenience-produkter, såsom færdigsnittet salat, skoveskåret champignon og tærtedej, hjælpe personer, der bor alene, med at undgå madspild. Fra andre undersøgelser af madspild ved vi også, at særligt personer, der bor alene, har udfordringer med at undgå madspild, fordi supermarkedernes pakkestørrelser ofte er for store til én person, hvis man samtidig har et ønske om en vis variation i sin mad og madlavning (Miljøstyrelsen, 2016).

I tråd med dette finder en tidligere undersøgelse foretaget af Landbrug & Fødevarer (2019a), at hver femte forbruger begrunder deres tilvalg af convenience med, at det fungerer godt at spise alene, og hver femte (18 %) angiver, at de hermed undgår madspild.

Det er sjældent, fordi vi mangler evner, at vi vælger convenience-produkter

På sidstepladsen over årsager til, at danskerne gør brug af klargjorte convenience-produkter, færdiglavede convenience-produkter og færdigretter i deres madlavning er, at de ikke selv kunne finde ud af at lave maden fra bunden, eller at den ikke ville smage lige så godt, hvis de gjorde (jf. Figur 32). Brugen af convenience-produkter handler altså sjældent om, at folk oplever, at de mangler evner og madlavningskompetencer, og derfor tyer til mere forarbejdede produkter og færdiglavede måltidsløsninger. Som allerede beskrevet begrundes valget i stedet med, at det sparer os tid, beslutningen om menuen bliver lettere, og at vi bare ikke har lyst til at lave det selv.

Samme billede ses i en tidligere undersøgelse af Landbrug & Fødevarer (2020b), hvor blot 11 % af convenience-forbrugerne er enige i, at de kun sjældent kan lave den helt eller delvist færdiglavede mad så godt selv, og at den bare smager bedre, når den er købt færdiglavet.

5

Hvilken rolle spiller klimahensyn i madlavningen?

Vi ville gerne tage hensyn til klimaet, men kødretterne hænger ved.

Langt de fleste danskere er villige til at ændre madvaner af hensyn til klimaet. Når vi kan gøre det ved at mindske madspild, lægger de fleste sig i selen hjemme i køkkenerne. Langt færre er klar til at droppe retter med kød – med undtagelse af storbyens kvinder, som går foran resten af befolkningen ved at udfase kødretterne til fordel for klimaet. Mange danskere oplever, at de har svært ved at lave velsmagende retter uden kød, men generelt er unge bedre end ældre til at spise efter de grønne kostråd og få plantebaserede proteinprodukter ind i madlavningen.

Kapitel 5 viser

Viljen til klimavenlig madlavning er stor
Behovet for at tilpasse vores madvaner efter et hensyn til klima og bæredygtighed er tydeligt for de fleste danskere, og rigtig mange er villige til selv at ændre mad- og måltidsvaner på den baggrund. Især kan vi samles om indsatsen for at undgå madspild – og villigheden til det er kun blevet større i takt med den seneste tids store prisstigninger. Til gengæld er det et mindretal, som bestræber sig på at lave mad med mindre kød – især i de ældre generationer. Blandt dem, der forsøger at skære ned på kødet, er det til gengæld en intention, som i meget høj grad smitter af på de daglige måltider.

Storbykvinder går forrest mod grøn madlavning
Danskernes generelt begrænsede fokus på et lavere kødforbrug afspejler sig i andelen af aftensmåltider, der indeholder kød. I 2022 indgår der kød i tre ud af fire måltider, og tallet har stort set været uændret siden 2016. Dog har én gruppe skåret ned på måltiderne med kød for at gavne klimaet: Det gælder kvinder i storbyerne, som i 2022 langt oftere end tidligere dropper kødretterne. Også de ældste danskere spiser mindre kød i 2022 end tidligere, men det er sjældent udtryk for et hensyn til klima.

Mange synes at grøn madlavning er svært
Når kødet stadig fylder meget i de danske aftensmåltider, hænger det i høj grad sammen med, at mange finder det svært at lave velsmagende mad uden eller med mindre kød. Faktisk gælder det hver tredje af os. Rigtig mange finder det også svært at leve op til de grønne kostråd. Dog hjælper det, hvis man interesserer sig for madlavning og har gode kompetencer i køkkenet. De unge oplever i højere grad end de ældre, at deres madvaner passer på de grønne kostråd, og over de seneste år er flere unge begyndt at tage de plantebaserede proteiner til sig.

Viljen til klimavenlig madlavning er stor

De fleste danskere kan se behovet for at tilpasse vores madvaner efter et hensyn til klima og bæredygtighed, og rigtig mange er også villige til selv at ændre mad- og måltidsvaner på den baggrund. Især bestræbelser på at undgå madspild kan vi samles om – og viljen til dette er kun vokset, i takt med fødevarepriserne himmelflugt den seneste tid. Til gengæld er det et mindretal, som forsøger at lave mad med mindre kød, især i de ældre befolkningsgrupper. Blandt dem, der forsøger at skære ned på kødet, er det til gengæld en intention, som i meget høj grad afspejler sig i de daglige måltider.

Syv ud af ti er villige til at ændre vaner i køkkenet af hensyn til klima og bæredygtighed

Rigtig mange danskere ser en tydelig kobling mellem klimaudfordringerne og vores madvaner. I en tidligere undersøgelse fra Madkulturen (2022a) er det fx tre ud af fire danskere (73 %), der finder det vigtigt for at bekæmpe klimaudfordringerne, at vores mad- og drikkevaner bliver mere bæredygtige, mens seks ud af ti (62 %) gerne vil spise klimavenligt.

I den aktuelle undersøgelse ser vi, at flertallet (69 %) faktisk også er villige til selv at ændre mad- og måltidsvaner af hensyn til klima, miljø eller bæredygtighed. For en femtedel af danskerne (21 %) gælder det "i høj eller meget høj grad", og for halvdelen (48 %) "i nogen grad"[9].

Bekæmpelse af madspild er blevet normen

En måde at tage hensyn til klimaet på i sin madlavning er at undgå madspild, fx ved at basere madlavningen på rester og allerede indkøbte råvarer[10]. Og netop det har langt de fleste danskere også fokus på. I vores undersøgelse er det otte ud af ti (81 %), som finder det vigtigt at undgå madspild i madlavningen, mens seks ud af ti (61 %) svarer, at de næsten altid tilpasser madlavningen til de rester og råvarer, som de allerede har i køkkenet. Den bestræbelse gør sig gældende for alle aldersgrupper og er uafhængig af, om man er bosat på landet, i større eller i mindre byer.

Det store fokus på madspild kan ikke kun tilskrives vores ønske om at tage hensyn til klima og bæredygtighed. Økonomien spiller også en rolle – hvilket er blevet tydeligt ved, at vores fokus på at undgå madspild i køkkenet er blevet mere udtalt i takt med fødevarepriserne stigning i løbet af 2022. I forsommeren 2022 var det fire ud af ti (41 %), der havde fået mere fokus på husholdningens madspild som følge af den seneste tids stigende priser på fødevarer, mens det i september 2022 gælder knap seks ud af ti (56 %), jf. Figur 1.

Kun hver femte forsøger at lave bæredygtig mad med mindre kød

Når man ønsker at omlægge sine madvaner i en mere klimavenlig retning, er en reduktion af kødet i madlavningen et oplagt sted at starte, fordi kød (og særligt det røde kød) har en meget høj CO2-udledning i forhold til vegetabilske fødevarer (CONCITO, 2019).

81%

er enige eller meget enige i, at det er vigtigt for dem at undgå madspild i madlavningen.

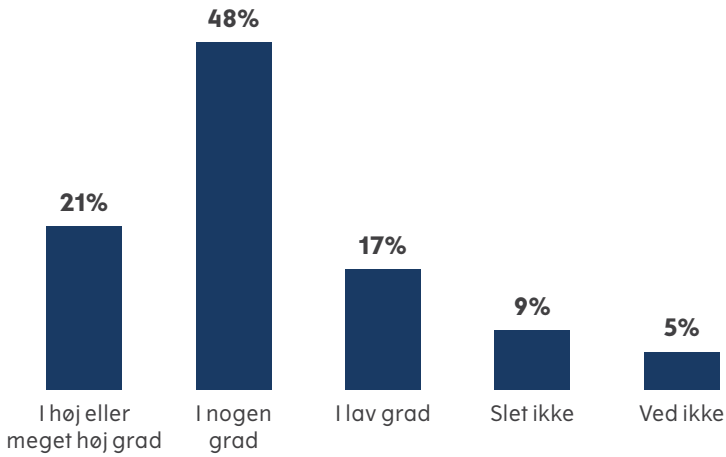
61%

er enige eller meget enige i, at de næsten altid tilpasser madlavningen til de rester og råvarer, som de allerede har.

Figur 33

7 ud af 10 danskere er villige til at ændre mad- og madlavningsvaner.

Figuren viser, i hvor høj grad danskerne angiver at være villige til at ændre adfærd og vaner af hensyn til klima, miljø eller bæredygtighed, når det gælder madvaner og madlavning.

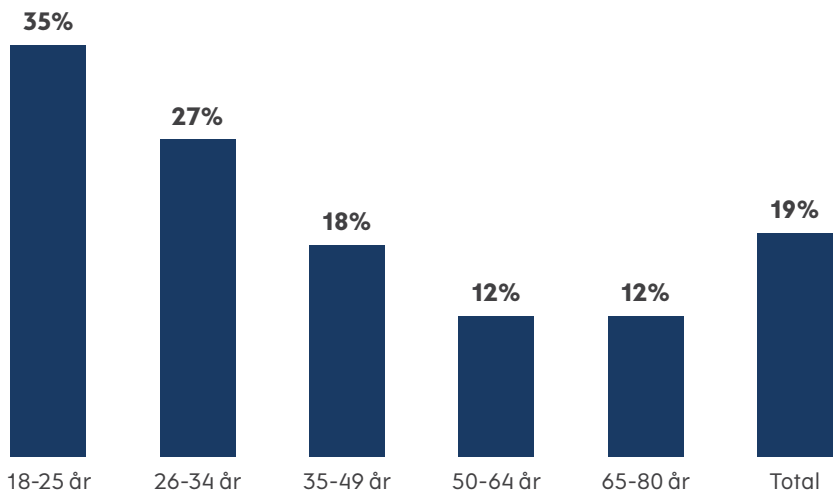


Kilde: Madkultur22
N=2.158.

Figur 34

Flest unge vil gerne lave mad uden eller med mindre kød.

Figuren viser de andele af danskerne, der er enige eller meget enige i, at de bestræber sig på at lave mad uden eller med kun lidt kød, af hensyn til bæredygtighed. Fordelt på alder.



Kilde: Madkultur22
N=2.158.
Heraf N(18-25 år)=267, N(26-34 år)=266, N(35-49 år)=559, N(50-64 år)=494, N(65-80 år)=572.

26 %

af kvinderne bestræber sig på at lave mad uden eller med mindre kød af hensyn til bæredygtighed.

23 %

af mændene bestræber sig på at lave mad uden eller med mindre kød af hensyn til bæredygtighed.

Men i modsætning til bekæmpelsen af madspild er vi i høj grad splittet, når det gælder viljen til at lave mad med mindre kød. Kun hver femte dansker (19 %) er enige eller helt enige i, at de bestræber sig på at lave mad uden eller med kun lidt kød af hensyn til bæredygtighed. Selv inden for den gruppe, der svarer, at de er villige til at ændre madvaner af hensyn til klimaet, er det kun hver fjerde (25 %), der bestræber sig på at gøre det ved at lave mad uden eller med kun lidt kød.

En undersøgelse fra Coop Analyse (2021b) viser ellers, at befolkningens syn på kød har ændret sig markant over tid, og at der i dag er signifikant flere danskere, der mener, at kødforbruget bør begrænses. Når vi alligevel ikke er så villige til selv at skære ned på kødet i praksis, kan det bl.a. skyldes, at kødet spiller en særlig rolle i den danske madkultur som hovedingrediens i nogle af de mest udbredte retter. Det gør det svært for mange at rykke sig på lige præcis det punkt (Madkulturen, 2021b).

De unge og kvinderne er mest villige til at droppe kødet i madlavningen

Det at lave mad med mindre kød er i høj grad et emne, som deler os danskere – både når man ser på forskellige aldersgrupper og på forskelle mellem kvinder og mænd. Mens hver tredje af de unge mellem 18 og 25 år (35 %) bestræber sig på at lave mad uden eller med kun lidt kød af hensyn til bæredygtighed, gælder det væsentligt færre (12-27 %) i de øvrige aldersgrupper (jf. Figur 34).

At det særligt er de unge, der ønsker at begrænse deres kødforbrug, understøttes også af tidligere undersøgelser (Klimarådet, 2021). Hvis man ser ud over madlavningen og spørger til ønsket om i det hele taget at spise mindre kød, gør det sig gældende for hele seks ud af ti unge, mod tre ud af ti i den resterende befolkning (Coop Analyser, 2021b).

På tværs af aldersgrupperne er der tydeligt flere kvinder end mænd, der bestræbelser sig på at lave mad med mindre kød af hensyn til bæredygtighed. Det gælder hver fjerde kvinde (26 %) mod kun hver ottende mand (12 %). Forskellen er størst blandt de unge mellem 18-25 år, hvor fire ud af ti kvinder (41 %) mod kun hver femte mand (23 %) bestræber sig på at lave mad uden eller med mindre kød (tal ikke vist).

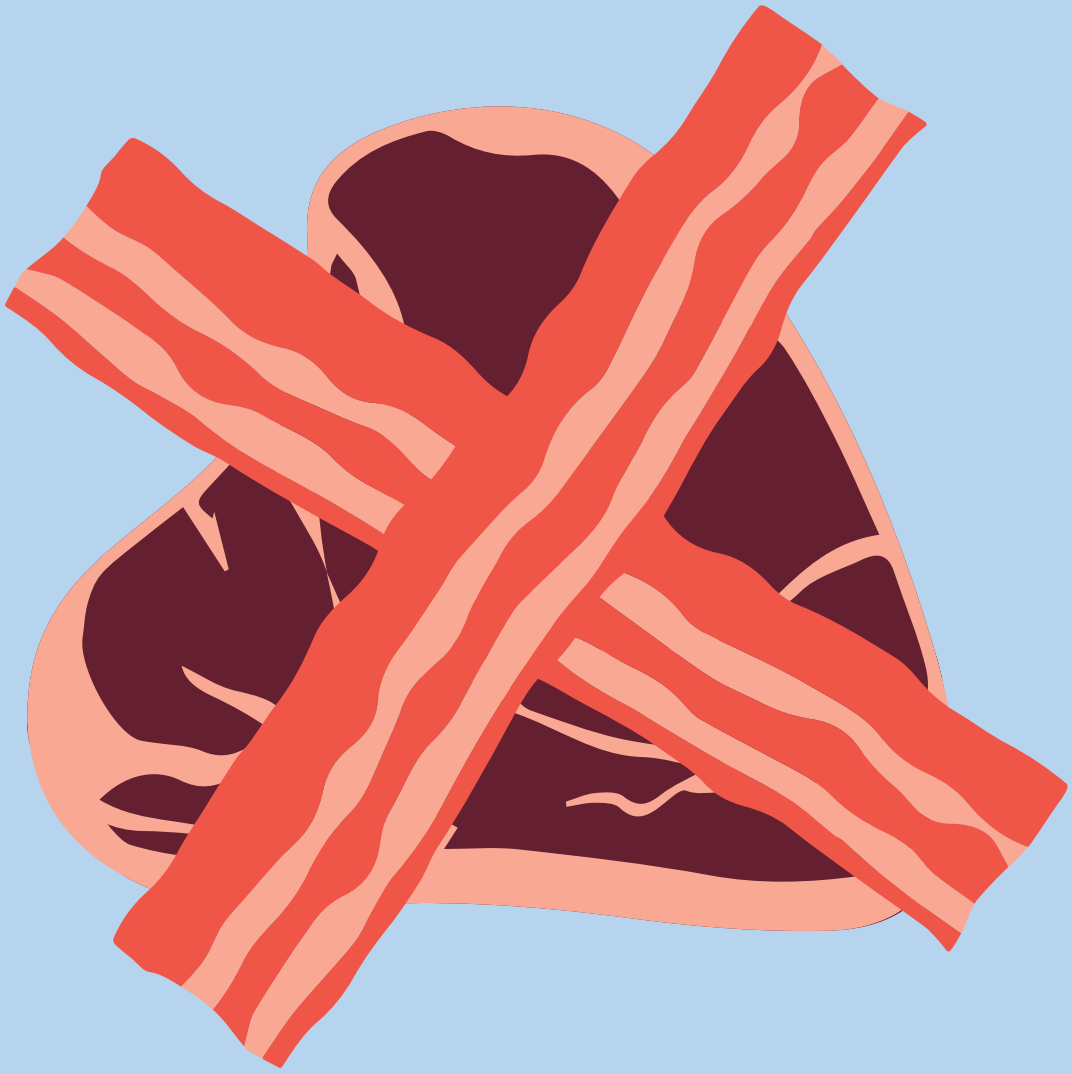
Det resultat stemmer overens med andre undersøgelser, der viser, at kvinder generelt er mere bekymrede for klimaforandringer end mænd (Voxmeter 12/12-2019; Sundblad et al., 2007), og at kvinder oftere af helbredsmæssige årsager skærer ned på kødet og generelt er mest åbne for at spise vegetarisk (Hayley et al., 2014; Rosenfeld et al., 2021).

19 %

af danskerne bestræber sig på at lave mad uden eller med kun lidt kød af hensyn til bæredygtighed.

25 %

af dem, der er villige til at ændre madvaner af hensyn til klima, bæredygtighed og miljø, bestræber sig på at lave mad uden eller med mindre kød af hensyn til bæredygtighed.



Storbykvinder går forrest mod grøn madlavning

Danskernes generelt begrænsede fokus på et lavere kødforbrug viser sig tydeligt i andelen af aftensmåltider, der indeholder kød: I 2022 indgår der kød i tre ud af fire måltider, og tallet har været stort set uændret siden 2016. Dog har én gruppe skåret ned på måltiderne med kød for at gavne klimaet. Det gælder kvinder i storbyerne, som i 2022 langt oftere end tidligere dropper kødretterne. Også de ældste danskere spiser mindre kød i 2022 end tidligere, men det er sjældent udtryk for et hensyn til bæredygtighed.

Tre ud af fire aftensmåltider indeholder stadig kød

I 2022 er det stadig tre ud af fire danskere (74 %), som spiser kød eller fjerkræ til aftensmad. Det er på niveau med 2016, men lidt lavere end i 2019, hvor andelen toppede på 79 %, jf. Figur 35.

Som ved tidligere Madkultur-undersøgelser spørger vi ikke til mængden af kød, og vi kan derfor ikke se, om danskerne har reduceret indholdet af kød i den enkelte ret. En anden analyse fra 2021 viser, at en tredjedel af danskerne har reduceret deres kødforbrug inden for det seneste år, om end i mindre grad end befolkningen i andre europæiske lande (Smart Protein, 2021).

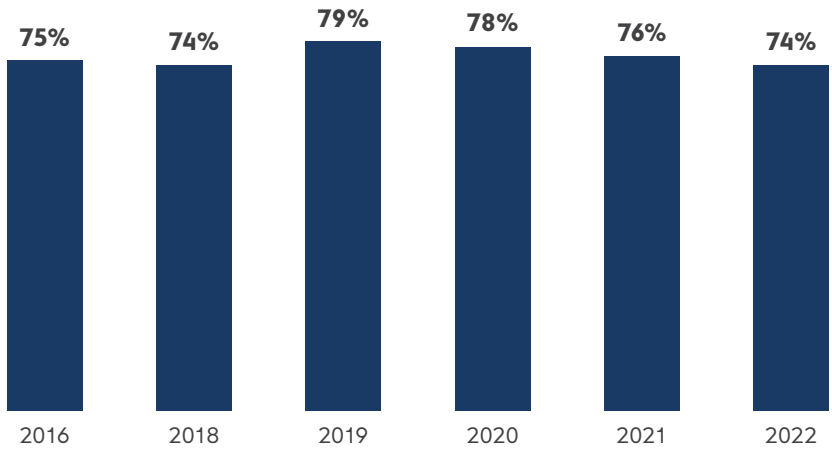
Vores undersøgelse siger heller ikke noget om, hvilke typer af kød måltiderne indeholder. Men ifølge en opgørelse fra Coop Analyse (2022) er salget af fersk fjerkræ steget med 12 % fra juni 2021 til juni 2022, mens salget af okse-, kalve- og svinekød er faldet med 10 % i samme periode.

Figur 35

Tre ud af fire aftensmåltider indeholder fortsat kød eller fjerkræ.

Figuren viser de andele af danskernes aftensmåltider, der indeholder kød eller fjerkræ. Fordelt på år.

Kilde: Madkultur16, Madkultur18, Madkultur19, Madkultur20, Madkultur21 og Madkultur22
N(2016)=2.005, N(2018)=2.139, N(2019)=2.112, N(2020)=2.205, N(2021)=2.184 og N(2022)=2.042



55 %

af dem, der bestræber sig på at lave mad uden eller med mindre kød, spiser kød på en typisk aften.

81 %

af dem, der ikke bestræber sig på at lave mad uden eller med mindre kød, spiser kød på en typisk aften.

Selv når vi gerne vil skære ned, bruger vi ofte kød i maden

Blandt de danskere, der bestræber sig på at lave mad uden eller med lidt kød, er det markant færre (55 %), der spiser kød eller fjerkræ på en typisk aften, sammenholdt med dem, der ikke bestræber sig på at skære ned på kødforbruget (81 %). Selvom viljen til at skære ned på kødet altså hænger tydeligt sammen med praksis, er der således stadig langt til en helt kødfri madlavning.

Det kan være udtryk for, at en del af dem, der bestræber sig på at bruge mindre kød, først og fremmest har fokus på at skære ned på mængden af kød i den enkelte kødret. Det kan også skyldes velkendte barrierer for helt at droppe kødet i form af bl.a. manglende opfindsomhed, manglende madlavningskompetencer og behovet for at servere en sikker vinder, der tilfredsstiller alle ved bordet (Madkulturen, 2019b).

Storbykvinder rykker først på kødfrie retter

Én enkelt gruppe er tydeligt begyndt at rykke i retning af flere kødfrie dage og en vegetarisk diæt af hensyn til klimaet. Det gælder kvinderne i storbyen[11], som siden vores måling i 2018 har reduceret andelen af kødretter på aftensbordet med 12 procentpoint, så der nu kun er kød i seks ud af ti (62 %) af deres aftensmåltider(jf. Figur 36). Hermed adskiller storbykvinderne sig både fra kvinder generelt og fra de unge kvinder, som ellers også har skåret ned på kødet i deres aftensmad[12].

Kvinderne i storbyerne har også rykket hurtigere end mændene i storbyerne, der stadig får kød ved tre ud af fire af deres aftensmåltider (74 %) i 2022 (jf. Figur 36). Storbykvinderne står især i kontrast til folk på landet, hvor andelen af kødmåltider faktisk er steget fra 78 % i 2018 til 82 % i 2022.

Blandt kvinder i storbyen, som på en typisk aften har spist aftensmad uden kød, er det over halvdelen (56 %), som generelt bestræber sig på at lave mad med mindre kød af hensyn til bæredygtighed (tal ikke vist). Det vidner om, at klimahensynet for mange i denne gruppe udgør en del af forklaringen på det lavere kødforbrug.

Generelt går kvinder fra storbyerne også mere op i klima og bæredygtighed. Knap fire ud af ti kvinder fra storbyerne (38 %) finder det vigtigt, at den mad, de spiser, er klimavenlig. For befolkningen generelt gælder det hver fjerde (25 %). I tråd med dette er flere end hver tredje storbykvinde (36 %) i høj eller meget høj grad også villig til at ændre madvaner af hensyn til klima og bæredygtighed, hvor det for befolkningen generelt gælder hver femte (21 %) (tal ikke vist).

82 %

af danskere på landet får kød eller fjerkræ til aftensmad i 2022.

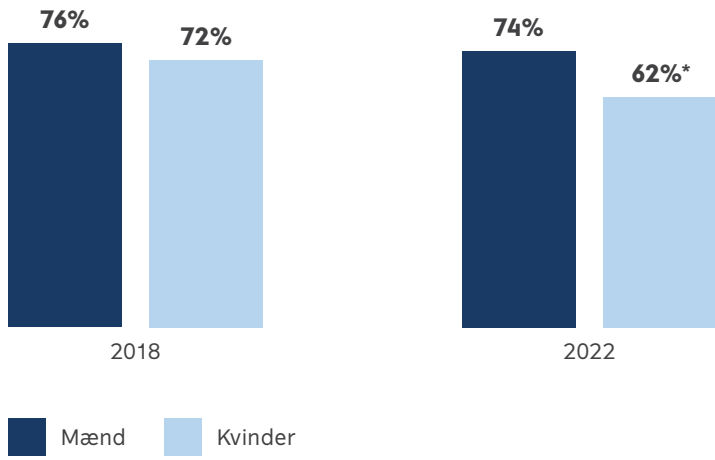
67 %

af danskerne i storbyerne får kød eller fjerkræ til aftensmad i 2022.

Figur 36

I storbyen skærer kvinderne hurtigere ned på kødretterne end mændene.

Figuren viser de andele af danskere i storbyerne, der spiser kød eller fjerkræ til aftensmad. Fordelt på år og køn.

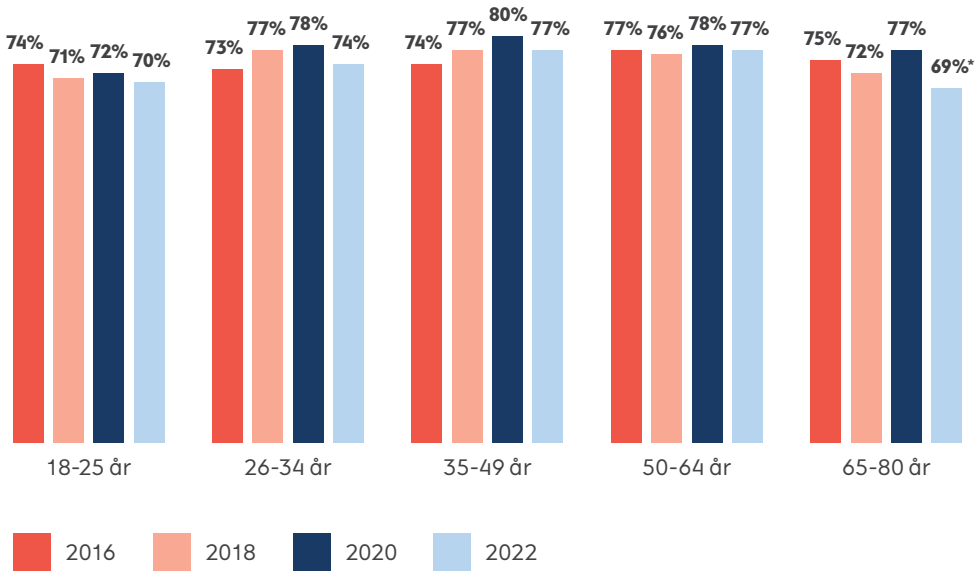


Kilde: Madkultur18 og Madkultur22
Kun respondenter, der bor i storbyen N(2018, mænd)=251, N(2018, kvinder)=342, N(2022, mænd)=289, N(2022, kvinder)=346.
* Indikerer en statistisk signifikant udvikling mellem 2018 og 2022.

Figur 37

De ældre har skåret mest ned på kød i aftensmaden.

Figuren viser de andele af danskerne, der spiser kød eller fjerkræ til aftensmad på en typisk aften. Fordelt på alder og år.



Kilde: Madkultur16, Madkultur18, Madkultur20 og Madkultur22
N(2016)=2.005, N(2018)=2.139, N(2020)=2.205 og N(2022)=2.042.
* indikerer en statistisk signifikant udvikling mellem 2016 og 2022.

Når de ældre dropper kødet, er det sjældent for klimaets skyld
Som nævnt ovenfor bestræber yngre aldersgrupper sig oftere end de ældre på at lave mad uden eller med kun lidt kød af hensyn til bæredygtighed. Ser vi på madlavningen i praksis, er de unge mellem 18 og 25 år da også en af de aldersgrupper, der ser ud til at have skåret mest ned på andelen af kødretter fra 2016 (74 %) til 2022 (70 %), selvom det dog ikke er en signifikant udvikling, jf. Figur 37.

Den største reduktion i andelen af kødretter ses dog hos de ældste danskere på 65-80 år. Her er andelen, der spiser kød eller fjerkræ til aftensmad, faldet med seks procentpoint fra 2016 til 2022 (jf. Figur 37). Det fald skal ses i lyset af, at denne gruppe i meget lav grad (12 %) bestræber sig på at lave mad uden eller med lidt kød, og fire ud af ti (38 %) finder det svært at lave velsmagende mad uden kød, jf. Figur 38.

Meget tyder da også på, at det ikke er klimahensynet, der får de ældste danskere til at skære ned på kødet. Blandt de 65-80-årige, som ikke har fået kød eller fjerkræ på en typisk aften, er det nemlig kun hver femte (20 %), der generelt bestræber sig på at lave mad med mindre kød, mens det gælder over halvdelen (56 %) af de 18-25-årige, der ikke spiser kød på en typisk aften.

En mulig forklaring på de ældres lavere kødforbrug er, at de i højere grad end de unge er gearet til at erstatte kødet med fisk på tallerkenen. Således er det otte ud af ti af de ældre danskere mellem 65-80 år (80 %) som spiser enten kød, fjerkræ eller fisk til aftensmad, mod tre ud af fire af de unge (72 %) (tal ikke vist). Andre forklaringer kan være et større fokus blandt de ældre på sundhed eller økonomi[13].

56 %

af de unge mellem 18-25 år, der ikke spiser kød eller fjerkræ på en typisk aften, bestræber sig generelt på at lave mad uden eller med mindre kød af hensyn til bæredygtighed.

20 %

af de ældre mellem 65-80 år, der ikke spiser kød eller fjerkræ på en typisk aften, bestræber sig generelt på at lave mad uden eller med mindre kød af hensyn til bæredygtighed.

Det er svært at gøre aftensmaden grønnere

Når kødet stadig fylder meget på de danske middagsborde, hænger det i høj grad sammen med, at mange finder det svært at lave mad uden eller med mindre kød. Det mener hver tredje af os. Rigtig mange finder det også vanskeligt at leve op til de grønne kostråd. Dog hjælper det, hvis man interesserer sig for madlavning og har gode madlavningskompetencer i køkkenet. De unge oplever i højere grad end de ældre, at deres madvaner passer på de grønne kostråd, og over de seneste år er flere unge begyndt at tage de plantebaserede proteiner til sig.

Hver tredje har svært ved at lave velsmagende mad uden kød

En udbredt barriere for at skære ned på kødet er, at man synes, det er svært at lave mad uden kød. Det gør sig gældende for hver tredje dansker (36 %) – dog i mindre udstrækning for unge i alderen 18-25 år (27 %). Fra Madkulturens tidligere undersøgelser ved vi, at det kan skyldes manglende kreativitet, et ønske om et sikkert hit på middagsbordet, eller en oplevelse af, at man ikke besidder tilstrækkelige madlavningskompetencer til at lave mad uden eller med lidt kød (Madkulturen, 2019b).

Manglende madlavningsevner afholder mange fra at springe kødet over

Når vi har svært ved at lave velsmagende mad uden kød, går det i vidt omfang ud over vores grønne omstilling i køkkenet på dette punkt. Således er det næsten halvdelen (49 %) af de danskere, der ikke bestræber sig på at bruge mindre kød i deres madlavning, som finder det svært at lave velsmagende mad uden kød. Blandt personer, der bestræber sig på at lave mad uden eller med mindre kød, gælder det kun hver femte (18 %).[14]

Denne sammenhæng kan også være udtryk for, at erfaring med at lave mad uden eller med mindre kød for klimaets skyld i sig selv gør, at man føler sig bedre til det.

49 %

af dem, som ikke bestræber sig på at lave mad uden eller med lidt kød, synes, at det er svært at lave velsmagende mad uden kød.

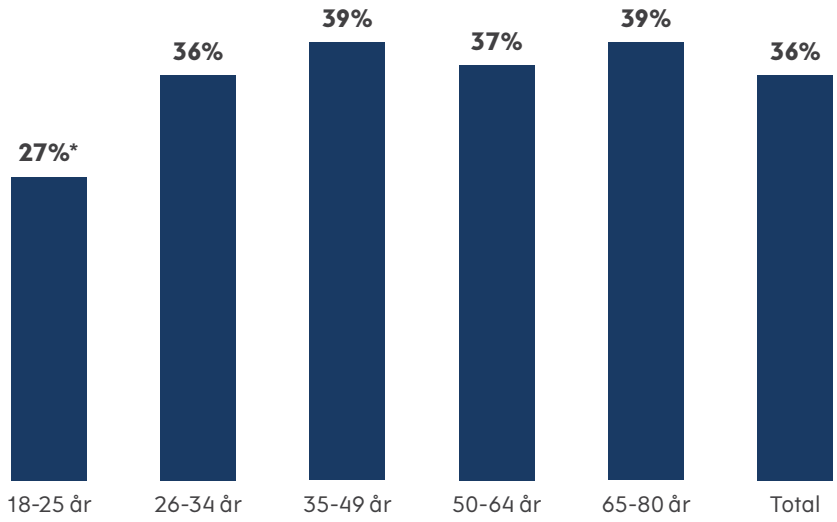
18 %

af dem, som bestræber sig på at lave mad uden eller med lidt kød, synes, at det er svært at lave velsmagende mad uden kød.

Figur 38

Færre unge end ældre finder det svært at lave velsmagende mad uden kød.

Figuren viser de andele, der er enige eller meget enige i, at de har svært ved at lave velsmagende mad uden kød (fx okse-, svine- eller kyllingekød). Fordelt på alder.

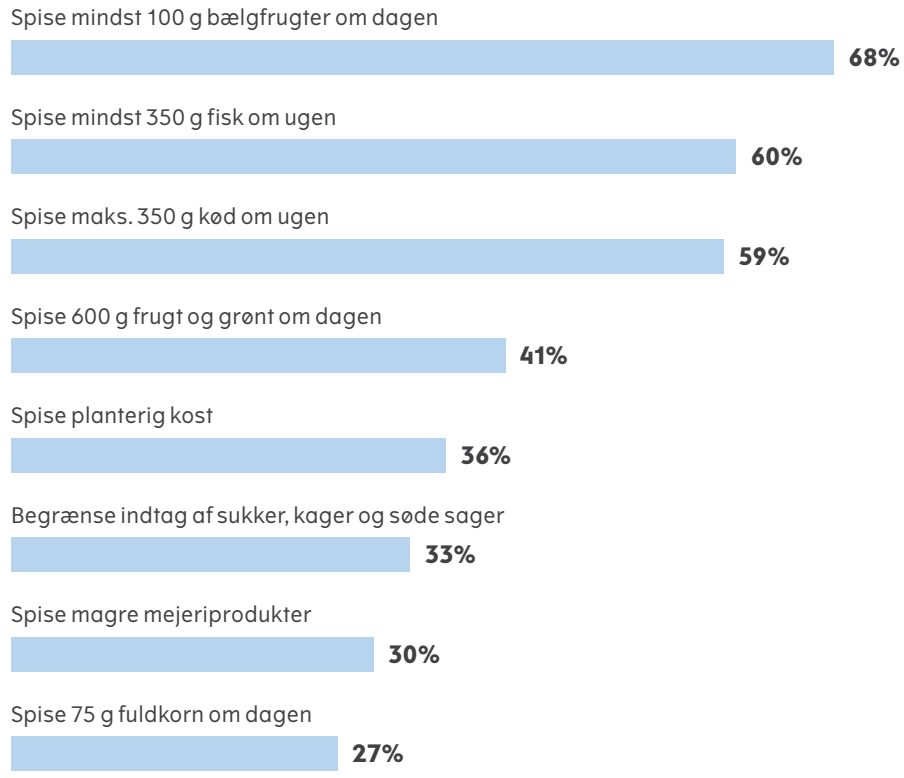


Kilde: Madkultur22
N=2.158.
Heraf N(18-25 år)=267, N(26-34 år)=266, N(35-49 år)=559, N(50-64 år)=494, N(65-80 år)=572.
* Indikerer en statistisk signifikant forskel mellem 18-25 år og øvrige aldersgrupper.

Figur 39

Kostrådet om at spise mindst 100 g bælgfrugter om dagen er det sværeste at efterleve.

Figuren viser de andele af danskerne, der har angivet, at deres mad-vaner i lav grad eller slet ikke stemmer overens med hver enkelt af De officielle Kostråd.



Kilde: Madkultur22
N=2.158.

65 %

af danskerne, der bor med børn, oplever, at deres madvaner afviger fra kostrådet om at spise maks. 350 g kød om ugen.

79 %

af aftensmåltiderne hos danskere, der bor med børn, indeholder kød eller fjerkræ.

Kostrådet om mindre kød er svært at omsætte til praksis

I 2021 lancerede Fødevarestyrelsen nye kostråd, der både har fokus på sundhed og klima (Fødevarestyrelsen, 2022). Et af dem lyder på at spise maksimalt 350 g kød om ugen – mod de ca. 1.000 g, som udgør gennemsnittet for danskerne i dag (Fagt et al., 2018). Vi har i år spurgt danskerne, i hvilken grad de mener, at deres madvaner stemmer overens med dette og de andre kostråd.

Svarene viser, at rigtig mange er udfordrede på det lavere kødindtag. Seks ud af ti danskere (59 %) mener selv, at deres madvaner i lav grad eller slet ikke stemmer overens med dette kostråd (jf. Figur 39).

I tråd med dette mener fire ud af ti (41 %), at netop kostrådet om mindre kød er et af de tre sværeste at omsætte til praksis i deres madlavning (kun overgået af kostrådet om mindst 350 g fisk om ugen, som giver vanskeligheder for 45 % (tal ikke vist).

Særligt udfordrede på rådet om mindre kød er børnefamilierne, hvor 65 % peger på, at deres madvaner afviger fra målet om de maksimalt 350 g kød om ugen. Samtidig kan vi se, at andelen af måltider med kød ligger væsentligt højere hos børnefamilierne (79 %) end blandt den øvrige befolkning (72 %).[15]

Jo større madinteresse og -kompetence, des nemmere at spise efter de grønne kostråd

At lave mad med mange grøntsager og bælgfrugter kan være udfordrende – særligt hvis det kræver, at man ændrer mad- og madlavningsvaner. Derudover er det, som tidligere beskrevet, godt hver tredje dansker (36 %), der oplever, at det er svært at lave velsmagende mad uden kød. En tidligere undersøgelse af Madkulturen finder desuden, at hver femte mener, det er svært at lave velsmagende mad med mange grøntsager (Madkultur, 2019b). Det kan derfor kræve en særlig madinteresse eller kompetencer inden for madlavning, hvis man skal i gang med at lave mad med mange grøntsager og bælgfrugter.

I vores undersøgelse ser vi netop en stærk sammenhæng mellem madinteresse og madlavningskompetencer på den ene side og madvaner i overensstemmelse med de grønne kostråd på den anden. Fx er det hver fjerde af de madlavningsinteresserede (23 %), der bestræber sig på at lave mad uden eller med lidt kød, mod hver sjette af dem, der ikke interesserer sig for madlavning (16 %).

26 %

af dem, der har tilstrækkelige madlavningsevner, mener, at kostrådet om at spise planterigt stemmer overens med deres madvaner.

19 %

af dem, der ikke har tilstrækkelige madlavningsevner, mener, at kostrådet om at spise planterigt stemmer overens med deres madvaner.

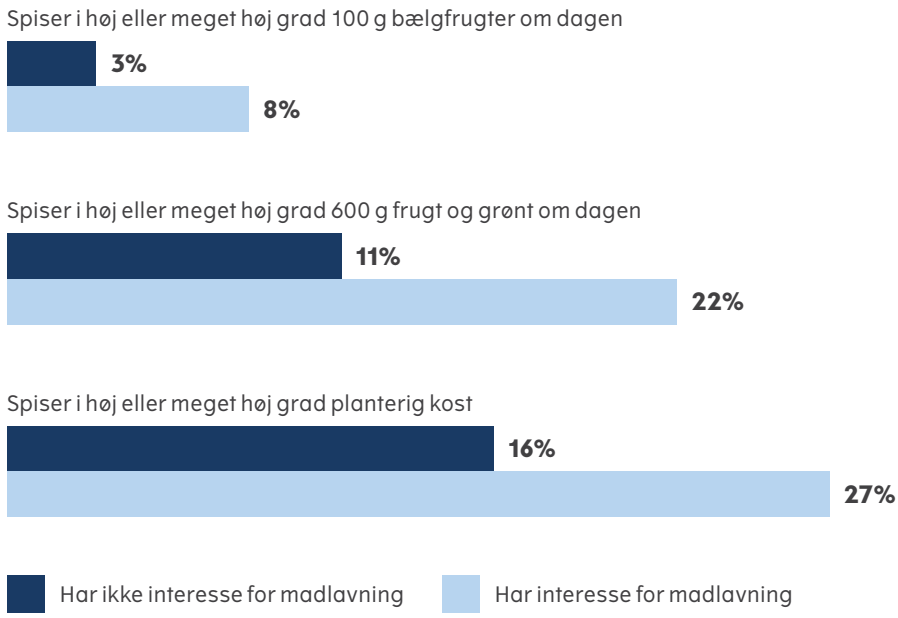
Tilsvarende er det hver fjerde af dem, der vurderer, at deres madlavningsevner er tilstrækkelige (26 %), som oplever, at kostrådet om at spise planterigt passer til deres madvaner, mod kun hver femte af dem, der vurderer at have utilstrækkelige madlavningsevner (19 %).

Andre undersøgelser understøtter pointen om, at en grøn omstilling i køkkenet kræver kompetencer og interesse, herunder kendskab til retter med mindre kød og til klimavenlige råvarer. Har man haft dårlige erfaringer med at bevare en god smag og mæthed, når kødet reduceres eller helt udgår fra madlavning, vil man ydermere være mindre tilbøjelig til at udforske madlavning og retter med mindre kød og i stedet vende tilbage til de velkendte kødretter (Klimarådet, 2021).

Figur 40

Personer med madlavningsinteresse oplever i højere grad at spise efter kostrådene.

Figuren viser de andele af danskerne, der i høj eller meget høj grad mener, at deres madvaner stemmer overens med følgende dele af De officielle Kostråd. Fordelt på, om man er interesseret i madlavning eller ej.



Kilde: Madkultur22
N=1.651
Heraf N(ikke interesseret i madlavning)=378, N(interesseret i madlavning)=1.273.
Respondenter, der har angivet "hverken enig eller uenig" eller "ved ikke" til udsagnet om madlavningsinteresse fremgår ikke af grafen.

13 %

af dem, der ikke har tilstrækkelige madlavningsevner, mener, at kostrådet om at spise 600 g frugt og grønt om dagen stemmer overens med deres madvaner.

22 %

af dem, der har tilstrækkelige madlavningsevner, mener, at kostrådet om at spise 600 g frugt og grønt om dagen stemmer overens med deres madvaner.

Unges madvaner passer bedst på grønne kostråd

Unge danskere oplever i langt højere grad end de ældre, at deres madvaner stemmer overens med de grønne kostråd. Fx er det fire ud af ti unge mellem 18 og 25 år (36 %), som selv mener, at de spiser en planterig kost, mod kun hver syvende af danskerne mellem 50 og 64 år (15 %). Dog er kostrådet om at spise 600 g frugt om dagen i lige høj grad opfyldt for alle aldersgrupper.

Der er stor forskel mellem opfyldelsen af de grønne kostråd blandt unge kvinder og mænd. Fire ud af ti unge kvinder mellem 18-25 år (39 %) mener i høj eller meget høj grad, at de spiser planterigt, mod knap hver tredje unge mand (29 %). Det er en forskel på 10 procentpoint (tal ikke vist). For de øvrige aldersgrupper er forskellen mellem kvinder og mænd på dette punkt mellem et og syv procentpoint (tal ikke vist).

Unge er begyndt at tage plantebaserede proteiner til sig

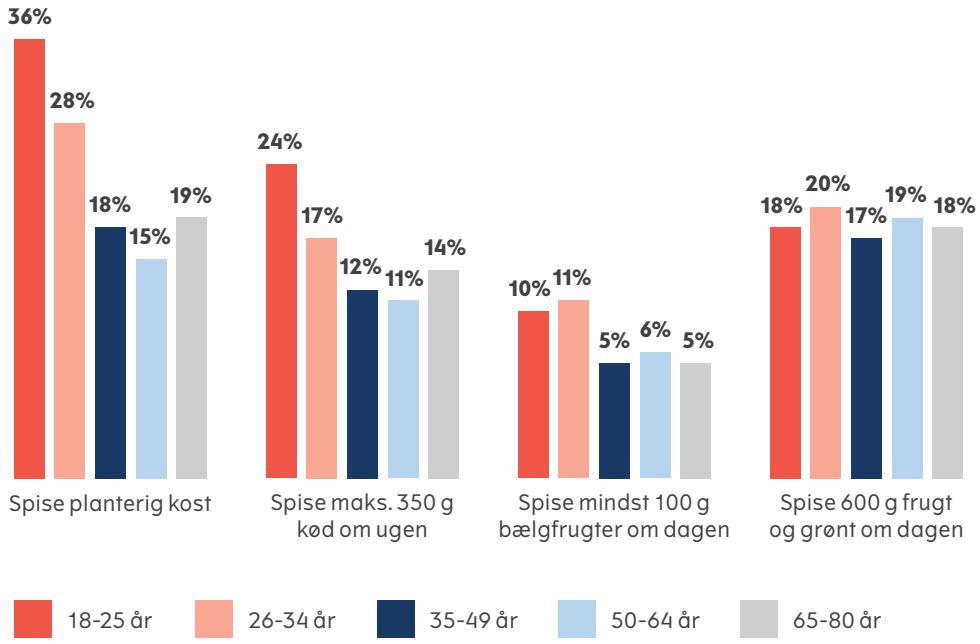
De unges vurdering af, at deres madvaner i højere grad stemmer overens med de grønne kostråd, ligger også i tråd med et andet resultat i vores undersøgelse. Nemlig at de unge er den gruppe, der langt oftest bruger tofu, plantefars og planteprotein i deres madlavning. Godt nok er det stadig kun 7 % af de unge mellem 18-25 år, der spiser tofu, plantefars eller vegetarisk protein til aftensmad på en typisk aften, men det skal ses i forhold til, at gennemsnittet for de øvrige befolkningsgrupper ligger på 1 %. Andelen af måltider med grønne proteiner er desuden steget støt for de unge hen over de seneste år, jf. Figur 42.

Den øgede brug af tofu, plantefars og andre vegetariske proteinkilder blandt de unge ses både for unge kvinder (8 %) og mænd (6 %) og både på landet og i byerne (tal ikke vist).

Figur 41

De unge mener oftere, at deres madvaner stemmer overens med grønne kostråd.

Figuren viser de andele, der mener, at deres madvaner i høj eller meget høj grad stemmer overens med nedenstående dele af De officielle Kostråd fra 2021. Fordelt på alder.

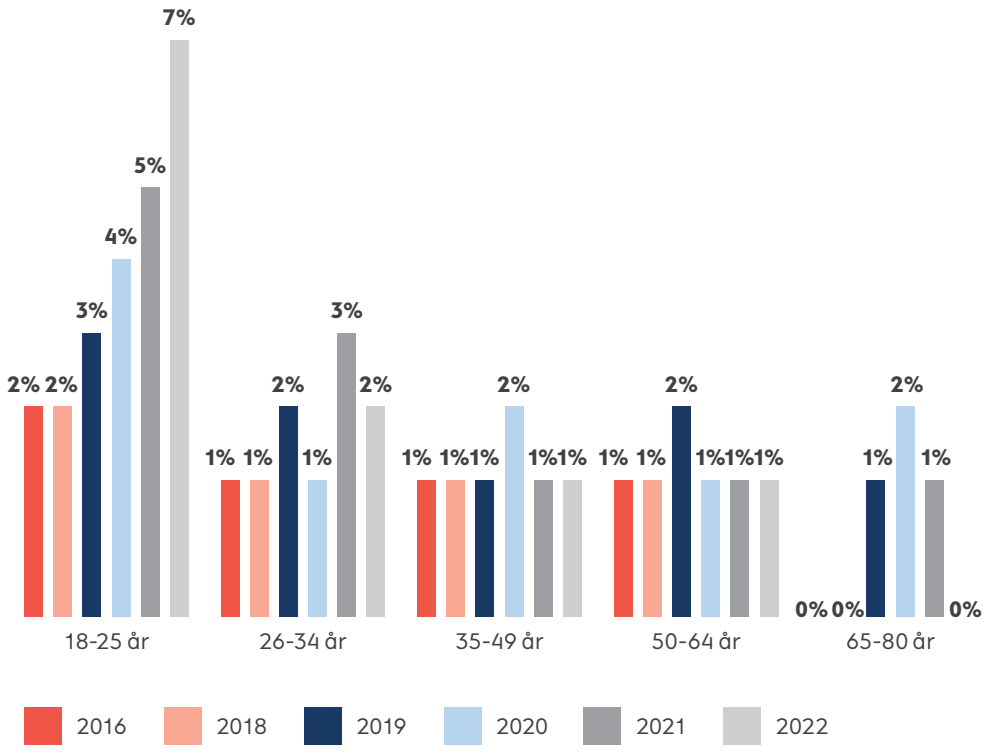


Kilde: Madkultur22
N=2.158.
Heraf N(18-25 år)=267, N(26-34 år)=266, N(35-49 år)=559, N(50-64 år)=494, N(65-80 år)=572.

Figur 42

Tofu, plantefars og vegetariske protein-produkter er særlig populært blandt unge.

Figuren viser de andele af danskerne, hvis aftens-måltider indeholder tofu, plantefars eller andre vegetariske protein-produkter. Fordelt på alder og år.



Kilde: Madkultur22
N(2016)=2.005, N(2018)=2.139, N(2019)= 2.112, N(2020)=2.205, N(2021)=2.184 og N(2022)=2.042.

Om undersøgelsen
Metode, data og analyse

Analyse af befolkningens aftensmåltider

Med Madkultur22 ønsker vi at undersøge danskernes måltidsvaner og madlavningspraksisser, hvilke kan forstås som hverdagspraksisser, der er indlejret i vores daglige rutiner. Netop derfor er måltidsvaner og måden, hvorpå vi laver aftensmad, sjældent noget vi eksplicit tænker over i vores hverdag. Inden for forskning i hverdagspraksisser, herunder forskning omhandlende måltidsvaner og madlavning, er det da også en kendt udfordring at undersøge, hvordan mennesker "generelt" gør og tænker. Derfor har vi igen i år valgt at undersøge danskernes måltidsvaner og madlavningspraksisser ved at tage udgangspunkt i respondenternes aftensmåltid spist dagen forinden besvarelse af spørgeskemaet. I spørgeskemaet har vi fx stillet spørgsmålene: "hvad spiste du til aftensmad i går?", "hvem var med til at lave den aftensmad, du spiste i går?", "hvor lang tid brugte du/I på at lave aftensmad i går?" og "hvilke af følgende fødevarer indgik i aftensmåltidet i går?". Ved netop at stille respondenterne spørgsmål om et specifikt aftensmåltid og madlavning undgår vi, at respondenterne svarer ud fra, hvordan de mener, at de "plejer" at lave mad, og hvordan deres måltider "plejer" at være. Da det er lettere at huske, hvad man spiste ved det specifikke måltid i går, opnår vi hermed mere præcise og uddybende besvarelser angående indholdet og madlavningen af måltiderne og vurderingen af maden. Dette metodiske valg højner undersøgelsens validitet, og vi får hermed et indblik i, hvordan et gennemsnitligt aftensmåltid og madlavningspraksis ser ud blandt den danske, voksne befolkning i 2022.

Tak for hjælpen med Madkultur22
Vi vil gerne sende en stor tak til Jesper Clement, lektor ved Institut for Afsætningsøkonomi, CBS, som igen i år har læst og kommenteret på rapporten, og været med til at kvalitetssikre undersøgelsen med sine gode perspektiver og pointer. Vi ønsker også at sende en stor tak til vores følgegruppe af eksperter, som ligeledes har stillet deres store viden til rådighed for Madkulturen og bidraget med værdifulde perspektiver og faglig sparring i forbindelse med analyser og fortolkninger af undersøgelsens resultater. Følgegruppen består af:

– Sisse Fagt, seniorrådgiver ved DTU Fødevareinstituttet
– Torben Hansen, professor og ph.d. ved Institut for Afsætningsøkonomi, CBS
– Thomas Roland, CSR-chef i Coop Danmark

Datagrundlag for Madkultur22

Indsamling af data

Dette års undersøgelse bygger på et datagrundlag bestående af svar fra 2.158 respondenter. Undersøgelsen er gennemført af Norstat for Madkulturen via et online spørgeskema udsendt til Norstats danske forbrugerpanel. Indsamling af data har fundet sted i perioden 17. maj til 7. juni 2022. Efter endt indsamling, hvor besvarelser med bemærkelsesværdige outliners, ulogiske besvarelser ("straight-liners"), usandsynligt hurtige gennemførselstider ("speeders" – besvarelser under 5 minutter) og duplikater er blevet frasorteret, var datasættet på 2.207 respondenter. Herefter er 49 respondenter blevet frasorteret grundet manglende svar på baggrundsvariable, hvorved vi ender på 2.158 gyldige besvarelser.

Dataenes repræsentativitet

Målgruppen for denne undersøgelse er personer i alderen 18-80 år, der er bosat i Danmark. Spørgeskemaundersøgelsen er udsendt til et repræsentativt udsnit af den danske, voksne befolkning i forhold til alder, køn, region og uddannelse. Stikprøven er efterfølgende vægtet, så fordelingerne heraf er på niveau med Danmarks Statistiks populationsfordelinger for målgruppen. Data er hermed vejet, så stikprøven er fuld repræsentativ på alder, køn, region og uddannelse. Herudover er fordelingen af aftensmåltider spist i hverdagen (mandag-torsdag) og i weekenden (fredag-søndag) sikret i stikprøven, hvormed hverdagsmåltiderne udgør 65 % af besvarelserne, og weekendmåltiderne udgør 35 % af besvarelserne. I rapportens analyser anvendes det vægtede data. Vægte for den enkelte respondent er maksimalt på 1,8. Det er ikke muligt at sikre fuldstændig repræsentativitet på religiøse og etniske forskelle. Da undersøgelsen ikke spørger ind til etnicitet, ved vi ikke, hvor stor bias er, og derfor bør man være varsom med at generalisere resultaterne til den del af befolkningen i Danmark, der er etniske minoriteter.

Fordeling af frekvenser på baggrundsvariable.
Uvægtet og vægtet data.

Tabel 1

	Ikke vægtet data	Vægtet data
Baggrundsvariable	Frekvenser (antal) N=2158	Frekvenser (antal) N=2158
Køn		
Mand	47,2 % (1019)	49,0 % (1058)
Kvinder	52,8 % (1139)	51,0 % (1100)
Alder		
18-25 år	12,4 % (267)	15,5 % (334)
26-34 år	12,3 % (266)	12,2 % (263)
25-49 år	25,9 % (559)	25,7 % (553)
50-64 år	22,9 % (494)	24,1 % (520)
65-80 år	26,5 % (572)	22,6 % (488)
Uddannelse		
Grundskole	15,6 % (337)	21,7 % (469)
Gymnasial uddannelse	19,0 % (410)	25,0 % (540)
Erhvervsfaglig uddannelse	28,1 % (606)	27,6 % (594)
Videregående uddannelse	37,3 % (805)	25,7 % (555)
Indkomst		
Under 300.000 kr./årligt	24,5 % (528)	26,7 % (575)
300.000-599.999 kr./årligt	31,6 % (682)	30,9 % (667)
Over 600.000 kr./årligt	27,3 % (589)	25,4 % (549)
Ønsker ikke at svare	16,6 % (359)	17,0 % (367)
Landsdel		
Hovedstaden	26,0 % (560)	26,7 % (575)
Sjælland og øerne	20,2 % (435)	20,3 % (437)
Fyn og øhavet	10,2 % (219)	9,6 % (208)
Syd- og Sønderjylland	7,4 % (160)	6,9 % (149)
Vestjylland	5,5 % (118)	5,7 % (123)
Østjylland	19,5 % (420)	20,0 % (432)
Nordjylland	11,4 % (246)	10,8 % (234)
Land og by		
En stor by (over 100.000 indbyggere)	31,2 % (674)	31,8 % (687)
En stor provinsby (mellem 15.000 og 100.000 indbyggere)	31,4 % (677)	31,7 % (685)
En mindre by (under 15.000 indbyggere)	25,7 % (554)	25,1 % (541)
På landet	11,2 % (241)	10,7 % (232)
Ønsker ikke at svare	0,6 % (12)	0,6 % (13)
Hverdag/weekend (aftensmad)		
Hverdag (mandag-torsdag)	65,3 % (1408)	65,0 % (1403)
Weekend (fredag-søndag)	34,7 % (750)	35,0 % (755)

Hovedvariable i rapporten
I tabel 2 ses en række hovedvariable, som kræver en uddybende forklaring, da de har central betydning for dette års undersøgelse og analyser af danskernes madlavning.

Tabel 2

Variable	Definition	Kategorier	Fordeling (vægtet)	Antal respondenter
Madlavning med convenience	Madlavningspraksis defineret på baggrund af brugen af convenience-produkter. Det mest færdiglavede produkt afgør, hvilken praksis der er gældende.	Madlavning uden convenience Madlavning med klargjort convenience Madlavning med færdiglavet convenience Madlavning bestående af en færdigret	27,9 % 23,9 % 36,2 % 12,0 %	N=1.101 Kun respondenter, der selv har lavet mad. Respondenter, der har angivet "ingen af ovenstående" til alle underkategorier af fødevarer er udeladt.
Husstandstype	En husstandstype er defineret ved de mennesker, der bor i husstanden. Her skelnes mellem både antal, aldersgruppe, og hvem man bor med.	Bor med små børn (0-6 år) Bor med større børn (7-18 år) Bor med en eller flere voksne Bor alene, under 40 år Bor alene, 40 år eller ældre Bor med partner, under 40 år Bor med partner, 40 år eller ældre	8,8 % 14,8 % 10,6 % 9,1 % 18,9 % 8,5 % 29,3 %	N=2.153 Respondenter, der har angivet "ønsker ikke at svare" til antallet af personer i husstanden eller hvem, man bor sammen med, er udeladt.
Madlavningssituation		Laver mad alene Laver mad sammen med andre	83,6 % 16,4 %	N=1.143 Kun respondenter, der selv har været med til at lave mad.
Madlavningssituation 2		Laver mad til sig selv Laver mad til husstanden Laver mad til gæster	42,0 % 47,9 % 10,1 %	N=1.120 Kun respondenter, der har lavet mad og har spist i et privat hjem (eget eller andres).
Deltagelse i madlavning		Deltager i madlavning Deltager ikke i madlavning	55,4 % 44,7 %	N=2.042 Indeholder alle spiste aftensmåltider. Respondenter, der køber takeaway eller spiser aftensmad ude på restaurant, café eller lignende, fremgår som "deltager ikke i madlavning".
Deltagelse i madlavning 2		Spiser mad, lavet af sig selv Spiser mad, lavet af andre Spiser mad købt ude (takeaway eller mad fra restaurant, café eller lignede)	55,4 % 29,4 % 15,2 %	N=2.042 Indeholder alle spiste aftensmåltider.

Principper for analyse og genmåling

Genmåling af Madkultur18
I Madkultur22 ser vi på udviklinger i madkulturen med fokus på madlavning ved primært at sammenligne med resultater fra Madkultur18 (tidligere Madindeks18). I 2018 spurgte vi ligeledes ind til aftensmåltid i går blandt et bredt udsnit af danskerne. Dataindsamlingen foregik i perioden 4.-18. maj 2018, efter de samme indsamlingskriterier, hvormed det er muligt at lave en genmåling. I 2018 var der 2.219 respondenter. Udover sammenligning med Madkultur18, sammenholder vi også dette års undersøgelse mod andre tidligere Madkultur-undersøgelser, hvor dette er meningsfuldt.

Test, statistik og signifikante sammenhænge
De statistiske analyser er udført i databehandlingsprogrammet Stata17, og der er blevet lavet statistiske undersøgelser af sammenhænge mellem de madkulturelt interessante variable kontrolleret for en række baggrundsvariable såsom køn, alder, uddannelse, og landsdel. Til dette har vi brugt Statas survey modul (svy) på det vægtede data og lavet krydstabuleringer samt multiple regressionsanalyser for at kontrollere for sammenhængene. Ved krydstabuleringer har vi testet sammenhænge ved hjælp af Statas «designed based (corrected) F-statistic» for surveydata, der kan aflæses ligesom en chi-test.

Vi finder det vigtigt at gøre resultaterne tilgængelige for et bredt publikum og præsenterer derfor hovedsageligt resultaterne i letaflæselige grafer med bivariate analyser.

Statistisk signifikante forskellige i andele mellem år eller kategorier er præsenteret med en stjerne i graferne. Vi har fastsat signifikansniveauet til 95 %.

Slutnoter

1. Dette tal er udregnet på baggrund af befolkningstal fra Danmarks Statistik (FOLK1a). Ifølge Danmarks Statistisk udgør den danske, voksne befolkning i alderen 18-80 år 4.468.389 personer i 1. kvartal 2022 (Danmarks Statistisk, 2022a). Da vi fra denne undersøgelse ved, at 8 % af de 18-80-årige spiser takeaway på en typisk aften, udregnes dette til, at 357.471 personer spiser takeaway på en typisk aften.

2. At de unge oftere spiser takeaway end de øvrige aldersgrupper, understøttes desuden af en tidligere undersøgelse (Coop Analyse, 2018). Dertil ser vi i denne undersøgelse, at hvor størstedelen af de unges takeaway tidligere blev spist i weekenden, er billedet nu vendt, og takeaway er nu lige så ofte en hverdagsspise.

3. En tidligere undersøgelse af Landbrug & Fødevarer (2020a) finder ligeledes, at unge mellem 18-29 år oftere spiser ude end de ældre danskere. Dertil finder både denne undersøgelser og tidligere undersøgelser (Landbrug & Fødevarer, 2020a), at personer bosat i storbyerne oftere dropper den hjemmelavede aftensmad til fordel for mad serveret og spist på restauranter, caféer eller lignende.

4. I 2022 har vi ændret hjælpeteksten i spørgsmålet omhandlende deltagelse i madlavning. I 2022 har vi spurgt: "Hvem var med til at lave den aftensmad, du spiste i går? Det gælder både madlavning, der er lavet helt fra bunden, eller tilberedning af færdigkøbt måltid". Sidste sætning i spørgsmålsformuleringen er tilføjet ved dette års undersøgelse.

5. I litteraturen er der hverken enighed om, hvad der medtages som convenience-produkter, eller hvordan convenience kan opdeles i forskellige underkategorier afhængig af type eller deres funktion i madlavningen. Nogle studier skelner mellem "ready to cook", "ready to heat" og "ready to eat" (Jackson et al., 2018). I denne undersøgelse spænder begrebet convenience-produkter bredt og rummer fødevareprodukter fra de hakkede tomater på dåse, snittede grøntsager og færdigrørt fiskefars til færdigkøbt lasagne og frysepizza.

6. Understøttende, klargjorte convenience-produkter indebærer fx klargjorte friske grøntsager som skyllet salat, snittet salatblanding, revne gulerødder, klargjorte grøntsager eller frugter fra frost eller konserves som frosne grøntsager, majs og bælgfrugter på dåse og hakkede tomater, klargjort fersk kød som formede hakkebøffer og marineret kyllingebryst, planteprotein og køderstatninger som plantefars og falafelfars, klargjort fisk og skaldyr fra frost, køl eller konserves som pillede rejer i lage, røget laks og rørt fiskefars, klargjorte mælkeprodukter som revet ost, klargjorte melblandinger til fx rugbrød og klargjort dej fra frost eller køl som tærtedej og butterdej.

7. De færdiglavede produkter indebærer fx færdiglavet grøntsagsprodukt fra køl, frost eller konserves som flødekartofler eller coleslaw, kødpålæg som skiveskåret pålæg, leverpostej, pålægssalt, færdiglavet kødprodukt som frikadeller, nuggets, tarteletfyld eller spareribs, færdiglavet fiskeprodukt fra køl eller frost som fiskefrikadeller, tunmousse og fiskepinde, færdiglavet mælke- eller æggeprodukt som tzatziki, koldskål og æggestand og færdiglavede brødprodukter som rugbrød, burgerboller og tarteletskaller.

8. Andelen, der er enige eller meget enige i, at maden smager godt og at de generelt er tilfredse med maden, er her udregnet på baggrund af alle spiste færdigretter, dvs. både færdigretter lavet af respondenten selv og lavet af andre. I Figur 30 fremgår kun færdigretter, hvor respondenten selv har lavet mad, hvorfor disse andele varierer i forhold til de fremhævede hovedtal for 2022. For at kunne sammenligne andelene, der finder færdigretter velsmagende og tilfredsstillende i 2022 med 2016, har vi været nødt til at medtage alle spiste færdigretter, da ruterne i spørgeskemaerne ellers er forskellige.

9. En undersøgelse foretaget af Instituttet for Fremtidsforskning & Epinion (2022) finder, at kun hver femte dansker (20 %) mener, at det primære ansvar for, at Danmark når i mål med 2030-klimamålsætningen, ligger hos borgerne selv. Til trods for, at det dermed er de færreste danskere, der mener, at forbrugernes adfærd spiller hovedrollen i en generel udvikling mod en mere klimavenlig verden, så finder vi alligevel, at et forholdsvist stort flertal danskere i nogen, høj eller i meget høj grad er villige til at tage affære og ændre mad- og madlavningsvaner af hensyn til klima, miljø eller bæredygtighed.

10. Omkring en tredjedel af al den mad, der produceres på verdensplan, ender som madspild (Project Drawdown a; One Third), og madspild vejer derfor tungt på vægtskålen ift. vores fødevareforbrugs påvirkning på klimaet. Et internationalt klimaprojekt (Project Drawdown), der rangerer de 100 vigtigste klimaløsninger ud fra deres CO2-reduktionspotentiale frem mod 2050 finder, at mindre madspild er den fødevarerelaterede løsning, der har det største reduktionspotentiale (Project Drawdown b).

11. En stor by er defineret ved mere end 100.000 indbyggere.

12. At kvinder sjældnere spiser kød end mænd, er ikke i sig selv noget nyt. Historisk set har kød været et statussymbol og øverst i madhierarkiet, og dermed understøttet en kulturel forestilling om, at det bedst passede til mænd (Leer, 2018; Moestrup, 26/01-2018; Mose 31/3-2021). Derfor kan kulturelle kønsforestillinger om mænd, maskulinitet og kød besværliggøre en grøn omstilling for mænd, fordi deres maskulinitet også er bundet op på et kødforbrug.

13. En tidligere undersøgelse finder, at sundhed tidligere har været den primære årsag til at undgå at spise kød, men i 2021 overtog "klima og miljø" pladsen som den hyppigste årsag. Undersøgelsen finder ydermere, at det særligt er de unges madvaner, der påvirkes af klimaudfordringerne (Coop Analyse, 2021b). En undersøgelse af DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug finder ligeledes, at hensynet til miljø og klima er det mest udbredte motiv for ikke at spise kød. Dertil ses det dog, at blandt personer, der sjældent eller aldrig spiser kød, er der flere, der fravælger kødet, fordi de foretrækker smagen af vegetariske retter, de ikke bryder sig om smagen af kød, og fordi de ser kødreduktion som en vigtig del af, hvem de er (Hesselberg et al., 2020). Økonomi kan også være en årsag til at vælge kødet fra, særligt set i lyset af tidens stigende fødevarepriser. En nylig undersøgelse foretaget af Instituttet for Fremtidsforskning og Epinion (2022) finder, at næsten to ud af tre danskere (62 %) anser økonomi som den primære motivation for at spare på el, vand og varme, og at det blot er en bonus, hvis disse handlinger også er gode for klima og miljø. Tallene kan ikke direkte overføres til madvaner og madlavning, men kan indikere, at der for nogle skal andet til end klimaforandringer, hvis de skal motiveres til at ændre vaner.

14. En undersøgelse foretaget af Instituttet for Fremtidsforskning & Epinion (2022) peger på en anden mulig barriere for manglende grøn omstilling i køkkenet. Her lyder konklusionen, at halvdelen af danskerne (49 %) oplever, at de mangler viden og vejledning ift. at foretage bæredygtige valg generelt.

15. Dette resultat er i overensstemmelse med en undersøgelse foretaget af DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, der også finder, at husstande med hjemmeboende børn i alderen 2-18 år er den gruppe, der oftest spiser kød (Hesselberg et al., 2020).

Referencer

Arla Fonden (2022). Børn, unge og mad 2022. https://www.bornungeogmad.dk/ (besøgt d. 16/9-2022).

Berlingske (1/5-2017). Derfor køber vi flere færdigretter end tidligere.

CONCITO (2019). Klimavenlige madvaner.

Coop Analyse (2018). Fredag er den største ude-spise dag. https://coopanalyse.dk/analyse/02_320-udespisning/ (besøgt 15/9-2022).

Coop Analyse (2021a). Forbruget i 2021 og tendenser for 2022. https://coopanalyse.dk/analyse/02_9999-21-forbruget-i-2021/ (besøgt (15-9-2022).

Coop Analyse (2021b). Hver anden vil have reduceret kødforbruget i Danmark. https://coopanalyse.dk/analyse/9999_vegetar-2021/ (besøgt (15-9-2022).

Coop Analyse (2022). Sommeren har budt på mere kylling. https://coopanalyse.dk/analyse/02_654-kylling-og-koed-paa-grillen-sommeren-2022/ (besøgt 15/9-2022).

Danmarks Statistik (2022a). FOLK1a: Folketal den 1. i kvartalet efter område, køn, alder og civilstand. https://www.statistikbanken.dk/20021 (besøgt 7/10-2022).

Danmarks Statistik (2022b). Forbrugerprisindeks. https://www.dst.dk/da/Statistik/emner/oekonomi/prisindeks/forbrugerprisindeks (besøgt den 3/11-2022).

Fagt, S., Matthiessen, J., og Biltoft-Jensen, A. (2018). Hvor meget kød spiser danskerne? – data fra statistikker og kostundersøgelser. DTU Fødevareinstituttet, nr. 4, 2018.

Futtrup, R. og Bech-Larsen, T. (2021). Danskernes forbrugsvaner for fastfood og færdigretter, søde sager og salte snacks og sodavand. DCA - Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, DCA-rapport nr. 184. Aarhus Universitet.

Fødevarestyrelsen (2022). De officielle Kostråd - godt for sundhed og klima. https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/ (besøgt 23/9-2022).

Fødevarewatch (2020). Dansk salg af takeaway fordoblet på ti år. https://fodevarewatch.dk/Fodevarer/article11939891.ece (besøgt 23/9-2022).

Fødevarewatch (2021). Coop: Danskerne søger i stigende grad mod færdigretter https://fodevarewatch.dk/Fodevarer/article13826530.ece (besøgt 6/10-2022).

Jackson, P., Brembeck, H, Everts, J., Fuentes, M., Halkier, B., Hertz, F. D., Meah, A. Viehoff, V., Wenzl, C. (2018). Reframing Convenience Food. Springer International Publishing.

Halkier, B. (2022). "Madlavning" i Holm, L. & Kristensen, S. T. Mad, mennesker og måltider. 3. udgave, 1. oplag. Forfatterne og Munksgaard, København 2022.

Hayley, A., Zinkiewicz, L. & Hardimam, K. (2014). Values, attitudes, and frequency of meat consumption. Predicting meat-reduced diet in Australians. Appetite, 84: 98-106.

Hesselberg, J., Skjødt Hall, S., Lähteenmäki, L., Bech-Larsen, L. og Grønhøj, A. (2020). Mindre kød i kosten? Motiver til kødreduktion samt brug af alternativer til kød hos personer, som har reduceret deres kødforbrug. Rådgivningsrapport fra DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Aarhus Universitet. https://dcapub.au.dk/djfpublikation/djfpdf/DCArapport180.pdf

Holm, L., Ekström, M. P., Hach, S. & Lund, T. B. (2019). "Cooking and Gender". In Gronow, J. & Holm, L. Everyday Eating in Denmark, Finland, Norway and Sweden. A comparative Study of Meal Patterns 1997-2012. Bloomsburry.

Instituttet for fremtidsforskning & Epinion (2022). Danskerne og klimaet. Klimaholdninger og adfærd på vej imod 2030.

Klimarådet (2021). Klimavenlig mad og forbrugeradfærd - Barrierer og muligheder for at fremme klimavenlig kost i Danmark.

Landbrug & Fødevarer (2019a). Flere og flere forbrugere køber færdigretter. https://lf.dk/for-medlemmer/lf-business/2019/1-19/flere-og-flere-forbrugere-koeber-faerdigretter

Landbrug & Fødevarer (2019b). Børnefamilier: Svært at undgå madspild. Markedsanalyse, Forbrugerøkonomi & Statistik.

Landbrug & Fødevarer (2020a). Udespisning er blevet allemandseje. https://lf.dk/tal-og-analyser/forbrugere-og-trends/convenience-og-udespisning/udespisning-er-blevet-allemandseje (besøgt 10/10-2022).

Landbrug & Fødevarer (2020b). Den færdiglavede mad vinder indpas. https://lf.dk/tal-og-analyser/forbrugere-og-trends/convenience-og-udespisning/danskernes-brug-af-faerdigretter (besøgt 18/10-2022).

Leer, J. (2018). Kød. Tænkepause 60. Aarhus Universitetsforlag.

Madkulturen (2015). Madkultur15 – Tal om mad. https://www.madkulturen.dk/videnomraade/madkultur2015/

Madkulturen (2016). Madkultur16 – Råvarer. https://www.madkulturen.dk/videnomraade/madkultur-2016/

Madkulturen (2017). Madkultur17 – Måltidet https://www.madkulturen.dk/videnomraade/madkultur-2017/

Madkulturen (2018). Madkultur18 – Madlavning. https://www.madkulturen.dk/viden/madkultur18/

Madkulturen (2019a). Madkultur19 – Råvarer. https://www.madkulturen.dk/viden/madkultur19-raavarer/

Madkulturen (2019b). Bæredygtighed, klima og madkultur. https://www.madkulturen.dk/viden/baeredygtighed-klima-og-madkultur/

Madkulturen (2020). Madkultur20 – Madkultur i en krisetid. https://www.madkulturen.dk/viden/madkultur-i-en-krisetid/

Madkulturen (2021a). Madkultur21 – Måltidet. https://www.madkulturen.dk/viden/madkultur21/

Madkulturen (2021b). Fremtidens forbrug af oksekød. Danskernes udfordringer og muligheder for et bæredygtigt forbrug af oksekød. https://www.madkulturen.dk/viden/oksekoed/

Madkulturen (2021c). Unges indkøbs- og madvaner. En undersøgelse af, hvad der skaber madspild blandt unge – og mulige nøgler til at undgå det. https://www.madkulturen.dk/viden/unge-og-madspild/

Madkulturen (2022a). Danskernes holdning til klimavenlige madvaner. https://www.madkulturen.dk/wp-content/uploads/2021/10/Klimavenlige-Madvaner.pdf

Madkulturen (2022b). Madkundskab i grundskolen. https://www.madkulturen.dk/viden/mad-i-grundskolen/

Miljøstyrelsen (2016). Madspild: Forstudie af forbrugeradfærd med henblik pa nudging. https://www2.mst.dk/Udgiv/publikationer/2016/04/978-87-93435-53-7.pdf (besøgt 7/10-2022).

Moestrup, M. (26/1-2018). Hvis kødspisning markerer kønnenes magtforhold, hvad betyder det så, når kødsalget falder? Information.

Mose, A. H. (31/3-2021). Drop narrativen om, at rigtige mænd spiser kød – det skader både klimaet og kønskampen. Information.

Norstat (2022). Danskerne – Her og nu. Hvad optager dem og hvad er deres forventninger til fremtiden og fremtidens forbrug. 3. kvartal 2022.

One Third https://onethird.dk/ (besøgt 6/10-2022).

Project Drawdown (a). Reduced food waste. https://www.drawdown.org/solutions/reduced-food-waste (besøgt 6/10-2022).

Project Drawdown (b). Table of Solutions. https://drawdown.org/solutions/table-of-solutions (besøgt 6/10-2022).

Rosenfeld, D. L. & Tomiyama, A. J. (2021). Gender differences in meat consumption and openness to vegetarianism. Appetite, 166.

Smart Protein (2021). What consumers want: A survey on European consumer attitudes towards plant-based foods Country specific insights.

Sundblad, E., Biel, A. & Gärling, T. (2007). Cognitive and affective risk judgements related to climate change. Journal of Environmental Psychology, 27(2): 97-106.

Voxmeter (12/12-2019). Kvinder bekymrer sig for klimaet. https://voxmeter.dk/kvinder-bekymrer-sig-for-klimaet/ (besøgt 28/10-2022).

Wolfson, J. A., Ishikawa, Y., Hosokawa, C., Janisch, K., Massa, J., Eisenberg, D. M. (2021). Gender differences in global estimates of cooking frequency prior to COVID-19. Appetite, 161.

MADKULTUREN

bedre mad til alle