

Hvad spiser danskerne til aftensmad anno 2022?

Februar 2023

Hvad spiser danskerne til aftensmad anno 2022?

Landbrug & Fødevarer sætter løbende fokus på madkultur, holdninger og adfærd blandt de danske forbrugere for derigennem at hjælpe fødevarereproducenter med at tilrettelægge produktudvikling og markedsføring.

I denne analyse er turen kommet til madtracker-undersøgelsen, som gennemføres 4 gange om året og omfatter en lang række spørgsmål om danskernes madvaner, blandt andet hvad der spises til aftensmad, som er fokus for denne rapport.

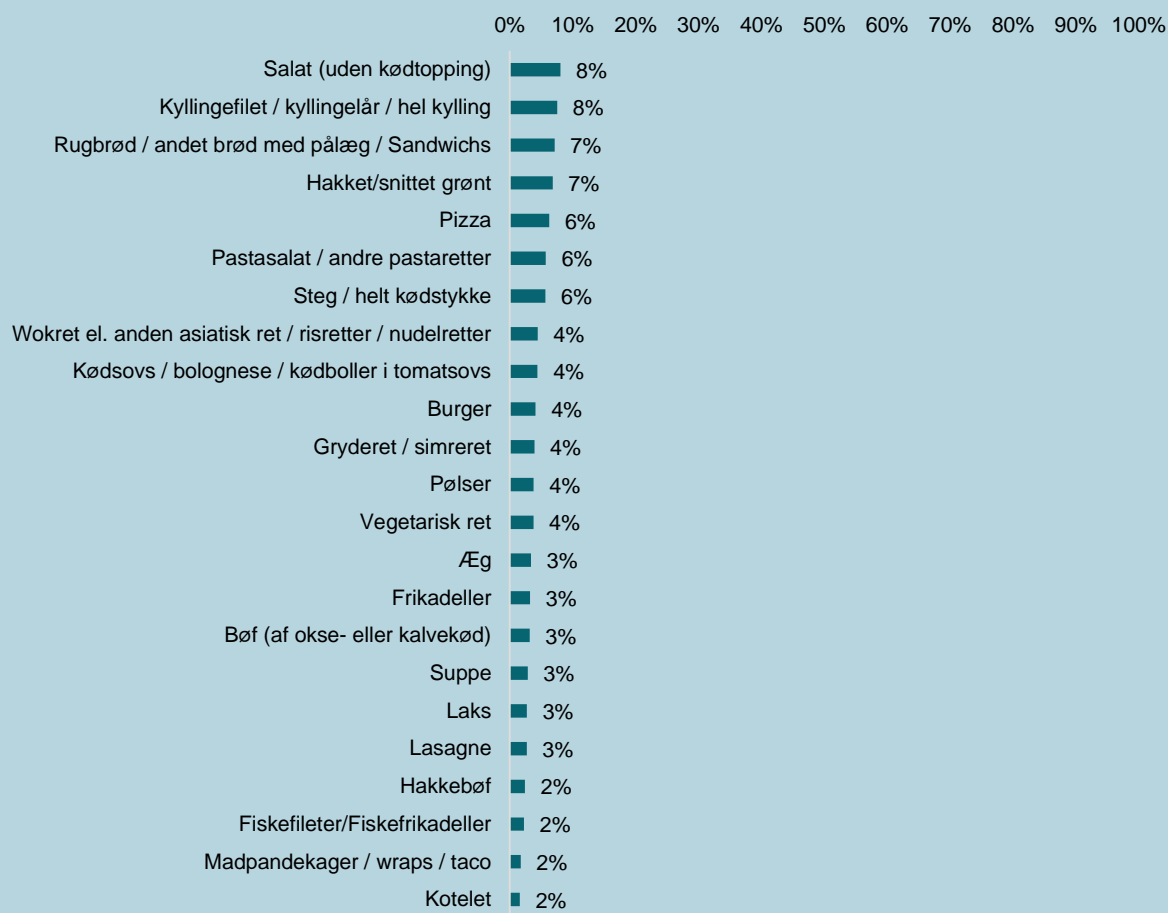
De vigtigste indsigter er:

- De mest populære retter/tilbehør anno 2022 er salat uden kødtopping, kylling, rugbrød og andet brød med pålæg, hakket snittet grønt, pizza, pasta og steg. De yngre forbrugere spiser oftere udenlandske retter, mens de ældre oftere spiser traditionelle danske retter.*
- Der drikkes oftest vand til maden efterfulgt af sodavand. De yngre forbrugere drikker oftere vand uden brus og sodavand til maden end de ældre, som til gengæld oftere drikker vin.*
- Et flertal af de danske forbrugere spiser kød eller fisk hver eller næsten hver dag til aftensmad. Kun 2 pct. angiver aldrig at spise kød/fisk. I gennemsnit spises der kød/fisk 5,3 dage om ugen. Mænd spiser lidt oftere kød end kvinder og de ældre forbrugere lidt oftere end de yngre.*
- Grisekød er den mest populære kødtype hos danskerne – næsten 1/3 fik grisekød til aftensmad. Dernæst følger oksekød, som blev spist af hver fjerde og kylling, som blev spist af hver femte.*
- Forbrugerne beskriver først og fremmest deres aftensmad som god smag, hjemmelavet, mættende og nem/hurtig at tilberede. Danske råvarer er vigtigere for de ældre end for de yngre forbrugere.*
- Det mest almindelige er et hjemmelavet måltid, hvor alle delene er lavet fra bunden af, men der er også mange, som søger lettere løsninger i form af færdige delkomponenter, færdigretter, take-away og udespisning. Det er især de ældste forbrugere, som laver aftensmad fra bunden af, mens de yngre oftere søger de lettere løsninger.*

Kylling og smørrebrød/sandwich er populære retter, når danskerne spiser aftensmad

Forbrugerne blev præsenteret for en lang liste af retter og tilbehør, og bedt om at markere alt, hvad de spiste til aftensmad i går. Der var også mulighed for selv at notere, hvis det, man spiste, ikke fandtes på listen. De mest populære retter og tilbehør er salat (uden kødtopping), forskellige former for kylling, smørrebrød/sandwich, hakket snittet grønt, pizza, pasta og steg. 4 pct. spiste en vegetarret.

Figur 1: Herunder vil du se forskellige retter, som man kan spise til aftensmad. Fik du en eller flere af disse til aftensmad i går?



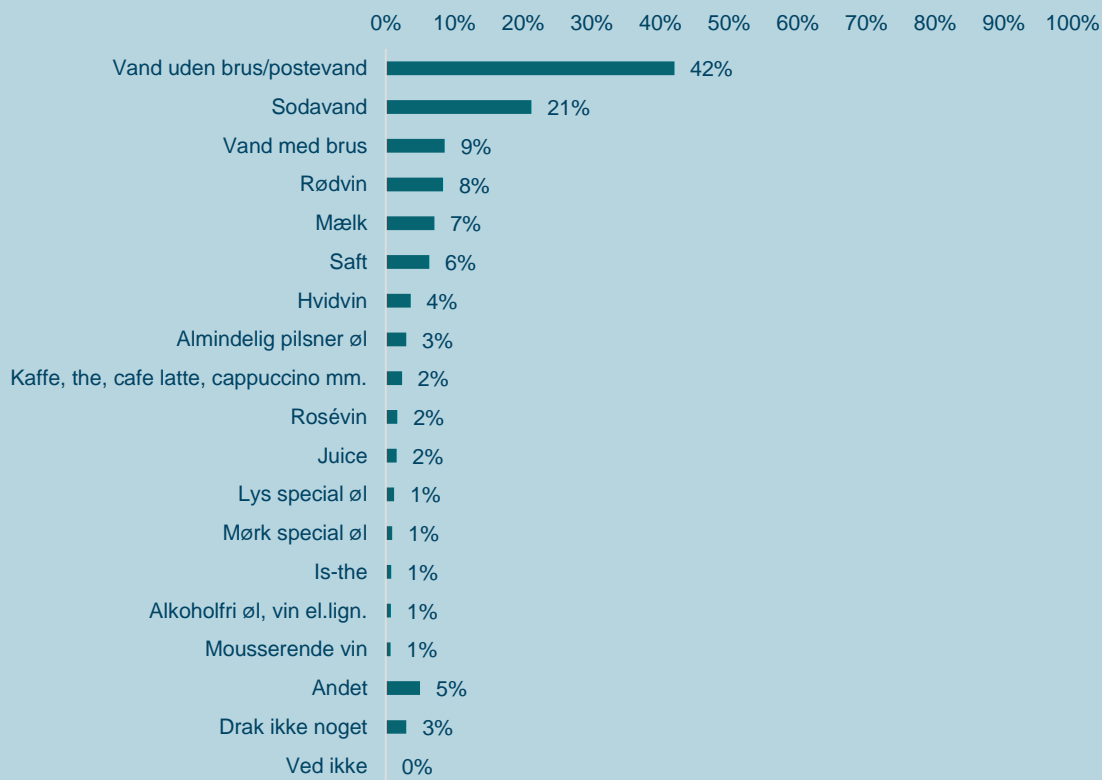
Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer "Madkulturtracker 2022". n=3913 (spiste aftensmad i går). Mulighed for flere svar. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, geografi og uddannelse. Her vises kun retter som blev spist af minimum 2 pct. af forbrugerne.

Pølser spises lidt oftere af mænd (5 pct.) end af kvinder (3 pct.), mens det omvendte gør sig gældende for vegetarret, som lidt oftere spises af kvinder (5 pct.) end af mænd (3 pct.).

Der ses også forskelle mellem generationer med hensyn til valg af retter. En sammenligning af de 18-49-årige med de ældste (65-80-årige) viser, at de yngre forbrugere lidt oftere spiser retter af udenlandsk oprindelse som burger, pasta, pizza og wokret, mens de ældre lidt oftere spiser traditionelle danske retter som biksemad, frikadeller, gryderet og hakkebøf. Vegetarret spises oftere af de yngste 18-25-årige (7 pct.).

Cirka halvdelen af danskerne drikker vand med eller uden brus til aftensmaden. Hver femte drikker sodavand og 7 pct. drikker mælk. Blandt de alkoholiske drikke er rødvin (8 pct.) mest populært, efterfulgt af hvidvin (4 pct.) og almindelig pilsnerøl (3 pct.).

Figur 2: Hvilke drikkevarer drak du i går til aftensmad? Vælg alle på listen, som du drak, mens du spiste aftensmad i går.



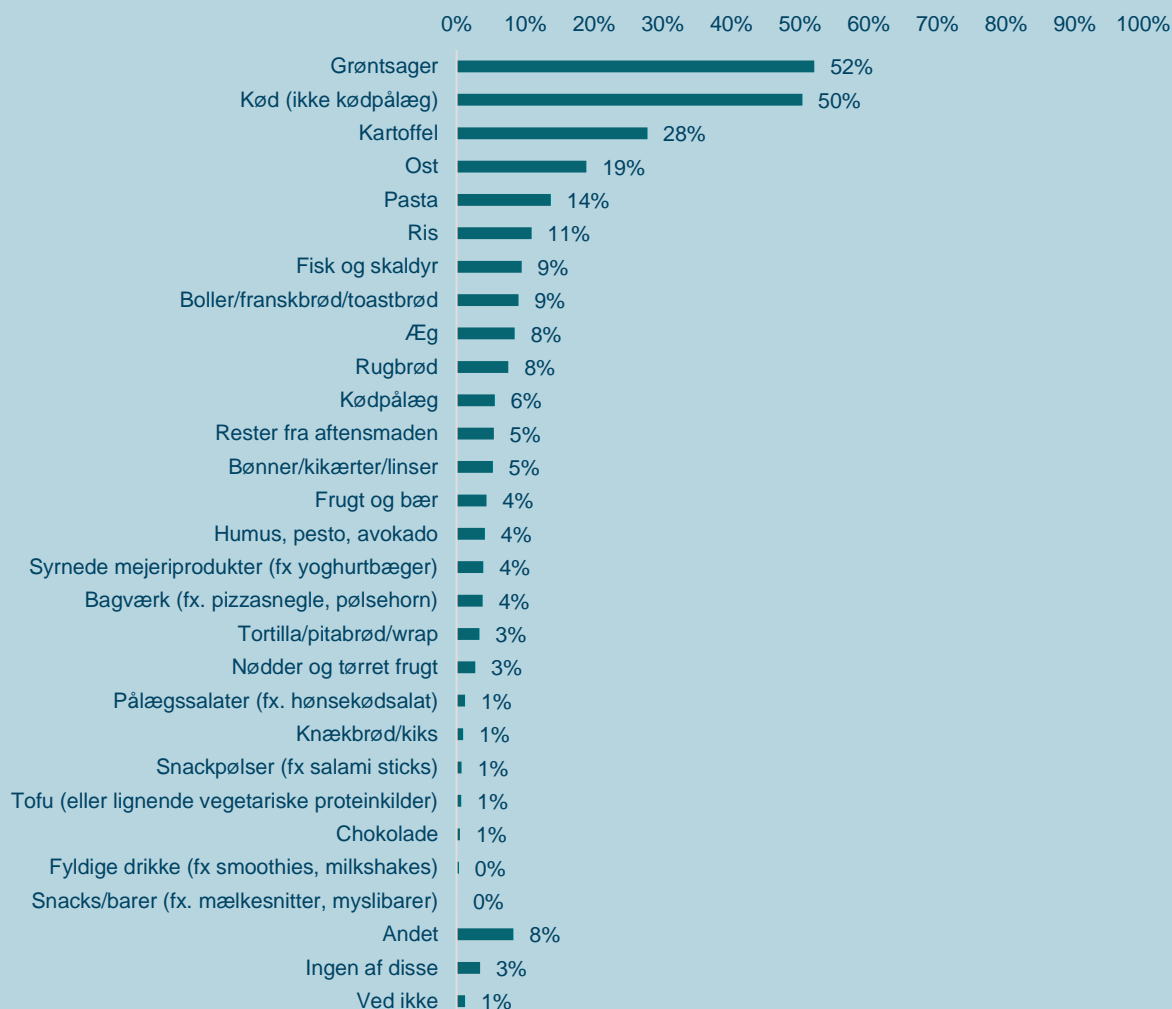
Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer "Madkulturtracker 2022". n=3913 (spiste aftensmad i går). Mulighed for flere svar. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, geografi og uddannelse. Her vises kun drikkevarer, som blev drukket af minimum 1% af forbrugerne.

Vand drikkes oftere af kvinder end af mænd, som til gengæld oftere drikker rødvin og mælk. Det er således 47 pct. af kvinderne, som drikker vand uden brus/postevand mod 37 pct. af mændene, mens rødvin drikkes af 11 pct. af mændene mod 6 pct. af kvinderne og mælk af 8 pct. af mændene og 6 pct. af kvinderne.

Også alderen spiller ind på, hvad der vælges af drikkevarer til aftensmaden. Sodavand drikkes således oftere i de yngre aldersgrupper, vand uden brus oftere af de helt unge (18-25 år) og vin drikkes oftere i de ældre aldersgrupper. F.eks. drikker 20 pct. af de 65-80-årige rødvin, 7 pct. drikker hvidvin og 3 pct. drikker rosévin til aftensmaden. Mælk drikkes sjældnest af de 18-25-årige (5 pct.) og oftest af de 50-64-årige (9 pct.).

Forbrugerne blev endvidere spurgt ind til, hvilke af en række forskellige fødevarer, som indgik i aftensmaden. Grøntsager og kød nævnes af flest forbrugere, efterfulgt af kartoffel, ost, pasta og ris.

Figur 3: Hvilke af disse fødevarer indgik i din aftensmad i går?



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer "Madkulturtracker 2022". n=3913 (spiste aftensmad i går). Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmuligheder, undtagen "Andet", "Ingen" og "Ved ikke". Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, geografi og uddannelse.

Ser man på forskelle mellem kønnene fremgår det, at mænd oftere spiser kød (ikke kødpålæg) og kartofler end kvinder, som til gengæld oftere spiser ost, humus/pesto/avokado, grøntsager, frugt og bær samt syrnede mælkeprodukter. Kød (ikke kødpålæg) indgik således i 53 pct. af mændenes aftensmad mod 48 pct. af kvindernes aftensmad og tilsvarende tal for kartofler er 30 pct. for mænd og 26 pct. for kvinder. For grøntsager er tallet 56 pct. for kvinder og 48 pct. for mænd, mens det for frugt og bær er 5 pct. for kvinder og 3 pct. for mænd.

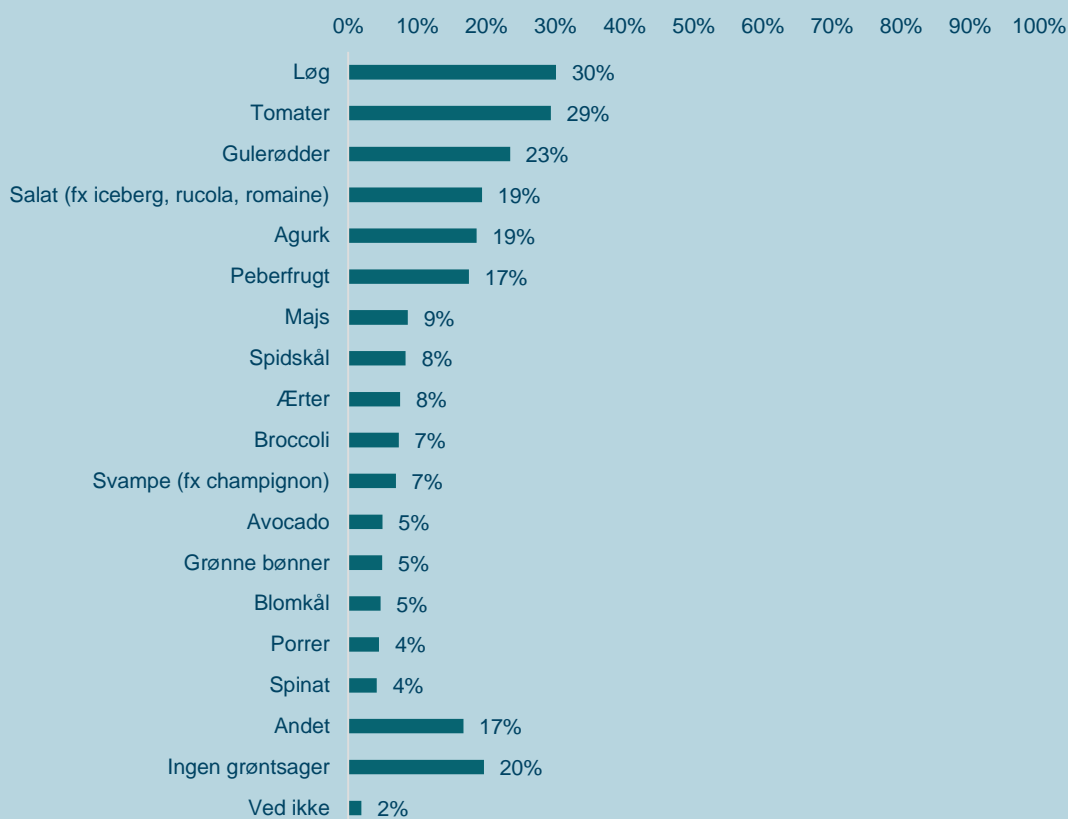
Også på alder ses forskelle mellem delgrupper med hensyn til, hvilke fødevarer der indgår i aftensmaden. F.eks. spises følgende fødevarer oftere af de 18-34-årige i forhold til de ældre forbrugere: Boller/franskbrød/ toastbrød (12 pct.), tortilla/pita/wrap (5 pct.), ris (13 pct.), pasta (19 pct.), bagværk (7 pct.), ost (25 pct.), humus/pesto/avokado (6 pct.), bønner/kikærter/linser (8 pct.).

De fødevarer som i særlig grad spises af de ældre forbrugere, er rugbrød, fisk/skaldyr, kartofler samt frugt og bær. Blandt de 50-80-årige spises rugbrød således af 20 pct. og fisk/skaldyr af 12 pct. Og i den endnu ældre aldersgruppe (65-80 år) spises kartofler af 42 pct. og frugt og bær af 6 pct.

Løg, tomater og gulerødder er de grøntsager, som oftest indgår i danskernes aftensmad

I undersøgelsen blev der også spurgt ind til hvilke grøntsager, der indgik i aftensmaden. Når man således spørger direkte ind til grøntsager, er det kun 20 pct. som svarer, at de slet ikke spiste nogen grøntsager. Løg og tomat er mest populære. Dernæst følger først gulerødder og derefter salat, agurk og peberfrugt.

Figur 4: Hvilke af følgende grøntsager indgik i din aftensmad i går?



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer "Madkulturtracker 2022". n=3913 (spiste aftensmad i går). Mulighed for flere svar. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, geografi og uddannelse.

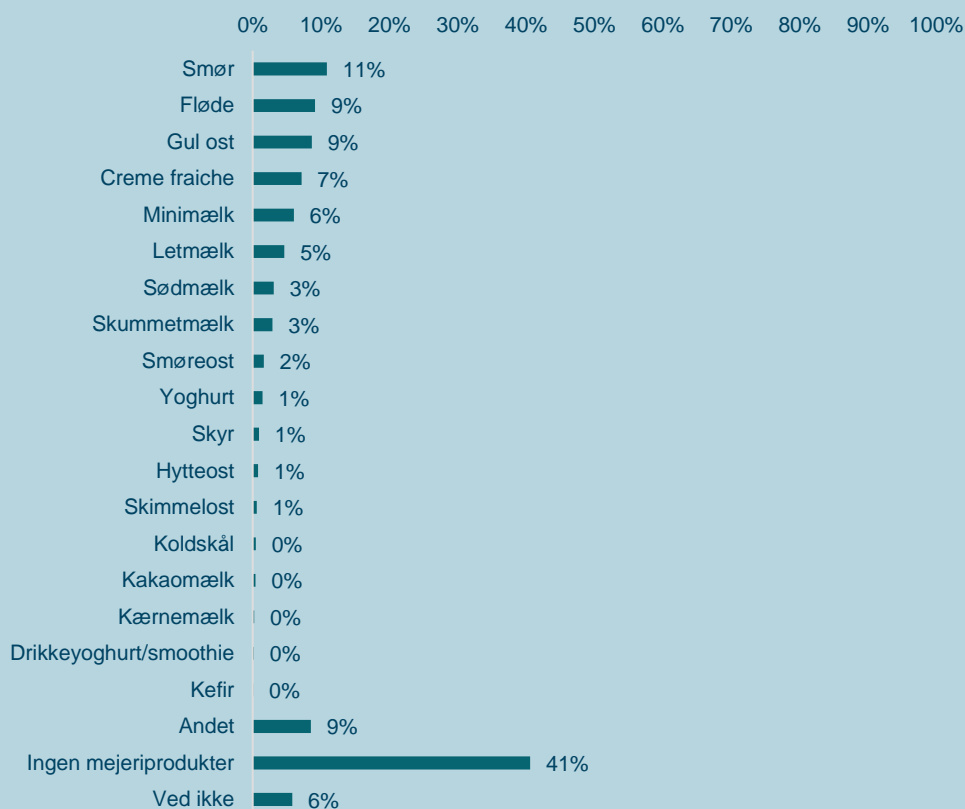
For lidt flere mænd (21 pct.) end kvinder (18 pct.) indgik der ikke grøntsager i aftensmaden. Den eneste grøntsag, som spises oftere af mænd end af kvinder, er ærter, som spises af 9 pct. af mænd i forhold til 6 pct. af kvinder, mens følgende grøntsager lidt oftere spises af kvinder end af mænd: Agurk (20 pct.), avocado (6 pct.), porrer (5 pct.) og spidskål (9 pct.).

Også mellem generationerne er der forskel på, hvilke grøntsager der spises, og det er især porrer og blomkål, som skiller sig ud ved oftere at blive spist af de 50-80-årige, hvor blomkål således spises af 6 pct. i forhold til 4 pct. af de 18-49-årige og porrer, som spises af 6 pct. af de 50-80-årige i forhold til 3 pct. af de 18-49-årige.

For de fleste danskere indgår et eller flere mejeriprodukter i aftensmaden

For 6 ud af 10 forbrugere indgår der mindst et mejeriprodukt i aftensmaden. De oftest anvendte produkter er smør, fløde, gul ost, creme fraiche samt forskellige typer af mælk.

Figur 5: Hvilke af følgende mejeriprodukter indgik i din aftensmad i går?



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer "Madkulturtracker 2022". n=3913 (spiste aftensmad i går). Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne, bortset fra "Andet", "Ingen" og "Ved ikke". Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, geografi og uddannelse.

Der indgår oftere mejeriprodukter i de yngres end i de ældre forbrugeres aftensmad. Det er således 44 pct. af de 50-80-årige, som ikke brugte nogen mejeriprodukter, mens det kun gælder for 35 pct. af de 18-35-årige. Det er produkter som gul ost, smøreost, creme fraiche og hytteost, som lidt oftere spises af yngre end af ældre. For de 18-34-årige indgik gul ost således for 11 pct. og smøreost for 4 pct og for de endnu yngre (18-25 år) indgik creme fraiche for 10 pct. og hytteost for 2 pct.

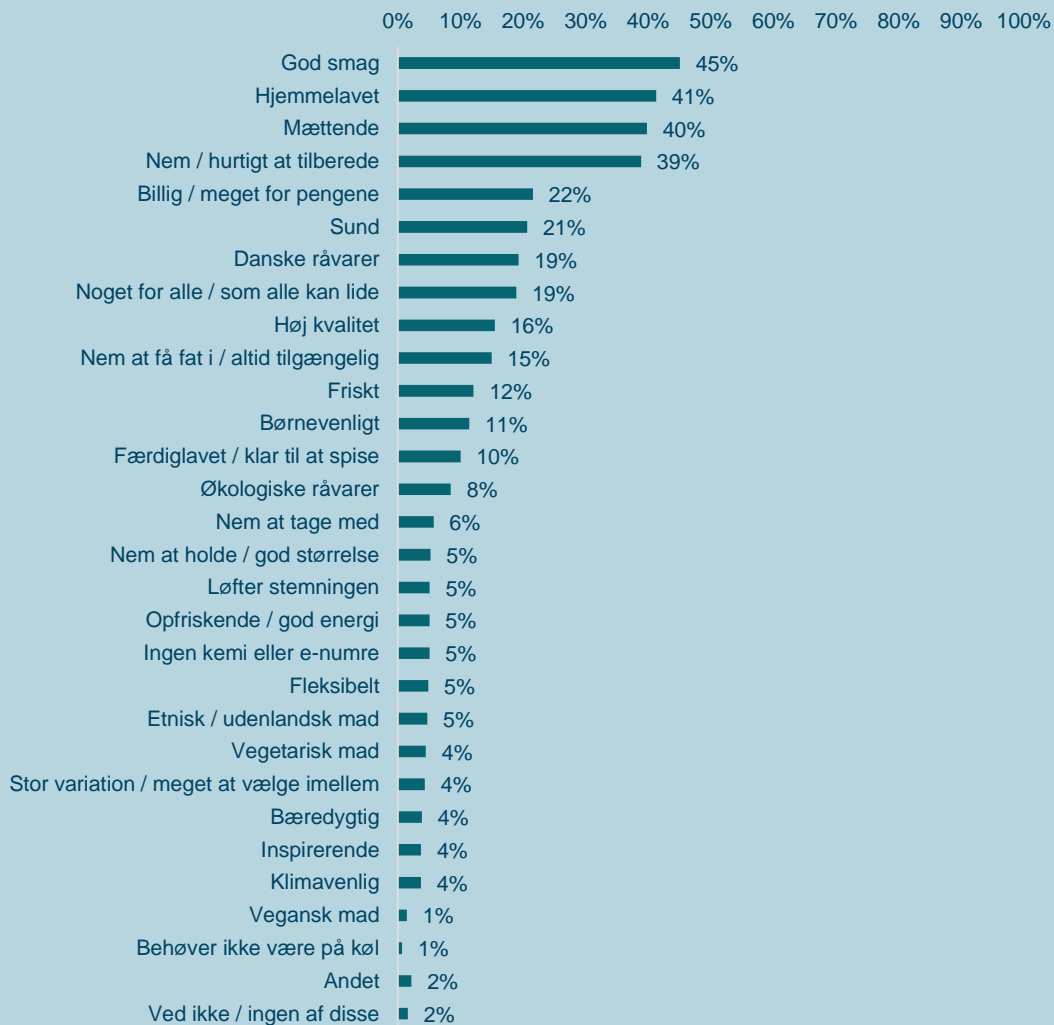
I den ældre aldersgruppe (50-80 år) bruges til gengæld lidt oftere smør og mælk i maden. 12 pct. af de 50-80-årige brugte smør og de tilsvarende tal for sødmælk og skummetmælk er 4 pct.

Danskerne beskriver først og fremmest deres aftensmad som god smag, hjemmelavet, mættende og nem at tilberede

I dette spørgsmål blev svarpersonerne bedt om at beskrive deres aftensmad ved at vælge så mange eller så få foruddefinerede beskrivelser, som de synes passede på gårsdagens aftensmad. Der er en tydelig top-4 i form af god smag, hjemmelavet, mættende og nem/hurtig at tilberede, som er de

beskrivelser, som flest danskere hæfter på deres aftensmad. Dernæst følger på et markant lavere niveau billig, sund, danske råvarer og noget for alle. Økologi nævnes af 8 pct. og både bæredygtig og klimavenlig nævnes af 4 pct. af forbrugerne.

Figur 6: Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går?



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer "Madkulturtracker 2022". n=3913 (spiste aftensmad i går). Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne, bortset fra "Andet" og "Ved ikke". Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, geografi og uddannelse.

En sammenligning af mænd og kvinders svar viser, at mænd oftere beskriver deres aftensmad som god kvalitet, mens kvinder oftere beskriver aftensmaden som sund, børnevenlig, hjemmelavet, nem, vegetarisk og vegansk. Kvalitet nævnes således af 19 pct. af mænd mod 13 pct. af kvinder, mens f.eks. nem/hurtigt at tilberede nævnes af 41 pct. af kvinder og 37 pct. af mænd og vegetarisk af 6 pct. blandt kvinder og 3 pct. blandt mænd.

Også aldersgrupperne beskriver deres aftensmad forskelligt. De yngre forbrugere (18-34 år) beskriver oftere deres aftensmad som billig (27 pct.), god smag (48 pct.), opfriskende (7 pct), mættende (45 pct.), inspirerende (6%), løfter stemningen (7%), noget for alle (23 pct), klimavenlig

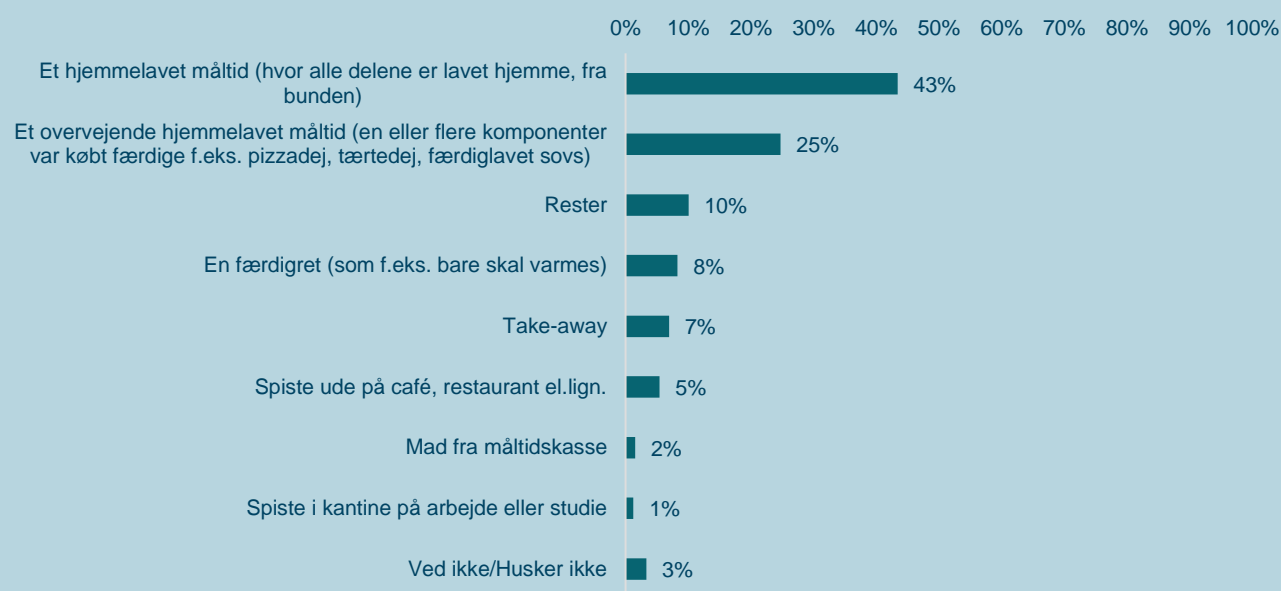
(5 pct.), etnisk (8 pct), færdiglavet (13 pct.), fleksibel (7%), nem at få fat i (20 pct.), nem at holde (8 pct.) og nem at tage med (10 pct.).

De ældste forbrugere (65-80 år) beskriver oftere deres aftensmad som høj kvalitet (18 pct.) og danske råvarer (29 pct.).

Deltagerne blev derefter stillet en række uddybende spørgsmål omkring gårsdagens aftensmad. Blandt andet i hvilken grad måltidet var hjemmelavet, hvor lang tid de brugte på tilberedning, samt hvem de spiste sammen med.

Det mest almindelige er et hjemmelavet måltid, hvor alle delene er lavet hjemme fra bunden af (43 pct.). Men der er også mange, som søger lettere løsninger. En fjerdedel bruger en eller flere færdige komponenter som f.eks. en færdig pizzadej, 8 pct. spiser en færdigret, der blot skal varmes, 7 pct. spiser take-away og 5 pct. spiser ude.

Figur 7: Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går?



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer "Madkulturtracker 2022". n=3913 (spiste aftensmad i går). Mulighed for flere svar med randomiseret rækkefølge på svarmulighederne, bortset fra "Ved ikke/Husker ikke". Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, geografi og uddannelse.

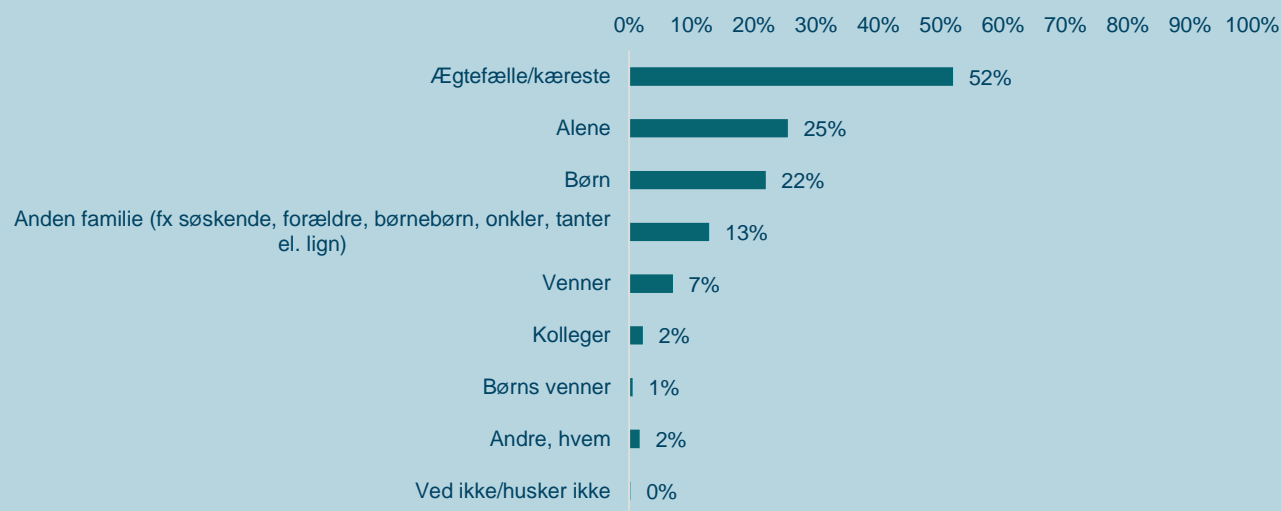
Der ses store generationsforskelle med hensyn til den hjemmelavede mad. Forskellene er mest markante, når man sammenligner den yngste aldersgruppe (18-25 år) med de ældste (65-80 år). De ældre laver langt oftere et måltid, som er hjemmelavet helt fra bunden af og spiser også oftere rester, mens de unge oftere spiser færdigretter, take-away, ude på café/restaurant, mad fra måltidskasser og i kantine. 52 pct. i den ældste aldersgruppe spiser således et måltid, som er hjemmelavet fra bunden af mod 36 pct. i den yngste aldersgruppe. Mens 8 pct. af de yngste til gengæld spiser take-away, 9 pct. på café/restaurant, 3 pct. i kantine og 3 pct. en måltidskasse, hvor de tilsvarende tal i den ældste aldersgruppe er henholdsvis 3, 4, 0 og 1 pct.

Men hensyn til tid til madlavning, så bruger 45 pct. af danskerne max. 30 minutter på at tilberede aftensmaden på en hverdagsaften, mens 21 pct. bruger ml. 30-45 minutter. For weekenden gælder

det, at 40 pct. bruger max. 30 min., mens 20 pct. bruger ml. 30-45 min. I gennemsnit over alle ugens syv dage bruges der 35 minutter på madlavning pr. dag.

Godt halvdelen af danskerne spiser aftensmad med deres ægtefælle/kæreste. En fjerdedel spiser alene og næsten lige så mange sammen med børn.

Figur 8: Hvem spiste du sammen med da du spiste aftensmad i går?



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer "Madkulturtracker 2022". n=3913 (spiste aftensmad i går). Mulighed for flere svar. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, geografi og uddannelse.

Kød spiller en vigtig rolle i danskernes aftensmad og grisekød er mest populært

Samlet set er der en tredjedel af forbrugerne, som tillægger kød/fisk hovedrollen i aftensmaden og ca. halvt så mange (19 pct.) siger, at kød og grønt er lige centrale. 7 pct. tænker først på det grønne i måltidet og planlægger resten baseret på dette, mens 5 pct. først tænker på pasta, ris eller kartofler. Men der er også mange (36 pct.), som ikke kan sige noget generelt om, hvad der har hovedrollen i måltidet.

33% angiver at kød, fjerkræ eller fisk har hovedrollen i aftensmaden, og resten af måltidet planlægges ud fra det.

Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer "Madkulturtracker 2022". n=4141. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, geografi og uddannelse.

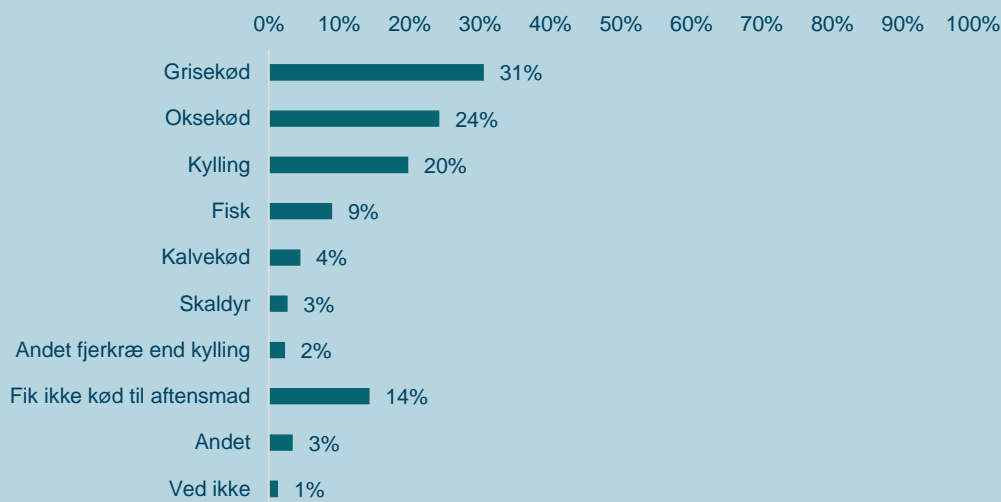
Det er især mænd og de ældre forbrugere, som tillægger kød/fisk hovedrollen i måltidet, mens kvinder og de unge forbrugere oftere tager udgangspunkt i det grønne. Det er således 38 pct. af mænd og 34 pct. af de 26-80-årige mod 27 pct. af kvinder og 21 pct. af de 18-25-årige, som giver kød/fisk hovedrollen i måltidet. Den yngste aldersgruppe (18-25-årige) tager endvidere langt oftere udgangspunkt i ris, pasta, kartofler eller lignende (13 pct.) end de ældre forbrugere (26-80-årige), hvor det tilsvarende tal kun er 4 pct.

Et flertal af forbrugerne på 57 pct. spiser kød hver eller næsten hver dag (6-7 dage om ugen) og kun 2 pct. spiser aldrig hverken kød eller fisk. I gennemsnit spiser danskerne kød til aftensmad 5,3 dage ud af ugens 7 dage. Mænd og de ældre forbrugere har flere kød-dage end kvinder og de yngre

forbrugere. F.eks. er det 43 pct. af mænd og 36 pct. af kvinder, som spiser kød alle ugens 7 dage til aftensmad og det tilsvarende tal for de 18-25-årige er 30 pct. mod 44 pct. for de 65-80-årige.

Næsten en tredjedel af forbrugerne fik grisekød til aftensmad, mens en fjerdedel fik oksekød og hver femte kylling. 14 pct. spiste hverken kød eller fisk til aftensmaden.

Figur 9: Hvilken type kød / fisk spiste du, da du spiste aftensmad?



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer "Madkulturtracker 2022". n=3913 (spiste aftensmad i går). Mulighed for flere svar. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, geografi og uddannelse.

Grisekød spises lidt oftere af mænd (34 pct.) end af kvinder (27 pct.) og lidt flere kvinder (17 pct.) end mænd (11 pct.) fik ikke kød / fisk til gårsdagens aftensmad. Det er også den yngste aldersgruppe (18-25-årige), som oftest ikke fik kød / fisk (19 pct.)

For alle kødtyperne gris, okse og kylling gælder, at de især vælges fordi det er anvendeligt i mange retter, nemt og velegnet til hverdagsmad. Derudover vælges kylling også fordi det anses for sundt og fedtfattigt, mens grisekød også vælges fordi man får mest for pengene og fordi det er dansk. Hovedårsagen til at vælge fisk er sundhed.

Om analysen

Undersøgelsen om danskernes madkultur er gennemført af Epinion for Landbrug & Fødevarer. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse, og er blevet gennemført 4 gange i 2022. I hver bølge deltager godt 1000 danskere mellem 18-80 år og i hele 2022 har i alt 4.141 svarpersoner deltaget i undersøgelsen.

Billedet på forsiden er fra Pexels.com, fotograf Lisa Fotios