

26. november 2021

# Her er danskernes favoritter til aftensmad

- *Det, som flest danskere svarer, har stået på bordet til aftensmad dagen før, er salat uden kød og hakket/snittet grønt. På de efterfølgende pladser på listen over de mest populære retter blandt danskerne finder vi kylling, rugbrød/sandwich med pålæg og pizza. Den resterende del af Top-15 indeholder retter såsom kødsovs, burger, steg, pølser og bøf.*
- *Næsten halvdelen af danskerne beskriver deres seneste aftensmad som noget, der havde 'god smag', imens omkring fire ud af ti danskere beskriver deres aftensmåltid dagen før som hjemmelavet, mættende og/eller nem/hurtig at tilberede.*
- *Spørger vi danskerne, hvilke typer fødevarer, der indgik i deres seneste aftensmad, er grøntsager og/eller kød noget, som mere end halvdelen af danskerne nævner. Blandt grøntsagerne var især løg, tomat og gulerødder en del af måltidet. For de, der fik kød eller fisk til aftensmad var det oftest grisekød, oksekød eller kylling, som de fik at spise.*
- *Et nærmere kig på danskernes 15 mest populære retter afslører, at særligt yngre danskere spiste grøntsager dagen før. Herudover lader de unge sig oftere inspirere af udenlandske kulturer, imens de ældre danskere spiser flere traditionelle danske retter.*
- *Madtrendsetterne spiste oftere end andre vegetariske retter, wokretter og kylling. Disse retter er også populære blandt de yngste forbrugere, og dette kan tilsammen indikere, at disse retter kunne få en større plads i danskernes repertoire fremover. Madkulturen er dog forholdsvis konservativ og præget af traditioner. Ændringer forventes derfor at ske gradvist over tid.*

## Aftensmad er en hjørnesten i danskernes madkultur

Aftensmåltidet blandt forbrugere i Danmark er en vigtig del af madkulturen og noget, som mange forbrugere prioriterer højt. Måltidet har en stærk kulturel forankring, og er en tradition som mange forsøger at værne om og fastholde. Derfor er det måske ikke overraskende, at flertallet af de danske forbrugere tilbereder et varmt aftensmåltid på en typisk dag, og det er det måltid, som typisk har den højeste prioritet på dagen. Det spiller en særlig rolle som den særlige lim, der holder familier og venner sammen og skaber nærvær, samtaleemner, madglæde og sammenhængskraft.

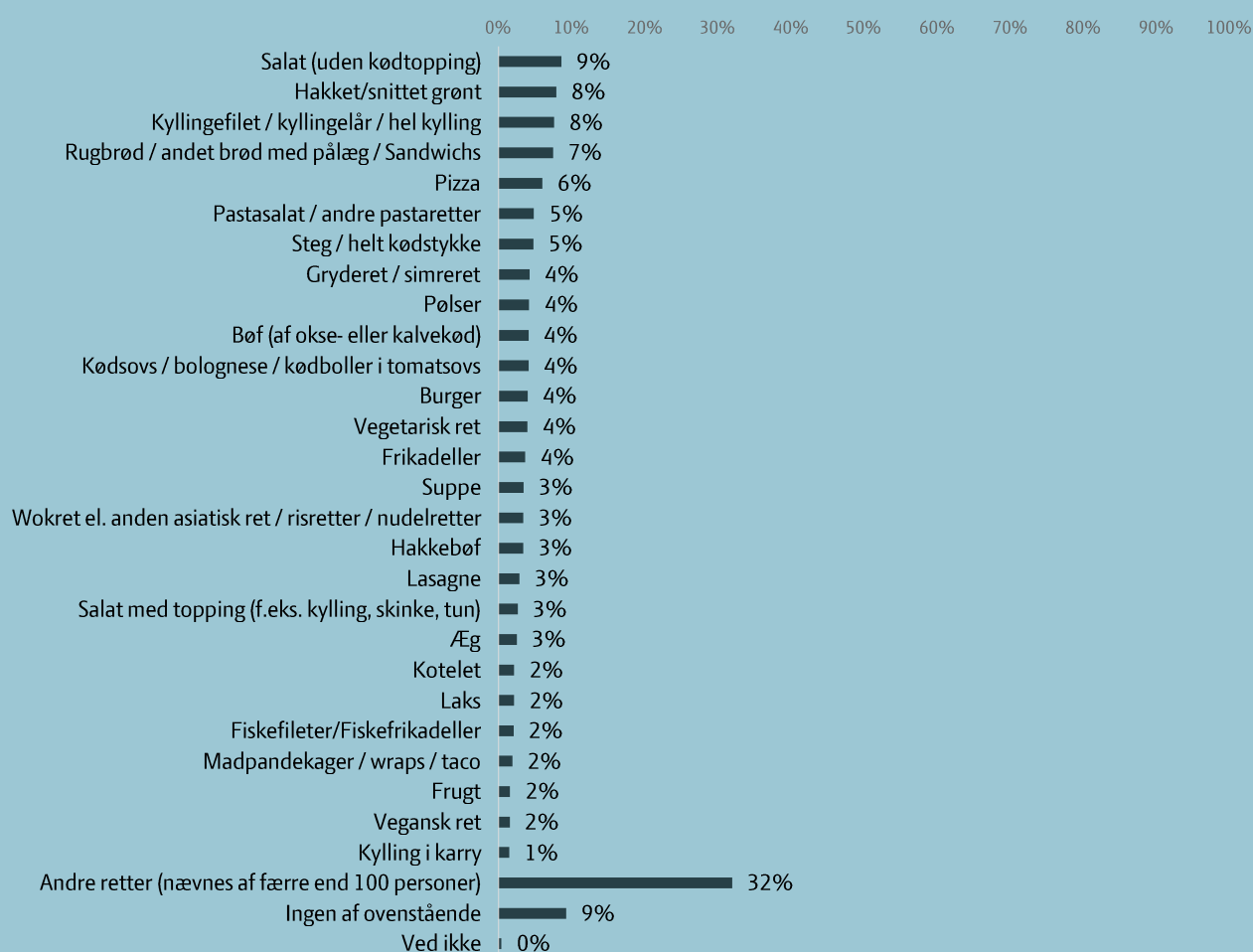
Forskellige undersøgelser af danskernes madkultur viser os, at forbrugerne først og fremmest lægger vægt på, at maden er velsmagende og hurtig og nem at tilberede. Planlægning og tilberedning af aftensmaden skal ofte gå hurtigt – særligt i hverdagene, hvor mange oplever at være pressede på tid. Det er også mest i de tidspressede situationer, at forbrugerne kan opleve at måtte gå på kompromis med deres ideal om det

hjemmelavede, varme aftensmåltid. Her tils til de hurtige, nemmere løsninger, som udover take-away og færdigmad især er rugbrød med pålæg. I denne analyse sætter Landbrug & Fødevarer fokus på, hvad danskernes favoritterter til middagsbordet er, og hvilke kvaliteter og karakteristika der bliver forbundet med netop disse retter.

## Danskernes top-5: Salat, grøntsager, kylling, rugbrød og pizza

Hvad fik danskerne så at spise til aftensmad dagen før? Det har Landbrug & Fødevarer spurgt et repræsentativt udsnit af forbrugerne gennem nu syv målinger fra februar 2020 til og med september 2021. Her ser vi, at de mest populære retter på de danske middagsborde er salat uden kød-topping, hakket/snittet grønt, kylling, rugbrød/sandwich med pålæg og pizza. Længere nede finder vi retter som pasta, lasagne, kødsovs/bolognese og burger:

**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?**

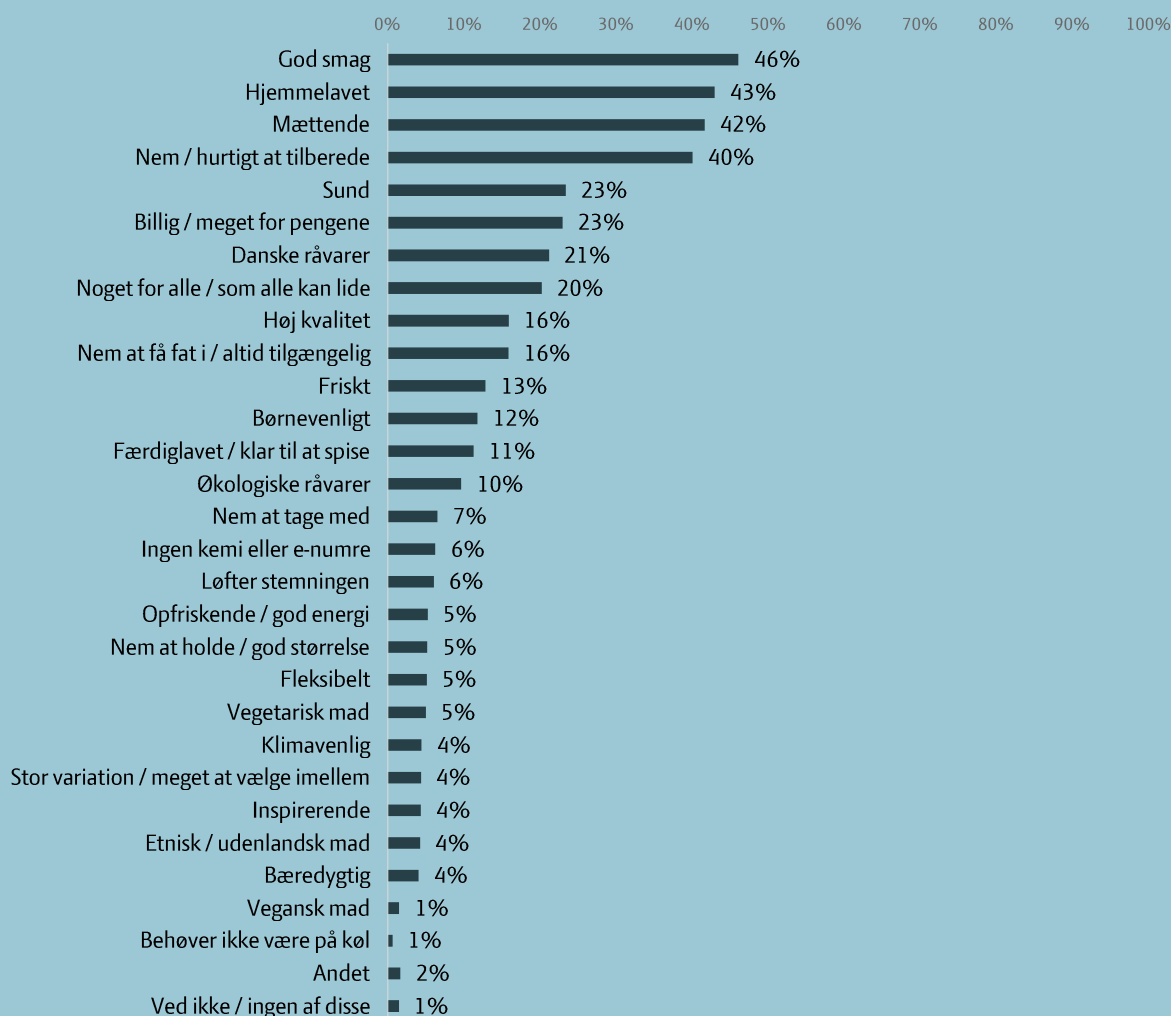


Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2020 og Q1-Q3 2021, n=6.832. Mulighed for flere svar. Undersøgelsen er nationalt repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. NB: Listen inkluderer i alt 43 forslag til retter. Ovenstående viser de 27 valgmuligheder, som minimum 100 deltagere har spist til aftensmad dagen før, svarende til omkring 1,5 pct. af deltagerne. I "Andre retter" figurerer resten af besvarelsene, som færre end 100 personer har fået at spise dagen før, fx 'omelet', 'tærte', 'chili con carne', 'medister', 'boller i karry' mv.

## Smag er vigtigt ved valg af aftensmad

Ser vi nærmere på, hvordan de danske forbrugere beskriver den aftensmad, de fik at spise dagen før, er det næsten halvdelen som mener, at måltidet havde god smag. Samtidig beskriver 4 ud af 10 deres måltid som værende hjemmelavet, mættende og/eller nem/hurtig at tilberede. Hver femte dansker beskriver deres aftensmad som noget med danske råvarer, 11 pct. beskriver den som 'færdiglavet/klar til at spise' og 10 pct. beskriver den som økologisk. Længere nede på listen finder vi 5 pct., der beskriver deres aftensmad dagen før som vegetarisk, mens 4 pct. beskriver den som klimavenlig.

Figur 2. Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går?



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer, februar, maj, september og november 2020 og februar, maj og september 2021, n= 6.832. Undersøgelsen er nationalt repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

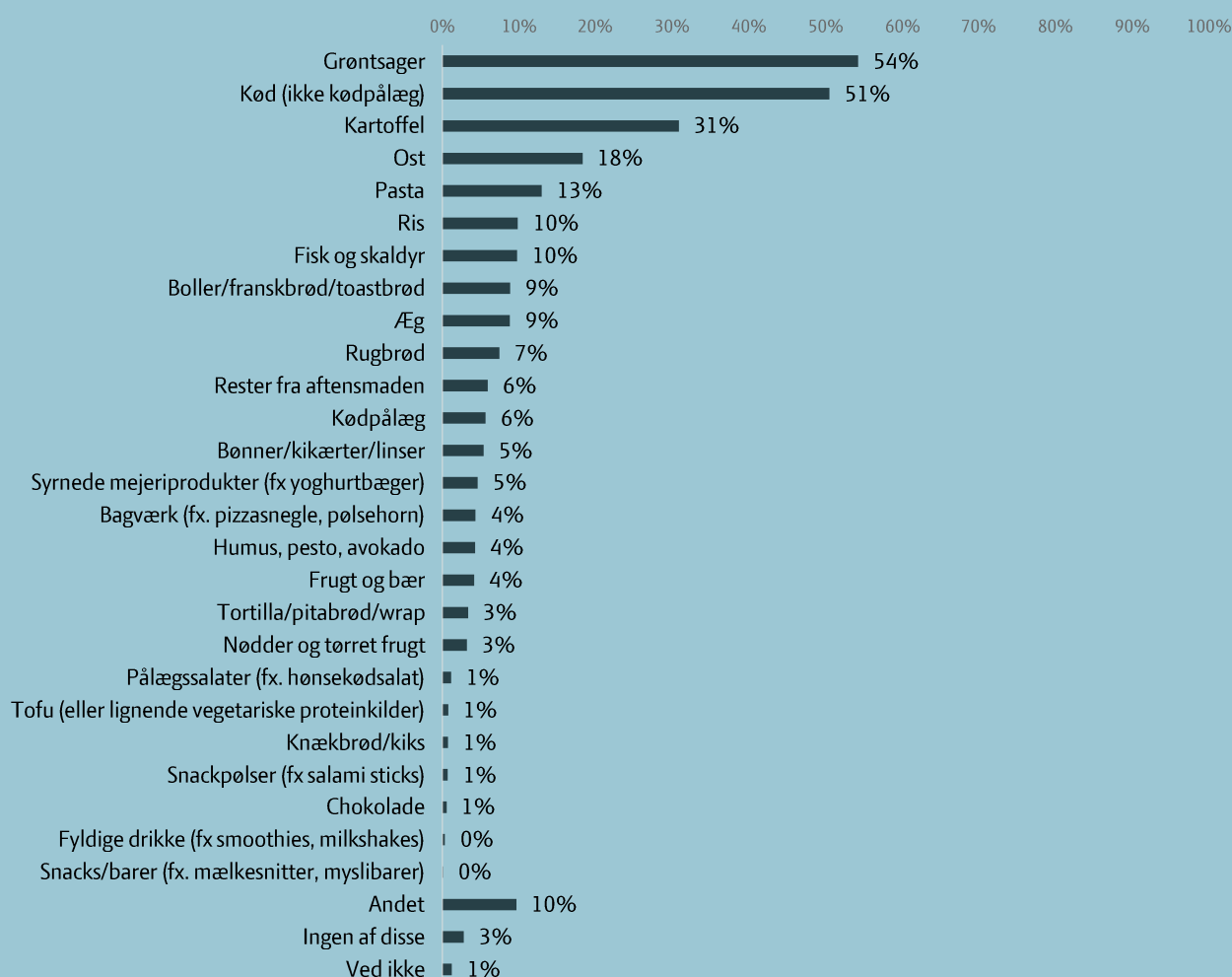
Det er oftere kvinder, der beskriver aftensmadden dagen før som 'hjemmelavet', 'nem/hurtig' og sund. Flere af kvinderne mener også, at deres mad er noget for alle/som alle kan lide, børnevenligt, økologiske råvarer, vegetarisk mad, stor variation/meget at vælge imellem og vegansk mad. Mænd derimod beskriver oftere end kvinder deres mad som værende af høj kvalitet.

Yngre forbrugere under 35 år noterer sig oftere end de ældre aldersgrupper, at deres mad bl.a. indeholder god smag, er mættende og billig/meget for pengene. Det er også blandt de 18-24-årige, at vi finder hele 4 pct., der beskriver deres mad som vegansk, i modsætning til. 1-2 pct. blandt andre aldersgrupper. Danskere over 50 år beskriver i højere grad end de yngre, at deres aftensmad var lavet af danske råvarer. Blandt 65-80-årige danskere er det hele 65 pct., der beskriver deres aftensmad som noget, der indeholdt danske råvarer.

## Grøntsager, kød og kartofler er ofte en del af danskernes aftensmåltid

Danskerne bruger forskellige råvarer i deres madlavning, men øverst på listen finder vi grøntsager, kød og kartofler øverst på listen, mens ost og pasta indtager hhv. fjerde- og femtepladsen. For grøntsager og køds vedkommende er det over halvdelen, der havde dette på tallerkenen dagen før, mens kartoffelen indgik i måltidet hos tre ud af ti danskere.

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



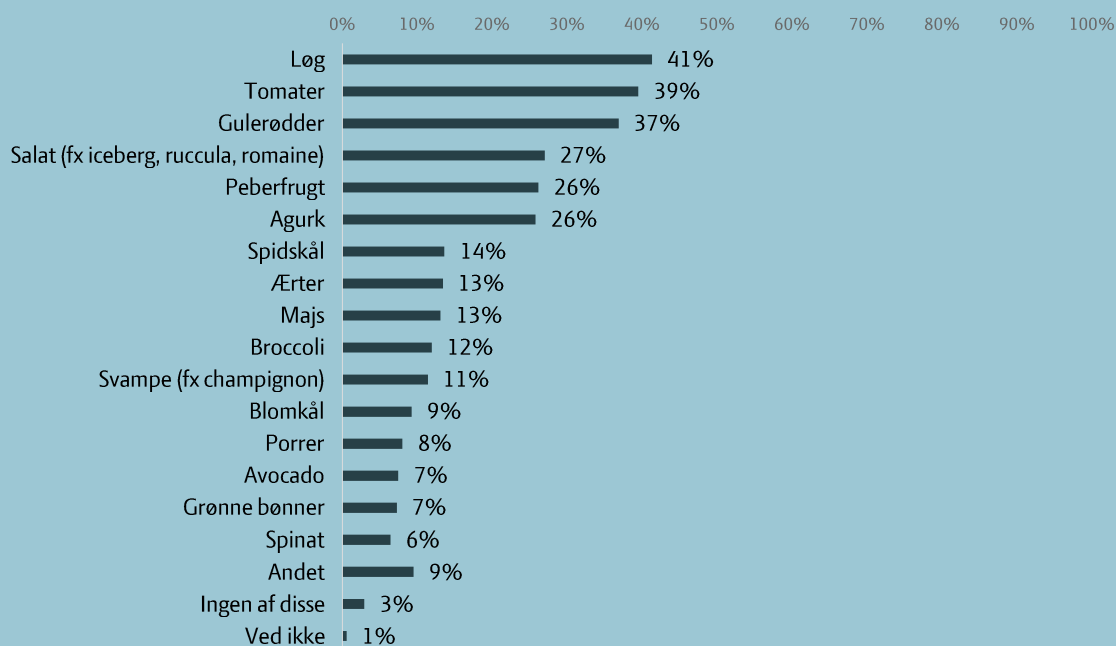
Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer, februar, maj, september og november 2020 og februar, maj og september 2021, basestørrelse n=6.832. Undersøgelsen er nationalt repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

Igen ser vi nogle forskelle på, hvem der har hvilke typer fødevarer på deres tallerken. Flere kvinder end mænd nævner fødevarer som grøntsager, fisk og skaldyr, bønner/kikærter/linser, syrnede mejeriprodukter, hummus, pesto og avocado samt frugt og bær. Derimod svarer mænd oftere end kvinder, at de dagen før spiste kød og/eller kødpålæg til aftensmad. Danskere under 50 år har oftere fået ost eller pasta til aftensmad, mens danskere over 50 år oftere har fået kartofler.

## Løg, tomat og gulerødder er favoritter hos dem, der fik grøntsager til aftensmad

Grøntsager og kød er to meget brede kategorier, der dækker over en del typer, der kan have vidt forskellig smag, tekstur og anbefalet tilberedningsmetode. Derfor har undersøgelsen også sat fokus på, hvilke typer af hhv. grøntsager og kød, som man fik at spise, hvis man i spørgsmålet ovenfor har svaret netop dette. Her ser vi, at det særligt var løg, tomat og gulerødder, som lå på tallerkenen hos dem, der fik grøntsager som en del af deres aftensmad. Men også salat, peberfrugt og agurk er noget, som flere end hver fjerde grøntsagsspiser havde på tallerkenen dagen før.

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



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2020 og Q1-Q3 2021, n=3.751 (fik grøntsager til aftensmad). Mulighed for flere svar.

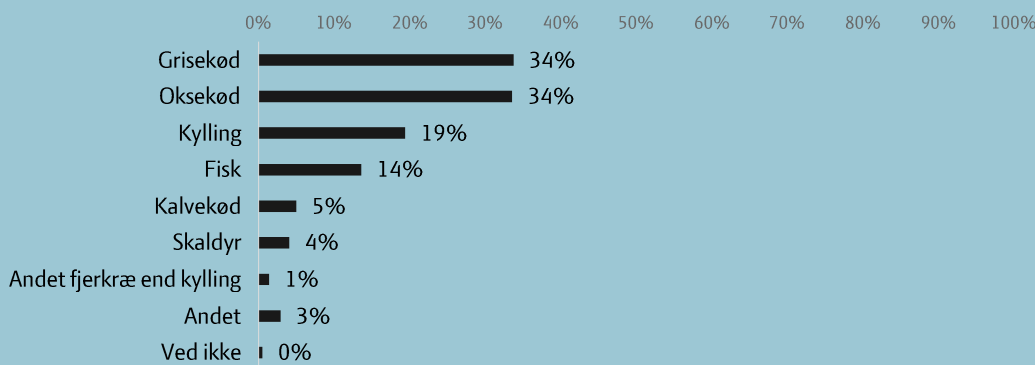
Mænd svarer oftere end kvinder, at deres grøntsager på tallerkenen var løg, ærter, majs og porrer, mens kvinder oftere end mænd nævner spidskål og spinat som noget, der var inkluderet i deres aftensmad. Ser vi på forskelle mellem aldersgrupper, så er spinat også oftere en del af menuen blandt danskere under 35 år, ligeledes finder vi oftere tomater og svampe. Blandt danskere over 50 år er det derimod lidt oftere ærter, porrer og blomkål, der lå på tallerkenen til aftensmad i går.

Det kan også have betydning, hvor mange i husstanden, man er, og om der er børn i husstanden. Blandt danskere med børn i husstanden var der markant oftere grøntsager som løg, agurk, tomat, gulerødder, majs og salat med på bordet til aftensmad – noget, som måske netop er børnevenlige grøntsager, der kan spises rå for sig selv med et minimum af tilberedning (bortset fra løg, som så i stedet er en populær ingrediens i fx

kødsovs). Danskere uden børn i husstanden fik oftere porrer og spidskål, begge typer grøntsager spises traditionelt som ingrediens i retter snarere end rå for sig selv.

Blandt dem, der dagen før fik kød/fisk eller kødpålæg til aftensmad, var det oftest grisekød og oksekød, der lå på tallerkenen efterfulgt af kylling, som knap hver femte spiste. Grisekød og oksekød var oftere noget, som mænd fik til aftensmad, mens kvinder oftere end mænd nævner kylling og fisk. Samtidig er det værd at notere sig, at danskere yngre end 50 år i højere grad end andre nævner kylling.

Figur 5. Hvilken type kød indgik i din aftensmad i går?



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2020 og Q1-Q3 2021 n= 4.071 (fik kød, fisk/skaldyr eller kødpålæg til aftensmad dagen før). Mulighed for flere svar.

## Et nærmere kig på de 15 mest populære retter

Er de oftest nævnte retter så lige populære blandt alle danskere, eller er der forskelle, når vi ser på faktorer som køn, alder, bopæl eller husstandssammensætning? Ser vi nærmere på, hvem der nævner de forskellige retter i top-15 som noget, de fik at spise til aftensmad dagen før, så er der en del fællesnævner, der går igen for de forskellige retter, hvilket er med til at cementere retternes vigtige plads i danskernes madkultur: De er 'noget for de fleste' og derfor også oftere at finde på middagsbordet, når alle skal gå mætte og glade derfra. Der er dog også forskelle på, hvem der oftere har haft en bestemt ret til aftensmad. Nedenfor ser vi nærmere på de 15 mest populære retter og hvem, der svarer, at de oftere har fået netop dette til aftensmad dagen før.

### 1) Salat uden kød-topping

Salat uden kød er det, som flest nævner, både blandt mænd og kvinder, alle aldersgrupper og på tværs af alle fem regioner. Der ses dog tendens til, at det lidt oftere er kvinder og danskere mellem 18-25 år, der har haft salat på bordet. Det er også oftere husstande med ét barn, og så er det hele 14 pct. blandt dem, der identificerer sig som flexitarere, der havde salat uden kød på bordet til aftensmad dagen før.

### 2) Hakket/snittet grønt

Også for hakket/snittet grønt ses en tendens til, at det lidt oftere er kvinder, der fik dette til aftensmad dagen før, og det er ligeledes igen 14 pct. blandt flexitarere. Det var desuden lidt oftere på bordet hos danskere bosat i Region Midtjylland sammenlignet med andre regioner. Vi ser samtidig, at det lidt oftere har været på en weekend-aften – 9 pct. har haft det på bordet på en weekendaften, mens 7 pct. har haft det på bordet på en hverdagsaften.

### 3) Kyllingefilet, kyllingelår eller hel kylling

Det er oftere unge danskere, der fik kylling til aftensmad. Blandt de 18-25-årige er det 9 pct., mens det til sammenligning var 6 pct. blandt 65-80-årige. Vi ser også, at det lidt oftere er børnefamilier, der fik kylling til aftensmad dagen før, og så er det – interessant nok – hele 11 pct. blandt de, vi identificerer som madtrendsættere. Mere om dét senere.

### 4) Rugbrød/andet brød med pålæg/Sandwichs

Det var oftere danskere i alderen 35-49 år, der fik en rugbrødsmad eller sandwich med pålæg at spise til aftensmad dagen før, hvorimod det lå på tallerkenen hos færre end gennemsnittet blandt forbrugere mellem 65-80 år. Vi ser også, at det lidt oftere var på menuen i husstande, hvor der bor én voksen.

### 5) Pizza

Mænd og kvinder har lige ofte snuppet en pizza til aftensmad. Til gengæld ser vi her en forskel mellem yngre og ældre danskere, idet det er hele 10 pct. blandt 18-25-årige og 9 pct. blandt 26-34-årige, der har fået pizza til aftensmad, mens det samme gælder blot 2 pct. blandt danskere over 65 år. Vi ser samtidig, at det oftere er i weekenden, at der er pizza på menuen, og oftere blandt danskere med to børn i husstanden.

### 6) Pastasalat/andre pastaretter

Pastasalat eller andre pastaretter var oftere på menuen hos 18-25-årige og 35-49-årige, mens det i mindre grad var danskere over 50 år, der fik denne ret i går. Retten er især også populær blandt danskere, der identificerer sig som vegetarer eller flexitarer. Det er 11 pct. blandt vegetarer og 9 pct. blandt flexitarer, der har fået en pastaret eller pastasalat til aftensmad dagen før. Vi ser samtidig, at det lidt oftere sker i hverdagen.

### 7) Steg/helt kødstykke

Det er lidt oftere husstande med tre personer, der har fået steg eller helt kødstykke til aftensmad. Vi ser desuden, at det i højere grad er weekendmad frem for hverdagsmad.

### 8) Gryderet/simreret

En gryderet eller simreret til aftensmad dagen før er noget, som mænd har fået at spise lidt oftere end kvinder. Det er samtidig oftere i husstande med to voksne, at der er gryderet eller simreret på middagsbordet til aftensmad.

### 9) Pølser

Som med gryderetterne ser vi også her, at det lidt oftere er mænd, der har fået pølser til aftensmad. Vi ser også, at det oftere har været på bordet i Region Syddanmark, mens det i mindre grad har været på menuen i Region Hovedstaden. Retten er samtidig underrepræsenteret blandt danskere, der identificerer sig selv som flexitarer.

### 10) Bøf (af okse- eller kalvekød)

Igen er det som med gryderetter og pølser lidt oftere mænd, der har fået dette at spise til aftensmad dagen før, men ellers er der ikke forskel mellem aldersgrupper, husstandens sammensætning eller ift. hvilken region, man bor i. Bøffer synes oftere at være noget, der hører weekender og helligdage til fremfor hverdage.

### 11) Kødsovs/bolognese/kødboller i tomatsovs

Retten er lige populær blandt mænd og kvinder og i alle aldersgrupper bortset fra blandt danskere over 65 år, hvor det er blot 2 pct., der har fået det til aftensmad. Og det er måske ikke så overraskende, når vi ser på husstandenes sammensætning. For vi ser, at retten især er populær blandt børnefamilier. Blandt husstande med ét eller to børn er det 6 pct., der har fået en form for kødsovs eller kødboller til aftensmad dagen før, mens det er blot 3 pct. i husstande uden hjemmeboende børn.

### 12) Burger

Igen en ret, der er lige populær blandt mænd og kvinder, og så ses en tendens til, at der oftere har været burger på middagsbordet blandt danskere mellem 26-49 år. Det er samtidig oftere blandt børnefamilier, at der har været burger på menuen. For danskere med ét barn i husstanden er det 7 pct., mens det for husstande med tre børn var hele 9 pct., der fik burger til aftensmad dagen før. Vi ser også, at det lidt oftere er flexitarere, der har fået burger.

### 13) Vegetarisk ret

I modsætning til mange af de andre retter i top-15 synes 'vegetarisk ret' at skille vandene mere. Vi ser, at det oftere er kvinder, der har fået en vegetarisk ret til aftensmad, ligeledes er det oftere danskere under 35 år. For 18-25-årige er det 6 pct., der har fået en vegetarisk ret til aftensmad, mens det er 2 pct. blandt 65-80-årige. Der er også forskel på Region Hovedstaden og andre regioner. I Region Hovedstaden var der dagen før en vegetarisk ret på middagsbordet hos 6 pct., mens det var at finde blandt 3 pct. af husstande i andre regioner. Samtidig ser vi – ikke overraskende – at det oftere er blandt danskere, der identificerer sig som enten flexitarere, vegetarer eller veganere, at der har stået en vegetarisk ret på middagsbordet dagen før. Blandt vegetarer er det 51 pct., der dagen før fik en vegetarisk ret, mens det blandt flexitarere var 16 pct.

### 14) Frikadeller

Frikadeller er ligeledes en ret, hvor der er forskel i popularitet alt efter, om vi kigger blandt yngre eller ældre danskere. Retten var at finde blandt 5 pct. af danskere over 50 år, mens det samme gælder blot 2 pct. blandt danskere under 35 år. Det var lidt oftere på middagsbordet i Region Nordjylland sammenlignet med andre regioner, og så er den oftere på bordet i husstande med fire personer eller flere.

### 15) Suppe

Som den sidste af retterne i top-15 skiller suppe sig ikke nævneværdigt ud. Både mænd og kvinder har fået det til aftensmad lige ofte, ligeledes synes det at forekomme i samme grad på tværs af aldersgrupper og forskellige regioner. Der ses heller ikke forskelle, når vi kigger på husstandens sammensætning, således optræder suppe lige ofte om man er single, husstand med to voksne uden børn eller en børnefamilie.

## Flere vegetariske retter og retter med grøntsager, kylling og laks i fremtiden?

Selvom den danske madkultur påvirkes af mange strømninger i tiden og inspiration fra fremmede himmelstrøg, er den dog også forholdsvis konservativ, når vi ser på den aftensmad, som forbrugerne tilbereder mest af. Den er i høj grad præget af velkendte retter, og der ses ikke den store variation over tid. Ved at vælge de velkendte retter, som forbrugerne er sikre på at hele familien kan lide, bliver hele aftensmadsrejsen fra planlægning, indkøb og madlavning frem til selve måltidet væsentlig nemmere for forbrugerne.

Der ses dog nogle interessante forskelle på, hvem der især har haft forskellige retter på middagsbordet dagen før. Vi kan bl.a. se, at særligt de unge fik aftensmad, hvor grøntsager var et dominerende element. Herudover lader de unge sig oftere inspirere af udenlandske kulturer, imens de ældre danskere spiser flere



traditionelle danske retter. Kvinder vælger oftere end mænd typer af aftensmad, hvor der indgår salat og/eller andre grøntsager, mens mænd oftere end kvinder har spist en type aftensmad, der indeholdt kød.

Hvordan vil madkulturen så udvikle sig fremadrettet? Nogle retter er mere populære blandt yngre danskere, fx pizza, salat, hakkede grøntsager og wokretter. Det er let at forestille sig, at disse retter også har en plads på middagsbordet om 50 år. Andre retter spises oftere af danskere over 65 år, det gælder fx koteletter, krebinetter, hakkebøf, frikadeller og fiskefilet. Tiden vil vise, om yngre danskere med tiden 'vokser ind' i mere traditionelle retter som frikadeller og hakkebøf, efterhånden som de rykker ind i andre livsfasen og fx stifter familie, hvor også børnenes behov og præferencer kan spille en rolle.

Undersøgelsen har samtidig inkluderet en gruppe madtrendsættere, og deres svar kan også være med til at indikere noget om, hvilken retning udviklingen går i. Madtrendsættere er kendetegnet ved bl.a. at være meget udforskende i relation til nye mad- og drikkevare-tendenser. De justerer opskrifter, så det passer bedre i deres smag og er meget aktive, når det kommer til at fortælle andre om nye og spændende produkter, som de har opdaget og selv er blevet glade for. Trendsættere kan være både mænd og kvinder i alle aldre, om end det lidt oftere er kvinder og yngre danskere under 35 år. De kan være bosat i både større og mindre byer. Forskellige andre undersøgelser har vist, at vi generelt ser flere blandt trendsætterne, der identificerer sig selv som flexitarer, vegetarer eller veganere, ligeledes er der også flere end gennemsnittet, der interesserer sig for dyrevelfærd, er bekymret over klimaforandringer og hellere vælger mindre mængder kød af høj kvalitet frem for større mængder kød. Når vi i denne undersøgelse spørger til, hvad danskerne har fået at spise til aftensmad dagen før, har madtrendsætterne oftere end andre fået kylling, steg, vegetarisk ret, wok-ret eller laks til aftensmad. Når vi så også tager i betragtning, at særligt kylling, vegetariske retter og wok-retter generelt har en yngre profil, kunne noget tyde på, at vi vil se mere af disse retter i fremtiden.

Madkulturen vil dog ikke blive ændret drastisk hen over natten, som med et trylleslag, snarere vil der være tale om en evolution hen mod grønnere retter og – måske – grønnere versioner af også de velkendte og traditionelle retter. Måltidet har en stærk kulturel forankring, og er en tradition som mange forsøger at værne om og fastholde. Det skaber nærvær, samtaleemner, madglæde og sammenhængskraft mellem familie og venner. Velkendte og traditionelle retter står på bordet hos mange, netop fordi de skaber denne sammenhængskraft. Nye retter skal først og fremmest være velsmagende og nemme at tilberede, og så skal de formå at samle dem, der er med om bordet.

## Om analysen

- Analysen er baseret på en undersøgelse gennemført af Epinion for Landbrug og Fødevarer blandt danskere i aldersgruppen 18-80 år. I alt har 6.832 danskere deltaget i månederne februar, maj, september og november 2020 og februar, maj og september 2021. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.
- Interviewene er fordelt hen over ugen, således der både er gennemført interview på hverdage og i weekenden. Deltagerne skal i undersøgelsen svare på, hvad de har fået til hhv. frokost og aftensmad dagen før. Først er der mulighed for at skrive åbent, hvilken ret man har fået, og beskrive denne med egne ord, dernæst præsenteres deltageren for en lang liste af middagsretter, som man kan vælge. Denne analyse er bygget op om de retter, som flest har svaret i netop dette spørgsmål.

- I analysen behandles kun detaljer om retter, der har basestørrelser på min. 100 svarpersoner fordelt over de syv bølger i undersøgelsen. I top-15 varierer basestørrelserne fra 602 deltagere, der har fået salat uden kød-topping, til 233, der har fået suppe til aftensmad.
- Dataindsamlingen er foregået i 2020-2021, hvor Covid19-pandemien har sat sit præg på forbrugskulturen. Restriktioner og nedlukning af fx store dele af foodservice har betydet, at mange har været mere hjemme, end man ellers ville have været. Det kan ikke afvises, at besvarelser i undersøgelsen er påvirket af Covid19 og den højere forekomst af hjemmesituationer. Det kan fx tænkes, at der er blevet spist en del flere rugbrødsmadder, men omvendt også at nogle har haft mere tid til at lave mad, end de måske ellers ville have haft.