



Danskerne mangler kendskab til tilberedning af grisekød

Ernæring & Forbrugeranalyse
August 2025

Danskerne mangler kendskab til tilberedning af grisekød

Landbrug & Fødevarer sætter løbende fokus på, hvordan gastronomiske oplevelser kan styrkes blandt danskerne, både gennem oplevelser på caféer og restauranter og ved hjemmelavet mad. I denne analyse undersøges danskernes viden og præferencer, når det gælder tilberedning af grisekød. Analysen er baseret på en undersøgelse gennemført af Voxmeter for Landbrug & Fødevarer i november 2024 blandt 1.800 repræsentativt udvalgte danskere.

De vigtigste indsigter er:

- *Størstedelen af befolkningen mener selv, at de er gode til at lave mad, men få bruger stegetermometer og langtidstegning, når de tilbereder stege eller større stykker kød. Konkret er det hele 86 pct. af danskerne, der mener, at de er rimelige, gode eller eksperter i madlavning. Alligevel er det kun en tredjedel, der altid, næsten altid eller ca. hver anden gang, bruger et stegetermometer når de tilbereder større stykker kød.*
- *Når det kommer til grisekød, foretrækker danskerne at tilberede mørbrad af gris efterfulgt af flæskesteg samt hakket grisekød. Smagen og at det er nemt at tilberede, er det flest danskere bedst kan lide ved tilberedning af forskellige udskæringer fra gris.*
- *Når danskernes søger information om tilberedning af kød, er Google den foretrukne kilde. Dernæst kommer kokebøger eller hjemmesider med opskrifter. To ud af tre kigger sjældent eller aldrig på tilberedningsanvisninger trykt på emballagen. Har de brug for information om tilberedning af kød, ville 57 pct. søge på Google, 48 pct. ville kigge i kokebøger eller på hjemmesider med opskrifter, mens kun 28 pct. ville kigge på de anvisninger, der står på emballagen.*
- *Analysen afslører, at danskerne tror på mange myter når det gælder tilberedning af gris, hvilket kan indikere et behov om mere oplysning om tilberedning, der kan give bedre smagsoplevelser, når der er kød med i måltidet. Fx:*
 - *79 pct. mener, at stegen altid skal hvile inden udskæring for at få den mest saftig. Dette er ikke rigtigt.*
 - *60 pct. mener, at det er vigtigt at lukke porerne i kødet for at holde på saften, selv om det er umuligt at lukke porer i kød vha. bruning.*
 - *57 pct. mener, at en ordentlig fedtkant giver en bedre bøf, selv om fedtkanten ingen betydning har for selve kødets smag og mørhed.*
 - *55 pct. mener, at grisekød ikke må være rosa, selv om hele stykker magert grisekød gerne må være svagt rosa i midten ved servering, og så er det samtidig mere mørt og saftigt.*
- *For at give danskerne bedre oplevelser med tilberedning af grisekød, skal myterne aflives og danskerne skal have bedre kendskab til forskellige tilberedningsmetoder og anvendelse af stegetermometer.*

Baggrund og formål

Kundskab er en vigtig forudsætning for at lave velsmagende måltider. Sætter vi spot på kødet i kosten, så er danskernes motivation for at vælge og tilberede forskellige kødtyper og udsækninger vigtige indsigter for ernærings- og sundhedsprofessionelle samt fødevarebranchen til deres forståelse af forbrugervalg.

Kostråd og den grønne omstilling anbefaler et gennemsnitligt lavere kødforbrug, at vælge kødtyper med et lavere klimaaftryk og overvejende at vælge de mere magre udsækninger. Det er derfor af endnu større betydning, at tilberedningen af kødet er optimal, så det kan give det bedst mulige bidrag med smag og konsistens i måltider. Tidligere undersøgelser har vist, at danskerne opfatter det magre kød som tørt og kedeligt og det mere fedt- og bindevævsrige som sejt. Dette er noget, der kan undgås med korrekt tilberedning.

Undersøgelsen skal:

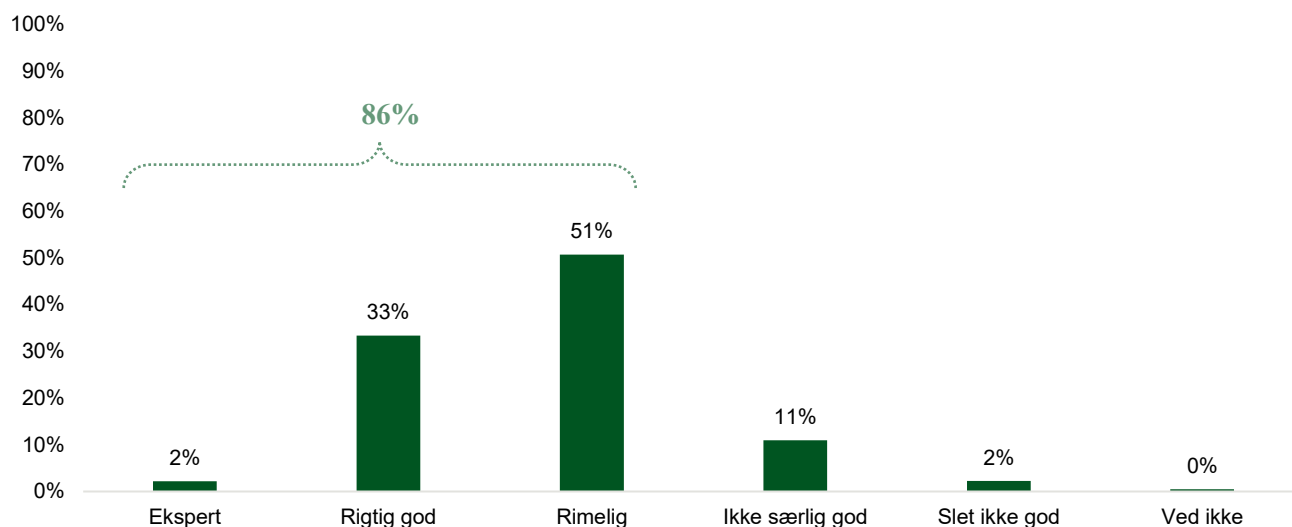
- Belyse danskernes motivationsfaktorer for valg af kød og udsækninger og hvilke udsækninger, de føler sig mest komfortable med at tilberede.
- Sætte spot på danskernes egen vurdering af evner i køkkenet og kundskaber udi optimal tilberedning af forskellige udsækninger af kød.
- Belyse i hvilken grad danskerne anvender vejledning og redskaber til optimal tilberedning af grisekød.
- Belyse i hvor høj grad myter om tilberedning af kød stadig lever i bedste velgående blandt danskerne.

Danskerne mener selv, at de er rimeligt gode til madlavning

I løbet af en typisk uge vil 70 pct. af danskerne stå for tilberedning af aftensmaden minimum tre dage, mens 22 pct. vil stå for madlavningen 1-2 dage. I alt er det dermed hele 92 pct. blandt danskere over 18 år, der laver aftensmad derhjemme minimum én dag om ugen.

Og hvis vi så spørger disse 92 pct., hvor gode de er til at lave mad (hvis de selv skal sige det), svarer 86 pct. at de er rimelige til at lave mad, rigtig gode eller eksperter på området. Der er omvendt kun 13 pct., som enten siger, de ikke er særlig gode eller slet ikke gode til at lave mad. Et stort flertal blandt dem, der laver aftensmad derhjemme minimum én dag om ugen, er således af den holdning, at de er rimeligt eller rigtig gode til at lave mad.

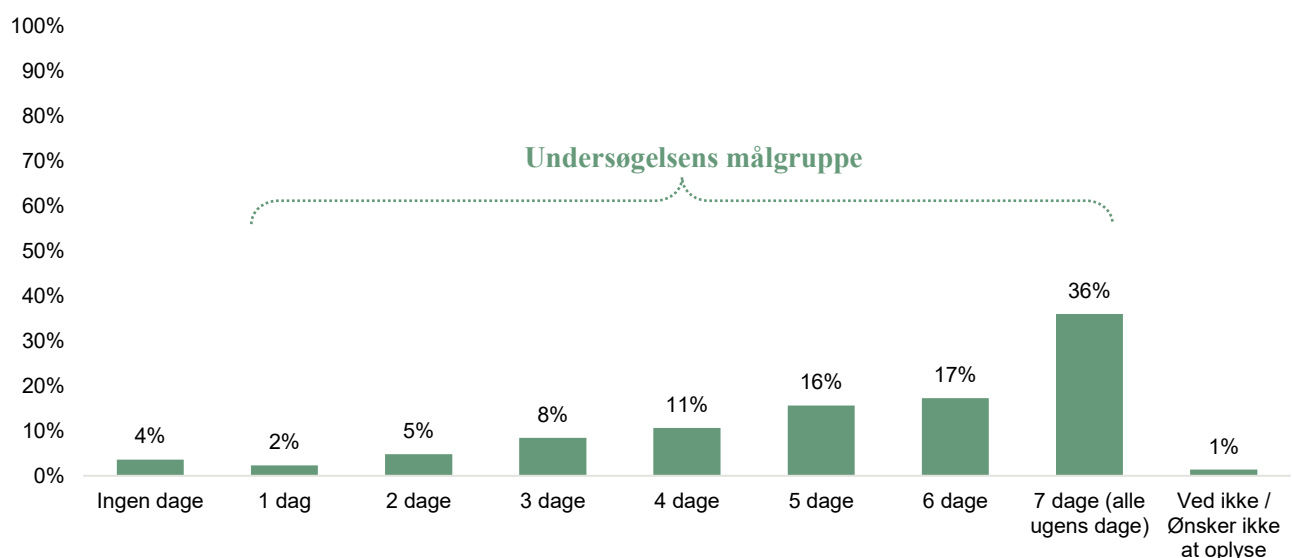
Figur 1: Hvis du selv skal vurdere, hvor god du er til at lave mad, hvor god vil du da mene, du selv er?



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.657 (laver mad). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Blandt de danskere, der laver mad, spiser 95 pct. kød til aftensmad minimum én dag om ugen. 36 pct. spiser kød til aftensmad hver dag, mens 44 pct. spiser kød til aftensmad 4-6 dage om ugen. Da undersøgelsen handler om kendskab til tilberedning af kød, fokuserer vi herefter på dem, der laver mad og spiser kød til aftensmad minimum én dag om ugen.

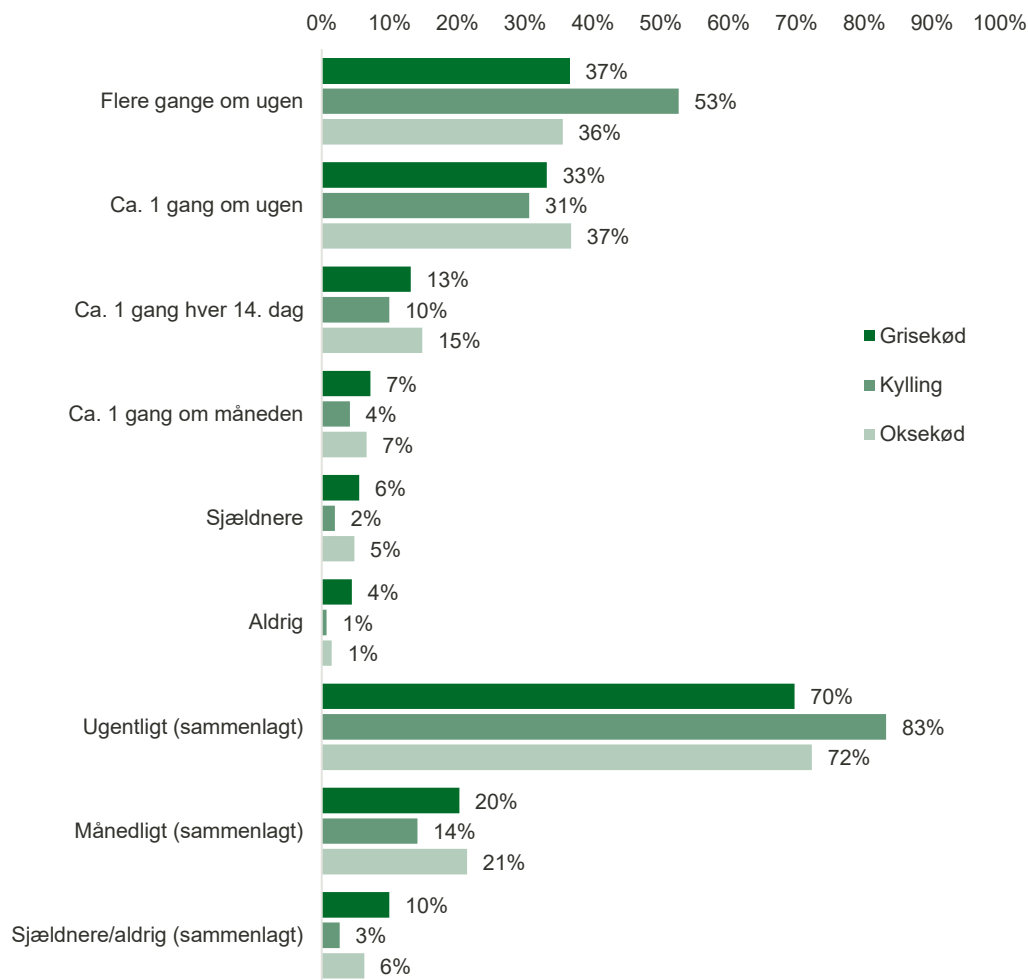
Figur 2: Hvor mange dage om ugen indgår der typisk kød i din aftensmad? Medregn her alt kød – også pålæg og postejer, kød i salater og supper (fx skinketern, bacon topping mm.)



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.657 (laver mad). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Spørger vi nærmere ind til, hvor ofte danskere, der spiser kød, spiser forskellige typer kød, spiser 83 pct. kylling minimum én gang om ugen, mens 72 pct. spiser oksekød og 70 pct. spiser grisekød.

Figur 3: Hvor ofte spiser du følgende?

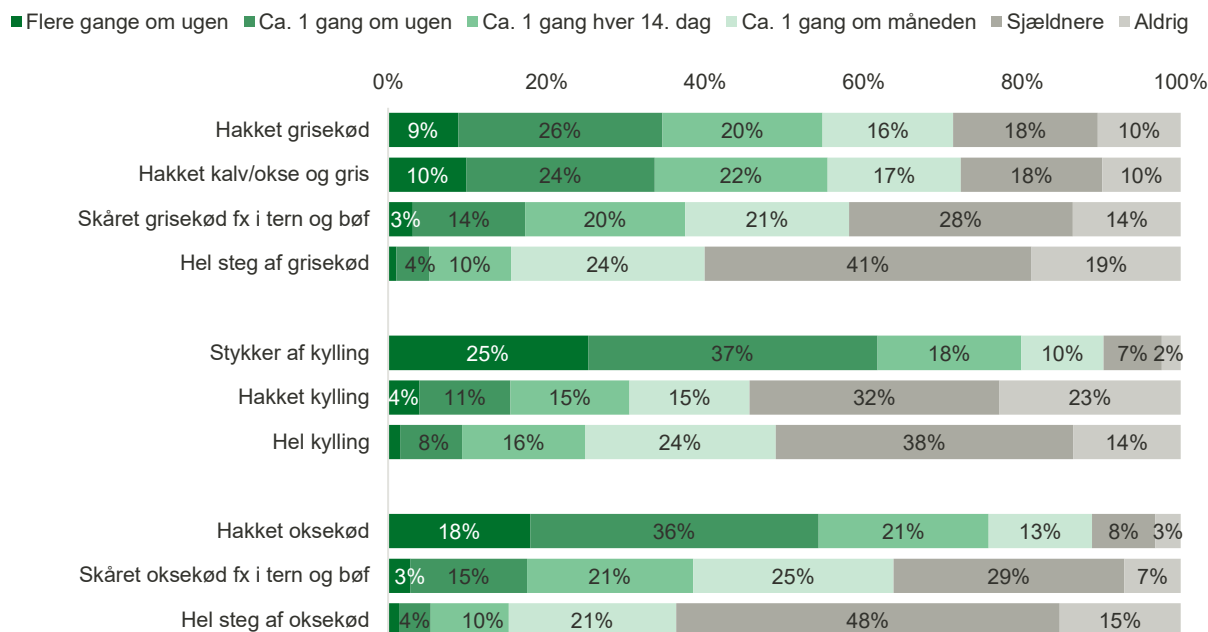


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024. Base: 1575 (laver mad og spiser kød). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Hakket kød er det mest udbredte valg, både når det gælder grisekød og oksekød

Spørger vi danskere, der spiser kød, hvor ofte de tilbereder forskellige typer kød, ser vi at hakket kød af enten oksekød, grisekød eller en kombination af kalv og gris er de mest hyppige, mens det for kylling ikke tilberedes nær så ofte. For kylling er stykkerne til gengæld populære og noget, som hele 62 pct. tilbereder på ugentlig basis. For alle tre kødtyper gælder omvendt, at stegen er det, der tilberedes mere sjældent.

Figur 4: Hvor ofte tilbereder du selv følgende typer af kød og fjerkræ?

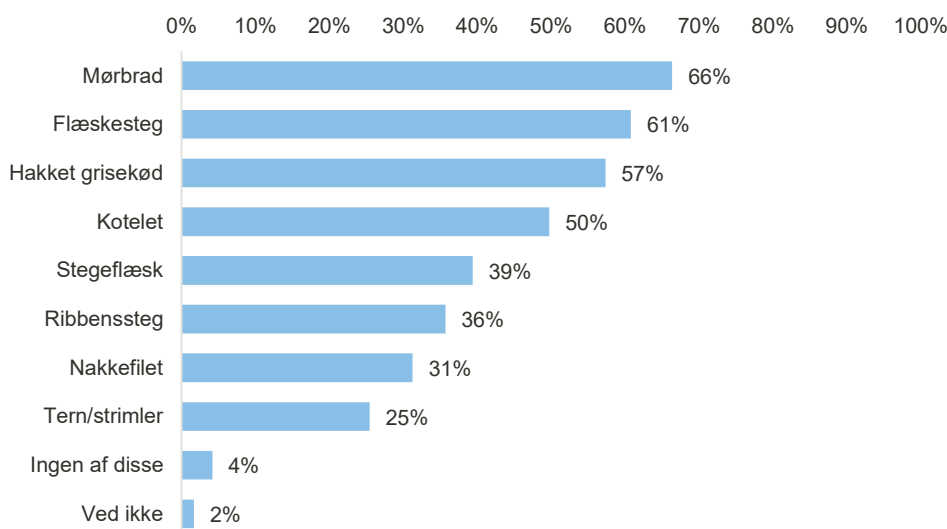


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024. Base: 1575 (laver mad og spiser kød). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

...men man kan bedst lide at tilberede mørbrad

Selv om det hakkede kød er det, som flest tilbereder på ugentlig basis, er mørbrad den foretrukne udskæring efterfulgt af flæskesteg. Først på tredjepladsen finder vi hakket grisekød. Dernæst følger koteletten, stegeflæsk, ribbenssteg, nakkefilet og grisekød i tern/strimler.

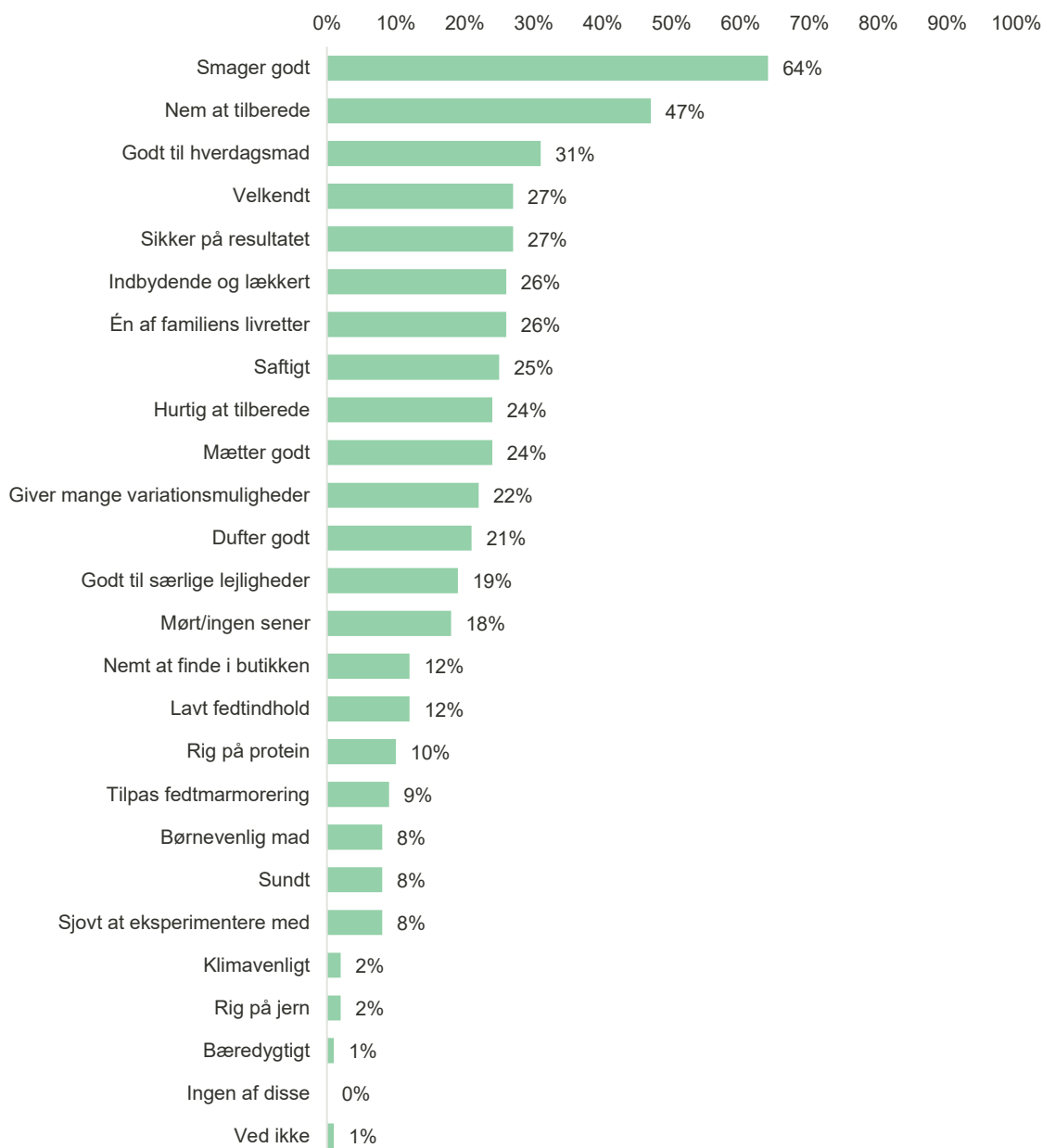
Figur 5: Hvilke af disse typer af grisekød kan du godt lide at tilberede?



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.418 (laver mad og spiser grisekød min. hver måned). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Det er smagen, som danskerne bedst kan lide ved tilberedning af forskellige udskæringer fra gris. To ud af tre angiver, at smagen er den største faktor, når forbrugerne vælger at tilberede deres foretrukne grisekød. Dernæst kommer at det er nemt at tilberede, hvilket bliver fremhævet af hver anden forbruger. Grisekød bliver desuden også beskrevet som kød, der er godt til hverdagsmad, velkendt, og at man er sikker på resultatet. Længere nede på listen kommer klimavenligt og bæredygtigt, hvilket kun bliver nævnt at hhv. 2 pct. og 1 pct.

Figur 6: Hvilke af disse udsagn beskriver hvorfor du godt kan lide at tilberede dit foretrukne stykke grisekød?

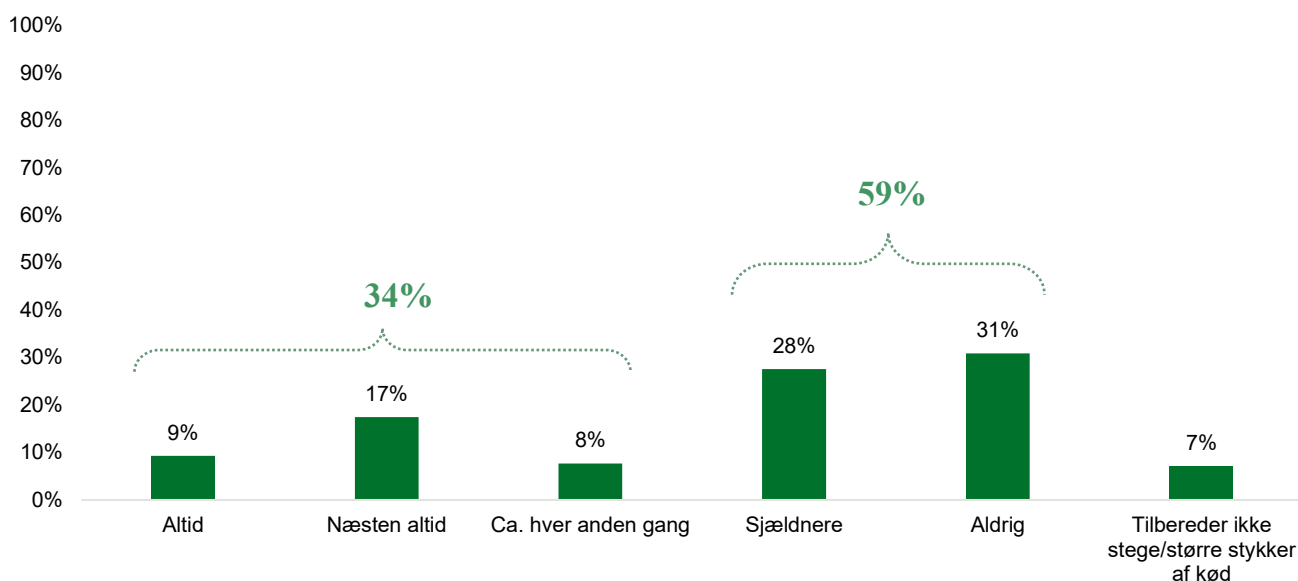


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.334 (tilbereder grisekød). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Færre end hver tiende bruger altid stegetermometer, når de tilbereder større stykker kød

Kigger vi nærmere på danskernes tilberedningsmetoder og værktøjer, som med fordel kan benyttes, når man ønsker gode gastronomiske oplevelser, viser det sig, at det er de færreste, der gør brug af dette. I forhold til stegetermometer er det 34 pct., som altid, næsten altid eller ca. hver anden gang bruger det, når de tilbereder stege/større stykker af kød. Konkret angiver 9 pct., at de benytter et stegetermometer hver gang, de tilbereder stege/større stykker af kød, mens 17 pct. angiver at de næsten altid bruger stegetermometer når de tilbereder kød. Omvendt er det hele 59 pct. der sjældent eller aldrig bruger et stegetermometer, når der tilberedes stege eller store stykker kød.

Figur 7: Bruger du stegetermometer, når du tilbereder stege/større stykker af kød?



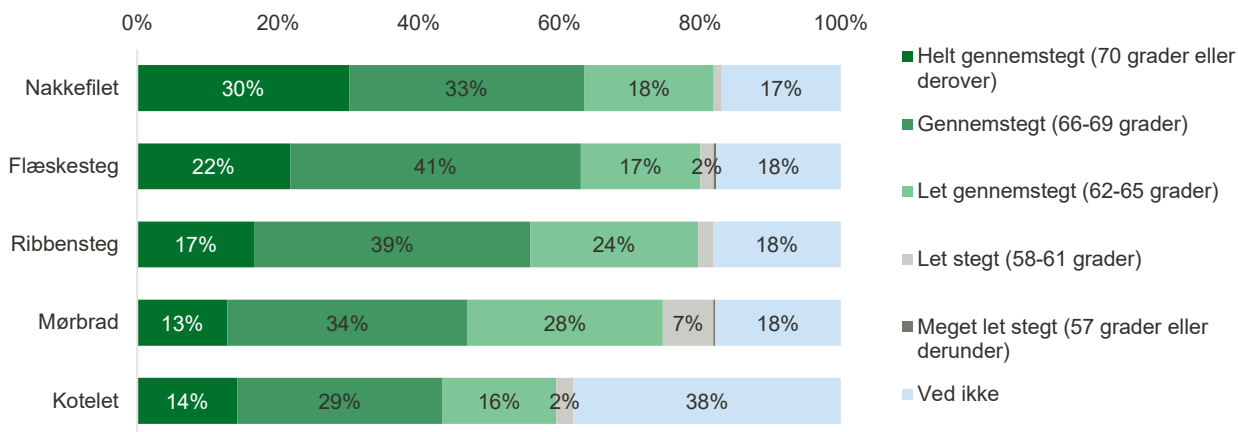
Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.575 (laver mad og spiser kød). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Dykker vi dog ned i specifikke udskæringer, når der tilberedes grisekød, ses en tydelig forskel i brugen af stegetermometer. Når der tilberedes flæskkesteg, anvender 39 pct. altid eller næsten altid et stegetermometer, omvendt er det 57 pct. der sjældent eller aldrig gør det. Lidt færre bruger et stegetermometer til ribbenssteg, hvor hver fjerde anvender det regelmæssigt, mens hele 67 pct. sjældent eller aldrig gør det.

Samtidig er der blandt deltagerne uenighed om, hvilken centrumtemperatur de forskellige udskæringer skal have, når de er færdige. Ser vi fx nærmere på flæskkesteg, mener 22 pct., at flæskkesteg skal være 'helt gennemstegt' med en centrumtemperatur på 70 grader eller derover, 41 pct. mener, at den skal være 'gennemstegt med en temperatur på 66-69 grader og 17 pct. mener, at den skal være 'let gennemstegt' med en temperatur på ml. 62-66 grader. 18 pct. svarer 'ved ikke'. Det er selvfølgelig en individuel præference, hvor tilberedt et stykke kød skal være for bedste spiseoplevelse. Undersøgelser viser dog, at den bedste spisekvalitet, defineret som et mørt og saftigt resultat opnås, når magre stykker som flæskkesteg, mørbrad og koteletter er tilberedt til en

kernetemperatur på 60-65 grader, mens mere fedtrige og bindevævsrige som nakkefilet og ribbenssteg kræver en højere centrumtemperatur på 75-80 grader for et mørt og saftigt resultat.

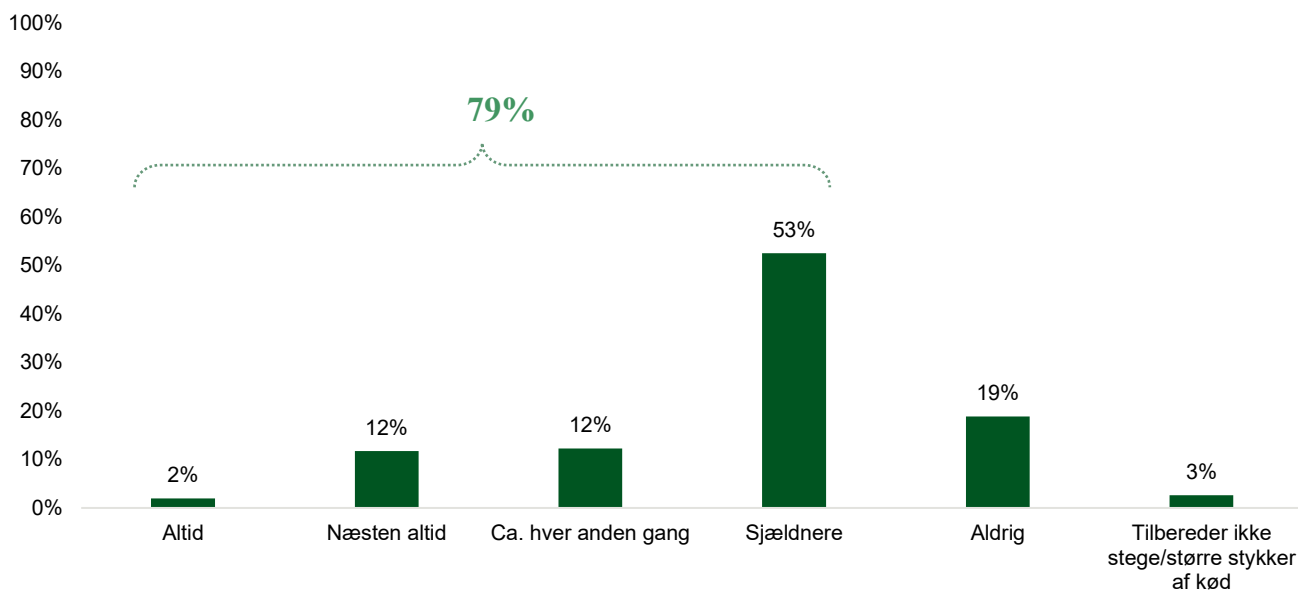
Figur 8: Hvad bør efter din mening være centrumtemperaturen når >dit foretrukne stykke grisekød< er færdigt?



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.334 (tilbereder grisekød), heraf kan bedst lide at tilberede mørbrad n=368, flæskesteg n=281, ribbensteg n=97, nakkefilet n=80 og kotelet n=123.

En tilberedningsmetode, der kan gøre kødet mere mørt og saftigt, er at langtidsstege det i ovnen (=hvor kødet steger i ovnen ved lav temperatur i flere timer). 79 pct. har prøvet at langtidsstege hele stykker kød. Det er imidlertid kun hver fjerde, som gør brug af langtidsstegning hver anden gang eller oftere, når de tilbereder stege og større stykker kød. 53 pct. anvender sjældent langtidsstegning og 19 pct. har aldrig prøvet det.

Figur 9: Langtidsstege du hele stykker af kød? Med betegnelsen "langtidsstegning" mener vi stegning i ovn ved lav temperatur i flere timer.

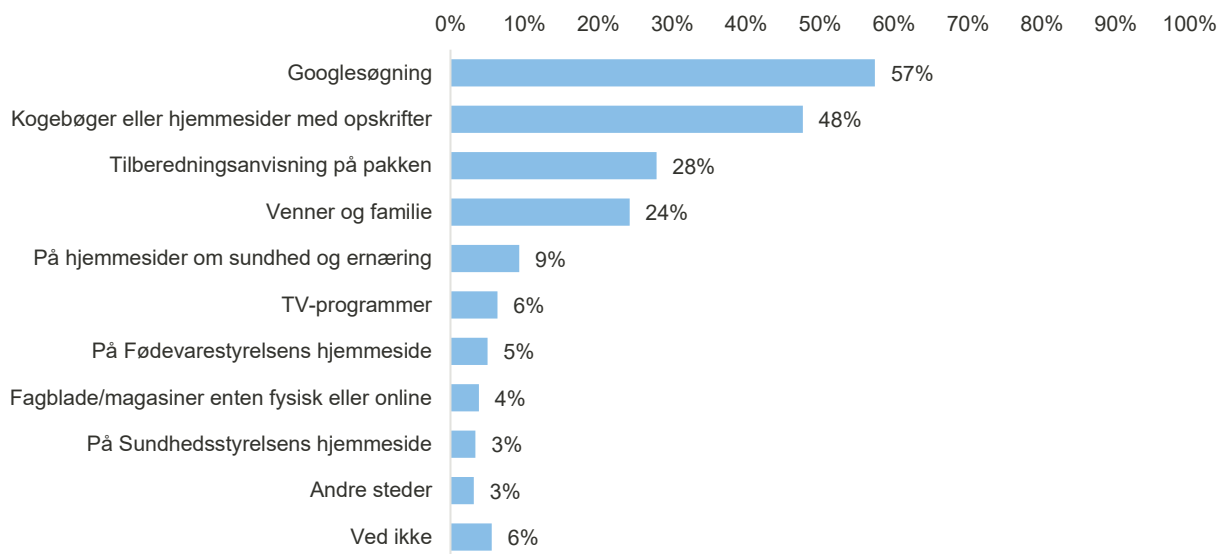


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, december 2024. Base: 1464 (laver mad minimum én dag om ugen og spiser kød og har svaret, at de tilbereder større stykker kød)

Danskerne søger information om tilberedning via Google søgninger

Når danskere, der tilbereder grisekød, skal finde information om tilberedning af kødet, er Google den mest foretrukne kilde. Hele 57 pct. angiver, at de ville lave en googlesøgning for at finde svar på, hvordan kød skal tilberedes. Kogebøger eller hjemmesider med opskrifter er også populære, og her gælder det, at hver anden ville søge inspiration og viden her. 28 pct. søger information på pakken, mens 24 pct. søger råd hos venner og familie.

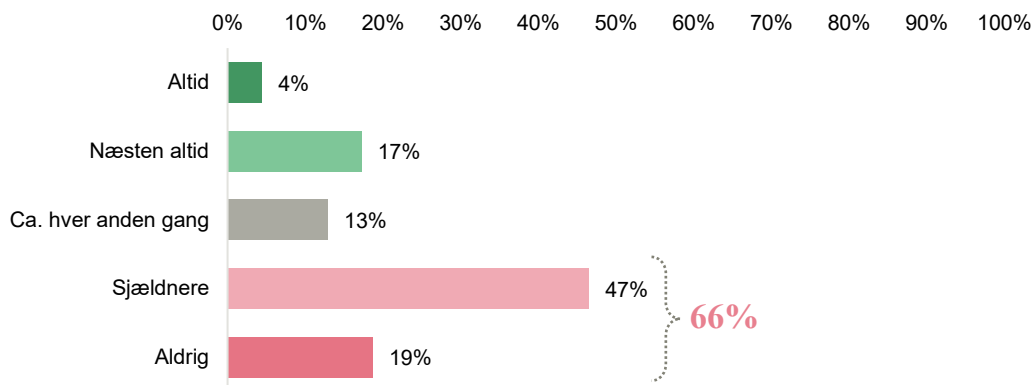
Figur 10: Hvor ville du søge information om tilberedning af kød?



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.492 (tilbereder grisekød). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Det er omvendt de færreste, der kigger på tilberedningsanvisninger på emballagen, når de tilbereder kød. Det er blot 21 pct., der siger at de "altid" eller "næsten altid" kigger på tilberedningsanvisninger, mens det er hele 66 pct., der omvendt siger, at de "sjældent" eller "aldrig" kigger.

Figur 11: Kigger du på tilberedningsanvisningerne, der er trykt på emballagen, når du tilbereder kød?

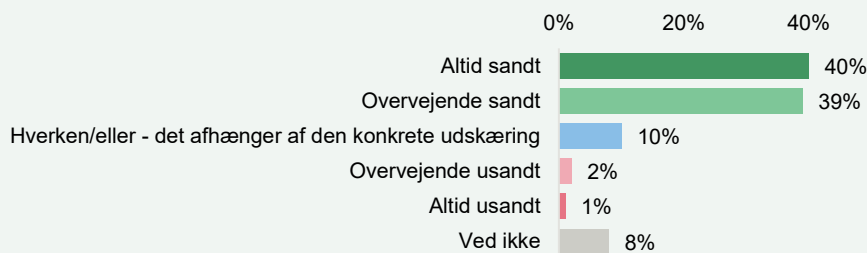


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.492 (tilbereder grisekød). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Myter om tilberedning stortrives blandt danskerne

Der findes mange myter om tilberedning, som f.eks. at det er vigtigt at lukke porerne i kødet for at holde på saften. Den kortlægning af danskernes kendskab til tilberedning af gris viser, at myterne lever i bedste velgående blandt danskerne. Det peger på et behov for mere oplysning om forskellige tilberedningsmetoder og hvordan disse bidrager til at give de bedste spiseoplevelser.

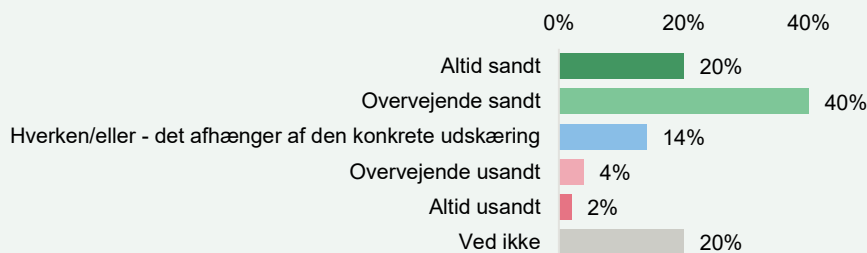
#1 "Stegen skal hvile inden udskæring"



*Fakta:
Det er ikke nødvendigt
at lade stegen hvile,
for at opnå det mest
saftige resultat.*

Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.492 (tilbereder grisekød)

#2 "Det er vigtigt at lukke porerne på kødet for at holde på saften"



*Fakta:
Det er umuligt at
lukke porerne i kødet
ved hjælp af bruning.*

Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.492 (tilbereder grisekød)

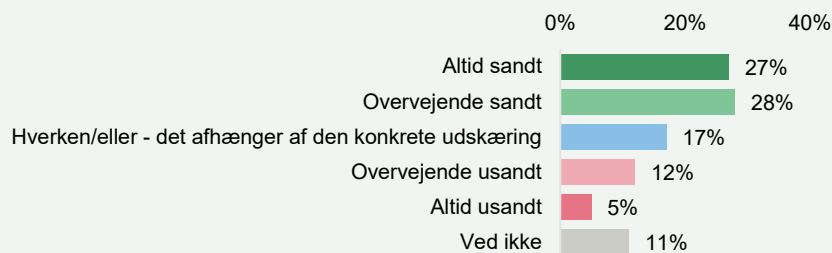
#3 "En ordentlig fedtkant giver en bedre bøf"



*Fakta:
Fedtkanten har ingen
betydning for selve
kødets smag og
mørhed.*

Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.492 (tilbereder grisekød)

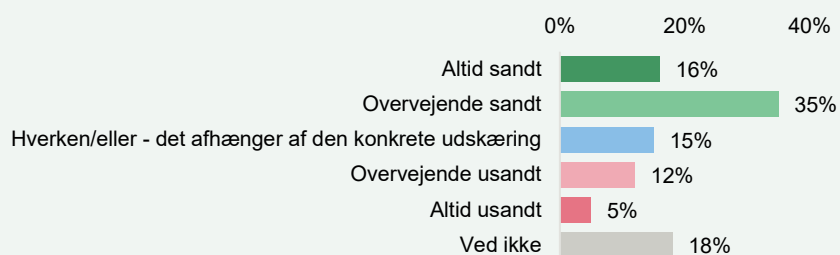
#4 "Grisekød må ikke være rosa"



*Fakta:
Hele stykker magert
grisekød er sikkert at
spise og mest saftigt,
når det er svagt rosa i
midten ved servering.*

Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.492 (tilbereder grisekød)

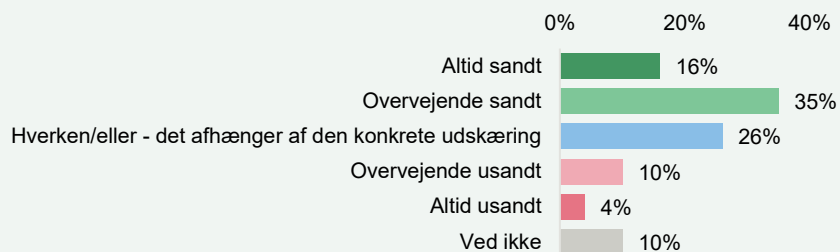
#5 "Frikadellefarsen skal altid hvile"



*Fakta:
Frikadellefarsen
bliver ikke bedre af at
hvile. Røretid har
betydning for
konsistens.*

Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.492 (tilbereder grisekød)

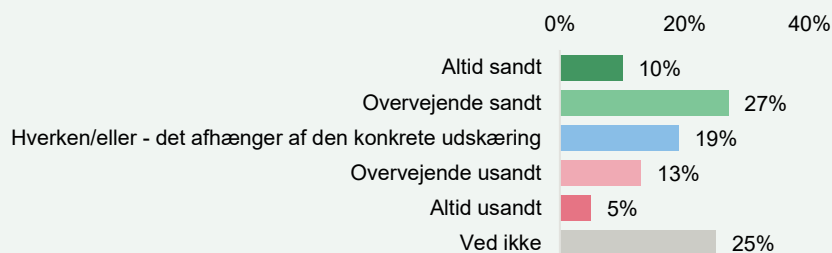
#5 "Kød skal altid brunes"



*Fakta:
Ønsker man en stegt
kød-smag, skal kød
brunes.*

Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.492 (tilbereder grisekød)

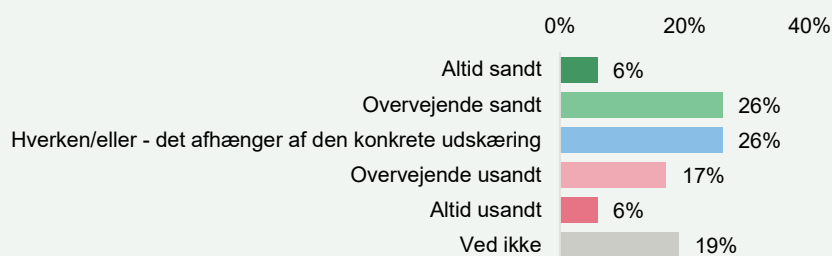
#6 "Salt på det rå kød trækker saften ud af kødet"



*Fakta:
Lidt fint salt på
mindre udskæringer
af grisekød gør
kødet mere saftigt.*

Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.492 (tilbereder grisekød)

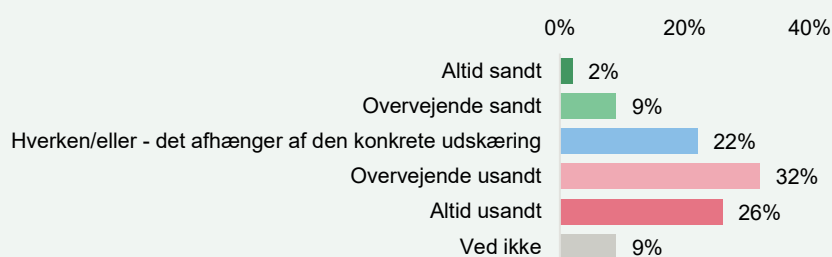
#8 "Kødet optager fedtet fra panden"



*Fakta:
Hele stykker kød
optager ikke fedt fra
panden.*

Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.492 (tilbereder grisekød)

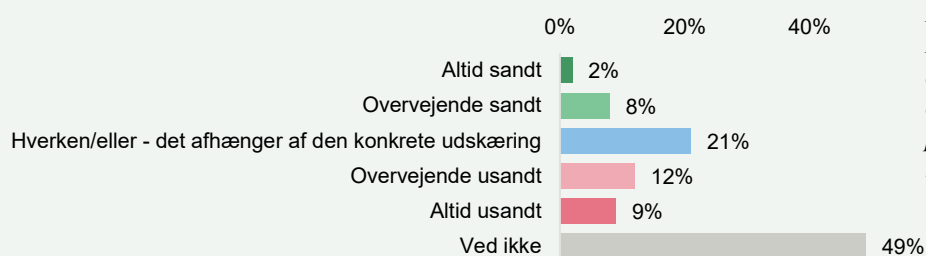
#9 "Hvis bare kødet steges længe nok, bliver det mørt"



*Fakta:
Magert kød skal
tilberedes nænsomt i
kortere tid, mens
stykker med bindevæv
og fedt får bedst
spisekvalitet med
længere tilberedning.*

Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.492 (tilbereder grisekød)

#10 "Det er sværere at brune kød, der har været saltet på forhånd"



*Fakta:
Det er væske på
overfladen af kødet
og for lav varme på
panden der
hæmmer brunning.*

Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.492 (tilbereder grisekød)

Rosastegning ville give danskerne bedre gastronomiske oplevelser

En af de emner, som Landbrug & Fødevarer ønsker at sætte fokus på for at give danskerne en bedre gastronomisk oplevelse, er viden om rosastegning af grisekød. Hver anden dansker mener ikke, at grisekød må være rosa, til trods for at magert grisekød bliver mest mørt og saftigt, når det steges svagt rosa. Men rosastegning anvendes ofte på restauranter, da det giver en bedre gastronomisk oplevelse, især for de mere magre udskæringer.

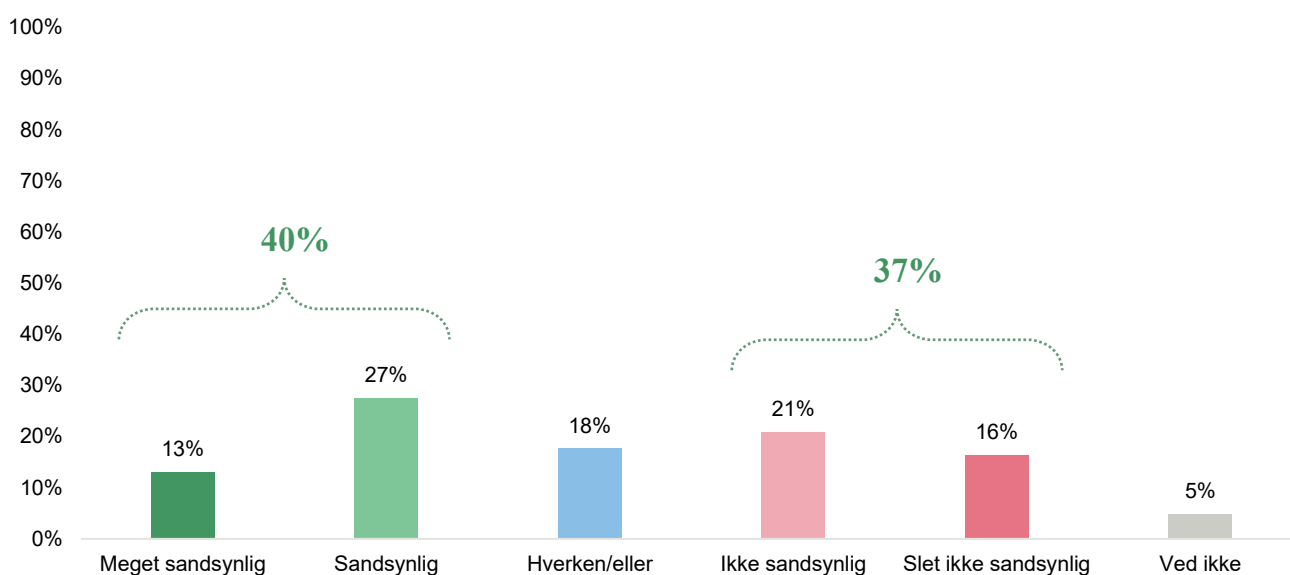
Selv efter at have læst en vejledning med rosastegning, er det kun 40 pct., som siger, at det er meget sandsynligt eller sandsynligt, at de vil stege rosa næste gang, de tilbereder hele stykker af gris. Modsat siger 37 pct., at det ikke er sandsynligt eller slet ikke sandsynligt.

Figur 11: Herunder ser du en tilberedningsanvisning. Læs den og svar derefter på spørgsmålet.

Rosa eller gennemstegt?

I hele kødstykker af gris er der ingen bakterier indeni kødet. Stykker som fx flæskesteg, mørbrad og filet samt skiver af dem, som fx schnitzler og koteletter må derfor gerne være svagt rosa indeni, når kødet serveres. Blot overfladen er blevet stegt. Magert grisekød er mest mørt og saftigt, når det steges rosa - dvs. ved en centrumtemperatur på 62-65 grader.

Hvad er sandsynligheden for at du prøver at stege rosa næste gang du tilbereder hele kødstykker af gris?



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer 2024 n=1.334 (respondenter som ikke foretrækker at tilberede grisekød, indgår ikke i grafikken). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Hjælp danskerne til bedre madoplevelser – afliv myter om tilberedning

Undersøgelsen viser, at selvom mange danskere opfatter sig selv som gode til at lave mad, baserer de ofte deres tilberedning af grisekød på sejlivede myter – f.eks. at stegen skal hvile for at blive saftig, eller at magert grisekød ikke må være rosa. Disse forestillinger er udbredte og kan føre til smagsoplevelser, der ikke fremhæver grisekødets bedste kvaliteter. Det færdige resultat kan mindske forbrugernes tilfredshed og lyst til at tilberede bestemte udskæringer. Det kan samtidig føre til madspild, hvis maden efterfølgende smides ud i stedet for at blive spist.

Da smag og nem tilberedning er de væsentligste grunde til, at danskerne foretrækker bestemte udskæringer af gris, er der et oplagt potentiale for at styrke madoplevelserne ved at oplyse om de rigtige tilberedningsmetoder. Det gælder især de magre udskæringer, der kan opleves som tørre og kedelige, hvis de tilberedes for hårdt og længe. Metoder som langtidsstegning, rosastegning og brug af stegetermometer kan her være med til at sikre et mere mørt og saftigt resultat.

Derfor anbefales det, at fødevareproducenter

- Arbejder målrettet med at aflive madmyterne forbundet med tilberedning af kød for at give forbrugerne bedre smagsoplevelser og mere madglæde.
- Kommunikerer om optimal tilberedning af kød via de platforme, hvor danskerne i forvejen søger information – f.eks. Google og opskriftshjemmesider.
- Understøtter de gode smagsoplevelser gennem produktudvikling, fx ved at tilbyde tilberedningsvenlige produkter og små guides, der sikrer et mørt og saftigt resultat også ved mere magert kød.
- Integrerer synlig og brugervenlig information om tilberedning direkte på emballagen og i producenters egne digitale kanaler. Informationen skal gerne være kortfattet og visuelt nemt at overskue og udføre i praksis. Brug evt. anvisninger udarbejdet af Landbrug & Fødevarer, der kan findes på hjemmesiden goderåvarer.dk: [Udskæringer & anprisninger](#). Disse er lige til at klippe ud og sætte på etiketten.

Ved at klæde forbrugerne på til bedre måder at tilberede kød og aflive de sejlivede madmyter, kan producenter være med til ikke bare at bidrage til bedre måltidsoplevelser, men også potentielt mindske madspild og skabe mere madglæde i den grønne omstilling af danskernes måltidsvaner, hvor kødet fylder mindre på tallerkenen, og der stilles højere krav til både klima og sundhed.

Om analysen

Kortlægningen om forbrugernes kendskab til tilberedning af gris er baseret på data indsamlet af Voxmeter for Landbrug & Fødevarer.

- Data er indsamlet som en webbaseret spørgeskemaundersøgelse i november og december 2024 blandt 1.800 repræsentativt udvalgte danskere ml. 18-80 år, hvoraf 1.572 spiser kød og laver mad minimum én dag om ugen.
- Der er anvendt nationalt repræsentative kvoter på køn, alder, region og uddannelse. Derefter er datasættet vejret på baggrund af køn, alder, region og uddannelse ud fra tal fra Danmarks Statistik.
- Undersøgelsen er en del af projektet "Grisekød i en Bæredygtig Kost", der er støttet af Svineafgiftsfonden.
- Billedet på forsiden er fra Colourbox.dk