



Forbrugernes opfattelser af **"Plantebaseret" og** **"planterig" mad**

Ernæring & Forbrugeranalyse
November 2025

Landbrug & Fødevarer

Side 1 af 31. Billede: Alisia Kozik, Pexels.com



Indhold

Baggrund og metode	3
Vil danske forbrugere gerne spise mere mad fra planter, end de gør i dag?	6
"Plantebaseret" og "planterig" mad. Hvad kommer forbrugerne så umiddelbart til at tænke på?	13
Hvilke fødevarekategorier forbinder man med "planterig" og "plantebaseret" mad?	19
Må der gerne være kød, æg, fisk eller mejeriprodukter med i "plantebaseret mad"?	24
Konklusion	30

Baggrund og metode

Baggrund: Valg af ord i kommunikationen om mad kan tiltrække eller fremmedgøre forbrugere – og potentielt påvirke deres madadfærd

- Der er blandt nogle forbrugere et øget fokus på at spise mere vegetabilsk og mindre kød. Om det handler om at øge antallet af måltider uden kød om ugen, eller om det handler om at skrue ned for mængden af kød i måltider, kan dog være forskelligt fra person til person.
- Der kigges nogle gange på udviklingen i salget af ”plantebaseret” mad som indikator for, hvordan det går med danskernes kødforbrug. Dette kan dog være misvisende, da det ikke er entydigt defineret, hvad ”plantebaseret” egentlig betyder.
- En undersøgelse gennemført af Landbrug & Fødevarer i 2022 viste, at der var forskel på, hvordan begreberne ”plantebaseret” og ”planterig” blev tolket:
 - ”Plantebaseret” blev ofte forbundet med veganske produkter og kunne vække negative associationer til noget forarbejdet og udelukkende vegansk. Mange mente, at ordet udelukkede animalske råvarer – og dermed var et ”enten/eller” begreb.
 - ”Planterig” havde en mere uklar/diffus fortolkning, men blev associeret bredere og mere positivt med naturlige råvarer og sundhed. Mange mente, at animalske råvarer stadig kunne være med i måltidet – et ”både/og” begreb.



Metode og undersøgelsesspørgsmål

I analysen forholder vi os til følgende centrale spørgsmål:

- Vil danske forbrugere gerne spise mere grønt, end de gør nu?
- Associerer man til rent vegetabiliske råvarer som kartofler og korn, når man hører ordet "plantebaseret" – eller er det først, når planterne er blevet forarbejdet til produkter, at man bruger ord som "plantebaseret"?
- Kan en ret være "plantebaseret", men samtidig indeholde mejeriprodukter, æg og mindre mængder kød? Eller skal en "plantebaseret" ret kun inkludere produkter og fødevarer, hvor der ikke indgår animalske ingredienser af nogen art?

Analysen er baseret på data fra flere forskellige kilder:

- En webbaseret undersøgelse gennemført på Voxmeters panel april 2025 blandt 1.800 danskere ml. 18-80 år, nationalt repræsentativt på køn, alder, region og uddannelse.
- En webbaseret undersøgelse gennemført på Norstats panel i maj 2025 blandt 1.598 danskere ml. 18-80 år, nationalt repræsentativt på køn, alder, region og uddannelse.
- Landbrug & Fødevarers Madtracker gennemført 4 gange årligt på Voxmeters panel med 1.000 deltagere i hver bølge, nationalt repræsentativt på køn, alder, region og uddannelse.

I alle tre undersøgelser har Landbrug & Fødevarer udarbejdet spørgeskema og analyse, mens bureauet har stået for dataindsamling og levering af nationalt repræsentative frekvenstabeller (vejet). Det oplyses ikke til deltagerne, at undersøgelsen gennemføres på vegne af Landbrug & Fødevarer.

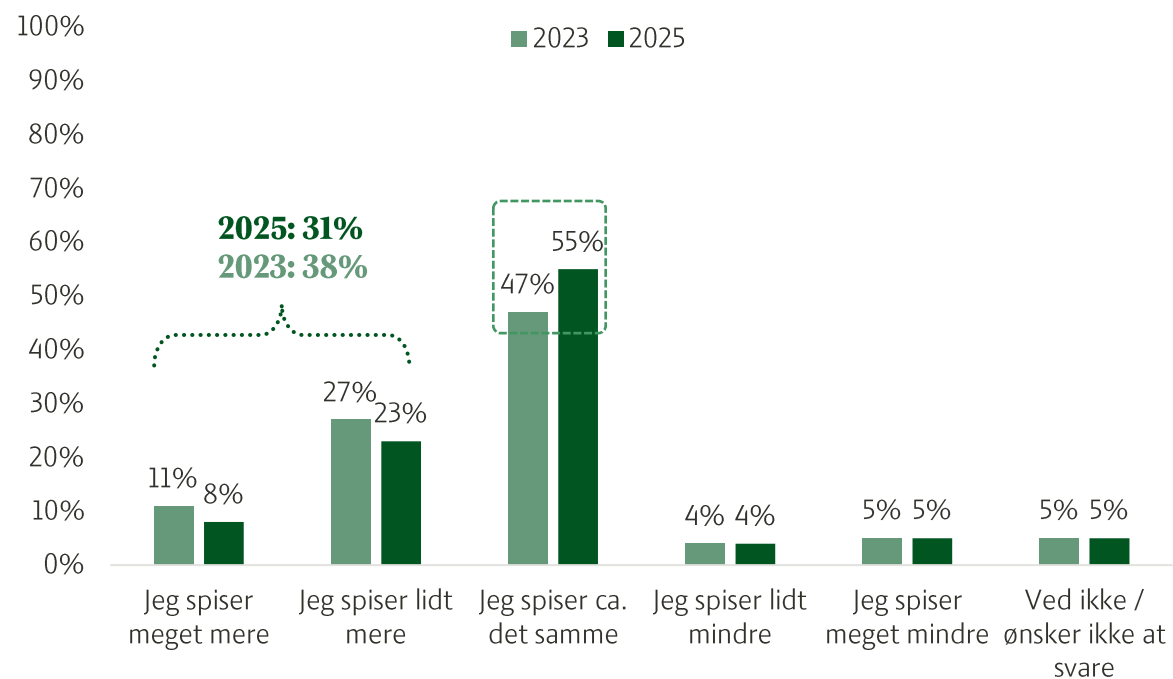




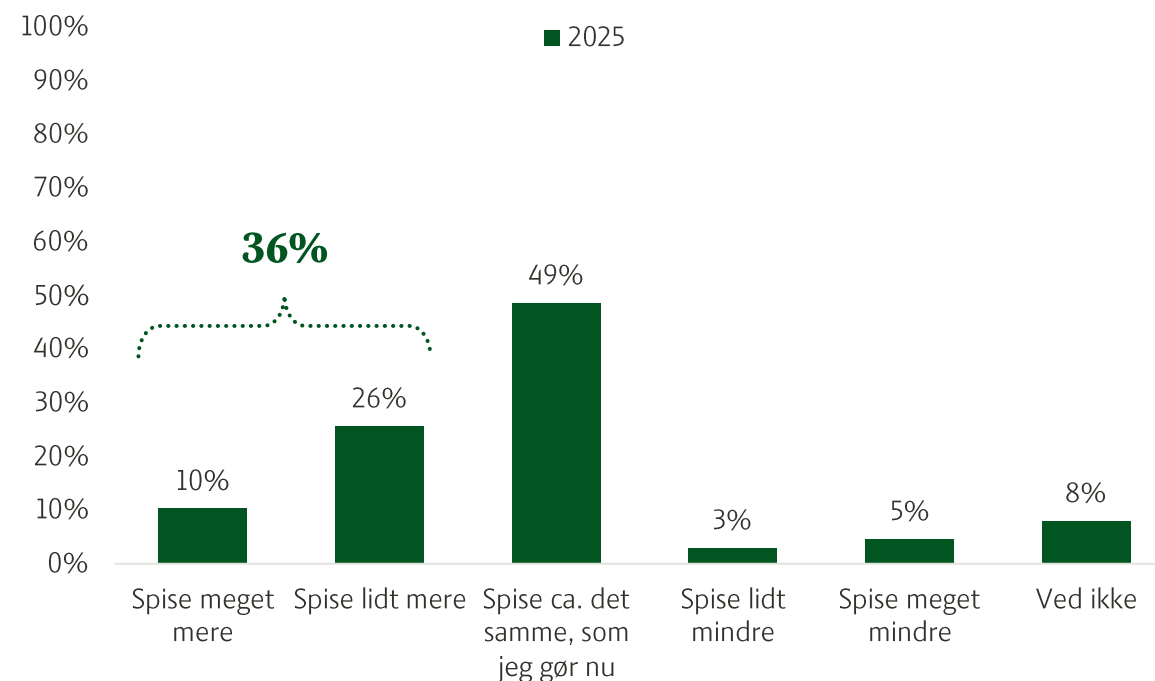
**Vil danske forbrugere
gerne spise mere mad fra
planter, end de gør i dag?**

Tre ud af ti mener, at de spiser mere mad fra planter, end for to år siden. Hver tredje ønsker at spise mere mad fra planter i fremtiden

Spg. Vil du sige, du i dag spiser mere eller mindre mad, der kommer fra planter / er lavet af planter, end for 2 år siden?

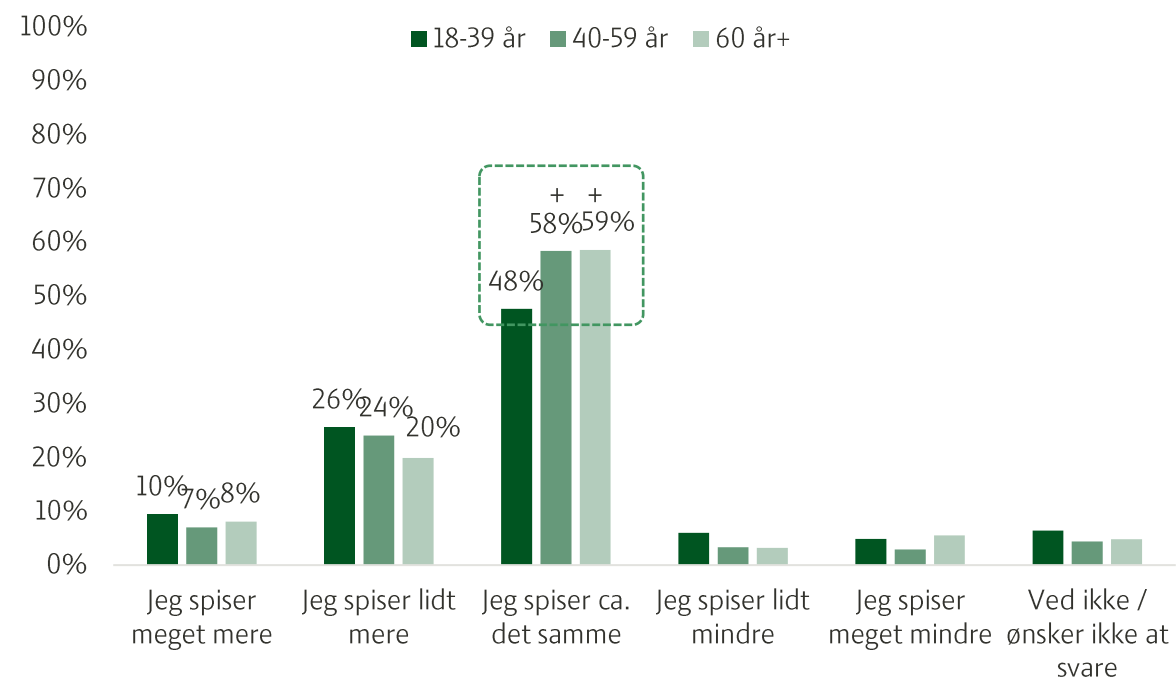


Spg. Ønsker du i fremtiden at spise mere eller mindre mad, der kommer fra planter / er lavet af planter? *Jeg ønsker at...*

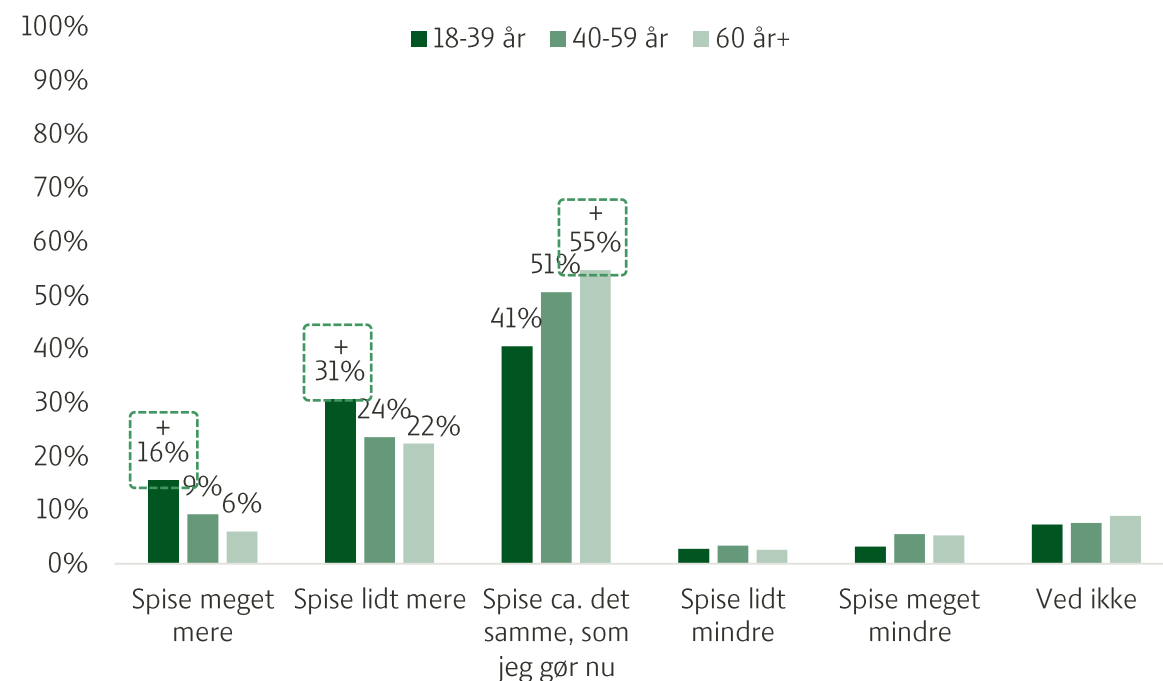


Særligt yngre oplever *både* at have spist mere mad fra planter de seneste to år og ønsker samtidig at spise mere i fremtiden

Spg. Vil du sige, du i dag spiser mere eller mindre mad, der kommer fra planter / er lavet af planter, end for 2 år siden? *Fordelt på alder*

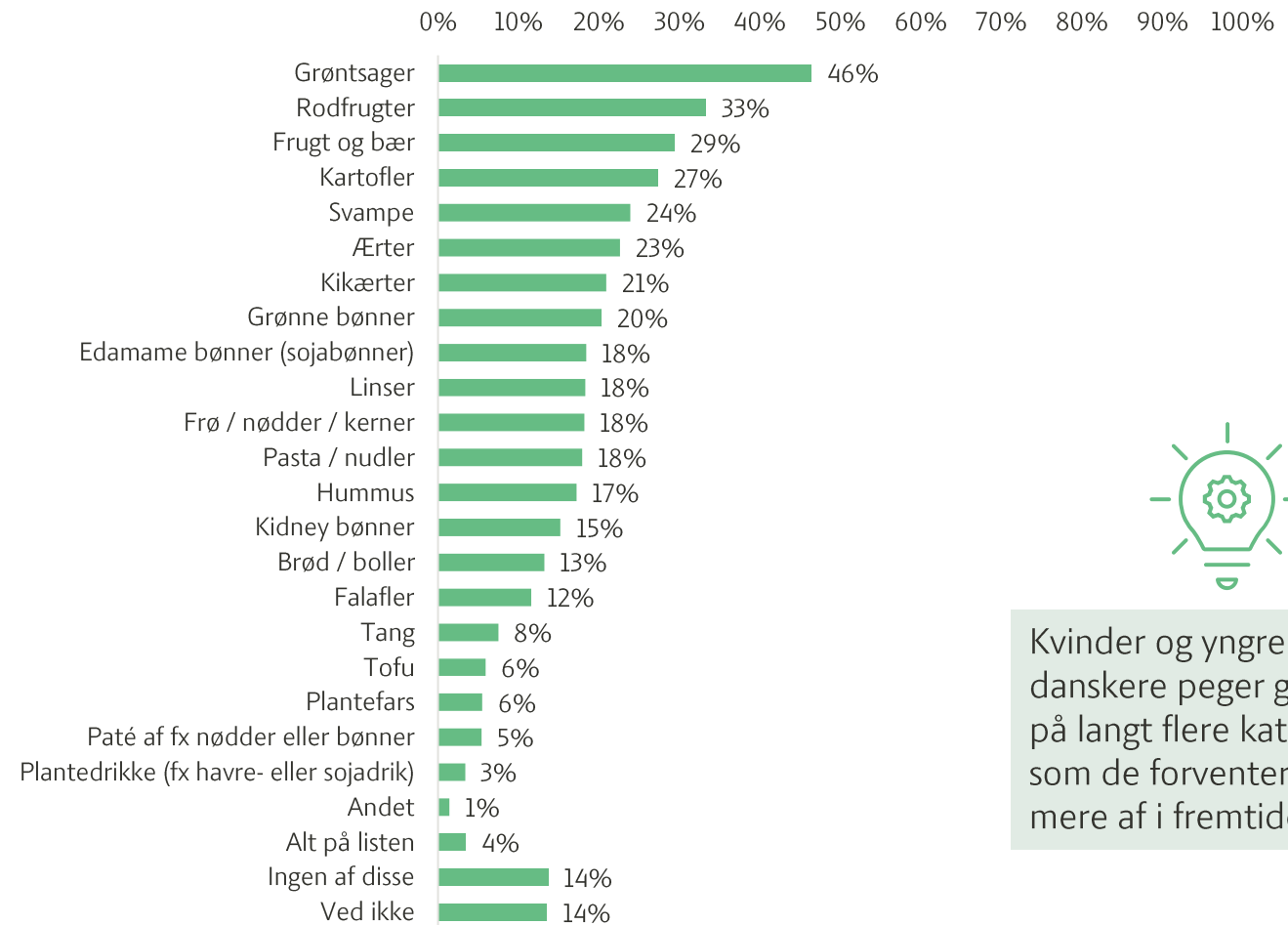


Spg. Ønsker du i fremtiden at spise mere eller mindre mad, der kommer fra planter / er lavet af planter? *Jeg ønsker at...* *Fordelt på alder*



Det er særligt grøntsagerne, som forbrugerne forventer at spise mere af i fremtiden.

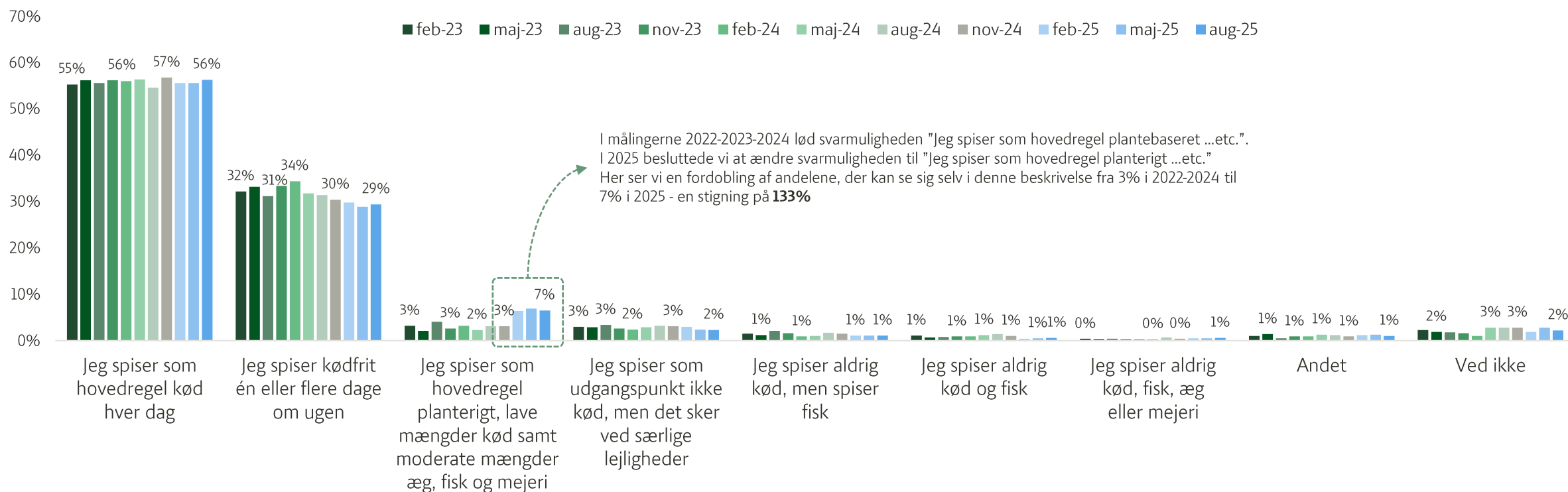
Spg. Er der nogle af nedenstående typer mad og drikke, som du forventer at spise mere af i fremtiden? Du må gerne angive flere svar.



Kvinder og yngre danskere peger generelt på langt flere kategorier, som de forventer at spise mere af i fremtiden.

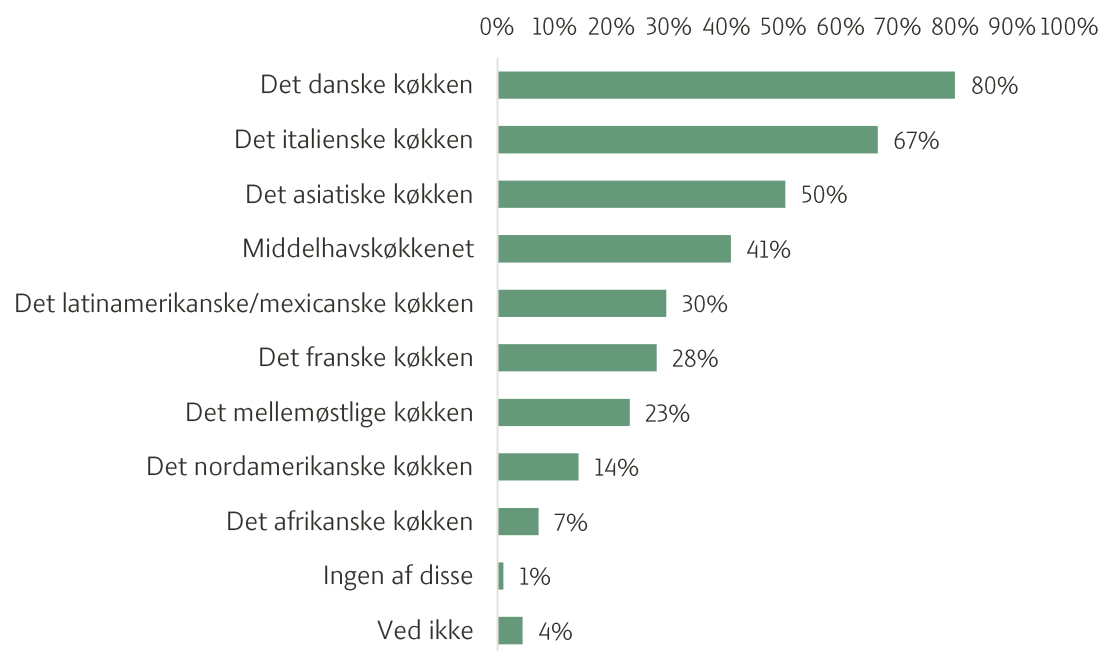
Omvendt er det meget få, der beskriver deres spisevaner som noget, hvor kød eller fisk helt undlades. Det tyder på, at mange gerne vil skrue op for det grønne i maden, uden at kød/fisk samtidig fravælges

Spg. Hvilke af følgende beskrivelser passer bedst på dig?

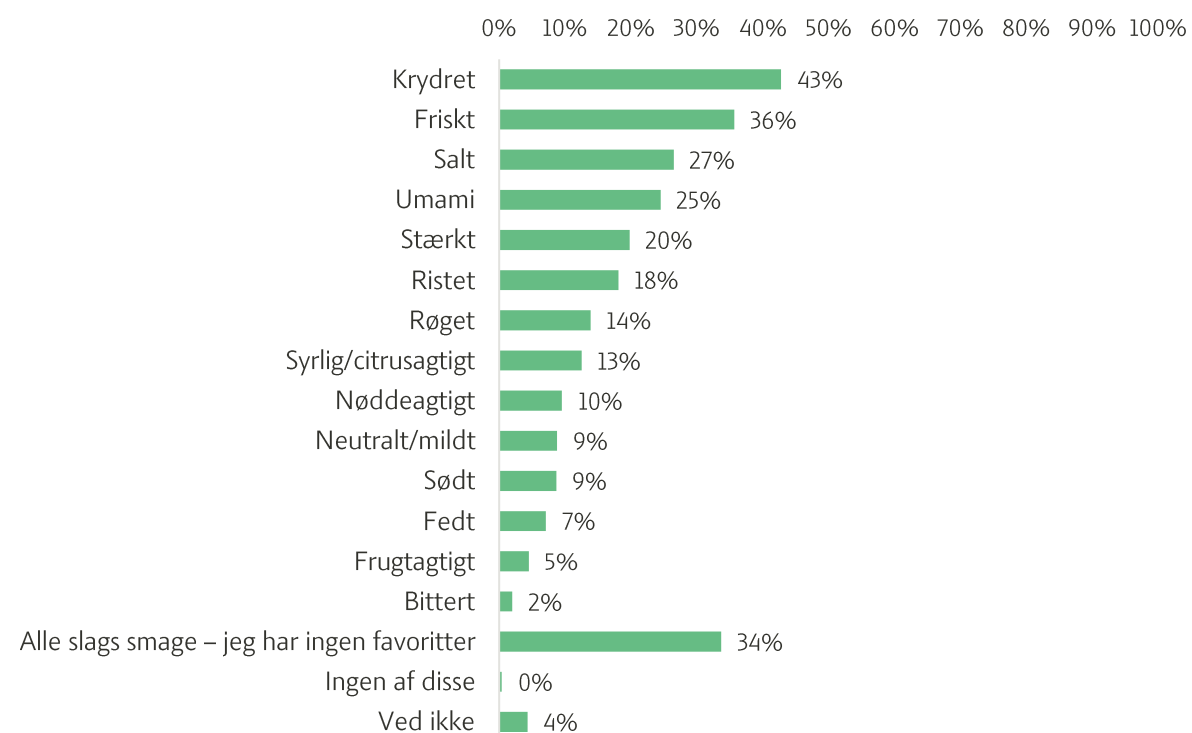


Aftensmaden skal smage godt. Men hvad smager det så af, hvis flertallet mener, at det "smager godt"?

Spg. Når du spiser aftensmad, hvilken slags mad kan du så godt lide?
Du må gerne angive flere svar. **Jeg kan godt lide mad fra...**



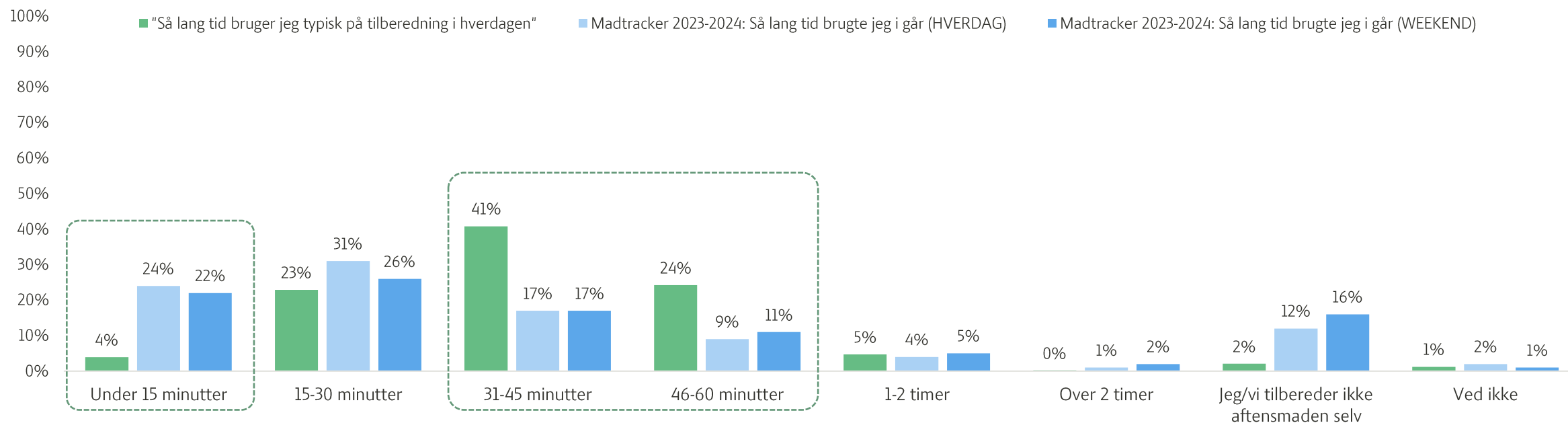
Spg: Når du tænker på aftensmad med en god smag, hvad smager det så typisk af? Gerne flere svar.



Madlavning skal gå hurtigt – og endda endnu hurtigere, end mange vil erkende. Det er et vigtigt perspektiv i relation til at få flere planteråvarer i danskernes mad

Spg. Hvis du tænker på en typisk hverdag mandag-torsdag. Hvor lang tid bruger du/I typisk på at tilberede aftensmad? Her tænkes på tiden fra I starter med at tilberede aftensmåltidet, til det står færdigt på middagsbordet, inkl. tid i ovnen eller hvor retten simrer på komfuret.
(PlanteHub undersøgelse april 2025)

Vs. Spg. Hvor lang tid brugte du / I på at tilberede aftensmaden i går? Her tænkes på tiden fra du / I startede med at tilberede aftensmåltidet, til det var færdigt
(Madtracker 2023-2024)



Kilde: Landbrug & Fødevarer baseret på data fra Voxmeter Q1-Q4 2023 & 2024 n=7.567 (fik aftensmad dagen før), heraf weekend n=3.460, hverdag n=4.107. Undersøgelserne er repræsentative på køn, alder, region og uddannelse. Svarmuligheder "Jeg/vi tilbereder ikke aftensmaden selv" er i Madtracker formuleret i datid: "Jeg/vi tilberedte ikke aftensmaden selv"

Side 12 af 31



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

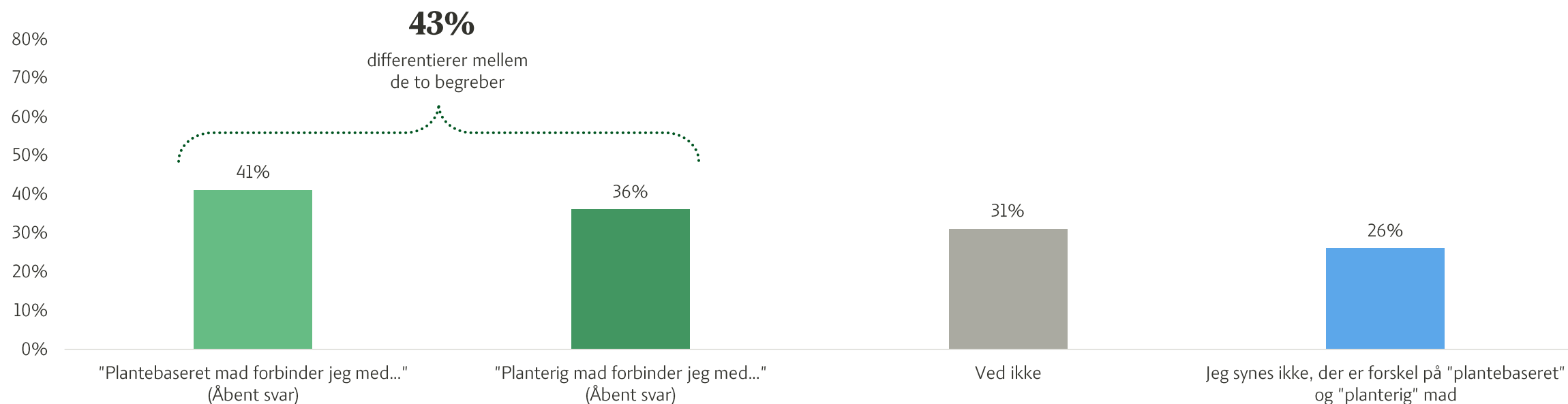


The image shows three bowls of plant-based food, likely falafel or chickpea patties, served on a wooden table. The bowls are filled with chickpeas, cauliflower, and fresh cilantro. The text is overlaid on a green semi-transparent background.

“Plantebaseret” og “planterig” mad... Hvad kommer forbrugerne så umiddelbart til at tænke på?

Lidt over 4 ud af 10 differentierer mellem begreberne "planterig" og "plantebaseret"

Spg. Når du hører nogen snakke om "plantebaseret mad" og "planterig mad", hvilken slags mad og drikke kommer du så primært til at tænke på?



”Plantebaseret”: Typiske temaer i de åbne svar...

Udelukkende planter:

Mange forbinder plantebaseret mad med retter, der kun indeholder ingredienser fra planteriget - altså ingen animalske produkter som kød, mælk eller æg.

Vegetarisk/vegansk:

Plantebaseret mad ses ofte som synonymt med vegetarisk eller vegansk

Køderstatning:

Der nævnes ofte produkter, der skal ligne eller erstatte kød, f.eks. plantefars, bøffer lavet af bønner, linser eller sojaprotein.

Forarbejdning:

Flere kommentarer peger på, at plantebaseret mad ofte er meget forarbejdet og kan indeholde mange tilsætningsstoffer.

Sundhed og klima:

Nogle forbinder plantebaseret mad med sundhed, bæredygtighed og bedre vilkår for dyr og natur.

Smag og tekstur:

Der er blandede holdninger til smag og tekstur - nogle oplever det som kedeligt, smagsløst eller som ”falsk kød”.

”Planterig” mad: Typiske temaer i de åbne svar...

Højt indhold af planter:

Planterig mad opfattes som retter, hvor en stor del af ingredienserne er fra planteriget – f.eks. grøntsager, frugt, bønner, linser.

Blanding med animalske produkter:

I modsætning til plantebaseret mad kan planterig mad godt indeholde kød, mælk eller andre animalske produkter, men med reduceret mængde og større fokus på planter.

Flexitarisk og balanceret:

Mange ser planterig mad som et kompromis eller en balanceret kost, hvor man spiser mere grønt og mindre kød, men ikke nødvendigvis udelukker animalske produkter.

Sundhed:

Planterig mad forbindes ofte med sundhed, fibre og næringsrig kost.

Variation:

Der er stor variation i, hvor meget planteindhold der skal til, før noget opfattes som planterigt - nogle nævner 50/50, andre blot ”mere grønt end normalt”.

Smag og tekstur:

Enkelte nævner ”kedelig smag” og ”for meget salat”, men ellers overvejende positivt.

Centrale forskelle i de åbne svar: Sådan skelner dem, der ser en forskel på de to begreber

	Plantebaseret mad	Planterig mad
Animalske produkter?	Udelukket	Kan indgå (men der er fokus på det grønne)
Typiske retter	Vegansk / vegetarisk, køderstatning	Hybridretter, grøntretter, blandet kød og grønt
Forarbejdning	Ofte meget forarbejdet	Ofte "almindelig" mad med mere grønt
Sundhed og klima	Ofte nævnt, men også kritik af forarbejdning	Ofte nævnt, især sundhed og fibre
Smag og tekstur	Blandede holdninger/erfaringer, ofte negativ	Ofte positivt, mere "naturligt"
Opfattelse / tolkning	Restriktivt, "enten/eller", noget udelukkes	Fleksibelt, "både og", plads til det hele

"Plantebaseret mad forbinder jeg med..."

Eksempler på svar i åbent tekstfelt



"Planterig mad forbinder jeg med..."

Eksempler på svar i åbent tekstfelt



"Plantebaseret mad forbinder jeg med..."

Eksempler på svar i åbent tekstfelt



"Planterig mad forbinder jeg med..."

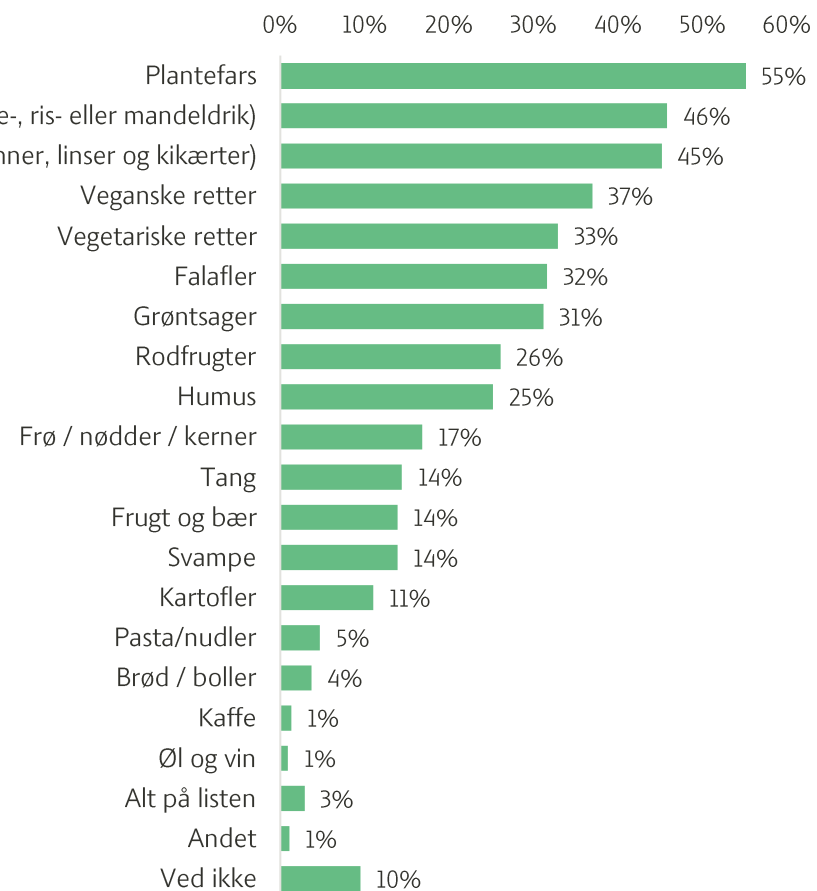
Eksempler på svar i åbent tekstfelt



Hvilke fødevarekategorier forbinder man med "planterig" og "plantebaseret" mad?

**Plantebaseret
mad forbindes
primært med
plantefars og
plantedrikke.**

**Spg. Når du hører nogen snakke om "plantebaseret mad", hvilke af
nedenstående typer mad og drikke kommer du så primært til at tænke på?**



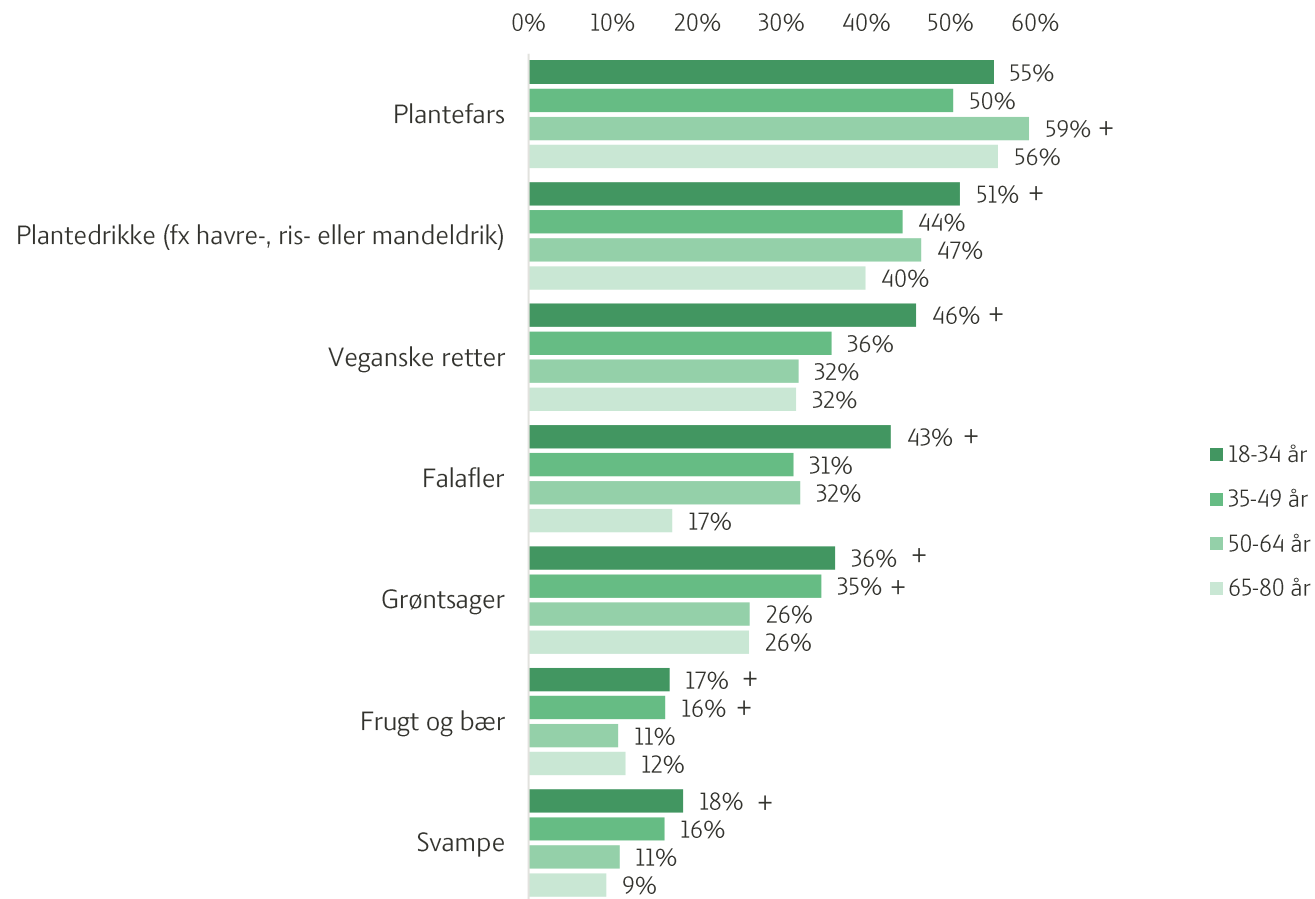
Kilde: Landbrug & Fødevarer baseret på Norstat data maj 2025 n=1598.
Nationalt repræsentativt på køn, alder, region og uddannelse.



Yngre forbinder generelt "plantebaseret mad" med flere kategorier, bl.a. grøntsager, falafler og svampe.

Det er også markant flere blandt yngre, der kommer til at tænke på "veganske retter".

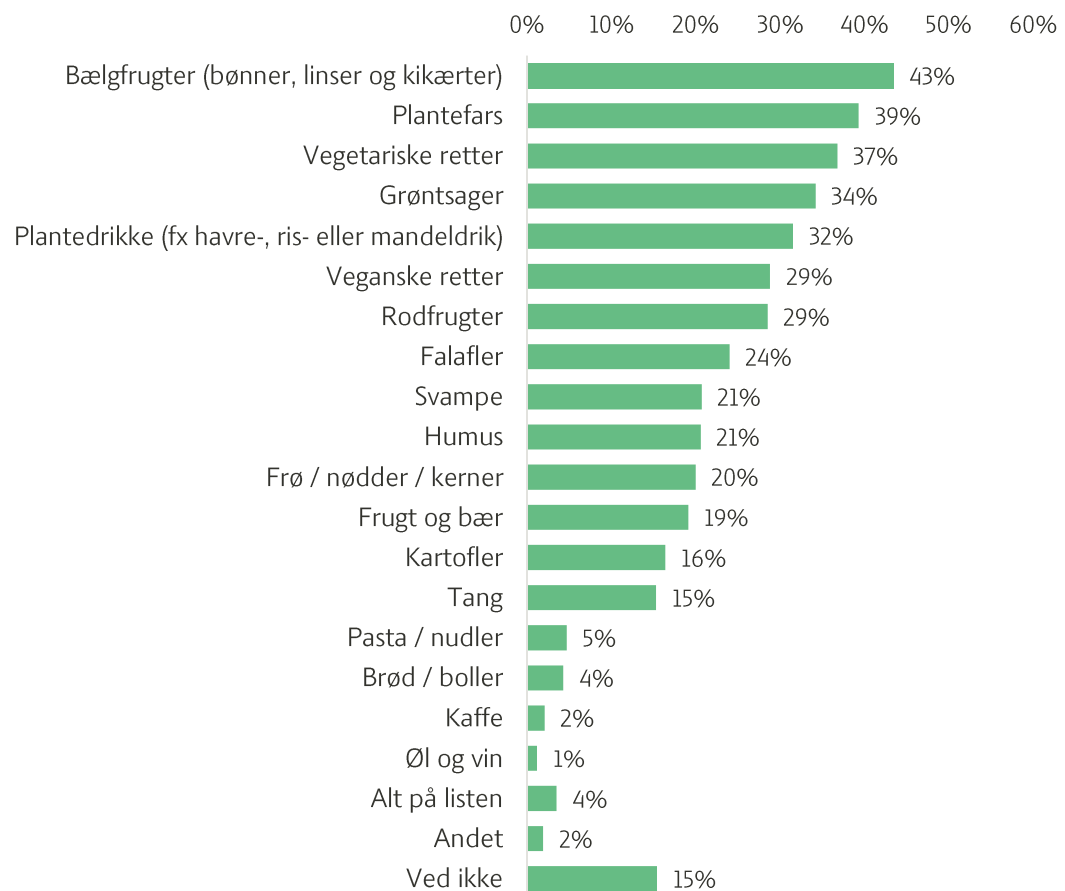
Spg. Når du hører nogen snakke om "plantebaseret mad", hvilke af nedenstående typer mad og drikke kommer du så primært til at tænke på?
Udvalgte svar, hvor der ses forskelle på aldersgrupper



Kilde: Landbrug & Fødevarer baseret på Norstat data maj 2025 n=1598, heraf 18-34 år n=482, 35-49 år n=369, 50-64 år n=370 og 65-80 år n=377. Nationalt repræsentativt på køn, alder, region og uddannelse.



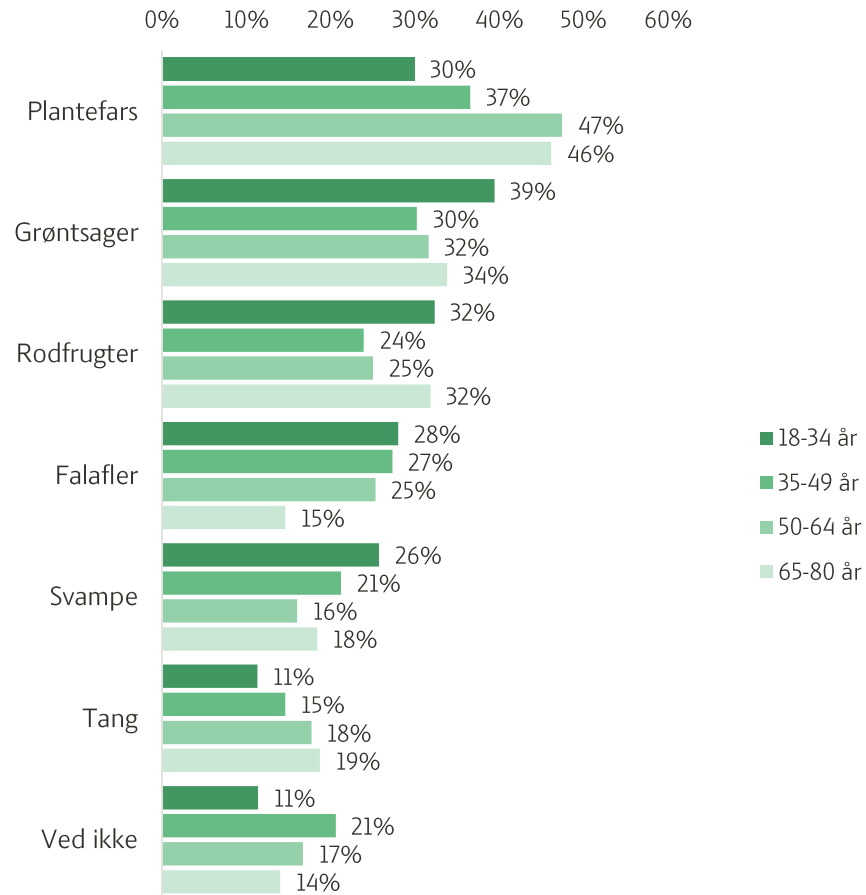
Spg. Når du hører nogen snakke om "planterig mad", hvilke af nedenstående typer mad og drikke kommer du så primært til at tænke på?



Planterig mad associeres først og fremmest med bælgfrugter, plantefars, vegetarisk mad og grøntsager.

Spg. Når du hører nogen snakke om "planterig mad", hvilke af nedenstående typer mad og drikke kommer du så primært til at tænke på?

Udvalgte svar, hvor der ses forskelle mellem aldersgrupper



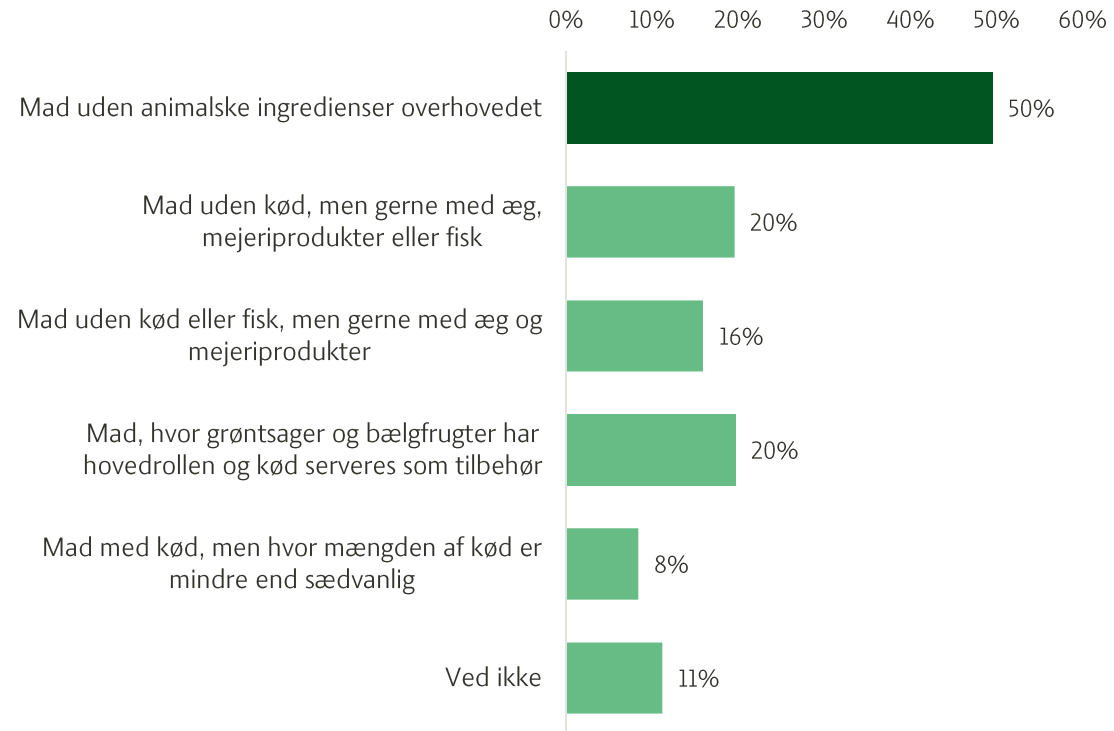
Associationen til plantefars er stærkere hos forbrugere over 50 år. Yngre knytter det oftere til grøntsager, falafler og svampe. Hver tredje blandt både de yngste og ældste deltagere i undersøgelsen forbinder det med rodfrugter.



Må der gerne være kød, æg, fisk eller mejeriprodukter med i "plantebaseret mad"?

**Plantebaseret
mad forbindes
primært med
"mad uden
animalske
ingredienser
overhovedet".**

Spg. Når du hører nogen snakke om "plantebaseret mad", hvilken slags mad drejer det sig så om efter din mening?



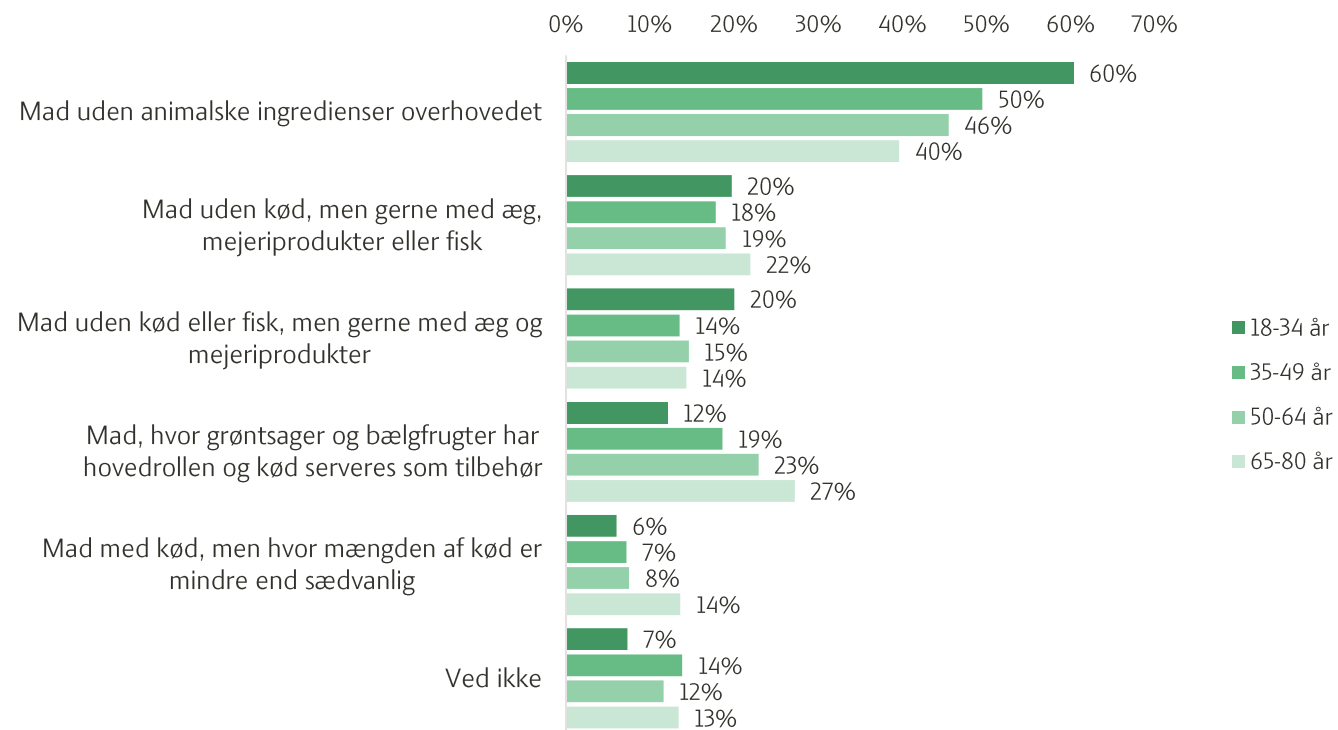
Kilde: Landbrug & Fødevarer baseret på Norstat data maj 2025 n=1598. Nationalt repræsentativt på køn, alder, region og uddannelse.

Jo yngre man er,
jo oftere
associeret man
"plantebaseret"
til mad uden
animalske
ingredienser.

Jo ældre man er,
jo oftere tolker
man det som
mad, hvor det
grønne har
hovedrollen og
kødet er
tilbehøret.

Spg. Når du hører nogen snakke om "plantebaseret mad", hvilken slags mad drejer det sig så om efter din mening?

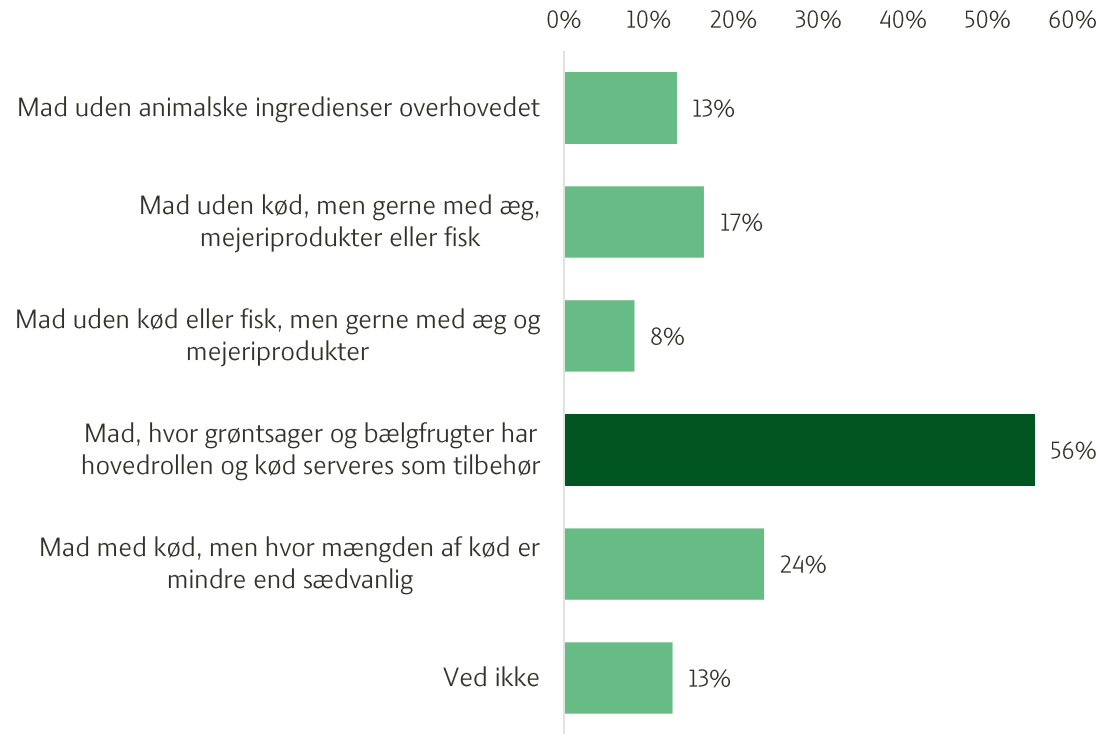
Fordelt på aldersgrupper.



Kilde: Landbrug & Fødevarer baseret på Norstat data maj 2025 n=1598, heraf 18-34 år n=482, 35-49 år n=369, 50-64 år n=370 og 65-80 år n=377. Nationalt repræsentativt på køn, alder, region og uddannelse



Spg. I de officielle kostråd anbefales det at spise "planterigt". Hvilken slags mad drejer det sig om efter din mening?



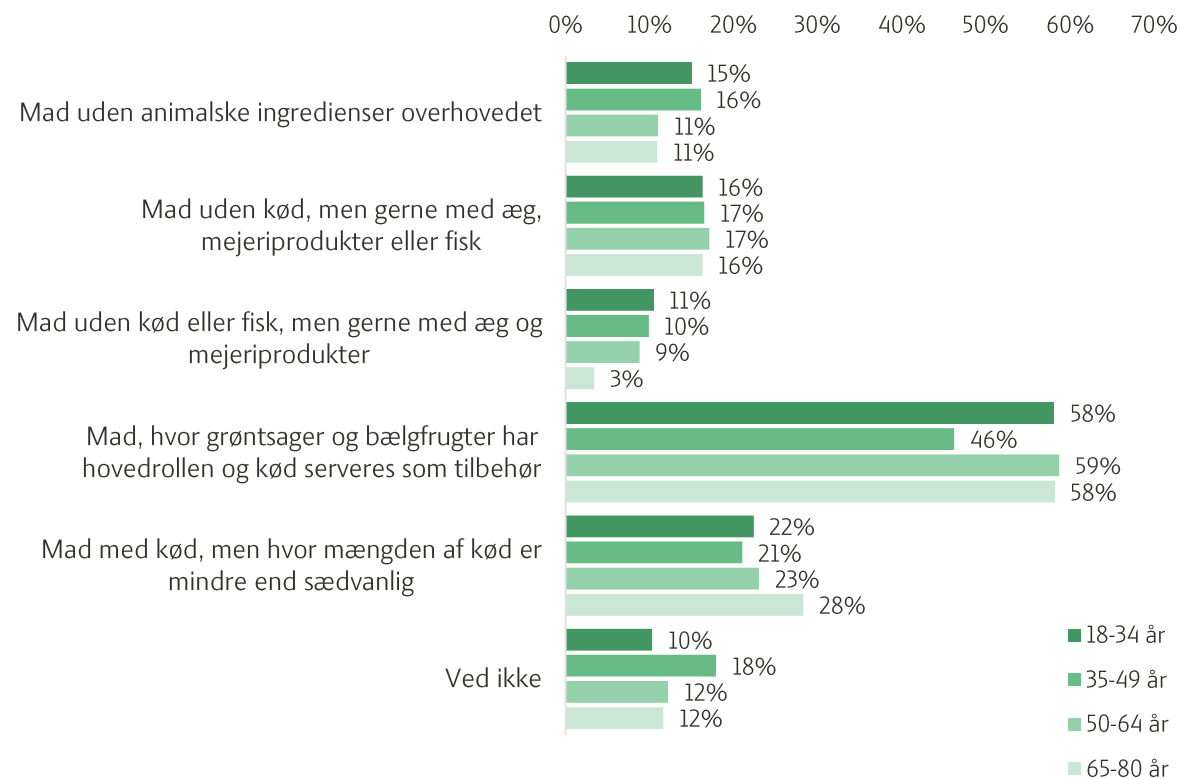
Kilde: Landbrug & Fødevarer baseret på Norstat data maj 2025 n=1598.
Nationalt repræsentativt på køn, alder, region og uddannelse.
Side 27 af 31. Billede: Alisia Kozik, Pexels.com

At spise "planterigt" betyder at spise mad, hvor grøntsager og bælgrugter har hovedrollen og kød serveres som tilbehør.



Spg. I de officielle kostråd anbefales det at spise "planterigt". Hvilken slags mad drejer det sig om efter din mening?

Fordelt på aldersgrupper

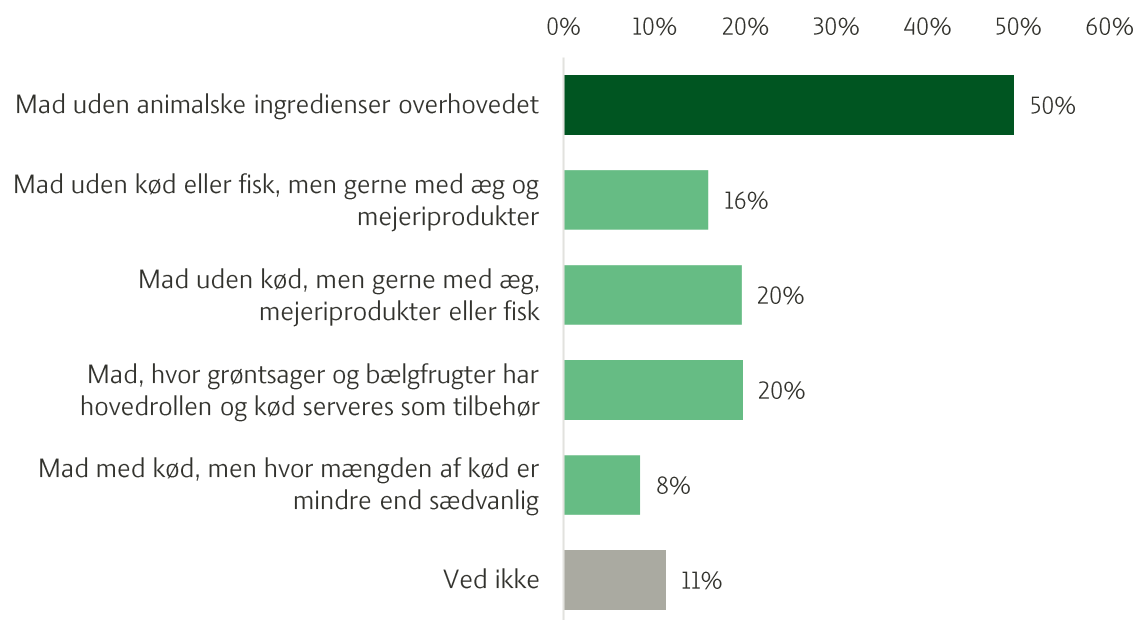


Aldersgrupperne er generelt enige om, hvordan det skal tolkes at spise "planterigt".

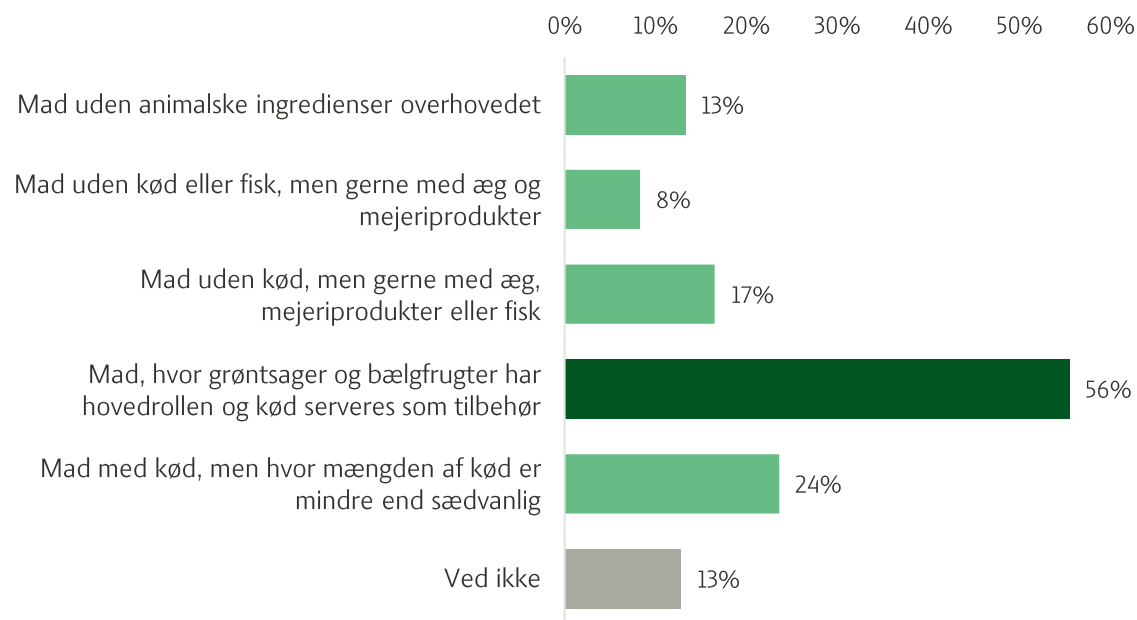
Dog svarer flere blandt 35-49-årige "ved ikke" sammenlignet med de andre aldersgrupper.

Sammenligning: Associationen til mad uden animalske ingredienser er langt mere tydelig for "plantebaseret mad", mens kostrådets "spis planterigt" tolkes mere bredt som noget, der også kan inkludere kød

Spg. Når du hører nogen snakke om "plantebaseret mad", hvilken slags mad drejer det sig så om efter din mening?



Spg. I De officielle Kostråd anbefales det at spise "planterigt". Hvilken slags mad drejer det sig om efter din mening?



Konklusion

#1

Vil danskerne gerne spise mere grønt end de gør i dag?

Konklusion: Hver tredje vil gerne spise mere mad fra planter, end de gør nu. Det er særligt genkendelige råvarer som grøntsager, rodfrugter, frugt og bær, kartofler, samt svampe, som danskerne forventer at spise mere af i fremtiden.

Det er vigtigt, at maden opleves som både velsmagende og ukompliceret i hverdagen. God smag er mad, der er krydret, friskt, salt og med umami. Og gerne velkendt. For otte ud af ti er velsmagende aftensmad fra "Det danske køkken", mens to ud af tre peger på mad fra "Det italienske køkken". Tidsforbrug er et vigtigt aspekt. Dagen før har halvdelen af danskerne brugt max 30 minutter på madlavningen fra start til færdigt måltid. Det giver de grønne råvarer et meget lille vindue.

#2

Associerer man til rent vegetabiliske råvarer som kartofler og korn, når man hører ordet "plantebaseret" – eller er det først, når planterne er blevet forarbejdet til produkter, at man bruger ord som "plantebaseret"?

Konklusion: Associationen til uforarbejdede vegetabiliske råvarer er ikke bomstærk i hverken "plantebaseret" eller "planterig", men dog tydeligere i "planterig mad". I og med at "planterig" opfattes mere inkluderende og i de åbne svar oftere associeres til retter med grøntsager, er det fortsat vores anbefaling at bruge dette ord i beskrivelser af maden.

Uanset ordvalg er det vigtigt at fremhæve planteråvarerne, der er med i maden. Vær konkret og beskrivende om de gode råvarer fra planteriget, der indgår. Forbrugerne vil forvente, at råvarer fra planteriget har hovedrollen i en planterig ret – og de skal derfor med rette tales op. Jo mere naturligt og enkelt, jo bedre.

#3

Kan en ret være "plantebaseret", men samtidig indeholde mejeriprodukter, æg og mindre mængder kød? Eller skal en "plantebaseret" ret kun inkludere produkter og fødevarer, hvor der ikke indgår animalske ingredienser af nogen art?

Konklusion: Vi ser fortsat en stærk association mellem "plantebaseret mad" og "mad uden animalske ingredienser". Få forbrugere ser sig selv som "veganer" og "vegetar", og bruger man ordet "plantebaseret" i sin kommunikation, kan man derfor risikere at fremmedgøre sin målgruppe. Det bliver for ekskluderende.

Har man animalske råvarer med i sine måltidsløsninger, kan det anbefales, at man undgår ord som "plantebaseret" og "vegetarisk". Tal i stedet om de mange gode planteråvarer, der er med i retten, og giv retten et velkendt klingende navn, der er inden for forbrugers "komfortzone" af god, velkendt mad.

Ernæring & Forbrugeranalyse

Line Munk Damsgaard | Afdelingsleder

Nina Preus | Chefkonsulent, forbrugersociolog

Mette Duerlund Heinz | Seniorkonsulent, forbrugeranalyser

Sille Sørensen | Konsulent, analyse og databehandling

Se analyser af forbrugere på www.lf.dk/tal-og-analyser/forbrugere-og-trends

Billedet anvendt i analysen er fra www.pexels.com, fotograf Alisia Kozik

Landbrug & Fødevarer

Side 31. af 31. Billede: Alisia Kozik, Pexels.com

