



# Danskernes aftensmad i 2023 beskrives som velsmagende, hjemmelavet og mættende

Januar 2024



16. januar 2024

# Danskernes aftensmad i 2023 beskrives som velsmagende, hjemmelavet og mættende

*Landbrug & Fødevarer sætter i denne analyse fokus danskernes aftensmad. Hvordan beskrives aftensmaden, hvilke råvarer kommer på bordet og hvilke retter er de mest populære blandt danskerne?*

*De vigtigste indsigter er:*

- Det, som flest danskere svarer, har stået på bordet til aftensmaden dagen før, er en ret med kylling, pizza eller rugbrød. På de efterfølgende pladser på listen over de mest populære retter blandt danskerne finder vi burger, bøf og pastaretter.*
- Når de danske forbrugere skal beskrive deres aftensmad dagen før, var det hovedsageligt et hjemmelavet måltid, lavet helt fra bunden. Men også færdiglavede madkomponenter har vundet indpas hos danskerne.*
- Næsten halvdelen af danskerne beskriver deres seneste aftensmad som noget, der havde 'god smag', mens omkring fire ud af ti danskere beskriver deres aftensmad dagen før som hjemmelavet, mættende og/eller nem/hurtig at tilberede.*
- Spørger vi de danske forbrugere, hvilke typer af fødevarer, der indgik i deres seneste aftensmad, er grøntsager på førstepladsen efterfulgt af kød og kartofler. Blandt grøntsagerne var især løg, tomater og gulerødder en del af måltidet.*
- Kød og fisk spiller en vigtig rolle i aftensmaden, og otte ud af ti fik kød eller fisk/skaldyr som en del af aftensmaden dagen før. Det er oftest grisekød, oksekød eller kylling, som indgik i måltidet. Mejeriprodukter var en del af aftensmåltidet for lidt over halvdelen.*

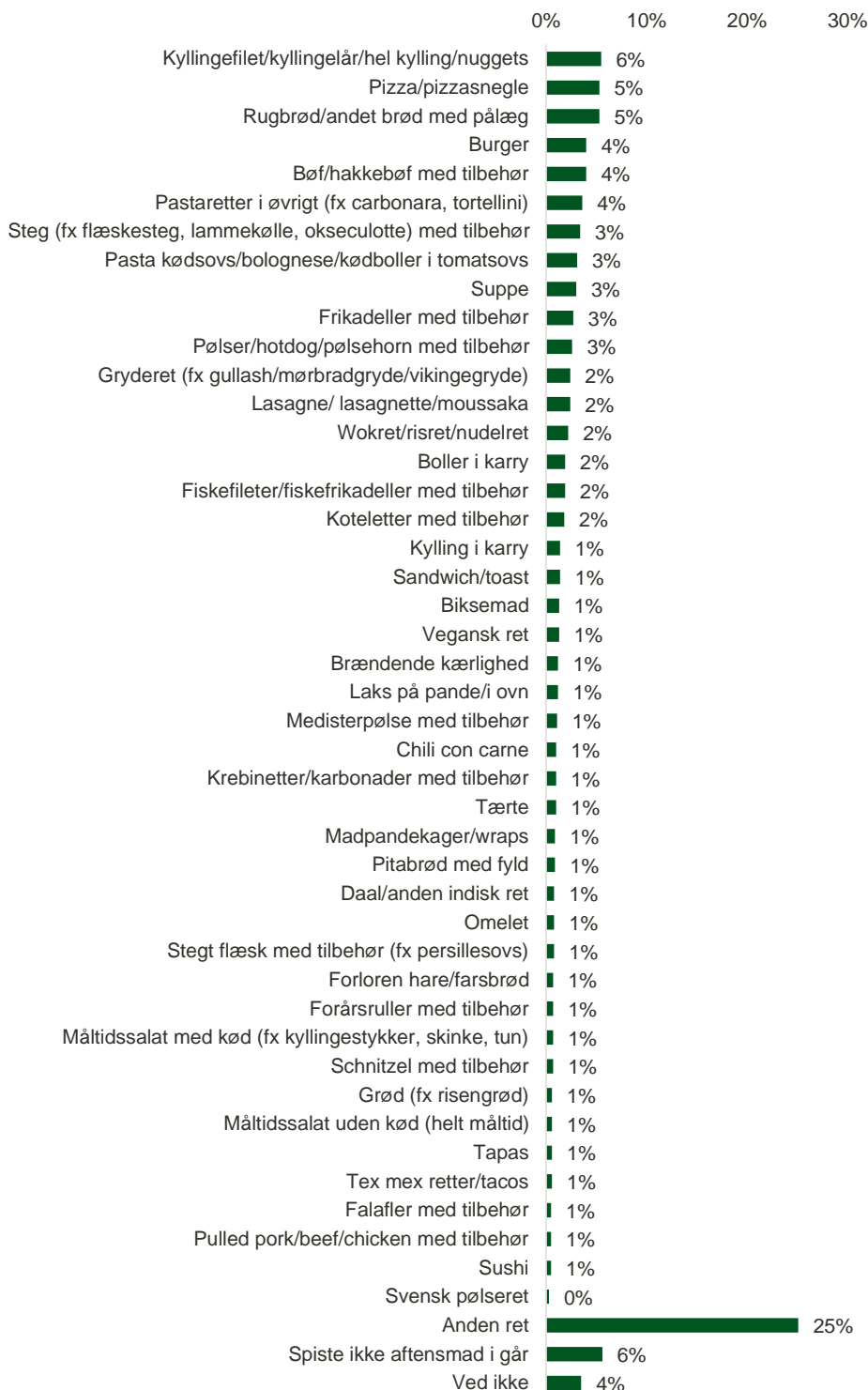
## Aftensmaden er en hjørnesten i danskernes madkultur

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.

Denne analyse kigger nærmere på aftensmadssituationen anno 2023. Fire gange har Voxmeter for gennemført en undersøgelse blandt et repræsentativt udsnit af danskere mellem 18-80 år, hvor der spørges ind til, hvad man fik at spise dagen før. Hver undersøgelse kører over to uger, så både hverdag og weekend bliver dækket i dataindsamlingen. I alt har 4000 danskere deltaget i månederne februar/marts 2023, maj 2023, august 2023 samt november 2023.

Hvad bestod danskernes aftensmad så typisk af i 2023? Her ser vi, at forskellige retter med kylling, pizza, rugbrød, burger bøf og pastaretter topper listen over retter. Længere nede finder vi steg, pasta kødsovs, suppe, frikadeller med tilbehør samt forskellige retter med pølser.

**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?**



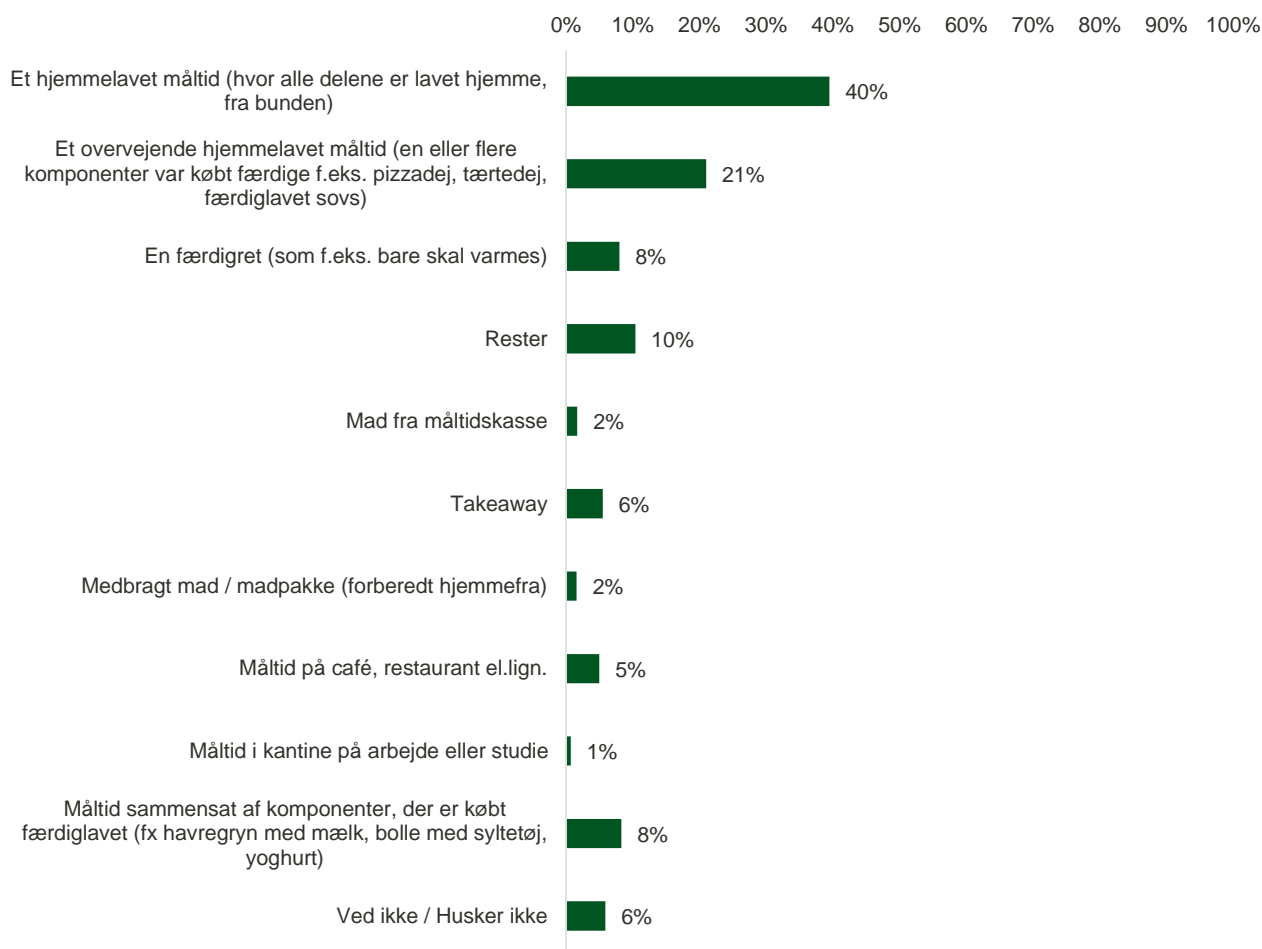
Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2023 n=4000. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

Et nærmere kig på forskelle i demografi afslører, at mænd oftere end kvinder angiver at have spist burger, bøf, pølser samt boller i karry til aftensmad. Burger bliver samtidig i højere grad spist af de yngre forbrugere, hvor hele 9 pct. af de 18-29-årige angiver at have spist burger til aftensmaden dagen før. Også boller i karry, brændende kærlighed samt sandwich er populært blandt de yngre forbrugere. De 50-59-årige spiser i langt højere grad rugbrød til aftensmaden, hvilket var på 8 pct. af aftensmadstallerkenerne blandt denne aldersgruppe.

## Aftensmaden beskrives oftest som hjemmelavet

Undersøgelsen fortsætter derefter med at sætte fokus på aftensmaden blandt de 94 pct., der fik aftensmad dagen før. Flest beskriver aftensmaden som et hjemmelavet måltid, hvor alle dele er lavet fra bunden, men mange forbrugere får hjælp til aftensmaden på den ene eller anden måde. Hver femte forbruger gør brug af en eller flere færdiglavede komponenter tilsat det hjemmelavede måltid. Dette kan fx være den hjemmelavede pizzadej, den færdiglavede sovs eller den snittede salat. Yderligere 8 pct. får et måltid helt sammensat af færdiglavede komponenter, hvor der ikke skal gøres yderligere. Blandt de nemmere løsninger er det 8 pct. der fik en færdigret, 6 pct der fik takeaway, 5 pct. der spiste ude og 2 pct der fik mad fra en måltidskasse.

**Figur 2: Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går?**

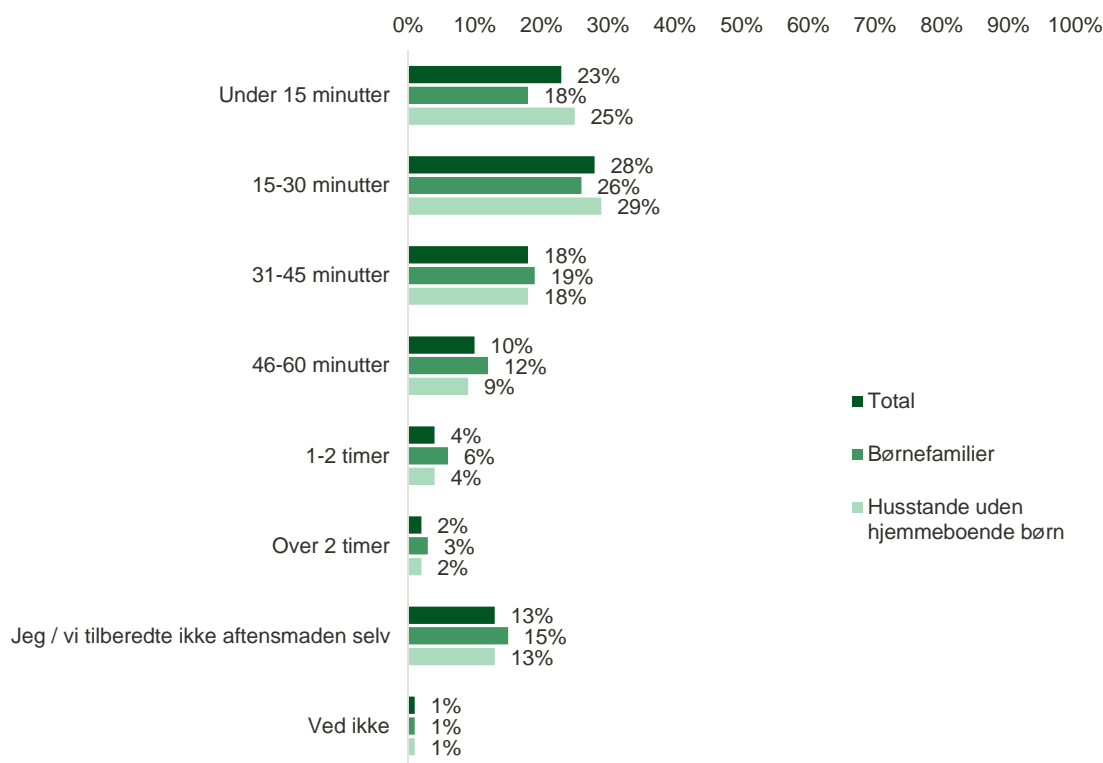


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2023 n=3776. (fik aftensmad). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

Det er i høj grad de unge, som får et måltid helt sammensat af komponenter, såsom havregryn med mælk eller en bolle med tilbehør. Mens det gælder for 12 pct. af de 18-29-årige, gælder det omvendt kun 4 pct. af ældre over 71 år. Netop de ældre forbrugere beskriver i højere grad aftensmaden som helt hjemmelavet med alle dele lavet fra bunden. De 50-59-årige er det segment, der oftest svarer, at de har fået takeaway i går. Sidst men ikke mindst ser vi forskelle på børnefamilier og husstande uden hjemmeboende børn. Børnefamilier beskriver oftere deres aftensmad dagen før som "et overvejende hjemmelavet måltid med ét eller flere færdiglavede komponenter, mens de i mindre grad end andre fik en færdigret dagen før.

Tilberedningen af aftensmaden skal ofte gå hurtigt. Halvdelen blandt danskere, der fik aftensmad dagen før, brugte max 30 minutter på at tilberede den – immervæk fra ingredienserne tages ud af køleskabet eller indkøbsposerne, til den færdige mad står på middagsbordet. På trods af at børnefamilier i mange undersøgelser giver udtryk for at være pressede på tid, er det tankevækkende nok kun 44 pct., der brugte max 30 minutter på madlavningen i går, mens der til gengæld er lidt flere her, der brugte enten 45-60 minutter eller 1-2 timer på tilberedningen.

**Figur 3: 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.**



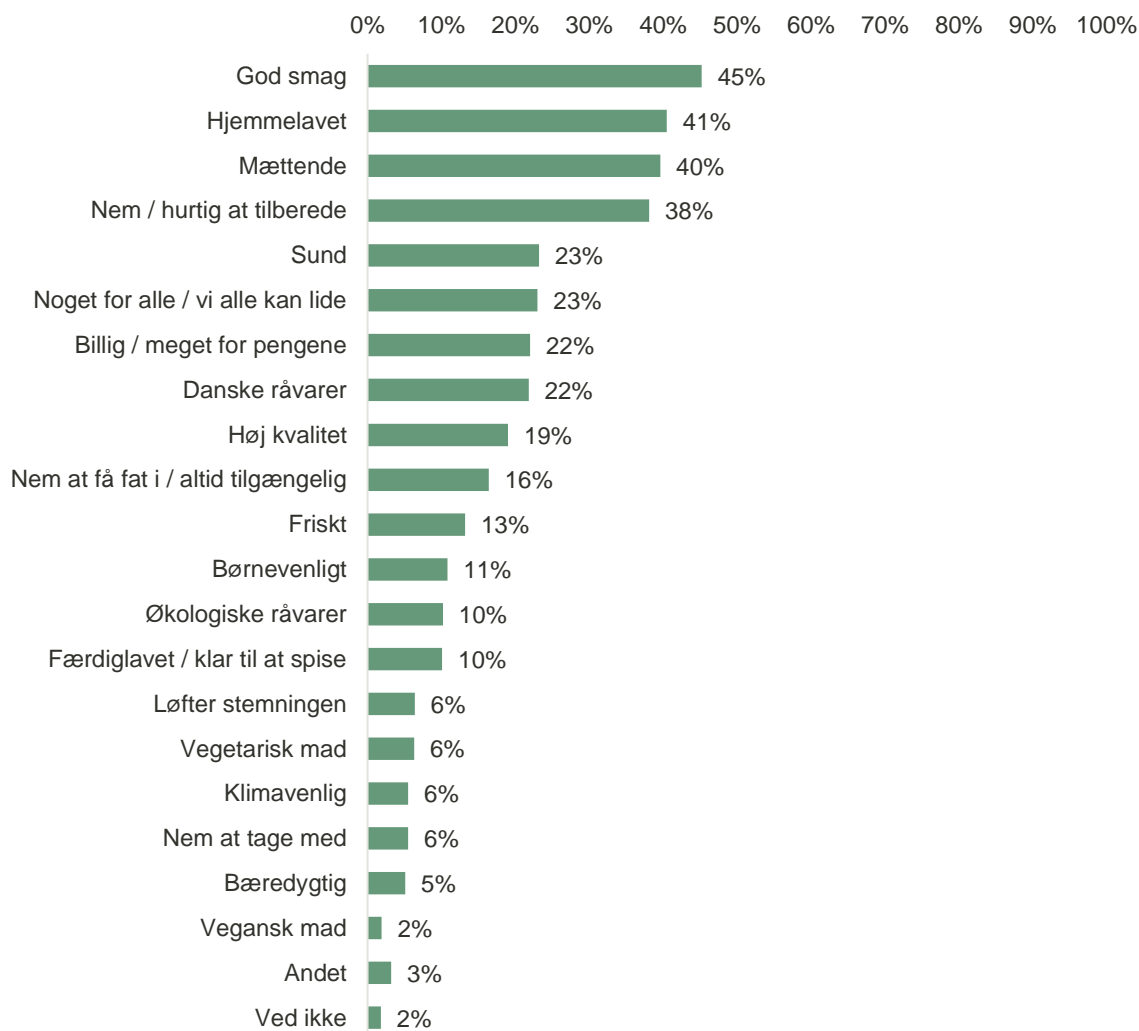
Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2023 n=3776 (fik aftensmad dagen før) heraf børnefamilier n=1007 og husstande uden børn n=2769. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

## Smag er det vigtigste ved valg af aftensmad

Hvordan beskriver danskernes den aftensmad, som de fik at spise dagen før? Ser vi nærmere på, hvordan de danske forbrugere beskriver den aftensmad, de fik at spise dagen før, bliver den oftest karakteriseret ved at smage godt, være hjemmelavet, mættende samt at være nem og hurtigt at

tilberede. Omvendt spiller klima og bæredygtighed kun en mindre rolle (nævnes af hhv. 6 pct. 5 pct.), mens danske råvarer har relativt stort fokus (nævnes af 22 pct.).

**Figur 4: Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går?**



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2023 n=3776 (fik aftensmad dagen før). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

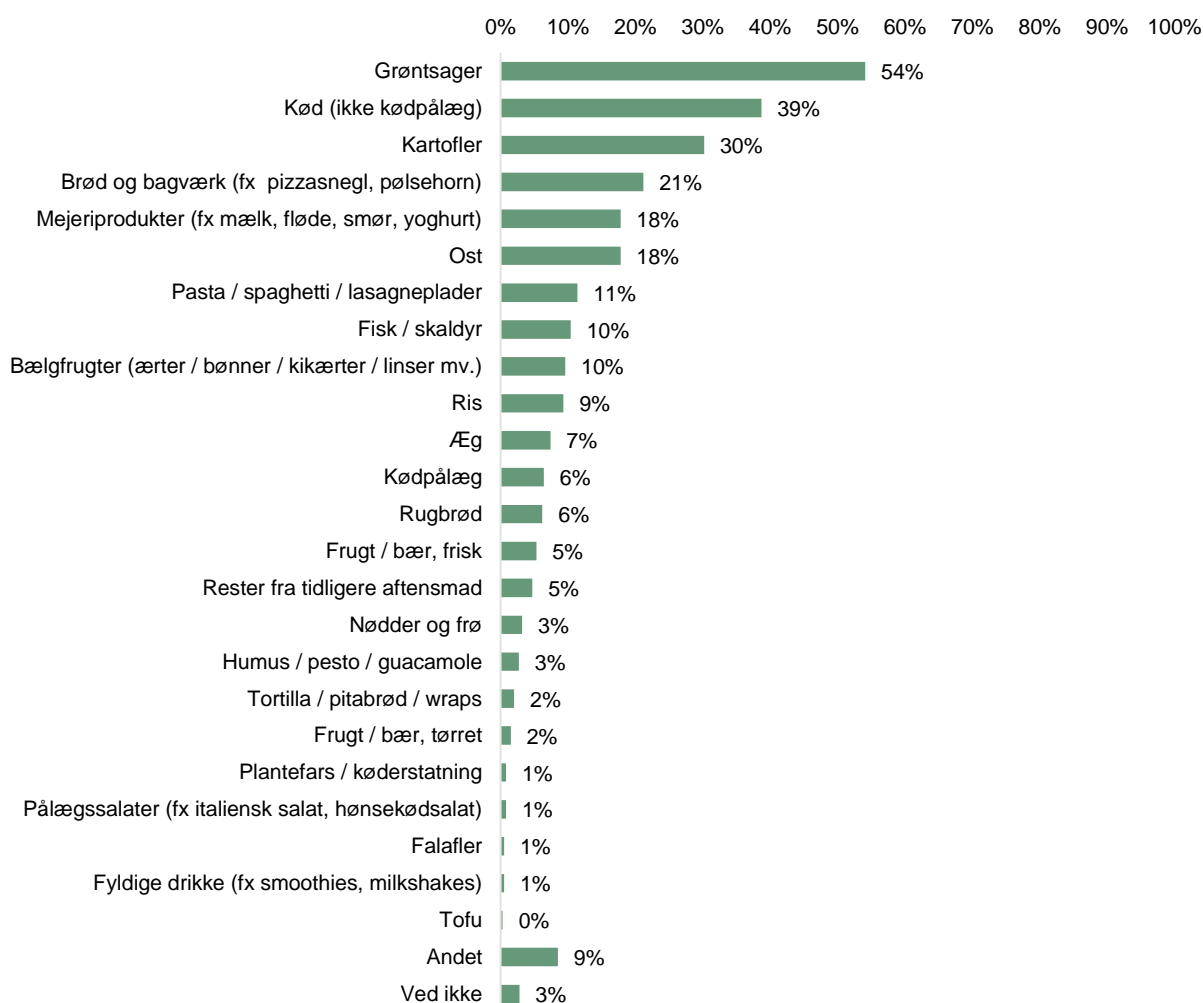
Ser vi nærmere efter, er det oftere de yngre forbrugere, der beskriver deres aftensmad som vegetarisk, vegansk samt nem at tage med og noget, der løfter stemningen. De 30-49-årige karakteriserer oftere aftensmaden som billig/meget for pengene, børnevenlig og 'noget som vi alle kan lide'. Forbrugere over 50 år beskriver i højere grad end andre aftensmaden som værende af høj kvalitet og med danske råvarer.

Vi ser samtidig forskelle på mænd og kvinder ift. hvordan aftensmaden beskrives. Det er oftere kvinder, der beskriver aftensmaden dagen før om hjemmelavet, nem/hurtig at tilberede samt sund. Flere af kvinderne mener også, at deres mad er af økologiske råvarer, klimavenligt samt vegetarisk eller vegansk. Mænd derimod beskriver oftere end kvinder deres mad som med god smag og af høj kvalitet.

## Grøntsager, kød og kartofler står på middagsbordet hos mange

Hvilke råvarer indgår så i aftensmaden? Her angiver flest at have spist grøntsager, kød og kartofler til aftensmaden dagen før. Mere end halvdelen af danskernes fik grøntsager på tallerkenen dagen før, mens kød indgik i måltidet hos 39 pct. af forbrugerne. Kartoffler er stadig en populær råvare, med næsten en tredjedel, som har spist kartofler. Længere nede på listen findes pasta samt ris, som blev spist af hhv. 11 pct. og 9 pct. Bælgfrugter som bønner, kikærter og linser indgik i aftensmaden hos 10 pct., mens falafler og tofu er noget mindre udbredt med 1 pct. og 0,3 pct., der fik dette at spise dagen før.

**Figur 5: Hvilke af disse fødevarer indgik i din aftensmad i går?**



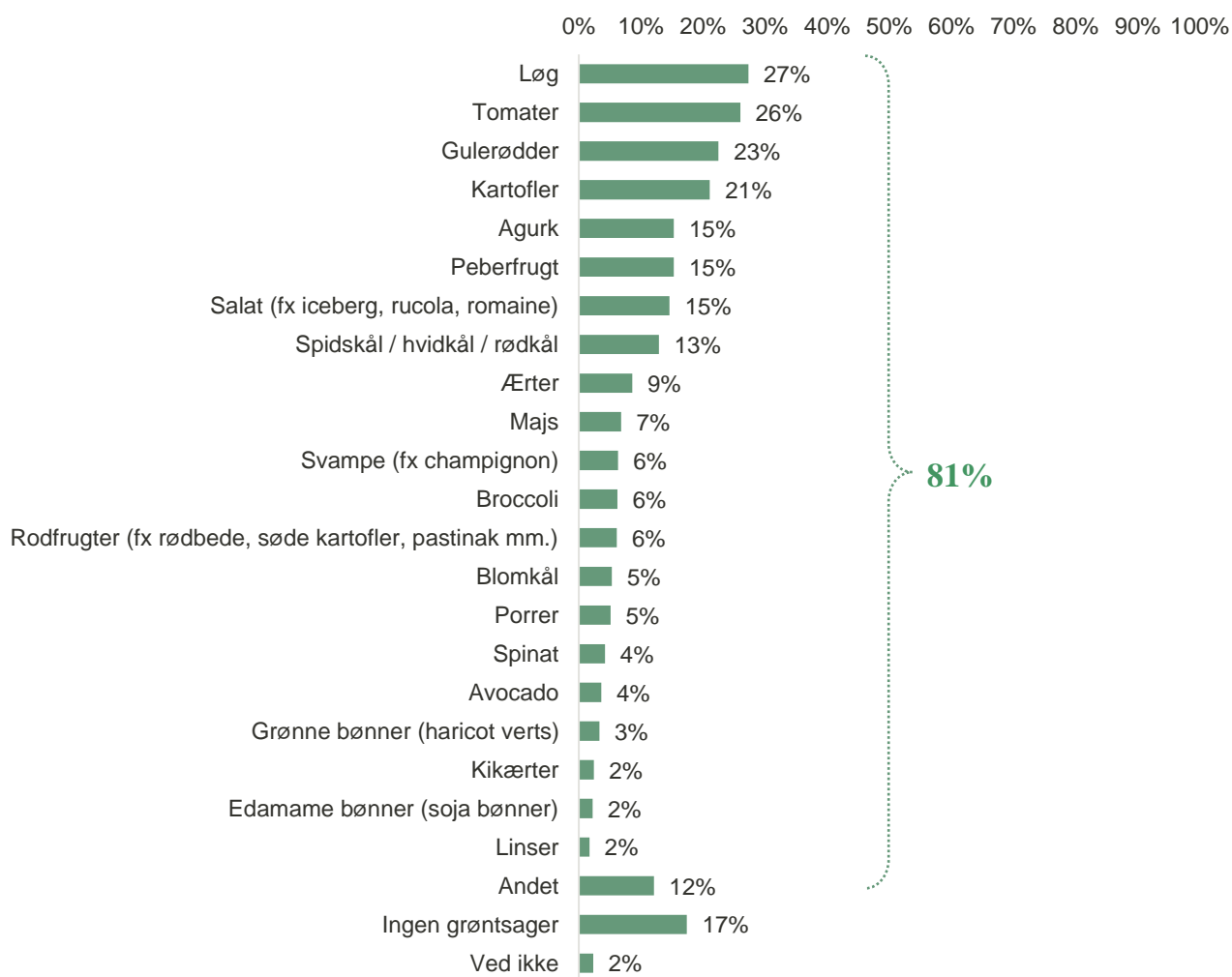
Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2023 n=3776 (fik aftensmad dagen før). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

De yngre forbrugere mellem 18-29 år nævner oftere bælgfrugterne, mens kødet ikke var en del af måltidet i lige så høj grad. Kartoffler er især populært blandt de 60+ årige, mens de 30-49-årige i højere grad har fået brød og bagværk, kød samt ost til aftensmaden. Der er også forskel på mænd og kvinder, hvor kvinder i højere grad har fået grøntsager, mejeriprodukter, ost, frugt og bær samt nødder og frø, mens mænd i højere grad end kvinder har fået kødpålæg som en del af måltidet.

## Løg, tomater og gulerødder er nogle af favoritterne i danskernes aftensmad

Spørger vi mere specifikt ind til, om der indgik grøntsager og bælgrugter i aftensmaden, ser vi, at det spiller en vigtig rolle i mange danskeres aftensmad. Flere end otte ud af ti kan huske, at de fik mindst én grøntsag eller bælgrugt som en del af deres aftensmad dagen før. Det er dog ofte de samme typer, der går igen: løg, tomat, gulerødder, kartofler og peberfrugt. Tidligere undersøgelser har vist, at disse passer ind i mange velkendte retter, og der er stor grad af rutine involveret i indkøb og tilberedning.

Figur 6: Hvilke grøntsager og bælgrugter indgik i din aftensmad i går?



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2023 n=3776 (fik aftensmad dagen før). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

Ser vi på forskelle mellem aldersgrupper, så er kikærter og spinat oftere en del af menuen blandt de yngre danskere, mens tomater, agurk, salat og spidskål især spises af de 40-49-årige. Blandt danskere over 71 år er det derimod lidt oftere ærter, kartofler og porrer, der lå på tallerkenen til aftensmaden i går.

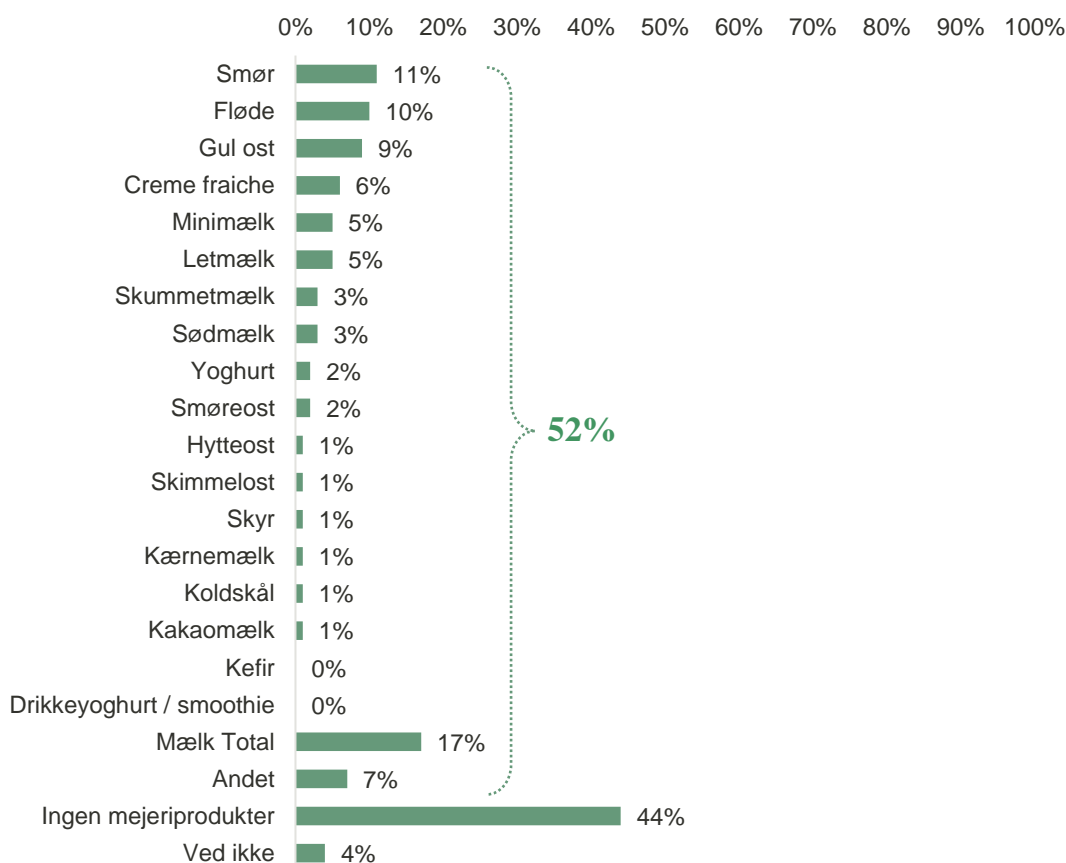


Det kan også have betydning, om der er børn i husstanden. Blandt danskere med børn i husstanden, er det markant oftere grøntsager som løg, tomater, agurk, majs og salat som er på bordet – noget, som måske netop er børnevenlige grøntsager, der kan spises rå for sig selv, bortset fra løg, som i stedet er en populær ingrediens populære retter som fx spaghetti kødsovs. Danskere uden børn i husstanden fik oftere kartofler og porrer til aftensmaden sammenlignet med børnefamilier.

## Smør, fløde, gul ost, samt forskellige typer af mælk, er de mejeriprodukter, der oftest indgår i aftensmaden

Mejeriprodukter indgår hos mere en hver anden, der fik aftensmad dagen før. De mest populære mejeriprodukter er smør, fløde og gul ost. Også mælk er populært, hele 17 pct. får en type af mælk til aftensmaden.

**Figur 7: Hvilke mejeriprodukter indgik i din aftensmad i går?**



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2023 n=3776 (fik aftensmad dagen før). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

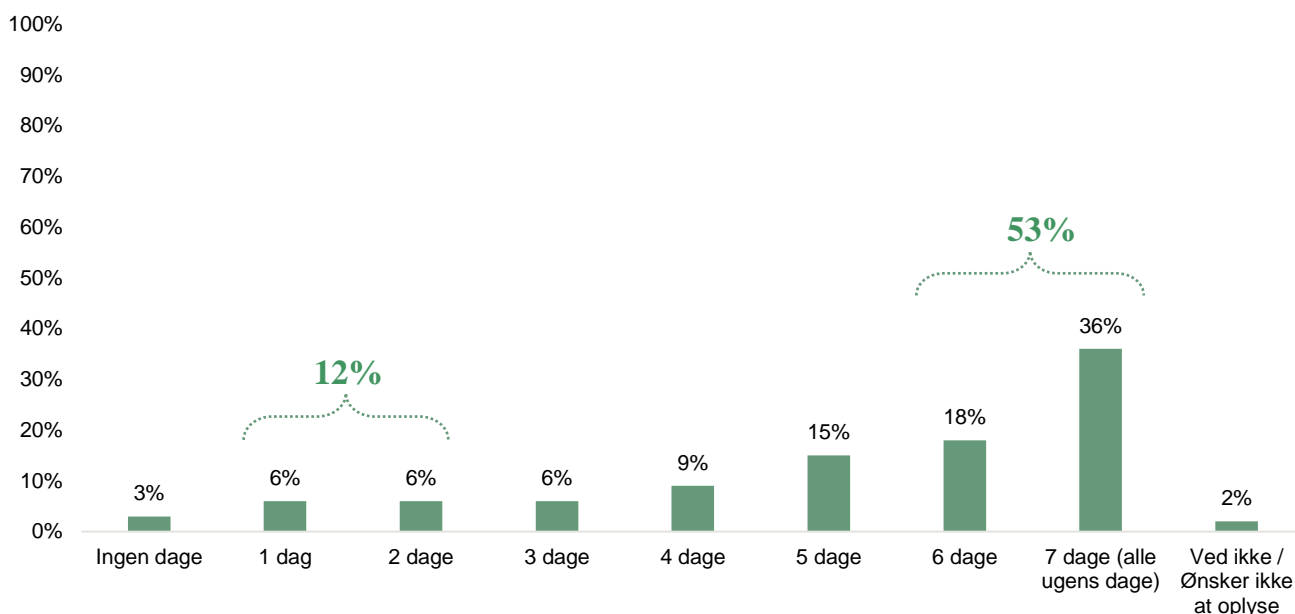
De yngre deltagere svarer i højere grad end andre, at de fik skummetmælk, kakaomælk og/eller kefir som en del af aftensmaden. Det er i det hele taget den gruppe, hvor mejeriprodukter oftest indgår i aftensmaden dagen før. Her angiver kun 33 pct., at der ikke indgik et mejeriprodukt i aftensmaden dagen før. Omvendt er der flere blandt de ældre aldersgrupper, der ikke fik et mejeriprodukt som en

del af aftensmaden. Helt nøjagtigt er der 48 pct. af de 50-70-årige samt 54 pct. af de 71+ årige, der i løbet af 2023 angiver, at de ikke fik et mejeriprodukt som en del af aftensmaden dagen før.

## Kød og fisk spiller en vigtig rolle i aftensmåltidet hos mange danskere

Kød og fisk er en stor kategori, der rummer mange forskellige typer, smage og tilberedningsmetoder. Mange danskere spiser kød eller fisk til aftensmad hver dag eller næsten hver dag. Kun 3 pct. af danskerne angiver, at de aldrig spiser kød eller fisk, mens 12 pct. angiver, at de kun spiser det 1-2 dage om ugen.

**Figur 8: Hvor mange dage om ugen indgår der typisk kød / fisk i din aftensmad?**



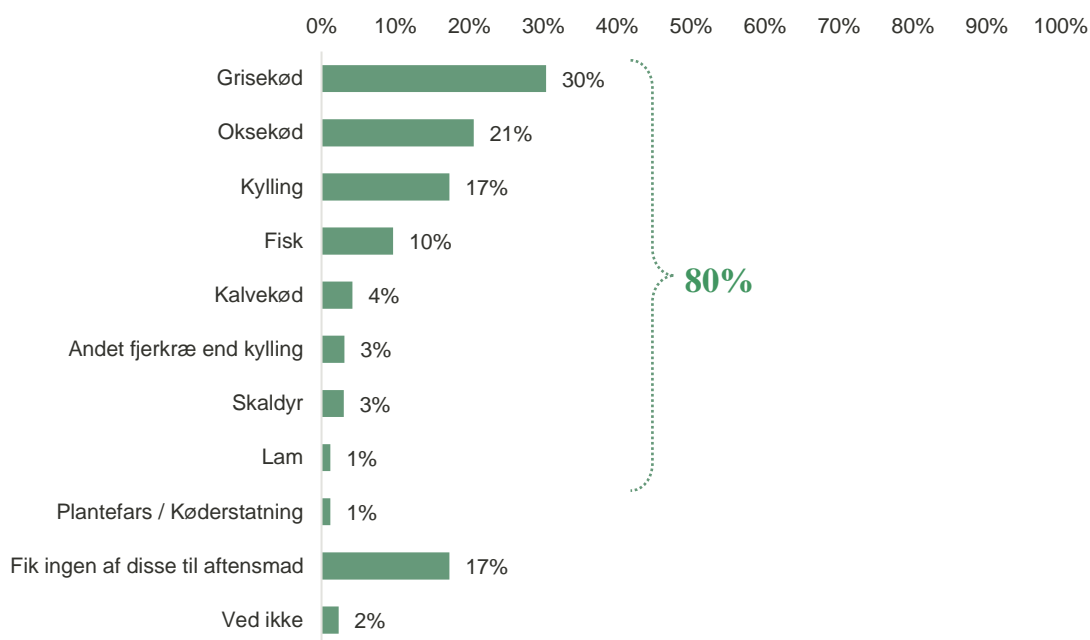
Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2023 n=3776 (fik aftensmad dagen før). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Ikke overraskende svarer de yngre forbrugere oftere, at de har dage uden kød i aftensmaden. 6 pct. blandt de 18-29-årige siger, at der aldrig indgår kød eller fisk til aftensmaden, mens 22 pct. svarer, at der indgår kød eller fisk i deres aftensmad 1-2 dage om ugen. Omvendt er det 41 pct. blandt denne målgruppe, der spiser kød / fisk til aftensmad hver eller næsten hver dag. Omvendt er de 40-49-årige den gruppe, hvor flest angiver at spise kød og fisk hver eller næsten hver dag, idet 60 pct. svarer dette. Vi ser samtidig en forskel på mænd og kvinder i undersøgelsen. Flere mænd end kvinder svarer, at de spiser kød eller fisk til aftensmad hver dag. Der er også geografiske forskelle, idet der er flest dage med kød og fisk på tallerkenen i Nordjylland, Midtjylland, samt Region Sjælland, mens der omvendt færrest dage med kød og fisk i Region Hovedstaden.

Grisekød, oksekød og kylling er de tre mest populære kødtyper i danskernes aftensmad. Dagen før fik 30 pct. blandt forbrugerne grisekød til aftensmad, mens 21 pct. fik oksekød og 17 pct. fik kylling. På fjerdepladsen finder vi fisk, som blev spist af hver tiende dagen før. Længere nede på listen findes lam, som blev spist af 1 pct blandt dem, der fik aftensmad. Ser vi nærmere på udskæringer,

spises grisekød samt kylling i højere grad som et skært stykke kød, fx i tern, skriver eller et helt stykke. Når oksekødet spises, er det i høj grad i den hakkede variant.

**Figur 9: Indgik noget af nedenstående i din aftensmad i går?**



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2023 n=3776 (fik aftensmad dagen før). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

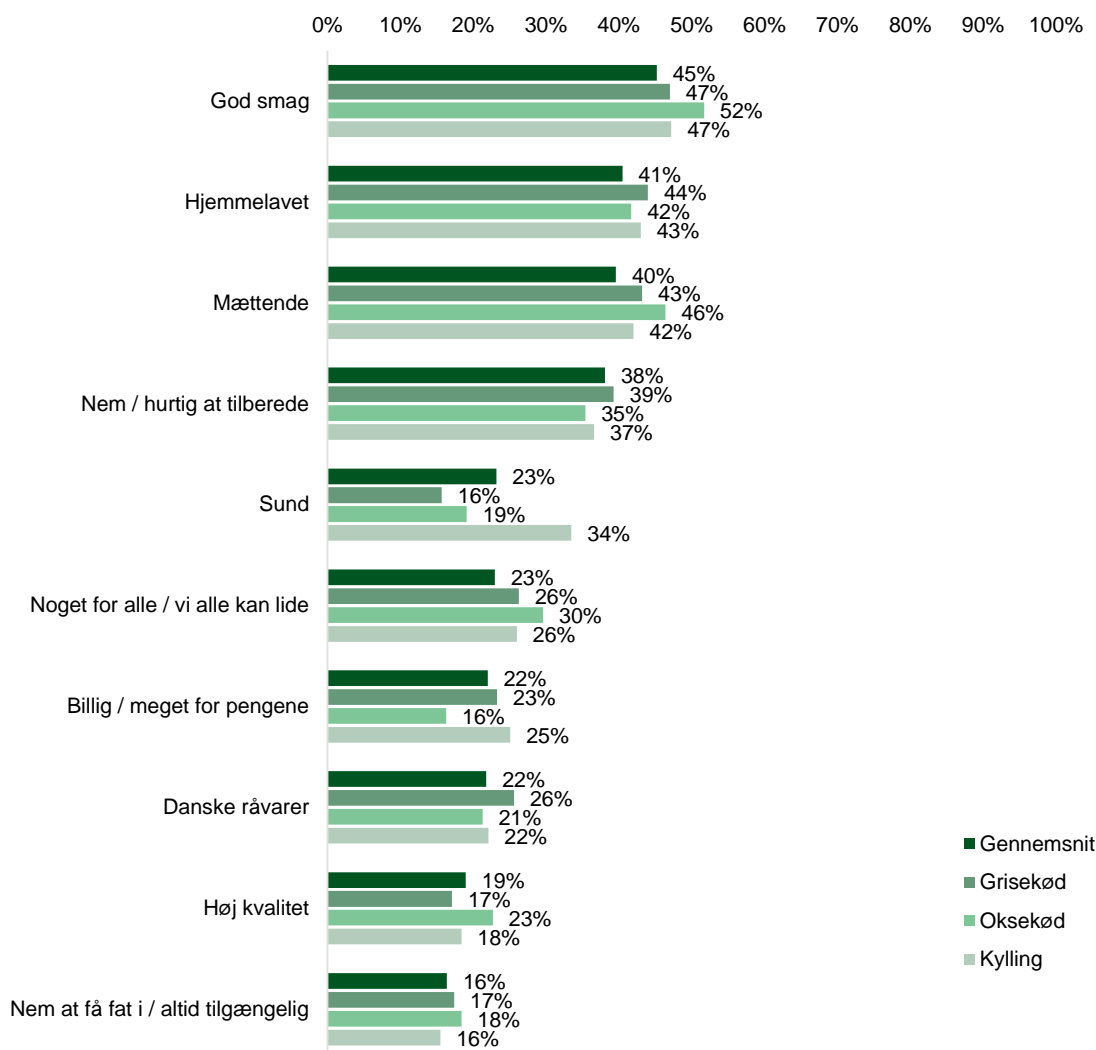
Mænd har oftere fået oksekød og/eller lam til aftensmad dagen før, men kvinderne i højere grad ikke har fået nogle typer kød til aftensmad. De 18-29-årige spiser i mindre grad okse- og grisekød, men i højere grad kalv samt plantefars. De 40-49-årige spiser lidt mere kylling end andre aldersgrupper.

For børnefamilierne ser vi samme tendens som i andre undersøgelser, nemlig at det særligt er her, vi finder dem, der har fået en form for kød eller fisk til aftensmad dagen før. Hele 89 pct. har fået en form for kød eller fisk dagen før, særligt oksekød og kylling har været en del af måltidet (hhv. 23 og 21 pct.), mens det omvendt blot er 13 pct., der svarer "fik ingen af disse til aftensmad".

### **Retter med oksekød bliver i højere grad beskrevet som 'god smag' og 'mættende', mens retter med kylling oftere beskrives som 'sund'**

Når danskerne anvender en af de tre mest populære kødtyper til aftensmaden – grisekød, oksekød, og kylling – beskrives aftensmaden for dem alle primært som værende med god smag, hjemmelavet, mættende og nem/hurtig at tilberede. Der er dog forskelle mellem, hvordan retter med de forskellige kødtyper bliver beskrevet. Aftensmad med oksekød bliver i højere grad beskrevet som med god smag, mættende, noget for alle/vi kan alle lide det samt af høj kvalitet. Aftensmad med grisekød bliver i lidt højere grad end de andre associeret med det hjemmelavede måltid, det er nemt og hurtigt at tilberede, samt at det er med danske råvarer. Retter med kylling beskrives oftere end gennemsnittet som sundt samt billigt/meget for pengene.

**Figur 10: Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går? Top-10 beskrivende ord for gennemsnittet samt blandt de danskere, der fik de tre mest spiste kødtyper til aftensmad dagen før:**



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2023 n=3776 (fik aftensmad dagen før), heraf n=1147 (spiste grisekød dagen før), n=780 (spiste oksekød dagen før) og n=652 (spiste kylling dagen før). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

## Opsummering: Aftensmaden skal mætte, smage godt og være nem at tilberede

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, som forbrugerne er sikre på at hele familien kan lide. Dermed bliver hele aftensmadsrejsen fra planlægning, indkøb og madlavning frem til selve måltidet så nemt som muligt for forbrugerne.

Blandt danskernes favoritterter findes kylling, pizza, rugbrød, bøf, og pastaretter. Aftensmaden beskrives som primært hjemmelavet, selvom en betydelig andel af forbrugerne inddrager færdiglavede komponenter. Helt afgørende er det, at smagen er i top. Danske forbrugere lægger



først og fremmest vægt på, at maden er velsmagende, mættende 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 forbrugere kan opleve at måtte gå på kompromis med deres ideal om det hjemmelavede, varme aftensmåltid. Her tils til de hurtige, nemmere løsninger, som, udover takeaway og færdigmad, især er rugbrød med pålæg.

Der er klare demografiske forskelle i præferencer, hvor yngre forbrugere oftere end andre har fået vegetarretter til aftensmad og favoriserer bælgfrugter. Ældre generationer foretrækker mere traditionelle ingredienser som kartofler, ærter og porrer. Kvinder synes at have en større tilbøjelighed til at inkludere grøntsager og mejeriprodukter, mens mænd i højere grad spiser kød. Børn i husstanden påvirker også madvalg, hvor grøntsager som løg, tomater og agurker ofte indgår, men det også er her, vi finder mange, der fik kød eller fisk til aftensmad dagen før.

Aftensmåltidet har en stærk kulturel forankring, og er noget, 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. Der er en stigende tendens særligt blandt kvinder og yngre forbrugere til at have kødfrie dage og inkludere flere grøntsager og bælgfrugter i maden. Men generelt set har både grøntsager, bælgfrugter, kød og fisk en central rolle i danskernes aftensmad, hvor otte ud af ti fik minimum én type af disse fødevarer til aftensmad dagen før, mens mejeriprodukter indgik i halvdelen af måltider. Dette gjorde sig ligeledes gældende i 2022. Skal der nye og anderledes retter og råvarer på danskernes middagsborde er det vigtigt, at de først og fremmest er 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 online spørgeskemaundersøgelse gennemført af Voxmeter for Landbrug og Fødevarer blandt danskere i aldersgruppen 18-80 år. Undersøgelsen er gennemført fire gange i 2023 med samme spørgeskema, hhv. februar, maj, september og november. Eftersom man kun kan deltage én gang pr. år, har 4000 danskere deltaget alt i alt hen over året. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

Deltagerne er alle medlemmer af Voxmeters forbrugerpanel og bliver her inviteret til en undersøgelse om mad og drikke. Deltagerne får ikke af vide, at Voxmeter gennemfører undersøgelsen på vegne af Landbrug & Fødevarer. I hver af de fire bølger er interviewene fordelt hen over ugen, således der både er gennemført interview på hverdage og i weekenden.

Deltagerne bliver i undersøgelsen spurgt om, hvad de har fået til 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. Undersøgelsen fortsætter derefter med at spørge specifikt ind til aftensmaden, fx hvilke typer fødevarer, der var med i retten og hvordan man vil beskrive retten.

Billeder på forsiden er fra pexels.com fotograf; Flo Dahm.