

Mange danskere vil gerne spise flere grøntsager, men vaner og manglende viden kan spænde ben for de gode intentioner

30. november 2022

Mange danskere vil gerne spise flere grøntsager, men vaner og manglende viden kan spænde ben for de gode intentioner.

Med støtte fra Produktionsafgiftsfonden for frugt og gartneriprodukter sætter Landbrug & Fødevarer i denne analyse fokus på danskernes brug af grøntsager i aftensmaden og kigger bl.a. nærmere på, hvad der skal til, for at få flere grøntsager på tallerkenen blandt de forbrugere, der spiser kød til aftensmad hver dag. Analysens indsigter er baseret på en kvalitativ undersøgelse af udvalgte forbrugeres indkøb og tilberedning af grøntsager, som Epinion har gennemført for Landbrug & Fødevarer i foråret 2022. For at perspektivere den kvalitative undersøgelse inddrages resultater fra forskellige befolkningsundersøgelser i 2021 og 2022.

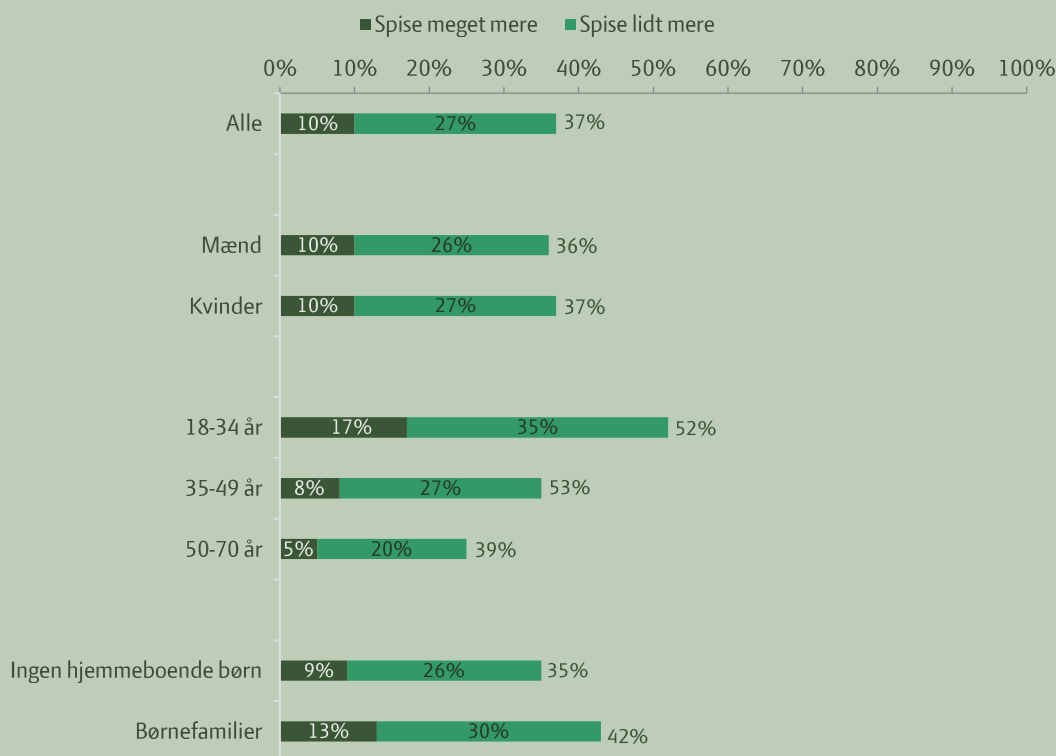
De vigtigste indsigter er:

- Dansk madkultur er for størstedelen præget af forskellige retter, der er velkendte, velsmagende, mættende og nemme at tilberede. Gerne på max. 30 minutter og uden brug af opskrift. Ved tanken om at inkludere en ekstra grøntsag i aftensmaden, aktiveres formodningen om, at dette vil gøre madlavningen mere tidskrævende og involvere flere redskaber end ellers.
 - Det er derfor essentielt, at inklusionen af en ekstra grøntsag i retten er nemt at gøre i praksis uden mange nye trin og redskaber, som tager kostbar tid. En mulig løsning kan her være, at den ekstra grøntsag bliver tilberedt på samme måde som det kød eller plantefars, der indgår i retten, så man ikke skal have nye gryder i gang eller måske være nødt til også at tænde ovnen.
- Grøntsager spiller allerede en vigtig rolle i mange danskers aftensmad. Flere end syv ud af ti fik mindst én grøntsag som en del af deres aftensmad dagen før. Det er dog ofte de samme typer, der går igen: tomat, løg, agurk, salat og gulerødder. De passer ind i de velkendte retter, og der er stor grad af rutine involveret i indkøb og tilberedning.
 - Når indkøbet for mange foregår "på rutinen", kan ideer og inspiration til nye grøntsager i retten (eller nye måder at tilberede velkendte grøntsager) med fordel ske i selve indkøbssituationen. Knap hver fjerde dansker har nemlig svært ved at komme i tanke om de mange muligheder, når de står i butikken. Dette peger på, at inspiration skal være så tæt på den faktiske situation som muligt, ellers glemmer man det igen, når det skal gå hurtigt i hverdagen.
- I den kvalitative undersøgelse bliver deltagerne udfordret, da de bliver bedt om at inkludere en grøntsag, som de ikke plejer at bruge i retten. Her blotlægges en mangel på viden om andre grøntsager, end dem, man plejer at bruge. Der er både tvivl om smagen, såvel som hvordan en ny grøntsag kan blive tilberedt og indgå i middagsmaden på en god måde. At maden er velkendt og velsmagende er nemlig essentielt for mange. Favoritretter er favoritter af en grund – og en ny og anderledes grøntsag må ikke "kompromittere" det, som man kender og elsker. Især børnefamilier kan have denne udfordring.
 - For at imødekomme dette, kan det anbefales at inkludere oplysninger om smag til grøntsagen – og gerne også hvilke retter, netop denne grøntsag kan være god i. At grøntsagen er smagsneutral eller har en mild og måske endda sød smag, kan i denne sammenhæng være et plus, da den så har potentiale til helt at "forsvinde" i favoritretten. Så oplever husstandens medlemmer ikke, at det smager anderledes, end det plejer.

Flere grøntsager til danskerne – men hvordan?

De senere år har madkulturen været under gradvis forandring. Tidligere undersøgelser har vist os, at mere end halvdelen af forbrugerne tænker over bæredygtighed, når de køber mad og drikke, og ligeledes er mere end halvdelen villige til at ændre deres vaner og adfærd af hensyn til klima, miljø eller bæredygtighed. I en undersøgelse gennemført af Norstat for Landbrug & Fødevarer i maj 2022 er det flere end hver tredje dansker, der forventer i fremtiden at spise mere mad, der kommer fra planter. Særligt yngre danskere har denne forventning. Blandt danskere under 35 år er det hver anden, der forventer at spise mere i fremtiden.

Figur 1: Spg. Tror du, at du i fremtiden vil spise mere eller mindre mad og drikke, der er lavet af planter / kommer fra planter?



Kilde: Norstat for Landbrug & Fødevarer maj 2022. Base n=1005, heraf Mænd n=503, Kvinder n=502, 18-34 år n=327, 35-49 år n=286, 50-70 år n=392, Ingen hjemmeboende børn n=717, Børnefamilier n=288. Procentandele for svarmulighederne er afrundet. Spørgsmålet har desuden inkluderet svarmulighederne "Spise ca. det samme", "Spise lidt mindre", "Spise meget mindre" samt "Ved ikke".

Vi ser dog også samtidig, at mange oplever, at det kan være besværligt og tidskrævende at tilberede det grønne i en travl hverdag, at plantebaseret mad tit opleves som for ensformigt med de samme smage igen og igen, samt at det kan være svært at få plantebaseret mad til at smage så godt som den mad, man plejer at spise. Noget tyder derfor på, at nogle forbrugere – trods gode intentioner – kan have brug for hjælp til at få flere grøntsager og planter i deres aftensmad.

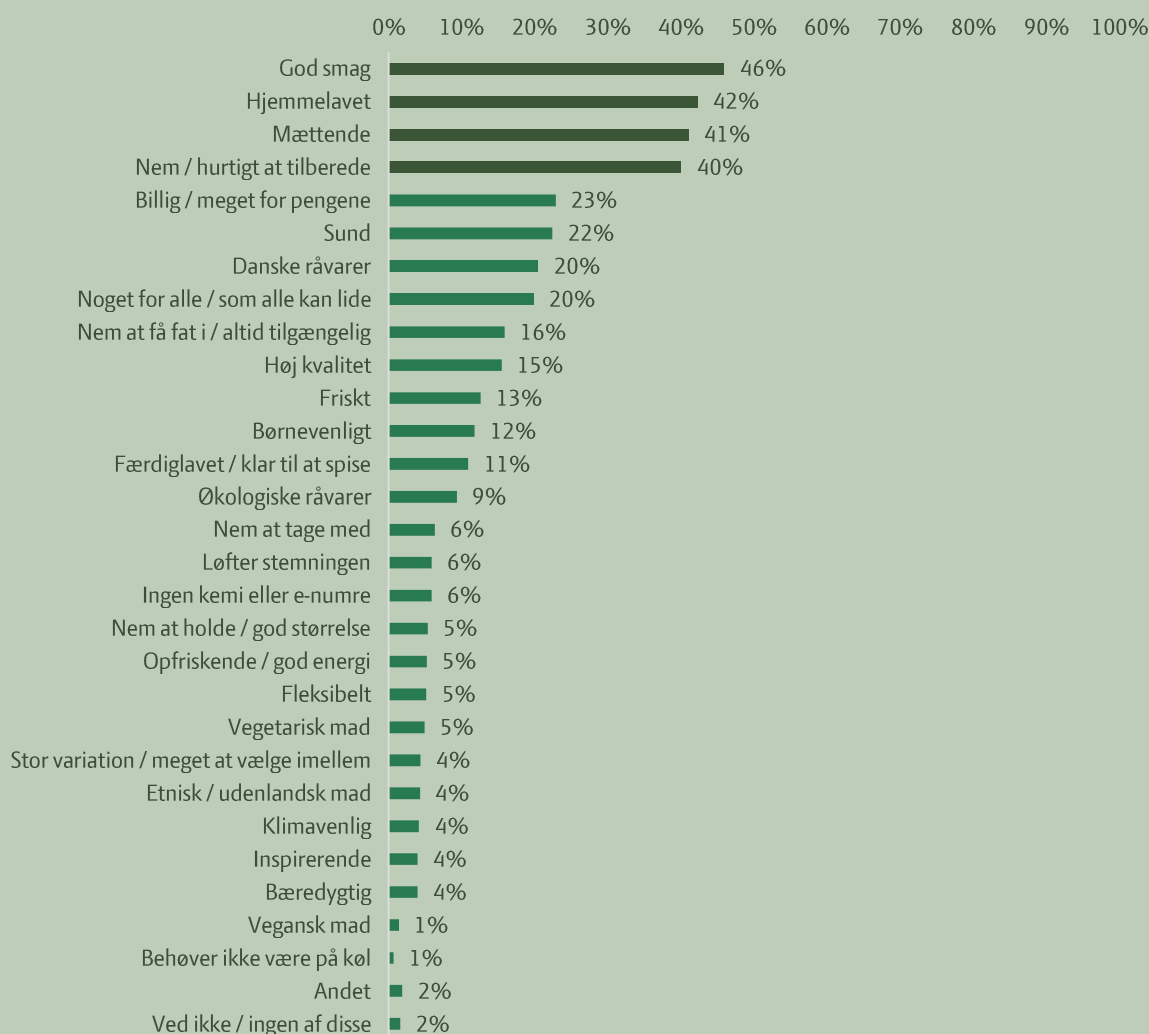
Med støtte fra Produktionsafgiftsfonden for frugt og gartneriprodukter har Landbrug & Fødevarer derfor undersøgt nærmere, hvordan afsætningen af grøntsager kan øges mere i fremtiden. Analysen bygger på en kvalitativ undersøgelse om køb og tilberedning af grøntsager gennemført af Epinion for Landbrug & Fødevarer i juni 2022. Her er 12 udvalgte forbrugere blevet fulgt af en interviewer rundt i butikken, mens der handles ind til dagens aftensmad, og bagefter er de blevet interviewet derhjemme, mens de tilbereder aftensmaden. For at komme nærmere, hvordan danskerne kan hjælpes til at få flere grøntsager på tallerkenen, har den kvalitative undersøgelse fokuseret på forbrugere, der spiser kød til aftensmad hver

dag, og har et ønske om at spise flere grøntsager. Dette fokus er lagt for ikke at falde i "fælden" med at undersøge vaner og adfærd blandt en gruppe forbrugere, der allerede har et bredt og alsidigt repertoire af grøntsager og planter. Hensigten er i stedet at kigge på den brede gruppe af forbrugere, der kan have svært ved at spise mere grønt, end de gør nu, på trods af hensigter, ønsker og gode intentioner. Hvordan kan disse forbrugere hjælpes til at medtage flere – og gerne andre typer – grøntsager i deres indkøb til aftensmaden? For at perspektivere indsigterne fra den kvalitative undersøgelse inddrages løbende resultater fra repræsentative befolkningsundersøgelser gennemført i 2021 og 2022.

Aftensmaden skal smage godt, mætte og helst kun tage 30 min. at tilberede

Vi ved fra undersøgelser om danskernes madkultur, at det ofte er de samme retter, der spises igen og igen. De mest udbredte retter inkluderer bl.a. kyllingefilet, lasagne, pastaretter, pizza, burger, frikadeller eller krebinetter/karbonader, rugbrødsmadder, gryderetter, supper og grøn salat. Hvorfor lige netop disse typer retter er blandt favoritterne, kan der være mange grunde til. Spørger vi danskerne, hvordan de vil beskrive aftensmaden dagen før, vælger fire ud af ti beskrivelserne "God smag", "Hjemmelavet", "Mættende" og "Nem/Hurtig at tilberede".

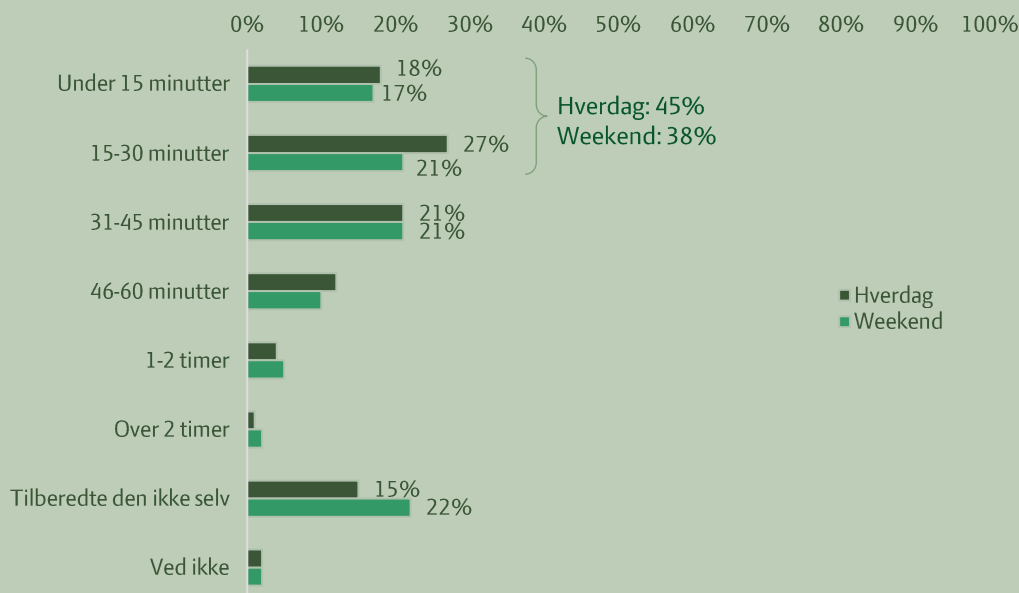
Figur 2: Hvordan vil du beskrive din aftensmad i går?



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer Madtracker Q1 2020 til og med Q3 2022, n=10.733 (fik aftensmad dagen før).

Og netop "hurtig og nem at tilberede" er noget, der gør sig gældende for en del forbrugere, særligt i hverdagen. Inden for det seneste år er det hele 45 pct., der brugte max. 30 minutter på at tilberede aftensmad i hverdagen. Dette faktum er væsentligt, når det gælder inddragelsen af flere grøntsager i retterne: Kan det så stadig gøres på 30 minutter?

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: Epinion for Landbrug & Fødevarer september 2021-2022, base hverdag n=2237 og weekend n=1664. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

I den kvalitative undersøgelse giver deltagerne også udtryk for, at madlavningen skal være nem og ukompliceret. Derfor veksler mange mellem et repertoire af retter, som de kan på rutinen. Disse retter er ofte kendetegnet ved at have få trin, involvere få redskaber og er ofte noget, der kan klares uden at kigge i en opskrift. På denne måde kan indkøbet af råvarer til dagens aftensmad også foregå nemt, hvor man hurtigt finder de ingredienser, man skal bruge til den ret, man er vant til at tilberede.

"Hvis jeg har god tid, så planlægger jeg noget der tager lidt længere tid. Men i hverdagen, der må det gerne gå lidt tjept!
(Mand, 42 år, større by)

"Madlavningen foregår typisk på rutinen. Jeg bruger ikke så meget opskrifter til de her retter, dem kender vi godt og jeg smager bare til."
(Mand, 35 år, større by)

Og for netop at få barriererne for at inddrage flere grøntsager mere frem i lyset, bliver hver deltager under interviewet stillet den opgave at skulle inddrage en grøntsag til aftensmaden, som de ikke normalt bruger til retten. Dette for at se, hvordan forbrugeren reagerer, navigerer og ikke mindst prioriterer, når "autopiloten" bliver slået fra for en kort stund. Her bliver det i interviewene hurtigt klart, at dette er en svær opgave, som sætter mange tanker i gang og blotlægger tvivlsspørgsmål. Først og fremmest rammer dog netop behovet for, at madlavningen i hverdagen skal være nem og hurtig i kombination med, at den færdige aftensmad er noget, som alle i husstanden kan lide. Hvis der skal bruges flere grøntsager i retten, forventer deltageren med det samme, at dette vil give flere trin i tilberedningen af aftensmåltidet, samt involvere flere redskaber, der skal rengøres bagefter. Og så går der hurtigt ekstra tid med at lave mad.

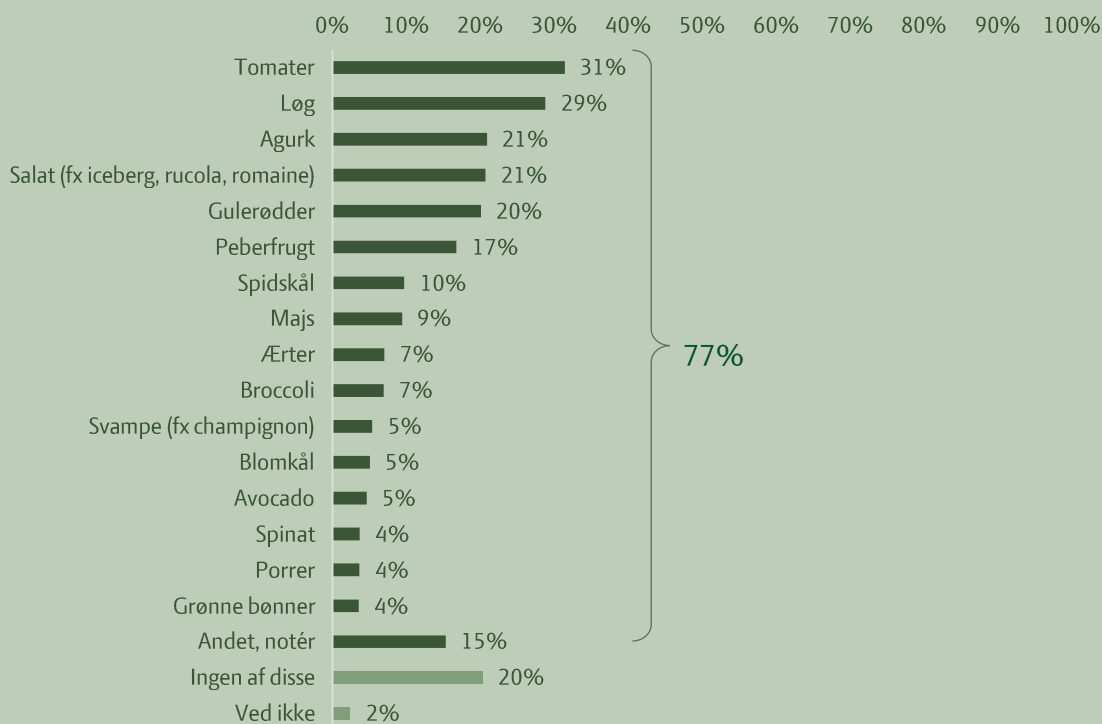
Noget tyder derfor på, at selve tanken om at inddrage flere grøntsager i retten umiddelbart for nogle forbrugere straks forbindes med ekstra tid og besvær, som mange ikke har eller er villige til at ofre i hverdagen. Denne barriere ses særligt hos børnefamilier i undersøgelsen, hvor tid i hverdagen er knap samtidig med, at maden skal stå på bordet på et fast tidspunkt tidligt på aftenen.

"Madlavningen skal foregå på under 20 minutter. Og noget der skal skrælles helt vildt, det vil tage tid at tilberede. Særligt hvis det så også skal ned i et kartoffelfad med nogle løg og andre ting. Det må ikke være besværligt – og det gælder også grøntsager!"
(Mand, 57 år, større by)

Grøntsager er allerede en vigtig del af aftensmaden i mange hjem, men det kan være svært at variere det faste repertoire

Grøntsager spiller allerede en stor rolle i mange danskeres aftensmad. I en repræsentativ undersøgelse gennemført i september 2022, er det hele 77 pct. blandt danskerne, der har fået minimum én grøntsag som en del af den aftensmad, de fik at spise dagen før. Særligt tomat og løg indgår i en del retter, men også agurk, salat og gulerødder er med på bordet i mange hjem.

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



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer september 2022, n=957 (fik aftensmad dagen før). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

Under indkøbsturen i Epinions kvalitative undersøgelse giver deltagerne da også udtryk for at have et fast repertoire af grøntsager, som de har kendskab til og anvender i deres madlavning igen og igen. De ved, hvordan det smager, hvordan de udvælger 'den bedste' fx tomat eller broccoli i supermarkedet, hvordan den skal tilberedes eller udkæres for at passe i retten, og hvordan den skal opbevares. Alle deltagere har da også lagt én eller flere af deres vante grøntsager i kurven, når de bliver stillet opgaven at inddrage en ekstra grøntsag, som de ikke plejer at bruge til retten.

Når deltagerne så bliver bedt om at inkludere en grøntsag, som de ikke plejer at bruge i retten, blotlægges en udbredt mangel på viden om andre grøntsager, end lige netop dem, man plejer at bruge. Deltagerne udtrykker stor tvivl om, hvordan en anden grøntsag kan indgå i retten på forskellige måder, hvordan den mon skal tilberedes, eller hvordan den vil smage i retten – og ikke mindst om familien kan lide den smag. Netop den gode smag er essentielt for mange: Det skal smage lige så godt, som det plejer, så grøntsagerne ikke forstyrrer eller ødelægger smagen i de velkendte måltider. Ender det med et måltid, som ikke længere smager, som det plejer, oplever forbrugeren, at det er spildt – spild af tid, spild af råvarer og vigtigst af alt: Spild af penge.

*"Jeg ville aldrig vælge en grøntsag i supermarkedet, jeg ikke havde kendskab til eller uden at have smagt det før. Det synes jeg er for dyrt at eksperimentere med. Så skulle det være via en måltidskasse eller Too Good To Go. På den måde bliver der ikke brugt særskilt penge på den, hvis det er en fiasko."
(Mand, 57 år, mindre by)*

Barrieren om manglende kendskab til andre grøntsager end dem, man plejer at bruge, så vi også i en repræsentativ undersøgelse om brugen af forskellige grøntsager og bælgfrugter i november 2021. Her nævner knap hver fjerde dansker, at det er svært at komme i tanke om de mange muligheder, når man står i butikken. 21 pct. nævner, at der er mange grøntsager og bælgfrugter, som de ikke ved, hvordan man tilbereder og 19 pct. peger på, at der er mange grøntsager og bælgfrugter, som man ikke kender. Barrieren om manglende kendskab er således ikke én, der er opstået unikt i den kvalitative undersøgelse, men ses bredt blandt hver femte dansker i gennemsnit.

Figur 5: Spg: "Andre har udtalt nedenstående udfordringer i forbindelse med at spise grøntsager og bælgfrugter. Er der nogle af disse, som du er enig i, er en udfordring for dig? Gerne flere svar":



Kilde: Epinion for Landbrug & Fødevarer nov. 2021 n=1508. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Favoritretterne må ikke blive "kompromitteret" af en ny grøntsag med anderledes smag og tekstur

Når der spørges mere ind til tvivlen om smagen, og hvordan andre grøntsager kan passe ind i favorit-retten, giver en del deltagere udtryk for at være åbne over for at tilføje flere grøntsager i deres måltider, men ikke hvis det går på kompromis med den smag, de allerede kender og elsker ved deres favoritretter. Særligt børnefamilier oplever, at det kan være en udfordring at få grøntsagerne til at passe ind i børnevenlige retter, uden at det forstyrrer smagen af måltidet. Andre betragter flere af deres velkendte måltidsretter som "hellige", og er derfor ikke meget for at eksperimentere med de nye smage, som grøntsagerne måske tilføjer i disse retter – og slet ikke i hverdagen, hvor alt skal gå stærkt, og maden helst skal stå på bordet efter 30-45 minutter. At købe en grøntsag med en smag, de ikke allerede kender, opleves som et 'gamble' med aftensmaden, som man ikke er villig til at risikere.

*"Lasagne er en ret jeg ikke synes, man skal lave for meget om på. Hvis man skal have flere grøntsager i, så skal det være i noget helt andet, man ikke er vant til at lave, så kunne det være spændende."
(Kvinde, 34 år, mindre by)*

*"Enten skal grøntsagerne skæres i så store stykker, så man kan pille det fra, ellers skal det skæres så småt, at man ikke kan smage det, så det ikke bliver opdaget."
(Kvinde, 45 år, større by)*

En del af barrieren omkring smag og konsistens handler om manglende viden om 'smagsneutrale grøntsager', der kan inkluderes i de forskellige retter uden at ændre væsentligt på smagen. Et eksempel er revet gulerod i kødsovsen, som nogle af deltagere i undersøgelsen allerede har implementeret som en del af deres spaghetti- eller lasagne-ret. Her savnes vejledning og tips til tilberedning, smagssammensætning og ikke mindst opbevaring. Forbrugerne er bevidste om, at de ikke kan have friske grøntsager "på lager" i en længere periode på samme måde, som de kan med fx bacon eller frosne grøntsager. Det betyder i flere tilfælde et fravalg af den friske grøntsag, eller at grøntsagen i stedet købes på frost, glas eller dåse.

For at springe ud i at bruge flere og evt. nye slags grøntsager efterspørges mere vejledning om grøntsagernes smag og tilberedningsmetoder. En viden, der skal være til stede i indkøbssituationen, hvor der træffes beslutning om valg af grøntsager til aftensmaden, og hvor det tit går stærkt med indkøb af faste, vante råvarer uden at kigge i opskrifter først. For nogle forbrugere kan denne viden om grøntsager også være i tilbudsavisen eller tilbuds-appen, som flere deltagere giver udtryk for at anvende ifm. planlægningen af deres indkøbstur.

Tips og tricks til tilberedning og inddragelse af flere grøntsager i favoritretterne skal gerne fokusere på blot én ændring – én anderledes måde at tilberede – eller tage udgangspunkt i forbrugerens formodning om, at retten risikerer at blive 'ødelagt', hvis der inkluderes en grøntsag, der ændrer smagen eller konsistensen på retten. Budskaber som fx "Går godt til kødsovs" eller "Grøntsagen har en neutral smag, der passer ind i de fleste retter", kan her være med til at skabe mere tryghed om brugen af flere (og anderledes) grøntsager i danskernes favoritretter.

*"Madlavningen er lidt det samme hver dag. Jeg mangler fantasien til, hvad jeg kan gøre anderledes end jeg plejer. Opskrifter har ofte det hængeparti, at vi begge er lidt kræsne. Hvad nu hvis der var nogle opskrifter her ved køledisken? Så kunne man blive inspireret og købe ind efter det. Jeg synes bare tit, at det kræver så mange forskellige ting, der skal i retten."
(Kvinde, 57 år, større by)*

10 bud: Sådan hjælpes forbrugerne til flere grøntsager i hverdagsmaden

Dansk madkultur er for størstedelen præget af forskellige retter, der er velkendte, velsmagende, mættende og nemme at tilberede, gerne på max. 30 minutter og uden brug af opskrift. Her veksler mange mellem et fast repertoire på 12-15 retter, som tilberedes igen og igen. Og selv om mange danskere gerne vil spise flere grøntsager, kan det for nogle være svært at ændre på vanerne. Skal der flere grøntsager på danskernes tallerkener, kan det derfor anbefales at tage udgangspunkt i den etablerede vane frem for at forsøge at ændre den. For når "autopiloten" nu er så svær at ændre, kan en mulig løsning være netop at tage udgangspunkt i en velkendt ret med en nem tilberedning, og tilføje en mildt smagende grøntsag, der kan give mæthed og fylde i retten. Smager det, som det plejer, er det stadig den ret, som familien elsker. Der er blot skruet ekstra godt op for det grønne.

Det kan samtidig anbefales at tilberedningen af den "nye" grøntsag foregår på samme måde som kødet: Hvis det steges i tern på panden, så steges grøntsagen også i tern på panden. Hvis det hakkede kød kommer i kødsovsen eller gryderetten, så rives gulerødder eller squash med i kødsovsen. For nogle kan sådanne tiltag måske lyde kedeligt. Men her er det vigtigt at holde sig for øje, at madlavningen for mange skal være nem og problemfri, og gerne føre til velsmagende mad på bare 30 minutter. Opleves det, at det med inklusionen af en ny grøntsag hverken tager længere tid eller smager anderledes, kan det have potentiale til at blive en ny version af de kendte favoritter. Særligt hvis retten med f.eks. den samme pakke hakkede kød eller plantefars nu varer til to stk. lasagne i stedet for én, fordi tilføjelsen af en ekstra type grøntsag er med til at give både fylde og mæthed og dermed samtidig får retten til at vare længere.

I udviklingen af grønnere, mere planterige versioner af kendte favoritter kan der med fordel skæves til nedenstående ti råd for at bringe retterne så tæt på forbrugernes vaner, behov og hverdag som muligt:

1. Retten skal gerne ligne det, man er vant til.
2. Retten skal gerne smage, som den plejer.
3. Retten skal være så nem at tilberede som muligt.
4. Retten skal helst kunne laves uden brug af opskrift.
5. Det skal være en lettilgængelig grøntsag, der integreres i retten.
6. Det skal være en mættende grøntsag, der integreres i retten.
7. Der må maks. være et krydderi/urt pr. ret.
8. Retten skal være børnevenlig.
9. Grøntsagen skal kunne tilberedes på samme måde som kødet i retten.
10. Der må maks. bruges ét ekstra redskab i tilberedningen af retten.

Med udgangspunkt i disse "ti bud" har Landbrug & Fødevarers sensoriker udviklet 10 retter, hvor mængden af kød i opskriften halveres, og der i stedet inkluderes en ny grøntsag i tilsvarende mængde. De ti retter er valgt ud fra forskellige undersøgelser gennem årene, hvor danskerne har svaret på, hvilke retter der typisk bliver spist til aftensmad. Der er her blevet kigget på populære retter, som deltagerne har angivet som "hjemmelavet" eller "delvist hjemmelavet". Derfor er de valgte ti retter ikke nødvendigvis top-10 mest populære i gennemsnit. Men de er alle nogle, som 1) forbrugerne selv tilbereder derhjemme, 2) indeholder kød, 3) kan tilberedes nemt og 4) har potentiale til at blive justeret til grønnere, mere planterige versioner. De nyudviklede justeringer af disse retter er ikke en del af denne markedsanalyse, men kan findes på Landbrug & Fødevarers hjemmeside for opskrifter, voresmad.dk

Om analysen

Analysen er en del af projektet "Flere grøntsager til danskerne", som er finansieret af midler fra Produktionsafgiftsfonden for frugt og gartneriprodukter i 2022. Indsigter i markedsanalysen er baseret på en kvalitativ undersøgelse gennemført af Epinion for Landbrug & Fødevarer i maj-juni 2022. I undersøgelsen blev 12 forbrugere interviewet på indkøbsturen og i forbindelse med madlavning til aftensmaden. Interviewpersonerne blev alle udvalgt efter følgende kriterier:

Spredning på demografiske parametre:

- Mænd og kvinder i alderen 30-60 år
- God blanding af husstandstyper: Singler, parforhold uden børn og børnefamilier
- Geografi: Bosat i hhv. større eller mindre by

Alle deltagerne skulle:

- Være ansvarlig eller medansvarlig for at handle dagligvarer til husstanden
- Stå for madlavningen min. ugentligt
- Spise kød som del af aftensmåltidet alle syv dage om ugen
- Have én af de mest populære hverdagsretter på menuen min. månedligt
- Være interesseret i at spise flere grøntsager

For at perspektivere den kvalitative undersøgelses indsigter er der i analysen inddraget fund fra forskellige kvantitative undersøgelser gennemført i 2021 og 2022:

- Landbrug & Fødevarers undersøgelser om madkultur gennemført af Epinion for Landbrug & Fødevarer, der er gennemført fire gange i 2020 og 2021, samt tre gange i 2022. I hver undersøgelse deltager omkring 1000 danskere ml. 18-80 år, og data er nationalt repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse. Ikke alle spørgsmål bliver stillet i alle bølger, hvorfor basestørrelser på aggregeret data kan variere. Spørgsmålet om grøntsager til aftensmad er fra seneste undersøgelse i september 2022.
- Norstat for Landbrug & Fødevarer maj 2022 om planterig og plantebaseret mad. I denne undersøgelse deltog 1005 danskere ml. 18-70 år. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.
- Epinion for Landbrug & Fødevarer november 2021 om grøntsager. I denne undersøgelse deltog 1508 danskere ml. 18-80 år. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder, region og uddannelse.

Billedet på forsiden er fra pexels.com, fotograf Sarah Chai.