



Danskernes aftensmad i 2024 beskrives som velsmagende, hjemmelavet og mættende

Ernæring & Forbrugeranalyse
Februar 2025

Danskernes aftensmad i 2024 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 pizza, en ret med kylling, eller rugbrød. På de efterfølgende pladser på listen over de mest populære retter blandt danskerne finder vi bøf, forskellige pastaretter samt burger.*
- 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.*
- Tilberedningen af aftensmaden skal ofte gå hurtigt, og halvdelen af de danske forbrugere brugte maks. 30 minutter på at tilberede den.*
- 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, kartofler 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.*

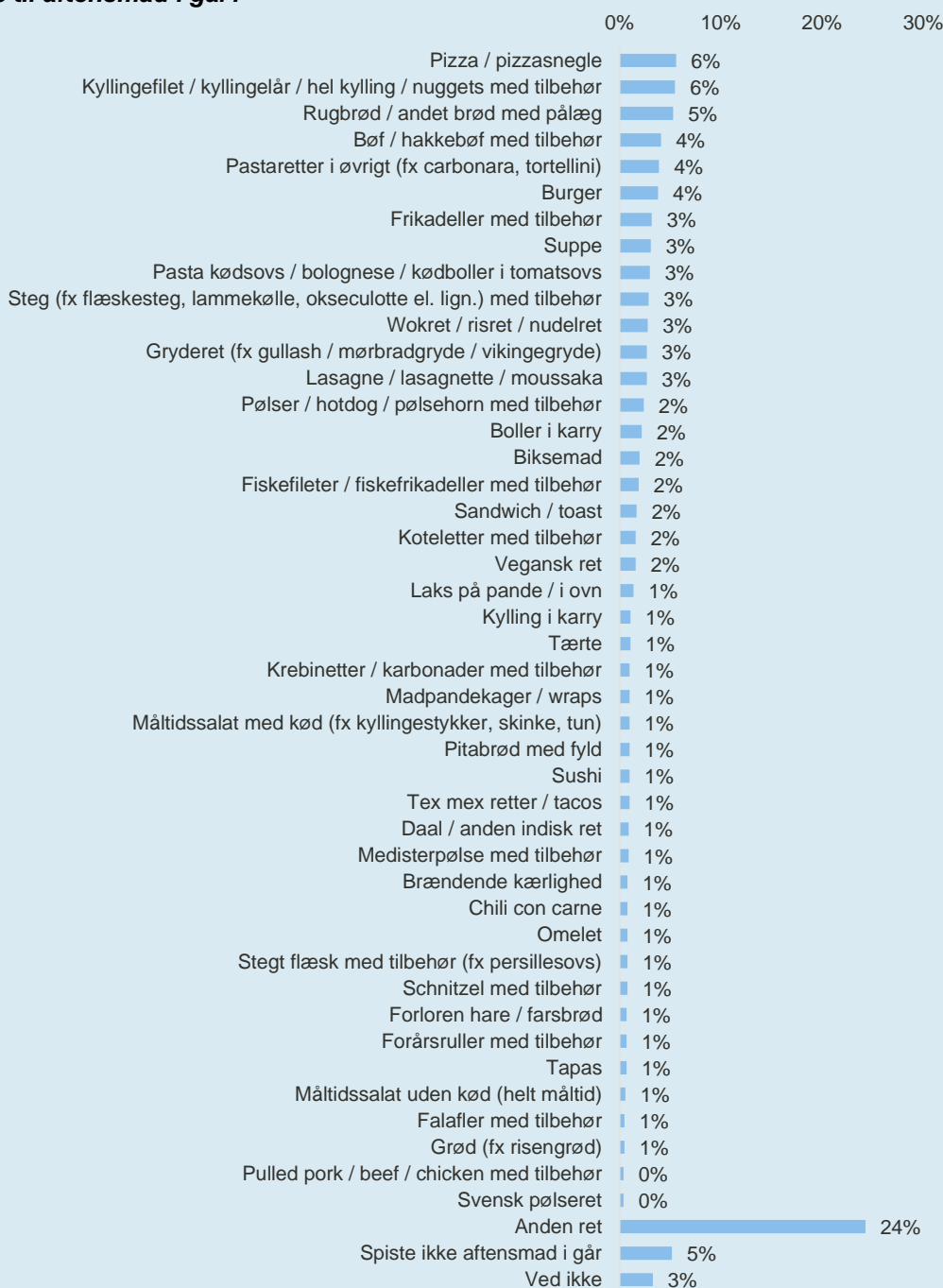
Aftensmaden er en hjørnesten i danskernes madkultur

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 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 2024. Fire gange har Landbrug & Fødevarer haft Voxmeter til at gennemføre 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 2024, maj 2024, august 2024 samt november 2024. Hvad bestod danskernes aftensmad så typisk af i 2024? Her ser vi, at forskellige retter med pizza, kylling, rugbrød, bøf og pastaretter topper listen over retter. Længere nede finder vi burger, suppe, pastaretter, steg, samt forskellige retter med pølser. 5 pct. af forbrugerne spiste ikke aftensmad i går.

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?



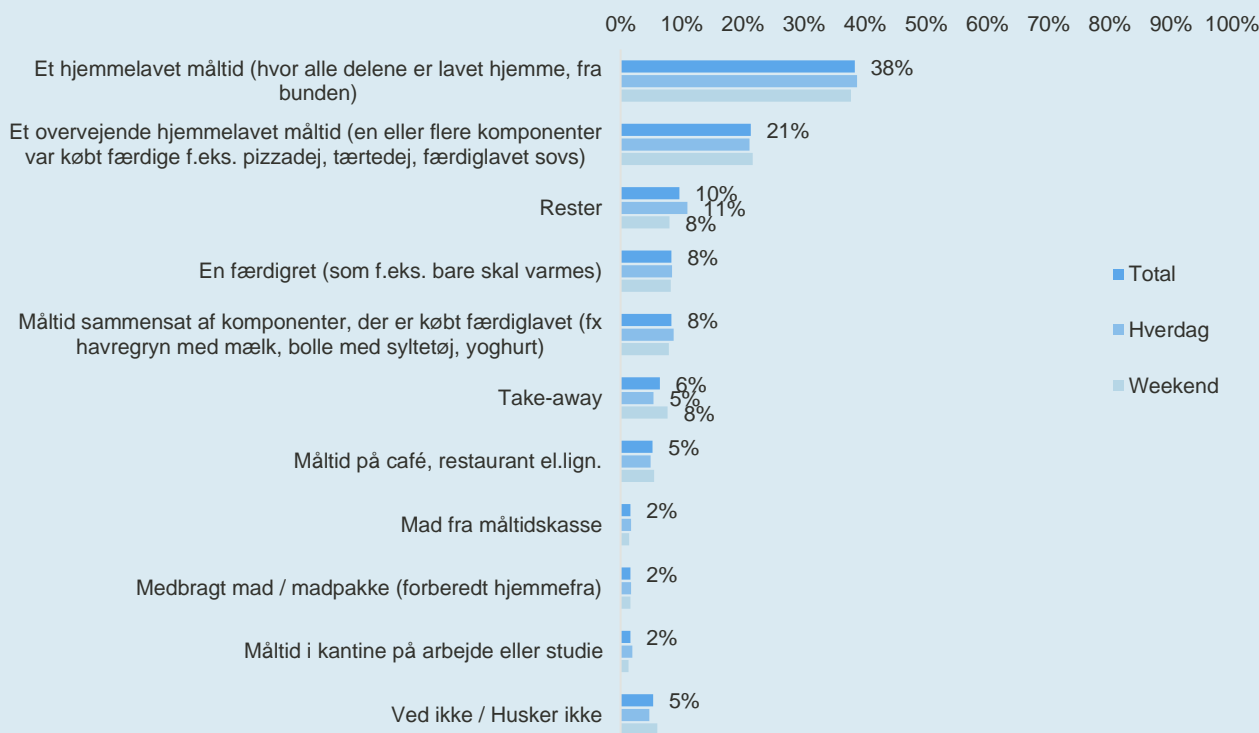
Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2024 n=4000. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

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 7 pct. af de 18-29-årige angiver at have spist burger til aftensmaden dagen før. Også pizza, pastaretter, suppe, boller i karry, kyllingefilet, falafler samt daal/indiske retter er populært blandt de yngre forbrugere. Den populære ret pasta med kødsovs er især på middagsbordet hos de 40-49-årige. De 60-70-årige spiser derimod i langt højere grad rugbrød samt frikadeller til aftensmad, hvilket udgjorde henholdsvis 7 og 5 pct. af aftensmadstallerkenerne blandt denne aldersgruppe. Blandt børnefamiliernes favoritter finder man især pizza, burger, pasta med kødsovs, suppe, lasagne og forskellige wokretter.

Aftensmaden beskrives oftest som hjemmelavet

Undersøgelsen fortsætter derefter med at sætte fokus på aftensmaden blandt de 95 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 på en restaurant, cafe eller lignende og 2 pct der fik mad fra en måltidskasse. Der er her ikke meget forskel på weekend- og hverdagsaftener. Resterne bliver i højere grad spist i hverdagene, men det for takeaway gælder, at flere har fået takeaway en weekendaften sammenlignet med en hverdagsaften.

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



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2024 n=3790. (fik aftensmad), hverdag n=2062. weekend n=1728. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

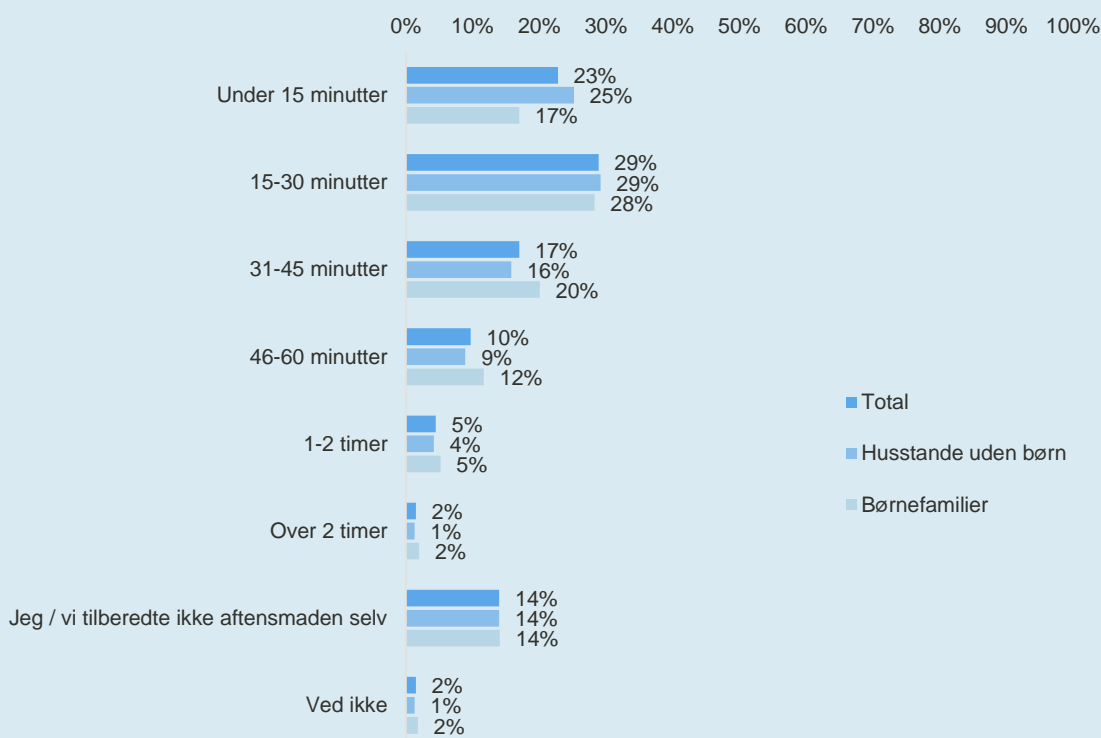
Det er i høj grad de unge, som beskriver deres måltid som helt sammensat af komponenter, såsom havregryn med mælk eller en bolle med tilbehør. Mens det gælder for 11 pct. af de 18-29-årige, der beskriver aftensmad som dette, gælder det omvendt kun 4 pct. af danskere over 71 år. Det er også de unge, der i højere grad får takeaway, mad fra måltidskasser samt mad i kantiner på arbejde eller studiet. Omvendt er det i højere grad de ældre forbrugere, som beskriver aftensmaden som helt hjemmelavet med alle dele lavet fra bunden.

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, et takeaway måltid, eller mad fra måltidskasser, mens de i mindre grad end andre fik en færdigret dagen før.

Halvdelen bruger max 30 minutter på madlavning fra start til slut

Tilberedningen af aftensmaden skal ofte gå hurtigt. I 2024 brugte 52 pct. i gennemsnit max 30 minutter på at tilberede aftensmaden dagen før – immervæk fra ingredienserne blev taget ud af køleskabet eller indkøbsposerne, til den færdige mad stod på middagsbordet. På trods af at børnefamilier i mange undersøgelser giver udtryk for at være pressede på tid, er det tankevækkende nok kun 45 pct., der dagen før brugte max 30 minutter på madlavningen. Omvendt er der lidt flere i husstande med hjemmeboende børn, hvor der dagen før blev brugt enten 31-45 minutter eller 45-60 minutter 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.

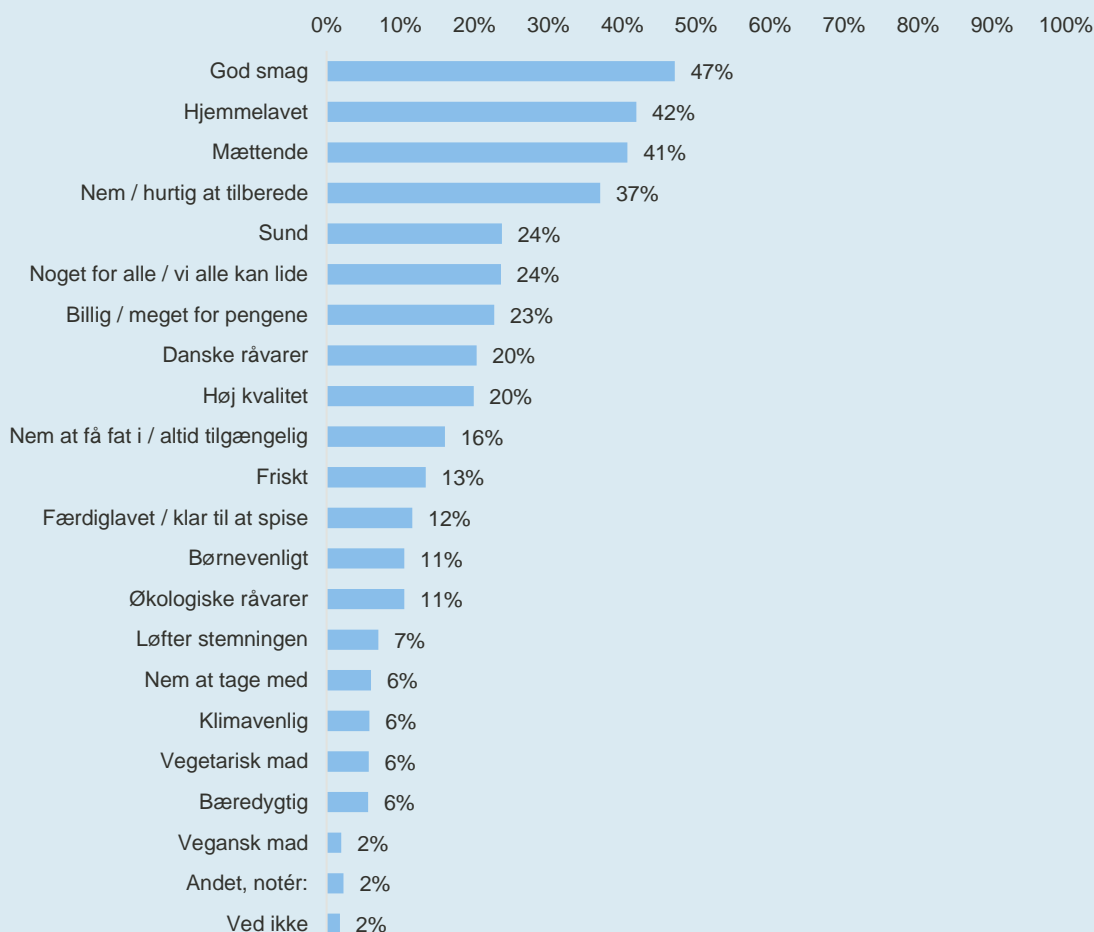


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2024 n=3790 (fik aftensmad dagen før) heraf børnefamilier n=1098 og husstande uden børn n=2693. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Smag er det vigtigste ved valg af aftensmad

Forbrugere, der fik aftensmad dagen før, karakteriserer den oftest med ord som at smage godt, være hjemmelavet, mættende samt at være nem og hurtig at tilberede. Omvendt spiller klima og bæredygtighed kun en mindre rolle (begge nævnes af 6 pct.), mens danske råvarer har relativt stort fokus (nævnes af 20 pct.). Dette billede stemmer overens med tidligere års undersøgelser.

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



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2024 n=3790 (fik aftensmad dagen før). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

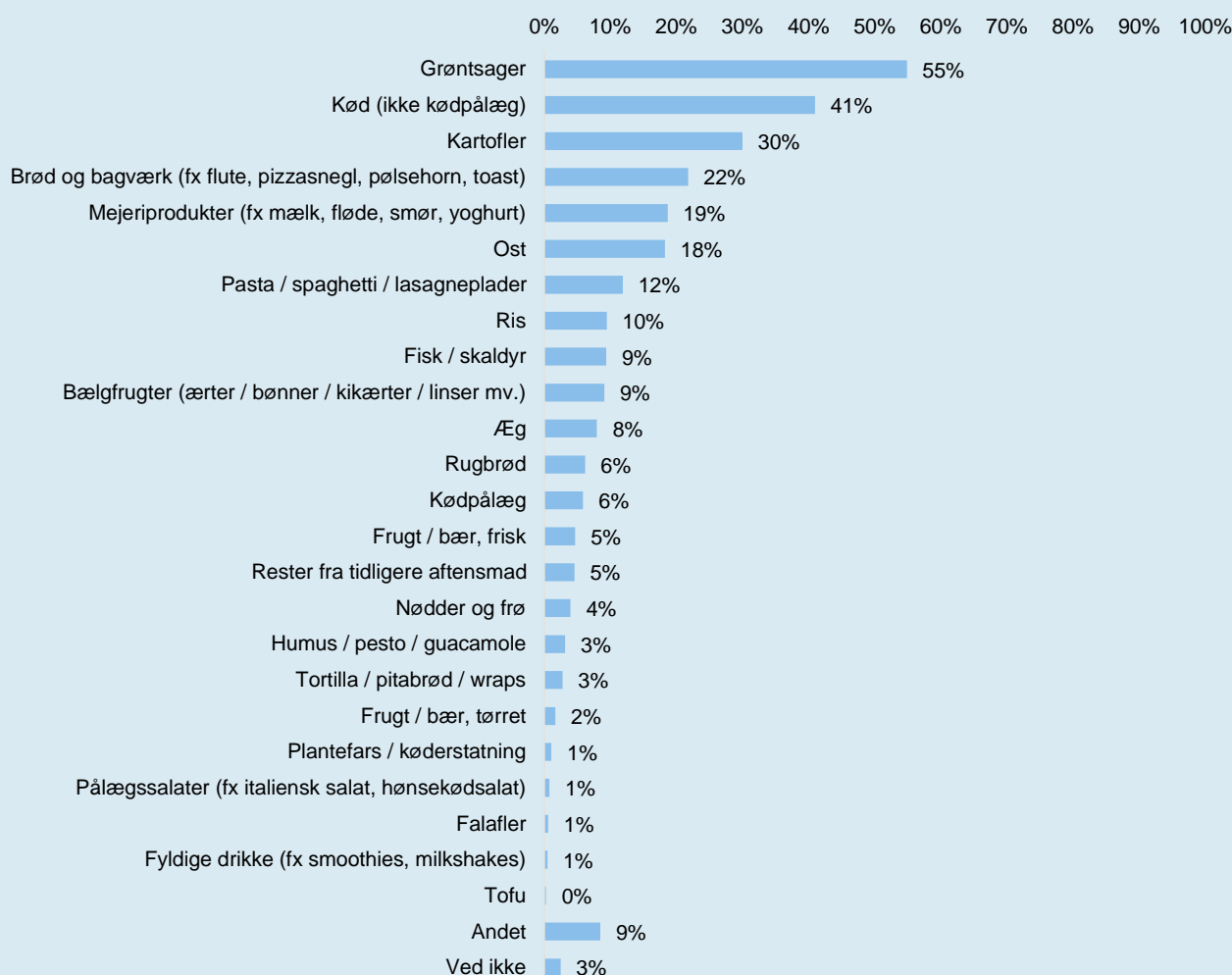
Ser vi nærmere efter, er det oftere de yngre forbrugere, der beskriver deres aftensmad som vegetarisk, nem at få fat i samt nem at tage med. De 30-49-årige karakteriserer oftere aftensmaden som billig/meget for pengene, børnevenlig, nem at få fat i samt nem at tage med. Den gode smag, mættende, hjemmelavet og friskt er især de ord, som 40-49-årige bruger til at beskrive deres aftensmad, mens forbrugere over 60 år i højere grad end andre fremhæver, at aftensmaden er lavet med danske råvarer.

Vi ser samtidig forskelle på mænd og kvinder i forhold til, hvordan aftensmaden beskrives. Det er oftere kvinder, der beskriver aftensmaden dagen før som nem og hurtig at tilberede, sund, frisk samt børnevenlig. Måltidet beskrives desuden i højere grad som økologisk, vegetarisk og klimavenligt. Mænd derimod beskriver oftere end kvinder deres aftensmad som noget, der løfter stemningen.

Grøntsager, kød og kartofler står på middagsbordet hos mange

Aftensmaden er for manges vedkommende kendetegnet ved klassikerne grøntsager, kød og kartofler. Mere end halvdelen af aftensmåltiderne havde grøntsager på tallerkenen dagen før, mens kød indgik i måltidet hos 41 pct. Kartoffler er stadig en populær råvare, med næsten en tredjedel, som har spist kartofler efterfulgt af brød og bagværk, som 22 pct. har fået som en del af måltidet. Længere nede på listen findes pasta samt ris, som blev spist af hhv. 12 pct. og 10 pct. Bælgfrugter som bønner, kikærter og linser indgik i aftensmaden hos 9 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 2024 n=3790 (fik aftensmad dagen før). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

Kvinder har i højere grad har fået grøntsager, mejeriprodukter, frugt og bær samt nødder og frø til aftensmad, mens mænd i højere grad svarer, at de har fået kød og kødpålæg som en del af måltidet. De yngre forbrugere mellem 18-29 år nævner oftere at have spist ost, pasta samt humus, pesto, guacamole til aftensmaden sammenlignet med de ældre forbrugere. Fisk og skaldyr samt kartofler er til gengæld især populært blandt de 60+ årige, mens de omvendt spiser mindre kød end

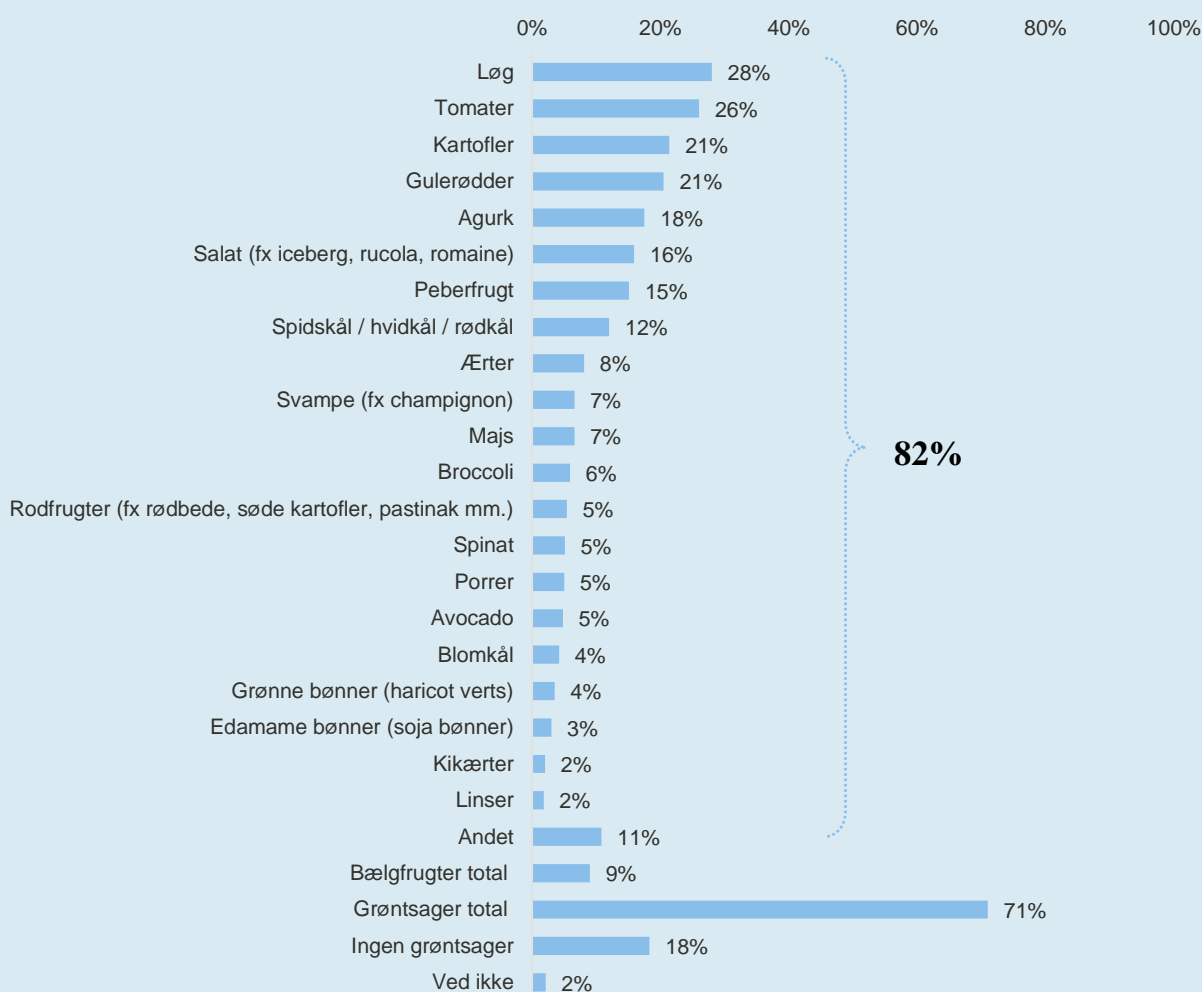
gennemsnittet. Derimod bliver kødet i højere grad spist af de 40-49-årige (47 pct.). Brød og bagværk bliver i højere grad spist til aftensmaden af de 30-49-årige.

Der er også forskelle mellem familier med og uden børn. Børnefamilierne får i højere grad kød til aftensmaden, men også de kulhydratrige ingredienser som brød og bagværk, pasta, ris, tortilla/pitabrød er i høj kurs blandt børnefamilierne.

Løg, tomater, kartofler og gulerødder er populære i danskernes aftensmad

Spørger vi mere specifikt ind til, om der indgik grøntsager, kartofler, svampe og bælgfrugter 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 bælgfrugt som en del af deres aftensmad dagen før. Det er ofte de samme typer, der går igen: Løg, tomat, kartofler, gulerødder og agurk. 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 bælgfrugter indgik i din aftensmad i går?



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2024 n=3790 (fik aftensmad dagen før). Grøntsager total består af alle grøntsager, minus kartofler og svampe). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

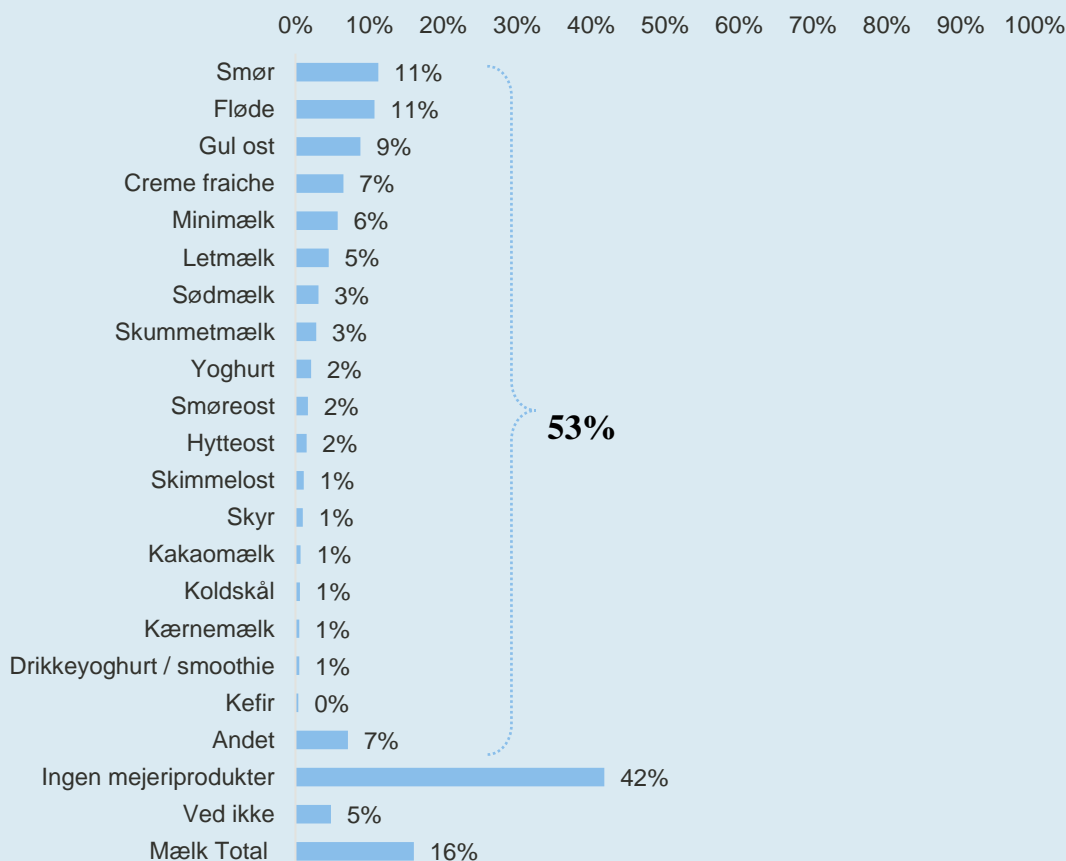
Ser vi på forskelle mellem aldersgrupper, så er avokado og linser oftere en del af menuen blandt de yngre danskere, mens løg, tomater, agurk, salat, svampe samt spinat især spises af de 40-49-årige. Blandt de ældre danskere er det derimod lidt oftere kartofler der lå på tallerkenen til aftensmaden i går.

Det kan også have betydning, om der er børn i husstanden. Blandt danskere med børn i husstanden er det markant oftere grøntsager på bordet. Det er især løg, tomater, agurk, svampe, majs samt spinat, der er populært blandt børnefamilierne. Danskere uden børn i husstanden fik oftere kartofler til aftensmaden sammenlignet med børnefamilier. Samme mønster kan findes blandt mænd og kvinder, hvor kvinder generelt oftere får grøntsager til aftensmaden sammenlignet med mænd.

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

Mejeriprodukter indgår hos mere end hver anden, der fik aftensmad dagen før. De mest populære mejeriprodukter er smør, fløde og gul ost. Også mælk er populært, 16 pct. får en type af mælk til aftensmaden.

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



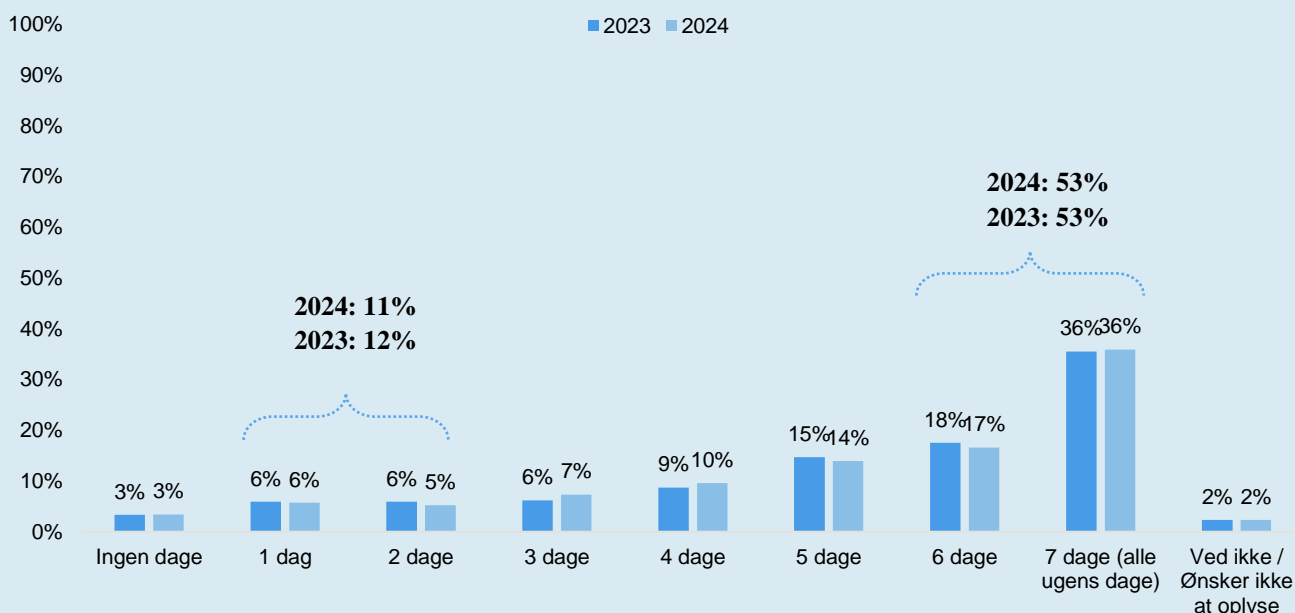
Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2024 n=3790 (fik aftensmad dagen før). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar.

De yngre deltagere mellem 18-29 år svarer i højere grad end andre, at de fik fløde, creme fraiche, smøreost og hytteost som en del af aftensmaden. Det er i det hele taget den gruppe, hvor mejeriprodukter oftest indgår i aftensmaden dagen før. Her angiver kun 31 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 47 pct. blandt de 50-59-årige, 46 pct. blandt de 60-70-årige samt 52 pct. blandt de 71+ årige, der i løbet af 2024 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 11 pct. angiver, at de kun spiser det 1-2 dage om ugen. Dette har ligget stabilt de sidste to år.

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

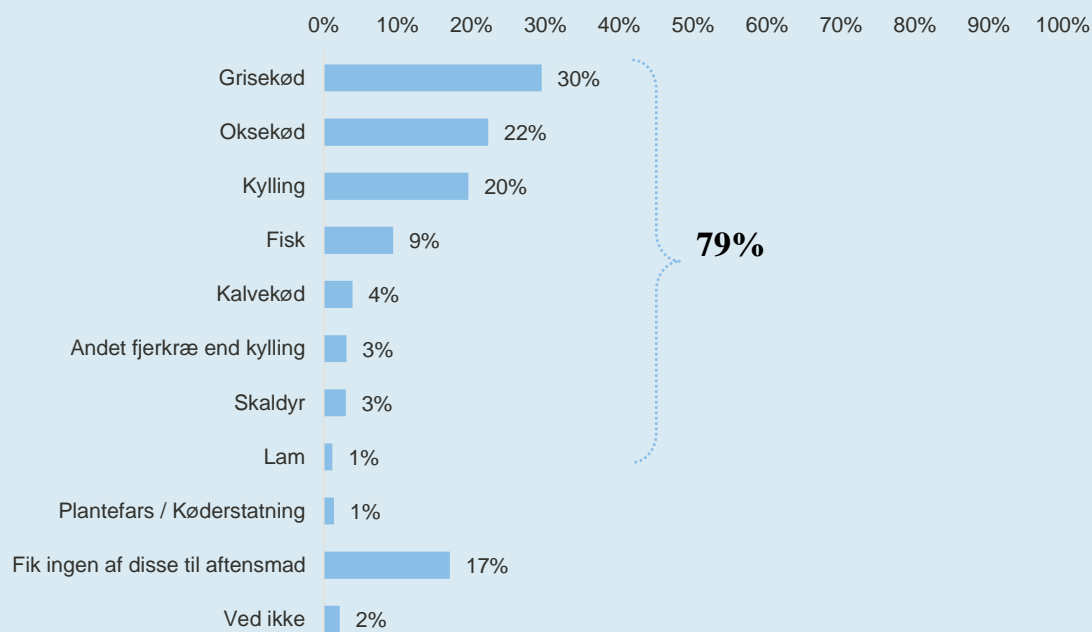


Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2024 n=4000. Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse.

Ikke overraskende svarer de yngre forbrugere oftere, at de har dage uden kød i aftensmaden. 30 pct. blandt de 18-29-årige svarer, at de spiser kød eller fisk til aftensmad alle ugens 7 dage, mens det omvendt gælder 40 pct. blandt de 71+ årige. 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, mens det er færre blandt kvinder.

Ser vi nærmere på, hvad danskerne så spiser til aftensmad, er der kød eller fisk med i måltiderne hos knap otte ud af ti. Grisekød, oksekød og kylling er de tre mest populære kødtyper i danskernes aftensmad. Dagen før fik 30 pct. blandt forbrugerne grisekød til aftensmad, mens 22 pct. fik oksekød og 20 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.

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



Kilde: Voxmeter for Landbrug & Fødevarer, Q1-Q4 2024 n=3790 (fik aftensmad dagen før). Undersøgelsen er repræsentativ på køn, alder region og uddannelse. Mulighed for at vælge flere svar. Tallene er afrundede.

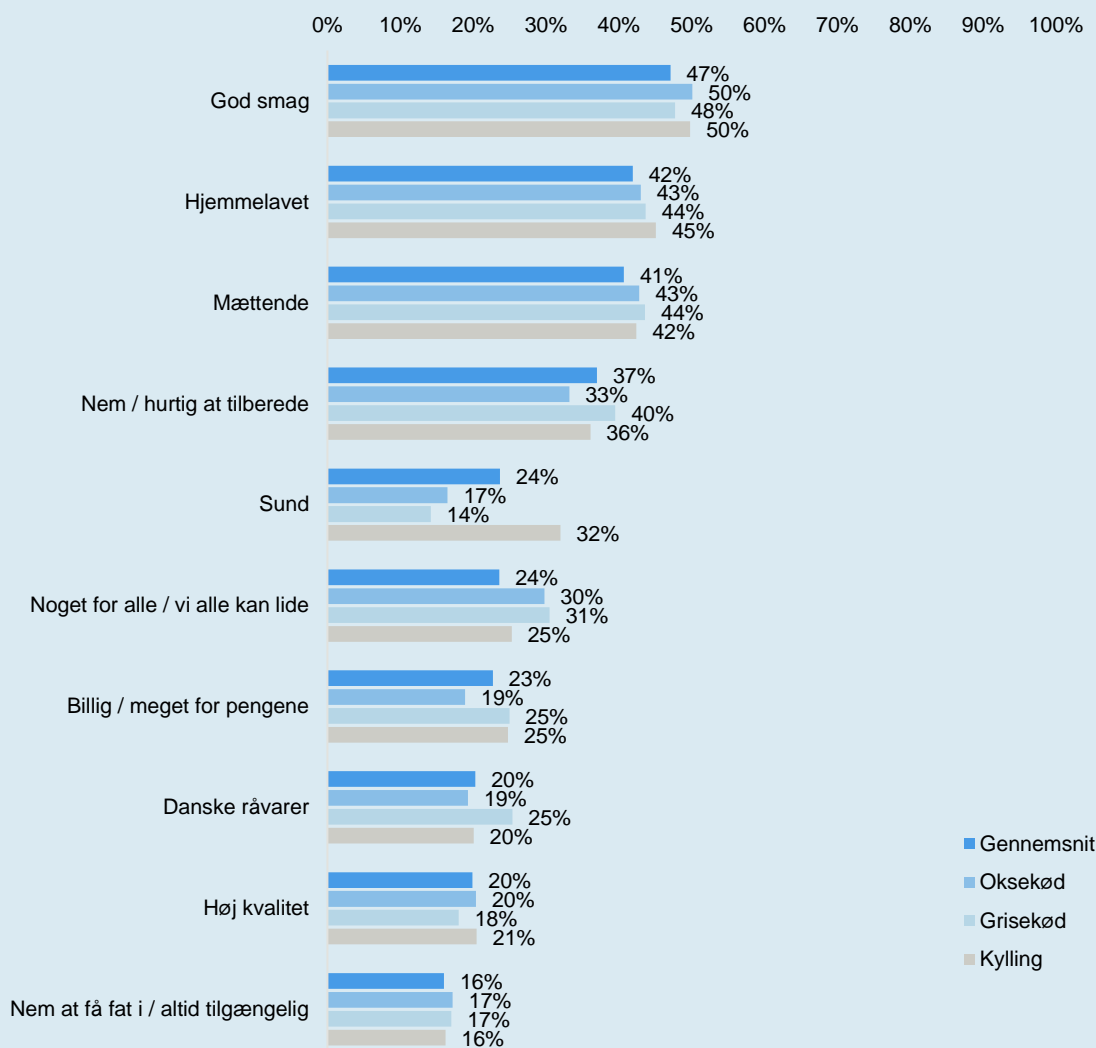
Mænd har oftere fået oksekød og/eller grisekød aftensmad dagen før, mens kvinderne i højere grad ikke har fået nogle typer kød til aftensmad. De 18-29-årige spiser i højere grad oksekød samt plantefars, men i mindre grad grisekød samt fisk. De 60-70-årige spiser lidt mere grisekød end andre aldersgrupper, mens fisken er særligt populært blandt de 71+ årige.

For børnefamilierne ser vi samme tendens som i andre undersøgelser, nemlig at det særligt er her, vi finder dem, der har fået oksekød eller kylling som en del af måltidet (hhv. 25 og 23 pct.), mens fisken derimod i højere grad bliver spist af husstande uden børn.

Retter med oksekød bliver i højere grad beskrevet som 'god smag', måltider med grisekød beskrives om hjemmelavede, mens retter med kylling oftere beskrives som 'hjemmelavede' og 'sunde'

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, noget for alle/vi kan alle lide det. Aftensmad med grisekød bliver i lidt højere grad end de andre associeret med det hjemmelavede måltid, at det er billigt samt at det er dansk. Retter med kylling beskrives oftere end gennemsnittet som hjemmelavet samt sundt.

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 2024 n=3790 (fik aftensmad dagen før), heraf n=845 (spiste oksekød dagen før), n=1119 (spiste grisekød dagen før) og n=742 (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 favoritter findes pizza, kylling, 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.

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 måltiderne. Dette gjorde sig ligeledes gældende i undersøgelser fra 2022 og 2023. 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 2024 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, så 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.