

10. november 2022

# Madkulturen i Danmark

LOF skoleledertræf, 10. november 2022

# Madkulturens tre indsatsområder: Viden, holdning og handling

## Madviden



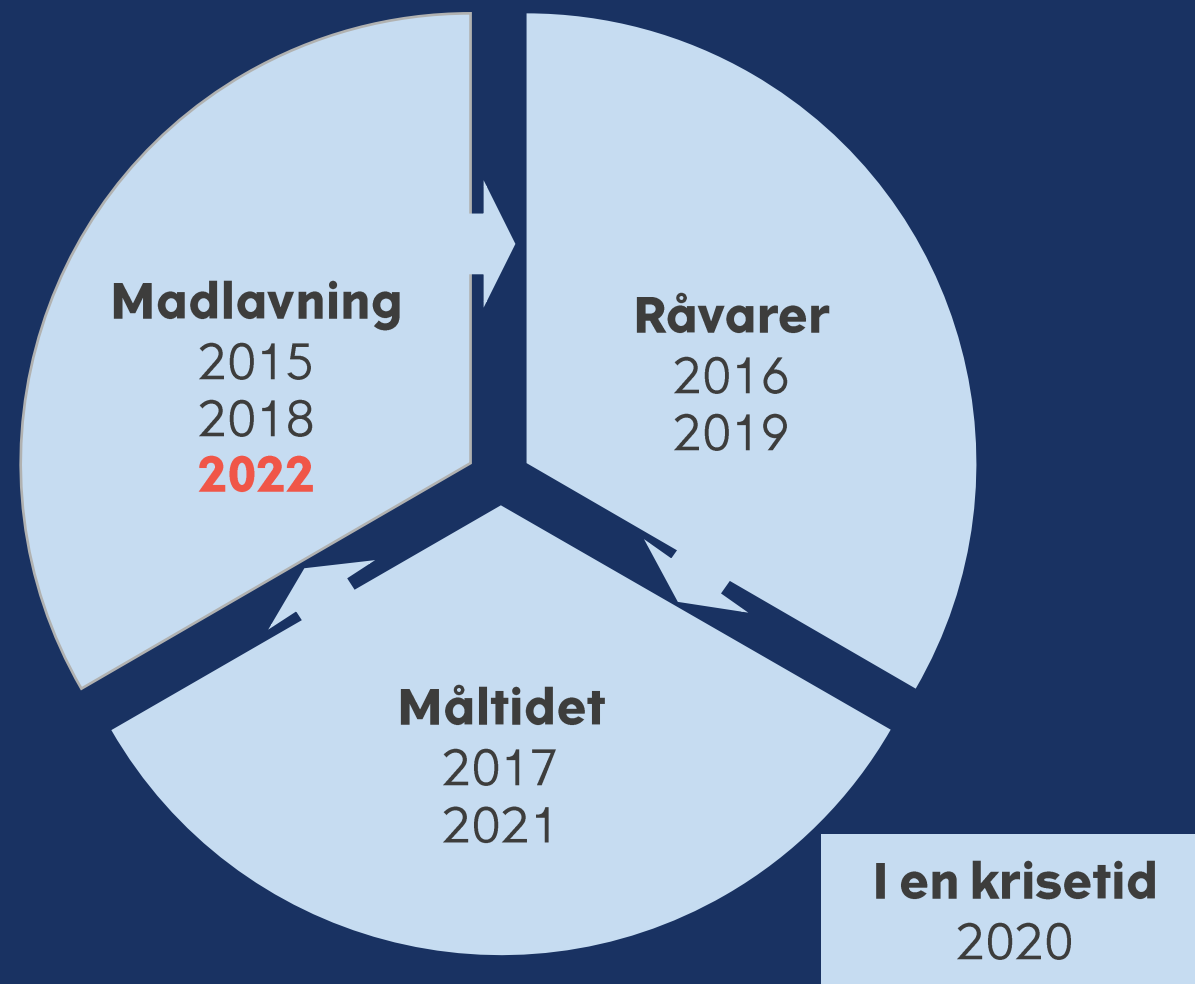
## Madholdning



## Madhandling



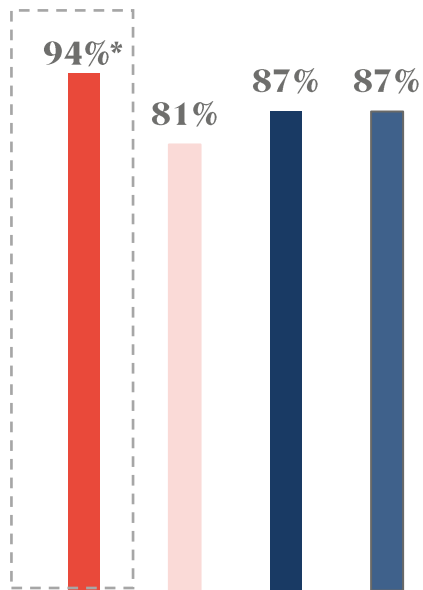
# Årlig undersøgelse af danskernes madvaner



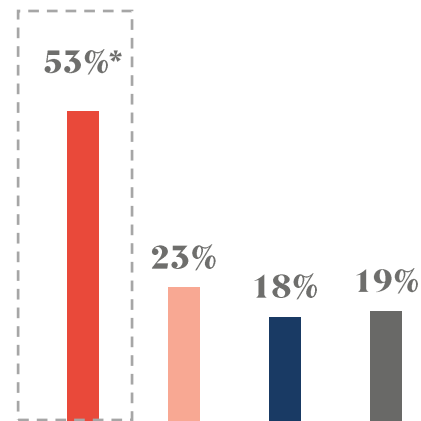
# Madlavning

# Det hjemmelavede måltid er stadig mest velsmagende, sundt og klimavenligt

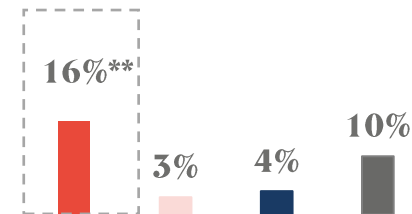
## Spiser et velsmagende måltid



## Spiser et sundt måltid



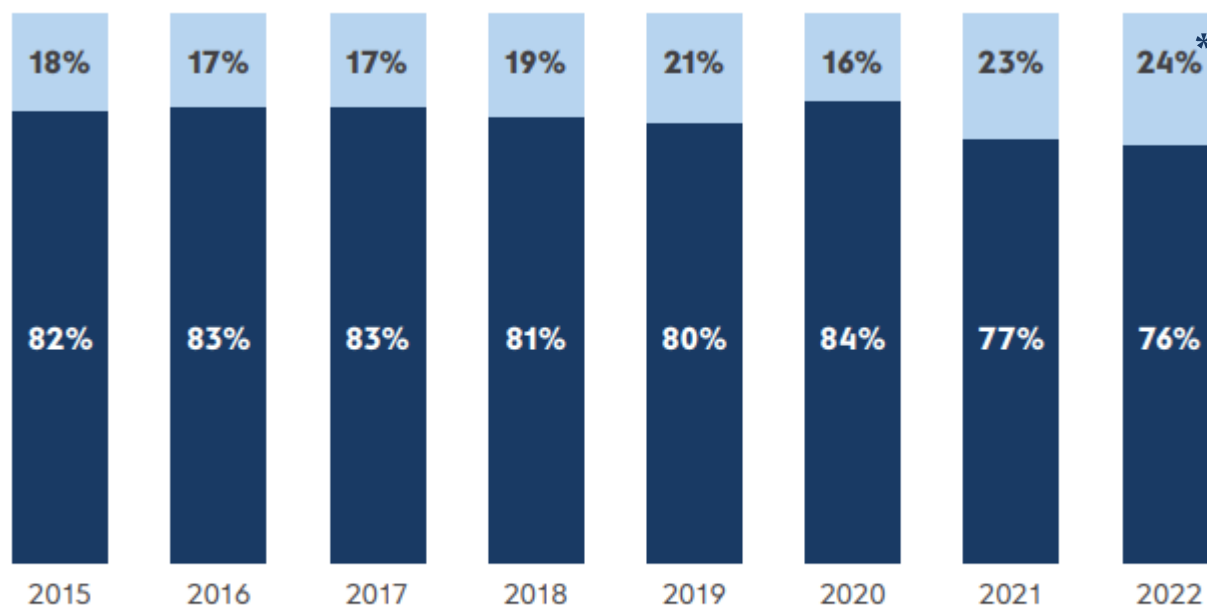
## Spiser et klimavenligt måltid



■ Hjemmelavet mad ■ Færdigret ■ Takeaway ■ Aftensmad spist ude

# Færre aftensmåltider er hjemmelavede

”Hvordan vil du beskrive den mad, du spiste i går?”



# 260.000

6 procentpoint af måltiderne er madlavningen flyttet ud af køkkenerne

■ Hjemmelavet mad    ■ Færdigret, takeaway og mad spist ude

Kilde: Madkultur15, Madkultur16, Madkultur17, Madkultur18, Madkultur19, Madkultur20, Madkultur21 og Madkultur22  
N(2015)=2.339, N(2016)=2.005, N(2017)=2.203, N(2018)=2.139, N(2019)=2.112, N(2020)=2.205, N(2021)=2.184, N(2022)=2.042.

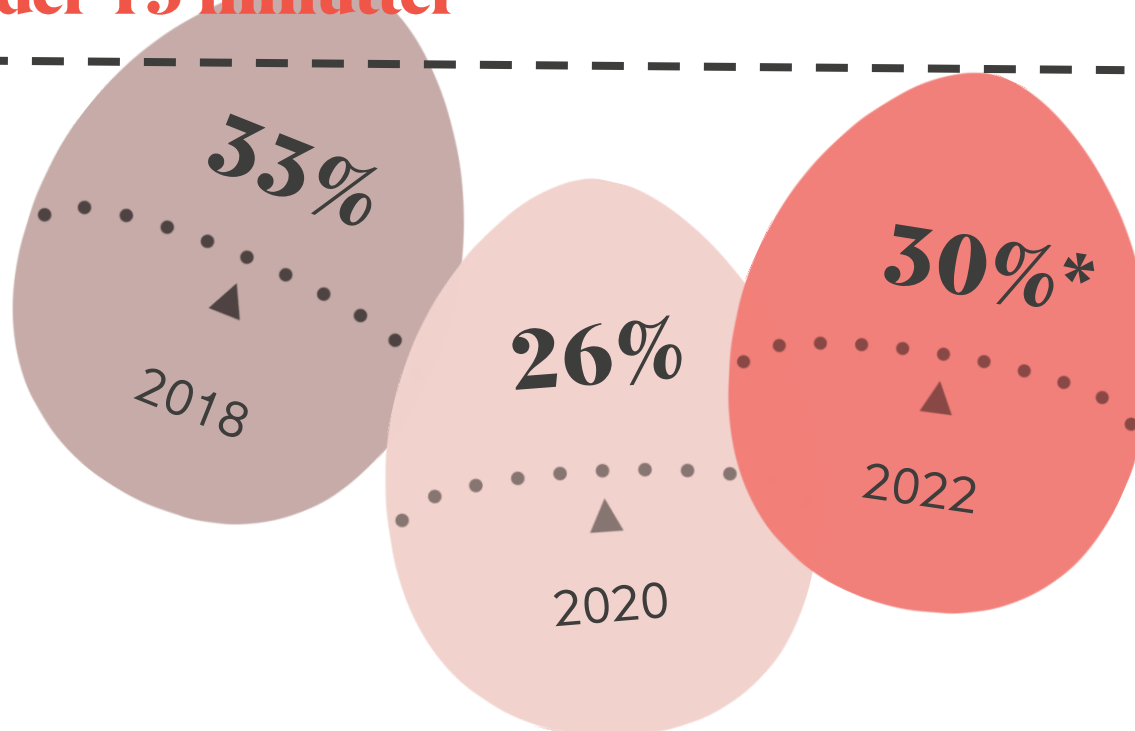
Hjemmelavet mad indebærer aftensmåltider beskrevet som helt og aldeles hjemmelavet, overvejende hjemmelavet med noget færdigkøbt og overvejende færdigmad med noget hjemmelavet.

\* Indikerer en statistisk signifikant forskel fra 2015.

Anding er det ikke alle spiser, der summer til 100%.

# Den hurtige madlavning er tilbage efter en coronapause

## Madlavning på under 15 minutter



# Velkendte retter dominerer fortsat, når vi laver mad

## Top 5 retter, når vi laver mad

- 1 Kylling med kartofler og/eller grøntsager
- 2 Rugbrød med pålæg
- 3 Pølser
- 4 Pastaret
- 5 Fisk

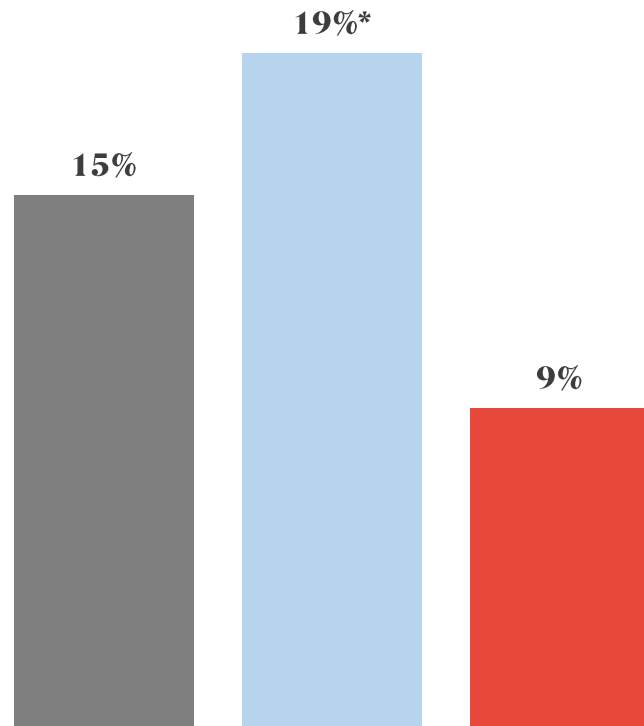


**58%**

af danskerne  
planlægger det, de skal  
spise til aftensmad,  
samme dag



# Børn er mindre med i køkkenerne



Børnefamilier der havde børn med i køkkenet på en typisk aften

■ 2018 ■ 2020 ■ 2022



N(2020)=530, N(2022)=408.

Indebærer børnefamilier, der spiser måltider beskrevet som helt hjemmelavede, overvejende hjemmelavede, overvejende færdigmad og færdigretter.

\* indikerer en statistisk signifikant forskel fra 2020.



# Måltider og fællesskaber

# Fire måltidssituationer

Det lange måltid ved spisebordet



19%

Det korte måltid ved spisebordet



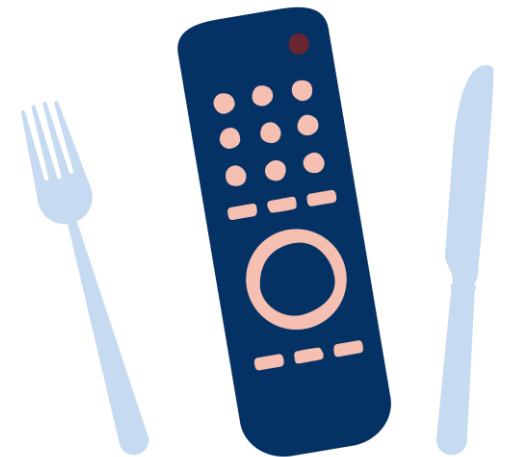
29%

Måltid med medier ved spisebordet



25%

Sofamåltidet



23%

# Spiseselskab

**3/4**

spiser **sammen med andre** på en typisk aften

**1/4**

spiser **alene** på en typisk aften

**1/6**

har **gæster** eller er gæster på en typisk aften

**3/10**

af dem der spiser alene **savner selskab under måltidet**



# Når vi spiser alene...

Det lange måltid ved  
spisebordet



**1%**

Det korte måltid ved  
spisebordet



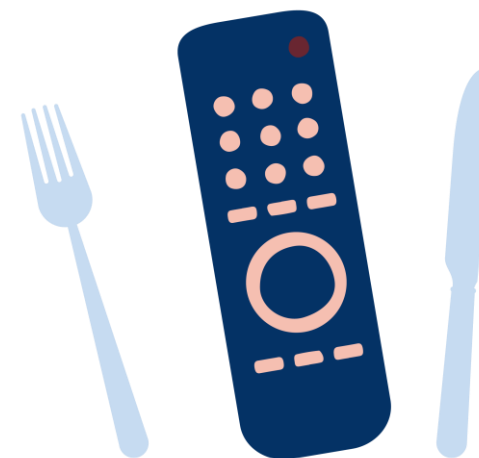
**12%**

Måltid med medier  
ved spisebordet



**36%**

Sofamåltidet



**51%**

# Når vi spiser alene...

... er maden **mindre hjemmelavet** og **mere færdigkøbt**

... indeholder måltidet **færre elementer og råvarekategorier**

... vurderes måltidet som **mindre sundt**

... vurderes måltidet som **mindre tilfredsstillende**



# Solomåltiderne er blevet mindre hjemmelavede og mindre sunde

**14%**

af solomåltiderne blev vurderet som usunde i **2017**



**21%**

af solomåltiderne bliver vurderet som usunde i **2021**

**70%**

af solomåltiderne var helt eller overvejende hjemmelavede i **2017**



**64%**

af solomåltiderne er helt eller overvejende hjemmelavede i **2021**



# Råvarer



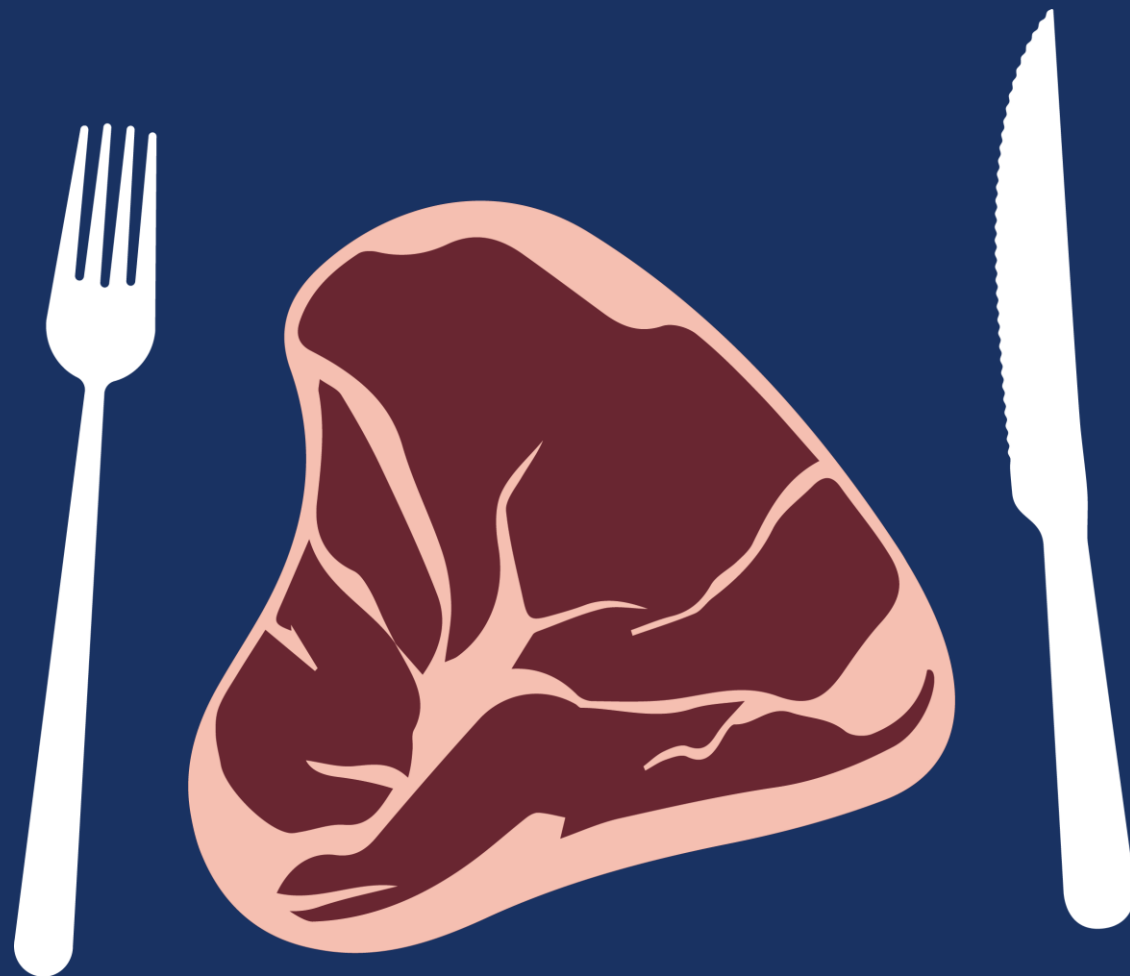
# Kød er integreret del af vores aftensmad

**3/4**

aftensmåltider  
indeholder kød

**54%**

af aftensmåltider med  
kød har kød  
som hovedingrediens



# Fordobling af bælgfrugter, tofu og plantefars

**123%**

flere aftensmåltider  
med bælgfrugter

**89%**

flere aftensmåltider  
med tofu, plantefars  
o.lign.

...men udgangspunktet var meget lavt.

# Inspiration til at arbejde med mad



# Koncept: Kulinarisk kørekort

- Train-the-trainer
- Ung-til-ung/amatør-til-amatør-vejledning
- Madlavning uden opskrifter
- Samtaler om mad og madlavning frem for undervisning
- Rum til at eksperimentere
- Udgangspunkt i råvarerne



## Kulinarisk kørekort

- Madlavningsteknikker, fx filetere fisk, piske mayo
- De fem grundsmage og tilsmagning
- Formidling af mad og madlavning
- Hygiejne og køkkenregler

# Projekter med grebet ”kulinarisk kørekort”

## Foodjam

Frivillige på  
Roskilde Festival

## Madfællesskab Lolland-Falster

Frivillige i  
organisationer og  
foreninger

## Madglad på Budget

Unge vejledere

Inspiration

# Foodjam

## Formål med projektet

- Social madoplevelse
- Køkken- og madlavningskompetencer
- Råvarekendskab
- Mod på madlavning





Inspiration

# Foodjam i tal

- > 20.000 gæster
- > 700 kulinariske vejledere
- > 650 interessenter og partnere

# 4/5

finder Foodjam **lærerigt**  
– også efter 3 måneder



”  
Selvom det kun er mandag på Roskilde Festival, var vi nær døde af fejlernæring. Men vi blev reddet af kulmule, kikærter og koldskål. Tusind tak for et godt måltid - gæst i Foodjam-teltet

Inspiration

# Madfællesskab Lolland-Falster

## Formål med projektet

- Skabe eller styrke fællesskabet i foreningen
- Spredde bedre madkultur
- Redskaber til at inddrage deltagere aktivt
- Skabe aktiviteter på tværs af generationer
- Viden om sund mad





Inspiration

# Madfællesskab Lolland-Falster i tal

- Over 70 personer har været på Kulinarisk Kørekort kursus
- De kulinariske vejledere er nået ud til over 3000 mennesker
- Mere end 25 forskellige foreninger og fællesskaber lokalt på Lolland-Falster





## Inspiration

# Madglad på Budget

## Formål med projektet

- Lære unge at begå sig i et køkken, drive en husholdning og finde vej i supermarkedet gennem positive oplevelser med mad.
- Understøtte praktiske kompetencer 'on-the-spot' i supermarkedet og i køkkenet.
- Medvirke til at reducere madspild.



# Madglad på Budget i tal

- 20 unge vejledere har været på Kulinarisk Kørekort kursus
- De kulinariske vejledere har afholdt 7 Madglad på Budget kurser
- De kulinariske vejledere er nået ud til ca. 100 unge





# Inspirationskatalog

## Ideer til enkeltstående aktiviteter og længere kurser med brug af en eller flere af Madkulturens 'greb'

- Kurser i grundsmage og tilsmagning
- Madlavning uden opskrifter (fokus på teknikker)
- Madspildskurser
- Grøn madlavning
- Måltidskurser med fokus på rammer og værtsrollen
- Fermenteringsworkshop (fokus på at minimere madspild og bruge 'trætte' råvarer)
- Alverdens bælgfrugter (fokus på bælgfrugtens alsidige brug i både det søde og salte køkken)
- Umami i det planterige køkken (fokus på forskellige plantebaserede umamikilder)
- Kål og madkultur





**MADKULTUREN**  
bedre mad til alle