

Madkultur

25



MADKULTUREN

Madkulturens årlige befolkningsundersøgelse
af mad- og måltidsvaner i Danmark — 2025

Forord

Et stærkt samfund har brug for en stærk madkultur – og her er madlavning helt centralt. Færdigheder og rutine i køkkenet er ikke bare afgørende for vores egen sundhed og madglæde, men også for vores evne som samfund til at tilpasse os skiftende levevilkår.

Derfor er jeg glad for at præsentere et aktuelt billede af madlavningen anno 2025, som rummer flere positive budskaber: For første gang i 10 år ser vi en lille fremgang i andelen af hjemmelavede måltider, og endnu vigtigere er børnenes deltagelse i madlavningen øget.

I en tid med højt tempo bliver 7 ud af 10 måltider fortsat lavet på under en halv time, og de fleste af os støtter os til forberedte madvarer, som gør det nemmere at komme i mål. Det vidner om en kultur for madlavning, der er under pres, men som udvikler og tilpasser sig. Vi holder fast i idealet om hjemmelavet mad og balancerer det så godt, vi kan, efter hverdagens realiteter.

På nogle punkter er alt ved det gamle, selvom tiderne skifter. Madlavningen er stadig ujævnt fordelt mellem kønnene, hvor kvinderne tager det største ansvar. Og på råvaresiden er kød stadig omdrejningspunkt for madlavningen i de fleste hjem. Begge dele viser, at der skal mere end gode intentioner til for at rykke ved noget så grundlæggende som vores hverdagspraksis i køkkenet.

Kødets selvskrevne plads i madlavningen hænger sammen med et dybt rodfæstet syn på velsmag og sundhed. Mange finder det svært at lave velsmagende mad uden kød. De færreste opfatter planterige måltider som sundere end mad med meget kød. Og 4 ud af 10 mener ikke, man kan få sit næringsbehov dækket gennem en planterig kost.

I praksis er aftensmad uden kød oftest hurtige løsninger som yoghurt eller rugbrødsmadder og sjældnere varme retter baseret på gode grøntsager og bælgfrugter. Vi ser ovenikøbet nu en tilbagegang i retter med bælgfrugter, som både kulinarisk og ernæringsmæssigt er et godt alternativ til kød.

Så er det måske ikke så sært, at mange forholder sig skeptisk til aftensmad uden kød. Og for mig bekræfter det, at det stadig kræver en stor og vedvarende indsats med inspiration og nudging, hvis gode retter med grøntsager og bælgfrugter skal have den fremtrædende plads i vores madkultur, de fortjener.

Forudsætningen for at ændre madvaner og tage nye grønne retter til sig er, at man har en vis forståelse for madlavning og kan håndtere forskellige råvarer i et køkken. Her kan de seneste års styrkelse af undervisningen i madkundskab og det øgede fokus på skolemad yde et væsentligt bidrag.

Næste spørgsmål er, hvordan madlavningen bliver grønnere, mens vi balancerer mellem idealer, tidspres og præferencen for det velkendte. Her ligger en del af svaret i de ideer til nye grønne retter, vi kan få fra skoler, kantiner, madprogrammer i TV, madarrangementer i fritidslivet og under den daglige indkøbstur.

Det er nogle af de steder, hvor Madkulturen og mange andre aktører på tværs af fødevare-danmark i øjeblikket sætter ind. Jeg tror på, at vi ad den vej fremmer både en stærk kultur for madlavning og en naturlig bevægelse mod god hverdagsmad med flere grøntsager og bælgfrugter. Noget, som jeg håber, vi vil se effekterne af i kommende Madkultur-undersøgelser.

Her og nu håber jeg, at Madkultur25 kan være med til at inspirere dig til at slå et slag for en stærk madlavningskultur i Danmark.

Judith Kyst

Direktør, Madkulturen

Madkulturen 2025

ISBN: 978-87-94497-03-9

Rapporten er udarbejdet af

Laura Vikelgaard Liebst, videnskonsulent

Gustav Holck Frandsen, studentermedhjælper

Carla Lillevang Rasmussen, studentermedhjælper

Hannibal Hoff, videnschef

Louise Schiøtt, kommunikationskonsulent

Rosine Ulrich, studentermedhjælper

Simon Nyrup Madsen, kommunikationskonsulent

Indhold

Forord	2
Indledning	6
Sådan lå landet 2025 - Data, årstid, vejr og særlige begivenheder	9
1. Hjemmelavet – med en hjælpende hånd	10
Aftensmåltidet er stabilt	12
Det skal være nemt og hurtigt	20
Hjemmelavet mad er mange ting	27
2. Madlavning gennem livet	34
Unge voksne uden hjemmeboende børn	36
Børnefamilier	44
Voksne over 50 år uden hjemmeboende børn	50
3. Dem, der laver maden	56
Madlavningsansvaret er skævt fordelt	58
Madlavning foregår alene	65
Børnene er kommet mere med i køkkenet	68
4. Grøn omstilling på tallerkenen	72
Kødet dominerer vores madlavning	74
Grøn mad er ukendt grund	80
Børnefamilier holder fast i kødvaner	85
Om undersøgelsen – Metode, data og analyse	91
Litteratur	101
Slutnoter	103

Indledning

Madlavning anno 2025

Madkulturen gennemfører hvert år en stor undersøgelse af mad- og måltidsvanerne i Danmark. På den måde kan vi spore de store trends i madkulturen og tilføje stadig flere nuancer til forståelsen af, hvad der driver udviklingen i vores råvarevalg, madlavning og måltider.

Madkultur25 sætter fokus på madlavningen, som vi undersøgte første gang i 2015. I løbet af de 10 år er den overordnede udvikling gået mod hurtigere madlavning, og mod at hjemmelavede måltider erstattes af færdigretter, takeaway eller udespisning.

Dette skred i kulturen for hjemmelavet mad ser nu ud til at bremse op. I 2025 er det igen 8 ud af 10, som får hjemmelavet mad til aften, hvilket er en anelse flere end i 2022. Samtidig ser vi nu, at flere forældre igen giver sig tid til at have børnene med i køkkenet, hvilket ellers har været nedadgående.

Madlavningen anno 2025 bærer stadig præg af en hverdag med tempo og travlhed. Et gennemsnitligt aftensmåltid laves på 26 minutter, og 3 ud af 10 bruger under 15 minutter i køkkenet på en typisk aften. Det kan bl.a. lade sig gøre, fordi 3 ud af 4 bruger forberedte madvarer som snittet grønt, færdiglavet brød og færdige dressinger som en del af madlavningen.

I rapportens fire kapitler kan du læse meget mere om madlavningen anno 2025. Hvordan ser madlavningen ud i forskellige faser i livet? Hvordan er opgaverne i køkkenet fordelt i familierne? Og hvordan står det til med den grønne madlavning?

Undersøgelsen bygger på svar på et spørgeskema udsendt af Norstat i maj 2025 til 2.142 repræsentativt udvalgte personer mellem 18-80 år. En del af spørgsmålene har vi også stillet ved de tidligere målinger af madlavningen i 2015, 2018 og 2022. Men årets undersøgelse rummer desuden en række nye spørgsmål, bl.a. om synet på hjemmelavet mad, om fordelingen af ansvar i køkkenet og om barriererne for grøn madlavning.

Ud over analyserne i denne rapport vil resultaterne af Madkultur25 være at finde på siden madkulturen.dk/tal-om-mad. Her kan du selv sammenligne resultaterne på tværs af de 10 års Madkultur-undersøgelser og filtrere på en række baggrundsvariable.

Kapitel 1. Hjemmelavet – med en hjælpende hånd

De seneste års nedgang i andelen af hjemmelavede måltider er nu vendt til en lille fremgang. Der er dog tydelige aldersforskelle: Ældre får markant mere hjemmelavet mad end unge.

Den daglige madlavning er præget af hurtighed og tidsoptimering. Langt de fleste måltider bliver lavet på under en halv time. Samtidig er de hurtige løsninger en fuldt integreret del af vores madkultur: 3 ud af 4 bruger mindst én forberedt madvare i madlavningen, ofte færdigt brød, snittede grøntsager eller færdige dips.

Mens forberedte madvarer er den fast del af madlavningen, forholder mange sig kritisk til 'ultraforarbejdede fødevarer'. Knap halvdelen ved, hvad begrebet betyder, og 38 % forsøger aktivt at undgå dem.

At få hjemmelavet mad er en stærk værdi, særligt blandt ældre. Når maden er hjemmelavet, oplever vi oftere måltidet som velsmagende, sundt og tilfredsstillende.

Kapitel 2. Madlavning gennem livet

Vores tilgang til madlavning forandrer sig gennem livet, sammen med vores overskud, tid, økonomi og evner i køkkenet. I Madkultur25 har vi derfor fulgt madlavningen gennem forskellige livsfaser.

Det ved vi allerede om råvarer, måltider og madlavning

Madkultur-undersøgelserne er en årlig temperaturmåling af madkulturen i Danmark, der stiller skarpt på skiftevis råvarer, madlavning og måltidssituationer. Med dette års undersøgelse ser vi for fjerde gang nærmere på madlavning, som vi også undersøgte i 2015, 2018 og 2022. Madkultur25 bygger videre på konklusionerne fra de tidligere undersøgelser, hvor de væsentligste resultater kan opsummeres sådan:

Madkultur16, Madkultur19 og Madkultur23 om råvarer

Andelen af måltider med kød ligger på et stabilt højt niveau. Men i Madkultur23 ser vi en udvikling mod mere kylling og mindre oksekød i vores aftensmåltider, og mange har en tilgang med at spise mindre mængder kød. Det er særligt drevet af et hensyn til sundhed. Et voksende mindretal bestræber sig på at undgå kødet. Samtidig er bælgrugterne nu så småt ved at få fodfæste som et supplement eller alternativ til kød i hverdagsmaden.

Madkultur15, Madkultur18 og Madkultur22 om madlavning

Stadig flere erstatter det hjemmelavede aftensmåltid med færdigretter, takeaway og ude-spisning. I Madkultur22 er det hvert fjerde aftensmåltid, der ikke er hjemmelavet, og færre lægger nu vægt på at spise hjemmelavet mad. Det er fortsat 3 ud af 10, der bruger under 15 minutter på at lave aftensmad på en typisk aften, og børnenes deltagelse i madlavning har ramt et nyt lavpunkt.

Madkultur17, Madkultur21 og Madkultur24 om måltidet

Aftensmåltidet har stor tilslutning i vores madkultur, også selv om mange snacker i løbet af dagen. Og fællesskabet omkring måltidet er blevet endnu vigtigere for os efter en tid med restriktioner under coronapandemien. Alligevel spiser mere end hver fjerde dansker stadig aftensmad alene. De måltider er mindre tilfredsstillende og vurderes som mindre sunde. I Madkultur24 er der flere, der bruger skærm under måltidet, og vores forhold til rammerne omkring aftensmåltidet er blevet mere afslappet.

Unge voksne har typisk en omskiftelig hverdag og laver oftere hurtig og mindre hjemmelavet mad. De benytter flere forberedte madvarer end andre, hvilket både skyldes tidspres og økonomiske begrænsninger. Alligevel er interessen for madlavning høj, og mange vil gerne prøve nye retter af.

Børnefamilierne prioriterer i højere grad hjemmelavet mad, men oplever et markant tidspres. Mange får helt hjemmelavet mad, men en del oplever at mangle tid til madlavning. Måske derfor bruger børnefamilierne mange forberedte måltidsdele, mens de til gengæld typisk undgår færdigretter.

Voksne over 50 år uden hjemmeboende børn har de bedste forudsætninger for at lave mad. De oplever sjældent mangel på tid, penge eller evner, og over halvdelen får helt hjemmelavet mad på en typisk aften. De bruger forberedte madvarer på linje med andre, men er mere kritiske over for ultraforarbejdede fødevarer.

Kapitel 3. Dem, der laver maden

På en typisk aften er det halvdelen af alle voksne, der er involveret i at lave aftensmad. Langt de fleste gør det alene, og 8 ud af 10 er også alene om at beslutte, hvad der skal serveres.

Ansvar for madlavningen er stadig skævt fordelt mellem kønnene: Kvinder deltager oftere end mænd i både madlavning og planlægning af aftensmåltidet, og en større andel af kvinder oplever at stå med ansvaret for al madlavningen i hjemmet. Det gælder især for samboende uden børn, mens ansvaret er mere ligeligt fordelt i børnefamilierne.

Børnenes deltagelse i madlavningen faldt efter coronapandemien, men den udvikling ser ud til at være vendt. I 2025 er det nu i 14 % af børnefamilierne, at børnene er med til at lave aftensmaden. Forældrenes egen madinteresse har stor betydning for, om børnene deltager i madlavningen.

Kapitel 4. Grøn omstilling i køkkenet

Madkultur25 viser, at der stadig er store barrierer for at lave hverdagsmad med grønne ingredienser i centrum. Det er stadig 3 ud af 4 aftensmåltider, som indeholder kød, og her ses kødet som regel som det bærende element. Det gælder ikke mindst, når vi har gæster og gerne vil gøre noget ekstra ud af måltidet.

Måltider uden kød bliver derimod ofte tilberedt i hast og opfattet som en hurtig løsning. Der er sjældent tale om egentlige grøntsagsretter, men ofte om fx rugbrødsmadder, sandwich eller en skål yoghurt. I 2025 ser vi også en tilbagegang i andelen af måltider med bælgrugter, som i De Officielle Kostråd ellers fremhæves som et godt alternativ til kød.

Vores forståelse af sund mad er en væsentlig barriere for omlægningen til en grønnere madlavning: 4 ud af 10 mener ikke, at man kan få alle næringsbehov dækket gennem en planterig kost. Det ser vi også hos børnefamilierne, hvor andelen af kødretter er højest, og hvor mange forbinder kødet med hurtig, børnevenlig og "rigtig" mad.

Efter nogle år med fokus på klimadagsordenen er det samtidig færre, som nu finder det vigtigt og er villige til at ændre madvaner af hensyn til klimaet. Det hænger også sammen med, at mange stadig er ukomfortable med at lave mad uden kød.

Sådan lå landet

Data, årstid, vejr og særlige begivenheder

Spørgeskema

Analyserne i denne rapport bygger på data indsamlet gennem et webbaseret spørgeskema, der er udsendt via Norstats forbrugerpanel. Spørgeskemaet er besvaret af 2.142 repræsentativt udvalgte danskere i perioden 14.-28. maj 2025. Besvarelsene er fordelt repræsentativt på alder, køn, region og uddannelse samt hverdage og weekender.

Stjerner til gastronomi-Danmark

Der var nok at fejre på den gastronomiske scene, da de nordiske Michelin-stjerner blev uddelt 16. juni i Anneberg Kulturpark i Odsherred. I alt fik Norden tildelt 96 stjerner, og Danmark løb med mere end halvdelen: 52 stjerner fordelt på 33 restauranter, og tre styks med fuld trestjernet plade. Festlighederne fortsætter i 2026, hvor Michelin-uddelingen vil finde sted i København.

Mærkbare klimaforandringer

Igen i år har man tydeligt kunnet mærke effekterne af den opvarmede klode, særligt over sommeren, der for alvor skrev sig ind i vejrhistorien. Juli blev den tiende vådeste, der nogensinde er målt i Danmark, mens store dele af Sydeuropa blev ramt af ekstrem varme. Spanien oplevede sin voldsomste hedeølge nogensinde, og selv det vanligtvis kolde Norge, Sverige og Finland havde flere uger med hedeølge. I Finland blev der endda målt temperaturer over 30 grader i 22 sammenhængende dage.

2025 markerede samtidig tiåret for Paris-aftalen – den internationale klimaaftale, hvor 196 lande forpligtede sig til at begrænse den globale opvarmning til under 2 grader, og helst 1,5, inden år 2100. 10 år senere står det dog stadig mere klart, at målet bliver vanskeligt at indfri.

Urolig verdenssituation

Krig og ustabilitet præger i stadig højere grad verdenssituationen: Krigen i Ukraine fortsætter på tredje år. Konflikten i Gaza er eskaleret yderligere med mange menneskelige tab til følge. Der er ekstrem sultkrise i Sudan efter mange års borgerkrig. Og eksemplerne er desværre mange flere.

Stigende fødevarerpriser

De fleste har nok mærket prisstigningerne på fødevarer. Priserne er markant højere end for bare fem år siden, og forklaringen skal man finde flere steder: Husdyrsygdomme, krig, befolkningstilvækst, klimaforandringer og en usikker fremtid er alle grunde til, at nogle fødevarer er steget særligt i pris.

... Men billigere fredagsslik

Ikke alt bliver dog dyrere i fremtiden. Regeringen foreslog nemlig som en del af finansloven for 2026 at fjerne afgiften på slik, chokolade og kaffe. Om forslaget går igennem, vil tiden vise, når der stemmes om den endelige vedtagelse af finansloven i december 2025.

1

Hjemmelavet – med en hjælpende hånd

Her i Danmark er det meste af aftensmaden hjemmelavet. Det er en grundsten i vores madkultur at lave mad selv, og de fleste gør det fortsat.

Dette kapitel dykker ned i hovedtallene for vores madlavning for at svare på, hvordan vi får aftensmad på bordet i Danmark anno 2025.

Kapitel 1 viser

Aftensmåltidet er stabilt

Næsten halvdelen af befolkningen får helt hjemmelavet mad til aftensmad – et niveau, der har været faldende i længere tid, siden Madkulturen begyndte at måle i 2015, men som har stabiliseret sig de seneste år. Der er dog tydelige aldersforskelle: Ældre spiser markant mere hjemmelavet mad end unge. Vi er generelt tilfredse med vores mad, men både smag, sundhedsværdi og klimavenlighed stiger, jo mere hjemmelavet den er. Måltiderne bygger mest på rutiner og velkendte retter med kød.

Det skal være nemt og hurtigt

Selv om madlavning er en stabil faktor i hverdagen for de fleste, er det de færreste, der har tid til at stå i køkkenet i flere timer. Den daglige madlavning er præget af hurtighed og tids-optimering, og 7 ud af 10 måltider bliver lavet på under en halv time. Samtidig er de hurtige løsninger en fuldt integreret del af vores madkultur: 3 ud af 4 bruger mindst én forberedt madvare i deres aftensmad, ofte færdigt brød, snittede grøntsager eller færdige dips.

Hjemmelavet mad er mange ting

I 2025 fylder ultraforarbejdede fødevarer meget i både debat og hverdag. Knap halvdelen af befolkningen ved, hvad det er, og 4 ud af 10 forsøger aktivt at undgå det – især ældre og højtuddannede. Skellet mellem de forarbejdede fødevarer og den hjemmelavede mad er dog i praksis flydende. 'Hjemmelavet' mad har mange fortolkninger og handler ofte mere om indsatsen i køkkenet end om at lave alt fra bunden. Generelt forbindes ultraforarbejdet mad med ringe sundhed, men også her er der nuancer: Rugbrød er et eksempel på en ultraforarbejdet, men kulturelt og ernæringsmæssigt set positiv fødevarer, der udfordrer modsætningen mellem forarbejdet og sund mad.

Aftensmåltidet er stabilt

Her i Danmark spiser næsten alle aftensmad, og det er for de fleste dagens primære måltid (Madkulturen 2024). For langt de fleste er aftensmaden hjemmelavet – i den forstand at den er tilberedt i eget køkken, med en større eller mindre indsats.

Lidt mere hjemmelavet og lidt mindre takeaway

I 2025 er det 46 %, der vurderer, at de får "helt og aldeles hjemmelavet" mad på en almindelig aften. For 10 år siden var tallet 55 % (Figur 1). Vores madkultur har således flyttet sig siden 2015, så mere madlavning er rykket ud af køkkenet og erstattet af forberedte råvarer og måltidsdele, færdigretter, takeaway og mad spist ude (definitionen på forberedte råvarer og måltidsdele uddybes i **Det skal være nemt og hurtigt**). Omvendt er den nedadgående kurve for de helt hjemmelavede måltider fladet ud omkring 2021, og siden har der ingen udvikling været. Det lader med andre ord til, at det helt og aldeles hjemmelavede måltid har fundet et nyt, stabilt niveau på ca. 45 % (Figur 1).

Hvis vi samler de tre grader af hjemmelavet mad (se Figur 2), kan vi til gengæld se en lille stigning i det hjemmelavede måltid siden 2022. Samtidig er andelen af takeaway-måltider faldet en smule. Det tyder på, at nogle er gået fra at uddelegere madlavningen til selv at gribe grydeskeen.

En mulig forklaring kan være, at de stigende fødevarepriser betyder flere hjemmelavede måltider, fordi de af nogle opleves som billigere. I en måling foretaget af Norstat for Madkulturen i september 2025¹ svarer omkring hver femte, at de laver mere hjemmelavet mad pga. de stigende fødevarepriser, mens hver fjerde angiver, at de sjældnere køber takeaway (tal ikke vist).²

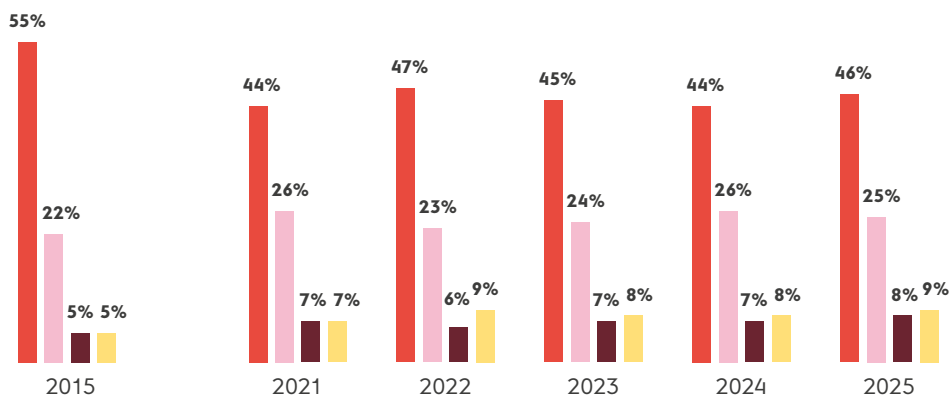
Kigger vi på de forskellige aldersgrupper, er der tydelige forskelle i tilgangen til madlavning – forskelle, der lige som det generelle niveau for hjemmelavet mad har ligget stabilt de seneste år. Blandt de 65-80-årige spiser 58 % almindeligvis aftensmad, der er "helt og aldeles hjemmelavet". Det gælder kun 33 % af de 18-25-årige. Omvendt spiser hver tiende af de unge takeaway til aftensmad på en typisk aften, hvilket kun gælder 4 % af de ældre (Figur 3). Der er også klare forskelle på brugen af forberedte madvarer i de to ender af aldersspektret – det vender vi tilbage til i afsnittet **Det skal være nemt og hurtigt**.

Også i forhold til, hvor vigtigt man ser hjemmelavet mad, er der store forskelle på aldersgrupperne. Ligesom tidligere år har vist (Madkulturen 2022), tillægger man det hjemmelavede måltid større værdi, jo ældre man er. I 2025 svarer 47 % af de unge, at hjemmelavet mad er vigtigt for dem, mens det gælder 66 % af de ældre. Til sammenligning er tallet på tværs af aldre 58 % (tal ikke vist).

Figur 1

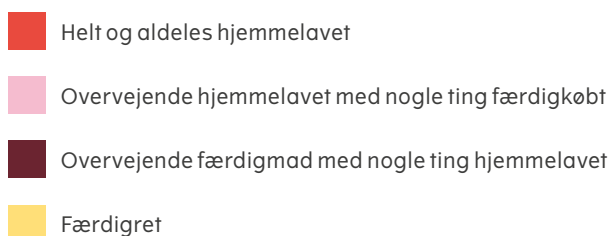
Det helt og aldeles hjemmelavede måltid er stabilt

Hvordan vil du beskrive aftensmaden, du spiste i går?
Fordelt på år.



Kilde: Madkultur15, Madkultur21, Madkultur22, Madkultur23, Madkultur24, Madkultur25

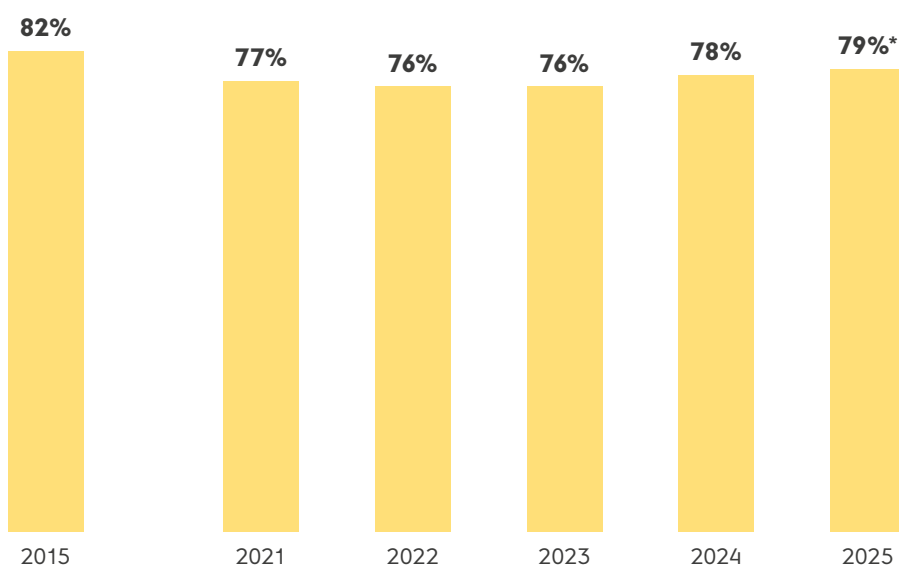
N(2015)=2.339, N(2021)=2.184, N(2022)=2.042, N(2023)=2.114, N(2024)=2.085, N(2025)=2.054
Alle måltider, inkl. takeaway og udespisning



Figur 2

Flere spiser et hjemmelavet måltid

Hvordan vil du beskrive den aftensmad, du spiste i går? Sammenlægning af helt og aldeles hjemmelavet, overvejende hjemmelavet med nogle ting færdigkøbt samt overvejende færdigmad med nogle ting hjemmelavet. Fordelt på år.



Kilde: Kilde: Madkultur15, Madkultur21, Madkultur22, Madkultur23, Madkultur24, Madkultur25

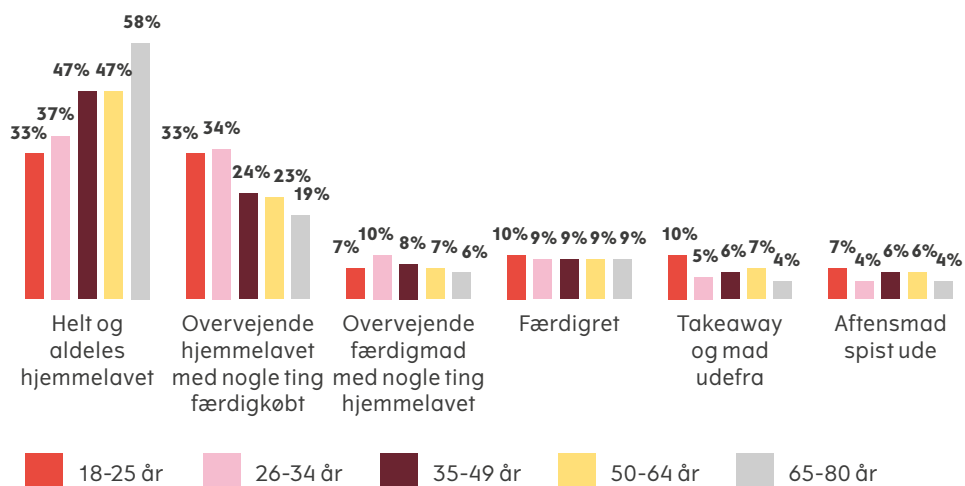
N(2015)=2.339, N(2021)=2.184, N(2022)=2.042, N(2023)=2.114, N(2024)=2.085, N(2025)=2.054
Alle måltider, inkl. takeaway og udespisning

*=statistisk signifikant udvikling siden 2022-2023

Figur 3

De ældre spiser i højere grad helt hjemmelavet mad end de yngre

Hvordan vil du beskrive den aftensmad, du spiste i går?
Fordelt på alder.



Kilde: Madkultur25

N(18-25 år)=292, N(26-34 år)=227,
N(35-49 år)=534, N(50-64 år)=542,
N(65-80 år)=459

Hjemmelavet mad er stadig bedst

Langt størstedelen af befolkningen er tilfredse med deres aftensmåltider og synes, de smager godt. Det gælder særligt for de helt og aldeles hjemmelavede måltider – jo mere hjemmelavet, des større tilfredshed. 97 % af dem, der spiser et helt og aldeles hjemmelavet aftensmåltid, vurderer, at aftensmaden smager godt, mens det gælder for 80 % af dem, der spiser en færdigret (Figur 4). Den generelle tilfredshed med aftensmaden ligger på 95 % for de helt og aldeles hjemmelavede måltider og 76 % for færdigretterne.

Når det gælder oplevelsen af sundhed i måltidet, er forskellene endnu større: godt 6 ud af 10 af dem, der spiser helt og aldeles hjemmelavet aftensmad, vurderer måltidet som sundt, mens det kun gælder knap 1 ud af 5, der spiser en færdigret (Figur 4). Der er altså også her en tæt og mere fremtrædende sammenhæng mellem, hvor hjemmelavet maden er, og hvor sund vi vurderer den. Selvom udbuddet af færdigretter har udviklet sig markant, og der er kommet flere lødige færdigretter på markedet, er det altså stadig kun få færdigret-måltider, der vurderes som sunde.

6%

spiser takeaway eller mad udefra på en typisk aften i 2025.

8%

spiste takeaway eller mad udefra på en typisk aften i 2021-2024.

47%

af de 18-25-årige finder det vigtigt, at deres mad er hjemmelavet.

66%

af de 65-80-årige finder det vigtigt, at deres mad er hjemmelavet.

En tilsvarende sammenhæng eksisterer, når det kommer til opfattelsen af måltidets klimavenlighed: 21 % af dem, der spiser helt og aldeles hjemmelavet aftensmad, oplever deres måltid som klimavenligt. For dem, der spiser en form for færdigmad, er tallet helt nede på 5-6% (Figur 4). Samtidig er det værd at bemærke, at 43 % af dem, der spiser en færdigret, svarer "ved ikke" til vurderingen af klimavenligheden af deres måltid (tal ikke vist i Figur 4). Det gælder kun 29 % af dem, der spiser et helt og aldeles hjemmelavet aftensmåltid (tal ikke vist i Figur 4). Det kan skyldes, at vi er mere i kontrol med det helt hjemmelavede måltid, og derfor både

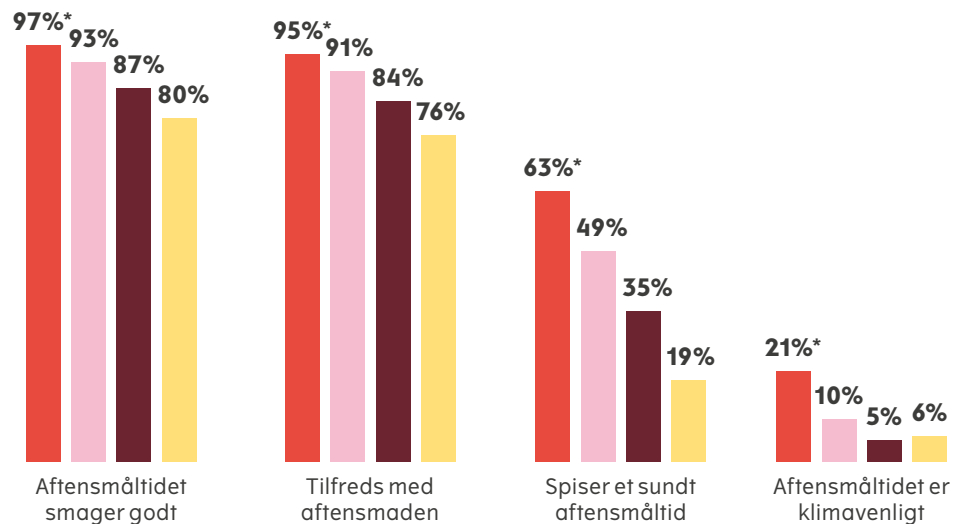
har bedre indsigt i og bestemmelse over ingredienserne. Derfor kan vi her selv bedre påvirke både sundheden og klimavenligheden af måltidet, frem for at overlade disse valg til andre.

Samlet set viser tallene, at der er en tæt sammenhæng mellem, hvor hjemmelavet måden er, og hvor sund, klimavenlig og velsmagende den vurderes, samt hvor tilfredse vi generelt er med den. Vi tillægger altså fortsat det helt hjemmelavede måltid en række kvaliteter, som de mere færdiglavede måltider i mindre grad lever op til.

Figur 4

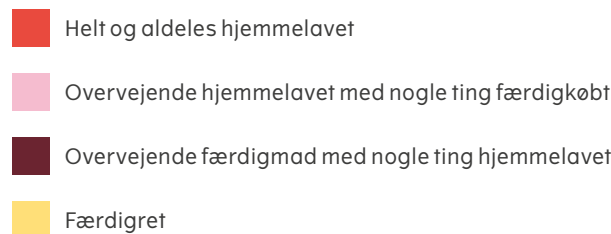
Jo mere hjemmelavet, des sundere, mere klimavenlig og mere velsmagende vurderes aftensmaden

Hvordan smagte den mad, du spiste til aftensmad i går? – Godt/rigtig godt; Hvor tilfreds var du overordnet set med den mad, du spiste til aftensmad i går? – Tilfreds/meget tilfreds; Hvor sund vil du selv vurdere den mad, du spiste til aftensmad i går? – Sund/rigtig sund; Hvor klimavenlig vil du selv vurdere den mad, du spiste i går? – I høj grad/i meget høj grad klimavenligt. Fordelt på vurdering af aftensmadens hjemmelavethed.



Kilde: Madkultur25

N(helt og aldeles hjemmelavet) = 951,
 N(overvejende hjemmelavet med nogle ting færdigkøbt) = 514,
 N(overvejende færdigmad med nogle ting hjemmelavet) = 154,
 N(færdigret) = 190
 Ekskl. takeaway og udespisning
 * = statistisk signifikant forskel på helt og aldeles hjemmelavet og de øvrige grupper



De 5 mest spiste aftenmadsretter

1

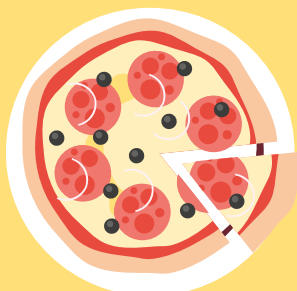


2025

**Rugbrød
med pålæg**

7%

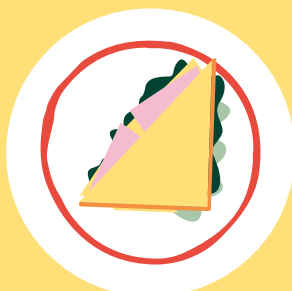
2



Pizza

6%

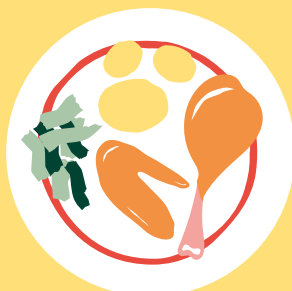
3



**Sandwich,
toast mv.**

6%

4



**Kylling
med tilbehør**

6%

5



**Lasagne eller pasta
med kødsovs**

6%

2024

1. Rugbrød med pålæg (7%)
2. Kylling med tilbehør (7%)
3. Pizza (6%)
4. Lasagne eller pasta med kødsovs (6%)
5. Andre pastaretter (5%)

2023

1. Rugbrød med pålæg (6%)
2. Pizza (6%)
3. Lasagne eller pasta med kødsovs (5%)
4. Sandwich, toast mv. (5%)
5. Burger (5%)

2022

1. Kylling med tilbehør (7%)
2. Rugbrød med pålæg (7%)
3. Lasagne eller pasta med kødsovs (5%)
4. Pizza (5%)
5. Burger (5%)

Note:
Alle måltider inkl. takeaway og udespisning.

Vi spiser det, vi plejer

På et generelt plan er der ikke mange ændringer i, hvad vi spiser til aftensmad. Det er i høj grad de samme råvarer og retter, der kommer på middagsbordet (se s. 16).

Når vi kigger på de mest populære retter, er der derfor ikke megen udvikling at spore – og variationen er også begrænset, da de fem mest spiste retter tilsammen udgør 3 ud af 10 aftensmåltider i 2025.

Det mest spiste måltid er igen i år rugbrød med pålæg, som 7 % af befolkningen får på en almindelig aften. Derudover har "sandwich, toast mv." sneget sig tilbage i top-5, men ellers er de mest populære retter de samme som tidligere år, med lidt ombytning af placeringerne.

Kødet dominerer stadig på tallerkenen

Når vi ser på, hvilke ingredienser vi bruger i madlavningen, er billedet også stort set uændret i forhold til tidligere år. I 2025 er det stadig 3 ud af 4 aftensmåltider, der indeholder kød. Det er samme niveau som i 2015 (Figur 5), selv om vi begynder at se tegn på, at forbruget rykker sig fra okse- og kalvekød i retning mod mere gris og kylling (Madkulturen 2023a).

Samtidig viser tal fra DTU, at befolkningens indtag af kød, målt på mængden, fortsat er en del højere end de anbefalede 50 gram om dagen. Gennemsnitligt spiser vi nemlig ca. 130 gram kød om dagen (DTU 2025). Derudover er kødet uden sammenligning den mest udbredte råvarekategori – og sådan har det været de sidste 10 år, til trods for den samfundsmæssige udvikling, der i øvrigt er sket. Det ser vi nærmere på i [Kapitel 4](#).

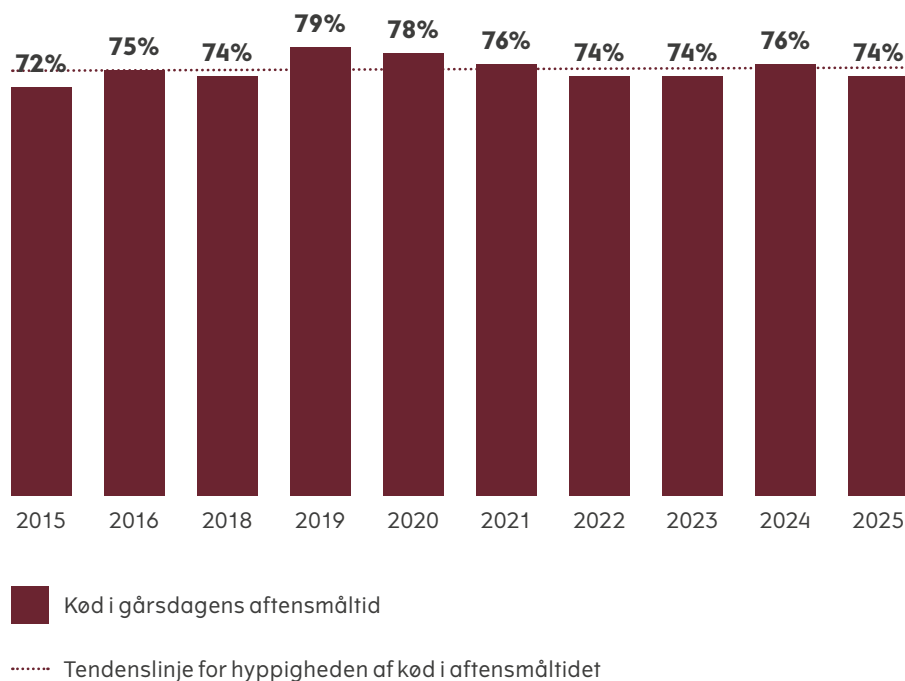
Næst efter kødet er grøntsager det hyppigste element på tallerkenen, men afstanden til førstepladsen er markant, da grøntsagerne kun findes i 6 ud af 10 aftensmåltider (61 % - tal ikke vist).

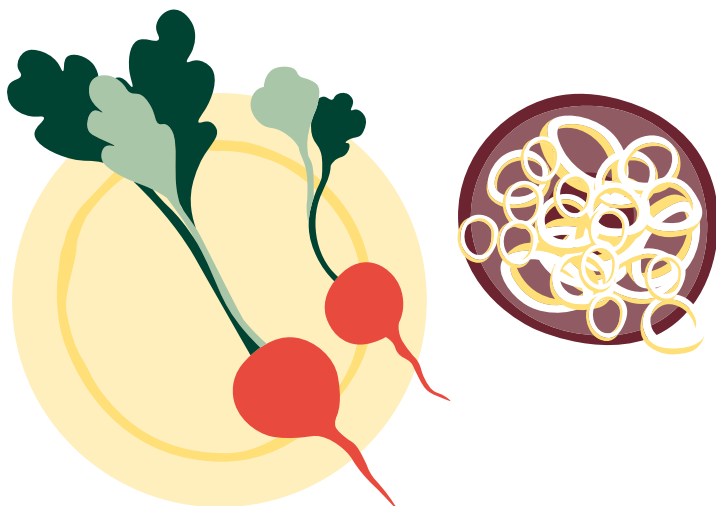
Figur 5

Kødforbruget er fortsat stabilt

Hvilke af følgende elementer indgik i din aftensmad, i går?
– Kød eller fjerkræ (fx okse, kylling, gris).
Fordelt på år.

Kilde: Madkultur15, Madkultur16, Madkultur18, Madkultur19, Madkultur20, Madkultur21, Madkultur22, Madkultur23, Madkultur24, Madkultur25
N(2015)=2.339, N(2016)=2.005, N(2018)=2.139, N(2019)=2.112, N(2020)=2.205, N(2021)=2.184, N(2022)=2.042, N(2023)=2.114, N(2024)=2.085, N(2025)=2.054
Alle måltider inkl. takeaway og udespisning





Madlavning foregår på rutinen

Når det kommer til planlægning og madlavning, er der, ligesom for indholdet på tallerkenen, heller ikke den store udvikling at spore. De fleste gør det, de plejer, både når de skal beslutte, hvad aftensmaden skal bestå af, og når de tilbereder den.

Selv om boghandlerne bugner af kogebøger, og der hvert år udkommer et utal af nye i forskellige kulinariske retninger, fylder opskrifterne tilsyneladende ikke meget ude i hverdagskøkkenerne. 75 % følger ikke en opskrift, når de laver mad (Figur 6), og 57 % laver noget, de har lavet mange gange før (Figur 7). Kun 5 % laver på en almindelig aften en ret for første gang (Figur 7). Det tyder på en rutinepræget tilgang til madlavning, hvor man har en køkkenpraksis på rygraden, som man trækker på og ikke forsøger at udfordre.

6 ud af 10 beslutter først samme dag, hvad de skal spise, hvilket også naturligt kan sætte nogle begrænsninger for opfindsomheden, fordi beslutningen skal træffes ind i mellem hverdagens mange andre gøremål. Hver anden svarer direkte, at de ofte har svært ved at finde på, hvad de skal spise til aftensmad. 4 ud af 10 vælger menuen ud fra, hvad de allerede har til rådighed i køkkenet, og 1 ud af 5, fordi det er en ret, de ved, hvordan man laver.

Tilsammen peger det i retning af, at trykthed er en vigtig faktor i hverdagsmaden. Vi har ikke det store overskud til at udfordre os selv i køkkenet; succeskriteriet er i højere grad at komme i mål med et velkendt måltid, som alle i huset kan lide.

41%

vælger menuen, fordi de allerede har en eller flere af ingredienserne til rådighed eller rester, der skal bruges.

19%

vælger menuen, fordi det er en ret, de ved, hvordan de laver.

60%

planlægger på dagen, hvad de skal spise til aftensmad.

50%

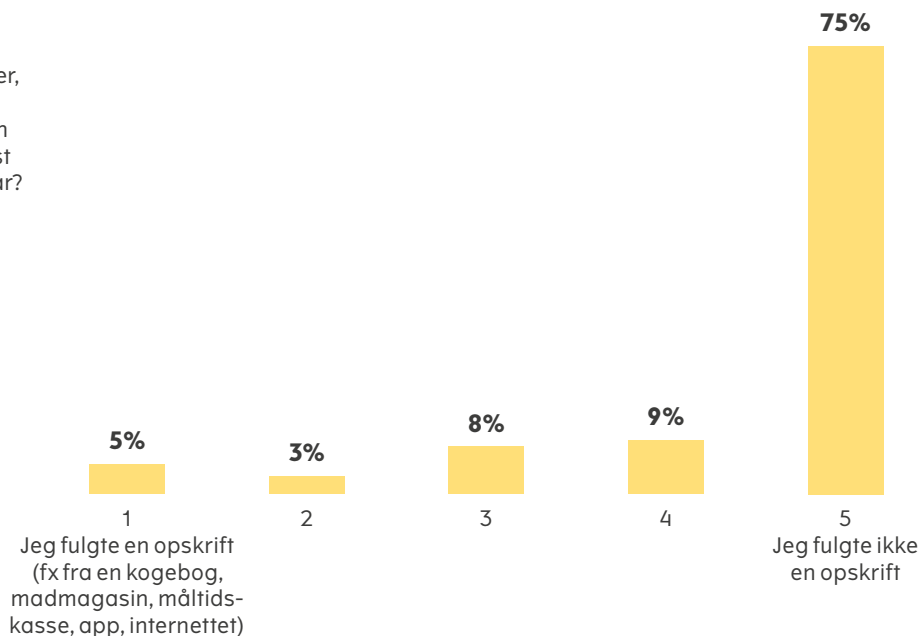
har ofte svært ved at finde på, hvad de skal spise til aftensmad.

Figur 6

3 ud af 4 bruger ikke en opskrift

På en skala fra 1-5, hvor 1 er, at du fulgte en opskrift, og 5 er, at du slet ikke fulgte en opskrift, hvad passer bedst på den mad, du lavede i går?

Kilde: Madkultur25
N=1.100
Kun respondenter, der var med til at lave gårsdagens aftensmåltid

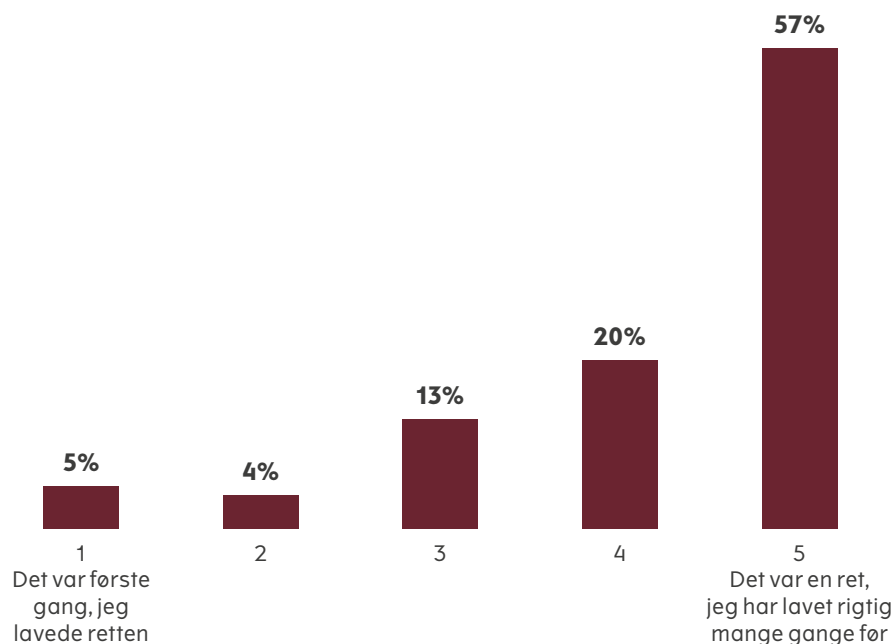


Figur 7

Knap 6 ud af 10 laver en ret, de har lavet rigtig mange gange før

På en skala fra 1-5, hvor 1 er en ret, du lavede for første gang, og 5 er en ret, du har lavet mange gange før, hvad passer bedst på den mad, du lavede i går?

Kilde: Madkultur25
N=1.100
Kun respondenter, der var med til at lave gårsdagens aftensmåltid



Det skal være nemt og hurtigt

For manges vedkommende må den daglige madlavning gerne gå lidt hurtigt. Som tidligere Madkultur-undersøgelser har behandlet (Madkulturen 2018; Madkulturen 2021a), taler man inden for samfundsvidenskaben om 'social acceleration', hvor hverdagspraksisser bliver stadig mere komprimerede for hele tiden at gøre plads til mere indhold.³ Det har vi i tidligere år set afspejlet i befolkningens praksis for madlavning, hvor tiden i køkkenet har været nedadgående.

Lige som niveauet for hjemmelavet mad ser vi dog nu, at kurven for den hurtige madlavning er fladet ud. Vi laver således fortsat meget af vores mad *hurtigt*, men det ser ikke ud til at blive stadig *hurtigere*. Accelerationen i køkkenet er altså stilnet af. En potentiel forklaring på dette kan være, at vi simpelt hen har nået et lavpunkt for, hvor hurtigt det er muligt at tilberede den variation af mad, vi spiser, på den måde, vi går til madlavningen. Dertil kommer de stigende fødevarepriser, der, som tidligere beskrevet, kan være årsag til mere hjemmelavede måltider – som så igen betyder lidt mere tid i køkkenet.

Max en halv time på madlavning

Vi bruger i gennemsnit 26 minutter på at lave aftensmad; et tidsforbrug, der har ligget stabilt de seneste 10 år, med undtagelse af et lille opsving under coronapandemien. Dette gennemsnit dækker naturligvis over store forskelle i tiden, der bliver brugt på madlavning. Mens 3 ud af 10 bruger under 15 minutter, bruger 4 ud af 10 mellem 15 og 30 minutter på at lave mad (Figur 8). Samlet set betyder det, at 7 ud af 10 måltider bliver lavet på under en halv time.

Den tid, vi vælger at bruge på madlavning, kan afspejle forskellige prioriteringer og afvejninger af andre hensyn i hverdagen. For nogle kan tiden i køkkenet afspejle omsorg for dem, de laver mad til, mens det for andre kan repræsentere tid, de hellere ville have brugt på noget andet (Hansen et al. 2017).

70%

af aftensmåltider bliver lavet på under 30 minutter.

26 min.

bruger befolkningen i gennemsnit på madlavning.

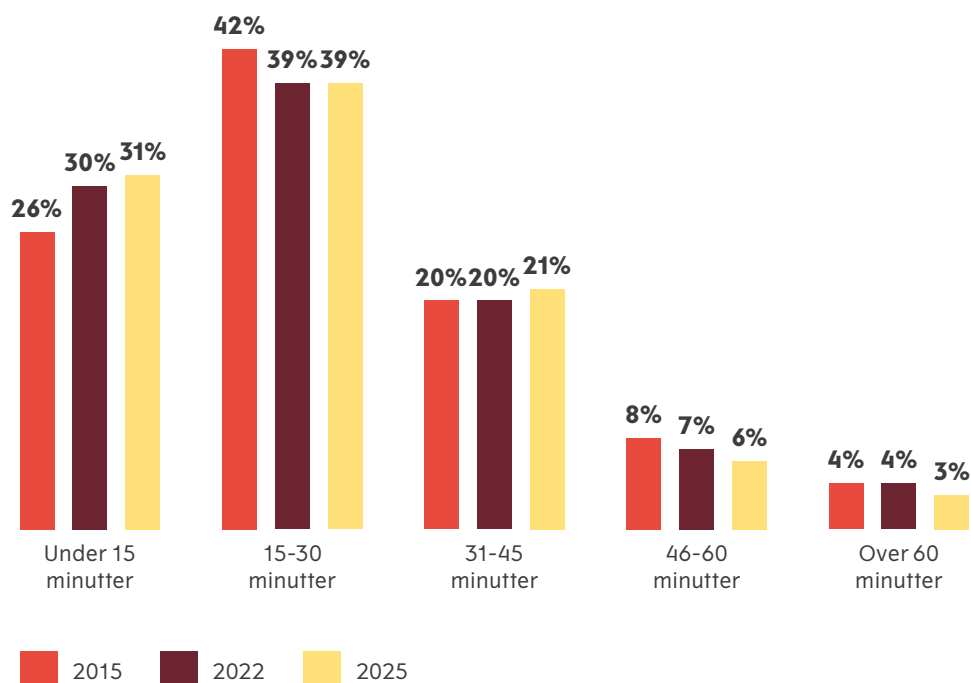
Figur 8

Tiden brugt på madlavning er stabil

Hvor lang tid brugte du/i på at lave aftensmad i går? Tænk kun på selve tilberedningen af maden, hvor du arbejdede aktivt i køkkenet. Fordelt på år.

Kilde: Madkultur15, Madkultur22, Madkultur25
N(2015)=1.313, N(2022)=1.143, N(2025)=1.100
Kun respondenter, der var med til at lave gårsdagens aftensmåltid

Den gennemsnitlige tid brugt på madlavning er udregnet ved at vægte det midterste minuttal med andelen af befolkningen i den pågældende kategori. I den første kategori er 15 minutter brugt som minuttal, og i den sidste kategori er 60 minutter brugt



39%

af de 18-25-årige laver mad på under 15 minutter på en typisk aften.

26%

af de 65-80-årige laver mad på under 15 minutter på en typisk aften.

Det er især de helt unge, som klarer madlavningen hurtigt. 39 % af de 18-25-årige laver mad på under 15 minutter på en typisk aften. Det samme gør blot 26 % af de 65-80-årige. Dette indikerer en betydelig forskel mellem de to generationer i deres tilgang til madlavning, der også er afspejlet i deres holdninger til hjemmelavet mad, som beskrevet i [Aftensmåltidet er stabilt](#). Når de ældre laver 'hurtig mad', er deres forståelse af, hvad det indebærer, altså en anden end de unges. Dette vil blive foldet yderligere ud i [Kapitel 2](#), hvor vi også dykker ned i generationsforskelle i forhold til brug af hurtige måltidsløsninger, rutiner og livsstil, der har betydning for vores madlavning.

Jo flere om bordet, des længere tid i køkkenet

Der er en tydelig sammenhæng mellem, hvor længe vi bruger i køkkenet, og hvem vi spiser sammen med. Når vi laver mad til os selv og spiser alene, bruger vi markant mindre tid på madlavningen end ellers. 45 % bruger under 15 minutter, og i alt 17 % står i køkkenet over en halv time, når de kun laver mad til sig selv (Figur 9). Det hænger også sammen med, at der generelt gøres mindre ud af solomåltidet: Vi spiser hurtigere, laver mindre avanceret mad og spiser oftere en færdigret, end når vi spiser med andre (Madkulturen 2024).

Det omvendte gør sig gældende, når vi laver mad til og spiser med andre i husstanden: Her er det kun 1 ud af 5, der bruger under 15 minutter på at lave mad, mens 4 ud af 10 bruger mere end en halv time (Figur 9). Og de helt store madlavningsudfoldelser sker, når vi har gæster. Her bruger kun hver tiende under et kvarter, mens hver fjerde bruger mere end 45 minutter på madlavningen (Figur 9).

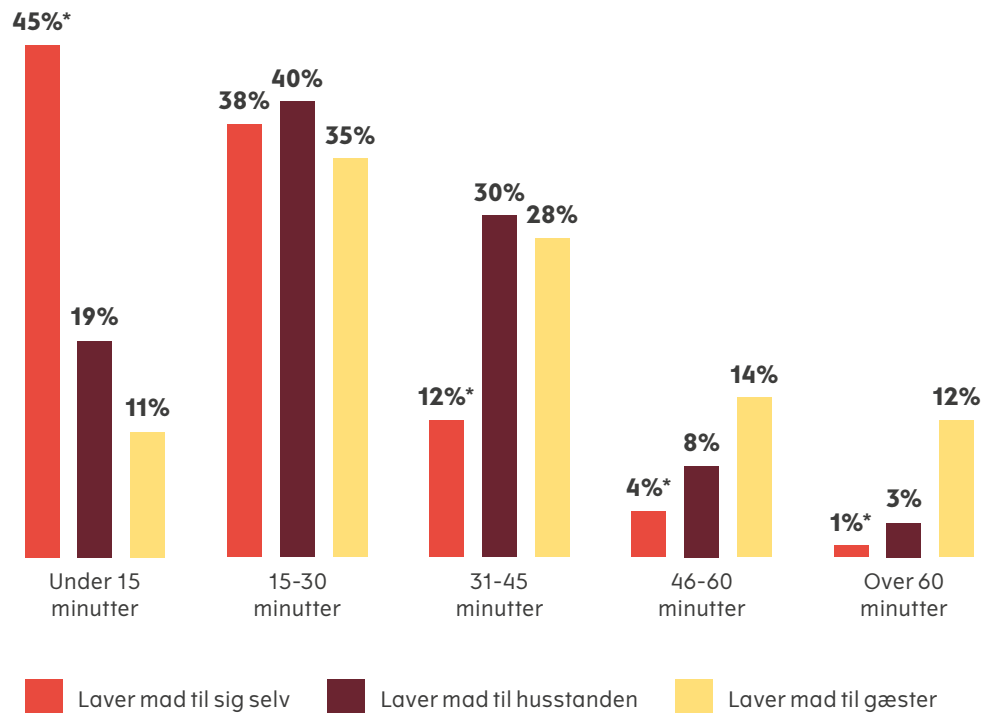
På den måde er der samlet set en slags måltidshierarki i tiden brugt på at lave mad, i forhold til hvem vi spiser med: Når vi spiser alene, bruger vi mindst tid på at lave mad. Når vi spiser sammen med andre fra husstanden, bruger vi mere tid, og når vi spiser sammen med gæster, bruger vi allermest tid i køkkenet.

Figur 9

Vi bruger længere tid på at lave aftensmaden, når vi spiser med andre – især med gæster

Hvor lang tid brugte du/i på at lave aftensmad i går? Tænk kun på selve tilberedningen af maden, hvor du arbejdede aktivt i køkkenet. Fordelt på spiseselskab.

Kilde: Madkultur25
N(laver mad til sig selv)=519,
N(laver mad til husstanden)=487,
N(laver mad til gæster)=76
Kun respondenter, der var med til at lave gårsdagens aftensmåltid
*=statistisk signifikant forskel på at lave mad til sig selv og lave mad til andre



Forberedte madvarer som hjælpemotor

Som tidligere nævnt bliver 7 ud af 10 aftensmåltider til på under en halv time. Når det kan lade sig gøre at komme i mål på så relativt kort tid, kan det skyldes, at mange bruger forberedte madvarer i deres madlavning. Tidligere undersøgelser har beskrevet, hvordan disse produkter er blevet en helt integreret del af vores madkultur (Madkulturen 2022),⁴ og det bliver igen bekræftet af årets tal.

I 2025 er det 3 ud af 4, der bruger mindst én forberedt madvare i aftensmaden. For langt de fleste er tiden en afgørende faktor for, hvorfor vi tilvælger disse elementer: 3 ud af 4 er enige i, at de vælger de forberedte madvarer, fordi de sparer tid ved ikke at lave dem fra bunden.

Der findes forskellige former for madvarer, man køber i forberedt stand. Graden af bearbejdning af disse produkter er afgørende for, hvilken rolle de spiller i madlavningen. Der skelnes i denne undersøgelse mellem tre overordnede typer:

Den ene type kan betegnes som **forberedte råvarer**. Her er råvarerne bearbejdet et skridt på vejen – fx snittede grøntsager, kogte bælgfrugter på dåse eller marineret kød. De forberedte råvarer sparer os for tidskrævende delopgaver, men kræver stadig, at vi selv står for en væsentlig del af tilberedningen, før måltidet er færdigt. På den måde *understøtter* denne type madvarer madlavningen og giver os fortsat mulighed for at præge måltidet gennem egne valg og håndværk.

Den anden type kan betegnes som **forberedte måltidsdele**. Her er produkterne mere forarbejdede og dermed længere væk fra råvarerne – fx burgerboller, stegte fiskefrikadeller eller færdiglavet hummus. De kræver ofte kun en minimal indsats i køkkenet og kan indgå som en selvstændig del af måltidet næsten uden tilberedning. Man har med andre ord *erstattet* madlavningen i denne del af måltidet med en *færdig løsning*. Samtidig kan den høje grad af forarbejdning gøre det sværere at gennemskue, hvilke processer og valg der ligger bag produktet, og dermed sløre forbindelsen til råvaren og det at lave mad fra bunden.

73%

bruger mindst én forberedt madvare i deres madlavning på en typisk aften. Det er samme niveau som i 2022.

74%

vælger forberedte madvarer, fordi de sparer tid ved ikke selv at lave dem fra bunden. Det er samme niveau som i 2022.

Fra råvare til færdigret

Der findes forskellige former for madvarer, som man køber i mere eller mindre forberedt form. Graden af forberedelse, inden varen ender hjemme i køkkenet, er afgørende for, om den enten *understøtter* eller *erstatte*r den del af madlavningen.

**Ikke-forarbejdede
råvarer**



**Forberedte
råvarer**



**Forberedte
måltidsdele**



Færdigretter



Note: Nedenstående billeder er produceret ved hjælp af generativ AI.

Figur 10

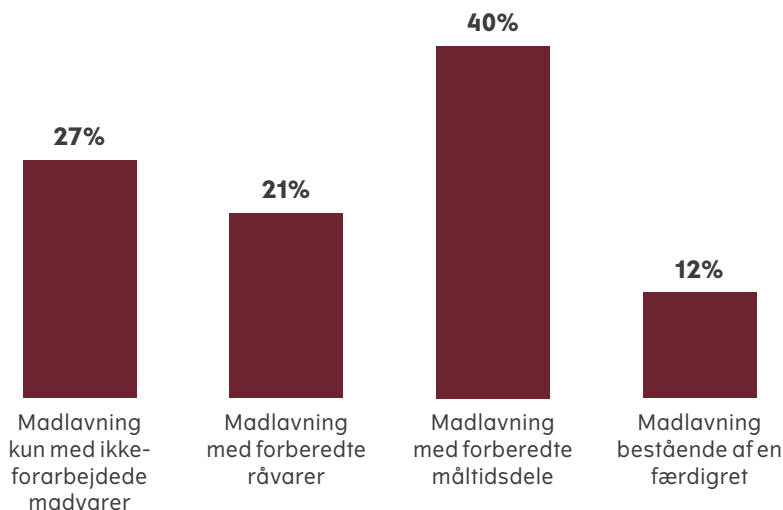
Madlavning med forberedte måltidsdele er det mest udbredte

Typer af madvarer i madlavningen.

Kilde: Madkultur25

N=1.076

Kun respondenter, der var med til at lave gårsdagens aftensmåltid. Måltider med forberedte måltidsdele kan også indeholde forberedte råvarer. Kategoriseringen af et måltid følger den højeste forberedelse af en madvare



Yderst på spektret finder vi **færdigretterne**, som udgør et helt måltid i sig selv, og hvor vores egen indsats i køkkenet begrænser sig til eventuelt at varme den. Her er det således *hele måltidet*, der er forberedt.

Ud over de tre typer af forberedte madvarer kan man naturligvis lave mad af råvarer, der ikke er forberedt på forhånd uden for ens eget køkken. Denne kategori i madlavningen betegner vi som **ikke-forarbejdede madvarer**.

I 2025 bliver 27 % af aftensmåltiderne lavet kun ved brug af ikke-forarbejdede madvarer, mens 21 % får hjælp af forberedte råvarer. 40 % indeholder forberedte måltidsdele, og 12 % spiser en færdigret (Figur 10).

Færdiglavede brød og snittede grøntsager dominerer

Når vi bruger de forberedte madvarer i madlavningen, er nogle typer mere populære end andre. På en førsteplads finder vi færdiglavede brødprodukter, der bl.a. omfatter burgerboller, wraps og pitabrød – og ikke mindst rugbrød (som vi ser nærmere på i [Hjemmelavet mad er mange ting](#)). På andenpladsen ligger de snittede eller hakede friske grøntsager, mens tredjepladsen indtages af de færdige dips og dressinger (se s. 26).

Disse madvarer hænger godt sammen med vores tidsforbrug i køkkenet og de mest populære retter. Hvis vi fx ser på top-3-retterne rugbrød, pizza og sandwich, er det svært at se det praktisk muligt at komme i mål på under en halv time, hvis brødet skal være hjemmebagt. Kigger man lidt længere nede på listen, er der flere af de øvrige populære retter, hvor man med fordel kan få hjælp i form af snittede grøntsager eller færdige saucer for at kunne sætte mad på bordet efter de gennemsnitlige 26 minutter i køkkenet.



29%

Færdiglavet brød



21%

Snittede eller hakkede friske
grøntsager



18%

Færdiglavet dressing
eller dip



16%

Grøntsager eller bælfrugter
fra frost eller konserver



13%

Færdiglavede pølser, frikadeller,
nuggets eller lignende



11%

Revet ost, madlavningsfløde
eller lignende mejeriprodukt



6%

Pre-formede hakkebøffer,
marineret kyllingebryst, marineret
lammekølle eller lignende



7%

Flødekartofler, coleslaw,
kartoffelsalat eller lignende
færdiglavet grøntsagsprodukt



6%

Færdiglavet sovs



7%

Kødpålæg

**Færdiglavet brød og
snittet grønt fylder mest**

N=780
Kun respondenter, der selv var med til at lave mad, og som har brugt en eller flere forberedte madvarer
Note: Billederne på denne side er produceret vha. generativ AI.

Hjemmelavet mad er mange ting

Ultraforarbejdede fødevarer – buzzword eller hverdagspraksis?

Når vi taler om madvarer, der har været igennem en form for bearbejdning, inden de havner hjemme i køkkenet, vil det for mange nok lede tankerne hen på ultraforarbejdede fødevarer. I 2025 har det begreb fyldt meget i medierne og den offentlige debat, og definitionerne er mange (se [Hvad er ultraforarbejdede fødevarer?](#)) Derfor har Madkulturen i år spurgt befolkningen til deres kendskab og holdning til ultraforarbejdede fødevarer for at blive klogere på forbindelsen til madlavningen derhjemme.

I 2025 svarer i alt 7 ud af 10, at de har hørt om ultraforarbejdede fødevarer, og 46 % føler sig sikre på, hvad det er, mens 26 % har hørt om begrebet, men er usikre på, hvad det indebærer (Figur 11). 28 % har ikke hørt om det. Blandt dem, der slet ikke har hørt om begrebet, er flere mænd end kvinder (hhv. 30 % og 25 % – tal ikke vist). Der er også forskel i kendskabet ud fra flere socioøkonomiske parametre: Dem med de længste

uddannelser og højeste indkomster kender i højere grad til begrebet, ligesom man også er mere tilbøjelig til at kende det, jo større en by man bor i.

Knap 38 % svarer, at de forsøger at undgå ultraforarbejdede fødevarer, mens 26 % omvendt er uenige i det udsagn (Figur 12). Demografisk og socioøkonomisk set er det særligt de ældre over 65 år samt gruppen med videregående uddannelser og de højeste indkomster, der forsøger at undgå den ultraforarbejdede mad.

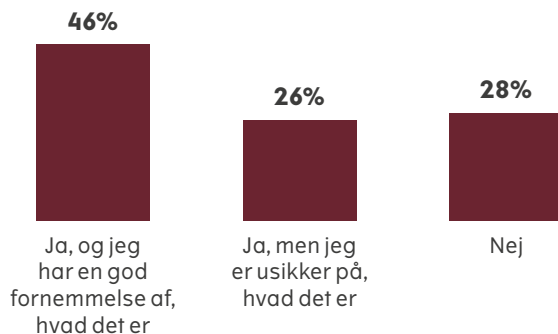
Der er en sammenhæng mellem vores kendskab og holdning til ultraforarbejdede fødevarer og vores madlavningspraksis: Dem, der forsøger at undgå ultraforarbejdede fødevarer, laver i højere grad mad uden forberedte madvarer, ligesom de også i højere grad betegner deres madvaner som sunde (Figur 13). Omvendt går de, der spiser en færdigret på en typisk aften, også mindre op i at undgå ultraforarbejdede fødevarer.

Figur 11

De fleste har hørt om ultraforarbejdede fødevarer

Har du hørt om "ultraforarbejdede fødevarer"?

Kilde: Madkultur25
N=2.142



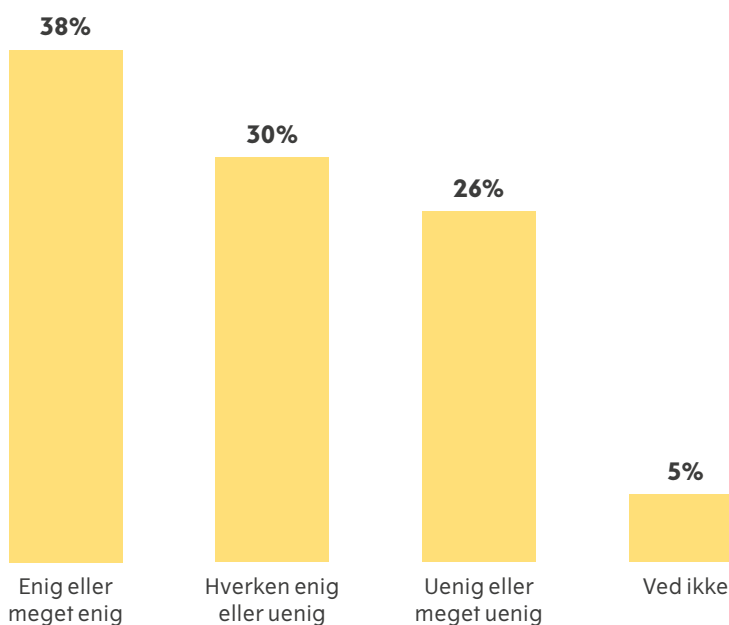
21%
af dem, der spiser en færdigret på en typisk aften, forsøger at undgå ultraforarbejdede fødevarer.

Figur 12

4 ud af 10 forsøger at undgå ultraforarbejdede fødevarer

Jeg forsøger at undgå ultraforarbejdede fødevarer.

Kilde: Madkultur25
N=2.142

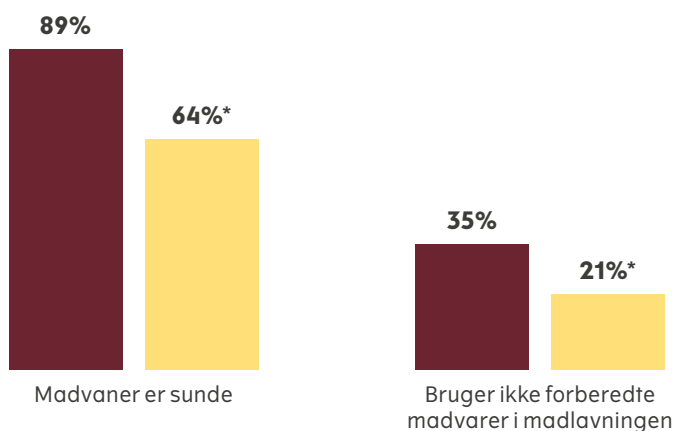


Figur 13

Dem, der forsøger at undgå ultraforarbejdede fødevarer, angiver at have sundere madvaner og laver mad med ikke-forarbejdede madvarer

Synes du, at dine madvaner er sunde? – Ja, i høj grad/ ja, i nogen grad; Bruger ikke forberedte madvarer i madlavningen. Fordelt på, om man er enig eller uenig i, at man forsøger at undgå ultraforarbejdede fødevarer.

Kilde: Madkultur25
N(forsøger at undgå ultraforarbejdede fødevarer)=438-827,
N(forsøger ikke at undgå ultraforarbejdede fødevarer)=263-550



■ Forsøger at undgå ultraforarbejdede fødevarer
■ Forsøger ikke at undgå ultraforarbejdede fødevarer

Hjemmelavet er ikke det samme som 'fra bunden'

Når vi her beskæftiger os med ultraforarbejdet mad, er det, fordi det siger noget om vores forhold til råvarer og madlavning. Særligt interessant er det at se nærmere på, hvordan begrebet 'hjemmelavet' lader til at være åbent for fortolkning og relativt til den enkeltes individuelle udgangspunkt for madlavning.

For at undersøge det nærmere har vi i årets undersøgelse bedt respondenterne om at placere deres aftensmad på en skala fra 0 til 10, alt efter hvor hjemmelavet, de mener, den er (se mere under **Om undersøgelsen**). Med denne skala kan vi se nærmere på forskellige måltiders brug af de forberedte madvarer og dermed forstå, hvordan

opfattelsen af hjemmelavet mad kan være forskellig fra person til person.

Generelt vurderer vi vores måltider som mindre hjemmelavede, når der indgår forberedte madvarer. Således er den gennemsnitlige 'hjemmelavet-score' (0-10) for måltider udelukkende baseret på ikke-forarbejdede madvarer 9,9, mens den for måltider med forberedte råvarer er 9,2, og for måltider med forberedte måltidsdele 7,4, og for måltider med forberedte måltidsdele 7,4 (Figur 14). Lavest ligger færdigretterne med en gennemsnitlig score på 2,1 (Figur 14). Der er med andre ord enighed om, at maden bliver mindre hjemmelavet, når der indgår madvarer, man ikke selv har forberedt hjemme i køkkenet.

Figur 14

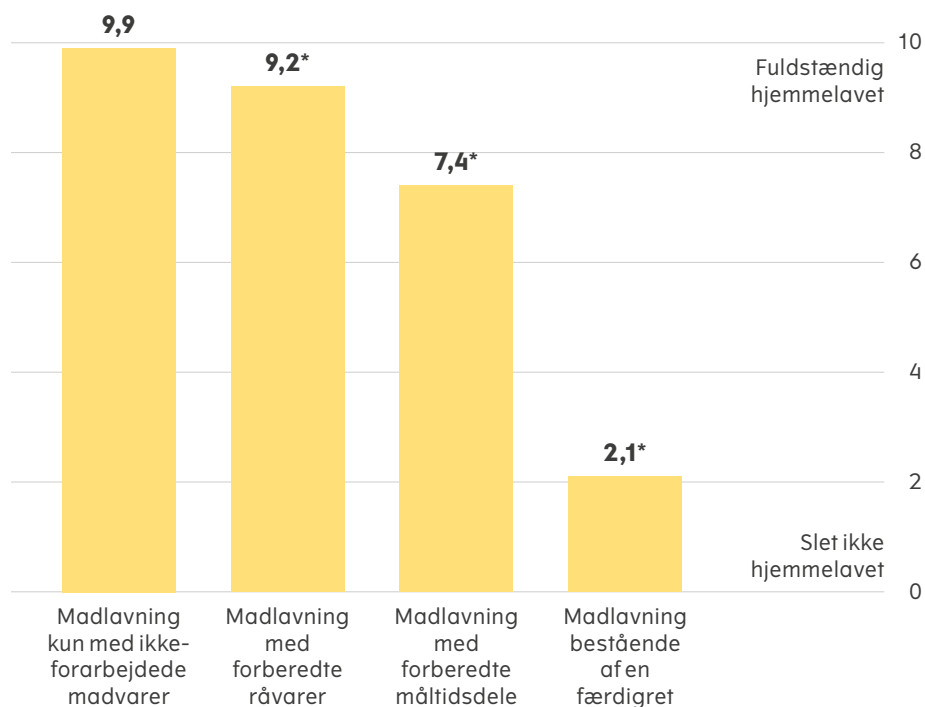
Vurderingen af måltidets hjemmelavethed falder, når forberedte madvarer indgår

På en skala fra 0-10, hvor 10 er fuldstændig hjemmelavet, og 0 er slet ikke hjemmelavet, hvor hjemmelavet vil du vurdere, at det aftensmåltid du spiste i går, var? Fordelt på typer af madvarer i madlavningen. Gennemsnit.

Kilde: Madkultur25

N(madlavning kun med ikke-forarbejdede madvarer)=296, N(madlavning med forberedte råvarer)=229, N(madlavning med forberedte måltidsdele)=428, N(madlavning bestående af en færdigret)=123

*=statistisk signifikant forskel fra madlavning kun med ikke-forarbejdede madvarer



Men der er nuancer i den opfattelse. De kommer især til syne, når vi zoomer ind på de måltider, der scorer 10 på hjemmelavet-skalaen og dermed er så hjemmelavede, som de kan blive. 46 % af disse indeholder også forberedte madvarer, og i 21 % af dem er der tale om forberedte *måltidsdele*, der ofte kan spises næsten uden tilberedning.

'Hjemmelavet' er altså ikke nødvendigvis lig med 'fra bunden', men betyder i højere grad, at der er blevet lagt en indsats hjemme i køkkenet. Det kunne fx være, at man har sammensat et måltid af forberedte råvarer eller måltidsdele samt elementer, man selv har lavet af ikke-forarbejdede madvarer. Anden litteratur peger ligeledes på, at 'hjemmelavet mad' ikke har én fast definition, men kan spænde fra at omhandle et måltid, hvor man selv har lavet alt fra bunden, til et måltid af færdiglavede elementer, man selv har sammensat i køkkenet og derfor "lavet hjemme" (Moisio, Arnould & Price 2004; Hansen et al. 2017; Grunert 2022).

Det hænger også sammen med, at der kan være forskellige opfattelser af, hvad der er meningsfuldt og realistisk selv at fremstille, alt efter hvad ens udgangspunkt for og tilgang til madlavning er (Hansen et al. 2017).

46%

af dem, der angiver,
at deres aftensmåltid er
'10 - fuldstændig hjemmelavet',
bruger forberedte madvarer.

21%

af dem, der angiver,
at deres aftensmåltid er
'10 - fuldstændig hjemmelavet',
bruger forberedte måltidsdele.

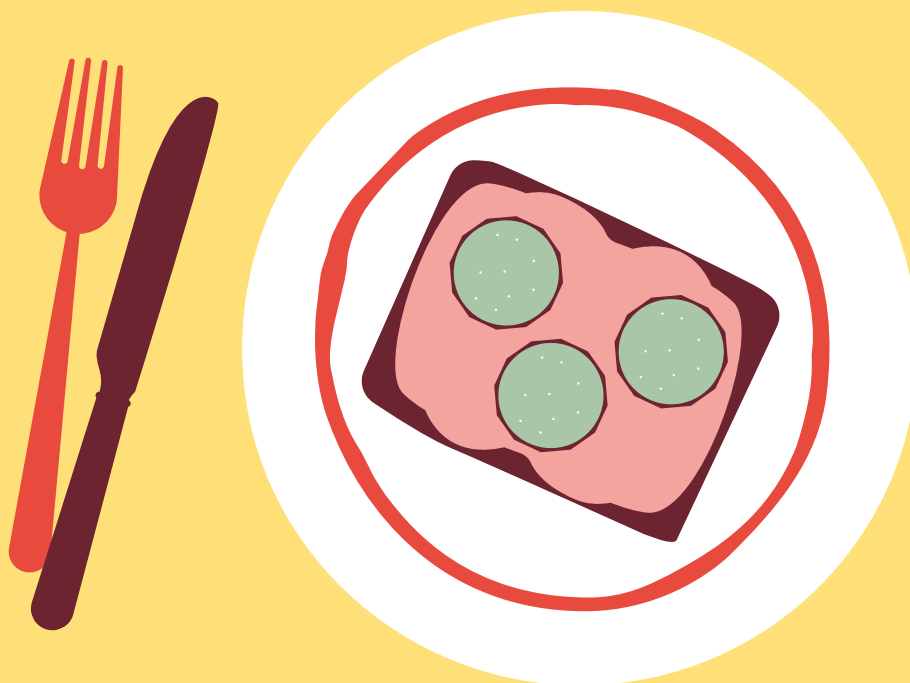
Hvad er ultraforarbejdede fødevarer?

Begrebet "ultraforarbejdede fødevarer" stammer fra 2009 (van Tulleken 2024) og begyndte for alvor at dukke op i Danmark i 2019 (Infomedia). I 2025 er begrebet nævnt i et utal af nyhedsartikler, og Politiken (2025) har siden 2024 kørt et tema om netop dette emne.

De fleste definitioner af ultraforarbejdede fødevarer fokuserer på deres sundhedsværdi, som i mange tilfælde er ringe. Fødevarestyrelsen (2025) definerer bl.a. den ultraforarbejdede mad ud fra, at den typisk indeholder meget salt, sukker og fedt; den amerikanske forfatter og madkulturkritiker Michael Pollan (2008; 2010) taler om forskellen på "mad" og "mad-lignende produkter"; mens Chris van Tulleken (2024) beskriver ultraforarbejdede fødevarer som "mere kemi end mad" og fremhæver "bearbejdningsmetoder og tilsætningsstoffer, som aldrig bliver anvendt i et almindeligt køkken". Fælles for de fleste definitioner er altså en konsensus om, at de ultraforarbejdede fødevarer er dårlige for vores sundhed.

Mange definitioner af ultraforarbejdede fødevarer tager desuden udgangspunkt i NOVA-skalaen, der er et klassifikationssystem, hvor fødevarer opdeles i fire kategorier alt efter forarbejdningsgrad og tilsætning af industrielt fremstillede tilsætningsstoffer (Monteiro et al. 2019). Selv om der er mange overlap mellem skalaen og denne rapports opdeling af forskellige typer forberedte madvarer, benyttes skalaen ikke her, da der ikke altid er klare paralleller mellem forarbejdningsgraden af en madvare og dens betydning for madlavningen.

Hvis et måltid fx indeholder færdigkøbt rugbrød, har det ingen betydning for madlavningsindsatsen derhjemme, om der er tale om et industrielt fremstillet rugbrød fra supermarkedet eller et nybagt fra bageren, selv om disse to ville blive klassificeret forskelligt i NOVA-skalaen. Omvendt vil ultraforarbejdede produkter som bouillonterninger og plantefars ofte indgå som en del af en større madlavningsproces, der kræver masser af tilberedning hjemme hos den enkelte.



Rugbrød – en (ofte) ultraforarbejdet søjle i vores madkultur

Rugbrød med pålæg har flere år i træk været det mest spiste aftensmåltid i Danmark (se [Aftensmåltidet er stabilt](#)). Det er et måltid, der typisk består af mange færdigkøbte og ofte ultraforarbejdede elementer, hvilket ofte forbindes med ringe sundhedsværdi. Men betyder det så, at vores rugbrødsmadder er usunde? Så enkelt er det naturligvis ikke. NOVA-skalaen (se [Hvad er ultraforarbejdede fødevarer?](#)), der klassificerer færdigkøbt rugbrød som ultraforarbejdet, skeler ikke til sundhedsværdien af produktet. Det gør Nutri-Score-skalaen til gengæld: Her bliver fødevarer rangeret fra A-E ud fra dens næringsmæssige værdi. Det anslås, at en fjerdedel af de fødevarer, der vurderes som sundest (kategori A), er ultraforarbejdede (Ferreiro et al. 2021; van Tulleken 2024). Rugbrødet er et eksempel på en sådan fødevarer, der ofte kategoriseres som ultraforarbejdet, men samtidig har Nutri-Score A (DTU 2020).

Fødevarestyrelsen nævner også selv rugbrød som et eksempel på et produkt, der bidrager positivt til en sund kost. Rugbrød er tilmed brugt som et eksempel på en god kilde til fuldkorn i De Officielle Kostråd (Fødevarestyrelsen 2021). På den måde kan rugbrødet nuancere vores forståelse af ultraforarbejdede fødevarer i et sundhedsmæssigt perspektiv.

Derudover er rugbrødet en vigtig del af vores madkultur i Danmark. Rugbrødet som spise har rødder i både vores nordiske klima, der giver rugen gunstige betingelser, og i det klassiske danske smørrebrød, som historisk set har været et socialt samlingspunkt og en af de få kulinariske opfindelser, der kan siges at være dansk (Madkulturen 2018). Der er med andre ord mange gode grunde til at holde fast i rugbrødsmadderne, også selv om de skulle bestå primært af ultraforarbejdede madvarer.



Færdiglavede brød og kød = mindre hjemmelavet måltid

Vurderingen af, hvor hjemmelavet vores aftensmåltid er, hænger også sammen med, hvilke typer af fødevarer der indgår. En regressionsanalyse viser, at et måltid bliver vurderet mindre hjemmelavet, hvis der indgår færdiglavede kødprodukter eller brød. Det kunne fx være kødpålæg, pølser eller burgerboller. Omvendt påvirker det ikke i samme grad vurderingen af, hvor hjemmelavet måltidet er, hvis der indgår færdige saucer, dressinger eller færdige elementer med grøntsager eller bælgrugter som fx pastasauce, ketchup eller coleslaw. Denne sammenhæng gælder også, når der kontrolleres for, hvor mange forskellige typer forberedte madvarer der indgik i aftensmåltidet.

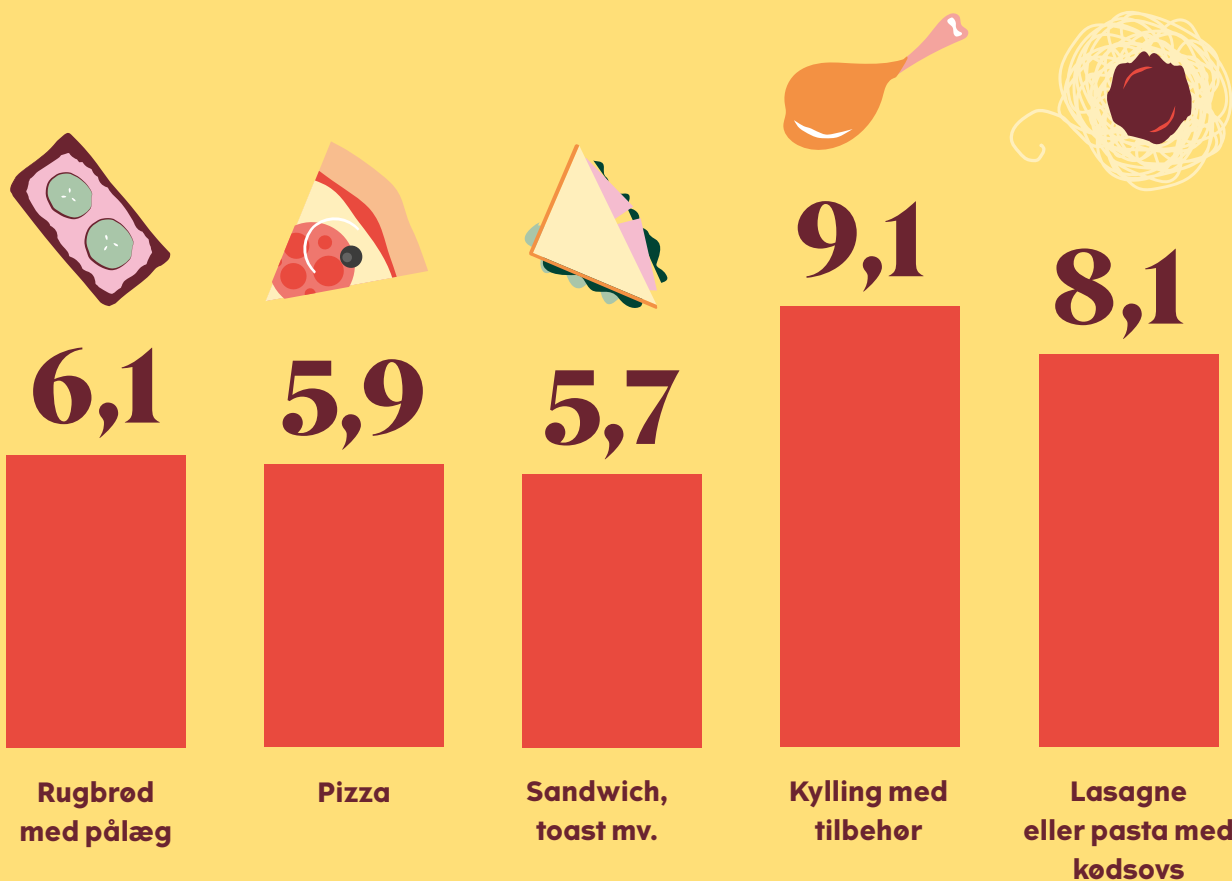
En mulig forklaring kan være, at kød- og brødprodukterne betragtes som hovedrollerne i et måltid, og at det derfor er mere afgørende for den samlede vurdering af

måltidet som hjemmelavet eller ej, om man har lagt en indsats i køkkenet på netop de dele. Dette stemmer overens med, at tidligere Madkultur-undersøgelser har vist, at kød typisk betragtes som hovedingrediens (Madkulturen 2023a), og er i tråd med andre undersøgelser, der også viser, at kødet er vigtigere end de øvrige måltidskomponenter i vurderingen af, hvor hjemmelavet måltidet er (Hansen et al. 2017).

Dette afspejler sig også, hvis vi zoomer ind på vores top-5 over aftenretter. Rugbrød med pålæg har en gennemsnitlig vurdering på 6,1 på hjemmelavet-skalaen, mens kylling med tilbehør er helt oppe på 9,1 (se s. 33). Det er formentlig, fordi langt de fleste spiser færdigkøbt rugbrød med helt eller delvist færdiglavede pålæg, hvorimod kyllingen i hovedrollen i de fleste tilfælde består af fersk kød, som man selv har tilberedt – og så betyder det mindre for vores oplevelse af hjemmelavethed, om kikærterne i salaten var fra dåse, eller saucen kom fra et glas.

Så hjemmelavede er de mest populære aftenretter typisk

Gennemsnitlig score for hjemmelavethed af de fem mest populære aftenretter (skala fra 0-10)



N(rugbrød med pålæg)=124, N(pizza)=79,
N(sandwich, toast mv.)=99, N(kylling med tilbehør)=105,
N(lasagne eller pasta med kødsovs)=107

2

Madlavning gennem livet

Livet igennem gennemgår vi alle forskellige faser, der har betydning for vores livsstil. Tid, økonomi, overskud og evner forandrer sig naturligt – og det viser sig også i den måde, vi laver mad. Det ser dette kapitel nærmere på.

Kapitel 2 viser

Unge voksne laver hurtigere og mindre hjemmelavet mad

De unge voksne har en omskiftelig hverdag og laver oftere hurtig og mindre hjemmelavet mad. De benytter flere forberedte madvarer og færre ikke-forarbejdede madvarer end andre, hvilket både kan skyldes tidspres og økonomiske begrænsninger. Alligevel er interessen for madlavning høj, og mange vil gerne prøve nye retter af – men praksis præges af spontane løsninger, hvide brødprodukter og et begrænset køkkenudstyr.

Børnefamilier jonglerer hjemmelavet mad i tidspres

Børnefamilier prioriterer i høj grad hjemmelavet mad, men oplever et markant tidspres. Mange får helt hjemmelavet mad, men en del oplever at mangle tid til madlavning – selvom de står længere i køkkenet end andre. For at få hverdagen til at hænge sammen trækker mange på forberedte måltidsdele, men undgår i højere grad færdigretter og bruger flere ikke-forarbejdede madvarer end andre.

Voksne over 50 år har de bedste betingelser for madlavning

Denne gruppe har de bedste forudsætninger for madlavning: De oplever sjældent mangel på tid, penge eller evner, og over halvdelen får helt hjemmelavet aftensmad. De bruger forberedte madvarer på linje med andre, men er mere kritiske over for ultraforarbejdede fødevarer. Madlavningen understøttes af erfaring, ressourcer og et veludstyret køkken.

Læsevejledning til Kapitel 2

Vi dykker ned i, hvordan madlavningen typisk ser ud i tre livsfaser: Hos unge voksne mellem 21 og 30 år uden børn, hos børnefamilierne og hos voksne over 50 år uden hjemmeboende børn. Der tegner sig nemlig et billede af, at madkulturen i disse tre grupper adskiller sig fra hinanden på flere væsentlige områder. Internt i grupperne er der også forskelle, som vi behandler i kapitlet, for der er naturligvis andre faktorer end

livsfase, der har betydelig indflydelse på vores madlavning – fx om vi bor alene eller sammen med andre.

Med inddelingen i de tre grupper undersøger vi langt størstedelen af befolkningen, men ikke alle.⁶ De tre inkluderede grupper repræsenterer dog nogle livsfaser, som de fleste gennemgår, og de giver derfor en dybere forståelse af, hvordan madlavning ændrer karakter, når livsvilkår og rammer skifter.

Unge voksne uden hjemmeboende børn

Den første gruppe, vi ser nærmere på, er de 21-30-årige uden børn. Størstedelen er flyttet hjemmefra, men har endnu ikke stiftet familie. Mange er studerende eller i deres første job, hvilket afspejler sig i deres økonomi: Halvdelen (48 % - tal ikke vist) har en ækvivaleret husstandsindkomst⁷ på under 200.000 kr. om året, og det sætter nogle begrænsninger for madlavningen. Størstedelen bor i storbyen og de fleste sammen med andre, oftest en partner. Kendetegnende for livet i denne gruppe er en relativt høj grad af fleksibilitet og spontanitet, hvilket også kommer til udtryk i gruppens madlavningspraksis.

Hurtig og mindre hjemmelavet mad dominerer

En af de mest fremtrædende detaljer i de unge voksnes madlavningspraksis er hurtighed. 44 % bruger under 15 minutter i køkkenet, hvilket er markant flere end de øvrige aldersgrupper, hvor det samlet gælder 29 %. Den hurtige madlavning hænger tæt sammen med, hvor hjemmelavet maden er, og det er således kun hver tredje af de unge voksne, der får helt og aldeles hjemmelavet

mad til aftensmad, mod knap halvdelen af resten af befolkningen (Figur 15). Dertil er der tendens til, at de unge voksne spiser lidt mere takeaway og oftere spiser ude, om end forskellene ikke er statistisk signifikante.

De unge voksne bruger også flere forberedte madvarer i deres madlavning end andre: 84 % af deres aftensmåltider indeholder forberedte madvarer, hvilket kun gælder 71 % af den øvrige befolknings (Figur 16). Samtidig består hvert tredje måltid hos de unge voksne udelukkende af madvarer, der på den ene eller anden måde er forberedte - det gælder kun hver fjerde i den øvrige befolkning (Figur 16).

Den udstrakte brug af forberedte madvarer blandt de unge voksne skal ses i lyset af, at gruppen også går lidt mindre op i, om deres mad er hjemmelavet end resten af befolkningen. 52 % svarer, at det betyder meget for dem med hjemmelavet mad, mens det gælder 59 % af den øvrige befolkning (Figur 16). De unge forsøger heller ikke at undgå ultraforarbejdet mad i lige så høj grad som andre (Figur 16).



Figur 15

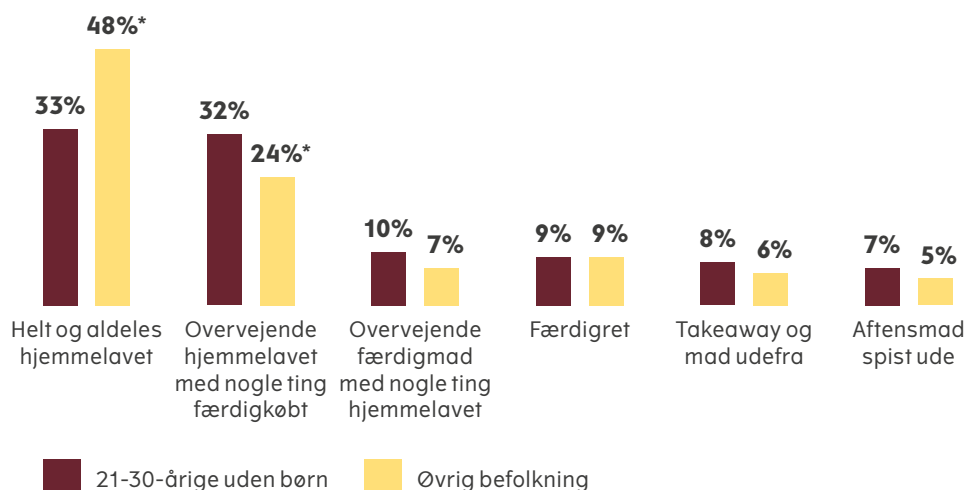
**De unge voksnes
mad er i mindre
grad helt og aldeles
hjemmelavet**

Hvordan vil du beskrive aftensmaden, du spiste i går? Fordelt på 21-30-årige uden børn og den øvrige befolkning.

Kilde: Madkultur25

N(21-30-årige uden børn)=261, N(øvrige befolkning)=1.793

*=statistisk signifikant forskel på de 21-30-årige uden børn og den øvrige befolkning



Figur 16

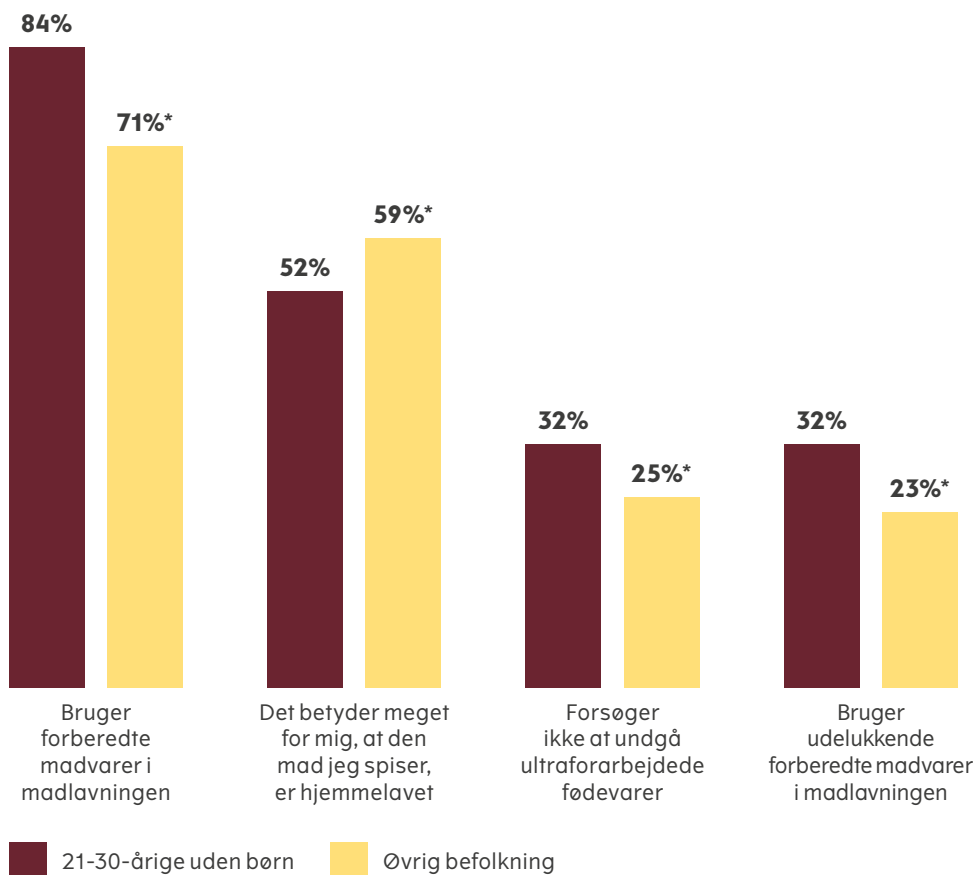
**De unge voksne bruger
flere forberedte mad-
varer og går lidt mindre
op i hjemmelavet
mad end den øvrige
befolkning**

Bruger forberedte madvarer i madlavningen; det betyder meget for mig, at den mad, jeg spiser, er hjemmelavet - Enig/meget enig; Jeg forsøger at undgå ultraforarbejdede fødevarer - Uenig/meget uenig; Bruger ingen ikke-forarbejdede madvarer i madlavningen. Fordelt på 21-30-årige uden børn og den øvrige befolkning.

Kilde: Madkultur25

N(21-30-årige uden børn)=136-273, N(øvrige befolkning)=940-1.869

*=statistisk signifikant forskel på de 21-30-årige uden børn og den øvrige befolkning





32%

af de unge voksne har ofte ikke tid til at lave hjemmelavet mad.

17%

af den øvrige befolkning har ofte ikke tid til at lave hjemmelavet mad.

Nysgerrigheden på madlavning er stor

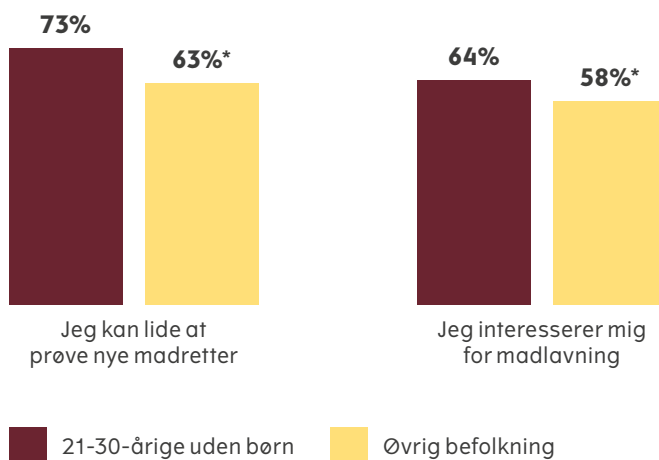
Selv om de unge voksne ofte får madlavningen hurtigt overstået, er det ikke nødvendigvis et udtryk for mangel på interesse. Faktisk svarer 64 %, at de interesserer sig for madlavning, hvilket er flere end i resten af befolkningen (Figur 17).

Også i forhold til indholdet af madlavningen udviser de unge voksne større nysgerrighed end de øvrige aldersgrupper. De holder nemlig i højere grad af at prøve nye retter af end de andre (Figur 17). Det hænger måske sammen med, at de unge voksne endnu ikke har en helt fasttømret madlavningspraksis, så deres rutiner er mere åbne for forandring end de ældre grupper. Det kan også hænge sammen med, at deres madlavningspraksis i mindre grad skal tilpasses andres præferencer, hvilket kan give større frihed til at prøve nye retter af.

Figur 17

Interessen for mad og madlavning er større hos de unge voksne end hos den øvrige befolkning

Enig/meget enig i udsagn. Fordelt på 21-30-årige uden børn og den øvrige befolkning.



Kilde: Madkultur25

N(21-30-årige uden børn)=273, N(øvrige befolkning)=1.869

*=statistisk signifikant forskel på de 21-30-årige uden børn og den øvrige befolkning

Figur 18

De unge voksne oplever i højere grad madlavning som en pligt, spiser senere og planlægger aftensmåltidet mindre end den øvrige befolkning

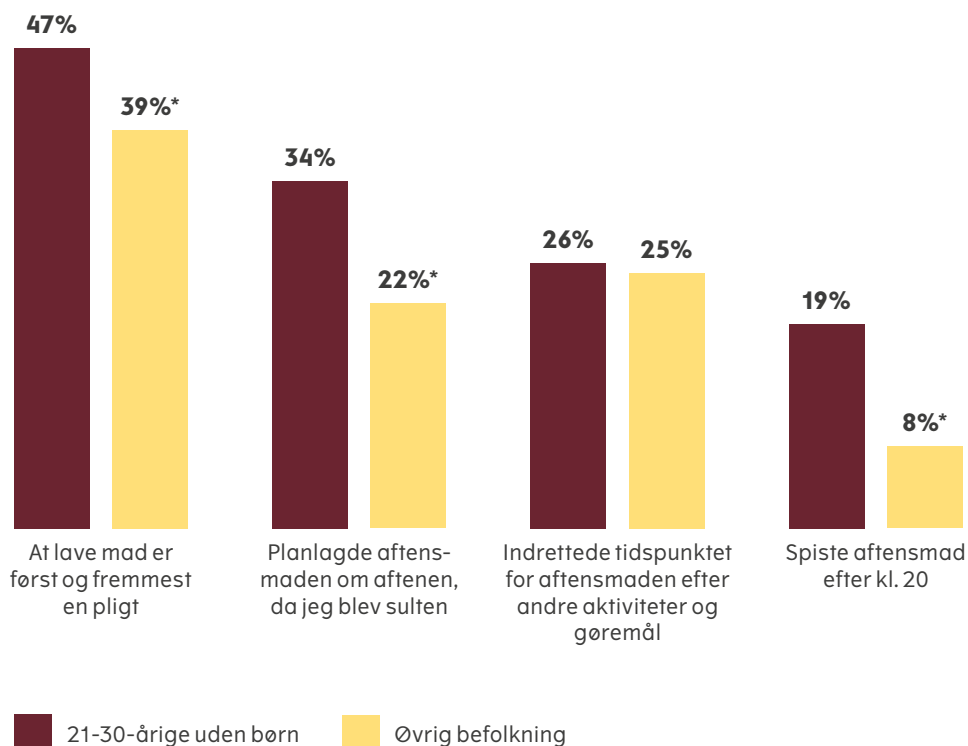
At lave mad er først og fremmest en pligt - enig/meget enig; Planlagde tidspunktet for aftensmaden om aftenen, da man blev sulten; Indrettede i høj/meget høj grad tidspunktet for aftensmaden efter andre aktiviteter og gøremål; Angiver at gårsdagens aftensmåltid blev spist kl. 20 eller senere. Fordelt på 21-30-årige uden børn og den øvrige befolkning.

Kilde: Madkultur25

N(21-30-årige uden børn)=139-273,

N(øvrige befolkning)=961-1.869

*=statistisk signifikant forskel på de 21-30-årige uden børn og den øvrige befolkning



... men madlavningen taber i praksis til livet

Madlavning er altså for de unge voksne på den ene side en spændende aktivitet, hvor de udforsker nye retter. På den anden side oplever næsten halvdelen først og fremmest madlavning som en pligt, hvilket er flere end i den øvrige befolkning (Figur 18). De oplever også flere forskellige barrierer for deres køkkenudfoldelser.

De unge voksne har ofte en omskiftelig hverdag, hvor madlavning kan være svært at passe ind mellem andre aktiviteter. Det viser sig især ved, at en tredjedel oplever, at de ikke har tid til at lave hjemmelavet mad, og at en tredjedel først planlægger deres aftensmåltid, når de bliver sultne om aftenen. Det er markant flere end i den øvrige befolkning, hvor det kun gælder hver femte

(Figur 18). At planlægningen først sker om aftenen, kan hænge sammen med, at en fjerdedel i høj eller meget høj grad indretter tidspunktet for aftensmaden efter andre aktiviteter (Figur 18). Derfor spiser 19 % også aftensmad efter kl. 20, hvilket kun gælder 8 % i resten af befolkningen (Figur 18).

Aftensmaden er med andre ord bare ét af mange elementer i de unge voksnes hverdag – og ikke nødvendigvis et af de vigtigste. Dette stemmer overens med tidligere undersøgelser, som Madkulturen har lavet af unges madvaner (Madkulturen 2021c), og et studie af intergenerationelle forskelle i tilgangen til madlavning peger også på, at madlavning for de yngre aldersgrupper spiller en mindre rolle i hverdagen sammenlignet med de ældre generationer (Moisis, Arnould & Price 2004).

57%

af de unge voksne har nemt ved at lave mad ud fra de råvarer og rester, de har i køkkenet i forvejen.

62%

af den øvrige befolkning har nemt ved at lave mad ud fra de råvarer og rester, de har i køkkenet i forvejen.

Manglende erfaring kan spænde ben

De unge voksne oplever deres evner i køkkenet lidt ringere end de øvrige aldersgrupper. De betegner i lidt mindre grad deres køkkenkompetencer som tilstrækkelige (Figur 19), ligesom de også har lidt sværere ved at bruge de råvarer og rester, de har til rådighed, end andre. Dette virker naturligt, set i lyset af at de ikke har haft lige så lang tid som ældre aldersgrupper til at opbygge madlavningserfaringer.

Økonomi er en væsentlig begrænsning

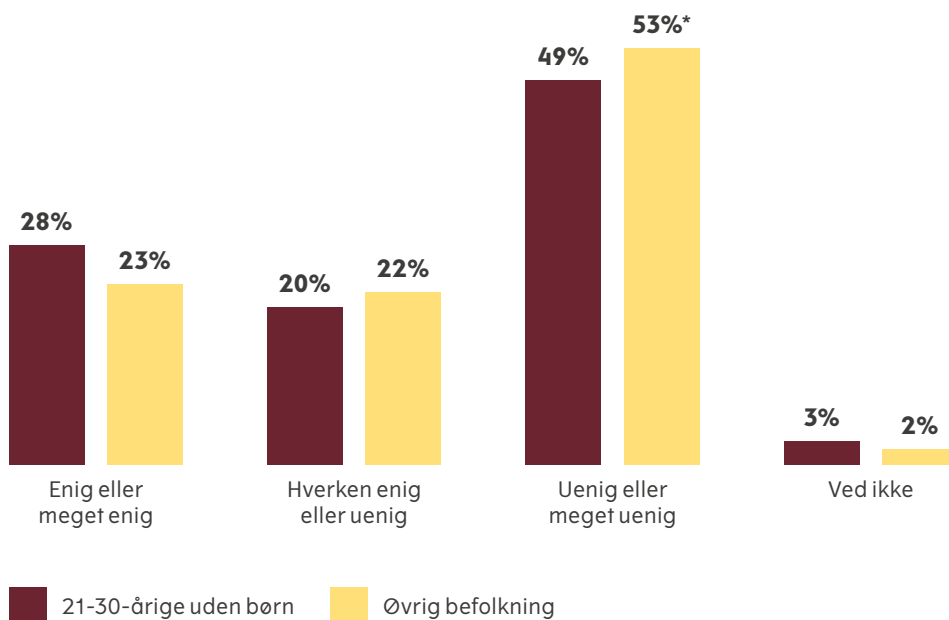
Også økonomien kan begrænse madlavningen hjemme hos de unge voksne. Hver fjerde oplever nemlig, at de ofte ikke har råd til at lave hjemmelavet mad – det gælder kun hver tiende blandt den øvrige befolkning. Dette er et væsentligt karaktertræk ved de unge voksnes madlavning, som har konsekvenser for deres udfoldelsesmuligheder.

De unge voksnes mindre økonomiske råderum kommer også til udtryk ved, at de har færre køkkenredskaber i deres bolig end andre. Madkulturen har spurgt til, hvilke af i alt 30 forskellige køkkenredskaber, man har i sin bolig, hvorefter disse via en statistisk analyse er blevet samlet i tre grupper: basisredskaber som fx ovn, kogeplade og stavblender; bekvemmelige redskaber som airfryer, mikroovn og toaster/panini-grill; og specialiserede redskaber som sous vide, termomixer eller pølsestopper (se den fulde oversigt i [Om undersøgelsen](#)).

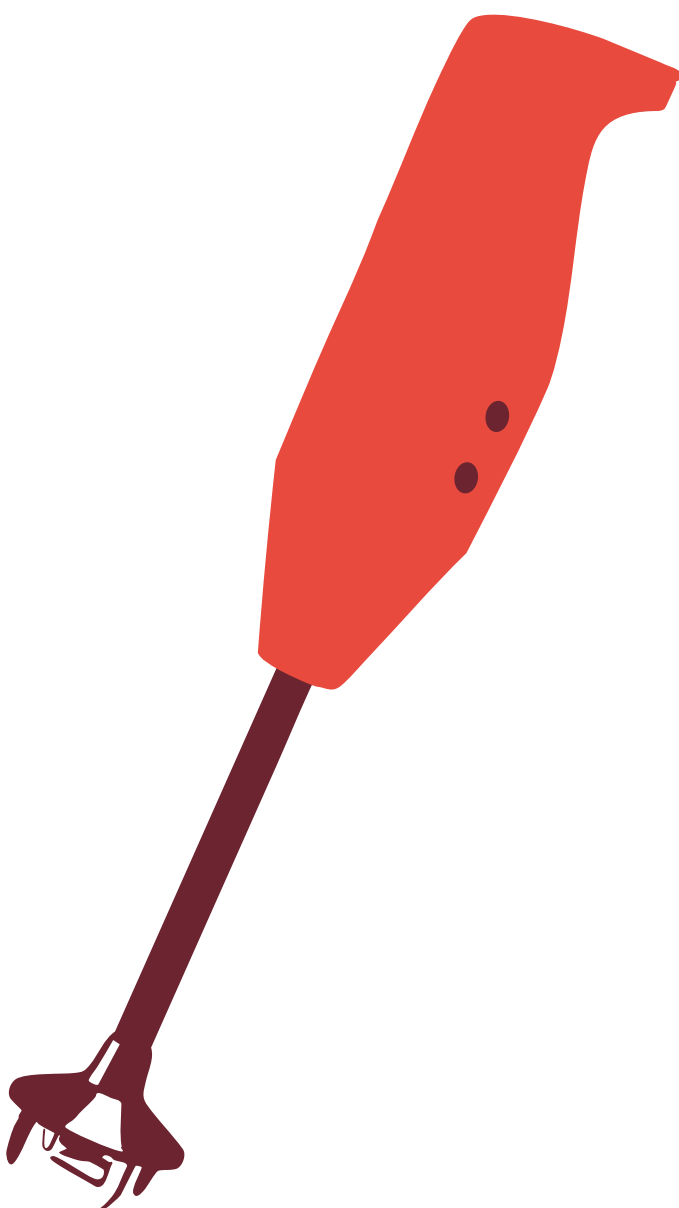
Figur 19

De unge voksne synes i mindre grad, at deres madlavningsevner er tilstrækkelige, end den øvrige befolkning

Jeg synes ikke, mine madlavningsevner er tilstrækkelige. Fordelt på 21-30-årige uden børn og den øvrige befolkning.



Kilde: Madkultur25
 N(21-30-årige uden børn)=273,
 N(øvrige befolkning)=1.869
 *=statistisk signifikant forskel
 på de 21-30-årige uden børn
 og den øvrige befolkning



De unge voksne har i gennemsnit 9,3 forskellige køkkenredskaber, mod 12,1 i resten af befolkningen. For de fleste unge voksnes vedkommende er det primært basisredskaber og bekvemlighedsredskaber, der fylder i køkkenet.

De unge voksne har således i deres top-10 over redskaber basisredskaber som ovn, kogeplade/komfur og stavblender, samt bekvemmelige redskaber som airfryer, mikroovn og toaster/panini-grill (Figur 21). Størstedelen har ingen specialiserede redskaber (Figur 20).

Det er desuden værd at bemærke, at en ikke ubetydelig andel af de unge mangler helt basale køkkenredskaber som ovn og kogeplade/komfur (Figur 21). Det sætter en relativt stor begrænsning for deres madlavning, fordi mange typer varm tilberedning ikke kan lade sig gøre uden. Dette kan måske være med til at forklare gruppens udstrakte brug af forberedte madvarer samt forekomsten af redskaber som airfryer og mikroovn. For nogle af de unge voksne er disse redskaber således ikke blot bekvemmelige, men ligefrem nødvendige for at kunne lave varm mad derhjemme.

25%

af de unge voksne har ofte ikke råd til at lave hjemmelavet mad.

10%

af den øvrige befolkning har ofte ikke råd til at lave hjemmelavet mad.

9,3

forskellige køkkenredskaber har de unge voksne i gennemsnit.

12,1

forskellige køkkenredskaber har den øvrige befolkning i gennemsnit.

Figur 20

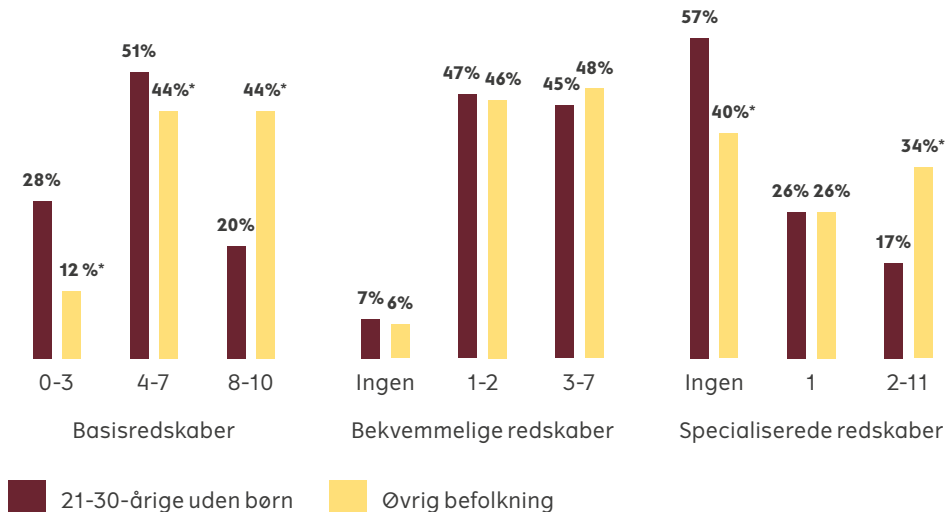
De unge voksne har basis- og bekvemmelige redskaber

Andele, der har følgende antal basisredskaber, bekvemmelige redskaber og specialiserede redskaber til rådighed i deres bolig. Fordelt på 21-30-årige uden børn og den øvrige befolkning.

Kilde: Madkultur25

N(21-30-årige uden børn)=273, N(øvrige befolkning)=1.869

*=statistisk signifikant forskel på de 21-30-årige uden børn og den øvrige befolkning



Figur 21

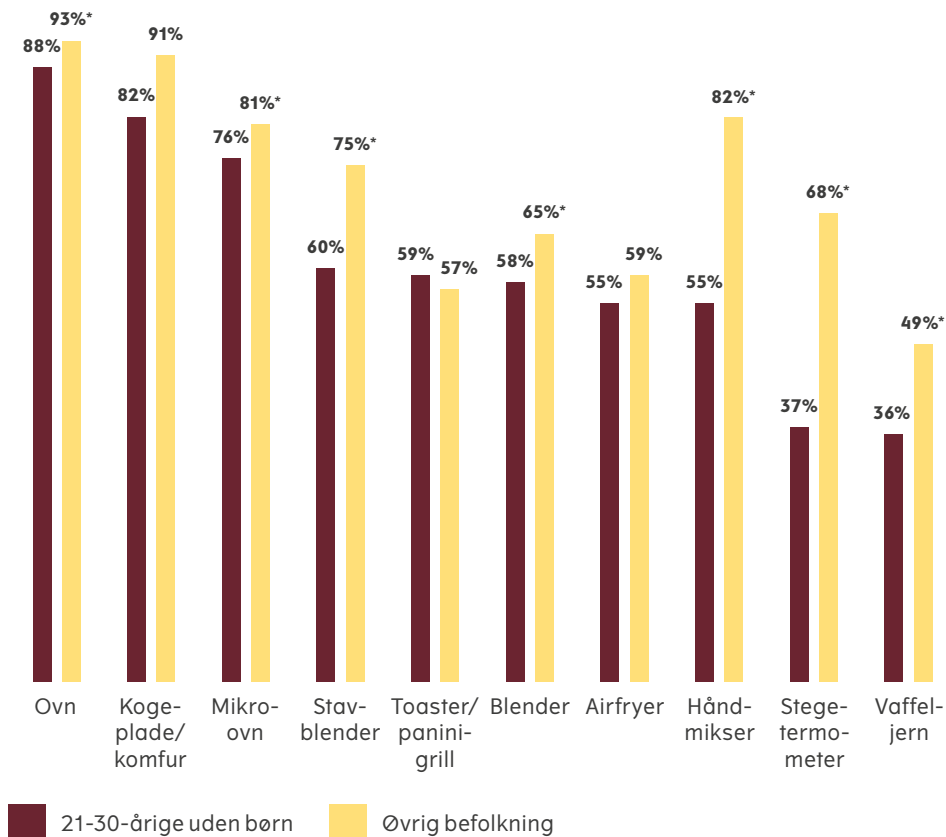
Mikroovnen, stav-blenderen og panini-grillen er udbredt blandt de unge voksne

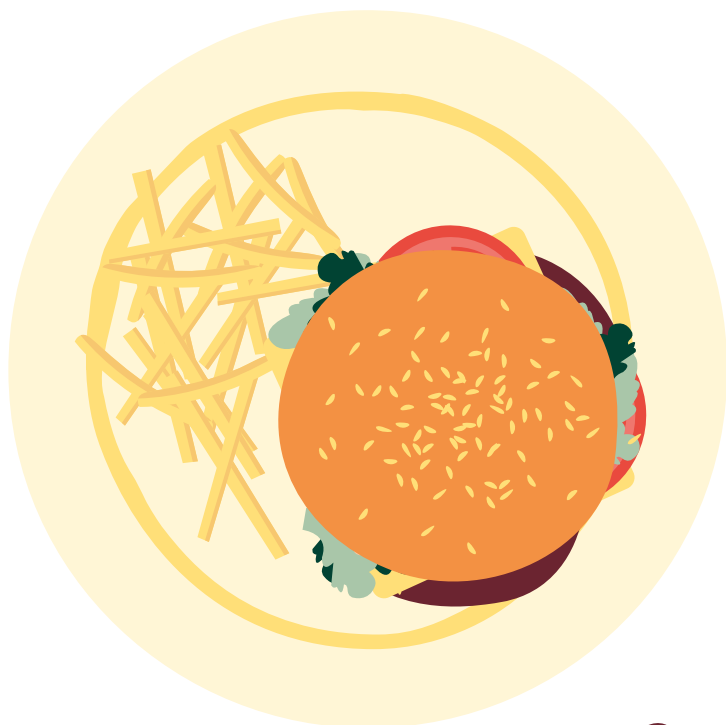
Top-10 køkkenredskaber i de 21-30-åriges bolig. Fordelt på 21-30-årige uden børn og den øvrige befolkning.

Kilde: Madkultur25

N(21-30-årige uden børn)=273, N(øvrige befolkning)=1.869

*=statistisk signifikant forskel på de 21-30-årige uden børn og den øvrige befolkning

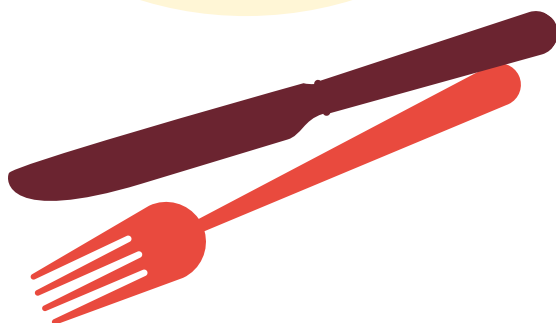




De unge voksnes top-5-retter

1. Burger
2. Pizza
3. Pastaret (udover lasagne eller pasta med kødsovs)
4. Lasagne eller pasta med kødsovs
5. Pandekager/ wrap med fyld

Note: Alle måltider inkl. takeaway og udespisning.



De unge vælger det hvide brød over rugbrød

Hvis man ser nærmere på, hvad der ligger på tallerken hos de unge voksne, skiller de sig særligt ud på deres brødforbrug. Mange i gruppen tyr til hurtige, brødbaserede løsninger som burger og pizza, ligesom wraps også er populære. 34 % af de unge voksne spiser et af disse brødprodukter til aftensmad, mod 25 % af resten af befolkningen. Samtidig er det bemærkelsesværdigt, at de unge voksne som den eneste aldersgruppe ikke har rugbrød med pålæg i deres top-5 over aftenretter. Især fordi rugbrødet for de øvrige grupper er en populær ret, når det skal gå stærkt – hvilket det jo, som vi har set, ofte skal for de unge voksne. Men det lader altså til, at madkulturen for de hurtige måltider har en anden karakter i denne livsfase.

34%

af de unge voksne spiser brød (andet end rugbrød) til aftensmad.

25%

af den øvrige befolkning spiser brød (andet end rugbrød) til aftensmad.

Børnefamilier

Den næste gruppe er familier med hjemmeboende børn i alderen 0-17 år. Her er madlavningen præget af et travlt hverdagsliv, hvor måltider ofte planlægges og tilberedes efter en velkendt rutine, fordi der er flere familiemedlemmer at tage hensyn til og mindre tid.

Familiemåltidet er vigtigt, men udfordret af tidspres

Børnefamilier spiser generelt lige så meget hjemmelavet mad som resten af befolkningen: 45 % får helt og aldeles hjemmelavet mad til aften, 28 % af familierne får overvejende hjemmelavet aftensmad med nogle færdigkøbte elementer, og 7 % får overvejende færdigmad med nogle ting hjemmelavet (Figur 22). Med andre ord er aftensmaden hos 8 ud af 10 børnefamilier forbundet med en vis indsats i køkkenet. For knap 6 ud af 10 af børnefamilierne er det desuden vigtigt, at deres mad er hjemmelavet, hvilket også er på niveau med den øvrige befolkning (Figur 23). Således prioriterer børnefamilierne både i praksis og værdimæssigt det hjemmelavede måltid på linje med andre.

Til gengæld skiller børnefamilierne sig ud i forhold til tid: 26 % af forældrene angiver, at de ofte ikke har tid til at lave hjemmelavet mad, hvilket kun gælder 17 % af dem uden børn (Figur 23). Samtidig bruger børnefamilierne i gennemsnit 29 minutter på at lave aftensmad, mod 26 minutter hos dem

uden hjemmeboende børn. Kun hver femte bruger under 15 minutter i køkkenet, mod hver tredje uden hjemmeboende børn. Det kan synes paradoksalt, at børnefamilierne på den ene side oplever at *have mindre tid* til madlavning, mens de på den anden side også *bruger længere tid* i køkkenet end de øvrige grupper.

Det er dog i tråd med meget sociologisk og pædagogisk forskning om børnefamiliers vilkår og oplevelser af hverdagen. Familier kan opleve "epidemisk tidshunger", hvor hverdagen er præget af en fornemmelse af aldrig at have tid nok, og at det er svært at leve op til egne idealer for familielivet (Grumløse & Marschall 2024). ROCKWOOL Fonden har desuden vist, at danskerne i højere grad føler sig stressede sammenlignet med 10 år tidligere, og at mødre og fædre har større sandsynlighed for at føle sig stressede end folk uden (hjemmeboende) børn (Bonke & Christensen 2018). Den fortælling bliver også understøttet af erfaringsbaseret litteratur om det fortravlede familieliv, hvor man kan miste forbindelsen til det, man oplever som det vigtigste, som bl.a. beskrevet af Maj My Humaidan (2023).

Når børnefamilierne bruger længere tid i køkkenet end andre, selvom de ikke føler, de har tid nok, kan det altså ses som en måde at forsøge at lykkes med at leve op til sine værdier og idealer for familielivet – hvilket så for den enkelte kan føre til en yderligere

29 min. 26 min.

bruger børnefamilier i gennemsnit på at lave aftensmad.

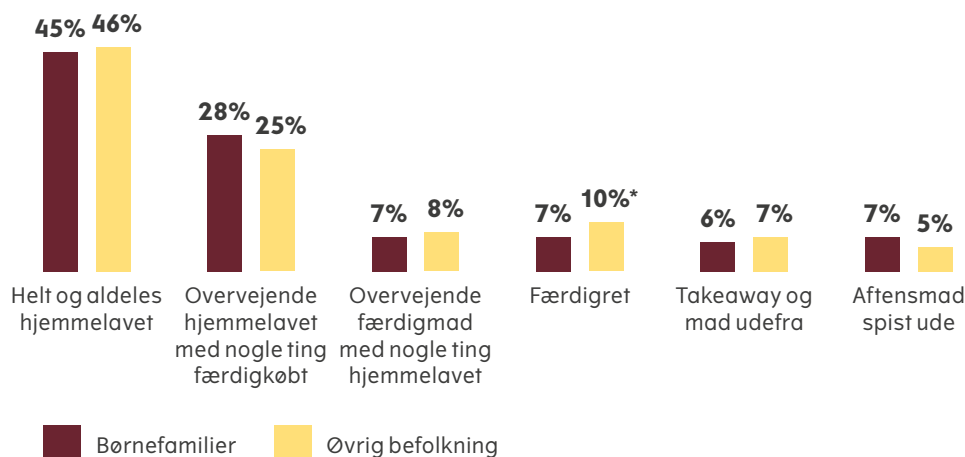
bruger den øvrige befolkning i gennemsnit på at lave aftensmad.

Figur 22

Knap halvdelen af børnefamilier spiser helt og aldeles hjemmelavet mad

Hvordan vil du beskrive den aftensmad, du spiste i går? Fordelt på børnefamilier og den øvrige befolkning.

Kilde: Madkultur25
N(børnefamilier)=396,
N(øvrige befolkning)=1.649
*=statistisk signifikant
forskul på børnefamilier
og den øvrige befolkning

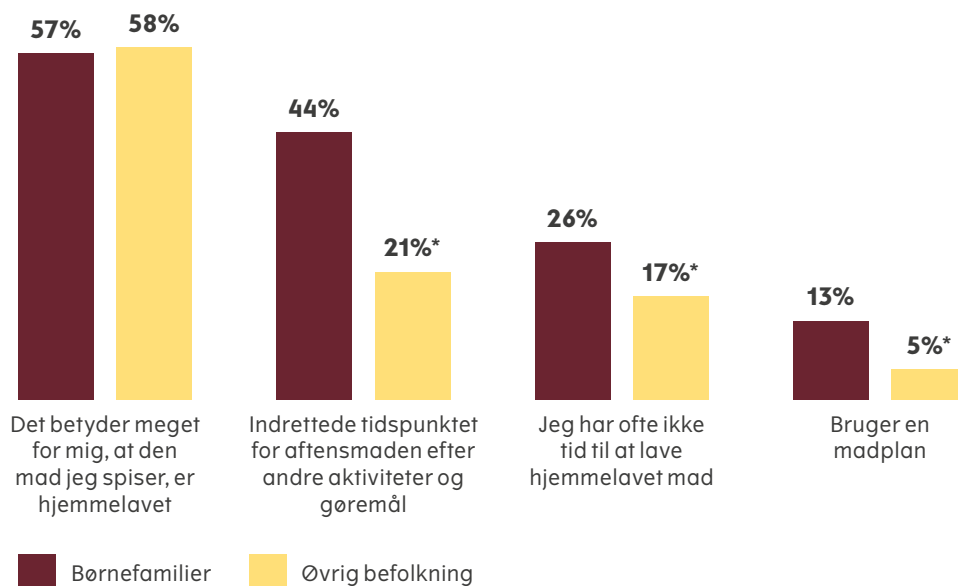


Figur 23

Børnefamilier er mere udfordret af tidspres end den øvrige befolkning

Det betyder meget for mig, at den mad, jeg spiser, er hjemmelavet - Enig/meget enig; Indrettede i høj/meget høj grad tidspunktet for aftensmaden efter andre aktiviteter og gøremål; Jeg har ofte ikke tid til at lave hjemmelavet mad - Enig/meget; Bruger en madplan. Fordelt på børnefamilier og den øvrige befolkning.

Kilde: Madkultur25
N(børnefamilier)=205-409,
N(øvrige befolkning)=890-1.723
*=statistisk signifikant forskel
på børnefamilier og den øvrige
befolkning



21%

af børnefamilierne
laver aftensmad på under
15 minutter.

33%

af den øvrige befolkning
laver aftensmad på
under 15 minutter.



forstærket følelse af ikke at have tid nok. Moisio, Arnould & Price (2004) finder også i deres studie af intergenerationelle forskelle i tilgangen til madlavning, at det kan være svært for forældre at leve op til egne og andres idealer om, hvordan deres madlavningspraksis bør være.

I forlængelse af dette kan vi også se, at familiernes spisning er presset af andre aktiviteter. 44 % indretter i høj eller meget høj grad tidspunktet for aftensmaden efter andre aktiviteter, hvilket kun gælder 21 % af den øvrige befolkning (Figur 23). Samtidig kan vi se, at børnefamilierne i langt højere grad bruger en madplan end andre (Figur 23) – formentlig for at sørge for en struktur, der gør det muligt at prioritere de hjemmelavede måltider blandt familiens andre gøremål.

Der er desuden en social slagside ved familiernes tidspres: Hos nogle familier kan der nemlig mangle tid til familielivet – herunder madlavningen – som følge af ufleksible arbejdsrammer, hvor forældrene oplever at have mindre "kontrol over tiden" end forældre, der i højere grad har fleksible arbejdstider (Grumløse & Marschall 2024). Dette kan have en ulighedsskabende effekt, fordi det typisk er forældre med længere uddannelser, der har mulighed for at finde fleksible jobs og dermed få bedre muligheder for at skabe den ønskede balance mellem arbejdsliv og familieliv (Marschall & Grumløse 2024).

Færre færdigretter, men flere forberedte måltidsdele

Børnefamilierne skiller sig ud fra den øvrige befolkning ved at have en særlig balance mellem hjemmelavet mad og forberedte madvarer. På den ene side er de blandt dem, der sjældnest spiser færdigretter: kun 7 % sætter en færdigret på bordet til aftensmad, sammenlignet med 10 % af dem uden børn (Figur 22). Børnefamilierne bruger samtidig flere ikke-forarbejdede madvarer i deres madlavning, hvilket kan være udtryk for et ønske om at servere det, mange opfatter som "rigtig mad". Her ligger

en tydelig kobling til den bredere debat om ultraforarbejdede fødevarer (se **Kapitel 1**), hvor færdigretter ofte opfattes som sundhedsmæssigt ringere og mindre autentiske end måltider baseret på ikke-forarbejdede madvarer. Samtidig genkender vi en anden pointe fra Madkulturens undersøgelse **Med maden som indsats**: Maden bliver et spejl af forældreskabet, hvor evnen til at servere "rigtig mad" forbindes med rollen som gode forældre (Madkulturen 2023b).

På den anden side betyder hverdagens tidspres, at børnefamilierne i højere grad end andre må trække på forberedte måltidsdele for at komme i mål med aftensmaden. 52 % af familiernes aftensmåltider indeholder således forberedte måltidsdele, hvilket kun gælder for 37 % af dem uden børn (Figur 24). For mange bliver forberedte måltidsdele også en måde at håndtere det tilbagevendende spørgsmål om, hvad aftensmaden skal bestå af – et spørgsmål, som 6 ud af 10 børnefamilier ofte oplever det svært at svare på, hvilket kun gælder knap halvdelen af dem uden børn. Forberedte måltidsdele fungerer på den måde som et kompromis for børnefamilierne: De muliggør måltider, der opleves som hjemmelavede, men kræver mindre tid og planlægning.

En anden ting, der letter planlægningen og madlavning for børnefamilier, er måltidskasser. Langt flere børnefamilier har det seneste år haft en måltidskasse end blandt den øvrige befolkning (Figur 24).

Samlet set peger det på, at børnefamilierne søger at fastholde en høj grad af hjemmelavethed, men samtidig er nødt til at gå lidt på kompromis på grund af tidspres. De færre færdigretter vidner om et bevidst fravalg af de mest forarbejdede løsninger, mens den hyppigere brug af forberedte måltidsdele samt måltidskasser viser, at hjemmelavethed i praksis er relativ og fleksibel. Måltidet bliver på den måde et sted, hvor idealer om sundhed og forældreskab balanceres mod tidspres og hverdagslogistik.

60%

af børnefamilierne har ofte svært ved at finde på, hvad de skal lave til aftensmad.

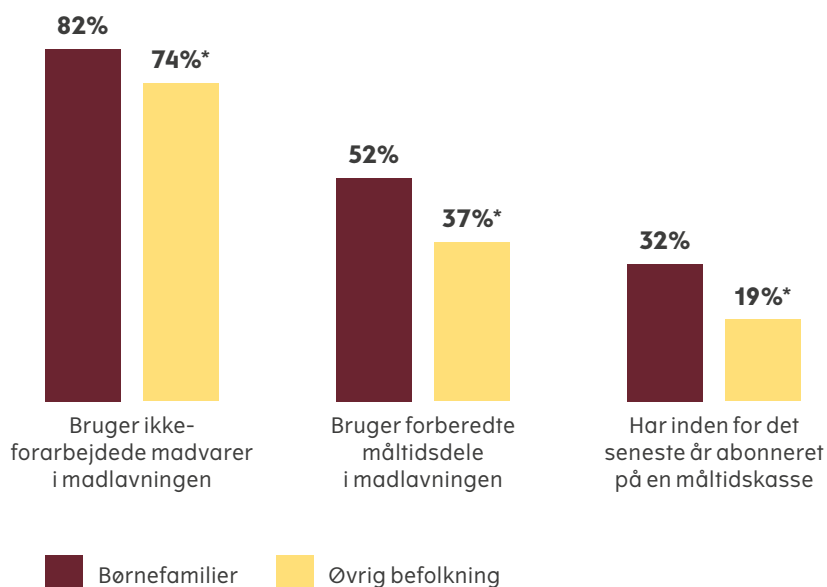
48%

af den øvrige befolkning har ofte svært ved at finde på, hvad de skal lave til aftensmad.

Figur 24

Børnefamilierne bruger flere forberedte måltidsdele i madlavningen

Andele, der har angivet følgende. Fordelt på børnefamilier og den øvrige befolkning.



Kilde: Madkultur25

N(børnefamilier)=201-409,
N(øvrige befolkning)=870-1.723

*=statistisk signifikant forskel på børnefamilier og den øvrige befolkning

Børnefamiliernes top-5-retter

1. Pizza
2. Lasagne eller pasta med kødsovs
3. Burger
4. Andre pastaretter
5. Rugbrød med pålæg

Note: Alle måltider inkl. takeaway og udespisning.

Kød og brød i centrum

Hvor børnefamilierne på den ene side adskiller sig fra den øvrige befolkning ved at bruge flere ikke-forarbejdede madvarer og færre færdigretter, er der på den anden side en stor lighed med de øvrige grupper i, hvad der ender på tallerkenen. Kød spiller fortsat en central rolle i børnefamiliernes aftensmåltider: 78 % angiver, at der var kød i gårsdagens aftensmåltid, mod 73 % blandt dem uden børn.

Samtidig fylder de brødbaserede retter meget på børnefamiliernes middagsborde. Det hænger tæt sammen med den udbredte brug af færdiglavede elementer som brød og

pålæg, der gør det hurtigt og nemt at sammensætte et måltid. Netop brød og kød er de elementer, der – som vi så i [Kapitel 1](#) – i særlig grad trækker vurderingen af et måltids hjemmelavethed ned, når de er færdiglavede. For børnefamilierne synes det dog at være et kompromis, de ofte indgår for at få hverdagen til at hænge sammen.

Børnefamiliernes top-5 over hyppigst spiste retter afspejler denne kombination af kød og brød. Listen domineres af klassiske, mættende og børnevenlige retter, hvor forberedte madvarer ofte spiller en rolle. At netop disse retter fylder, understreger, at aftensmåltidet i børnefamilier både skal være nemt, velkendt og samlende – og at balancen mellem hjemmelavethed og forberedte madvarer hele tiden forhandles i praksis.

78%

af børnefamilierne fik kød til gårsdagens aftensmåltid.

73%

af den øvrige befolkning fik kød til gårsdagens aftensmåltid.

13,5

forskellige køkkenredskaber har børnefamilierne i gennemsnit.

11,3

forskellige køkkenredskaber har den øvrige befolkning i gennemsnit.

Bekvemmeligheden går igen i køkkenredskaberne

Overordnet set har børnefamilierne flere køkkenredskaber til rådighed end resten af befolkningen – i gennemsnit 13,5 redskaber mod 11,3 blandt de øvrige.

Det er på tværs af de tre redskabskategorier, at børnefamilierne har flere redskaber til rådighed, men de har i særdeleshed basis- og de bekvemmelige redskaber på plads (Figur 25). Sammenlignet med resten

af befolkningen er det især redskaber som toaster/panini-grill, vaffeljern og røremaskine, der oftere er at finde hos børnefamilierne (Figur 26).

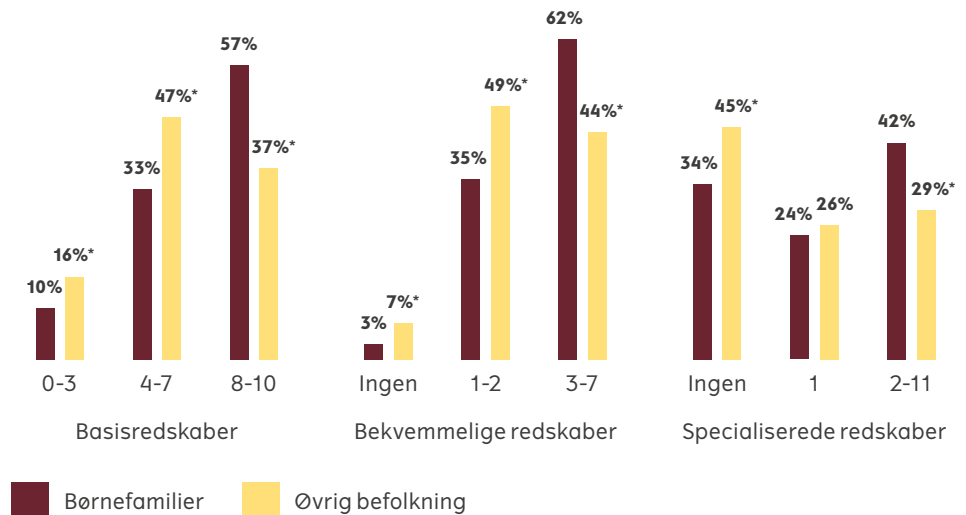
At børnefamilierne har bekvemmelige redskaber, såsom toasteren, hænger fint sammen med det tidligere beskrevne tidspres, som familierne ofte befinder sig i. På den måde kan redskaberne også være en genvej til at komme i mål med det ønskede hjemmelavede måltid.

Figur 25

Børnefamilier har særligt bekvemmelige køkkenredskaber

Andele, der har følgende antal basisredskaber, bekvemmelige redskaber og specialiserede redskaber til rådighed i deres bolig. Fordelt på børnefamilier og den øvrige befolkning.

Kilde: Madkultur25
N(børnefamilier)=409,
N(øvrige befolkning)=1.723
*=statistisk signifikant forskel
på børnefamilier og den
øvrige befolkning

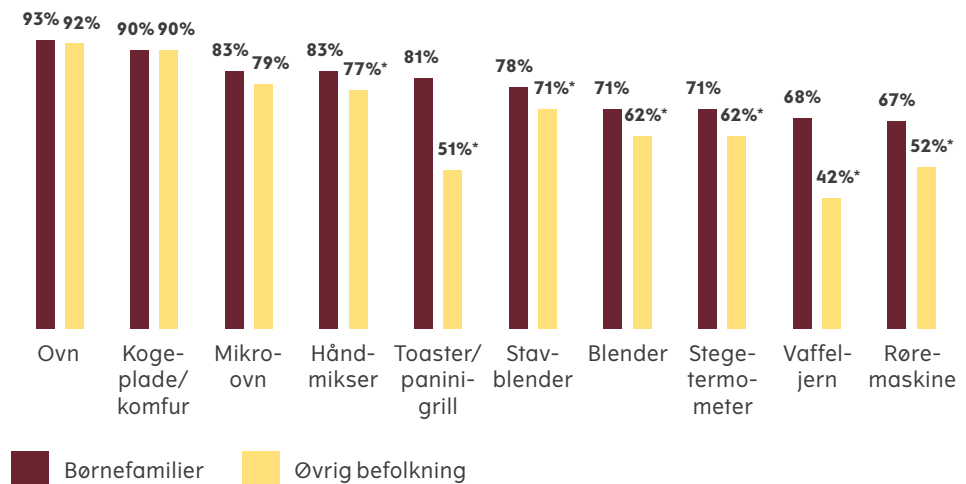


Figur 26

Toaster/panini-grillen, vaffeljernet og røremaskinen er særlig udbredt i børnefamilierne

Top-10 køkkenredskaber i børnefamiliernes bolig. Fordelt på børnefamilier og den øvrige befolkning.

Kilde: Madkultur25
N(børnefamilier)=409,
N(øvrige befolkning)=1.723
*=statistisk signifikant
forskelle på børnefamilier
og den øvrige befolkning



Voksne over 50 år uden hjemmeboende børn

Den tredje gruppe består af folk over 50 år uden hjemmeboende børn. De fleste inden for denne gruppe arbejder fuldtid eller, blandt de lidt ældre, er på pension. De bor oftest uden for de største byer, og de fleste har en middelindkomst. I denne gruppe har folk ofte både mere tid og flere ressourcer til rådighed – og dermed mulighed for at prioritere madlavning anderledes end tidligere i livet.

Hjemmelavet mad har høj prioritet

For den ældste af vores aldersgrupper har den hjemmelavede mad høj status. Det betyder meget for 6 ud af 10 at spise hjemmelavet mad, og det afspejler sig i deres madlavningspraksis: Over halvdelen spiser helt og aldeles hjemmelavet aftensmad, hvilket er højere end befolkningsgennemsnittet og markant højere end de to andre grupper i kapitlet. Ifølge et ældre studie kan det hænge sammen med, at hjemmelavet

mad for denne generation har været en måde at skabe og genskabe familieidentiteten, og en måde at give og få omsorg mellem familiemedlemmer (Moisio, Arnould & Price 2004).

Det betyder dog ikke, at gruppen 50+ ikke bruger forberedte madvarer i deres madlavning. Det gør 7 ud af 10, hvilket svarer til det generelle niveau i befolkningen. Især dem, der bor alene, får hjælp af forberedte madvarer, hvorimod dem, der bor sammen med en partner eller andre, bruger det lidt mindre end gennemsnittet (Figur 28). Vi ser det samme i forhold til tiden i køkkenet: For dem, der bor alene, laver 38 % mad på under et kvarter, mens det kun gælder 22 % af dem, der bor med andre (Figur 28). På det område følger gruppen den generelle tendens til, at madlavningsentusiasmen stiger, når man er flere om bordet.

63%

af de 50+ uden
hjemmeboende børn
finder det vigtigt, at deres
mad er hjemmelavet.

53%

af den øvrige
befolkning finder det
vigtigt, at deres mad er
hjemmelavet.

53%

af de 50+ uden
hjemmeboende børn får
helt og aldeles hjemmelavet mad til aften.

Der mangler hverken tid, penge eller evner

Et af de områder, hvor gruppen over 50 år skiller sig ud fra de andre, er, at de stort set ikke oplever barrierer for at lave mad. Kun 8 % oplever at mangle tid til at lave hjemmelavet mad, mens 5 % oplever ikke at have råd, hvilket er væsentligt lavere end hos resten af befolkningen (Figur 27). De ældste har med andre ord rigtig gode forudsætninger for at lave mad.

Også i forhold til madlavningsevner er gruppen over 50 år velstillede. Kun 19 % mener, at deres evner i køkkenet er utilstrækkelige, mod 27 % af den øvrige befolkning (Figur 27). Dette hænger formentlig naturligt sammen med, at gruppen har haft flere år til at opbygge en solid madlavningserfaring og -praksis.

Figur 27

De 50+ uden hjemmeboende børn er mindre udfordret end resten af befolkningen

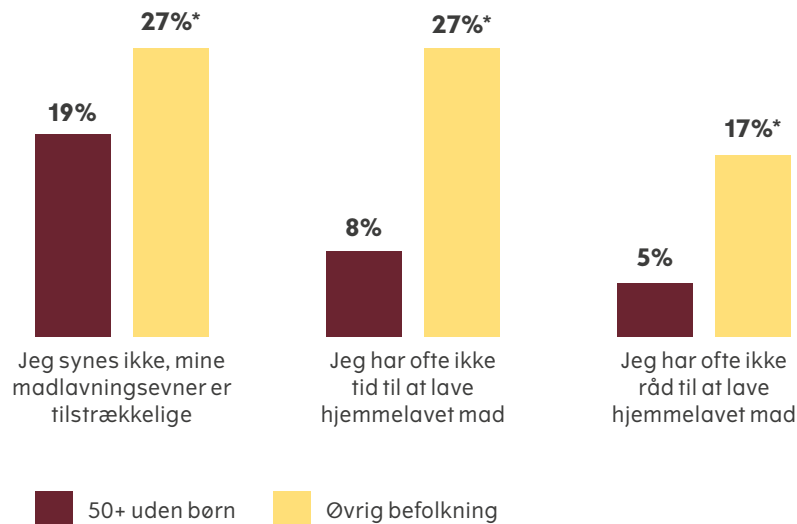
Enig/meget enig i følgende udsagn. Fordelt på 50+ uden hjemmeboende børn og den øvrige befolkning.

Kilde: Madkultur25

N(50+ uden hjemmeboende børn)=986,

N(øvrige befolkning)=1.156

*=statistisk signifikant forskel på 50+ uden hjemmeboende børn og den øvrige befolkning



Figur 28

50+, der bor alene, bruger flere forberedte madvarer og laver hurtigere mad end de samboende

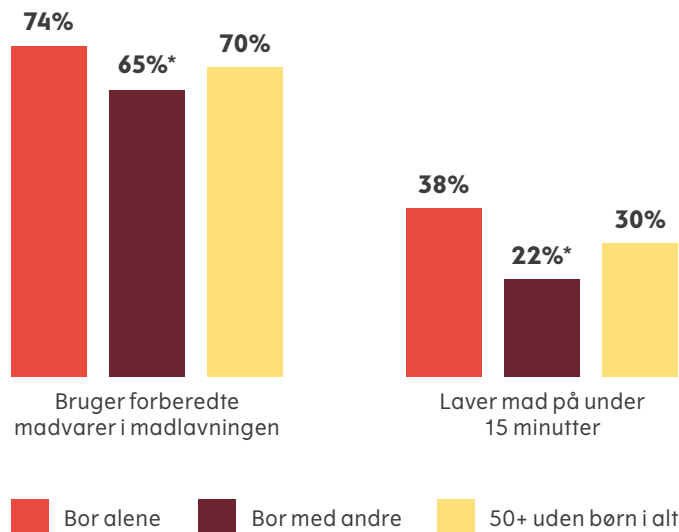
Bruger forberedte madvarer i madlavningen; laver mad på under 15 minutter. Fordelt på 50+ uden hjemmeboende børn, der hhv. bor alene og sammen med andre.

Kilde: Madkultur25

N=517-528, heraf N(bor alene)=261-267

N(bor med andre)=256-261

*=statistisk signifikant forskel på dem, der bor alene og dem, der bor sammen med andre



11%

af de 50+ uden
hjemmeboende børn
får rugbrød
til aftensmad på en
typisk aften.

6%

af den øvrige
befolkning får rugbrød
til aftensmad på en
typisk aften.

44%

af de 50+ uden
hjemmeboende børn
forsøger at undgå
ultraforarbejdede
fødevarer.

34%

af den øvrige
befolkning
forsøger at undgå
ultraforarbejdede
fødevarer.

Ultraforarbejdet, nej tak

Selv om gruppen over 50 år bruger forbedrede madvarer på linje med andre, lader det til, at de er mere opmærksomme på forarbejdningsgraden og indholdsstofferne af deres mad. I denne aldersgruppe er det nemlig 44 %, der forsøger at undgå ultraforarbejdet mad – mod 34 % af den øvrige befolkning.

Dette kan hænge sammen med, at deres madlavningspraksis blev grundlagt i en tid, hvor det ultraforarbejdede ikke var lige så udbredt som i dag, og at de derfor i højere grad er vant til at bruge ikke-forarbejdede madvarer.

Det kan dog også hænge sammen med gruppens forståelse af begreber som hjemmelavet og ultraforarbejdet, der som beskrevet i [Kapitel 1](#) er flydende. Gruppen over 50 spiser fx mere rugbrød end andre – en madvare, der som nævnt bør betegnes som ultraforarbejdet, hvis den er industrielt fremstillet, men som samtidig har gode sundhedsmæssige kvaliteter. Der er derfor en sandsynlighed for, at gruppen over 50 ikke medregner industrielt fremstillet rugbrød og andre madvarer, som de betragter som 'rigtig mad', i deres forsøg på at undgå ultraforarbejdet mad. Det er samtidig den aldersgruppe, hvor flest ikke har hørt om ultraforarbejdede fødevarer (tal ikke vist).

Alderspræsidenterne holder fiskefanen højt

Blandt vores ældste aldersgruppe er fisk populært på middagsbordet – hele 14 % har angivet, at der indgik fisk i aftensmåltidet, mod 8 % i resten af befolkningen. Som den eneste aldersgruppe sniger fisk sig også ind på deres top-5 over aftenretter. Samtidig kan vi se en tendens til, at de hurtigere måltider baseret på brød er mere populære hos dem, der bor alene, mens de lidt mere krævende retter rangerer højere hos dem, der har en samlever. Derudover spiser de samlevende lidt mere kød end dem, der bor alene – hhv. 75 % og 68 %.

Voksne over 50 års top-5-retter

Bor alene

1. Rugbrød med pålæg
2. Sandwich, toast mv.
3. Ret med pølser
4. Kylling med tilbehør
5. Fisk med tilbehør

Bor med andre

1. Kylling med tilbehør
2. Rugbrød med pålæg
3. Fisk med tilbehør
4. Ret med pølser
5. Sandwich, toast mv.

Note: Alle måltider inkl. takeaway og udespisning.



14%

af de 50+ uden
hjemmeboende børn
får fisk til aftensmad på
en typisk aften.

8%

af den øvrige
befolkning får fisk
til aftensmad på en
typisk aften.

68%

af de 50+ uden
hjemmeboende børn,
der bor alene, får kød
til aftensmad på en
typisk aften.

75%

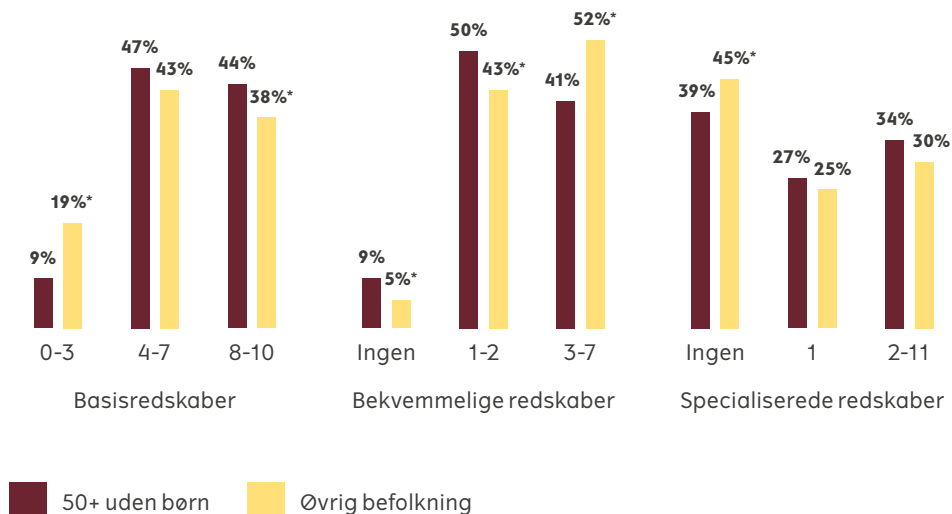
af de 50+ uden
hjemmeboende børn,
der bor med andre, får
kød til aftensmad på en
typisk aften.

Figur 29

De 50+ har især basisredskaberne på plads

Andele, der har følgende antal basisredskaber, bekvemmelige redskaber og specialiserede redskaber til rådighed i deres bolig. Fordelt på 50+ uden hjemmeboende børn og den øvrige befolkning.

Kilde: Madkultur25
N(50+ uden hjemmeboende børn) = 986,
N(øvrige befolkning) = 1.156
* = statistisk signifikant forskel på 50+ uden hjemmeboende børn og den øvrige befolkning



De ældstes overskud viser sig også i maskinparken

De 50+ uden hjemmeboende børn har lidt flere køkkenredskaber til rådighed i deres bolig end andre. De har i gennemsnit 12,1 forskellige redskaber, mod 11,4 i den øvrige befolkning. Det er primært et udvidet arsenal af basisredskaber, som de ældre har til rådighed, samt lidt flere specialiserede redskaber (Figur 29). Når vi dykker ned i redskaberne, ser vi, at det især er håndmiksere, stavblendere og stegetermetre, man kan finde i køkkenerne hos de 50+ i forhold til resten af befolkningen. Ligeledes har flere

de helt grundlæggende redskaber som ovn og kogeplade/komfur (Figur 30). Derudover har 29 % en kødhakker, mod 15 % i resten af befolkningen.

Det store antal køkkenredskaber hænger tæt sammen med gruppens madlavningsoverskud – og kan forstås begge veje. Redskaberne kan således på den ene side ses som et udtryk for det overskud; på den anden side kan de mange maskiner også være medvirkende årsag til overskuddet, fordi de skaber gode rammer for madlavningen.

12,1

forskellige køkkenredskaber har de 50+ uden hjemmeboende børn i gennemsnit.

11,4

forskellige køkkenredskaber har den øvrige befolkning i gennemsnit.

29%

af de 50+ uden
hjemmeboende børn
har en kødhakker.

15%

af den øvrige
befolkning har en
kødhakker.

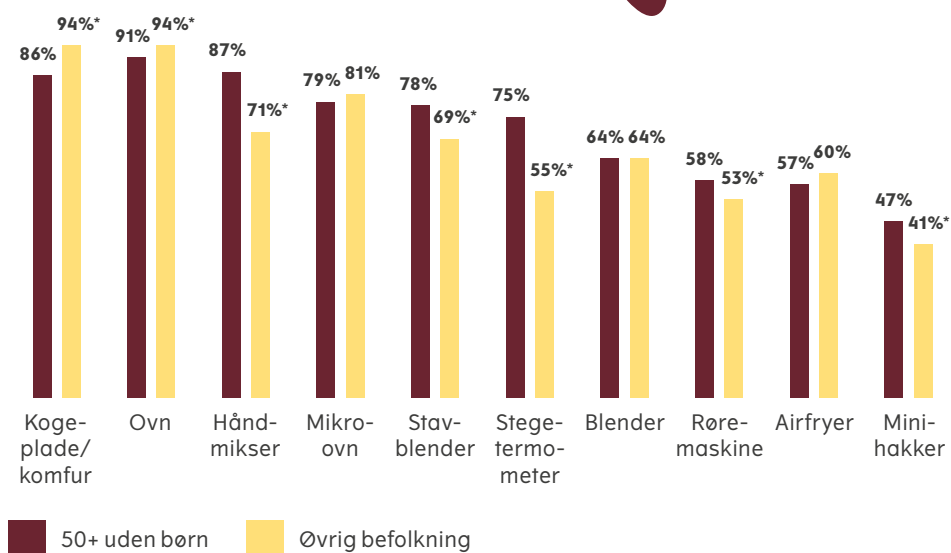


Figur 30

**Håndmiksere, stav-
blendere og stege-
termometre er særligt
udbredte blandt de 50+**

Top-10 køkkenredskaber
i 50+ bolig. Fordelt på 50+
uden hjemmeboende børn
og den øvrige befolkning.

Kilde: Madkultur25
N(50+ uden hjemmeboende børn)
=986,
N(øvrige befolkning)=1.156
*=statistisk signifikant forskel på
50+ uden hjemmeboende børn
og den øvrige befolkning



3

Dem, der laver maden

Madlavning er hverdagens måske mest konkrete udtryk for fordelingen af ansvar i hjemmet. Her bliver idealer om ligestilling, børneinddragelse og praktiske hensyn omsat til handling hver eneste dag, når der skal aftensmad på bordet.

Det ser kapitlet nærmere på.

Kapitel 3 viser

Madlavningsansvaret er skævt fordelt

På en typisk aften er det halvdelen af befolkningen, der er i køkkenet for at lave aftensmad. Det er omtrent som i de foregående år. 7 ud af 10 er med til at bestemme, hvad der skal på bordet. De traditionelle kønsroller viser sig stadig tydeligt: Kvinder er oftere end mænd med både i køkkenet og i planlægningen af aftensmaden. Forskellene er mest markante blandt samboende uden børn, mens ansvaret er mere ligeligt fordelt i børnefamilier. Når vi ser på ansvaret for al madlavning i hjemmet, tager kvinder oftere end mænd hovedansvaret på tværs af husstandstyper.

Madlavning foregår alene

Madlavningen i 2025 er i høj grad en individuel opgave: 9 ud af 10 laver mad alene, og 8 ud af 10 beslutter menuen på egen hånd. Efter en periode under og lige efter coronapandemien, hvor flere lavede mad sammen, er andelen faldet igen de seneste år – også, når vi spiser sammen med andre.

Børnene er kommet mere med i køkkenet

Inddragelsen af børn i madlavningen er steget igen efter et fald lige efter coronapandemien. I 2025 har 14 % af forældre børnene med i køkkenet på en typisk aften. Mange forældre mener, det er vigtigt, at børnene deltager, og 3 ud af 4 vil også gerne have dem mere med end nu. En del forældre oplever dog, at børnene er svære at motivere eller har for travlt, og en tredjedel foretrækker at lave mad alene. Forældrenes egen madinteresse spiller en stor rolle for, om børnene deltager.

Madlavningsansvaret er skævt fordelt

Madlavning spiller en central rolle i hverdagen for de fleste. Selvom mange deler ansvaret for aftensmåltidet, viser tallene, at opgaverne i mange tilfælde ikke er helt ligeligt fordelt. I det følgende undersøger vi, hvordan ansvaret for madlavning og de omkringliggende processer, såsom planlægning af måltidet og oprydning,⁸ er fordelt i forskellige husstande og mellem køn.

7 ud af 10 er med til at beslutte menuen

Inden noget aftensmåltid står på bordet – uanset om det er hjemmelavet, en færdigret eller takeaway – kræver det først og fremmest, at nogen har besluttet, hvad der skulle spises. Som noget nyt i år har Madkulturen spurgt ind til, hvem der er med til at træffe dén beslutning. Her viser undersøgelsen, at det på en typisk aften er 7 ud af 10, der er med til at træffe beslutningen om, hvad menuen skal stå på.

Halvdelen af befolkningen laver mad på en typisk aften

På en typisk aften er det godt halvdelen, der er med til at lave aftensmaden. Det tal har ikke ændret sig, siden Madkulturen sidst målte i 2022. Samtidig er mere end 9 ud af 10 med til at lave aftensmaden på et eller andet tidspunkt i løbet af ugen.

Ligesom det var tilfældet i 2022, er de 18-25-årige i mindre grad med til at lave mad end andre aldersgrupper: Her er det kun 42 %, der er med til at lave mad på en almindelig aften, hvilket typisk skyldes, at de bor hjemme og har forældre, der laver mad til dem. Blandt de øvrige aldersgrupper er der ikke indbyrdes forskel på, hvor mange der er med til at lave mad. Her er det samlet 55 %, der står i køkkenet på en typisk aften.

68%

er med til at beslutte, hvad der skal spises på en typisk aften.

53%

deltager i madlavningen på en typisk aften. Det er lige så mange som i 2020 og 2022.

95%

deltager i madlavningen i løbet af en typisk uge.

42%

af de 18-25-årige deltager i madlavningen på en typisk aften. Det er samme niveau som i 2022.

55%

af de 26-80-årige deltager i madlavningen på en typisk aften. Det er samme niveau som i 2022.

Fortsat ulige rollefordeling i madlavningen

Traditionelt set er det kvinderne, der har stået for madlavningen i hjemmet. Og selvom vi nu skriver år 2025, lader det til, at kønsrollerne omkring madlavningen hænger ved: Kvinder er stadigvæk oftere med til både at beslutte menuen og til at lave maden, end mænd er. Disse forskelle ses på trods af, at Danmark er et af de lande i EU med mest lighed mellem kønnene, når det gælder husarbejde (EIGE 2024).

På en typisk aften er det således 74 % af kvinderne, der er med til at beslutte, hvad der skal spises, mens det gælder 61 % af mændene (Figur 31). Når det kommer til selve tilberedningen af aftensmaden, er det 6 ud af 10 kvinder, der står ved gryderne en typisk aften, mod knap halvdelen af mændene (Figur 31).

Figur 31

Kvinder er oftere med til at beslutte og lave aftensmaden end mænd

Hvem besluttede, hvad du /I skulle spise til aftensmad i går? – Jeg selv; Hvem var med til at lave den aftensmad, du spiste i går? – Jeg selv. Fordelt på køn.

Kilde: Madkultur25

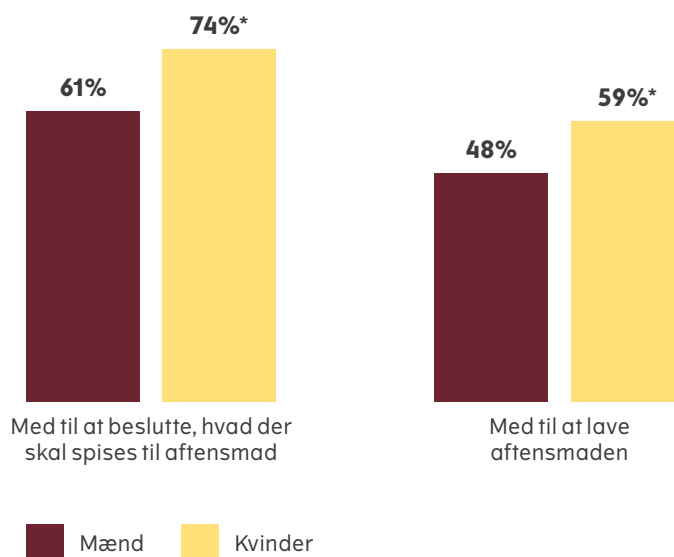
Med til at beslutte, hvad der skal spises til aftensmad:

N(mænd)=1.006, N(kvinder)=1.048

Med til at lave aftensmaden:

N(mænd)=874, N(kvinder)=935

*=statistisk signifikant forskel på mænd og kvinder



Større forskel, når vi bor sammen med andre og med alderen

Disse kønsforskelle i madlavning ses kun i husstande, hvor flere bor sammen. Blandt singlehusstande er der ingen nævneværdig forskel på, hvor ofte henholdsvis mænd og kvinder står i køkkenet – hvilket naturligvis hænger sammen med, at madlavningen her ofte ikke kan fordeles mellem flere. Her gælder det både for mænd og kvinder, at 3 ud af 4 laver mad på en typisk aften (Figur 33) – de resterende spiser enten takeaway, ude eller hos andre.

Blandt dem, der bor sammen med andre, er det 7 ud af 10 kvinder, der deltager i beslutningen om, hvad der skal laves til aftensmad, mod halvdelen af mændene (Figur 32). Under selve madlavningen er halvdelen af kvinderne aktive i køkkenet, mens det gælder for lidt over en tredjedel af mændene (Figur 33).

Forskellen mellem mænd og kvinder bliver endnu mere udtalt med alderen: De ældre kvinder deltager oftere i madlavningen og i beslutningsprocessen, mens det forholder sig omvendt for de ældre mænds vedkommende (tal ikke vist). Et nordisk studie fra 2019 finder tilsvarende, at sandsynligheden for mænds deltagelse i madlavningen falder med alderen (Holm et al. 2019). Mønsteret kan skyldes individuelle ændringer med alderen, men kan også afspejle kulturelle forskelle mellem generationer.

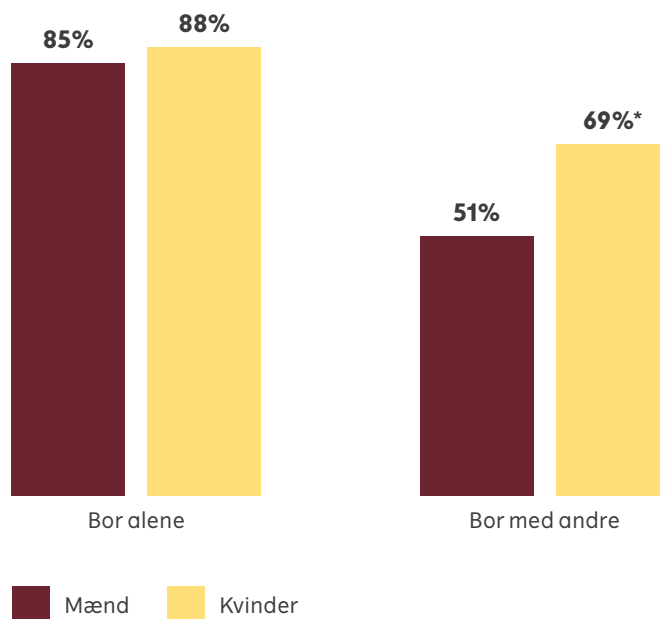
I børnefamilier er mænds deltagelse betydeligt højere end i husstande uden børn: 48 % af mænd i børnefamilier deltager i madlavningen, mod 33 % blandt mænd i husstande uden børn. Tallene for kvinder er hhv. 55% og 50% (Figur 34). Kønsforskellen i mænd og kvinders deltagelse i madlavning bliver altså mindre i børnefamilierne.

Figur 32

Kvinder, der bor med andre, beslutter oftere aftensmaden end mændene

Hvem besluttede, hvad du/I skulle spise til aftensmad i går? – Jeg selv. Fordelt på køn, og om man bor alene eller med andre.

Kilde: Madkultur25
Bor alene: N(mænd)=283,
N(kvinder)=305
Bor med andre: N(mænd)=722,
N(kvinder)=734
*=statistisk signifikant forskel
på mænd og kvinder



Figur 33

Kvinder, der bor med andre, laver oftere aftensmaden end mændene

Hvem var med til at lave den aftensmad, du spiste i går? – Jeg selv. Fordelt på køn, og om man bor alene eller med andre.

Kilde: Madkultur25

Bor alene: N(mænd)=250,

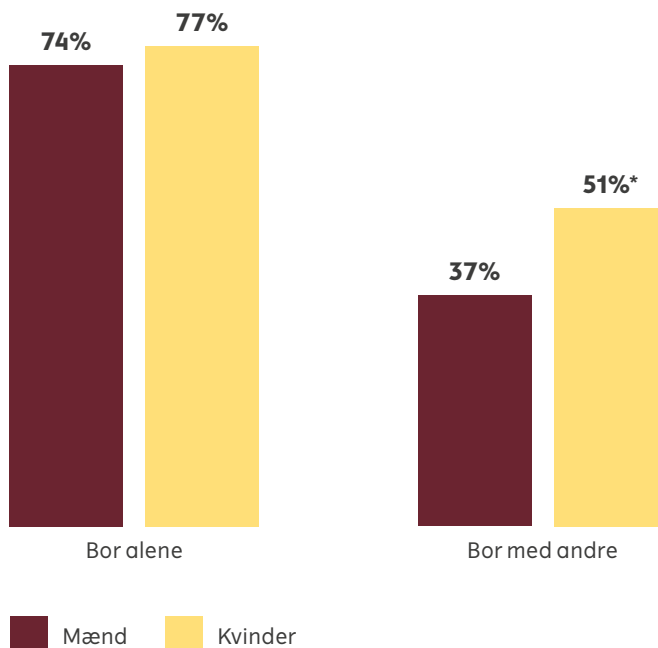
N(kvinder)=277

Bor med andre: N(mænd)=623,

N(kvinder)=651

*=statistisk signifikant forskel

på mænd og kvinder



Figur 34

Mænd deltager mere i madlavningen i børnefamilierne

Hvem var med til at lave aftensmaden i går? – Jeg selv. Fordelt på køn, og om man bor med andre uden børn eller i en børnefamilie.

Kilde: Madkultur25

Mænd: N(bor med andre uden

børn)=444, N(børnefamilie)=175

Kvinder: N(bor med andre uden

børn)=476, N(børnefamilie)=170

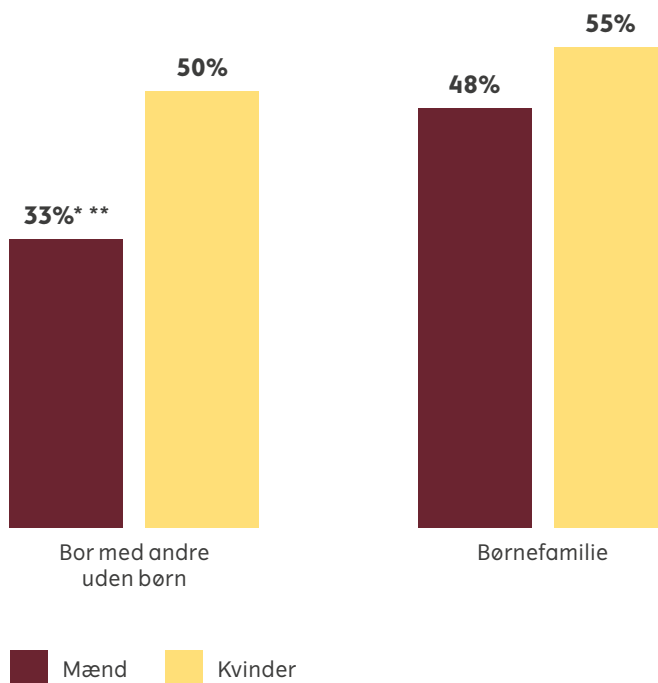
*=statistisk signifikant forskel på

mænd og kvinder

**=statistisk signifikant forskel

på at bo med andre uden børn

og børnefamilier



4 ud af 10 står for al maden derhjemme

Udover at spørge ind til, om man deltog i tilberedningen af aftensmaden i går, har Madkulturen som noget nyt i år også spurgt ind til, hvor meget af al den mad, der tilberedes i hjemmet, man selv mener, at man står for. Det gælder altså alle måltider – også madpakker. Her ser vi igen en del forskelle mellem husstandstyper, køn og aldersgrupper.

Samlet set er det 4 ud af 10, der angiver, at de står for al tilberedningen af mad derhjemme (Figur 35). Her er der ikke overraskende forskel på, om man bor alene og derfor naturligt ikke kan uddelegere ansvaret til andre, eller om man bor sammen med andre. I singlehusstande står 88 % for al madlavningen, mens det i husstande, hvor man bor flere sammen, gælder 21 % (Figur 35). Blandt dem, der bor med andre, er ansvaret generelt mere jævnt fordelt: Cirka en fjerdedel oplever at stå for hhv. mindre end halvdelen, halvdelen eller mere end halvdelen. Kun 4 % angiver, at de ikke står for noget madlavning overhovedet (Figur 35).

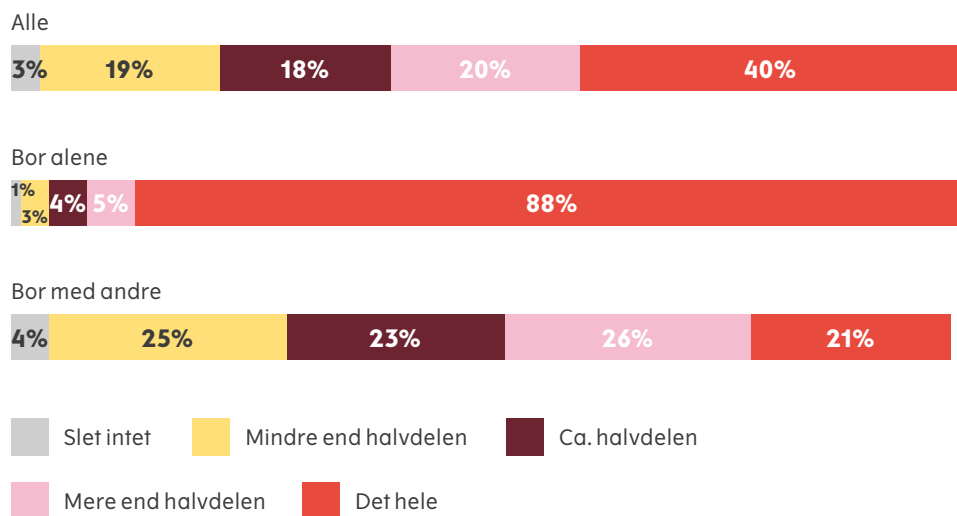
Figur 35

4 ud af 10 står for al madlavningen derhjemme

Hvor meget af den mad, der tilberedes i hjemmet, står du for at lave? Tæl både tilberedning af måltider og madpakker med. Fordelt på, om man bor med andre eller alene.

Kilde: Madkultur25

N=2.119, heraf N(bor med andre)=1.505, N(bor alene)=614
"Ved ikke"-besvarelser er udeladt
Pga. afrunding er det ikke alle søjler, der summer til 100%



Figur 36

Hver tredje kvinde, der bor med andre, står for al madlavningen i hjemmet

Hvor meget af den mad, der tilberedes i hjemmet, står du for at lave? Tæl både tilberedning af måltider og madpakker med. Fordelt på køn. Kun respondenter, der bor med andre.

Kilde: Madkultur25

N(kvinder)=752,

N(mænd)=753

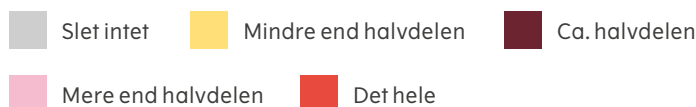
"Ved ikke"-besvarelser er udeladt

*=statistisk signifikant forskel på mænd og kvinder

Kvinder



Mænd

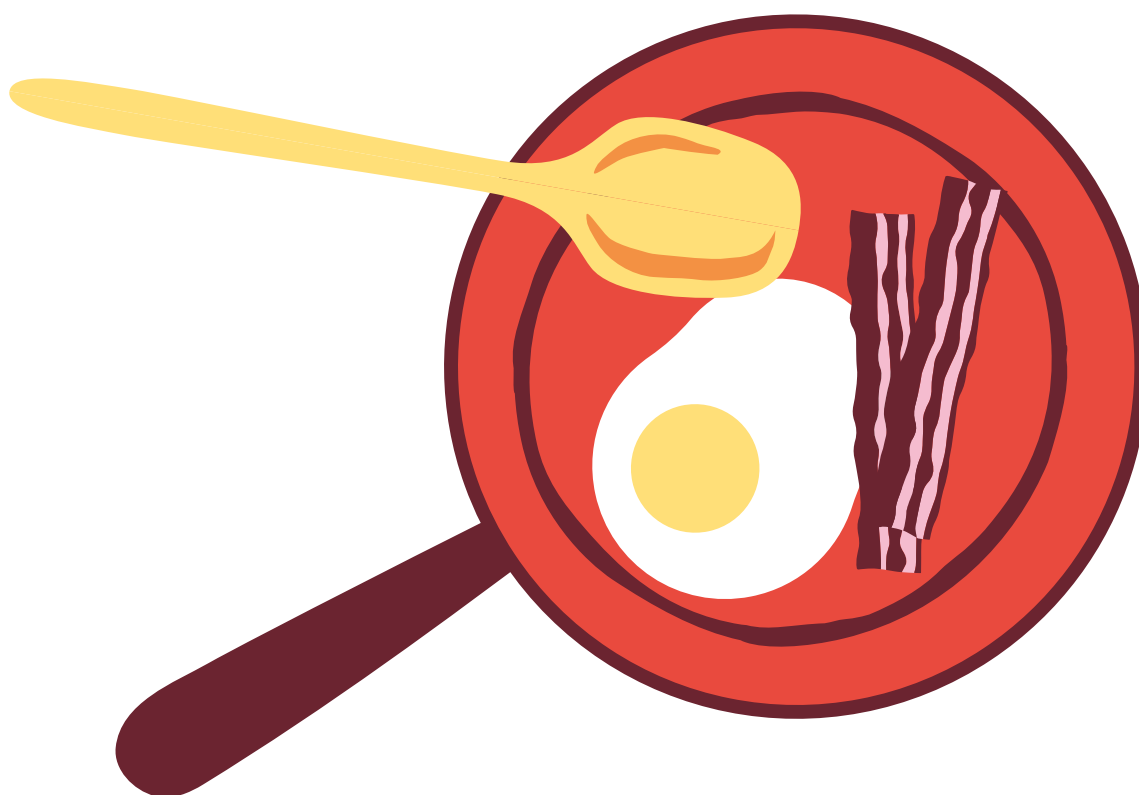


Kvinder oplever at stå med mere madlavningsansvar end mænd

Ligesom kvinder i højere grad beslutter og laver aftensmaden på en almindelig aften, angiver flere kvinder end mænd også, at de står for at lave al maden derhjemme. Blandt dem, der bor med andre, er det hver tredje kvinde, der angiver at stå for al madlavningen i hjemmet. Til sammenligning er det kun hver tiende mand, der svarer det samme (Figur 36). Også her bliver kønsforskellene større med alderen: Jo ældre mændene er, jo mindre af det samlede madlavningsansvar, angiver de at have, mens det modsatte gør sig gældende for kvinder (tal ikke vist).

Forskellen på det oplevede madlavningsansvar finder vi også i børnefamilier, hvor man bor med sin partner. 22 % af kvinderne svarer her, at de står for al madlavningen, mod 8 % af mændene (Figur 37). Denne forskel står i kontrast til pointen tidligere i kapitlet om, at der stort set ikke var forskel på mænd og kvinders deltagelse i madlavningen i børnefamilierne. En mulig forklaring er, at kvinder måske oftere står for fx at smøre

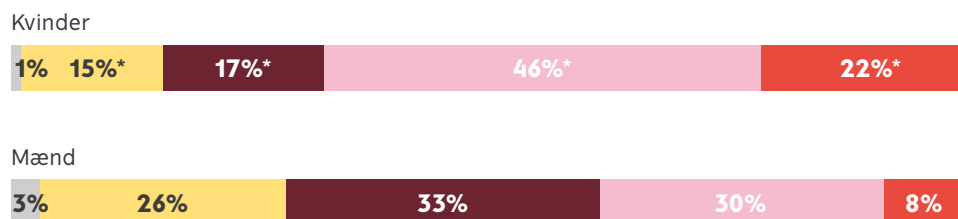
madpakker samt oplever at bære en større del af ansvaret for madlavningen generelt. Samtidig kan det opleves sådan, at hvis man i forvejen står for en større del af det øvrige husarbejde, føles det også, som om man laver mere af madlavningen. En undersøgelse fra ROCKWOOL Fondens Forskningsenhed fra 2018 viser da også, at kvinder i gennemsnit bruger flere timer om ugen på husholdningsarbejde end mænd (Bonke & Christensen 2018). Desuden er det værd at nævne, at andre studier har vist, at kvinder kan have en tendens til at underrapportere egen indsats, mens mænd kan have en tendens til at overrapportere (Press & Townsley 1998; Bonke 2005).



Figur 37

Hver femte kvinde i børnefamilier står for al madlavningen i hjemmet

Hvor meget af den mad, der tilberedes i hjemmet, står du for at lave? Tæl både tilberedning af måltider og madpakker med. Fordelt på køn. Kun respondenter, der bor med deres partner samt hjemmeboende børn.



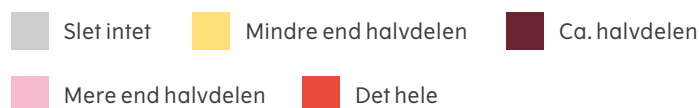
Kilde: Madkultur25

N(kvinder)=115, N(mænd)=179

"Ved ikke"-besvarelser er udeladt

*=statistisk signifikant forskel på mænd og kvinder

Pga. afrunding er det ikke alle søjler, der summer til 100%



Madlavning foregår alene

Som vi har set i tidligere Madkultur-undersøgelser, er madlavning primært en soloaktivitet (Madkulturen 2022). Alle aktiviteter omkring madlavningen – både at beslutte, hvad der skal spises, tilberede måltidet og den efterfølgende oprydning og opvask – foregår i mange tilfælde alene.

9 ud af 10 laver mad alene

I 2025 laver 9 ud af 10 mad alene, hvilket er en stigning i forhold til 2020 og 2022 (Figur 38). I 2020 så vi et midlertidigt opsving i andelen, der lavede mad sammen med andre – sandsynligvis fordi flere var hjemme under coronapandemien. Effekten kan stadig have været synlig i 2022, men i 2025 er vi altså tilbage på niveau med 2015.

Udviklingen skyldes primært, at dem, der spiser sammen med andre, i stigende grad

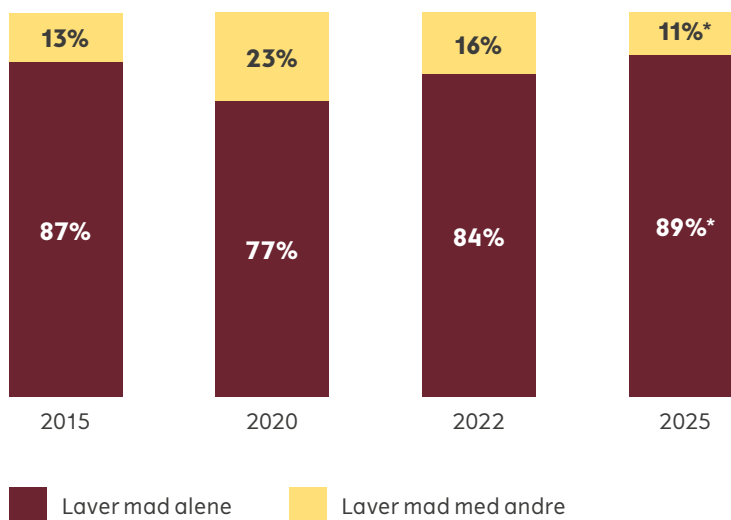
laver mad alene. I 2020 var det 64 % af dem, der spiste sammen, der lavede maden alene; i 2022 var det 72 %, mens det nu i 2025 er steget yderligere til 80 % (Figur 39). At madlavning stadig oftere er en soloaktivitet, kan ses som udtryk for et hverdagsliv med øget fokus på hastighed og effektivitet, som diskuteret i [Kapitel 1](#). Tidsforbruget i forbindelse med madlavningen generelt ser ud til at være stabiliseret, muligvis fordi der er en nedre grænse for, hvor hurtigt et måltid i praksis kan tilberedes. I den situation bliver arbejdsdeling i husstanden en oplagt måde at optimere yderligere på: i stedet for at bruge flere personers tid samtidig, fordeler man opgaverne, så én person klarer madlavningen. Set fra det perspektiv kan solo-madlavningen forstås som endnu et udtryk for, at den sociale acceleration præger vores tilgang til mad og madlavningspraksisser.

Figur 38

9 ud af 10 laver mad alene

Andele, der hhv. tilberedte gårsdagens aftensmåltid alene eller sammen med andre. Fordelt på år. Kun respondenter, der var med til at tilberede gårsdagens aftensmåltid.

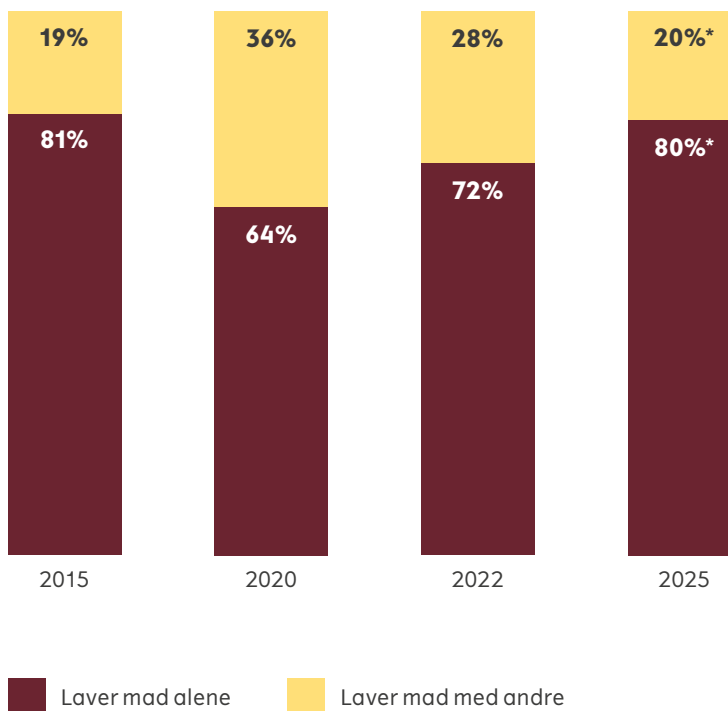
Kilde: Madkultur15, Madkultur20, Madkultur22, Madkultur25
N(2015)=1.313, N(2020)=1.134,
N(2022)=1.143, N(2025)=1.100
*=statistisk signifikant udvikling siden 2020-2022



Figur 39

Madlavning til andre er blevet mindre socialt

Andele, der hhv. tilberedte gårsdagens aftensmåltid alene eller sammen med andre. Fordelt på år. Kun respondenter, der var med til at tilberede gårsdagens aftensmåltid, og kun respondenter, der spiste med andre.



Beslutning og oprydning er lidt mere sociale aktiviteter

Ligesom selve madlavningen foregår de øvrige madlavningsaktiviteter primært solo. Dog er der her en lidt større andel, der udfører opgaverne i fællesskab med andre. På en typisk dag træffer 8 ud af 10 beslutninger om, hvad der spises til aftensmad, alene. Blandt dem, der spiser sammen med andre, er det 71 %, der beslutter det alene. Når det kommer til oprydning og opvask, er der igen lidt færre, der står med opgaven alene. 74 % af dem, der rydder af og vasker op, gør det alene. Blandt dem, der spiser samme med andre, klarer 58 % det på egen hånd.

83 %

er alene om at beslutte, hvad der skal spises til aftensmad.

74 %

er alene om at rydde op og vaske op efter aftensmåltidet.

71 %

af dem, der spiser med andre, er alene om at beslutte, hvad der skal spises til aftensmad.

58 %

af dem, der spiser med andre, er alene om at rydde op og vaske op efter aftensmåltidet.



Børnene er kommet mere med i køkkenet

Flere børn i køkkenet

Særligt under coronapandemien var der flere forældre, der udnyttede den nye hverdag med begrænsede sociale aktiviteter og fritidsinteresser til at inddrage børnene i madlavningen. I 2020 havde 19 % børnene med i køkkenet på en typisk aften (Figur 40). Den inddragelse faldt til gengæld i 2022 til 9 %. Men her i 2025 ser vi, at det tal igen er steget en smule, så det nu er 14 % af forældrene, der har børnene med i køkkenet på en typisk aften (Figur 40).

Det er særligt de ældre børn, der er kommet tilbage i køkkenet. I 2022 var det kun 6 % af de 7-17-årige, der var med til at lave mad, mens det i 2025 er hele 16 % (tal ikke vist). For familier med små børn er børnenes deltagelse i madlavningen i 2025 på niveau med 2022.

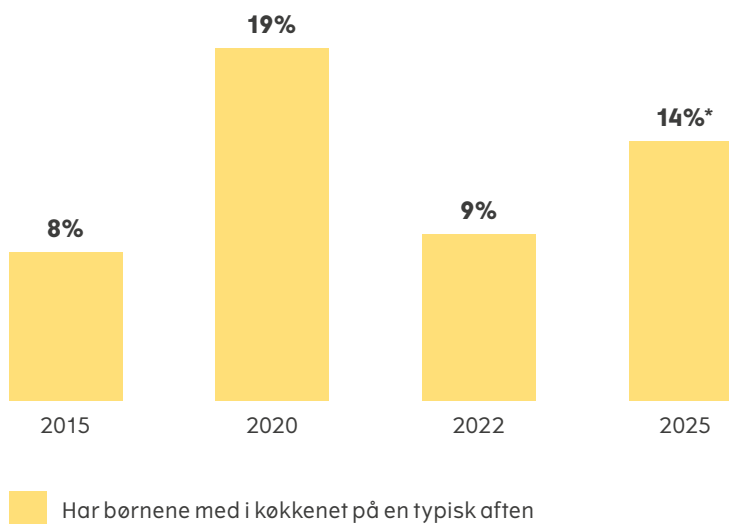
Arla Fondens undersøgelser viser, at en overvejende andel af de adspurgte børn både kan lide at lave mad og synes, det er vigtigt, at de lærer det. Her nævner de fleste, at det er vigtigt for dem, fordi de gerne vil lave mad til sig selv og deres familie, når de bliver voksne (Arla Fonden 2025). Der er altså for mange børn selv et vigtigt aspekt af livsmestring i at blive inddraget i madlavningen derhjemme.

Den værdi afspejles også hos forældrene. For 59 % er det vigtigt, at børnene er med til at lave aftensmad, og 74 % af forældrene vil gerne inkludere børnene mere i madlavningen, end de gør i dag.

Figur 40

Flere børn er med i køkkenet

Hvem var med til at lave den aftensmad, du spiste i går? – Mit barn/mine børn (børn under 18 år). Kun børnefamilier.



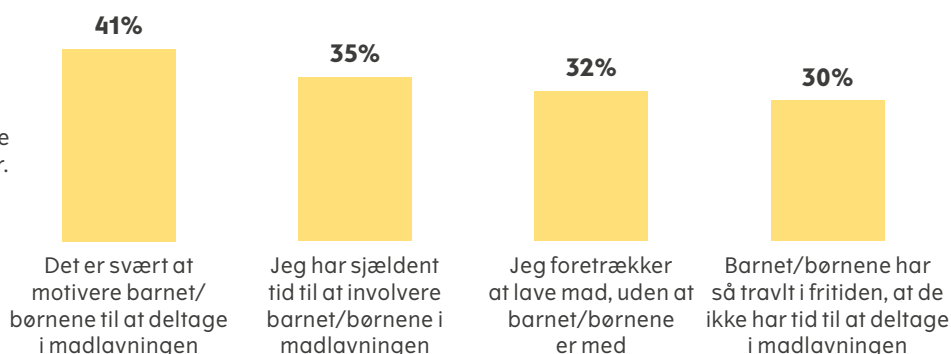
Kilde: Madkultur15, Madkultur20, Madkultur22, Madkultur25
N(2015)=495, N(2020)=530,
N(2022)=408, N(2025)=345
*=statistisk signifikant udvikling siden 2015 og 2022

Figur 41

4 ud af 10 oplever, at børnene er svære at motivere

Enig/meget enig i følgende udsagn. Kun børnefamilier.

Kilde: Madkultur25
N=409



Børnene kan være svære at motivere

Selvom de fleste forældre gerne vil have deres børn mere med i køkkenet, er det svært i praksis. Det kan der være flere grunde til: Når hverdagen melder sig, og udbuddet af aktiviteter stiger, tyder det nemlig på, at madlavning alligevel ryger ned på listen. Spørger man børnene selv, svarer knap 4 ud af 10, at de ikke har lyst til at lave mere mad, end de gør nu, og begrundet det typisk med, at de foretrækker andre aktiviteter, fx at spille computer eller gå til sport (Arla Fonden 2025).

Spørger man forældrene, oplever de også den manglende motivation hos børnene. 4 ud af 10 forældre angiver, at det er svært at motivere dem til at deltage i madlavningen, og 3 ud af 10 angiver, at børnene har så travlt i fritiden, at de ikke har tid til at deltage (Figur 41). Det gør sig især gældende for forældre til børnene over 7 år. Disse børn tilhører en aldersgruppe, hvor man kan forestille sig, at fritidsaktiviteter for alvor begynder at fylde i hverdagen, hvilket kan forhindre, at de er med til at lave mad. Det peger på, at børns

fritidsliv prioriteres højt i familierne. Det så vi også i [Kapitel 2](#), hvor det er beskrevet, at dobbelt så mange børnefamilier indretter tidspunktet for aftensmaden efter andre aktiviteter, end blandt den øvrige befolkning.

Som vist i [Kapitel 2](#), opleves tid generelt som en mangelvare hos børnefamilierne. Denne oplevelse af manglende tid går da også igen som barriere for at inddrage børnene, hver tredje forælder angiver, at de sjældent har tid til at involvere børnene i madlavningen (Figur 41).

Slutteligt kan en af årsagerne til børnenes begrænsede tilstedeværelse i køkkenet også være, at madlavningen måske bare glider lidt nemmere, når man som forælder er alene om den. I hvert fald svarer en tredjedel af forældrene, at de foretrækker at lave mad, uden at børnene er med (Figur 41).

59%

af forældrene mener, det er vigtigt, at børnene er med til at lave aftensmad.

74%

af forældrene vil gerne inkludere børnene mere i madlavningen, end de gør i dag.

Forældrenes entusiasme i køkkenet smitter af på børnene

Det tyder på, at forældrenes madlavningsengagement smitter af på børnene. Det forholder sig i hvert fald sådan, at jo mere forældrene selv nyder at lave mad, des vigtigere synes de også, det er, at børnene er med i køkkenet. Forældre med madlavningsinteresse oplever også i mindre grad, at det er svært at motivere børnene til at deltage i madlavningen – måske fordi de er mere vant til det (Figur 42).

Når vi kigger på selve inddragelsen, går sammenhængen med interesse igen: Når man selv nyder at stå i køkkenet og lave aftensmad, er der også større sandsynlighed for, at ens børn er med til at lave maden. 17 % af de forældre, der selv nyder at bruge tid på at lave mad, har børnene med i køkkenet, mod blot 7 % af de forældre, der ikke nyder det (Figur 42). Dette peger på, at børn – ligesom på andre områder i livet – socialiseres til forskellige former for maddannelse, hvor nogle i højere grad end andre får interesse for og erfaring med madlavning med hjemmefra.

Figur 42

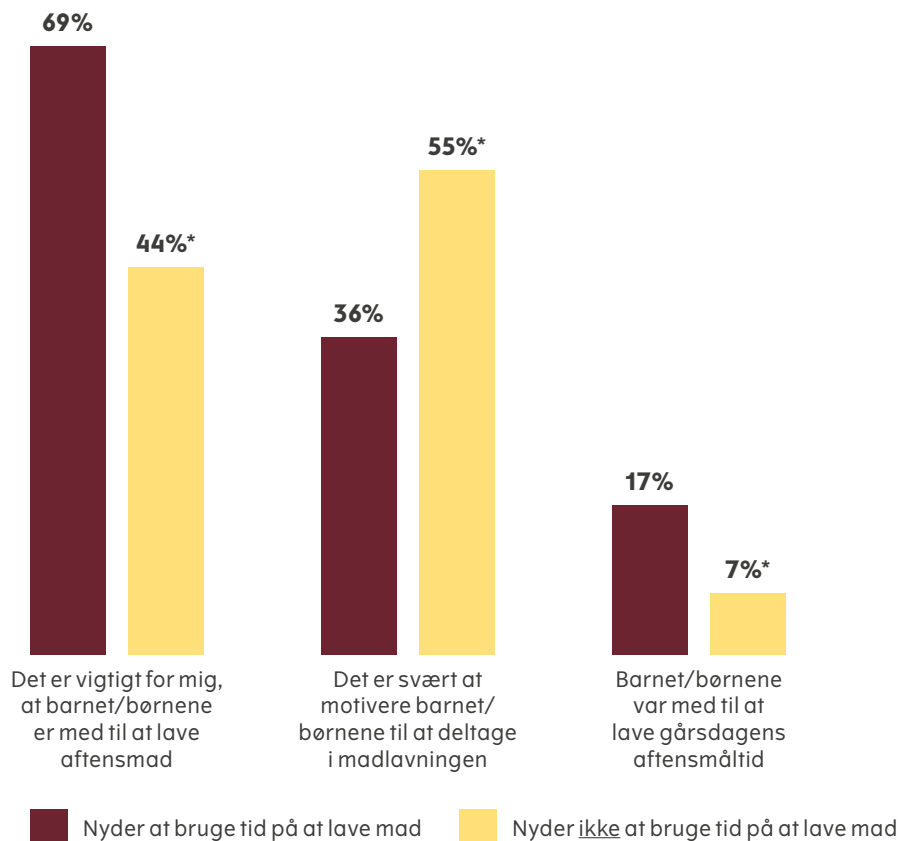
Børn inddrages mere i madlavning, hvis forældrene selv nyder at lave mad

Det er vigtigt for mig, at barnet/børnene er med til at lave aftensmad – Enig/meget enig; Det er svært at motivere barnet/børnene til at deltage i madlavningen – Enig/meget enig; Hvem var med til at lave den aftensmad, du spiste i går? – Mit barn/mine børn (børn under 18 år). Fordelt på, om man nyder at bruge tid på at lave mad eller ej. Kun børnefamilier.

Kilde: Madkultur25

N(nyder at bruge tid på at lave mad)=167-196,
N(nyder ikke at bruge tid på at lave mad)=91-110

*=statistisk signifikant forskel på dem, der nyder at bruge tid på at lave mad, og dem, der ikke gør





4

Grøn omstilling på tallerkenen

Dette kapitel undersøger, hvordan danskerne forholder sig til grøn madlavning, og hvor langt vi er nået i overgangen fra kødtunge retter til mere planterige måltider. Vi ser på både vilje og vaner og på de barrierer, der gør det svært at ændre, hvad vi kommer i gryderne.

Kapitel 4 viser

Kødet dominerer vores madlavning

På en gennemsnitlig aften indeholder 3 ud af 4 aftensmåltider kød, og det anses ofte som det bærende element i måltidet. Særligt når der kommer gæster, vælger vi typisk en menu med kød i centrum. Kødfrie måltider tilberedes ofte hurtigere, hvilket vidner om, at de ikke har samme status som kødmåltider, men snarere opfattes som en hurtig løsning. Og bælgfrugterne har stadig svært ved at finde vej ind i hverdagskosten, på trods af Fødevarestyrelsens anbefaling om at spise 100 gram om dagen. I år ser vi endda en lille nedgang i, hvor ofte vi laver mad med bælgfrugter.

Grøn mad er ukendt grund

Klima ser ud til at være skubbet ned ad dagsordenen. Færre er nu villige til at ændre madvaner af hensyn til klimaet, og færre synes, det er vigtigt at spise klimavenligt. Samtidig er den planterige mad stadig ukendt terræn for mange, og mange er enten ikke komfortable med at lave grøn mad eller gør det sjældent eller aldrig. Forskellige ideer om, hvad der er sundt, kan også være en barriere for at skifte kødet ud med grøntsager, og 4 ud af 10 mener ikke, at man kan få alle næringsbehov dækket gennem en planterig kost.

Børnefamilier holder fast i kødvaner

Som beskrevet i [Kapitel 2](#) er travlhed et grundvilkår i mange børnefamilier. Det udfordrer den grønne madlavning, fordi aftensmaden ofte bygger på rutiner og skal være nem, hurtig og børnevenlig. Derfor serveres der oftere kød i familier med børn end i resten af befolkningen. Også for børnefamilierne kan ideer om sundhed være en begrænsende faktor for den grønne omstilling på tallerkenen, fordi kød af mange forbindes med "rigtig mad". Kvalitative interviews med børnefamilier bekræfter desuden de sammenhænge, som Madkulturens undersøgelser peger på.

Kødet dominerer vores madlavning

Som vist i **Kapitel 1**, er det stadig 3 ud af 4, der spiser kød på en typisk aften, og nye tal fra DTU viser, at vi gennemsnitligt spiser ca. 130 gram kød om dagen (DTU 2025).

Globalt set er der en tæt sammenhæng mellem velstand og kost baseret på animalske produkter. Den sammenhæng afspejler sig i høj grad i madkulturen i Danmark, som indtager en fjerdeplads på listen over lande, hvor vegetabiliske fødevarer udgør den mindste andel af kalorieindtaget (Hansen 2023). Kød fylder altså meget i vores madkultur, hvilket Madkulturen også tidligere har peget på (Madkulturen 2019b; Madkulturen 2021b; Madkulturen 2023a).

Ud over det vanemæssige aspekt i vores kødforbrug er der også kulinariske præferencer knyttet til kødets centrale rolle: Mange mener, at kød giver en særligt god smag, som man ikke kan finde i retter uden, og mange har svært ved at lave velsmagende mad, der primært baserer sig på grøntsager (Madkulturen 2019b; Madkulturen 2021b). Når vi oplever, at det er svært at opnå samme smagsmæssige tilfredsstillelse ved de grønne retter som ved kødretterne, bliver det naturligt en barriere for omstilling. Hvis den planterige madlavning skal blive et attraktivt valg, peger det således på et behov for at øge kompetencerne i det grønne køkken hos flere.

Kødet spiller hovedrollen på tallerkenen

Kød dominerer både vores madlavning (se **Aftensmåltidet er stabilt**) og vores tanker om, hvad vi skal spise. Sidstnævnte viser sig ved, at det for 56 % oftest er kødet, der afgør, hvad der ellers skal på bordet til hverdag. Kun 20 % er uenige i det udsagn (Figur 43). Når vi planlægger og tilbereder aftensmåltidet, er kødet med andre ord det primære element for de fleste, mens de øvrige elementer i måltidet betragtes som 'tilbehør'. Det er i tråd med lignende undersøgelser, der viser samme mønster (fx Landbrug & Fødevarer 2024).

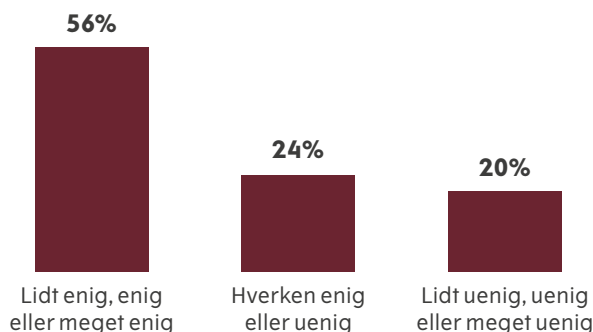
Samtidig er bælgrugter begyndt at spille en endnu mindre rolle. De Officielle Kostråd har siden 2021 anbefalet et dagligt indtag af bælgrugter på 100 gram. Det til trods er der ikke mange, der rigtigt har taget dem til sig i madlavningen, og vi ser endda i år et lille fald i hyppigheden af bælgrugter i aftensmåltidet: I 2023 indgik der således bælgrugter i 9 % af de hjemmelavede aftensmåltider eller færdigretter, i 2024 var tallet 8 %, og i 2025 er det nu nede på 6 % (Figur 44). Her skal det dog nævnes, at undersøgelsen i 2023 blev gennemført i efteråret, mens undersøgelserne i de øvrige år fandt sted i foråret og sommeren. Dette kan være en medvirkende forklaring på den lille stigning i forbruget af bælgrugter i 2023, da 'efterårsretter' som fx gryderetter og supper oftere indeholder bælgrugter end sommerens grillmåltider og salater.

Figur 43

Næsten 6 ud af 10 afgør måltidet ud fra kødtypen

Til aftensmad på en hverdag er det for det meste kødtypen, der afgør de øvrige måltidsdele.

Kilde: Madkultur25
N=2.142

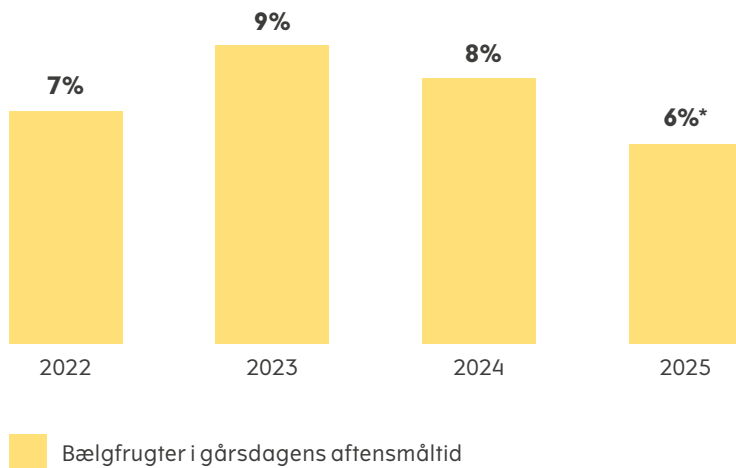


Figur 44

Færre bælgfrugter i madlavningen

Hvilke af følgende elementer indgik i din aftensmad, i går? – Bælgfrugter (fx kikærter, linser eller bønner). Fordelt på år. Kun hjemmelavede måltider og færdigretter.

Kilde: Madkultur22, Madkultur23, Madkultur24, Madkultur25
N(2022)=1.739, N(2023)=1.774, N(2024)=1.804, N(2025)=1.809
Ekskl. takeaway og udespisning
*=statistisk signifikant udvikling siden 2023-2024



"Et ordentligt måltid" indeholder kød

Udover kødets hovedrolle ved måltiderne generelt understreges kødets særlige position i vores madlavning og madkultur, når vi ser på gæstemåltiderne. Tidligere undersøgelser viser, at gæstemåltidet er et særligt måltid, som vi gør noget ekstra ud af: Vi giver os bedre tid, laver flere retter, bruger flere forskellige typer af råvarer, går mere op i selskabet og lægger oftere skærmene til side (Madkulturen 2024). Og når der kommer gæster på besøg, skal der helst serveres kød.

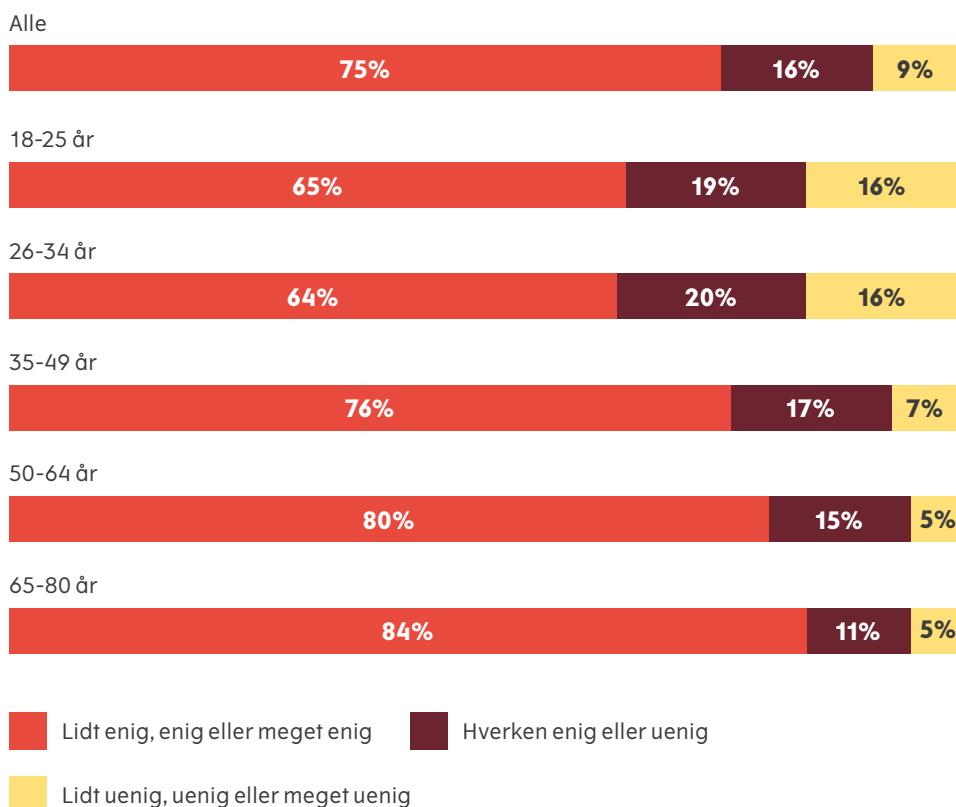
3 ud af 4 er enige i, at de ved gæstemåltiderne stort set altid serverer kød. Og jo ældre, man er, des oftere gælder det, særligt fra 35 år og op (Figur 45). Det er derudover særligt dem med højere indkomster og dem, der bor uden for de store byer, som stort set altid sætter kød på bordet ved gæstemåltiderne.

Kødets centrale rolle kommer også til udtryk i den faktiske praksis omkring gæstemåltidet. Der indgår kød i 81 % af gæstemåltiderne, mens det gælder 73 % af de øvrige måltider.

Figur 45

3 ud af 4 serverer stort set altid en ret med kød for gæster

Når vi har gæster til aftensmad, serverer vi stort set altid en ret med kød. Fordelt på alder.



Kilde: Madkultur25

N=2.142, heraf N(18-25 år)=307, N(26-34 år)=237, N(35-49 år)=553, N(50-64 år)=568, N(65-80 år)=477

Mens gæstemåltidet repræsenterer det mest ritualiserede og omhyggeligt tilberedte måltid – det måltid, vi gør mest ud af og bruger mest tid på – så udgør færdigretterne modstykket: et praktisk, hurtigt og uformelt måltid, der kræver minimal indsats og oftere spises alene eller i sofaen (Madkulturen 2024).

I forlængelse heraf ses også en tydelig forskel på, hvor ofte der indgår kød i gæstemåltidet i forhold til færdigretterne, idet der kun indgår kød i 63 % af færdigretterne. Og når

vi spiser færdigretter uden kød, er højdespringerne koldskål og yoghurt, sandwich, pizza og nudler.

Det indikerer samlet set, at de "rigtige måltider" er måltider, hvori der indgår kød, mens det ikke i samme grad behøver at indgå i de hurtigere og mere uformelle måltider som færdigretterne. Det understøttes af tidligere undersøgelser, der viser, at mere end halvdelen af befolkningen mener, at "et ordentligt måltid skal indeholde kød" (Madkulturen 2019b).

81 %

af dem, der spiser med gæster, får kød til aftensmåltidet.

73%

af dem, der ikke spiser med gæster, får kød til aftensmåltidet.

63%

af aftensmåltider bestående af en færdigret indeholder kød.

82%

spiser et hjemmelavet måltid eller en færdigret med enten kød, fisk eller skaldyr til aftensmad på en typisk aften.

18%

spiser et vegetarisk hjemmelavet måltid eller en vegetarisk færdigret til aftensmad på en typisk aften.

Kødfrie måltider er ofte en hurtig løsning

Hvor 82 % får enten kød eller fisk til aftensmad på en typisk aften, er det langt færre, der laver et decideret vegetarisk måltid – altså et måltid uden hverken kød, som fx fjerkræ, okse og gris, eller fisk og skaldyr. 18 % af dem, der spiser et hjemmelavet måltid eller en færdigret, spiser et vegetarisk måltid, og det er typisk dem, der bor alene eller i storbyen.

Som oversigten på s. 79 viser, er de måltider, der hverken indeholder kød eller fisk, mere simple end især de kødretter, der ellers kommer på bordet. Det ser vi også ved, at vi bruger kortere tid i køkkenet, når vi laver mad uden kød eller fisk. 56 % af dem, der laver en vegetarisk ret, gør det på under 15 minutter, mens det kun gælder 25 % af dem, der laver en kød- eller fiskeret (Figur 46).

De vegetariske retter er dermed heller ikke nødvendigvis retter med mange grøntsager, da klargøring og forberedelse af disse tager tid. I stedet tyder det på, at de fleste måltider uden kød er lavet med tanke på, at det skal være nemt og hurtigt at sætte sammen og dække nogle andre behov, end når vi laver retter med kød. Det understreges af, at 41 % af dem, der spiser et hjemmelavet vegetarisk måltid eller en vegetarisk færdigret, spiser alene, mens det kun gælder 29 % af dem, der spiser et måltid med kød eller fisk (Figur 46).

Det lader altså ikke til, at de vegetariske måltider, vi laver selv, hverken har til formål at være grønne udgaver af velkendte retter eller avancerede vegetarretter, men i stedet er fx en hurtig ostemad eller en portion yoghurt med havregryn, når det skal gå lidt stærkt.

At vi måske ikke gør os lige så umage med den vegetariske middag som den med kød eller fisk, afspejler sig også i tilfredsheden med måltiderne. Dem, der spiser et hjemmelavet måltid eller en færdigret med kød eller fisk, er mere tilfredse med maden og gladere for smagen, end dem, der får et vegetarisk måltid (Figur 47). Der er dog ingen forskel på vurderingen af sundheden af måltidet. Til gengæld opfattes måltidet uden kød eller fisk som mere klimavenligt end kød- eller fiskemåltidet.

Samlet set tyder det på, at de måltider uden kød, der dominerer i det store billede, tilvælges som nemme, hurtige retter, der tilfældigvis ikke indeholder kød – i højere grad end som et aktivt fravalg af kød eller et aktivt tilvalg af grøntsager og bælgrugter. De fylder derfor ikke som alternativer til de kødretter, der ellers bliver serveret, hvilket tyder på, at den grønne madlavning generelt set endnu ikke har fået en fremtrædende plads i madkulturen.

Figur 46

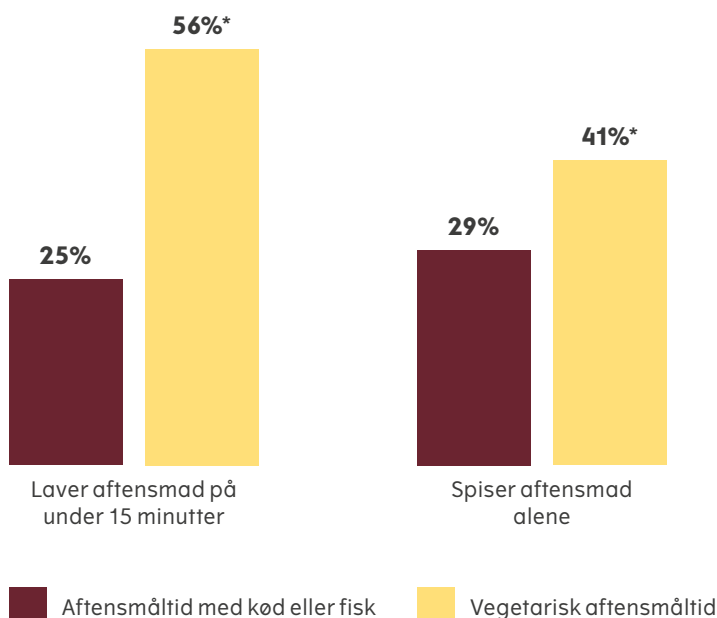
Måltiderne uden kød laves hurtigere og spises oftere alene

Andele af dem, der hhv. lavede aftensmad på under 15 minutter og spiste aftensmad alene. Fordelt på dem, der fik et aftensmåltid med kød eller fisk, eller et vegetarisk aftensmåltid. Kun måltider, der er hjemmelavede eller en færdigret.

Kilde: Madkultur25

Ekskl. takeaway og udespisning
N(aftensmåltid med kød eller fisk)=892-1.482,
N(vegetarisk aftensmåltid)=208-327

*=statistisk signifikant forskel på aftensmåltidet med kød eller fisk og det vegetariske aftensmåltid



Figur 47

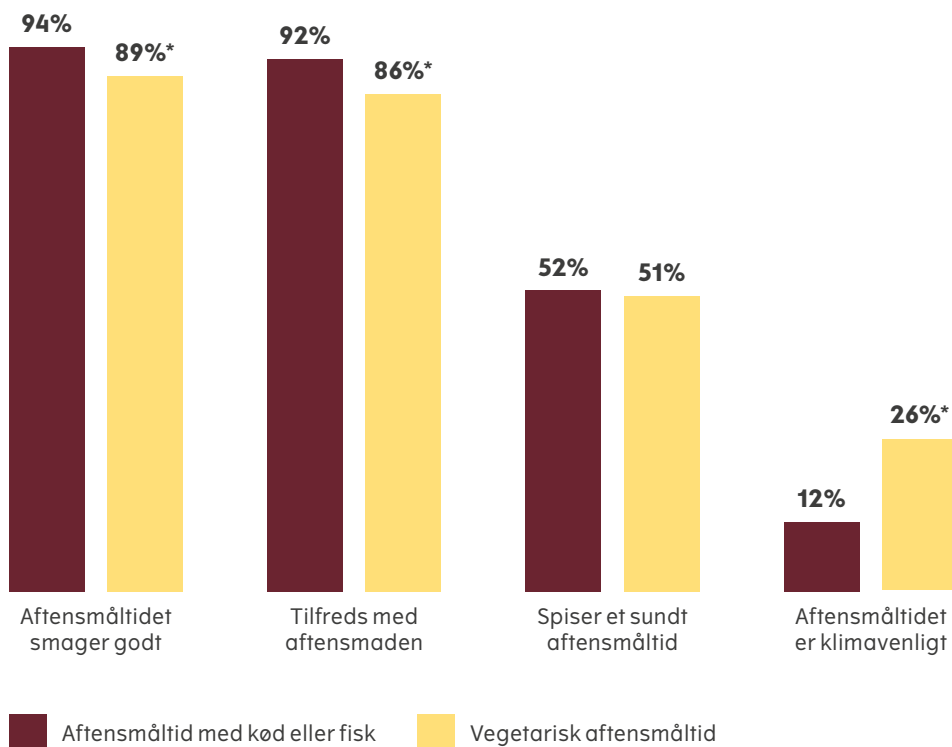
Lidt større tilfredshed med kødmåltiderne

Hvordan smagte den mad, du spiste til aftensmad i går? – Godt/rigtig godt; Hvor tilfreds var du overordnet set med den mad, du spiste til aftensmad i går? – Tilfreds/meget tilfreds; Hvor sund vil du selv vurdere den mad, du spiste til aftensmad i går? – Sund/rigtig sund; Hvor klimavenlig vil du selv vurdere den mad, du spiste i går? – I høj grad/i meget høj grad klimavenligt. Fordelt på dem, der fik et aftensmåltid med kød eller fisk, eller et vegetarisk aftensmåltid. Kun måltider, der er hjemmelavede eller en færdigret.

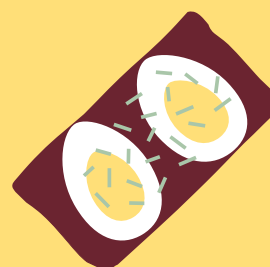
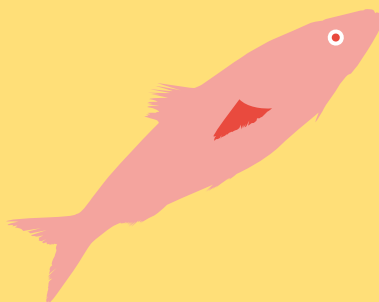
Kilde: Madkultur25

Ekskl. takeaway og udespisning
N(aftensmåltid med kød eller fisk)=1.482,
N(vegetarisk aftensmåltid)=327

*=statistisk signifikant forskel på aftensmåltidet med kød eller fisk og det vegetariske aftensmåltid



Top-5-aftensmadsretter tilberedt hjemme: Kød, fisk og vegetarisk



Retter med kød

1

Kylling med tilbehør
8 %

2

Lasagne eller pasta
med kødsovs
7 %

3

Ret med pølser
6 %

4

Pizza
5 %

5

Frikadeller med
tilbehør
5 %

Retter med fisk eller skaldyr

Fisk med tilbehør
34 %

Rugbrød med pålæg
20 %

Sandwich, toast mv.
8 %

Fiskefrikadeller
med tilbehør
6 %

Skaldyr med
tilbehør
4 %

Vegetariske retter

Rugbrød med pålæg
17 %

Sandwich, toast mv.
11 %

Pastaret
8 %

Koldskål, yoghurt
eller lignende*
6 %

Pizza
5 %

Ekskl. takeaway og udespisning.

* at koldskål og yoghurt indgår i top-5 retterne kan skyldes, at data blev indsamlet i maj.

N(retter med kød)=1.335, N(retter med fisk eller skaldyr)=186,

N(vegetariske retter)=327.

Grøn mad er ukendt grund

Klimahensynet taber terræn

Det er efterhånden velkendt, at vores nuværende madvaner ikke er bæredygtige i det lange løb, og at der er behov for, vi omlægger dem i en mere planterig retning. Dog tyder det på, at viljen til den omstilling er en smule dalende. I 2023 så vi et betydeligt fald i både bekymringen for fødevarernes klimabelastning, opbakningen til at gøre noget ved det og den enkeltes ønske om selv at spise klimavenligt (Madkulturen 2023a).

Noget af det samme går igen i år, hvor betydningen af klimavenlighed i vores madvalg synes at være aftagende. I 2022 svarede 21 %, at de i høj grad var villige til at ændre madvaner af hensyn til klima, miljø eller bæredygtighed. I 2025 er det tal faldet til 16 % (Figur 48). Samtidig er andelen, der omvendt *slet ikke* er villige til at ændre vaner, steget. I 2025 svarer 14 % således, at de slet ikke vil ændre vaner, hvilket kun gjaldt 9 % i 2022 (Figur 48).

Dette underbygges også af et lille fald i, hvor vigtigt vi synes, det er at spise klimavenligt. I 2025 angiver 22 % af befolkningen, at det er vigtigt for dem at spise klimavenligt, hvilket i 2022 gjaldt for 25 % (Figur 49). Samtidig er det nu 29 %, der er direkte uenige i, at det er vigtigt for dem at spise klimavenligt, mod 24 % i 2022 (Figur 49). Ændringerne i disse holdninger gælder på tværs af befolkningsgrupper.

Dertil er der sket en stagnering i andelen af befolkningen, der bestræber sig på at lave mad uden eller med kun lidt kød. I 2022 var det hver femte, der bestræbte sig på dette, og det er præcis samme andel her i 2025.

Det er med andre ord ikke blevet vigtigere for befolkningen at lave mad uden kød siden sidste måling. En mulig forklaring på den faldende vilje til at omlægge madvaner i klimaets navn kan være, at andre dagsordener fylder mere i befolkningens bevidsthed, fx den seneste tids stigende fødevarerpriser og en ustabil sikkerhedssituation globalt set. Andre studier har vist, at vores adfærdsmønstre, i hvert fald kortvarigt, bliver påvirket under krisetider, som vi fx så under coronapandemien (Rayburn et al. 2022).

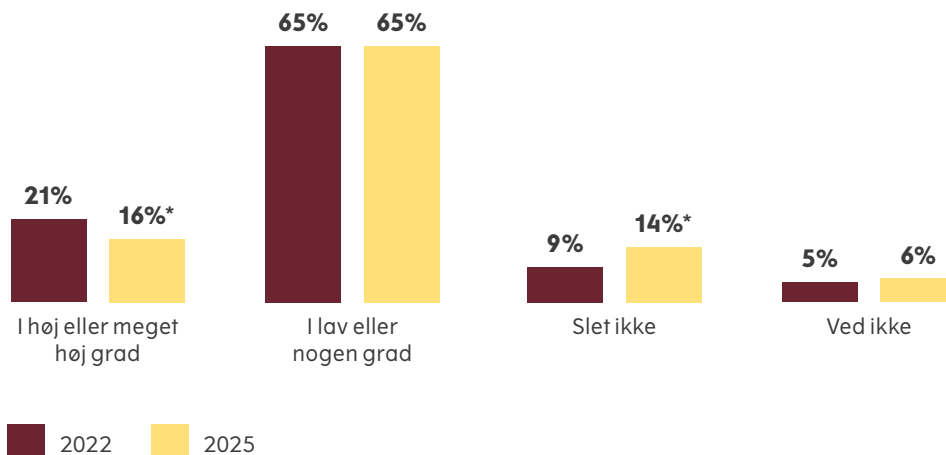
Men selvom motivationen og viljen til at ændre madvaner af hensyn til klimaet er dalende, behøver det ikke at betyde, at der ikke sker adfærdsændringer. Fx kan de stigende fødevarerpriser føre til et ændret adfærdsmønster, der potentielt kan føre til mere bæredygtige madvaner. I en rundspørge foretaget i september 2025 svarer en tredjedel fx, at de køber mindre kød som følge af de stigende fødevarerpriser (Norstat for Madkulturen september 2025).¹

Dette kan i sig selv være med til at skabe en forandring mod en mindre kødtung madkultur, selvom motivationen ikke er båret af et ønske om at spise mere klimavenligt. Det understøttes også af anden litteratur, der viser, at motivation (eller mangel på samme) for at spise bæredygtigt og klimavenligt ikke i sig selv nødvendigvis er hverken en driver eller en barriere for rent faktisk at gøre det (Wendler & Halkier 2023). Ændringer i madvaner kan nemlig også komme af forandrede livsomstændigheder, fx hvis man flytter sammen med en, der ikke spiser kød, eller hvis budgettet ikke længere rækker til samme mængde kød som før.

Figur 48

Villigheden til at ændre madvaner af klimahensyn er dalende

I hvilken grad er du villig til at ændre adfærd og vaner af hensyn til klima, miljø eller bæredygtighed, når det gælder madvaner og madlavning? Fordelt på år.

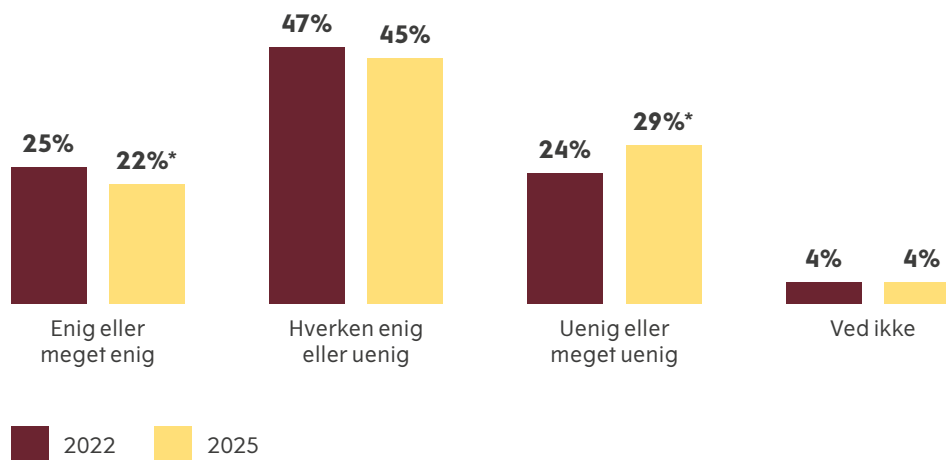


Kilde: Madkultur22, Madkultur25
N(2022)=2.158, N(2025)=2.142
*=statistisk signifikant udvikling siden 2022

Figur 49

Klimavenlig mad er lidt mindre vigtigt for os

Det er vigtigt for mig, at den mad, jeg spiser, er klimavenlig. Fordelt på år.



Kilde: Madkultur22, Madkultur25
N(2022)=2.158, N(2025)=2.142
*=statistisk signifikant udvikling siden 2022

19%

bestræber sig på at lave mad uden kød eller med lidt kød. Det er samme andel som i 2022.

32%

køber mindre kød som følge af de stigende fødevarepriser (Norstat for Madkulturen 2025).

33%

har svært ved at lave velsmagende mad uden kød.

Få føler sig hjemme i det grønne køkken

En mulig årsag til, at madlavning uden kød ikke er en specielt udbredt praksis, kan være, at vi mangler evner til og erfaring med at lave velsmagende mad uden kød.

Hver fjerde angiver, at de sjældent eller aldrig laver planterig mad.⁹ En tilsvarende andel svarer, at de ikke føler sig komfortable med at lave det, selvom de af og til gør det. Til gengæld er hver tredje enig i, at de er komfortable med at lave planterig mad (Figur 50).

Det er særligt de ældre aldersgrupper, der enten ikke føler sig komfortable med det planterige køkken eller sjældent/aldrig begår sig i det (Figur 50). En årsag kan være, at man som ældre i mindre grad er eksponeret for planterig mad eller har en

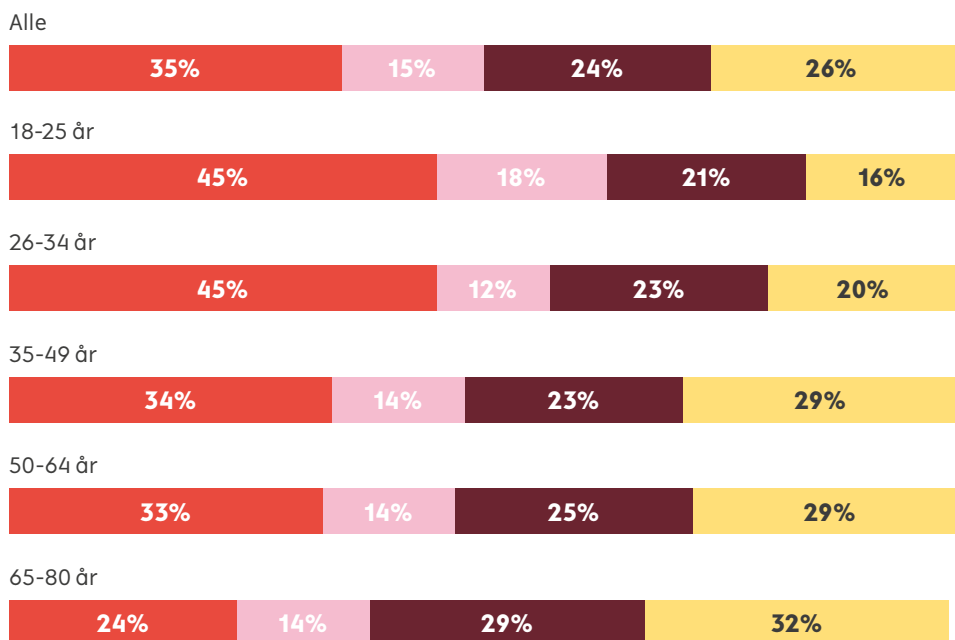
omgangskreds, hvor nogle fx er vegetarer eller veganere, end det er tilfældet for de yngre aldersgrupper. Vi ser også, at jo yngre man er, des mere normalt synes man, det er, at folk spiser planterig eller vegetarisk/vegansk mad – mens man tilsvarende synes, det er mere unormalt, jo ældre man er (Figur 51). For hele befolkningen er det 44 %, der mener, at det er helt normalt, at folk spiser planterig eller vegetarisk/vegansk mad, mens 27 % ikke mener, at det er normalt (Figur 51).

Det, at man ikke føler sig komfortabel i det grønne køkken, kan skyldes, at man sjældent kaster sig ud i det. Det kan have en selvforstærkende effekt, så man hverken bliver mere tryk ved det eller bedre til det. I hvert fald er det hver tredje, der synes, det er svært at lave velsmagende mad uden kød.

Figur 50

Yngre er mere komfortable med planterig mad end ældre

Jeg er komfortabel med at lave planterig mad. Fordelt på alder.



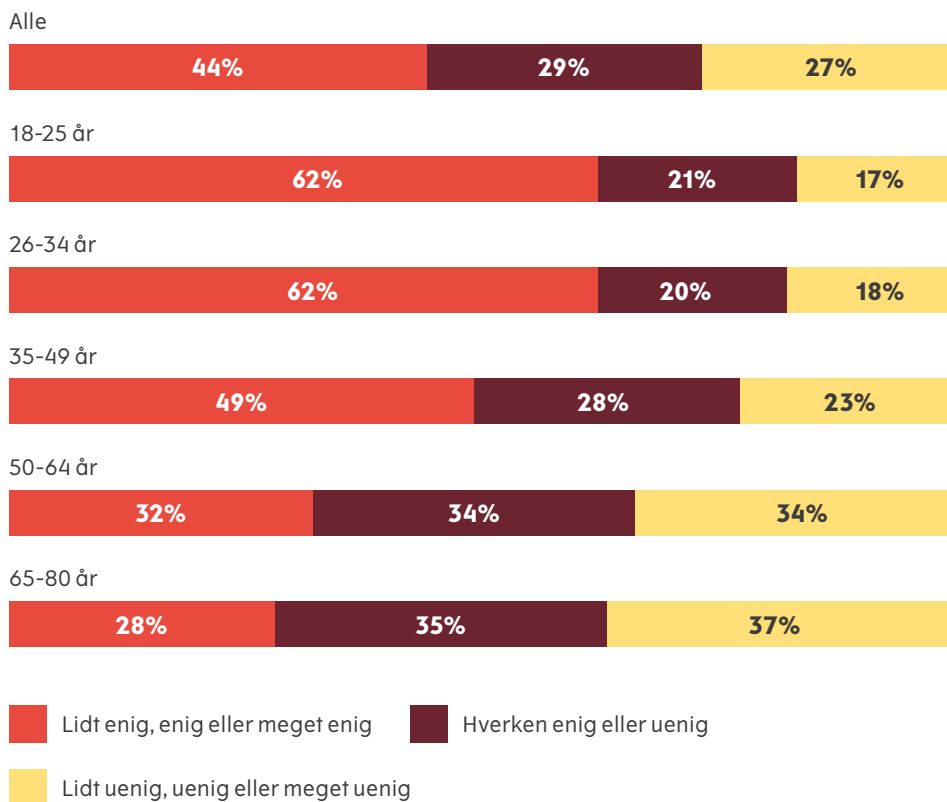
Kilde: Madkultur25
N=2.142, heraf N(18-25 år)=307, N(26-34 år)=237, N(35-49 år)=553, N(50-64 år)=568, N(65-80 år)=477
Pga. afrunding er det ikke alle søjler, der summer til 100%

■ Lidt enig, enig eller meget enig
 ■ Hverken enig eller uenig
 ■ Lidt uenig, uenig eller meget uenig
 ■ Jeg laver sjældent/aldrig planterig mad

Figur 51

Yngre synes i højere grad end ældre, det er normalt at spise planterig mad

Det er helt normalt, at folk spiser planterig eller vegetarisk/vegansk mad. Fordelt på alder.



Kilde: Madkultur25
 N=2.142, heraf N(18-25 år)=307,
 N(26-34 år)=237, N(35-49 år)=553,
 N(50-64 år)=568, N(65-80 år)=477

Ideer om sundhed som barriere

Sundhed kan fungere som både en drivkraft og en hæmsko for den grønne omstilling – afhængig af opfattelsen af, hvad sundhed indebærer. Madkultur23 viste, at sundhed generelt er en vigtig dagsorden for befolkningen, og at flere end før er begyndt at følge et kostprincip. Her så vi også, at et sundhedshensyn kan gavne den grønne omstilling ved at skubbe kødforbruget fra det røde til det hvide kød, der har en mindre klimabelastning (Madkulturen 2023a).

Omvendt kan vi i 2025 se, hvordan sundhed også kan være en barriere for den grønne omstilling. Det ses ved, at 3 ud af 10 *ikke* mener, det er sundere for deres helbred at spise planterig mad frem for mad med meget kød (Figur 52). Godt 4 ud af 10 mener desuden, at man ikke kan få dækket sit behov for proteiner, vitaminer og mineraler gennem en planterig kost (Figur 52). Samlet set er det hver femte, der *både* mener, at det ikke er sundere at spise planterig mad end mad med meget kød, *og* at man ikke kan få dækket alle sine næringsbehov gennem planterig mad. For denne femtedel ville en planterig kost altså være ensbetydende med at gå alvorligt på kompromis med opfattelsen af en sund kost.

20%

mener, at det ikke er sundere for ens helbred at spise planterigt, og at man ikke får de nødvendige proteiner, vitaminer og mineraler i en planterig kost.

16%

af kvinderne mener, at det ikke er sundere for ens helbred at spise planterigt, og at man ikke får de nødvendige proteiner, vitaminer og mineraler i en planterig kost.

24%

af mændene mener, at det ikke er sundere for ens helbred at spise planterigt, og at man ikke får de nødvendige proteiner, vitaminer og mineraler i en planterig kost.

Når vi ser nærmere på bestemte befolkningsgrupper, er det især mænd, der er skeptiske over for sundhedsværdien af planterig mad. 24 % af mændene mener både, at det ikke er sundere med planterig mad, og at planterig mad ikke kan dække alle næringsbehov. Til sammenligning gælder det for 16 % af kvinderne.

De seneste år har der været øget fokus på proteinindholdet i vores mad. Det afspejles blandt andet i et voksende udvalg af produkter med særligt højt proteinindhold i dagligvarebutikkerne og i de mange

opskrifter, der fremhæver et højt proteinindhold som et centralt ernæringselement. For de fleste bliver proteinbehovet dog dækket naturligt gennem kosten, og kun få behøver at være særligt opmærksomme på at få nok protein (DR 25/1-25). Selvom flere plantebaserede råvarer – som bønner, linser og tofu – indeholder betydelige mængder protein, synes mange fortsat at forbinde protein med animalske produkter som kød og fisk. Det kan være en medvirkende forklaring på, hvorfor en del stadig vurderer, at en planterig kost ikke i sig selv kan dække hele næringsbehovet.

Figur 52

Opfattelse af sundhed kan udfordre den planterige mad

Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn?

Det er sundere for ens helbred at spise planterig mad end mad med meget kød



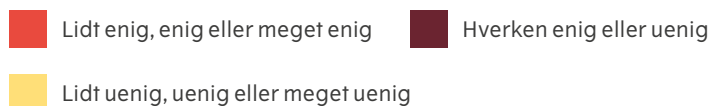
Man kan ikke få alle de proteiner, vitaminer og mineraler, man har brug for i en planterig kost



Kilde: Madkultur25

N=2.142

Pga. afrunding er det ikke alle søjler, der summer til 100%



Børnefamilier holder fast i kødvaner

Der er ikke noget nyt i, at mennesker formes af deres opvækst. Det gælder naturligvis også deres madvaner. Forskningslitteratur viser en vis fortsættelse af madvaner fra barndommen, over ungdom og ind i voksenlivet – med større udsving i ungdomsårene (Tetens et al. 2018). Hvis forældrenes egne vaner er bundet op på kød, ses et øget indtag af kød også hos børnene (Erhardt & Olsen 2021).

For en grøn omstilling af vores madvaner og madkultur er det derfor særligt interessant at dykke ned i, hvilke vaner og udfordringer der findes i børnefamilier. Det gør vi i dette afsnit, der suppleres med indsigter fra en række samskabelsesworkshops med børnefamilier gennemført af Madkulturen i vinteren 2024-2025. Her blev kvalitative interviews anvendt for at få indblik i familiernes hverdag, madvaner og de udfordringer, de møder i praksis (se mere under [Om undersøgelsen](#)).

Mange børnefamilier ønsker at spise sundere og grønnere

Der er grundlæggende et større ønske om at spise sundt og grønt blandt børnefamilierne end blandt den øvrige befolkning. 65 % af børnefamilier ønsker at spise sundere, og 64 % ønsker at spise flere grøntsager, end de gør i dag. Blandt den øvrige befolkning er andelen hhv. 52% og 55% (særudtræk fra Madkulturen 2024 og Madkulturen 2019b).

Men af mange forskellige årsager kan det være svært for børnefamilierne at komme i mål med disse ønsker og idealer for sund og grøn mad, og som vist i [Kapitel 2](#) spiller kødet en endnu mere central del af aftensmåltidet end for resten af befolkningen.

Disse forskellige barrierer og udfordringer, som børnefamilierne oplever, udfoldes i de følgende afsnit.

64%

af børnefamilierne vil gerne spise flere grøntsager, end de gør i dag (særudtræk fra Madkulturen 2019b).

55%

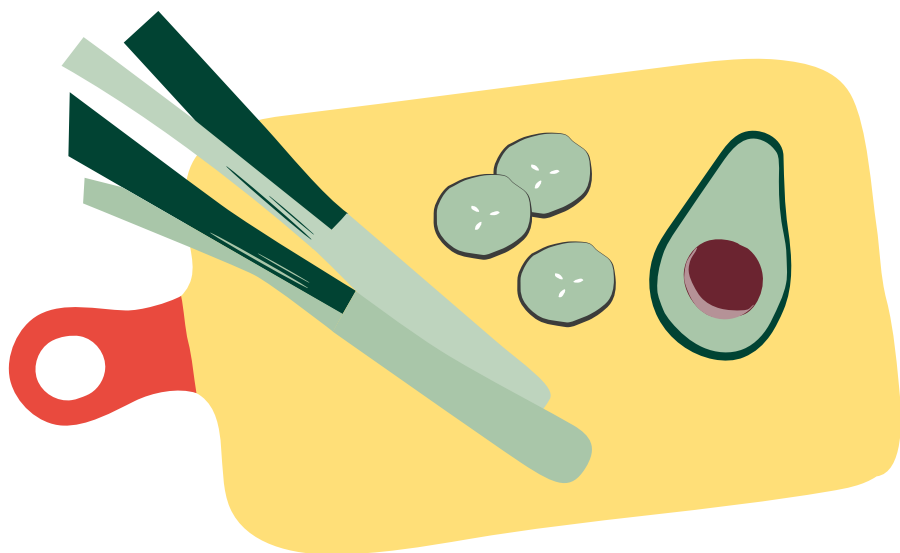
af den øvrige befolkning vil gerne spise flere grøntsager, end de gør i dag (særudtræk fra Madkulturen 2019b).

65%

af børnefamilierne vil gerne spise sundere, end de gør i dag (særudtræk fra Madkulturen 2024).

52%

af den øvrige befolkning vil gerne spise sundere, end de gør i dag (særudtræk fra Madkulturen 2024).



”Jeg har altid godt kunnet lide grøntsager, men jeg har aldrig selv været særlig god til at få dem lavet, fordi det tager så lang tid at snitte og skære dem.”

”Hvis man køber porrer og kun bruger to, så har jeg tre, som jeg ikke får brugt. De kommer til bare at ligge nede i grøntsagsskuffen. Så kommer jeg til at smide dem ud”.

— Deltagere på Madkulturens samskabelsesworkshops med børnefamilier, vinter 2024-25

Tidspres gør omstilling uoverskuelig

En helt central udfordring for børnefamilierne, som kan være med til at skabe barrierer for grønnere madlavning, er det overordnede tidspres, mange børnefamilier oplever i hverdagen. [Kapitel 2](#) beskrev, at flere børnefamilier oplever, at de ofte ikke har tid til at lave hjemmelavet mad, men alligevel gør det lige så ofte som resten af befolkningen, og endda bruger længere tid på selve madlavningen end andre. Det oplevede tidspres skaber udfordringer på forskellige måder. For det første kan den knappe tid medføre, at grøntsager bliver valgt fra, fordi de opfattes som tidskrævende at forberede og tilberede, da mange af dem skal skrælles, snittes eller skæres, inden de kan bruges i maden. Det bekræfter familierne i de kvalitative data.

Dernæst kan tidspreset generelt gøre det svært at kaste sig ud i at afprøve nye, mere ukendte aftensmadsretter, som fx grøntsagsretter. Mange børnefamilier beskriver, at de mangler tid, energi og overskud til at prøve nye opskrifter eller eksperimentere i køkkenet. I stedet vender de tilbage til velkendte retter, som de ved fungerer for både børn og voksne. Som [Kapitel 2](#) viste, er der også en overvægt af børnefamilier, der ofte har svært ved at finde på, hvad de skal lave til aftensmad.

Denne oplevelse af tidsnød skaber nogle særlige rammer og vilkår for madlavningen i børnefamilier: Hverdagsretterne kører ofte på rutinen, de skal helst være nemme og ikke for tidskrævende og skal samtidig være nogle, børnene kan lide. For mange er der derfor en større tryghed og sikkerhed ved at lave velkendte 'børneretter', hvor der ofte indgår kød (Madkulturen 2021b), hvilket også ses i børnefamiliernes top-5-retter (se afsnittet **Børnefamilier**). Flere børnefamilier peger tilsvarende på børnenes smagspræferencer som en væsentlig årsag til, at de holder fast i de samme kødtunge retter.

Begrænset erfaring med grøn madlavning

Manglende evner og erfaring med den grønne madlavning er ligeledes en særlig udfordring for børnefamilierne. Anden litteratur viser, at det kræver en ekstra arbejdsindsats, hvis man ikke har erfaring med at lave mad uden kød, hvilket tærer på energi og overskud (Wendler & Halkier 2023). Og som nævnt er netop overskud en mangelvare i nogle børnefamilier. Derfor er der dårlige betingelser for denne ekstra arbejdsindsats.

Samtidig finder børnefamilier den grønne madlavning sværere end andre. Blandt forældre i børnefamilier er det 4 ud af 10, der finder det svært at lave velmagende uden kød. Det gælder for 3 ud af 10 blandt den øvrige befolkning (Figur 53). Og halvdelen af børnefamilierne er enten ikke trygge ved at lave planterig mad eller laver det sjældent eller aldrig (Figur 53).

De begrænsede evner og erfaringer med grøn madlavning kan også skabe barrierer på en mere indirekte måde, da de kan medføre et større og uønsket madspild. Mange børnefamilier fortæller, at de mangler erfaring med at bruge grøntsager på andre måder end i de retter, de allerede kender. Når de prøver noget nyt, ender ubrugte grøntsager derfor ofte som spild, fordi de ikke ved, hvordan de kan bruges i andre sammenhænge.

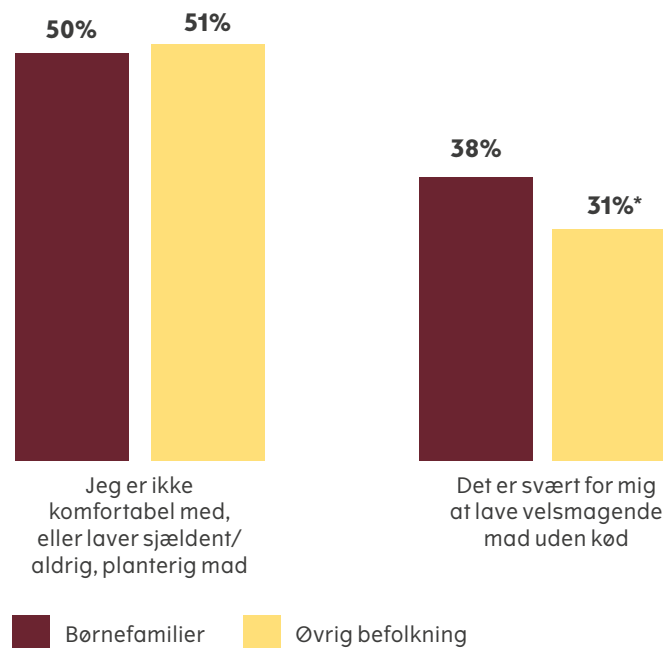
Måske netop derfor starter planlægningen af aftensmaden, hos især børnefamilier med lidt ældre børn, med valget af kød. I 66 % børnefamilier med børn i alderen 7-17 år er det kødtypen, der afgør de øvrige måltidsdele, mens det gælder hhv. 53 % og 55 % af dem med små børn og dem uden børn (Figur 54).

Figur 53

Det er sværere for børnefamilierne at lave velmagende mad uden kød

Det er svært for mig at lave velmagende mad uden kød – Enig/meget enig; Jeg er komfortabel med at lave planterig mad – Uenig/meget uenig; Jeg laver sjældent/aldrig planterig mad. Fordelt på børnefamilier og den øvrige befolkning.

Kilde: Madkultur25
N(børnefamilier)=409,
N(øvrige befolkning)=1.723
*=statistisk signifikant
forskel på børnefamilier
og den øvrige befolkning



Figur 54

Størstedelen af børnefamilier med børn mellem 7-17 år planlægger aftensmåltidet ud fra kødtypen

Til aftensmaden på en hverdag er det for det meste kødtypen, der afgør de øvrige måltidsdele - Enig/ meget enig. Fordelt på børnefamilier og husstande uden børn.

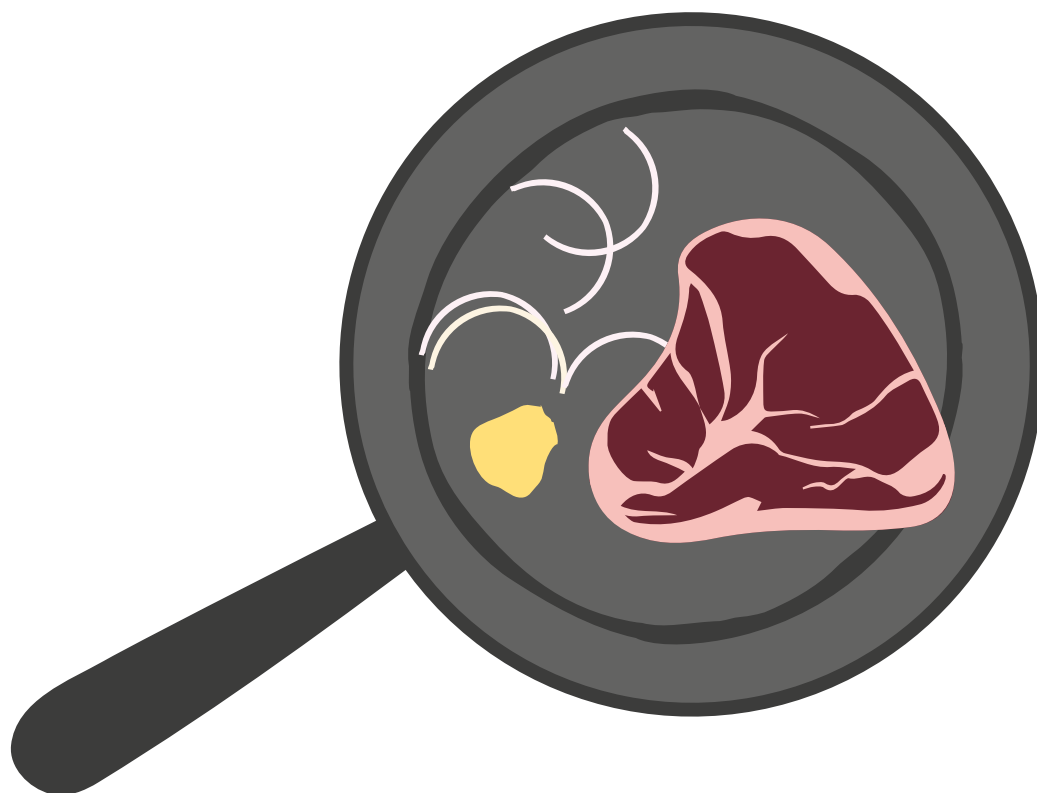
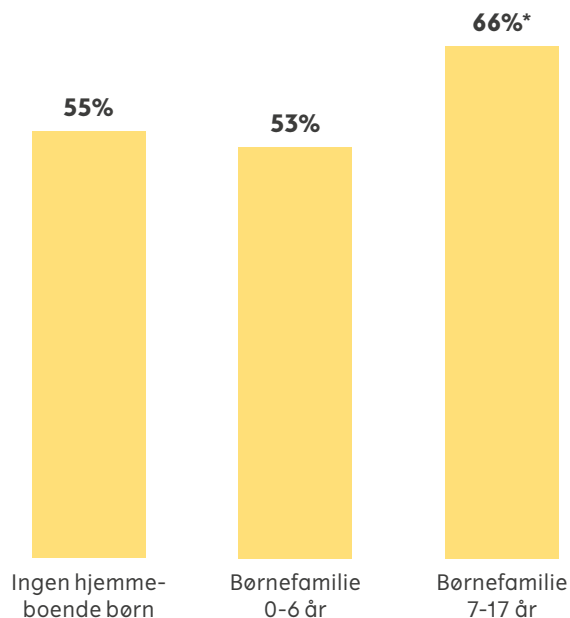
Kilde: Madkultur25

N(ingen hjemmeboende børn)=1.723,

N(børnefamilie 0-6 år)=177,

N(børnefamilie 7-17 år)=232

*=statistisk signifikant forskel på børnefamilie 7-17 år og de andre grupper



Ideer om sundhed kan også udfordre børnefamilierne

Som beskrevet i afsnittet **Grøn mad er ukendt grund** kan ideen om, at man ikke kan få alle de nødvendige næringsstoffer gennem planterig mad, spænde ben for at spise og lave det. Og denne udfordring gør sig også gældende hos børnefamilierne.

Generelt har mange forældre som mål for den mad, de serverer for deres børn, at den skal være sund og varieret (Erhardt & Olsen 2021; Grønhøj et al. 2024). Men 36 % af børnefamilierne mener ikke, at det er sundere at spise planterig mad end mad med meget kød. Det gælder til sammenligning 29 % af den øvrige befolkning. Derudover mener 42 % af børnefamilier, at man ikke kan få dækket sit behov for proteiner, vitaminer og mineraler gennem en planterig kost.

Mange forældre forbinder således mad med meget kød med sund mad. Denne opfattelse kan hænge sammen med de officielle anbefalinger til børns mad og måltider: fx indeholder 6 ud af 8 af Sundhedsstyrelsens anbefalede måltider til børn kød eller fisk (Sundhedsstyrelsen 2022). Generelt anbefales det ikke, at børn under 2 år spiser vegansk eller vegetarisk kost. Forældre rådes derimod til, at børn fra 6 måneder spiser et varieret udvalg af både kød og fisk (Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen & Komiteen for Sundhedsoplysning 2020).

Børnefamiliernes ønske om at spise sundere (og grønnere) kan altså dermed blive udfordret af, hvad der opfattes som sundt eller usundt. Som beskrevet i afsnittet **Børnefamilier** stikker ønsket om at servere det, man opfatter som "rigtig mad" for sine børn så dybt, at det for nogle bliver et symbol på selve det gode forældreskab. Ideen om planterig mad som mindre sund er dermed ikke en uvæsentlig barriere, når børnefamilierne skal omstille deres madvaner i en grønnere retning.

42%

af børnefamilierne er enige i, at man ikke kan få alle de proteiner, vitaminer og mineraler, man har brug for i en planterig kost. Det er samme niveau som den øvrige befolkning.

36%

af børnefamilierne er uenige i, at det er sundere for ens helbred at spise planterig mad end mad med meget kød.

29%

af den øvrige befolkning er uenige i, at det er sundere for ens helbred at spise planterig mad end mad med meget kød.



Om undersøgelsen

– Metode, data og analyse

Tak for hjælpen med Madkultur25

Vi vil gerne sende en stor tak til Thomas Bøker Lund, lektor ved Institut for Fødevare- og Ressourceøkonomi, Københavns Universitet, som i år har læst og kommenteret på rapporten og været med til at kvalitetssikre undersøgelsen med sine gode perspektiver og pointer.

Vi ønsker også at sende en stor tak til vores følgegruppe af eksperter, som har stillet deres store viden til rådighed for Madkulturen og bidraget med værdifulde perspektiver og faglig sparring i forbindelse med analyser og fortolkninger af undersøgelsens resultater.

Følgegruppen består af:

Sisse Fagt, seniorrådgiver ved DTU Fødevareinstituttet

Bente Halkier, professor og ph.d.-programleder ved Sociologisk Institut, Københavns Universitet

Lotte Holm, professor og ph.d. ved Institut for Fødevare- og Ressourceøkonomi, Københavns Universitet

Torben Hansen, professor og ph.d. ved Institut for Afsætningsøkonomi, CBS

Thomas Roland, chef for vareansvarlighed og kvalitet, Coop Danmark.

Metodisk tilgang

Med Madkultur25 ønsker vi at undersøge danskernes måltidsvaner og madlavningspraksisser.

Måltidsvaner og måden, hvorpå vi laver aftensmad, er hverdagspraksisser, der er indlejret i vores daglige rutiner. Netop derfor er den mad, vi spiser på en dag, og måden vi laver den på, sjældent noget, vi eksplicit reflekterer over i vores hverdag. Inden for forskning i hverdagspraksisser, herunder i måltider og madlavning, er det derfor også en velbeskrevet udfordring at undersøge, hvad mennesker gør og tænker "generelt", dvs. ud over konkrete situationer.

For at overkomme den udfordring har vi igen i år valgt at undersøge danskernes madlavningspraksisser ved at spørge konkret til respondenternes aftensmåltid dagen forinden. I spørgeskemaet har vi fx stillet spørgsmålene: "Hvor lang tid brugt du/I på at lave aftensmad i går?", "Hvem var med til at lave den aftensmad, du spiste i går?", "Hvilke af følgende elementer indgik i din aftensmad i går?".

Ved at spørge til et specifikt aftensmåltid og praksissen omkring det, undgår vi, at respondenterne svarer ud fra, hvordan de mener, at de "plejer" at lave mad, og hvordan deres måltider "plejer" at være. Da det er lettere at huske, hvad man spiste ved det specifikke måltid i går, opnår vi hermed mere præcise og uddybende besvarelser angående indholdet og madlavningen for måltiderne og vurderingen af maden.

Dette metodiske valg højner undersøgelsens validitet, og vi får hermed et indblik i, hvordan et gennemsnitligt aftensmåltid og madlavningspraksis ser ud blandt den danske, voksne befolkning i 2025.

Datagrundlag for Madkultur25

Indsamling af data

Dette års undersøgelse bygger på et datagrundlag bestående af svar fra 2.142 respondenter. Dataindsamlingen er gennemført af Norstat for Madkulturen via et online spørgeskema udsendt til Norstats danske forbrugerpanel. Data blev indsamlet i perioden 14. - 28. maj 2025.

Efter endt indsamling, hvor besvarelser med bemærkelsesværdige outliers, ulogiske besvarelser ("straight-liners"), usandsynligt hurtige gennemførelstider ("speeders" – besvarelser under 5 minutter) og duplikater er blevet frasorteret, var datasættet på 2.209 respondenter.

Herefter er 67 respondenter blevet frasorteret grundet manglende svar på baggrundsvariable, hvorved vi ender på 2.142 gyldige besvarelser.

Dataenes repræsentativitet

Målgruppen for denne undersøgelse er personer i alderen 18-80 år, der er bosat i Danmark. Spørgeskemaundersøgelsen er udsendt til et repræsentativt udsnit af den voksne befolkning i forhold til alder, køn, region og uddannelse.

Stikprøven er efterfølgende vægtet, så fordelingerne heraf er på niveau med Danmarks Statistiks populationsfordelinger for målgruppen. Data er vejet, så stikprøven er fuldt repræsentativ på alder, køn, region og uddannelse. Ligesom Danmarks Statistik har undersøgelsen den binære kønsinddeling mand/kvinde, da antallet af respondenter, der identificerer sig anderledes, er for lavt til, at det er statistisk meningsfuldt at lave yderligere inddelinger.

Ved dataindsamlingen har vi sikret, at vi har tilstrækkelige besvarelser om måltider spist både i hverdagen (mandag-torsdag) og i weekenden (fredag-søndag). I stikprøven udgør hverdagsmåltiderne således 57 % af besvarelserne, mens weekendmåltiderne udgør 43 % af besvarelserne.

I rapportens analyser anvendes de vægtede data. Vægte for den enkelte respondent er maksimalt på 1,3. Det er ikke muligt at sikre repræsentativitet på religiøse og etniske forskelle, da undersøgelsen ikke spørger ind til dette. Derfor er det også uklart, hvor stor bias er, og derfor bør man være varsom med at generalisere resultaterne til den del af befolkningen i Danmark, der tilhører en religiøs eller etnisk minoritet.

Fordeling af frekvenser på baggrundsvariable

Nedenfor vises frekvensfordelingerne for de mest benyttede baggrundsvariable

– både vægtet og ikke vægtet.

Tabel 1. Fordeling af frekvenser på baggrundsvariable – uvægtet og vægtet data.

	Ikke vægtet data	Vægtet data
Baggrundsvariable	Frekvenser (antal) N=2.142	Frekvenser (antal) N=2.142
Køn		
Mand	49,25% (1.055)	48,81% (1045)
Kvinder	51,75% (1.087)	51,19% (1097)
Alder		
18-25 år	14,33% (307)	15,77% (338)
26-34 år	11,06% (237)	12,30% (263)
35-49 år	25,82% (553)	25,47% (546)
50-64 år	26,52% (568)	25,02% (536)
65-80 år	22,27% (477)	21,44% (459)
Uddannelse		
Grundskole	24,98% (535)	24,38% (522)
Gymnasial uddannelse	17,13% (367)	17,33% (371)
Erhvervsfaglig uddannelse	31,93% (684)	32,69% (700)
Videregående uddannelse	25,96% (556)	25,60% (548)
Ønsker ikke at svare	0% (0)	0% (0)
Beskæftigelse		
I arbejde	47,95% (1027)	47,92% (1027)
Studerende	10,88% (233)	11,84% (254)
Arbejdsløs	2,19% (47)	2,26% (48)
Pensionist	32,12% (688)	31,23% (663)
Andet (hjemmegående, kontanthjælpsmodtagere, orlov, barsel, sygemeldt m.m.)	5,98% (128)	6,17% (131)
Ønsker ikke at svare	0,89% (19)	0,9% (20)
Indkomst		
Under 300.000 kr./årligt	23,11% (495)	23,28% (499)
300.000-599.999 kr./årligt	29,65% (635)	29,60% (634)
Over 600.000 kr./årligt	28,20% (604)	28,05% (601)
Ønsker ikke at svare	19,05% (408)	19,07% (408)

Landsdel		
Hovedstaden	25,77% (552)	25,80% (553)
Sjælland og øerne	20,63% (422)	20,49% (439)
Fyn og øhavet	10,13% (217)	10,26% (220)
Syd- og Sønderjylland	7,28% (156)	7,23% (155)
Vestjylland	5,37% (115)	5,39% (115)
Østjylland	19,23% (412)	19,26% (412)
Nordjylland	10,58% (248)	11,57% (248)
Land og by		
En stor by (over 100.000 indbyggere)	31,28% (670)	31,63% (677)
En stor provinsby (mellem 15.000 og 100.000 indbyggere)	28,80% (617)	28,77% (616)
En mindre by (under 15.000 indbyggere)	26,52% (568)	26,25% (562)
På landet	12,09% (259)	11,98% (257)
Ønsker ikke at svare	1,31% (28)	1,38% (29)
Hverdag/weekend (aftensmad)		
Hverdag (mandag-torsdag)	56,72% (1215)	56,73% (1215)
Weekend (fredag-søndag)	43,28% (927)	43,27% (927)

Hovedvariable i rapporten

I Tabel 2 ses en række hovedvariable, som kræver en uddybende forklaring, da de har central betydning for dette års undersøgelse og analyser af danskeres madlavningsvaner og -praksisser.

Tabel 2. Centrale hovedvariable i rapporten.

Variabel	Definition	Kategorier	For- deling (væg- tet)	Antal respondenter
Skala over hjemmelavethed	Skalaen går fra 0-10 ud fra, hvor hjemmelavet respondenter vurderer, at gårsdagens aftensmåltid var. Spørgsmålets fulde formulering lyder "På en skala fra 0-10, hvor 10 er fuldstændig hjemmelavet, og 0 er slet ikke hjemmelavet, hvor hjemmelavet vil du vurdere, at det aftensmåltid, du spiste i går, var?". I rapporten afrapporteres skalaen som gennemsnit.	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	7,71% 3,09% 3,19% 3,84% 3,23% 6,63% 6,17% 9,48% 13,38% 13,1% 30,18%	N=1.809 Kun respondenter, der ikke fik takeaway eller spiste ude.
Deltagelse i madlavningen	Beskriver, om respondenter har deltaget i madlavningen eller ej ud fra spørgsmålet "Hvem var med til at lave den aftensmad, du spiste i går? Det gælder både madlavning, der er lavet helt fra bunden og tilberedning af færdigkøbt måltid." – Jeg selv.	Deltager i madlavningen Deltager ikke i madlavningen	53,36% 46,64%	N=2.054 Indeholder alle spiste aftensmåltider. Respondenter, der køber takeaway eller spiser aftensmad ude på restaurant, café, fastfood-sted eller lignende, indgår som at de ikke deltager i madlavningen.
Tid brugt på madlavning	Tiden brugt på at lave mad baseret på spørgsmålet "Hvor lang tid brugte du/I på at lave aftensmad i går? Tænk kun på selve tilberedningen af maden, hvor du arbejdede aktivt i køkkenet." Den tid, hvor en ret passer sig selv fx på komfuret eller i ovnen, er ikke tænkt som en del af madlavningstiden. Spørgsmålet er stillet med i alt 5 udfald. I 2015 og 2022 er der et sjette udfald: Over 2 timer. Det udfald er ikke med i 2025. Andelen af svar her har førhen været 1%, og det antages derfor, at udeladelsen ikke har betydning for besvarelserne i 2025. Gennemsnitstiden for madlavning er udregnet ved at vægte det midterste minuttal med andelen af respondenter i den pågældende kategori. I den første kategori er 15 minutter brugt som minuttal, og i den sidste kategori er 60 minutter brugt.	Under 15 minutter 15-30 minutter 31-45 minutter 46-60 minutter 1-2 timer	30,78% 38,94% 21,2% 6,35% 2,73%	N=1.100 Kun respondenter, der var med til at lave gårsdagens aftensmåltid.

Forberedte madvarer	Variablen betegner typer af madlavning på baggrund af brugen af forberedte madvarer. Den mest forberedte madvare afgør, hvilken praksis der er gældende.	Madlavning kun med ikke-forarbejdede madvarer	27,15%	N=1.076 Kun respondenter, der selv har lavet mad. Respondenter, der har angivet "ingen af ovenstående" til alle underkategorier af madvarer er udeladt.
		Madlavning med forberedte råvarer	21,21%	
		Madlavning med forberedte måltidsdele	40,08%	
		Madlavning bestående af en færdigret	11,55%	
Unge voksne uden hjemmeboende børn	Variablen dækker over respondenter, der er 21-30 år uden hjemmeboende børn.	Unge voksne uden børn (21-30-årige uden børn)	14,16%	N=2.142
		Øvrig befolkning	85,84%	
Børnefamilier	Variablen indebærer en opdeling af respondenter på baggrund af, om de har hjemmeboende børn i alderen 0-17 år eller ej. Rapporten differentierer nogle steder mellem børnefamilier med børn i alderen 0-6 år og børn i alderen 7-17 år. Hvis respondenterne både har små og større børn, defineres de som en småbørnsfamilie.	Bor med hjemmeboende børn under 18 år	19,43%	N=2.132
		Bor uden hjemmeboende børn under 18 år	80,57%	
		Bor med små børn (0-6 år)	44,28%	
		Bor med større børn (7-17 år)	55,72%	
Voksne over 50 år uden hjemmeboende børn	Variablen dækker over respondenter, der er 50 år eller ældre uden hjemmeboende børn.	50+ år uden hjemmeboende børn	43,86%	N=2.142
		Øvrig befolkning	56,15%	



Køkkenredskaber	Variablene indikerer, hvor mange forskellige slags køkkenredskaber, man har i sin bolig. Køkkenredskaberne er inddelt i tre grupper: Basis-, bekvemmelige og specialiserede køkkenredskaber. Hver gruppe er inddelt i 3 kategorier. Basiskøkkenredskaber indebærer 10 redskaber: Ovn, kogeplade/kømfur, røre-maskine, blender, minihakker, stavblender, håndmikser, mandolinjern, vaffeljern, stegetermometer. Bekvemmelige køkkenredskaber indebærer 7 redskaber: mikroovn, airfryer, riskoger, paninigrill, raclette, æggekoger og bagemaskine. Specialiserede køkkenredskaber indebærer 13 redskaber: Sous vide, slowcooker, termomixer, pølsestopper, pastamaskine, tortillapresse, kødhakker, pizzaovn, morter, gasbrænder, vakuumpakker, frituregryde, dampkoger. Inddelingen er baseret på en faktoranalyse af i alt 30 forskellige køkkenredskaber, hvor respondenterne har angivet, om de har dem i deres bolig eller ej. Faktoranalysen viste tre bagvedliggende faktorer, der har dannet de tre forskellige grupper af køkkenredskaber.	Basis køkkenredskaber: 0-3 redskaber 14,59% 4-7 redskaber 44,65% 8-10 redskaber 40,76% Bekvemmelige køkkenredskaber: Ingen redskaber 6,48% 1-2 redskaber 46,36% 3-7 redskaber 47,16% Specialiserede køkkenredskaber: Ingen redskaber 42,43% 1 redskab 25,84% 2-11 31,73%	N=2.142

Samskabelsesworkshops med børnefamilier

Som led i det større projekt Det Grønne Rul gennemførte Madkulturen i vinteren 2024-2025 tre samskabelsesworkshops med i alt 31 børnefamilier. Projektet skal bidrage til at øge børnefamiliers motivation for at spise planterig aftensmad, gøre det nemmere at lave planterig mad og give positive oplevelser med planterig madlavning. Derudover skal projektet bidrage til et øget kendskab til planterig mad og styrke børnefamiliers forudsætninger for at lave planterig mad. Projektet er støttet af Fonden for Plantebaserede Fødevarer, og børnefamilierne er rekrutteret af Norstat via deres Danmarkspanel.

De tre workshops bestod af en blanding af køkkenøvelser og fokusgruppeinterviews med formålene at give indblik i børnefamiliernes barrierer og hverdagsudfordringer og forstå børn og forældres præferencer, forudsætninger, forestillinger og forventninger til hverdagsmaden. Workshoppene er afholdt i Fredericia, København og Roskilde med en varighed på ca. 4 timer hver. Ved de to første workshops deltog børn i alderen 10-15 år. Det er hovedresultaterne fra disse workshops, der er inddraget i afsnittet **Børnefamilier holder fast i kødvaner.**

Principper for analyse og genmåling

Genmåling af Madkultur15 og Madkultur22

I Madkultur25 ser vi på udviklinger i madkulturen med særligt fokus på madlavning ved primært at sammenligne med resultater fra Madkultur15 og Madkultur22. Ved disse to tidligere målinger spurgte vi ligeledes ind til aftensmåltid i går blandt et bredt udsnit af danskerne.

Dataindsamlingen foregik i perioderne 24. september – 9. oktober 2015 og 17. maj – 7. juni 2022. I 2015 var aldersspændet 18-74 år, mens det i 2022 og 2025 er 18-80 år. Derudover er der anvendt samme indsamlings- og repræsentativitetskriterier, hvormed det er muligt at foretage genmålinger på de spørgsmål, der går igen. I 2015 var der 2.339 respondenter, og i 2022 var der 2.158 respondenter. Udover sammenligning med Madkultur15 og Madkultur22, sammenholder vi også dette års undersøgelse mod andre tidligere Madkultur-undersøgelser, hvor dette er meningsfuldt.

Test, statistik og signifikante sammenhænge

De statistiske analyser er udført i databehandlingsprogrammet Stata18, og der er blevet lavet statistiske undersøgelser af sammenhænge mellem de madkulturelt interessante variable kontrolleret for en række baggrundsvariable såsom køn, alder, uddannelse og landsdel. Til dette har vi brugt Statas survey modul (svy) på det vægtede data og lavet krydstabuleringer samt multiple regressionsanalyser for at kontrollere for sammenhængene. Ved krydstabuleringer har vi testet sammenhænge ved hjælp af Statas «designed based (corrected) F-statistic» for surveydata, der kan aflæses som en chi-test. Vi finder det vigtigt at gøre resultaterne tilgængelige for et bredt publikum og præsenterer derfor hovedsageligt resultaterne i letafleselige grafer med bivariate analyser. Statistisk signifikante forskelle i andele mellem år eller kategorier er vist med stjerner (*) i graferne. Vi har fastsat signifikansniveauet til 95 %.



Referencer

- Arla Fonden (2025). *Børn, unge og mad*. (besøgt d.16/10-2025)
- Bellezza, S., Paharia, N. & Keinan, A. (2017). *Conspicuous consumption of time: When busyness and lack of leisure time become a status symbol*. Journal of Consumer Research, 44(1): 118-138.
- Bonke, J. (2005). *Paid Work and Unpaid Work: Diary Information versus Questionnaire Information*. Social Indicators Research, 70(3): 349-368.
- Bonke, J. & Christensen A.E.W. (2018). *Hvordan bruger danskerne tiden?* København: Gyldendal & ROCKWOOL Fondens Forskningsenhed.
- Danmarks Statistik (2017). *Ækvivaleret disponibel indkomst*.
- DR (25/1 2025). *Protein proppes i alt fra pulver og barer til budding og chips – men det gør dem ikke sunde*. (besøgt d.16/10-2025)
- DTU (2020). *Ernæringsfaglig vurdering af Nutri-Score*.
- DTU (2025). *Danskernes Kostvaner 2021-2024*. (endnu ikke udgivet).
- Erhardt, J. & Olsen, A (2021). *Meat Reduction in 5 to 8 Years Old Children-A Survey to Investigate the Role of Parental Meat Attachment*. Foods, 10(8): 1756.
- European Institute for Gender Equality (EIGE) (2024): *Gender Equality Index 2024 – Sustaining momentum on a fragile path*.
- Ferreiro, R.C., Lora Pablos, D. & Gómez de la Cámara, A. (2021). *Two Dimensions of Nutritional Value: Nutri-Score and NOVA-Nutrients*, 13(8): 2783.
- Fødearestyrelsen (2021). *De officielle Kostråd*. (besøgt d.16/10-2025)
- Fødearestyrelsen (2025). *Ultraforarbejdede fødevarer*. (besøgt d.16/10-2025)
- Grumløse, S. & Marschall, A. (2024): *Familietid: En historisk og nutidig slagmark i Danmark*. Barn – forskning om barn og barndom i Norden, 42(3-4): 28-43.
- Grunert, K.G. (2022). *Convenience og mad*. I Holm, L. & Kristensen, S.T. (red.): *Mad, mennesker og måltider: samfundsvidenskabelige perspektiver*. København: Munksgaard.
- Grønhøj, A., Thomsen, K., Bech-Larsen, T. & Salnikova, E. (2024). *Forældreperspektiver på børns og unges madvaner*. DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Aarhus Universitet.
- Hansen, G.L., Bundgaard, L., Grunert, K.G. & Bech-Larsen, T. (2017). *Kvalitetsindeks 2016 – Fokus på færdigretter*. DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Aarhus Universitet.
- Hansen, H.O. (2023). *Plantebaseret fremtid: Et paradigmeskifte er nødvendigt*. Tidsskrift for Landøkonomi, 209(1): 83-87.
- Holm, L., Ekström, M.P., Hach, S.S. & Lund, T.B. (2019). *Cooking and Gender*. I J. Gronow & L. Holm (red.): *Everyday Eating in Denmark, Finland, Norway and Sweden: A Comparative Study of Meal Patterns 1997-2012*. London: Bloomsbury Academic: 123-140.
- Humaidan, M.M. (2023). *ÆRØ MANIFESTET – Om længslen efter et andet familieliv*. København: Gyldendal.
- Infomedia (n.d.). *Søgning på "ultraforarbejdede fødevarer"*. (besøgt d.7/10-2025)
- Landbrug & Fødevarer (2024). *Grøntsagernes rolle i danskernes madkultur og måltidsvaner* (besøgt d.16/10-2025)
- Madkulturen (2015). *Madkultur15 – Madlavning*.
- Madkulturen (2016). *Madkultur16 – Råvarer*.

- Madkulturen (2018). **Madkultur18 – Madlavning.**
- Madkulturen (2019a). **Madkultur19 – Råvarer.**
- Madkulturen (2019b). **Bæredygtighed, klima og madkultur.**
- Madkulturen (2020). **Madkultur20 – I en krisetid.**
- Madkulturen (2021a). **Madkultur21 – Måltidet.**
- Madkulturen (2021b). **Fremtidens bæredygtige forbrug af oksekød – danskernes udfordringer og muligheder for et bæredygtigt forbrug af oksekød.**
- Madkulturen (2021c). **Unge indkøbs- og madvaner.**
- Madkulturen (2022). **Madkultur22 – Madlavning.**
- Madkulturen (2023a). **Madkultur23 – Råvarer.**
- Madkulturen (2023b). **Med maden som indsats – mad og måltider i økonomisk trængte børnefamilier.**
- Madkulturen (2024). **Madkultur24 – Måltidet.**
- Marschall, A. & Grumløse, S. (2024): **Tidsmestring i familien: En undersøgelse af forældres ulige vilkår for indflydelse på hverdagen.** Dansk Pædagogisk Tidsskrift, 4(3): 55-70.
- Moisio, R., Arnould, E.J. & Price, L.L. (2004). **Between Mothers and Markets – Constructing family identity through home-made food.** Journal of Consumer Culture, 4(3): 361-384.
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L. & Rauber, F., ... Jaime, P. C. (2019). **Ultra-processed foods: what they are and how to identify them.** Public Health Nutrition, 22(5): 936-941.
- Politiken (2025). **Ultraforarbejdet mad.** (besøgt d.16/10-2025)
- Pollan, M. (2008). **In defense of food: An Eater's Manifesto.** London: Penguin Books.
- Pollan, M. (2010). **Food Rules.** London: Penguin Books.
- Press, J.E. & Townsley, E. (1998). **Wives' and Husbands' Housework Reporting: Gender, Class, and Social Desirability.** Gender & Society, 12(2): 188-218.
- Rayburn, S. W., McGeorge, A., Anderson, S. & Sierra, J. J. (2022). **Crisis induced behavior: From fear and frugality to the familiar.** International Journal of Consumer Studies, 46(2): 524-539.
- Ferreiro, C. R., Lora Pablos, D. & Gómez de la Cámara, A. (2021). **Two Dimensions of Nutritional Value: Nutri-Score and NOVA.** Nutrients, 13(8): 2783.
- Rosa, H. (2015). **Social Acceleration – A new theory of modernity.** New York: Columbia University Press.
- Southerton (2003). **'Squeezing Time': Allocating Practices, Coordinating Networks and Scheduling Society.** Time & Society, 12(1): 5-25.
- Sundhedsstyrelsen (2022). **Madretter.** (besøgt d.16/10-2025)
- Sundhedsstyrelsen, Fødevarestyrelsen & Komiteen for Sundhedsoplysning (2020). **Mad til små – fra mælk til familiens mad.** (besøgt d.16/10-2025)
- van Tulleken, C. (2024). **Ultraforarbejdet: Hvorfor vi spiser mere og mere, som ikke er mad ... og hvorfor vi ikke kan lade være.** København: Politikens Forlag.
- Wendler, M. & Halkier, B. (2023). **Dietary transition requires work: exploring the practice-transition processes of young Danish meat reducers.** Food, Culture and Society, 27(5): 1358-1376.

Slutnoter

¹ I september 2025 foretog Norstat for Madkulturen en rundspørge blandt 1.000 respondenter om, hvorvidt befolkningen oplevede at være blevet påvirket af den seneste tids stigende fødevarerpriser, og hvordan de i så fald var blevet påvirket. Undersøgelsen er repræsentative på køn, alder og region.

² En anden mulig forklaring kunne være, at der er kommet flere husstande med ældre mennesker, som også er dem, der generelt spiser mere hjemmelavet mad. Men ændringen over tid bevares, selv når vi kontrollerer for alder.

³ Særligt inden for sociologien er der udviklet teorier, der peger på, at mennesker i dag 'presser tiden' (Southerton 2003) og udfylder hverdagen med flere og flere oplevelser og gøremål (Rosa 2015). Hartmut Rosa (2015) peger på en social acceleration, hvor hastigheden af det sociale liv (oplevelserne og gøremålene) øges konstant, og finder det paradoksal, at det sker samtidig med øget brug af teknologi, der på mange måder burde frigive mere tid. Endelig peger en gruppe forskere på, at travlheden, de mange gøremål og den manglende fritid rent faktisk er blevet statussymbol for mange mennesker i dag (Bellezza et al. 2017).

⁴ I tidligere undersøgelser betegner Madkulturen disse forberedte madvarer som convenience-produkter. Vi har i Madkultur25 valgt ikke at bruge begrebet for at undgå den negative værdiladning, det for nogen er forbundet med.

⁵ Rent metodisk beskæftiger vi os med 78 % af de personer, der er repræsenteret i data. De fordeler sig på hhv. 13 % unge voksne, 19 % børnefamilier og 46 % over 50 år, hvilket omtrent svarer til fordelingen i befolkningen generelt. Det betyder samtidig, at der er 22 % af data, vi ikke medregner i kapitlet. Det gælder dels 18-20-årige, der typisk bor hjemme og derfor ikke har udviklet en selvstændig madlavningspraksis endnu. Og dels de 31-49-årige, som ikke har (hjemmeboende) børn, af den årsag at de udgør en meget lille gruppe i data, som vi derfor ikke kan drage valide konklusioner på baggrund af.

⁶ Ækvivaleret husstandsindkomst tager højde for antallet af børn og voksne i en husstand. Dermed kan man bedre sammenligne forskellige typer af husstande (Danmarks Statistik 2017). Vi benytter Eurostats og Danmark Statistiks OECD's modificeret skala, hvor første voksen har vægten 1, øvrige voksne og børn over 14 år har vægten 0,5 og børn til og med 14 år har vægten 0,3 (Danmarks Statistik 2017).

⁷ Vi har i denne undersøgelse ikke medtaget indkøb.

⁸ Planterig mad skal forstås som måltider, hvor plantebaserede fødevarer som fx grøntsager, bønner, linser og kød- og mejerierstatningsprodukter fylder en stor del af måltidet, og mængden af kød er begrænset eller helt fraværende.



MADKULTUREN

bedre mad til alle