



Vad svenska folket inspireras av, handlar och äter idag och i framtiden

Kökets matundersökning - September 2023



Dela gärna undersökningens innehåll men glöm inte att ange källan.

Sammanfattning av årets matundersökning

Det finns fortsatt ett stort intresse för matlagning hos svenska folket. Mat är mer än bara en nödvändighet, det skapar ett socialt sammanhang, gemenskap och är lustfyllt. Middagen är för de flesta något positivt, ett tillfälle att fylla på med bra energi och att samlas med familj och vänner.

Inspirationskällorna är många när det gäller matlagning och bakning, de populäraste är tips från vänner/familj och matsajter. Google är den naturliga startplatsen för många som sedan söker sig vidare till matsajter, Youtube och sociala medier för mer inspiration, recept och annan information. Därefter kommer inspirationskällor så som kokböcker och matprogram. Den stora bredden i olika medier visar på att olika typer av innehåll och kanaler är relevanta vid olika tillfällen.

Så vad påverkar oss i valet av mat varje dag? Att middagens vara god och något hela familjen gillar är allra viktigast och en självklarhet, men även av att den är till ett billigt/bra pris och att den är enkel/snabb att laga påverkar allt mer. Svensk mat/husmanskost är det allra flest anser vara "riktigt god mat".

Ökade matpriser har idag större påverkan än någonsin på svenska folkets matvanor och vad det blir till middag. Fler än hälften svarar i undersökningen att de väljer bort vissa typer av matvaror som anses blivit för dyra. Nöt- och fläskkött, skaldjur och fisk är de matvaror som flest väljer bort.

De flesta planerar veckans måltider innan de handlar och det finns en ökad medvetenhet om vilka matvaror man väljer. Rabatter och erbjudanden är en allt viktigare del i planeringen av veckans måltider. De allra flesta handlar fortfarande i fysisk butik, färre än 10% handlar alltid eller oftast på nätet. Många handlar i flera olika butiker och lca har tappat en del andelar till de andra dagligvaruhandlarna.

De ökade matpriserna har även den positiva effekten att allt fler slänger mindre mat, vilket är det som flest svarar att de gör för att minska sin klimatpåverkan. En av fyra svarar att de har för avsikt att äta mer av mat som har mindre klimatpåverkan. Ungefär lika många svarar att det har för avsikt att äta mindre av nöt- och fläskkött.

Det finns ett stort intresse för hälsosam mat och en av tre personer har för avsikt att äta mer av mat som är bra för hälsan. Som hälsosam mat toppas listan av grönsaker och näringsrik kost.

Maträtter som lasagne, spagetti med köttfärssås och pizza är de som flest tycker är "Riktigt god mat". Så det finns en del kvar att göra i omställningen till mer hälsosamma och klimatvänliga måltider.

Vi hoppas att undersökningen ger en del nya insikter om svenska folkets matvanor. Hör gärna av dig till oss om du har några frågor eller funderingar.



Innehåll

Beteenden och drivkrafter som påverkar

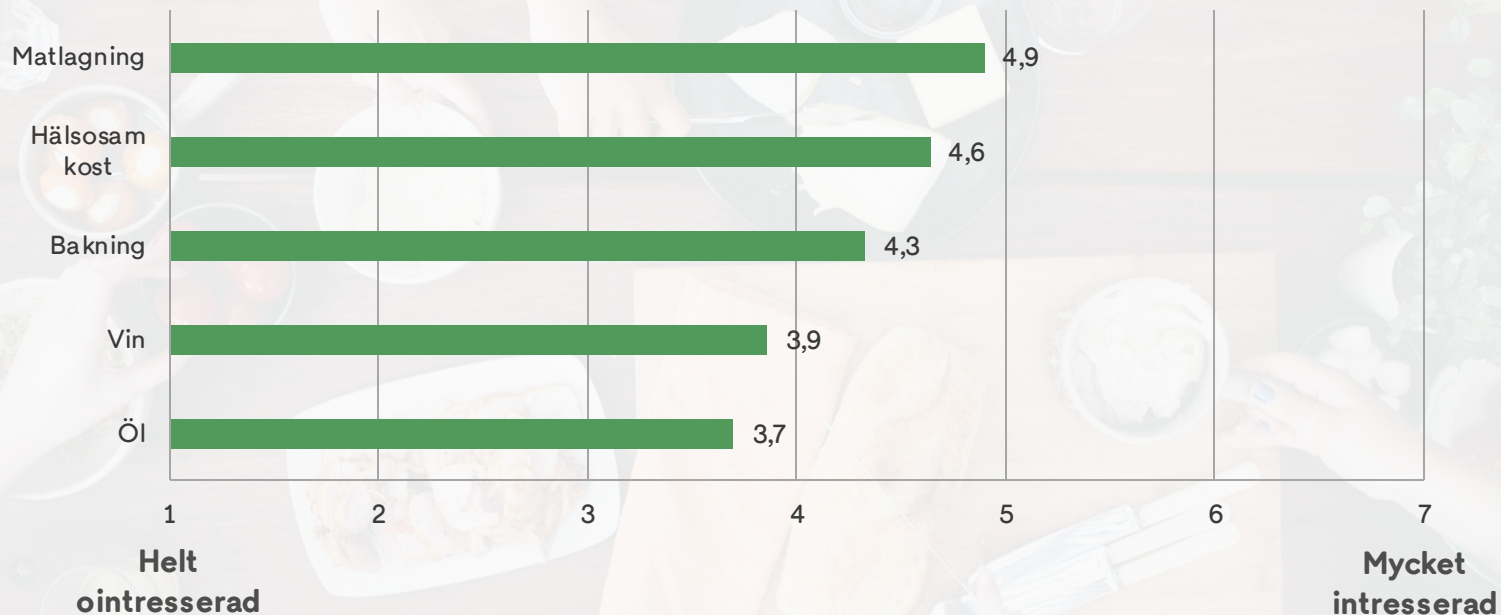
Vad inspirerar och var hittar vi information?

Hur planerar & handlar vi för veckan?

Vad lagar och äter vi idag och i framtiden?

Fortsatt stort intresse för matlagning

Hur intresserad är du av?



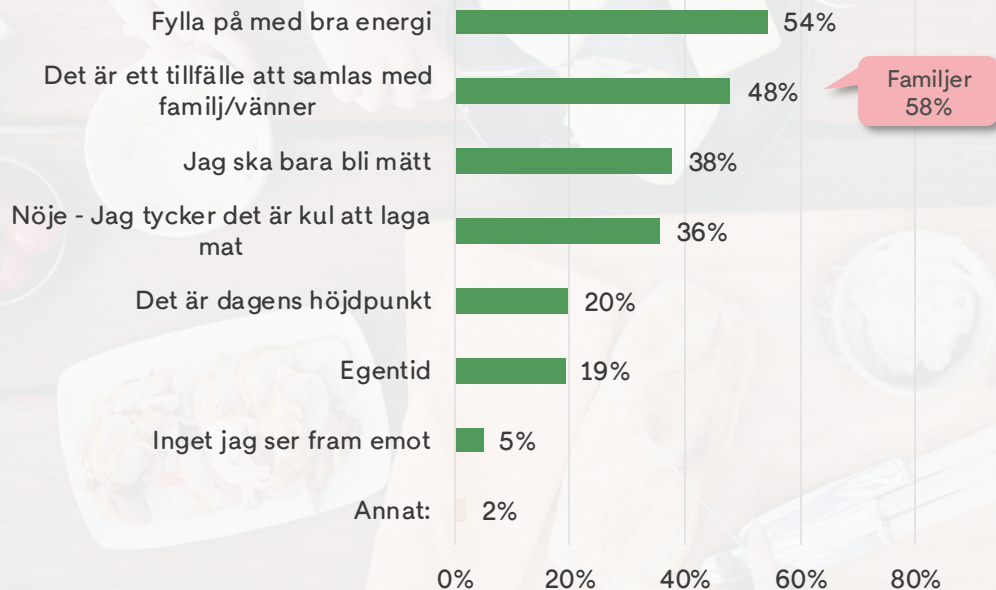
A top-down view of a dining table with various dishes, bread, and hands of diners. The table is dark wood. In the center, there's a wooden cutting board with a loaf of bread and a knife. To the left, a white plate has sliced meat. To the right, a bowl contains white cream. Several hands are visible, some holding glasses or plates. The overall scene is a busy dining table.

2 900 000 000

Antal middagar svenska folket äter på ett år

Middagen - ett tillfälle att fylla på med bra energi och att samlas med familj/vänner

Vad fyller middagen för uppgift/er för dig?

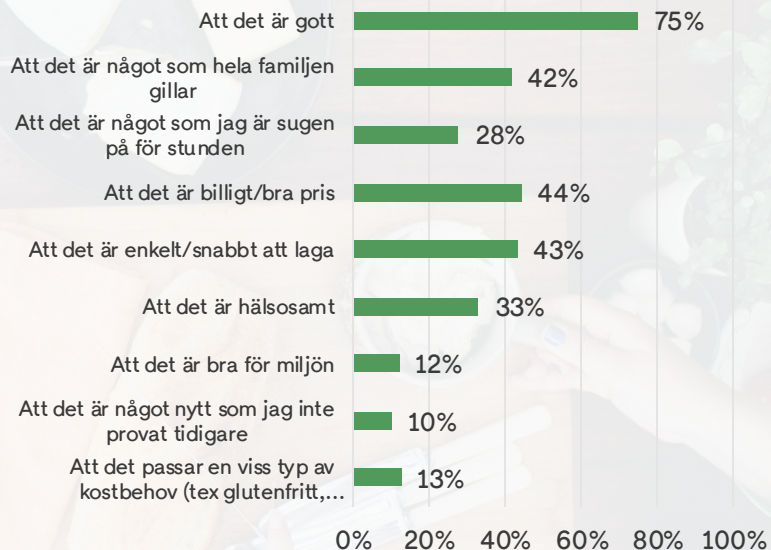


Många aspekter som påverkar vad det blir till middag

I hur stor utsträckning påverkar följande påstående dig i ditt middagsval?



Vilka 3 påståenden anser du vara viktigast i ditt middagsval?



God mat enligt svenska folket

Husmanskost/
svensk mat
Italiensk mat
Asiatisk mat

Kyckling
Nöt- och fläskkött
Grönsaker

Smakrik
Lagat från grunden
Råvaror av bra
kvalitet

Topp tre inom respektive kategori – mer om god mat i slutet av rapporten

Kökets populäraste middagsrecept

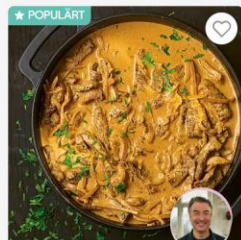


ENKELT

★★★★☆
**Krämig italiensk
kycklinggratäng**

Tareq Taylor

30 m



★ POPULÄRT

★★★★☆
Tareqs biff stroganoff

Tareq Taylor

30 min

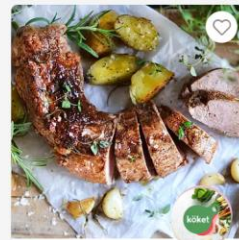


★ POPULÄRT

★★★★★
Spaghetti carbonara

Isabella Morrone

20 min



★★★★☆
Helstekts fläskfilé i ugn

Köket.se

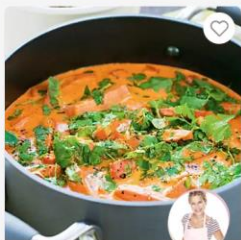
50 min



★★★★☆
Pasta Salsiccia classico

Per Morberg

20 m



★★★★☆
Korv Stroganoff

Sara Begner

15 min



★★★★☆
Kycklinggryta med curry

Anna Hallén

30 m

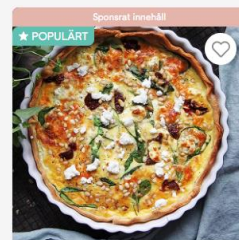


★ POPULÄRT

★★★★★
**Kyckling cashew,
Waldéns recept**

Jennie Waldén

30 min



Sponsrat innehåll

★ POPULÄRT

★★★★☆
**Paj med spenat,
feta och
soltorkade tomater**

45 min



★ POPULÄRT

★★★★★
**Biff tagliata med rostad
vitlöksås**

Jennie Waldén

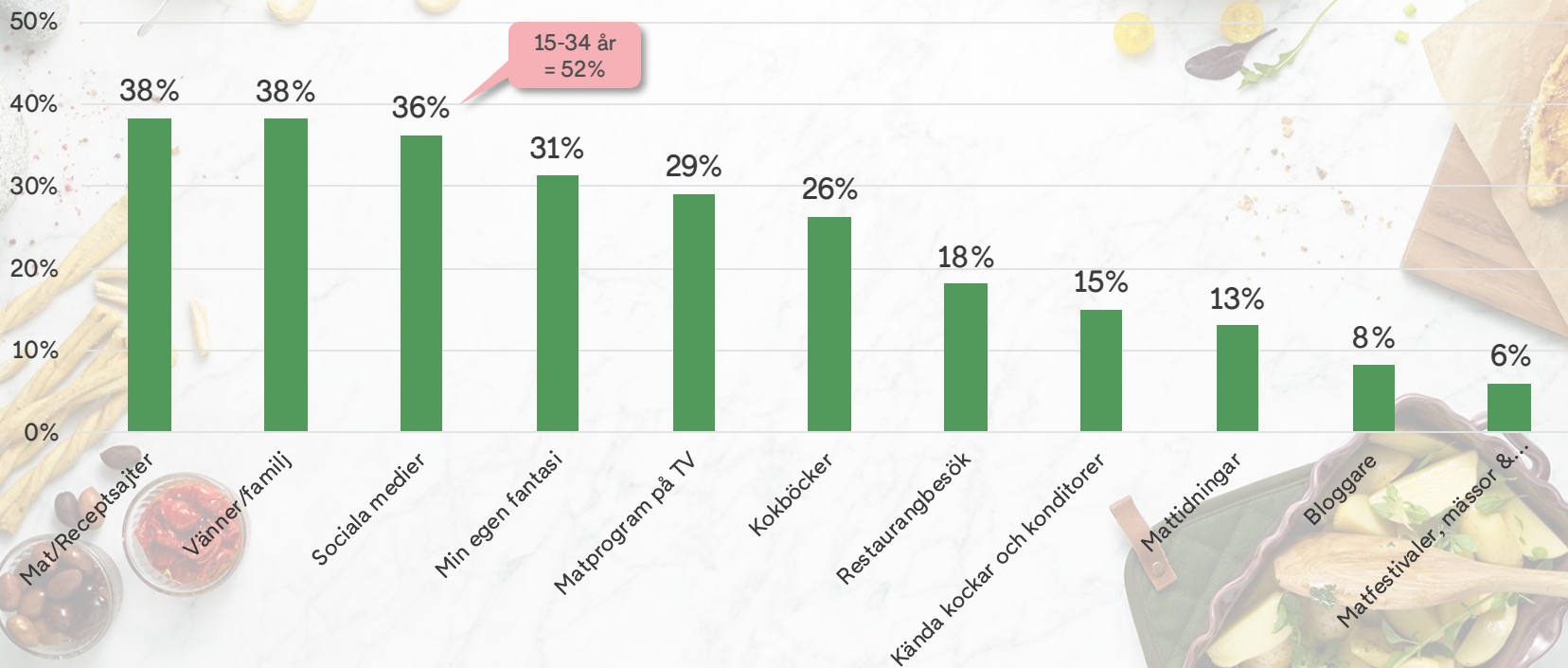
40 min

**Vad inspirerar och var
hittar vi information?**



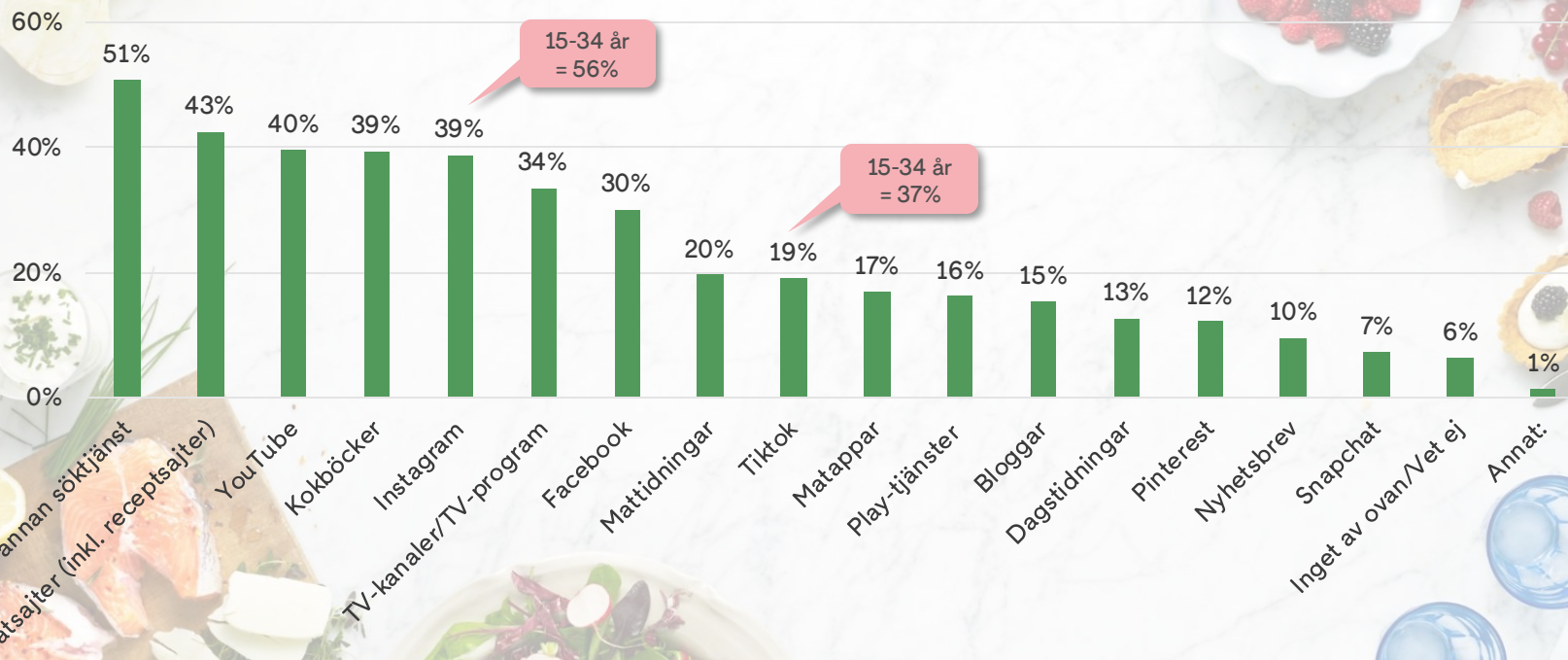
Många olika inspirationskällor

Vilka är dina främsta inspirationskällor när det gäller matlagning & bakning?



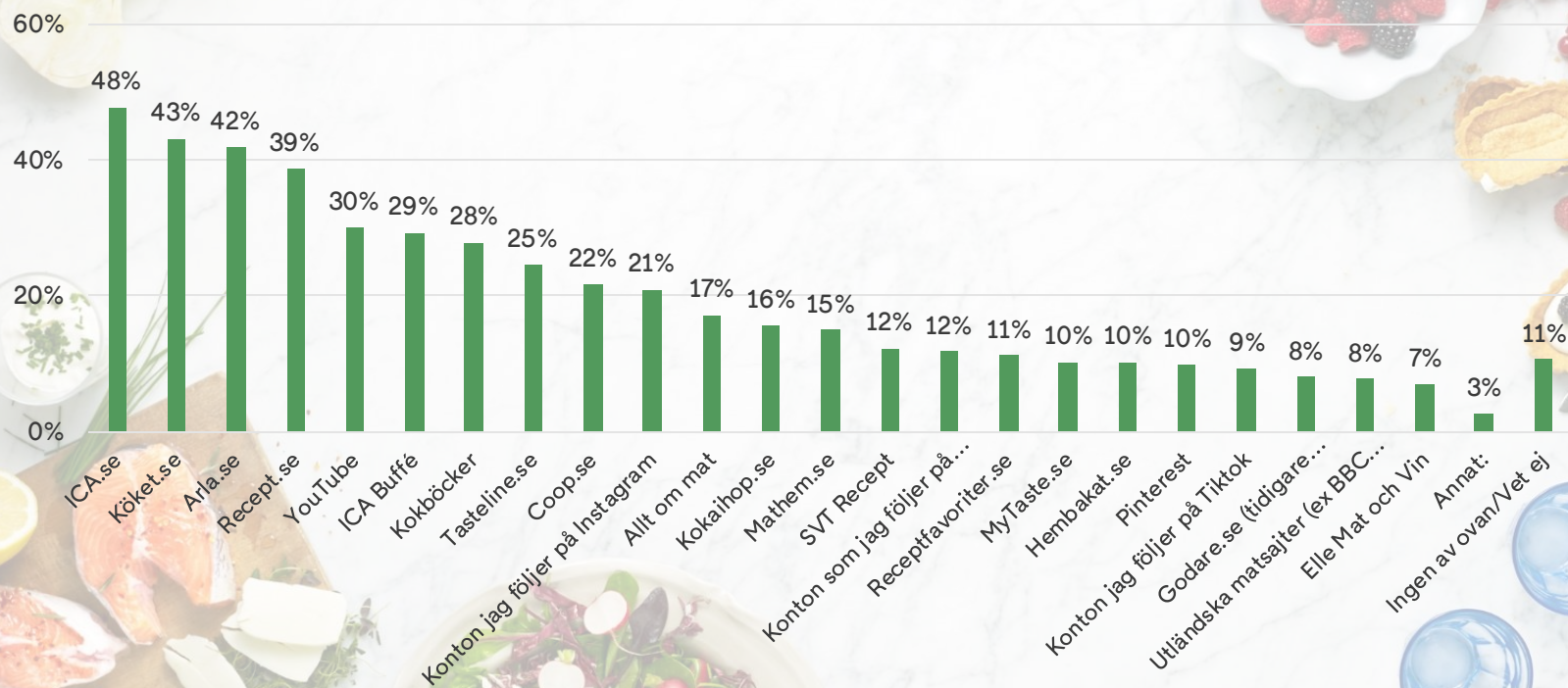
Stor bredd i vilka medier som används

Vilka olika typer av medier brukar du använda för att ta del av matrelaterad information?



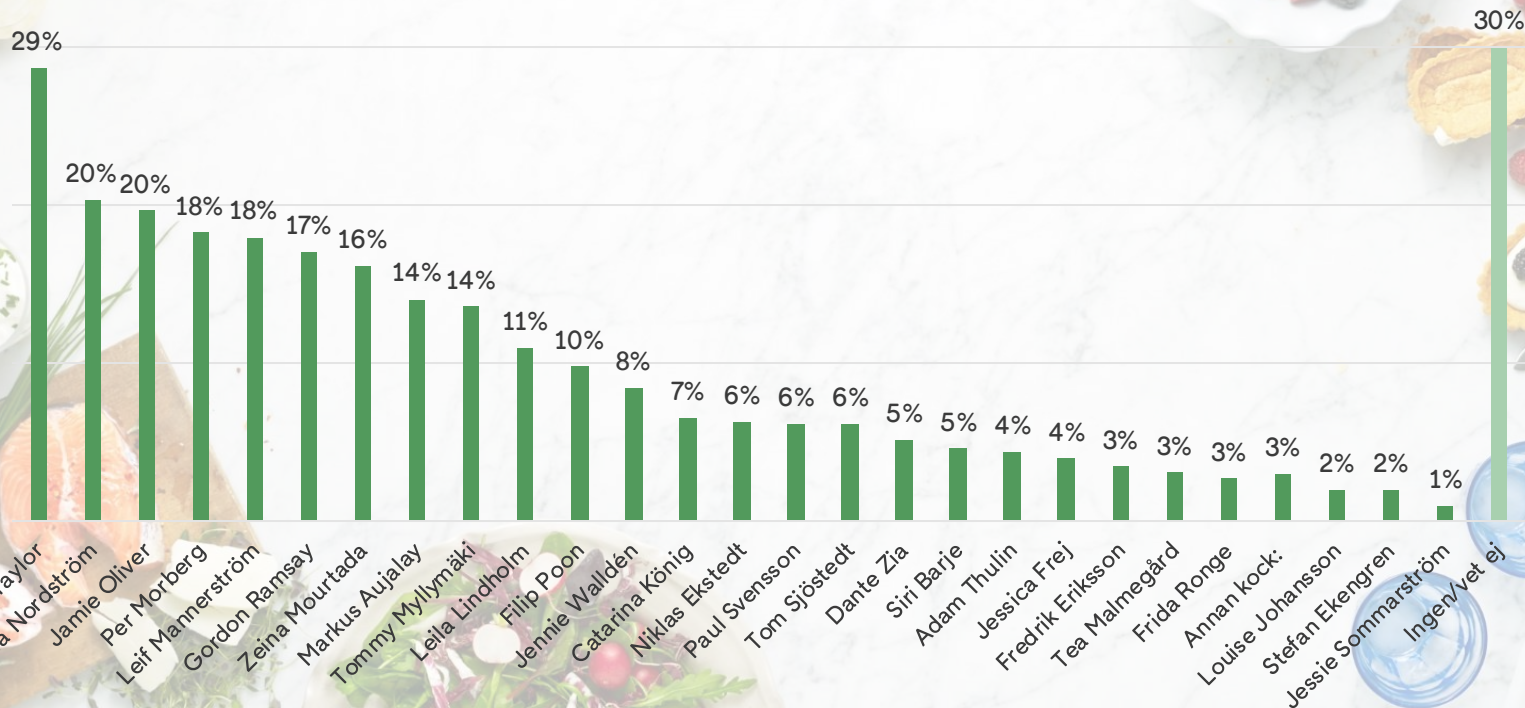
Matsajter dominerar när det gäller recept

Vilka mattidningar, matsajter och andra källor brukar du använda för att hitta recept?



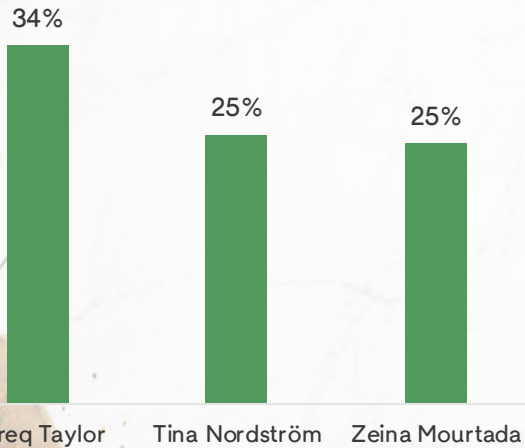
Svenska folkets favoritkockar

Vem eller vilka är din/dina favoritkock/ar?

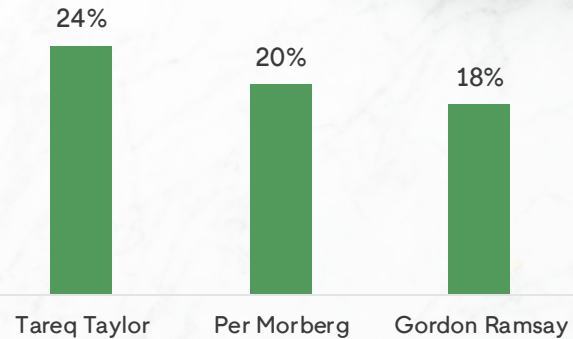


Favoritkockar topp tre – kvinnor vs män

Kvinnor



Män

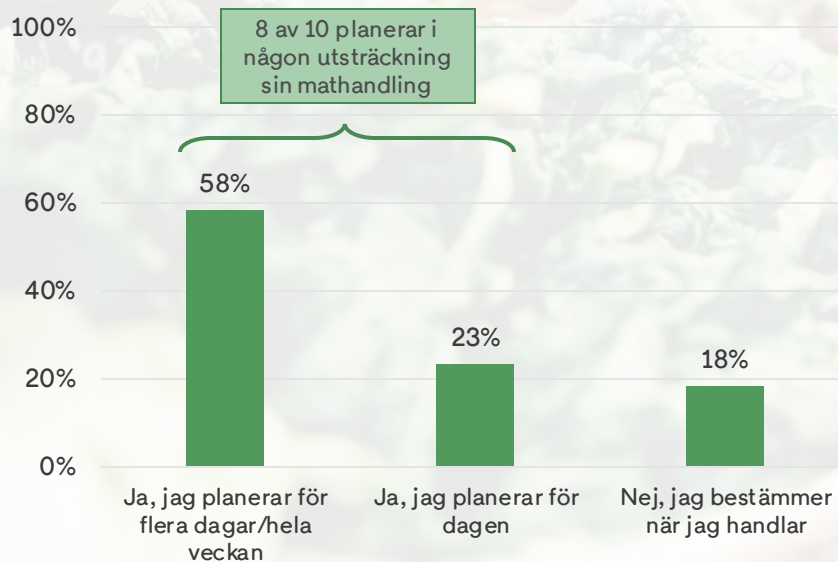




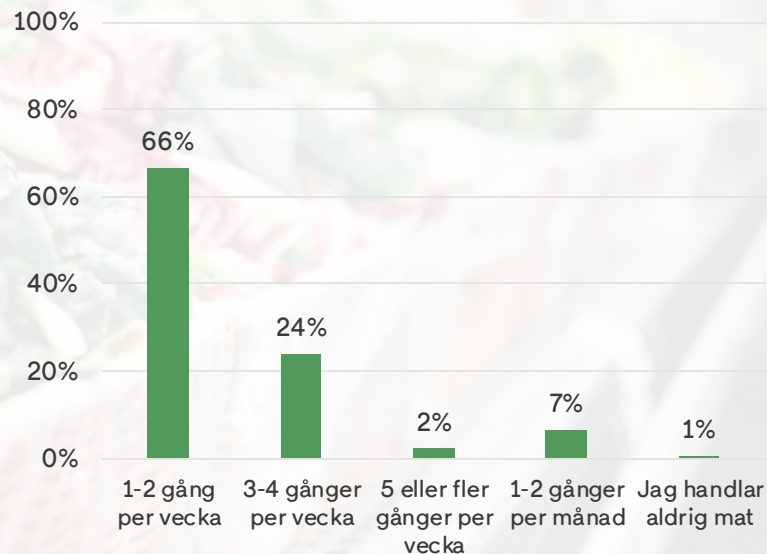
Hur planerar och handlar vi för veckan?

Majoriteten planerar inför veckans inköp och handlar 1-2 gånger per vecka

Planerar du på förhand vad du ska handla?

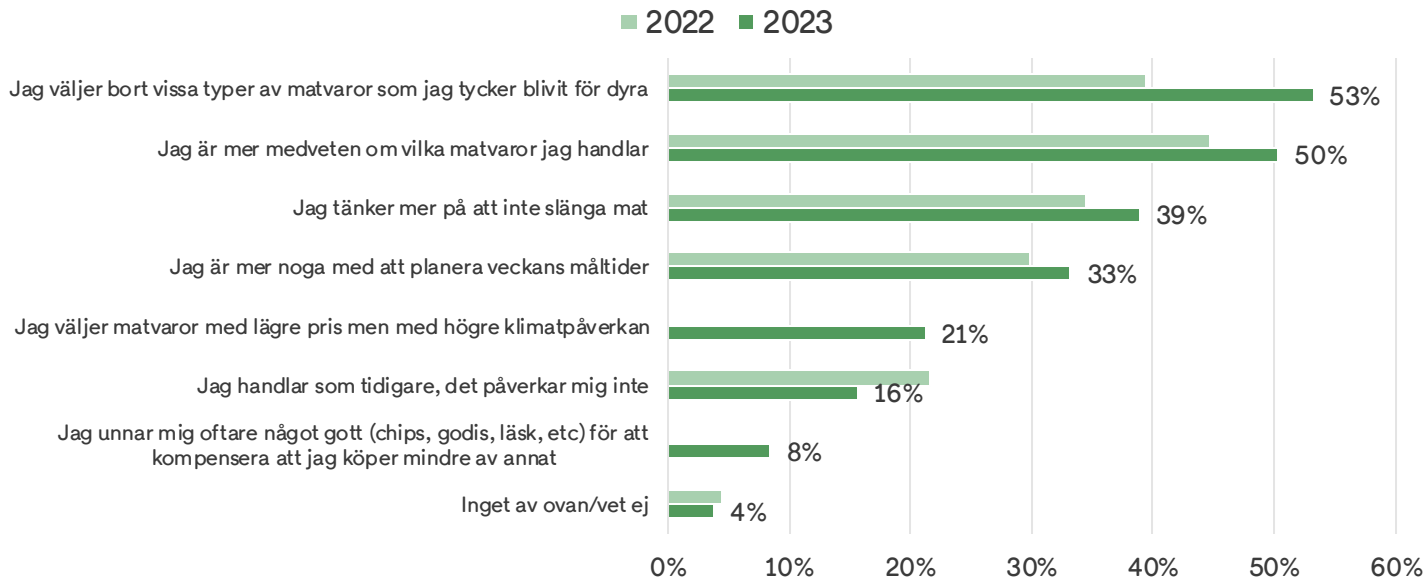


Ungefär hur ofta handlar du mat en normal vecka?



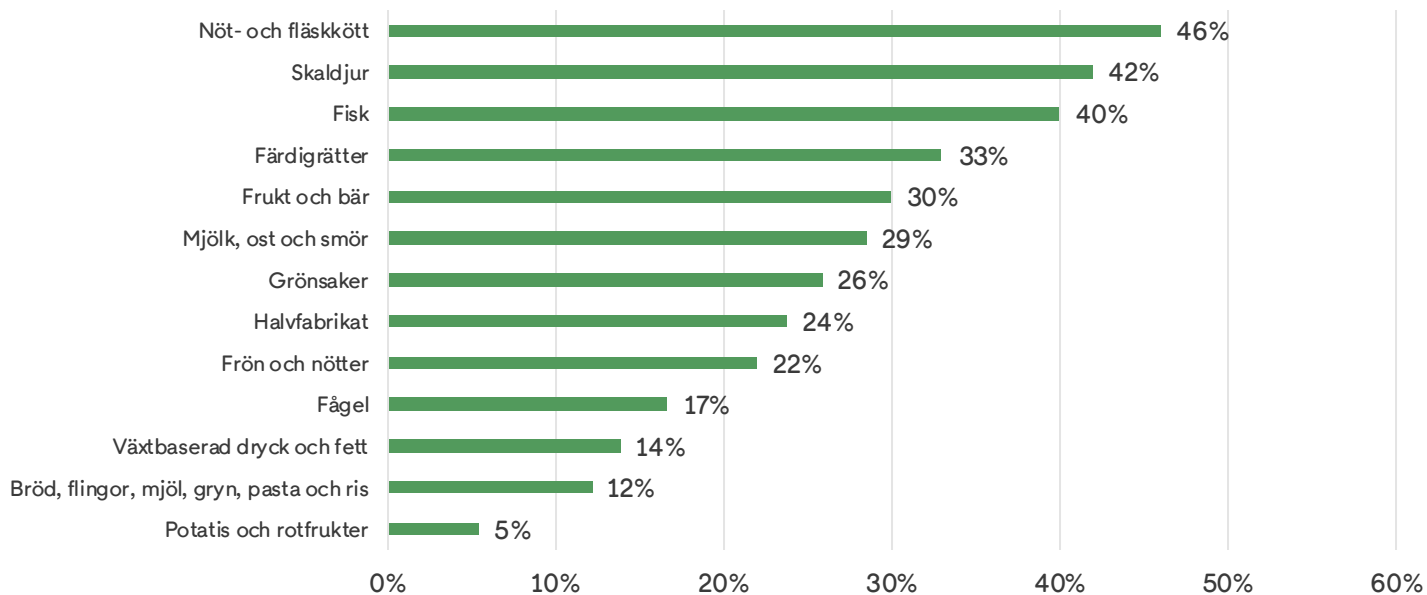
Ökade matpriser har stor påverkan på hur man planerar och vad man väljer att äta

Hur påverkar ökade matpriser ditt middagsval?



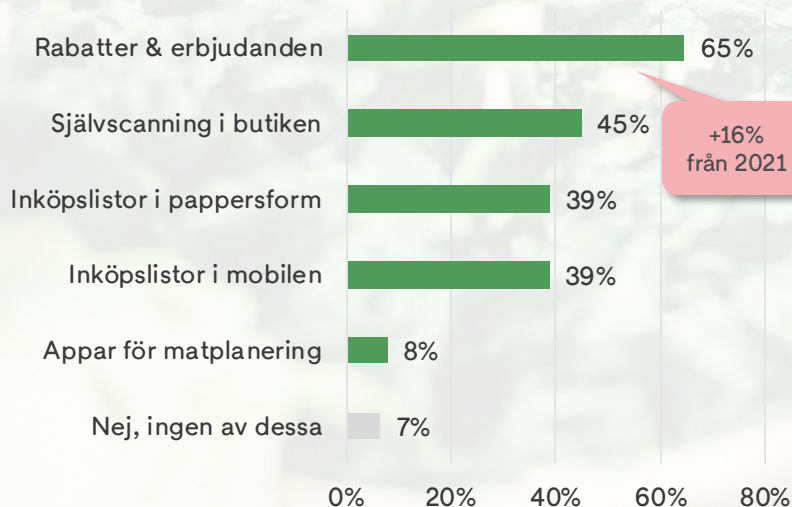
Kött, skaldjur och fisk är de av matvaror flest uppger att de väljer bort pga de ökade matpriserna

Du svarade att du väljer bort vissa matvaror som du tycker är för dyra. Vilken typ av varor är det?



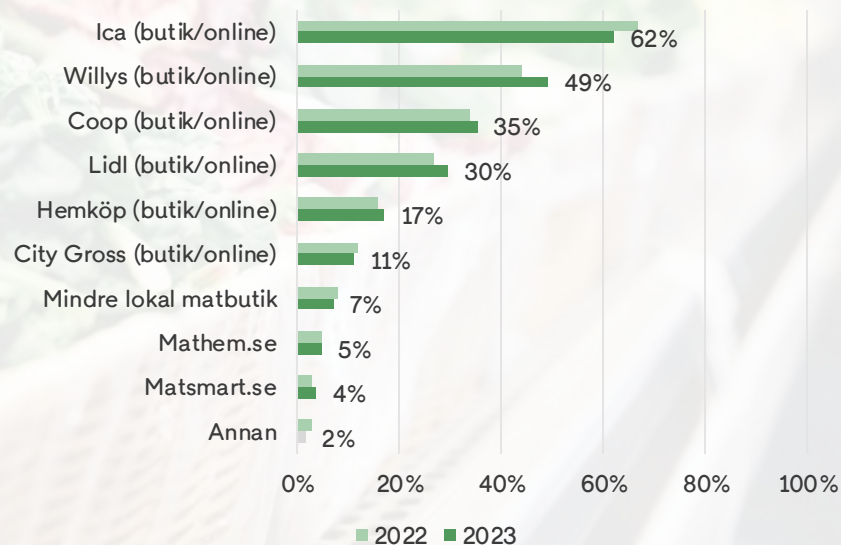
Allt fler använder rabatter & erbjudanden när de handlar Ica tappar till de andra dagligvaruhandlarna

Använder du något av följande för att underlätta för dig själv när du handlar?



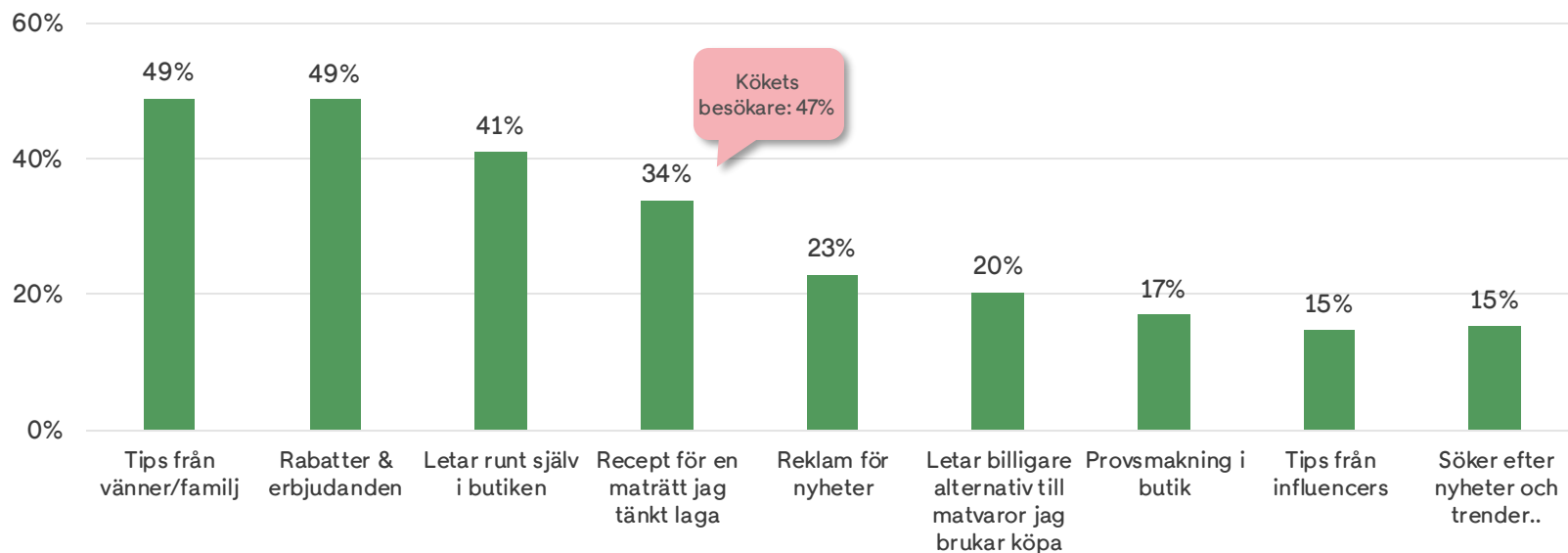
+16%
från 2021

Vilken/vilka matbutiker/matsajter handlar du oftast din mat i?



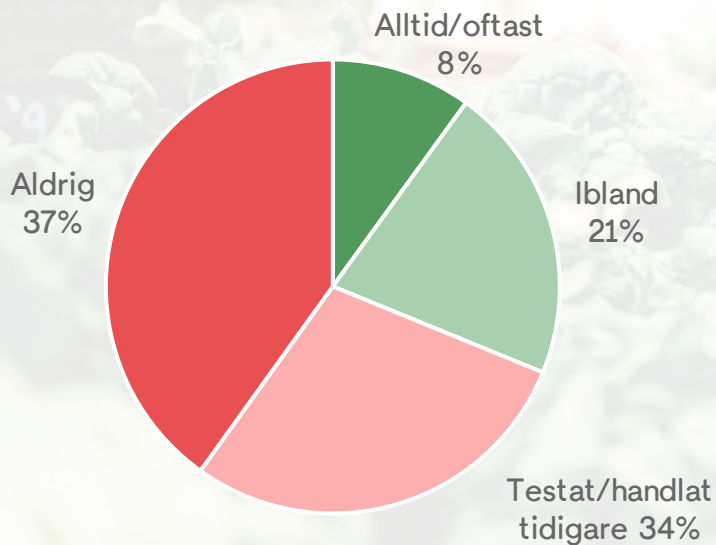
Rabatter/erbjudanden och tips från vänner/familj toppar när det gäller att upptäcka nya matvaror

Hur upptäcker du nya matvaror?

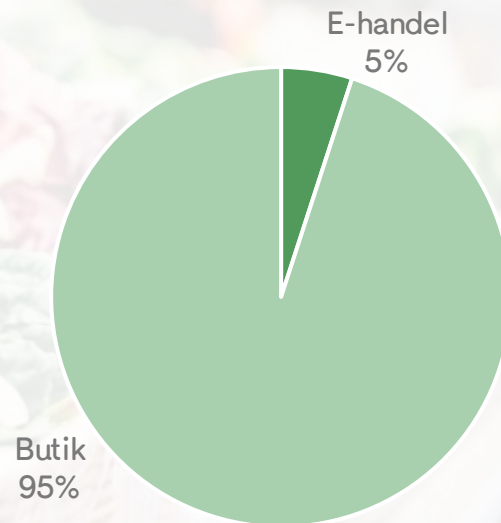


Färre än 1 av 10 handlar alltid/oftast sin mat på nätet

Hur ofta handlar du mat på nätet?



Fördelning dagligvaruförsäljning



Anledningar till man handlar eller inte handlar på nätet

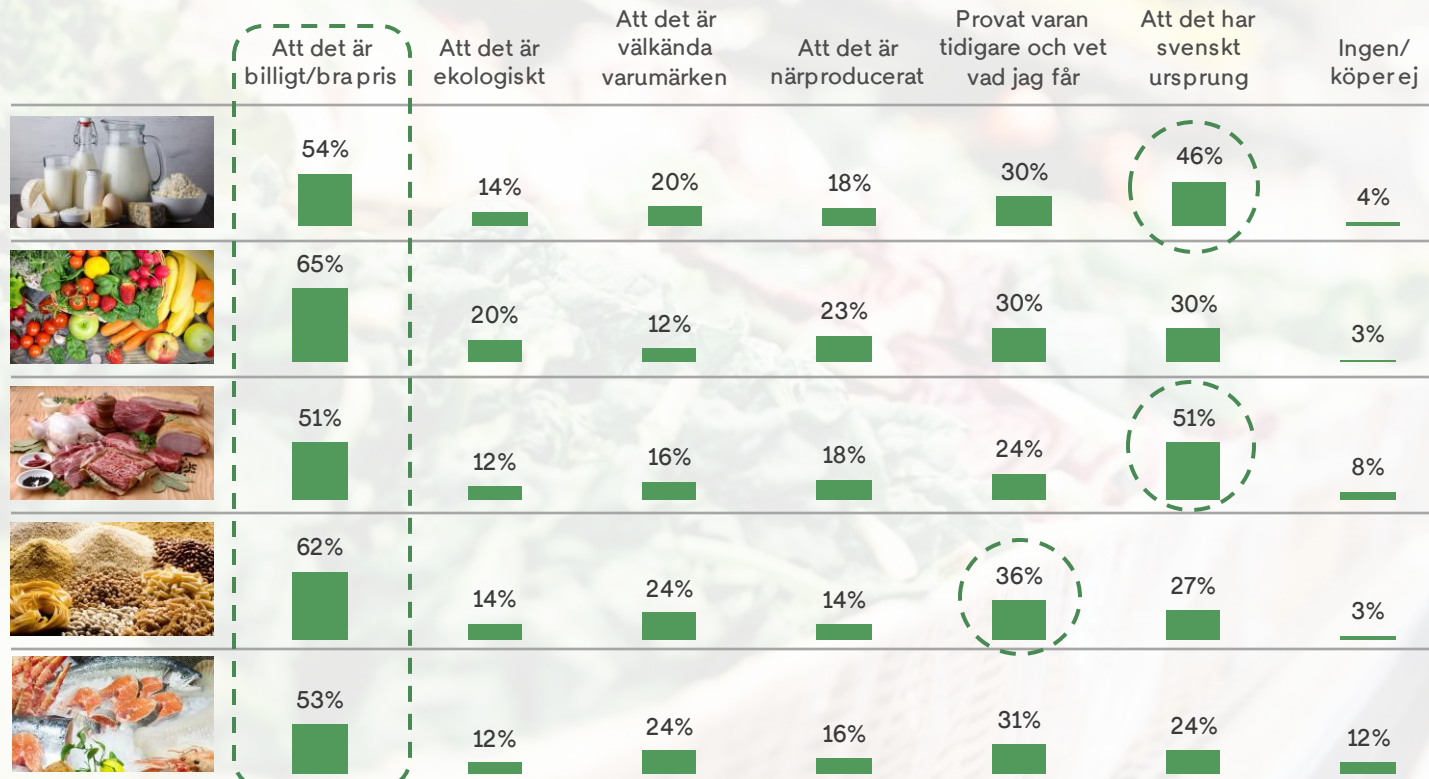
Anledningar att handla online



Anledningar att inte handla online



När man handlar är priset numera den viktigaste faktorn för alla kategorier av varor



A top-down view of a marble table with various food items. In the top left, a blue and white patterned oval dish contains a dollop of white cream, three cherry tomatoes, and red seeds. Next to it are sprigs of white and purple flowers. In the top right, a light blue plate is filled with fresh strawberries, with several more scattered on the table. To the right of the strawberries is a bowl of potatoes and fresh dill. In the bottom left, a light blue plate holds several slices of yellow cheese and a wedge of white cheese with green herbs. Below this is a wooden bowl filled with bread and fried fish. In the bottom right, a wooden cutting board has a whole fish and several pieces of fish, garnished with red onions and a lemon slice. Next to it are two small glass bowls: one with a yellow sauce and herbs, and another with sliced red and yellow peppers. A bunch of fresh green herbs is also visible.

Vad lagar och äter vi idag och i framtiden?

Middagen är den vanligaste måltiden under dagen

16%



Frukost

28%



Fika

84%



Middag

80%



Mellanmål

81%



Lunch

23%



Mellanmål

34%

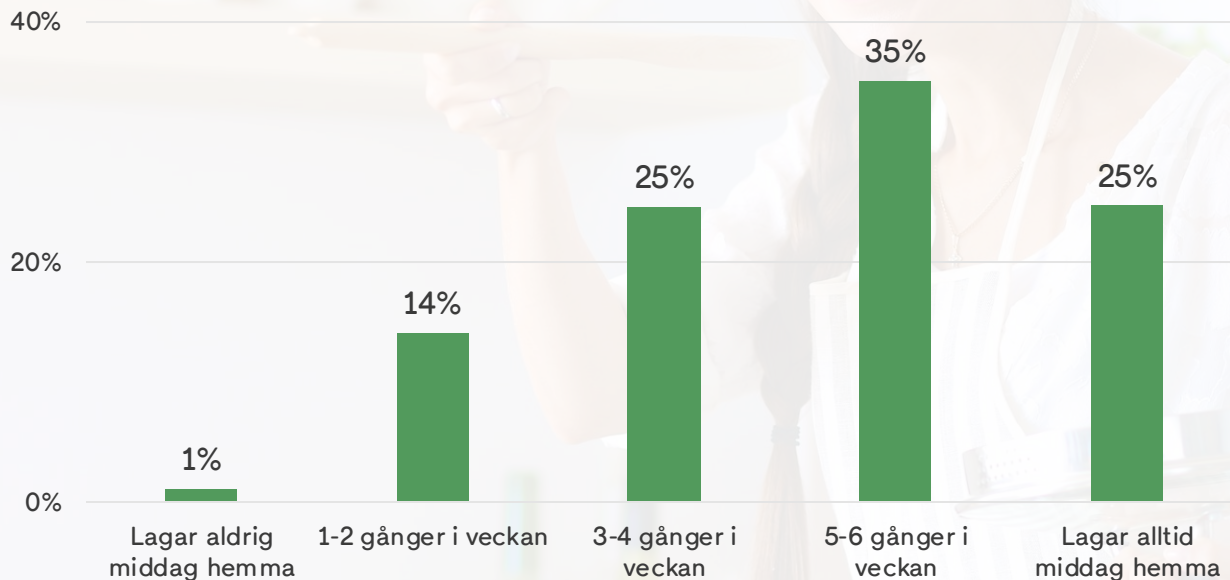


Kvällsmål

Vilka av följande måltider äter du vanligtvis en normal dag?

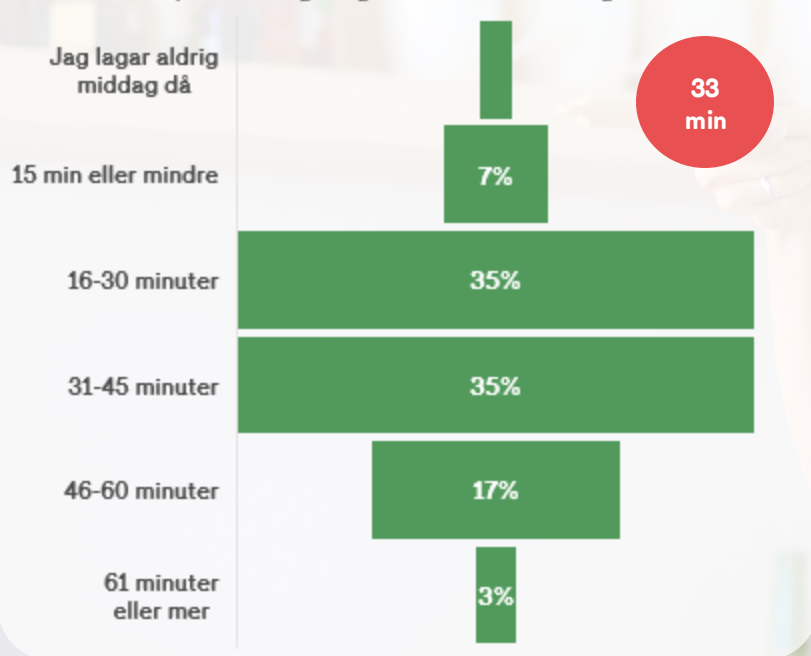
Fler än hälften lagar middag hemma minst 5 gånger i veckan

Hur ofta lagar ditt hushåll middag hemma under en normal vecka?

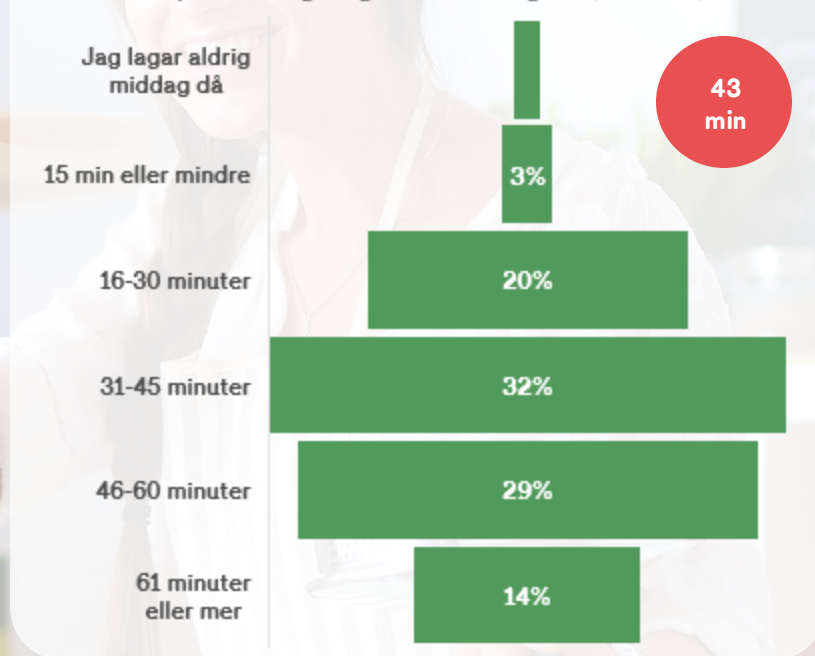


Mer tid läggs på matlagning under helgen

Tid på matlagning under veckodagar

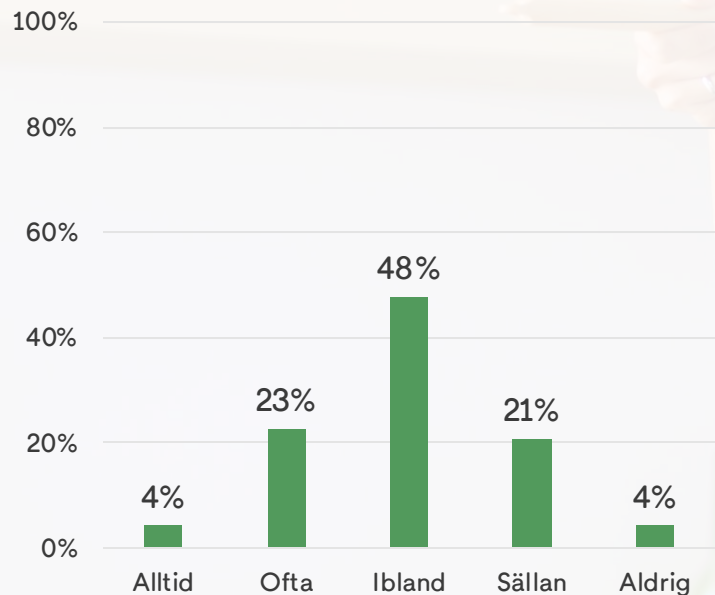


Tid på matlagning under helgen (fre-sön)

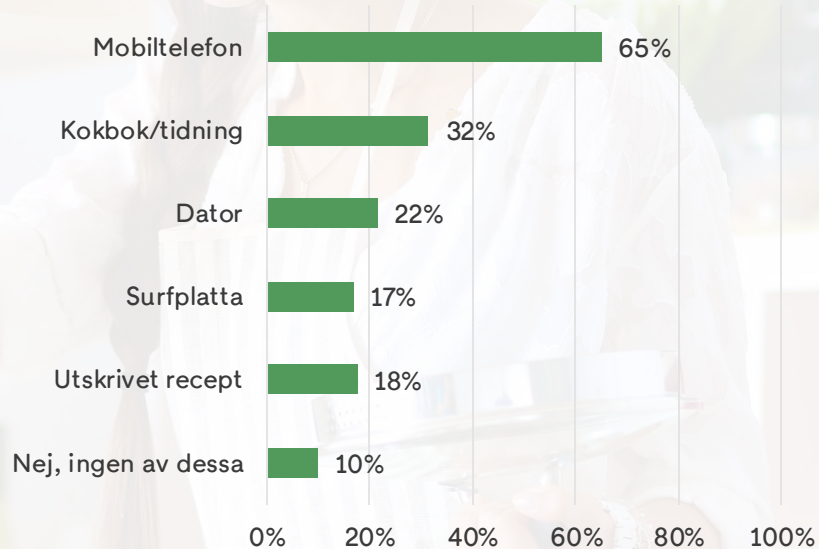


Majoriteten tar hjälp av recept och vanligast är att använda mobiltelefonen som hjälpmedel i köket

Hur ofta tar du hjälp av ett recept vid matlagning?

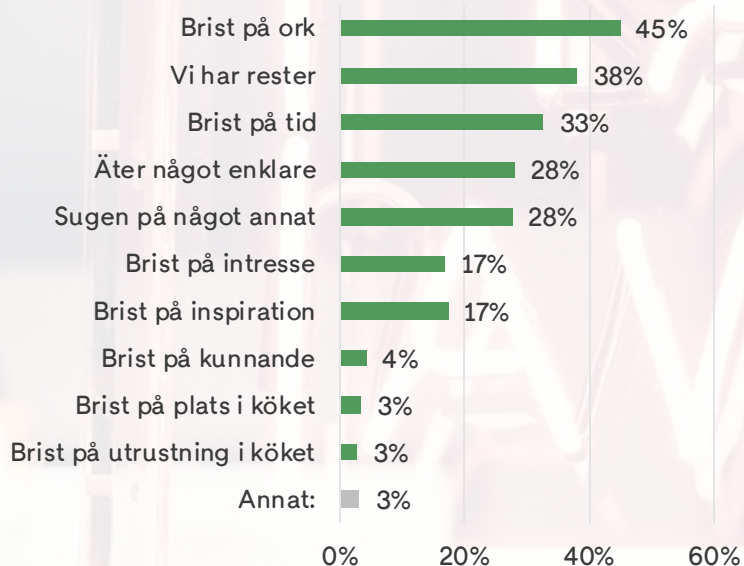


När du lagar mat hemma, använder du då någon av följande hjälpmedel för t.ex. recept eller annan information?

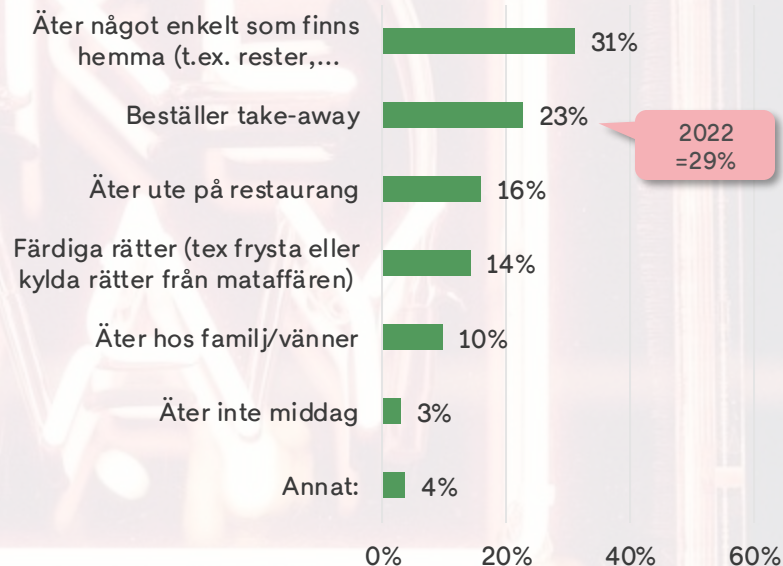


När man inte lagar middag hemma beror det ofta på brist på ork - då blir det ofta något enkelt eller take-away

Vilken/vilka är orsakerna till att ditt hushåll inte lagar middag trots att ni är hemma?

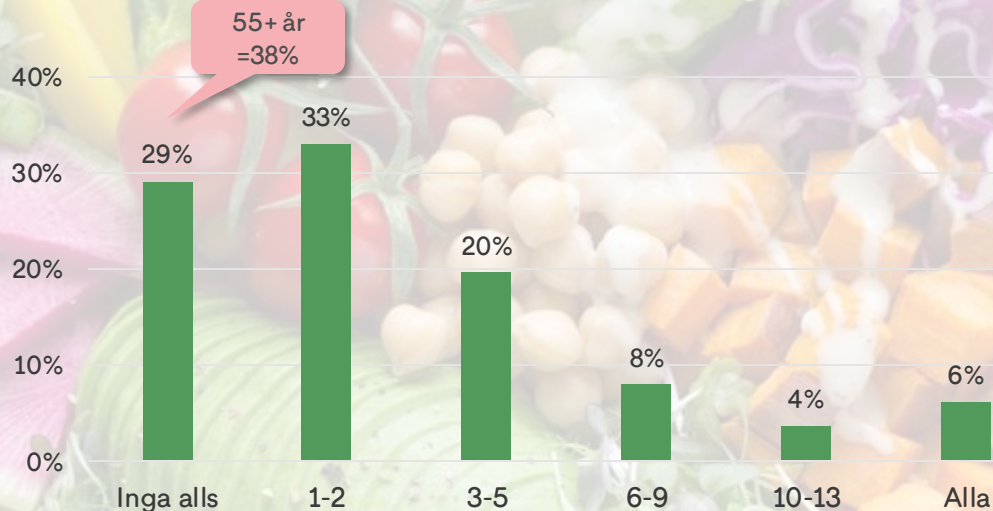


När ditt hushåll inte lagar middag vad gör du/ni oftast istället?



Majoriteten äter minst 1-2 vegetariska rätter i veckan men stor skillnad mellan olika åldersgrupper

Hur många av veckans luncher/middagar uppskattar du vara helt vegetariska eller veganska?



Mer fokus på vegetariskt och mat som är bra för hälsan och miljön och mindre på kött

Vilket av följande påståenden stämmer bäst in på dig inom följande kategorier, jag kommer...

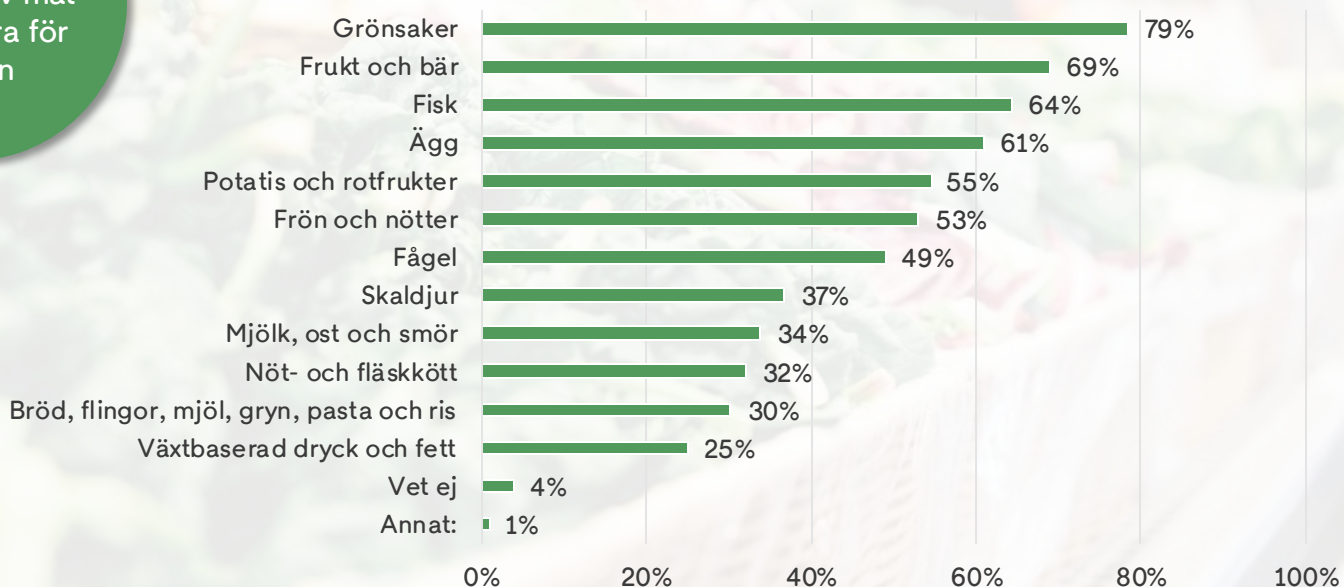
	Vegetariskt	Fågel	Fisk & skaldjur	Mejeri	Kött (nött, fläsk)	Bra för Hälsan	Mindre klimatpåverkan
Äta mer	21%	13%	13%	5%	7%	29%	24%
Äta lika mycket	58%	67%	61%	76%	61%	65%	63%
Äta mindre	8%	12%	17%	15%	23%	4%	9%
Äter inte alls	13%	8%	9%	4%	9%	2%	6%

Grönsaker ska finnas på tallriken för att måltiden ska uppfattas som hälsosam

29%

Äta mer av mat som är bra för hälsan

Vilka kategorier av matvaror är hälsosamma för dig?



Näringsrik mat är mest associerad till hälsa

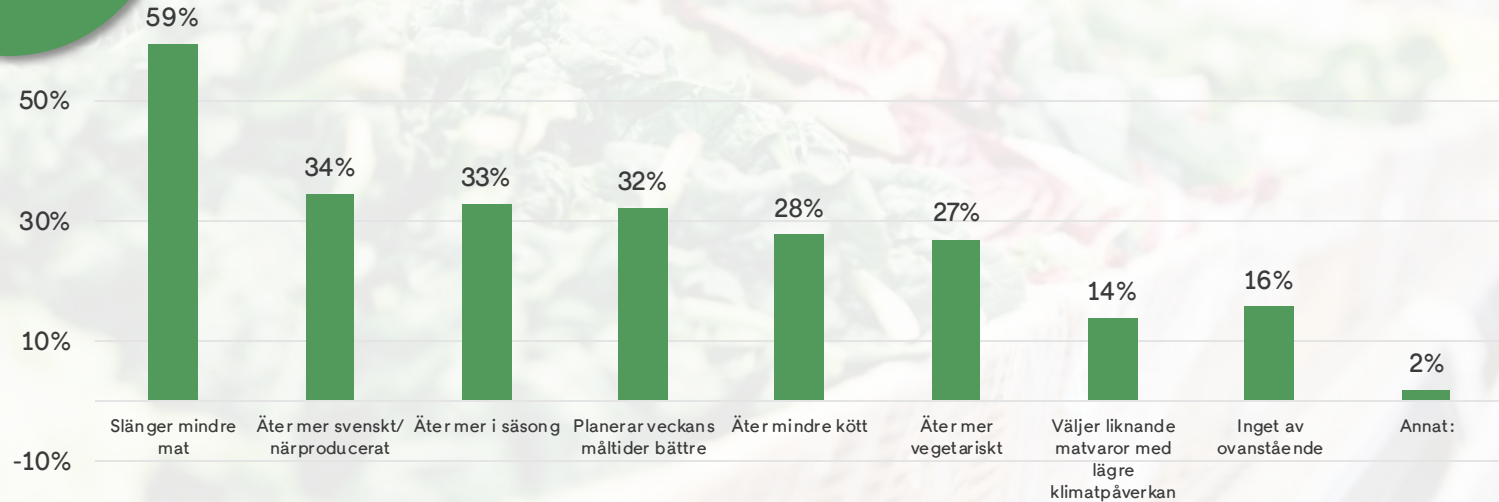


Många slänger mindre mat för att minska sin klimatpåverkan

24%

Äta mer av mat som har mindre klimatpåverkan

Gör du något av följande för att minska din klimatpåverkan?



Blandad inställning till "framtidens mat"

Framtidens mat handlar ofta om miljö och hälsa, äter du eller kan du tänka dig att äta några av dessa livsmedel?



Större andel kvinnor

Större andel män

Majoriteten vill lära sig mer om matlagning, både specifika smaker och tekniker

Vad skulle du vilja lära dig mer om inom matlagning?

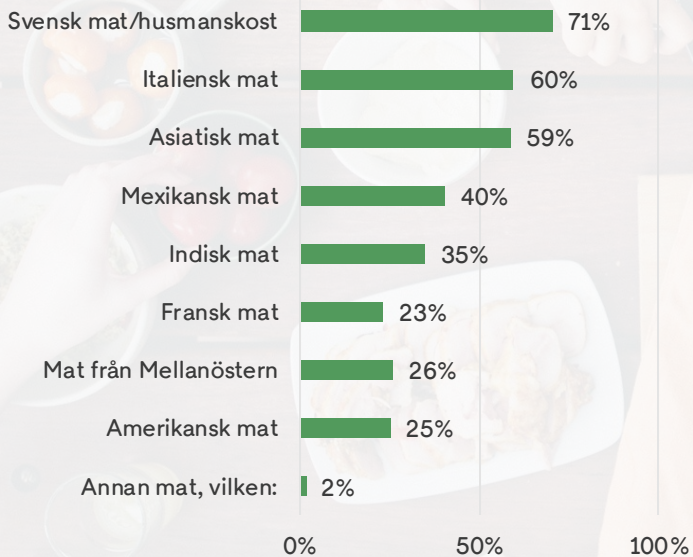


Vad är god mat?

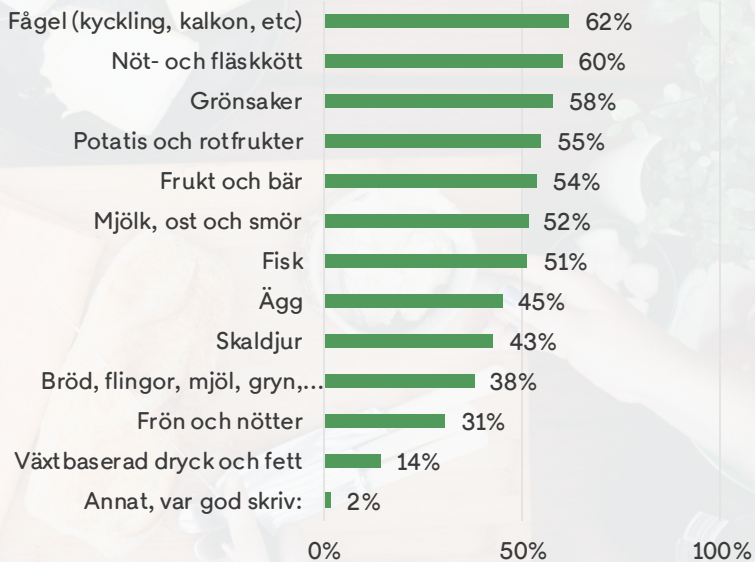


Svensk mat hamnar på första plats, gärna med kyckling, nöt- och fläskkött och grönsaker

Vilken typ av mat är riktigt god mat för dig?



Vilken kategori av mat är riktigt god mat för dig?



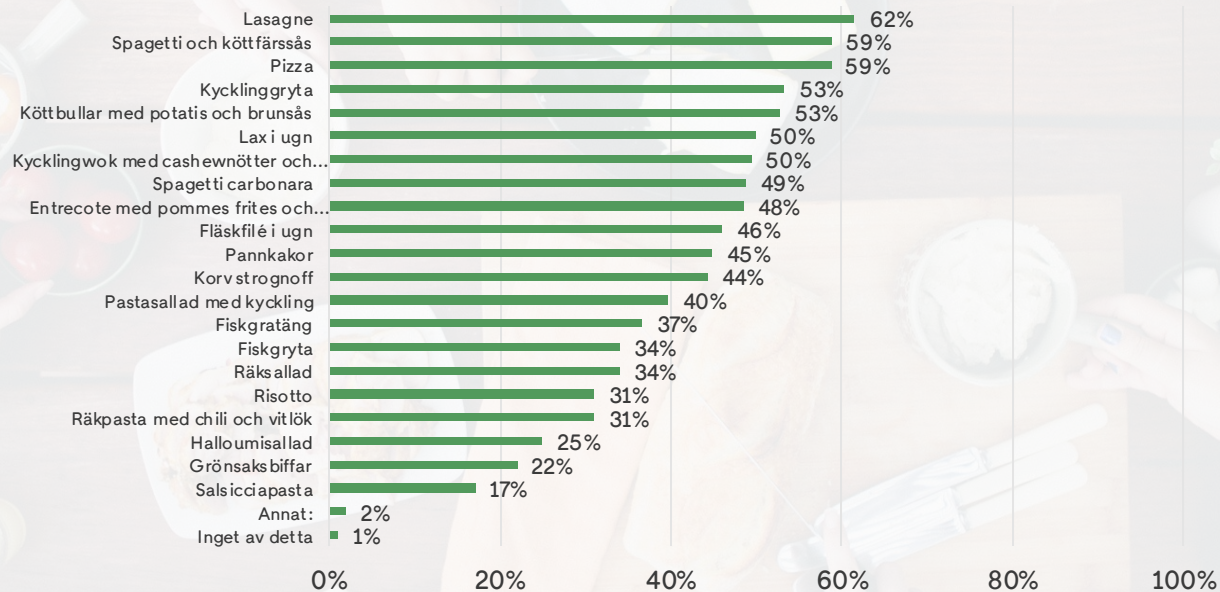
God mat är framförallt smakrik mat som man mår bra av och som är lagad från grunden

Vad är god mat för dig?



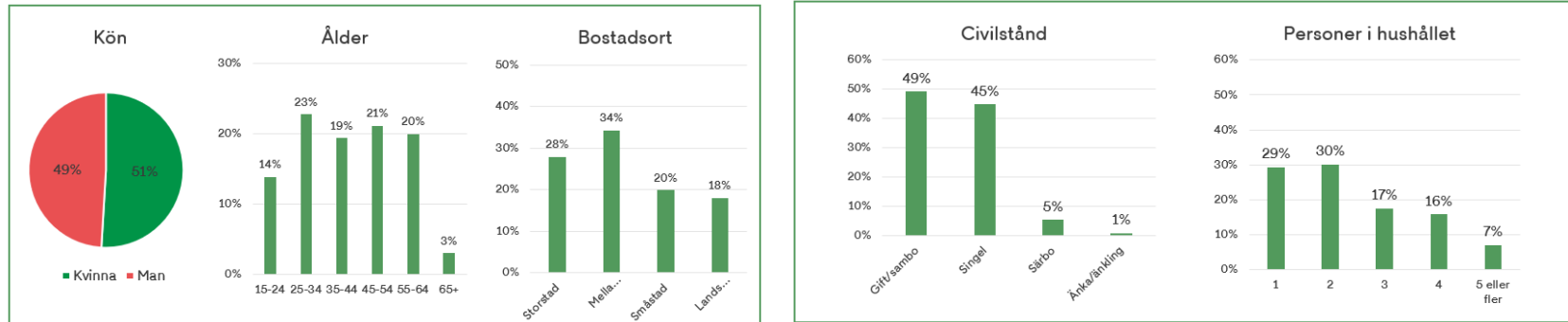
Lasagne, spagetti med köttfärsås och pizza är de maträtter flest tycker är riktigt god mat

Vilken/vilka av dessa maträtter tycker du är riktigt god mat?



Om undersökningen

Kökets matundersökning genomförs av vår analysavdelning. Datainsamlingen gjordes genom en enkätundersökning med extern panel på 1015 IP under september månad. Urvalet är representativt för Sveriges befolkning med respondenter från bl a Nepas paneldatasbas.



Köket – En värld av inspiration och matglädje

Inspirerande innehåll från Kökets redaktion, Sveriges främsta kokkar och TV4s populära matprogram



Sveriges starkaste räckvidd för matinnehåll

Köket.se

100 milj. besök per år

1,2 miljoner besökare per vecka

Sociala medier

4 930 tillag 200K Följare

350 000 följare på Instagram

155 000 följare på Facebook

Nyhetsbrev

Veckobrev 170 000 pren.

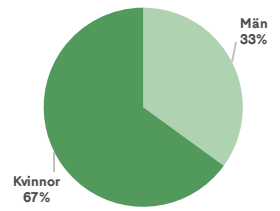
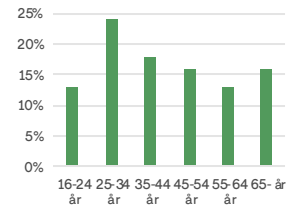
Dryckesbrev 85 000 pren.

TV & Play

Kökets middag: ca 500 000 tittare/ep.

Kökets helgtips: ca 450 000 tittare/ep.

Kökets målgrupp



Källa: Orvesto 2023



Fredrik Larsson – fredrik.larsson@tv4.se

