



Svenska folkets matvanor

Vad vi äter, varför vi äter som vi gör
och hur våra matvanor förändras

Kökets matundersökning - Oktober 2025



Dela gärna undersökningens innehåll men glöm inte att ange källan.

Sammanfattning av årets matundersökning

Årets matundersökning visar att maten fortfarande spelar en viktig roll och bidrar med både trygghet och gemenskap i en tid som präglas av oro och osäkerhet i omvärlden. Svenskarnas matvanor är i stort sett desamma som tidigare, men några tydliga förändringar syns: asiatisk mat blir allt mer populär och är snart lika omtyckt som italiensk, matpriserna fortsätter påverka våra matval, och klimatfrågan har blivit mindre viktig.

Svensk husmanskost och klassiska italienska rätter som spaghetti bolognese, lasagne och pizza är fortfarande de mest populära på middagsbordet. Den asiatiska maten fortsätter att öka i popularitet och är nu nästan lika populär som den italienska. På frågan om vad man spontant förknippar med ”riktigt god mat” svarar majoriteten kött, följt av pasta och kyckling.

Matlagningsintresset är fortsatt starkt. Sju av tio uppger att de är intresserade eller mycket intresserade av matlagning, och nio av tio vill lära sig mer – framför allt om asiatisk mat, nya smakkombinationer och smarta genvägar i köket. Middagen ses av de flesta som något positivt – både som ett roligt tillfälle att laga mat och som en stund att samlas med familj och vänner.

Att middagen är god och något hela familjen gillar är allra viktigast, och en självklarhet. Samtidigt har både priset och enkelheten blivit allt viktigare faktorer när vi planerar och lagar mat. Hälsa påverkar matvalet till viss del, medan att måltiden ska vara bra för miljön har minskat i betydelse över tid.

Inspirationskällorna för matlagning och bakning är många. Matsajter är populärast, följt av tips från familj och vänner samt sociala medier. Google är ofta startpunkten för receptsökningar, medan Instagram fortsätter att öka i betydelse. Bland yngre är TikTok den främsta plattformen.

användningen är fortfarande låg. Endast 6 % uppger att de använder AI-tjänster såsom ChatGPT för matrelaterad information, främst för att få tips om hur specifika råvaror kan användas.

De ökade matpriserna fortsätter att påverka svenska folkets matvanor och vad som hamnar på tallriken. Drygt fyra av tio säger att de väljer bort vissa matvaror som blivit för dyra – främst nötkött, fläskkött, fisk och skaldjur. De högre priserna har samtidigt en positiv bieffekt: matsvinnet minskar, och många säger att de slänger mindre mat för att minska sin klimatpåverkan.

Majoriteten planerar sina måltider för veckan innan de handlar och är mer medvetna om vilka matvaror de väljer. De handlar mer än tidigare på rabatt och erbjudanden, och de flesta föredrar fortfarande att handla i fysiska butiker. Endast en av tio uppger att de alltid eller oftast handlar mat på nätet.

De flesta lagar middag hemma fem eller fler gånger i veckan. Kyckling, kött och mejeriprodukter är vanliga inslag, medan en av tre äter vegetariskt till middag ibland. Grönsaker ses som en självklar del av en hälsosam måltid och är den matvara som flest förknippar med hälsa. Hälsoskäl är också den vanligaste anledningen till att välja vegetariskt, medan det främsta orsaken till att avstå är att man inte tycker vegetariskt smakar gott.

Vi hoppas att årets undersökning bidrar med nya insikter om svenska folkets matvanor. Undersökningen bygger på en enkät med frågor som besvarats av ett representativt urval av Sveriges befolkning.

Innehåll

Beteenden och
drivkrafter som
påverkar

Vad inspirerar
och var hittar vi
information?

Hur planerar &
handlar vi för
veckan?

Vad lagar
och äter vi?



Vilka beteenden och drivkrafter påverkar?

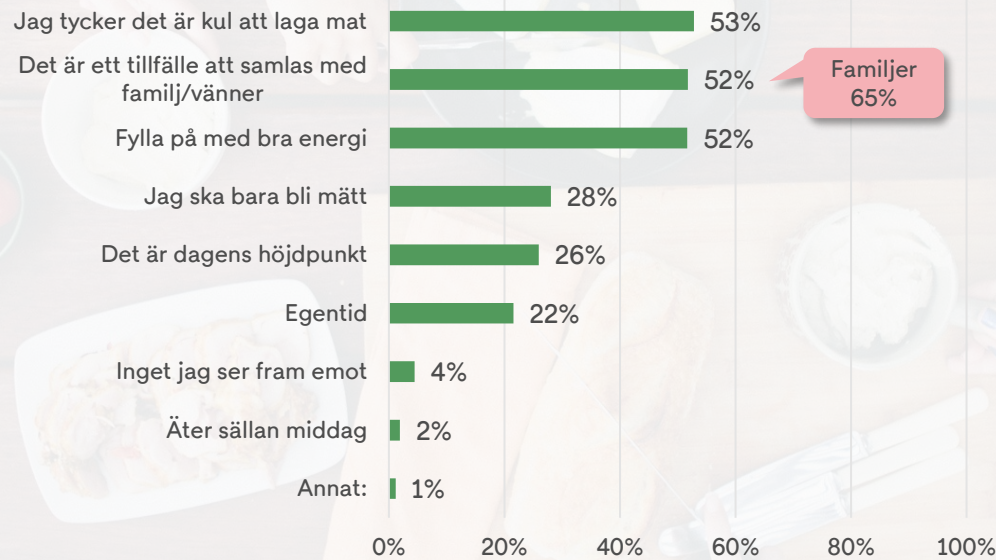


3 100 000 000

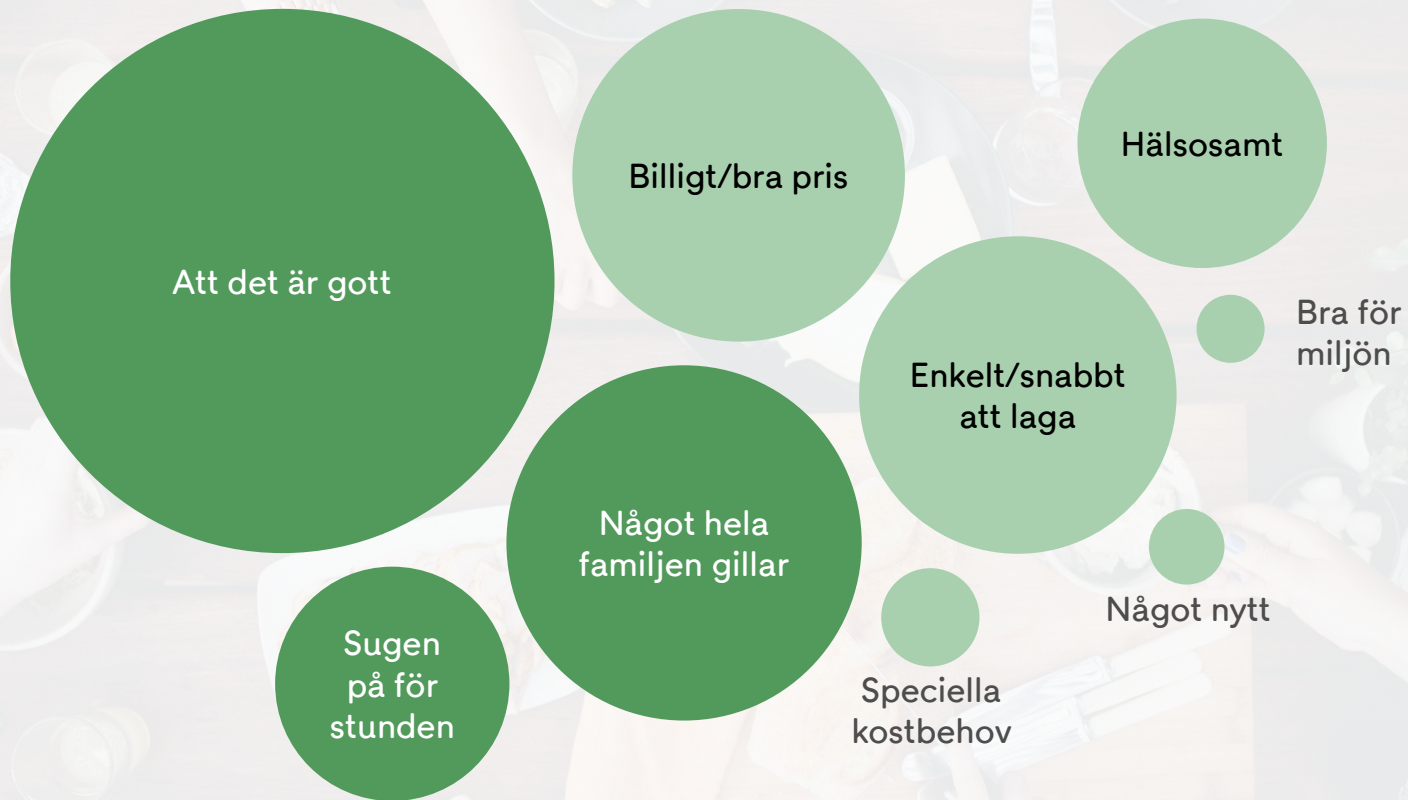
Antal middagar svenska folket äter på ett år

Middagen – Ett tillfälle att få laga mat och att samlas med familj/vänner

Vad fyller middagen för uppgift/er för dig?



Många aspekter påverkar vad det blir till middag



Både emotionella och rationella aspekter 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?



Minskat från 20% sedan 2019

Riktigt god mat enligt svenska folket



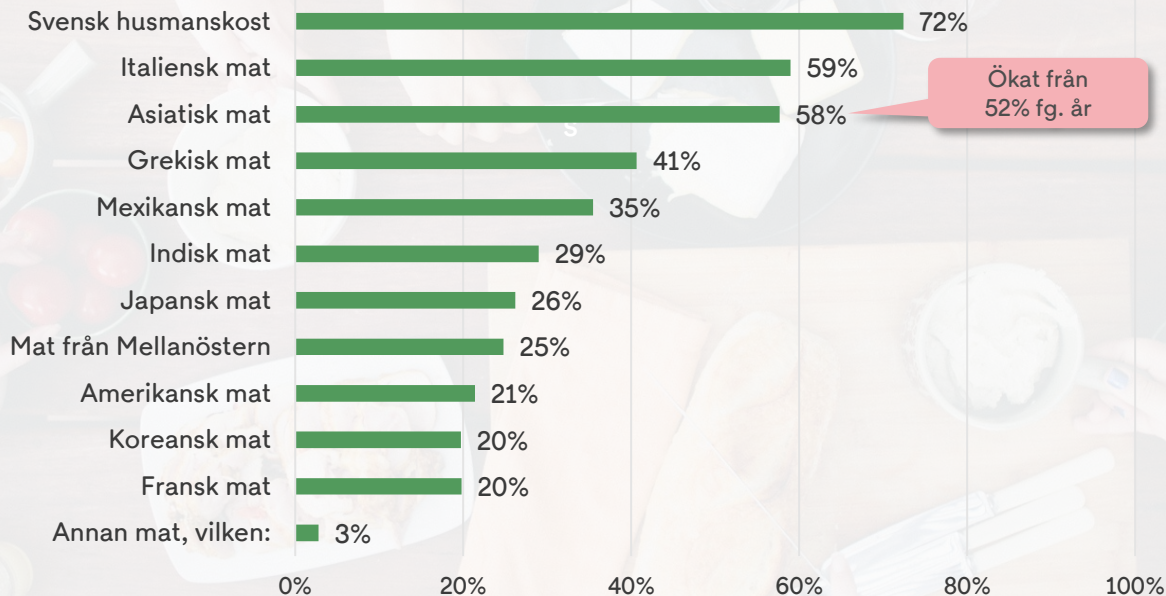
1.
Svensk
husmanskost

2.
Italiensk
mat

3.
Asiatisk
mat

Flest föredrar svensk husmanskost, därefter italiensk och asiatisk mat som ökat mest

Vilken typ av mat är riktigt god mat för dig?

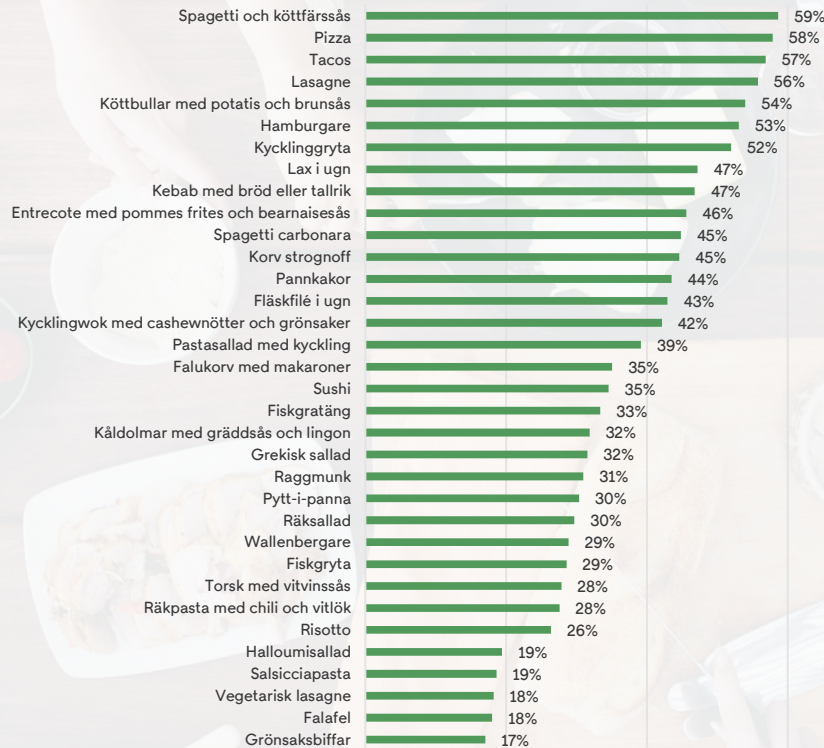


Svenska folkets favoriträtter



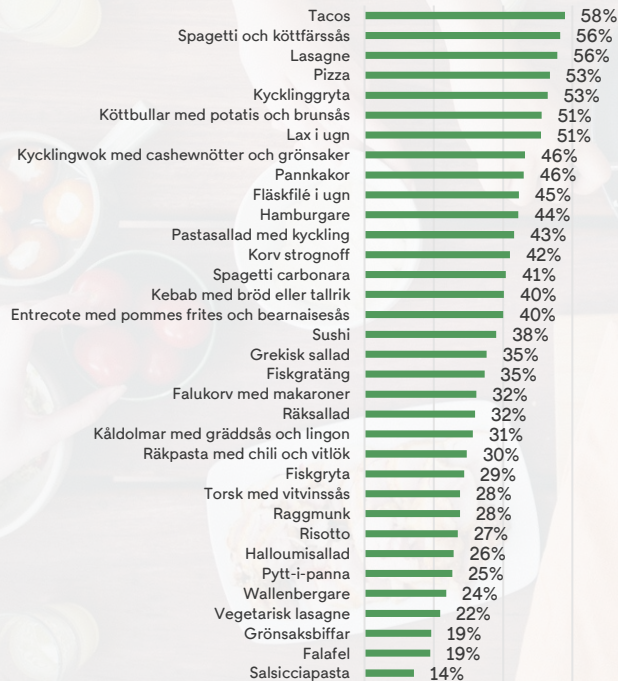
Tre favoriträtter kommer från det Italienska köket

Vad är god mat för dig?

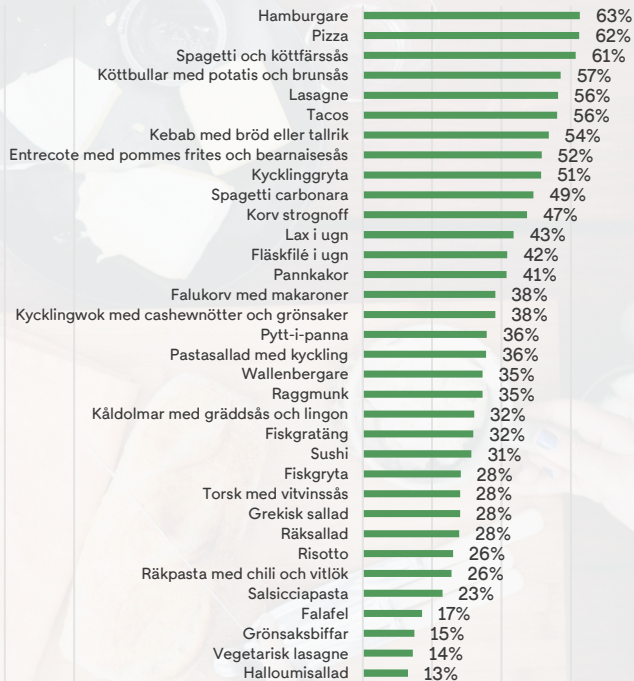


Favoriträtter: Vissa skillnader mellan kvinnor och män

Kvinnor



Män

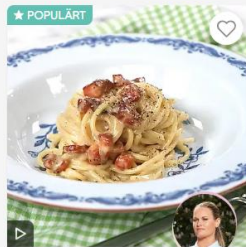


Spontant tänker flest på kött, pasta och kyckling när de gäller riktigt god mat

När du tänker på riktigt god mat, vilken maträtt eller typ av mat är det första som dyker upp i ditt huvud?"



Kökets populäraste middagsrecept



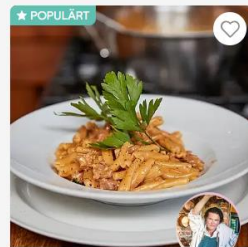
★ POPULÄRT



Spaghetti carbonara

Isabella Morrone

20 min



★ POPULÄRT



Pasta Salsiccia classico

Per Morberg

20 min



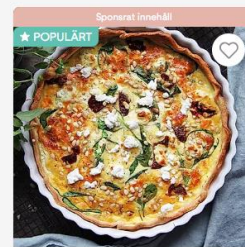
★ POPULÄRT



Provencalsk kycklinggryta

Catarina König

40 min



★ POPULÄRT



Paj med spenat, feta och
soltorkade tomater

45 min



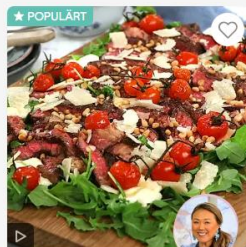
★ POPULÄRT



Spaghetti och köttfärsås,
Jenny Finns recept

Jenny Finn

20 min



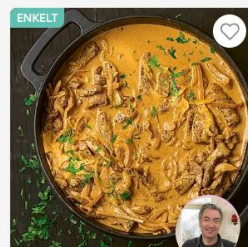
★ POPULÄRT



Biff tagliata med rostad
vitlökssås

Jennie Walldén

40 min



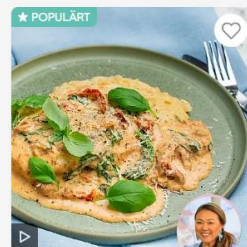
ENKELT



Tareqs biff stroganoff

Tareq Taylor

30 min



★ POPULÄRT



Marry me chicken

Jennie Walldén

30 min



★ POPULÄRT



Korv Stroganoff

Sara Begner

15 min



★ POPULÄRT



Kyckling cashew, Jennie
Walldéns recept

Jennie Walldén

30 min

7 av 10

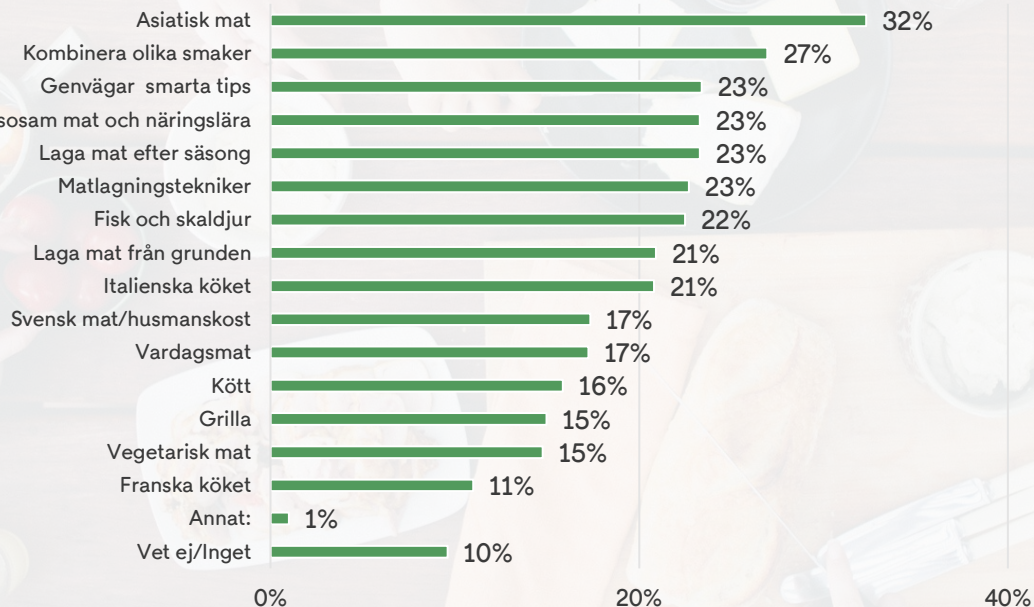
är intresserade/
mycket intresserade
av matlagning.

Hur skulle du bedöma din egen matlagning?



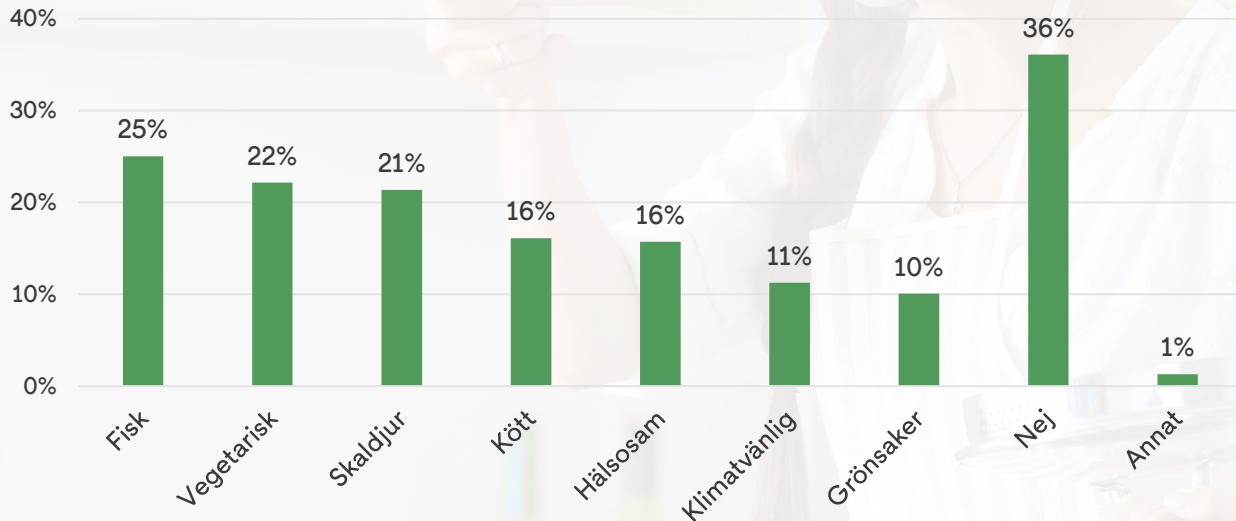
9 av 10 vill lära sig mer om matlagning, både specifika smaker och tekniker

Vad skulle du vilja lära dig mer om inom matlagning?



Fisk, vegetariskt och skaldjur tycker flest är svårt att laga så det blir gott

Är det någon typ av mat som du tycker är svår att lag så att den blir god?





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

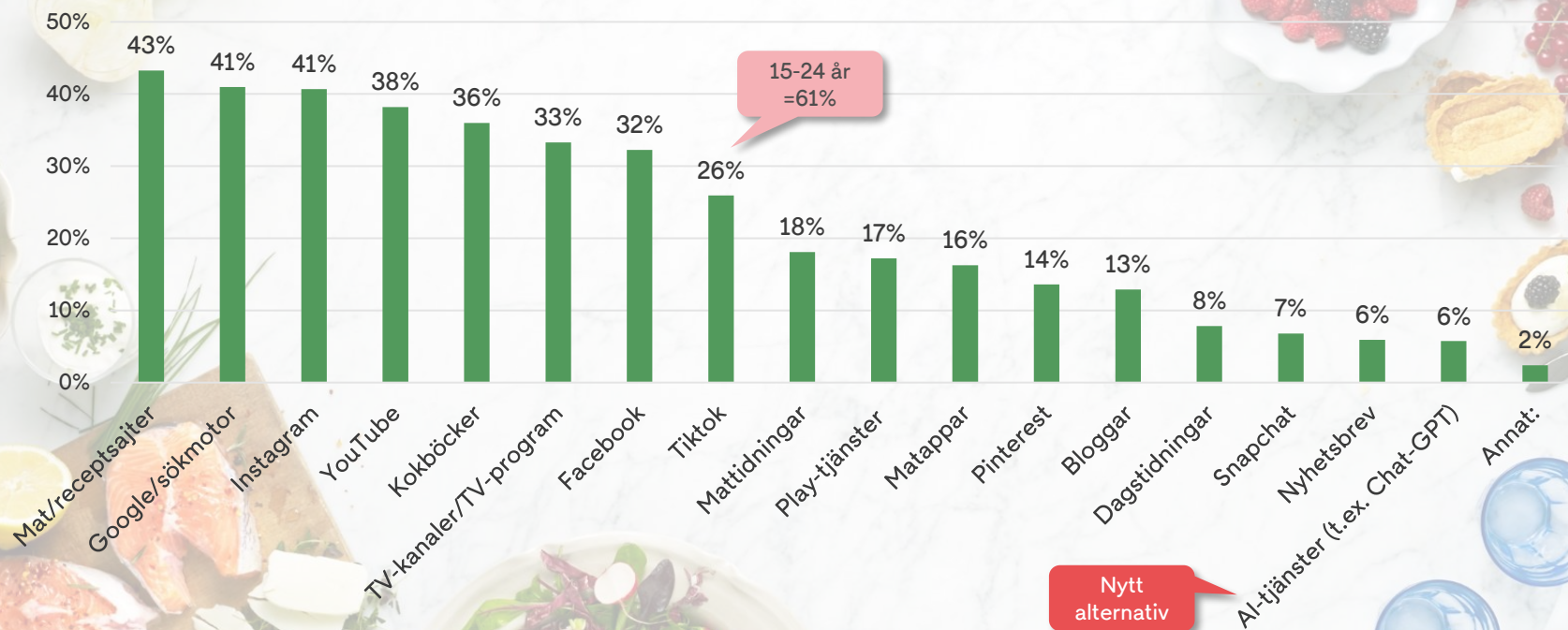
Många olika inspirationskällor

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

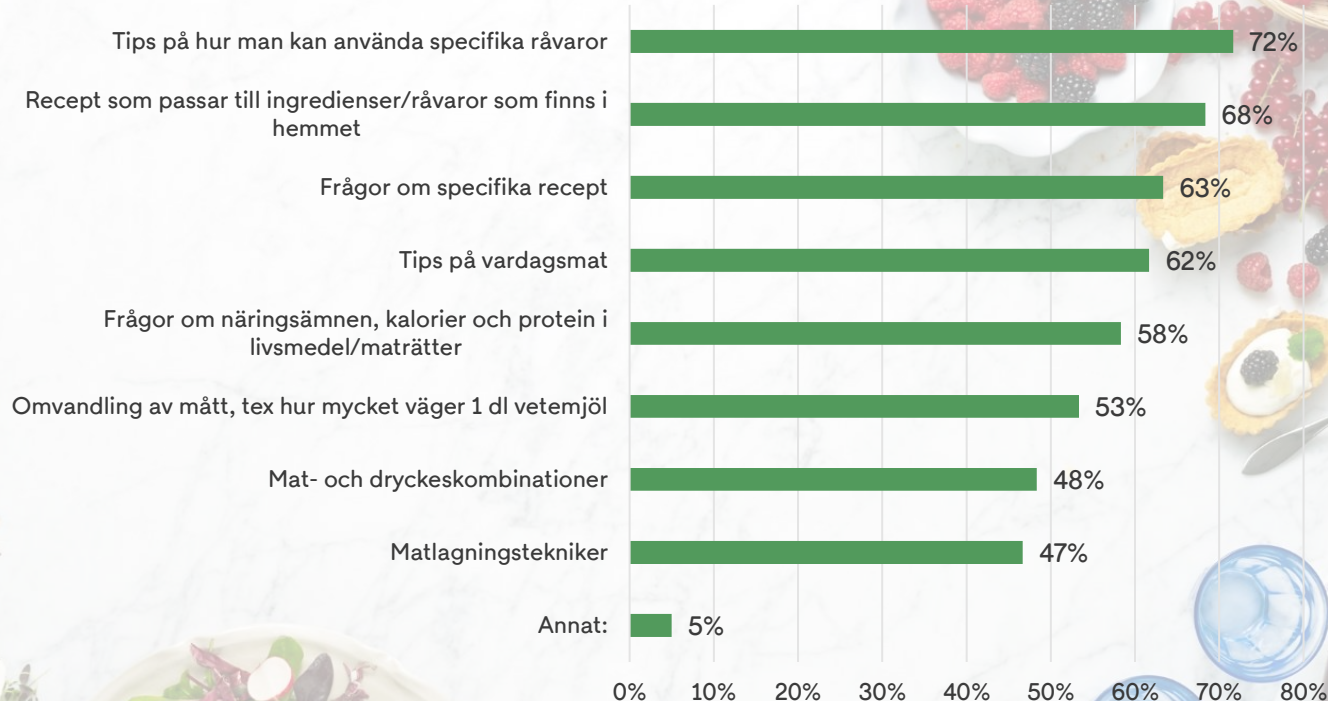
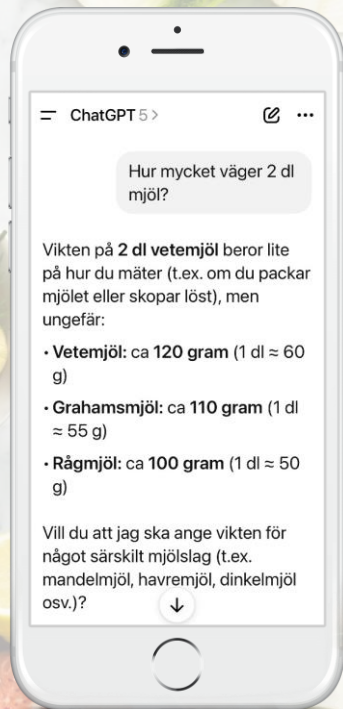


Stor bredd i vilka medier som används

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

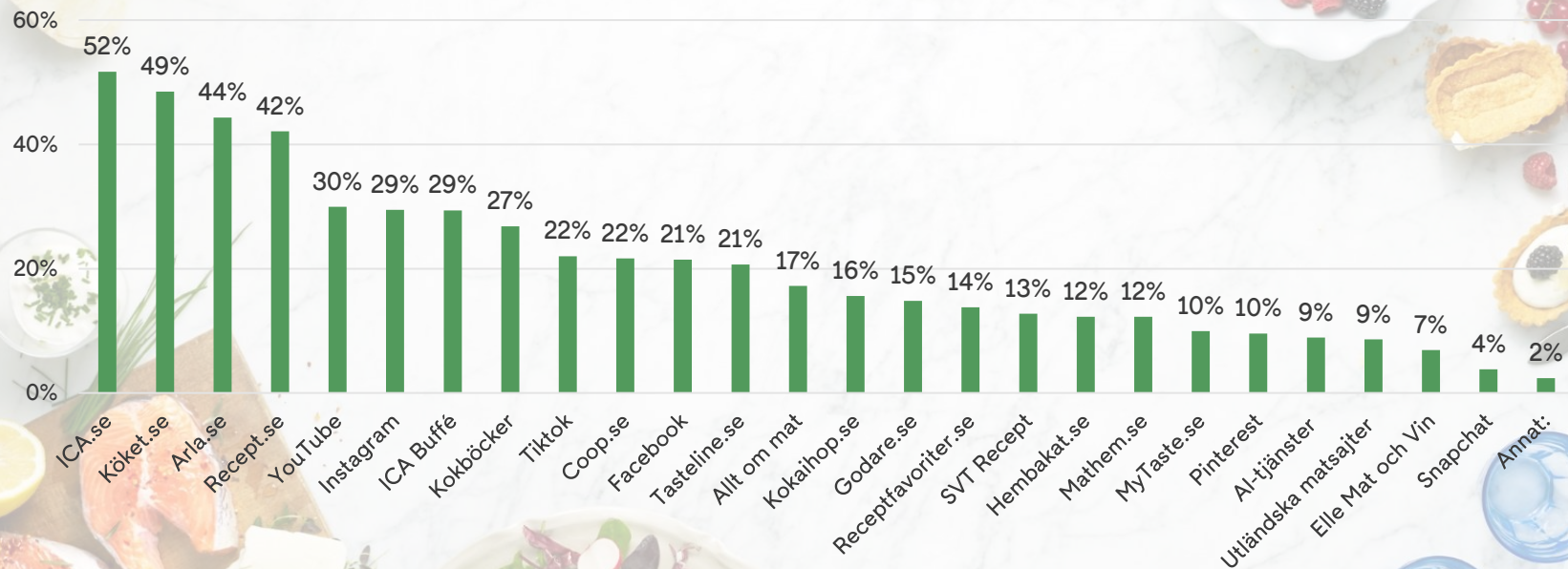


Bland de 6% som svarat att de använder AI inom matlagning finns flera användningsområden



Matsajter dominerar när det gäller recept

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

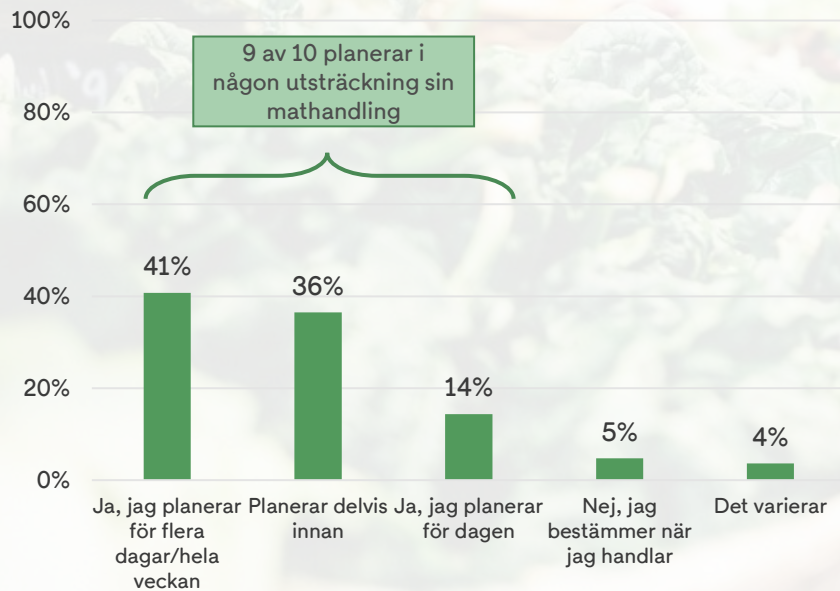




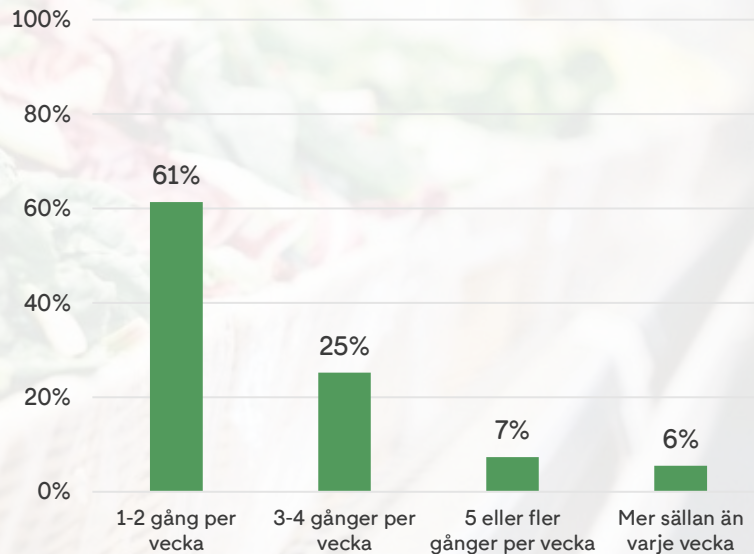
Hur vi planerar och handlar till veckans måltider

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

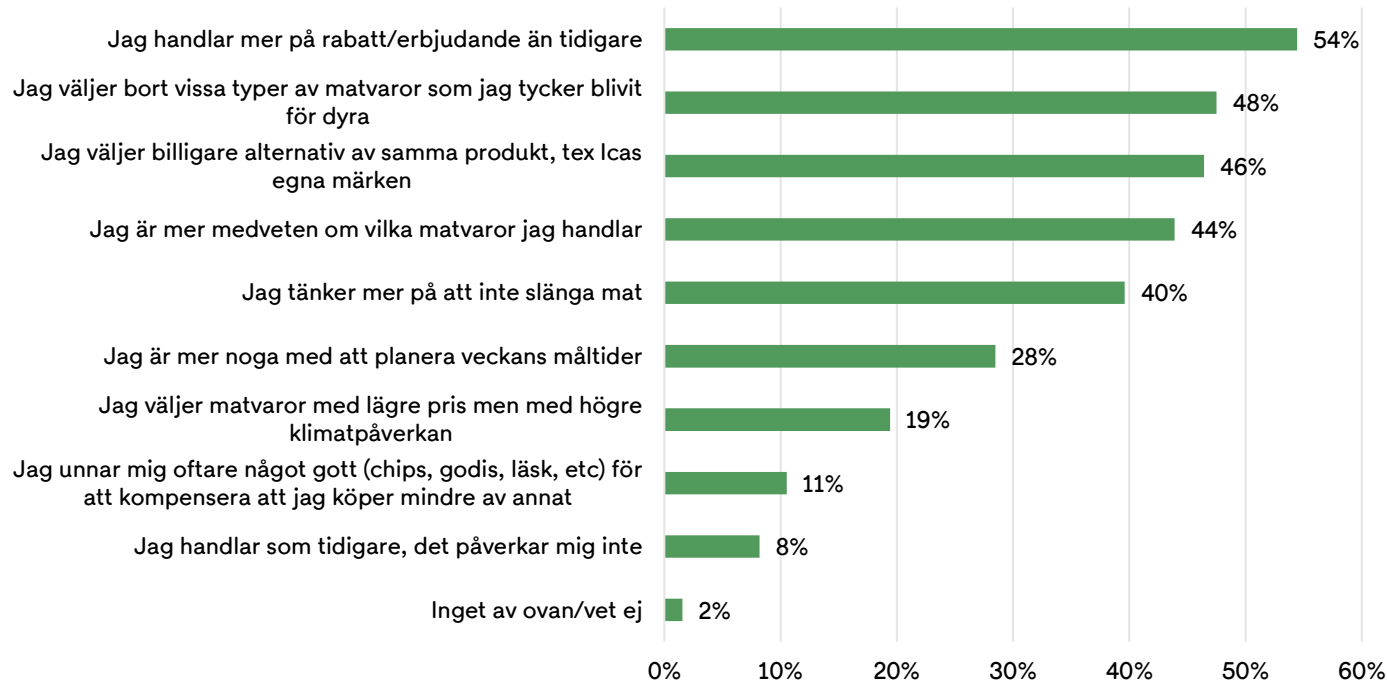
Planerar du på förhand vad du ska handla?



Ungefär hur ofta handlar du/din familj mat en normal vecka?

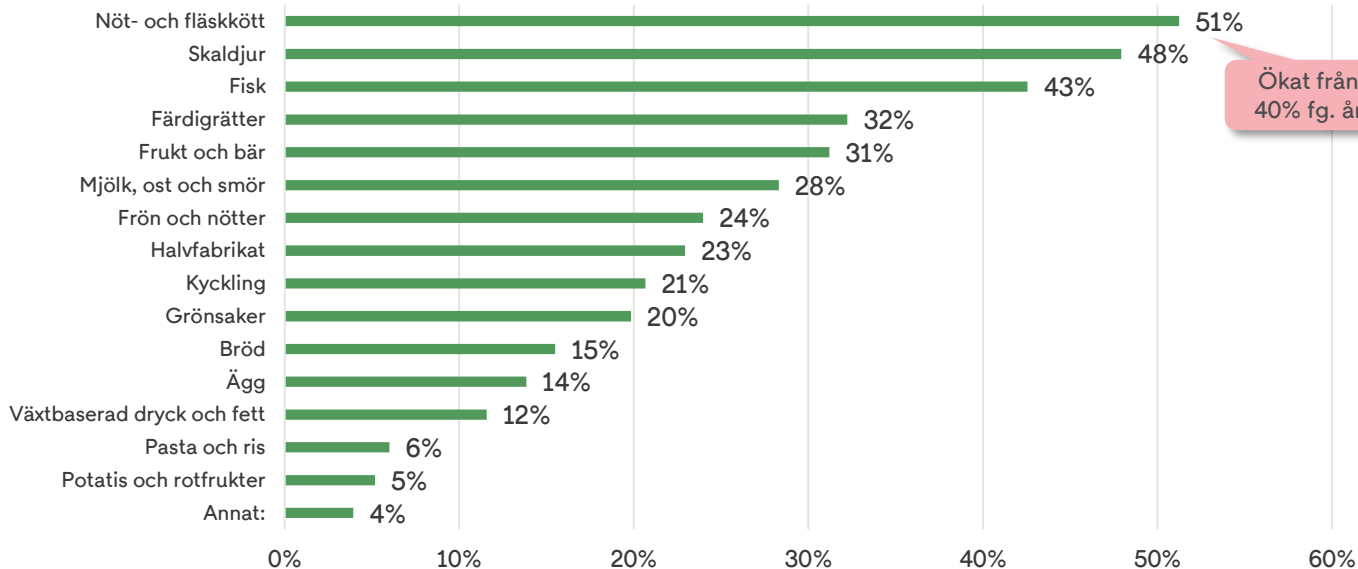


Ökade matpriserna fortsätter att påverka



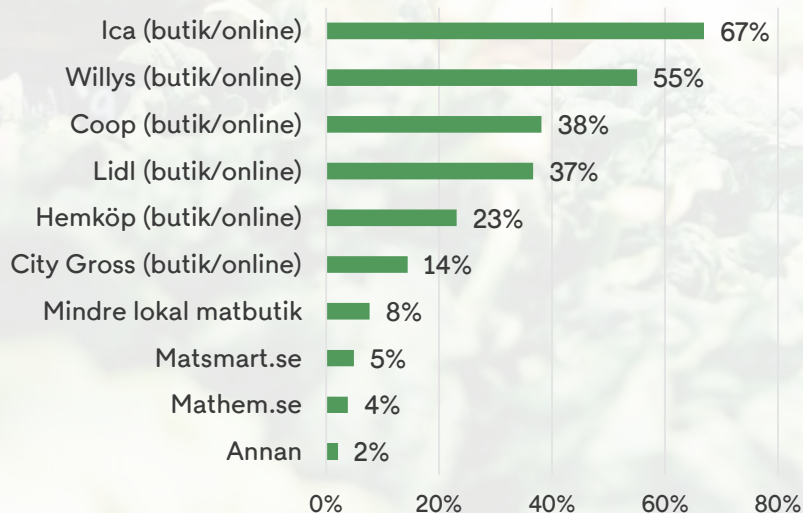
Kött, skaldjur och fisk är de matvaror flest svarar att de väljer bort pga de ökade matpriserna

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

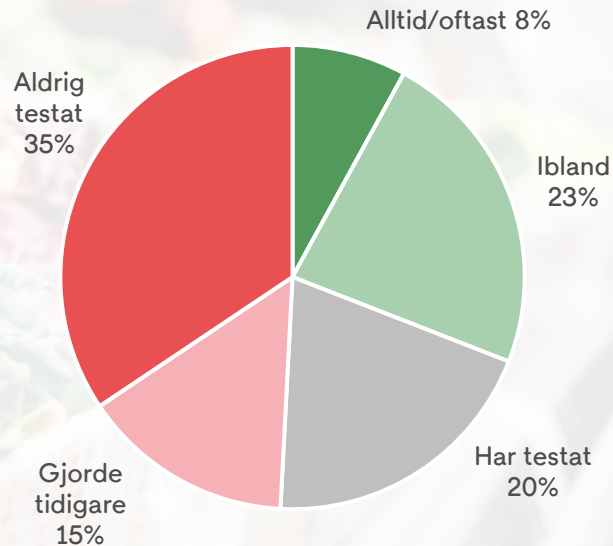


Många handlar i flera olika matbutiker och 1 av 10 handlar alltid/oftast sin mat på nätet

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

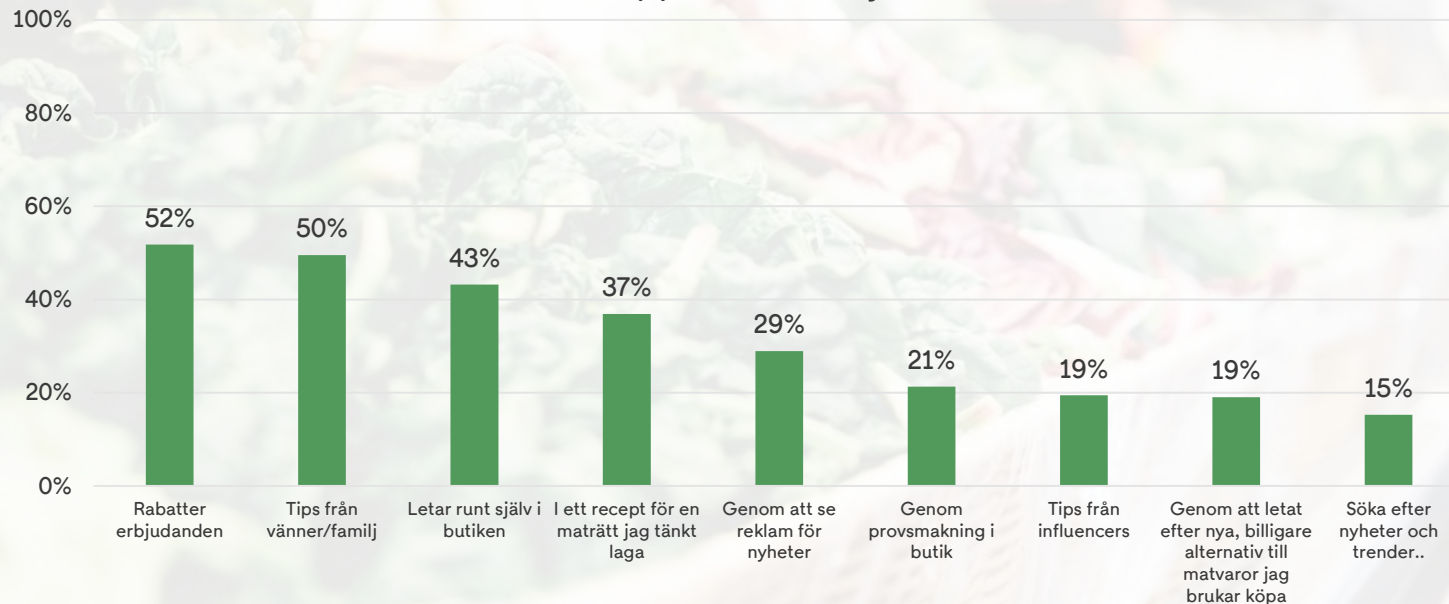


Hur ofta handlar du mat på nätet?



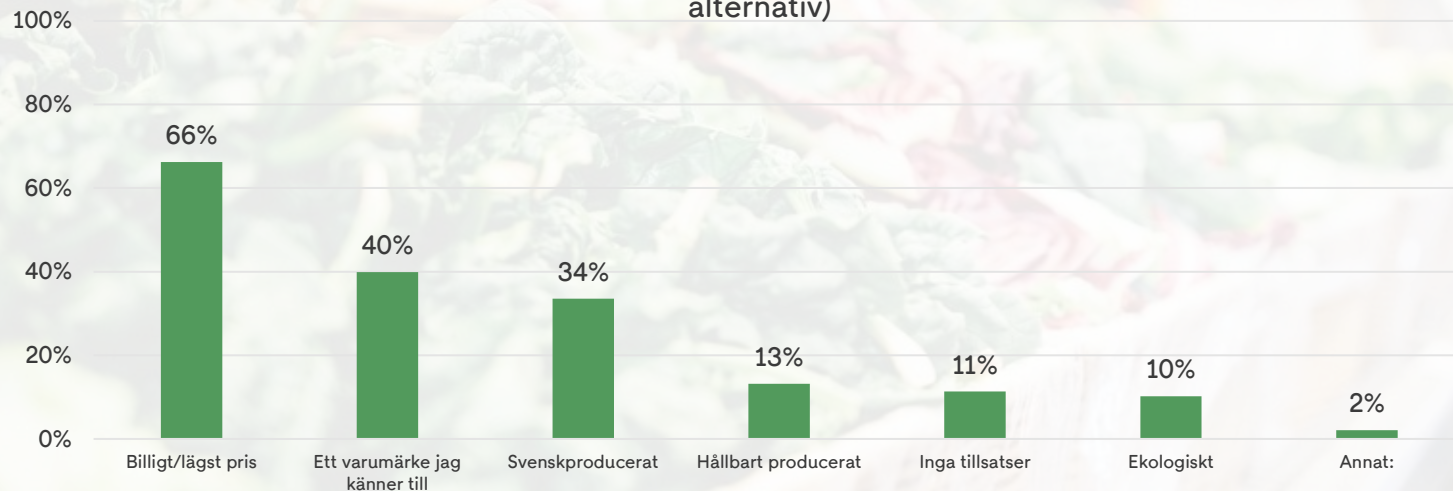
Rabatter & erbjudanden ligger i topp tillsammans med tips från vänner/familj

Hur upptäcker du nya matvaror?



Utöver priset tittar vi på varumärke och ursprung när vi väljer produkter att köpa

När du står vid hyllan i matbutiken och väljer mellan olika produkter, vilka är de viktigaste egenskaperna när du väljer vilka produkter du ska köpa? (max 2 alternativ)



A top-down view of a wooden dining table with various dishes, glasses, and people's hands reaching for food. The table is set with several plates of food, including a large plate with bread and butter, a plate with sliced meat, a bowl of tomatoes, and a bowl of salad. There are also glasses of juice and water. Hands are visible reaching for food, and a knife is being used to cut bread. The text "Vad lagar och äter vi idag och i framtiden?" is overlaid on the image.

**Vad lagar och äter vi idag
och i framtiden?**

Middagen är fortsatt den vanligaste måltiden under dagen

17%



Frukost

28%



Fika

84%



Middag

76%



Mellanmål

82%



Lunch

25%



Mellanmål

36%

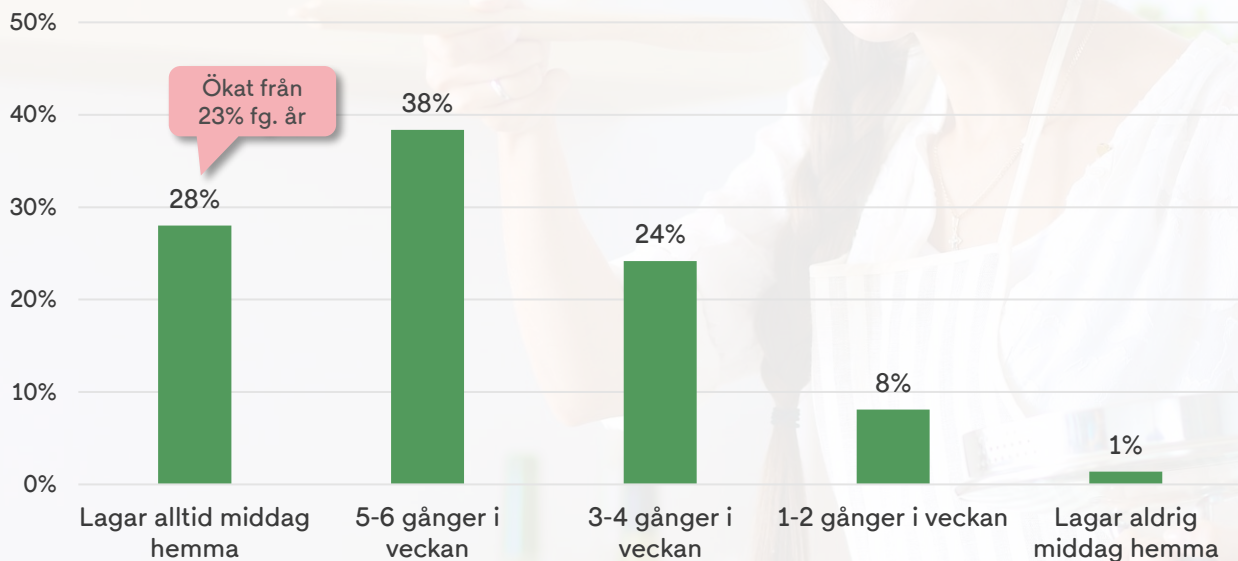


Kvällsmål

Vilka av följande måltider äter du vanligtvis en normal dag?

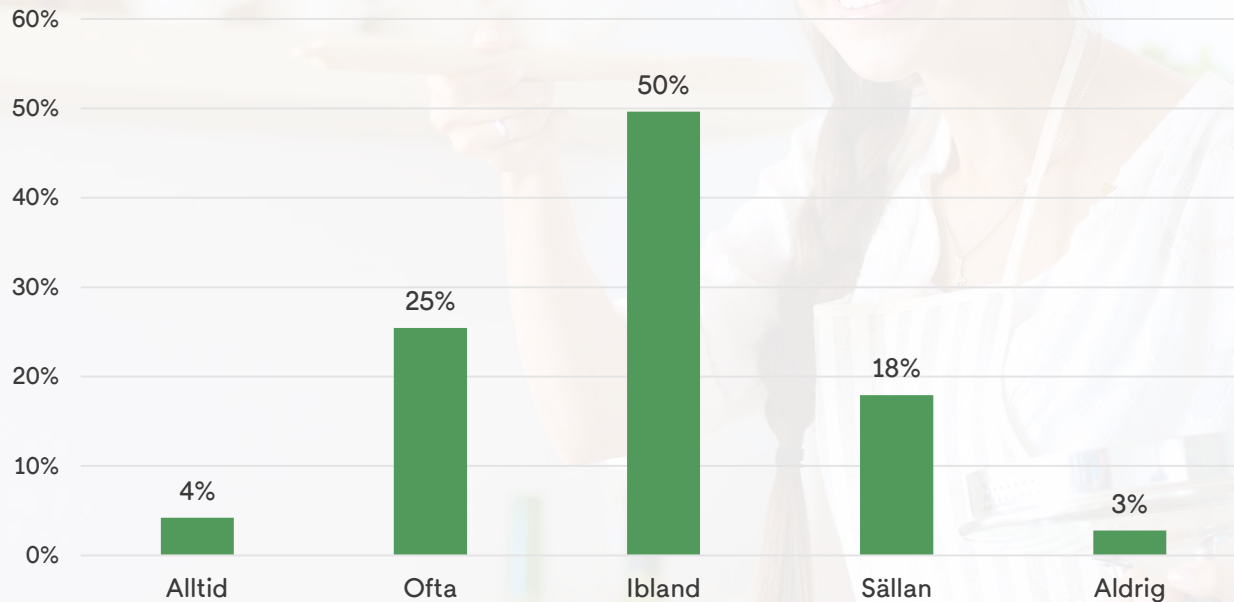
Majoriteten lagar middag hemma minst 5 gånger i veckan och allt fler lagar alltid middag hemma

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



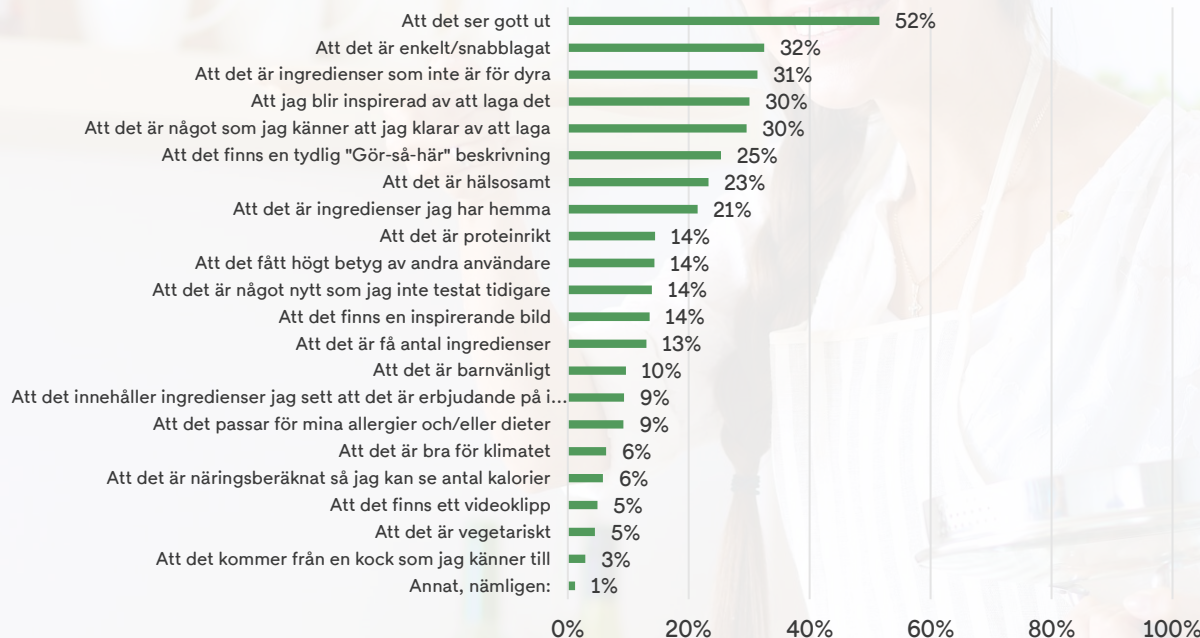
8 av 10 tar hjälp av recept i köket

Hur ofta tar du hjälp av ett recept vid matlagning?



Viktigast att det ser gott ut när vi väljer recept

Vad är viktigt för dig när du väljer recept att laga?

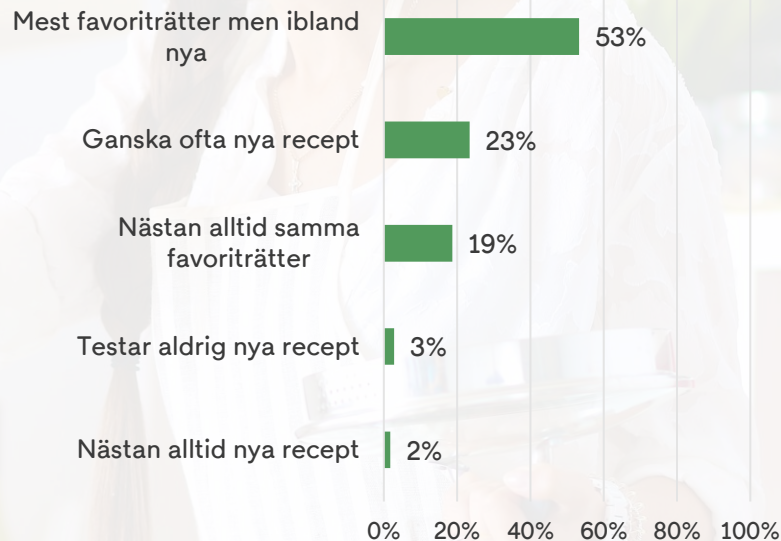


Recept användas oftast till något nytt och majoriteten lagar mest sina favoriträtter

När använder du oftast recept?



Hur ofta testas nya recept jämfört med att laga dina vanliga favoriträtter?



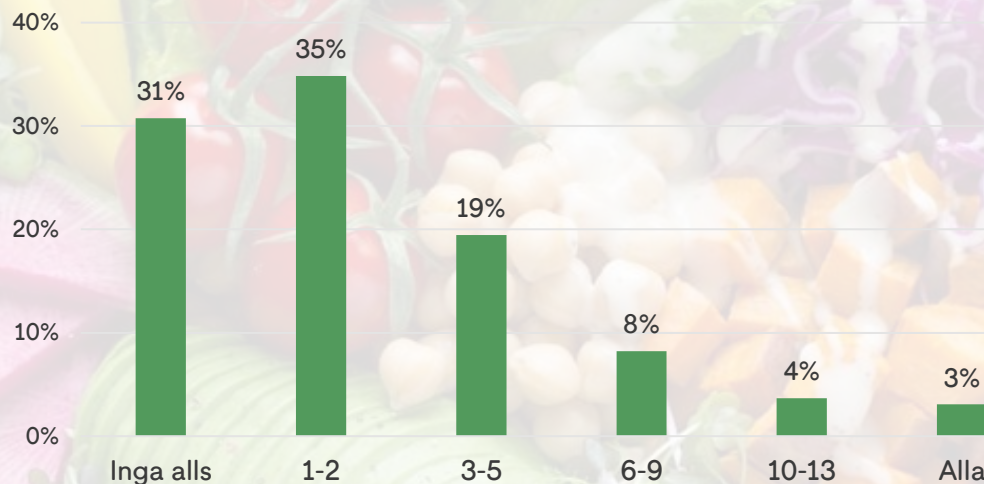
Kyckling, kött och mejeriprodukter ingår ofta i middagarna

Hur ofta äter du följande till middag:

	Aldrig/äter inte	Sällan	Ibland	Ofta	Mer el. mindre varje måltid
Fisk	6%	26%	49%	18%	1%
Kyckling	5%	6%	37%	49%	2%
Kött (nöt, fläsk)	5%	9%	33%	47%	6%
Mejeriprodukter	2%	9%	31%	46%	12%
Vegetariskt	18%	31%	33%	13%	5%

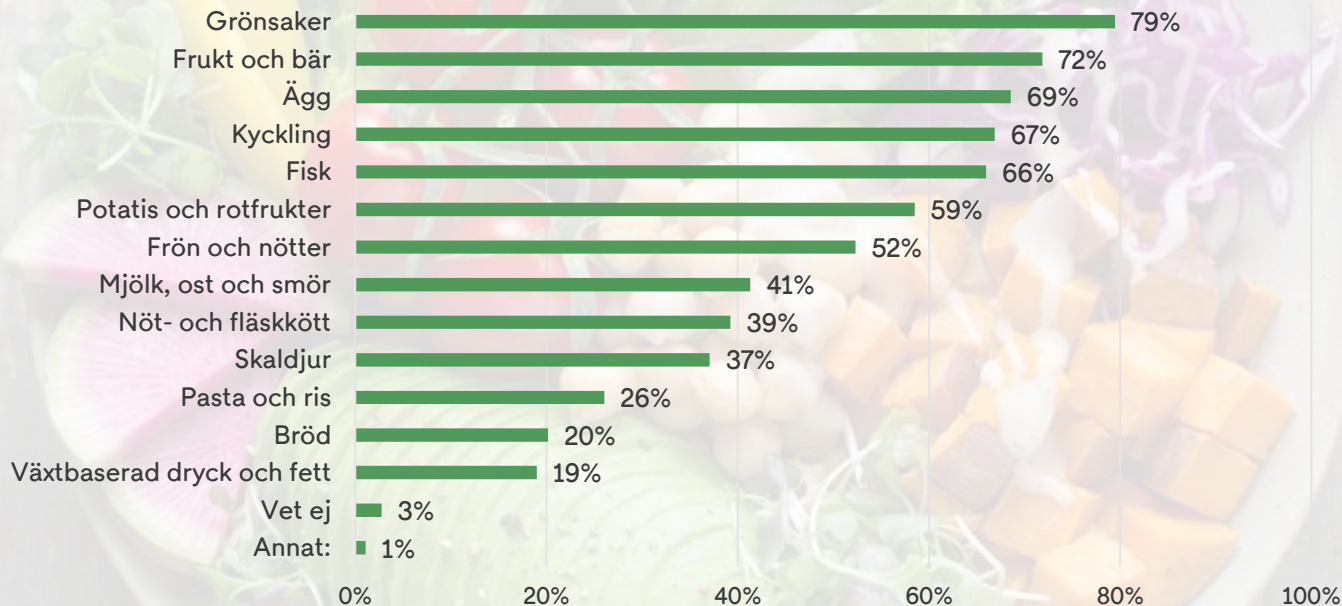
En av tre väljer helt bort vegetarisk mat

Hur många av veckans luncher/middagar uppskattar du vara helt vegetariska? (14 måltider totalt)



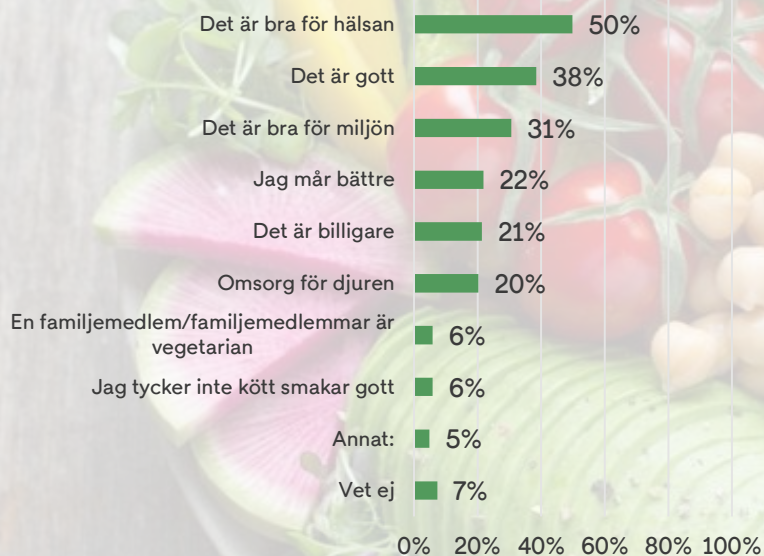
Grönsaker ska finnas på tallriken för att måltiden ska uppfattas som hälsosam

Vilka kategorier av matvaror är hälsosamma för dig?



Främsta orsaken till att äta vegetariskt är av hälsoskäl, bland de som väljer bort uppger flest smaken som orsak

Vad är de huvudsakliga anledningarna till att du äter vegetariskt?

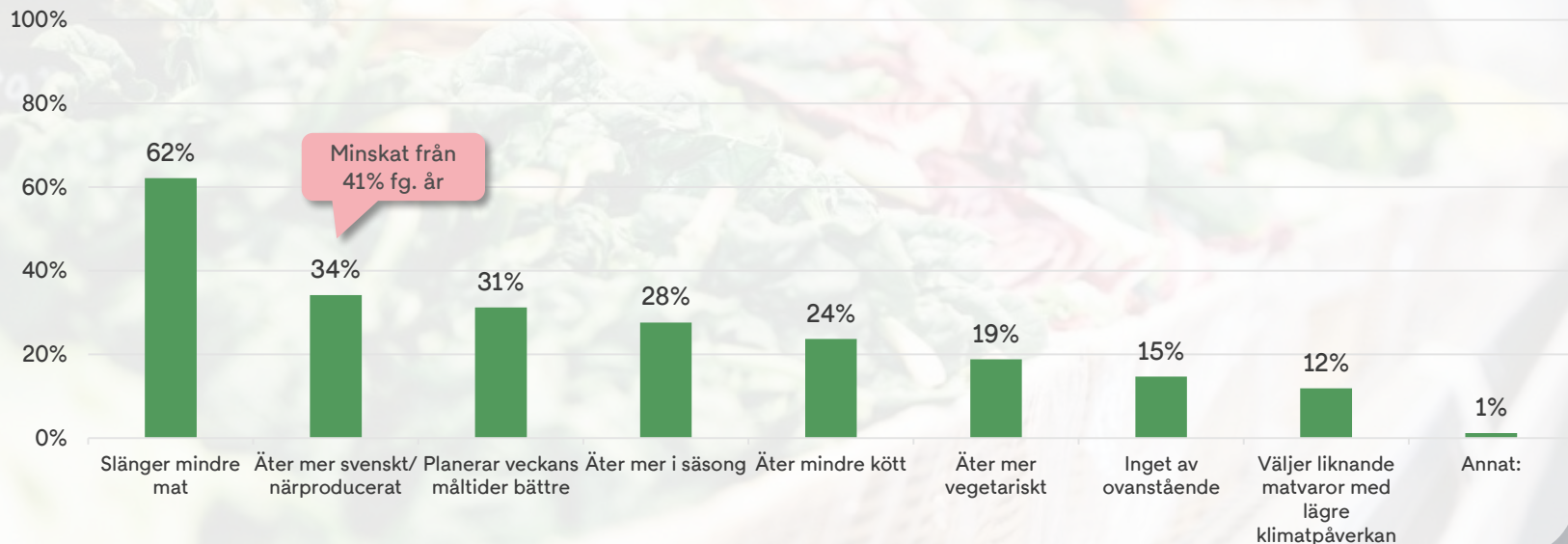


Vad är de huvudsakliga anledningarna till att du inte äter vegetariskt?



För att minska sin klimatpåverkan svarar majoriteten att de slänger mindre mat

Vad gör du för att minska din klimatpåverkan?





Om Köket och undersökningen

Köket – En värld av inspiration och matglädje

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

Recept

Artiklar

Video-
klipp

Menyer

Mat-
program

Webb-
serier

Online-
kurser



SVERIGES
Mästerkock

KOCKARNAS
KAMP

HELA SVERIGE
BAKAR

kökets
helgtips

SOMMAR med
ERNST



MANDELMANN'S
GÅRD



Sveriges starkaste räckvidd för matinnehåll

TV & TV4 Play



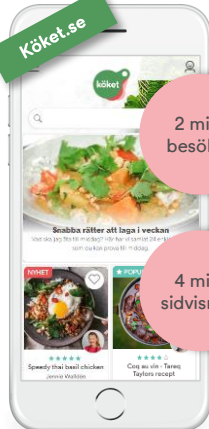
1,2 milj
tittare/
avsnitt

800 000
tittare/
avsnitt



400 000
tittare/
avsnitt

Köket.se



2 milj.
besök/v

4 milj.
sidvisn./v

Sociala medier

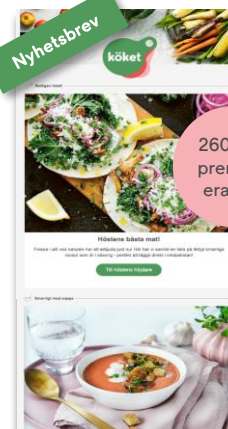


Instagram
700 000
indiv/m

Facebook
300 000
indiv/m

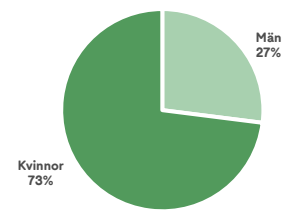
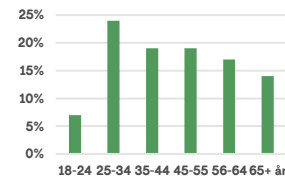
Tiktok
400 000
indiv/m

Nyhetsbrev



260 000
prenu-
meranter

Kökets målgrupp



Källa: Orvesto 2025

Om undersökning

Kökets matundersökning genomförs årligen av TV4s analysavdelning. Datainsamlingen görs genom en enkätundersökning med extern panel på 1004 IP. Urvalet är representativt för Sveriges befolkning. Undersökningen genomfördes oktober 2025.

