



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

Kökets matundersökning - Oktober 2024



Dela gärna undersökningens innehåll men glöm inte att ange källan.

Sammanfattning av årets matundersökning

Det finns ett fortsatt stort intresse för matlagning hos svenska folket. Mat är mer än bara en nödvändighet, det skapar ett socialt sammanhang, gemenskap och glädje.

Middagen ser de flesta som något positivt, ett tillfälle att samlas med familj och vänner, och att fylla på med bra energi. Att middagen ska vara god och något hela familjen gillar är allra viktigast och en självklarhet. Samtidigt ser vi en fortsatt ökning i att middagen även ska vara billig och att den ska vara enkel/snabb att laga.

Att middagen ska vara hälsosam påverkar till viss del medan att den ska vara bra för miljön fortsätter att minska i betydelse.

“Riktigt god mat” anser de flesta vara den svenska husmanskosten, följt av det italienska och asiatiska köket. Pizza, spagetti med köttfärsås och lasagne fortsätter toppa svenskarnas lista över de godaste maträtterna.

Inspirationskällorna är många när det gäller matlagning och bakning. Populäraste källan är matsajter följt av tips från vänner/familj och sociala medier. Google är fortsatt den naturliga startplatsen för många som sedan söker sig vidare till matsajter för inspiration, recept och annan information. Instagram är en viktig inspirationskälla som fortsätter att öka i popularitet. Den stora bredden i olika medier visar på att olika typer av kanaler och innehåll är relevanta vid olika tillfällen.

Ökade matpriser fortsätter påverka svenska folkets matvanor och vad det blir till middag. Nästan hälften svarar i undersökningen att de väljer bort vissa typer av matvaror som anses blivit för dyra. Skaldjur, fisk och kött 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. Majoriteten handlar mer än tidigare på rabatt och erbjudanden och de allra flesta föredrar att handla i fysiska butiker. Bara 1 av 10 handlar alltid eller oftast på nätet.

De ökade matpriserna har dock en positiv effekt, matsvinnet minskar. Allt fler slänger mindre mat, vilket också de flesta svarar att de gör för att minska sin klimatpåverkan. En av fem svarar att de har för avsikt att äta mat som har mindre klimatpåverkan, vilket är en minskning från tidigare år.

Middagen är den måltid som flest äter en vanlig dag. Totalt äter vi ca 3,1 miljarder middagar på ett år i Sverige och majoriteten lagar middag hemma minst 5 gånger i veckan. 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.

Vi hoppas att årets undersökningen ger en del nya insikter om svenska folkets matvanor. Undersökningen baseras på en enkät med frågor som besvarats av ett urval personer och är representativt för hela svenska folket.



Innehåll

Beteenden och
drivkrafter som
påverkar

Vad inspirerar
och var hittar vi
information?

Hur planerar &
handlar vi för
veckan?

Vad lagar, äter
och dricker vi?

Nytt i årets undersökning:
Odling och självförsörjning

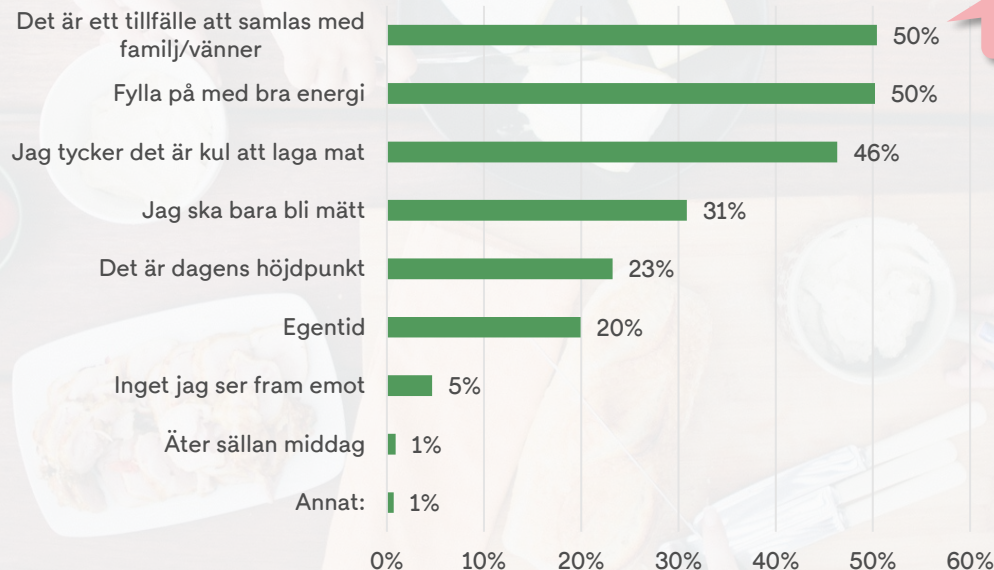


3 100 000 000

Antal middagar svenska folket äter på ett år

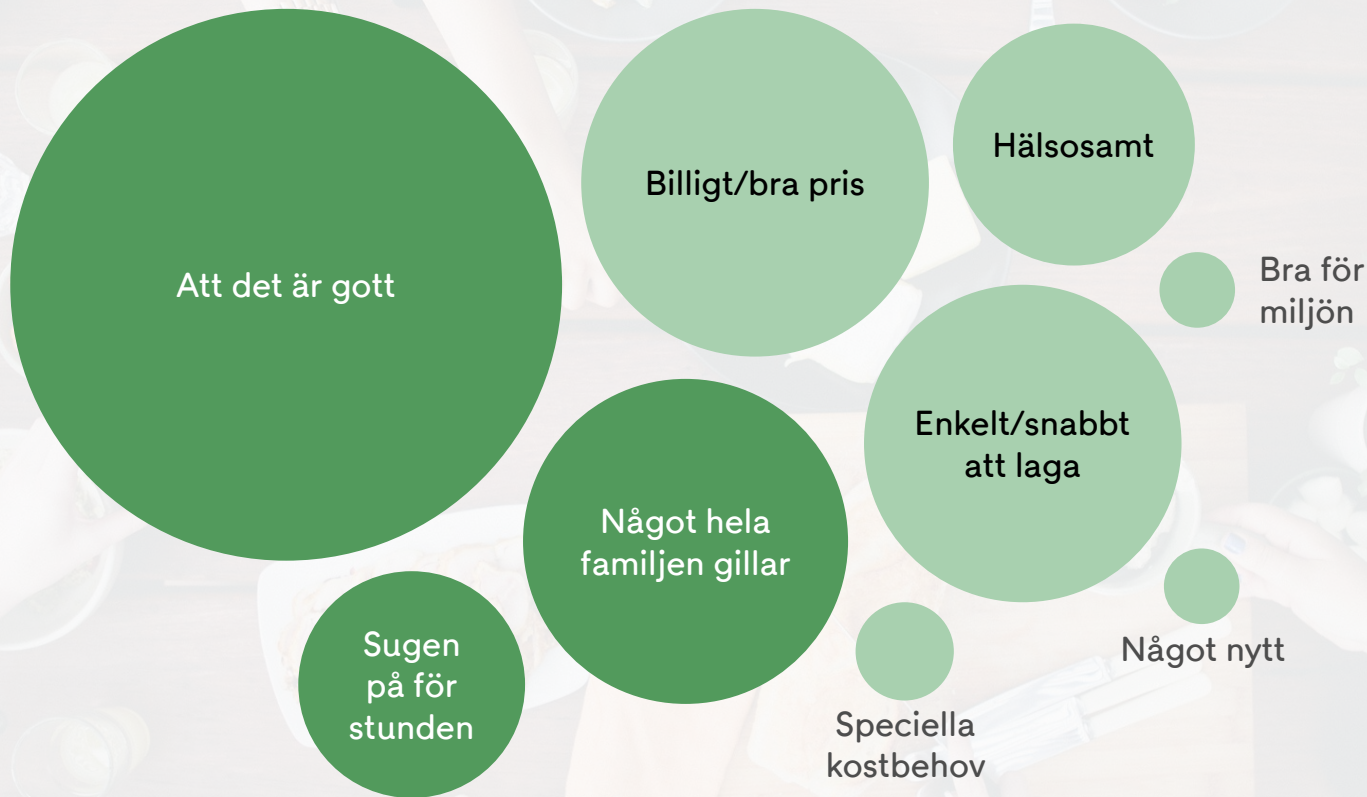
Middagen - ett tillfälle att fylla på med bra energi och att samlas med familj/vänner

Vad fyller middagen för uppgift/er för dig?



Familjer
66%

Många aspekter påverkar vad det blir till middag

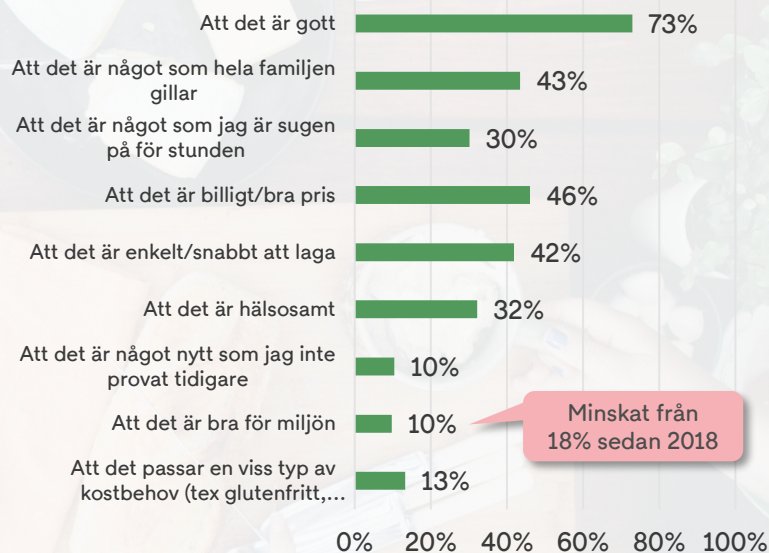


Både emotionella och rationella aspekter påverkar vad det blir till middag

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



Vilka 3 påståenden anser du vara viktigast i ditt middagsval?



Minskat från 18% sedan 2018

Riktigt god mat enligt svenska folket



Svensk husmanskost



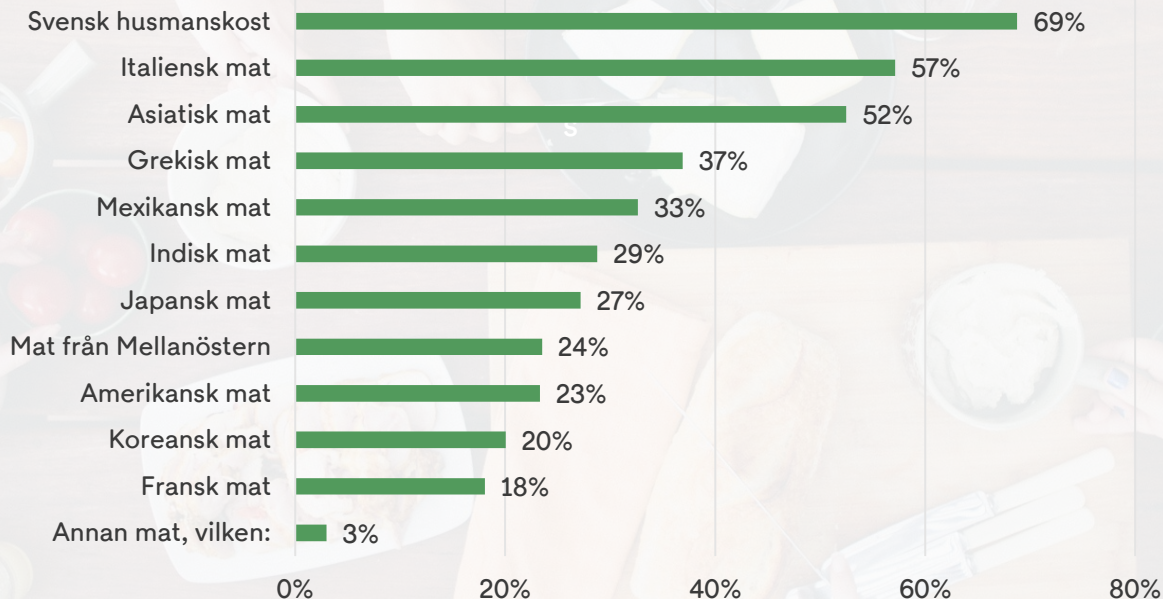
Italiensk mat



Asiatisk mat

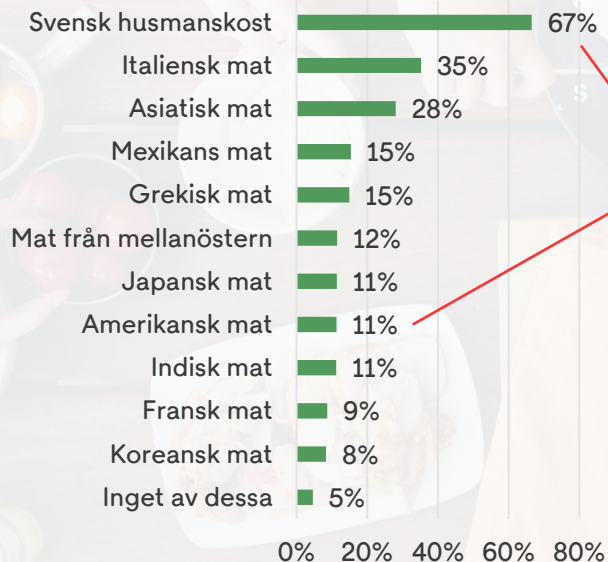
Flest föredrar svensk husmanskost, därefter Italiensk och asiatisk mat

Vilken typ av mat är riktigt god mat för dig?

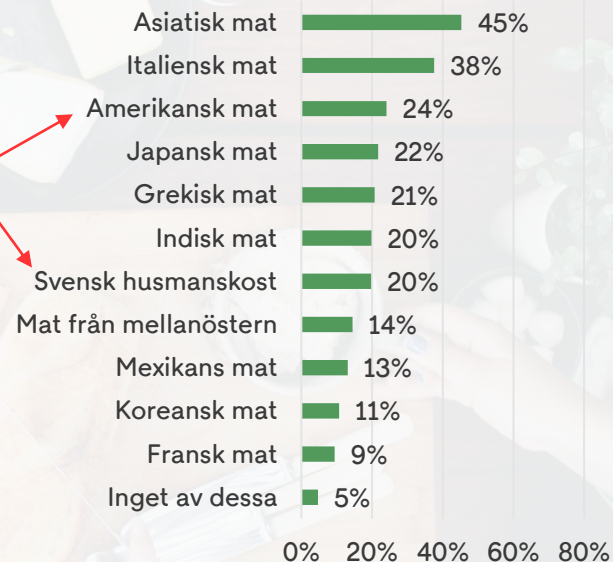


Husmanskost äter man helst hemma medan asiatiskt och italienskt föredras på restaurang eller take-away

Vad äter du helst hemma till middag?



Vad äter du helst på restaurang eller som take-away middag?

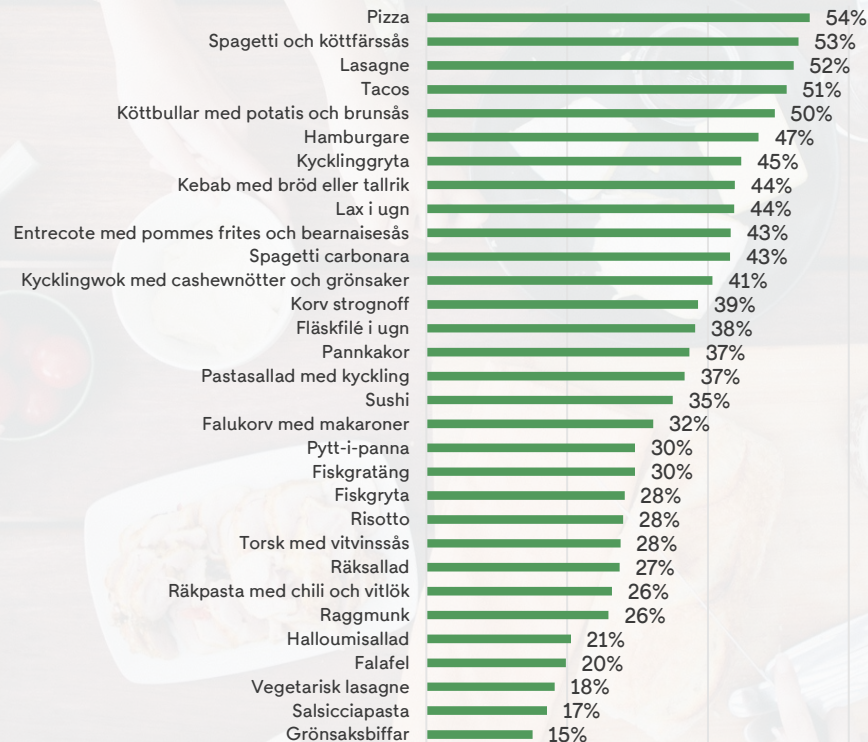


Svenska folkets favoriträtter



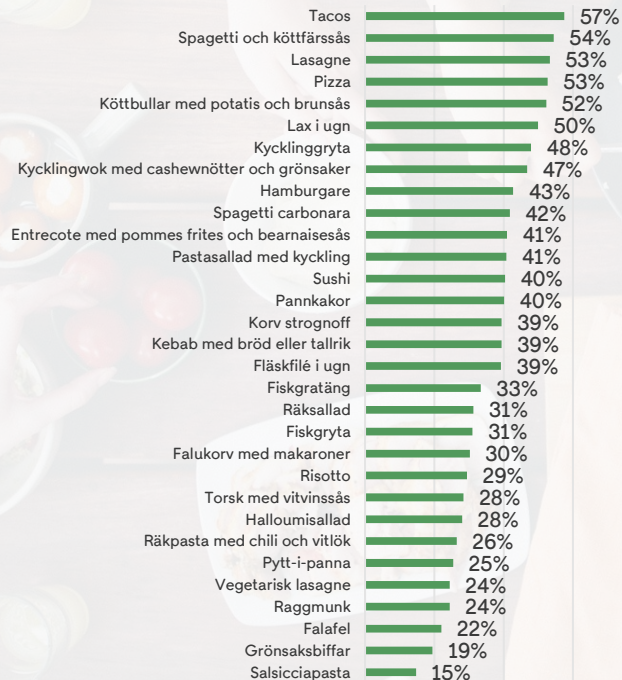
Topp tre rätter kommer från det Italienska köket

Vad är god mat för dig?

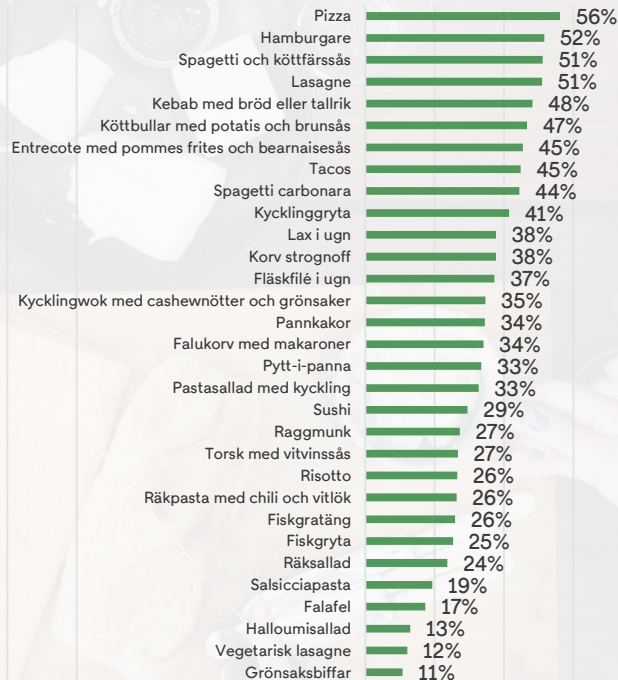


Tacos är nummer ett bland kvinnor medan flest män föredrar pizza

Kvinnor



Män



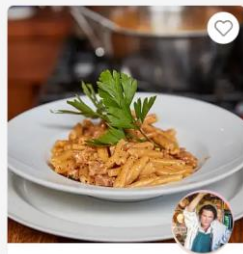
Kökets populäraste middagsrecept senaste året

★ POPULÄRT



★★★★★
Spaghetti carbonara
Isabella Morrone
20 min

★★★★★



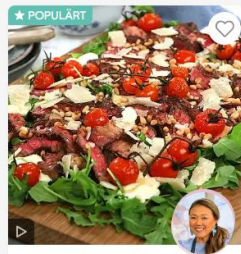
★★★★★
Pasta Salsiccia classico
Per Morberg
20 m

★ POPULÄRT



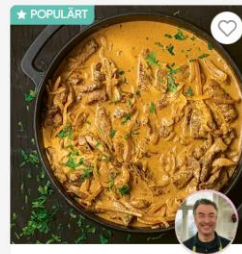
★★★★★
Provencalsk kycklingryta
Catarina König
40 min

★ POPULÄRT



★★★★★
Biff tagliata med rostad vitlöksås
Jennie Walldén
40 min

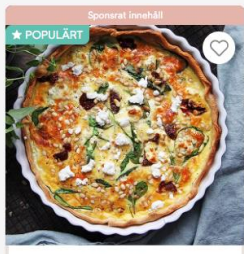
★ POPULÄRT



★★★★★
Tareqs biff stroganoff
Tareq Taylor
30 min

Sponsrat innehåll

★ POPULÄRT

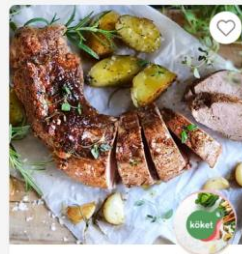


★★★★★
Paj med spenat, feta och soltorkade tomater
45 min

ENKELT

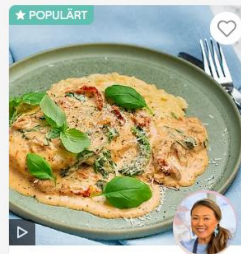


★★★★★
Krämig italiensk kycklinggratäng
Tareq Taylor
30 m



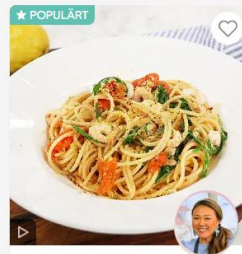
★★★★★
Helstekt fläskfilé i ugn
Köket.se
50 min

★ POPULÄRT



★★★★★
Marry me chicken
Jennie Walldén
30 min

★ POPULÄRT



★★★★★
Italiensk räkpasta med chili och vitlök
Jennie Walldén
25 min

A man with glasses and a green t-shirt, wearing a blue apron, is smiling and stirring a pot on the stove. A woman with long dark hair, wearing a white knit sweater, is smiling and looking at the pot. They are in a kitchen with white subway tiles and wooden shelves. On the counter, there are various cooking items: a blue pot, a glass bottle of olive oil, a mortar and pestle, a jar of honey, and two small glass bottles. The background shows more kitchenware on shelves.

7 av 10

Intresserade/
mycket intresserade
av matlagning.

8 av 10

vill lära sig mer om
olika typer av kök,
smakkombinationer
och tekniker.

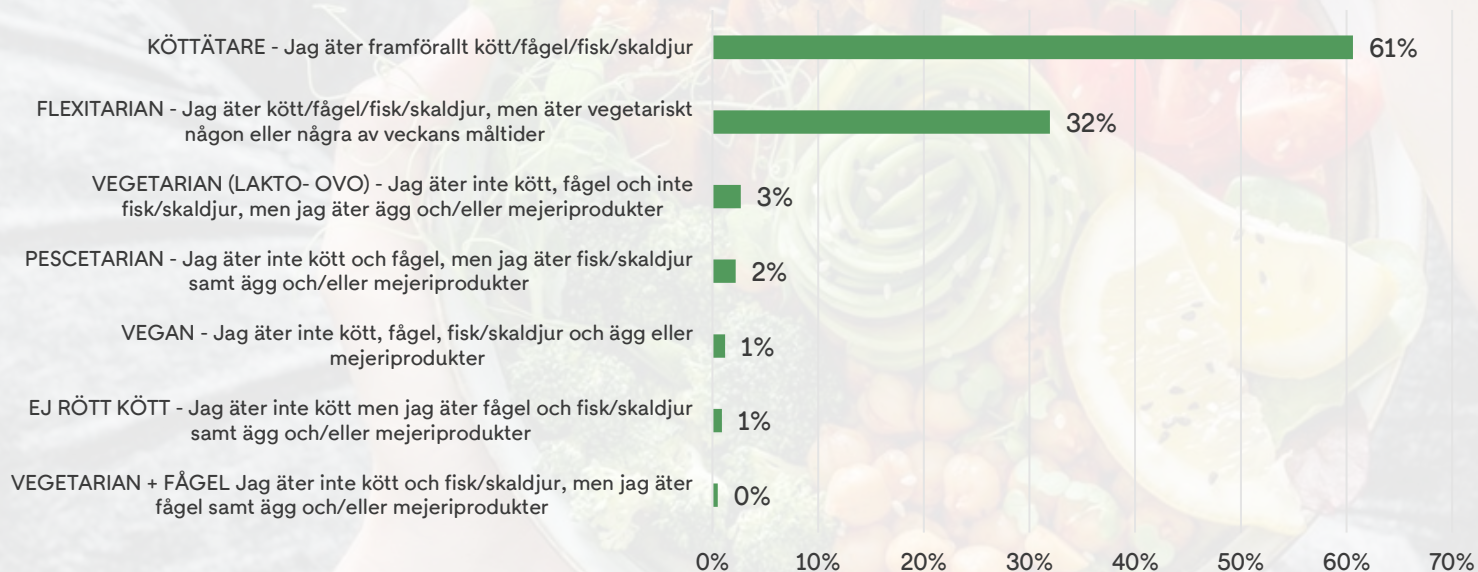
8 av 10 vill lära sig mer om matlagning, både specifika smaker och tekniker

Vad skulle du vilja lära dig mer om inom matlagning?



Majoriteten anser sig vara köttätare, få är helt strikta vegetarianer

Vilket av följande alternativ stämmer bäst in på dig och den kost du äter?

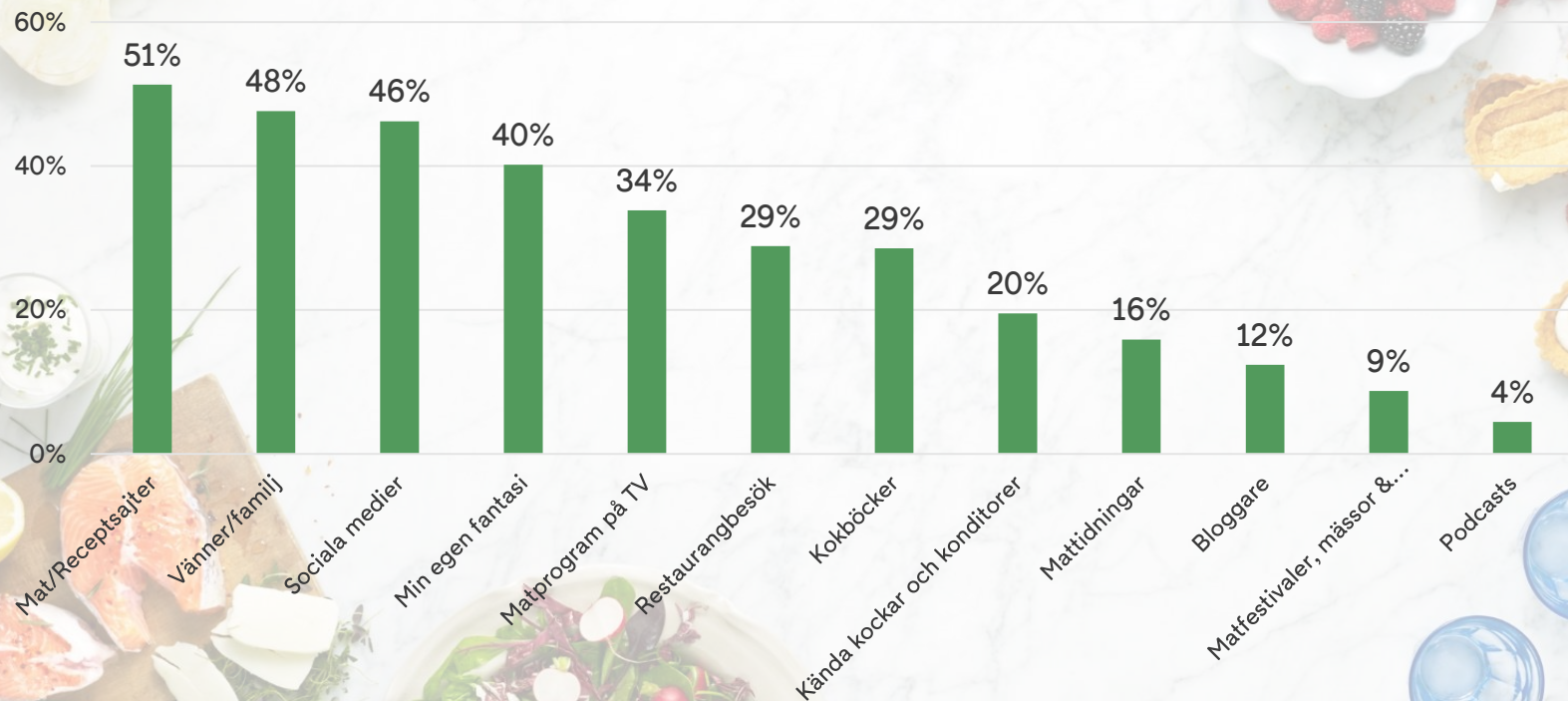




**Vad inspirerar och var
hittar vi information?**

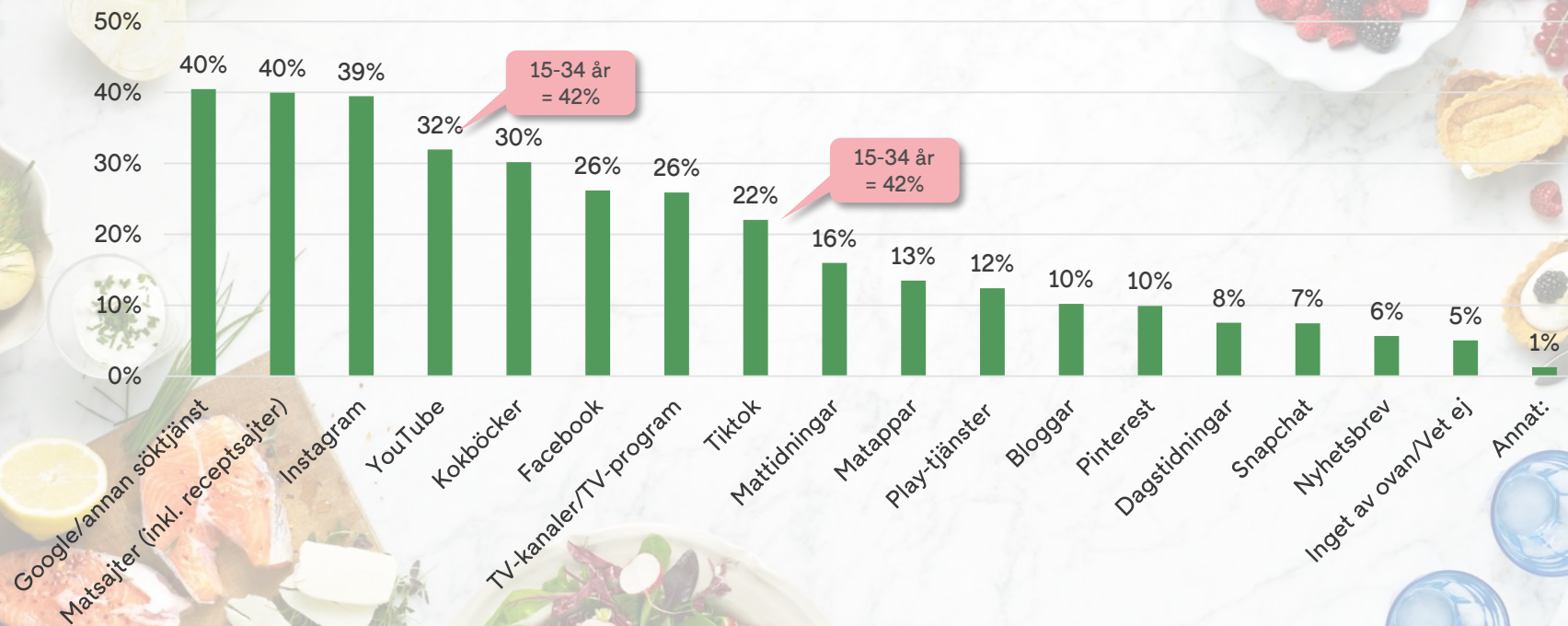
Många olika inspirationskällor

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?



Kökets och TV4s kanaler och olika typer av innehåll för relevans och stark räckvidd

TV4 & TV4play



1 milj.
tittare/
avsnitt

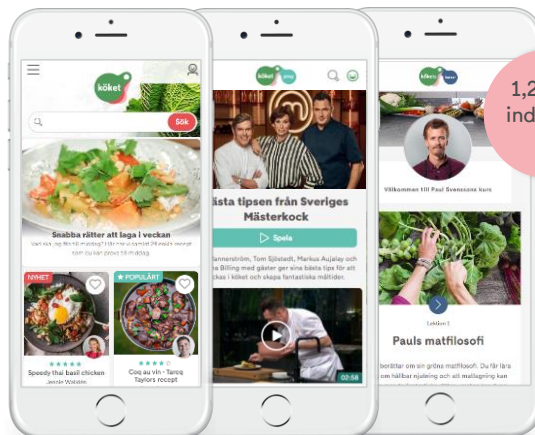
700 000
tittare/
avsnitt



500 000
tittare/
avsnitt

Sponsorskap

Köket.se



1,2 milj.
individer
/v

Nativerecept

Nativevideo

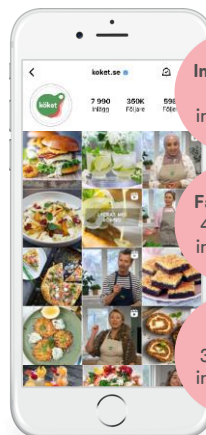
Profilsamarbeten

Displayannonser

Onlinekurser

Miniserier

Sociala medier



Instagram
1 milj.
individer/m

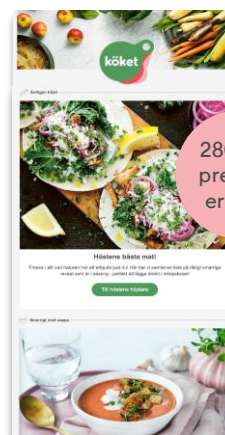
Facebook
400 000
individer/m

Tiktok
300 000
individer/m

Sponsrade inlägg

Videoklipp

Nyhetsbrev



280 000
prenu-
meran-
ter

Annonser

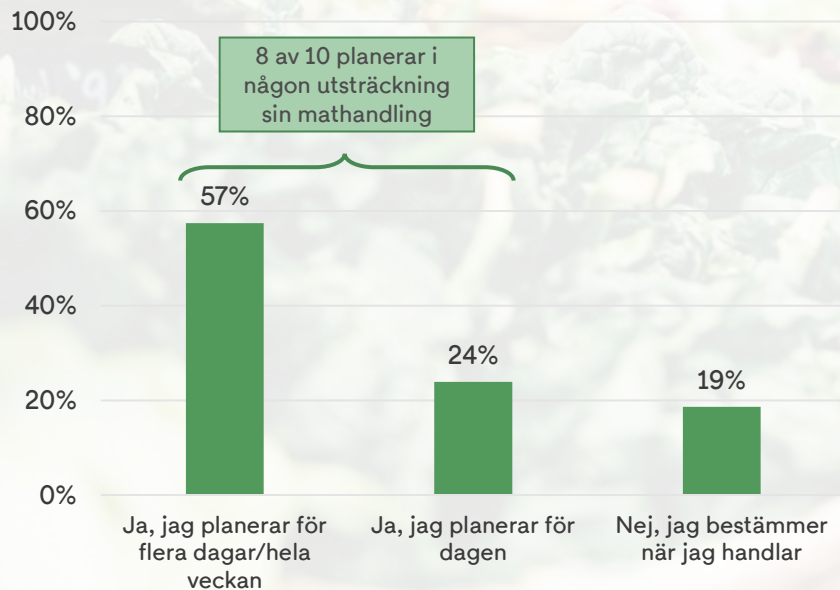
Stand alone



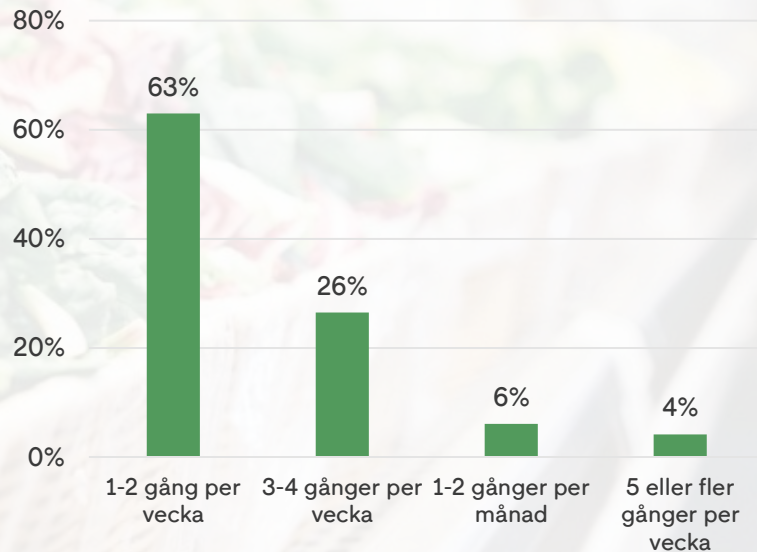
**Hur planerar och
handlar vi för veckan?**

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?



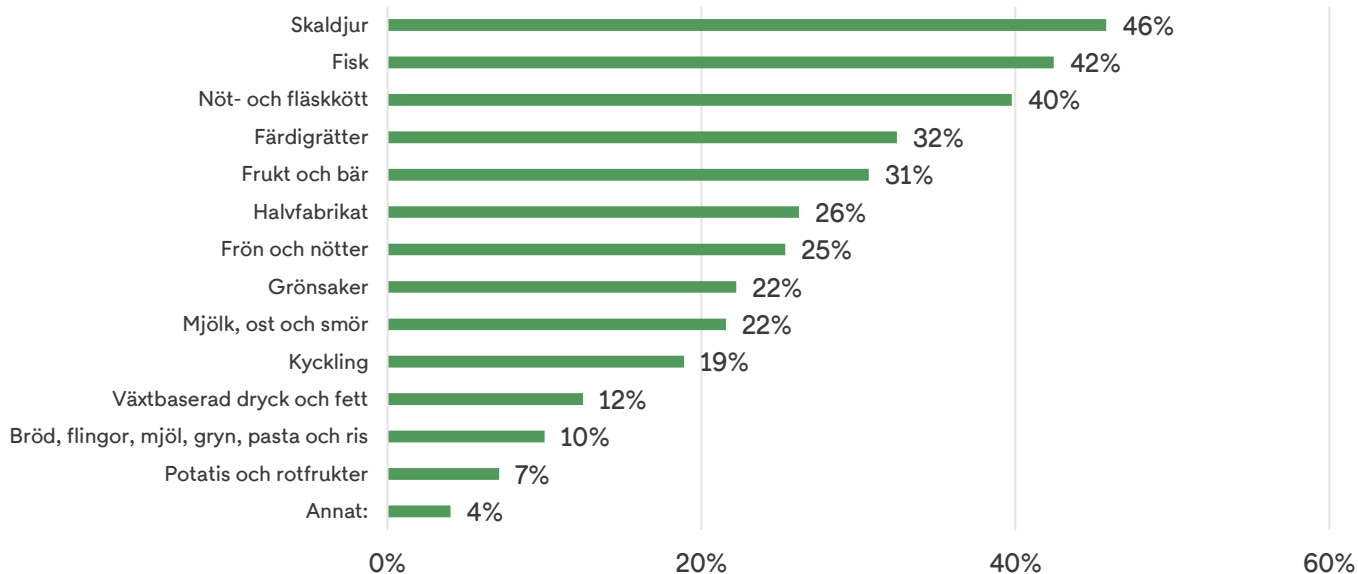
Ökade matpriserna fortsätter att påverka

Hur påverkar ökade matpriser ditt middagsval?



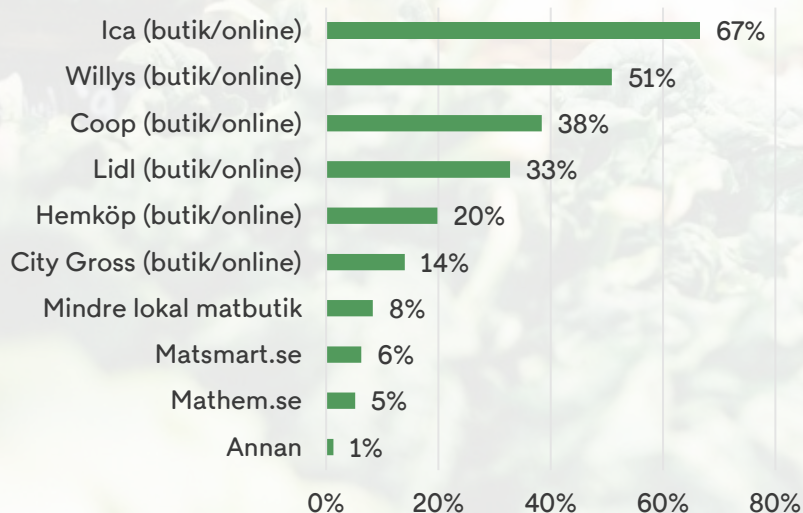
Skaldjur, fisk och kött är de matvaror flest svarar att de väljer bort pga de ökade matpriserna

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

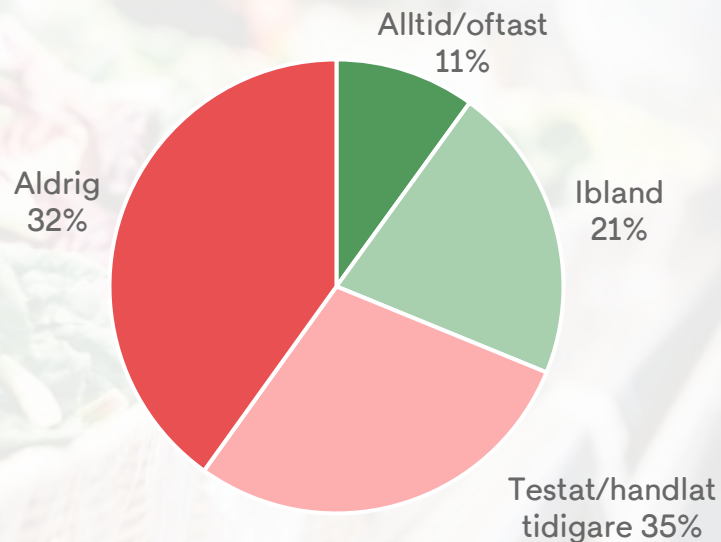


Många handlar i flera olika matbutiker och 1 av 10 handlar alltid/oftast sin mat på nätet

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



Hur ofta handlar du mat på nätet?



Anledningar till man handlar eller inte handlar på nätet

Anledningar att handla online

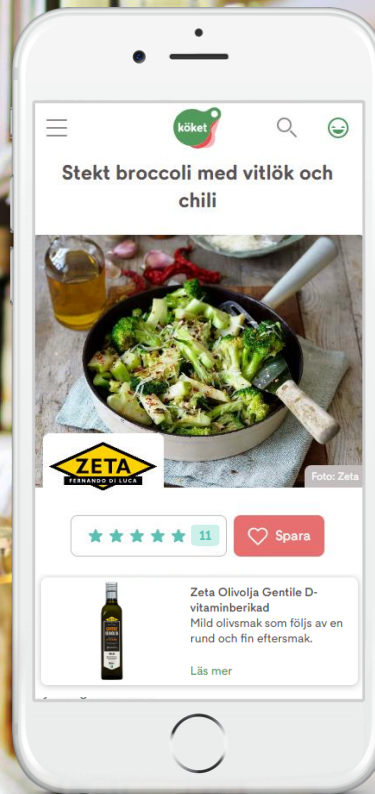


Anledningar att inte handla online

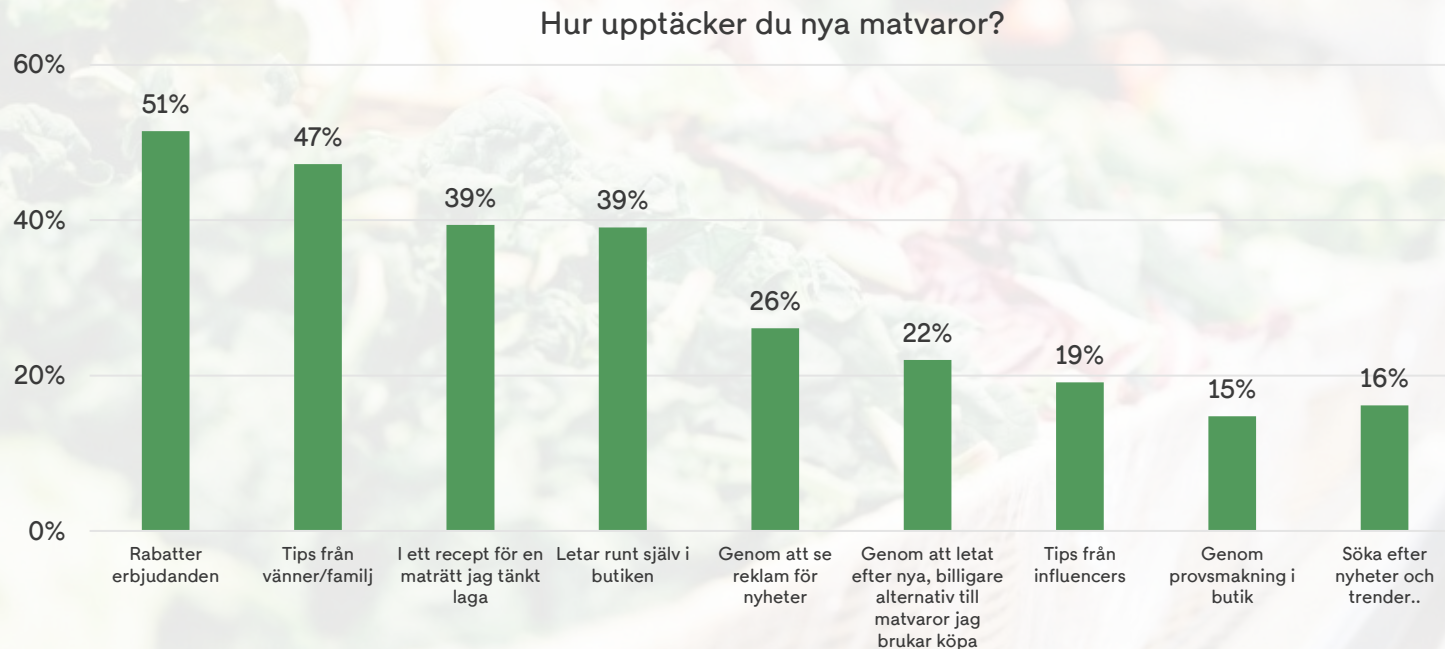


Nya matvaror upptäcks oftast genom:

- Rabatter och erbjudanden
- Tips från familj och vänner
- I ett recept som jag tänkt laga



Rabatter & erbjudanden har gått upp i toppen tillsammans med tips från vänner/familj





**Vad lagar, äter
och dricker vi?**

Middagen är den vanligaste måltiden under dagen

17%



Frukost

25%



Fika

85%



Middag

Mellanmål

Lunch

Mellanmål

Kvällsmål



77%



80%



24%

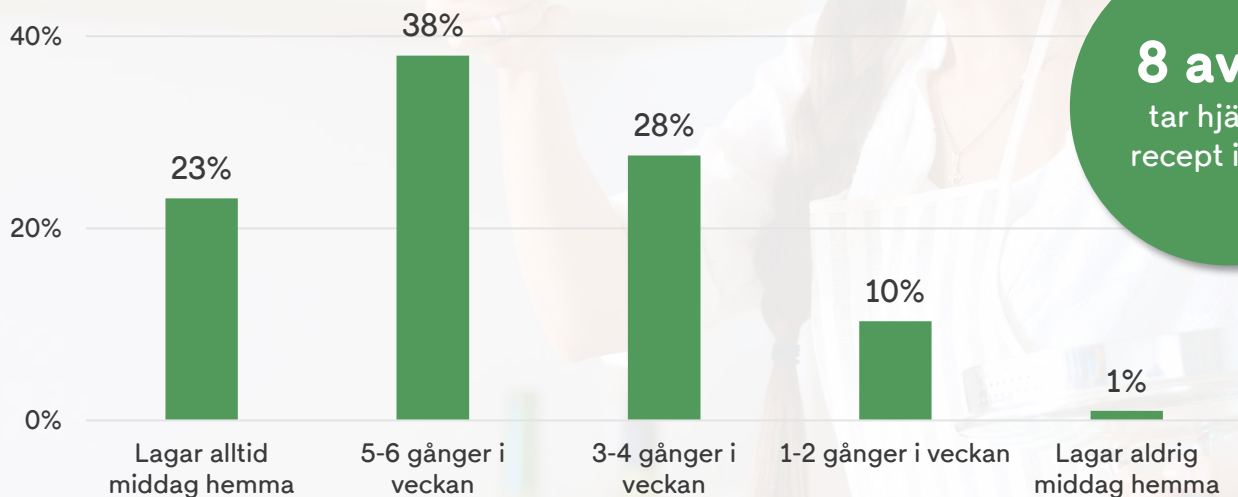


30%

Vilka av följande måltider äter du vanligtvis en normal dag?

Majoriteten lagar middag hemma minst 5 gånger i veckan

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

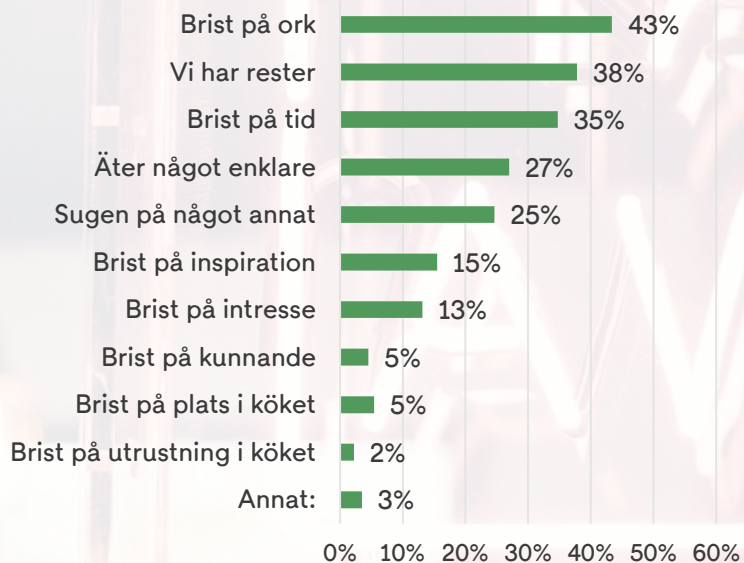


8 av 10

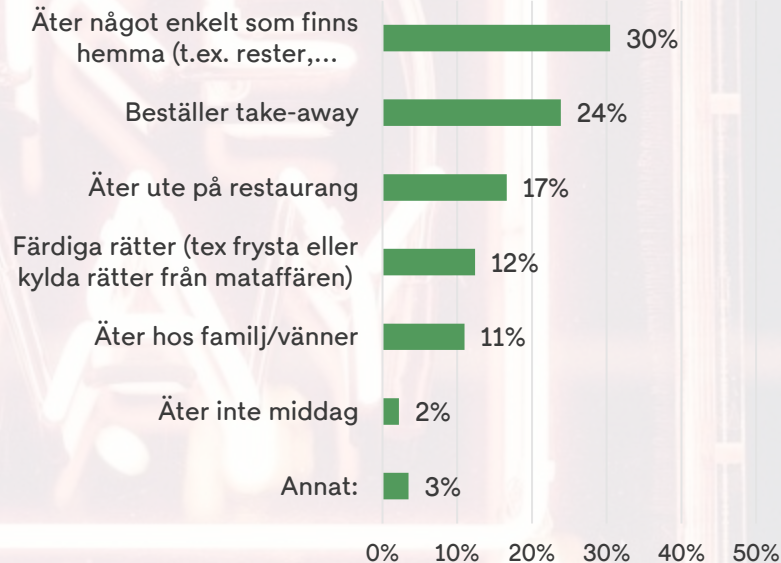
tar hjälp av
recept i köket

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?

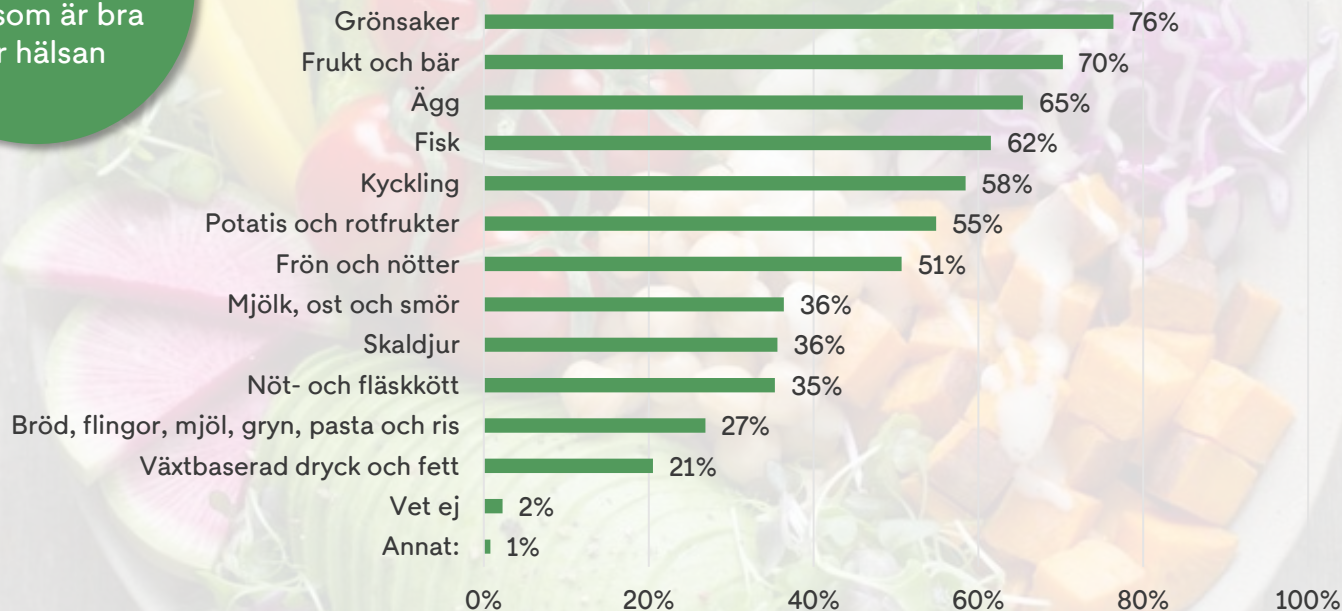


Grönsaker ska finnas på tallriken för att måltiden ska uppfattas som hälsosam

1 av 3

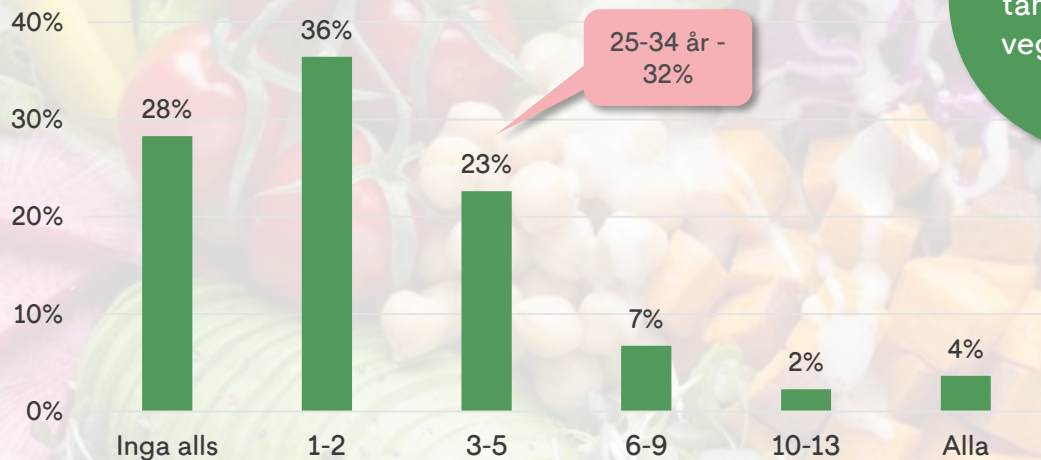
tänker äta mer mat som är bra för hälsan

Vilka kategorier av matvaror är hälsosamma för dig?



En av fyra väljer helt bort vegetarisk mat

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



25-34 år -
32%

1 av 5

tänker äta mer
vegetarisk mat



Främsta anledningarna att äta vegetariskt

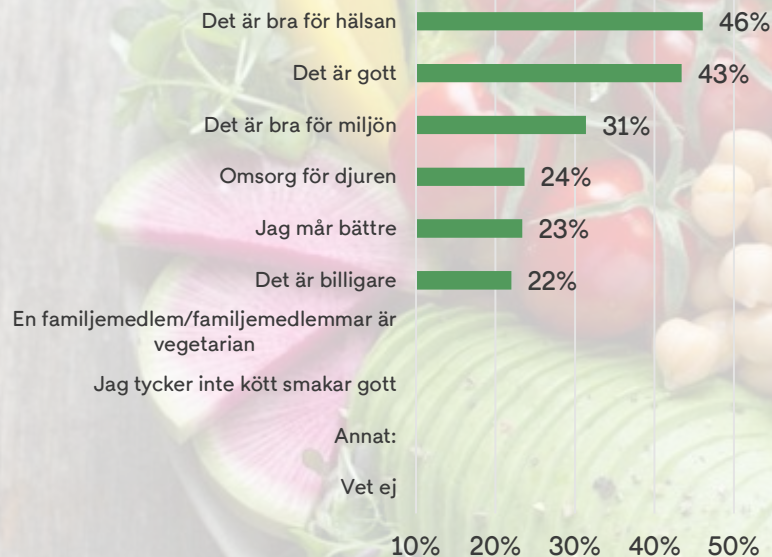
- Det är bra för hälsan
- Det är gott
- Det är bra för miljön

Främsta anledningarna att inte äta vegetariskt

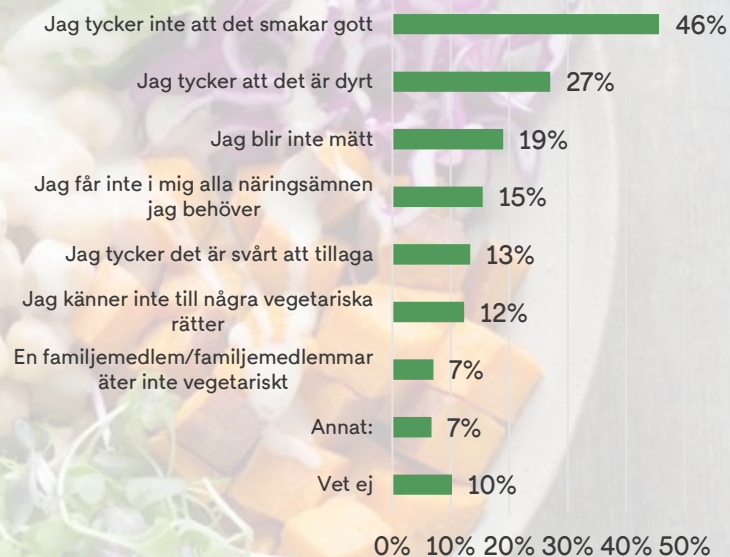
- Det smakar inte gott
- Det är för dyrt
- Blir inte mätt

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

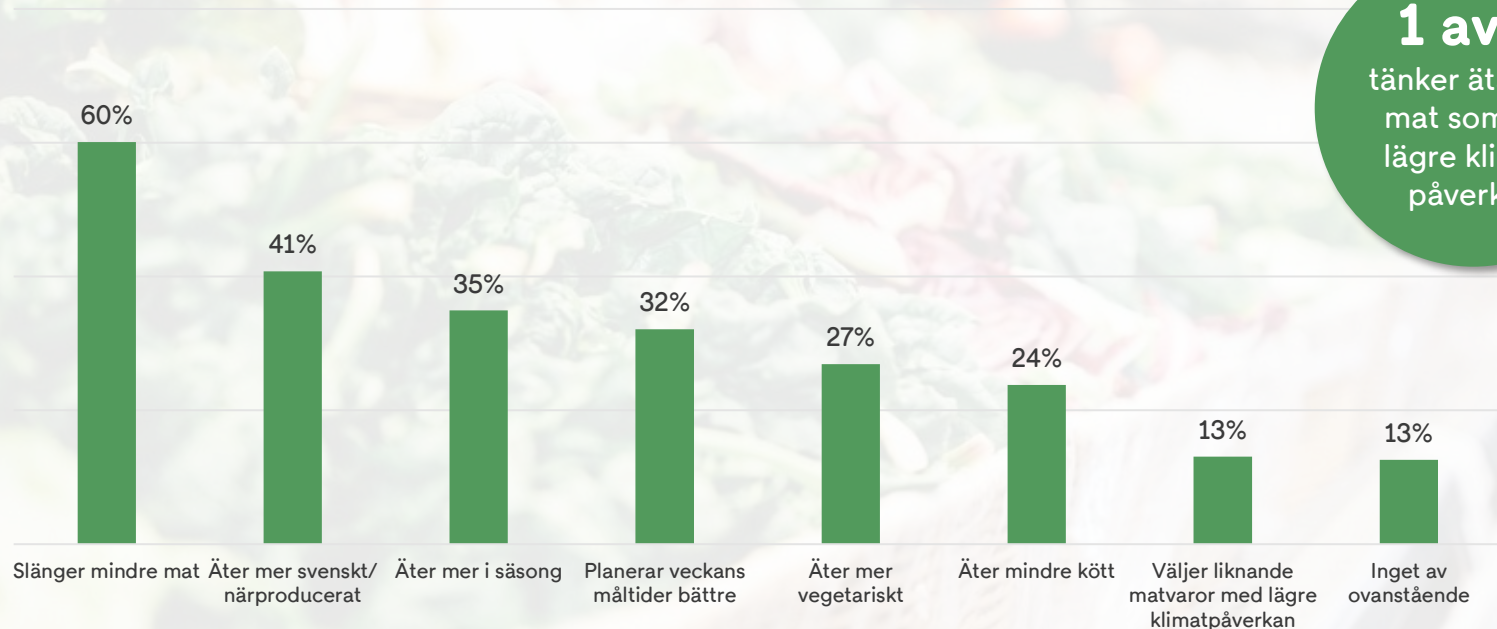
Vad är de huvudsakliga anledningarna till att du äter vegetariskt?



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



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

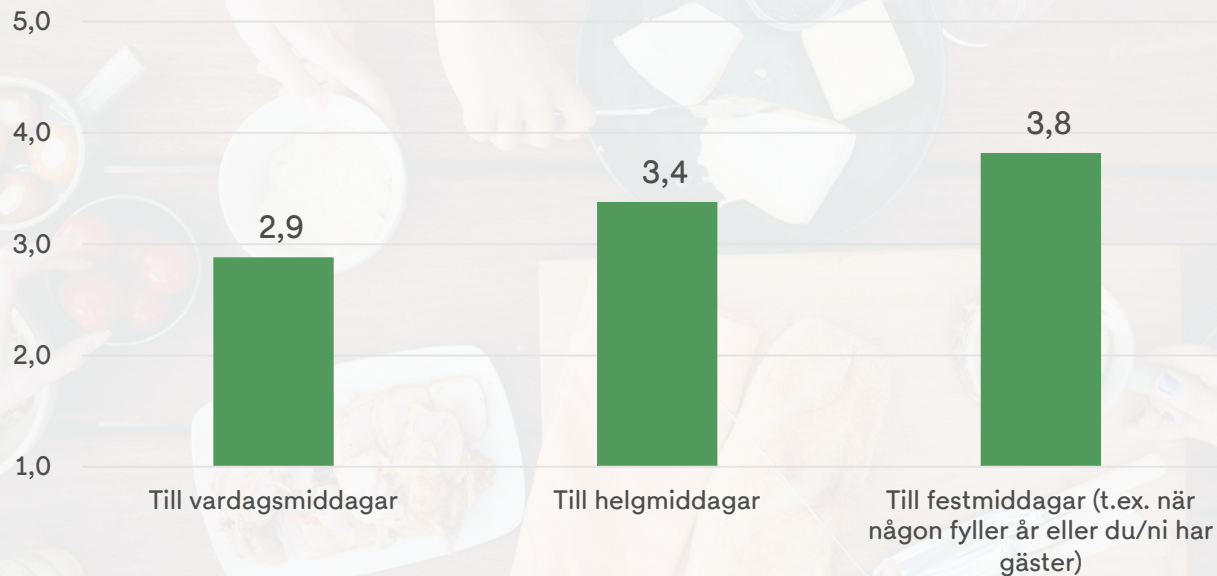


1 av 5

tänker äta mer mat som har lägre klimatpåverkan

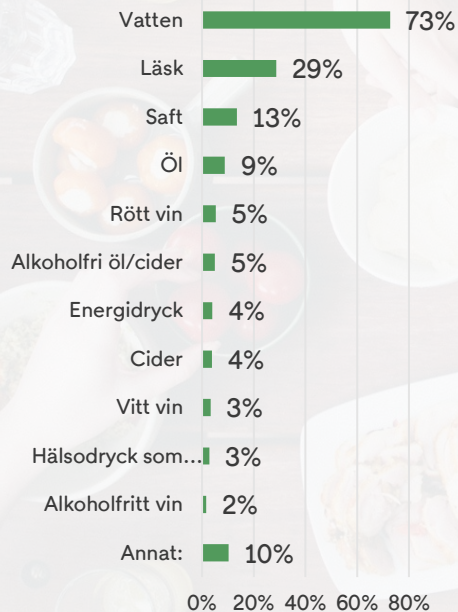
Drycken är viktigast vid festliga tillfällen

Hur viktigt är vad du dricker till det du ska äta till middag hemma?

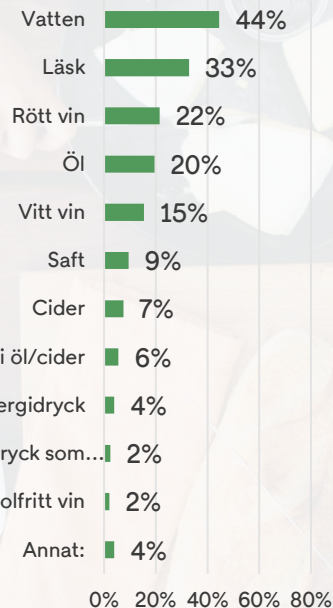


Flest dricker helst vatten till middagen följt av läsk

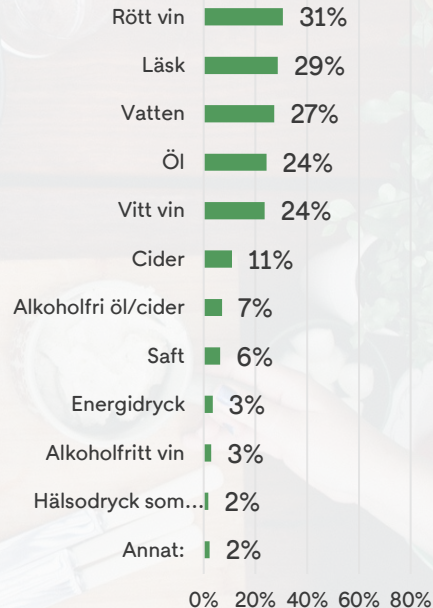
Vad dricker du helst till vardags?



Vad dricker du helst till helgen?



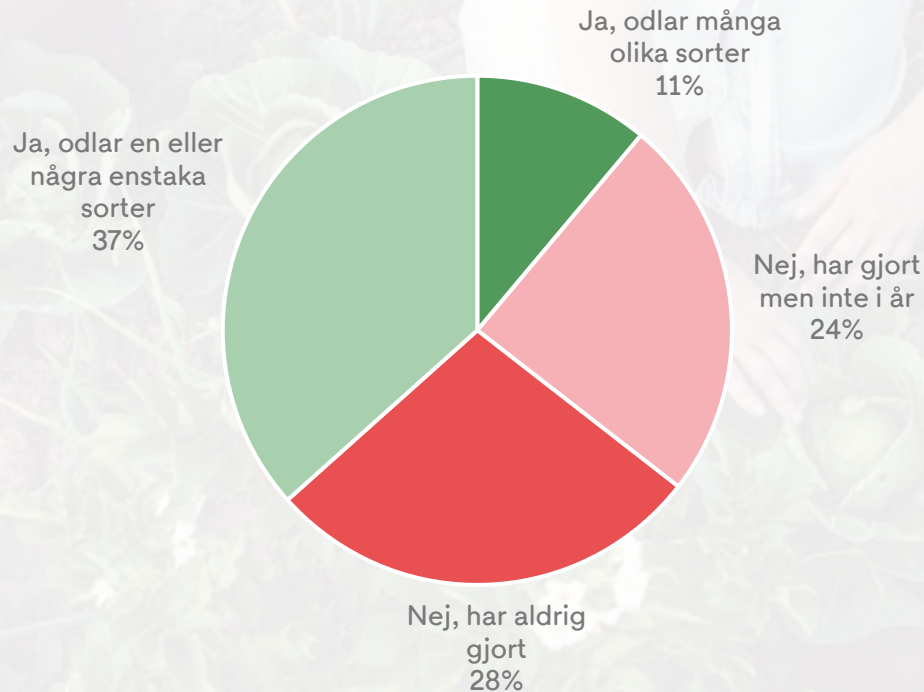
Vad dricker du helst till fest?



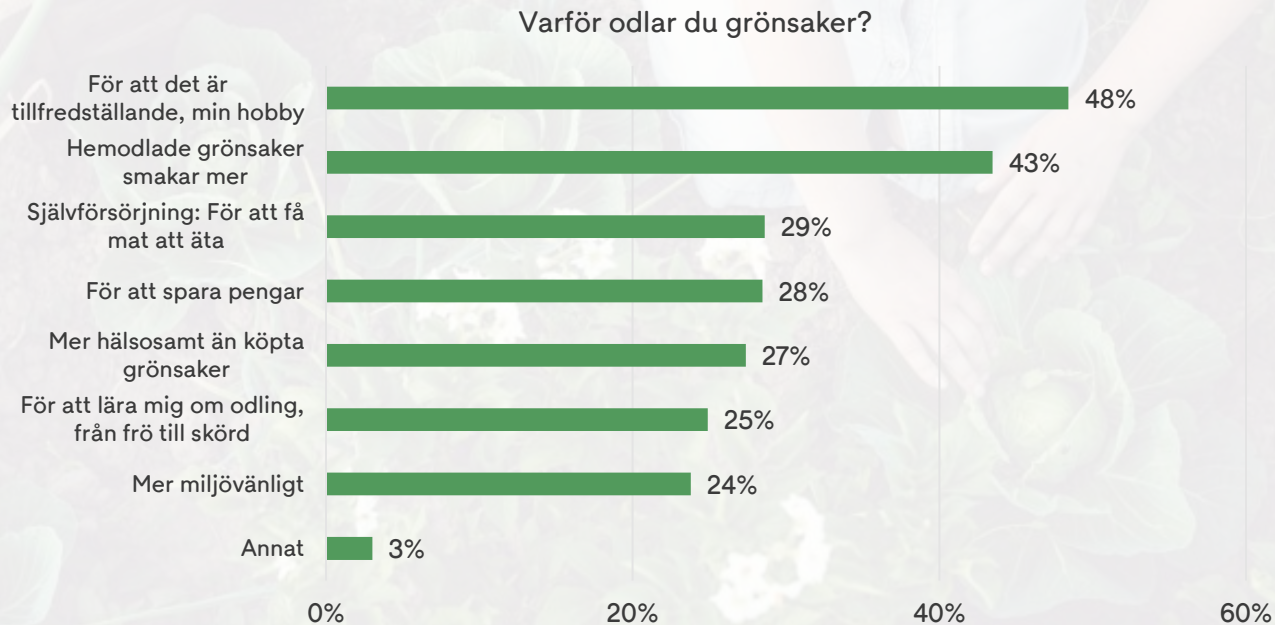


Odling och självförsörjning

Drygt hälften odlar egna grönsaker

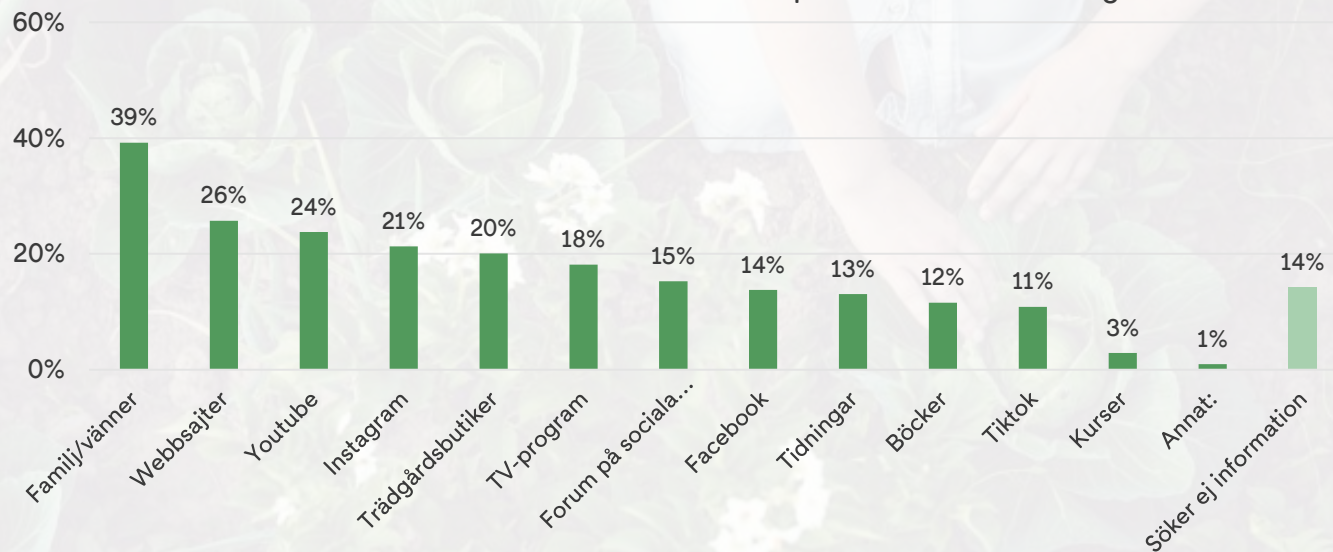


Flest odlar som en hobby och för att hemodlat smakar bättre

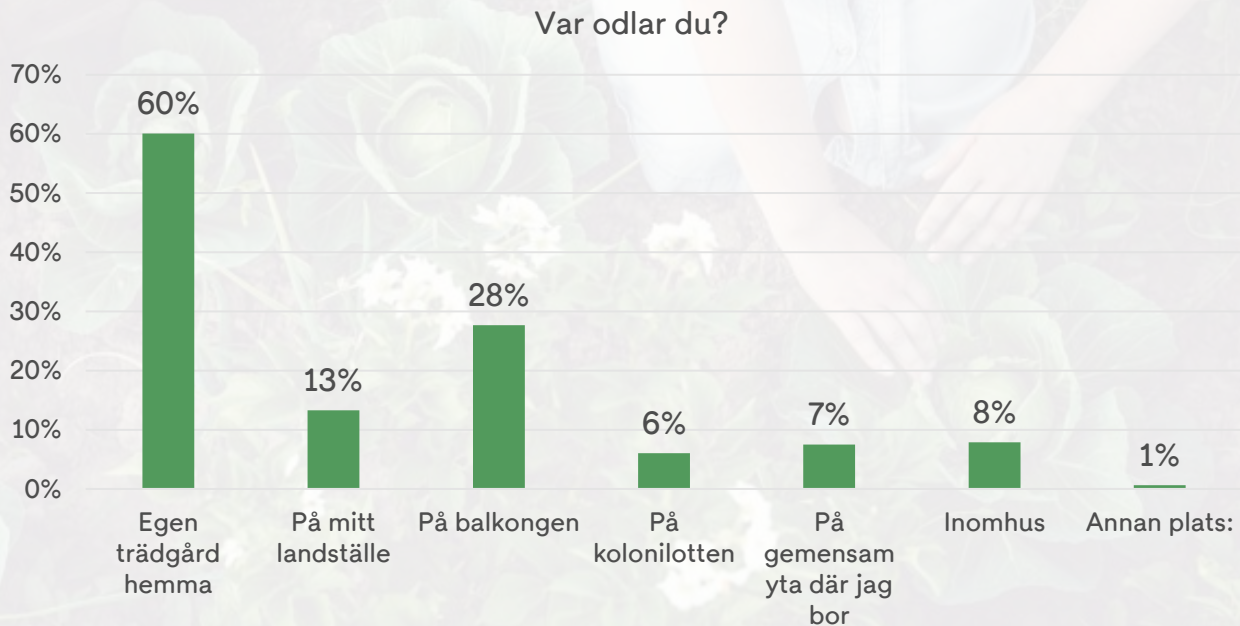


Inspiration fås främst från familj och vänner

Var brukar du söka information och få inspiration för dina odlingar?



Majoriteten odlar hemma i egna trädgården



Topp 3 i hemmaträdgården

Tomater



Gurka

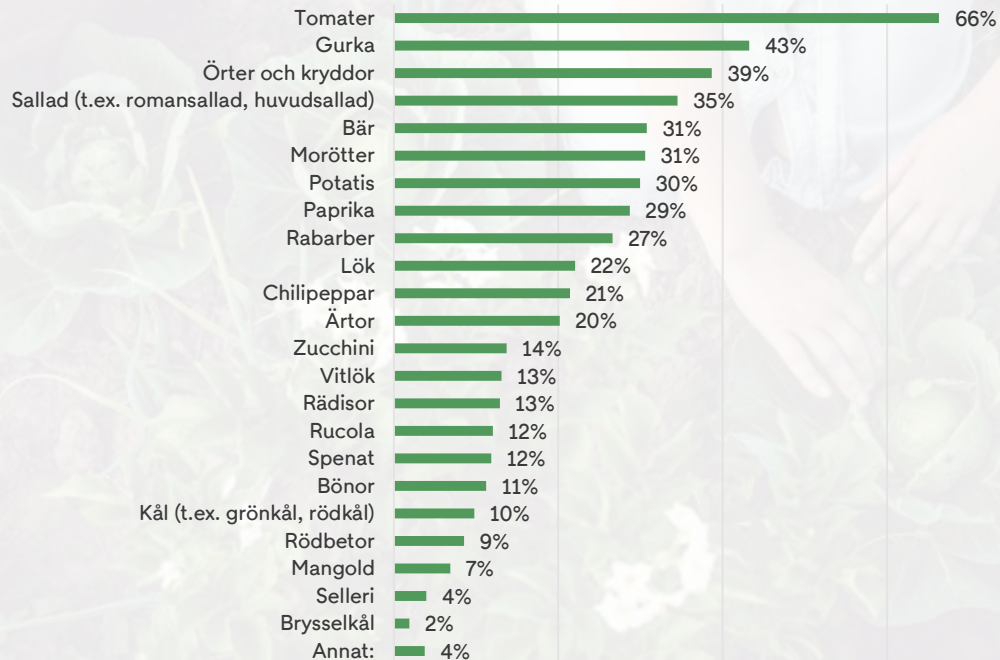


Kryddor och örter



Tomat är det som flest odlar

Vad odlar du?





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



SOMMAR med
ERNST



MANDELMANN'S
GÅRD

Sveriges starkaste räckvidd för matinnehåll

Köket.se

100 milj.
besök
per år

1,2 miljoner
besökare per
vecka

Sociala medier

378 000
följare på
Instagram

158 000
följare på
Facebook

Nyhetsbrev

Veckobrev
180 000
pren.

Dryckesbrev
90 000
pren.

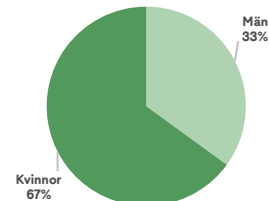
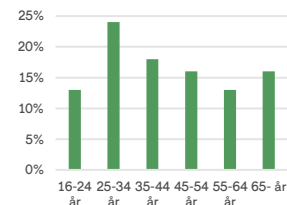
TV & Play

Kökets
middag:
ca 500 000
tittare/ep.

Kökets
helgtips:
ca 400 000
tittare/ep.

Kökets
trädgård:
ca 400 000
tittare/ep.

Kökets målgrupp



Källa: Orvesto 2023

Om undersökningen

Kökets matundersökning genomförs av vår analysavdelning. Datainsamlingen gjordes genom en enkätundersökning med extern panel på 1007 IP under september månad. Urvalet är representativt för Sveriges befolkning med respondenter från bl a Nepas paneldatasbas.





Fredrik Larsson – fredrik.larsson@tv4.se

