



Overnight Oats

2019-12-02 06:30 CET

Danskerne vil have nem og hurtig mad

Det skal gå stærkt og være bekvemt, når danskerne laver mad, men det behøver ikke være på bekostning af sundheden. Det viser en ny undersøgelse, som Megafon har foretaget for Fuldkornspartnerskabet. 41% af danskerne siger nemlig, at madlavning skal være hurtig og nem, og 50% af danskerne siger, at de foretrækker fuldkorn og fibre, når de handler ind.

Det går stærkt i de danske køkkener, når aftensmaden bliver svinget på bordet. Miljø- og Fødevarestyrelsens årlige undersøgelse af danskernes madvaner viser, at næsten hver tredje dansker laver mad på mindre end et kvarter, når de laver aftensmad til sig selv i hverdagen.

Hjemmelavet mad er lækkert, men tidskrævende og i en travl hverdag, er den allervigtigste parameter i forbindelse med madlavningen altså, at det er overstået i en fart. Den tendens bliver underbygget af en dugfrisk undersøgelse, som Megafon har foretaget for Fuldkornspartnerskabet. Her svarer 41% af danskerne, at madlavningen først og fremmest skal være hurtig og nem.

50% af danskerne foretrækker fuldkorn og fibre mens 37% går efter økologi

Ud over, at danskerne gerne vil have hurtig og nem mad, så viser undersøgelsen også, at 50% foretrækker fuldkorn og fibre, når de handler ind. Til sammenligning siger 37%, at de kun eller overvejende køber økologiske varer, og 25% køber mange grøntsager og intet eller lidt kød. Fuldkorn og fibre rangerer således højt på listen over, hvad danskerne kigger efter, når de handler ind.

John Mandrup fra Roskilde er en af de danskere, der har taget fuldkorn til sig. Han prøver at spise sundt i det daglige, men er ikke fanatisk, og han siger heller ikke nej til et stykke chokolade i weekenden. Både John og hans hustru bestræber sig på at være fysisk aktive i hverdagen. John spiser langt mere fuldkorn i dag end for ti år siden:

"For 10 år siden spiste jeg i omegnen af 30-40 gram pr. dag i form af rugbrød og andre fuldkornsprodukter dog uden at gå målrettet efter det. I dag spiser jeg minimum 75 gram om dagen da mit morgenmåltid består af 75 gram ruggryn/havregryn, som er mit primære indtag, og så er vi bevidste om konsekvent at købe fuldkornsprodukter, når det er muligt"

Fuldkorn er let af forene med nem og hurtig madlavning

Fuldkorn er igennem de sidste 10 år blevet veletableret på det danske marked med det orange fuldkornslogo. Det findes på 1.097 produkter i dag mod kun 150 produkter for ti år siden. De officielle kostråd anbefaler at spise 75 gram om dagen.

Om hvad der fik John Mandrup til at spise mere fuldkorn siger han:

"Det har altid været en del af min kost, men de senere års oplysning om kosten, herunder kostrådene, har medført det bevidste skifte til fuldkornsprodukter, hvor

det har været muligt. Det er blevet nemt at vælge fuldkorn som følge af fuldkornsmærkning på en lang række produkter. Ønsket om at sammensætte en sund og varieret kost og min datter Cecilia har været medvirkende til, at der er kommet særligt fokus på fuldkorn"

Det er blevet nemt at få mere fuldkorn, og det er i tråd med danskernes ønske om nem og hurtig madlavning. Meget fuldkorn kan spises on the go uden tilberedning fx en fuldkornsknækbrøds - eller rugbrødssandwich og en fuldkornsbolle med fyld. Havregryn er 100% fuldkorn og fuldkorn findes i mange morgenmadsprodukter.

Vælg fuldkorn først når du planlægger dagens måltider:

Morgenmad: spis havregryn, fuldkorns morgenmadsprodukter, rugbrød, knækbrød eller fuldkornsboller

Frokost: vælg groft rugbrød eller lav en salat med fuldkornsbulgur eller kogte hvedekerner i salaten

Aftensmad: Kog fuldkornsrís eller fuldkornspasta som tilbehør til din mad.

Mellemmåltider: Fiberrigt knækbrød, grov mysli på yoghurt eller hjemmebagte fuldkornsboller.

FAKTA om Megafon undersøgelsen

Målgruppen for undersøgelsen er et repræsentativt udsnit af den danske befolkning i alderen 18 år og derover. Undersøgelsen blev gennemført som en kombineret internet- og telefonundersøgelse i perioden d. 23. september til d. 7. oktober. Det er i alt gennemført 1.006 interviews. Heraf 867 via internettet og 139 telefoninterview.

Spørgsmål 1: Hvilke af følgende udsagn passer bedst på dig, når du køber ind? Angiv venligst alle de svar der passer på dig.

Jeg foretrækker produkter med fuldkorn og fibre 50%

Prisen har stor betydning for, hvad jeg køber 50%

Jeg går mest op i smag 42%

Madlavning skal være hurtigt og nemt 41%

Jeg køber kun eller overvejende økologiske madvarer 37%

Jeg går meget op i sundhed når jeg køber mad 32%

Jeg spiser mange grøntsager og intet eller kun lidt kød 25%

Jeg undgår sukker 19%

Jeg fravælger E-numre 16%

Jeg undgår kulhydrater i form af brød, ris, pasta og kartofler 10%

Ingen af nævnte udsagn passer på mig 3%

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarer virksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36