



Cookalong åla UB

**VI HANDLAR OCH LAGAR TYPISKA
VARDAGSRÄTTER MED UNGA**

*Ps. Mer om hur vi gått
tillväga hittar du på s. 22!*

VÄLKOMMEN TILL UB:S MATFOLDER!

Under lång tid har vi kunnat se ett allt större intresse för mat bland unga, men under den senaste tiden har något hänt. De som är mycket matintresserade har minskat något och färre tenderar att ställa krav på maten de äter och i butik när de handlar – något som annars är rätt typiskt för Generation Z.

Är det en pandemieffekt? Har de för mycket annat för sig för att lägga fokus på maten? Var står unga egentligen när det gäller matlagning och matkonsumtion? Vad intresserar dem och vad gör det inte?

På Ungdomsbarometern är vi alltid nyfikna på att veta mer och när vi efter höstens årliga stora ungdomsstudie stod med rynkade pannor och en del frågetecken, bestämde vi oss för att gräva lite djupare.

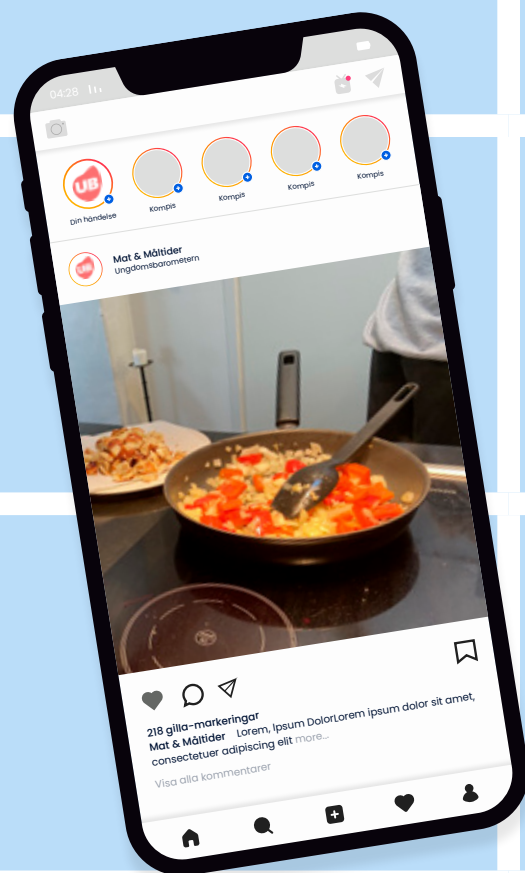
I den här foldern får du möjligheten att kliva ut i butiken med unga för att sedan följa med dem hem till deras kök och

slutligen matbord. Vi har nämligen låtit ett antal ungdomar handla till och laga en varsin rätt som är vanlig bland unga att laga till vardags.

Tanken med den här typen av studier är inte att generalisera – den möjligheten får vi från våra kvantitativa undersökningar. Här vill vi istället lyssna in till personliga reflektioner och studera olika individers beteende för att få en djupare förståelse.

På några fullmatade sidor får du därför ta del av hur unga resonerar när de handlar mat, vad de inspireras av i sin matlagning, hur de agerar i köket och på vilket sätt de och deras kompisar pratar om mat. Såklart får du också ta del av recepten som lagades – så att du också kan laga och äta som unga!

Smaklig spis!

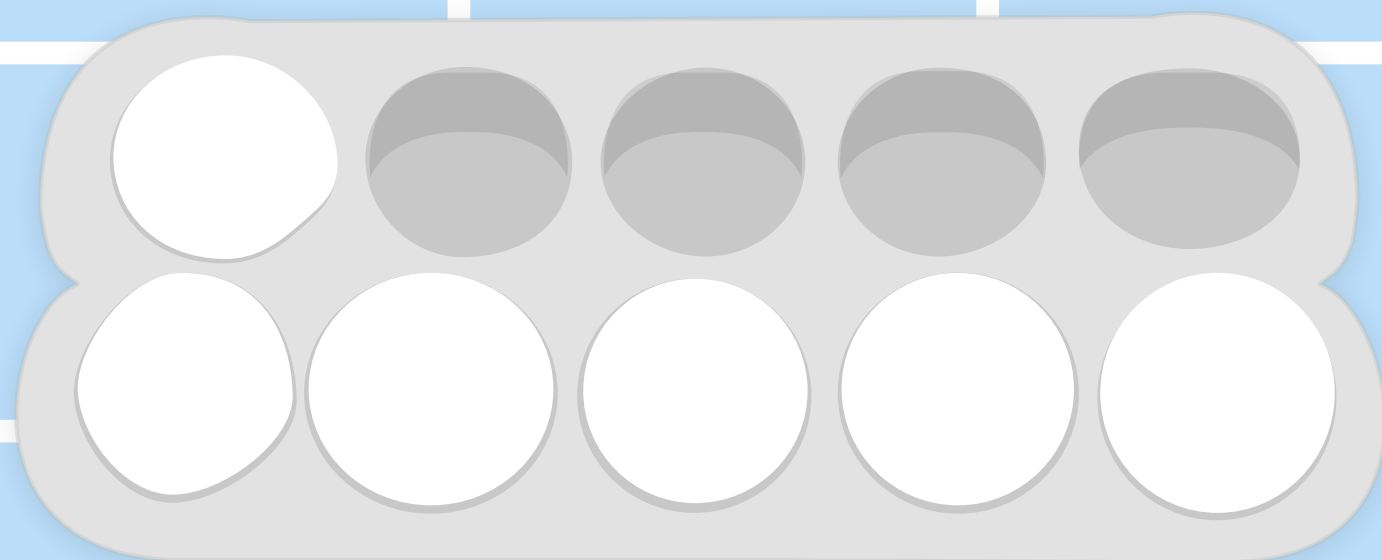


43%

Fyra av tio har under de senaste tre månaderna lagat en maträtt som de sett bild/recept på i sociala medier. Tjejer i betydligt högre utsträckning än killar (58% vs 29%).

60%

Sex av tio unga i åldrarna 15-24 år har ett stort intresse för att laga mat/bjuda på middag.



69%

Under de senaste tre månaderna har 69% lagat mat till vänner och familj. Jämfört med 2018 har framför allt andelen killar som lagar mat till andra ökat (från 53% till 63% 2021).



19%

En femtedel av Sveriges unga identifierar sig som foodie/matfantast (26% av tjejer och 13% av killar).

Så handlar unga mat!

När vi följer med ungdomarna till matbutiken har de fått ett recept på en maträtt de senare ska få laga men nu handla ingredienserna till. Vi observerar och ställer frågor för att förstå hur de tänker när de gör sina val.

Normer kring val i matbutiken

Flera av de ungdomar vi handlar med nämner att det finns normer kring vad man ska eller bör vilja välja för typ av produkter när man handlar mat, exempelvis ekologiskt eller svenskt. Medvetenheten kring att det finns produkter som är bättre än andra finns hos de allra flesta, men det är inte nödvändigtvis det som de väljer ändå. Allra oftast är det priset som i slutändan styr vilken produkt som väljs.

Priset trumfar allt annat

Att priset är det viktigaste för unga vet vi sedan tidigare studier och det bekräftas även av de ungdomar vi träffar, även om det leder till rätt olika beteenden och val. En 19-årig tjej har nästan gjort det till en sport att alltid hitta och köpa det billigaste i butiken: "Priset är det viktigaste, jag handlar mycket på extrapriser. Jag kan gå in i en butik och bara handla efter vad som är veckans varor, så blir det de till middag sen". En annan tjej vi träffar tittar istället mer på jämförelsepris och menar då att hon sparar pengar i det långa loppet.



"Jag väljer Garants ekologiska tomatpuré framför Eldorados för att det känns bättre och är billigt, men inte billigast"

– Tjej, 18 år

Märkningar och certifieringar guidar

Generellt sett upplevs märkningar och certifieringar bra, exempelvis får en tjej som är väldigt noga med ursprung hjälp av det när hon undersöker var livsmedlet är odlat och förpackat (och väljer bort flera produkter innan hon hittar en som får duga). Vi hör samtidigt att det är svårt att alltid förstå vad respektive märkning riktigt innebär när man står där i butiken. Två tjejer menade dock att det inte spelade så jättestor roll vilken märkning eller certifiering det var eller att man förstod innebörden – bara att det var bättre än ingen märkning alls, och därför valde de dessa produkter så ofta de kunde.

Trygga val - utseende och vanor styr

Trots att flera av de ungdomar vi träffar är medvetna om att ett livsmedel kan vara lika bra och god trots att det ser lite

tråkig eller kantstött ut, valde de ändå det som såg bäst, snyggast och fräschast ut. Exempelvis valde en 20-årig kille bort en förpackning med nötfärs som var lite grå. En annan styrande faktor som gjorde att valen i butiken kändes tryggare, var vanan. Exempelvis var det viktigt att välja just Kronfågels kycklinglårfilé med argumentet "det är den vi brukar ha hemma".

När unga tänker efter – miljö och matsvinn

Ska vi vara helt ärliga så var inte miljömedvetenhet särskilt närvarande när vi handlade mat med ungdomarna. Men på ett par punkter så märkte vi att de gjorde eftertänksamma val. Det första gällde matsvinn, där de inte ville handla för mycket utan att säkerställa att det går åt hemma eller till den specifika rätten de handlade till. Utöver det noterade vi att de tänkte efter både enoch två gånger om de skulle plocka grönsaker i plastpåse eller inte (det slutade med att kompisparet var oense, men hon som tyckte det kändes ofräscht att lägga grönsaken direkt på bandet i kassan vann argumentationen och de tog en plastpåse).

INSPIRATION TILL MATLAGNING!

Unga hämtar inspiration från många olika håll när det kommer till deras matlagning – medvetet och omedvetet. De är på många sätt i en sökande och explorativ fas i livet, tycker om att testa nya saker, och kanske är det därför inte så konstigt att de också insuper inspiration från såväl restauranger som föräldrar – och allt däremellan.

För ja, mycket får de med sig hemifrån. Föräldrar är den främsta källan till inspiration enligt vår senaste mätning, något vi får bekräftat från ungdomarna vi träffar. Tätt därefter hittar vi flera sociala medieplattformer – vilket inte är särskilt konstigt eftersom de redan spenderar mycket av sin tid där. De olika plattformarna fyller dock olika funktioner.

”Inspireras mest av ett recept jag hittar och sen gör jag en egen variant av det som finns hemma”

– Tjej, 17 år

När vi träffar unga och hör dem berätta om hur de inspireras i sin matlagning blir det tydligt hur restauranger har en stor roll att spela. Flera av ungdomarna umgås med sina vänner på caféer och restauranger, vissa hellre där än hemma. Restauranger inspirerar även utifrån att de själva och flera av deras vänner och bekanta arbetar eller har arbetat inom restaurangbranschen. Saker de lär sig och äter där tar de med sig hem till sitt eget kök och försöker anamma i sin egen matlagning.



TikTok

Fokus på snabba, enkla och roliga recept som är lätta att ta del av och testa själva. Ofta en vinnande kombination när unga själva får välja!



Youtube

Här lär sig unga mer om tillagnings-sätt och kollar gärna på klipp med kockar som lagar mat. Exempelvis nämner en kille vi träffar att han ofta inspireras av Markus Aujalays kanal. Det får ta lite längre tid, vara lite med djupgående och ha fokus på kunskap!



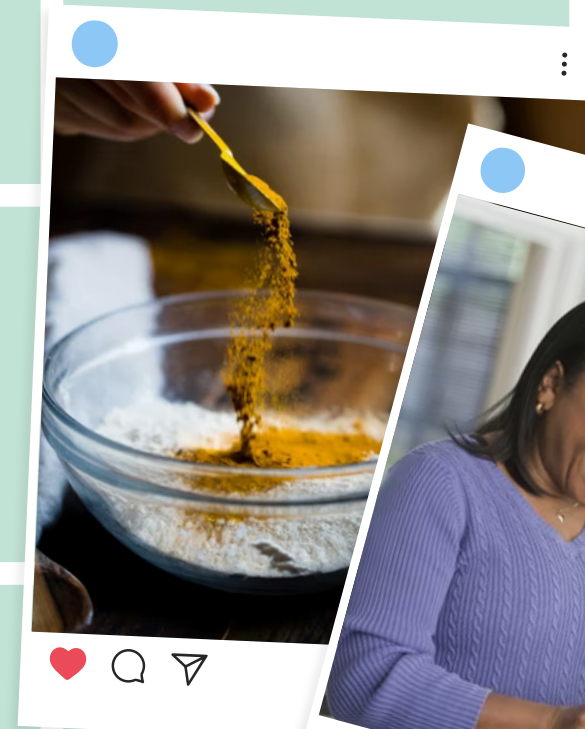
Instagram

Plattformarna ovan har större fokus på rörligt innehåll, medan unga här tar del av bilder på mat som inspirerar. Både sådant som andra lagat, men även tips om restauranger från både vänner och influencers.



Här hämtar unga inspiration till sin matlagning:

1.	Föräldrar	52%
2.	YouTube	44%
3.	Mat-/recept sajter	43%
4.	TikTok	41%
5.	Instagram	40%
6.	Vänner	35%
7.	Recept-/kokböcker	34%
8.	Släktingar	21%
9.	Matbutiker	20%
10.	Restauranger/café	19%



FÖRÄLDRAR OCH UNGA PÅVERKAR VARANDRA

Vi på Ungdomsbarometern har tidigare kunnat berätta om att unga ofta försöker påverka sina föräldrars vanor och gärna är med och fattar beslut kring alltifrån vilken mat som ska stå på bordet, vilka helgplaner som ska genomföras till var familjen ska åka på semester.

Men de unga är inte bara med och bestämmer mycket hemma. Generation Z är också en generation som uppskattar att spendera mycket tid med sina föräldrar. Det är kanske därför inte så konstigt att många tar efter just sina föräldrars vanor. För även om inspirationskällorna är många kunde vi, på förgående sida, se att det är just föräldrar som inspirerar mest när det kommer till matlagning.

“Vi planerar ofta veckans matmeny tillsammans efter vad som finns hemma och efter vad vi vill äta, sedan åker vi och handlar tillsammans några ur familjen”

- Tjej, 19 år

Att föräldrar och ungdomar påverkar och inspirerar varandra blir allt tydligare. Uttrycket *“man blir som man umgås”* kanske aldrig varit mer passande?

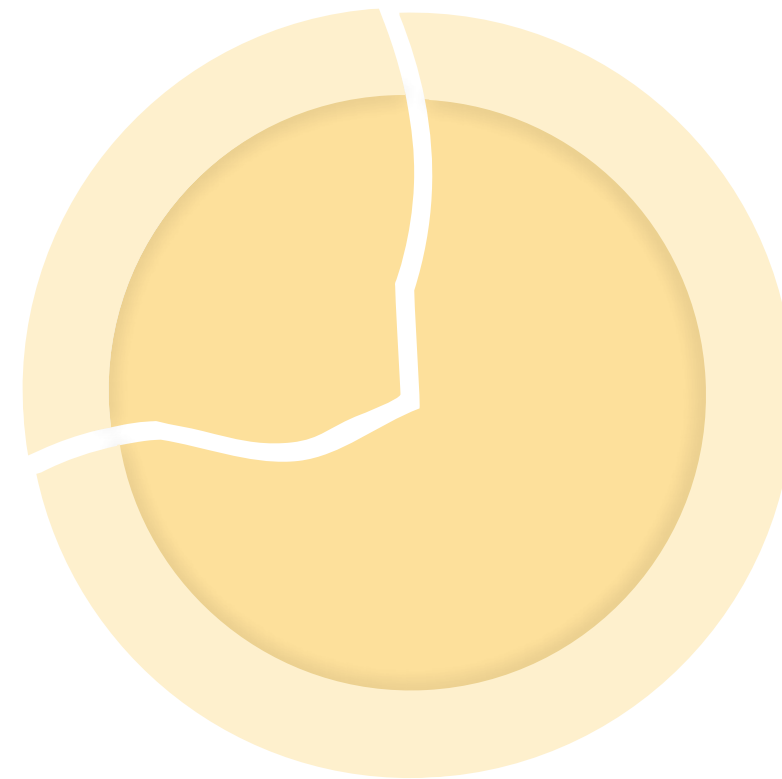
På vilket sätt inspirerar föräldrar?

Från ungdomarna vi träffar hör vi många olika erfarenheter och sätt på vilka de inspireras eller präglas av sina föräldrars förhållningssätt till mat och matlagning, men de förenas alla i att de på något sätt blivit påverkade.

För de unga som har föräldrar med ett stort intresse för att laga mat, har matlagning automatiskt tagit stor plats i hemmet och präglat såväl deras eget intresse och kunskap, som att det blivit ett sätt som familjen umgås på.

“Jag och mamma testar just nu runt olika ställen för att hitta den bästa pizzan i Stockholm, det är jättekul”

- Tjej, 19 år



73%

Sju av tio unga som bor hemma med sina föräldrar påverkar vilken mat som köps hem

Vem lagar egentligen maten köps hem?

Ointresserade föräldrar = lägre krav

För några unga vars föräldrars intresse för mat är begränsat, har deras egna kravställningar på maten som lagas blivit att den ska vara enkel och okomplicerad. Mätta mer än ge dem en upplevelse. Denna grupp går även mer på rutin än testar nytt i särskilt hög utsträckning.

“När jag bodde hemma kunde vi äta fil och mackor till middag. Vi uppskattade mer att gå ut och äta och det gör jag fortfarande”

- Kille, 20 år

Påverkan från föräldrar sker inte bara i köket. Gillar föräldrarna att gå ut på restauranger och äta, tenderar unga också att haka på den vanan. Även när de flyttat hemifrån.

Unga reder sig själva

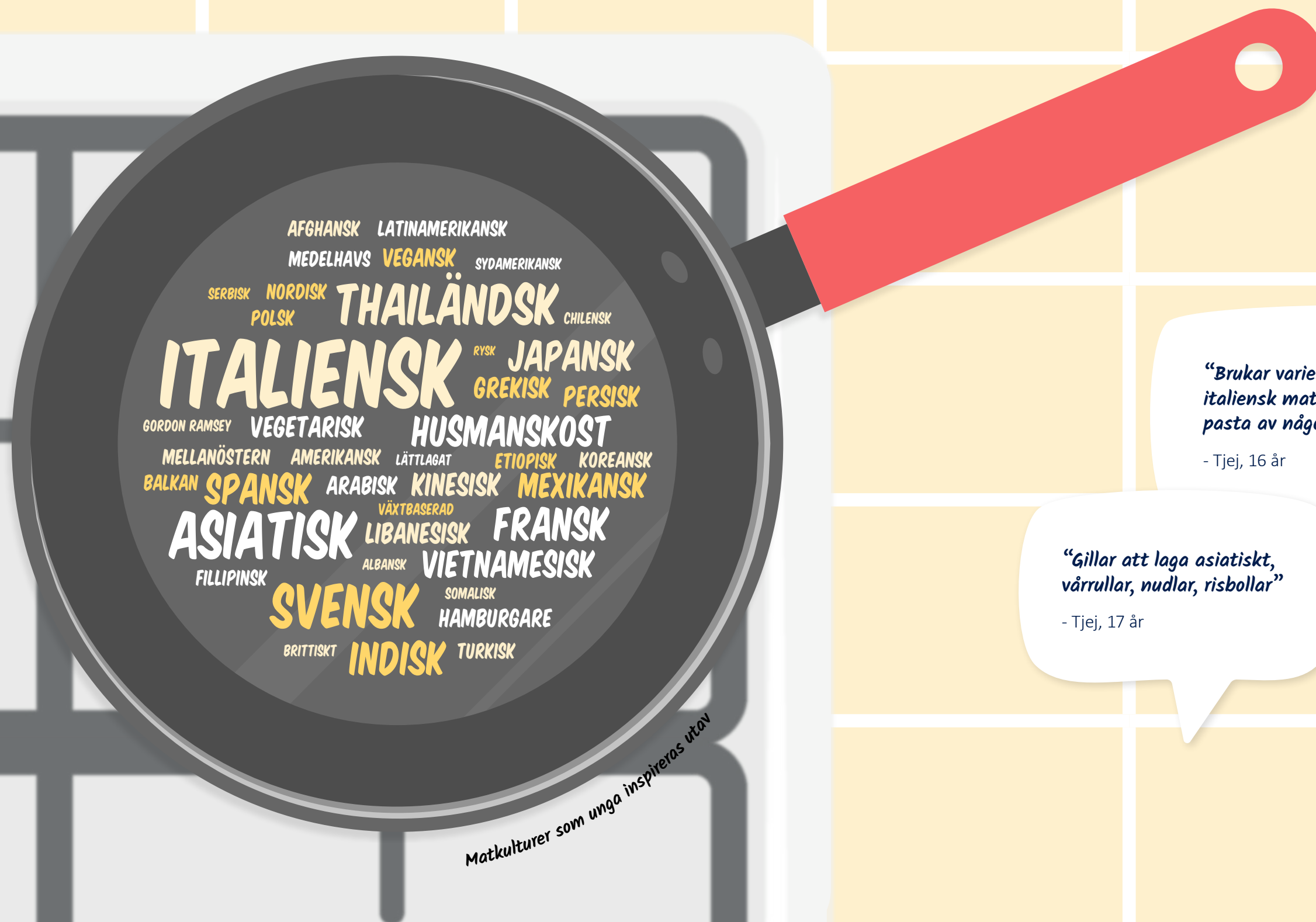
Flera av ungdomarna vi träffar lagar ofta mat till sig själva i veckorna, eller till lunch på helgerna om resten av familjen inte är hungriga.

Till resten av familjen

En del familjer har bestämda dagar varje vecka eller månad där ungdomen själv ska laga mat till hela familjen. De får då mer eller mindre fria händer att både handla maten och tillaga den. Samtidigt upplever flera unga att föräldrarnas ramar (och kanske budget) sätter vissa gränser, och de pratar ofta i förväg om vilken rätt som de ska laga.

“Stekt ris, tillbehör kan variera. Men den är lättast men samtidigt god. Sedan lagar jag också svenska maträtter, som ris med köttbullar och grönsaker”

- Tjej, 15 år



Matkulturer som unga inspireras utav

“Brukar variera, men älskar verkligen italiensk mat så det brukar oftast vara pasta av något slag eller lasagne”

- Tjej, 16 år

“Gillar att laga asiatiskt, vårrullar, nudlar, risbollar”

- Tjej, 17 år

Laga mat med unga!

Efter att ha handlat maten som ska tillagas, följer vi med hem till ungdomarnas egna kök där de får laga maten. Vi observerar och ställer frågor för att ta del av deras resonemang.

De flesta unga vi pratar med gillar att laga mat men tycker samtidigt att det kan vara jobbigt när det blir ett måste eller de har ont om tid. Då är det lätt att välja en enklare maträtt, eller till och med skippa att laga mat till förmån för fil och mackor eller take away.

Hur ofta det lagas mat skiljer sig åt mellan de ungdomar vi träffar. De som flyttat hemifrån lagar visserligen mer mat än de som bor kvar hemma med föräldrarna, men det lagas – som nämnt ovan – inte alltid mat. Det är roligare att välja till exempel umgänge med vänner eller viktigare att prioritera plugg över matlagning, menar en student.

Följa receptet slaviskt eller höfta?

Recepten följs olika mycket av de ungdomar vi träffar. Några höftar med nästan alla mått och ingredienser medan andra väger och måttar allt. För dem blir receptet kanske en trygghet, följer de vad som står borde det bli bra. Detta trots att de visar att de faktiskt kan mycket om att laga mat och även gör det flera gånger i veckan.

För de som lagar mat från höften spelar troligen en grundtrygghet och ett gott självförtroende in, samt en känsla av att det inte är hela världen om det inte blir bra. En kille kikä till exempel bara på receptet i butiken för att i köket gå på feeling. Han lagar mat väldigt lätt och ledigt – samtidigt som det är effektivt och går fort.

Två av tjejerna vi träffat har ett stort intresse för mat och står ofta i köket, men tittar trots det mycket på receptet, väger och mäter ingredienser. Här är det tydligt att inget får gå fel, och de lägger stor press på sig själva kring slutresultatet. Så pass att de till och med blir lite upprörda när de glömt läsa hela receptet från början till slut innan de började laga.



”Ofta blir det nån pasta, köttbullar, chicken nuggets, nudlar, Karins lasagne om man är ensam hemma.. kyckling med ris. Gjorde räkpasta nyligen och det blev jättegott”

- Tjej, 18 år



GJORDES NÅGRA ÄNDRINGAR I RECEPTEN?

Att helt följa receptet till punkt och pricka var det ingen av ungdomarna som gjorde. Receptet på Mango chutney-kyckling utökades med både lime och koriander, medan Halloumistroganoffen fick mer vitlök och oregano. Mer utanför boxen, eller snarare receptet, gick kompisparet som lagade spagetti och köttfärssås. Där adderades morot, selleri och färsk basilika samtidigt som grädde och socker ströks med inspiration av Markus Aujalays köttfärssås som de hade lagat bara några dagar tidigare.

TRE SNABBA SPANINGAR:

De hjälper varandra

Det verkar inte finnas någon ”chef” i köket, utan alla deltagare delar upp sysslorna mellan varandra, ger varandra tips och tricks längs vägens gång. Det här märktes särskilt hos de som inte var riktigt lika trygga i köket, de bollade mer med varandra kring tillvägagångssätt.

Ju mer vana, desto mer ordning

Hos de som har större vana av matlagning märks ett mer strukturerat beteende i allt från hur grönsaker skärs till vanan att städa och diska undan samtidigt som maten lagades.

Utveckling av recept

Vid matbordet hos några av ungdomarna hamnade tankarna redan på nästa gång måltiden skall lagas och hur rätten kan förfinas och förbättras: ”Kanske kan man göra det vegetariskt nästa gång? Paprika hade passat bra i också.”



SPAGHETTI OCH KÖTTFÄRSSÅS

6-800 g nötfärs/färs efter eget tycke

1 lök (stor)
2-4 klyftor vitlök efter smak
3 msk tomatpuré
2 msk soja
2 msk balsamvinäger
2 msk kalvfond
1 burk krossade tomater
1 burk körsbärstomater
1 dl vatten
Salt och svartpeppar
ca 2 tsk torkad timjan
ca 2 tsk torkad basilika
en nypa socker
0,5 dl grädde (valfritt)
smör eller olja (att steka i)
spaghetti (till servering)
parmesan eller pecorino
etchup (valfritt)

Gör så här:

1. Finhacka lök och pressa vitlöksklyftorna. Fräs snabbt i smör i en gryta. Bara så den blir lite glansig. Ha i nötfärsen och fräs tillsammans med löken under omrörning så den smular sig.
2. Tillsätt tomatpuré, soja, balsamvinäger, kalvfond, krossade tomater, körsbärstomater, vatten och kryddor. Låt puttra en stund, ca 15 minuter.
3. Smaka av med mer kryddor om det behövs, en nypa socker och runda av lite med att hälla i grädden (valfritt).
4. Servera med spaghetti och riven parmesan eller pecorino alternativt ketchup om man vill.



MANGOCHUTNEY KYCKLING MED KOKOSMJÖLK OCH CURRY

2-4 st vitlöksklyftor
1 gul lök
1 msk olivolja
600 g valfri kyckling
1 msk curry av valfri sort (mangocurry, klassisk curry etc)
400 g kokosmjölk
1 tsk sambal Oelek eller efter smak
1 dl mango Chutney
1 krm salt eller efter smak
1 krm svartpeppar Malen
1 påse sugarsnaps
En handfull rostade cashewnötter
jasminris till servering

Gör så här:

1. Börja med att skölja och koka ditt ris enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Sätt ugnen på 225 grader varmluft. När ugnen blivit varm ställer du in cashewnötterna i en form eller utspridda på en plåt i 5-8 minuter eller tills de har fått färg (blivit gyllene).
3. Skala/hacka gul lök och riv/hacka/pressa vitlök. Hetta upp olja i en gryta och bryn kycklingstrimlorna med vitlök och curry i ca 3-4 min på medelhög värme. Rör om då och då. Tillsätt kokosmjölk, sambal oelek och mango chutney. Låt grytan puttra i ca 10 min. Smaka av med salt och peppar.
4. Skölj sugarsnapsen och grovhacka cashewnötterna när de har svalnat. Tillsätt sugarsnapsen i grytan strax innan servering. Låt de bli varma men inte för mjuka.
5. Toppa grytan med cashewnötter och servera med ris. Om du vill addera lite hetta går det jättebra att även servera lite sambal oelek, sweetchili säs eller Sriracha vid sidan.





HALLOUMISTROGANOFF MED RIS

1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 röd paprika
400 g halloumi (2 paket)
2 msk olja eller smör
1 msk tomatpuré
2 tsk torkad oregano
1 tsk paprikapulver
1 förp passerade tomater (à 500 g)
1 - 1,5 dl grädde av valfri sort
1/2 dl vatten
salt
svartpeppar
valfria kryddor

Gör så här:

1. Skala, dela och hacka lök och vitlök. Dela och kärna ur paprikan. Skär paprika och halloumi i större tärningar.
2. Fräs halloumin i hälften av oljan på hög värme tills den får färg. Lyft upp och lägg åt sidan på hushållspapper.
3. Tillsätt resten av oljan och fräs lök, vitlök och paprika tills löken mjuknar.
4. Tillsätt tomatpuré och kryddor. Låt fräsa ytterligare någon minut.
5. Blanda ner halloumi, passerade tomater, grädde och vatten.
6. Koka upp och låt sjuda ca 15 minuter under lock. Smaka ev av med salt och peppar och övriga kryddor.

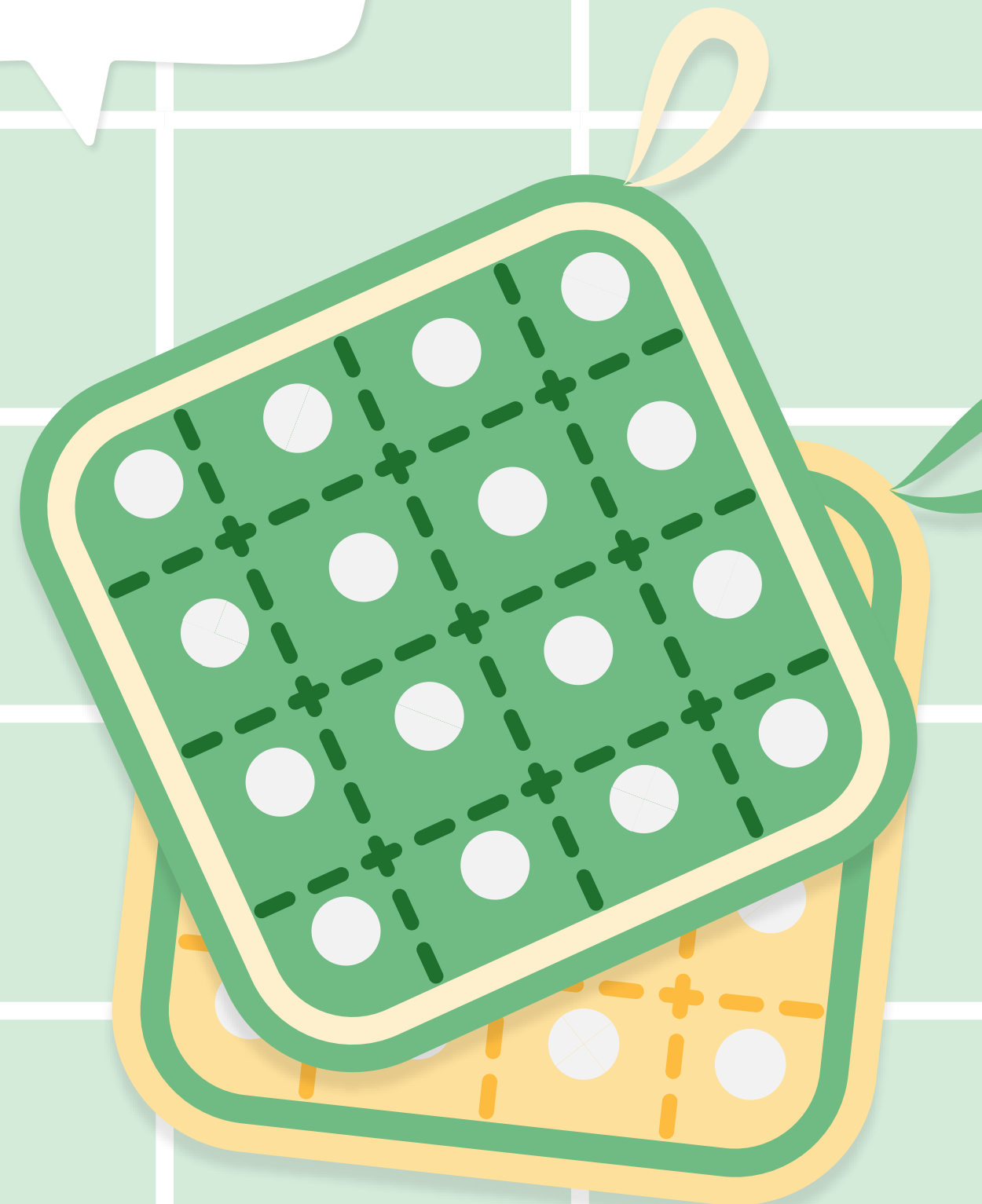


”Det blir så lite ris om man mäter enligt vad som står på förpackningen så jag tar lite mer (...)”



“Tycker det är godare med kött, och vet inte riktigt hur jag tillagar annat... Tofu är gott ute men kan inte laga själv”

- Kille, 20 år



VAR ÄR DEN MATINTRESSERADE UNGDOMSGENERATIONEN PÅ VÄG?

Tre trendspaningar:

“De flesta av mina kompisar äter allt”

- Tjej, 17 år

1

Från kött till vego, och tillbaka igen?

Att äta vegetariskt är för många unga normaliserat och därmed inte en etikett som varken upplevs särskilt vanlig eller trendig att sätta på sig själv. Det upplevs inte heller vara särskilt prestigefullt att vara petig med maten eller att utesluta olika livsmedel. Snarare tvärtom – att äta allt verkar vara inne! Det här märks särskilt tydligt på det sätt de unga vi träffar pratar om kött, som inte enbart är något färre undviker, utan även något många föredrar.

2

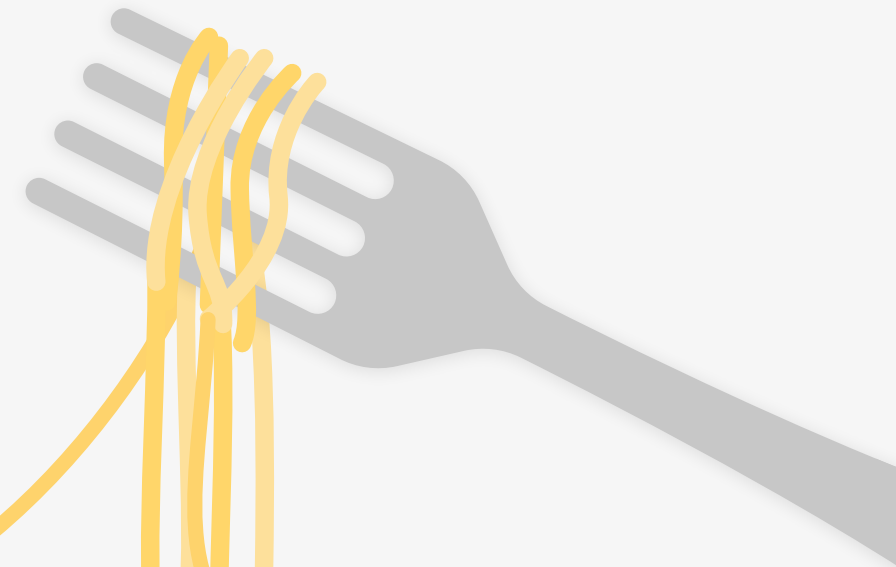
Lagar främst mat för att de behöver äta, inte för att det är kul

Allt oftare hör vi att ungas beslut kring mat sker spontant och trots att de har ambitioner att bli mer planerade och strukturerade kring sin handling och matlagning, verkar det inte vara helt lätt. Det spontana tenderar, istället för en inspirerande stund i matbutiken, snarare leda till att många unga köper med sig färdigmat hem. Korv, kebab, sushi, thai eller hamburgare nämns som exempel från de unga vi träffar. Den typen av resonemang tillsammans med att drygt hälften av unga i åldrarna 15-24 år främst lagar mat för att de behöver äta, inte för att det är kul (Ungdomsbarometern 2021) indikerar såväl ett stort behov av inspiration, som smidiga och goda måltidslösningar.

3

Mer ute, mindre inne

Ungas intresse för att laga mat till sig själva såväl som till andra må ligga på stiltje (för tillfället får vi hoppas), men istället ser vi att det tar sig andra uttryck. På samma tema som snabbmat tenderar att bli en enkel och god utväg för den spontana matkonsumenten, ser vi att det också fyller en inspirerande funktion. Må hända som ett utlopp för de begränsade möjligheterna att kunna besöka restauranger, caféer och barer (för de som har åldern inne såklart) under pandemin, men restaurangsektorn är på fram-marsch (igen!). Ungas matintresse och att testa nytt märks särskilt tydligt här!





METOD



Hur har vi gått till väga?

För den här foldern har vi valt en kvalitativ ansats för att få större förståelse för hur unga resonerar och agerar när de befinner sig i matbutiken och hemma i köket. Vi har därför genomfört så kallade hemma-hos-intervjuer med 3 st. kompispar (6 unga totalt) i åldrarna 17-20 år. Deltagarna i studien bor i eller i närheten av Stockholm. Två av deltagarna hade flyttat hemifrån, medan övriga bodde kvar hemma med familjen.

- När vi klev in i matbutiken fick respektive kompispar ett, på förhand utvalt, recept som de fick handla till. Recepten valdes utifrån toppresultatet av fritextfrågan "Kan du ge ett exempel på en vardagsrätt du ofta lagar?" från Ungdomsbarometern 2021.
- Hemma hos den ena av deltagarna fick de båda kompisarna sedan laga maten.

Under båda delarna av hemma-hos-intervjuerna observerade vi deltagarnas beteenden samt ställde frågor och båda delar har bidragit till analysen i den här foldern.

Intervjuerna genomfördes under perioden 4-21 april 2022 och modererades av Ida Pettersson, Cecilia Wahlgren och Sara Fröhling Lind på Ungdomsbarometern.



KONTAKT

Vill du veta mer? Klart du vill!

På Ungdomsbarometern genomför vi året om olika undersökningar som syftar till att närmre förstå hur unga tänker, resonerar och beter sig i matbutiken, hemma i köket och när de besöker restauranger. Genom att studera deras attityder och beteenden i relation till övergripande karaktärsdrag i ungdomsgenerationen får vi en större förståelse för varför det ser ut som det gör.

Om du blivit nyfiken på att lära dig mer om ungas matvanor finns exempelvis rapporten "Mat och måltider" som vi släpper inom ramen för vår årliga stora ungdomsstudie Ungdomsbarometern. Utöver det gör vi givetvis även skraddarsydda uppdrag för våra kunder. Oavsett om du vill få en bred eller djup förståelse finns vi här för att lotsa dig vidare.

***Har du frågor, eller är nyfiken på mer?
Hör av dig!***



Sara Fröhling Lind,
expert konsumtion och livsstil

sara@ungdomsbarometern.se
073 783 34 37