

Delar ur

Brödtermometern 2022

Brödinstitutet & United Minds



Innehållsförteckning



INTRODUKTION



MATVANOR



BRÖD



HÅLLBARHET



HÄLSA



FULLKORN



VARDAGSEKONOMI



SLUTSATSER

01

INTRODUKTION

Om undersökningen



United Minds har på uppdrag av Brödinstitutet genomfört en kvantitativ undersökning bland svensk allmänhet i åldrarna 18 till 80 år.



1008 intervjuer genomfördes under perioden 28 oktober till 4 november 2022.



Svaren insamlades med kvoter på kön, ålder och region med syfte att spegla svenska folket avseende dessa variabler. Datainsamlingen skedde via digitala enkäter, distribuerade via e-post. Respondenterna som deltog i undersökningen tillhandahölls av företaget CINT.

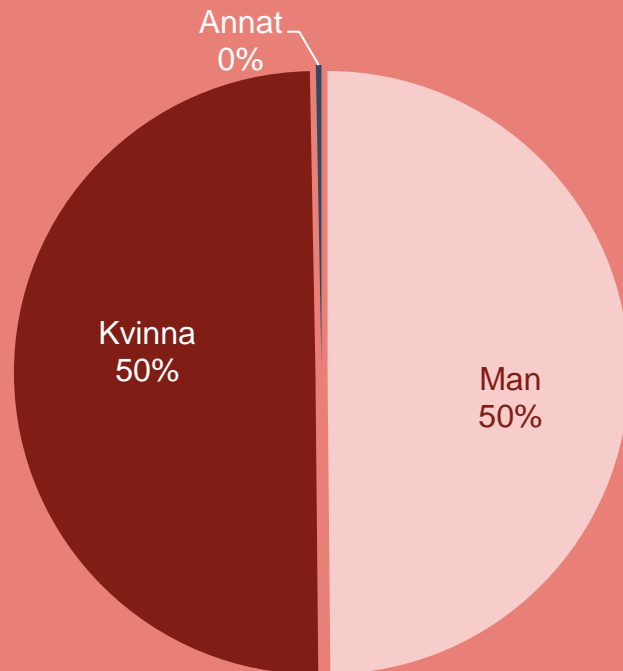
Mätning av attityder är i fokus. Brödtermometern är inte en *faktiskt* mätning av beteenden kring mat och bröd, utan svaren baseras på självskattningar. Därför kan svaren variera mot faktiskt försäljning. Det som är syftet för Brödtermometern är att kartlägga svenskarnas attityderna kopplat till mat generellt och bröd specifikt. Hur frågan är ställd kan därför påverka svaren och innebära att utkomsten för liknande frågor varierar.



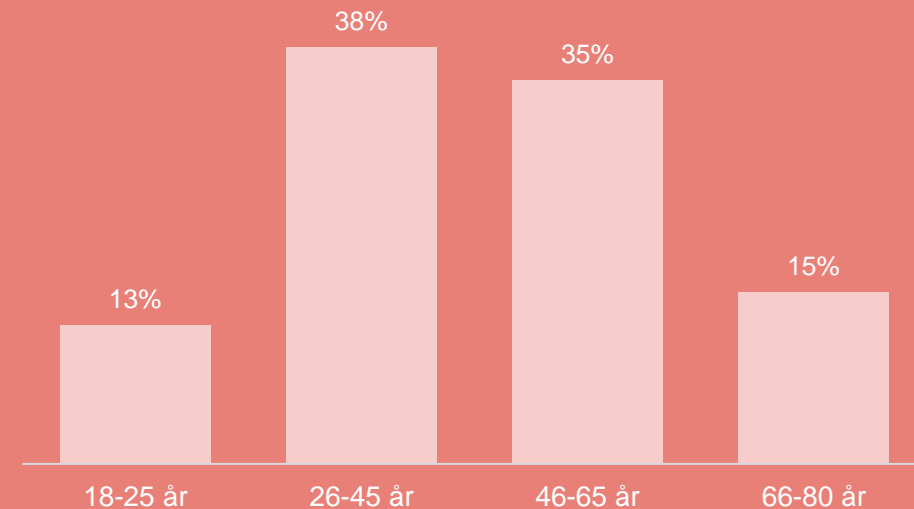
Demografiskt urval

Undersökningen innefattar 50% kvinnor och 50% män. Mindre än 1% har uppgett att de inte vill ange sitt kön. Åldersfördelningen i undersökningen innefattar totalt 1008 respondenter. Av dessa är 13% i åldern 18-25 år, 38% i åldern 26-45 år, 35% i åldern 46-65 år och 15% i åldern 66-80 år.

KÖN



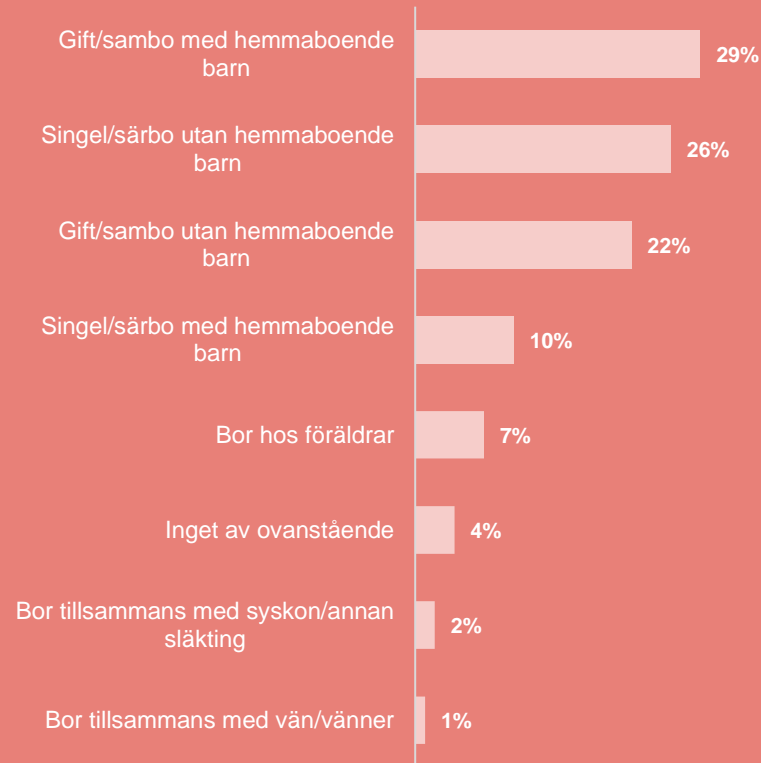
ÅLDER



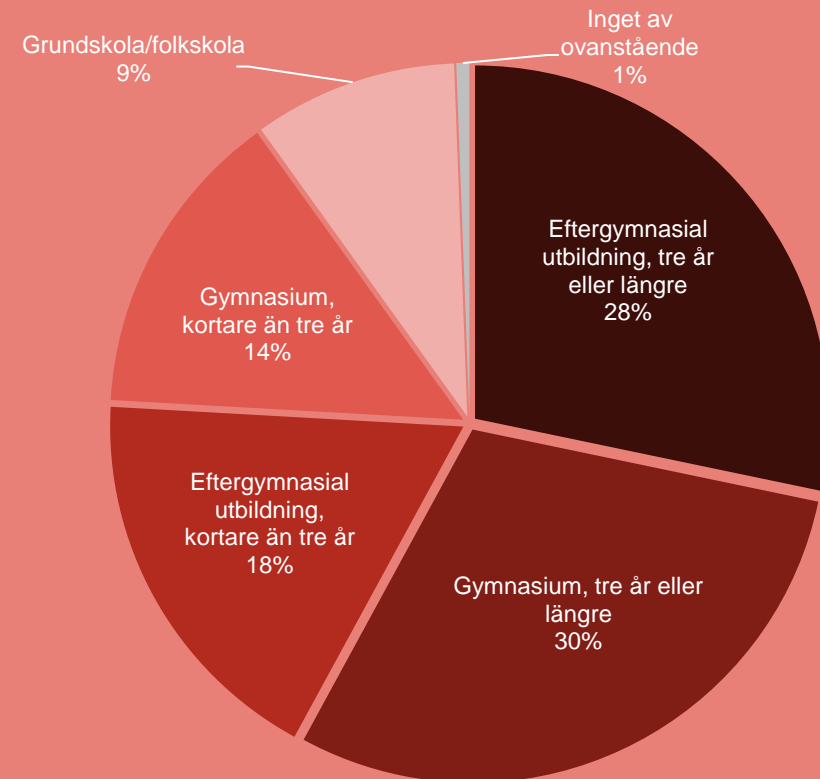
Levnadssituation och utbildningsnivå

De flesta i undersökningen är gifta/sambos, med eller utan hemmaboende barn eller singel/särbo utan hemmaboende barn. 28% av undersökningens respondenter har en eftergymnasial utbildning som är tre år eller längre. 18% har en eftergymnasial utbildning som är kortare än tre år. Sammantagen utgör dessa grupper 46% av undersökningens respondenter. Ytterligare 44% har en gymnasieutbildning i någon form och längd.

LEVNADSSITUATION



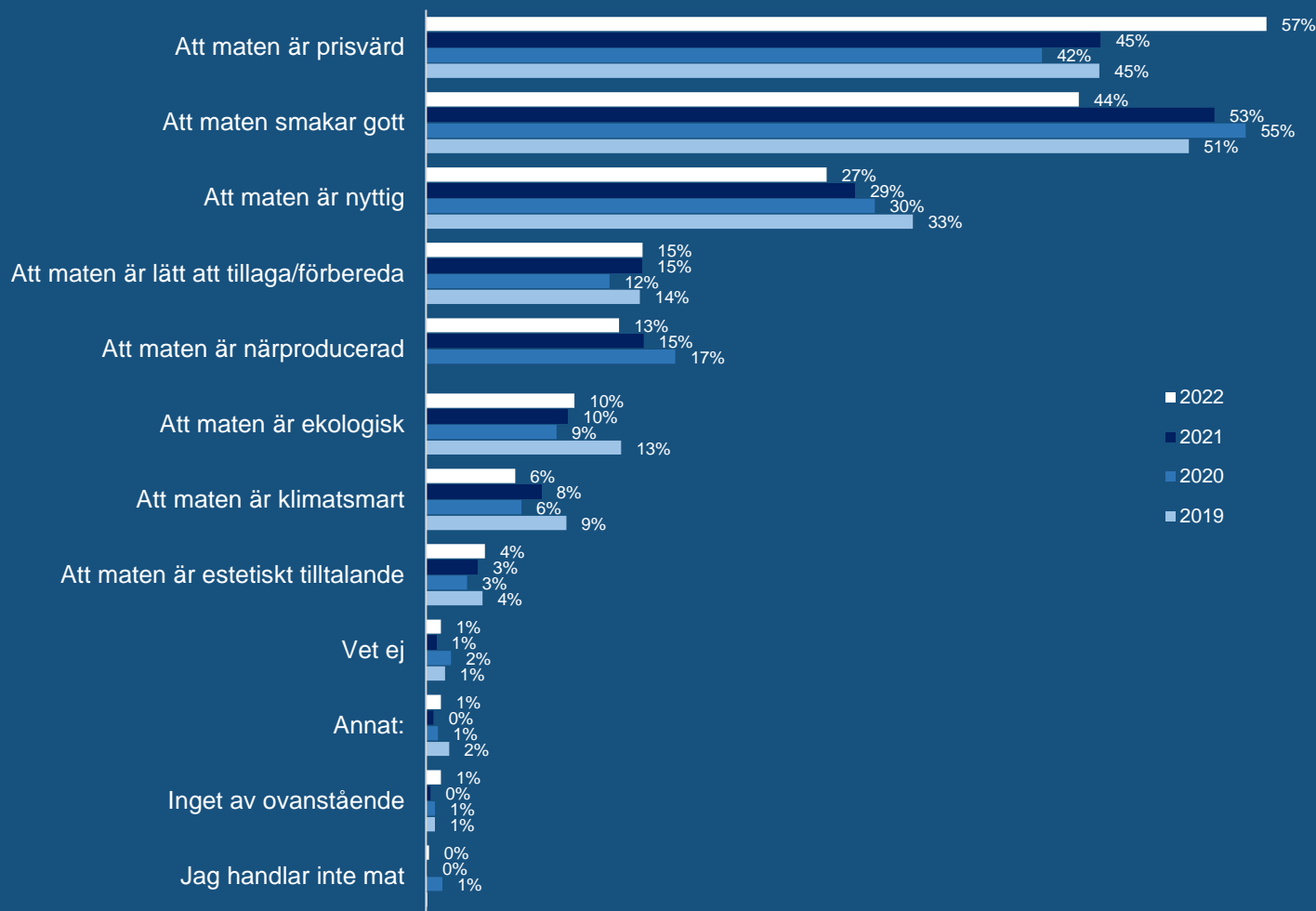
UTBILDNINGSNIVÅ



02

MATVANOR

Pris numera viktigast vid mathandlande i allmänhet



Att maten är prisvärd är viktigast i den äldsta gruppen



18-25 år

44%



66-80 år

64%

2021

+2%

2021

+16%

Att maten är klimatsmart är viktigast hos yngre gruppen



18-25 år

12%



66-80 år

3%

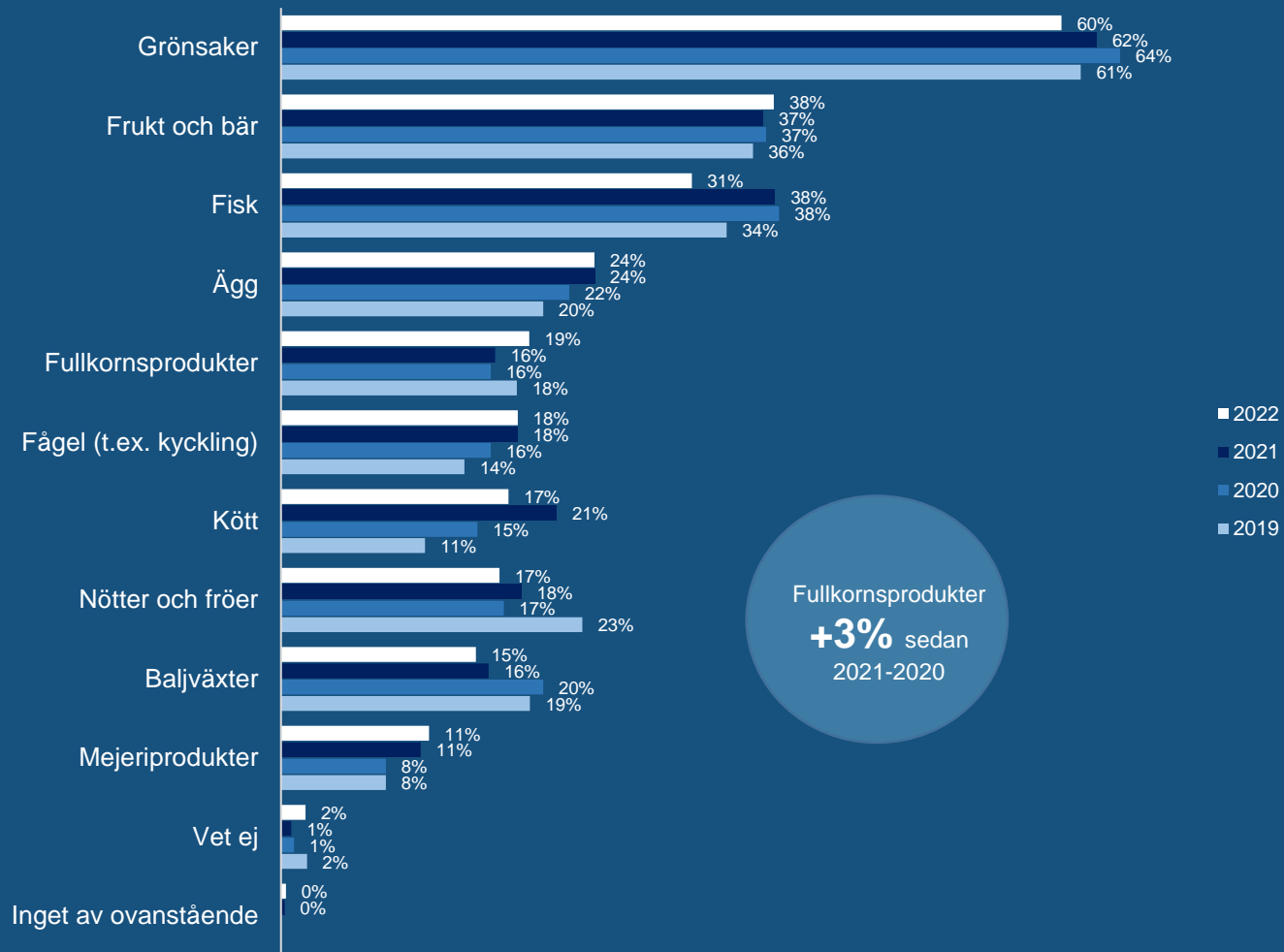
2021

-5%

2021

-3%

Grönsaker, frukt, bär och fisk uppfattas som mest nyttigt



Yngre och äldre anser i lägre utsträckning att frukt och bär är nyttigast



18-25 år

25%



26-45 år

41%



46-65 år

40%



66-80 år

35%

2021
-11%

2021
+3%

2021
+2%

2021
-5%

Äldre anser fortsatt att fisk är nyttigast i högre utsträckning än yngre



18-25 år

23%



66-80 år

45%

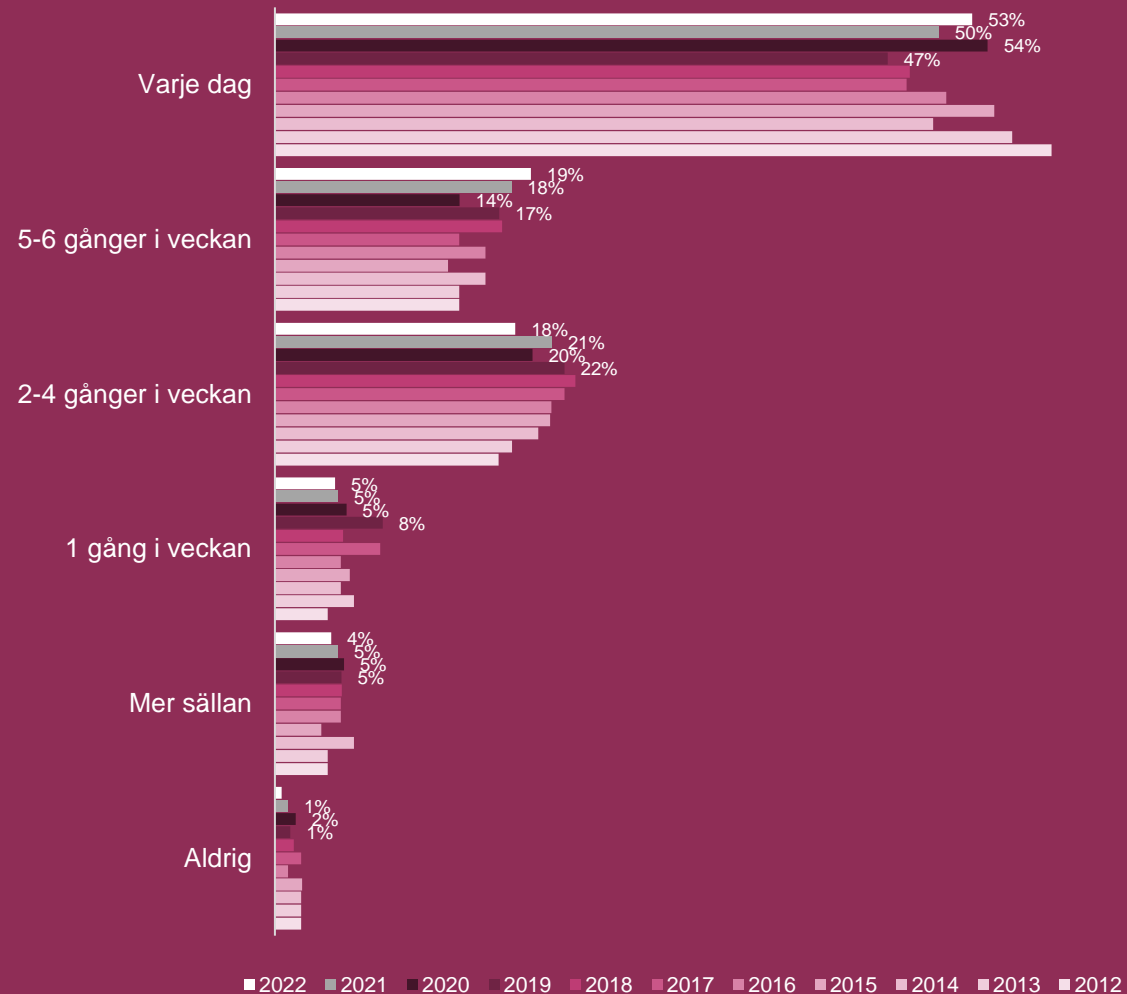
2021
-3%

2021
-5%

03

BRÖD

Fler tenderar att äta bröd mer frekvent



90%

... av respondenterna uppger att de äter bröd två gånger per vecka eller mer frekvent. **+1% 2021**

Äldre äter bröd varje dag i betydligt högre utsträckning än yngre



18-25 år

29%



26-45 år

43%



46-65 år

59%



66-80 år

81%

2021

-1%

2021

-4%

2021

+1%

2021

-3%

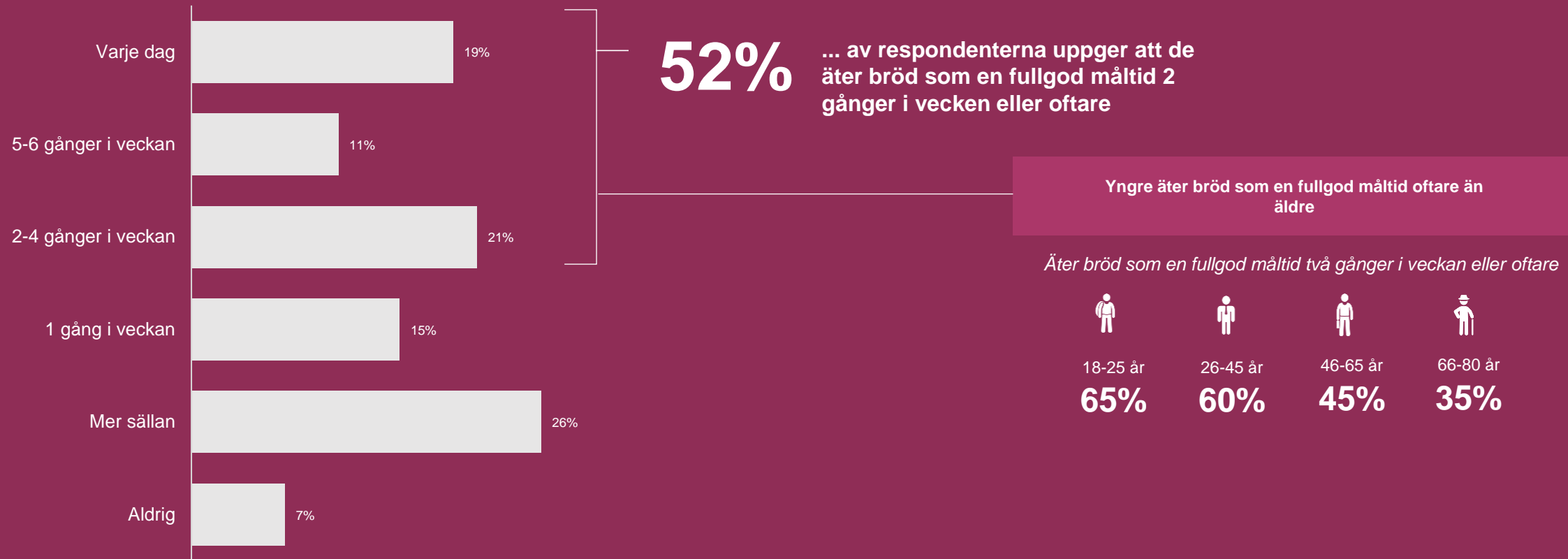
De som tycker att det viktigaste med mat är att det är nyttigt äter bröd dagligen i högre utsträckning än övriga allmänheten



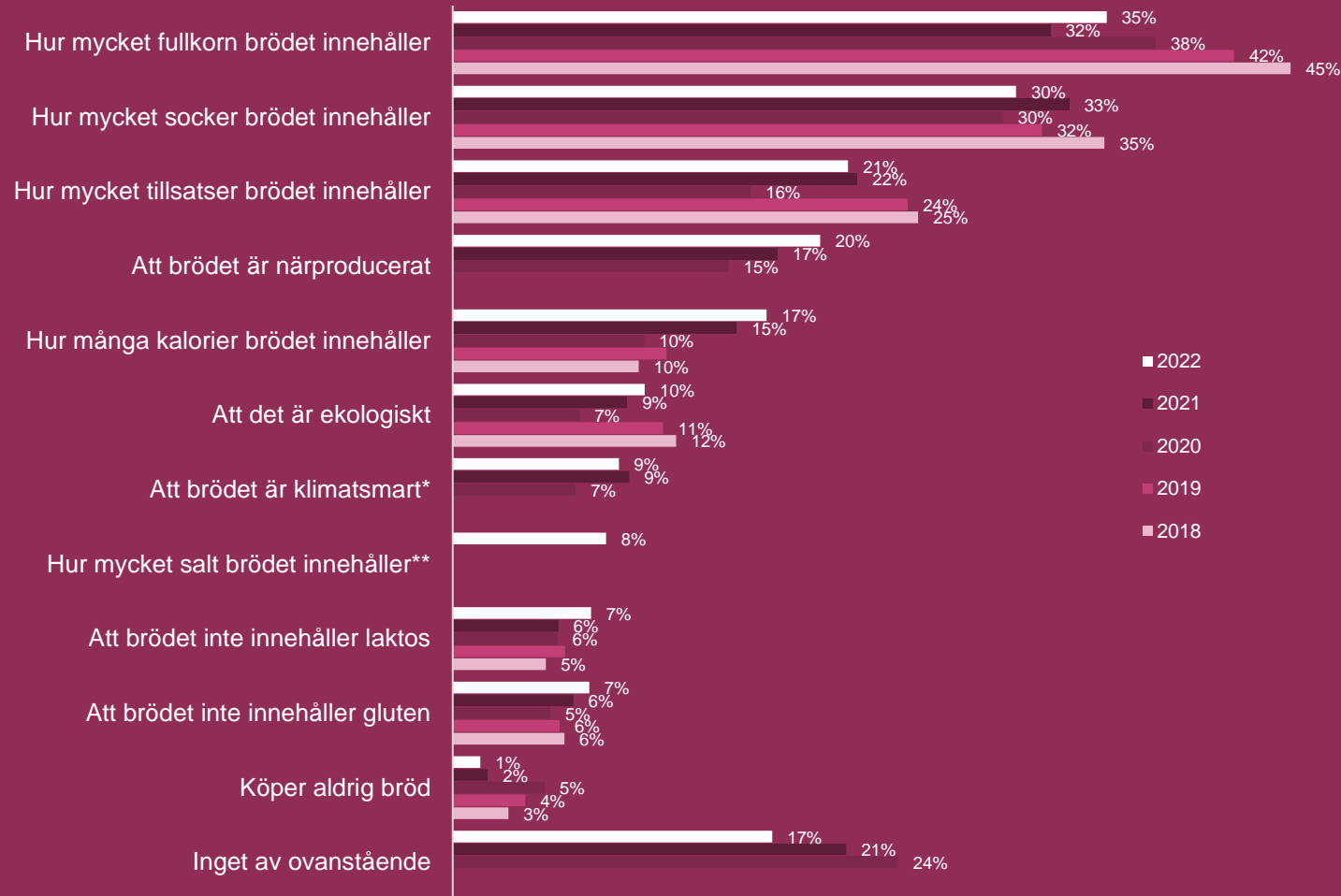
Äter bröd varje dag

58%

Hälften äter i allmänhet bröd som en fullgod måltid minst två gånger i veckan



Fullkorn återigen viktigare än sockerinnehåll vid brödköp



Stora skillnader mellan åldersgrupperna avseende fullkornsinnehållets relevans vid brödköp



18-25 år

18%



26-45 år

29%



46-65 år

40%



66-80 år

52%

Även sockerinnehållet är mer viktigt för äldre jämfört med yngre



18-25 år

17%



66-80 år

38%

De som tycker att det är viktigt att maten är nyttig anser i högre utsträckning att det är viktigt att brödet innehåller fullkorn



Nyttiga

44%

De som tycker att det är viktigt att maten är klimatsmart värdesätter närproducerat bröd i högre utsträckning



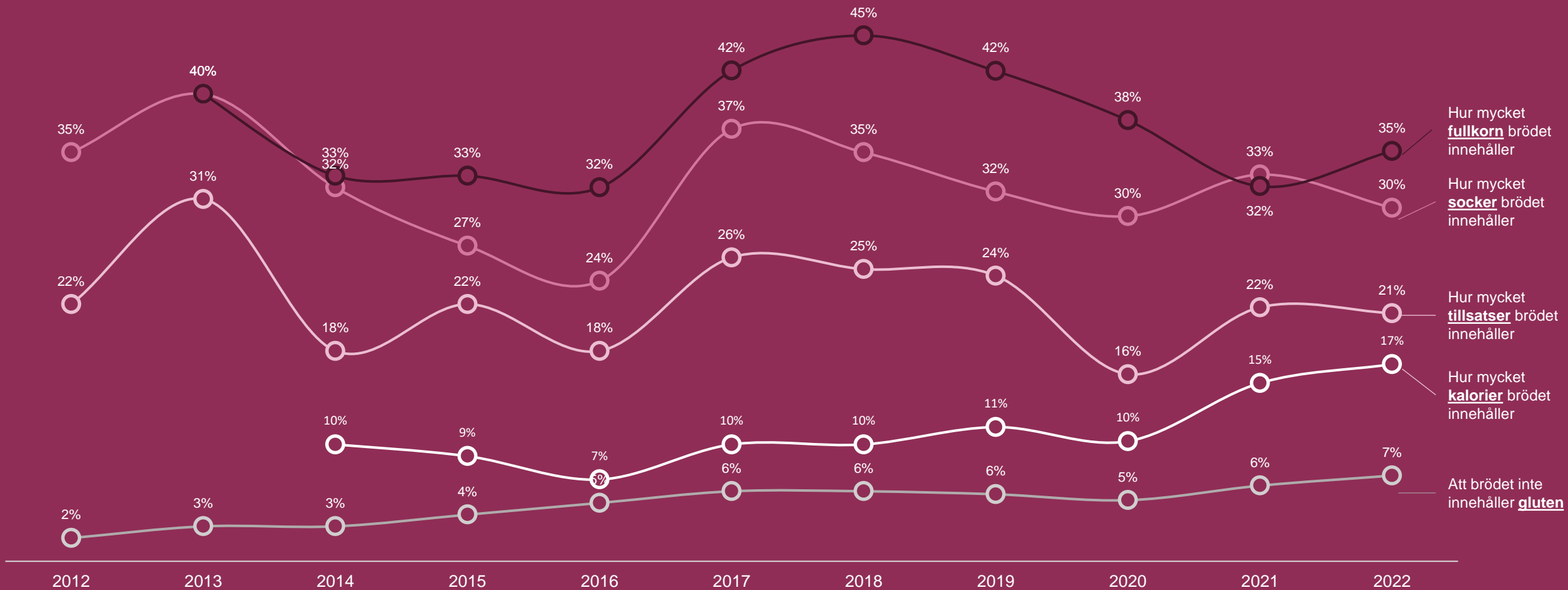
Klimatsmarta

31%

Vilka av följande egenskaper hos brödet är viktigast när du ska välja vilken sorts bröd du ska köpa? (Flervalsfråga, max tre alternativ) n=1008

*Nytt svarsalternativ 2020. **Nytt svarsalternativ 2022.

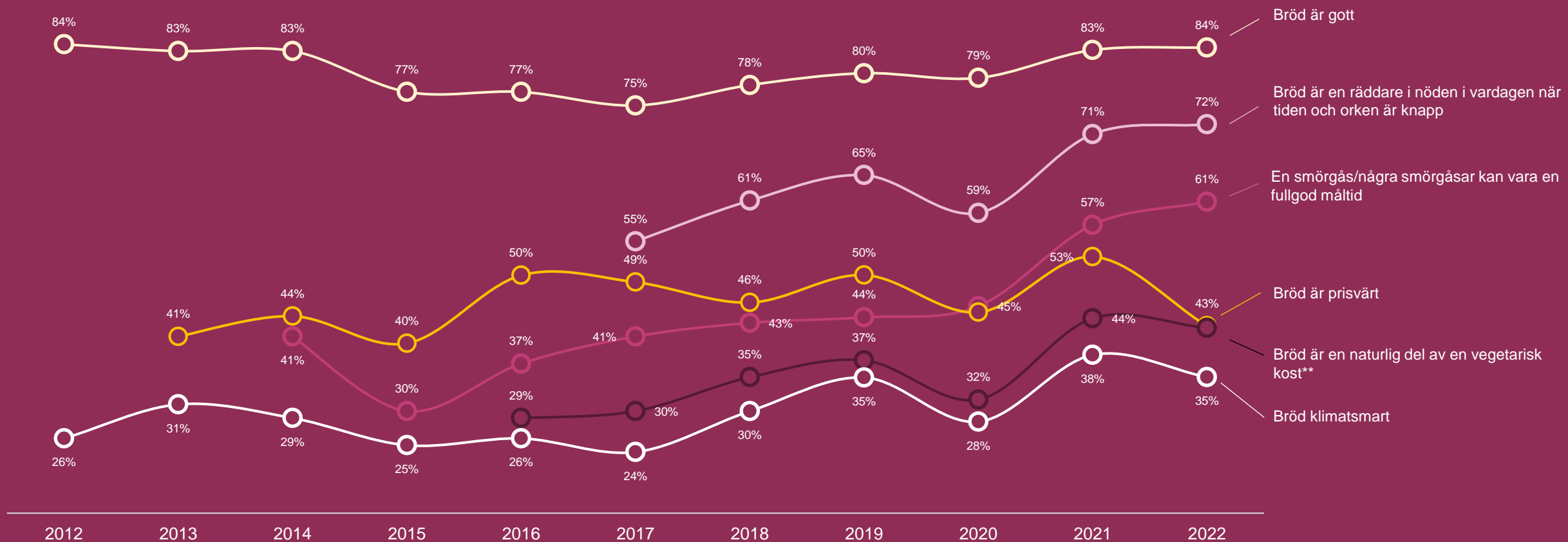
Möjlig uppåtgående trend för fullkorn efter tapp 2021 - betydelsen av inte gluten i bröd stabil



Vilka av följande egenskaper hos brödet är viktigast när du ska välja vilken sorts bröd du ska köpa? (Flervalsfråga, max tre alternativ) n=1008

*Nytt svarsalternativ 2020. **Nytt svarsalternativ 2022.

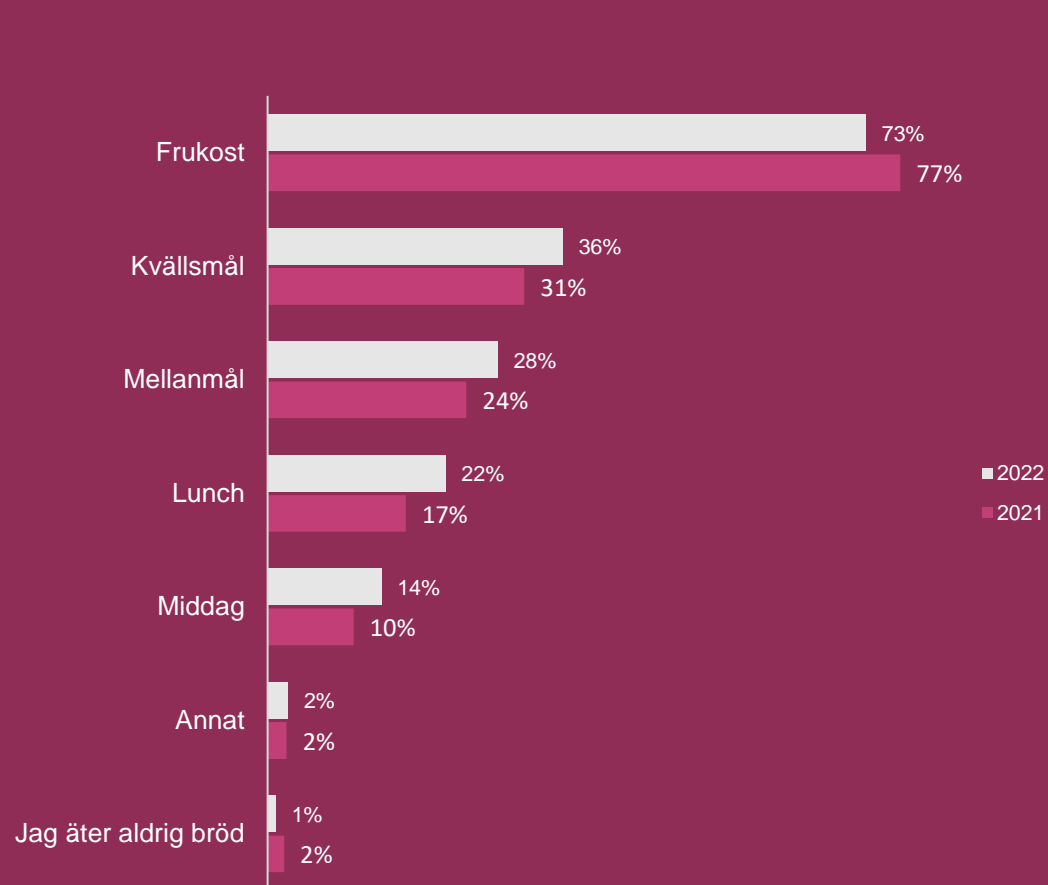
Fortsatt uppåtgående trend för bröd som en räddare i vardagen och en fullgod måltid sedan 2020



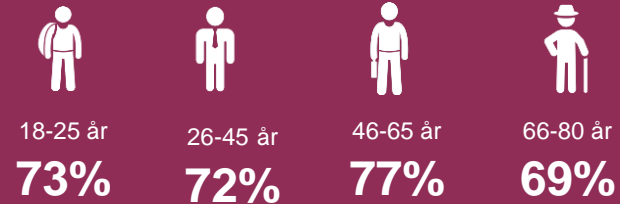
Hur väl instämmer du i följande påståenden? [Andel som Instämmer, dvs har svarat 4 eller 5 på en skala 1-5 där 1=instämmer inte alls och 5=instämmer helt] n=1008

*Tidigare år har klimatsmart benämnts som miljövänligt. ** 2016: "Bröd är en naturlig del i en vegetarisk diet"

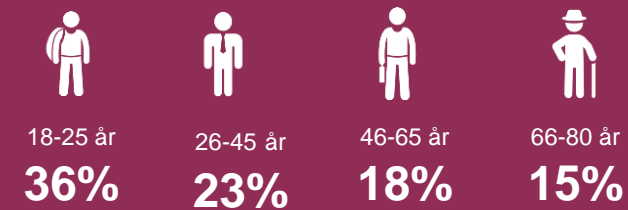
7 av 10 äter huvudsakligen bröd till frukost



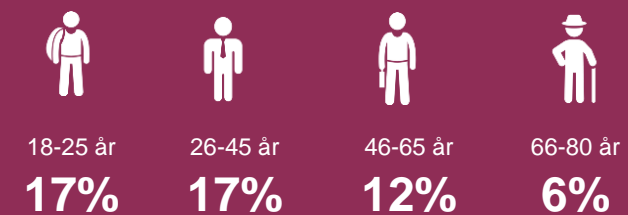
FRUKOST



LUNCH



MIDDAG



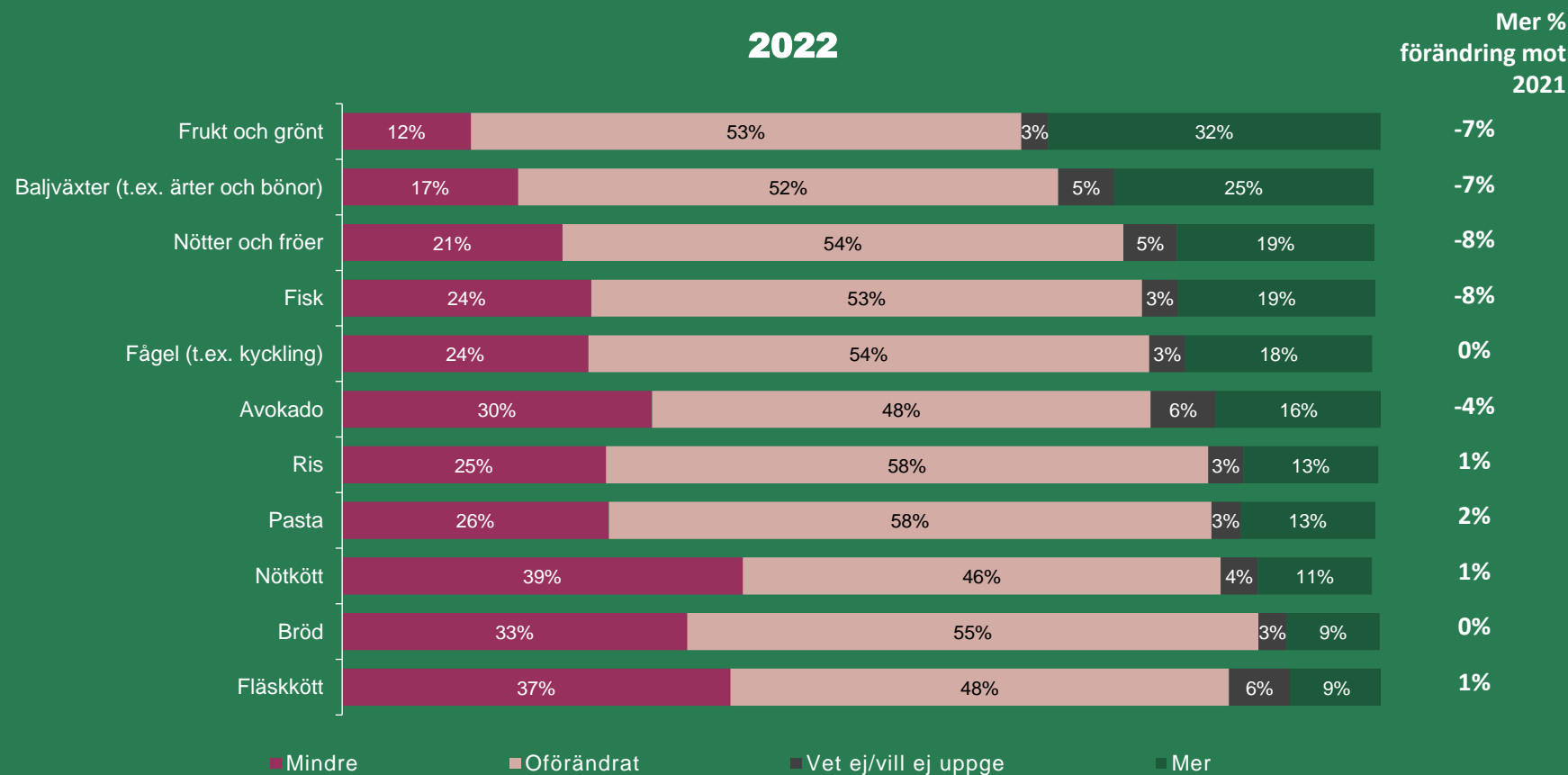
Vilka av dina måltider brukar huvudsakligen bestå av bröd? n=1008

*Ny fråga 2021. Tidigare år ställdes frågan "Hur ofta händer det att följande måltider huvudsakligen består av smörgåsar eller mackor?".

04

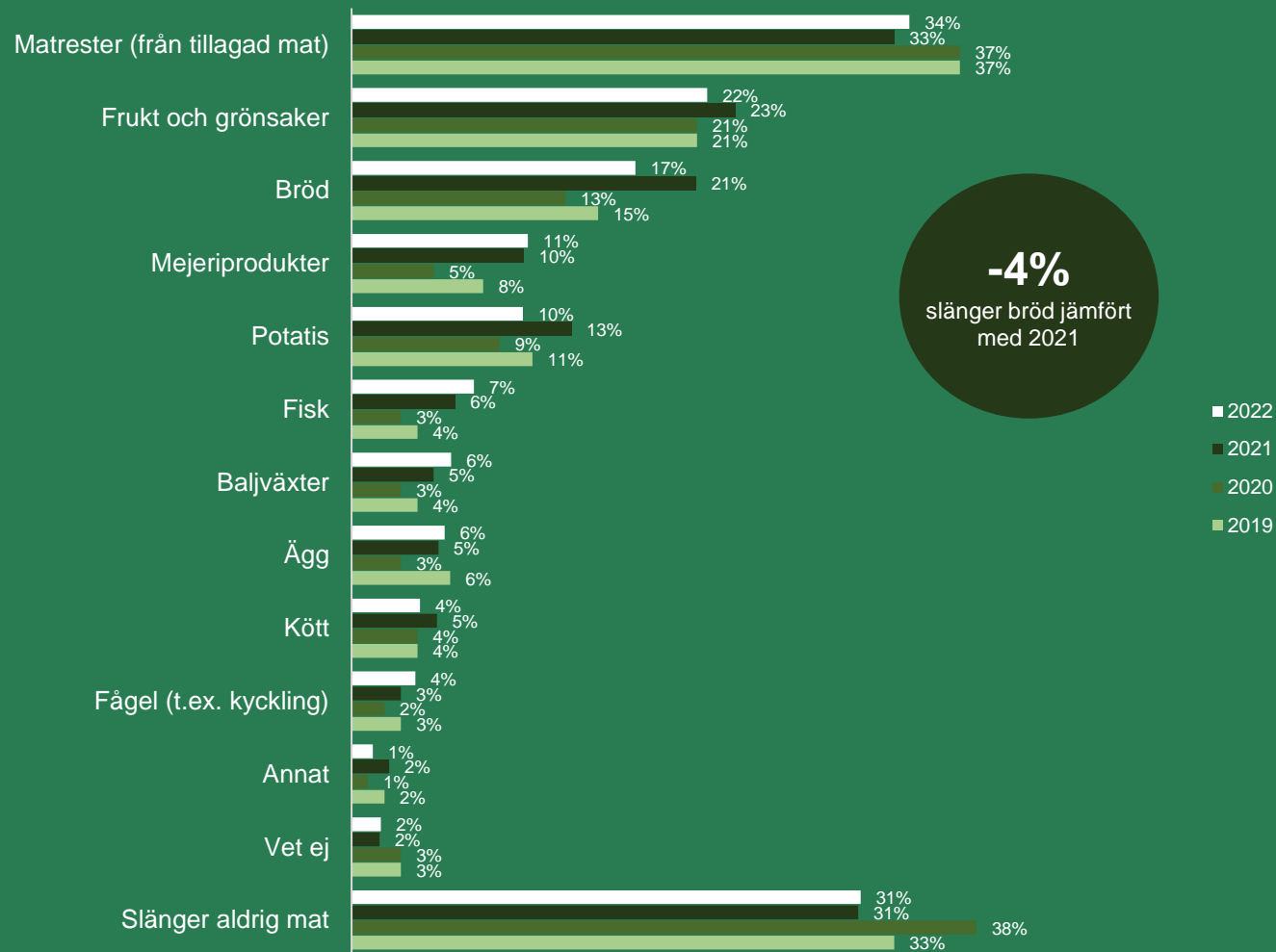
HÅLLBARHET

Frukt och grönt samt baljväxter ses fortsatt som det bästa livsmedlen att äta för klimatet



Kommer du, på grund av klimatförändringarna, att förändra dina matval genom att äta mer eller mindre av något av följande? n=1008

Svinntrenderna stabila – något färre uppger att de slänger bröd



Yngre slänger mer bröd än äldre



18-25 år

23%



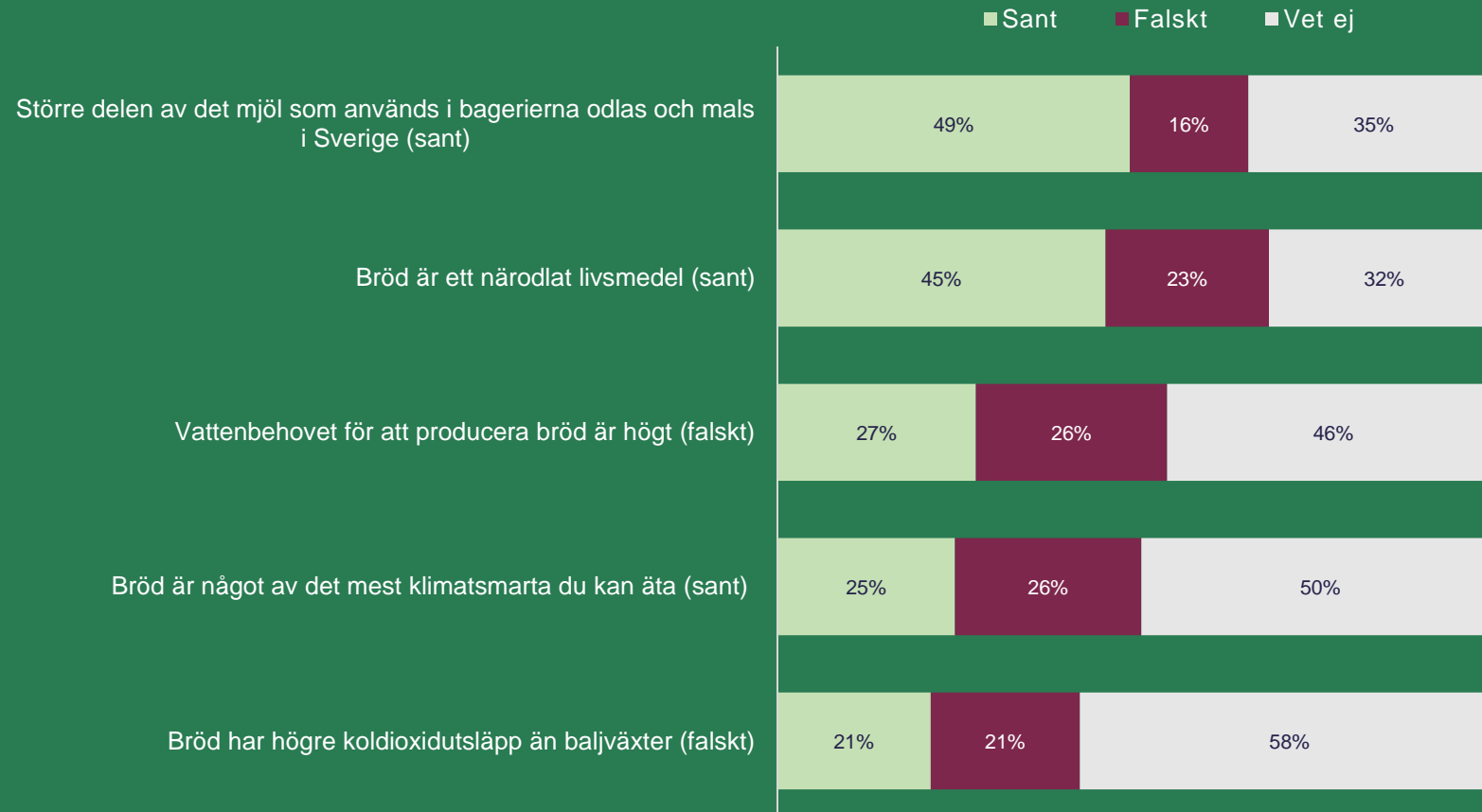
66-80 år

8%

2021
+/-0%

2021
-3%

Hälften vet inte att bröd är det mest klimatsmarta du kan äta



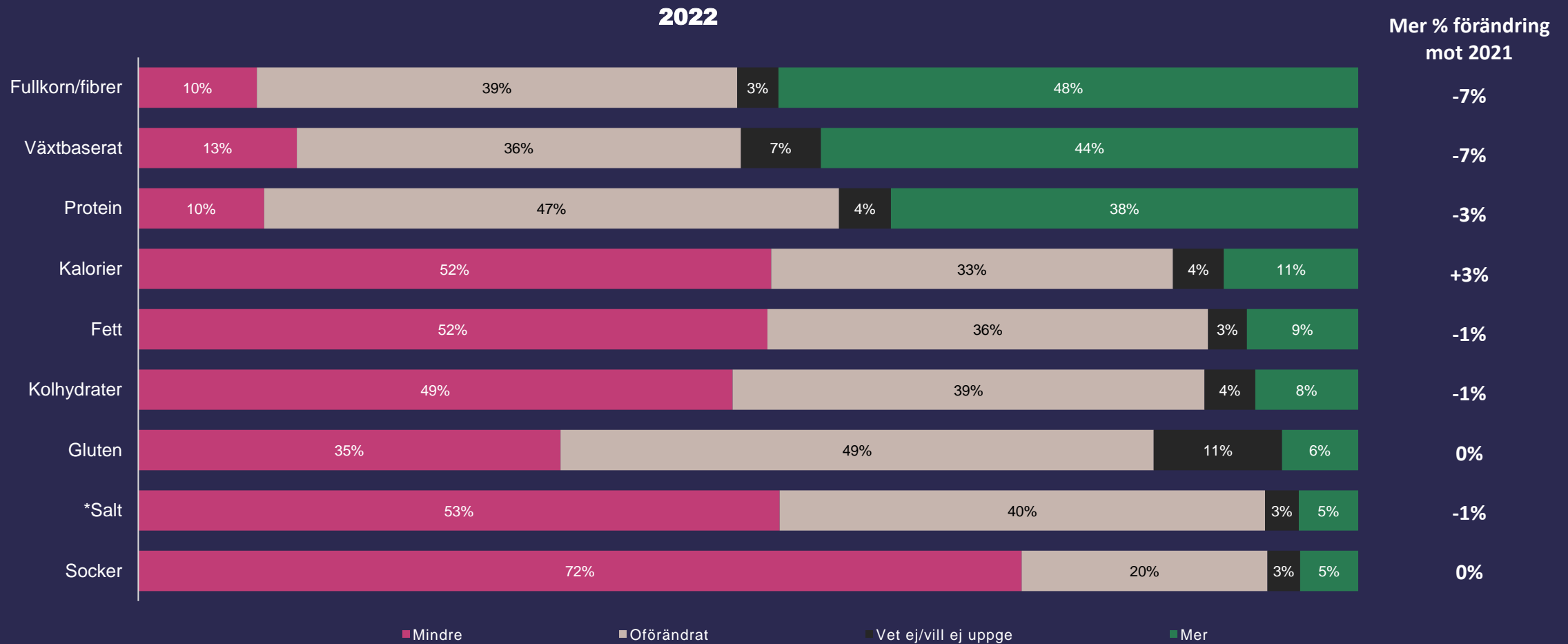
44%

svarar i genomsnitt
vet ej på samtliga
påståenden

05

HÄLSA

Fullkorn och fibrer och växtbaserat fortsatt i topp för hur en vill äta mer hälsosamt



Tänk dig att du skulle ändra dina kostvanor för att må bättre och därför försöka äta mer hälsosamt. På vilket sätt skulle du ändra din kost?

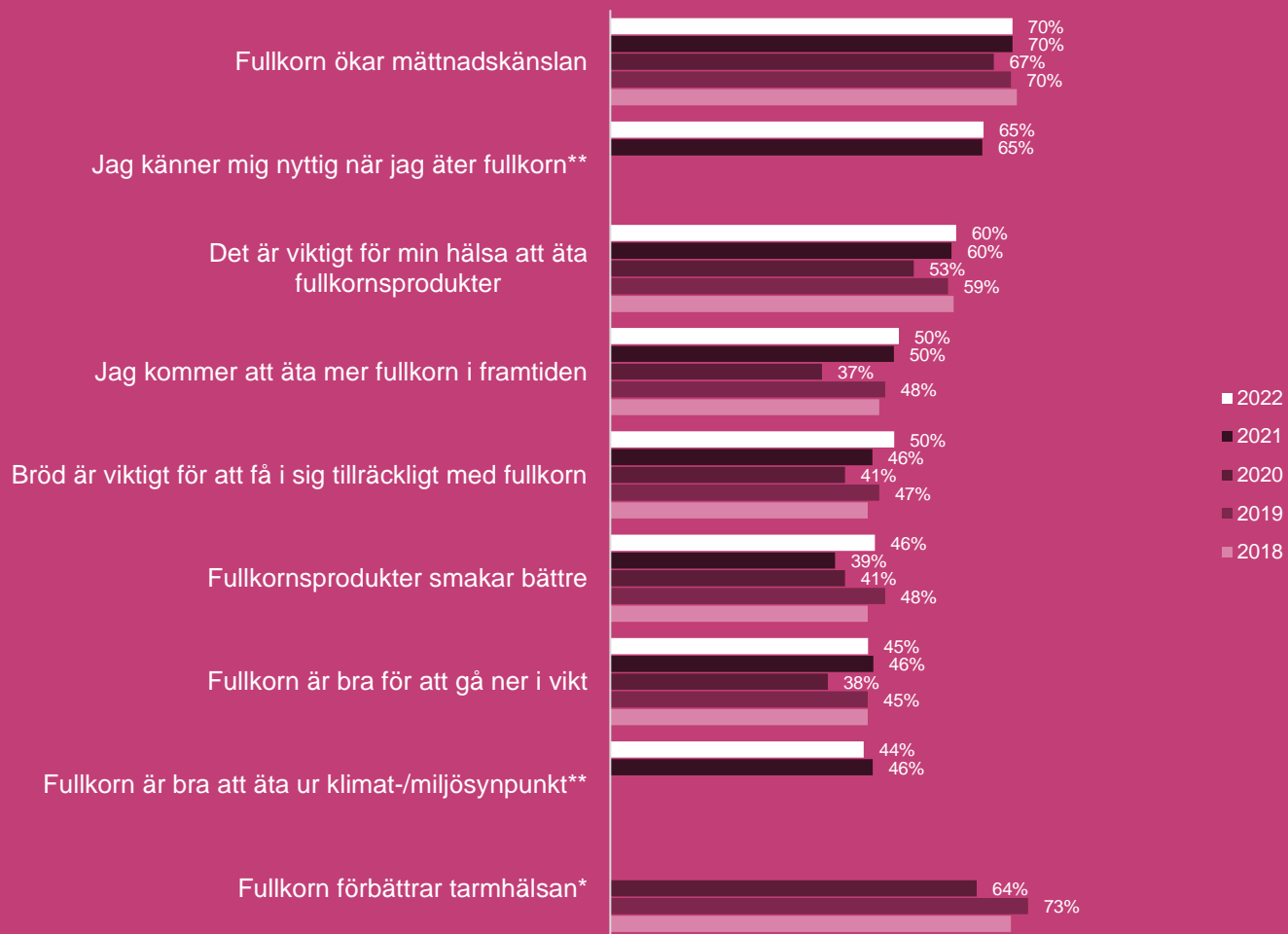
[Andel som Instämmer, dvs har svarat 4 eller 5 på en skala 1-5 där 1=instämmer inte alls och 5=instämmer helt] n=1008

*Nytt svarsalternativ 2021.

06

FULLKORN

Fortsatt tydlig hälso- och nyttighetsassociation till fullkorn



Fler menar att det är viktigt att äta fullkornsprodukter för hälsans skull med undantag för 26-45 åringar



18-25 år

51%

2021

+4%



26-45 år

56%

2021

-6%



46-65 år

65%

2021

+5%



66-80 år

69%

2021

+8%

De som tycker att det är viktigt att maten är nyttig anser i högre utsträckning att fullkornsprodukter är viktigt för hälsan



Nyttiga

73%

De som tycker att det är viktigt att maten är klimatsmart anser i högre utsträckning att fullkorn är bra ur klimat-/miljösynpunkt



Klimatsmarta

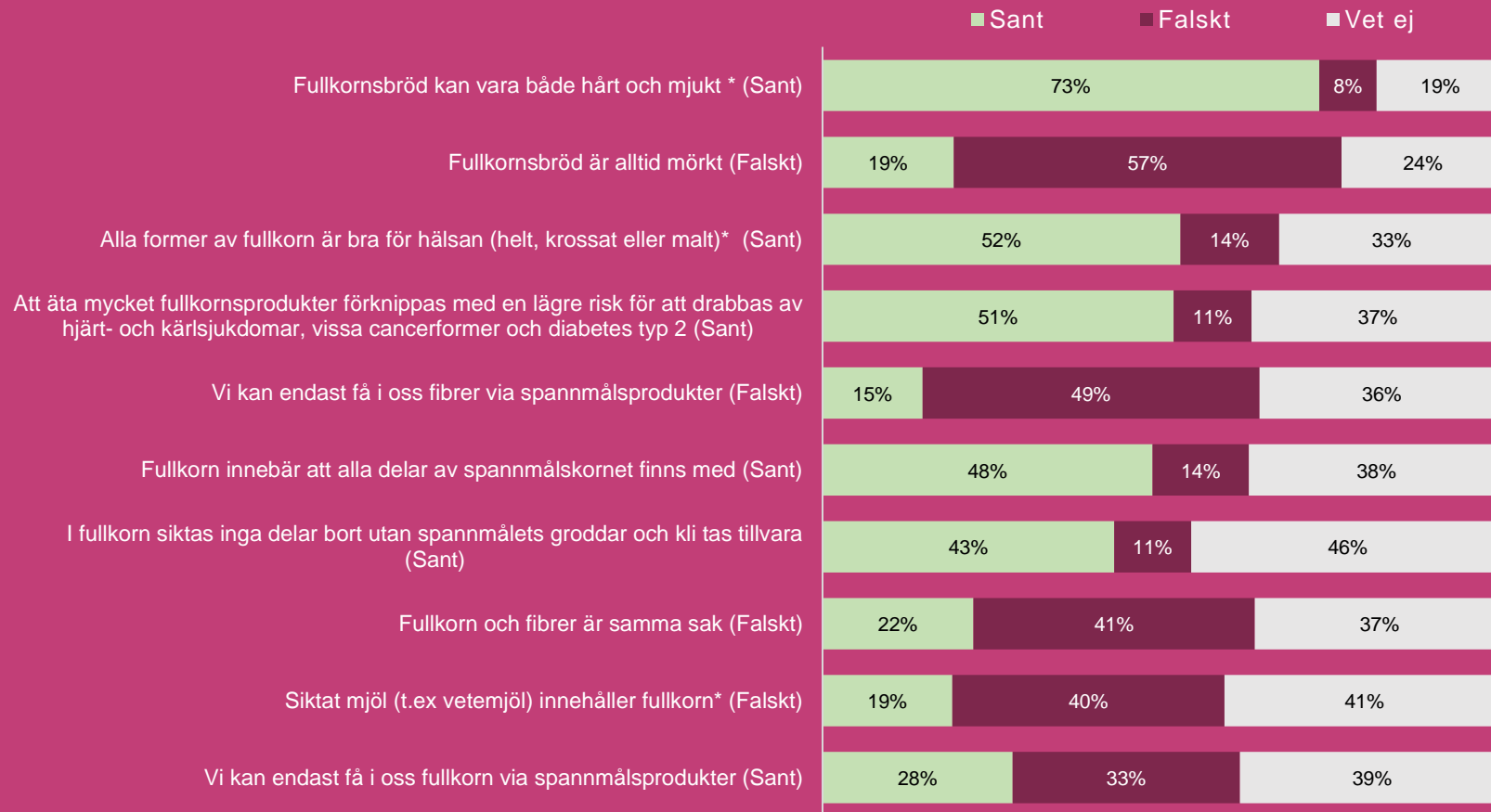
66%

Hur väl instämmer du i följande påståenden om fullkorn? [Andel som Instämmer, dvs har svarat 4 eller 5 på en skala 1-5 där 1=instämmer inte alls och 5=instämmer helt]. n=1008

*Frågan ställdes inte 2021 utan bröts ut till nästa fråga.** Ny 2021

Generellt låg kännedom om fullkorn och fiber

- Mer än hälften vet inte eller tror att fullkorn och fiber är samma sak



35%

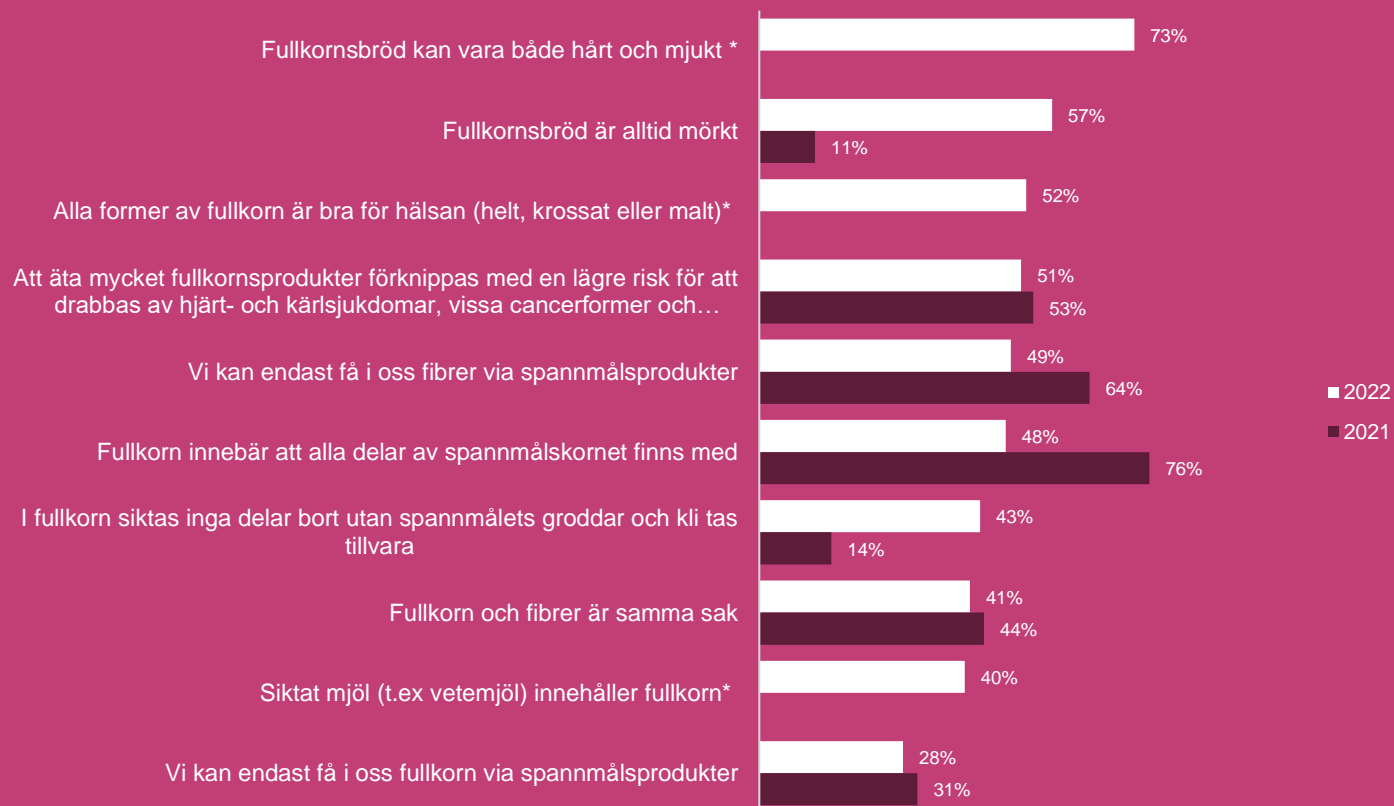
svarar i genomsnitt
vet ej på samtliga
påståenden
- ökning med 5%
sedan 2021

44%

av 18-25 åringar
svarar i genomsnitt
vet ej på samtliga –
ökning om 4%
sedan 2021

Lägst kunskap om hur vi får i oss fullkorn - Högst kunskap om fullkornsbrödets yttre karaktär

Andel som har svarat rätt



Topplista: Vet ej

46%

I fullkorn siktas inga delar bort utan spannmålets groddar och kli tas tillvara

41%

Siktat mjöl (t.ex. vetemjöl) innehåller fullkorn

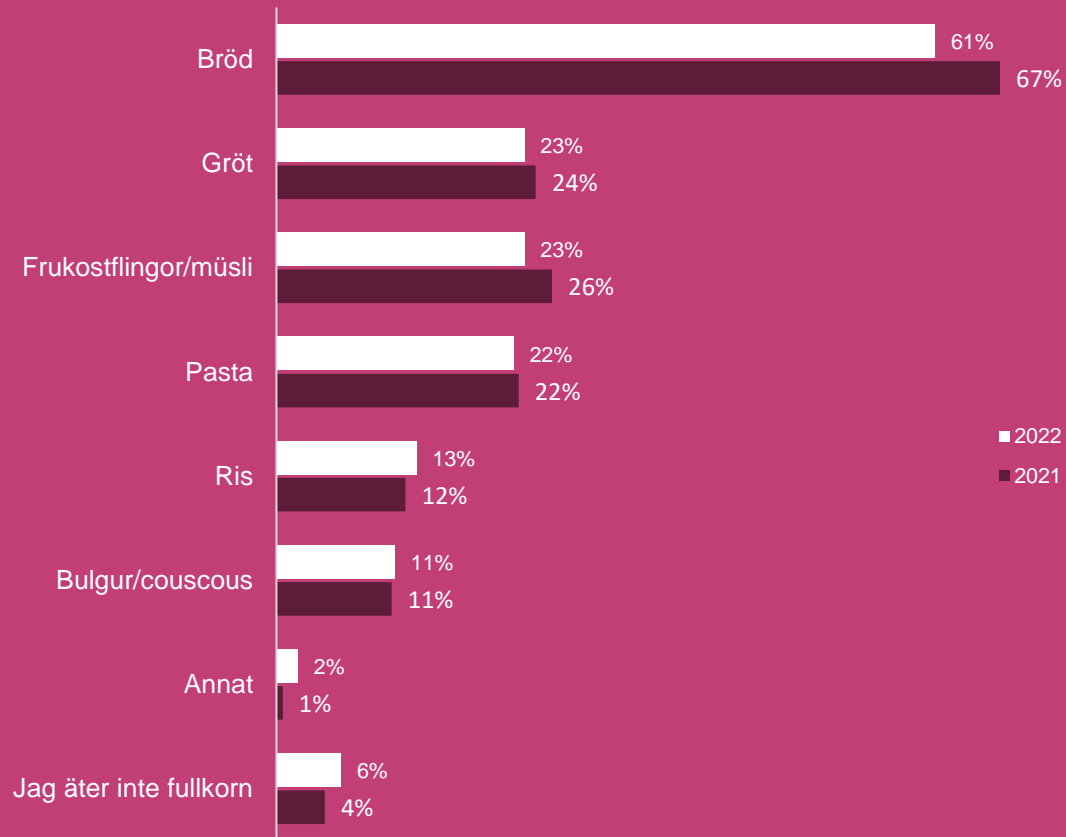
39%

Vi kan endast få i oss fullkorn via spannmålsprodukter

38%

Fullkorn innebär att alla delar av spannmålskornet finns med

Bröd är fortsatt den givna favoriten bland fullkornsprodukter



Kvinnor föredrar i högre utsträckning att äta fullkorn genom bröd



Kvinnor

64%



Män

58%

De som tycker det är viktigt att maten är klimatsmart vill i lägre utsträckning äta fullkorn genom bröd



Klimatsmarta

51%

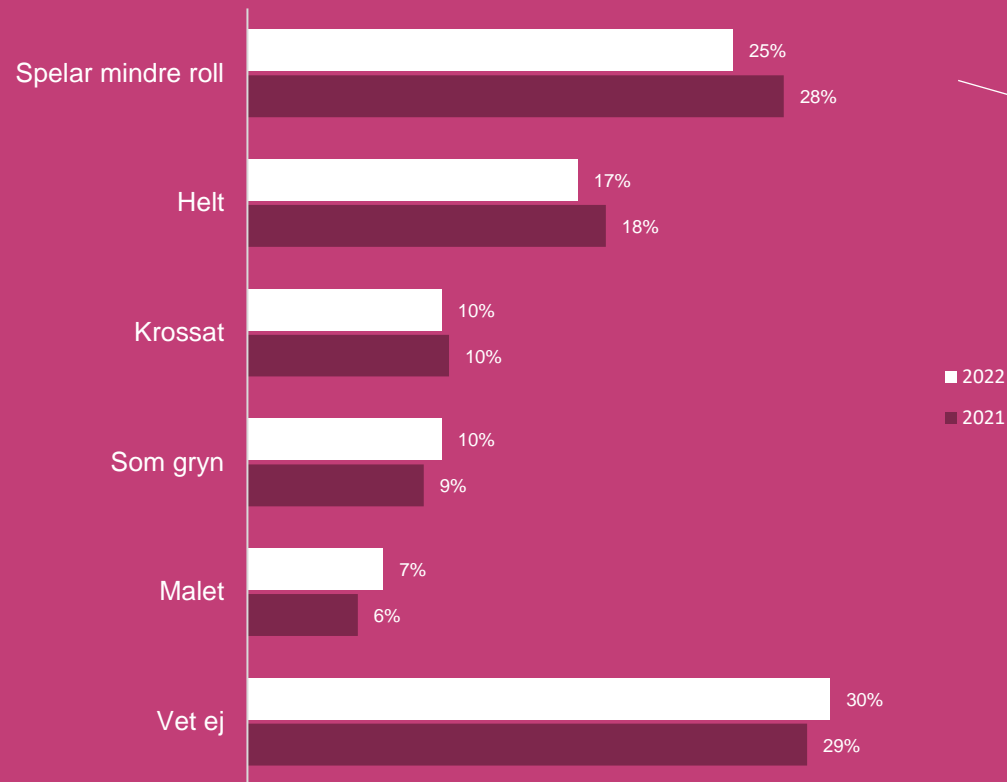
De som tycker att det är viktigt att maten är nyttig vill i högre utsträckning äta fullkorn genom bröd



Nyttiga

67%

Nästan 1 av 3 vet inte eller tänker att formatet på fullkorn inte spelar roll ur hälsosynpunkt



Okunskap bland de yngre att formatet på fullkorn spelar mindre roll ur hälsosynpunkt tenderar att öka något



18-25 år

13%



26-45 år

20%



46-65 år

29%



66-80 år

42%

2021

-7%

2021

-3%

2021

-3%

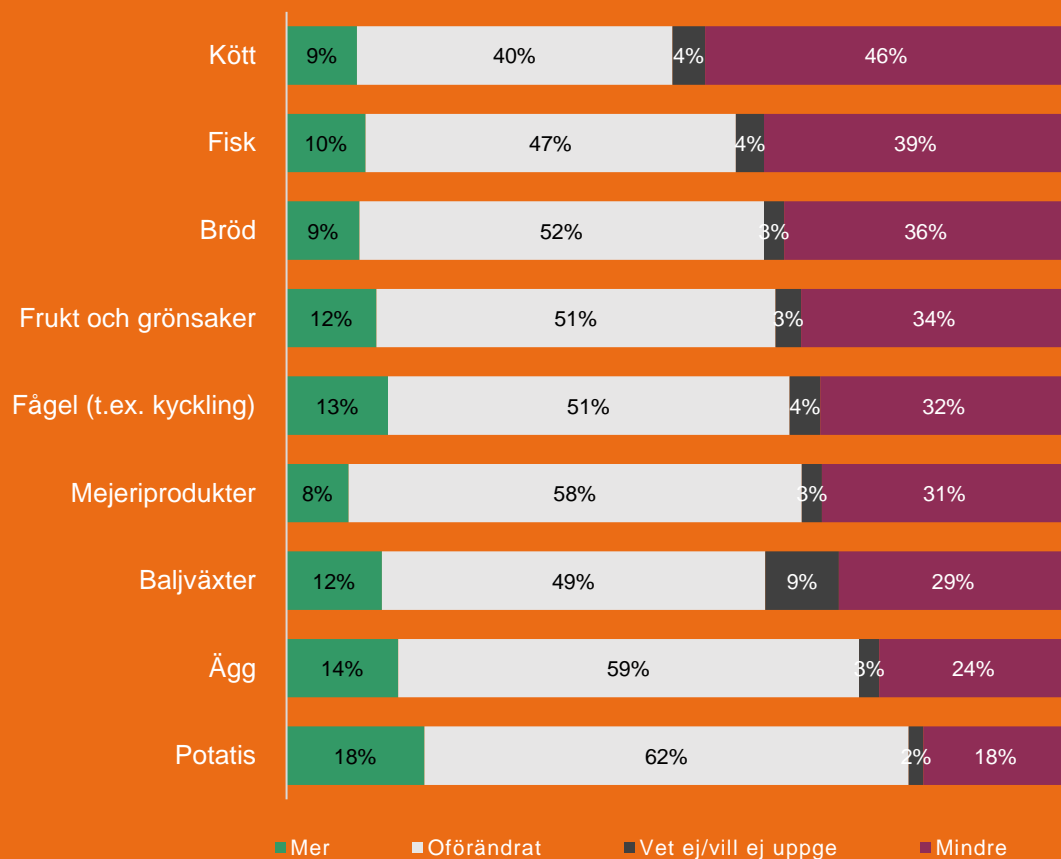
2021

+5%

07

VAR DAGSEKONOMI

Bröd är ett av tre livsmedel som svenskar främst kommer köpa mindre av på grund av stigande matpriser



Personer 26-65 uppger i högre utsträckning än yngre och äldre att de kommer köpa mindre bröd på grund av stigande matpriser



18-25 år
33%



26-45 år
40%



46-65 år
39%



66-80 år
24%

32%
kommer i
genomsnitt att
minska sitt matinköp
på grund av
stigande matpriser

En orolig omvärld speglas i svenskars matval

Pris numera viktigast vid val av mat

Det oroliga ekonomiska världsläget och lågkonjunkturen accelererad av pandemi, krig och energikris har gett tydlig effekt på allmänhetens matval. Matens prisvärdhet är numera viktigare än någonsin tidigare i Brödtermometern. Aldrig tidigare har så många (57% 2022, 45% 2021) instämt med att matens prisvärdhet är viktigast vid inhandling av mat. Därmed har prisvärdheten även gått om betydelsen av en god smak vid matinhandling som tidigare dominerat i topp (44% 2022, 55% 2021).

Matpriserna är mer viktigt för äldre än yngre, med en procentuell skillnad om 20 procentenheter mellan den yngsta och äldsta åldersgruppen kring prisvärdhetens betydelse vid matinhandling.

TOPPLISTA

VIKTIGAST VID VAL AV MAT I ALLMÄNHET

1. Att maten är prisvärd 57%
2. Att maten smakar gott 44%
3. Att maten är nyttig 27%

Bröd ett priskänsligt livsmedel

Stigande priser påverkar brödbeteende

Svenskar har blivit mer priskänsliga överlag, men även specifikt när det gäller bröd. Andelen som tycker bröd är prisvärt har minskat med 10% sedan 2021. Det är framförallt yngre som instämmer i att bröd är prisvärt (57% 18-25 åringar jämfört med 37% av de 66-80 år).

Stigande matpriser gör att allt fler vill förändra sina matkonsumtion. Överlag svarar 1 av 3 att de i framtiden kommer minska sina matkonsumtion vid fortsatt stigande matpriser. Kött, fisk och bröd är de matvaror som hamnar högst upp på listan över vad svenskar vill köpa mindre av. Man vill helst köpa mer potatis, ägg och fågel.

Många upplever att brödpriserna har ökat kännbart under den senaste månaden och är oroliga för fortsatt stigande brödpriser. Vi ser att färre instämmer i att bröd är prisvärt och mer än hälften instämmer i att bröd är ett priskänsligt livsmedel. Allmänheten tycks därmed se över sina brödvanor utifrån inköp och åtgärder för att spara och öka hållbarheten på redan inköpt bröd, då 67% uppger att de fryser bröd av ekonomiska skäl, 51% avser baka mer bröd vid fortsatt ökade brödpriser och 44% köper mer storpack av bröd än tidigare.

TOPPLISTA

MINSKADE INKÖP AV LIVSMEDEL AV
EKONOMISKA SKÄL

1. Kött 46%
2. Fisk 39%
3. Bröd 36%

Instämmer i att
brödpriserna har
ökat kännbart

69%

Kommer baka
mer bröd vid
ökade brödpriser

51%

Potential för att inspirera och informera

Låg kännedom om brödet klimatsmarthet

Bröd ses felaktigt nog inte som ett klimatsmart livsmedel. Endast 1 av 4 har kunskap om brödets klimatfördelar. Gällande klimatkunskapen kring bröd är i genomsnitt 44% osäkra på de kunskapspåståenden som ställts i undersökningen. Högst kunskap finns kring processen bakom bröd och lägst kunskap om brödets klimatutsläpp.

Parallellt med en låg klimatkunskap kring bröd ser vi en större förändringsbarhet där allt fler vill minska sin generella matkonsumtion för klimatet skull. 43% svarar att de vill antingen äta mer eller mindre av något för klimatet skull, vilket är den högsta nivån sedan 2017. Nötkött och fläskkött följt av bröd hamnar högst upp på listan över vad svenskar vill äta mindre av. Även detta bekräftar brödets missförstådda roll som ett mindre klimatsmart livsmedel.

Svintrenderna är stabila på en övergripande nivå men brödsvinnet minskar något. Äldre tycks vara särskilt bra på att ta vara på bröd. Drygt hälften av svenskarna eftersöker idéer på hur man använder bröd som håller på att bli gammalt, vilket är en stadig ökning över tid. Samtidigt uppger drygt 3 av 10 att de ofta lägger matrester på bröd och 6 av 10 att de tar vara på bröd.

Instämmer i att bröd är klimatsmart

2022	2021
35%	38%

TOPPLISTA "Vet ej" bröd och klimat

58% Bröd har högre koldioxidutsläpp än baljväxter

50% Bröd är det mest klimatsmarta du kan äta

46% Vattenbehovet för att producera bröd är högt

Allt fler ser bröd som en fullgod måltid

Bröd går snabbt att tillaga och är mångsidigt

Brödet tycks få en större och tydligare roll i svenskarnas vardag – över alla åldrar. Bröd ses särskilt som tidseffektivt, modernt, en naturlig del av vardagskosten och en fullgod måltid. Bröd äts mer över tid, där det framförallt är det dagliga brödätande som ökar. Även ålderstendenserna är stabila över tid. 8 av 10 av de äldre 66–80 år äter bröd dagligen jämfört med 1 av 3 i åldrarna 18–25 år. Idag tycker 6 av 10 svenskar att en eller några smörgåsar är en fullgod måltid, vilket är en ökning om 20% sedan 2017. Det är framförallt yngre som äter bröd som en fullgod måltid. 6 av 10 under 45 år äter bröd som en fullgod måltid minst två gånger i veckan, motsvarande siffra för personer 66–80 år är 3 av 10.

Orsaken till ett ökat brödätande tycks handla om brödets nya roll som en fullgod måltid och en räddare i vardagen. Bröd ses som en räddare i vardagen då det går snabbt att tillaga, är enkelt att anpassa utifrån vad som finns hemma och är ett bra alternativ till tilltugg och mellanmål. Mer än 2 av 5 ser bröd som en räddare i vardagen då det har många användningsområden och inte kräver några förberedelser.

**Äter bröd som en fullgod måltid
2 gånger i veckan eller oftare**

52%

**Tycker bröd är en räddare i
vardagen för att det går snabbt
att tillaga**

57%

**Tycker bröd är en räddare i
vardagen för att det enkelt att
anpassa efter vad som finns
hemma**

51%

Fullkorn och bröd en kärlekshistoria

Den yngre generationen fortsatt skeptiker

Fullkorn associeras främst till nyttigt, gott, grovt och bröd. Fullkorn har över tid varit den viktigaste brödegenskapen och en given hälsovinnare. Efter förra årets omvändning med sockernehåll som viktigaste egenskap vid brödinköp, är fullkorn återigen den viktigaste egenskapen. Äldre tycks lägga en större vikt vid fullkornsinnhållet än yngre. Dubbelt så många 66–80 åringar bedömer fullkorns- och sockernehållet vid brödinköp jämfört med personer 18–25 år.

Fullkorn är generellt mer uppskattat i de äldre åldrarna, både avseende hälsofördelarna och smaken. I årets undersökning säger 1 av 2 att de kommer äta mer fullkorn i framtiden och fler instämmer i att de tycker att fullkorn smakar bättre. Men desto yngre ålder, desto högre benägenhet att välja bort fullkorn. Här finns eventuellt ett arbete att göra för att driva på förändring och inspirera yngre åldersgrupper att förstå sig på och konsumera mer av det nyttiga fullkornet. Det gäller särskilt fullkornsbröd då det är det mest prefererade sättet att få i sig fullkorn över alla åldrar.

Generellt svarar 1 av 3 ”Vet ej ” på kunskapsfrågorna om fullkorn. Fortsatt låg kunskap om hur man får i sig fullkorn, samt vad skillnaden är mellan fullkorn och fiber. Det finns högst kännedom om fullkornsbrödets karaktär t.ex. att det både kan vara hårt och mjukt. Det är framför allt de yngre, personer 18-25 år som är okunniga om fullkorn och processen bakom.

Väljer inte bort fullkorn

18-25 år	26-45 år	46-65 år	66-80 år
13%	20%	35%	63%

TOPPLISTA

Hur äter man helst fullkorn

61%	Bröd
23%	Gröt
23%	Frukostflingor/Müsli

Fullkorn fortsatt sedd som ett nyttigt livsmedel

Sett över tid ökar oron för kalorier i bröd

Jämfört med förra årets undersökning så vill färre ändra sina matval för att leva mer hälsosamt. Grönsaker, frukt och bär och fisk uppfattas som nyttigast. Frukt och bär har gått om fisk varefter det gröna köket nu associeras med nyttighet tydligare än innan. Dock tenderar den yngsta och äldsta åldersgruppen i lägre utsträckning än personer mitt i livet (26–65 år) anse att frukt, bär och baljväxter är nyttigt. För de yngre är ägg nyttigast medan äldre anser att fisk är nyttigast, förutom grönsaker som anses vara nyttigast över alla åldrar.

Fullkornsprodukter ökar, om än marginellt, i uppfattningen som det nyttigaste livsmedlet. I år svarar 19% att fullkorn är det nyttigaste livsmedlet. Dock instämmer fortfarande 2 av 3 i att man känner sig nyttig när man äter fullkorn, samt att det är viktigt för ens hälsa att äta fullkornsprodukter och nästan hälften instämmer i att fullkorn är bra för att gå ner i vikt.

Kaloriinnehållets betydelse vid brödinköp har sedan 2012 nästintill dubblats. I år ökar även påståendet ”Man blir tjock av bröd”, då 41% instämmer i detta jämfört med 35% 2021. Betydelsen av att brödet inte innehåller gluten håller sig stabil över tid.

Känner sig nyttig när de äter fullkorn

65%

Vill ändra sina matval för att leva mer hälsosamt

57%

2022

62%

2021

Brödinstitutet har en viktig uppgift

Fokus på att lyfta brödets fördelar som modernt, hälsosamt och klimatsmart

De oroliga tiderna svenskarna befinner sig i med ekonomisk kris och oro har gett märkbar effekt även på brödvanorna. Men trots tider av oro tycks brödet ses som ett pålitligt livsmedel som smakar bra, är användbart och mättande. Brödet bedöms som en fullgod måltid som är pålitligt och passar in i svenskarnas vardagsrutiner. Samtidigt som ekonomisk kris råder eftersöker nästan hälften av svenskarna idéer kring vad man kan göra med bröd som håller på att bli gammalt. Vidare äter allt fler bröd till kvällsmål och som en fullgod måltid. Här finns en stor potential i att inspirera svenskarna i sin kreativitet kring användning av bröd, men även kring hur man sparar, förvarar och får brödet att hålla längre.

Brödet har fortsatt sin givna plats som god, mättande frukostfavorit. Med försiktighet tycks dock brödet röra sig ifrån frukostbordet och inta nya marker. Givet de observerade förändringarna kan vi möjligen förvänta oss att svenskarnas kvällsmål kommer kretsa mer kring bröd, men även mellanmålet och lunchen. Det är särskilt de yngre som äter bröd till lunch och mellanmål.

Bröd ses inte som ett givet klimatsmart livsmedel. Mer än 1 av 3 svenskar menar att de skulle förändra sina matvanor för klimatets skull genom att äta mindre. Enbart drygt 1 av 10 skulle äta mer. Det kan indikera en låg kunskap kring bröd som något av det mest klimatsmarta man kan äta.

Det pålitliga brödet Räddare i vardagen, gott och en fullgod måltid

Klimat- smart

2022: 35%
2021: 38%

Räddare i vardagen

2022: 72%
2021: 71%

Modernt /trendigt

2022: 41%
2021: 39%

Gott

2022: 84%
2021: 83%

Fullgod måltid

2022: 61%
2021: 57%

Naturlig del av vardags- kosten

2022: 66%

Tack!

Brödinstitutet & United Minds

