

Benchmarking af måltidskasser i Danmark

Denne rapport er udarbejdet af Plantebaseret Videnscenter

Skrevet af:

Daniel Barrera Madsen, Projektleder

Oktober 2024

Støttet af Fonden for Plantebaserede Fødevarer

Plantebaseret
Videnscenter



FONDEN FOR
PLANTEBASEREDE
FØDEVARER

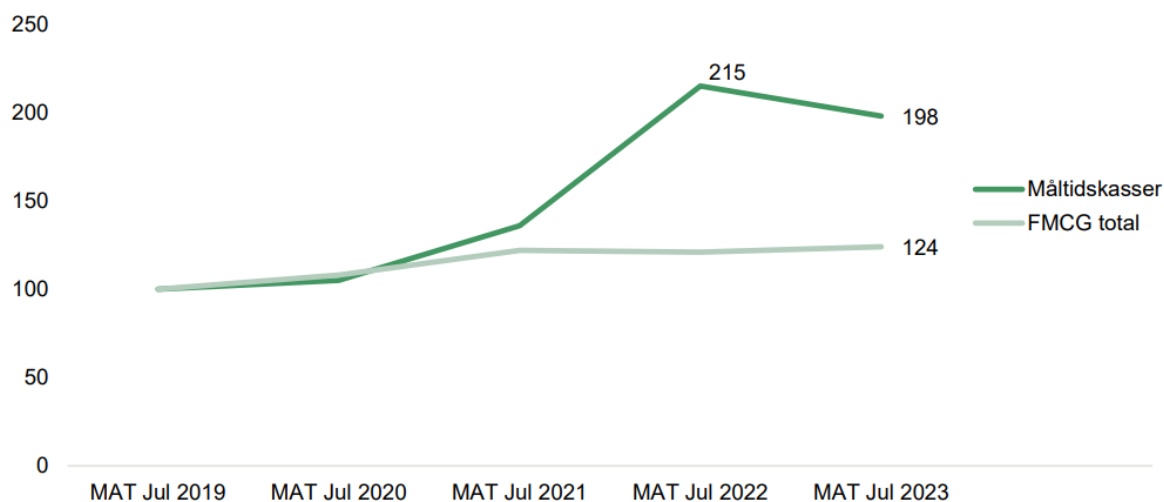
Indhold

Indledning	2
Metode.....	3
Resultater.....	4
Gode eksempler på retter og måltidskasser:.....	5
Anbefalinger.....	7
Konklusion:.....	7
Bilag A	8
Bibliografi	9

Indledning

Måltidskasser er steget i popularitet i de seneste år. Stigningen tog for alvor fat under coronakrisen, men aftog derefter i vækst det efterfølgende år. De nyeste tal på værdiudviklingen viser, at salget af måltidskasser er fordoblet i værdi fra juli 2019 til juli 2023 (GfK Consumer Scan, 2024) .

Figur 1: Udvikling i værdi, DK total, Indeksret, Moving Annual Total juli 2023.



Kilde: GfK Consumer Scan, Sammenligning af MAT juli 2019-2023

Selvom der er en stigning i antallet af forbrugere af måltidskasser, så udgør markedsandelen af måltidskasser kun ca. 2% af danskernes aftensmåltider (Landbrug & Fødevarer, 2024).

Men med et øget fokus på nemme måltidsløsninger fra forbrugerne (Landbrug & Fødevarer, 2024), så kan måltidskasser blive en større del af fremtidens aftensmåltider. Måltidskasser har potentiale til at introducere nye, anderledes råvarer og nye proteinkilder som f.eks. forholdsvis ukendte bælgfrugter eller plantebaserede produkter.

Folk har en opfattelse af, at de lever mere bæredygtigt og sundere, når de får mad gennem en måltidskasse, og brugerne af måltidskasserne ønsker at få flere grøntsager ind i hverdagskosten (Interview med nuværende og frafaldne brugere af måltidskasser af AIM Create på vegne af L&F, 2023). Derfor har producenterne af måltidskasserne et stort ansvar for, at maden er være sund og lever op til de danske kostråd.

Dansk Vegetarisk Forening har i samarbejde med Plantebaseret Videnscenter derfor udviklet et benchmarkingværktøj, der vurderer retternes udvalg og indhold i producenteres måltidskasser, hvor udgangspunktet er, at retterne gerne skulle følge de danske officielle kostråd, som er gode for både klima og sundhed (Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri, 2021). Benchmarkingen tager også bestik af producenteres brug af nudging værktøjer (Better Food Foundation, 2024) til at fremme de måltider, der lægger sig op ad kostrådene.

Metode

Vi benchmarkede fem måltidskasseproducenter i Danmark: Aarstiderne, Skagenfood, HelloFresh, RetNemt og FactorMeals. Vi indsamlede data for deres retter i deres måltidskasser i uge 29 eller 30. Vi har ikke indsamlet data fra BetterFeast eller Bonzo, da vi ikke kunne få oplysninger om råvaremængder i deres retter.

Benchmarkingværktøjet baserer sig på indholdet af retterne i måltidskasserne i forhold til de officielle kostråd, producenternes brug af nudging til at fremme forbrugernes valg mod deres sundeste og mest klimavenlige måltidskasser, samt generelle faktorer såsom pris og tilberedningstid. Da undersøgelser viser, at danskerne til hverdag spiser for meget kød og mejeri, ikke spiser nok frugt og grønt eller får nok bælgfrugter (Fagt, Matthiessen, & Biloft-Jensen, 2018) (Sundhedsstyrelsen, 2022) (Løbner, Alexi, Pedersen, Wilken, & Kidmose, 2022), så har vi undersøgt disse essentielle fødevaregrupper i benchmarkingen.

Følgende faktorer indgik i benchmarkingen (i bilag A kan du læse mere om de enkelte parametre):

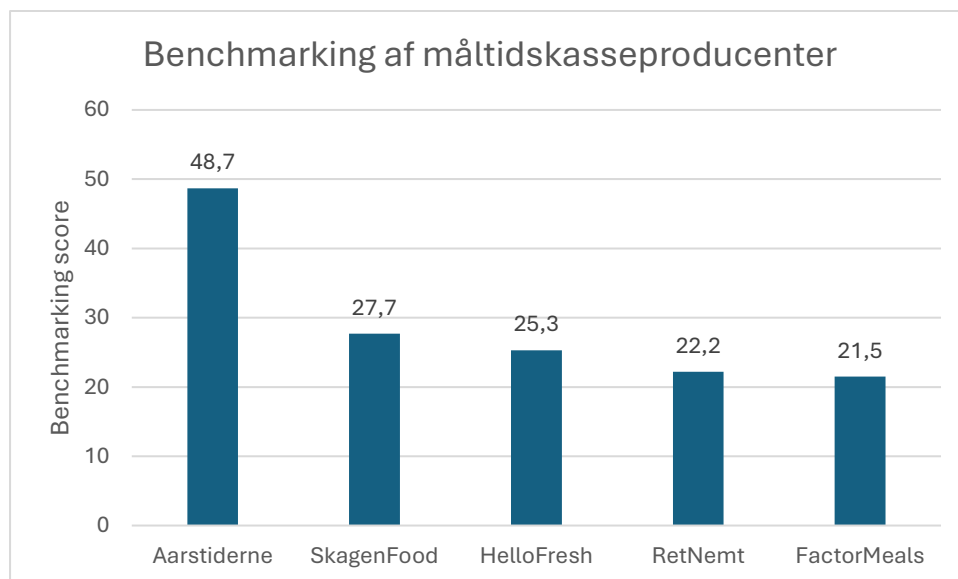
Faktorer, der ligger til grund for benchmarkingen af måltidskasseproducenter
Vægten af udblødte bælgfrugter pr. portion
Vægten af frugt og grøntsager pr. portion
Vægten af kød inkl. fisk pr. portion
Vægten af animalsk mejeri pr. portion
Om retten indeholder plantebaserede proteiner i form af f.eks. tofu/tempeh/seitan/granulater
Om der er smagsgivere/krydderier inkluderet/tilføjet
Prisen pr. portion
Den estimerede madlavningstid
Andelen af økologiske råvarer i retten
Navngivningen af retten og/eller måltidskassen

Figur 2

Hver ret blev vurderet på disse 10 parametre, og hver ret kunne samlet set score mellem 0 og 100 point, hvor 100 point er det bedste. 216 retter blev analyseret på tværs af de fem måltidskasseudbydere i de pågældende uger. Baseret på hver rets score blev gennemsnittet for hver måltidskasse beregnet, samt gennemsnittet for hver udbyder. Nogle udbydere har ikke faste måltidskasser; her vælger forbrugeren selv retterne blandt alle de mulige retter, så gennemsnittet er baseret på alle de mulige retter.

Resultater

På producentniveau scorede Aarstiderne højst foran Skagenfood og HelloFresh på hhv. 2. og 3. pladsen.



Figur 3

Aarstiderne scorede bedst i denne benchmarking pga. flere forskellige faktorer:

- 1) Aarstiderne havde i gennemsnit 322 gram frugt og grøntsager pr. portion i deres retter, hvor Skagenfood og HelloFresh lå langt bagefter på hhv. 212 og 177 gram. Factor Meals og RetNemt lå på hhv. 177 og 168 g/portion.
- 2) Aarstiderne bruger flere bælgrugter i deres retter. De havde et gennemsnit på 32 gram pr. portion, hvor de to efterfølgende konkurrenter (Ret Nemt og Skagenfood) lå med et gennemsnit på hhv. 21 og 19 gram pr. portion. Factor Meals og HelloFresh ligger på hhv. 15 og 14 g/portion.
- 3) Aarstiderne bruger meget mindre kød og fisk end konkurrenterne. Når der er kød eller fisk i Aarstidernes kasser, har de f.eks. blandet deres kødboller med grøntsager og bælgrugter, så de har reduceret kødmængden. Dette har betydet, at deres retter: "Boller i Bombay-karry med brune ris, æble-gulerodstopping og ærteskud" samt "Spaghetti med kyllingeboller i tomatsauce" også scorer højt, da der kun er 60 gram kød pr. portion i hver af disse retter. Når der er kød eller fisk i retten hos Aarstiderne, så er der i gennemsnit 91 gram pr. portion. Hos Factor Meals ligger gennemsnittet også på 91 gram pr. portion, men portionsstørrelserne er også ret små hos Factor Meals, hvilket betyder at kødet stadig udgør en væsentlig høj andel af måltidet. Skagenfood, RetNemt og HelloFresh ligger på hhv. 127, 133 og 137 gram kød eller fisk pr. portion. Hvis man tager gennemsnittet af kødmængden pr. ret, hvor man også regner alle retterne uden kød med i gennemsnittet, ender Aarstiderne på 47 gram pr. portion i gennemsnit. De andre fire scorer hhv. Factor Meals: 67 g/portion, HelloFresh:

104 g/portion, RetNemt: 107 g/portion og Skagenfood: 115 g/portion. Mængden af kød for både Skagenfood, RetNemt og HelloFresh er altså over den daglige anbefalede mængde på 100 gram – og dette er alene på aftensmåltidet. Mange forbrugere spiser også kød til frokost eller som pålæg på morgenmaden eller til en brunch i weekenden, så måltidskasseproducenterne har et stort ansvar for at reducere mængden af kød i retterne og et niveau på over 100 gram pr. portion er langt fra tilfredsstillende.

- 4) Aarstiderne har også den største andel af økologiske råvarer, da deres kasser er 100% økologiske. Skagenfoods retter har i gennemsnit 67% økologiske råvarer. Økologiandelen for de resterende tre måltidskasseproducenter er meget begrænset eller uden data.

Gode eksempler på retter og måltidskasser:

Hver producent har nogle måltidskasser eller retter, som er værd at bemærke.

“BudgetKassen” fra Aarstiderne klarer sig rigtig godt, da halvdelen af retterne i måltidskassen er plantebaserede, og i disse er der bl.a. brugt bælgfrugter. Dette hjælper både på økonomien og med at leve op til de officielle kostråd.

Producenternes højest scorende måltidskasser, der ikke er tiltænkt en bestemt kosttype

Producent	Måltidskassen	Samlet point score
Aarstiderne	Budgetkassen	54
Skagenfood	Ekstra Grøn Hverdag Måltidskassen	45

Figur 4

Hver producents højest scorende måltid kan ses i nedenstående tabel, og her er der bl.a. brugt god appetitlig navngivning, ofte brugt bælgfrugter, skruet op for grøntsagerne og ned for kødet:

Producent	Retten	Samlet point score
Aarstiderne	Grillet aubergine med tabbouleh	85
Skagenfood	Falafel wrap med tahindressing	72
HelloFresh	Misoglaseret kikærtebowl med cremet avocado og 'sushi style'-ris	70
RetNemt	Chana masala med kikærter og linser	65
Factor Meals	Quinoabowl med sød kartoffel og peanutsauce med korianderquinoa, ristet broccoli med sesam og spicy peanut	55

Figur 5

Herunder er nogle eksempler på retter med en fin score og en beskrivelse af hvorfor.

Falafelburger med mangoslaw og misomayo – Aarstiderne – Samlet score: 80 point

Denne ret har 102 gram bælgfrugter pr. portion, som bl.a. indgår i burgerbøffen. Der er også masser af frugt og grøntsager – hele 505 g/portion. Man har ikke brugt noget kød, og kun beskedent med mejeriprodukt - 10 g/portion. Der er desuden tilføjet smagsgivere i en misomayo, og man har navngivet retten appetitvækkende. Ingredienserne er desuden økologiske, og tilberedningstiden er lav. Så denne ret har fået en rigtig god score i denne benchmarking. Det, der tæller ned for denne ret, er, at den var placeret i "Vegetar 20 min" kassen, som mest af alt henvender sig til vegetarer og derfor ikke var tilgængelig for den generelle befolkning, som sikkert også ville elske denne burger.

Chana masala med kikærter og linser – RetNemt – Samlet Score: 65 point

Her har man givet den max gas på bælgfrugterne ved at inkludere 210 gram pr. portion. Retten er fint med på grøntsagssiden med 220 gram pr. portion. Der er inkluderet smagsgivere, og retten er billig og endda markedsført som "budget", så den var lidt billigere end mange af de andre. Der er hverken brugt kød eller animalsk mejeri. Retten kunne forbedres lidt på navngivning ved at beskrive krydderi eller smag ud over blot at nævne "kikærter og linser". Retten tager også noget længere tid at lave end mange andre retter, og så er der heller ikke mange økologiske ingredienser.

Thailandsk kokos-linsegryde med pak choi, ris og peanut-crunch – HelloFresh – Samlet Score: 65 point

Denne ret har 100 gram bælgfrugter pr. portion. Man har brugt kokosmælk i stedet for fløde i retten, og der er heller ikke brugt kød. Der er dog kun brugt 90 gram grøntsager pr. portion, og dette kunne man godt øge en væsentlig del. Retten er navngivet appetitligt, og man har også inkluderet smagsgivere for at få noget den til at smage af Thailand.

Spaghetti med kyllingeboller i tomatsauce – Aarstiderne – Samlet score: 62 point

Denne ret indeholder kød, men kun 60 gram, da bollerne er lavet af et mix af kød, grøntsager, ris og bælgfrugter. Der er 10 gram bælgfrugt pr. Portion, og så er der hele 340 gram grøntsager pr. portion. Retten er placeret i "Budgetkassen", hvilket er en af deres mest populære måltidskasser. Retten er derfor meget billig og den er økologisk. Den tager lidt længere tid at tilberede, og der er heller ikke tilføjet smagsgivere.

Anbefalinger

Generelt set er mange af måltidskasseproducenterne langt fra de danske officielle kostråd. Der er brug for at forbedre mange af deres retter for at efterleve de officielle kostråd til gavn for både sundhed og klima. De skal især fokusere på at:

- 1) Inkludere flere bælgfrugter og plante proteiner
- 2) Skære kraftigt ned på mængden af kød
- 3) Inkludere flere frugter og grøntsager
- 4) Bruge flere økologiske råvarer
- 5) Have et større udvalg af plantebaserede retter

Måltidskasseproducenterne er generelt gode i forhold til følgende faktorer i benchmarkingen:

- 1) Appetitlig navngivning af retterne
- 2) Retterne er generelt hurtige at tilberede
- 3) Prisen er ikke så forskellig imellem måltidskasseproducenterne
- 4) Inkluderer krydderier/smagsgivere til retterne

Der ses dog en tendens til, at de grønneste måltidskasser navngives "vegetarisk", "vegansk" eller "glutenfri", hvilket ikke henvender sig til den brede befolkning, men kun til et lille forbrugersegment. Hvis man ønsker, at flere skal spise grønnere, så kan man med fordel inkludere de grønneste retter i de "normale" kasser såsom budgetkasserne, lynkasserne, kaloriekasserne, familiekasserne, verdensmadskasserne etc.

Konklusion

Måltidskasseproducenterne lever ikke op til forbrugernes ønske om sundere og mere klimavenlig mad i overensstemmelse med de officielle danske klimakostråd. Generelt støtter producenterne ikke myndighedernes anbefalinger tilstrækkeligt, og der er stort potentiale for forbedring. For at normalisere et aftensmåltid i tråd med kostrådene bør producenterne fokusere på at inkludere langt flere bælgfrugter, frugt og grøntsager i måltidskasserne, samtidig med at kødindholdet reduceres markant.

Bilag A

Uddybning af faktorer: Flere af faktorerne tildeles point i en skala, så retter med f.eks. 50 gram grøntsager, 200 gram grøntsager og 400 gram grøntsager scorer alle forskellige point.

Faktorer, der ligger til grund for benchmarking af måltidskasseproducenter
Navngivningen af retten og/eller måltidskassen (0-10 point)
Der er taget højde for, om retten indgår i en måltidskasse, eller om man vælger retten direkte. Point tildeles for en appetitvækkende navngivning, hvor nudgingteori er taget i brug. Måltider som f.eks. benævnes "Vegetarisk" o.l., scorer dårligt.
Den estimerede madlavningstid (0-5 point)
Jo mindre madlavningstid for retten, jo flere point tildeles der.
Vægten af udblødte bælgfrugter pr portion (0-15 point)
De officielle kostråd siger, at vi skal spise 100 gram bælgfrugter om dagen, men danskerne spiser i gennemsnit kun 3 til 5 gram pr. dag (Fagt, Matthiessen, & Biltoft-Jensen, 2018). Da danskerne ikke er gode til at få bælgfrugter ind i kosten, bør måltidskasserne dække en stor andel af de 100 g pr dag. Max point gives derfor for retter med mere end 80 gram bælgfrugter pr. portion.
Vægten af frugt og grøntsager pr portion (0-10 point)
De officielle kostråd siger, at vi skal spise 600 gram frugt og grønt om dagen, men danskerne spiser i gennemsnit kun 400 gram pr. dag (Damsgaard, 2023). Da danskerne ikke er gode til at få frugt og grøntsager ind i kosten, bør måltidskasserne dække en stor andel af de 600 g pr. dag. Max point gives derfor for retter med mere end 300 gram frugt og grønt pr. portion.
Vægten af kød inkl. fisk pr portion (-10 til 10 point)
De officielle kostråd siger, at vi skal spise 100 gram kød inkl. fisk om dagen, men danskerne spiser i gennemsnit 198 gram pr. dag (Fagt, Matthiessen, & Biltoft-Jensen, 2018). Da danskerne får alt for meget kød i kosten, bør måltidskasserne kun inkludere en meget begrænset kødmængde. Max point gives derfor for retter uden kød.
Vægten af animalsk mejeri pr. portion (0-10 point)
De officielle kostråd anbefaler, at vi skal spise 20 gram ost om dagen, men danskerne spiser i gennemsnit 38 gram pr. dag (Mejeriforeningen Danmark, 2020). Danskerne spiser også ofte ost til morgenmaden, hvor det også her er typisk, at der bliver indtaget mælk eller yoghurt. Da danskerne får alt for meget ost i kosten, og da måltidskasserne ikke henvender sig til morgenmaden, hvor det største mejeriindtag sker, bør måltidskasserne kun inkludere en meget begrænset mængde af ost og mejer. Max point gives derfor for retter uden ost.
Indeholder retten forarbejdede plantebaserede produkter (såsom tofu/tempeh/seitan)? (0-5 point)
Da måltidskasserne har potentiale til at inspirere til nye råvarer såsom bælgfrugter og planteprotein, giver det point at inkludere dette.
Andelen af økologiske råvarer i retten (0-15 point)
Retterne får en score, der er baseret på det økologiske spisemærke, så jo flere økologiske råvarer der er brugt, jo flere point tildeles.
Prisen pr. portion (0-15 point)
Prisen er helt afgørende for forbrugeren, så måltidskasserne scorer point alt efter deres pris i forhold til konkurrenterne. Prisen er baseret på 3 til 4 måltider på en uge for 2 personer plus leveringsomkostninger, da flest vælger dette abonnement (GFK Consumer Scan, 2024)
Er der smagsgivere/krydderier inkluderet/tilføjet (0-5 point)
Frugter og grøntsager kræver ofte, at der skal tilføres krydderier/smagsgivere, for at få retten til at smage bedre (Mouritsen, 2021). Danskerne er kun vant til at smage til med salt og pepper, som ikke er nok i det plantebaserede køkken. Derfor er der brug for, at måltidskasserne tilføjer smagsgivere/krydderier til deres retter, for at forbrugerne får en god oplevelse med maden.

Bibliografi

- Better Food Foundation. (2024). *What Are Nudges and Defaults, and How Do They Work?* Retrieved from The Research on Nudges: DefaultVeg Works: <https://www.betterfoodfoundation.org/research-and-reports/research-on-nudges-defaultveg-works/>
- Damsgaard, L. M. (2023, Januar 25). *Anbefalinger for grøntsager og frugter*. Retrieved from Ernæringsfokus: <https://www.ernaeringsfokus.dk/foedevarer/frugt-og-groentsager/sundhed/>
- Fagt, S., Matthiessen, J., & Biltoft-Jensen, A. (2018). *Hvor meget kød spiser danskerne? – data fra statistikker og kostundersøgelser*. DTU Fødeveareinstituttet.
- GfK Consumer Scan. (2024). Retrieved from <https://www.ernaeringsfokus.dk/media/1hfj42wl/maaltidskasser-markedsanalyse-16-11-2023.pdf>
- (2023, Juni). Interview med nuværende og frafaldne brugere af måltidskasser af AIM Create på vegne af L&F.
- Landbrug & Fødevarer. (2024). *Måltidskasser Markedsanalyse*. Retrieved from <https://www.ernaeringsfokus.dk/media/1hfj42wl/maaltidskasser-markedsanalyse-16-11-2023.pdf>
- Løbner, M. H., Alexi, N., Pedersen, L., Wilken, M. R., & Kidmose, U. (2022). *Forbrugsanalyse for bælgfrugter*. Aarhus: Aarhus Universitet.
- Mejeriforeningen Danmark. (2020). *Ost i Danmark*. Retrieved from Mælken: <https://maelken.dk/smag-og-madkultur/mejeriprodukter/ost/>
- Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. (2021, Januar). *De Officielle Kostråd*. Retrieved from FVM.dk: <https://fvm.dk/arbejdsomraader/foedevarer/de-officielle-kostraad>
- Mouritsen, O. G. (2021, februar 1). *Inspirationsforedrag: Umami og velsmag i grønne retter*. Retrieved from Smag for Livet: <https://www.smagforlivet.dk/materialer/inspirationsforedrag-v-ole-g-mouritsen>
- Sundhedsstyrelsen. (2022). *Danskernes sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021*. København: Sundhedsstyrelsen.