

## Så mycket tid lägger svenskarna på att laga mat

Att laga mat kan vara både avkopplande och stressigt. I snitt lägger svensken 38 minuter på att laga en vanlig middag. Det visar en undersökning som Kantar Sifo genomfört på uppdrag av Simple Feast.



För en del är matlagning ett intresse som de gärna lägger ner tid och energi på. För andra är det ett stressmoment i vardagen. Det mål vi lägger mest tid på att tillaga är middagen, där var fjärde svensk (26 procent) spenderar mellan 31–45 minuter på att laga maten. Snitttiden för en vanlig middag landar på 38 minuter. Var femte person säger att de lägger mer än 46 minuter på att laga en genomsnittlig middag. – Svenskarna är uppenbart ambitiösa med att laga middagar hemma, där en stor andel lägger betydligt mycket mer tid än vad jag väntat mig. Min uppfattning är att vi gärna lägger lite extra tid på middagen på helgerna, men att vi söker efter snabbare recept i vardagen, säger Maximillian Lundin, Sverigechef för Simple Feast.

Undersökningen visar också att mer än var tredje person, 35 procent, lägger mellan 16–30 minuter på att laga en vanlig lunch. Snitttiden för att tillaga en lunch landar på 20 minuter.

– Det är bra att det kommer fler och fler lösningar som gör det möjligt att tillaga bra mat snabbt. Vi ser att många av våra kunder väljer oss just för att våra rätter i regel inte tar mer än 15 minuter att tillaga. Nu i Coronatider, när vi tillbringar mer tid hemma, så ser vi också en boom för matkassebranschen generellt. Jag tror det beror på att det är smidigt att få allt hem till dörren och att det är kul att testa nya maträtter på hemmaplan när vi äter mindre mat ute, säger Maximillian Lundin.

Det skiljer sig inte märkbart mellan kvinnor och män hur lång tid som läggs på den genomsnittliga måltiden. Kvinnor uppger att det normalt tar dem 39 minuter att laga middag, bland männen är siffran 37 minuter.

### Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes i Kantar Sifos riksrepresentativa och slumpmässigt rekryterade

webbpanel, mellan den 3 och 10 januari 2020. Totalt deltog 1000 respondenter bland svenska allmänheten 18-79 år.