

Plantebaserede fødevarer

Brug af plantebaserede alternativer til kød og mejeriprodukter



Plantebaserede fødevarer

**Brug af plantebaserede alternativer
til kød og mejeriprodukter**

Plant-based foods

**Use of plant-based alternatives
to meat and dairy products.**

Oktober 2024

Rapport af:

Søren Andersen

Mette Rosenlund Sørensen

Anja Pia Bilstoft-Jensen

Sisse Fagt

Copyright:

Hel eller delvis gengivelse af denne publikation er tilladt med kildeangivelse

Forsidefoto:

Colourbox

Udgivet af:

DTU Fødevareinstituttet

Henrik Dams Allé

2800 Lyngby

ISBN:

978-87-7586-027-2

food.dtu.dk

Indhold

1 FORORD	2
2 SAMMENFATNING	3
3 SUMMARY	4
4 BAGGRUND OG FORMÅL	5
5 METODE	6
5.1 HVAD ER PLANTEBASEREDE ALTERNATIVER?	6
5.2 REKRUTTERING AF INTERVIEWPERSONER	6
5.3 INTERVIEWGUIDE	7
5.4 DATAINDSAMLING OG ANALYSE	8
5.5 KARAKTERISTIK AF INTERVIEWPERSONER	8
6 RESULTATER	10
6.1 MÅLTIDSVANER OG ANVENDELSEN AF PLANTEBASEREDE ALTERNATIVER	10
6.1.1 Måltidsvaner	10
6.1.2 Kostformer	10
6.1.3 Hvordan indgår plantebaserede alternativer i kosten og hvad erstatter de?	11
6.1.4 Opsamling	13
6.2 FORHOLD DER HAR BETYDNING FOR BRUGEN AF PLANTEBASEREDE ALTERNATIVER	13
6.2.1 Familie	13
6.2.2 Udvalget af plantebaserede alternativer	14
6.2.3 Mærkning, ingredienslister og berigelse	16
6.2.4 Opsamling	17
6.3 MOTIVER FOR AT SPISE EN PLANTERIG KOST OG PLANTEBASEREDE ALTERNATIVER	18
6.3.1 De væsentligste motiver for at spise en planterig kost og plantebaserede alternativer	19
6.3.2 Plantebaserede alternativer betydning for klimaet	20
6.3.3 Sundhed og plantebaserede alternativer	21
6.3.4 Naturligt versus unaturligt	22
6.3.5 Dyrevelfærd	23
6.3.6 Værdier og praktiske forhold	23
6.3.7 Opsamling	23
7 KONKLUSION	25
BILAG 1. LISTE OVER PLANTEBASEREDE FØDEVARER KONSUMERET AF DELTAGERE I DANSDA 2021-23	26
BILAG 2. SPØRREGUIDE TIL SCREENINGSINTERVIEW	27
BILAG 3. INTERVIEWGUIDE TIL INTERVIEW OM PLANTEBASEREDE ALTERNATIVER	29
LITTERATUR	33

1 Forord

Denne rapport præsenterer resultaterne af en kvalitativ interviewundersøgelse om brugen af plantebaserede alternativer til kød- og mejeriprodukter. Undersøgelsen af den første del af et todelt rådgivningsprojekt, som også består af en kvantitativ undersøgelse af, hvordan plantebaserede alternativer indgår i danskernes kost. Resultaterne i den kvalitative undersøgelse baseres på kvalitative interviews med brugere af plantebaserede alternativer. Interviewpersonerne er rekrutteret blandt deltagere godt halvvejs gennem dataindsamlingen i Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2021-2024.

Undersøgelsen er gennemført af cand.scient.soc. Søren Andersen med bidrag fra cand.scient.soc. Mette Rosenlund Sørensen, cand.scient. Anja Pia Bilot-Jensen og cand.brom. Sisse Fagt.

Undersøgelsen er udarbejdet for Fødevarestyrelsen.

En særlig tak til de 16 interviewpersoner der har deltaget i undersøgelsen og dermed gjort denne undersøgelse mulig.

DTU Fødevareinstituttet

Afdeling for Ernæring, Bæredygtighed og Sundhedsfremme

Januar 2024

2 Sammenfatning

Tilsætning af næringsstoffer til fødevarer, der skal markedsføres i Danmark, er underlagt en godkendelsesprocedure. Det betyder, at virksomheder skal søge om tilladelse til tilsætningen. Det gælder også for plantebaserede alternativer til animalske produkter. Manglende viden om, hvordan disse alternativer bruges i danskernes kost, gør risikovurderingen vanskelig. Formålet med denne kvalitative interviewundersøgelse er at opnå en forståelse af, hvordan plantebaserede alternativer bruges blandt brugere, samt opnå en forståelse af hvilke faktorer der kan have betydning for brugen af produkterne.

Blandt undersøgelsens deltagere spænder forbruget af plantebaserede alternativer over blot at anvende et enkelt produkt, typisk plantedrik, til at spise en vegansk kost med flere typer plantebaserede alternativer. De plantebaserede alternativer bruges til alle dagens måltider, og de bruges i overbevisende grad som 1:1 erstatninger for animalske produkter.

Bekvemmeligheden ved plantebaserede alternativer fremhæves gentagne gange i interviewene, idet produkterne gør det nemmere at spise traditionelle animalske retter, fx frikadeller og burger. Dels fordi det er nemmere at lave retter, man er vant til, og dels fordi det gør det nemmere at lave og spise det samme måltid i en familie, hvor der er forskellige præferencer i forhold til plante- og kødindtag. På den måde bliver plantebaserede alternativer en bekvem mulighed for at gøre det planterige valg til et nemmere valg.

Der er bred enighed om, at udvalget af plantebaserede alternativer er blevet bedre, både i forhold til kvalitet og tilgængelighed, men der er stor forskel på, hvor tilfredse de interviewede er med det eksisterende udvalg. Dog bliver også de mindre tilfredse interviewpersoner ved med at købe produkterne.

Mange af de interviewede forholder sig til mærkninger og ingredienslister, når de handler ind, og det kan have afgørende betydning for, om et produkt købes. Der er bred enighed om, at det skal fremgå tydeligt af et produkt, hvis det er beriget med vitaminer og mineraler, så produktet kan til- eller fravælges afhængig af den enkeltes holdning til berigelse.

Når interviewpersonerne bliver spurgt til, hvad der er deres primære motivation for at spise plantebaserede alternativer, fremhæves klima, sundhed og helbred samt dyrevelfærd, men også praktiske forhold og livets tilfældigheder spiller en væsentlig rolle. Deres svar omhandler ofte også motiver for at spise en planterig kost. Beder man interviewpersonerne svare med mere konkret fokus på plantebaserede alternativer, er der en tendens til, at motiverne i højere grad har en praktisk karakter og i mindre grad er influeret af værdier. Desuden udtrykker flere af de interviewede en vis skepsis, når de forholder sig til, hvor sunde og klimavenlige plantebaserede alternativer er.

3 Summary

Addition of nutrients to food products intended for marketing in Denmark is subject to an approval procedure. This means that companies must apply for permission for the addition. This also applies to plant-based alternatives to animal products. Lack of knowledge about how these alternatives are used in the Danish diet makes risk assessment difficult. The purpose of this qualitative interview study is to gain an understanding of how plant-based alternatives are used among consumers, as well as to understand the factors that may influence the usage of these products.

Among study participants, consumption of plant-based alternatives ranges from using just a single product, typically a plant-based beverage, to eating a vegan diet with multiple types of plant-based alternatives. The plant-based alternatives are used for all meals of the day, and they are used as 1:1 substitutes for animal products.

The convenience of plant-based alternatives is repeatedly emphasized in the interviews, as these products make it easier to eat traditional animal-based dishes, such as meatballs and burgers. This is partly because it's easier to prepare familiar dishes and partly because it facilitates preparing and consuming the same meal in a family with varying preferences regarding plant and meat intake. In this way, plant-based alternatives become a convenient option to make the plant-rich choice an easier choice.

There is general consensus that the selection of plant-based alternatives has improved, but there is significant variation in the satisfaction of the interviewees with the existing products, both in terms of quality and availability. However, even those who express less satisfaction continue to purchase the products.

Many of the interviewees use labels and ingredient lists when shopping, and this can be crucial in determining whether a product is purchased or not. There is a general consensus that it should be clearly indicated on a product if it is enriched with vitamins and minerals, allowing the product to be selected or deselected based on the individual's stance on enrichment.

When asked about their primary motivation for consuming plant-based alternatives, interviewees emphasize climate, health and well-being, as well as animal welfare. However, practical conditions and life's coincidences also play a significant role. Often, their responses also relate to motivations for eating a *plant-rich diet*. When prompted to provide an answer with a more specific focus on plant-based alternatives, there is a tendency for motivations to be more practical in nature and less influenced by values. Additionally, several interviewees express some skepticism when considering how healthy and climate-friendly plant-based alternatives are.

4 Baggrund og formål

Fødevarerindustrien har interesse i at fremstille og sælge berigede plantebaserede alternativer til animalske produkter. Tilsætning af næringsstoffer til fødevarer, der skal markedsføres i Danmark, er underlagt en godkendelsesprocedure. Det betyder, at virksomheder skal søge om tilladelse til tilsætningen. Godkendelsen forudsætter, at Fødevarestyrelsen foretager en risikovurdering. I den forbindelse kan det være væsentligt at vide, hvordan plantebaserede alternativer indgår i danskernes kost.

Kendskabet til, hvordan plantebaserede alternativer indgår i danskernes kost, er utilstrækkeligt på nuværende tidspunkt. Produkterne beskrives typisk af producenterne som et alternativ til animalske produkter, men flere af produkterne har nærmere karakter af fx et kartoffelprodukt, hvormed forbrugeren muligvis kan anvende produktet på anden vis end tiltænkt fra producentens side. Måske er forbrugeren tilbøjelig til at indtage mere af produktet, end de ville gøre med kød, fisk og/eller mejeriprodukter på grund af produkternes reducerede klimaaftryk eller en opfattelse af produktet som værende sundere.

Den manglende indsigt gør det vanskeligt at foretage en solid risikovurdering af sikkerheden ved tilsætning af vitaminer og mineraler, og derfor ønsker Fødevarestyrelsen mere viden om, hvordan plantebaserede alternativer indgår i danskernes kost.

Nærværende rapport beskriver den kvalitative del af et rådgivningsprojekt, der også består af en kvantitativ del. I den kvantitative del undersøges det, via data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2021-2024 (DANSDA 2021-2024), hvor udbredt plantebaserede alternativer er i danskernes kost (både ift. hyppighed og mængder). Desuden undersøges det, hvilke andre fødevarer de plantebaserede alternativer typisk indtages sammen med¹.

Formålet med den kvalitative del – og med nærværende rapport – er at opnå en mere dybdegående forståelse for, hvordan plantebaserede alternativer anvendes, samt hvilke forhold der kan være med til at forklare brugernes anvendelse af plantebaserede alternativer. Dette ved at skabe indsigt i:

- hvordan plantebaserede alternativer indgår i brugernes måltider samt hvilke fødevarer de erstatter
- hvilke forhold der har betydning for brugernes anvendelse af plantebaserede alternativer
- brugernes holdninger til berigede plantebaserede alternativer
- brugernes opfattelse af plantebaserede alternativer samt motiver for at anvende dem

¹ Dataindsamlingen i DANSDA 2021-2024 afsluttes sidst på foråret 2024, og derfor anvendes kun data fra første halvdel af undersøgelsen i den kvantitative del af rådgivningsprojektet. I den kvalitative del er interviewpersonerne rekrutteret blandt dem, der har deltaget i DANSDA i perioden september 2021 til april 2023. Når der henvises til de data, der indgår i den kvalitative undersøgelse, benævnes undersøgelsen derfor DANSDA 2021-2023.

5 Metode

Den kvalitative interviewundersøgelse er baseret på 16 semistrukturerede interviews via Zoom². Kvalitative interviews giver adgang til de overvejelser, motiver, erfaringer og fortællinger, som omgærder interviewpersonernes brug af plantebaserede alternativer (Kvale, 2001). Den kvalitative del af det todelte rådgivningsprojekt supplerer på den måde de kvantitative analyser af hyppighed og mængder med en mere dybdegående forståelse af anvendelsen af plantebaserede alternativer (Østergaard & Andrade, 2014).

5.1 Hvad er plantebaserede alternativer?

Plantebaserede alternativer til kød og mejeriprodukter er lavet med plantebaserede ingredienser og forarbejdningsteknikker, der skaber farver, teksturer og smage, der ligner produkter af animalsk oprindelse. Produkterne omfatter færdigproducerede produkter, dvs. både plantedrikke, plantebaserede oste, skivepålæg, smørepålæg, kødlignende alternativer (plantefars, plantebøffer o.l.) samt egentlige retter købt i fx detailhandel. I bilag 1 findes en mere udførlig liste af plantebaserede fødevarer anvendt af deltagerne i DANSDA 2021-2023 (jf. fodnote 1). Råvarer som tørrede bælgfrugter samt frugt og grøntsager betragtes ikke som plantebaserede alternativer i denne rapport.

Overfor interviewpersonerne blev plantebaserede alternativer omtalt som planteprodukter, der ligner oksekød, svinekød, fjerkræ og fisk samt kødpålæg og mejeriprodukter. De plantebaserede fiskealternativer var der ingen deltagere, der havde spist, i den periode de havde deltaget i DANSDA. Derfor omtales interviewpersonerne som brugere af plantebaserede alternativer til kød- eller mejeriprodukter. I rapporten benyttes typisk betegnelsen "plantebaserede alternativer", uden at specificere hvad det er alternativer til.

5.2 Rekruttering af interviewpersoner

Interviewpersonerne er rekrutteret blandt deltagere godt halvejs gennem dataindsamlingen i DANSDA 2021-2024 (jf. fodnote 1) og med følgende udvælgelseskriterier: at deltagerne har sagt ja til at blive genkontaktet og har registreret et indtag af plantebaserede alternativer. I perioden september 2021 til april 2023 havde 2900 personer deltaget i DANSDA. Knap 600 deltagere havde i løbet af

² Der er fordele og ulemper ved onlineinterviews relativt til besøgsinterview. Et besøgsinterview kan skabe en mere personlig og tryk relation end et onlineinterview. Onlineinterviews gør det til gengæld muligt at rekruttere bredt geografisk, og det er mindre tids- og ressourcekrævende. Det blev besluttet at benytte onlineinterviews, dels med henblik på at have mulighed for at interviewe et tilstrækkeligt antal interviewpersoner, og dels fordi interviewene var vurderet til at være relativt korte, hvilket gør det sværere at opnå en personlig og tryk relation, selvom man er personligt til stede. De fleste interviews er gennemført med Zooms telefoninterviewfunktion, mens en mindre andel er gennemført med Zooms videointerviewfunktion.

registreringsperioden indtaget et eller flere plantebaserede alternativer til kød eller mejeriprodukter.

Som nævnt var der ingen deltagere, som havde spist plantebaserede alternativer til fisk.

Der blev udvalgt 72 deltagere med et vist forbrug af plantebaserede alternativer. Nogle af disse brugte stort set kun plantebaserede alternativer til mælk og havde derudover en blandet kost med både vegetabiliske og animalske fødevarer. Andre havde en kost, der indeholdt animalske produkter og flere plantebaserede alternativer. Til sidst var der dem, der spiste vegetarisk eller vegansk, inkl. plantebaserede alternativer. Der blev udvalgt i alt 25 deltagere, som repræsenterede de forskellige forbrugstyper, og som samtidig repræsenterede et bredt udvalg af den danske befolkning i forhold til alder, geografi og uddannelse. Ud af de 25 blev der opnået kontakt til 16 personer, som gerne ville deltage. Disse beskrives nærmere i afsnit 5.5.

I litteraturen om kvalitativ metode angives en tommelfingerregel om, at man bør interviewe så mange, at man ikke opnår ny viden eller yderligere nuancer ved interview (Guest et al, 2006; Baker & Edwards, 2012). Det viste sig ikke at være nødvendigt at rekruttere flere interviewpersoner end 16, idet interviewerens bag denne undersøgelse oplevede en mætning i forhold til ny viden og yderligere nuancer i løbet af de 16 interviews.

5.3 Interviewguide

Forud for interviewet blev der foretaget et screeningsinterview (bilag 2). Formålet med screeningsinterviewet var at afklare, om de tidligere deltagere i DANSDA var interesserede i at medvirke i et interview om plantebaserede alternativer og få samtykke til at indsamle data. Efter en kort introduktion til undersøgelsens formål og baggrund, blev de, der havde lyst til at deltage i interviewundersøgelsen, spurgt ind til, om de stadig brugte plantebaserede alternativer og om noget havde ændret sig ift. uddannelse, beskæftigelse og familieforhold. Derpå blev der aftalt et tidspunkt for interviewet om brug af plantebaserede alternativer. Screeningsinterviewet blev typisk foretaget i forbindelse med den første telefonkontakt. Nogle af interviewpersonerne afviklede screeningsinterviewet over mail, mens andre indvilgede i at lade sig ringe op senere med henblik på at gennemføre screeningsinterviewet.

Interviewet om plantebaserede alternativer (bilag 3) indledes med en beskrivelse af undersøgelsens formål og indhold samt en gentagelse af anonymisering og brug af pseudonymer i publicering af undersøgelsens resultater. Dernæst bliver interviewpersonerne spurgt om deres nuværende måltidsvaner, og om de er ændret siden deres medvirken i DANSDA. De efterfølgende spørgsmål handler om indtag og brug af plantebaserede alternativer i kosten. Desuden spørges til familiens måltider, præferencer og forbrug af plantebaserede alternativer. Interviewpersonerne bliver også spurgt om deres motiver for at bruge plantebaserede alternativer samt oplevede udfordringer. De sidste

spørgsmål handler om interviewpersonernes holdninger til udvalget af plantebaserede alternativer, fødevareremærkning og berigelse af fødevarer.

Forud for påbegyndelse af interviewundersøgelsen er der gennemført to pilotinterviews. Dette med henblik på at afklare om interviewspørgsmålene fungerede, og om interviewpersonerne ville forholde sig til de dimensioner af plantebaserede alternativer, undersøgelsen ønskede indsigt i. Pilotinterviewene indgår ikke i analysen.

5.4 Dataindsamling og analyse

Interviewene er gennemført via Zoom i perioden 17. maj til 4. juni 2023. Interviewene er efterfølgende transskriberet, først løst med talesprog. Det er denne tekst, der er analyseret. Siden er sproget til den færdige rapport citater strammet henimod skriftsprog.

Interviewene varede mellem 12 og 43 minutter. Variationen i interviewenes længde afhænger bl.a. af, om interviewpersonen bor alene, og derfor ikke spørges videre ind til de spørgsmål, der handler om familie og de hensyn og aftaler, der knytter sig til at organisere sin kost med partner og familie. Ligesom nogle interviewpersoner har mere at sige, når spørgsmålene berører fx motiver og holdninger.

I analysen af datamaterialet er der foretaget en tematisk analyse af interviewene, hvor forudbestemte temaer, ud fra forskningsspørgsmålenes relevante hovedemner, har været inkluderet. Ligeledes er nye temaer opstået i analyseprocessen. Fremgangsmåden har været dynamisk med faser af gennemlæsning, analyse af eksisterende temaer samt identificering og analyse af nye temaer. Hvert enkelt interview er analyseret og fortolket særskilt. Dernæst er datamaterialet analyseret på tværs af interviewpersonerne for at afdække fælles såvel som forskellige forhold, der kan ligge bag anvendelsen af plantebaserede alternativer. Den analytiske proces har været inspireret af Kvale og Brinkmann (Kvale and Brinkmann, 2009). Kodningen og dataanalysen er blevet udført i det kvalitative softwareprogram NVivo 14.

5.5 Karakteristik af interviewpersoner

Der er interviewet 11 kvinder og 5 mænd. Deres alder fordeler sig således: 1 person under 30 år, 4 personer er mellem 30-39 år, 7 personer er mellem 40-49 år, og 4 personer mellem 50-60 år.

Interviewpersoners boformer er som følger: 3 bor alene, 11 er samboende med en partner, 1 bor med sine forældre, og 1 deler lejlighed med to bofæller.

12 interviewpersoner er i parforhold og 4 er single. 9 af de interviewede har børn.

Interviewpersonernes erhverv er angivet i nedenstående tabel:

Konsulent	Ingeniør	Specialkonsulent	Biolog
SOSU-assistent	Underviser	Kontor, Bogholderi	Hjemmegående
Maskinmester	Pædagog	Kontor, Funktionær	Langtidssygemeldt
Arkitekt	Civilingeniør	Studerende	Kommunikation og musik

6 Resultater

Første del af resultat afsnittet beskriver, hvordan plantebaserede alternativer indgår i interviewpersonernes måltider, herunder hvad plantealternativerne typisk erstatter. Den anden del af resultat afsnittet beskriver de forhold, der ifølge analysen har betydning for interviewpersonernes anvendelse af plantebaserede alternativer. Her beskrives også holdninger til berigelse af plantebaserede alternativer. Til sidst beskrives interviewpersonernes opfattelse af plantebaserede alternativer samt deres motiver for at anvende dem.

6.1 Måltidsvaner og anvendelsen af plantebaserede alternativer

6.1.1 Måltidsvaner

Hovedparten af interviewpersonerne fortæller, at de ikke har ændret deres kostvaner betydeligt, siden de deltog i DANSDA. Der er få undtagelser, hvoraf en fortæller, at han er begyndt at spise en mere proteinholdig kost, herunder flere animalske produkter, fordi han er begyndt at styrketræne og gerne vil understøtte muskelopbygningen. Dog spiser han stadig plantebaserede alternativer. En anden fortæller, at han – fordi han gerne vil tabe sig – undlader stivelsesholdige fødevarer, hvilket indebærer et fravalg af ris, pasta og hvidt brød. En tredje har skiftet alle mejeriprodukter ud med plantebaserede produkter, fordi hun grundet en dårlig hofte gerne vil spise en antiinflammatorisk kost.

Få har således ændret i kosten med hensyn til brug af plantebaserede produkter, siden de deltog i DANSDA, og interviewpersonerne repræsenterer fortsat brugere med forskellige indtag af plantebaserede alternativer – fra at spise en vegansk kost, inklusiv flere forskellige plantebaserede alternativer, til ofte at spise animalske produkter og blot bruge én type plantebaseret alternativ, typisk i form af plantedrik.

6.1.2 Kostformer

To interviewpersoner beskriver sig selv som veganere og en som vegetar³, men de fleste giver ikke udtryk for at følge nogen bestemt kostform. Nogle af interviewpersonerne virker modvillige overfor at sætte et mærkat på sig selv, så de identificeres med en bestemt kostform.

I stedet for at identificere sig med en særlig kostform fortæller interviewpersonerne typisk, hvad de spiser eller undlader at spise, og nogle fortæller også om de overvejelser, der ligger bag deres valg.

³Upublicerede analyser fra DANSDA 2021-2023 indikerer, at det er cirka 2 procent, der spiser vegetarisk eller vegansk. Således er der en større repræsentation af personer, der spiser vegetarisk eller vegansk blandt interviewpersonerne i forhold til, hvor stor andel der er i DANSDA 2021-2023. Dette er forventeligt, idet der netop er søgt blandt deltagere, som spiser plantebaserede alternativer i nærværende undersøgelse.

Sidstnævnte behandles i afsnit 6.2 og 6.3. Der er samtidig en understrøm i interviewene om, at man ikke ønsker at være associeret med ubøjelege principper. Man er ikke "fundamentalist", men har i ens egen private husholdning valgt fx at prioritere mange planter i kosten. Begge pointer illustreres med følgende citat:

"Jeg spiser ikke gris, og jeg spiser ikke oksekød og heller ingen mælkeprodukter og mejeriprodukter. Der er jeg udelukkende plantebaseret. Jeg spiser noget fisk og noget kylling. Jeg er heller ikke så systematisk. Hvis vi er inviteret i byen, så er det ikke sådan, at jeg bestiller vegetarmad, så spiser jeg selvfølgelig det, der er." (Berit, 48 år)

Der er ikke nogen interviewerpersoner, for hvem plantebaserede alternativer i sig selv er en vigtig del af en fortælling om dem selv og det, de spiser.

6.1.3 Hvordan indgår plantebaserede alternativer i kosten og hvad erstatter de?

Næsten alle interviewpersoner fortæller, at de dagligt indtager plantebaserede alternativer. Deres svar er båret af, at næsten alle bruger en mælkeerstatning i deres kaffe og/eller the. Når man beder interviewpersonerne frasortere diverse mælkeerstatninger, falder hyppigheden af plantebaserede alternativer i kosten betragteligt til alt mellem et par gange om ugen til et par gange om måneden.

De interviewede bruger en bred vifte af plantebaserede alternativer til kød- og mejeriprodukter, herunder bl.a. plantedrik, plantefars- og pølser, nuggets og forskellige typer pålæg. Forbruget er spredt udover alle dagens måltider, dog med en beskednen overvægt til morgenmåltidet på grund af indtaget af plantedrik.

Hvorvidt det plantebaserede alternativ erstatter et animalsk produkt i interviewpersonernes måltid, afhænger naturligvis af deres baseline kost. Blandt dem med en vegansk eller vegetarisk kost erstatter plantealternativet en vegetabilsk fødevarer, og det fremhæves af flere, at det giver mulighed for at spise nogle retter, som de ellers ikke ville spise, hvis der ikke var et plantebaseret alternativ. En interviewperson fortæller i den forbindelse:

"Hvis vi taler for 20 år eller mere siden, der havde jeg puttet skummetmælk fra en ko på min havregrød. Så har der været nogle år, hvor jeg helt holdt mig væk fra mælk. Der har jeg bare spist andre ting, end ting du normalt ville putte mælk på. Cornflakes og lignende har jeg simpelthen bare ikke fået i de år, indtil der begyndte at dukke alternativer op." (Charlie, 54 år)

De, der spiser vegansk og vegetarisk, fremhæver også bekvemmeligheden ved at kunne tage fx en plantebaseret pølse med til en grillaften.

Blandt dem, der spiser animalske produkter, er det gennemgående svar, at plantealternativerne erstatter den animalske pendant i forholdet 1:1. Interviewpersonerne udtrykker det blandt andet således:

"De plantebaserede alternativer indgår på samme måde, som kød ville gøre det. På samme måde som du ville forestille dig et spejlæg eller en skive hamburgerryg." (Charlie, 54 år)

"For eksempel hvis vi skal have burger, så får jeg ofte en plantebaseret bøf. Så bare et direkte skift." (Victoria, 26 år)

"Jeg vil sige nogle almindelige gængse retter. Det er sådan meget af det, som man ellers vil lave animalsk, det laver vi også. Stegt flæsk kan man lave på Seitan. Og så laver man nogle kartofler og en god persillesovs med en havredrik eller en sojadrik. [...] Når vi er nede at grille, så køber vi for eksempel plantebaserede pølser fra [mærke af plantebaserede alternativer]. Hvis vi laver pizza, og der skal være noget fyld, ligesom du har almindelig animalsk prosciutto på en pizza eller skinkestrimler, så kan vi bruge noget vegansk pålæg i stedet for. For jeg rister altså hverken linser eller kikærter og putter på min pizza" (Aase, 40 år)

Citaterne illustrerer, hvordan plantebaserede alternativer bruges til at lave samme type retter som dem, hvor der traditionelt bruges animalske produkter. I den sammenhæng fortæller en interviewperson, at plantebaserede alternativer gør det nemmere at holde fast i det, hun kalder sine basisretter:

"Det jeg synes, der var rigtig svært ved at spise mere plantebaseret, det var, at jeg skulle genopfinde min basisretter, fordi ofte så gør man jo det, ens forældre gjorde. Så for eksempel så lavede jeg spaghetti med kødsovs... Og der har jeg så ofte været sådan nå, men så kunne jeg jo prøve at lave det med linser, men linser er jo ikke noget man sådan... Altså det er i hvert fald ikke noget, min omgangskreds har gjort meget i før i tiden, så det var også noget, jeg skulle lære at kende. Og der synes jeg, det er rigtig fint, at man så kan få for eksempel et kød alternativ, som jeg så føler, at jeg kan erstatte en til en. Og derved kan beholde mine basisretter." (Victoria, 26 år)

"Nemhed" bliver fremhævet flere gange i interviewene i forbindelse med brugen af plantebaserede alternativer, og interviewpersonen, citeret ovenfor, bruger netop nemhed som begrundelse for, at hun begyndte at bruge plantebaserede alternativer:

"Jamen det var nemheden. Det var simpelthen for at gøre mit liv så lidt besværligt som muligt." (Victoria 26 år)

Når de interviewede reflekterer over deres kostvaner, er meget knyttet til det praktiske, og det lader til, at bekvemmelighed og vaner er afgørende for brugen af plantebaserede alternativer. Det er for mange bekvemt at kunne spise mange af de retter, de i forvejen kender, så de kan bibeholde retter, der kendes fra det gængse køkken og undgå en større ændring af vaner indenfor indkøb og madlavning. Vaner og indlæring af nye færdigheder er en hurdle for at ændre kost, og plantebaserede alternativer gør, at man kan spise plantebaseret uden at skifte vaner. Det er et tema, mange af de interviewede fremhæver som grund til at benytte plantebaserede alternativer.

6.1.4 Opsamling

Samlet set har de interviewede kun i mindre grad ændret deres måltidsvaner og indtag af plantebaserede alternativer, siden de deltog i DANSDA. Det vil sige, at interviewpersonerne repræsenterer en bred vifte af forskellige forbrugstyper i forhold til brug af plantebaserede alternativer.

Kun få af de interviewede fortæller, at de følger en bestemt kostform, og det er kun dem, der spiser en vegansk eller vegetarisk kost. I stedet for at tilslutte sig en særlig kostform, fortæller de fleste om tilvalg af udvalgte fødevarer eller måder at spise på, fx en planterig kost, eller de fortæller om fravalg af specifikke fødevarer, fx mælk og mejeriprodukter. Det at spise plantebaserede alternativer lader ikke til at være en væsentlig del af interviewpersonernes fortælling om dem selv og deres kostvaner.

De plantebaserede alternativer bruges i alle dagens måltider og i høj grad som 1:1 erstatninger for deres animalske pendant. Plantebaserede alternativer gør det nemmere at spise mere traditionelle animalsk baserede retter, og interviewene peger på, at plantebaserede alternativer er en bekvemmelig mulighed for at gøre det planterige valg til et nemmere valg.

6.2 Forhold der har betydning for brugen af plantebaserede alternativer

6.2.1 Familie

De interviewede, der indgår i en familie med en eller flere personer, fortæller, at husstanden i udstrakt grad er fælles om at beslutte, hvad der skal handles ind og spises. De fortæller også, at familien typisk bakker op omkring den interviewedes valg af kost og brug af plantebaserede alternativer, og når en interviewperson beskriver en fase, hvor en partner eller en familie omstiller sig til en mere plantebaseret kost, er det ikke i konfliktfyldte termer.

Det overvejende billede er, at familierne i hovedtræk spiser det samme. Der laves altså ikke flere forskellige retter, men der kan godt blive serveret både animalske produkter og plantebaserede alternativer til samme måltid, fx både komælk og plantedrik. Andre eksempler er børn, der spiser kød i stedet for et plantebaseret alternativ, en ægtefælle der holder fast i at spise konventionel ost, eller et par hvor de én dag spiser plantebaseret og en anden dag animalsk. Plantebaserede alternativer

fremhæves i den sammenhæng som et godt kompromis i en husstand, hvor nogle gerne vil spise mere planterigt end andre. Således fortæller en interviewperson:

"Hun [interviewpersonens samlever] har været vegetar i mange år og har efterhånden også været veganer i mange år, og hun er meget følsom. Jeg kan ikke bruge det samme spækbræt, som jeg har haft kød på. Jeg kan ikke bruge de samme gryder, som jeg har haft kød i og sådan nogle ting. Så for nemheds skyld, så er det mad, vi laver sammen, det er bare vegansk. Og så er det jo, at de hersens køderstatninger er nemme, fordi de er uproblematisk, ikke." (Charlie, 54 år)

Citatet illustrerer også en anden pointe i interviewene – at samlever/ægtefælle kan have afgørende betydning for, at man begynder at spise en mere planterig kost, herunder også plantebaserede alternativer. Både på baggrund af praktiske forhold, som illustreret i citatet, fordi det ganske enkelt er nemmere, når man spiser det samme. Men interviewene viser også, at samlever/ægtefælles påvirkning kan skyldes snakke om værdier, der i større eller mindre grad er relateret til at fravælge animalske fødevarer.

Som fremhævet tidligere, er "nemhed" også her et nøgleord – plantebaserede alternativer lader til at være en bekvem løsning, der i dette tilfælde gør det nemmere for en familie at finde kompromisser på retter, som alle kan være med til at spise, selvom der kan være forskellige præferencer i forhold til animalske versus plantebaserede produkter.

6.2.2 Udvalget af plantebaserede alternativer

Nogle af de interviewede er tilfredse med udvalget af plantebaserede alternativer, mens en beskeden overvægt af de interviewede udtrykker en vis skepsis. Dette udtrykkes blandt andet som følgende:

"Altså ærligt talt er det meste af det ikke godt, men jeg prøver altid, hver gang der kommer et nyt produkt plantebaseret af nogen art, så prøver jeg det altid en gang. For det meste må man bare erkende, at det ikke er godt, men der er nogle enkelte produkter som er gode, som jeg så holder fast ved." (Osvald, 32 år)

"Jeg syntes det er problematisk, at der ikke er flere butikker, der har et større udvalg." (Yrsa, 55 år)

"Man kan jo tydeligt smage, at også virksomhederne prøver noget forskelligt lige nu. Og der er jo nogle gange, hvor så lykkedes det rigtig godt, hvor det smager mindst lige så godt som kødet. Og så er der andre gange, hvor det føles lidt sådan at tygge på en klump dej." (Victoria, 26 år)

”Jeg oplever det som relativt godt. Gennemgående er der kommet mange nye produkter, og de er også nemme at finde, de har deres egen sektion.” (Charlie, 54 år)

Forskellen skal naturligvis ses i lyset af de relativt forskellige forbrugstyper, de interviewede repræsenterer. Hvis man mener, at plantebaserede alternativer er en del af løsningen på en bedre verden, vil ens svar, hvis man er meget idealistisk, være mere skeptisk. Nogle af de interviewede affinder sig med tingenes tilstand, mens andre har større forventninger og ønsker sig mere af vareudvalget. Der bliver også sammenlignet med udvalget i Tyskland og Sverige, hvilket får udvalget i Danmark til at fremstå mangelfuldt. Interviewpersonernes opfattelse af udvalget lader også til at hænge sammen med, i hvor høj grad de bruger plantebaserede alternativer i deres kost. Nogle bruger havremælk som det eneste plantebaserede alternativ, mens andre lever fuldt vegansk. Interviewene peger på, at oplevelsen af status quo vil være mere positiv, hvis ens forbrug af plantebaserede alternativer blot er havremælk, sammenlignet med oplevelsen hos en person, som erstatter flere fødevarer med plantebaserede alternativer.

Den største enighed blandt interviewpersonerne ses i forhold til deres oplevelse af, hvordan udvalget af plantebaserede alternativer har ændret sig. Der er således bred enighed om, at markedet for plantebaserede alternativer er blevet bedre og har flyttet sig meget de sidste 10 år. For eksempel siger en interviewperson:

”Det var svært før i tiden, hvis man ville spise mindre animalsk. Nu er det meget nemmere. Du kan i ethvert supermarked få fat i det, du skal bruge.” (Regitze, 59 år)

Om udvalget i dag så er godt nok, er, som beskrevet, en subjektiv vurdering.

Som det også er illustreret i et af citaterne ovenfor, er mange interviewpersoner opmærksomme på nye produkter og giver dem en chance. Dog får de fleste produkter ikke en fast plads i deres kost. Fordelene ved de plantebaserede alternativer – i form af den bekvemmelighed, der tidligere er gjort rede for – lader til at opveje den utilfredshed, der er med udvalget. De interviewede gør en indsats for at finde nogle gode produkter, og de giver ikke op på trods af mindre gode oplevelser. Det er i den sammenhæng væsentligt at have in mente, at interviewpersonerne – idet de alle er brugere af plantebaserede alternativer – i udgangspunktet er positivt indstillet overfor produkterne. Samme ihærdighed vil sandsynligvis ikke genfindes blandt forbrugere, der ikke har et ønske om at spise plantebaserede alternativer.

6.2.3 Mærkning, ingredienslister og berigelse

Når man spørger interviewpersonerne, hvad de kommer til at tænke på, når der står "plantebaseret" på et produkt, er deres første og hyppigste indskydelse, at plantebaseret betyder fravær af animalske produkter.

Nogle giver udtryk for en skepsis overfor det plantebaserede mærke og kæder produkterne sammen med unaturlige, forarbejdede og kunstige produkter. Dette ud fra en betragtning om at man ikke behøver at skrive på emballagen, at en gulerod er plantebaseret, mens det er nødvendigt på en plantebaseret nugget.

Der er også nogle af de interviewede, der forholder sig positivt til, at det er en nem måde at få vejledning, når de er ude at handle. For eksempel siger en interviewperson:

"Det gør det nemmere for mig at vælge det. Nu kender jeg jo de produkter, vi plejer at købe, så det er mere, hvis der kommer nogle nye på markedet. [...] Men klog af skade så tjekker man bare altid, hvad der er i. Det er bare... Det gør jeg bare sådan helt per automatik." (Aase, 40 år)

Som citatet også illustrerer, er det dog ikke altid, at en mærkning med "plantebaseret" kan stå alene. Flere interviewpersoner fortæller, at de tjekker ingredienslister og bruger informationen til at beslutte, om de køber et produkt eller ej. Dette gør sig for eksempel gældende, hvis der er specifikke indholdsstoffer, som interviewpersonen ikke kan tåle. Flere fortæller også, at de bruger ingredienslisten til at tjekke, om det plantebaserede alternativ indeholder æg og mælk. Andre er opmærksomme på, om produktet har den ønskede sammensætning af næringsstoffer. Et kriterie for til- eller fravalg kan også være, at ingredienslisten ikke må være for lang og indeholde for mange tilsætningsstoffer og e-numre. Interviewene efterlader et indtryk af, at ingredienslisterne i høj grad anvendes, men der er også nogle forbehold, blandt andet illustreret med følgende citat:

"Jeg kigger efter sojaprotein og palmeolie, det jeg prøver at undgå. Nogle gange er det en black box at vide, hvad der er i de plantebaserede alternativer. Nogle gange skal man have tillid til, at de ikke propper noget dårligt i." (Nadia, 41 år)

En anden pointe i interviewene er, at mange af de interviewede, udover at læse ingredienslister, også generelt interesserer sig for mærkningerne af deres fødevarer:

"Jeg lægger mærke til, om der er en lidt for lang indholdsliste, så stiller jeg det fra mig igen. Jeg lægger mærke til, om det er økologisk. Det skal være ret enkelt. Kort indholdsfortegnelse og økologisk." (Regitze, 59 år)

Økologi er den mærkningsordning med størst opbakning. Men der er stor variation i, hvad interviewpersonerne kigger efter, herunder bl.a. fuldkornsmærket, glutenfri, nøglehulsmærket, ASC- og MSC-mærket.

Når det kommer til berigelse af plantebaserede alternativer, er der lidt forskellige holdninger blandt de interviewede. Mange er åbne for berigelse af plantebaserede alternativer, særligt hvis det er åbent og transparent lagt frem:

”Generelt har jeg det fint med det. Men det skal mærkes ordentligt.” (Toke 47 år)

Nogle af interviewpersonerne er lidt vævende i deres holdning til berigelse og kan både se fordele og ulemper. Flere påpeger, at deres holdning afhænger af, hvilke vitaminer og mineraler et produkt er beriget med. Hvis de for eksempel ikke ønsker at indtage mere D-vitamin, så ville det afholde dem fra at købe et produkt tilsat D-vitamin, og omvendt hvis de gerne vil indtage mere D-vitamin, ville det være en god grund til at købe det berigede produkt.

Der er også en entydig modstand mod berigelse, blandt andet udtrykt som følgende:

”Jeg tænker, at det bidrager til en lidt slap holdning til, at jeg får proppet ordentlig mad i mig. Jeg tror, det er vigtigere for mig, at jeg får valgt at spise mange forskellige ting og så supplere med nogle almindelige vitaminpiller. Jeg vil gerne have produkterne så rene som muligt.” (Simone, 60 år)

”Jeg tror, jeg vil ty til den gammeldags vitaminpille. Og måske faktisk lige tilføje, at så ville jeg nok hellere kigge efter, hvor jeg naturligt kunne finde de vitaminer, jeg nu manglede.” (Laura, 47 år)

Udover et ønske om ”rene” produkter og ”naturlige” vitaminer, begrundes en negativ indstilling til berigelse også med, at det ville kræve en ændring i vaner, fordi man skal forholde sig til en ny måde at få sine vitaminer på.

Uanset om de interviewede er positivt eller negativt stemte overfor berigelse, så efterlader interviewpersonernes aktive brug af mærkninger og ingredienslister et indtryk af, at berigelse af plantebaserede alternativer sandsynligvis ikke vil gå ubemærket hen blandt brugere af produkterne.

6.2.4 Opsamling

Interviewene peger på, at plantebaserede alternativer indgår i familiens retter og fungerer som et bekvemt kompromis i de tilfælde, hvor der er forskellige præferencer i forhold til plante- og kødindtag.

Der er bred enighed om, at udvalget af plantebaserede alternativer er blevet bedre, både i forhold til kvalitet og tilgængelighed, men der er stor forskel på, hvor tilfredse interviewpersonerne er med det

eksisterende udvalg. Utilfredsheden hindrer dog ikke interviewpersonerne i at blive ved med at købe produkterne, også selvom der kan være langt imellem de gode produkter.

Mærkninger og ingredienslister er noget, de interviewede forholder sig til, og som kan have afgørende betydning for, om et produkt købes. Der er både positive og negative holdninger til berigelse. For flere afhænger det af, om berigelsen er relevant for dem selv, og der er bred enighed om, at det bør fremgå tydeligt af emballagen, hvad et produkt er beriget med.

6.3 Motiver for at spise en planterig kost og plantebaserede alternativer

Dette afsnit beskriver de motiver, som interviewpersonerne giver udtryk for, har en betydning for, at de spiser en planterig kost og/eller plantebaserede alternativer. Afsnittet indledes med nogle generelle betragtninger på måden, hvorpå de interviewede italesætter emnet.

Når interviewpersonerne spørges til, hvad der fik dem til at starte med plantebaserede alternativer, lader det til, at mange svarer på, hvorfor de spiser en planterig kost. Interviewpersonerne fremhæver sundhed og helbredsmæssige faktorer, klima og dyrevelfærd, ligesom bekvemmelighed og praktiske forhold i hverdagslivet samt livets og dagligdagens almindelige tilfældigheder også spiller ind. En interviewperson fortæller fx, at en personlig relation og smådrillerier er væsentlige grunde til, at vedkommende er vegetar. Men smag og personlige forhold om sundhed nævnes også som begrundelser i samme passage.

Beder man interviewpersonerne svare på spørgsmålet med mere konkret fokus på plantebaserede alternativer, og ikke det generelle skifte til en mere planterig kost, er svarene typisk mere prosaiske og bundet op på det praktiske og bekvemmelige, fremfor overvejelser af mere abstrakt karakter såsom klima og dyrevelfærd.

Der er ikke så mange af de interviewede, der fremhæver et specifikt tidspunkt eller en særlig begivenhed, når de bliver spurgt ind til, hvad der fik dem til at starte med at bruge plantebaserede alternativer. Oftest italesættes en begivenhed, der starter et skifte i kosten, ikke som et radikalt skifte men en start på en proces, hvor man over tid ændrer sine kostvaner. Mange interviewpersoner beskriver, hvad man kunne kalde en dominoeffekt, hvor både livets tilfældigheder men også gode grunde til at spise planterigt spiller sammen.

I det følgende vil interviewpersonernes perspektiv på væsentlige motiver for at spise en planterig kost og/eller plantebaserede alternativer blive afdækket. Der vil kun i mindre grad blive skelnet mellem, om interviewpersonerne svarer med udgangspunkt i motiver for at spise plantebaserede alternativer eller

en planterig kost i det hele taget. Dette fordi det, som beskrevet ovenfor, ofte kan være vanskeligt at adskille interviewpersonernes svar.

6.3.1 De væsentligste motiver for at spise en planterig kost og plantebaserede alternativer

De interviewede er ofte ikke tydelige i deres afdækning af, hvad der er den primære motivation for at spise en planterig kost og/eller plantebaserede alternativer. Som beskrevet ovenfor, er de grunde, der gives, ofte flere og mangetydige, og deres første respons uddybes ofte med flere motiver, nogle gange fordi motiverne også kan ændre sig over tid. For eksempel uddyber en interviewperson, efter han har fortalt, at han primært var motiveret af dyrevelfærd:

”Ja efterfølgende er jeg blevet mere opmærksom på, hvor dårligt konventionelt landbrug er for miljøet for eksempel, og sundhed er også kommet ind over senere hen.” (Toke, 47 år)

Med dette forbehold in mente rummer rapporten her en grov optælling af de steder i interviewene, hvor interviewpersonerne sætter ord på deres motiver for at spise en planterig kost og/eller plantebaserede alternativer.

Syv interviewpersoner angiver dyrevelfærd som en af deres væsentligste motiver, mens sundhed og helbredsmæssige faktorer er en af de væsentligste motiver for ti af de interviewede. Her nævnes bl.a. irriteret tyktarm, udslæt, laktose intolerans samt smerter i hoften. Mange af de helbredsorienterede motiver er koblet med konkrete erfaringer. Det er her værd at bemærke, at interviewpersonerne giver udtryk for en opfattelse af, at en planterig kost er sund, mens de er mindre overbeviste om sundhedseffekterne ved plantebaserede alternativer. Dette behandles senere i afsnit 6.3.3.

Klima udtrykkes hos 14 af de interviewede som en af deres mest bærende motiver for at spise en planterig kost og plantebaserede alternativer. Men det er sjældent det første, der fremhæves, og det kan ofte virke som en efterrationalisering. Klima er et dominerende narrativ i samtiden, som alle må forholde sig til, og som har relevans for alle aspekter af samfundslivet. Det er derfor en motivationsgrund, det er meget svært ikke at støtte op om. Interviewpersonerne er positive over for klima som et væsentligt samfundsanliggende, men mange vægrer sig ved entydig at sige, de spiser plantebaseret og plantebaserede alternativer af klimahensyn. Ligesom det at hævde at en kost med mange planter og plantebaserede alternativer er godt for klimaet, er noget som mange interviewpersoner er forbeholdne overfor.

I det følgende vil de forhold, der motiverer brugerne af plantebaserede alternativer, blive yderligere udfoldet.

6.3.2 Plantebaserede alternativer betydning for klimaet

Interviewpersonernes svar på, i hvor høj grad brugen af plantebaserede alternativer har betydning for klimaet, er meget forskellige. Nogle er overbeviste om klimaeffekterne af plantebaserede alternativer, mens andre er tvivlende og skeptiske.

De interviewpersoner, der giver udtryk for, at det klart er bedst for klimaet at bruge plantebaserede alternativer, siger for eksempel:

"Det giver os den grønne verden, hvis vi ikke spiser så meget kød. Det udleder ikke så meget CO2 at fremdyrke plantebaserede proteiner." (Brunhilde, 37 år)

"Ud fra hvad jeg har læst og hørt, udleder det langt mere CO2 at producere et kilo oksekød i forhold til et kilo kikærter." (Aase, 40 år)

De, der er mere skeptiske over klimaeffekterne, siger bl.a.:

"Kød har nok en påvirkning, men jeg tror egentlig ikke, at det i det lange løb er så afgørende. Fordi der er også klimapåvirkninger ved at fremstille alternativerne. Forarbejdning har jeg en ide om koster en del CO2." (Victoria, 26 år)

"Jeg kunne ønske, at det var en knap så hård klimabelastning at bruge havre fremfor at bruge komælk. Det er noget, der bliver talt om, men om det passer, ved jeg faktisk ikke." (Regitze, 59 år)

Forskellene kan være udtryk for forskellige anskuelser. Nogle kan have et standpunkt, hvor de vægter ansvaret for sig selv. En "jeg kan ikke tage ansvar for hele verden, men feje for min egen dør" filosofi og beslægtet hermed et standpunkt, om at det er rigtigt, og derfor er det en pligt at gøre, også uafhængigt af det samlede resultat, og på trods af man måske ikke tror, at ens handling nytter det store i det samlede billede. En anskuelse man også kan have, er en antagelse om, hvorledes forandring sker. Hvis man tror på, at samfund ændrer sig gennem bottom-up processor, startet i det civile liv, kan ens personlige skifte til en plantebaseret kost ses som et bidrag til denne sociale forandringsproces. Sidstnævnte standpunkt kommer til udtryk i det følgende citat:

"Realistisk set så tror jeg ikke, det gør nogen forskel, om jeg spiser kød eller ej. Men det kan være med til at sætte et eksempel, der kan påvirke andres adfærd. På den måde kan det sprede sig. Man bliver opmærksom og derigennem kan adfærdsændringer i andre kontekster, såsom at flyve, også flytte sig." (Osvald, 32 år)

Det er tankevækkende, at der ikke er entydig opbakning til, at plantebaserede alternativer er godt for klimaet, idet der i klimadebatten har været fokus på at animalske produkter er dyrere i klimagasser

relativt til planter. En mulig forklaring kunne være, at interviewpersonerne lægger noget forskelligt i spørgsmålet. Det er nemlig muligt at besvare spørgsmålet på flere måder, afhængig af hvilke forudsætninger man lægger ind – Er det klimaeffekten i relation til det globale klima? Eller for ens personlige klimaaftryk?

En anden fortolkning er, at mange af de interviewede ved, at plantebaserede alternativer udgør en beskedent mængde af deres kost. Et andet forbehold, der må tages, når man forholder sig til klimaeffekten af plantebaserede alternativer, er, hvad ens baseline kost er. Hvis man lever vegansk og tilføjer en plantebaseret pølse til kosten, er der ingen klimaeffekt. En interviewperson siger følgende:

”Alternativet til at jeg havde spist plantebaserede alternativer var, at det var rent plantebaseret, så der er nok nogle negative indvirkninger på noget af det, men jeg forestiller mig ikke, at det er ret meget.” (Keld, 31 år)

6.3.2.1 Klima og miljø blandes sammen

I mange af interviewene blandes forskellige dimensioner af bæredygtighed sammen med klima (hvis man definerer klimaproblematikken til primært at handle om udledning af klimagas). Adspurgt til klimapåvirkningen af plantebaserede alternativer, giver en interviewperson fx et svar, der i udstrakt grad forholder sig til en problematik, der strengt taget ikke er et spørgsmål om klima:

”Jeg tænker at havremælk er bedre end sojamælk, fordi man bruger rigtig meget vand på sojamælk. Det kommer meget an på, hvilken type plantebaseret erstatning man vælger, og hvor henne i verden det er produceret. Så hvis jeg spiser en salat med avocado, så er det avocadoen, der kommer til at trække CO2 emissionen op, fordi der bliver brugt hjernedødt meget vand på at producere avocadoer. Og så sidder man ligesom i saksen igen. Men jeg tænker, det er bedre, end hvis jeg gik ned og købte kød.” (Babette, 32 år)

6.3.3 Sundhed og plantebaserede alternativer

Mange af de interviewede spiser en planterig kost og plantebaserede alternativer på grund af sundhed og helbredsmæssige faktorer. For eksempel fortæller en interviewperson:

”Jeg har gået i et par år og døjet rigtig meget med min hofte. Man har ikke kunnet finde ud af, hvad var der galt med min hofte. Så har jeg læst om antiinflammatorisk kost og prøvet det. Og det hjælper. Det er uden mejeriprodukter og meget plantebaseret.” (Berit, 48 år)

Der er generelt meget stor opbakning til tanken om, at det er sundt at spise mange planter. Sundhedsgevinsterne ved plantebaserede alternativer, såsom erstatninger for schnitzler, nuggets,

grillpølser og kødfars, er de interviewede generelt mere skeptiske overfor. For eksempel siger en interviewperson:

”Det jeg tænker er, at det [plantebaserede alternativer] nogle gange bliver fremstillet som meget sundt. Og sådan er det jo ikke nødvendigvis. For eksempel er der noget af kødpålægserstatningerne, de er fyldt med palmeolie. Det jo ikke nødvendigvis mere rent og mere uforarbejdet end alt muligt andet, bare fordi det er plantebaseret.” (Esmeralda, 47 år)

Den omtalte skepsis overfor hvor sunde plantebaserede alternativer er, afholder dog ikke interviewpersonerne fra at bruge dem, men det er måske med til at begrænse forbruget. I den forbindelse siger en interviewperson:

”Det betyder ikke, at jeg holder mig fra dem. Det betyder nok mere, at det ikke er det, jeg baserer min kost på.” (Keld, 31 år)

Når der berettes om en bedre helbredstilstand, begrundes det typisk med en kostomlægning til en mere planterig kost. Dog med undtagelse af laktoseintolerans, hvor plantebaserede alternativer til mejeriprodukter har været afgørende for et bedre helbred. Men at sige, at man oplever en generel forbedret sundhed alene på grund af plantebaserede alternativer, er noget, interviewpersonerne er tilbageholdende med.

6.3.4 Naturligt versus unaturligt

For mange af de interviewede har det stor betydning, om en fødevarer er naturlig. Det er entydigt positivt, at en fødevarer er naturlig og negativt, at en fødevarer er unaturlig, forarbejdet og syntetisk. Begrebsparret, naturlig vs. unaturlig, går igen i interviewene i forhold til flere af de spørgsmål, der diskuteres, herunder også berigelse af plantebaserede alternativer, som tidligere er blevet behandlet i afsnit 6.2.3.

En del af interviewpersonerne vil gerne bruge plantebaserede alternativer og synes, de har en værdi, men er skeptiske i forhold til den grad af forarbejdning, nogle af de plantebaserede alternativer har. Mange interviewpersoner synes forarbejdning er unaturligt og vægrer sig ved de produkter, der er forarbejdet til at ligne noget andet. Det er værd at bemærke, at havremælk i udstrakt grad er fritaget denne indvending. I mange af interviewpersonernes begrebsunivers er havremælk ikke markeret med konnotationen forarbejdet. Hvis man udfordrer interviewpersoner på, at havremælk er forarbejdet, kan de godt se det ulogiske i det.

6.3.5 Dyrevelfærd

Generelt er der blandt de interviewede bred opbakning til, at dyrevelfærd er væsentligt.

Adspurgt om, hvad der er den primære motivation for at spise plantebaserede alternativer, siger interviewpersonerne bl.a. følgende:

”Altså lige med kød er det primært for klima. Men en stor del handler også om dyrevelfærd. Jeg har det meget ambivalent omkring animalske produkter. Jeg kan bedst beskrive det som en guilty pleasure.” (Osvald, 32 år)

”Det er dyrevelfærd, der står højest på listen. Det med at spise dyr, hvorfor skal vi det? Jeg syntes virkelig det er forkert.” (Nadia, 41 år)

6.3.6 Værdier og praktiske forhold

Som redegjort for, er der blandt de interviewede en række værdier, der lader til at have betydning for valget om at spise en planterig kost og plantebaserede alternativer. Men som der også er blevet gjort rede for i afsnit 6.1 og 6.2, peger interviewene samtidig på, at det almindelige liv, med dets bundethed til det praktiske, også vægter højt. Flere steder i interviewene viser det sig, at det praktiske nogle gange vægter højere end en værdi og et valg om at spise en planterig kost og/eller plantebaserede alternativer. For eksempel siger en interviewperson:

”Da jeg stod ude i den her oplevelse med at spise lidt mindre kød, der startede jeg ud med at lave alt selv. Og fandt så ud af at det var hverken særlig vellykket eller... eller særlig nemt. Og så gik jeg en periode tilbage til at spise kød, som jeg altid havde gjort, og så hoppede jeg lidt på den anden vogn. For nemhedens skyld og også for at kunne være lidt med, så man ikke lige pludselig kommer med en eller anden ting, der ser sådan lidt halv underlig ud til grillen.” (Victoria, 26 år)

For nemheden og for ikke at skille sig ud til en grillaften, træder værdien om at spise mindre kød således i baggrunden. En interviewperson fortæller også, at det bekvemmelige ved at kunne spise de samme retter som sin samlever overskygger, at han betvivler sundheden af plantebaserede alternativer samt det at han finder produkterne underlødige.

6.3.7 Opsamling

Interviewpersonernes brug af plantebaserede alternativer er motiveret af klima, sundhed og helbred samt dyrevelfærd. Samtidig viser interviewene, at praktiske forhold også spiller en væsentlig rolle. Det er tydeligt i interviewene, at svarene også ofte omhandler motiver for at spise en planterig kost. Beder man interviewpersonerne skelne mellem plantebaserede alternativer og en planterig kost, er der en

tendens til, at motiver for at spise plantebaserede alternativer i højere grad har en praktisk karakter og i mindre grad er influeret af værdier. Flere er skeptiske overfor, hvor klimavenlige plantebaserede alternativer er. Det samme billede tegner sig i forhold til sundhed – en planterig kost opfattes generelt som en sund kost, mens flere betvivler sundhedseffekten ved plantebaserede alternativer. Skepsissen hænger i høj grad sammen med produkternes forarbejdning, og i forhold til sundhed hænger skepsissen også sammen med, at produkterne opfattes som unaturlige.

7 Konklusion

Undersøgelsens deltagere bruger de plantebaserede alternativer til kød og mejeriprodukter som 1:1 erstatninger for den animalske pendant. Det vil sige, at de bruger plantedrik i kaffen i stedet for mælk, at bøffen i burgeren er en plantebøf i stedet for en bøf lavet af hakket oksekød osv.

Der er forskellige motiver for at bruge plantebaserede alternativer. Flere ønsker på grund af klima, dyrevelfærd og/eller sundhed at spise mere planterigt, men de værdiorienterede motiver fylder mindre i begrundelserne for at spise plantebaserede alternativer. Disse spises i høj grad på grund af bekvemmelighed. Det er bekvemt, fordi produkterne gør det nemmere at lave retter, man er vant til at lave. Derudover gør produkterne det nemmere at spise et fælles måltid med dem, der spiser animalsk baserede retter. På den måde gør plantebaserede alternativer det nemmere at spise en planterig kost.

Bortset fra plantedrik, bruges plantebaserede alternativer kun i et begrænset omfang af undersøgelsens deltagere. Der kan ifølge interviewene være flere årsager til dette. Dels er flere af deltagerne ikke tilfredse med produkternes kvalitet og tilgængelighed, også selvom det er blevet bedre med årene. Dels opfatter flere af deltagerne produkterne som unaturlige, og de er skeptiske overfor produkternes forarbejdningsgrad. Desuden sættes der spørgsmålstegn ved, hvor sunde og klimavenlige produkterne er.

Bilag 1. Liste over plantebaserede fødevarer konsumeret af deltagere i DANSDA 2021-23

bønnepostej chili sin carne, vegetar falafel gryderet med quorn og grøntsager grøntsagsfrikadeller havredrik havredrik i kaffe/te havredrik på bær, grød eller gryn mm. havredrik, beriget havregurt med frugt hummus kakaomælk, chokolade + plantedrik kakaomælk, pulver + plantedrik kartoffelfrikadelle kokosdrik på bær, grød eller gryn mm. køderstatning, vegetabilsk, stegt mandeldrik mandeldrik i kaffe/te mandeldrik på bær, grød eller gryn mm. mandeldrik, beriget nøddepostej plantefrikadelle plantehakkebøf planteschnitzel planteschnitzel med ost plantesmørbar planteyoghurt med frugt planteyoghurt, naturel	pølse, vegansk, kogt pølse, vegansk, stegt risdrik risdrik i kaffe/te risdrik på bær, grød eller gryn mm. selleribøf sojadrik sojadrik i kaffe/te sojadrik på bær, grød eller gryn mm. sojadrik, beriget sojafløde, piskbar, 26% tofu tofu, marineret og stegt tofu, stegt urtefrikadelle vegansk burger vegansk is vegansk kødsovs vegansk mayonnaise vegansk ost vegansk pålæg, skiveskåret vegansk smørepålæg veganske kyllingestykker, stegte veganske kødboller veganske nuggets vegetarburger vegetarbøf vegetarpostej
---	---

Bilag 2. Spørgeguide til screeningsinterview

Spørgsmål	Svar
<p>1. Kort information:</p> <p>Mit navn er Søren Andersen ”Jeg ringer fra DTU Fødevarerinstitutionen. Du har i 2021-2023 været med i undersøgelsen ”Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet” (DANSDA). I den forbindelse har du angivet, at vi måtte kontakte dig igen.</p> <p>Vi kontakter dig, fordi vi i DANSDA kan se, at du bruger plantebaserede alternativer. I den forbindelse vil vi meget gerne stille dig et par spørgsmål i en mindre kvalitativ undersøgelse af, hvordan plantebaserede alternativer indgår i danskernes kost. Her tænker vi fx på kød og mælke erstatningsprodukter.</p> <p>Vi vil derfor høre, om du har lyst til at deltage i et fysisk/telefoninterview af ca. 20 min varighed? Det behøves ikke være nu. Vi kan aftale tid og sted.</p> <p>Af juridiske årsager skal jeg bede dig bekræfte, at du giver os samtykke til, at vi interviewer dig og bruger dette interview videnskabeligt. Vi anonymiserer naturligvis data.</p>	<p>Nej, det ønsker jeg ikke at deltage i:</p> <p>”Så beklager jeg ulejligheden og takker for din tid, og ønsker dig en fortsat god dag”.</p> <p>Det vil jeg gerne deltage i: <i>Følg nedenstående screening</i></p>
<p>2. Screening</p> <p>”Hvis ja”</p> <p>I første omgang har jeg et par spørgsmål, som jeg gerne vil stille dig, inden vi finder et tidspunkt for, hvornår vi kan foretage interviewet.</p> <p>2.1 Køber og spiser du plantebaserede alternativer, fx plantefars eller havremælk?</p> <p>2.2 Hvornår er du gået i gang med at spise plantebaserede alternativer? (angiv evt. måneder eller år)</p>	
<p>3. Baggrundsspørgsmål</p> <p>Formålet med denne spørgsmålskategori er at få oplysninger om interviewpersonens baggrund, og at finde ud af om der er sket ændringer til baggrundspørgeskemaet, siden interviewet er foretaget i forbindelse med DANSDA undersøgelsen.</p> <p>Til at starte med vil jeg høre til dine baggrundsoplysninger, som vi også spurgte dig om sidste gang, vi var på besøg. Det gør jeg for at finde ud af, om noget har ændret sig siden sidst.</p>	

<p>3.1 Hvad er din alder?</p> <p>3.2 Hvad laver du til hverdag (arbejde/skole)?</p> <p>3.3 Arbejder du stadig som XX?</p> <p>3.4 Har du stadig samme uddannelse?</p> <p>3.5 Hvem bor du sammen med (ægtefælle, børn, andre)?</p>	
<p>4. Aftale tid for interview</p> <p>Jeg har ikke flere spørgsmål på nuværende tidspunkt. Jeg vil derfor gerne aftale et tidspunkt for, hvornår vi kan afholde enten et fysisk eller online møde?</p> <p>4.1 Hvornår vil det passe dig?</p> <p><i>Ved fysisk interview:</i></p> <p>4.2 Bor du stadig på følgende adresse? Alternativt må du også gerne komme på besøg ved DTU og få foretaget interviewet her.</p> <p><i>Ved onlinebaseret interview:</i></p> <p>4.3 Jeg vil gerne sende dig en indkaldelse via Zoom, hvor vi kan mødes online. (Hvilken e-mailadresse kan jeg sende den til?). Alternativt kan vi ordne det over tlf.</p>	

Bilag 3. Interviewguide til interview om plantebaserede alternativer

Information om undersøgelsens formål og indhold

Tak for din deltagelse i undersøgelsen. Først vil jeg gerne give dig en kort introduktion til undersøgelsen og forklare, hvordan interviewet kommer til at foregå.

Plantebaserede alternativer til kød, fisk og mejeriprodukter har vundet større indpas på det danske marked og er blevet mere tilgængeligt for forbrugerne i de danske supermarkeder. Denne undersøgelse har til formål at øge kendskabet til, hvordan plantebaserede alternativer indgår i danskernes kost, hvordan og hvor ofte alternativerne benyttes, hvilke fødevarer de har til hensigt at erstatte, og hvad årsagerne og motivationerne er for at benytte plantebaserede alternativer.

Interviewet vil tage omkring 20 min. Interviewet er frivilligt, og du kan selvfølgelig undlade at besvare spørgsmål, som du ikke ønsker at svare på. Du vil være anonym i undersøgelsen, og vi vil benytte et pseudonym i publicering af resultaterne af undersøgelsen, så du ikke kan genkendes. Vi behandler og opbevarer dine oplysninger og data fortroligt.

Da dette er et videnskabeligt arbejde, så håber vi, at det er i orden, at vi optager interviewet til hukommelsesstøtte og til dokumentation af, hvad vi har talt om under interviewet. Det optagede interview vil blive skrevet ud som tekst og vil blive behandlet fortroligt.

Jeg vil gerne stille dig nogle uddybende spørgsmål. Det vil være naturligt, at vi kommer ind på de samme emner ad forskellige veje, så du kommer måske til at gentage dig selv. Det gør ikke noget, du skal bare besvare spørgsmålene så fyldestgørende, som du kan. Det kan også være, at du kommer i tanke om nogle tilføjelser til et tidligere spørgsmål. Så må du endelig også sige det.

Jeg vil gerne understrege, at jeg er interesseret i at høre dine holdninger til forskellige emner, og der er selvfølgelig hverken rigtige eller forkerte svar på spørgsmålene. Alt er relevant for denne undersøgelse.

Har du nogen spørgsmål inden vi går i gang?

Måltidsvaner

Formålet med denne spørgsmålskategori er at få indblik i, hvordan de plantebaserede alternativer indgår i måltiderne, hvor ofte de bliver benyttet, og hvilke type plantebaserede alternativer der typisk bliver benyttet.

- Er der sket ændringer i dine kostvaner, siden vi sidst var på besøg og interviewe dig?
 - Beskriv gerne ændringen.

- Hvorfor er der sket en ændring?
- Hvis ja, beskriv gerne denne kostform.
 - Følger du en særlig kostform, som påvirker de valg du træffer i forbindelse med din kost? Beskriv gerne ændringen.
 - (Fx vegetar, flexitar eller andet)
- Hvor ofte spiser eller drikker du plantebaserede alternativer? Dvs. planteprodukter som ligner oksekød/svinekød/kylling/fjerkræ eller fisk eller plantebaseret kødpålæg? Derudover også plantebaserede alternativer til mejeriprodukter som soya- eller havremælk?
 - Hvis ingen, hvornår spiste du sidst et plantebaseret alternativ?

Vigtigt – det centrale emne

- Kan du uddybe, hvilken type plantebaserede alternativer du spiser eller drikker? (herunder plantebaserede alternativer til kød og mejeriprodukter).
 - Hvorfor spiser du plantealternativer, herunder fx plantebaserede alternativer der ligner kød, som fx plantebaserede bøffer eller nuggets, og begrund dit valg.
 - Eller plantebaserede alternativer til mejeriprodukter som fx soya- og havremælk, og begrund dit valg.
 - Erstatte dit plantealternativ et animalsk produkt?
- Kan du uddybe, på hvilken måde de plantebaserede alternativer indgår i dit måltid, og hvad de erstatter eller supplerer af andre fødevarer? (herunder både plantebaserede alternativer til kød og til mejeriprodukter).

Beskriv gerne.

- Spiser du de plantebaserede alternativer i samme mængde, som du ville spise og drikke fx kødprodukter eller mejeriprodukter til et måltid? Eller bruger du dem som supplement?
Beskriv gerne.
- Hvis du ikke kunne spise de plantebaserede alternativer, du normalvis spiser i din kost, hvad ville du så spise i stedet for? (fokus på måltidvaner)
- Hvad er din primære motivation for at spise/drikke plantebaserede alternativer? (fx et sundt alternativ, klimavenligt, smag, pris, tilsætning af vitaminer og mineraler (berigelse) osv.)
- Til hvilke måltider erstatter du med plantebaserede alternativer?
(hvad er din baseline, hvilken kost ville du indtage hvis ikke et plantealternativ)
 - Hvordan vil et typisk måltid med plantebaserede alternativer se ud?
(både plantebaserede alternativ til kød og til mejeriprodukter)
 - Hvad ville du typisk spise?

- Hvilket tilbehør ville du typisk spise til måltidet?
- Hvad ville du typisk drikke til dit måltid?

Rammerne omkring måltidet

Hvem beslutter, hvad der skal spises til måltiderne hjemme hos dig? Beskriv gerne hvem og hvorfor det er denne person, der træffer beslutningerne.

- Er det hele familien, der spiser plantebaserede alternativer, herunder både plantebaserede alternativer til kød og til mejeriprodukter, eller kun nogen af familiemedlemmerne?
 - Beskriv gerne hvordan et typisk måltid ser ud, hvis der er forskellige præferencer for kostindtag i familien, fx for børn, og hvad øvrig familie så spiser i stedet for?
- Kan du beskrive familiens præferencer for plantebaserede alternativer? Fx er der noget, de foretrækker frem for andet?
- Er der forskel på, hvad børn foretrækker frem for voksne? Beskriv? (spring over hvis enlig/ ingen børn)
- Hvem tilbereder størstedelen af måltiderne i din husstand?

Holdninger, motivationer og udfordringer

Denne spørgsmålskategori giver viden om holdninger til og motivationer for at benytte plantebaserede alternativer, herunder om der opleves udfordringer eller barrierer ved at spise og drikke plantebaserede alternativer.

- Hvad fik dig til at starte med at spise/drikke plantebaserede alternativer? Var det et personligt valg eller var det på baggrund af anbefalinger fra andre (fx familie, venner, kollegaer, læge, alternative behandlere, myndigheder, eller medier)
- Oplever du en sundhedsmæssig gevinst ved at spise plantebaserede alternativer?
 - Hvis ja, hvordan?
Giv gerne et eksempel, både fysiske og psykiske gevinster.
 - Hvis nej, forventer du at opleve en effekt? Hvilken? Påvirker det dit forbrug eller opfattelse af plantebaserede alternativer?
- Hvor meget tror du, at dine valg om at benytte plantebaserede alternativer påvirker klimaet? Beskriv gerne.
- Når der står "plantebaseret" på emballagen, hvad er så det første, du tænker på?
- Er der noget, du synes, der mangler, eller er udfordrende som forbruger af plantebaserede alternativer?
- Anbefaler du plantebaserede alternativer til andre – hvis ja, hvorfor?

Indkøb og forbrugervalg

Denne spørgsmålskategori giver viden om husstandens indkøbsvaner, præferencer og hvem der foretager indkøbene.

- Kan du beskrive, hvem der foretager størstedelen af indkøbene i din husstand?
 - Hvordan oplever du udvalget af plantebaserede alternativer i den butik, du plejer at handle i.
 - Når du handler ind, kigger du så på deklaraions-/ingredienslisten før du træffer valg om at købe det plantebaserede alternativ? Og hvad lægger du især mærke til?
 - Er der andet information, der er vigtig for dig at vide for valg af produkt? Herunder:
 - Tilsætning af vitaminer og mineraler til produkterne (berigelse)
 - Mærkning med fx "veganske, vegetarisk, plantebaseret eller godt for klimaet"

Afsluttende spørgsmål

- Jeg har ikke flere spørgsmål.
- Har du mere, du gerne vil tilføje?
- Har der været spørgsmål, som var vanskelige at svare på?
- Har du spørgsmål til interviewet eller undersøgelsen, som du gerne vil have afklaret, inden vi afslutter interviewet?

Litteratur

Baker S.E., Edwards R., 2012. How many qualitative interviews is enough? National Centre for Research Methods. Review paper. <http://eprints.ncrm.ac.uk/2273/> (accessed 13.9.2023).

Guest, G., Bunce, A., Johnson, L., 2006. How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, Vol. 18, No. 1, February, 59–82.

Kvale, S., 2001. *Interview: en introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. Hans Reitzel, København.

Kvale, S., Brinkmann, S., 2009. *InterView. Introduktion til et håndværk [InterViews. Learning the craft of qualitative research interviewing]*, 2nd ed. Hans Reitzels Forlag, København.

Østergaard, J., Andrade, S.B., 2014. Spørgeskemaer og kvalitative interview: Unges alkoholforbrug til før-fester i Danmark og England. I: Frederiksen M, Gundelach P, Nielsen RS: *Mixed method forskning*: 35-60.



DTU Fødevareinstituttet
DTU National Food Institute

Henrik Dams Allé
2800 Kgs Lyngby

+45 35 88 70 00

food.dtu.dk