



Sociale drivkræfter og barrierer for klimavenlig kost

Udgivet i december 2023 af:
Sociologisk Institut, Københavns Universitet
Danmarks grønne tænketank CONCITO

Støttet af VELUX FONDEN

Introduktion

Sammensætningen af den mad, vi spiser, har konsekvenser for klimaet. Fødevarerektoren bliver anslået til at stå for cirka 30% af de samlede globale drivhusgasudledninger. Udledningerne fra fødevarer systemet stammer blandt andet fra den direkte udledning fra landbrugsproduktion og fra den skovrydning, der er forårsaget af landbrugsproduktionen. Køer, svin og andet animalsk landbrug medvirker i høj grad til klimaforandringerne, fordi dyrene udleder drivhusgasser i form af metan fra køer og metan- og lattergas fra gylle (Klimarådet, 2021).

Danskernes forbrug af fødevarer er forbundet med en stor klimabelastning. Danmark har nemlig et af de højeste klimaaftryk fra fødevarerforbruget i verden målt per indbygger. Det høje klimaaftryk skyldes, at danskerne spiser forholdsmæssigt store mængder animalske fødevarer, altså kød og mælkeprodukter, sammenlignet med såvel et europæisk som et globalt gennemsnit (Willet et al, 2019).

En af måderne at forsøge at reducere drivhusgasudledningerne er derfor at få danskerne til at spise en mere klimavenlig og plantebaseret kost. En mere klimavenlig kost sammensætning rummer forskellige elementer så som for eksempel at reducere både indtag af animalske fødevarer og at nedsætte mængden af madspild. I denne rapport fokuserer vi på reduktion af animalsk fødevarerforbrug og dermed forstås klimavenlig kost som planterig mad. Det er helt i tråd med den officielle internationale forskning om sund og bæredygtig kost sammensætning, som den defineres i eksempelvis Eat-Lancet rapporten (Willet et al, 2019).

Men den samfundsvidenskabelige forskning viser, at det ikke er så nemt for forbrugerne at lægge madvanerne om (Halkier, 2019), og at der er forskellige barrierer på spil, for eksempel pris, usikker viden, rutiners træghed, tilgængelighed og social identitet. De mere sociale af disse barrierer for at spise mindre kød har været alt for lidt undersøgt, og der har samtidig været for lidt vægt på, hvad der kan være med til at støtte omlægning af madvaner til mere klimavenlig mad.

Tilbage i 2019 var vi derfor en gruppe bestående af forskere fra Københavns Universitet og medarbejdere hos Danmarks grønne tænketank CONCITO, som stillede os selv spørgsmålet, hvordan det står til med at skære ned på kødforbruget blandt danskerne, og hvad der udgør udfordringer og muligheder for at spise mere planterigt. Vi var så heldige at få en bevilling fra VELUX FONDEN under HUM-Praxis midlerne, og fra 2020-2023 har vi gennemført projektet "Sociale drivkræfter og barrierer for klimavenlig kost" som et samarbejde mellem Sociologisk Institut, Københavns Universitet og CONCITO.

Vi har i løbet af projektet belyst de følgende forskningsspørgsmål empirisk:

- Hvilke drivkræfter og barrierer er der for omlægning til mere klimavenlig kost i den danske befolkning?
- Hvilke drivkræfter og barrierer er der for omlægning til mere klimavenlig kost blandt unge i alderen 18-30 år?
- Hvordan kan man forstå drivkræfter og barrierer for omlægning til og fastholdelse i klimavenlige kostmønstre i lyset af de sociale dynamikker i unges hverdagsliv?

Projektet består af tre delprojekter. For det første er der et kvantitativt survey-studie med et repræsentativt udvalg af den danske befolkning om danskernes

forhold til planterig mad. For det andet er der et kvalitativt studie om unge danskeres omlægning til mere planterig eller plantebaseret mad, baseret på interviews, mobil-dagbøger og fokusgrupper. For det tredje er der et forandringsprojekt, kaldet "Grønne samtalemiddage" med 350+ unge deltagere fordelt over Danmark.

Rapporten her beskriver de vigtigste resultater fra de to forsknings-delprojekter og fra forandringsprojektet.

Deltagerne i projektet er:

- Bente Halkier, Sociologisk Institut, Københavns Universitet (projektleder)
- Morten Wendler Jørgensen, Sociologisk Institut, Københavns Universitet
- Thomas Bøker Lund, Institut for Fødevarer- og Ressourceøkonomi, Københavns Universitet
- Michael Minter, CONCITO
- Mikael Bellers Madsen, CONCITO
- Synnøve Kjærland, CONCITO
- Martha Nørgaard, CONCITO

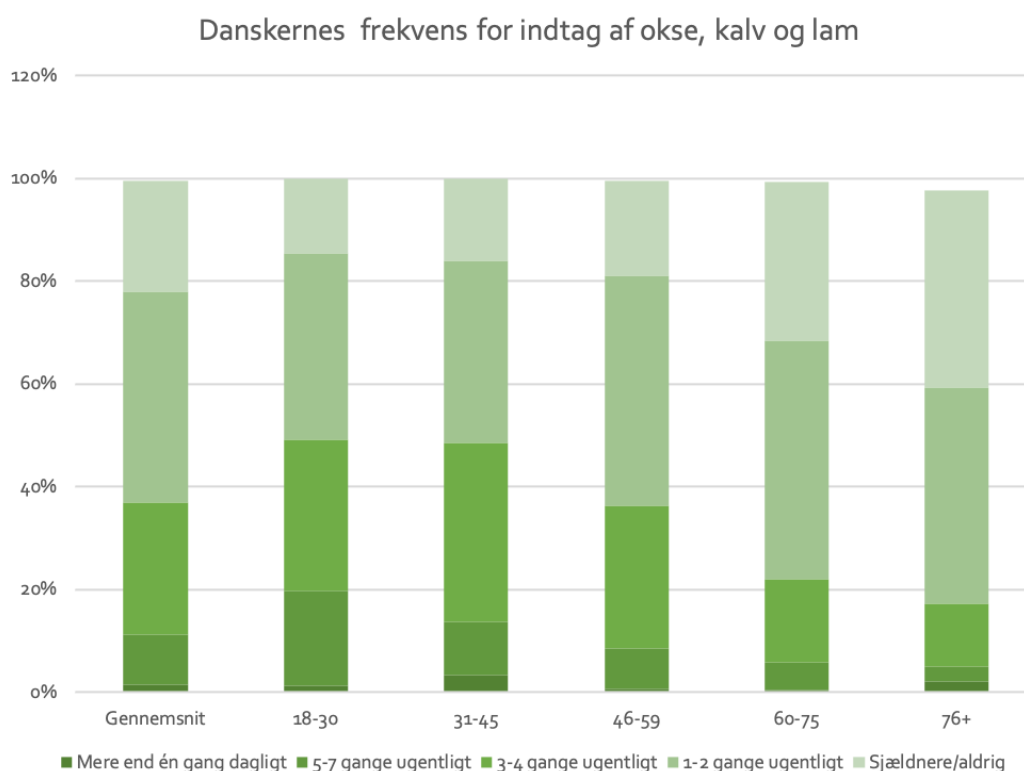
Hvad ved vi generelt om danskernes forhold til at spise mere kød?

Til at belyse dette har vi anvendt datasættet fra det kvantitative delprojekt. Datasættet udgøres af et survey-studie med et repræsentativt 3.000 personer stort udvalg af den danske befolkning. Udvalget er blevet spurgt om en lang række spørgsmål over telefon, om for eksempel demografisk baggrund, hvad de spiser, hvordan de placerer sig selv i forhold til at spise planterig mad, hvad de oplever som forhindringer for og støtte til omlægning til planterig mad, og hvor længe en eventuel omlægning til planterig mad har varet.

I det følgende fremhæves fire resultater af survey-studiet.

1. Unge går ikke foran med omlægning af madvaner

Det første vigtige resultat handler om forskellene imellem kendte gruppeinddelinger efter demografisk baggrund. Sagt på en anden måde, er der forskel på, hvordan danskerne fordelt efter for eksempel køn, alder, bosted og uddannelse svarer på de centrale spørgsmål om, hvor ofte de spiser kød? Svaret er ja, det er der, og at forskellene følger de resultater, som vi kender fra andre landes survey-studier af lignende fænomener, og dermed hvad vi forventer, når vi ser på sammenhænge til køn, bosted og uddannelse (f.eks. Pohjola et al, 2015). Men til gengæld følger resultaterne ikke forventningerne, når det drejer sig om alder.



Figur 1: Hvor ofte spiser du okse, kalv, eller lam? Antal respondenter: 3000. (CONCITO, 2021)

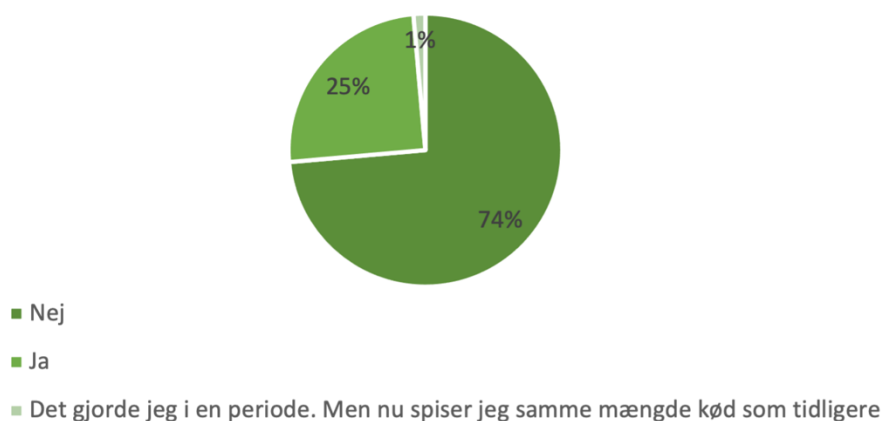
Grafen her viser kun fordelingen på aldersgrupper af, hvor ofte danskerne rapporterer, at de spiser okse, kalv og lam. Forventningen er typisk, at de unge

spiser mindre af den slags, fordi de i surveys, også i dansk sammenhæng (CONCITO, 2020), udtrykker den største klimabekymring, sammenlignet med andre aldersgrupper. Men det viser vores tal ikke.

Som det fremgår af figur 1, ligger de unge markant højere med hensyn til at spise okse, kalv og lammekød 5-7 gange om ugen, sammenlignet med de andre aldersgrupper. Når vi ser på fordelingen på både køn, bosted og uddannelse (upublicerede frekvens-data), så følger mønstrene i vores survey-data i højere grad forventningen på basis af den eksisterende internationale viden. Kvinderne rapporterer i mindre grad end mændene, at de spiser rødt kød 5-7 gange ugentligt, danskere bosat i hovedstadsregionen rapporterer i mindre grad end alle andre steder i Danmark, at de spiser rødt kød 5-7 gange ugentligt, og danskere med længerevarende videregående uddannelse rapporterer i markant mindre grad end danskere med andre typer uddannelser, at de spiser rødt kød 5-7 gange om ugen.

Det samme mønster viser sig, når vi ser på fordelingen på et spørgsmål stillet til det udsnit af survey-udvalget, som identificerer sig selv med "Jeg spiser kød".

Er du inden for det sidste år begyndt at spise mindre kød end tidligere?



Figur 2: Er du inden for det sidste år begyndt at spise mindre kød end tidligere? Spørgsmålet er kun stillet til de respondenter, som i ovenstående spørgsmål siger, at de spiser kød. Antal respondenter: 2167. (CONCITO, 2021)

Også her er det i højere grad kvinderne, folk bosat i hovedstadsregionen, og folk med længerevarende uddannelser som svarer forventeligt – nemlig at de er begyndt at spise mindre kød end tidligere, inden for det sidste år. Mens de unge i mindre grad end alle de andre aldersgrupper svarer ja til dette (upublicerede frekvens-data), igen imod forventningen til aldersgruppen. Til gengæld svarede en højere procent-andel af de unge (end de andre aldersgrupper), som ikke var begyndt at spise mindre kød end tidligere ja til, at de på et tidspunkt havde overvejet at spise mindre kød end tidligere (upublicerede frekvens-data).

Det første hovedresultat fra survey-studiet viser, at de unge som aldersgruppe ikke nødvendigvis går forrest med at lægge om til at spise planterigt. Dermed viser vi også, at vi i samfundet skal passe på med at have urealistiske forventninger til bestemte livsfasegrupper, og til at holdninger nødvendigvis fører til handlinger.

2. Stor gruppe svarer, at de reducerer deres kødforbrug

Det andet vigtige resultat består i en opgørelse af, hvor mange danskere der selv identificerer sig med forskellige måder at spise på. Vi skal understrege, at survey-data jo ikke måler, hvad respondenterne faktisk gør, så resultatet skal selvfølgelig ses i det lys. Det vender vi tilbage til.

Survey-respondenterne på tværs af hele samplet identificerede sig selv med de følgende kategorier (Halkier & Lund, 2023, 5):

- Alt-spisende: 54%
- Reducerer kød: 42,7%
- Vegetarisk: 2,3%
- Vegansk: 0,8%

Med andre ord så er der en tendens til, at et flertal af danskerne generelt rapporterer, at de spiser alt og derfor kød, mens temmelig få danskere generelt identificerer sig med hovedsageligt at spise vegetarisk eller vegansk, og dermed intet kød. Der imellem ligger en relativt stor gruppe af danskere, som rapporterer, at de reducerer deres kødforbrug.

Som nævnt før betyder resultatet ikke nødvendigvis, at en relativt stor gruppe danskere så faktisk nedsætter deres kødindtag. Det viser de danske salgstal heller ikke (Fagt et al, 2023). Vores tal viser også, at når vi sammenligner gruppen af alt-spisere og gruppen som reducerer kød med hensyn til, om de spiste rødt kød aftenen før, så er forskellen ikke prangende, selv om dem der reducerer kød ligger lavest (Halkier & Lund, 2023, 7). Men det er interessant at så forholdsvis stor en gruppe af danskerne generelt gerne vil signalere, at de er i gang med at skære ned på at spise kød. Det kan fortolkes som et tegn på forandring i de sociale normer omkring sammensætningen af maden i Danmark. Og det gør denne gruppe særligt interessant at se på, når det drejer sig om drivkræfter og barrierer for at spise mindre kød og mere planterigt.

3. Fleksitarer er en sammensat gruppe

Det tredje vigtige resultat handler derfor om gruppen, som rapporterer, at de reducerer deres kødforbrug. Vi kalder dem fleksitarer, både for nemheds skyld og fordi det kalder vi dem i fagpublikationen om denne gruppe. Vi er klar over, at der er diskussioner om, hvornår man kan definere folk som fleksitar (Dagevos, 2021), og at nogen vil hævde, at så må folk kun spise meget lidt kød. Men vi ønskede at undersøge den potentielle bredde og variation i gruppen af danskere, som reducerer deres kødforbrug, fordi vi mener at det er mere interessant at folk er i gang med en proces, end om de lige rammer inden for en omdiskuteret definition.

De vigtigste barrierer for at nedsætte forbruget af kød blandt fleksitarer generelt er de følgende tre: *"Jeg kan godt lide smagen af kød"*; *"Jeg er vant til at spise måltider med kød"*; og *"Der er andre ting i hverdagen som er vigtigere end mad"* (Halkier & Lund, 2023, 6).

'Vant til at spise' barrieren viser direkte, at det er rutinerne i hverdagen, som gør det sværere at ændre vaner, mens 'lide smagen' barrieren selvfølgelig direkte handler om det sansemæssige og nydelsen ved mad, men også kan fortolkes om, at folk er vant til den smag, som kød giver. Endelig handler 'andet vigtigere' barrieren om, at

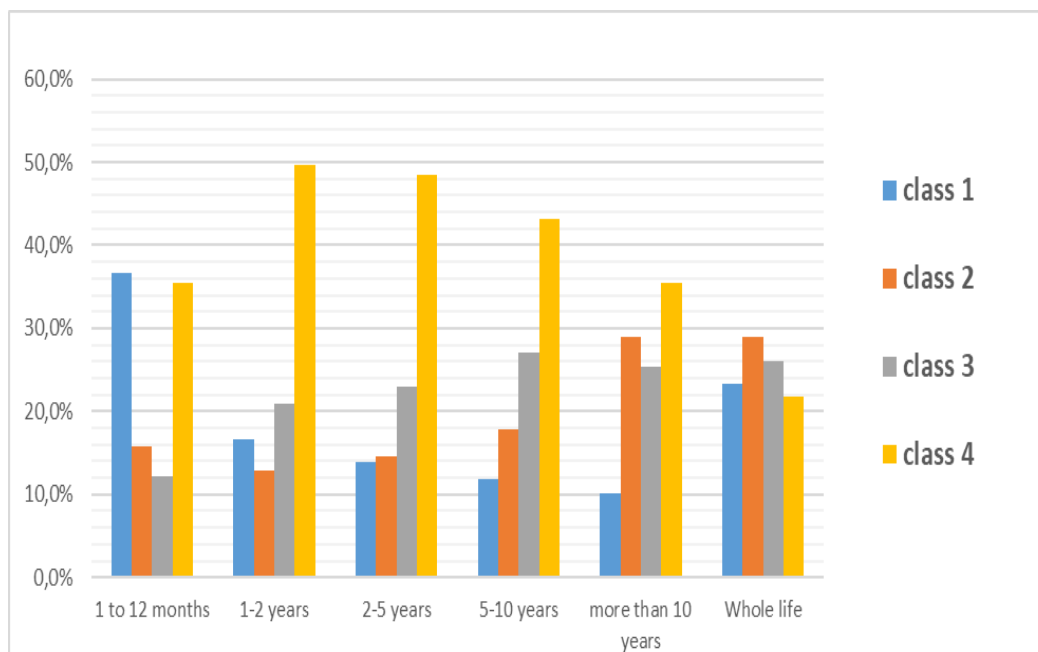
hverdagens øvrige aktiviteter er vigtigere, og at mad i hverdagen mere fungerer som brændsel og baggrund end som noget der fylder i bevidstheden.

De tre vigtigste drivkræfter for at nedsætte og fastholde nedsættelsen af kødforbruget blandt fleksitarer generelt handler også om rutiner, som folk har fået etableret: *"Man kan altid lave noget af de grøntsager man har i skabene"*; *"Jeg er vant til at spise en del grøntsagsretter"*; og *"Det er nemt at lave et måltid uden kød"*. Endelig nævnte næsten lige så mange blandt fleksitarerne generelt den drivkraft i dagligdagen, at *"Der er kommet flere plantebaserede produkter i butikkerne"* (Halkier & Lund, 2023, 6). Det handler om en oplevelse af, at der er flere muligheder for at købe køderstatningsprodukter, så det er blevet nemmere at spise mere planterigt, uden at skulle ændre på måltidsformatet fra kendte kødretter, som frikadeller og burgere.

Vores survey-studie viser, at de danske fleksitarer er en sammensat gruppe. Vi kan vise fire forskellige undergrupper, som adskiller sig markant fra hinanden (Halkier & Lund, 2023, 6):

- Gruppe 1: 28% af fleksitarerne (12% af befolkning). Denne gruppe oplever mange barrierer i hverdagen, ikke kun de tre vigtigste, som er beskrevet ovenfor.
- Gruppe 2: 17% af fleksitarerne (7% af befolkning). Gruppen her oplever nærmest ingen barrierer i hverdagen, men scorer samtidig heller ikke særligt højt på de forskellige drivkræfter.
- Gruppe 3: 17% af fleksitarerne (7% af befolkning). Denne gruppe oplever ingen barrierer, men score til gengæld højt på mange forskellige drivkræfter, også andre end de generelt vigtigste, som er nævnt ovenfor.
- Gruppe 4: 37% af fleksitarerne (16% af befolkning). Gruppen her er den største blandt fleksitarerne. De oplever tilsyneladende meget støtte i hverdagen til deres reduktion af kødforbrug, og så et par specifikke barrierer i hverdagen. Det drejer sig om præcis de tre vigtigste barrierer for fleksitarerne generelt – smagen af kød, vant til at spise kød, og at der er andre ting i dagligdagen som er vigtigere end mad.

Ud over at vise, at der forskellige måder at leve med at reducere kød på, så viser vores analyse af fleksitar-undergrupperne også, at rutiner er centrale, når vi sætter de fire undergrupper i forhold til, hvor lang tid de har været i gang med at omlægge deres madvaner.



Figur 3: Undergrupper af fleksitarer (Halkier & Lund, 2023). De fire grupper er forklaret ovenfor.

Ud fra figur 3 kan man se, at undergruppe 1, som er den der oplever mange barrierer, bliver gradvist mindre, jo længere tid folk har været i gang med at reducere kødforbrug. Men der bliver ved med at være barrierer i lang tid – selv om de falder i betydning. Det kan man især se på undergruppe 4, dem som egentlig oplever støtte til kødreduktion i hverdagen, men også bliver ved med at opleve de tre vigtigste barrierer. Samtidig stiger andelen af den undergruppe som oplever mest støtte (gruppe 3), jo længere folk har været i gang med at spise mindre kød. Vi fortolker det, som at jo flere erfaringer fleksitarer gør sig med at spise mindre kød og mere planterigt, jo nemmere bliver det for dem, fordi de vænner sig til at sørge for måltider og spise på andre måder end tidligere.

4. Sociale relationer har stor betydning

Det fjerde og sidste vigtige resultat af survey-studiet handler om betydningen af sociale netværk for at spise mindre kød og mere planterigt. Disse analyser er endnu ikke publiceret, så vi viser ikke selve tabellerne og graferne, men gengiver nogle overordnede resultater. Vi sammenligner for eksempel den alt-spisende gruppe af danskere (54% – se foroven) med de tre grupper af danskere, som er i gang med at omlægge deres madvaner til mere planterig mad – fleksitarer, vegetarer og veganere – med hensyn til, hvor ofte de taler med folk i netværket om planterig mad. Alle tre "omlægger-grupper" taler i højere grad med såvel nære relationer i netværket som familie og venner, som fjernere relationer så som kollegaer og bekendte, end de alt-spisende danskere gør.

Når vi så zoomer ind på fleksitarerne, så viser en multivariabel logistisk regressionsanalyse, at flere samtaler om planterig mad med nære relationer i netværket øger sandsynligheden for at begynde på at spise fleksitarisk. Analysen viser samtidig, at hvis der ikke er særligt mange samtaler med de nære relationer (såsom venner, partnere, børn), så bliver samtalerne med de fjernere relationer (såsom bekendte og kollegaer) i netværket vigtigere for at begynde på at skære ned på at spise kød.

Det kan fortolkes på mindst to måder. For det første er nære relationer i netværket ofte mennesker, som man spiser sammen med, og nogle er endda medlemmer af éns husholdning. Det vil sige, at der foregår praktisk koordinering om måltider blandt en del nære relationer, hvilket kan være med til at skubbe på omlægning af madvaner (Wendler & Halkier, 2023). Det vender vi tilbage til i afsnittet om resultaterne fra det kvalitative studie. Hvis der ikke er særlig meget samtale over koordinering af måltider, så kan samtaler med fjernere relationer i det sociale netværk stige i betydning i forhold til at begynde at spise fleksitarisk. Her er der sikkert tale om, at gentagne erfaringer med at spise ved siden af hinanden uden at koordinere, for eksempel med kollegaer og studiekammerater, kan påvirke de sociale forventninger og normer for, hvordan man spiser (Halkier, 2022). Det vender vi også tilbage til under resultaterne fra de kvalitative studie. I øvrigt ser vi parallelle resultater, når vi ser på betydningen af støtten fra sociale relationer for opretholdelsen af at spise såvel fleksitarisk som også vegetarisk og vegansk.

Hvad ved vi om unge voksne som er i proces med at spise mindre kød?

Til at belyse dette har vi anvendt datasættene fra det kvalitative studie med unge voksne (18–30 år), som er i gang med en omlægning af deres madvaner til mindre kød og mere planterig mad. Data består af kvalitative interviews med 29 unge voksne, foto-dagbøger fra de samme, samt fire fokusgrupper med medlemmer af det samme sociale netværk, hvor én af deltagerne i forvejen er blevet interviewet individuelt og har lavet foto-dagbog.

De 29 unge voksne er rekrutteret via deltagerne i survey-studiet, og de varierer med hensyn til køn, alder, bosted, uddannelsesniveau, husholdningstype og selv-rapporterede spisevaner. Fokusgrupperne var varieret sådan, at én bestod af flest alt-spisende, to af et mix af fleksitarer og vegetarer, og én af veganere.

I det følgende fremhæves fem resultater af det kvalitative studie.

1. Omlægning af madvaner kræver arbejde

Det første resultat er, at omlægning af madvaner i retning af mere planterig mad kræver arbejde af omlæggeren. Uanset om omlægningen af madvanerne er i retning af mindre kød, intet kød eller ingen animalske fødevarer. Vi ser med andre ord mønsteret med at det kræver arbejde at lægge madvanerne om til mere klimavenlig mad på tværs af forskellene blandt de unge voksne, som deltog i undersøgelsen. Omlægningen af madvaner kræver udvikling af nye indkøbs- og madlavningsrutiner, som for eksempel at udskifte velkendte retter, som kan laves uden at tænke over det, med andre med mindre eller intet kød eller animalske madvarer i (Wendler & Halkier, 2023, 7). Det giver Freja for eksempel udtryk for i det nedenstående citat (alle navne er anonymiserede):

Interviewer: *Er der noget der har ændret sig i din måde at købe ind og lave mad på, siden du skiftede?*

Freja: *Ja (...) I hvert fald lige da skiftet kom, der var det også en udfordring, fordi man var sådan "okay, jeg har de her fem klassiske retter. Hvis jeg slet ikke kan finde på andet, så kan jeg altid købe en af dem". Der var lige pludselig ikke rigtig nogen af dem jeg kunne lave som jeg plejer. "Okay, pasta med kødsovs. Lasagne. Den der gode laksepasta. Nå. Der er ikke nogen af dem jeg kan lave. Hvad gør jeg så?". Så man starter sådan lidt fra bunden, på en eller anden måde. Og så synes jeg, at det har været meget sjovt at prøve at finde ud af, at "okay, blomkål er faktisk ikke bare mega kedeligt. Blomkål kan være alle mulige ting, som kan være vildt lækkert". Så jeg har fået et helt andet forhold til især grøntsager. Sådan hvor mange måder man egentlig kan bruge dem på.*

Frejas erfaringer illustrerer, at madvaner netop er rutinerede, og at det derfor kræver en ekstra indsats – hvad vi her kalder arbejde – at gøre noget andet, end det hun plejer at gøre, fordi hun ikke er vant til at hverken tænke over det eller tale om det. At omlægning til klimavenlig mad kræver arbejde, fordi de unge voksnes madpraksisser er præget af rutiner, svarer til ét af hovedresultaterne fra det kvantitative survey-studie, som er beskrevet ovenfor: At hovedparten af de vigtigste barrierer for at reducere kødforbruget drejer sig om eksisterende rutiner.

2. Social koordinering omkring måltider er vigtigt

Et andet resultat fra det kvalitative studie er, at opretholdelse af social koordinering omkring måltider er vigtigt for de unge voksnes håndtering af processerne med at omlægge maden til mere planterig (Wendler & Halkier, 2023, 9-11). Social koordinering omkring måltider kommer af, at mange måltider spises i selskab med andre, og hvis man deler husholdning, så skal man som regel også koordinere indkøb og madlavning. For de unge voksne som er i en proces med omlægning eller har lagt om, betyder det at det bliver nødvendigt at genforhandle denne sociale koordinering af madaktiviteter med familie og venner. Som Johanna forklarer i citatet her forneden:

"Jeg vil sige, i min studiegruppe tirsdage og fredage, hvor vi er så mange vegetarer og veganere på det studie der. [...] Vi plejer at finde noget vegetarisk eller vegansk mad sammen bagefter. Så det er jo ikke fordi det er besværligt at mødes med de mennesker jeg kender nu. Det er det i Jylland. Der er det jo bare sådan "okay, vi skal finde et sted, der både har kødretter og noget til mig". Hvor de venner jeg har herovre, de er meget ligesom mig. De få kødspisere der er, de er sådan "nå, så tager jeg bare noget vegetarisk. Det er lige meget, det gør vi da bare"."

Håndteringen af den sociale koordinering omkring måltider kommer i tre typer, som kan ses på tværs af forskellene blandt de unge voksne deltagere. For det første kan der ske en tilpasning af madvaner for at muliggøre koordination med andre. Der er unge som for eksempel "spiser rundt om" kødet i den sammenkogte ret hjemme hos deres forældre. For det andet kan der ske en forhandling af måder at koordinere madaktiviteter. Her er unge, som har forhandlet sig til at spise vegetarisk til hverdag, men accepterer at få serveret kød, når de er hjemme hos andre. For det tredje kan de unge også agere proaktivt, det vil sige tage tøjlerne i koordinationen, for at undgå konflikt og ærgerlige situationer. Der er unge, som altid er den der sørger for at bestille take-away pizzaerne, når vennerne ses, for så kan de bestille der, hvor de ved, at de også kan få vegetariske eller veganske pizzaer. Endelig er der eksempler blandt de unge voksne på, at omlægningen til at spise mere planterigt er begyndt på grund af social koordinering. For eksempel ved at flytte sammen med en kæreste som allerede spiser planterigt, snarere end at begyndelsen på processen har at gøre med at have truffet en bevidst beslutning om at spise mindre kød (Wendler & Halkier, 2023, 12-14).

3. Interaktioner med andre kan forhindre eller understøtte kostomlægning

Et tredje vigtigt resultat er, at de unge voksnes sociale interaktioner med andre både kan forhindre og understøtte en mere planterig mad-sammensætning (Wendler, 2023). Det sociale samspil og samtalerne i folks sociale netværk former forståelserne af kødets rolle i maden. Det sker både gennem anbefalinger af nye retter og ingredienser, og ved at tidligere forståelser af kødets rolle bliver udfordret. Nedenfor følger et eksempel på anbefalinger i netværket:

Moderator: *Hvis vi bare lige kunne tage sådan en hurtig ja nej fra jer på, om I - tror I, I kunne finde på at købe det her tempeh. Kunne I finde på at købe det, hvis I så det nede i supermarkedet?*

Nanna: *Altså jeg ville nok. Altså nu ville jeg nok godt prøve det. Fordi vi har set den der film. Men hvis jeg ikke havde, så ville jeg nok heller ikke have gjort det.*

Idun: *Jeg ville mere sige, at det var Sanne's anbefaling, altså det, at du sagde, at du havde prøvet det og at det egentlige smagte fint. At jeg egentlig godt kunne se mig selv, at næste gang jeg er i Føtex eller whatever, at så...*

Sanne: Men så skal man tage den der på forhånd er marineret.

Idun: (griner) Jeg tror godt, jeg kunne finde på at prøve det, men det er også, fordi jeg syntes egentlig, det er meget sjovt at prøve de der nye substitutter for egentlig at se, hvor hæsligt eller lækkert de rent faktisk smager. Men det er ikke på grund af videoen. Det er mere på grund af, at du sagde, at det egentlig smagte okay.

Rikke: Det er jeg enig i også det der.

Anna: Jeg har også hørt om det før, så jeg tænker heller ikke det er på grund af videoen. Men det jeg har hørt om, der har jeg været sådan, "nå hvor spændende, nu synes jeg efterhånden, jeg har hørt om det ret mange gange, så hvad er det egentlig?"

Sanne: Jeg synes, det smagte ret godt. Men jeg fik det i sådan en måltidskasse fra Årstiderne. Så det var jo heller ikke noget, jeg kom på selv. For jeg har nok ikke gjort det selv. Hvis ikke jeg havde fået den der.

De unge voksnes sociale samspil i deres netværk former også deres normer for, hvordan man bør behandle ikke-kødspisere ved sociale sammenkomster. Her følger et eksempel fra en fokusgruppe med blandede deltagere med hensyn til madvaner:

Moderator: Du ser tænkssom ud, Ingrid?

Ingrid: Det er fordi, jeg sådan ikke helt ved, hvor jeg står, fordi altså, hvis det var os, der holdt jul derhjemme, så havde vi bare lavet til alle, altså, så der var det ene og det andet, ikke. Men sådan, hvis man tænker over julemaden, okay, kødet, det er flæskesteg og and... hvor meget mere er det, der er kød?

Josefine: Altså du er mest på den der med bare at servere den sædvanlige julemad?

Ingrid: Nej, nej – nej, nej... eller jo. Det ved jeg ikke. Fordi der er jo stadig ting, der ikke er kød

Moderator: Brune kartofler og hvide kartofler?

Ingrid: Og rødkål [...] Altså vi kunne måske godt finde på også at lave salat, fordi vi ved, at folk godt kan lide det, ikke. [...] Så er der både den ene og den anden type mennesker, der spiser det ene eller det andet, og inviterer man dem, så kan man godt lave noget, så alle kan spise det.

Moderator: Men der skal ikke være noget særligt til vegetarerne?

Ingrid: Altså. ... En salat kunne der jo godt være sådan, hvor der ikke er kød i. Men sådan, det er jo også salater, de spiser normalt, tænker jeg.

Josefine: Jeg spiser altså ikke så meget salat.

På tværs af de kvalitative datamaterialer kan vi ses, at jo mere centralt kødet ses som i omgangskredsen, og jo mindre omgangskredsen imødekommer fravalget af kød, des mere socialt udfordrende bliver det at skære ned på kødet.

4. Madvaner er forankrede i øvrige hverdagsaktiviteter

Et fjerde resultat fra det kvalitative studie handler om, i hvor høj grad det folk spiser er "viklet ind" i de andre ting, som de foretager sig i dagligdagen, og derfor også de andre mennesker, som de har et nært forhold til. De unge voksnes madvaner er forankrede til deres øvrige hverdagsaktiviteter, og derigennem er deres madvaner

også forankrede til deres nærmeste sociale relationers hverdage. Denne forankring påvirker, hvordan de unge strukturerer deres hverdag med mad, for eksempel, hvornår de spiser, og hvordan de laver mad. Et tydeligt eksempel er de unge forældre, hvor madvaner og hverdagens opbygning bliver stærkt påvirkede af børnene. Det er Stefans fortælling nedenfor et godt eksempel på.

Interviewer: *Hvis vi går lidt mere skematisk til værks, hvordan ser en sådan gennemsnitlig uge ud i store træk?*

Stefan: *Hvis jeg har min søn, står jeg op præcis 6.45. Hvis jeg har min søn, ellers så står jeg lidt senere op. Så kører jeg ham i børnehaven, og tager på arbejde til klokken 15, henter ham. Når han så går i seng klokken syv, så arbejder jeg nok videre to-tre timer ekstra. [...] Når jeg så ikke har ham, så sidder jeg på kontoret måske fra 9 til 18-19 stykker. [...] Jeg har jo ikke tid til at lave mad, så jeg laver al maden, så laver jeg mad til tre dage ad gangen. Jeg kan godt finde på at variere hans mad lidt mere. Sådan så jeg stadig laver en stor portion, og smider noget ned i fryseren, så hans mad varierer lidt mere. For mig selv, så spiser jeg den samme aftensmad tre-fire dage i streg, normalvis. [...] Det er også nemmere. Det var svært for mig at få til at hænge sammen, med at få tid til bare at lave maden når jeg havde ham. [...]*

Interviewer: *Du sagde du laver noget forskelligt til dig og ham. Er det så den samme ret, hvor den ene er plantebaseret, eller er det noget helt forskelligt?*

Stefan: *Det er noget helt forskelligt. Altså han spiser mest sådan noget pasta carbonara med nogle grøntsager ved siden af, boller i karry, frikadeller. Alle de klassiske. Og jeg spiser mest karryretter af en og anden art, synes jeg. Det er nok lige en periode lige nu. Men det bliver for stærkt for ham, alligevel. Så det kan han ikke spise. Og sammenkogte retter er heller ikke så gode for ham lige i øjeblikket, for han kan ikke gennemskue hvad der er i.*

Denne praktiske og sociale forankring af madvanerne har betydning for, at forbrugere ikke nødvendigvis uden videre kan beslutte sig for at ændre på, hvilken mad de laver derhjemme, fordi deres madvaner er sammenfiltrede med deres families, deres kærestes eller deres samboers.

5. Undtagelser fra vegetarisk og vegansk diæt er udbredte

Et femte og sidste hovedresultat fra det kvalitative studie handler om undtagelser fra at spise vegetarisk og vegansk. Når vi ser nærmere på deltagerne i den kvalitative undersøgelse, der er vegetarer og veganere, viser det sig, at undtagelser fra diæten er udbredte. Det skal forstås sådan, at vegetarer nogle gange spiser kød eller fisk, eller at veganerne spiser animalske produkter.

Disse resultater stemmer overens med tidligere internationale undersøgelser, der også viser at undtagelser er udbredte (Ruby, 2012). Dog bliver sådanne undtagelser til tider i forskningen fortolket negativt som "diætkrænkelser" (Rosenfeld & Tomiyama, 2019), og også i den offentlige debat ses der oftest skævt til, når de der kalder sig vegetarer for eksempel spiser kød. Undersøgelsen viser, at undtagelserne ikke et udtryk for manglende engagement eller hykleri. For det første fordi deltagerne forholder sig pragmatisk til etiketter som "vegetar" eller "veganer" og bruger dem til at kommunikere deres kostpræferencer til omverdenen. For det andet fordi undtagelserne ofte sker i situationer hvor andre ting bliver set som vigtigere end diætoverholdelse. Det kan for eksempel være, at være en god gæst og svigerdatter, som i Louises tilfælde i eksemplet her nedenfor.

Interviewer: *Hvordan med kød og den slags?*

Louise: *Altså jeg prøver at leve vegetarisk, og har egentlig kaldt mig selv vegetar i sådan fire år, tror jeg. Men hvis jeg for eksempel er på besøg ved mine svigerforældre, de spiser ret meget kød, hvor det nogle gange er indgået i retten...*

Interviewer: *I noget sammenkogt et eller andet?*

Louise: *Ja, præcis. Så spiser jeg det. Men hvis det er sådan noget steg eller et og andet ved siden af, så spiser jeg det ikke. Så spiser jeg bare tilbehør. Og jeg tror også igen, at det er det der med. Altså jeg vil heller ikke vække opsigt, hvis det giver mening. (...) Det er nok også meget personligt at jeg synes, at det at lave mad for nogle gæster, der er også noget socialt værdifuldt i det. Så synes jeg det er lidt underligt hvis jeg begynder at sortere fra og putte mit eget værdisæt ind i deres fællesskab.*

På en måde kan man sige, at det sidste hovedresultat her afspejler de fire andre: At ændre madvaner i retning af mere klimavenlig og derfor mere planterig mad er en arbejdsindsats, hænger sammen med den sociale koordinering i husholdning og netværk, er en del af norm-forhandlinger om hvad der skal spises, og er viklet ind i nære sociale relationers hverdagsaktiviteter.

Hvad ved vi om, hvad der virker i praksis til at lægge om til mere klimavenlig mad?

Dette afsnit handler fortrinsvist om forandringsprojektet "Grønne samtalemiddage", og som afslutning på afsnittet beskriver vi et nyt policy virkemiddel i klimapolitikken med hensyn til ændring af forbrugsvaner, nemlig understøttelse af normalisering.

Grønne samtalemiddage kan ses som en slags socialt laboratorium for at ændre madvaner i en mere klimavenlig retning. Samtalemiddagen generelt er et gennemprøvet koncept, hvor folk med forskellig baggrund og forskellig viden om et givent emne mødes og udveksler erfaringer og synspunkter om dette over en middag, som de spiser sammen.

Ved disse særlige middage var deltagerne engageret i en direkte udveksling af egne erfaringer med og holdninger til mad og videre i en diskussion om mulighederne for vaneændringer i retning af mere klimavenlig mad. CONCITO bidrog som facilitator og vidensaktør med relevant viden om fødevarers klimaaftryk.

Samtalemenu

DEL I

Hvordan vil du beskrive dine madvaner?

Hvad lægger du vægt på, når du køber ind?

Hvad kunne få dig til at spise mere klimavenligt?

Laver du helst mad, du kender i forvejen, eller prøver du tit nye retter?

Er der forskel på den mad, du laver til andre, og den mad, du laver til dig selv?

Er klimavenlig mad noget, du normalt taler om med andre? Med dine venner?
Familien?

§

DEL II

Fortæl om en oplevelse, du har haft, der gjorde dig bevidst om en af dine madvaner?

Hvad motiverer dig til at ændre madvaner eller prøve noget nyt?

Hvad forhindrer dig i at ændre madvaner?

Hvilken af dine madvaner ville skabe de største forandringer, hvis du ændrede den?
- for dig selv? - for dine nærmeste?

§

Ovenfor er samtale-menuen for de grønne samtalemiddage gengivet. Spørgsmålene for samtalerne var inspireret både af den viden, som forskningsresultaterne i projektet "Sociale drivkræfter og barrierer for klimavenlig kost" har frembragt, og samtidig også informeret af CONCITOs viden om fødevarers klimaaftryk og øvrige arbejde på fødevarerområdet.

Mere end 15 grønne samtalemiddage med 350+ unge deltagere er blevet gennemført. De grønne samtalemiddage er blevet afholdt på tværs af landet, fortrinsvist på forskellige typer uddannelsessteder, kollegier og andre steder, hvor unge i forvejen samles. Det varierede, hvorvidt de unge selv lavede det klimavenlige måltid (f.eks. på et kollegie) eller det blev tilberedt af andre (f.eks. i en kantine på et uddannelsessted).

Som en del af projektet er der blevet udarbejdet en plantebaseret opskriftssamling for at fremme gode madoplevelser og samtaler om madvaner. Opskriftssamlingen består af bidrag fra forskellige dygtige madaktører, der brænder for god smag, klimabevidsthed, madæstetik og sociale medier. Det drejer sig om: Eva Hurtigkarl, Planetarisk Kogebog, Suhrs Højskole, Rasmus Bredahl, Baka d'busk, Meyers, Planterødderne, Johan Borups Højskole, Celina Gram, Michael Minter og Gitte Mary.

Opskriftssamlingen blev delt ud til de samtalemiddage, som blev gennemført efter udgivelsen samt i andre relevante sammenhænge. Bagerst i samlingen, er der en guide til, hvordan man selv kan facilitere en samtalemiddag samt et eksempel på en samtalemenu. Opskrifthsæftet og opskrifterne er også delt via GRO SELV og CONCITOs kanaler på sociale medier og er tilgængelig på [CONCITOs projektside](#), hvor projektets forløb og erfaringer er beskrevet og delt.

Erfaringerne med de grønne samtalemiddage med de unge fra forskellige dele af landet var meget alsidige og positive i forhold til at få unges viden om, holdninger til og oplevelser med mere klimavenlig mad frem. Nedenfor følger lidt snapshots fra tre af de grønne samtalemiddage.

Grøn samtalemiddag på Søfartsskolen i Svendborg, 20 unge deltagere



Her var det personalet på uddannelsesinstitutionen, som tilberedte det klimavenlige måltid til de unge. En køkkenmedarbejder havde aldrig lavet et vegetarisk måltid før den chili sin carne, som hun lavede til samtalemiddagen.

Køkkenpersonalet var generelt glade og begejstrede for, at måltidet havde været så billigt, da en stor del af deres budget er afsat til kød. Køkkenpersonalet sagde også, at den mad de normalt serverer, var det, de troede, at eleverne ville have. Til gengæld sagde eleverne, at de gentagne gange bad om mere vegetarisk mad. Her blev en gruppe på 12 personer i øvrigt hængende længe efter samtalemiddagen for at diskutere barrierer for klimavenlig mad.

Grøn samtalemiddag på **Oure Højskole**, 100 unge deltagere



Også her var det køkkenpersonalet, som tilberedte det klimavenlige måltid til de unge. Oplevelsen blandt de unge var generelt, at maden var fantastisk, og at det var fint, at køkkenchefen forklarede, hvor grøntsagerne kom fra.

Flere elever nævnte, at de syntes, det var godt, at køkkenlederen talte om kødbollernes CO₂-fodaftryk, hvor grøntsagerne kom fra osv. Facilitator fra CONCITO noterede sig, at flere elever havde svære faglige spørgsmål, som man ikke nødvendigvis kendte svarene på. Det var for eksempel klimaaftrykket fra en drivhustomat sammenlignet med klimaaftrykket fra en frilandstomat. Det blev til en samtale om de mange dilemmaer, der er, når vi handler. Både i forhold til emballage, friland, lokalt, kød vs. grønt osv.

Grøn samtalemiddag på Gazzværket Åbenrå, 20 unge deltagere



Her lavede de unge selv det klimavenlige måltid. I udgangspunktet var der flere som påpegede, at de aldrig havde spist vegetarisk før. For nogle var det en udfordring at lave og spise mere klimavenligt, når man ikke kender opskrifterne på forhånd. Og der var nogle som fremhævede, at det var rart at have et sted, hvor fokus var på samtalen og muligheden for at tale om klima og mad. Det blev set som emner, der sjældent bliver talt om.

I forbindelse med nogle af samtalemiddagene blev der gennemført videointerviews med nogle af de deltagende unge. GRO SELV har redigeret interviewene til korte videoer, hvor de unge deltagere formidler, hvordan de oplevede at deltage i en samtalemiddag samt deres refleksioner omkring klima, vaner og fødevarer. Videoerne er benyttet, både for at dele viden og erfaringer om projektet bl.a. i undervisningsforløb og andre relevante sammenhænge. Se video-eksempel på [Instagram](#).

CONCITO's Klimaambassade har i projektperioden gennemført en række aktiviteter og forløb med fokus på fødevarer, klima og madvaner, hvor samtalemiddag-konceptet er blevet brugt. Det har været både som del af konkrete undervisningsforløb for udskolingselever og elever på ungdomsuddannelser og til events med fokus på ungefællesskaber gennemført af GRO SELV. Her er nogle eksempler:

I efteråret 2021 gennemførte Klimaambassaden et forløb om unges forbrugsmønstre i Region Syddanmark med deltagelse af elevgrupper fra fem ungdomsuddannelser i regionen. Samtalemiddagene blev inddraget på forskellige måder og med forskellig motivation. På flere af skolerne blev konceptet brugt for at opnå mere plantebaseret kost i skolernes kantine. De deltagende elever syntes konceptet havde en inkluderende og inddragende effekt, og en ramme, hvor dem der også var skeptiske kunne indgå i dialogen på en mindre konfliktfyldt og mere konstruktiv måde. På andre skoler blev samtalemenuen brugt til at dele erfaringer omkring, hvordan man nemmere kan spise plantebaseret i sin hverdag.

I GRO SELV-projektet er der eksperimenteret med samtalemiddagene i forskellige formater, blandt andet for at tilpasse COVID-situationen. Samtalerne er blevet faciliteret i grupper både i Aalborg, Thisted, Aarhus, Kolding og gentagne gange i København med et deltagerantal på mellem 5 - 60 personer per middag.

Til alle middagene adresserede spørgsmålene de unge medvirkendes erfaringer og refleksioner om deres fødevarerindtag og praksisser, såsom indkøb, madlavning, ønsker, kompromisser. I samtalerne synes at herske en udpræget skyld og skam forbundet med mad i relation til klima, men også en nysgerrighed og et ønske om at blive hørt, som blandt andet får de unge til at deltage i arrangementerne. Deltagerne synes at have lyst til at kunne praktisere mere klimavenlig kost i overensstemmelse med deres viden og ambitioner, men valgene synes indskrænket og erfaringerne forbliver derfor få, hvilket er en gennemgående barriere, som udtalt nærer en skyldfølelse. De deltagende opsøger dog erfaringerne ved at tage del i middagen og samtalen. Ønsket om mad der er billigt, nemt og lækkert er også gennemgående.

Eksempler på Samtalemiddage i forskellige formater kan ses her:

[MadTalk](#)

[Aarhus: Vild Mad, Vild Natur, Vild Oplevelse](#)

[Snak & Æd](#)

[Langbordsmiddag](#)

Fælles for de unge, der har deltaget i samtalemiddagene er, at de har oplevet det som en relevant og motiverende ramme til at få nye indsigter om dem selv og deres vaner i forhold til klima og madvaner, og at rammen har gjort det nemmere at tale om vaner og adfærd.

Det er derfor et koncept som CONCITO arbejder videre med i kommende events, bl.a. gennem GRO SELVs aktiviteter, da det er gennemgående at en faciliteret samtalemiddag kan skabe rum for en god samtale om klima- og madvaner i et ungt hverdagsliv.

Tegn på normalisering af klimavenlig mad bør understøttes yderligere

De grønne samtalemiddage er det største bidrag i det samlede projekt til at forstå, hvad der virker i praksis med hensyn til at lægge om til mere klimavenlig mad. Men det samlede projekt har også givet grobund for at fortolke og udvikle brugen af kategorien "normalisering" som et potentielt nyt virkemiddel i klimapolitikken med hensyn til ændring af forbrugsvaner.

Diskussionerne om virkemidler i klimapolitikken har i en del år været domineret af på den ene side virkemidler, som er fokuseret på, hvad individet kan gøre, og på den anden side virkemidler, som er fokuseret på, hvad institutionerne kan gøre. De seneste år er der imidlertid kommet idéer på banen til virkemidler, som er fokuseret på, hvordan de sociale dynamikker i hverdagen kan bruges (Keller et al, 2016). Diskussionen om de sociale virkemidler er kommet, fordi de individuelle virkemidler – som afgifter, informationskampagner og nudging – typisk har nogle urealistiske antagelser om, hvordan forandring af vaner foregår som bevidste og ubevidste valg.

Mens de mere institutionelle virkemidler – som lovgivning og standarder – typisk kun forholder sig til rammerne for, hvordan forandring af vaner foregår, og ikke til hvad processerne med forandring går ud på.

Den eksisterende forskning på fødevarerområdet viser, at succes-cases for ændring af forbrugsvaner sker i de tilfælde, hvor der er et samarbejde eller en alliance mellem offentlige og private organiserede aktører til at skabe rammerne for de sociale dynamikker (Halkier, 2019). Det er denne tankegang, som diskussionen om de sociale virkemidler bygger på, og det er i den sammenhæng at det samlede projekts bidrag med at diskutere understøttelse af "normalisering" af ændrede madvaner til mere klimavenlige skal forstås.

Normalisering betyder sociale processer, hvorved forbrugere får flere erfaringer med at spise klimavenlig mad på tværs af sociale sammenhænge. Flere erfaringer på tværs af sociale sammenhænge betyder, at det både bliver nemmere at gøre noget andet end det, som man plejer at gøre som forbruger, og at det bliver mere almindeligt at gøre noget andet, end det man plejer at gøre som forbruger. Sociale normer handler nemlig om, hvad vi forventer socialt af hinanden (Halkier, 2022). Et konkret eksempel på understøttelse af normalisering af klimavenlige madvaner, som allerede er blevet anvendt i danske policy anbefalinger, er at ændre standarden for måltider serveret i de offentlige køkkener til at følge de officielle kostråd, som lever op til klimavenlig kost (Klimarådet, 2021).

Vi kan se tegn på normalisering af klimavenlig mad i både survey-studiet og det kvalitative studie. Et eksempel fra survey-studiet er, at 63% af de alt-spisende danskere kender nogen personligt, som har nedsat deres kødforbrug (ikke publicerede tal). Det kan fortolkes som, at der formentlig er forholdsvist mange danskere, som allerede har en erfaring for eller oplevelse af, at reduktion af kødforbrug er på vej til at blive relativt almindeligt. Det tidligere nævnte resultat med 42,7% af danskerne, som identificerer sig som i gang med at nedsætte kødforbruget (også kaldet fleksitarerne) peger i samme retning.

Der er to typer af eksempler fra det kvalitative studie, som tyder på normaliseringsprocesser for klimavenlig mad. For det første beskriver de unge forbrugere, hvordan netop institutionel støtte, som for eksempel planterig mad i kantinen, gør det nemmere at lægge om. For det andet fortæller de unge forbrugere om, hvordan det at spise sammen med andre – også andre end de plejer – er med til at gøre klimavenlig mad mere almindelig. Her er det den sociale koordinering omkring måltider, som understøtter en oplevelse af normalitet omkring at spise planterigt.

Referencer

- CONCITO (2021). *Unge madvaner under forandring*.
- Dagevos, H. (2021). Finding flexitarians: Current studies on meat eaters and meat reducers. *Trends in Food Science and Technology*, 114, 530–539.
- Fagt, S., M. Langwagen & A. Bilot-Jensen (2023). Mere bæredygtighed i hverdagen? Det går langtsomt med at købe mere grønt og mindre kød og mælk. Fødevarainstitutet, Danmarks Tekniske Universitet.
- Halkier, B. (2019). Political food consumerism between mundane routines and organizational alliance-building. In Boström, M., M. Micheletti & P. Oosterveer (eds.): *The Oxford Handbook of Political Consumerism*. Oxford, Oxford University Press.
- Halkier, B. (2022). Mundane normativity and the everyday handling of contested food consumption, *Consumption & Society*, 1, 51–66.
- Halkier, B. & T.B. Lund (2023). Everyday life dynamics in meat reducing food consumption among Danes, *Appetite*. 183.
- Keller, M., Halkier, B. and Wilska, T.A. (2016). Policy and governance for sustainable consumption at the crossroads of theories and concepts. *Environmental Policy and Governance*. Introductory article for the special issue on sustainable consumption. 26, 75–88.
- Klimarådet (2021). *Klimavenlig mad og forbrugeradfærd*. København.
- Pohjolainen, P., M. Vinnari, & P. Jokinen (2015). Consumers's perceived barriers to following a plant-based diet, *British Food Journal*, 117, 1150–67.
- Rosenfeld, D.L. & Tomiyama, A.J. (2019). When vegetarians eat meat: Why vegetarians violate their diets and how they feel about doing so, *Appetite* 143.
- Ruby, M.B. (2012). Vegetarianism. A Blossoming Field of Study, *Appetite* 58, 141–50.
- Wendler, M. (2023). The social challenges of not eating meat: how social interactions shape the role of meat in everyday food practices, *Consumption & Society*, Vol 1 (2), 24–41.
- Wendler, M. The entrenchment of food practices and how it affects dietary change towards less meat, under review in *Food and Foodways*.
- Wendler, M. Eating Outside The Box: Vegetarian Meat Consumption as Ordinary Consumer Practice, submitted to *British Food Journal* (nov 2023)
- Wendler, M. & B. Halkier (2023). Dietary transition requires work: Exploring the practice-transition of young Danish meat reducers, *Food Culture & Society*. Published online.
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., et al. (2019). Food in the anthropocene: The EAT–lancet commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447–492.