



FORBRUGSANALYSE FOR BÆLGFRUGTER

METTE H. LØBNER, NIKI ALEXI, LINE PEDERSEN, MIKKEL R. WILKEN OG ULLA KIDMOSE

DCA RAPPORT NR. 198 • JANUAR 2022 • RÅDGIVNING



AARHUS
UNIVERSITET

DCA - NATIONALT CENTER FOR FØDEVARER OG JORDBRUG



Forbrugsanalyse for bælgfrugter

Rådgivningsrapport fra DCA – National Center for Fødevarer og Jordbrug

Forfattere:

Mette H. Løbner, Niki Alexi, Line Pedersen, Mikkel R. Wilken og Ulla Kidmose

Institut:

Institut for Fødevarer, Aarhus Universitet



AARHUS
UNIVERSITET

DCA - NATIONALT CENTER FOR FØDEVARER OG JORDBRUG



Datablad

Titel:	Forbrugsanalyse for bælgrugter
Serietitel og nummer:	DCA rapport nr. 198
Rapporttype:	Rådgivning
Udgivelsesår:	December 2021, 1. udgave, 1. oplag
Forfatter(e):	Videnskabelig assistent Mette H. Løbner, postdoc Niki Alexi, videnskabelig assistent Line Pedersen, videnskabelig assistent Mikkel R. Wilken, Lektor Ulla Kidmose, Institut for Fødevarer, Aarhus Universitet
Journalnummer:	2020-0180341
Finansiering:	Besvarelsen er udarbejdet som led i "Rammeaftale om forskningsbaseret myndighedsbetjening" indgået mellem Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri (FVM) og Aarhus Universitet under ID nr. 3.04 "Ydelsesaftale Fødevarekvalitet og forbrugeradfærd 2021-2024".
Rekvirent:	Fødevarestyrelsen
Fagfællebedømmelse:	Professor Derek V. Byrne, Institut for Fødevarer, AU
Kvalitetssikring, DCA:	Specialkonsulent Stine Margaard Sarraf, DCA Centerenheden, AU
Dato for bestilling/levering:	19.03.2021/ 19.01.2022. Leveringen er revideret og erstatter den oprindelige levering fra 17.01.2021.
Ekstern kommentering:	Ja. Fødevarestyrelsen har haft udkast af rapport samt interviewguide til kommentering. Revideringen består i tilføjelse af manglende kommentarer til interviewguide. Kommentarket kan findes via dette LINK
Eksterne bidrag:	Nej.
Kommentarer til besvarelse:	Rapporten præsenterer resultater, som ved rapportens udgivelse ikke har været i eksternt peer review eller er publiceret andre steder. Ved en evt. senere publicering i tidsskrifter med eksternt peer review vil der derfor kunne forekomme ændringer. Nærværende DCA rapport er identisk med rådgivning til Fødevarestyrelsen leveret den 19.03.2021/19.01.2022
Citeres som:	Løbner H. M., Alexi N., Pedersen L., Wilken R. M., Kidmose U. 2022. Forbrugsanalyse for bælgrugter. 110 sider. Rådgivningsrapport fra DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Aarhus Universitet, leveret: 19.01.2021.
Lay-out:	Jette Ilkjær, DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, AU
Foto forsiden:	Colourbox
Tryk:	Digisource.dk
ISBN:	Trykt version: 978-87-93998-71-1. Elektronisk: 978-87-93998-72-8
ISSN:	2245-1684
Sidetæl:	124
Internetversion:	https://dcapub.au.dk/djfpublikation/djfpdf/DCArapport198.pdf

Forord

De officielle kostråd – godt for sundhed og klima, som blev lanceret af Fødevarestyrelsen i 2021, har større fokus på klimaet. Et af kostrådene lyder: "Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk". Bælgrugter som fx brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, linser og kikærter. Omkring 100 g om dagen (tilberedt mængde) er tilpas (ud over de 600 g grøntsager og frugt).

Generelt har danskerne et lavt forbrug af bælgrugter, og samtidig er deres kendskab til bælgrugter og hvor godt de kan lide dem, lavt. Flere danske studier, som har undersøgt indtaget af bælgrugter hos danske forbrugere, viser, at indtaget af bælgrugter er lavere end den anbefalede mængde samt at brugen af bælgrugter generelt er lav i Danmark.

Få studier har undersøgt danskeres spisevaner i forhold til motivationsfaktorer og barrierer for at indtage bælgrugter.

På den baggrund har Fødevarestyrelsen bedt DCA – Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug, Aarhus Universitet om at udarbejde en litteraturgennemgang og spørgeskema- og fokusgruppeundersøgelser, som skal bidrage med viden om danskernes kendskab, kundskab og barrierer i forhold til bælgrugter.

Resultaterne skal bruges til at målrette indsatser, som kan motivere danskerne til i højere grad at spise efter De officielle kostråd, her med særligt fokus på at øge indtaget af bælgrugter.

Projektet, som fremlægges i denne rapport, er udført af forskere fra Institut for Fødevarer ved Aarhus Universitet.

Indholdsfortegnelse

Tabeloversigt	6
Figuroversigt	6
1. Indledning del 1	7
1.1. Metode	7
1.2. Hvor ofte spiser danskerne bælgfrugter?	7
1.3. Danskernes interesse i at spise flere bælgfrugter	9
1.4. Motivation og barrierer for et øget og hyppigere indtag af bælgfrugter	10
1.4.1. Danskernes kendskab til bælgfrugter	10
1.4.2. Andre motivationsfaktorer til øget indtag af bælgfrugter	11
1.4.3. Barrierer, der kan påvirke indtaget af bælgfrugter	12
1.5. Konklusion af del 1	14
1.6. Kilder	16
2. Indledning del 2	17
2.1. Metode	17
2.1.1. Spørgeskemaet	17
2.1.2. Statistiske analyser	18
2.1.3. Respondenterne	19
2.1.4. Grupper af brugere baseret på hyppighed af bælgfrugtindtag	20
2.2. Del A: Sociodemografiske faktorer	21
2.2.1. Aldersfordeling	21
2.2.2. Regionsfordeling	22
2.2.3. Bolig- og familiestatus	22
2.2.4. Bystørrelse	24
2.2.5. Indkomst	25
2.2.6. Uddannelsesniveau og arbejdssituation	26
2.2.7. Opsummering: Sociodemografiske karakteristika for hyppige, moderate, lette og ikke-brugere	28
2.3. Del B: Madlavningsvaner	29
2.3.1. Tidsforbrug på madlavning	29
2.3.2. Planlægning af retter	30
2.3.3. Forberedelse af madvarer dagen i forvejen	31
2.3.4. Budget til madvarer	32
2.3.5. Opsummering af madlavnings- og indkøbsvaner	33
2.4. Del C: Forbrug og kendskab	34
2.4.1. Kendskab til bælgfrugter	34
2.4.2. Produkttype	35
2.4.3. Liking af smag og tekstur	36

2.4.4. Indtag af bælgfrugter til frokost og aftensmad	39
2.4.5. Indtag af bælgfrugter gennem barndommen	40
2.4.6. Fremtidigt indtag af bælgfrugter	41
2.4.7. Opsummering: Kendskab og brug	42
2.5. Del D: Hindringer og motivationsfaktorer	43
2.5.1. Hindringer mod et hyppigere indtag af bælgfrugter	43
2.5.1.1. Hindringer for hyppige brugere	45
2.5.1.2. Hindringer for moderate brugere	45
2.5.1.3. Hindringer for lette brugere	46
2.5.1.4. Hindringer for ikke-brugere	47
2.5.1.5. Andre hindringer for respondenterne	47
2.5.1.6. Opsummering af hindringer	47
2.5.2. Motivationsfaktorer for et hyppigere indtag af bælgfrugter	48
2.5.2.1. Motivationsfaktorer for hyppige brugere	48
2.5.2.2. Motivationsfaktorer for moderate brugere	49
2.5.2.3. Motivationsfaktorer for lette brugere	50
2.5.2.4. Motivationsfaktorer for ikke-brugere	50
2.5.2.5. Andre motivationsfaktorer for respondenterne	51
2.5.2.6. Opsummering af motivationsfaktorer	51
2.5.3. Spørgsmål fra respondenterne omkring bælgfrugter	52
2.6. Del E: Vigtige aspekter i forhold til madvalg	52
2.6.1. Hvilke aspekter er vigtige i forhold til den mad, respondenterne spiser til hverdag?	52
2.6.2. Forbrugersegmentering	53
2.7. Konklusion af del 2	56
3. Indledning del 3	59
3.1. Metode	59
3.1.1. Semistrukturerede interviews	59
3.1.2. Deltagerne	59
3.1.3. Databehandling	61
3.2. Resultater	61
3.2.1. Fokusgruppe med ikke-brugere	61
3.2.1.1. Brug og kendskab	62
3.2.1.2. Barrierer	66
3.2.1.3. Motivationsfaktorer	73
3.2.1.4. Opsummering af fokusgruppen med ikke-brugere	79
3.2.2. Fokusgruppe med brugere	82
3.2.2.1. Brug og kendskab	82
3.2.2.2. Færdigheder	89

3.2.2.3. Barrierer.....	91
3.2.2.4. Motivation	96
3.2.2.5. Opsummering af fokusgruppen med brugere.....	105
3.3. Metodediskussion	107
3.4. Konklusion af del 3	107
4. Konklusion af undersøgelsen.....	111
Bilag I.....	117
Bilag II.....	118
Bilag III	119
Bilag IV.....	120
Bilag V	121
Bilag VI.....	122
Bilag VII	124

Tabeloversigt

Tabel 1: Regionsfordelingen blandt respondenterne	19
Tabel 2: Aldersfordelingen blandt respondenterne	19
Tabel 3: Uddannelsesniveau blandt respondenterne	20
Tabel 4: Respondenterne fra spørgeskemaundersøgelsen	20
Tabel 5: Hvilke bælgfrugter respondenterne kender	34
Tabel 6: I hvor høj grad respondenterne kan lide smag og tekstur af bælgfrugter, de kender	38
Tabel 7: Gruppering af vigtige aspekter for respondenterne i forhold til den mad, de spiser til hverdag	55
Tabel 8: Gruppering af deltagerne til fokusgrupperne	60
Tabel 9: Fokusgruppedeltagere	60
Tabel 10: Indtag af bælgfrugter for ikke-brugere angivet efter fokusgruppen	61
Tabel 11: Indtag af bælgfrugter for brugere angivet efter fokusgruppen	82

Figuroversigt

Figur 1: Aldersfordeling	21
Figur 2: Regionsfordeling	22
Figur 3: Boligstatus	23
Figur 4: Antal børn i hjemmet	24
Figur 5: Bystørrelse	25
Figur 6: Årlig indkomst	26
Figur 7: Uddannelsesniveau	27
Figur 8: Tidsforbrug på madlavning	29
Figur 9: Planlægning af måltider	30
Figur 10: Forberedelse af madvarer dagen før, de skal spises	32
Figur 11: Budgettet til madvarer	33
Figur 12: Kendskab til bælgfrugter og hvilke, respondenterne har spist	35
Figur 13: Produkttype	36
Figur 14: Liking af smag og tekstur af bælgfrugter, respondenterne kender	37
Figur 15: Indtag af bælgfrugter til frokost og aftensmad	39
Figur 16: Indtag af bælgfrugter i barndommen	41
Figur 17: Indtag af bælgfrugter fremadrettet	42
Figur 18: Hindringer for alle respondenter	44
Figur 19: Hindringer for hyppige brugere	45
Figur 20: Hindringer for moderate brugere	46
Figur 21: Hindringer for lette brugere	46
Figur 22: Hindringer for ikke-brugere	47
Figur 23: Motivationsfaktorer for hyppige brugere	49
Figur 24: Motivationsfaktorer for moderate brugere	49
Figur 25: Motivationsfaktorer for lette brugere	50
Figur 26: Motivationsfaktorer for ikke-brugere	51
Figur 27: Vigtige aspekter for respondenterne i forhold til den mad, de spiser til hverdag	53
Figur 28: Dendrogram fra agglomerative hierarchical clustering (AHC)	54
Figur 29: Grupperede aspekter for respondenterne i forhold til den mad, de spiser til hverdag	55

1. Indledning del 1

Følgende er en litteraturgennemgang af danskernes spisevaner i forhold til bælgrugter herunder motivationsfaktorer og barrierer, hvor enkelte relevante udenlandske studier også er inkluderet. Herunder kigges der nærmere på, hvilke bælgrugter danskerne kender, hvilke de har smagt, hvilke de regelmæssigt spiser, og interessen for at spise flere. Derudover ses der på generelle motivationsfaktorer og barrierer i forhold til bælgrugter fra udenlandske studier. Et af De officielle Kostråd lyder: "Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk". Bælgrugter som f.eks. brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, linser og kikærter. Ca. 100 g tilberedte bælgrugter om dagen er tilpas (ud over de 600 g grønt og frugt), når du spiser planterigt og varieret.

1.1. Metode

Dette litteraturbaserede studie er udført som et *scoping review*, hvor der er blevet søgt bredt efter studier og litteratur, der behandler danskernes kendskab, forbrug og spisevaner i forhold til bælgrugter. Ved litteratursøgningen er der blevet brugt søgeord som "bælgrugter", "bønner", "hvide bønner", "kikærter", "brune bønner", "kidneybønner" og "linser" i databasen Google Scholar. Endvidere er der anvendt engelske søgeord såsom "pulses", "legumes", "beans", "lentils", "chickpeas" i Web of Science og Scopus. Litteratursøgningen gav kun ni studier i alt, der behandlede danskernes spisevaner mht. bælgrugter. Efter en gennemlæsning af disse studier var der kun fem af studierne, der havde relevans for danskernes forbrug af bælgrugter. Det ene studie var midlertidigt fra Norge, men blev vurderet til at skulle inkluderes i litteraturgennemgangen, da det kan antages, at nordmændenes spisevaner ikke ligger fjernt fra de danske.

Derudover blev der søgt bredt efter litteratur uden for Danmark omhandlende motivation og barrierer i forhold til bælgrugter. Her blev igen brugt søgeord som "pulses", "legumes", "beans", "lentils", "chickpeas" samt "motivation" og "barriers" i følgende databaser: Web of Science og Scopus, hvorfra otte studier omhandlede motivation og barrierer iht. bælgrugter også blev inkluderet i litteraturgennemgangen.

1.2. Hvor ofte spiser danskerne bælgrugter?

Generelt har danskerne et lavt forbrug af bælgrugter, og samtidig er deres kendskab, og hvor godt de kan lide dem, ret lavt. Et dansk studie fra 2019 har undersøgt madindtaget over en uge hos 2025 danskere, hvor det kunne ses, at indtaget af bælgrugter hos deltagerne var klart lavere end anbefalet (Stamer et al. 2019). Gennemsnitsindtaget var fra et andet studie gennemsnitligt på 6,5 g bælgrugter pr. dag (normaliseret til et dagligt kalorieindtag på 2000 kcal) (Mertens et al. 2019). Rapporten viste også, at brugen af bælgrugter generelt er lav i Danmark. Andelen af aftensmåltider i 2019, hvori bælgrugter indgik, var kun 6%, hvilket dog er en stigning i forhold til de 3%, der var rapporteret i 2016 angivet i samme rapport. Kun 7%, 3% og 4% af de 2112 adspurgte deltagere spiste enten hhv. kikærter, linser eller kidneybønner ugentlig, mens det var mere end 1/3 af alle adspurgte, der aldrig spiste de tre slags bælgrugter. Hvis man ser nærmere på dataene, ses det, at fordelingen var forskellig afhængig af

alder: 1 ud 7 unge under 25 år spiste bælgrugter ugentligt, mens dette var 1 ud af 30 ved de ældre over 65 år (Stamer et al. 2019).

I et forbrugerstudie, som undersøgte europæiske forbrugers interesse og forbrug af fødevarer, som er baseret på plante-protein, blev hhv. danske, tyske og spanske forbrugere adspurgt i et online spørgeskema (Faber et al. 2021). Forbrugerne blev spurgt om, hvor hyppigt de spiste animalske eller plantebaserede fødevarer. Ud fra deres besvarelser blev forbrugerne inddelt i fire segmenter: Ingen animalsk/høj plante; lav animalsk/høj plante; moderat animalsk/høj plante; høj animalsk/moderat plante. For de 258 danske forbrugere var fordelingen i de fire segmenter: Ingen animalsk/høj plante: 3,3%; lav animalsk/høj plante: 16,6%; moderat animalsk/høj plante: 36,3% og høj animalsk/moderat plante: 38,5%, hvilket viser, at for de danske forbrugere er det stadig et forholdsvis lavt forbrug af plantebaserede fødevarer (Faber et al. 2021). I forhold til Spanien og Tyskland var Danmark det land, som havde det absolutte laveste forbrug af høj- eller moderat plantebaserede fødevarer, efterfulgt af Spanien, hvorimod Tyskland havde et meget højere forbrug af høj- og moderat plantebaserede fødevarer. Dette er i overensstemmelse med respondenternes spisemønstre i de tre lande, hvor det procentvise antal af respondenterne i denne undersøgelsen, der var vegetarer og veganere, var knap 3% i Danmark i modsætning til knap 9% i Spanien og knap 45% i Tyskland (Faber et al. 2021). Den høje andel af vegetarer og veganere blandt respondenterne i Tyskland i denne undersøgelse afspejler nok ikke det reelle antal. Dette er beskæftiget af andre undersøgelser, som viser et mere retvisende billede af andelen af veganere og vegetarer i Tyskland på samlet 12% (BMEL 2021).

I et norsk forbrugerstudie af Bugge and Alfnes (2018) blev det ligeledes undersøgt, hvor hyppigt 1785 adspurgte nordmænd spiste forskellige typer bælgrugter. Selvom det er et norsk studie, formodes dette studie i større eller mindre grad at afspejle danskernes forbrug af bælgrugter, da danskernes og nordmænds spisevaner formodes at være sammenlignelige. Her ses det, at linser og kikærter var de mest spiste bælgrugter. Procentdelen, der spiste disse bælgrugter mere end 3 gange/uge, er 4%. Kun omkring 2% af de adspurgte brugte tørrede bælgrugter 3 gange/uge. Ligeledes ses det, at 19% og 15% brugte henholdsvis kikærter og linser 1-2 gange om ugen, mens dette tal kun er 9% for tørrede bælgrugter. I dette studie var fordelingen også forskellig i forskellige aldersgrupper. Her var det også de unge, der spiste flest bælgrugter ugentligt. Andelen af personer under 30 år, der spiste kikærter, linser og tørrede bønner mindst en gang om ugen, er på hhv. 31%, 23% og 17%, hvor de ældre deltagere generelt havde et mindre hyppigt indtag. Andelen af personer over 50, der spiste kikærter, linser og tørrede bønner mindst en gang om ugen var f.eks. lavere, hhv. 16%, 14% og 8%.

I samme studie sås det, at op mod 43%, 40% og 26% godt kunne lide henholdsvis kikærter, linser og bønner (Bugge and Alfnes 2018). Samme studie viste dog, at fordelingen mellem kønnene ikke er lige, da det sås, at kvinder syntes bedre om kikærter, linser og bønner end mænd (Bugge and Alfnes 2018). Kvinder var i forhold til mænd også mere bevidste om proteinindholdet i bælgrugter og ville i større grad end mænd også gerne øge deres indtag deraf (Bugge and Alfnes 2018). Ligeledes var fordelingen heller ikke ens i forhold til, hvor man bor. Det ses, at jo større by, personerne boede i, jo flere var glade for bælgrugter. Dette kan forklares ved, at befolkningsgrupperne i større byer er mere diverse

end den er i mindre byer. Det vil sige, at der bor flere mennesker af anden etnisk herkomst end dansk i de større byer, hvor traditionen har været større for at bruge bælgfrugter. Her spiller alder også ind, hvor det sås, at den ældre del af befolkning havde en tendens til at have et sjældnere indtag af bælgfrugter (Bugge and Alfnes 2018).

Hvorvidt de adspurgte kunne lide de forskellige bælgfrugter, sås det også, at folk i større byer spiser bælgfrugter oftere end folk i de mindre byer. Der sås dog, at der var en lille tendens til, at folk, der boede i byer med indbyggertal mindre end 2000 spiste disse oftere end folk i byer med indbyggertal mellem 2000-4999 (Bugge and Alfnes 2018).

I et finsk forbrugerstudie blev 1084 forbrugere adspurgt om, hvor hyppigt de spiste forskellige typer af planteproteiner, som f.eks. ærter, grønne bønner, tørrede eller dåsebønner, linser, tofu eller forskellige sojadrikke eller -produkter. For bønneprodukter gjaldt det, at 32% af de adspurgte spiste bønner mindst en gang om måneden, mens 17% spiste linser mindst en gang om måneden (Jallinoja, Niva, and Latvala 2016). Disse data ser ud til at stemme overens med data fra den norske undersøgelse fra Bugge and Alfnes (2018). Samme undersøgelse viste ligeledes, at de forbrugere, som oftest spiste bønner, var unge forbrugere (25-34-årige), var bosatte i de urbane områder, havde en højere uddannelse og var vegetarer (Jallinoja, Niva, and Latvala 2016).

Sammenfattende ser det altså ud fra de omtalte studier ud til, at indtaget af bælgfrugter er meget lavt i Danmark såvel som i de andre nordiske lande. Kikærter er den bælgfrugt flest spiser og kan lide. De, der hyppigst spiser bælgfrugter, er de unge. Derudover synes kvinderne generelt bedre om bælgfrugter end mænd. Indtaget af og glæden ved bælgfrugter ses også at være større i de store byer.

1.3. Danskernes interesse i at spise flere bælgfrugter

Generelt er danskerne interesserede i bælgfrugter og har en intention om at øge deres forbrug.

I det førømtalte studie af Faber et al. (2021) blev forbrugernes interesse i at anvende alternative proteiningredienser i fremtidens fødevarer ligeledes undersøgt gennem spørgeskemaundersøgelsen, hvor de forskellige alternative proteiningredienser var bælgfrugter; sojabønner; insekter, blandede kød- og plante-proteinprodukter; rene plantebaserede fødevarer; planteproteiner med smag og tekstur som kød; fermenterede bønner; nødder og *in vitro*-kød (laboratoriedyrket kød). Studiet viste, at der i alle tre lande var størst interesse for rene plantebaserede fødevarer, samt at der var størst interesse for bælgfrugter som ingredienser i nye fødevarer, mens der var mindst interesse for sojabønner, insekter og *in vitro*-kød. I Danmark var der mere end en tredjedel af de danske respondenter, som var interesserede i bælgfrugter som alternative proteiner i nye produkter, hvilket dog var lavere end interessen for bælgfrugter i Spanien og Tyskland. De alternative proteiner med lavest interesse var sojabønner, insekter og *in vitro*-kød i alle de tre lande (Faber et al. 2021).

Interessen for rene plante-baserede fødevarer var 25% i Danmark, hvilket var lavere i forhold til Spanien og Tyskland, som havde det højeste procentvise antal respondenter med interesse for rene plante-baserede fødevarer. De segmenter, som især var interesserede i rene plante-baserede fødevarer var

segmenterne 'ingen animalsk/ høj plante' og 'lav animalsk/høj plante', men interessen for bælgfrugter var forholdsvis ens blandt de fire segmenter 'ingen animalsk/høj plante'; 'lav animalsk/høj plante'; 'moderat animalsk/høj plante' og 'høj animalsk/moderat plante' (Faber et al. 2021).

I samme spørgeskemaundersøgelse blev respondenterne også adspurgt om deres intention til at ændre deres indtag af forskellige fødevarekategorier i fremtiden. Der var 60% af de danske respondenter, som havde en intention om at øge deres forbrug af bælgfrugter i fremtiden, mens knap 4% ønskede at reducere indtaget og ca. 36% ikke ønskede at ændre deres indtag (Faber et al. 2021).

Interessen for bælgfrugter er altså til stede, men alligevel bruger og spises der ikke bælgfrugter i særlig høj grad i Danmark, som beskrevet i det forrige afsnit. Af de personer, der har smagt bælgfrugter, viste det sig, at størstedelen kunne lide smagen. Hhv. 23%, 21% og 27% fra den norske undersøgelse af Bugge and Alfnes (2018) kunne *ikke* lide smagen af linser, kikærter og tørrede bønner set i forhold til de førnævnte 43%, 40% og 26%, der godt kunne lide henholdsvis kikærter, linser og tørrede bønner (Bugge and Alfnes 2018). At danskerne ikke har et højere indtag af bælgfrugter på trods af interessen kunne være pga. et manglende kendskab dertil.

1.4. Motivation og barrierer for et øget og hyppigere indtag af bælgfrugter

Da der er meget få studier, der har undersøgt danske spisevaner af bælgfrugter i forhold til motivation og barrierer, vil dette afsnit omhandle motivation og barrierer i forhold til bælgfrugter hos personer *uden for* Danmark. Disse motivationsfaktorer og barrierer må antages også at kunne findes hos den danske forbruger i større eller mindre grad. Endvidere kan de samme faktorer optræde som både motivationsfaktorer som barrierer i forhold til, om man indtager eller ikke indtager bælgfrugter.

1.4.1. Danskernes kendskab til bælgfrugter

Generelt har danskere et lavere kendskab til bælgfrugter end til grøntsager. Det danske studie af Stamer et al. (2019) viste, at to ud af fem havde et lavt kendskab til bælgfrugter (defineret som kendskab til 0-3 ud af 6 præsenterede bælgfrugter). De yngre generationer havde dog generelt et større kendskab til bælgfrugter, hvilket hænger sammen med, at de unge også har et hyppigere indtag deraf. De 26-34-årige var den gruppe, hvor der var flest personer med højt kendskab til bælgfrugter (defineret som kendskab til 6 ud af 6 præsenterede bælgfrugter) (Stamer et al. 2019). Også uddannelsesniveaut viste sig at have betydning for kendskabet. Jo højere uddannelsesniveau, jo højere kendskab til bælgfrugter. Af de, med højt kendskab, havde størstedelen en videregående uddannelse (57%) efterfulgt af personer med en gymnasial uddannelse (47%). Blandt dem med en erhvervsfaglig uddannelse havde 33% et højt kendskab og 26% med grundskole som højeste uddannelse, havde et højt kendskab (Stamer et al. 2019).

I førømtalte finske undersøgelse af Jallinoja et al. (2016) var kendskab til flere bønnetyper og et større udvalg af bønner i supermarkedet en væsentlig motivationsfaktor for at øge indtaget både hos respondenter som hyppigt og sjældent indtog bønner (Jallinoja, Niva, and Latvala 2016).

Der ses derfor at være en sammenhæng mellem kendskab til og indtag af bælgfrugter, hvorfor øget kendskab kan virke motiverende for et højere indtag af bælgfrugter.

I en specialeafhandling udarbejdet af to specialestuderende på Copenhagen Business School blev der undersøgt i hvor høj grad, danskernes ønske om at udskifte kødet med alternativer, er lykket (Gaarde and Poulsen 2020). Dette speciale handlede ikke kun om bælgfrugter, men generelt om kødalternativer, hvoriblandt bælgfrugter regnes for at høre under. Det ses, at en af de store barrierer for, at danskerne omlagde deres kost til at være mere bælgfrugtbaseret, er tradition. Her udtalte Michael Minter, programchef for CONCITO's program om Fremtidens fødevarer, at der er store udfordringer med at omlægge kosten, da danskere traditionelt har spist køddominerende retter. Dermed også sagt, at danskernes evner til at bruge kødalternativer, deriblandt bælgfrugter, må anses for at være ganske begrænsede. Dette bakkes op af Sisse Fagt, seniorrådgiver ved DTU Fødevareinstituttet, der forklarede, at vi i Danmark ikke har stærke traditioner med bælgfrugter. Hun forklarede, at den eneste traditionelle ret vi har, er gule ærter (Gaarde and Poulsen 2020).

1.4.2. Andre motivationsfaktorer til øget indtag af bælgfrugter

En af de faktorer, som både kan være en motivationsfaktor og en barriere, er den sensoriske kvalitet, herunder smag og tekstur af bælgfrugter. En canadisk rapport fra 2010 viste, at for en ud af tre af de i alt 1100 deltagere i en spørgeskemaundersøgelse var smag en vigtig motivationsfaktor for at spise bælgfrugter (IPSOS 2010). Et australsk studie har i 2005 gennem fokusgruppeinterviews rapporteret, at en motivation for at bruge bælgfrugter var god smag, herudover også god holdbarhed og nemhed i forbindelse med brug af bælgfrugter på dåser (Lea, Worsley, and Crawford 2005).

Et polsk studie fra 2020 har gennem en spørgeskemaundersøgelse med 1067 deltagere set på motivationsfaktorer, der bidrager til at købe bælgfrugter, og herunder fundet faktorer som smag, pris, næringsindhold samt bæredygtighed som vigtige motivationsfaktorer til at købe bælgfrugter (Śmiglak-Krajewska, Wojciechowska-Solis, and Viti 2020). Bæredygtighed er ikke nævnt i studierne fra 2005 og 2010, hvilket tyder på, at bæredygtighed er en nyere motivationsfaktor i forbindelse med bælgfrugter.

Af andre motivationsfaktorer er de sundhedsrelaterede faktorer. I før omtalte canadiske studie med 1100 deltagere i en spørgeskemaundersøgelse var de sundhedsrelaterede faktorer, herunder næringsindhold såsom fiber- og proteinindhold, motivationsfaktor for over halvdelen, og en ud af ti brugte bælgfrugter, fordi det var en del af en opskrift (IPSOS 2010)

I undersøgelsen af Jallinoja et al. (2016) var der en positiv sammenhæng mellem regelmæssigt indtag af bønner, og at de var kulturelt accepteret, at de smagte godt, og at respondenterne havde kundskaber i tilberedning af måltider med bønner. Samtidig ville mange af respondenterne øge deres indtag af bønner, hvis der var flere typer af bønner og flere convenient produkter i supermarkederne, og at der var flere måltider med bønner i de offentlige kantiner.

En anden finsk undersøgelse af Vainio et al. (2016), som er baseret på en spørgeskemaundersøgelse med 1048 respondenter, viste, at der var fire forbrugersegmenter i forhold til deres spisemønstre: 1) kun

kød, 2) kød og bønner, 3) kød, bønner og sojaprodukter og 4) ingen kød. Motivationsfaktorer, som bekymring omkring 'naturlighed', sundhed og vægtkontrol var højere for respondenter, der allerede spiste bønner og sojaprodukter i forhold til dem, der kun spiste kød. Convenience og pris var lavere blandt de respondenter, som allerede havde et spisemønster, som inkluderede bønner og sojaprodukter, i forhold til de respondenter, som spiste kød. Motivationsfaktorer for de respondenter, som var i gang med at ændre deres spisemønstre, havde højere bekymring omkring 'naturlighed', sundhed, selskabelighed og pris i forhold til de respondenter, som havde ændret deres spisemønstre i forhold til bønner og sojaprodukter (Vainio et al. 2016).

Bæredygtighedsaspektet kunne også tænkes at være en motivationsfaktor for at øge indtaget af bælgrugter. Dog indikerer data fra en dansk rapport fra 2019 omkring danskernes madkultur, at forbrugeren ikke ser bæredygtighed som en stor motivation i forhold til at spise bælgrugter. Ud af de personer, der dagen forinden undersøgelsen havde spist bælgrugter til aftensmåltidet, var der 27% som sagde, at de i høj eller meget høj grad havde tænkt over bæredygtighed i forhold til det pågældende måltid. Det er lavere end de 67% af de personer, der f.eks. havde spist andre kødalternativer (f.eks. tofu eller plantefars) (Stamer et al. 2019).

En generel betragtning fra disse studier er, at mange forskellige faktorer positivt kan påvirke indtaget af bælgrugter. Generelt er smagen af bælgrugter en gennemgående motivationsfaktor ligesom sundhedsrelaterede aspekter som næringsindholdet, især højt protein- og fiberindhold. Herudover kommer faktorer såsom convenience-aspektet ved brug af bælgrugter på dåse, lav pris og god holdbarhed på produkterne.

1.4.3. Barrierer, der kan påvirke indtaget af bælgrugter

Faktorerne nævnt i forrige afsnit er motivationsfaktorer hos personer, der allerede spiser bælgrugter. For også at kunne motivere de personer, der endnu ikke spiser bælgrugter, er det vigtigt også at se på, hvilke barrierer, der er i forhold til bælgrugter. Dette afsnit ser således på barrierer fra både personer, der ikke spiser bælgrugter, samt personer, der gør.

Barrierer mod bælgrugter fra det førnævnte australske studie var bl.a. ikke at kunne lide bælgrugters smag, vanskelig/tidskrævende tilberedning (ved tørrede produkter), problemer med luft i maven efter indtag samt mangelfulde madkundskaber. Her var dårlig smag også beskrevet som en mulig effekt af dårlig tilberedning eller produktvalg, da bælgrugter på dåse f.eks. blev opfattet som at have en dårligere smag end tørrede alternativer (Lea, Worsley, and Crawford 2005). I de tilfælde kunne mere kendskab og bedre madkundskaber i relation til bælgrugter muligvis hjælpe med at overkomme den barriere.

Det førømtalte canadiske studie fra 2010 så typiske barrierer, som ikke at synes om smagen eller teksturen enten selv eller hos andre i husstanden, manglende viden omkring tilberedning eller besværlig tilberedning og ikke at være vant til at spise bælgrugter og derfor ikke have brugen af dem som vane (IPSOS 2010). Hos personer, der ikke spiste bælgrugter, var den hyppigste grund, at de ikke kunne lide dem, hvilket var tilfældet for to ud af fem i undersøgelsen. Den hyppigste grund til ikke at

spise flere bælgfrugter hos personer, der allerede spiste dem, var på den anden side tilberedningstid, som var valgt hos en ud af seks. Det er altså tydeligt, at der er forskellige grupperinger med forskellige udfordringer ved brugen af bælgfrugter.

Studiet fandt også frem til, at en del glemte at tænke over at inkludere bælgfrugter i måltiderne. Studiet karakteriserede bl.a. ca. en fjerdedel fra undersøgelsen som "glemsomme forbrugere", som bliver defineret som personer, der godt kan lide smagen af bælgfrugter, men glemmer at benytte bælgfrugterne (IPSOS 2010). Det samme tyder et fransk studie på, hvori 120 franskmænds madvaner blev undersøgt gennem spørgeskemaer samt øvelser, hvor de skulle vælge nogle madvarer ud af et prædefineret udvalg til at komponere en ret. Udvalget bestod af fem madvarer i hver af de følgende fire forskellige kategorier; animalske produkter, grøntsager, stivelse og bælgfrugter. Studiet viste, at deltagerne havde viden om bælgfrugter i forhold til sundhed, næringsindhold, bæredygtighed mv., men ikke brugte denne viden, når de praktisk skulle vælge råvarer til at lave en ret, da bælgfrugterne blev valgt som den mindst hyppige kategori i flere forskellige scenarier. I et hverdagsscenarie udgjorde bælgfrugter f.eks. 7% af valgene, animalske produkter 30%, stivelse 25% og grøntsager 39%. Dette kunne indikere, at viden i sig selv ikke er nok til at øge indtaget af bælgfrugter (Melendrez-Ruiz et al. 2019), men at der kunne arbejdes på at gøre brugen af bælgfrugter til en vane f.eks. gennem et større praktisk bekendtskab med bælgfrugter.

Et andet polsk studie fra 2020 har undersøgt motivation og barrierer i Polen i relation til indtag af bælgfrugter hos 1027 personer gennem en spørgeskemaundersøgelse. En vigtig betragtning at have *in mente* er, at en ud af fem deltager i dette studie har meddelt, at de har et lavt eller intet indtag af kød. I dette studie var de hyppigste grunde til lavt indtag af bælgfrugter manglende madvaner med bælgfrugter (en ud af tre), ubehag efter indtag (en ud af tre) og lang tilberedningstid (en ud af fire), mens en ud af seks ikke havde nogle barrierer. Bekymringer om accepten af måltider med bælgfrugter i husstanden var desuden til stede hos en ud af fem og en ud af seks så manglede tilberedningsfærdigheder som en barriere mod et større indtag af bælgfrugter. Studiet viste også, at en del forbrugere var usikre på, hvorvidt bælgfrugter også er sunde for små børn, hvilket efter forfatterens opfattelse, kunne forklares gennem mange af deltagerens bekymringer for ubehag efter indtag (Szczepiło et al. 2020).

Deltagerne i undersøgelsen angav desuden faktorer, der ville kunne få dem til at øge indtaget af bælgfrugter, og generelt var deltagerne enige om, at nye opskrifter, bedre madlavningskundskaber med bælgfrugter, mindre ubehag efter indtagelse, lavere priser, mere information om sundhedsmæssige fordele og større udvalg i restauranter ville øge deres indtag af bælgfrugter (Szczepiło et al. 2020).

Studiet kunne dele deltagerne i fire separate segmenter baseret på deres motivationsfaktorer; en gruppe med meget positiv attitude mod alle faktorer (39%), en gruppe, der hverken var enig eller uenig i en positiv effekt af faktorerne på nye opskrifter (37%), en gruppe med bedre madkundskaber som vigtigste faktor (15%) og en gruppe, der var uenige i en effekt af nogen af faktorerne (9%). Forbrugerne

kan altså ikke nødvendigvis ses som en homogen gruppe, hvor de samme faktorer vil motivere til et højere indtag af bælgfrugter (Szczepiło et al. 2020).

I Portugal er barrierer i befolkningen imod bælgfrugtholdig kost blevet undersøgt i et studie fra 2020. Igennem interviews med ti forskellige personer blev forskellige grunde til lavt indtag samt barrierer for højere indtag belyst. Grunde til et lavt indtag var bl.a. manglende viden om, hvordan man kunne bruge dem på forskellig vis i madlavningen, eller at de ikke passede ind i retten. Også glemsomhed blev nævnt i dette studie sammen med lang tilberedningstid og mavetarm-problemer efter indtag. Den lange tilberedningstid var hos nogle et problem, fordi det ikke passer ind i deres travle hverdag, hvormed livsstilen derved spiller ind. Generelt meddelte deltagerne, at en barriere mod indtag af bælgfrugter er manglende viden både mht. vigtigheden deraf samt brugen, men også opfattelsen af bælgfrugter. Det kom frem, at bælgfrugter i Portugal af nogle blev opfattet som en fattigmandsspise og derudover har et ry som en meget tung spise. Selve opfattelsen af bælgfrugter kan altså også påvirke indtaget. Deltagerne var stort set enige om, at mere viden omkring fordelene ved bælgfrugter ville kunne hjælpe med at øge indtaget i befolkningen sammen med flere opskrifter (Duarte, Vasconcelos, and Pinto 2020).

Den største barriere i de inkluderede studier synes at være smagen af bælgfrugter eller at personerne angiver, de ikke bryder sig om dem. Andre barrierer er f.eks. lang tilberedningstid, manglende madkundskaber, ubehag med luft i maven efter indtag, glemsomhed eller selve opfattelsen af bælgfrugter, der hos nogle er negativt. Faktorer, der blev fundet at kunne påvirke indtaget positivt, var lavere priser, større grad af eksponering af mad med bælgfrugter gennem f.eks. større udvalg på restauranter og mere viden omkring bælgfrugters fordele og brug.

1.5. Konklusion af del 1

Forbruget af bælgfrugter i Danmark er lavt, og danskerne har ikke tradition for at benytte dem. Under 10% af danskerne spiser bælgfrugter ugentligt. Indtaget af bælgfrugter er størst hos unge og personer bosat i større byer. Af alle bælgfrugter er kikærter den bælgfrugt flest danskere kan lide og spiser. I Danmark er der en interesse for bælgfrugter og mange har intentioner om at øge forbruget. Dog er der et lavt kendskab til bælgfrugter. Unge, personer bosat i større byer og med høj uddannelse har størst kendskab til bælgfrugter.

Forbrugerne skal ses som en mangfoldig gruppe, hvor der er forskel på hvilke faktorer, der vil kunne motivere til et større forbrug af bælgfrugter. Det, der hos nogle personer ses som en motivationsfaktor, kan for andre ses som en barriere.

Motivationsfaktorer for at spise bælgfrugter hos brugere af bælgfrugter er bl.a.

- sensoriske aspekter som god smag
- sundhedsrelaterede aspekter som vægtkontrol og næringsindhold især højt protein- og fiberindhold
- convenience-aspekter som nem brug af bælgfrugter på dåse, lav pris og god holdbarhed.

Barrierer mod at spise eller benytte bælgfrugter i madlavning er bl.a.

- sensoriske aspekter som ikke at bryde sig om smagen
- convenience-aspekter som tidsforbrug
- sociale aspekter som selskabelighed og ens omgangskreds
- manglende viden og madkundskaber i forhold til bælgfrugter
- ubehag med luft i maven efter indtag
- manglende vaner med at bruge bælgfrugter og glemsomhed
- opfattelsen af bælgfrugter f.eks. som en fattig spise.

Faktorer, der kan øge forbruget af bælgfrugter, inkluderer lavere priser, flere opskrifter med bælgfrugter, mere viden omkring bælgfrugters sundhedsmæssige fordele og viden om, hvordan man bruger bælgfrugter.

1.6. Kilder

- BMEL. 2021. "Deutschland, wie es isst - der BMEL-Ernährungsreport 2020." In.
- Bugge, A. B., and F. Alfnes. 2018. "Kjøttfrie spisevaner - hva tenker forbrukerne?" In.
- Duarte, Mariana, Marta Vasconcelos, and Elisabete Pinto. 2020. 'Pulse Consumption among Portuguese Adults: Potential Drivers and Barriers towards a Sustainable Diet', *Nutrients*, 12: 3336.
- Faber, Ilona, Katharina Henn, Margarita Brugarolas, and Federico JA Perez-Cueto. 2021. 'Relevant characteristics of food products based on alternative proteins according to European consumers', *Journal of the Science of Food and Agriculture*, n/a.
- Gaarde, L. B., and M. C. B. Poulsen. 2020. 'Kød på Klimadebatten'.
- IPSOS. 2010. "Factors Influencing Pulse Consumption in Canada (Final Report)." In.: IPSOS REID.
- Jallinoja, Piia, Mari Niva, and Terhi Latvala. 2016. 'Future of sustainable eating? Examining the potential for expanding bean eating in a meat-eating culture', *Futures*, 83: 4-14.
- Lea, Emma, Anthony Worsley, and David Crawford. 2005. 'Australian Adult Consumers' Beliefs About Plant Foods: A Qualitative Study', *Health Education & Behavior*, 32: 795-808.
- Melendrez-Ruiz, Juliana, Quentin Buatois, Stéphanie Chambaron, Sandrine Monnery-Patris, and Gaëlle Arvisenet. 2019. 'French consumers know the benefits of pulses, but do not choose them: An exploratory study combining indirect and direct approaches', *Appetite*, 141: 104311.
- Mertens, Elly, Anneleen Kuijsten, Marcela Dofková, Lorenza Mistura, Laura D'Addezio, Aida Turrini, Carine Dubuisson, Sandra Favret, Sabrina Havard, Ellen Trolle, Pieter van't Veer, and Johanna M. Geleijnse. 2019. 'Geographic and socioeconomic diversity of food and nutrient intakes: a comparison of four European countries', *European Journal of Nutrition*, 58: 1475-93.
- Śmiglak-Krajewska, Magdalena, Julia Wojciechowska-Solis, and Domenico Viti. 2020. 'Consumers' Purchasing Intentions on the Legume Market as Evidence of Sustainable Behaviour', *Agriculture*, 10: 424.
- Stamer, N. B., H. Hoff, I. Dich, K. Westergaard, A. Hypolit, and G. S. Jakobsen. 2019. "Madkultur Råvarer 2019." In.
- Szcebyło, Agata, Krystyna Rejman, Ewa Halicka, and Waław Laskowski. 2020. 'Towards More Sustainable Diets—Attitudes, Opportunities and Barriers to Fostering Pulse Consumption in Polish Cities', *Nutrients*, 12: 1589.
- Vainio, A., M. Niva, P. Jallinoja, and T. Latvala. 2016. 'From beef to beans: Eating motives and the replacement of animal proteins with plant proteins among Finnish consumers', *Appetite*, 106: 92-100.

2. Indledning del 2

Denne del af rapporten gennemgår resultaterne fra en spørgeskemaundersøgelse foretaget blandt voksne danskere. Undersøgelsen omhandler danskernes kendskab til bælgfrugter, deres madvaner og indkøb, hindringer¹ imod bælgfrugter samt motivationsfaktorer for at spise flere. Desuden ser undersøgelsen på danskernes indtag af bælgfrugter i barndomsårene samt deres ønsker for deres eget fremtidige indtag af bælgfrugter.

2.1. Metode

Respondenterne blev rekrutteret til spørgeskemaundersøgelsen gennem et rekrutteringsfirma. Der blev stilet mod 500 respondenter, hvor der var en ligelig fordeling mellem køn og mellem brugere og ikke-brugere af bælgfrugter, hvilket blev undersøgt ved et screeningsspørgsmål forud for selve spørgeskemaundersøgelsen. Endvidere blev der stilet mod en ligelig fordeling mellem aldersgrupperne 18-24, 25-34, 35-44, 45-59 og 60+.

2.1.1. Spørgeskemaet

Spørgeskemaet var opdelt i fem dele:

- A. Sociodemografi
- B. Generiske madvaner herunder planlægning af indkøb/madlavning
- C. Indtag af og kendskab til bælgfrugter
- D. Hindringer og motivationsfaktorer i forhold til indtag af bælgfrugter
- E. Generisk madvalg.

Alle respondenter fik alle spørgsmål i del A, B, D og E. Størstedelen af del C blev ikke præsenteret for respondenterne, der rapporterede et indtag af bælgfrugter kun én gang om året eller sjældnere. Alle respondenter blev dog spurgt om deres fremtidige madvaner vedrørende bælgfrugter i del C.

Respondenterne blev i del A stillet sociodemografiske spørgsmål omkring deres køn, alder, boligstatus, antal børn i hjemmet, indkomst, bopæl herunder også region, uddannelsesniveau og arbejdssituation.

I del B blev respondenterne spurgt ind til deres vaner omkring madlavning, herunder om de følger nogen speciel diæt, deres ansvarstagen i madlavning og indkøb i husstanden, hvor lang tid de bruger på madlavning, hvorvidt de planlægger indkøb eller retter, om de forbereder madvarer dagen forinden, de skal bruges, og hvor meget af deres indkomst, de bruger på madvarer.

I del C blev deltagerne udspurgt om, hvordan de forventer, deres fremtidige indtag af bælgfrugter kommer til at være i forhold til deres nuværende indtag. Respondenter, der spiser bælgfrugter hyppigere end én gang om året, fik spørgsmål omkring deres brug af tørrede bælgfrugter i forhold til udblødte produkter (f.eks. på dåse) og deres kendskab til forskellige typer af bælgfrugter. Derefter fik disse respondenter en række spørgsmål specifikke for de bælgfrugter, de angav at kende. De

¹ Det samme som barrierer

omfattede spisevaner, herunder indtag til frokost, aften og i barndommen, og hvor godt de kunne lide smagen og tekturen.

Del D undersøgte respondenternes motivationsfaktorer og hindringer i forhold til bælgrugter. Her blev respondenterne præsenteret for en række mulige hindringer og derefter motivationsfaktorer, hvoraf de kunne vælge op til seks af de vigtigste faktorer for dem. Desuden kunne respondenterne skrive et spørgsmål omkring bælgrugter, de kunne tænke sig at spørge en ekspert om.

Respondenternes præferencer i forhold til den mad, de spiser til dagligt, blev undersøgt vha. del E, hvor respondenterne skulle angive vigtigheden af forskellige præsenterede udsagn, f.eks. hvor vigtigt det er for dem, at maden er sund/let at lave/bæredygtig osv.

2.1.2. Statistiske analyser

Data fra spørgeskemaundersøgelsen blev statistisk analyseret i Excel ved brug af XLSTAT. På kategorisk data er χ^2 -test brugt for at undersøge, om der er en afhængighed mellem variablene. Hvis over 20% af cellerne havde antal under fem blev Fisher's exact test brugt i stedet for χ^2 . Desuden blev Fisher's exact test udført som en post hoc test for at se, om der er værdier, der er signifikant forskellige fra de teoretiske. Disse to statistiske test baserer analysen på en teoretisk fordeling af respondenterne og ser, om den aktuelle fordeling er signifikant forskellig derfra. Den teoretiske fordeling er baseret på, at der er en ens fordeling på tværs af grupperne. Hvis en p-værdi er signifikant, altså under 0,05, fortæller det for post hoc-testen, at den observerede værdi er signifikant forskellig fra den teoretiske – der er altså en anden fordeling for den givne variabel i den pågældende hyppighedsgruppe sammenlignet med de andre grupper.

Der er desuden udført korrelationsanalyser (Pearson's) på rådata fra spørgeskemaet. Korrelationerne er for del C beregnet på det antal respondenter, der har angivet at kende de pågældende bælgrugter. Korrelationerne beskrives vha. korrelationskoefficienter. Hvis denne er positiv, er der en positiv korrelation, hvor den ene variable stiger, samtidig med at den anden stiger. Hvis koefficienten er negativ, er der en negativ korrelation, hvor den ene variabel falder, samtidig med at den anden stiger. Jo tættere koefficienten er på 1 (positiv korrelation) eller -1 (negativ korrelation), jo stærkere er korrelationen.

I del E er data blevet segmenteret vha. principal component analysis (PCA). I analysen blev der brugt 16 faktorer til at forklare 100% af variansen i datasættet. De første elleve faktorer blev brugt til Agglomerative Hierarchical Clustering (AHC) for at gruppere aspekterne med brug af Euclidian afstand som proximity type og Ward's metode som den agglomerative metode. Derudover er der benyttet ANOVA med post hoc Duncan for at undersøge forskelle i karakterer af de segmenterede aspekter mellem hyppighedsgrupperne.

I alle statistiske analyser er svar som 'andet', 'ved ikke', 'ønsker ikke at svare', 'husker ikke' etc. ikke medtaget, da det ikke er medvirkende til at besvare de overordnede spørgsmål.

2.1.3. Respondenterne

I spørgeskemaundersøgelsen indgik i alt 596 respondenter, hvoraf 50% var kvinder og 50% mænd, hvilket ligger tæt op ad landsgennemsnittet fra Danmarks Statistik på 51% kvinder (fra tredje kvartal 2021). Der var i undersøgelsen to respondenter, der svarede 'andet' til køn. Tre respondenter var blevet ekskluderet, da de alle havde et meget ensformigt svarmønster indikerende, at de ikke har taget stilling til spørgsmålene.

Regionsfordelingen i undersøgelsen sammenlignet med landsgennemsnittet (se Tabel 1) er meget repræsentativ. Aldersmæssigt er undersøgelsen også meget repræsentativ for den danske befolkning (se Tabel 2), selvom der blev stilet efter en ligelig fordeling mellem aldersgrupperne. Overordnet set er fordelingen ikke meget forskellige fra landsgennemsnittet, dog har denne undersøgelse flere i aldersgrupperne 18-24 og 35-44 og færre i aldersgrupperne 45-59 og +60.

Der er også et repræsentativt uddannelsesniveau i undersøgelsen i forhold til den danske befolkning (se Tabel 3). Fordelingen er overordnet som den uddannede danske befolkning. Der er dog i undersøgelsen færre med lavt uddannelsesniveau.

Tabel 1: Regionsfordelingen blandt respondenterne

Andelen af respondenter fra de fem regioner i Danmark ses. Landsgennemsnittet er taget fra Danmarks statistik, data fra tredje kvartal i 2021 for personer, der er over 18 år.

Region	Respondenter (%)	Landsgennemsnit (%)
Region Hovedstaden	27	32
Region Sjælland	16	14
Region Syddanmark	22	21
Region Midtjylland	22	23
Region Nordjylland	13	10

Tabel 2: Aldersfordelingen blandt respondenterne

Andelen af respondenter i de fem aldersgrupper brugt videre i undersøgelsen vises. Landsgennemsnittet er fra Danmarks statistik, data fra tredje kvartal i 2021 for personer over 18 år.

Aldersgruppe	Respondenter (%)	Landsgennemsnit (%)
18-24	17	11
25-34	17	17
35-44	17	14
45-59	23	25
60+	26	33

Tabel 3: Uddannelsesniveau blandt respondenterne

Fordelingen af respondenter efter højest fuldførte uddannelsesniveau vises. Landsgennemsnittet er fra Danmarks Statistik, data fra 2020 for personer i alderen 20-69 år. Landsgennemsnittet er angivet i procent af dem, der har en af de i tabellen listede uddannelser.

Uddannelsesniveau	Respondenter (%)	Landsgennemsnit (%)
PhD	0	1
Længere videregående uddannelse	15	12
Mellemlang videregående uddannelse	23	20
Kort videregående uddannelse	11	6
Gymnasial uddannelse	16	11
Erhvervsuddannelse	25	32
Folkeskole/grundskoleuddannelse	8	19

2.1.4. Grupper af brugere baseret på hyppighed af bælgfrugtindtag

Danskerne i spørgeskemaundersøgelsen blev inddelt i fire grupper baseret på hyppigheden af deres indtag af bælgfrugter: Hyppige brugere, moderate brugere, lette brugere og ikke-brugere. Inddelingen i grupper ses i Tabel 4. Grupperne ses at have en ligelig fordeling af kønnene og et sammenligneligt antal respondenter. Det skal dog bemærkes, at hyppige brugere har en større andel af respondenter, som er på specielle diæter end de andre brugergrupper (20% sammenlignet med 8-12% i de andre tre grupper). Samtidig har denne hyppige brugergruppe også den største andel af vegetarianer/veganere/pescetarer (8%) samt respondenter, som følger sundhedsrelaterede diæter (7%). Andre diættyper er f.eks. religionsbestemte eller vægtrelaterede.

Tabel 4: Respondenterne fra spørgeskemaundersøgelsen

Tabellen viser karakteristika for de fire hyppighedsgrupper: antal respondenter, fordelingen af mænd og kvinder og andelen, der følger en speciel diæt. Der ses en overordnet ligelig fordeling mellem grupperne i forhold til køn og antal. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.²

Hyppighed rapporteret i spørgeskemaundersøgelsen	Gruppe	Antal	Mænd/kvinder (%)	Følger speciel diæt (%)
5 til 7 gange om ugen eller mere	Hyppige brugere	162	52/48	20*
3 til 4 gange om ugen				
Én gang om ugen				
2 til 3 gange om måneden	Moderate brugere	152	49/50	9
Cirka én gang om måneden				
En gang hver 2. eller 3. måned	Lette brugere	134	44/56	12
En gang hver 4. til 6. måned				
Cirka én gang om året	Ikke-brugere	148	54/45	8
Mindre end én gang om året				
Aldrig, jeg spiser ikke bælgfrugter				

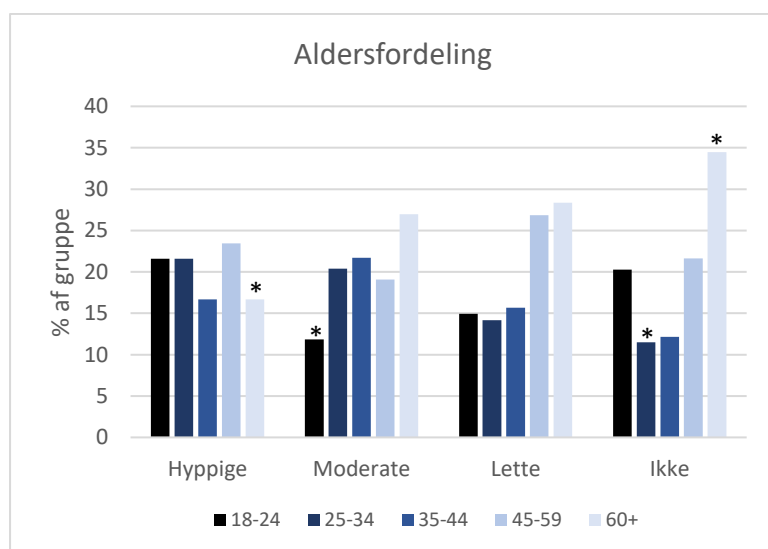
² Baseret på respondenternes svar fra spørgeskemaundersøgelsen, i forhold til hvor ofte de spiser bælgfrugter, er respondenterne blevet grupperet som hyppige (ugentligt indtag), moderate (månedligt indtag), lette brugere (halvårligt indtag) samt ikke-brugere (årligt til intet indtag). De hyppige brugere har en større andel end de andre grupper af respondenter, der følger en speciel diæt. De resterende procenter op til 100 for køn udgøres af svaret 'andet'.

2.2. Del A: Sociodemografiske faktorer

2.2.1. Aldersfordeling

I Figur 1 ses aldersfordelingen i de fire grupper (hyppige, moderate, lette og ikke-brugere). Det ses, at hyppigheden af bælgrugtindtaget i grupperne er afhængig af respondenternes alder (chi²-test, $p < 0,05$). For aldersgruppen 18-24-årige ses det, at moderate brugere har signifikant mindre andel i forhold til de andre hyppighedsgrupper (12% af gruppen). Det samme gælder for aldersgruppen 25-34, hvor ikke-brugere har en signifikant mindre andel sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper. Ses der på de 60+-årige over de forskellige hyppighedsgrupper, ses der en klar tendens til, at andelen af denne aldersgruppe stiger gennem grupperne, især hos hyppige brugere og ikke-brugere, hvor der er signifikant hhv. større og mindre andele i forhold til de andre grupper.

Hos de hyppige brugere ses der en overordnet ligelig fordeling mellem de forskellige aldersgrupper. Som hyppigheden af indtaget falder i grupperne, ses der generelt en større andel af de ældre aldersgrupper end af de yngre inden for grupperne. Gruppen med hyppige brugere er den gruppe af alle grupperne, der har den højeste andel af 18-24-årige (22%), efterfulgt af gruppen med ikke-brugere (20%). Aldersgrupperne 25-34 og 35-44 er aldersgrupperne med den laveste andel hos ikke-brugerne som udgør hhv. 11 og 12% af gruppen.



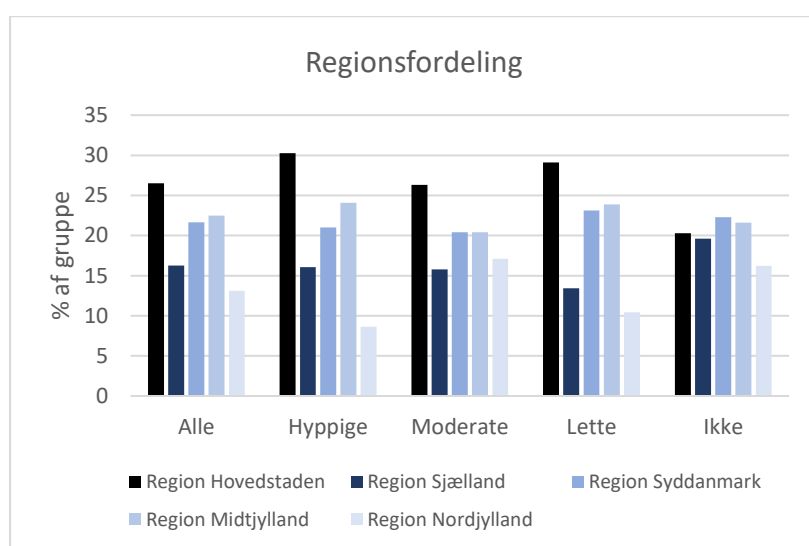
Figur 1: Aldersfordeling

For hver af de fire hyppighedsgrupper vises andelen af gruppen tilhørende aldersgrupperne 18-24, 25-34, 35-44, 45-59 og 60+. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.³

³ Ikke-brugerne ses at have en større andel af respondenter i aldersgruppen 60+ i forhold til de andre hyppighedsgrupper samt en stor andel af respondenter i aldersgruppen 18-24 i forhold til aldersfordelingen blandt alle respondenter. Lette brugere ses at have en stor andel af respondenter i aldersgrupperne 45-59 og 60+. Af de hyppige brugere er en stor andel i de yngre aldersgrupper, 18-24 og 25-34, hvor de moderate brugere har en større andel end de andre grupper for aldersgruppen 35-44. Andelen af +60-årige er i gruppen med hyppige brugere signifikant mindre end de andre grupper, og i gruppen med ikke-brugere er andelen signifikant større end de andre hyppighedsgrupper. Gruppen med moderate brugere har en signifikant mindre andel af 18-24-årige end de andre grupper. Sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper har gruppen med ikke-brugere en signifikant mindre andel af 25-34-årige.

2.2.2. Regionsfordeling

Fordelingen i hyppighedsgrupperne baseret på, hvilken region, respondenterne er bosat i, ses i Figur 2. Der ses ingen afhængighed mellem region og hyppigheden af bælgfrugtindtaget i grupperne (χ^2 -test, $p > 0,05$). Fordelingen i hyppighedsgrupperne følger overordnet set fordelingen totalt set (alle). I gruppen med ikke-brugerne ses der dog en overordnet ligelig fordeling mellem regionerne. I forhold til fordelingen totalt set er der en større andel af respondenter fra Region Nordjylland og færre fra Region Hovedstaden. Gruppen med hyppige brugere har desuden en tendens til at have en større andel af respondenter fra Region Hovedstaden og færre fra Region Nordjylland i forhold til fordelingen totalt i undersøgelsen, men ingen af forskellene er signifikante.



Figur 2: Regionsfordeling

For hver af de fire hyppighedsgrupper, samt for alle respondenter, vises andelen af gruppen der er bosat i de forskellige regioner i Danmark, Region Hovedstaden, Region Sjælland, Region Syddanmark, Region Midtjylland og Region Nordjylland. Der ses ingen signifikante forskelle (χ^2 -test) mellem hyppighedsgrupperne for andelen for hver af de fem regioner.⁴

2.2.3. Bolig- og familiestatus

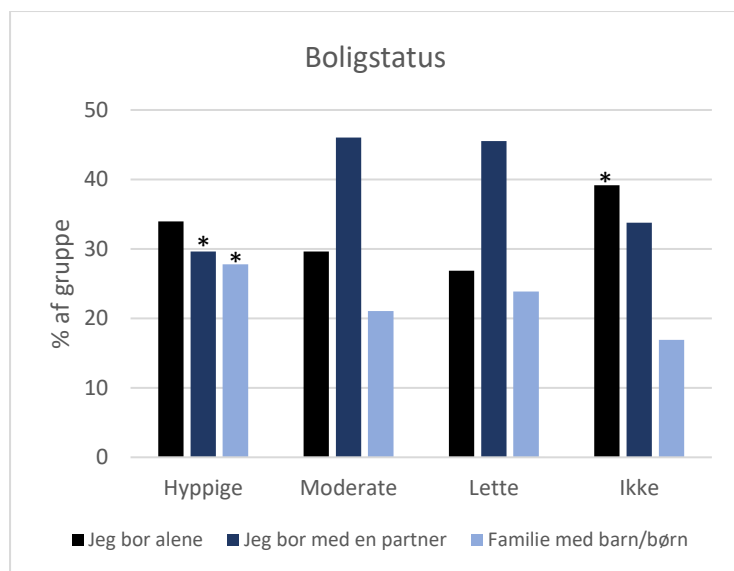
Hyppighedsgruppernes fordeling baseret på boligstatus ses i Figur 3. Der ses en afhængighed mellem respondenternes boligstatus og hyppigheden af bælgfrugtindtaget i grupperne (χ^2 -test, $p < 0,05$).

Generelt kan det siges, at gruppen med hyppige brugere og ikke-brugere følger samme mønster i forhold til fordelingen af husstandstype. I begge grupper ses det, at størsteparten er bosat alene (uden børn eller partner). I gruppen med hyppige brugere ses der ikke store forskelle på andele af respondenter, der bor alene, med partner eller med børn. Andelen, der bor med en partner (uden børn), og andelen, der bor med en familie (med børn), er signifikant hhv. mindre og større for hyppige brugere

⁴ I forhold til regionsfordelingen blandt alle respondenter ses der for hyppige, moderate og lette brugere ikke store forskelle. Ikke-brugerne har en mere ligelig fordeling mellem regionerne, og i forhold til fordelingen blandt alle respondenter ses en større andel af respondenter fra Region Nordjylland og færre fra Region Hovedstaden. Gruppen med hyppige brugere har en tendens til at have en større andel af respondenter fra Region Hovedstaden og færre fra Region Nordjylland i forhold til fordelingen blandt alle respondenter.

sammenlignet med de andre grupper. I gruppen med ikke-brugere er der signifikant større andel, der bor alene sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper. Der er altså en større andel af hyppige brugere, der bor med børn, og en større andel af ikke-brugere, der bor alene, sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper.

Grupperne med de lette og moderate brugere følger overordnet set også samme mønster, hvor der ses en overvægt af respondenter (43% af grupperne), der bor med en partner (men uden børn). Dette er dog ikke signifikant i forhold til de andre hyppighedsgrupper.



Figur 3: Boligstatus

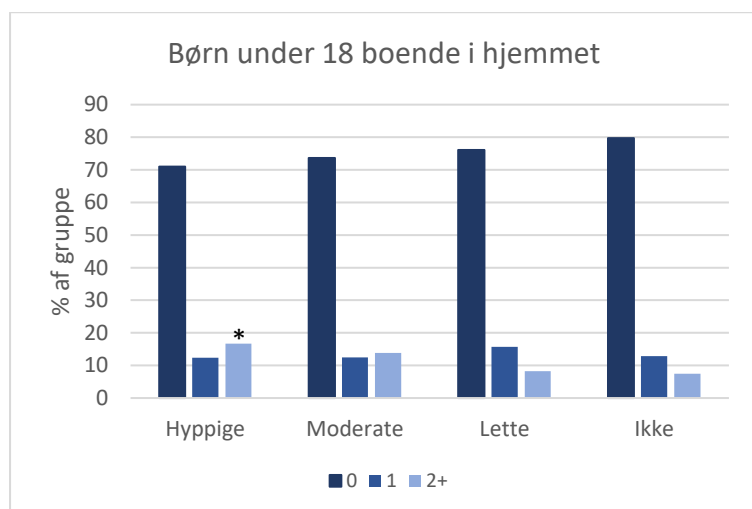
For hver af de fire grupper, samt for alle respondenter, vises andelen af gruppen fordelt på boligstatus: Aleneboende, boende med en partner (uden børn) og boende med familie med barn/børn. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.⁵

Der ses også en tendens til, at familier med flere børn i hjemmet har et større indtag af bælgrugter end familier uden eller med kun ét barn (Figur 4). Antal børn under 18 år boende i hjemmet og hyppigheden af bælgrugtindtaget i grupperne er uafhængige (χ^2 -test, $p > 0,05$). Der ses dog med Fisher's exact test en signifikant større andel af +2 børn i husstanden hos de hyppige brugere i forhold til de andre hyppighedsgrupper.

Over de fire hyppighedsgrupper stiger procentdelen af familier uden hjemmeboende børn i relation til, hvor hyppigt indtaget af bælgrugter er i gruppen. Af gruppen med de hyppige brugere er 71% uden børn boende i hjemmet sammenlignet med 74%, 76% og 80% for hhv. de moderate, lette og ikke-

⁵ Hos moderate og lette brugere ses der en overvægt af respondenter, der bor med en partner og altså uden børn. Hos hyppige brugere og ikke-brugere er størstedelen af grupperne aleneboende. Andelen af respondenter boende med en partner (uden børn) og respondenter boende med familie (med børn) er hhv. signifikant mindre og større for hyppige brugere end for de andre hyppighedsgrupper. Andelen af aleneboende er signifikant større for ikke-brugere end de andre hyppighedsgrupper. Andelen af respondenter boende i delt lejlighed eller med anden boligstatus er ikke vist og udgør de resterende procent op til 100 for hver hyppighedsgruppe.

brugere. Der ses desuden en tendens til, at de lette brugere har en større andel af respondenter med ét hjemmeboende barn under 18 år. Dette er ikke signifikant.



Figur 4: Antal børn i hjemmet

For hver af de fire hyppighedsgrupper, samt for alle respondenter, vises andelen af gruppen, der bor med 0, 1, 2+ børn i hjemmet. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.⁶

2.2.4. Bystørrelse

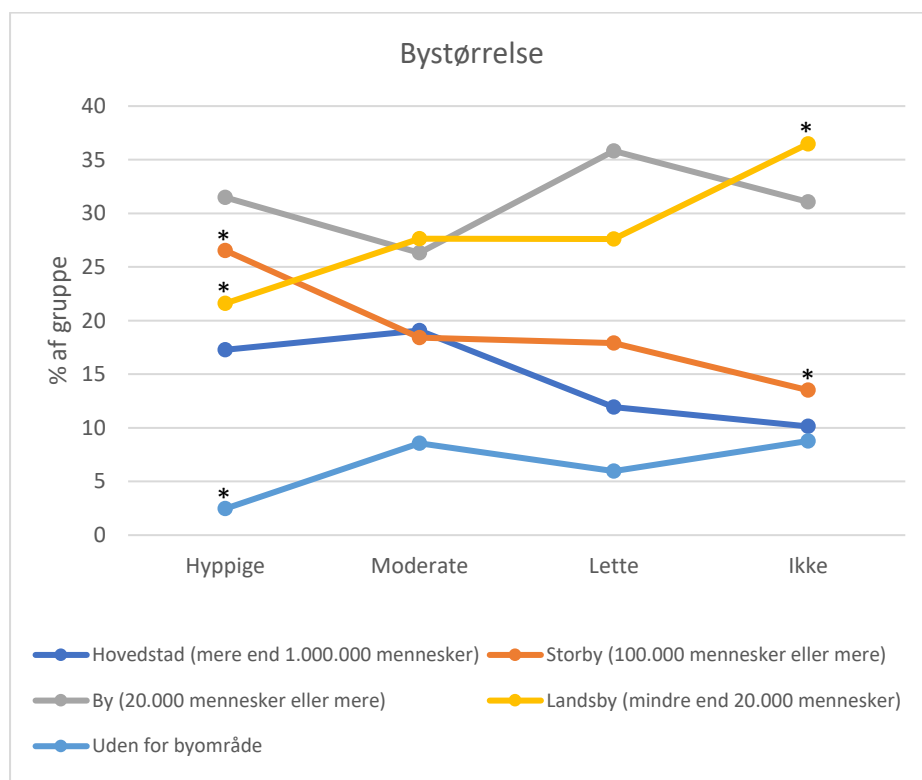
Fordelingen af hyppighedsgrupperne baseret på bystørrelse ses i Figur 5. Der ses en afhængighed mellem bystørrelse og hyppigheden af bælgfrugtindtaget i grupperne (χ^2 -test, $p < 0,05$). Andelen af respondenter i grupperne, der bor i hovedstaden og storbyer, er overvejende faldende, når hyppigheden af bælgfrugtindtaget falder. Det ses også, at andelen af hyppighedsgrupperne fra landsbyer er overvejende stigende, når hyppigheden af indtaget falder. Generelt ses der altså en sammenhæng mellem at bo i mindre byer og sjældent indtag af bælgfrugter.

Der ses desuden en korrelation mellem bystørrelse og hyppigheden af bælgfrugtindtaget hos alle respondenter, når de ikke grupperes (Pearson's, $p < 0,05$, korrelationskoefficient = 0,184). Det ses altså, at jo større en by, respondenterne bor i, jo hyppigere spiser de bælgfrugter.

Hos hyppige brugere er der en signifikant mindre andel af respondenter, der bor i en landsby (under 20.000 indbyggere) og uden for byområder set i forhold til de andre hyppighedsgrupper. Ikke-brugerne har på den anden side en signifikant større andel af respondenter, bosat i landsbyer (36%), sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper. De hyppige brugere har også en signifikant større andel af respondenter, bosat i storbyer (over 100.000 indbyggere) sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper, hvor ikke-brugerne har en signifikant mindre andel.

⁶ Der ses en tendens til, at familier med børn i hjemmet har et større indtag af bælgfrugter end familier uden, da andelen af respondenter med 0 børn boende i hjemmet stiger, som indtaget i hyppighedsgrupperne falder. Desuden er der en signifikant større andel af respondenter med 2+ børn i gruppen med hyppige brugere end de andre hyppighedsgrupper.

Gruppen med moderate brugere er den af de fire hyppighedsgrupper, der har den største andel af respondenter fra hovedstaden (19%). Gruppen med den mindste andel af respondenter fra hovedstaden er ikke-brugerne (10%). Gruppen med moderate brugere har også sammen med ikke-brugerne den højeste andel af respondenter boende uden for byområder (9%). I gruppen med lette brugere ses der en betydelig andel (36%) af respondenter fra byer (over 20.000 indbyggere). Gruppen med lette brugere har også den største gruppeandel af respondenter boende i byer i forhold til de andre hyppighedsgrupper. Denne gruppe har også en tendens til mindre andel af respondenter fra større byer (storby/hovedstaden) i forhold til de andre hyppighedsgrupper. Disse forskelle er dog ikke signifikante.



Figur 5: Bystørrelse

For hver af de fire hyppighedsgrupper (på 1. akse) vises andelen (på 2. akse) af grupperne, der bor i en by med indbyggertal over 1.000.000 (hovedstad), 100.000 (storby), 20.000 (by), mindre end 20.000 (landsby) og uden for byområde. Hver farve viser en bystørrelse. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.⁷

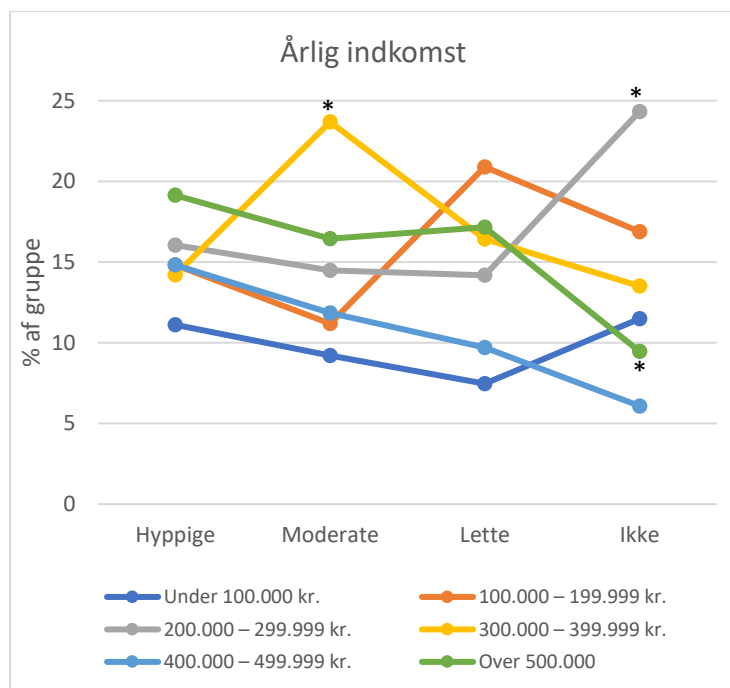
2.2.5. Indkomst

Fra denne undersøgelse ses der en afhængighed mellem årlig indkomst og hyppigheden af bælgrugtindtaget i grupperne (χ^2 -test, $p < 0,05$). Fordelingen baseret på indkomst ses i Figur 6.

⁷ Der ses en sammenhæng mellem at bo i mindre byer og sjældent indtag af bælgrugter i gruppen. Det ses, at andelen af hyppighedsgrupperne, der er bosat i en landsby, stiger som indtaget i grupperne falder. Ikke-brugere har en signifikant større andel af respondenter boende i en landsby, og en signifikant mindre andel af respondenter boende i en storby, i forhold til de andre hyppighedsgrupper. Hyppige brugere har en signifikant mindre andel af både respondenter boende i landsby og uden for byområde i forhold til de andre hyppighedsgrupper. Det omvendte ses for storbyer, hvor andelen i hyppighedsgrupperne falder med faldende indtag. Hyppige brugere har en signifikant større andel end de andre hyppighedsgrupper af respondenter boende i storbyer. De resterende procenter op til 100 for hver hyppighedsgruppe udgøres af responserne 'andet' og 'jeg ønsker ikke at svare'.

Overordnet ses det, at der er større andele af respondenter med en høj årlig indkomst, som hyppigheden af indtaget af bælgrugter stiger i grupperne.

Sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper har hyppige brugere en større andel af respondenter med en høj årlig indkomst (over 400.000 kr.), moderate brugere har en signifikant større andel med en årlig indkomst på 300.000-399.999 kr., og ikke-brugere har en signifikant større andel med en årlig indkomst på 200.000-299.999 kr. Ikke-brugerne har desuden en signifikant mindre andel, der har en indkomst over 500.000 kr.



Figur 6: Årlig indkomst

For hver af de fire hyppighedsgrupper (på 1. akse) vises andelen (på 2. akse) af grupperne, der har en årlig indkomst på under 100.000 kr., 100.000-199.999 kr., 200.000-299.999 kr., 300.000-399.999 kr., 400.000-499.999 kr. og over 500.000 kr. Hver farve viser en indkomstgruppe. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.⁸

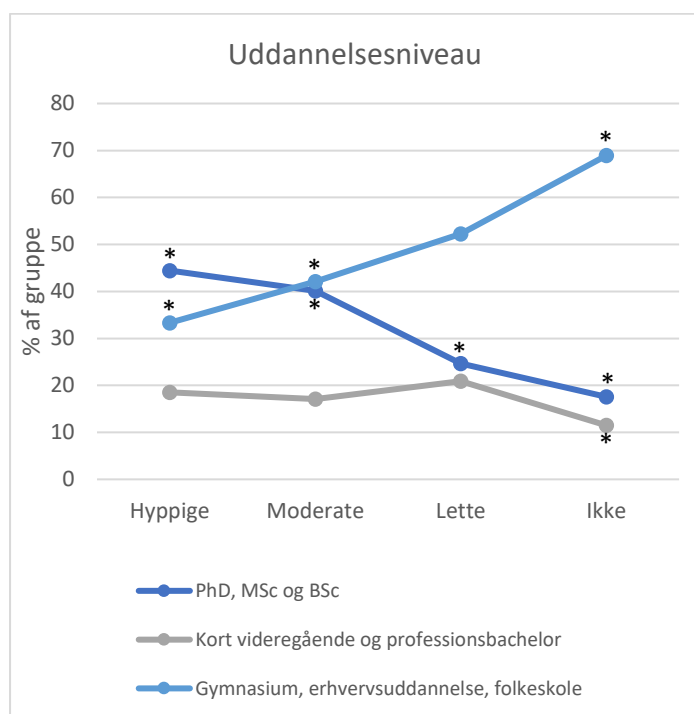
2.2.6. Uddannelsesniveau og arbejdssituation

Figur 7 viser fordelingen af uddannelsesniveauet i hyppighedsgrupperne. Uddannelsesniveauet og hyppigheden af bælgrugtindtaget er afhængige (chi2-test, $p < 0,05$). Generelt kan det siges, at jo højere uddannelsesniveau, jo hyppigere indtag af bælgrugter. Hyppigheden, hvormed bælgrugter indtages, falder med faldende andel af respondenter med en PhD, MSc eller BSc (højt uddannelsesniveau) i grupperne. Dette er signifikant for alle fire hyppighedsgrupper. Det modsatte gør sig gældende for andelen af respondenter med en gymnasial uddannelse, erhvervsuddannelse eller

⁸ De resterende procenter op til 100 for hver hyppighedsgruppe udgøres af responserne 'ved ikke' og 'jeg ønsker ikke at svare'. Det ses overordnet, at en større andel af hyppige brugere sammenlignet med de andre grupper har en høj årlig indkomst (over 400.000 kr.). En signifikant større andel af de moderate brugere, sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper, har en årlig indkomst på 300.000-399.999 kr. I forhold til de andre hyppighedsgrupper er der en større andel af ikke-brugere, der har en årlig indkomst på 200.000-299.999 kr. og en signifikant mindre andel, der har en indkomst over 500.000 kr.

en folkeskoleeksamen (lavt uddannelsesniveau). Her falder hyppigheden, hvormed bælgfrugter indtages i grupperne, som andelen med disse uddannelser stiger. Andelen af respondenter med et lavt uddannelsesniveau i grupperne med hyppige brugere, moderate brugere og ikke-brugere ses også at være signifikant forskellige fra de andre hyppighedsgrupper. Andelen af respondenter i grupperne med en kort videregående uddannelse eller en professionsbachelor (medium uddannelsesniveau) er signifikant mindre hos moderate brugere sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper.

Der ses desuden en korrelation mellem uddannelsesniveauet og hyppigheden af bælgfrugtindtaget hos alle respondenter, når de ikke grupperes (Pearson's, $p < 0,05$, korrelationskoefficient = 0,309). Det ses altså, at jo lavere uddannelsesniveau, respondenterne har, jo lavere et indtag af bælgfrugter har de.



Figur 7: Uddannelsesniveau

For hver af de fire hyppighedsgrupper (på 1. akse) vises andelen (på 2. akse) af grupperne, der som den højest fuldførte uddannelse har hhv. en PhD, MSc eller BSc, en kort videregående uddannelse eller en professionsbachelor eller slutteligt enten en gymnasial uddannelse, erhvervsuddannelse eller folkeskole. Hver farve er et uddannelsesniveau. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.⁹

Desuden ses det, at andelen af pensionister stiger, som indtaget af bælgfrugter falder i grupperne. Arbejdssituationen i denne undersøgelse og hyppigheden af bælgfrugtindtaget er afhængige (chi2-

⁹ Det ses, at der er en sammenhæng mellem uddannelsesniveauet og indtaget af bælgfrugter i hyppighedsgrupperne. Jo lavere indtag, der er i gruppen, jo mindre andel af gruppen har en lang videregående uddannelse (PhD, MSc eller BSc), hvilket er signifikant for alle grupper. Jo lavere indtag, der er i gruppen, jo større andel ses af respondenter med et lavt uddannelsesniveau (en gymnasial uddannelse, erhvervsuddannelse eller folkeskole). Alle grupper undtagen lette brugere har en signifikant stigende andel af respondenter med lavt uddannelsesniveau med faldende hyppighed af bælgfrugtindtaget. Ikke-brugere har desuden en signifikant mindre andel af respondenter med en kort videregående uddannelse eller professionsbachelor sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper. De resterende procenter op til 100 for hver gruppe udgøres af responserne 'andet/jeg ønsker ikke at svare'.

test, $p < 0,05$). Af ikke-brugerne er 34% pensionister set i forhold til 14% af de hyppige brugere. Andelen af pensionister i de to grupper er signifikant forskellige fra andelen i de andre hyppighedsgrupper. Jo sjældnere indtaget af bælgrugter er i grupperne, jo mindre en andel af fuldtidsansatte ses også i grupperne. I gruppen med ikke-brugere er der en signifikant mindre andel af fuldtidsansatte, og hos moderate brugere en signifikant større andel, sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper. I gruppen med ikke-brugere ses også en betydelig andel af studerende (16%), hvilket er den største gruppeandel af studerende over alle fire grupper. Denne forskel er dog ikke signifikant. Se data i Bilag I.

2.2.7. Opsummering: Sociodemografiske karakteristika for hyppige, moderate, lette og ikke-brugere

I gruppen med hyppige brugere er der i denne undersøgelse en høj andel af 18-34-årige sammenlignet med andre aldersgrupper. Derudover er der en høj andel af respondenter bosat i Region Hovedstaden. Der ses større andele af børnefamilier samt respondenter bosat i større byer.

De hyppige brugere deler specifikke karakteristika med de moderate brugere. Disse er større andele af familier med to hjemmeboende børn under 18 år, et generelt højere uddannelsesniveau (PhD/MSc/BSc) og større andele af fuldtidsansatte i forhold til de lette og ikke-brugerne. Både moderate og hyppige brugere har desuden en større andel af respondenter bosat i hovedstaden.

I gruppen med moderate brugere ses der høj andel af 35-44-årige sammenlignet med de andre aldersgrupper. Derudover ses en høj andel af respondenter, der bor sammen med en partner (uden børn), hvilket også ses i gruppen med lette brugere.

I gruppen med lette brugere ses en høj andel af 45-59-årige sammenlignet med de andre aldersgrupper. Tilsvarende gruppen med hyppige brugere ses her også en høj andel af respondenter bosat i Region Hovedstaden. Gruppen med lette brugere ses at have en høj andel af respondenter boende i byer og med korte uddannelser i forhold til de andre tre grupper.

Både gruppen med lette brugere og ikke-brugere har en høj andel af husstande uden hjemmeboende børn, lavt uddannelsesniveau (gymnasium/erhvervsuddannelse/folkeskole) og pensionister. Andelen af disse er dog generelt større for ikke-brugere.

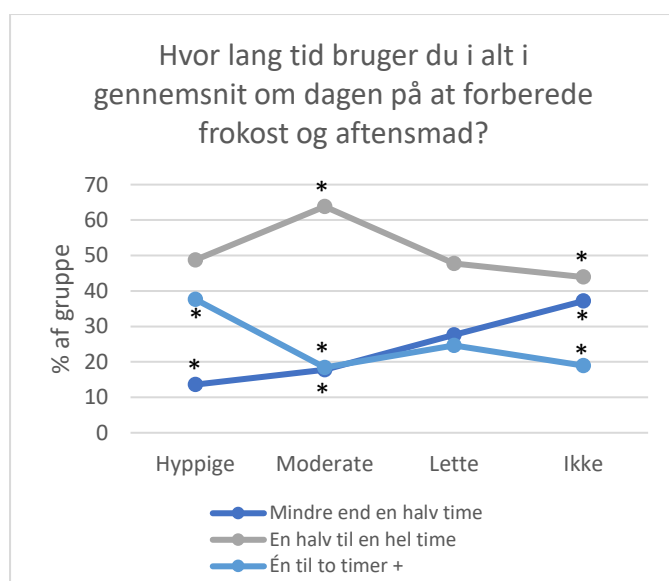
Gruppen med ikke-brugere har en høj andel af de +60-årige – den højeste andel heraf for alle grupper. Der ses en høj andel af respondenter bosat i landsbyer og respondenter, der bor alene, samt en høj andel af studerende.

2.3. Del B: Madlavningsvaner

2.3.1. Tidsforbrug på madlavning

Figur 8 viser fordelingen af grupperne i forhold til respondenternes samlede tidsforbrug på forberedelse af frokost og aftensmad om dagen. Det ses, at tidsforbruget og hyppigheden af bælgrugindtaget i grupperne er afhængige (χ^2 -test, $p < 0,05$).

Generelt ses det, at jo sjældnere indtaget af bælgrugter er i grupperne, jo større andel er der af respondenter, der bruger kort tid på madlavningen. Sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper er der en signifikant mindre andel af hyppige og moderate brugere, der bruger under en halv time, og en signifikant større andel af ikke-brugere. Samtidig ses der en tendens til faldende andel af respondenter, der bruger enten en halv til en hel time eller én til to timer eller mere på madlavningen, jo sjældnere indtaget af bælgrugter er i grupperne. Sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper ses det, at moderate brugere har en signifikant større andel af respondenter, der bruger en halv til en hel time, og en signifikant mindre andel af ikke-brugere. Andelen af respondenter, der bruger én til to timer eller mere, er signifikant større for hyppige brugere og signifikant mindre for moderate og ikke-brugere sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper.



Figur 8: Tidsforbrug på madlavning

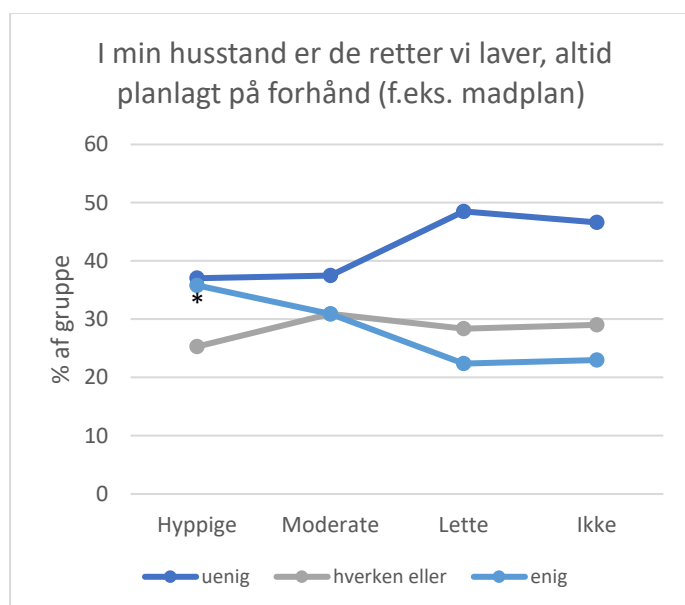
Respondenterne skulle angive, hvor lang tid de gennemsnitligt bruger på at tilberede frokost og aftensmad. For hver af de fire hyppighedsgrupper (på 1. akse) vises andelen (på 2. akse) af grupperne, der bruger mindre end en halv time, en halv til en hel time, én til to timer eller mere. Hver farve viser et tidsinterval. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.¹⁰

¹⁰ Det ses, at der er en sammenhæng mellem tidsforbruget på madlavningen og hyppigheden af indtaget af bælgrugter i grupperne. Jo lavere et indtag i gruppen, jo større andel af gruppen bruger under en halv time på madlavningen, hvilket er signifikant mindre for hyppige og moderate brugere og signifikant større for ikke-brugere. Moderate brugere har en signifikant større andel af respondenter, der bruger en halv til en hel time, og en signifikant mindre andel, der bruger én til to timer eller mere, i forhold til de andre hyppighedsgrupper. Andelen, der bruger én til to timer eller mere, er også signifikant større for hyppige og mindre ikke-brugere sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper.

Desuden ses en korrelation mellem tidsforbruget på madlavningen og hyppigheden af bælgrugtindtaget hos respondenterne, når de ikke grupperes (Pearson's, $p < 0,05$, korrelationskoefficient = $-0,207$). Det ses altså, at jo lavere et indtag af bælgrugter respondenterne har, jo kortere tid bruger de på madlavningen.

2.3.2. Planlægning af retter

Hvorvidt respondenterne planlægger deres retter på forhånd, ses fordelt i de fire grupper i Figur 9. Planlægningen af retter og hyppigheden af bælgrugtindtaget i grupperne er uafhængige (χ^2 -test, $p > 0,05$). Af figuren ses dog en tendens til, at jo hyppigere et indtag, gruppen har af bælgrugter, jo større andel er enige i, at de planlægger deres retter på forhånd. Det ses, at en signifikant større andel af hyppige brugere er enige i, at de planlægger deres retter på forhånd sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper. Der ses desuden en tendens til, at en større andel af ikke-brugere er uenige. Dette er dog ikke signifikant.



Figur 9: Planlægning af måltider

Respondenterne skulle angive, om de var enige eller uenige i, at deres retter altid er planlagte på forhånd. For hver af de fire hyppighedsgrupper (på 1. akse) vises andelen (på 2. akse) af grupperne, der har svaret enig, hverken eller, eller uenig. Hver farve viser en svarmulighed. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.¹¹

I forhold til planlægning af madindkøb er der ingen afhængighed med hyppigheden af bælgrugtindtaget i grupperne. Hyppige brugere har i forhold til de andre grupper en signifikant større andel af respondenter, der er uenige i, at deres madindkøb er planlagte (Fisher's exact test). Se data i Bilag II.

¹¹ De resterende procenter op til 100 udgøres af 'ved ikke'. Der ses en sammenhæng mellem planlægning af måltiderne og indtaget af bælgrugter i grupperne. I forhold til de andre hyppighedsgrupper ses der ved de hyppige brugere en signifikant større andel, der er enige i, at de planlægger deres retter. En større andel af lette brugere og ikke-brugere er uenige (ikke signifikant).

Ikke-brugere har generelt lavere ansvarsgrad for både indkøb og madlavning end de andre hyppighedsgrupper. Hyppige samt lette brugere har tendens til i større grad at dele ansvar for indkøb (41-60% ansvar) end ikke-brugere. I forhold til ansvarsfordeling omkring madlavning har hyppige og moderate brugere en større andel af respondenter, som deler ansvaret (41-60% ansvar) end lette og ikke-brugere. Se Bilag III for data omkring, hvor meget ansvar, der tages for indkøb og madlavning, i de forskellige hyppighedsgrupper.

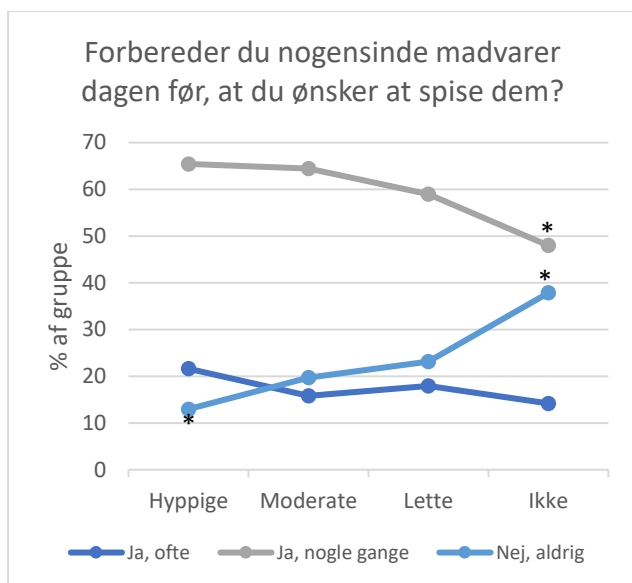
2.3.3. Forberedelse af madvarer dagen i forvejen

Fordelingen i hyppighedsgrupperne i forhold til, hvorvidt respondenterne forbereder madvarer dagen forinden, de skal bruges, ses i Figur 10. Hvorvidt respondenterne forbereder madvarer dagen forinden og hyppigheden af bælgrugtindtaget i grupperne er afhængige (χ^2 -test, $p < 0,05$).

Der ses en tydelig sammenhæng mellem, hvorvidt respondenterne i de fire grupper forbereder madvarer dagen i forvejen og hyppigheden af indtaget af bælgrugter i grupperne. Jo hyppigere et indtag af bælgrugter, jo større andel af respondenter, der forbereder madvarer dagen i forvejen. Det ses, at 65% af hyppige brugere nogle gange forbereder madvarer dagen i forvejen og at 22% ofte gør det. Andelene for ikke-brugere er på den anden side hhv. 48% og 14%. Andelen af ikke-brugere, der nogle gange forbereder madvarer dagen forinden, er signifikant mindre end de andre hyppighedsgrupper.

En høj andel af ikke-brugere (38%) meddeler, at de aldrig forbereder madvarer dagen i forvejen sammenlignet med 13% hos hyppige brugere. Andelen af hyppige brugere, der aldrig gør det, er signifikant mindre sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper, og for ikke-brugere er andelen signifikant større.

Der ses desuden en korrelation mellem at forberede madvarer dagen i forvejen og hyppigheden af bælgrugtindtaget hos alle respondenter, når de ikke grupperes (Pearson's, $p < 0,05$, korrelationskoefficient = 0,192). Der ses også en korrelation mellem at forberede madvarer dagen i forvejen og tiden, der bruges på madlavning (Pearson's, $p < 0,05$, korrelationskoefficient = -0,225). Det ses altså, at jo hyppigere et indtag af bælgrugter, respondenterne har, jo flere angiver at forberede madvarer dagen i forvejen. Det ses også, at jo længere tid, respondenterne bruger på madlavningen, jo flere forbereder madvarer dagen forinden.



Figur 10: Forberedelse af madvarer dagen før, de skal spises

Respondenterne skulle angive, om de forbereder madvarer dagen inden, de skal spises. For hver af de fire grupper (på 1. akse) vises andelen (på 2. akse) af hyppighedsgrupperne, der har svaret 'ja, ofte', 'ja, nogle gange' eller 'nej, aldrig'. Hver farve viser en svarmulighed. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.¹²

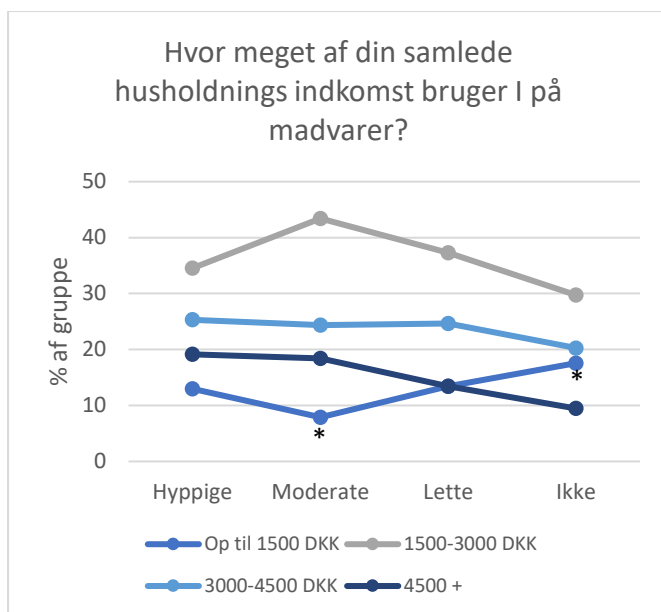
2.3.4. Budget til madvarer

Budgettet til madvarer fordelt i hyppighedsgrupperne ses i Figur 11. Budgettet og hyppigheden af bælgrugindtaget i grupperne er uafhængige (chi²-test, $p > 0,05$).

Generelt ses dog en tendens til en sammenhæng mellem indtag af bælgrugter og budgettet til madvarer. Der ses en større andel af hyppige brugere og moderate brugere, der bruger 4500+ kr., sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper. Dette er ikke signifikant. Ikke-brugerne ses at have den højeste andel af respondenter, som bruger max. 1500 kr. om mdr. på madvarer, og denne svarmulighed har også en større andel for hyppige brugere end moderate brugere.

Sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper ses det, at moderate brugere har en signifikant mindre andel, der bruger under 1500 kr., og ikke-brugere har en større andel.

¹² Der ses en sammenhæng mellem indtaget af bælgrugter i hyppighedsgrupperne og hvorvidt, respondenterne forbereder madvarer dagen inden, de skal bruges. Jo hyppigere indtaget af bælgrugter er i grupperne, jo større en andel forbereder nogle gange madvarer dagen i forvejen, og jo mindre en andel forbereder aldrig madvarer dagen i forvejen. Hyppige brugere har en signifikant mindre andel end de andre hyppighedsgrupper, der aldrig forbereder madvarer dagen i forvejen. Der er en signifikant større andel af ikke-brugere sammenlignet med de andre grupper, der aldrig forbereder madvarer dagen i forvejen. Ikke-brugerne har også en mindre andel, der nogle gange forbereder madvarer dagen i forvejen.



Figur 11: Budgettet til madvarer

For hver af de fire hyppighedsgrupper (på 1. akse) vises andelen (på 2. akse) af grupperne, der på madvarer benytter op til 1500 kr., 1500-3000 kr., 3000-4500 kr., 4500+. Hver farve viser et beløb. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.¹³

2.3.5. Opsummering af madlavnings- og indkøbsvaner

Ansvar for madlavning og indkøb er oftere delt (41-60% ansvar) for hyppige brugere end ikke-brugere. For indkøb har lette brugere også en tendens til i større grad at dele ansvaret end ikke-brugere. I forhold til madlavning har moderate brugere også oftere et delt ansvar end lette og ikke-brugere.

Ses der på hvilke grupper, der har den største andel af respondenter, der anvender et givent tidsinterval på madlavning, ses det, at hyppige brugere generelt bruger længere tid (én til to timer) end moderate og lette brugere (en halv til en halv time) og ikke-brugere (mindre end en halv time).

Hyppige brugere er i større grad enige i, at deres måltider er planlagte, hvor ikke-brugere i større grad er uenige heri. Der ses dog ingen klare tendenser for planlægningen af indkøb. En høj andel af hyppige brugere forbereder nogle gange (65%) eller ofte (22%) madvarer dagen i forvejen, hvor 38% af ikke-brugere aldrig gør det.

¹³ Der ses en sammenhæng mellem lavt indtag af bælgrugter og et lavere budget til madvarer. Sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper, er der en større andel af hyppige brugere og moderate brugere, der bruger 4500+ kr. Gruppen med ikke-brugere ses at have den højeste andel af grupperne for at bruge mindre end 1500 kr., hvilket er signifikant. Moderate brugere har en signifikant mindre andel af gruppen end ved de andre hyppighedsgrupper, der bruger under 1500 kr.

Generelt ses det, at der er forskel på budgettet til madvarer på tværs af de fire hyppighedsgrupper. Der ses en tendens til, at der er et højere budget på madvarer i grupperne med hyppigt indtag i forhold til grupper med lavt indtag. Det skal dog bemærkes, at budgettet til mad skal ses i en helhed med alle andre faktorer fra respondenternes livssituation herunder familiestørrelse, uddannelsesniveau og arbejdssituation. Der vil f.eks. naturligt blive brugt flere penge på mad, hvis man er flere i husholdningen. Det kunne i denne undersøgelse bl.a. ses, at ikke-brugere hyppigere bor alene i forhold til de andre hyppighedsgrupper og at hyppige brugere hyppigere er børnefamilier, hvilket i sig selv kunne have en klar betydning for budgettet.

2.4. Del C: Forbrug og kendskab

Som tidligere beskrevet er størstedelen af denne del af spørgeskemaet kun besvaret af hyppige, moderate og lette brugere. De angivne procenter er altid beregnet på det totale antal respondenter af gruppen eller det totale antal respondenter i undersøgelsen (for hhv. resultater for hyppighedsgrupper og resultater for alle respondenter).

2.4.1. Kendskab til bælgfrugter

Kendskabet til de forskellige bælgfrugter i undersøgelsen er vist i Tabel 5. De bælgfrugter, de fleste respondenter i undersøgelsen kender, er kidneybønner, kikærter og linser. Hos de hyppige brugere kender flest kidneybønner (79%), hvor flest af de moderate og lette brugere kender kikærter (hhv. 78% og 72% sammenlignet med 77% for hyppige brugere). De hyppige brugere viser ikke stor forskel på kendskabet mellem kikærter, kidneybønner og linser (77-79%), hvor der for de lette og moderate brugere er flere, der kender kikærter end linser. Hhv. 67% og 78% af de moderate brugere kender linser og kikærter, hvilket er hhv. 61% og 72% for de lette brugere.

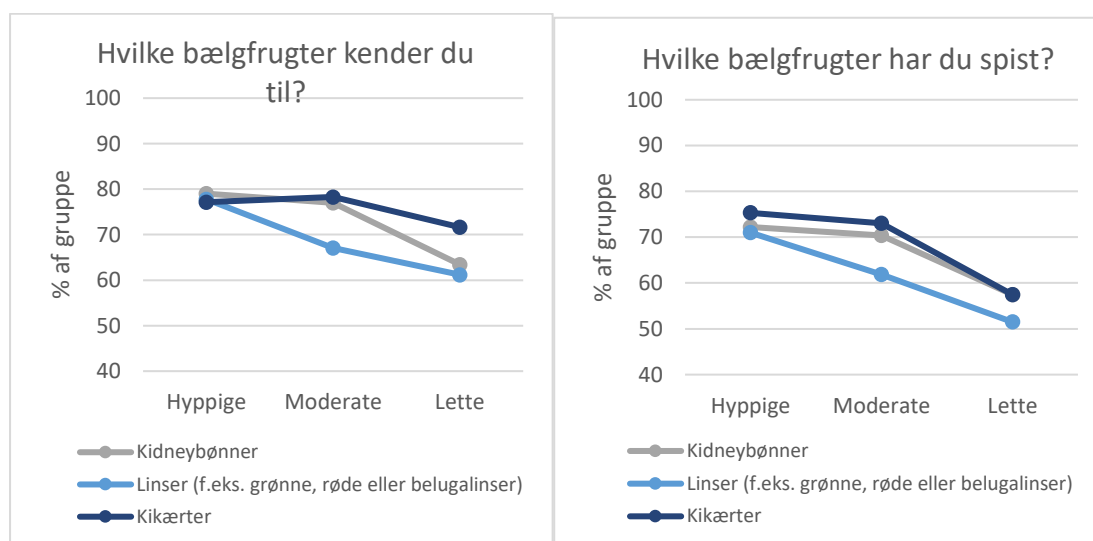
Tabel 5: Hvilke bælgfrugter respondenterne kender

Hyppige, moderate og lette brugere af bælgfrugter svaret på, hvilke bælgfrugter de kender. Andel i procent fra grupperne samt total (alle) ses i tabellen fordelt på brune og hvide bønner, kidneybønner, linser, kikærter, favabønner (hestebønner) og sortøjede bønner. Det største kendskab ses til kidneybønner, kikærter og linser.

Hvilke af følgende bælgfrugter kender du til?	%			
	Alle	Hyppige	Moderate	Lette
Brune bønner	43	60	58	51
Hvide bønner	48	72	66	54
Kidneybønner	55	79	77	63
Linser (f.eks. grønne, røde eller belugalinser)	52	78	67	61
Kikærter	57	77	78	72
Favabønner (hestebønner)	7	14	5	7
Sort øjede bønner	16	36	14	11

Generelt kan det ses, at deltagerne i denne undersøgelse overordnet spiser de samme typer bælgfrugter, som de kender. Svarene på, om deltagerne har spist de forskellige typer bælgfrugter, følger stort set mønsteret fra spørgsmålet omkring kendskab i forrige afsnit. Dog er andelen af grupperne mindre end for kendskabet. Hoveddelen af dem, der kender en type bælgfrugt, har altså også smagt den¹⁴.

Figur 12 viser andelen af grupperne, der hhv. kender eller har smagt kikærter, kidneybønner eller linser. Her ses det tydeligt, at de bælgfrugter, respondenterne kender og har smagt, har en sammenhæng med hvor hyppigt, de spiser bælgfrugter. De lette brugere har et lavere kendskab til de forskellige typer af bælgfrugter end moderate brugere, og moderate brugere har et lavere kendskab end hyppige brugere.



Figur 12: Kendskab til bælgfrugter og hvilke, respondenterne har spist

Hyppige, moderate og lette brugere af bælgfrugter svarede på, hvilke bælgfrugter de kender og på hvilke, af dem, de kender, de har spist. For hver af hyppighedsgrupperne (på 1. akse) vises andelen (på 2. akse) af grupperne, der kender (figur til venstre) eller har spist (figur til højre) kidneybønner, linser og kikærter. Hver farve viser en bælgfrugt.¹⁵

2.4.2. Produkttype

En generel betragtning omkring produkttypen er, at respondenterne foretrækker at benytte udblødte produkter frem for tørrede. Omkring 36% af danskerne i undersøgelsen benytter oftest udblødte bælgfrugter set i forhold til de 7%, der oftest benytter tørrede bælgfrugter. Det ses, at hyppigheden af bælgfrugtindtaget i grupperne er uafhængige (chi2-test, $p > 0,05$).

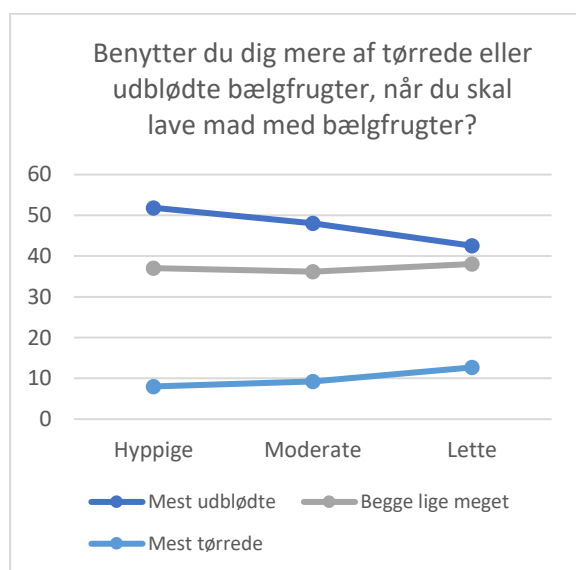
Fra Figur 13 ses det, at hos både hyppige, moderate og lette brugere bliver de udblødte bælgfrugter mest brugt, og der ses en svag tendens til, at de bliver mere brugt hos grupper med højere hyppighed af bælgfrugtindtag. Dette er ikke signifikant. Over alle grupper ses det, at tørrede bælgfrugter bliver

¹⁴ Data er ikke vist.

¹⁵ Der ses generelt, at der er en større andel for at kende en bælgfrugt end at have smagt den. Kendskab og andelen af respondenterne, der har spist de forskellige bælgfrugter, falder, som indtaget af bælgfrugter falder i grupperne.

mindst benyttet. Her ses en tendens til, at lette brugere benytter de tørrede produkter mere end moderate og hyppige brugere. En stor del af både hyppige, moderate og lette brugere bruger både tørrede og udblødte bælgfrugter (36-38%).

Vi har med dette spørgsmål villet undersøge, i hvor stor grad respondenterne har benyttet sig af tørrede bælgfrugter i forhold til færdigkogte alternativer f.eks. produkter på dåse. Efterfølgende har vi dog erfaret, at måden, vi har formuleret spørgsmålet på, kan tolkes på forskellige måder. 'Udblødte bælgfrugter' kan af nogle forstås som bl.a. konservesprodukter, hvilket netop var intentionen med spørgsmålet. Af andre kan det referere til selve processen med at lægge de tørrede bælgfrugter i vand, og derved udbløde dem, før de skal koges. Vi kan derfor ikke vide, hvilken betydning respondenterne har tillagt 'udblødte bælgfrugter'.



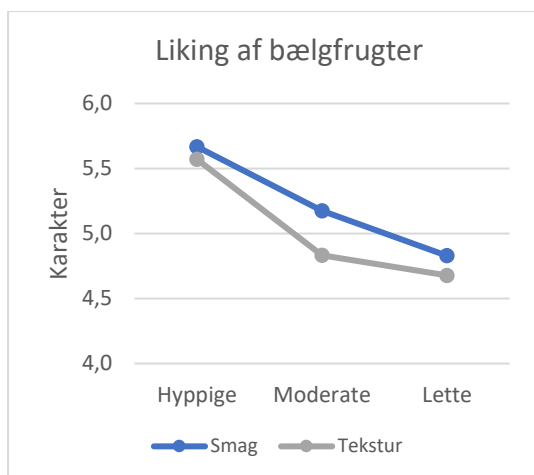
Figur 13: Produkttype

Hyppige, moderate og lette brugere af bælgfrugter har svaret på, hvilken produkttype, de bruger. For hver af hyppighedsgrupperne (på 1. akse) vises andelen (på 2. akse) af grupperne, der har svaret, at de mest bruger udblødte, mest bruger tørrede eller bruger begge lige meget. Hver farve viser en mulighed.¹⁶

2.4.3. Liking af smag og tekstur

Generelt kan det siges, at danskerne i denne undersøgelse godt kan lide smagen og tekturen af de bælgfrugter, de kender (Figur 14). Middelværdierne for karaktererne ses at være over 4 (svarende til 'kan hverken lide smagen/tekturen eller ej') for alle grupper. Skalaen brugt i dette spørgsmål går fra 1-7, hvor høje værdier er udtryk for godt at kunne lide smagen/tekturen. Dog kan respondenterne overordnet set lide tekturen mindre af bælgfrugterne, end de kan lide smagen, hvilket ses som lavere middelværdier for tekstur end smag.

¹⁶ Det ses generelt, respondenterne oftest benytter udblødte produkter. En større andel af de lette brugere benytter tørrede produkter.



Figur 14: Liking af smag og tekstur af bælgfrugter, respondenterne kender

For hver af hyppighedsgrupperne (på 1. akse) vises middelværdien (på 2. akse) i grupperne for alle bælgfrugter i undersøgelsen (brune og hvide bønner, kidneybønner, linser, kikærter, favabønner (hestebønner) og sortøjede bønner). Farverne skelner mellem smag og tekstur.¹⁷

Middelkarakterer og standardafvigelser for alle bælgfrugter i undersøgelsen kan ses i Tabel 6 for de fire grupper. Brune bønner og linser er generelt de bælgfrugter, respondenterne synes mindst om smagsmæssigt, efterfulgt af hvide bønner og kidneybønner. Teksturmæssigt kan respondenterne også generelt mindst lide brune bønner, hvide bønner, kidneybønner og linser. Sortøjede bønner, favabønner (hestebønner) og kikærter er for både smag og tekstur de bælgfrugter, respondenterne synes bedst om.

Sammenlignes svarene på tværs af grupperne ses det tydeligt, at der er forskel. Jo hyppigere indtag, gruppen har, jo bedre kan respondenterne lide smag og tekstur af en given bælgfrugt. Generelt er der en højere gennemsnitsværdi for smag for hyppige brugere end for de andre grupper, og en højere middelkarakter for moderate brugere end lette brugere. Dette gør sig gældende for brune bønner, kidneybønner, linser, kikærter og sortøjede bønner. For favabønner (hestebønner) ses det, at moderate brugere gennemsnitligt bedre kan lide smagen end hyppige brugere. Det skal dog medtages i betragtningen, at kun 23, syv og ni af hhv. hyppige, moderate og lette brugere har svaret på spørgsmålene omkring favabønner (hestebønner).

¹⁷ Hyppige, moderate og lette brugere af bælgfrugter svarede på, i hvor høj grad de kan lide smag og tekstur af alle de bælgfrugter, de kender. Karakter for svarmuligheden 'andet' er ikke medtaget. Det ses, at liking falder, som hyppigheden af bælgfrugtindtaget falder i grupperne.

Tabel 6: I hvor høj grad respondenterne kan lide smag og tekstur af bælgfrugter, de kender
I tabellen ses middelscore samt standardafvigelse for liking af smag og tekstur forskellige bælgfrugter vist for grupperne og for det samlede antal (alle).¹⁸

	Alle		Hyppige		Moderate		Lette	
I hvor høj grad kan du lide smagen af bælgfrugter?	AV	SD	AV	SD	AV	SD	AV	SD
Brune bønner	5,0	1,4	5,6	1,2	4,7	1,5	4,5	1,4
Hvide bønner	5,1	1,4	5,6	1,2	4,8	1,4	4,9	1,5
Kidneybønner	5,3	1,4	5,7	1,2	5,1	1,4	5,0	1,5
Linser (f.eks. grønne, røde eller belugalinser)	5,1	1,5	5,5	1,3	5,0	1,4	4,4	1,5
Kikærter	5,4	1,4	5,9	1,2	5,3	1,3	4,9	1,5
Favabønner (hestebønner)	5,5	1,2	5,6	1,4	6,3	1,0	5,0	0,9
Sort øjede bønner	5,5	1,1	5,8	1,1	5,1	1,3	5,1	1,1

	Alle		Hyppige		Moderate		Lette	
I hvor høj grad kan du lide tekturen af bælgfrugter?	AV	SD	AV	SD	AV	SD	AV	SD
Brune bønner	4,8	1,5	5,4	1,2	4,5	1,6	4,3	1,6
Hvide bønner	5,0	1,5	5,5	1,3	4,6	1,4	4,8	1,6
Kidneybønner	5,0	1,5	5,4	1,3	4,6	1,5	4,7	1,7
Linser (f.eks. grønne, røde eller belugalinser)	5,0	1,5	5,4	1,4	4,8	1,4	4,5	1,4
Kikærter	5,1	1,5	5,6	1,3	4,9	1,4	4,6	1,5
Favabønner (hestebønner)	5,4	1,6	5,7	1,2	5,8	1,5	4,7	2,3
Sort øjede bønner	5,5	1,3	5,9	1,1	4,8	1,4	5,2	1,3

For hvide bønner og 'andet'¹⁹ ses det, at lette brugere har en højere gennemsnitlig værdi for liking af smag svarende til, at de bedre kan lide smagen. Teksturmæssigt kan lette brugere bedre lide kidneybønner og 'andet' end moderate brugere. For svarene til 'andet' ses det, at mange angiver grønne/gule bønner og grønne ærter. De er ikke medtaget i denne rapport, da de ikke går under anbefalingen om et dagligt indtag af ca. 100 g bælgfrugter, selvom de principielt er bælgfrugter. Mange skriver også en kommentar om, at de ikke spiser bælgfrugter eller ikke har et svar. Ses der på svar med bælgfrugter, der går under kriterierne i denne rapport, ses det, at ti noterer sorte bønner, to noterer edamamebønner og enkelte noterer mungbønner, borlottibønner, butter beans og peanuts.

¹⁸ Hyppige, moderate og lette brugere af bælgfrugter svarede på, i hvor høj grad de kan lide smag og tekstur af alle de bælgfrugter, de kender. Liking af smag og tekstur vises for brune og hvide bønner, kidneybønner, linser, kikærter, favabønner (hestebønner) og sortøjede bønner. Skalaen brugt i dette spørgsmål går fra 1-7, hvor høje værdier er udtryk for godt at kunne lide smagen/tekturen. Liking for svaremuligheden 'andre' er ikke medtaget i tabellen. Det ses, at liking falder som hyppigheden af bælgfrugtindtaget falder i grupperne. AV er gennemsnittet af scoren, SD er standardafvigelsen.

¹⁹ Data ikke vist

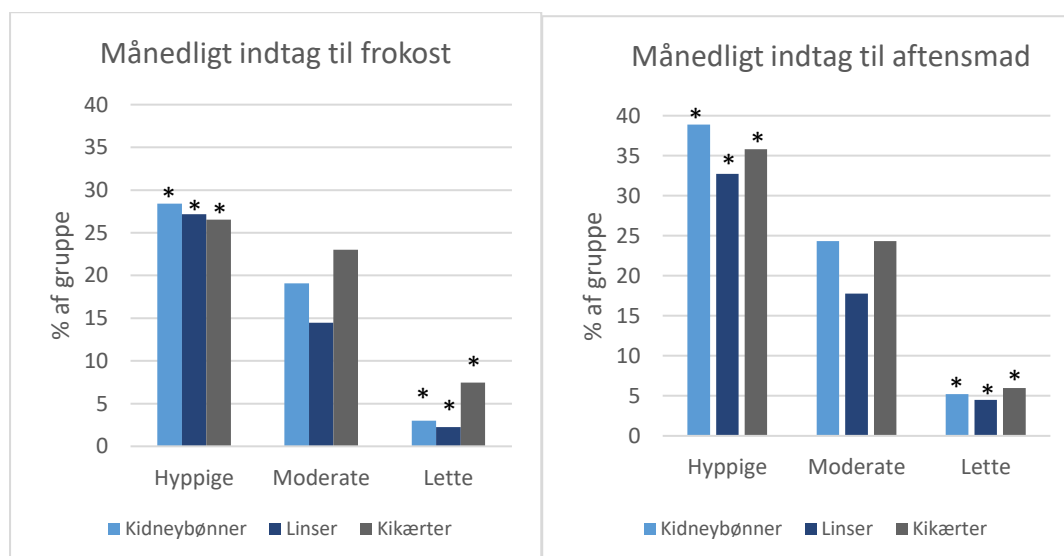
Der ses en korrelation mellem liking af smag og tekstur for alle bælgfrugter i undersøgelsen (Pearson's, $p < 0,05$). Korrelationskoefficienten for f.eks. kidneybønner, linser og kikærter er mellem 0,759 og 0,794. Jo bedre respondenterne kan lide smagen af en given bælgfrugt, jo bedre kan de også lide tekturen.

2.4.4. Indtag af bælgfrugter til frokost og aftensmad

Respondenterne, der angav at kende de enkelte bælgfrugter, fik spørgsmålene: "Hvor ofte spiser du følgende bælgfrugter til frokost?" og "Hvor ofte spiser du følgende bælgfrugter til aftensmad?".

Hyppigheden af bælgfrugtindtaget i grupperne og indtaget af kikærter, kidneybønner og linser til frokost er afhængige (Fisher's exact test, $p < 0,05$). Det samme gør sig gældende med indtaget til aften.

Figur 15 viser andelen af grupperne, der spiser kikærter, linser eller kidneybønner månedligt til frokost og aftensmad. Månedligt har respondenterne hyppigst indtag af kikærter, kidneybønner og linser af alle bælgfrugter. Af hyppige brugere spiser 27-28% kikærter, linser eller kidneybønner til frokost. De hyppige brugeres månedlige indtag af kidneybønner, kikærter og linser til frokost er signifikant større end de andre grupper. Af moderate brugere er der 23%, der spiser kikærter månedligt, 19%, der spiser kidneybønner, og 14%, der spiser linser, mod hhv. 7, 2 og 2% for lette brugere. De lette brugeres månedlige indtag af kidneybønner, kikærter og linser til frokost er signifikant lavere end de andre grupper.



Figur 15: Indtag af bælgfrugter til frokost og aftensmad

For hyppige, moderate og lette brugere vises andelen af hyppighedsgruppen (på 2. akse), der spiser kidneybønner, linser og kikærter til frokost (figur til venstre) og aftensmad (figur til højre) på månedlig basis. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.²⁰

Fra Figur 15 ses, at mønsteret for indtaget af bælgfrugter til aftensmad stort set følger det samme som for frokostindtaget, og at der generelt er en større andel, der spiser bælgfrugter til aftensmad end til frokost. F.eks. angiver 27% af hyppige brugere at spise kikærter månedligt til frokost sammenlignet med

²⁰ Respondenter, der har angivet at kende kidneybønner, linser og kikærter er blevet spurgt mere detaljeret ind til deres indtag. Det ses, at der generelt er et hyppigere indtag af bælgfrugterne til aftensmad end til frokost.

36%, der gør det til aftensmad. Sammenlignet med de andre grupper har hyppige brugere en signifikant større månedligt indtag for alle tre bælgrugter til aftensmad, og de lette brugere har et signifikant lavere indtag.

Detaljer for brune, hvide, sortøjede bønner og favabønner (hestebønner) samt ugentligt, halvårligt og årligt indtag i grupperne er vist i Bilag IV og Bilag V.

Der ses en korrelation mellem smag og tekstur for de forskellige bælgrugter sammen med indtaget til aftensmad og frokost (Pearson's, $p < 0,05$). Korrelationerne er dog mere tydelige for aftensmadsindtaget. For aftensindtaget af kikærter, linser eller kidneybønner er korrelationskoefficienten for smag mellem -0,323 og -0,441 og for tekstur mellem -0,303 og -0,379. Det ses altså, at jo hyppigere respondenterne spiser bælgrugter, jo højere liking har de af de sensoriske egenskaber af bælgrugterne.

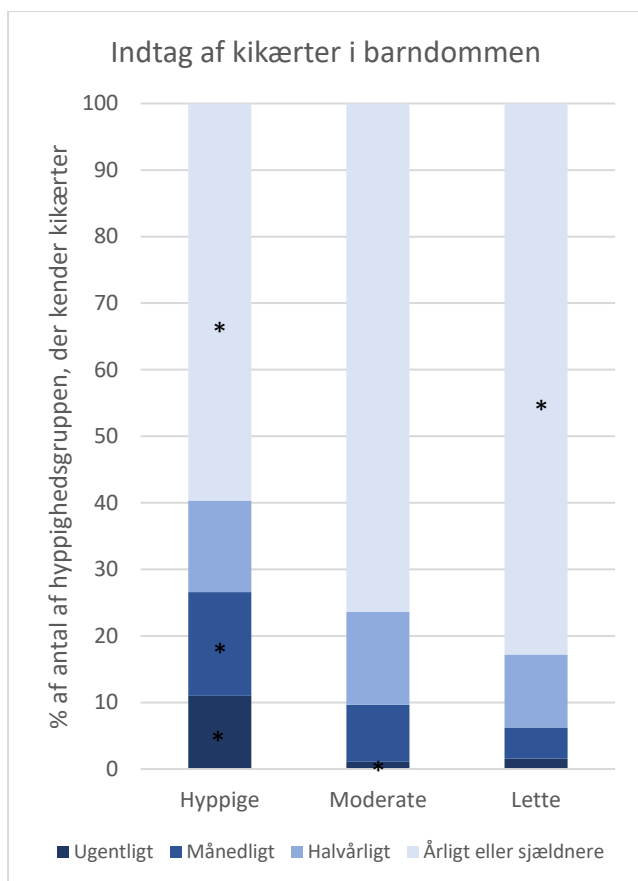
2.4.5. Indtag af bælgrugter gennem barndommen

Respondenterne, der har angivet at kende de enkelte bælgrugter, fik spørgsmålet: "Husk tilbage til din barndom og teenageår. Hvor ofte spiste du de følgende bælgrugter?".

Hyppigheden af bælgrugtindtaget i grupperne og indtaget af kikærter, kidneybønner og linser i barndommen er afhængige (Fisher's exact test, $p < 0,05$). Overordnet ses det i Figur 16, at der er en sammenhæng mellem hyppigheden af bælgrugtindtaget i gruppen og indtaget gennem opvæksten. Respondenter, der nu er hyppige brugere, havde i deres opvækst et hyppigere indtag af bælgrugter sammenlignet med de andre grupper. Jo sjældnere respondenterne fik bælgrugter gennem deres opvækst, jo sjældnere spiser de bælgrugter nu. Eksempelvis for kikærter har 11% af hyppige brugere, der kender kikærter, fået dem ugentligt og 16% fået dem månedligt sammenlignet med hhv. 2 og 5% for lette brugere.

Der ses en korrelation mellem indtaget i barndommen og til frokost og aftensmad for alle bælgrugter i undersøgelsen (Pearson's $p < 0,05$, korrelationskoefficient mellem 0,385 og 0,705). Det ses altså, jo hyppigere respondenterne spiser en given bælgrugt til frokost og aftensmad, jo hyppigere svarer de, at de spiste den i barndommen.

Detaljer for linser, brune, hvide, sortøjede bønner samt fava- og kidneybønner er vist i Bilag VI.



Figur 16: Indtag af bælgrugter i barndommen

For hyppige, moderate og lette brugere vises andelen (på 2. akse), der spiste kikærter ugentligt, månedligt, halvårligt, årligt eller sjældnere set i forhold til andelen respondenter fra gruppen, der kender kikærter. De forskellige farver angiver en hvor ofte, indtaget var. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.²¹

2.4.6. Fremtidigt indtag af bælgrugter

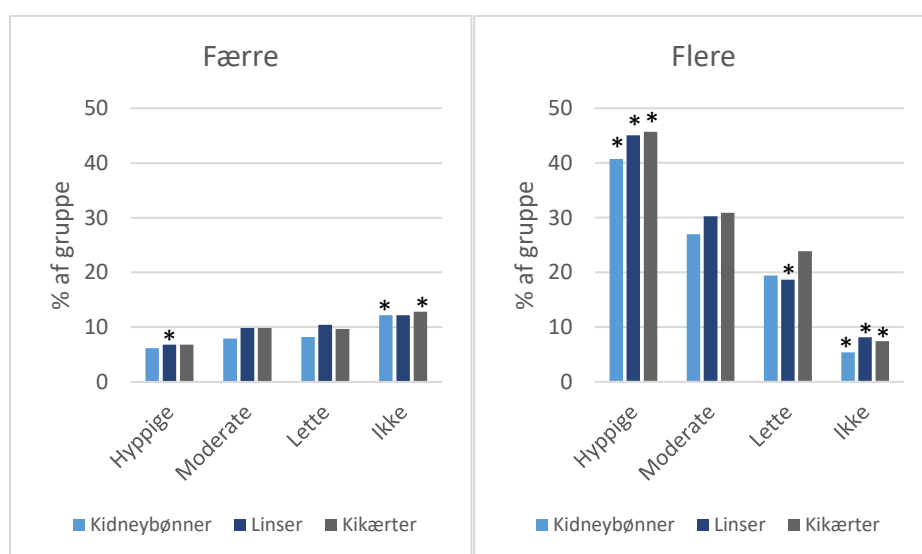
Alle respondenter har svaret på spørgsmålet: "Hvordan formoder du, at dine spisevaner i forhold til bælgrugter vil ændre sig i fremtiden sammenlignet med dine nuværende spisevaner?". Respondenterne har svaret på en skala fra 1-5 (1 = Jeg vil spise meget færre, 5 = jeg vil spise mange flere).

Hyppigheden af bælgrugtindtaget i grupperne og den formodede ændring i indtaget af kikærter, kidneybønner og linser i fremtiden er afhængige (χ^2 -test, $p < 0,05$). Data ses i Figur 17. Generelt ses en sammenhæng mellem gruppens indtag af bælgrugter og svarandelene. Der ses en klar tendens til, at jo hyppigere indtaget i gruppen er, jo større andel vil gerne øge deres indtag. Der ses en tendens til,

²¹ Respondenter, der har angivet at kende kikærter er blevet spurgt ind til deres indtag deraf i barndommen. Der ses generelt en sammenhæng mellem indtaget i barndommen og indtaget for respondenterne, da de svarede på spørgeskemaet. Af dem, der kender kikærter, ses det, at andelen, der ugentligt og månedligt har fået kikærter i barndommen, er større, jo hyppigere indtaget af bælgrugter i grupperne er. Hyppige brugere har signifikant større andel af respondenter, der har haft et ugentligt eller månedligt indtag af kikærter i barndommen set i forhold til de andre grupper. I forhold til de andre grupper har lette brugere en signifikant større andel af respondenter, der sjældnere end en gang om året har fået kikærter, og hyppige brugere har en signifikant mindre andel. Moderate brugere har en signifikant mindre andel af respondenter, der har fået kikærter ugentligt sammenlignet med de andre grupper.

at jo lavere et indtag af bælgfrugter gruppen har, jo større andel har svaret, at de ikke vil ændre indtaget, eller at de vil spise færre i fremtiden. Generelt ses det, at flest respondenter gerne vil øge indtaget af kikærter, kidneybønner og linser. For lette brugere ses det, at 21% gerne vil øge indtaget af kikærter og 15-16% for kidneybønner og linser. Kun 5-8 % af ikke-brugerne vil øge deres indtag af kikærter, kidneybønner og linser, hvor 12-13% ønsker at spise færre.

Der ses en korrelation mellem det formodede indtag i fremtiden og liking af smag/tekstur for linser og kikærter (Pearson's $p < 0,05$, korrelationskoefficienter mellem 0,334 og 0,407). For de andre bælgfrugter i undersøgelsen er korrelationen svagere. Det ses altså, at jo hyppigere respondenterne spiser bælgfrugter, jo hyppigere svarer de, at de vil spise flere bælgfrugter i fremtiden.



Figur 17: Indtag af bælgfrugter fremadrettet

For de fire grupper (1. akse) vises andelen af hyppighedsgruppen (2. akse), der vil spise færre (figur til venstre) eller flere (figur til højre) i fremtiden. Farverne indikerer de forskellige bælgfrugter. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.²²

Se detaljer for brune, hvide, sortøjede bønner og favabønner (hestebønner) i Bilag VII.

2.4.7. Opsummering: Kendskab og brug

Respondenternes kendskab er størst til kikærter, kidneybønner og linser af alle bælgfrugter. I denne undersøgelse er der ud over de tre nævnte bælgfrugter medtaget hvide bønner, brune bønner, sortøjede bønner, favabønner (hestebønner) og derudover kunne respondenterne selv tilføje andre bælgfrugter, de kendte, men denne mulighed blev af yderst få respondenter brugt til at tilføje yderligere typer af bælgfrugter. Respondenterne spiser generelt de typer af bælgfrugter, som de angiver at kende. Respondenterne spiser overordnet flest bælgfrugter til aftensmad i forhold til frokost og bruger oftest

²² Respondenterne har svaret på, hvordan de formoder deres spisevaner i forhold til bælgfrugter vil ændre sig i fremtiden. De resterende procenter op til 100 for hver hyppighedsgruppe udgøres af svarene 'jeg vil spise det samme som jeg gør nu' og 'ved ikke'. Generelt ses det, at jo hyppigere et indtag af bælgfrugter en gruppe har, jo større en andel har til intention at spise flere i fremtiden. I forhold til de andre hyppighedsgrupper, har hyppige brugere en signifikant større andel, der vil spise flere kikærter, linser og kidneybønner i fremtiden, og ikke brugere signifikant mindre andel. Lette brugere har også en signifikant mindre andel af respondenter, der vil spise flere linser.

udblødte produkter i forhold til tørrede. Respondenterne synes bedre om smagen af bælgfrugter, end de synes om tekturen.

Både kendskabet til bælgfrugter og liking af smag og tekstur falder, jo lavere indtag, der er i hyppighedsgrupperne. Gruppen med hyppige brugere har altså det største kendskab til bælgfrugter og synes bedre om smagen og tekturen af bælgfrugter end de andre hyppighedsgrupper. Indtaget i barndommen ses at hænge sammen med respondenternes nuværende indtag. Jo sjældnere et indtag grupperne har, jo flere har aldrig fået bælgfrugter i deres barndom. Hvordan respondenterne skønner, at deres indtag kommer til at ændre sig i fremtiden, ses også at hænge sammen med indtaget af bælgfrugter. Jo hyppigere et indtag grupperne har, jo flere angiver, at de vil spise flere bælgfrugter i fremtiden.

2.5. Del D: Hindringer og motivationsfaktorer

Danskerne i undersøgelsen har svaret på, hvilke hindringer, de har, imod at spise bælgfrugter oftere, og hvad der kunne motivere dem til at øge indtaget. I denne del af undersøgelsen kunne respondenterne vælge maksimum seks af de viste muligheder for både hindringer og motivationsfaktorer.

2.5.1. Hindringer mod et hyppigere indtag af bælgfrugter

Først ses der på tendenserne for de valgte hindringer mellem de forskellige hyppighedsgrupper. Herefter ses der på de hyppigst valgte hindringer i hver af de fire hyppighedsgrupper.

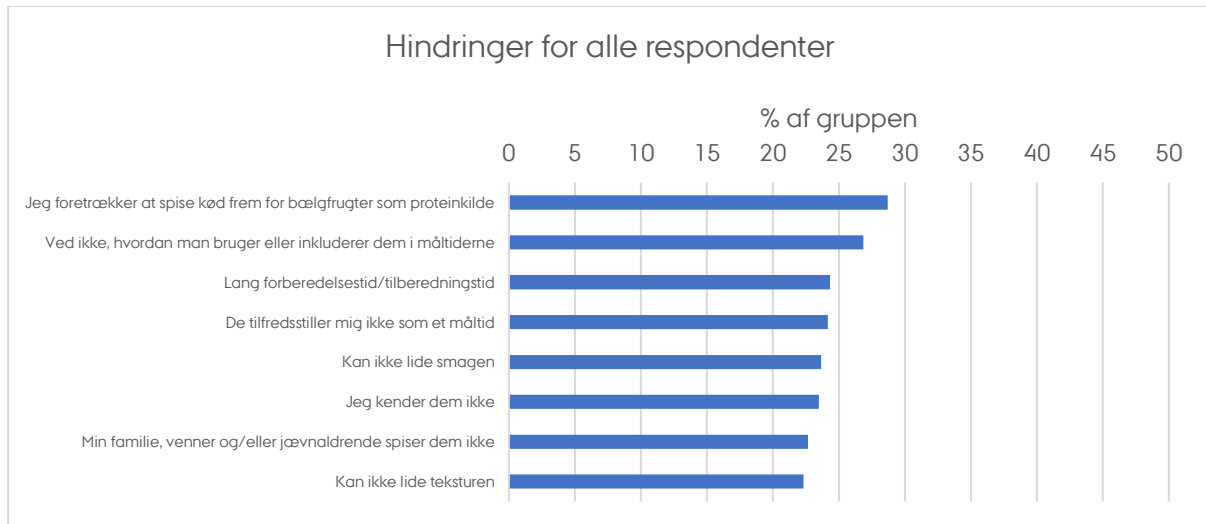
Generelt ses det, at de samme hindringer blev valgt mellem hyppighedsgrupperne, dog med forskellig hyppighed mellem grupperne. De sensoriske aspekter og kendskab til bælgfrugter var mere fremtrædende hindringer, jo lavere indtaget af bælgfrugter er i grupperne. Jo højere indtaget i gruppen er, jo mere fremtrædende var hindringer som lang forberedelsestid. Overordnet set er der også større variation mellem, hvad respondenterne havde valgt som hindringer, jo hyppigere indtaget i gruppen er. Dette ses som lavere procenter på de hyppigst valgte hindringer.

På de følgende figurer vises hindringer, således at følgende kriterier er opfyldt:

- Alle hindringer valgt af over 20% af gruppen medtages
- Mindst seks hindringer medtages.

De hyppigst valgte hindringer for alle respondenter ses i Figur 18. De største hindringer er overordnet set at foretrække kød frem for bælgfrugter som proteinkilde og ikke at vide, hvordan man benytter bælgfrugter i måltider, valgt af hhv. 29 og 27% af alle respondenter. Lang forberedelsestid, at bælgfrugter ikke tilfredsstiller respondenterne som et måltid eller smagen af bælgfrugter vælges af 24% som en hindring. Ikke at kende bælgfrugter er en barriere for 23% og 23% angiver, at de ser en hindring i, at deres omgangskreds ikke spiser bælgfrugter. Ikke at kunne lide tekturen er for 22% af alle respondenter en barriere.

Som det ses i de næste afsnit, er der betydelig forskel på, hvilke barrierer, der er de mest fremtrædende hos de forskellige hyppighedsgrupper. I afsnittene under ses der også andre barrierer end nævnt for alle respondenter. Derfor anbefaler vi, at der ses på hindringerne for de forskellige hyppighedsgrupper frem for de mest fremtrædende hindringer set over alle respondenter i undersøgelsen.



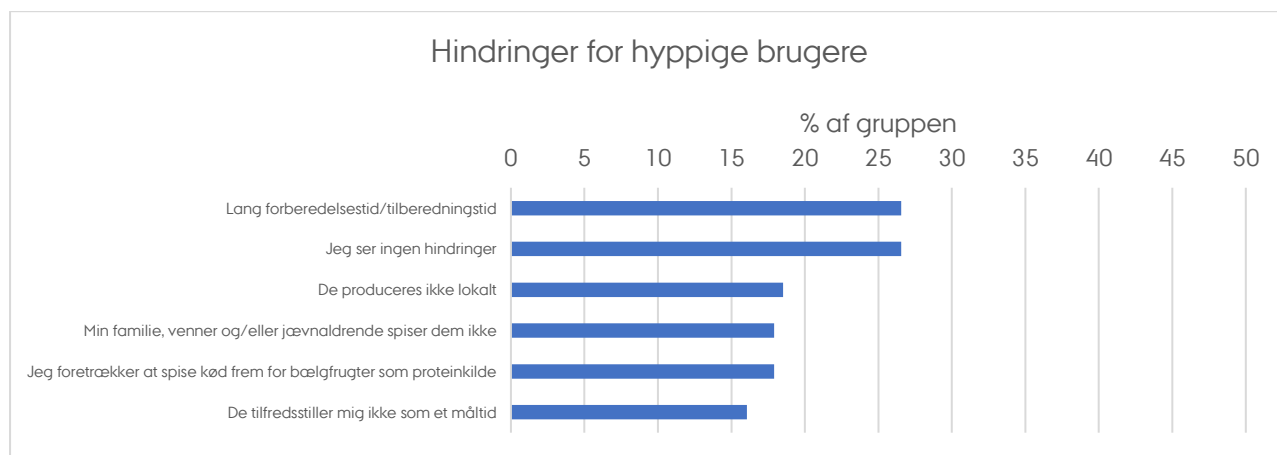
Figur 18: Hindringer for alle respondenter

Her er de største hindringer for alle respondenter præsenteret. Hindringerne ses på 2. akse og 1. akse viser andelen alle respondenter, der har angivet den pågældende faktor.²³

²³ Respondenterne har angivet deres seks største hindringer mod et større indtag af bælgfrugter. Alle hindringer over 20% er medtaget.

2.5.1.1. Hindringer for hyppige brugere

De hyppigste hindringer for hyppige brugere er vist i Figur 19. Lang forberedelsestid vælges hos 27% af hyppige brugere som hindring mod et større indtag, men samtidigt vælger 27%, at de ikke har nogen hindringer. Mangel på lokal fremstilling af bælgfrugterne vælges hos 19% og 18% angiver, at en hindring for dem er, at deres omgangskreds ikke spiser bælgfrugter. Hhv. 18 og 16% af hyppige brugere angiver, at de foretrækker kød som proteinkilde, og at bælgfrugter ikke tilfredsstiller dem som et måltid.



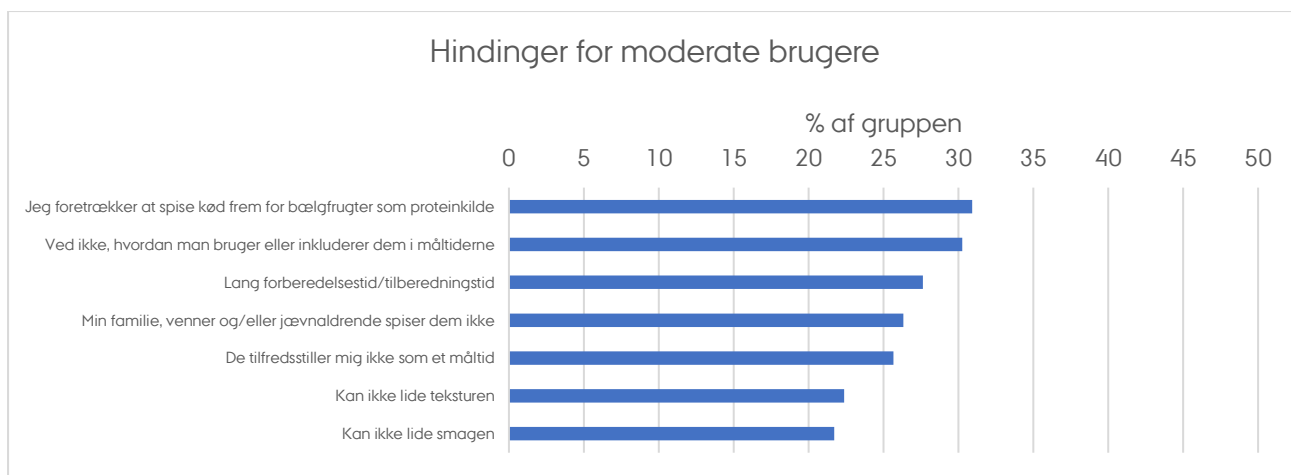
Figur 19: Hindringer for hyppige brugere

Her er de største hindringer for hyppige brugere præsenteret. Hindringerne ses på 2. akse og 1. akse viser andelen af gruppen, der har angivet den pågældende faktor.²⁴

2.5.1.2. Hindringer for moderate brugere

De hyppigste hindringer for moderate brugere er vist i Figur 20. Den mest fremtrædende hindring hos moderate brugere (31%) er, at de foretrækker kød som proteinkilde. Derudover ser mange af disse brugere (30%) også en hindring i, at de ikke ved, hvordan de kan bruge eller inkludere bælgfrugterne i måltiderne. Lang tilberedningstid angives hos 38% af brugerne som en hindring, 26% angiver, at de ser en hindring i, at deres omgangskreds ikke spiser bælgfrugter, og 26 % angiver, at bælgfrugter ikke tilfredsstiller dem som et måltid. Sensoriske aspekter (smag og tekstur) angives af 22% af de moderate brugere som værende en hindring for at øge deres indtag af bælgfrugter.

²⁴ Respondenterne har angivet deres seks største hindringer mod et større indtag af bælgfrugter. Alle hindringer over 20% er medtaget. Da dette kun er to for denne gruppe, medtages de hyppigt valgte hindringer op til seks faktorer.

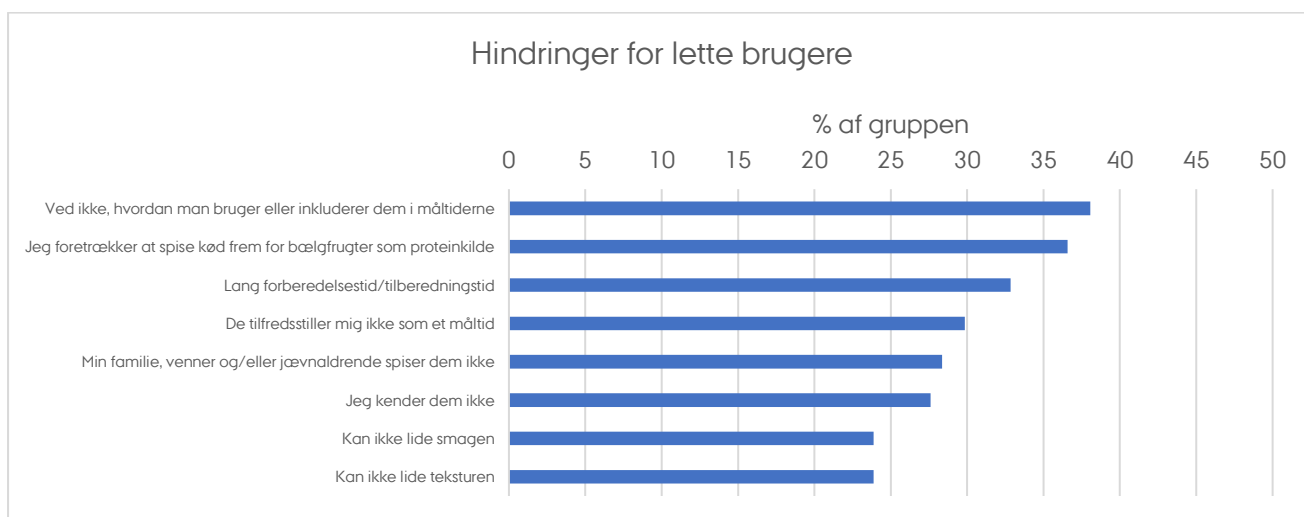


Figur 20: Hindringer for moderate brugere

Her er de største forhindringer for moderate brugere præsenteret. Hindringerne ses på 2. akse og 1. akse viser andelen af gruppen, der har angivet den pågældende faktor.²⁵

2.5.1.3. Hindringer for lette brugere

De hyppigste hindringer for lette brugere er vist i Figur 21. Hos lette brugere er den største hindring (for 38%) at de ikke ved, hvordan de skal inkludere eller bruge bælgfrugter i måltider, og herefter at de foretrækker kød over bælgfrugter som proteinkilde (36%). En hindring for 33% er den lange tilberedningstid, for 30% tilfredsstiller bælgfrugter dem ikke som måltid, og for 28% er det en hindring, at deres omgangskreds ikke spiser bælgfrugter. Ikke at kende bælgfrugterne angives af 28% og sensoriske aspekter (tekstur og smag) angives af 24% som en hindring.



Figur 21: Hindringer for lette brugere

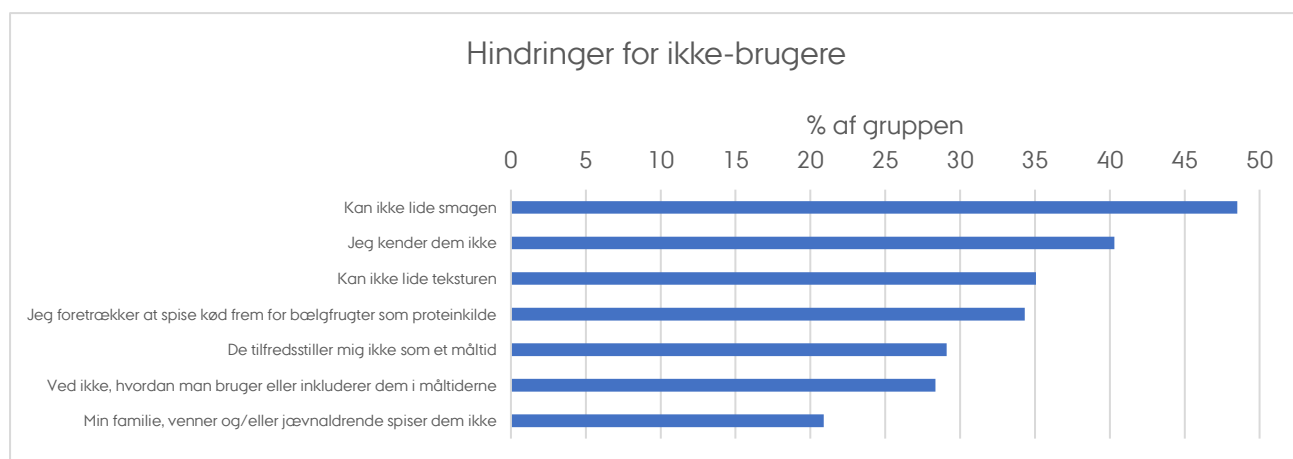
Her er de største hindringer for lette brugere præsenteret. Hindringerne ses på 2. akse og 1. akse viser andelen af gruppen, der har angivet den pågældende faktor.²⁶

²⁵ Respondenterne har angivet deres seks største hindringer mod et større indtag af bælgfrugter. Alle hindringer over 20% er medtaget.

²⁶ Respondenterne har angivet deres seks største hindringer mod et større indtag af bælgfrugter. Alle hindringer over 20% er medtaget.

2.5.1.4. Hindringer for ikke-brugere

De hyppigste hindringer for ikke-brugere er vist i Figur 22. Ikke-brugere er meget enige i, at en stor hindring for dem er, at de ikke kan lide smagen af bælgfrugter, angivet af hele 49% af ikke-brugerne. Teksturen er også en hindring for 35%. En hindring for 40% er, at de ikke kender bælgfrugterne og 28% ved ikke, hvordan de kan inkludere eller bruge dem i måltider. 34% fortrækker kød over bælgfrugter som proteinkilde og 29% angiver, at bælgfrugter ikke tilfredsstiller dem som måltid. At deres omgangskreds ikke spiser bælgfrugter, angives som en hindring for 21% af ikke-brugerne.



Figur 22: Hindringer for ikke-brugere

Her er de største hindringer for ikke-brugere præsenteret. Hindringerne ses på 2. akse og 1. akse viser andelen af gruppen, der har angivet den pågældende faktor.²⁷

2.5.1.5. Andre hindringer for respondenterne

Respondenterne fik også muligheden for selv at tilføje andre faktorer til de seks, de kunne vælge, hvis de ikke syntes, at deres hindring var repræsenteret i de præsenterede svarmuligheder. Her præsenteres kun de svar, der ikke falder under de andre svarmuligheder.

En respondent angiver at være hindret af, at der ikke er bælgfrugter i de retter, der bliver serveret eller der er mulighed for at vælge (kantine). Tre respondenter er hindret af diætelatede aspekter, herunder en for lav proteintæthed for unge eliteatleter i voksenalderen. To er hindret af sygdom eller medicinforbrug, og to respondenter nævner hindringer relateret til (statiske) kostvaner, hvor bælgfrugter ikke indgår. Andre hindringer angivet er forglemmelse i at bruge dem, præferencer for eller mangel på friske råvarer i bælgfrugtkategorien.

2.5.1.6. Opsummering af hindringer

På tværs af grupperne ses det, at fremtrædende hindringer er, at respondenterne foretrækker kød over bælgfrugter som proteinkilde, at bælgfrugter ikke tilfredsstiller respondenterne som et måltid, og at respondenternes omgangskreds ikke spiser bælgfrugter. Jo sjældnere indtaget af bælgfrugter er i grupperne, jo mere enige er respondenterne om, hvilke hindringer, der er de største. Hos grupperne

²⁷ Respondenterne har angivet deres seks største hindringer mod et større indtag af bælgfrugter. Alle hindringer over 20% er medtaget.

med sjældent indtag af bælgfrugter er de sensoriske aspekter (smag/tekstur) og kendskab til bælgfrugter mere fremtrædende hindringer, end de er for grupperne med hyppigere indtag. Hos grupperne med hyppigere indtag er lang forberedelsestid en vigtigere hindring, end det er for grupperne med sjældnere indtag.

Hyppige brugere angav som den eneste gruppe en hindring i, at bælgfrugterne ikke er produceret lokalt. Moderate og lette brugere er i større grad bremset af manglende viden om, hvordan man bruger eller inkluderer bælgfrugter, end de andre grupper.

2.5.2. Motivationsfaktorer for et hyppigere indtag af bælgfrugter

Først ses på tendenserne for de valgte motivationsfaktorer mellem de forskellige grupper. Herefter ses på de hyppigst valgte faktorer i hver af de fire grupper.

Som for barriererne mod et højere indtag af bælgfrugter, ses der for motivationsfaktorerne også, at de samme faktorer blev valgt mellem grupperne, men vægtningen ses at være afhængig af gruppen. Som indtaget bliver mindre over grupperne, ses det generelt, at sensoriske aspekter (bedre smag), spisevaner i omgangskredsen og viden og opskrifter om, hvordan man tilbereder eller bruger bælgfrugter, bliver mere fremtrædende motivationsfaktorer.

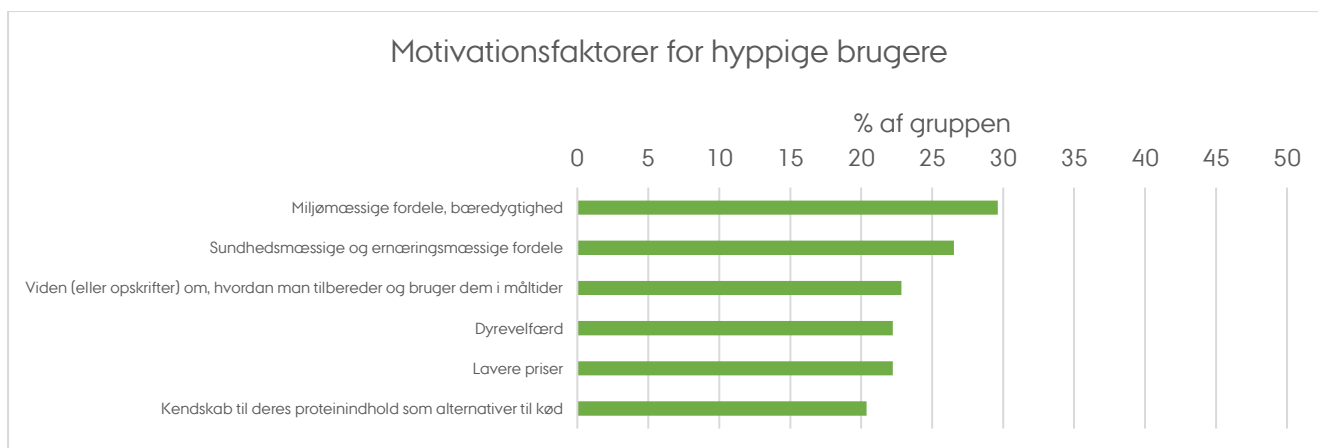
For alle respondenter er de hyppigst valgte motivationsfaktorer 'viden' (eller opskrifter) om, hvordan man bruger dem i måltider' (28%), 'ingen' (24%) og 'sundhedsmæssige og ernæringsmæssige fordele' (23%). Af ikke-brugere er det 50%, der angiver, at de ikke har nogen motivationsfaktorer for at øge indtaget af bælgfrugter, og dette svar ses at være vægtet lavere, jo højere indtag gruppen har af bælgfrugter. Lette brugere har som den eneste gruppe vægtet bedre convenient (bekvemmelighed, nemhed) produkter over 20%, og hyppige brugere har som den eneste gruppe vægtet bæredygtighed og dyrevelfærd meget højt.

På de følgende figurer vises motivationsfaktorer, således at følgende kriterier er opfyldt:

- Alle motivationsfaktorer valgt for over 20% af gruppen medtages
- Mindst seks motivationsfaktorer medtages.

2.5.2.1. Motivationsfaktorer for hyppige brugere

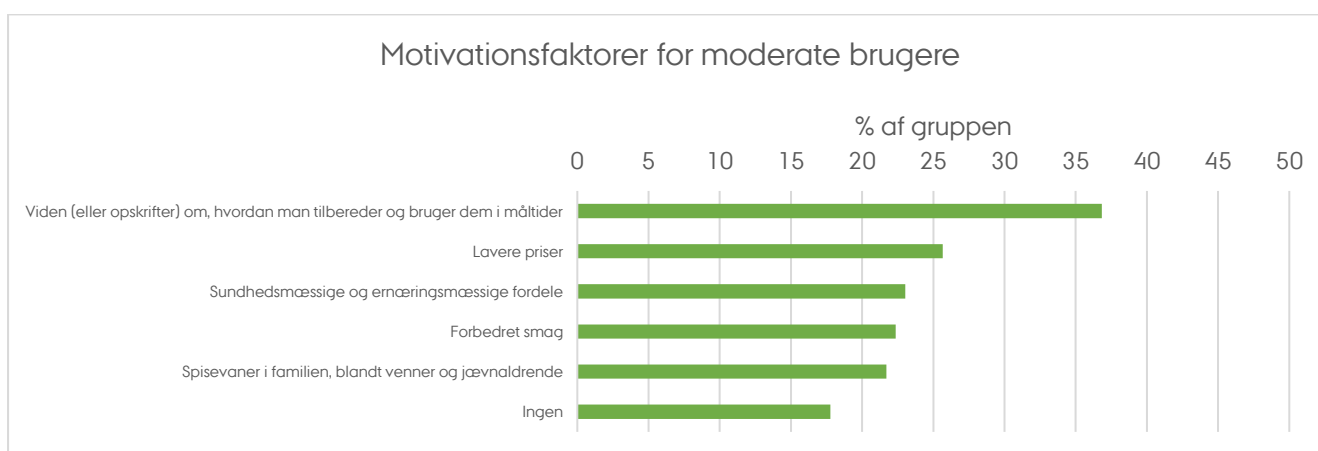
De hyppigste motivationsfaktorer for hyppige brugere er vist i Figur 23. Den mest fremtrædende motivationsfaktor for hyppige brugere er bæredygtighed (30%). Dyrevelfærd er også vægtet højt (22%). Sundhedsmæssige og ernæringsmæssige fordele er hos 27% en motivationsfaktor. For 23% og 20% er det en motivationsfaktor at få mere viden omkring hhv. brugen af bælgfrugter og proteinindholdet i bælgfrugter som alternativ til kød. Lavere priser på produkterne kunne motivere 22% fra denne gruppe.



Figur 23: Motivationsfaktorer for hyppige brugere Her er de største motivationsfaktorer for hyppige brugere præsenteret. Motivationsfaktorerne ses på 2. akse og 1. akse viser andelen af gruppen, der har angivet den pågældende faktor.²⁸

2.5.2.2. Motivationsfaktorer for moderate brugere

De hyppigste motivationsfaktorer for moderate brugere er vist i Figur 24. Den største motivationsfaktor for moderate brugere er viden om brugen af bælgfrugter, som ville kunne motivere 37% til et højere indtag. Lavere priser er også en fremtrædende motivationsfaktor for 26% af de moderate brugere. Sundheds- og ernæringsmæssige fordele ville motivere 23%, og 22% ville motivere af en bedre smag. Omgangskredsens madvaner angives af 22% som en motivationsfaktor. Af de moderate brugere angiver 18%, at de ikke ser nogen faktorer, der kan motivere dem til at spise flere bælgfrugter.



Figur 24: Motivationsfaktorer for moderate brugere

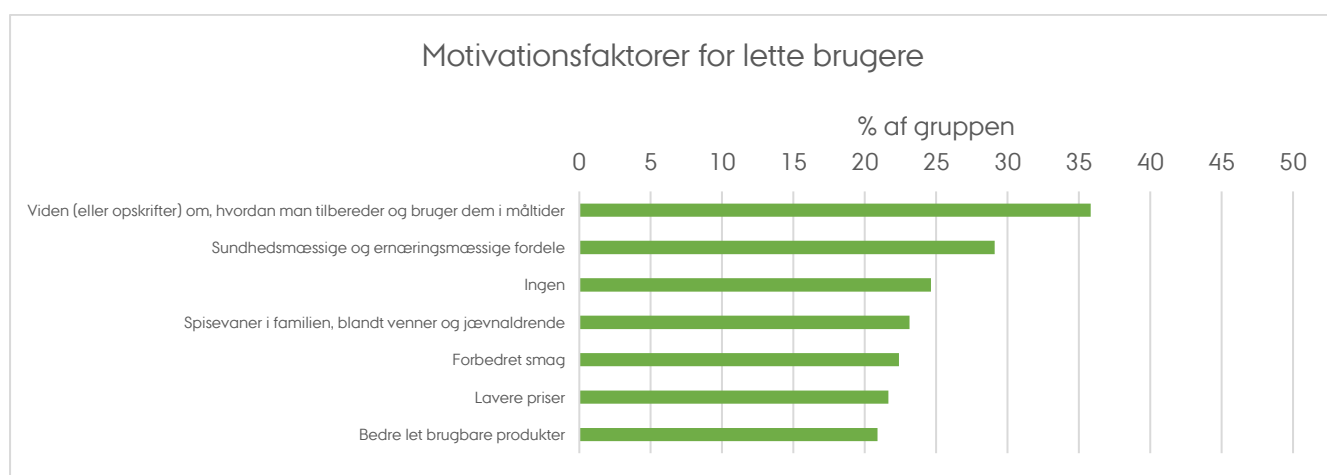
Her er de største motivationsfaktorer for moderate brugere. Motivationsfaktorerne ses på 2. akse og 1. akse viser andelen af gruppen, der har angivet den pågældende faktor.²⁹

²⁸ Respondenterne har angivet deres seks største motivationsfaktorer for et større indtag af bælgfrugter. Her er de største motivationsfaktorer for hyppige brugere præsenteret. Alle hindringer over 20% er medtaget.

²⁹ Respondenterne har angivet deres seks største motivationsfaktorer for et større indtag af bælgfrugter. Alle hindringer over 20% er medtaget. Da dette kun er fem for denne gruppe, medtages de hyppigt valgte hindringer op til seks faktorer.

2.5.2.3. Motivationsfaktorer for lette brugere

De hyppigste motivationsfaktorer for lette brugere er vist i Figur 25. Som hos de moderate brugere, er den hyppigst valgte motivationsfaktor hos de lette brugere også mere viden omkring, hvordan de kan tilberede eller bruge bælgfrugter i måltider (36%). Herefter kommer sundhedsmæssige og ernæringsmæssige fordele (29%) og 25% angiver, at de ikke har nogle motivationsfaktorer. Madvaner hos omgangskredsen kunne motivere 23% og bedre smag 22%. Lavere pris er angivet som motivationsfaktor hos 22% og er altså rangeret noget lavere hos de lette brugere end hos moderate brugere. Hos denne gruppe ville 21% motiveres af bedre convenient produkter, hvilket er en faktor, der ikke er blevet vægtet nær så højt hos nogle af de andre grupper.

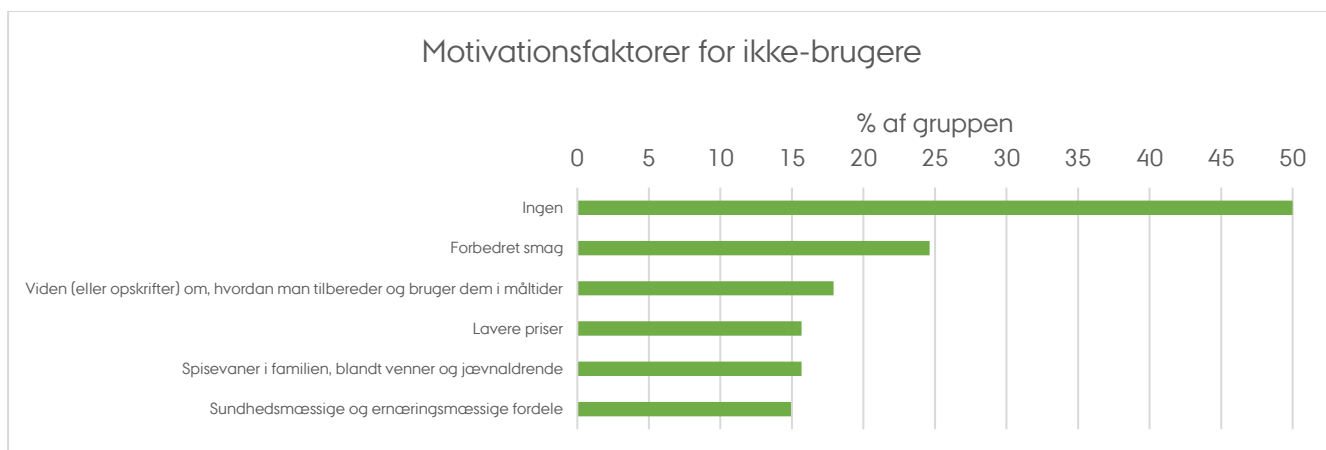


Figur 25: Motivationsfaktorer for lette brugere. Her er de største motivationsfaktorer for lette brugere præsenteret. Motivationsfaktorerne ses på 2. akse og 1. akse viser andelen af gruppen, der har angivet den pågældende faktor.³⁰

2.5.2.4. Motivationsfaktorer for ikke-brugere

De hyppigste motivationsfaktorer for ikke-brugere er vist i Figur 26. Hos ikke-brugerne var der stærk enighed om, at respondenterne ikke havde nogle motivationsfaktorer for at øge deres indtag af bælgfrugter, hvilket blev angivet for 50%. Herefter var den mest fremtrædende motivationsfaktor bedre smag (25%), viden om brugen (18%), lavere priser (16%) og madvaner hos omgangskredsen (16%). Sundhedsmæssige og ernæringsmæssige fordele var hos 15% af ikke-brugerne en motivationsfaktor.

³⁰ Respondenterne har angivet deres seks største motivationsfaktorer for et større indtag af bælgfrugter. Her er de største motivationsfaktorer for lette brugere præsenteret. Alle hindringer over 20% er medtaget. Letbrugbare produkter er convenient produkter.



Figur 26: Motivationsfaktorer for ikke-brugere

Her er de største motivationsfaktorer for ikke-brugere præsenteret. Motivationsfaktorerne ses på 2. akse og 1. akse viser andelen af gruppen, der har angivet den pågældende faktor.³¹

2.5.2.5. Andre motivationsfaktorer for respondenterne

Respondenterne fik også muligheden for selv at tilføje andre faktorer til de seks, de kunne vælge, hvis de ikke syntes, at deres motivationsfaktor var repræsenteret i de præsenterede svarmuligheder. Her præsenteres kun svar, der ikke falder under de andre valgmuligheder.

En respondent bliver motiveret af at kunne lave mad til gæster og to respondenter skriver, at mere tid til madlavning kunne motivere dem. Derudover bliver en respondent motiveret af at kunne spise efter sæsonen.

2.5.2.6. Opsummering af motivationsfaktorer

På tværs af grupperne ses det, at viden (eller opskrifter) om, hvordan man bruger bælgfrugter, samt viden om sundhedsmæssige og ernæringsmæssige fordele er fremtrædende motivationsfaktorer. Hos grupperne med sjældent indtag af bælgfrugter er sensoriske aspekter (bedre smag/tekstur), spisevaner i omgangskredsen samt viden eller opskrifter om brugen vigtigere motivationsfaktorer, end de er for grupperne med hyppigere indtag. Hyppige brugere kan i større grad end de andre grupper motiveres af faktorer som bæredygtighed og dyrevelfærd. Lette brugere kan i større omfang end de andre grupper motiveres af bedre convenient produkter.

Generelt kan det siges, at ikke-brugerne er svære at motivere i og med at 50% angav, at de ikke kan motiveres til at øge indtaget af bælgfrugter. På tværs af grupperne ses det, at andelen, der ikke kan motiveres, stiger som indtaget i grupperne falder.

³¹ Respondenterne har angivet deres seks største motivationsfaktorer for et større indtag af bælgfrugter. Alle hindringer over 20% er medtaget. Da dette kun er to for denne gruppe, medtages de hyppigt valgte hindringer op til seks faktorer.

2.5.3. Spørgsmål fra respondenterne omkring bælgfrugter

Respondenterne blev spurgt om, hvad de ville spørge en ekspert inden for bælgfrugter om, hvis de fik muligheden. Af de 596 respondenter havde 154 spørgsmål.

Mange i undersøgelsen havde spørgsmål rettet mod næring eller sundhed (64 respondenter) og opskrifter eller tilberedning (53 respondenter). Der var også spørgsmål til smag/tekstur, og hvordan man kunne forbedre dem (19 respondenter), samt til bæredygtighed (16 respondenter). Enkelte respondenter havde spørgsmål til fordele ved bælgfrugter (3), forskellige typer af bælgfrugter (9), dyrkningsrelaterede spørgsmål (4) og prisrelaterede spørgsmål (2). Fire af respondenterne havde desuden spørgsmål omkring, hvordan man kunne få andre til at spise bælgfrugter.

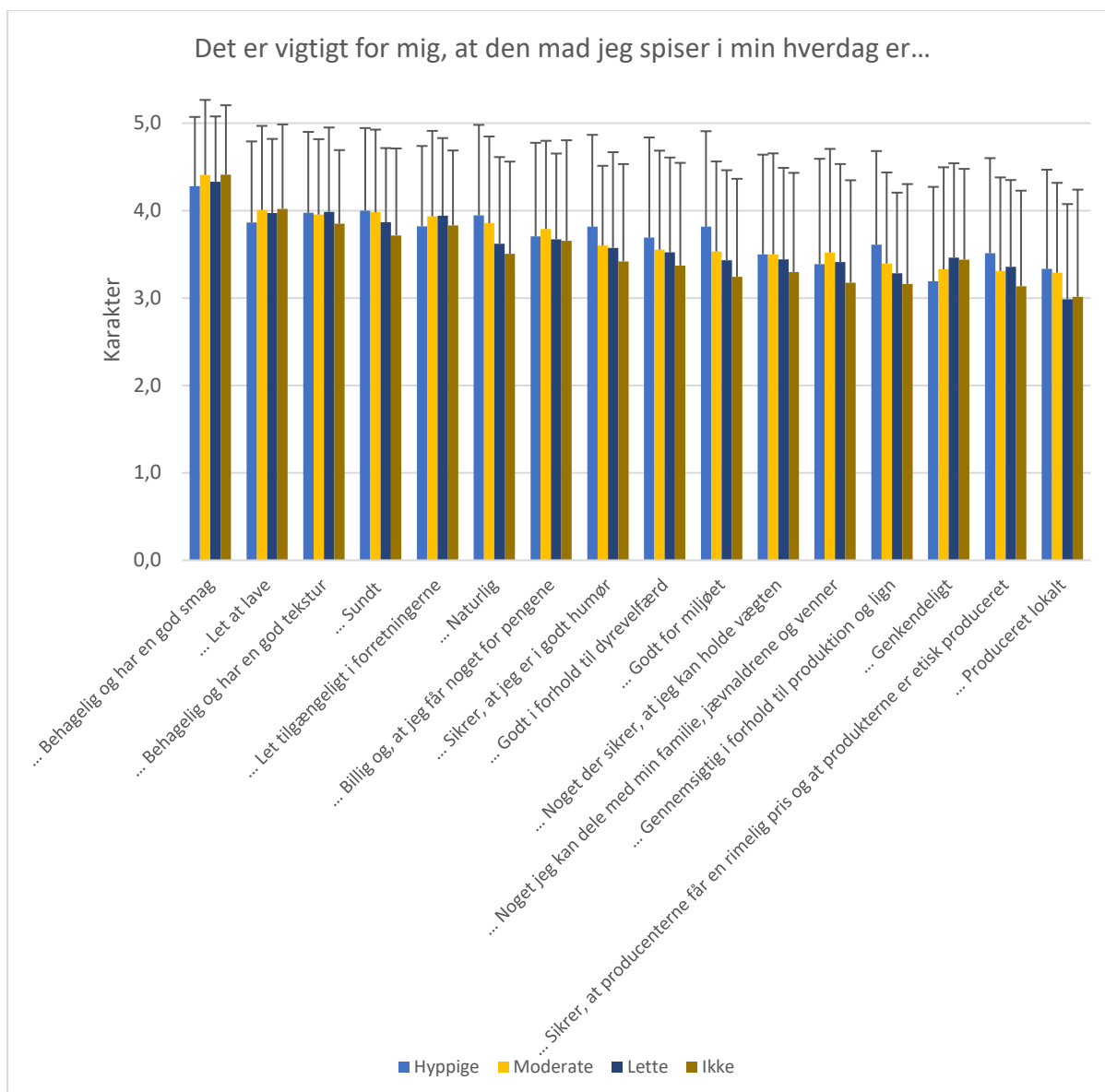
2.6. Del E: Vigtige aspekter i forhold til madvalg

2.6.1. Hvilke aspekter er vigtige i forhold til den mad, respondenterne spiser til hverdag?

Danskerne har i denne del af undersøgelsen svaret på, hvor vigtige forskellige aspekter er i forhold til den mad, de spiser til hverdag. Respondenterne har svaret på en skala fra 1-5, hvor 1 er slet ikke vigtigt og 5 er meget vigtigt. Aspekterne og opsummering af karaktererne (middelværdi og standardafvigelse) på skalaen i de fire forskellige grupper kan ses i Figur 27.

Generelt ses det, at smag er det vigtigste aspekt for respondenterne efterfulgt af aspekter som convenience (lettilgængelighed i butikkerne og let at lave), tekstur, sundhed, naturlighed og pris. De aspekter, respondenterne vægter lavest, er bl.a. lokal, etisk og gennemsigtig produktion og genkendelighed.

For aspekter som at sikre et godt humør, godt for dyrevelfærd og miljøet, gennemsigtighed i produktion, sundhed og naturlighed ses en tendens til, at jo hyppigere et indtag gruppen har, jo højere vægtes disse aspekter. Det modsatte ses for aspekter som genkendelighed, hvor der er en tendens til en lavere vægtning, jo hyppigere indtag af bælgfrugter, gruppen har.



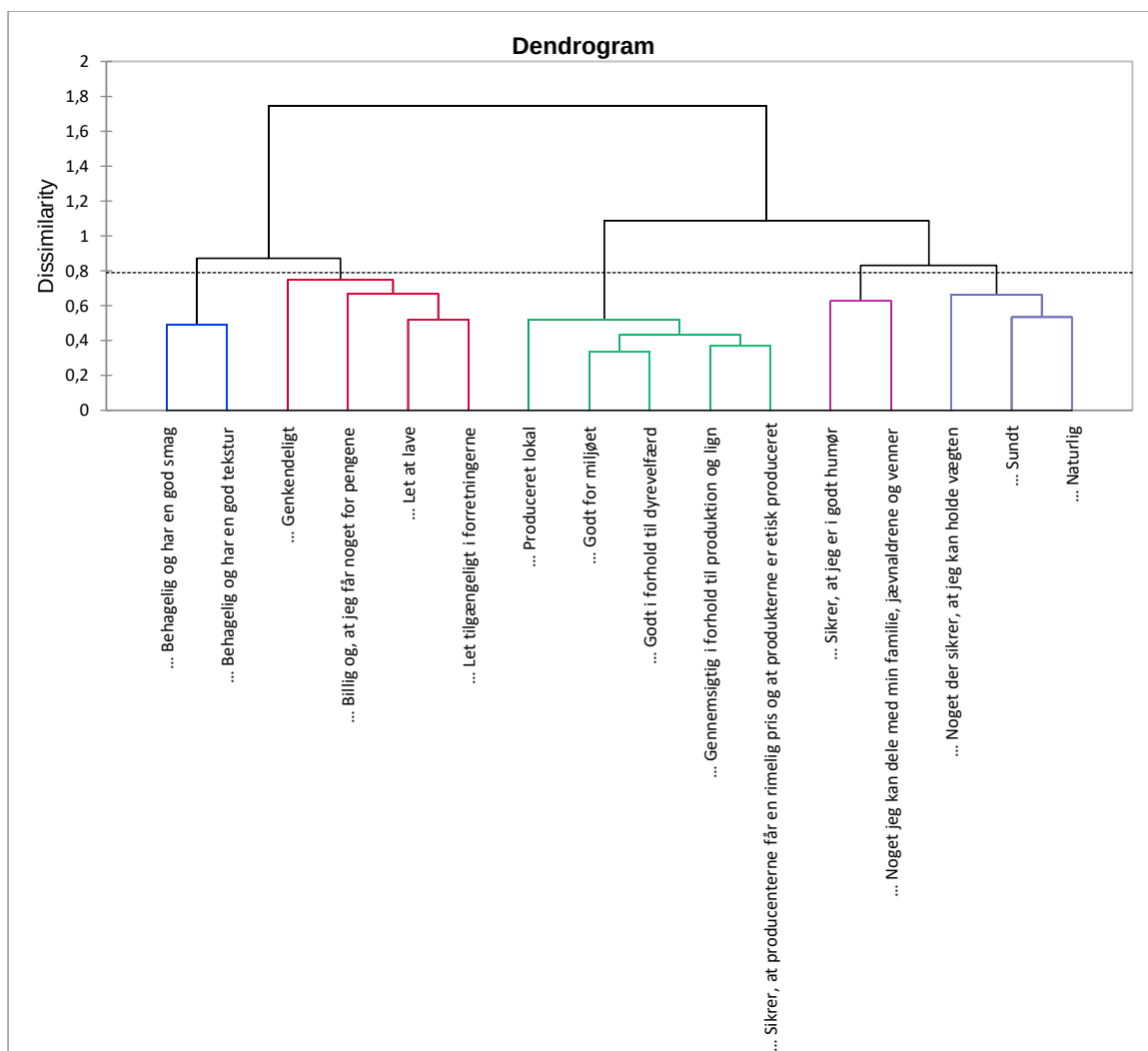
Figur 27: Vigtige aspekter for respondenterne i forhold til den mad, de spiser til hverdag

Respondenterne har for hvert aspekt angivet på en skala fra 1-5 (1 = slet ikke vigtigt, 5 = meget vigtigt), hvor vigtigt det er for den mad, de spiser til hverdag. I figuren er middelscoren indenfor hver gruppe vist på 2. akse med tilhørende standardafvigelse.³²

2.6.2. Forbrugersegmentering

For at give et større overblik over danskernes madvaner og motivation, er der udført en segmentering af aspekterne, som blev gennemgået i forrige afsnit, vha. principal component analysis (PCA) og derefter hierarkisk segmentering (AHC). Dendrogrammet, der præsenterer resultaterne af den hierarkiske segmentering for aspekterne ses i Figur 28. Fem segmenter blev valgt med et dissimilarity distance criterion på 0,08. I Tabel 7 ses grupperingen, hvor de fem grupper er blevet navngivet baseret på de aspekter, gruppen indeholder. Aspektet 'naturlighed' kunne også beskrives som en gruppe i sig selv, men i denne rapport har vi valgt ikke at gøre dette.

³² Det ses, at aspekter som f.eks. god smag og convenience vægtes højt af respondenterne.



Figur 28: Dendrogram fra agglomerative hierarchical clustering (AHC)

Aspekterne er blevet segmenteret og fem segmenter blev fundet (visualiseret i figuren med forskellige farver).³³

Efter grupperingen af aspekterne blev middelværdien for karaktererne under samme grupperede aspekt udregnet for hver respondent. Figur 29 viser middelværdierne for aspekterne for hyppighedsgrupperne. Efter grupperingen af svar baseret på segmenteringen, ses det generelt, at de sensoriske egenskaber er det vigtigste aspekt af alle. Bæredygtighed ses at være det aspekt, der er mindst vigtigt med lavest karakter. Det ses tydeligt, at karakteren for sundhed, bæredygtighed og velbefindende falder, som hyppigheden af bælgrugtindtaget falder over grupperne. Sundhed er rapporteret vigtigst hos de hyppige brugere, hvor convenience er mindst vigtigt for denne gruppe. Vægtningen af sundhed og velbefindende er for ikke-brugerne signifikant lavere end hos hyppige og moderate brugere. Hyppige brugere har en signifikant højere karakter for bæredygtighed i forhold til

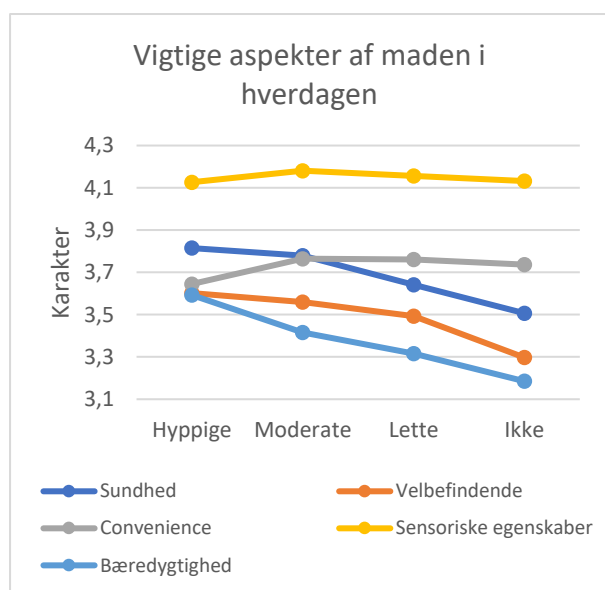
³³ Principal component analysis (PCA) blev udført for at segmentere data. Analysen brugte 16 faktorer til at forklare 100% af variansen i datasættet. De første elleve faktorer blev derefter brugt til Agglomerative Hierarchical Clustering (AHC) for at gruppere aspekterne.

lette og ikke-brugere. Derudover har ikke-brugere en signifikant lavere karakter for bæredygtighed end moderate brugere.

Tabel 7: Gruppering af vigtige aspekter for respondenterne i forhold til den mad, de spiser til hverdag

Det er vigtigt for mig, at den mad jeg spiser i min hverdag er...	Gruppering
... Sundt	Sundhed
... Naturlig	
... Noget der sikrer, at jeg kan holde vægten	
... Sikrer, at jeg er i godt humør	Velbefindende
... Noget jeg kan dele med min familie, jævnaldrende og venner	
... Let at lave	Convenience
... Let tilgængeligt i forretningerne	
... Billig og, at jeg får noget for pengene	
... Genkendeligt	
... Behagelig og har en god smag	Sensoriske egenskaber
... Behagelig og har en god tekstur	
... Gennemsigtig i forhold til produktion og lign	Bæredygtighed
... Produceret lokal	
... Godt for miljøet	
... Godt i forhold til dyrevelfærd	
... Sikrer, at producenterne får en rimelig pris og at produkterne er etisk produceret	

Sammenlignet med de andre grupper, hvor der ikke ses stor forskel på, hvor meget convenience betyder, er de hyppige brugere den gruppe, der er mindst påvirket af dette aspekt. Specielt for lette og ikke-brugere ses det, at convenience er vigtigere end sundhed, bæredygtighed og velbefindende.



Figur 29: Grupperede aspekter for respondenterne i forhold til den mad, de spiser til hverdag

Figuren viser vigtigheden af de grupperede aspekter (fra Tabel 7). Middelscoren (2. akse) inden for hvert grupperet aspekt er vist for de fire grupper (1. akse). Farverne angiver de grupperede aspekter. Skala for karakteren går fra 1-5 (1 = slet ikke vigtigt, 5 = meget vigtigt).³⁴

³⁴ Forskelle mellem hyppighedsgrupperne er analyseret med ANOVA med post hoc Duncan og signifikante forskelle har $p < 0,05$. Det ses, at vigtigheden af aspekter som sundhed, velbefindende samt bæredygtighedsaspekter falder, som indtaget af bælgrugter falder i grupperne. Sundhed og velbefindende er for ikke-brugerne scoret signifikant lavere end hyppige og moderate brugere. Hyppige brugere har et signifikant højere karakter for bæredygtighed i forhold til lette og ikke-brugere. Derudover har ikke-brugere signifikant lavere karakter for bæredygtighed end moderate brugere.

2.7. Konklusion af del 2

I spørgeskemaundersøgelsen er respondenterne grupperet baseret på hyppigheden af deres indtag af bælgfrugter: Hyppige, moderate, lette og ikke-brugere.

Som hyppigheden af indtaget falder over grupperne, ses generelt en større andel af de ældre aldersgrupper end af de yngre inden for grupperne. Specielt er andelen af 60+-årige størst i gruppen med ikke-brugere og mindst i gruppen med hyppige brugere. Der ses ingen store forskelle af regionsfordelingen mellem grupperne, men i forhold til regionsfordelingen totalt set i undersøgelsen er der hos ikke-brugerne en større andel af respondenter fra Region Nordjylland og færre fra Region Hovedstaden. Det ses altså, at ældre har et sjældent indtag af bælgfrugter og en tendens til det samme for respondenter boende i Region Nordjylland.

Der er en større andel af hyppige brugere, der bor med børn, og en større andel af ikke-brugere, der bor alene, sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper. Der ses en tendens til, at familier med flere børn i hjemmet har et større indtag af bælgfrugter end familier uden eller med kun ét barn. Indtaget er også hyppigere hos respondenter, der bor i hovedstaden og storbyer end i landsbyer, hvor indtaget generelt er lavere.

Der er større andele af respondenter med en høj årlig indkomst, jo hyppigere indtaget af bælgfrugter er i grupperne. Generelt kan det også siges, at jo højere uddannelsesniveau respondenterne har, jo hyppigere indtag af bælgfrugter, har de. Desuden stiger andelen af pensionister, som indtaget af bælgfrugter falder i grupperne. I gruppen med ikke-brugere er der en betydelig andel af studerende, men andelen er også høj i gruppen med hyppige brugere. Pensionister, respondenter med lavt uddannelsesniveau og lav årlig indkomst har altså i denne undersøgelse et lavt indtag af bælgfrugter.

Ansvar for madlavning og indkøb er oftere delt (41-60% ansvar) for hyppige brugere end ikke-brugere. Hyppige brugere bruger længere tid (én til to timer) end moderate og lette brugere (en halv til en hel time) og ikke-brugere (mindre end en halv time) på madlavningen om dagen. Hyppige brugere planlægger oftere deres måltider end ikke-brugere. En høj andel af hyppige brugere forbereder nogle gange eller ofte madvarer dagen i forvejen, hvor ikke-brugerne er den gruppe, hvor flest respondenter aldrig gør det.

Der ses en tendens til et højere budget til madvarer i grupperne med hyppigt indtag i forhold til grupper med lavt indtag. Det skal dog bemærkes, at budgettet til mad skal ses i en helhed med alle andre faktorer fra respondenternes livssituation herunder familiestørrelse, uddannelsesniveau og arbejdssituation. Der vil f.eks. naturligt blive brugt flere penge på mad, hvis man er flere i husholdningen. Det kunne i denne undersøgelse bl.a. ses, at ikke-brugere hyppigere bor alene i forhold til de andre hyppighedsgrupper, og at hyppige brugere hyppigere er børnefamilier, hvilket i sig selv kunne have en klar betydning for budgettet.

Respondenternes kendskab er størst til kikærter, kidneybønner og linser af alle bælgfrugter. I denne undersøgelse er der ud over de tre nævnte bælgfrugter medtaget hvide bønner, brune bønner,

sortøjede bønner, favabønner (hestebønner), og derudover kunne respondenterne selv tilføje andre bælgfrugter, de kendte, men denne mulighed blev brugt af yderst få respondenter til at tilføje yderligere slags. Respondenterne spiser generelt de typer af bælgfrugter, som de angiver at kende. Respondenterne spiser flest bælgfrugter til aftensmad i forhold til frokost og bruger oftest udblødte produkter i forhold til tørrede. Respondenterne synes bedre om smagen af bælgfrugter, end de synes om tekturen. Både kendskabet til bælgfrugter og liking af smag og tekstur falder, jo lavere indtag, der er i hyppighedsgrupperne. Hyppige brugere synes altså bedre om smagen og tekturen af bælgfrugter, og en større andel af gruppen kender de forskellige bælgfrugter sammenlignet med de andre grupper.

Indtaget i barndommen samt respondenternes skøn over deres fremtidige indtag hænger sammen med respondenternes nuværende indtag. Jo sjældnere et indtag grupperne har, jo flere har aldrig fået bælgfrugter i deres barndom. Jo hyppigere et indtag grupperne har, jo flere angiver, at de vil spise flere bælgfrugter i fremtiden.

Fremtrædende hindringer for respondenterne på tværs af hyppighedsgrupperne er, at de foretrækker kød over bælgfrugter som proteinkilde, at bælgfrugter ikke tilfredsstiller respondenterne som et måltid og at respondenternes omgangskreds ikke spiser bælgfrugter. Jo sjældnere indtaget af bælgfrugter er i grupperne, jo mere enige er respondenterne om, hvilke hindringer, der er de største. Hos grupperne med sjældent indtag af bælgfrugter er de sensoriske aspekter (smag/tekstur) og kendskab til bælgfrugter mere fremtrædende hindringer, end de er for grupperne med hyppigere indtag. Hos grupperne med hyppigere indtag er lang forberedelsestid en vigtigere hindring, end det er for grupperne med sjældnere indtag. Hyppige brugere angiver som den eneste gruppe en hindring i, at bælgfrugterne ikke er produceret lokalt, hvorimod moderate og lette brugere i større grad er bremset af manglende viden om, hvordan man bruger eller inkluderer bælgfrugter.

Motivationsfaktorer for respondenterne på tværs af hyppighedsgrupperne er viden (eller opskrifter) om, hvordan man bruger bælgfrugter, samt viden om sundhedsmæssige og ernæringsmæssige fordele er fremtrædende motivationsfaktorer. Hos grupperne med sjældent indtag af bælgfrugter er sensoriske aspekter (bedre smag/tekstur), spisevaner i omgangskredsen samt viden eller opskrifter om brugen vigtigere motivationsfaktorer, end de er for grupperne med hyppigere indtag. Hyppige brugere kan i større grad end de andre grupper motiveres af faktorer som bæredygtighed og dyrevelfærd. Lette brugere kan i større omfang end de andre grupper motiveres af bedre convenient produkter.

Generelt ses det, at ikke-brugerne er svære at motivere i og med at 50% angiver, at de ikke kan motiveres til at øge indtaget af bælgfrugter. På tværs af grupperne ses det, at andelen, der ikke kan motiveres, stiger med faldende indtag i grupperne.

Mange respondenter i undersøgelsen har spørgsmål rettet mod næring eller sundhed, opskrifter eller tilberedning, smag/tekstur og hvordan man kunne forbedre dem samt til bæredygtighedsaspekter. Disse aspekter er altså noget respondenterne savner viden omkring.

Sensoriske egenskaber er for alle grupper det vigtigste aspekt, når de vælger mad, de spiser til hverdag, mens bæredygtighed er det mindst vigtige. Vigtigheden af aspekter som sundhed, bæredygtighed og

velbefindende falder, som hyppigheden af bælgfrugtindtaget falder over grupperne. De hyppige brugere er mest påvirket af sundhed og mindst af convenience. Specielt for lette og ikke-brugere ses det, at convenience er vigtigere end sundhed, bæredygtighed og velbefindende, når de vælger madvarer.

3. Indledning del 3

Denne del af undersøgelsen bygger på to fokusgruppeinterview med danskere med hhv. sjældent og hyppigt indtag af bælgfrugter med fokus på deres kendskab og færdigheder i forhold til bælgfrugter samt motivationsfaktorer og barrierer i forhold til at spise eller lave mad med bælgfrugter. Da mange af de samme aspekter blev undersøgt i den kvantitative spørgeskemaundersøgelse, blev der fokuseret på at få en mere dybdegående forståelse ved brug af uddybende spørgsmål i fokusgrupperne.

3.1. Metode

3.1.1. Semistrukturerede interviews

Undersøgelsen består af to fokusgrupper med mellem 9-10 deltagere. Deltagerne blev rekrutteret af samme rekrutteringsfirma, som blev benyttet til spørgeskemaundersøgelsen. Alle deltagere til fokusgruppen var deltagere fra spørgeskemaundersøgelsen. Fokusgrupperne var semistrukturerede og baseret på en diskussionsguide. Grundet fokusgruppernes forskelligheder blev der udarbejdet en separat diskussionsguide til hver fokusgruppe. Hoveddelen af spørgsmålene går dog igen i begge diskussionsguides. Diskussionsguiden blev brugt for at sikre, at alle relevante aspekter blev afdækket. Samtidig var der fleksibilitet til at dykke ned i andre relevante aspekter, der blev fremhævet af deltagerne, stille uddybende spørgsmål og tale om emnerne i en anden rækkefølge end planlagt. Emnerne for diskussionerne var overordnet: brug, kendskab, motivationsfaktorer og barrierer i forbindelse med at spise eller lave mad med bælgfrugter.

Fokusgrupperne blev afholdt på Zoom, hvilket giver større fleksibilitet for deltagerne. Ved at afholde fokusgrupperne online blev logistiske udfordringer omgået, der kunne have begrænset, hvor i landet deltagerne kom fra. Fokusgrupperne blev optaget med både lyd og billede, blev transskriberet efterfølgende og analyseret af to uafhængige forskere. Deltagerne havde givet samtykke til deltagelse enten skriftligt inden fokusgrupperne eller mundtligt/nikkende til fokusgrupperne, hvor deltagerne angav, at de var indforståede med, at deres deltagelse var anonym og frivillig, og at sessionen blev optaget. Deltagerne blev kompenseret af rekrutteringsfirmaet for deres deltagelse.

3.1.2. Deltagerne

Som nævnt blev deltagerne rekrutteret fra spørgeskemaundersøgelsen og blev af rekrutteringsfirmaet udvalgt på baggrund af region, alder og køn. Til fokusgruppen med ikke-brugere skulle personerne opfylde, at de i spørgeskemaundersøgelsen havde angivet at spise bælgfrugter én gang hver 2.-3. måned eller sjældnere. Til fokusgruppen med brugere skulle deltagerne opfylde, at de i spørgeskemaundersøgelsen havde angivet at spise bælgfrugter én gang om måneden eller hyppigere. Se Tabel 8 for et overblik over inddelingen til fokusgrupperne.

I fokusgruppen med brugere blev der rekrutteret to med speciel diæt som maksimum ud fra spørgeskemaundersøgelsen. Se detaljer om fokusgruppedeltagerne i Tabel 9. Selvom kun to af deltagerne til fokusgruppen med brugere havde angivet en speciel diæt i spørgeskemaundersøgelsen inden fokusgrupperne, angav tre af deltagerne i spørgsmål efter fokusgruppen at have en speciel diæt.

Tabel 8: Gruppering af deltagerne til fokusgrupperne

Ud fra spørgeskemaundersøgelsen og hyppighederne for indtaget af bælgrugter derfra blev målgrupperne for de to fokusgrupper defineret: Ikke-brugere og brugere. Hvor stort et indtag brugere og ikke-brugere måtte have kan ses i tabellen.³⁵

og ikke-brugere måtte have kan ses i tabellen:		
Hyppighed af bælgfrugtindtag	Gruppe fra spørgeskemaundersøgelse	Underopdeling brugt til fokusgrupperne
5 til 7 gange om ugen eller mere	Hyppige brugere	Brugere
3 til 4 gange om ugen		
Én gang om ugen		
2 til 3 gange om måneden	Moderate brugere	
Cirka én gang om måneden		
En gang hver 2. eller 3. måned	Lette brugere	Ikke-brugere
En gang hver 4. til 6. måned		
Cirka én gang om året	Ikke-brugere	
Mindre end én gang om året		
Aldrig, jeg spiser ikke bælgfrugter		

Tabel 9: Fokusgruppedeltagere

Tabellen viser detaljer om deltagernes køn, region, aldersgruppe og diæt angivet som antal deltagere. Data er fra spørgeskemaundersøgelsen og dataene, rekrutteringsfirmaet har rekrutteret baseret på.³⁶

	Antal	
	Brugere	Ikke-brugere
Mænd	5	4
Kvinder	5	5
Region Hovedstaden	2	1
Region Sjælland	1	2
Region Midtjylland	2	2
Region Nordjylland	2	3
Region Syddanmark	3	1
18-24 år	2	2
25-34 år	2	2
35-44 år	2	1
45-59 år	2	2
60+ år	2	2
Vegetar/veganer/pescetar	2	0
Deltagere i alt	10	9

³⁵ Brugere kategoriseres som personer med et indtag mellem 5-7x om ugen til og med 1x om måneden. Ikke-brugere kategoriseres som personer med et indtag på 2-3x om måneden eller lavere.

³⁶ Fokusgruppen med ikke-brugere havde ni deltagere. Fokusgruppen med brugere havde ti deltagere. Bemærk at tre har angivet at være vegetar/veganer/pescetar efter fokusgruppen.

3.1.3. Databehandling

Begge fokusgrupper blev transskriberet og analyseret af to uafhængige forskere. Analysen tog udgangspunkt i at kondensere hver fokusgruppe ned til emner. Først blev transskriberingen gennemlæst, hvorefter der blev formuleret emner, der bedst muligt kunne beskrive fokusgruppens forskellige tematikker. Herefter blev transskriberingen igen gennemlæst og deltageres udsagn blev koblet til de formulerede emner. Herefter blev emnerne, de to uafhængige forskere havde identificeret, diskuteret indbyrdes, til der var enighed omkring emnerne. Herefter blev emnerne fortolket og samlet. Resultaterne fra analysen beskrives i følgende afsnit.

3.2. Resultater

Resultaterne fra den kvalitative analyse præsenteres herunder. Først præsenteres data fra fokusgruppen med ikke-brugere og derefter præsenteres data fra fokusgruppen med brugere. På baggrund af emnerne, identificeret i analysen, er afsnittet for hver fokusgruppe delt op i underafsnit.

3.2.1. Fokusgruppe med ikke-brugere

Fokusgruppen med ikke-brugere havde ni deltagere. Efter fokusgruppen blev deltagerne bedt om at svare på enkelte spørgsmål, de også før har svaret på i spørgeskemaundersøgelsen forud for fokusgruppen. Et af spørgsmålene omhandlede deltageres indtag af bælgfrugter, og svarene kan ses i Tabel 10. Deltagerne er som før beskrevet udvalgt til denne fokusgruppe baseret på, at de i spørgeskemaundersøgelsen havde angivet et sjældent indtag af bælgfrugter (spiser bælgfrugter én gang hver 2-3. måned eller sjældnere). Da deltagerne efter fokusgruppen skulle svare på, hvor ofte de spiser bælgfrugter, ses det, at fem deltagere angiver, at de spiser bælgfrugter hyppigere end én gang hver 2.-3. måned. Mere end halvdelen af fokusgruppedeltagerne er nu, hvad der ville kategoriseres som brugere af bælgfrugter.

Tabel 10: Indtag af bælgfrugter for ikke-brugere angivet efter fokusgruppen

Deltagerne blev efter fokusgruppen bedt om at angive hvor hyppigt de spiser bælgfrugter. Deltageres svar ses i tabellen.³⁷

Indtag af bælgfrugter	Antal
5-7x om ugen	0
2-4x om ugen	0
1x om ugen	4
2-3x om måned	0
1x om måneden	1
1x hver 2-3. måned	0
1x hver 4-6. måned	2
1x om året	1
Mindre end 1x om året	1

³⁷ Den tykke streg i tabellen anviser grupperingen, der er benyttet mellem brugere og ikke-brugere. Brugere kategoriseres som personer med et indtag mellem 5-7x om ugen til og med 1x om måneden. Ikke-brugere kategoriseres som personer med et indtag på 2-3x om måneden eller lavere.

3.2.1.1. Brug og kendskab

I dette afsnit vil deltagernes brug og kendskab til bælgfrugter blive præsenteret. Herunder også indtag af bælgfrugter nu og i barndommen, hvordan børn i hjemmet påvirker indtaget samt opfattelsen af bælgfrugter.

3.2.1.1.1. Indtag og kendskab

Et par af deltagerne var i tvivl om, hvilke råvarer 'bælgfrugter' dækkede over, men de fleste kendte til de mest gængse bælgfrugter, såsom kikærter og kidneybønner:

"Jeg kan vel ikke lægge skjul på, at jeg nok var nødt til lige at Google lidt for sådan at se yderligere, end det måske altså, igen bare sådan de der normale bønner og sådan, kikærter og ja, så jeg kendte ikke så meget til, hvilke slags der fandtes."

(Kvinde, 21 år)

"Jeg kan sådan normalt placere dem som værende bælgfrugter, men jeg kan heller ikke huske navnet på dem allesammen. Slet ikke når det er inden for længe siden."

(Kvinde, 43 år)

"Jeg tror også, det er mere sådan kan de basale røde linse, grønne linser, kikærter, kidneybønner og brune bønner og røde bønner, og hvad de ellers hedder. Men ikke så meget mere."

(Kvinde, 26 år)

Flere af deltagerne var bekendte med forskellige retter med bælgfrugter, såsom chili con carne, falafel, linsesuppe, hummus og blandede salater:

"Chili con carne vil jeg, mener jeg at jeg har lavet nogle gange hvor jeg har brugt det."

(Mand, 58 år)

"Og spiser heller ikke super mange bælgfrugter, men spiser kikærter en gang imellem i form af falafel"

(Kvinde, 26 år)

"Men jeg har fået linsesuppe og hummus selvfølgelig med kikærterne, og så spiser jeg lige for tiden meget edamamebønner i salater."

(Kvinde, 43 år)

Selvom deltagerne var bekendte med retterne og spiste dem fra tid til anden, ville nogle af dem vælge retter med mange bælgfrugter fra, hvis de fik det serveret hos venner eller familie:

"Jeg sidder og piller bønnerne ud, hvis jeg får chili con carne f.eks. hvis jeg er i byen, så ryger de lige så stille ud til siden af tallerkenen og lade dem ligge."

(Kvinde, 43 år)

"For mig vil det komme meget an på retten og mængden af bælgfrugter. For hvis nu man får en ret som chili con carne, men der, det ved jeg ikke, er få bønner i, så vil jeg måske godt kunne spise det."

Altså sådan. Så vil man kunne kamuflere det med nogle andre ting, men hvis det er overdrevet brug af det, så tror jeg, jeg vil sige nej tak."

(Kvinde, 26 år)

Andre ville af høflighed altid spise, hvad de fik serveret hos venner og familie:

"Ja jeg ville nok også bare spise det for at være høflig overfor og have respekt over for at der er andre, der har brugt tid på at lave maden"

(Kvinde, 18 år)

"Altså jeg vil heller aldrig sige fra hvis det blev serveret."

(Mand, 29 år)

I fokusgruppen kendte alle deltagerne til de mest gængse bælgfrugter og forskellige retter med disse. Flere var heller ikke afvisende overfor at spise retter med bælgfrugter hos bekendte. En deltager havde dog slet ikke lyst til at spise bælgfrugter:

"Jeg bryder mig ikke om, det er noget frygteligt melet stads. Det er noget underligt noget, og ja sådan er det bare."

(Kvinde, 67 år)

3.2.1.1.2. Børn i hjemmet

For deltageren med hjemmeboende børn kunne det være en udfordring at lave mad med bælgfrugter, som børnene ville spise:

"Altså, jeg bruger det ikke særlig meget i min egne madlavning, men det er fordi, at vi også har børn i huset, og der er det svært at sælge ind."

(Mand, 45 år)

Deltageren havde desuden forsøgt at bruge måltidskasser med retter med bælgfrugter, hvor retterne må forventes at være udviklet således, at bælgfrugterne er veltilberedte og smagfulde. Deltagerens børn var med til at tilberede måltidet med bælgfrugter, hvilket var en positiv oplevelse, men i længden foretrak børnene stadig retter uden bælgfrugter:

"Altså vi forsøgte i en periode at eksperimentere lidt via måltidskasser fra forskellige steder, hvor de jo netop havde stået og forberedt det og så videre. Det var egentlig positivt, men igen det var ikke noget vi kunne få børn med på i det lange løb"

(Mand, 45 år)

Fra fokusgruppen er der ikke meget information omkring effekten af børn i hjemmet på indtaget af bælgfrugter, men det kunne tyde på, at det kan være en udfordring for nogle børnefamilier at spise flere retter med bælgfrugter, i hvert fald hvis de ikke før har spist bælgfrugter. Børn kunne muligvis have lettere ved at spise bælgfrugter, hvis de har været med til at tilberede dem. Dette virkede dog ikke til at være en holdbar løsning, da børnene i længden foretrak retter uden bælgfrugter.

3.2.1.1.3. Barndom

Kun få deltagere havde spist bælgfrugter i deres barndom. En deltager mente ikke, at det havde påvirket hendes indtag:

"Altså, det vil jeg egentlig gerne sige noget til, for jeg er egentlig vokset op med at spise, sådan, sundere mad og sådan noget. Hvert fald lidt i den ene del af min familie, hvor der har været meget eksperimentering med alt det her med bælgfrugter og andre ting og sager. Og det hjælper ikke nødvendigvis, at man er vokset op med dem."

(Kvinde, 21 år)

En anden deltager fik som barn meget af en bestemt ret med bælgfrugter, hvilket gjorde at deltageren var træt af denne ret som barn. I dag kunne deltageren dog godt lide retten, specielt fordi bælgfrugterne i retten var blendet og derfor havde en bedre konsistens for deltageren:

"Jeg tænker på sådan en ret som Møllerens Gule Ærter, som er lidt retro nok, men det fik jeg meget som barn. Så der blev jeg træt af det. Der kunne jeg ikke så godt lide det [...] Jeg kan godt lide det i dag, det kan jeg, men det er jo også fordi det er blendet eller pulveriseret, eller hvad det nu er."

(Kvinde, 43 år)

En anden deltager pointerede, at man måske havde en større viden omkring, hvordan man tilberedte bælgfrugter, hvis man som barn havde spist retter med bælgfrugter:

"Jeg er personligt ikke vokset op med det, men det kan da også betyde, at man måske ikke lige har så mange tricks i ærmet i forhold til man helst skal tilberede det"

(Mand, 29 år)

Hvortil en anden deltager gav et eksempel fra sin egen familie, hvor de altid havde spist meget fisk, hvorfor hans børn spiste mere fisk og vidste mere omkring fisk end andre i deres omgangskreds:

"Det er jo ligesom det her, med fisk. Der er ikke ret mange der vil have fisk, ikke ret mange i min omgangskreds de vil ikke have fisk, jo de vil have fiskefileter, som kommer inde fra fryseren, som er paneret på forkant. Mine børn de er blevet vant til fra de næsten blev født at få fisk og lære at pille en fisk, så der ikke kommer ben i. Det er kun et spørgsmål om tilvænning"

(Mand, 64 år)

Det er derfor ikke helt klart fra denne fokusgruppe, hvordan et indtag af bælgfrugter i barndommen kan påvirke indtaget af bælgfrugter senere i livet.

3.2.1.1.4. Opfattelse af bælgfrugter

Det blev blandt deltagerne i fokusgruppen også italesat, hvordan de opfattede bælgfrugter. En deltager gav udtryk for generelt at opfatte bælgfrugter som en fattig spise:

"Bælgfrugter det er ikke noget, der indgår i husholdningen her. Jo, ærter og bønner i stor stil, men de andre bælgfrugter, som du nævner, øh, nej, det er så noget, der hørte studentertiden til."

(Mand, 64 år)

Der blev desuden talt en del om opfattelsen af bælgfrugter som et kødalternativ eller ej. Nogle deltagere så bælgfrugter som en råvare og ikke som et produkt, der skulle erstatte noget andet, eksempelvis kød:

"Jeg synes, man skal passe på med at sige, at det erstatter kød. Altså og at man ikke skal tænke så meget i nu skal have en kød-fri dag, så nu skal det være noget med bælgfrugter. Altså, det er jo ikke sådan, så man siger, nå nu skal vi have en kartoffel fri dag, så i dag tager vi pasta. Altså, det skal bare. Man skal på en eller anden måde få det ind, sådan så at det, jamen det er en almindelig ting at spise og det skal ikke erstatte noget andet"

(Mand, 45 år)

"Jeg har sidestillet dem med ærter og bønner og revet gulerødder, revet selleri og hvad pokker, du ellers kan finde i, finde på at komme i din kødsovs og hvad. Den slags ting på, for at gøre det lidt sundere, uden at det koster på smagen"

(Mand, 58 år)

En anden deltager pointerede, at vedkommende spiste bælgfrugter, fordi de bruges i nogle lækre retter. Deltageren så derfor bælgfrugter som en ingrediens, der kunne bidrage til et lækkert måltid, men pointerede samtidig, at 'springet' til at få startet med at bruge bælgfrugter kunne være drevet af et ønske om at gøre noget godt for miljøet, og derfor ville erstatte en ret med kød med en ret med bælgfrugter:

"Jeg tror jeg er lidt enig med (læs: Mand, 45 år). At det skal ikke. Nu laver vi falafel en dag til aftensmad. Så er det ikke fordi vi siger nu skal vi have en kød-fri dag, det er fordi vi siger, nu skal vi have noget lækkert at spise. Altså at det skal være på den måde. Men jeg kan også godt se, at måske for at man ligesom får det implementeret i sin dagligdag, så skal man måske ind og sige jamen, det er jo fordi det er sundt for dig og det er fordi det gør noget godt for miljøet at erstatte kødet med det."

(Kvinde, 26 år)

Andre deltagere så positivt på bælgfrugter som en erstatning for animalsk protein:

"Der tror jeg nok, jeg har en lidt anden opfattelse. Men det er nok fordi jeg ligesom har sat mig for at jeg synes ikke, jeg, jeg har ikke været i stand til at bruge det, så det bidrager med noget positivt til den mad, jeg laver. Så det, der skulle drive mig, der er det der med, at vi ikke har ressourcer nok i verden og blandt andet animalsk protein."

(Mand, 58 år)

Deltagernes opfattelse af bælgfrugter så ud til at være forskellige og hang sandsynligvis sammen med, hvad der kunne motivere dem til at spise bælgfrugter.

3.2.1.2. Barrierer

I dette afsnit præsenteres deltagernes barrierer i forhold til bælgrugter omtalt i fokusgruppen herunder sensoriske egenskaber, dårlige oplevelser med bælgrugter, convenience, tradition og vaner.

3.2.1.2.1. Sensoriske egenskaber

Tekstur

Nogle af deltagerne til fokusgruppen havde sensoriske aspekter som deres væsentligste barriere for ikke at spise bælgrugter. Nogle deltagere spiste ikke bælgrugter pga. teksten, der blev beskrevet som melet og som giver en dårlig mundfølelse:

"Det er noget underligt, melet noget der ligger meget, meget dårligt i min mund."

(Kvinde, 67 år)

"Vi bruger det ikke her i huset, og jeg tror heller ikke, vi kommer til det, fordi, jeg vil godt melde mig til de andre, den der konsistens, man får ind i munden, den er sådan meget ubestemmelig."

(Mand, 64 år)

Andre fravalgte bælgrugter generelt på grund af konsistensen:

"Det er konsistensen af det, der ligesom får mig til at fravælge det"

(Kvinde 26 år)

"Jeg er da godt klar over det er sundt og at jeg burde spise det, men jeg bryder mig ikke om konsistensen."

(Mand, 58 år)

Det var dog ikke alle deltagerne, der så de sensoriske egenskaber som en barriere. En deltager kunne godt lide konsistensen af eksempelvis kikærter og edamamebønner:

"Altså jeg kan måske byde ind med måske så lidt at modsatte mig, fordi jeg egentlig godt lide sådan noget som edamamebønner og kikærter og sådan noget og jeg kan godt konsistensen af det."

(Kvinde, 21 år)

En deltager beskrev også at måden, hvorpå bælgrugter serveres eller tilberedes, kunne have en indvirkning på oplevelsen, hvor en udkogt eller blendet ret blev oplevet mere positivt, end hvis bælgrugterne blev serveret hele:

"Jeg kan godt lide det [læs: gule ærter] i dag, det kan jeg, men det er jo også fordi det er blendet eller pulveriseret, eller hvad det nu er."

(Kvinde, 43 år)

Smag

For nogle deltagere var det meget vigtigt, at måltiderne smagte godt og bidrog med noget positivt. For andre deltagere betød smagen ikke lige som meget:

"For mig der handler mad om to ting. Det skal smage godt. Men man skal også kunne blive mæt af det"
(Mand, 64 år)

"Det skal da nok helst smage godt, men altså jeg vil så sige jeg er rimelige large, sådan i forhold til altså det behøver ikke være perfekt. Så ja. Altså jeg kan også godt bevæge mig lidt ud i nogle nye retter"
(Mand, 29 år)

Smagen var også en barriere for at spise bælgrugter for deltagerne. Nogle foretrak andre madvarer frem for bælgrugter netop pga. smagen. Nogle deltagere mente, at bælgrugter ikke kunne bidrage til en positiv smagsoplevelse og blev derfor fravalgt som råvare, fordi de ville forringe en given ret.

"Men min udfordring er nok at det ikke altid smager lige så godt som andre typer."
(Mand, 29 år)

"Jeg har det på samme måde, altså jeg synes de gange jeg har prøvet, der synes jeg ikke de har bidraget med noget positivt til retten. Og jeg er nok også den der type, der hvis det samlet skal smage godt, så brug jeg ikke noget, jeg synes, jeg er nødt til at fortynde for, og, og det ikke ødelægger noget i retten"
(Mand, 58 år)

En deltager mente, at sammensætningen af en ret havde en betydning for smagen og oplevelsen, herunder brugen af krydderier og at vide, hvordan man bedst bruger en given råvare, for at smagen bliver god:

"Det handler om det, lidt det vi snakkede om lige før dels med krydderierne ikke også. Men også hvordan er det man sammensætter tingene. Hvordan kan de støtte op imod hinanden? Altså. Det jo ligesom en limforbindelse, ikke, når du bruger kontaktilim jamen, så skal du. Det skal bruges på en speciel måde, for det virker. Og sådan er det også med mad."
(Mand, 64 år)

En del af deltagerne var også enige i, at brugen af krydderier kunne bidrage positivt til oplevelsen af bælgrugter, hvor krydderierne kunne camouflere smagen af bælgrugter. Teksturen blev dog ikke nødvendigvis bedre deraf:

"Det [at krydderier kan camouflere smagen af bælgrugter] var det første jeg tænkte da der var nogen der sagde indiske retter."
(Mand, 29 år)

"jeg kan sagtens spise det [bælgrugterne] alene, fordi jeg synes de [i Frankrig] får det kogt, tilberedt på en fin måde. Men nogle gange så kunne man godt lige, lige savne lidt ekstra krydderi, for lige at tage det værste af smagen."
(Kvinde, 18 år)

"Jeg har fået Dahl hvor, at det var godt krydret, og smagen var god. Men konsistensen var der stadig af det der lidt melede linser."

(Kvinde, 26 år)

En anden deltager ville først begynde at eksperimentere med krydderier, hvis vedkommende vidste, at bælgrugter kunne bidrage med noget, de andre råvarer i vedkommendes nuværende kost ikke kunne:

"Hvis jeg nu godt. Det var godt for mig at spise det. Så ville jeg begynde at eksperimentere med krydderierne. Det er jeg ikke sikker på, at det er godt for mig at spise, men jeg tror, det er så meget andet, det også er godt for mig at spise, som jeg så vælger i stedet for."

(Mand, 58 år)

Helhedsoplevelse

En del af deltagerne havde dårlige oplevelser med bælgrugter og især med smagen. En deltager beskrev, at vedkommende ikke var nysgerrig på bælgrugter, fordi bælgrugter ikke før havde givet en positiv oplevelse:

"Det er simpelthen fordi, jeg har, de gange jeg har prøvet det, der har jeg ikke fået noget positivt, eller som jeg synes har bidraget med noget positivt, og så har jeg ikke brugt ret meget tid på ligesom og gå ind i universet."

(Mand, 58 år)

De dårlige oplevelser påvirkede nogle af deltagerne til ikke at bruge bælgrugter oftere i madlavningen. En del af deltagerne havde dog et positivt syn på at prøve nye opskrifter med bælgrugter eller andre typer af bælgrugter, hvis smagen var god:

"[...] man har prøvet noget som er melet som ikke smager godt, jamen så gider man jo ikke prøve dem igen. Men så jeg kunne godt bruge noget mere inspiration til at prøve nogle bønner af, som smager godt."

(Kvinde, 43 år)

"Jeg tror også, at du har ret i, at man måske skal lige få, et eller andet skrub til, så måske at bevæge sig ud i bælgrugtuniverset, eller hvad man kan sige. Jeg tror bare jeg. For mig ville det virke bedre, hvis man ved det her det smager skidegodt, og så vil jeg begynde at lave det."

(Kvinde 26 år)

Desuden mente en deltager ikke, at vedkommendes mangel på erfaring med bælgrugter spillede ind, da udfordringen med smagen overskygger:

"Jeg tror mere, det er fordi jeg ved, jeg ikke bryder mig om det, at det er det, der påvirker at jeg ikke får lavet noget med det. Men det. Hvis man kunne finde noget inspiration på en anden måde, så ville jeg ikke være bange for at prøve igen. Men jeg vil være kritisk over for det, fordi at, jeg er nok blevet lidt skræmt af konsistensen igen."

(Kvinde, 26 år)

Smagen og teksturen var en stor barriere for en del af deltagerne, og bælgfrugter opfattedes af nogle som en råvare, der ikke kunne bidrage med noget positivt til en ret. Andre kunne godt lide smagen og teksturen. Deltagerne oplevede, at krydderier og hvordan en ret sammensættes, kunne have en positiv indvirkning på smagen af bælgfrugter, dog ikke særlig stor effekt på teksturen. En del af deltagerne havde oplevet, at smagsoplevelsen ikke var god, når de havde lavet eller fået en ret med bælgfrugter, hvilket afskrækkede nogle deltagere en smule, men en del deltagere var positive overfor at prøve bælgfrugterne af igen, hvis de fik inspiration og retterne smagte godt.

3.2.1.2.2. Convenience

Pris

Nogle deltagere efterspurgte nemmere opskrifter at gå til med færre ingredienser. Problemet for deltagerne var, at mange opskrifter benytter sig af mange ingredienser, der ikke er brugt i deltagernes madlavning ellers. Derfor skulle deltagerne bruge mange penge på at købe ingredienser, de ikke vidste, hvad de skulle bruge til ud over til den pågældende ret. Den høje pris for en ret med bælgfrugter var netop en barriere for en stor del af deltagerne. Ud over det prismæssige aspekt var det for nogle deltagere for omstændigt. Alt besværet ved opskrifter med bælgfrugter, der indeholder mange ingredienser, fik ultimativt nogle deltagere til at fravælge retter med bælgfrugter:

"Og så synes jeg nogle gange, hvis man så finder en opskrift, så skal du bruge nogle specielle ting og det er jo nok også, i og med at bælgfrugter, bliver brugt i andre køkkener end det danske. At så skal man bruge mange forskellige ting, og så er du tvunget til at købe, det ved jeg ikke, en hel pakke af et eller andet, som man kun lige skal bruge en lille smule af til den ene ret. Og så bliver det for besværligt, og man ender med at få smidt for meget ud, fordi man ikke ved, hvor man ellers skulle bruge de særlige ingredienser til for at få det til at smage godt. Og så bliver det en for besværlig ting, og så finder man noget andet."

(Kvinde, 26 år)

"Jeg bor selv, så jeg skal kun lave mad til mig selv. Så det er også det der med, at jeg ville købe 20 forskellige ting ind til en ret, fordi så når jeg ikke at få det brugt."

(Kvinde, 43 år)

Alternativt skulle deltagerne spise den samme ret i flere uger for at få ingredienserne brugt op, hvilket der ikke blev set positivt på:

"Det bliver både dyrt og meget omstændelig at få handlet ind til det, og så skal du have noget, der minder om det de næste tre uger for at få brugt det, du har købt, og så mister det bare lidt den der glans ved det."

(Kvinde, 18 år)

Prisen på bælgfrugter som råvare var nogle deltagere positive omkring, da det er billig spise set i forhold til f.eks. kød:

"Ja, men bælgrugter er jo billigere end kød. Ja. Så det motiverer hvert fald mig."

(Kvinde, 43 år)

"Det er jo hvert fald billigt fyld ligegyldigt hvad."

(Kvinde, 67 år)

En deltager beskrev desuden prisen som den vigtigste motivationsfaktor:

"Det, der er mest motiverende, er nok prisen. Det i sidste ende er det der afgør det."

(Kvinde, 21 år)

Prisen var for en stor del af deltagerne altså en barriere, hvor prisen for andre var en motivationsfaktor. For de deltagere, der så prisen som en udfordring i forhold til deres indtag af bælgrugter, var primært den samlede pris på en ret med bælgrugter, der refereredes til og ikke prisen på selve bælgrugterne.

Tidsmæssige aspekter

En barriere hos en del af deltagerne var det tidsmæssige aspekt i at bruge tørrede bælgrugter, da de skal udblødes i mange timer, før de kan koges:

"Og så er det jo også begrænset, hvad jeg sådan føler jeg har tid til, altså jeg har ikke halve og hele timer til at udbløde bønner og så videre."

(Mand, 45 år)

"Jeg har prøvet at lave et lave en enkel ret med kikærter, hvor de også skulle udblødes inden, og det tog simpelthen så lang tid"

(Kvinde, 18 år)

For en deltager var det tidsmæssige aspekt en udfordring, da deltageren ikke spontant kunne beslutte at lave en ret med bælgrugter, hvis de skulle ligge i blød natten over:

"Men der er lige alene tiden for at tilberede det. Altså de timer du skal lægge det blød, f.eks. inden det tager lidt af den der spontanitet af at gå ned og handle, og så mens man handler finder ud af, hvad skal jeg lave i aften? Fordi så har du ikke tid til at vente i de 10 timer, mens kikærterne bliver blødt op, fordi så har du ligesom sovet, og så er det tid til morgenmad."

(Kvinde, 18 år)

En deltager så ikke en udfordring i at udbløde bælgrugter, men ville kun gøre det, hvis det ville bidrage til noget positivt:

"Med at man skal være i gang ti timer før så. Jeg kunne sagtens finde på det, de der ti timer før men, så skulle det igen være fordi jeg synes, det bidrager med noget til det, jeg gør. Og det. Så langt er jeg ikke kommet endnu."

(Mand, 58 år)

En deltager så generelt tidsforbruget på madlavningen som en forhindring, da vedkommende havde en oplevelse af, at uanset hvor lang tid, der blev brugt, var resultatet skuffende:

"[...] det skal kunne gå hurtigt, altså. Jeg gider ikke bruge to timer i køkkenet på at stå og lave alt muligt, og så skal det også smage godt. Jeg oplever lidt i hvert fald med mad, at det er bare et skuffende resultat."

(Kvinde, 21 år)

I forhold til valg af produkttype brugte nogle af deltagerne tørrede bælgrugter, fordi de havde en negativ opfattelse af produkter på dåse. Så ville de hellere tilrettelægge tiden, så de kunne udbløde de tørrede, hvis de skulle bruge dem:

"Ja, men her i huset der vil det helt klart blive tørrede produkter aldrig noget fra en dåse, fordi erfaring siger, at dåsen den giver afsmag i det produkt, der er inde i. Og det kommer aldrig på tale her i huset, aldrig."

(Mand, 64 år)

"Det kunne jeg ikke drømme om. Så ikke noget på dåse. Men. Man må jo tilrettelægge tingene, hvis, hvis man gerne vil spise de bælgrugter, så må man jo simpelthen tilrettelægge det, så det kan blive sat i blød i god tid."

(Kvinde, 67 år)

Nogle deltagere brugte udelukkende færdigkogte produkter på dåse, f.eks. kikærter på dåse, fordi det var nemmere og hurtigere:

"Vi køber det på dåse. Jeg tror, det er fordi det er det der lige er lettest. I hvert fald kikærter er altid på dåse. Jeg tror ikke, jeg har tænke så meget over det, her med at man kunne have købt dem tørrede og sætte dem i blød. Vi har bare altid købt dem på dåse"

(Kvinde, 26 år)

"Jeg tror, de få gange jeg har brugt det, der er det gerne dåsen, jeg er tyet til. Der er hurtigere."

(Mand, 58 år)

En af deltagerne benyttede sig meget af færdigretter for nemheds skyld og spiste f.eks. bælgrugter den vej igennem:

"Jeg skal have det så nemt som muligt for at overskue det, så det, det, jeg er glad for, at der er så mange gode færdigretter, kan man sige, hvor der er kommet flere sunde ting, hvor der er kommet flere bælgrugter ind."

(Kvinde, 43 år)

En anden deltager efterspurgte også flere færdigretter for at gøre brugen af bælgrugter nemmere og for at sikre sig en god smag:

"Det skulle nok være mere færdigretter end som, end som dåsemad. Fordi dåsemad for mig har sådan en lidt skinger lyd og associeret smag. Så, ja færdigtilberedt hvor det er smagt til på den måde, det, det nu er tiltænkt"

(Mand, 45 år)

Tidsmæssige aspekter var for en del af deltagerne en udfordring. Her var det især udblødningstiden af tørrede produkter der blev italesat som bl.a. gjorde det svært spontant at ville lave en ret med bælgfrugter. En deltager så ingen udfordringer i at udbløde tørrede bælgfrugter. Nogle deltagere havde ingen tidsmæssige udfordringer, da de udelukkende brugte færdigtillberedte bælgfrugter eksempelvis fra dåse eller færdigretter.

3.2.1.2.3. Tradition og vaner

En deltager beskrev, at vi i Danmark ikke har tradition for at spise bælgfrugter. Dette mente deltageren var medvirkende til, at nogle ikke bryder sig om smagen eller spiser dem. Deltageren ytrede samtidig, at der skulle en kulturændring til for at få øget indtaget af bælgfrugter hos befolkningen:

"Det er jo også et spørgsmål om tradition, fra land til land. Steder hvor der spises mange bælgfrugter af forskellig art bl.a. i østen. Der er de vant til det. Det er bare sådan, så kommer det på bordet, og det er det. Vi er ikke vant til det her i Danmark. Vi er ikke sådan udbredt vant til det."

(Kvinde, 67 år)

En anden deltager mente, at det var et spørgsmål om langsom tilvænning til smagen:

"Man skal have en langsom tilvænning, og så tror jeg, det kommer helt af sig selv."

(Mand, 64 år)

Samme deltager beskrev, at bælgfrugter serveret i Danmark muligvis har et andet ry, end hvis de blev serveret i udlandet. Deltageren beskrev en konservativ tilgang til mad hos nogle og foreslog at overveje, hvordan bælgfrugterne bliver brugt steder, hvor det er en traditionel del af kosten:

"Kommer man nu sydpå eller tager til Asien eller hvor man nu tager hen, og går ud og spise på en restaurant. Der er altså mange af de her forskellige naturens egne frugter, som er blandet i det mad, man indtager. Og der sidder vi jo ikke og rynker på næsten, altså jeg tror simpelthen det er, vi i Danmark, der er vi blev for konservative, med vores mad. [...] Jeg tror, vi lige skal prøve at tænke over, hvad er det de gør de lokale, i forhold til hvad danskerne gør."

(Mand, 64 år)

En deltager mente også, at positive aspekter af at spise bælgfrugter såsom sundhedsaspekter og miljøhensyn i sig selv ikke var nok for at få folk til at spise flere bælgfrugter, når man nu ikke er vant til det. Det er nemmere at lave noget, man kender og er vant til, hvorved 'magelighed', som deltageren beskrev det som, spiller ind:

"Det tager altså mange år, inden vi får vendt befolkning til det, vi ved godt der er nok noget godt i at gøre det på grund af miljøet og på grund af vores eget helbred. Men derfra og så til at få det gjort, der tror jeg stadig der er et stykke."

(Mand, 58 år)

At der i Danmark ikke har tradition eller vane for at spise bælgfrugter mente en af deltagerne, var medvirkende til, at en del ikke bryder sig om smagen. Langsom tilvænning og at spise retter, som de

lokale i lande, der har tradition for at spise bælgfrugter, blev foreslået at kunne hjælpe med at få befolkningen til at spise bælgfrugter, selvom der beskrives at være et stykke fra viden til at praktisere det.

3.2.1.3. Motivationsfaktorer

I dette afsnit gennemgås de motivationsfaktorer, der blev omtalt i fokusgruppen, herunder succesoplevelser, inspiration, opskrifter, sundhed og klima.

3.2.1.3.1. Succesoplevelser

En gennemgående betragtning fra fokusgruppen var, at der for nogle har været en stor mangel på succesoplevelser med bælgfrugter indtil nu. Succesoplevelser blev efterspurgt og ville i stor grad motivere nogle af deltagerne til at spise og lave mad med bælgfrugter. En del af deltagerne havde oplevet, at de gange, de havde prøvet at bruge bælgfrugter, havde det ikke bidraget med noget positivt til retten. Opskrifter eller bælgfrugter, der var blevet afprøvet af deltagerne, havde f.eks. heller ikke givet en god nok smag til, at deltagerne ville prøve opskriften eller bælgfrugten en anden gang:

"Jamen, jeg tror, det er fordi jeg ikke har smagt noget med nogle af de andres, eller bælgfrugter [end kikaerter], som jeg synes var værd at bruge igen. Det er nok også været det der med, at, som de andre også har været inde på, at, når det ikke ligesom tilføjer noget godt til retten. Hvert fald noget som jeg ikke synes har været godt. Så bruger man det ikke. Så jeg tror det, det er mangel på succesoplevelser så det, det er det gør det."

(Kvinde, 26 år)

Nogle deltagere var meget positive overfor at prøve mad med bælgfrugter, men ville gerne prøve det f.eks. hos andre først, hvor de oplevede en god smag, før de selv ville begynde at bruge det i deres madlavning:

"Så hvis jeg skal prøve nye ingredienser af, så skal jeg have prøvet dem først og have fundet ud af, at de smager godt. Og så kan jeg så finde ud af at bruge dem i nye retter."

(Kvinde, 43 år)

Især på restauranter eller lignende oplevede nogle deltagere, at retter med bælgfrugter faldt i deres smag. Det blev forklaret af deltagerne med, at sådanne steder ikke overbruger bælgfrugter, men bruger dem f.eks. i salater i begrænset omfang:

"Et sted jeg godt kan lide det er når man kommer ud, hvilket jeg gør en del, når der så er buffeter på med salat hvor der er forskellige former for de der bælgfrugter i begrænset omfang. Der kan jeg godt lide det, fordi der er noget andet til at ligesom, at hvad skal man sige, spille imod."

(Mand, 58 år)

"der har de en ualmindelig dejlig salat. Den kan jeg anbefales. Den smager virkelig godt. Og der mærker man ikke den der mangfoldighed af de, der mangler. Altså fordi jeg tror også det har noget at gøre med, mangfoldigheden at gøre. Man skal lade være med at komme for meget i."

(Mand, 64 år)

En anden deltager beskrev også, at ved at lade de professionelle gå forrest, kunne der skabes nogle gode smagsoplevelser med bælgfrugter:

"[Det er de] mere professionelle der skal gå forrest, altså og det er restauranter og det er, jamen, det kunne jo sådan set også være fastfood. Altså som, som kunne gå forrest til at give de positive smagsoplevelser i sådan et mere bredt perspektiv og så gøre det mere tilgængeligt i den tilberede version, sådan så det ikke netop kræver det store at få dem med ind i, i almindelig hverdagskost."
(Mand, 45 år)

En del af deltagerne var positive over for mad med bælgfrugter serveret hos venner eller familie. Hvis de her fik en god smagsoplevelse, ville en del blive inspirerede, spørge om opskriften, så de selv kunne lave retten derhjemme:

"Ja, så ville man da spørge om opskriften eller under, og lave det selv [hvis man havde en positiv oplevelse med en ret]."
(Kvinde, 43 år)

"Altså jeg vil heller aldrig sige fra hvis det [bælgfrugter] blev serveret. Så jeg vil smage på det og hvis det smagte godt, så ville jeg da nok spørge ind til om der var et eller andet i tilberedningen, man kunne blive inspireret af."
(Mand, 29 år)

"så jeg ved ikke, hvad det er de [i Frankrig] gør anderledes, end hvad de danske opskrifter siger. Men det er helt klart noget, som jeg har tænkt mig at følge op på, inden jeg vender hjem til Danmark igen. Fordi det, jeg synes faktisk, de får gjort det appetitligt."
(Kvinde, 18 år)

En deltager var eksempelvis begyndt at spise edamamebønner efter at have haft en succesoplevelse med smagen:

"For jeg kendte ikke til, edamamebønner f.eks. for bare et par år siden, og så har jeg prøvet at få det og så var det bare wow det smager godt. Og så. Jamen så bliver man ved med at spise den."
(Kvinde, 43 år)

En deltager tilkendegav, at den positive oplevelse, deltageren har fået med bælgfrugter fra et ophold hos en familie i Frankrig, havde inspireret deltageren til at spise bælgfrugter. Dette bevirkede desuden, at deltageren havde lyst til at dele disse retter med sin omgangskreds i Danmark:

"Men jeg regner med, når jeg kommer hjem fra Frankrig. Så har jeg fået en masse gode opskrifter med i bagagen, som jeg helt klart vil udsætte min familie for."
(Kvinde, 18 år)

En gennemgående motivationsfaktor for deltagerne var succesoplevelser mht. smagen af bælgfrugter. En del af deltagerne var åbne overfor at prøve retter med bælgfrugter, men ville helst prøve dem 'ude' først, og hvis de får en positiv smagsoplevelse, vil de spørge efter opskriften og lave den selv. Nogle af

deltagerne har f.eks. succesoplevelser med bælgfrugter i salater på restauranter eller lignende, hvor bælgfrugterne bliver brugt i et begrænset omfang.

3.2.1.3.2. Inspiration

En del af deltagerne savnede inspiration til brugen af bælgfrugter. En deltager beskrev, at manglen på kreativitet i forhold til madlavningen bevirkede, at vedkommendes kost ikke indeholdt specielt mange bælgfrugter:

"Jeg tror, det [læs: bælgfrugter] ikke indgår så meget i min sådan, daglige kost, fordi, at jeg er ikke særlig kreativ, når det kommer til mad. Så det er bare nemmere at lade være med at lave sådan store ting."
(Kvinde, 21 år)

En deltager beskrev også, at manglen på inspiration og derfor også erfaring med andre retter end dem, vedkommende normalt laver med bælgfrugter, var en udfordring. Deltageren mente ikke, at færdigheder spillede en rolle:

"Så jeg tror i forhold til færdigheder, så er det måske mere afspejlet af, at jeg godt kan lide at gå i et køkken og godt kan lide at lave mad. Så jeg tror ikke, at mine færdigheder vil være, ja det ved jeg ikke, at det ville være dårlig, men jeg tror, at det er mere det der med, at man mangler inspiration med det og jeg har ikke så meget erfaring med at lave noget med bælgfrugter. Andet end falafel og hummus."
(Kvinde, 26 år)

En anden deltager synes dog, at manglen på færdigheder var en stor udfordring:

"Altså måske bare mangel på madlavningsevner, tror jeg er en stor del af det."
(Kvinde, 21 år)

Nogle deltagere genbrugte også retter, som de viste, fungerer for dem, og prøvede derfor sjældent at lave nye retter med nye råvarer:

"Jeg kører nok efter hvad jeg ved der fungerer, så det er retter jeg kender, og det er så to ting. Så det er nok det der med at man har haft en succesoplevelse med det. Og så er det det, man kører i."
(Kvinde 26 år)

"Det gør jo at man læner sig op ad noget, man kender i forvejen, bare tvistet lidt. Hvorimod hvis jeg skulle inspireres til noget nyt, så bliver det gerne via andre. Fordi når jeg så selv skal finde det frem, så finder jeg det, noget der ligner det jeg kender i forvejen."
(Mand, 58 år)

Derfor ønskede en del af deltagerne, at inspirationen til at bruge bælgfrugter ikke var noget, de selv aktivt skulle opsøge, men at det i stedet kom udefra i form af fokus på emnet, hype eller at det blev 'in' at spise bælgfrugter.

"For mit vedkommende der tror jeg, der skal det hypes så meget, så der ligesom kommer noget inspiration udefra med nogle opskrifter, der smager godt eller eventuelt også hype sundheden i det."

[...] Men jeg tror det skal komme sådan udefra til mig, [...] indtil nu har det hvert fald ikke fyldt nok for mig, til jeg selv ville opdyrke det."

(Mand, 58 år)

"Altså jeg vil nok sige, det kommer ikke nok til en. Altså jeg synes ikke, man ser det særlig mange steder. Hvert fald ikke lige de steder, hvor jeg kigger. At det ikke er, det ikke noget, der fylder så meget på de steder, jeg ser [...] når du søger på nogle forskellige retter, at det er ikke fordi det er det, som præger billedet, at nu skal man lige. Altså jeg vil sige, jeg ser nærmest overhovedet ikke bælgfrugter i retterne. Hvis det kan man sige, det blive mere "in" at spise det, så vil det jo nok også komme til udtryk på forskellige sider, så vil man nok også blive mere inspireret til at prøve det."

(Kvinde, 26 år)

Nogle deltagere tilkendegav, at de var blevet inspireret af at være med i denne undersøgelse, og at det havde gjort dem mere nysgerrige på at bruge og spise bælgfrugter, hvilket understreger vigtigheden i at skabe noget mere 'hype' omkring bælgfrugter, som nogle deltagere også efterlyste:

"Jeg synes faktisk at det, at jeg deltager i det her, sådan, altså det giver mig lyst til at prøve sådan lidt at se, hvordan det sådan, altså jeg ved ikke, eksperimentere lidt med det måske."

(Kvinde, 21 år)

"Men hvis man ikke havde været med til det her, så havde den jo ikke rigtig opstået den nysgerrighed for hvor, hvorfor vi, hvad det er der er godt ved at spise det."

(Mand, 58 år)

En stor del af deltagerne savnede inspiration til at bruge bælgfrugter, hvilket var en hindring for en af dem. Netop at få mere inspiration kunne derfor motivere en stor del af deltagerne. Deltagerne beskrev desuden mangel på kreativitet, besvær med at finde nye opskrifter med nye råvarer, da nogle deltagere går efter noget genkendeligt, som grunde til, at de gerne vil inspireres. Det ønskede en del af deltagerne at inspirationen ville komme udefra, altså at det ikke er noget, deltagerne selv aktivt skal opsøge.

3.2.1.3.3. Opskrifter

Som før beskrevet i afsnittet 'Pris' savnede en del af deltagerne gode, nemme opskrifter. Inspiration til retter f.eks. gennem opskrifter var noget, der kunne motivere nogle af deltagerne:

"Og så også med inspiration til at til retter, til at lave det [kunne motivere mig]."

(Kvinde, 43 år)

Nogle af deltagerne havde også manglen på gode opskrifter som en af de primære udfordringer. En af deltagerne beskrev manglen på 'drive' som en barriere:

"Jeg har ikke nogen udfordringer] ud over det de har været omkring med at, en gang imellem lige med at finde inspirationen, at så selvfølgelig skal man bare prøve noget, men [...] hvis resultatet det

ikke er noget man har lyst til igen [...] jeg har ikke lige fundet den helt skarpe opskrifter endnu."
(Mand, 29 år)

"Altså jeg synes ikke jeg har nogen [...] forhindringer på den måde, altså det er ud af opskriften er det, og men det er jo igen drivet til at få det gjort"
(Mand, 58 år)

En deltager beskrev viden omkring, hvilke råvarer eller krydderier, der går godt med bælgfrugter. Her kunne opskrifter også være behjælpelige:

"Altså, jeg aner personligt hvad krydderier der går godt til bælgfrugter. Så (...) hvor jeg godt lige kunne bruge noget inspiration et eller andet sted fra. Så det tror jeg bare er lidt gætværk på det."
(Mand, 29 år)

Nogle deltagere brugte internettet som inspirationskilde til nye retter. En deltager var glad for at bruge diverse online-kogebøger til at finde opskrifter, mens andre blev inspirerede af forskellige madbloggere eller andre steder på internettet:

"Altså så ser man noget og så tænker man det er ligegyldigt, det kan jeg ikke lide og så ser man noget andet og tænker hov det ser lækkert ud. Og så kan man måske bedre finde det frem den vej."
(Kvinde, 26 år)

"Altså jeg har sådan en mexicansk risret jeg laver engang i mellem. Jeg tror det er den eneste jeg har haft lyst til sådan at lave igen. Det er så bare med almindelige kidneybønner. Det var bare en jeg fandt på nettet, jeg er sådan set ikke bange for at kaste mig ud i det, men øh, og prøve noget nyt, men jeg synes det er sjældent at man sådan for alvor har lyst til at lave det igen."
(Mand, 29 år)

En deltager beskrev også sociale medier som en inspirationskilde:

"Jeg tror faktisk også jeg får lidt inspiration fra sociale medier. Altså så følger man nogle på Instagram som poster en eller anden ret som ser lækker ud. Så tænker man nå, det kunne da godt være man skulle prøve at kigge på det. Men det er jo så også altid linket til en eller anden opskrift side, og så er det jo det samme, som hvis man havde fundet den et andet sted fra."
(Kvinde, 26 år)

Andre deltagere fandt inspiration til nye retter i fysiske kogebøger:

"Jeg kan godt lide mine gamle kogebøger. Lademanns kogebog halløj et eller andet. Det kan være, der er nogle, der kan huske dem. Det var sådan halvt, ret stort format. A4-format eller noget. Der er nogle dejlige farverige illustrationer i. Opskrifterne er velskrevne. Meget af det der er på nettet, så står der jo, så står der ikke mål, eller så mangler der noget tid. Eller man kan se, hov der er et eller andet galt der, det er den forkerte rækkefølge eller sådan noget."
(Kvinde, 67 år)

"Jeg har faktisk også nogle, altså, fysiske bøger med opskrifter, som, der kunne jeg også godt finde på at kigge i en gang imellem."

(Kvinde, 26 år)

En deltager var positiv over for inspiration til brug eller opskrifter på fødevareemballage. Deltageren forslø også, at der på kødpakkerne kunne være inspirationsopskrifter, der indeholdt bælgfrugter:

"[...] varen i supermarkederne der står tit ideer til opskrifter på. Ideer til hvad man kan bruge den her vare til. Så det synes jeg er meget godt."

(Kvinde, 43 år)

3.2.1.3.4. Sundhed

Viden om sundhedsaspekter ved at spise bælgfrugter, herunder næringsindholdet, var for nogle deltagere en motivationsfaktor. En deltager var villig til at gå på kompromis med smagen, hvis råvaren bidrog med noget positivt:

"Det der virkelig skulle drive mig, det var fordi jeg skulle have en fornemmelse af hvorfor skulle jeg spise det? Altså, det er fordi, der er nogle proteiner i, som ikke er i, i noget af det andet jeg spiser, eller det er fordi det har et højt indhold af proteiner i forhold til, af det kød, jeg spiser?"

(Mand, 58 år)

"Hvis det [læs: en råvare] så bidrager med noget positivt, så kan man gå lidt på kompromis med smagen."

(Mand, 58 år)

Men sundhedsaspekter var for andre deltagere ikke nok for at motivere til at spise flere bælgfrugter. Det krævede også en god smag og opskrifter for at få en succesoplevelse:

"Jeg tror godt det [at vide mere om næringsværdien] kunne motivere mig, men det vil så også kræve, at man får en eller anden viden til en eller anden opskrift, som lyder lækker. Og så skulle det jo helst være en succesoplevelse, så man har lyst til at lave den igen. Og måske noget, hvor man, ja igen, vil få den her melede konsistens væk."

(Kvinde, 26 år)

Andre deltagere kunne slet ikke motiveres af sundhedsaspekter:

"Det [at vide mere om næringsværdien] kunne ikke motivere mig. Overhovedet ikke."

(Kvinde, 67 år)

Viden om sundhedsmæssige aspekter kunne motivere nogle af deltagerne, men stod sjældent alene, da aspekter som god smag og gode opskrifter var vigtigere faktorer. Kun en af deltagerne så sundhedsaspekter som en af de vigtigste motivationsfaktorer. Andre deltagere kunne slet ikke motiveres af sundhedsaspekter.

3.2.1.3.5. Klima

Klima var ikke en fremtrædende motivationsfaktor for deltagerne i denne fokusgruppe, da nogle deltagere havde andre mere afgørende udfordringer - såsom smagen og viden om brugen af bælgfrugter:

"I forhold til dyrevelfærd og klima, så vil. Så er det måske ikke bælgfrugter, der vil være mit første valg til det. Så vil jeg måske finde nogle andre alternativer. Inden jeg tyr til bælgfrugter netop fordi jeg ikke ved, hvad jeg skal bruge dem til, for at smager godt"

(Kvinde, 26 år)

"Jeg tror personligt ikke på at man reder klimaet ved at spise bælgfrugter to gange om ugen. Og jeg tror heller ikke det er særlig realistiske hvis det ikke smager godt, så jeg tænker måske det er det der skal komme først og så følger det andet måske."

(Mand, 29 år)

En deltager syntes, at klima var et vigtigt aspekt, men kunne ikke se, hvordan deltagerens køb af bælgfrugter ville bidrage mere end deltagerens nuværende tiltag:

"Jeg synes egentlig, det med klima er ret vigtigt, men nu køber jeg heller ikke så meget kød alligevel, så det. Altså det ville ikke gøre så stor en forskel for mig at begynde at købe bælgfrugt i stedet for de jeg allerede køber."

(Kvinde, 21 år)

Klima syntes altså ikke at være en motivationsfaktor for deltagerne.

3.2.1.4. Opsummering af fokusgruppen med ikke-brugere

I denne fokusgruppe med ikke-brugere af bælgfrugter kendte alle deltagerne til en del bælgfrugter, herunder typisk kikærter, kidneybønner og edamamebønner. Deltagerne kendte også til en del forskellige retter med bælgfrugter f.eks. chili con carne, linsesuppe, forskellige salater, falafel og hummus. En del af deltagerne var åbne overfor at prøve nye retter med bælgfrugter hos venner og bekendte, men andre ville pille bælgfrugterne ud og ikke spise dem. En af deltagerne havde dog ikke lyst til at spise bælgfrugter overhovedet pga. teksturen.

Det var forskelligt, hvor meget erfaring med bælgfrugter, deltagerne havde. Overordnet syntes deltagerne dog ikke, at mangel på erfaring eller færdigheder betød meget for deres indtag af bælgfrugter, da det mere var mangel på inspiration og en god smag, der hindrede mange. En deltager så dog manglen på færdigheder som en stor udfordring.

En af deltagerne var udfordret på, at børnene i hjemmet ikke ville spise retter med bælgfrugter. Børnene kunne dog være mere villige til at spise bælgfrugter, hvis de selv var med til tilberedningen. For nogle børnefamilier kan det altså være en udfordring at spise flere retter med bælgfrugter.

Deltagerne fra denne fokusgruppe gav forskellige eksempler på, hvordan et indtag af bælgfrugter i barndommen kunne påvirke indtaget af bælgfrugter senere i livet. Nogle deltagere beskrev, at det ikke

nødvendigt ville hjælpe på indtaget af bælgfrugter, at man har fået det i barndommen. En deltager blev f.eks. træt af gule ærter, fordi vedkommende fik retten så meget i barndommen, men kunne godt lide retten i dag. Deltagerne mente desuden, at det at vokse op med en råvare kunne give nogle kundskaber i forhold til råvaren.

Deltagernes opfattelse af bælgfrugter var forskellige. En deltager gav f.eks. udtryk for en opfattelse af bælgfrugter som en fattig spise. Opfattelsen af bælgfrugter hang sandsynligvis sammen med, hvad der motiverede deltagerne til at spise bælgfrugter. En deltager kunne motiveres af at se bælgfrugter som en erstatning for kød, mens andre deltagere så bælgfrugter som en råvare på lige fod med andre råvarer. En deltager brugte f.eks. bælgfrugter som vedkommende beskrev at ville bruge andre grøntsager. Nogle deltagere udtrykte dog en skepsis overfor at promovere bælgfrugter som en erstatning for kød.

Deltagerne savnede generelt succesoplevelser med bælgfrugter. En del af deltagerne var generelt meget udfordrede med smagen og tekturen af bælgfrugter og følte ikke, at bælgfrugter kunne bidrage med noget positivt til en ret. For nogle deltagere var smagen og tekturen den primære udfordring. For andre deltagere var smagen ikke en udfordring, men en forbedret smag var for disse deltagere en motivationsfaktor for at spise flere bælgfrugter. Flere deltagere oplevede, at krydderier kunne forbedre smagsoplevelsen. Nogle oplevede også, at brugen af bælgfrugter i et begrænset omfang i en ret havde givet dem en positiv oplevelse med bælgfrugter, mens andre deltagere kunne spise bælgfrugterne for sig selv.

En anden fremtrædende udfordring var mangel på inspiration til retter med bælgfrugter, som har en god smag, er lette at lave og ikke indeholder for mange ingredienser. Inspiration var for nogle deltagere den primære udfordring, og andre ville også motiveres af mere inspiration. Der er ikke tradition for at spise bælgfrugter i Danmark, og derfor kørte nogle af deltagerne rundt i de samme retter, selvom de prøvede at søge efter nye opskrifter. En del af deltagerne ønskede sig derfor, at inspirationen kom til dem udefra, og at det ikke var noget, de selv skulle opsøge aktivt, da de ellers tit gik efter noget de kendte. Inspirationen kunne f.eks. komme udefra ved, at der kom mere fokus på emnet, at få det hypet eller gjort 'in' at spise bælgfrugter.

For en deltager var prisen den primære motivationsfaktor. For andre deltagere var prisen en barriere, fordi opskrifter med bælgfrugter ofte indeholder en del specifikke ingredienser, som er dyre, og som deltagerne ikke ved, hvad de ellers skal bruge til. Tiden var for nogle deltagere også en udfordring. Det var primært deltagere, der udelukkende bruger tørrede bælgfrugter.

En del af deltagerne var meget åbne overfor at prøve nye retter eller opskrifter med bælgfrugter, men ville være kritiske over for smagen baseret på deres tidligere oplevelser med bælgfrugter. Nogle deltagere ville foretrække at smage nye retter eller bælgfrugter f.eks. hos bekendte, for at se om smagen er god. Hvis smagen er god, ville en del spørge om opskriften og lave retten selv derhjemme.

Sundhed var for en deltager en vigtig motivationsfaktor, men kunne for en del af de andre deltagere ikke stå alene. Kun hvis bælgfrugterne kunne få en god smag ville sundhed kunne inspirere disse deltagere. Klima var ikke en vigtig motivationsfaktor for deltagerne og deres udfordringer med smag, tekstur og mangel på inspiration og succesoplevelser overskyggede dette aspekt.

3.2.2. Fokusgruppe med brugere

Fokusgruppen med brugere af bælgfrugter havde ti deltagere. Efter fokusgruppen blev deltagerne bedt om at svare på enkelte spørgsmål, de også før har svaret på i spørgeskemaundersøgelsen forud for fokusgruppen. Et af spørgsmålene omhandlede deltagerens indtag af bælgfrugter og svarene kan ses i Tabel 11. Deltagerne er, som før beskrevet, udvalgt til denne fokusgruppe baseret på, at de i spørgeskemaundersøgelsen havde angivet et hyppigt indtag af bælgfrugter (spiser bælgfrugter hyppigere end én gang hver 2-3. måned). Da deltagerne efter fokusgruppen skulle svare på, hvor ofte de spiser bælgfrugter, ses det, at én af deltagere nu angiver spise bælgfrugter én gang hver 2.-3. måned. Én ud af de ti deltagere er nu, hvad der ville kategoriseres som en ikke-bruger af bælgfrugter. Derudover angav tre deltagere at være vegetar/veganer/pescetar set i forhold til, at kun to af deltagerne angav det i spørgeskemaundersøgelsen.

Tabel 11: Indtag af bælgfrugter for brugere angivet efter fokusgruppen

Deltagerne blev efter fokusgruppen bedt om at angive hvor hyppigt de spiser bælgfrugter. Deltagerens svar ses i tabellen.³⁸

Indtag af bælgfrugter	Antal
5-7x om ugen	1
2-4x om ugen	4
1x om ugen	1
2-3x om måned	3
1x om måneden	0
1x hver 2-3. måned	1
1x hver 4-6. måned	0
1x om året	0
Mindre end 1x om året	0

3.2.2.1. Brug og kendskab

I dette afsnit vil deltagerens brug og kendskab til bælgfrugter blive præsenteret. Herunder også indtag af bælgfrugter nu og i barndommen, deltagerens præferencer for forskellige bælgfrugter samt opfattelsen af bælgfrugter.

3.2.2.1.1. Kendskab til bælgfrugter

En del af deltagerne beskrev at have fået kendskab til bælgfrugter gennem det øgede fokus, der har været på bælgfrugter:

"Altså der var på et tidspunkt hvor at jeg nok var lidt mere i den der sådan, ja men bælgfrugter det da okay og sådan. Havde ikke så meget kendskab til det, men det er blevet meget større, efter at det er blevet meget mere sådan udbredt blandt befolkningen."

(Kvinde, 33 år)

"Jeg er helt enig. Altså. Jeg synes også, at der er blevet meget mere fokus på det, også i. Særlig i forhold til klimadebatten og alle de ting, som gør, at man får en bedre information omkring, hvordan man kan

³⁸ Den tykke streg i tabellen anviser grupperingen, der er benyttet mellem brugere og ikke-brugere. Brugere kategoriseres som personer med et indtag mellem 5-7x om ugen til og med 1x om måneden. Ikke-brugere kategoriseres som personer med et indtag på 2-3x om måneden eller lavere.

bruge det, og hvor det er tilgængeligt henne også i forhold til, til opskrifter. Så det er også noget af det, der har gjort, at vi hjemme hos os er blevet, blevet mere opmærksomme på de muligheder, det giver.”
(Mand, 28 år)

En deltager beskrev også, at populariteten af retter fra f.eks. Mellemøsten havde skabt kendskab til specielt kikærter:

”Altså jeg synes jo der hvor man decideret fik kendskab til det, det var især kikærterne i starten, og det var jo da, der kom en del mellemøstlige retter ind med falafel og andre ting, hvor man fik en god smag [...] Og så har man ligesom prøvet lidt mere siden hen.”

(Mand, 59 år)

En stor del af deltagerne mente dog stadig ikke, at deres kendskab var særlig stort, på trods af at alle deltagere benyttede dem i madlavningen:

”Jeg har egentlig ikke særlig stort kendskab til det. Spiser mest, bare fordi jeg har en idé om, at det er sundt. Fordi det får man at vide. Og så går jeg ud fra, at det er rigtigt.”

(Kvinde, 23 år)

”Selvom jeg er vegetar, og været det i mange år, så har jeg egentlig ikke særlig meget forstand på bælgfrugter eller sådan altså.”

(Mand, 48 år)

”Men jeg har stadigvæk ikke nok kendskab til og synes heller ikke alle sammen de smager lige godt. Jeg synes mange af dem de er utrolig melet.”

(Kvinde, 44 år)

En deltager, der spiste plantebaseret, beskrev at have et stort kendskab til bælgfrugter gennem en del udenlandske kilder, da der førhen ikke har været så meget information om emnet på dansk:

”Jeg har +30 bøger stående lige her bag mig, men 99 procent af dem er på engelsk, men der er da også få danske, der efterhånden er kommet ud fra pålidelige kilder der netop gennemgår og sammenligner i forhold til kød.”

(Kvinde, 61 år)

Deltagerne kendte til en del forskellige bælgfrugter og retter, hvor bælgfrugter indgår eller kunne benyttes. Deltagerne nævnte specielt kikærter, kidneybønner, linser og edamamebønner. Deltagerne brugte bælgfrugter i salater, gryderetter, udenlandske retter herunder indiske, mexicanske eller asiatiske retter:

”Ja, jeg spiser tit sådan noget som dahl og meget sådan indisk, hvor man anvender kikærter og linser især.”

(Kvinde, 33 år)

"Vi bruger bønner og lignende bælgfrugter ting i mexicanske og udenlandske retter. Og når vi ellers laver pasta kødsovs, så kommer de også der og enkelte salater"

(Kvinde, 44 år)

"Jeg bruger både bælgfrugter i salater, men også i gryderetter. Blandt andet i forhold til chili con carne eller dahl som også var, var nævnt."

(Mand, 28 år)

Nogle deltagere havde fået specielt gode smagsoplevelser fra specifikke retter, de havde prøvet at lave med bælgfrugter:

"En af mine, altså, bedste opskrifter, det har været at lave en chokoladecake med kidneybønner"

(Kvinde, 66 år)

"Jeg laver tit en ret der hedder beluga bolognese, hvor der er belugalinser i. Den er mine børn ret vilde med. Den spiser vi alle sammen."

(Mand, 48 år)

"Vi er rigtig glade for at hummus med chili i herhjemme. Nu er vi også meget glade for chili i forvejen, men det er en klar favorit. Som dip til grønsagstænger, og sådan noget til aftensmad."

(Kvinde, 44 år)

En deltager beskrev kun at bruge bælgfrugter i retter, der traditionelt indeholdt bælgfrugter. Andre deltagere benyttede også primært bælgfrugter sådan:

"Altså for vores vedkommende, så er det kun fordi det er en del af den ret vi står og laver, ellers så får vi det ikke i hverdagen."

(Kvinde, 44 år)

"Jeg kan tilslutte mig det her med at det er få retter det indgår i eller typisk er, er de samme ja klassiske retter, chili con carne, hummus, og tingene de bliver brugt i og sådan så."

(Mand, 47 år)

En del af deltagerne mente altså ikke, at deres kendskab var specielt stort, selvom de ofte brugte bælgfrugter i madlavningen. Gennem fokus på emnet i befolkningen og popularitet af retter med bælgfrugter fra udenlandske køkkener havde flere deltagere fået et bedre kendskab dertil.

3.2.2.1.2. Tilbehør eller erstatning for kød?

Opfattelsen af bælgfrugter var forskellig blandt deltagerne, hvor nogle havde en opfattelse af bælgfrugter som erstatning for kød, mens andre så det som tilbehør i en ret.

En del brugte bælgfrugter som en erstatning for kød:

"Jeg prøver så vidt muligt at finde inspiration via, hvad er det det hedder, via bælgfrugter i stedet for kød, f.eks. tilsætte kikærter eller kidneybønner, eller et eller andet sådan proteinrig bælgfrugt i stedet for f.eks. hakket kød."

(Kvinde, 33 år)

"Jeg forsøger så vidt muligt at bruge det, jeg synes, det, det er lidt svært at finde inspirationen i det, i forhold til hvad der er af muligheder, men jeg synes, jeg forsøger så vidt muligt at blive bedre til det som køderstatning i hvert fald."

(Mand, 28 år)

Nogle deltagere brugte udelukkende bælgfrugter som tilbehør i en ret:

"Jeg bruger det heller ikke som erstatning. Der er stadig kød og der er også masser andet, men med det som, som det tilbehør, der indgår i det. Jeg er ikke helt så vild med ideen med at sige, at det skal erstatte et decideret produkt."

(Mand, 59 år)

"Jeg bruger det også mest bare som tilbehør som kidneybønner i chili con carne og mange andre retter, men heller ikke som erstatning for kød."

(Kvinde, 23 år)

Andre deltagere brugte bælgfrugter både som køderstatning og tilbehør. En deltager udtrykte også en bekymring for næringsindholdet i bælgfrugter som en grund til kun at bruge bælgfrugter som tilbehør og ikke som en erstatning for kød:

"Altså når vi laver brunch, herhjemme så spiser vi alle sammen baked beans. Men, ja, det er jo i en gang tomatsovs, men vi er meget glade for vores kød ellers og vil ikke erstatte det ud med bønneprodukter, fordi vi er lidt bange for ikke at få nok protein og nok mineraler og vitaminer ud af det."

(Kvinde, 44 år)

Opfattelsen af bælgfrugter var altså forskellig blandt deltagerne, hvor nogle brugte det som køderstatning og andre som tilbehør i retter med kød. At nogle deltagere brugte bælgfrugter som køderstatning kan ses som en indikation for, at bæredygtighed og klimaaspekter for disse deltagere kunne være vigtige.

3.2.2.1.3. Præferencer for typer af bælgfrugter

Deltagerne talte om, hvilke aspekter, der gjorde, at de valgte nogle typer eller sorter af bælgfrugter frem for andre. Nogle deltagere valgte bælgfrugter baseret på proteinindholdet f.eks. grundet en bekymring om ikke at få nok proteiner gennem en kost uden kød:

"Så jeg køber som regel det der er højt, der er højt, score højt i proteinindtag. [...] Man bliver hele tiden sådan, der er folk der er omkring én, når man er vegetarer eller veganer der altid er bekymrede for, får

du nok proteiner og sådan noget, [...] bliver lidt stresset af det og kigger altid efter det og sådan noget, så, ja, så det det er noget der betyder noget for mig."

(Mand, 48 år)

En del af deltagere havde også konsistensen og smagen i tankerne, når de valgte:

"Altså jeg går nok også efter, altså både som [læs: Mand, 48 år] og [læs: Mand, 28 år] siger, noget med proteinindholdet, men også efter, altså hvilken sådan konsistens bælgfrugten har. F.eks. bryder jeg mig ikke selv om f.eks. hestebønner, men hvor imod at jeg er meget, meget mere glad for, hvad kan sige kidneybønner. Hvis jeg skal vælge en bønne."

(Kvinde, 33 år)

"Ja, jeg kigger også lidt på smagen altså hvad kan jeg bedst lide af det. Af, det er ligesom at finde ud af hvilke, hvilke passer bedst til de retter, hvor der er for eksempel de der edamamebønnerne, de er, de fald, de falder godt i smag i det meste både salater, især i salater og eller til tilbehøret. Nogle af de andre ting hvor, at jeg synes mange af de andre kidneybønner og meget af det andet, mange gange er bedst i selve retterne, hvor der kan være noget stærk smag, der kan være med til at give dem lidt anden smag end den lidt fade, der måske er på bønnen."

(Mand, 59 år)

"Jeg er ikke stor fan af nogen af dem på en bestemt måde, men klart, det, de små hvide bønner er bedre og edamamebønnerne i smagen. De er knap så melede som de andre. Vi er nu mest til en god steak i stedet for."

(Kvinde, 44 år)

"Jeg er stor fan af sorte bønner, men der er ikke nogen hverken bønner eller linser eller ærter jeg ikke spiser. Jeg elsker dem allesammen, men sorte bønner er helt klart. Det kan jeg bare stå og spise som det er."

(Kvinde, 61 år)

For andre deltagere var valget også baseret på prisen:

"For mit vedkommende er det ligesom [læs: Mand, 48 år] proteinindholdet og så kiloprisen også i forhold til hvor man kan spare flest penge."

(Mand, 24 år)

"Ja, jeg køber tit en hel del dåser, hvis der er et godt tilbud på det, og så sætter jeg det, altså vi bruger det jo meget i sammenkogte retter eller supper og så sætter jeg det, sætte jeg det i, som vi har derhjemme, altså der ser jeg hverken på proteinindholdet eller noget. Altså det er et supplement. Og jeg synes ikke, der er den helt store forskel i smag, så derfor sætter jeg det bare i."

(Kvinde, 66 år)

En deltager beskrev nemhed som en afgørende faktor i valget:

"Jeg vælger mest ud fra hvad der er nemmest at lave og ikke skal tilberedes så meget."

(Kvinde, 23 år)

Andre deltagere baserede mere valget af bælgrugter på husstandens præferencer og på hvilke opskrifter, der blev lavet:

"Og så, altså styret lidt af også hvad andre i husstanden gider at spise, sådan vi ikke skal lave to og tre forskellige retter, men at det er det flertal gider at indtage også så, så det er der jeg er."

(Mand, 47 år)

"Jeg tror ikke vi reflekterer så meget over hvad det skal være for nogle typer. Jeg tror mere det, hvis det nu er en bestemt ret, vi gerne vil have. Så er det, det vi går med den aften. Står i det. Det er ikke sådan meget refleksion over mange proteiner, der er i det."

(Mand, 28 år)

Deltagerne havde diverse præferencer til bælgrugter. Nogle af deltagerne baserede helt eller delvist deres valg på proteinindholdet. For andre var smag og konsistens de afgørende faktorer. Nogle deltagere kunne specielt godt lide nogle bestemte typer bælgrugter f.eks. sorte bønner. Andre beskrev et fravalg af bl.a. hestebønner grundet en meget melet konsistens set i forhold til andre bælgrugter. Edamamebønner, kidneybønner og hvide bønner blev fremhævet af nogle deltagere som bælgrugter med en bedre konsistens og smag end andre bælgrugter. Hvilken type ret eller opskrift, der blev lavet den pågældende dag, havde også betydning for hvilke bælgrugter, deltagerne valgte at benytte. For nogle deltagere havde prisen og tilbud, nemhed og præferencer i husstanden også betydning for valget.

3.2.2.1.4. Sæsonbestemt indtag

Nogle deltagere beskrev, at deres brug af bælgrugter i madlavningen var sæsonbestemt, hvor de spiste flere retter med bælgrugter i de koldere måneder, men ikke så meget om sommeren:

"Altså jeg synes måske, at man begynder at få mere af det her med bælgrugter og andre ting i retterne og i vinterhalvåret, end man måske gør i sommerhalvåret, for der har man ligesom mere friske råvarer, man bruger på en anden måde og så tager man det mere ind. Her i denne her tid, det kommer nu, kan det bedre være en del af retterne."

(Mand, 59 år)

"Vi spiser noget mere med, både simreretter og supper med bælgrugter i. Det er efterår, vinter og forår. Ikke så meget om sommeren."

(Kvinde, 66 år)

For andre deltagere betød sæsonen ikke det store for deres indtag, da de baserede en stor del af deres kost på bælgrugter og ikke spiste kød, men bælgrugterne blev afhængigt af sæsonen brugt forskelligt, hvor retterne var mere lette og friske om sommeren:

"For mig er der selvfølgelig ikke den store forskel på om det er sommer, vinter. Måske varmt eller koldt, så jeg spiser selvfølgelig mange af bøtterne om sommeren i rå salater i stedet for, hvor de ikke er, hvor jeg ikke varmer dem op. Hvor i mod om vinteren så er det typisk supper og ja det mere kompakte, ikke, men grundlaget er stadigvæk det samme."

(Kvinde, 61 år)

"Jeg tror, også for mit vedkommende, så bruger jeg sådan nogenlunde det samme, de samme ingredienser, så bliver det bare varieret til forskellige udtryk, alt afhængig af hvad der passer til årstiden. Så vidt jeg husker i hvert fald. Ja, så mere supper, som det også bliver sagt om simre-gryderet, om efteråret og mere lette retter forår og sommer, men alligevel med den der basis af nogenlunde de samme ingredienser."

(Mand, 48 år)

Deltagerne beskrev at spise forskellige retter afhængigt af årstiden med mere simremad om vinteren og lettere retter om sommeren med flere friske råvarer. En del af deltagerne spiste færre bælgrugter om sommeren, da de hovedsageligt brugte bælgrugterne i simreretter. Andre deltagere, hvor bælgrugter udgjorde en større del af kosten, benyttede samme mængde af bælgrugter hele året, men retterne var sæsonbestemte.

3.2.2.1.5. Barndom

En stor del af deltagerne havde ikke fået bælgrugter i deres barndom, og en del af disse deltagere beskrev, at måltiderne i deres barndom var centreret omkring kød, sovs og kartofler:

"Jeg har ingen erfaring med det fra min barndom. Nu vi meget øhm kommer ud fra landet. En lille by, landsby i Jylland, hvor vi spiste kød som fundament og så nogle kartofler og sovs og en gang imellem et eller andet. Så det er helt fremmed for mig, da jeg blev. Jeg flyttede hjemmefra og fandt ud af at der var noget hed hummus. Så det var sådan en lille revolution der kom der."

(Mand, 48 år)

Andre deltagere beskrev også, at tilgængeligheden ikke var stor i deres barndom:

"Jeg er så gammel, så, så der var ikke det store på daværende tidspunkt. Man var helt overrasket, når man endelig kunne få fat på en falafel eller noget andet. Selv om jeg er vokset op i Københavnsområdet, så var der ikke ret store muligheder, før, før man kom et godt stykke op, firs-halvfemserne i hvert fald."

(Mand, 59 år)

Nogle af deltagerne havde spist baked beans og kidneybønner i deres barndom:

"Baked beans på dåse, det fik vi i hvert fald en gang om ugen. Og det har været tilbage i 70'erne og 80'erne."

(Kvinde, 61 år)

"Nej, det har jeg ikke rigtig andet end kidneybønner i gryderetter. Ellers lavede mine forældre det ikke."
(Kvinde, 23 år)

En del af deltagerne mente ikke, at deres indtag af bælgfrugter i barndommen havde haft en betydning i forhold til deres nuværende indtag. En deltager beskrev i forbindelse med baked beans, at det for vedkommende var associeret med engelsk morgenmad og ikke bælgfrugter:

"Nej, det eneste det var egentlig måske baked beans man fik, men det var jo til engelsk morgenmad. Og det hængte jo sammen med den, så det var jo egentlig kun den oplevelse, man havde med det, ellers oplevede man det ikke rigtig. Og det har altså ikke påvirket mig decideret, det er mere med at prøve lidt nyt og så fundet ud af, hvad smager godt og hvad er spændende at spise."

(Mand, 59 år)

"For mit vedkommende har det intet betydet. Jeg har været mega meget kødspiser. [...] de baked beans der, det er i hvert fald noget jeg overhovedet ikke kan huske, før lige nu i dag, hvor du siger det faktisk."

(Kvinde, 61 år)

En af de yngre deltagere, der f.eks. havde fået linsesuppe gennem sin barndom, tilskrev at være af en yngre generation en betydning i forhold til indtaget, og deltageren beskrev at være mere vant til at spise bælgfrugter, hvilket vedkommende mente nok havde haft en lille betydning:

"Ja argh, primært det sammen med kød og kartofler og sådan noget. Men en gang imellem har min mor da også lavet noget linsesuppe osv. Så det måske også fordi jeg er en anden generation, men, ja, jeg har været mere vant til det. Igennem min barndom."

(Mand, 24 år)

Nogle deltagere havde ikke fået bælgfrugter i deres barndom, mens andre havde fået det af og til i forskellige sammenhænge bl.a. i gryderetter, som baked beans eller linsesuppe. En stor del af deltagerne mente ikke, at deres barndomsindtag af bælgfrugter havde haft en speciel betydning i forhold til, at de spiste bælgfrugter nu. En deltager beskrev dog, det at være af en yngre generation og at have fået det nogle gange før havde gjort, at deltageren var blevet mere vant til at spise bælgfrugter.

3.2.2.2. Færdigheder

Deltagerne beskrev generelt, at de manglede færdigheder i at bruge bælgfrugter. Flere deltagere mente også, at deres manglende færdigheder havde en betydning i forhold til deres indtag af bælgfrugter. En deltager sagde, at vedkommendes færdigheder var *"ekstremt dårlige"* og fortsatte med:

"Jamen, jeg synes bare, at det er det der med, at de har den, der er melede, trist, kedelige smag. Så synes jeg ikke de er så nemme at få puttet ind i maden, og så mangler vi simpelthen bare færdighederne her i huset til det, fordi vi mister interessen for det ret hurtigt."

(Kvinde, 44 år)

En anden deltager beskrev også, hvordan tiden var en faktor i vedkommendes manglende færdigheder, men det afholdt ikke deltageren fra at benytte bælgfrugter i madlavningen:

"Jeg har ikke så meget viden om, hvad man egentlig kan bruge det til, eller omkring hvordan man tilbereder det. Fordi jeg ikke lige har taget mig tid til at sætte mig ind i det, så jeg kan finde ud af åbne en dåse kidneybønner og hælde i en salat og det er sådan lidt det jeg gør."

(Kvinde, 23 år)

Andre deltagere arbejdede fortsat på at forbedre deres færdigheder, men beskrev samtidig, at det krævede, at man prioriterede at bruge tid på det:

"Jeg vil sige vores færdighed er heller ikke super, men vi forsøger at øve det. Jeg tror også det handler om det med at kunne få taget sig tid til det i en travl hverdag, hvor, at det ikke bare bliver de retter, man plejer at lave, så man også får taget noget tid til at få noget inspiration udefra, fra opskrifter, og hvordan man skal gøre det. Så jeg tror, det er det, der er den største udfordring i forhold til at bruge det mere."

(Mand, 28 år)

Tid og færdigheder så ud til at være tæt forbundet, da det netop var på grund af manglende tid til at tilegne sig nye færdigheder, at deltagerne tit lavede de samme kendte retter med bælgfrugter:

"For mit vedkommende er det også manglende viden tror jeg. At man er begrænset i for mit vedkommende i hver fald, man vælger de her samme to tre sikre retter i, i et madprogram i løbet af ugen og, så er det bare også fordi det er en tilvænningen og jeg synes faktisk nogle gange kan man."

(Mand, 47 år)

"Jeg, altså jeg synes også at det er blevet meget, meget nemmere at til gå, fordi det er blevet lidt mere udbredt, men jeg har også bare en tendens til altid at falde tilbage på den samme f.eks. indiske retter, mexicanske retter, falafel, humus og sådan noget, ikke. I stedet for sådan, hvad kan man sige at udvide horisonten lidt."

(Kvinde, 33 år)

En anden deltager beskrev, at vedkommende manglede viden og kreativitet for at kunne udfolde sig i retter med bælgfrugter:

"For mit vedkommende er det meget vane, det er det her med en hverdag, hvor det er fyldt ud med alt muligt, man vælger de typisk de sammen ti-tolv retter, man blander i mellem, men også fordi man ikke har kendskabet eller kreativiteten til at folde sig ud i det her og prøve tingene af. Så jeg tror, man for mit vedkommende, det gør jeg i hvert fald, tyr til de her klassiske retter som man ved folk kan spise og er nemme at gå til."

(Mand, 47 år)

En del af deltagerne beskrev også specielt, at de manglede informationer om, hvordan de kunne bruge bælgfrugter:

"For mit vedkommende, så det at jeg ikke har nok kendskab til, hvordan de kan indgå i nogle retter eventuelt, om jeg vil ikke kunne. Hvis det nu var, at jeg ville erstatte det med noget kød, hvad det så skulle være, så jeg tror simpelthen det er fordi jeg ikke har nok viden omkring. Altså dels for forskellene på de forskellige bælgfrugter og til hvordan det ville kunne supplere eller erstatte noget i en ret."

(Mand, 28 år)

"Altså jeg har selvom det jo også er min primære fødekilder. Så ved jeg ikke særlig meget om det. Så det er jo selvfølgelig lidt dovenskab og sådan noget. [...] Men jeg synes hvert fald at selv jeg kunne godt bruge mere information om hvordan bruger jeg kidneybønner og sådan noget."

(Mand, 48 år)

Deltagerne beskrev generelt deres færdigheder i at benytte bælgfrugter som manglende. En del af deltagerne meddelte også, at de manglende færdigheder havde en påvirkning på deres indtag af bælgfrugter. Det så ud til, at flere af dem havde for vane at lave de samme retter igen og igen i en travl hverdag. At lave nye retter med bælgfrugter ville kræve, at de både planlagde det og brugte mere tid end normalt på at lave retten, hvilket var en barriere for en del af dem. En del af deltagerne savnede i den forbindelse også mere information og mere viden omkring, hvordan de kunne bruge bælgfrugter i madlavningen.

3.2.2.3. Barrierer

I dette afsnit vil temaer omkring barrierer for indtag af bælgfrugter hos brugere blive gennemgået.

3.2.2.3.1. Tidsaspekter

Tidsaspekter dækker både over planlægningen af madlavning, og hvor tidskrævende madlavningen er. En del af deltagerne nævnte generelle tidsaspekter som en udfordring i deres hjem i forbindelse med at lave mad med bælgfrugter:

"Ja, altså. Jeg synes ikke jeg har så meget tid til at være i køkkenet, så jeg, jeg køber en gang imellem de der, det der sådan, det der skulle ligne kød, det jeg egentlig også, kan godt tilslutte mig, at jeg synes, det er lidt paradoksalt, at man skal efterligne kød, altså når man nu findes så meget dejligt, så hvorfor egentlig det. Men, altså det er sådan lidt, det er meget praktisk og nemt, og jeg har ikke altid tid til at stå og være så opfindsom"

(Mand, 48 år)

"Jeg er meget på linje med, med [læs: Mand, 48 år]. Det er også tiden, også når man har småbørn derhjemme, så er det jo prioriteringer, man skal gøre sig der."

(Mand, 28 år)

En anden deltager mente på den anden side, at det var mindre tidskrævende at lave mad med bælgrugter end at skulle lave retter med kød:

"Jeg synes faktisk, det er mere krævende og tidskrævende at skulle stå og lave en stege eller stege nogle bøffer i forhold til bare at lave en sammenkogningsret af noget tomatsovs og nogle bønner og nogle forskellige grøntsager så bare lade det passe sig selv i en times tid, imens man kan sidde og læse."

(Mand, 24 år)

For nogle af deltagerne kunne det være en udfordring at lave mad med bælgrugter i, da det krævede mere planlægning, hvis de gerne ville bruge tørrede bælgrugter:

"At de skal stå og udblød og tager længere tid at koge, og det kræver en større omgang planlægning i køkkenet, end det gør at hive en pose ris ud af skabet og koge dem i tolv minutter og lade dem stå trække i tolv minutter, ikke også."

(Kvinde, 44 år)

Det kunne hænge sammen med, at nogle foretrak at spise, hvad de havde lyst til på dagen:

"Jeg er ikke særlig god til at planlægge ret langt ud i fremtiden, så det er lidt hvad jeg har lyst til den dag"

(Mand, 59 år)

Andre havde en travl hverdag, som krævede planlægning af måltiderne:

"Vi kører meget slavisk efter en madplan på ugentlig basis, og det er vi nødt til, fordi der nogle skal til fodbold, den ene dag og man selv skal noget andet tredje fjerde dag"

(Mand, 47 år)

Men selvom en ugentlig madplan gjorde det muligt at planlægge iblødsætningen og tilberedningen af bælgrugter, kunne præferencerne hos de andre i husstanden, gøre det svært at få tiden til at tilberede retter med bælgrugter, da det ville kræve, at der blev tilberedt flere retter (med og uden bælgrugter) som også før beskrevet under 'Præferencer for typer af bælgrugter'.

En af deltagerne lavede en stor portion bælgrugter ad gangen og frøs derefter mindre portioner, som kunne tages op løbende, når der var brug for dem:

"Det der er så nemt eller smart ved bælgrugter, det er at man kan jo batch koge altså lave kæmpe portioner og så fryse ned i mindre portioner, så man bare tager det op, og det er klar og bare egentlig skal tilsætte lidt andre ting. [...] Så jeg batch koger meget fordi jeg er bare en der ikke har lyst til at stå og lave mad hver dag, så jeg har altid grundelementerne og det er jo inden for stivelsesgruppen som bælgrugter, alle mulige kornarter, kartofler, de ligesom linet op i køleskabet og nærmest færdiggjort"

(Kvinde, 61 år)

Tid og planlægning så altså ud til at være to barrierer, som kunne virke begrænsende på danskernes indtag af bælgrugter. Det så dog også ud til, at selvom der var både tid og mulighed for at planlægge,

så kunne andre barrierer, som f.eks. smagspræferencer, være en begrænsende faktor for danskernes indtag af bælgfrugter.

3.2.2.3.2. Sensoriske egenskaber

Sensoriske egenskaber dækker over smag, aroma og teksturegenskaber, som er vigtige for, hvor godt vi kan lide den mad, vi spiser. For brugere af bælgfrugter var der også nogle sensoriske egenskaber ved bælgfrugter, som havde en negativ effekt på deres indtag af bælgfrugter. Det var især teksturen og den rene smag af bælgfrugter, der ikke var tiltalende for en del af deltagerne:

"Jamen, jeg synes bare, at det er det der med, at de har den, der er melede, trist, kedelige smag. Så synes jeg ikke de er så nemme at få puttet ind i munden"

(Kvinde, 44 år)

"Ja, men, jeg synes generelt er der ikke smag nok i det"

(Mand, 59 år)

Nogle af deltagerne pointerede, at man kan vænne sig til smagen og teksturen:

"[...] mange af jer, jeg kan høre i siger med melet. Det har jeg ikke rigtig oplevet, men jeg spiser jo heller ikke andet så ens smagsløg indstiller sig jo også i løbet af en tre-fire-seks uger."

(Kvinde, 61 år)

"Som (læs: Kvinde, 61 år) siger så handler det også om tilvænning af de her bønner og sådan noget. At man vænner sig til at spise dem, og så smager de jo også godt."

(Mand, 24 år)

En deltager beskrev også, at vedkommende oplevede en væsentlig bedre smag ved at bruge tørrede bælgfrugter frem for konserves:

"Og jeg synes jo, det er en helt anden smag, når man, altså bruger tørrede bønner og sætter dem i en spand vand i 12 timer, og så sætter dem i en trykkoger på en time. Det er en helt anden smag end meget af det, man ligesom har købt på dåse eller sådan noget [...] jo mere uforarbejdede synes jeg altså også, der er større smag i det."

(Kvinde, 61 år)

Mange af deltagerne brugte gerne, som også tidligere nævnt, bælgfrugterne i krydrede retter, som forskellige indiske retter, til at opveje for bælgfrugternes manglende smag:

"Når jeg bruger det så krydder jeg det meget altså sådan med, med krydderier og indiske retter og sådan noget"

(Mand, 48 år)

"Det smager ikke af noget, så det skal i krydrede retter af en art, sammen med noget andet"

(Mand, 47 år)

Derudover brugte deltagerne ofte bælgfrugter i kombination med grøntsager, og gerne i en sovs, for at opveje den melede tekstur i bælgfrugterne:

"Hvis det skulle spises alene, så ville jeg jo sige så skulle det være sammen med, med nogle krydrede sovs eller dressinger eller noget helt andet"

(Mand, 59 år)

"Og så gør jeg meget brug af frosne grøntsager som er tilbehøret. Og så en eller anden form for sovs, dressing whatever vi kan kalde det og det kan jo være alt fra humus til en suppe jeg kommer oven på en kæmpe bagekartoffel og så fyldt med grøntsager uden omkring."

(Kvinde, 61 år)

Flere af deltagerne pointerede, at det var vigtigt, at madoplevelsen var god, og at mad ikke måtte være kedeligt:

"Altså det er mere for at få noget, der har, giver en god madoplevelse. Altså man bliver jo nok med tiden lidt mere, hvor man hellere vil have en god oplevelse med maden end at spise, bare noget der er ked, en kedelig oplevelse. Så der vil man måske kræse lidt mere om det for at få noget godt ud af det."

(Mand, 59 år)

"Jo jeg kan så gentage mange af de andre, men det er jo smagen og så også som jeg tror det var (læs: Mand, 59 år), der sagde det her med, at man har måske få måltider dagligt, man kan lige så godt spise noget ordentligt, noget der smager godt."

(Mand, 47 år)

"Det er jo også det samme som de andre siger. Noget der smager godt. Men jeg tænker, man laver jo ikke noget, man ikke synes selv smager godt og spiser det. Så kan man jo lige så godt lade være [...] Men det er også højt proteinindhold. Det er også det jeg går efter i mine måltider."

(Mand, 24 år)

En af deltagerne pointerede også, at det gav den bedste madoplevelse, hvis man varierede både smagene og konsistensen i de retter, man tilberedte og spiste:

"Jeg kan bare godt lide, at man varierer lidt forskellige ting, at det ikke kun er den samme konsistens hele tiden. Og det er jo der det rart der er nogle andre grøntsager i, hvor der måske er noget der sprødt, noget der er frisk og noget der på en helt anden måde er sødt eller salt, og hvordan det passer sammen."

(Mand, 59 år)

Smagen og konsistensen af bælgfrugter så ud til at være en barriere for en del af deltagere, men nogle beskrev også, at man kunne vænne sig til smagen og teksturen. En del af deltagerne havde lært at tilberede nogle bestemte retter med bælgfrugter, som f.eks. chili con carne eller indiske retter, som ville passe godt til bælgfrugter, både i forhold til smag og konsistens, for at opveje for den manglende eller megede smag.

3.2.2.3.3. Omgangskreds

En anden barriere for deltageres indtag af bælgfrugter så ud til at være deres omgangskreds og familie. De deltagere, som havde børn, havde alle oplevet udfordringer med, at deres børn ikke kunne lide retter med bælgfrugter:

"Altså vi har et ekstrem kræsen barn, og hun går, piller dem simpelthen fra, når vi putter det i gryderetter."

(Kvinde, 44 år)

"[...] de kan være nogle gange sådan en spændende opgave, at få de her bønner og ting i ungernes retter."

(Mand, 47 år)

Dog havde en af deltagerne gode erfaringer med en bestemt ret med bælgfrugter med sine børn:

"Jeg vil bare lige sige til alle børnefamilier. Så skal i. Beluga Bolognese, Google det. Mine børn. Det min datters, min kræse datters yndlingsret."

(Mand, 48 år)

Ud over børn kunne venner og familie også være en barriere for indtaget af bælgfrugter, når deltagerne havde dem ovre til et måltid. En af deltagerne betvivlede f.eks., om det var passende at servere bælgfrugter, når man havde gæster:

"[...] jeg har aldrig egentlig prøvet at servere de her retter udover chili con carne for gæster for eksempel. Det er også sådan lidt en, en ting. Kan man det?"

(Mand, 47 år)

Det blev også beskrevet af en deltager, at det kunne afhænge af, hvad man er vant til at servere for sine gæster, og måske ikke om der er bælgfrugter i retten eller ej:

"Jeg tror jeg ville tænke på samme måde som jeg også har været lidt inde på tidligere. Det er jo også igen hvad man er vant til at gøre, også når man får gæster. Så jeg tror også, det er det, der er udfordringen for mig. Jeg tror ikke, at jeg vil tænke over, om der nu var bælgfrugter i, eller om der ikke var, men mere hvad jeg var vant til at servere når der er gæster."

(Mand, 28 år)

Flere af de andre deltagere tænkte over, hvad de serverede for deres gæster, og det blev nævnt af flere, at det især var, når de fik besøg af venner og familie fra den ældre generation, at de overvejede, hvorvidt de kunne servere bælgfrugter eller ej:

"[...] jeg turde nærmest ikke at servere det for min egen far i dag, der vil sige hvad fanden er det for noget moderne noget, så det ville han aldrig nogen sinde sætte tænderne i, kunne jeg forestille mig."
(Mand, 47 år)

"Jeg tænker også virkelig det kommer an på om det er folk af den ældre generation, om det er unge mennesker. Så unge mennesker, vi har lidt, sådan lidt mere, der er flere ting, der kan spises og sådan. Så hvis det er sådan familier med bedsteforældre og sådan noget, så synes jeg godt nogen gange at det kan være en udfordring at servere vegansk mad."
(Mand, 48 år)

"Jeg tror det mange gange er de ældre generation her i Danmark at det er landbrugsfamilier, eller heroppe i Nordjylland i hvert fald, så er det ikke så hipt at spise så meget grønt. Så er det mere de traditionelle kogte kartofler, gulerødder og ganske almindelige gammeldags bønner [læs: grønne bønner]."
(Kvinde, 44 år)

En af deltagerne, som var veganer, serverede kun veganske måltider for sine gæster, og havde aldrig oplevet, at gæsterne ikke har taget godt imod maden:

"Der serveres naturligvis ikke noget andet, så for mig er det et valg, jeg har truffet, og jeg har... lige så mange gæster jeg har haft, lige så mange gange, har jeg taget det med ud. Jeg har seriøst ikke mødt en eneste, der ikke har kunne lide det."
(Kvinde, 61 år)

Det så ud til at nogle af deltagerne valgte bælgrugter fra, når de skulle servere mad for deres gæster, især når gæsterne var fra den ældre generation, hvor det var mindre udbredt at spise bælgrugter, og derfor måske kunne virke uappetitligt for gæsterne.

3.2.2.4. Motivation

I dette afsnit gennemgås motivationsfaktorerne fundet fra fokusgrupperne herunder inddelt i temaerne sundhed, inspiration, convenience og klima.

3.2.2.4.1. Sundhed

Sundhed var for en stor del af deltagerne en motivationsfaktor. Nogle deltagere beskrev, at sundhedsaspekter var deres primære grund til at spise bælgrugter:

"Jeg gør mig ikke så mange overvejelser. Jeg putter det bare i hvis jeg lige synes det passer. Og så selvfølgelig som et sundt tilskud til retten."
(Kvinde, 33 år)

"For mig er det at [...] bevare den optimale sundhed, som de har været med til at skabe for mig, inden for de sidste fem år."
(Kvinde, 61 år)

For nogle deltagere var det især proteinindholdet, der var vigtigt, og for en deltager var det en meget vigtig faktor for at spise bælgfrugter:

"Altså nu går jeg meget op i træning. Og jeg har også nogle kammerater fra studiet, som går meget op i træning, og det er rigtig nemt at få proteiner igennem bælgfrugter frem på kød for eksempel."
(Mand, 24 år)

For andre af deltagerne var proteinindholdet ikke det afgørende, og de mente, det var mere vigtigt at vide noget omkring de generelle næringsfordele herunder indholdet af vitaminer og mineraler:

"Hvad er indholdet i bønneprodukter generelt af vitaminer og mineraler ud over protein? Det tror jeg også, der er mange måske småbørnsfamilier, der tænker mere over."
(Kvinde, 44 år)

For en del af deltagerne var mæthed også en motivationsfaktor, og for nogle var det en af de afgørende faktorer:

"Hvis jeg kan starte, så synes jeg det gode ved netop bælgfrugter det er, at det mætter rigtig meget, og det har stor betydning for os, når vi skal lave mad. Jeg tænker i hvert fald det er en af de faktorer, der var afgør det for mig. Så selvfølgelig også at det smager godt, jeg synes også det går rigtig godt sammen med, med krydret mad."
(Mand, 28 år)

En anden deltager beskrev også vigtigheden i at vide næringsmæssigt, hvad vedkommende indtager:

"For mig er det selvfølgelig også, at det mætter enormt meget, men også at jeg ved, hvad det er jeg kommer ind i min krop. Alt fra phytonæringsstoffer, mineraler, [...] vitaminer og hvilken form for jern og hvad der nu måtte være, så det har, det er en stor faktor for mig."
(Kvinde, 61 år)

Nogle deltagere efterspurgte mere viden omkring næringsindholdet. Forslag som kampagner om vitamin- og mineralindhold i bælgfrugter og mere information på varerne blev f.eks. nævnt:

"Altså varedeklarationen viser jo tit meget, men der skal man jo gå, der kigger man jo kun bevidst, hvis man går efter noget i den retning. Altså, der var det måske også rart, at de lige sørgede for at fremme ideen lidt der omkring og fik kørt det lidt mere ind i hovedet på os, at der er nogle fordele ved det, ikke?"
(Mand, 59 år)

For andre deltagere ville det dog ikke gøre den store forskel, at der var flere informationer på produkterne.

Sundhed var altså et vigtigt aspekt for en del af deltagerne, men der var forskel på, om det var proteinindhold, næringsindhold herunder vitamin- og mineralindhold, eller mæthed, der blev vægtet højest.

3.2.2.4.2. Inspiration

Som beskrevet under afsnittet 'Færdigheder' savnede nogle af deltagerne inspiration til at bruge bælgrugter. Alle deltagerne brugte dog bælgrugter, men ikke alle var lige kreative. Derfor var det, som før beskrevet, ofte de samme retter, deltagerne endte med at lave. En del af deltagerne efterlyste mere inspiration til at benytte bælgrugterne og mere promovering af emnet:

"Jo og, og måske også lidt mere inspiration [...] Der skal promoveres, et eller andet, der gør, at vi bliver mere oplyst om, hvad vi kan bruge det til, end de gængse ting, vi er vant til. Og det er jo sjældent, man går ud og kigger efter en ret på nettet, hvor man siger, jeg skal, det skal være med bælgrugter og så sørger jeg ud fra det. Jeg sørger jo nok som regel på alle mulige andre ting og så er bælgrugter en del af det. Der kunne det jo være en god ide med, man måske sørgede for at give os lidt bedre ideer til, hvad man kunne bruge det til."

(Mand, 59 år)

"Det er som tidligere nævnt, mere viden, mere info omkring produktet. Hvordan produktet eventuelt kan anvendes, hvad det sådan egentlig indeholder, fx af proteiner og mineraler og sådan noget. [...] Der er det primære der kunne hjælpe, hvis der kom bare meget mere info og meget mere oplyste."

(Kvinde, 33 år)

En deltager beskrev også, at fokus på emnet havde inspireret vedkommende:

"Jeg tror der er blevet skabt så meget, vi har også været lidt inde på det tidligere, men der er skabt så meget mere fokus på det og det øger i hvert fald min nysgerrighed på det og gøre også, at man opsøger det lidt mere, end jeg normalt ville have gjort, hvis jeg ikke kendte til det, omkring den, den hype, der er omkring det nu."

(Mand, 28 år)

Bekendte

En stor del af deltagerne var før blevet inspireret af venner og bekendte. En del af deltagerne beskrev især inspiration fra bekendte, der f.eks. var vegetarer, veganere eller flexitarere:

"Jeg bliver også inspireret gennem venner og veninder. Det er blevet meget mere udbredt for unge at blive vegetarer eller flexitarere. Så der er også mange, der, der kommer med inputs der."

(Mand, 24 år)

En deltager beskrev, at en veganer i familien havde bidraget til, at vedkommende havde prøvet nye retter med bælgrugter og havde fået positive oplevelser med smagen og derfor lavede retterne oftere:

"Men vi har fået mere ind ved at min steddatter, hun er veganer, og så får vi en del retter ind på den måde, altså, som vi så prøver at lave når hun kommer også så synes vi egentlig at de smager vældigt godt, og så bruger vi dem så mere i dagligdagen, efterfølgende."

(Kvinde, 66 år)

En anden deltager havde dog ikke fået de samme positive smagsoplevelser efter et ophold i USA, hvor familien havde levet vegansk i halvanden uge:

"Og ja, det var rigtig spændende, og de er sindssygt gode til at lave lækker mad. Men stadigvæk. Ja, der er noget af det, det smager altså virkelig spøjst."

(Kvinde, 44 år)

En deltager beskrev en stor påvirkning af en vegetar i vennekredsen på vedkommendes kendskab og motivation:

"På mange områder så også givet mig motivation og [...] kendskab til den plantebaserede verden."

(Kvinde, 33 år)

En anden deltager beskrev, at vedkommende sjældent selv ville opsøge nye opskrifter, men ville være mere tilbøjelig til at prøve nye opskrifter, hvis vedkommende havde oplevet at smagen var god hos andre eller på caféer:

"Jeg opsøger sjældent selv ny retter, det er mere, hvis jeg får det anbefalet af nogen, der har prøvet med, men jeg går også ret meget på café, så hvis de nu begyndt at servere lidt bredere udvalg, så man kunne finde ud af hvad som var lækkert, så tror jeg, vi er mere tilbøjelige til at prøve at lave derhjemme."

(Kvinde, 23 år)

Andre inspirationskilder

Nogle deltagere var også blevet inspireret gennem søgninger, de havde lavet efter opskrifter på internettet:

"Det er fra at Google. Gå på nettet og finde forskellige opskrifter. Men, det er faktisk den vej, jeg gør det mest."

(Mand, 59 år)

Andre deltagere brugte online opskriftsider:

"Jeg henter mange opskrifter inde på [læs: side på internettet], også fordi de er meget børnevenlige [...] Men der er mange gode opskrifter, og de er blevet bedre til at putte bælgfrugter og bønner ting ind i deres opskrifter."

(Kvinde, 44 år)

"Men når jeg får besøg af min steddatter eller min svoger, så prøver jeg på at finde nogle nye opskrifter og det blandt andet, altså, det på nettet at [læs: side på internettet] eller nogle forskellige andre nogle. Altså der er egentlig mange gode opskrifter. Det er så ikke altid de bliver lige vellykket for mig, men de fleste gange er det egentlig blevet gode, og en del af dem laver vi så efterfølgende, altså til os selv. Så, altså jeg synes, altså, der er mange gode opskrifter rundt omkring."

(Kvinde, 66 år)

En del af deltagerne var blevet inspireret gennem forskellige bloggere eller f.eks. gennem instagram. En deltager havde derudover også brugt opskriftsbøger til at finde inspiration:

"Det var det jeg var ved at sige nettet, blogs, hvad man nu ellers ser på Instagram og forskellige ting og bliver inspireret herfra."

(Mand, 47 år)

"Jeg synes også der er rigtig mange blogs og folk på Instagram, der poster gode opskrifter, der henter jeg meget inspiration. Så, så og også mange kokebøger, der kommer så mange vegetariske opskriftsbøger, så jeg synes egentlig, at det er nemt at tilgå inspiration. Altså jeg følger et par blogs og det er rigeligt for mig. [...] Så, det er nogle gange også bare med lige at prøve og søge lidt rundt på nogle af de hjemmesider, der er."

(Mand, 48 år)

En deltager beskrev også måltidskasser som en inspirationskilde til ny opskrifter med bælgrugter, som kunne få én i gang med at lave mad med bælgrugter, indtil man selv havde nok erfaring til at planlægge retterne:

"Min søster hun har haft stor succes med årstiderne. Der findes også en veganerkasse i dag. Altså bare til aftensmåltidet, ikke? Så får man jo rigtig, rigtig mange nye opskrifter. Så bliver man måske mere selvkørende, så man kan lade være at fortsætte med det, hvis man ikke ønsker det. Altså det er en måde at få inspiration og opskrifter og det hele, serveret og bare skal lave det."

(Kvinde, 61 år)

Det blev foreslået, at opskrifter på fødevareremballagen også kunne inspirere:

"Jeg tænker man kunne jo også med fordel gøre det, som man gør på mange produkter, hvor der står på bagetiketten det med serveringsforslag. Det kunne måske også godt gavne, som havde lidt bedre viden omkring, hvordan man skulle anvende det."

(Mand, 28 år)

"Det kunne også være en idé, at sætte nogen inspirationen på fx dåsen med kikærter [...] så kunne man sætte en eller anden form for opskrift på ligesom der er på så mange andre produkter inden for fx kødverdenen osv., og på posen med ost, ikke?"

(Kvinde, 33 år)

Andre foreslog, at det kunne inspirere, hvis der på produkterne var information om, hvad næringsværdien i bælgrugterne var set i forhold til kød. En del blev ikke inspireret af emballagen på bælgrugterne, der bl.a. beskrives som "anonyme". En deltager beskrev:

"Jeg synes heller ikke generelt, nu er jeg ikke velsonderet i de her ting, men jeg synes ikke, at indpakningen, emballagen er sexet på nogen måde i forhold til de her produkter. Det kunne man også måske godt gøre noget ved."

(Mand, 47 år)

Deltagerne savnede altså generelt mere inspiration til retter eller viden om hvordan, de kunne benytte bælgfrugter. En del af deltagerne havde førhen prøvet retter med eller hos bekendte, og nogle af disse deltagere havde fået positive smagsoplevelser, som havde fået deltagerne til at spise en specifik bælgfrugt eller lave specielle retter med bælgfrugter. Nogle deltagere beskrev, at de havde fået meget inspiration hos bekendte, der f.eks. var vegetarer eller lignende. Andre inspirationskilder, som blev nævnt, var opskriftsider på internettet, kokebøger, bloggere, sociale medier og opskrifter på fødevareremballage. En del af deltagerne savnede også mere inspirerende emballage.

3.2.2.4.3. Convenience

Convenience viste sig at være et vigtigt aspekt for en del af deltagerne. I dette afsnit ses der på, hvilke produkttyper, deltagerne valgte, og de bagvedliggende faktorer. Her er der tale om bl.a. holdbarhed på produkterne, pris og tidsaspekter.

3.2.2.4.3.1. Produkttype

Tid

En deltager beskrev brug af både tørrede produkter og produkter på dåse. Afhængig af tiden til rådighed valgte deltageren det ene eller det andet:

"Det afhænger meget af min tid, men tit og ofte bliver det bare på dåse eller brik eller et eller andet. Men når jeg så har tiden til det, så bliver det den friske, hvor man ligger det i blød først og evt. koger eller andet."
(Kvinde, 33 år)

En anden deltager beskrev, som også set i ovenstående citat, en opfattelse af at tørrede produkter var friskere eller mindre forarbejdede end produkter på dåse:

"Jeg foretrækker så tæt på råvarerne som overhovedet muligt, så det er jo typisk den tørrede form eller edamame som fra frost, ikke?"
(Kvinde, 61 år)

Netop denne præference for at bruge friske råvarer frem for f.eks. konserves blev set hos en del af deltagerne.

En deltager købte primært tørrede bælgfrugter, men valgte dog ofte produkter som linser, da de ikke skal iblødsættes inden kogning. Deltageren beskrev også, at planlægning og glemsomhed gjorde, at vedkommende ofte fravalgte produkter, der skulle iblødsættes:

"Jeg køber mere noget det ikke er på en dåse [...] Jeg køber altid egentlig bare sådan noget der ikke skal i blød, men linser, der bare kan komme i en gryderet og så skal simre en halv time."
"Jeg glemmer at sætte det i blød 24 timer før, så, så ja. Så det simpelthen dårlig planlægning, der gør, at jeg er holdt op med at købe det. Eller jeg gør det en gang imellem, hvor jeg tænker, ej nu kan jeg. Nu husker jeg det og så glemmer jeg det alligevel så. Så det er simpelthen, det er meget nemmere"

med det andet."

(Mand, 48 år)

Andre deltagere foretrak bælgfrugter på dåse, fordi det var hurtigere end at benytte tørrede alternativer.

"Det er bare meget nemmere lige at åbne en dåse kikærter. Fordi de er kogte og man kan lige hurtigt finde det i stedet for at man skal stå og ligge det i blød først og så skulle koge det."

(Kvinde, 33 år)

"Ja, men, jeg laver også primært mad efter hvor nemt det er, så det er også derfor jeg tager det man bare lige kan bruge hurtigst muligt."

(Kvinde, 23 år)

Pris

Prisen var et vigtigt aspekt for nogle af deltagerne. En deltager valgte især bælgfrugter pga. den billige pris. En anden deltager fremhævede også at bælgfrugter var billigere end kød:

"Og det er også billigere [end kød] når man er på SU så."

(Mand, 24 år)

En anden deltager købte primært tørrede bælgfrugter og beskrev, at ved at købe store poser kunne vedkommende spare penge:

"Jeg køber primært i et kilos poser. Der er rigtig mange penge at hente på den konto."

(Kvinde, 61 år)

En del af deltagerne brugte konserves eller frosne edamamebønner for nemheds skyld. En deltager beskrev, at da vedkommende ikke spiste det ofte, var det nemmere med produkter på dåse:

"Med de få mængder vi bruger her i huset, så kan det overhovedet ikke, gå og købe, som [læs: Kvinde, 61 år] siger, i store et kilos poser og stort udvalg og alt muligt andet, så det er en enkelt eller to dåser en gang hver fjortens dag eller sådan noget vi får puttet i vores mad eller så er det frosne edamamebønner vi bruger i ting eller i retter"

(Kvinde, 44 år)

"Jeg har det ligesom [læs: Kvinde, 44 år]. Spiser det ikke så tit, så det nemmere bare lige at købe en dåse til fire kroner. Og så virker det også lidt billigere."

(Kvinde, 23 år)

Holdbarhed

Holdbarhed var for nogle deltagere en vigtig motivationsfaktor for at benytte bælgfrugter:

"Jeg kan godt lide den fødevarer type, fordi de oftest har en lang holdbarhed, så det er tit noget, jeg bare har i skabet, jeg lige kan putte i noget eller lave noget ud fra, frem for at det er noget der er mere

friskt, så, så jeg er kan. For mit vedkommende så er det meget praktisk, at det har lang holdbarhed"
(Mand, 48 år)

En anden deltager fremhævede også holdbarheden og det nemme ved at kunne tilsætte en dåse med bælgrugter til forskellige retter:

"Det er holdbarheden. Fordi det er så nemt lige at have nogle dåser stående så ja. Til lige at tilsætte forskellige retter."
(Kvinde, 33 år)

Nogle af deltagerne foretrak altså at benytte tørrede bælgrugter, hvor andre deltagere var tilhængere af bælgrugter på dåse. Holdbarhed blev desuden nævnt som en motivationsfaktor for at bruge bælgrugter. En del af deltagerne, der foretrak tørrede produkter, foretrak generelt friske råvarer, og de så tørrede bælgrugter som 'friskere' end konserves. Deltagerne, der foretrak konserves, var motiverede af forskellige faktorer. Nogle af tidsaspekter, andre af prisen, nemheden ved at bruge bælgrugter på dåse.

3.2.2.4.3.2. Convenient produkter

En del af deltagerne så positivt på convenient produkter især produkter, hvor der var tilsat smag eller krydderier, så produktet smagte af mere:

"Hvis man kunne f.eks. få nogle former for kikærter eller bønner, der lå i en eller anden form, anden form for sådan krydret lage. Et eller andet, så vil, sådan hvor det både hvor der både blev tilsat noget smag til produktet, og at det måske også blev endnu nemmere."
(Kvinde, 33 år)

Nogle deltagere beskrev en udfordring i at prøve nye opskrifter med mange ingredienser, som man ikke ellers ville bruge ofte, hvilket også kunne afhjælpes af convenient produkter indeholdende krydderier:

"Men jeg tror, det, faktisk det vil bidrage kraftigt til, at man vil kunne købe tingene nemmere. Det er altså ligesom lidt, at man, man har, ikke skal købe en hel masse forskellige andre krydderier for at få det til at smage, som det skal gøre. [...] For det, det er jo også det, der nogle gange lukker lidt af når man ser en spændende opskrift. Ja, men så skal du ud og købe en masse forskellige ting, som du måske kun vil bruge en gang om måneden eller hver kvartal eller noget andet."
(Mand, 59 år)

"Det vil gøre det nemmere og hurtigere at bruge. Jeg tror også [læs: Mand, 59 år] har ret i det der med, hvis du nu skal prøve en ny opskrift, at det så er noget, du kun bruger én gang om måneden eller ikke særlig meget. Så er det jo ikke, ikke det værd, hvis man skal til at købe en masse til det. Så jeg vil også synes, det var en fordel."
(Mand, 28 år)

Det var en oplevelse for enkelte af deltagerne, at convenient produkter ikke var lettilgængelige. En deltager beskrev tilgængeligheden som et vigtigt aspekt, hvor disse produkter kunne give en større variation for personer, der ikke benytter tørrede bælgrugter:

"Tilgængeligheden og informationer på produktet. Det vil gøre en meget stor forskel. I stedet for at det kun er på konserveres for os, som ikke har tiden og lysten til at købe et kilo tørret. Halvfabrikata, som [læs: Mand, 59 år] også siger, det kunne hjælpe en stor del."

Kvinde, 44 år)

Nogle af deltagerne ønskede altså, at der kom flere convenient produkter, hvor der var tilsat smag eller krydderier. Sådan kunne smagen blive bedre, men det ville også gøre det nemmere at benytte det i madlavningen, da man i så fald ikke selv behøvede at indkøbe alle ingredienserne og krydderierne til en ret, som man ellers ikke ville få brugt.

3.2.2.4.3.3. Oplevelsen i butikkerne

En del af deltagerne ville også blive motiverede af en bedre oplevelse af produkterne i butikkerne samt af andre produkttype. Som før omtalt ville en del af deltagerne blive motiverede af mere inspirerede emballage til produkterne:

"Og så også det der med, nå men de ser jo, altså sådan nogle dåser, de ser jo så kedelige ud, altså de er så uinspirerende. Så der kunne også være et eller andet med markedsføring, som det også blev nævnt før, det synes jeg også kunne være rigtig godt at gøre mere for det, og gøre det mere indbydende."

(Mand, 48 år)

Deltagerne var generelt mere positive over for bælgrugter på frost eller andre mere friske produkter end produkter på dåse. Derudover var placeringen af bælgrugtprodukter i butikkerne et emne, deltagerne var meget engagerede omkring. Eksempler fra enkelte af deltagerne ses herunder:

"Jeg tror også at hvis det lå frisk henne ved de andre grøntsager, ville jeg nok også bare mere huske at købe det, når jeg leder efter ingredienser til en salat, i stedet for at man skal hen og kigge på andre hylder eller kigge i fryser og så videre."

(Kvinde, 23 år)

"Den drukner lidt i at det står sammen med en masse andet. Der var der en god ide som i nævnt før det kunne stå blandt grøntsagerne også, så man havde en mulighed for at kombinere det og huske det. I stedet for at man skal gå hen og lede på, på konservershylderne sammen med en masse andet, man måske ikke helt forbinder med friske varer, ikke?"

(Mand, 59 år)

3.2.2.4.4. Klima

Som nævnt under afsnittet 'Tilbehør eller erstatning for kød?' valgte nogle af deltagerne at bruge bælgrugter som en erstatning for kød, hvilket kunne indikere, at klimaaspekter kunne være vigtige for nogle af deltagerne. Deltagerne var også optagede af, hvor stort et klimaaftryk, der var på forskellige

fødevarer og ville gerne have mere information, da de generelt så udfordringer i at gennemskue hvilke valg, der er mest klimarigtige:

"For mit vedkommende tror jeg godt det kunne, det der forslag der var tidligere med, hvad er klimaeffekten af den her fødevare. Eller, hvad fordele der er for det. Det kunne godt, det synes jeg var en god ide, med vi blev informeret om det mere direkte på fødevarerne."

(Mand, 48 år)

"Det ville hjælpe meget [at få mere information om bæredygtighed]. Det er ikke kun i bælgrugter, det er en generel ting, tænker jeg. Jeg tror også [læs: Mand, 59 år] han nævnte det der med de tomater der er jo også noget jeg tit står og tænke over, for man vil jo helst vælge dansk, men hvad er mest bæredygtigt i den sammenhæng? Det ville i hvert fald gavne rigtig meget."

(Mand, 28 år)

En deltager efterspurgte desuden en sammenligning af klimaaftrykket af bælgrugter set i forhold til kød:

"Jeg tror måske det vil hjælpe en del hvis der kommer en mærkat eller et eller andet på at, hvor miljøbelastende det enkelte produkt er i forhold til, måske at der kan laves en kampagne hvor belastende det er i forhold til, nu siger jeg 200 g kød, hvor meget belastende, er det så i forhold til 200 gram bønner. Sætte to ting op mod hinanden som man kan forholde sig til."

(Kvinde, 44 år)

Klimaaspekter var altså noget, der optog en del af deltagerne, men de syntes ikke, at de havde nok informationer omkring klimaaftrykket af bælgrugter og hvad, der var det klimarigtige valg i mange situationer.

3.2.2.5. Opsummering af fokusgruppen med brugere

Der var generelt i fokusgruppen en forvirring omkring proteinindholdet i bælgrugter.

En del af deltagerne mente ikke, at deres kendskab var stort nok på trods af, at de ofte lavede mad med bælgrugter. Nogle deltagere beskrev en positiv påvirkning af deres kendskab gennem fokus på emnet og populariteten af udenlandske retter med bælgrugter. Nogle deltagere brugte bælgrugter som køderstatning, mens andre brugte det som tilbehør i retter med kød. En del af deltagerne spiste færre bælgrugter om sommeren, da de hovedsageligt brugte bælgrugterne i simreretter. Andre deltagere, hvor bælgrugter udgjorde en større del af kosten, benyttede bælgrugter igennem hele året.

Deltagerne valgte mellem de forskellige typer af bælgrugter baseret på forskellige aspekter. En stor del af deltagerne valgte bælgrugter baseret på smag og konsistens og deres egne eller husstandens præferencer. Sorte bønner, edamamebønner, kidneybønner og hvide bønner blev f.eks. fremhævet af nogle deltagere som smagende bedre end andre bælgrugter. Andres valg var baseret på opskriften, der blev brugt, men prisen, tilbud og nemhed havde også for nogle en betydning for valget.

Nogle deltagere havde fået bælgfrugter af og til i barndommen f.eks. i gryderetter, som baked beans eller linsesuppe. En stor del af deltagerne mente ikke, at deres indtag af bælgfrugter fra barndommen havde en speciel betydning i forhold til deres nuværende indtag. F.eks. blev baked beans af en deltager ikke associeret med bælgfrugter, men i stedet engelsk morgenmad. En deltager beskrev også, at yngre generationer kunne være mere vant til at spise bælgfrugter, hvis de er vokset op med at spise det.

Deltagerne beskrev generelt deres færdigheder i bælgfrugter som manglende. En del af deltagerne meddelte, at deres manglende færdigheder havde en påvirkning på deres indtag af bælgfrugter. En del af deltagerne savnede i den forbindelse også mere information og mere viden omkring, hvordan de kunne bruge bælgfrugter i madlavningen.

En del forskellige barrierer blev omtalt i fokusgruppen bl.a. tidsmæssige aspekter, sensoriske aspekter og madvanerne hos deres omgangskreds. Tid og planlægning så ud til at kunne være med at begrænse danskernes indtag af bælgfrugter, da en del af deltagerne generelt havde tidsmæssige udfordringer med madlavningen. Andre havde specifikke udfordringer med tiden og planlægning, når de benyttede tørrede produkter. Det så dog også ud til, at selvom der var både tid og mulighed for at planlægge, så kunne andre barrierer, som f.eks. smagspræferencer, være medvirkende til at begrænse danskernes indtag af bælgfrugter. Smagen og konsistensen af bælgfrugter så ud til at være en barriere for en del af deltagere, men ikke for alle. Nogle deltagere beskrev, at man kunne vænne sig til smagen og teksturen. En del af deltagerne lavede ofte bestemte retter med bælgfrugter, som f.eks. chili con carne eller indiske retter, hvor der var brugt flere krydderier, for at opveje for den manglende eller megede smag, hvilket de havde positive oplevelser med.

En del af deltagerne valgte bælgfrugter fra, når de skulle servere mad for gæster, især når gæsterne var fra den ældre generation. Nogle på baggrund af vaner med hvilke retter, de normalt ville lave, hvis de fik gæster. For andre hang det sammen med, at de ikke ville skuffe deres gæster, da nogle havde en opfattelse af, at deres gæster ikke ville bryde sig om at få serveret bælgfrugter, men f.eks. hellere ville have kød.

Deltagerne beskrev en del forskellige motivationsfaktorer for at spise bælgfrugter. Sundhed var et vigtigt aspekt for en del af deltagerne, men der var forskel på, om det var proteinindhold, næringsindhold herunder vitamin- og mineralindhold eller mæthed, der blev vægtet højest.

Deltagerne savnede generelt mere inspiration til retter eller hvordan, de kunne benytte bælgfrugter. Tidligere var deltagerne blevet inspireret gennem bekendte f.eks. gennem vegetarer eller lignende i vennekredsen eller ved at prøve retter med bælgfrugter, der gav dem en positiv smagsoplevelse. Andre inspirationskilder nævnt var opskriftsider på internettet, kogebøger, bloggere, sociale medier og opskrifter på fødevareemballage. En del af deltagerne savnede også mere inspirerende emballage, en bedre oplevelse af produkterne i butikkerne og af andre produkttyper.

Holdbarhed var også nævnt som en motivationsfaktor for at bruge bælgfrugter. En del af de deltagere, der foretrak tørrede produkter, foretrak generelt friske råvarer, og de så tørrede bælgfrugter som

'friskere' end konserver. Deltagere, der foretrak konserver, var motiverede i forskellig grad af tidsaspekter, pris og nemhed. Nogle af deltagerne ønskede, at der kom flere convenient produkter med tilsat smag eller krydderier for at gøre madlavningen nemmere og give en bedre smag. Besværligheden ved nogle opskrifter blev også fremhævet, især opskrifter, hvor der er mange ingredienser i, som deltagerne ikke bruger til andre retter. Deltagerne var generelt mere positive over for bælgfrugter på frost eller andre mere friske produkter end produkter på dåse.

Deltagerne syntes ikke, at de havde nok informationer omkring klimaaftrykket af bælgfrugter og hvad, der var det klimarigtige valg i mange situationer.

3.3. Metodediskussion

Der var ni til ti deltagere i fokusgrupperne i denne undersøgelse. Selvom der var en fordeling af deltagerne over køn, diæt, regioner og aldersgrupper for at få fokusgrupperne til at være så repræsentative for befolkningen som muligt, kan dataene fra fokusgrupperne ikke siges at være repræsentative for den danske befolkning. Dette er modsat spørgeskemaundersøgelser, der kan bruges kvantitativt grundet et stort antal respondenter. Fokusgrupper er eksplorative og har til formål at få et mere dybdegående indblik og større detaljegråd end en kvantitativ undersøgelse kan. Det er også muligt for deltagerne at interagere med hinanden, hvorved en deltager f.eks. kan få en anden deltager til at huske noget, deltageren ellers ikke ville have italesat.

I fokusgrupperne i denne undersøgelse blev der afholdt én med ikke-brugere af bælgfrugter og en med brugere. Deltagerne blev rekrutteret fra spørgeskemaundersøgelsen baseret på deres svar på hyppigheden af deres indtag af bælgfrugter, køn, alder og region. Det sås dog, at fem af deltagerne til fokusgruppen med ikke-brugere efter fokusgruppen angav et hyppigere indtag end tidligere – et indtag der nu placerede dem som brugere. En mulig forklaring kunne være, at deltagerne til denne fokusgruppe siden spørgeskemaundersøgelsen havde øget deres indtag af bælgfrugter. Nogle fra fokusgruppen angav f.eks. også, at de blev inspirerede af at sidde og tale om bælgfrugter til fokusgruppen. En anden mulighed kunne være, at deltagerne efter fokusgruppesessionerne var blevet klar over, at de spiste bælgfrugter mere hyppigt end de først troede.

I fokusgruppen med brugere blev det modsatte set, at én af deltagerne efter fokusgruppen angav et lavere indtag end i spørgeskemaundersøgelsen resulterende i, at deltageren nu tilhører ikke-brugergruppen.

3.4. Konklusion af del 3

Fra fokusgruppen med brugere af bælgfrugter var der generelt en forvirring omkring proteinindholdet i bælgfrugter. I begge fokusgrupper var der forvirring omkring, hvad bælgfrugter dækkede over.

Kendskabet til bælgfrugter var ikke meget anderledes i fokusgruppen med brugere i forhold til ikke-brugere af bælgfrugter. Generelt blev der nævnt kikærter, kidneybønner, linser og edamamebønner. I fokusgruppen med brugere blev der derudover nævnt sorte bønner, hvide bønner og hestebønner. Men en del af deltagerne i fokusgruppen med brugere mente ikke, at deres kendskab var stort nok. Nogle

af brugerne beskrev f.eks. en positiv påvirkning af deres kendskab gennem fokus på emnet og populariteten af udenlandske retter med bælgfrugter.

Brugerne beskrev at spise færre bælgfrugter om sommeren, da de hovedsageligt brugte bælgfrugterne i simreretter, men for deltagere, hvor bælgfrugter udgjorde en større del af kosten, var indtaget af bælgfrugter ikke sæsonbestemt. Ikke-brugerne havde et mere begrænset indtag set i forhold til brugerne, hvilket en del af ikke-brugerne beskrev med, at de ikke brød sig om smagen eller teksturen. En del af ikke-brugerne var åbne overfor at prøve nye retter med bælgfrugter hos venner og bekendte, mens andre ville pille bælgfrugterne ud og ikke spise dem. En af ikke-brugerne havde dog ikke lyst til at spise bælgfrugter overhovedet pga. teksturen.

En stor del af brugerne valgte mellem de forskellige typer af bælgfrugter baseret på smag og konsistens og deres egne eller husstandens præferencer. Sorte bønner, edamamebønner, kidneybønner og hvide bønner blev f.eks. fremhævet af nogle deltagere som smagende bedre end andre bælgfrugter. Nogle valgte baseret på opskriften, der blev brugt, men prisen, tilbud og nemhed havde også for nogle en betydning for valget.

Det var forskelligt, hvor meget erfaring med bælgfrugter ikke-brugerne havde. Overordnet syntes ikke-brugerne dog ikke, at mangel på erfaring eller færdigheder betød meget for deres indtag af bælgfrugter, da det mere var mangel på inspiration og en god smag, der hindrede mange. En ikke-bruger så dog manglen på færdigheder som en stor udfordring. I modsætning hertil beskrev brugerne generelt deres færdigheder i bælgfrugter som manglende. En del af brugerne meddelte, at det, at de manglede færdigheder, havde en påvirkning på deres indtag af bælgfrugter. En del af brugerne savnede i den forbindelse også mere information og mere viden omkring, hvordan de kunne bruge bælgfrugter i madlavningen.

Generelt for de to fokusgrupper, mente deltagerne ikke, at deres indtag af bælgfrugter i barndommen havde haft den store indvirkning på deres nuværende indtag. Der var dog flere brugere, der havde spist bælgfrugter i deres barndom sammenlignet med ikke-brugere. Nogle deltagere beskrev, at et indtag af bælgfrugter i barndommen kunne være medvirkende til et lavt indtag som voksen, hvis man f.eks. var blevet træt af retten, man fik i barndommen, eller hvis man følte det som tvang at spise bælgfrugterne dengang. På den anden side blev det beskrevet, hvordan det at vokse op med en råvare kunne give nogle kundskaber i forhold til råvaren. Desuden blev det beskrevet, at yngre generationer, som er vokset op med bælgfrugter, var blevet vant til at spise bælgfrugter, hvilket kunne have en betydning i forhold til indtaget af bælgfrugter i voksenlivet.

Diskussionen omkring, hvorvidt bælgfrugter skal ses som køderstatning eller blot tilhører til en ret, har været oppe i begge fokusgrupper. Generelt var der deltagere i begge fokusgrupper, der var skeptiske overfor at promovere bælgfrugter som køderstatning, og der var flere brugere, der brugte bælgfrugter som køderstatning i forhold til ikke-brugerne. Nogle deltagere kunne motiveres af at se bælgfrugter som en erstatning for kød, mens andre deltagere så bælgfrugter som en råvare på lige fod med andre råvarer. I fokusgruppen med ikke-brugere blev der også givet udtryk for bælgfrugter som en fattig spise.

Deltagerne i fokusgruppen med ikke-brugere savnede generelt succesoplevelser med bælgfrugter, specielt fordi en stor del af deltagerne var meget udfordrede med smagen og teksturen af bælgfrugter og havde derfor en følelse af, at bælgfrugter ikke kunne bidrage med noget positivt til en ret. For en del af ikke-brugerne var de sensoriske egenskaber den primære barriere. I fokusgruppen med brugere var de sensoriske egenskaber også en barriere for nogle, men generelt var dette aspekt ikke en barriere, der fyldte lige så meget som i fokusgruppen med brugerne. Nogle brugerne beskrev, at man kunne vænne sig til smagen og teksturen. For at overkomme den manglende smag i bælgfrugter eller den melede tekstur lavede en del af brugerne ofte bestemte retter med bælgfrugter, som f.eks. chili con carne eller indiske retter, hvor der var brugt flere krydderier, hvilket de havde haft positive oplevelser med. En del af ikke-brugerne havde også oplevet en positiv effekt af krydrede retter på smagen af bælgfrugter, dog ikke teksturen. En del af ikke-brugerne oplevede også, at brugen af bælgfrugter i et begrænset omfang i en ret havde givet dem en mere positiv oplevelse med bælgfrugter og mente ikke, at bælgfrugter skulle 'overbruges'. Dette var ikke noget, der blev oplevet hos brugerne.

Tiden var for nogle ikke-brugere også en udfordring, men det var primært deltagere, der udelukkende brugte tørrede bælgfrugter. Denne faktor var meget mere fremtrædende hos brugerne. Tid og planlægning så ud til at begrænse en del af deltagerne, da nogle generelt havde tidsmæssige udfordringer med madlavningen, mens andre havde specifikke udfordringer med tiden og planlægning, når de benyttede tørrede produkter.

I begge fokusgrupper blev det set, at omgangskredsen kunne være en begrænsende faktor for deltagerens indtag af bælgfrugter. I begge fokusgrupper var nogle deltagere udfordret på, at børnene i hjemmet ikke ville spise retter med bælgfrugter. Hos ikke-brugerne, blev det beskrevet, at børnene kunne være mere villige til at spise bælgfrugter, hvis de selv var med til tilberedningen. En del af brugerne beskrev desuden, at de valgte bælgfrugter fra, når de skulle servere mad for deres gæster, især når gæsterne var fra den ældre generation. Nogle på baggrund af vaner med, hvilke retter, de normalt ville lave, hvis de fik gæster. For andre hang det sammen med, at de ikke ville skuffe deres gæster, da nogle havde en opfattelse af, at gæsterne ikke ville bryde sig om at få serveret bælgfrugter, men f.eks. hellere ville have kød.

En anden fremtrædende udfordring for ikke-brugerne var manglen på inspiration til retter med bælgfrugter, som har en god smag, er lette at lave og ikke indeholder for mange ingredienser. Inspiration var for nogle deltagere den primære udfordring, og andre ville også motiveres af mere inspiration. En del af ikke-brugerne ønskede sig derfor, at inspirationen kom til dem udefra, og at det ikke var noget, de selv skulle opsøge aktivt, da de ellers tit gik efter noget, de kendte. Inspirationen kunne f.eks. komme udefra ved, at der kom mere fokus på emnet, at få det hypet eller gjort 'in' at spise bælgfrugter. Inspiration var også et meget omtalt emne i fokusgruppen med brugere af bælgfrugter, hvor nogle var blevet inspireret gennem et øget fokus og mere 'hype' omkring bælgfrugter. Som tidligere nævnt, så brugerne også især manglende færdigheder og viden omkring, hvordan de kunne bruge bælgfrugter i madlavningen, som en fremtrædende barriere.

I begge fokusgrupper var motivationsfaktorer som god smag, sundhed, pris, convenience og inspiration, dog med forskellig vægtning mellem fokusgrupperne. Klimaaspekter var ikke en stor motivationsfaktor for nogen af deltagerne, men brugerne var mere optagede af klimaaspekter generelt, end ikke-brugerne syntes at være.

For fokusgruppen med ikke-brugere var den største motivationsfaktor for en del af deltagerne succesoplevelser med bælgfrugter, altså at de smager retter, hvor de får en god smagsoplevelse. De fleste andre motivationsfaktorer blev overskygget af deres udfordringer med smag, tekstur og mangel på inspiration og succesoplevelser. For en ikke-bruger var prisen den vigtigste motivationsfaktor og for en anden var det sundhedsaspekter.

For fokusgruppen med brugere var de største motivationsfaktor for en del af deltagerne sundhedsaspekter og inspiration til brugen af bælgfrugter. Der var forskel på, om det var proteinindhold, næringsindhold herunder vitamin- og mineralindhold eller mæthed, der blev vægtet højest. En del af brugerne var førhen blevet inspireret af deres omgangskreds, især bekendte med vegetarisk/vegansk diæt blev nævnt af en del, eller ved at prøve en ret med bælgfrugter, hvor de fik en positiv smagsoplevelse. Brugere beskrev derudover at finde inspiration til retter med bælgfrugter specielt gennem opskriftsider på internettet, kogebøger, bloggere og sociale medier. Ikke-brugerne brugte også overordnet set disse platforme til at søge efter inspiration generelt til nye opskrifter. I begge fokusgrupper blev det også foreslået at have opskrifter med bælgfrugter på produkternes emballage.

En del af brugerne efterspurgte også mere inspirerende emballage og en bedre oplevelse af produkterne i butikkerne. F.eks. ved at kunne få flere 'friskere' varianter eller ved at placere bælgfrugterne ved grøntafdelingen, så det blev nemmere at huske dem. I fokusgruppen med brugere var en del af deltagerne bl.a. imod at bruge produkter på dåse og foretrak generelt at bruge friske råvarer. Generelt i fokusgrupperne blev der set mere positivt på frosne bælgfrugter end bælgfrugter på dåse. I fokusgruppen med brugere var der også en del deltagere med præference for friske råvarer, hvilket for nogle deltagere var grunden til at vælge de tørrede bælgfrugter frem for konserves. For de brugere, der foretrak at bruge konserves, var motivet f.eks. tidsaspekter, pris og nemhed. Brugere beskrev også den lange holdbarhed for bælgfrugter som en motivationsfaktor.

I fokusgruppen med brugerne blev det foreslået at udvikle flere convenient produkter med tilsat smag eller krydderier for at gøre madlavningen nemmere og give en bedre smag. Besværigheden ved nogle opskrifter blev også fremhævet, især opskrifter, hvor der er mange ingredienser i, som deltagerne ikke bruger til andre retter. Netop dette aspekt var også et vigtigt emne i fokusgruppen med ikke-brugerne, hvor prisen for en del var en barriere, fordi opskrifter med bælgfrugter ofte indeholder en del specifikke ingredienser, som er dyre, og som deltagerne ikke ved, hvad de ellers skal bruge til.

Brugerne syntes generelt ikke, at de havde nok informationer omkring klimaaftrykket af bælgfrugter og hvad, der var det klimarigtige valg i mange situationer.

4. Konklusion af undersøgelsen

Formålet med denne undersøgelse var at undersøge danskernes madvaner med bælgfrugter herunder kendskab, kundskaber, motivationsfaktorer og barrierer i forbindelse med bælgfrugter. Dette blev undersøgt i tre dele: et litteraturstudie (del 1), en spørgeskemaundersøgelse (del 2) og to fokusgrupeinterviews (del 3), et med brugere af bælgfrugter og et med ikke-brugere.

Fra del 1, hvor litteratur omkring danskernes kendskab, kundskaber, motivationsfaktorer og barrierer blev sammenfattet, blev det fundet, at forbruget af bælgfrugter i Danmark var lavt, og at der ikke er tradition for at benytte bælgfrugter i Danmark. Under 10% af danskerne spiste bælgfrugter ugentligt. Indtaget af bælgfrugter var størst hos unge og personer, bosat i større byer. Af alle bælgfrugter var kikærter den bælgfrugt flest danskere kunne lide at spise. I Danmark var der en interesse for bælgfrugter og mange havde intentioner om at øge forbruget. Dog var der et lavt kendskab til bælgfrugter. Unge, personer bosat i større byer og med høj uddannelse havde størst kendskab til bælgfrugter.

Det samme blev delvist set i del 2 af undersøgelsen. Også her var indtaget størst hos personer i større byer, og de ældre spiste generelt færrest bælgfrugter. Kikærter var en af de bælgfrugter, flest kendte og spiste. En del ville gerne øge deres forbrug af bælgfrugter, men det var ikke alle hyppighedsgrupper, der var lige villige til det. De hyppige brugere var f.eks. specielt villige, mens ikke-brugerne ikke var lige så villige, hvor en større andel end i de andre grupper angav at ville spise færre.

Kendskabet til bælgfrugter viste sig ud fra del 2 at være noget højere end beskrevet i litteraturen, og ud af alle bælgfrugter var der det største kendskab til kikærter, kidneybønner og linser. Jo hyppigere bælgfrugtindtaget var i grupperne, jo flere angav at kende de forskellige bælgfrugter. Respondenterne i vores undersøgelse spiste oftest bælgfrugter til aftensmad i forhold til frokost, og de fleste benyttede sig af udblødte bælgfrugter frem for tørrede. Generelt så det ud til, at danskerne bedre syntes om smagen af bælgfrugter end tekturen. Jo hyppigere danskerne i undersøgelsen spiste bælgfrugter, jo bedre angav de at kunne lide smagen og tekturen af en given bælgfrugt.

Del 3 viste, at kendskabet til bælgfrugter var som forventeligt fra del 2. Kendskabet var dog ikke meget anderledes i fokusgruppen med brugere i forhold til ikke-brugere af bælgfrugter. Generelt blev der nævnt kikærter, kidneybønner, linser og edamamebønner. Specielt edamamebønner skiller sig ud ved, at meget få angav edamamebønner i del 2, men blev nævnt af adskillelige deltagere i fokusgrupperne. I fokusgruppen med brugere blev der derudover nævnt sorte bønner, hvide bønner og hestebønner. En del af deltagerne i fokusgruppen med brugere mente ikke, at deres kendskab var stort nok. Nogle af brugerne beskrev en positiv påvirkning af deres kendskab gennem fokus på emnet og populariteten af udenlandske retter med bælgfrugter. Hvis kosten indeholdt kød, spiste færre bælgfrugter om sommeren, da de hovedsageligt brugte bælgfrugterne i simreretter, men for deltagere, hvor bælgfrugter udgjorde en større del af kosten, fordi de f.eks. var vegetarer eller veganere, var indtaget af bælgfrugter ikke sæsonbestemt på samme måde. Ikke-brugerne havde et mere begrænset indtag set i forhold til brugerne, hvilket en del af ikke-brugerne beskrev med, at de ikke brød sig om smagen

eller teksturen. En del af ikke-brugerne var åbne overfor at prøve nye retter med bælgfrugter hos venner og bekendte, mens andre ville pille bælgfrugterne fra og ikke spise dem. En af ikke-brugerne havde dog ikke lyst til at spise bælgfrugter overhovedet pga. texturen.

I del 2 var hyppighedsgrupperne forskellige i forhold til de sociodemografiske faktorer. Ved faldende hyppighed af indtaget over grupperne, steg andelen af de ældre aldersgrupper. Specielt andelen af 60+-årige var størst i gruppen med ikke-brugere og mindst i gruppen med hyppige brugere. Der var ingen store forskelle i regionsfordelingen mellem grupperne, men i forhold til regionsfordelingen totalt set i undersøgelsen var der dog hos ikke-brugerne en større andel af respondenter fra Region Nordjylland og færre fra Region Hovedstaden. Ældre havde altså et sjældent indtag af bælgfrugter, og der var en tendens til det samme for respondenter boende i Region Nordjylland. Der var en større andel af hyppige brugere, der boede med børn, og en større andel af ikke-brugere, der boede alene, sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper. Der var også en tendens til, at familier med flere børn i hjemmet havde et større indtag af bælgfrugter end familier uden eller med kun ét barn. Indtaget var hyppigere hos respondenter, der boede i hovedstaden og storbyer end i landsbyer, hvor indtaget generelt var lavere. Der var større andele af respondenter med en høj årlig indkomst, jo hyppigere indtaget af bælgfrugter var i grupperne. Jo højere uddannelsesniveau, respondenterne havde, jo hyppigere var indtaget af bælgfrugter også. Andelen af pensionister steg, som indtaget af bælgfrugter faldt over grupperne. I gruppen med ikke-brugere var der også en betydelig andel af studerende, men andelen var også høj i gruppen med hyppige brugere. Pensionister, respondenter med lavt uddannelsesniveau og lav årlig indkomst havde altså et lavt indtag af bælgfrugter.

Ansaret for madlavning og indkøb var oftere delt (41-60% ansvar) for hyppige brugere end ikke-brugere. Hyppige brugere brugte længere tid (én til to timer) end moderate og lette brugere (en halv til en hel time) og ikke-brugere (mindre end en halv time) på madlavningen om dagen. Hyppige brugere planlagte oftere deres måltider end ikke-brugere. En høj andel af hyppige brugere forberedte nogle gange eller ofte madvarer dagen i forvejen, hvor ikke-brugerne var den gruppe, hvor flest respondenter aldrig gjorde det. Der var en tendens til et højere budget til madvarer i grupperne med hyppigt indtag i forhold til grupper med lavt indtag.

I del 2 blev det fundet, at indtaget i barndommen samt respondenternes skøn over deres fremtidige indtag hang sammen med respondenternes nuværende indtag. Jo sjældnere et indtag grupperne havde, jo flere havde aldrig fået bælgfrugter i deres barndom. Jo hyppigere et indtag grupperne havde, jo flere angav, at de ville spise flere bælgfrugter i fremtiden. I del 3 talte deltagerne også om deres indtag af bælgfrugter i barndommen, og derfra blev det set, at flere af brugerne af bælgfrugter havde fået bælgfrugter i barndommen, men deltagerne mente generelt ikke, at det havde påvirket deres nuværende indtag. Nogle deltagere beskrev, at et indtag af bælgfrugter i barndommen kunne være medvirkende til et lavt indtag som voksen, hvis man f.eks. var blevet træt af en ret, man fik i barndommen, eller hvis man følte det som tvang at spise bælgfrugterne dengang. På den anden side blev det beskrevet, hvordan det at vokse op med en råvare kunne give nogle kundskaber i forhold til råvaren. Desuden blev det beskrevet, at yngre generationer, som er vokset op med bælgfrugter, var

blevet vant til at spise bælgfrugter, hvilket kunne have en betydning i forhold til indtaget af bælgfrugter i voksenlivet.

I del 2 havde mange af respondenterne spørgsmål rettet mod næring eller sundhed, opskrifter eller tilberedning, smag/tekstur og hvordan man kunne forbedre dem samt til bæredygtighedsaspekter. Disse aspekter er altså noget, respondenterne savnede viden omkring, hvilket kunne antyde, at respondenterne manglede færdigheder i at benytte bælgfrugter i madlavningen. Resultaterne fra del 3 underbygger dette. En stor del af ikke-brugerne mente ikke, at mangel på erfaring eller færdigheder betød meget for deres indtag af bælgfrugter, da det mere var mangel på inspiration og en god smag, der hindrede mange. En ikke-bruger så dog manglen på færdigheder som en stor udfordring. I modsætning hertil beskrev brugerne generelt deres færdigheder i bælgfrugter som manglende. En del af deltagerne meddelte, at deres manglende færdigheder havde en påvirkning på deres indtag af bælgfrugter. En del af deltagerne savnede i den forbindelse også mere information og mere viden omkring, hvordan de kunne bruge bælgfrugter i madlavningen.

Fra del 2 var sensoriske egenskaber (smag og tekstur) for alle hyppighedsgrupper det vigtigste aspekt, når de skulle vælge mad i hverdagen. Bæredygtighed var det mindst vigtige. Vigtigheden af aspekter som sundhed, bæredygtighed og velbefindende faldt, som hyppigheden af bælgfrugtindtaget faldt over grupperne. De hyppige brugere var mest påvirket af sundhed og mindst af convenience. Specielt for lette og ikke-brugere var convenience vigtigere end sundhed, bæredygtighed og velbefindende, når de skulle vælge madvarer. I del 3 blev dette også set. Bl.a. i forbindelse med valg af type bælgfrugt var de sensoriske egenskaber af stor betydning. En stor del af brugerne af bælgfrugter valgte mellem de forskellige typer af bælgfrugter baseret på smag og konsistens og deres egne eller husstandens præferencer. Sorte bønner, edamamebønner, kidneybønner og hvide bønner blev f.eks. fremhævet af nogle deltagere som smagende bedre end andre bælgfrugter. Nogle valgte baseret på opskriften, der blev brugt, men prisen, tilbud og nemhed (convenience) havde også for nogle en betydning for valget.

I del 1 var der fra litteraturen indikationer for, at forbrugerne skal ses som en mangfoldig gruppe, hvor der er forskel på, hvilke faktorer, der vil kunne motivere til et større forbrug af bælgfrugter. Det, der hos nogle personer ses som en motivationsfaktor, kan for andre ses som en barriere. Det var også set i del 2 og 3 af analysen – danskerne er en mangfoldig gruppe med forskellige barrierer og motivationsfaktorer. Fra del 1 var motivationsfaktorer for at spise bælgfrugter hos brugere af bælgfrugter bl.a. sensoriske aspekter, sundhedsrelaterede aspekter som næringsindhold, højt proteinindhold og convenience-aspekter, som f.eks. brug af bælgfrugter på dåse, lav pris og god holdbarhed. Faktorer, der kunne øge forbruget af bælgfrugter, inkluderede lavere priser, flere opskrifter med bælgfrugter, mere viden omkring bælgfrugters sundhedsmæssige fordele og viden om, hvordan man bruger bælgfrugter. Det samme var set i del 2 og 3 af undersøgelsen. Succesoplevelser var dog også en væsentlig motivationsfaktor især for dem, der ikke spiser bælgfrugter ofte.

I del 2 blev respondenterne på tværs af hyppighedsgrupperne motiveret af viden (eller opskrifter) om, hvordan man bruger bælgfrugter, samt viden om sundhedsmæssige og ernæringsmæssige fordele var fremtrædende motivationsfaktorer. Hos grupperne med sjældent indtag af bælgfrugter var sensoriske

aspekter (bedre smag/tekstur), spisevaner i omgangskredsen samt viden eller opskrifter om brugen vigtigere motivationsfaktorer, end de var for grupperne med hyppigere indtag. Hyppige brugere kunne i større grad end de andre grupper motiveres af faktorer som bæredygtighed og dyrevelfærd. Lette brugere kunne i større omfang end de andre grupper motiveres af bedre convenient produkter.

I del 3 var motivationsfaktorer f.eks. god smag, sundhed, pris, convenience og inspiration, dog med forskellig vægtning mellem fokusgrupperne. Klimaaspekter var ikke en stor motivationsfaktor for nogen af deltagerne, men brugerne var mere optagede af klimaaspekter generelt end ikke-brugerne. Brugere syntes generelt ikke, at de havde nok informationer omkring klimaaftrykket af bælgrugter og hvad, der var det klimarigtige valg i mange situationer.

For fokusgruppen med ikke-brugere var den største motivationsfaktor for en del af deltagerne succesoplevelser med bælgrugter, altså at de smager retter, hvor de får en god smagsoplevelse. De fleste andre motivationsfaktorer blev overskygget af deres udfordringer med smag, tekstur og mangel på inspiration og succesoplevelser. For en ikke-bruger var prisen den vigtigste motivationsfaktor og for en anden var det sundhedsaspekter.

For fokusgruppen med brugere var de største motivationsfaktor for en del af deltagerne sundhedsaspekter og inspiration til brugen af bælgrugter. Der var forskel på, om det var proteinindhold, næringsindhold herunder vitamin- og mineralindhold eller mæthed, der blev vægtet højest. En del af brugerne var førhen blevet inspireret af deres omgangskreds, især bekendte med vegetarisk/vegansk diæt blev nævnt af en del, eller ved at prøve en ret med bælgrugter, hvor de fik en positiv smagsoplevelse. Brugere beskrev derudover at finde inspiration til retter med bælgrugter specielt gennem opskriftsider på internettet, kogebøger, bloggere og sociale medier. Ikke-brugere brugte også overordnet set disse platforme til at søge efter inspiration generelt til nye opskrifter. I begge fokusgrupper blev det også foreslået at have opskrifter med bælgrugter på produkternes emballage.

Diskussionen omkring, hvorvidt bælgrugter skal ses som køderstatning eller blot tilhører til en ret, var oppe i begge fokusgrupper. Generelt var der deltagere i begge fokusgrupper, der var skeptiske overfor at promovere bælgrugter som køderstatning. Der var flere brugere, der brugte bælgrugter som køderstatning i forhold til ikke-brugere. Nogle deltagere kunne motiveres af at se bælgrugter som en erstatning for kød, mens andre deltagere så bælgrugter som en råvare på lige fod med andre råvarer. I fokusgruppen med ikke-brugere blev der desuden givet udtryk for bælgrugter som en fattig spise.

En del af brugerne efterspurgte også mere inspirerende emballage og en bedre oplevelse af produkterne i butikkerne. F.eks. ved at kunne få flere 'friskere' varianter eller ved at placere bælgrugterne ved grøntafdelingen, så det blev nemmere at huske dem. I fokusgruppen med brugere var en del af deltagerne bl.a. imod at bruge produkter på dåse og foretrak generelt at bruge friske råvarer. Generelt i fokusgrupperne blev der set mere positivt på frosne bælgrugter end bælgrugter på dåse. I fokusgruppen med brugere var der en del deltagere med præference for friske råvarer, hvilket for nogle deltagere var grunden til at vælge de tørrede bælgrugter frem for konserver. For de brugere,

der foretrak konserves, var motivet f.eks. tidsaspekter, pris og nemhed. Brugerne beskrev også den lange holdbarhed for bælgfrugter som en motivationsfaktor.

I fokusgruppen med brugerne blev det foreslået at udvikle flere convenient produkter med tilsat smag eller krydderier for at gøre madlavningen nemmere og give en bedre smag. Besværligheden ved nogle opskrifter blev også fremhævet, især opskrifter, hvor der er mange ingredienser i, som deltagerne ikke bruger til andre retter. Netop dette aspekt var også et vigtigt emne i fokusgruppen med ikke-brugerne, hvor prisen for en del var en barriere, fordi opskrifter med bælgfrugter ofte indeholder en del specifikke ingredienser som er dyre og som deltagerne ikke ved, hvad de ellers skal bruge til.

I del 1 blev der set på barrierer imod at spise bælgfrugter fra litteraturen. Der blev fundet barrierer som:

- sensoriske aspekter som ikke at bryde sig om smagen
- convenience-aspekter som tidsforbrug
- sociale aspekter som selskabelighed og ens omgangskreds
- manglende viden og madkundskaber i forhold til bælgfrugter
- ubehag med luft i maven efter indtag
- manglende vaner med at bruge bælgfrugter og glemsomhed
- opfattelsen af bælgfrugter f.eks. som en fattig spise.

De samme faktorer blev fundet i del 2 og 3 af undersøgelsen bortset fra gener med luft i maven efter indtag af bælgfrugter. I del 2 var fremtrædende hindringer også at foretrække kød over bælgfrugter som proteinkilde, og at bælgfrugter ikke tilfredsstiller respondenterne som et måltid, ud over at respondenternes omgangskreds ikke spiser bælgfrugter. Jo sjældnere indtaget af bælgfrugter var i grupperne, jo mere enige var respondenterne i, hvilke hindringer, der var de største. Hos grupperne med sjældent indtag af bælgfrugter var de sensoriske aspekter (smag/tekstur) og kendskab til bælgfrugter mere fremtrædende hindringer, end de var for grupperne med hyppigere indtag. Hos grupperne med hyppigere indtag var lang forberedelsestid en vigtigere hindring, end det var for grupperne med sjældnere indtag. Hyppige brugere angav som den eneste gruppe en hindring i, at bælgfrugterne ikke var produceret lokalt, hvorimod moderate og lette brugere i større grad var bremset af manglende viden om, hvordan man bruger eller inkluderer bælgfrugter. Generelt var ikke-brugerne svære at motivere, i og med at 50% angav, at de ikke kan motiveres til at øge indtaget af bælgfrugter. Over grupperne steg andelen, der ikke kan motiveres, med faldende indtag i grupperne.

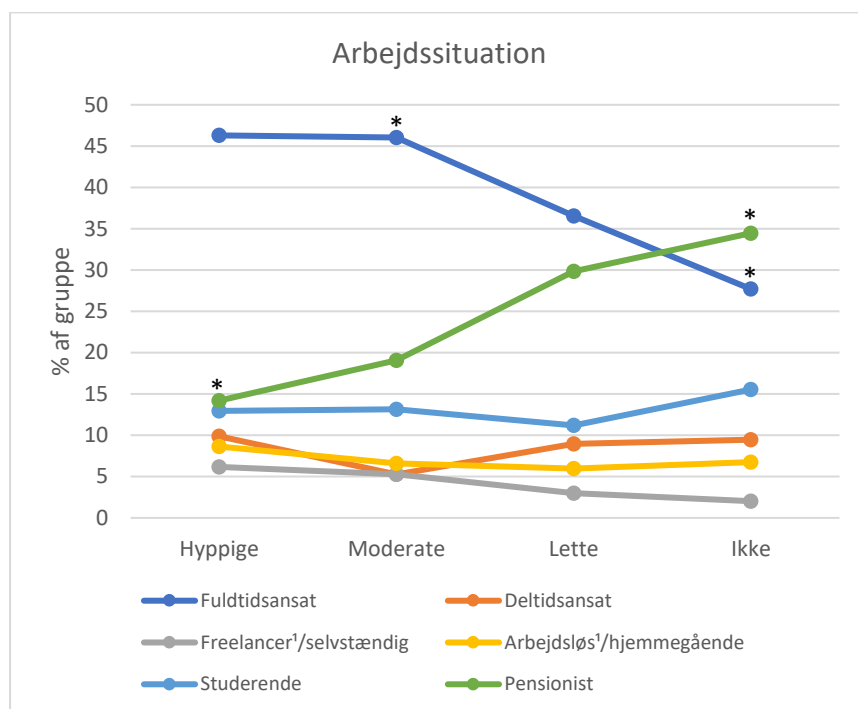
I del 3 blev der også set en præference for kød over bælgfrugter for en del af deltagerne, da en del deltagere brugte bælgfrugterne som tilbehør og ikke som køderstatning. Denne præference for kød kunne være drevet af deres udfordringer med smagen og tekturen af bælgfrugter og opfattelsen af, at man ikke kan få en god madoplevelse med bælgfrugter i en ret. Ikke-brugerne var mere enige om hindringerne end brugerne, hvor én ikke-bruger ikke kunne motiveres. Den største barriere hos ikke-brugerne var de sensoriske egenskaber og generelt manglende succesoplevelser med bælgfrugter. For en del af ikke-brugerne var de sensoriske egenskaber den primære barriere. I fokusgruppen med brugere var de sensoriske egenskaber også en barriere for nogle, men generelt

var dette aspekt ikke en barriere, der fyldte lige så meget som i fokusgruppen med brugerne. Nogle brugerne beskrev, at man kunne vænne sig til smagen og teksturen, hvilket nogle havde gjort. For at overkomme den manglende smag i bælgfrugter eller den melede tekstur lavede en del af deltagerne ofte bestemte retter med bælgfrugter, som f.eks. chili con carne eller indiske retter, hvor der var brugt flere krydderier, hvilket de havde haft positive oplevelser med. En del af ikke-brugerne havde også oplevet en positiv effekt af krydrede retter på smagen af bælgfrugter, dog ikke teksturen. En del af ikke-brugerne oplevede også, at brugen af bælgfrugter i et begrænset omfang i en ret havde givet dem en mere positiv oplevelse med bælgfrugter og mente ikke, at bælgfrugter skulle 'overbruges'. Brugere oplevede ikke, at mængden af bælgfrugter i en ret var af betydning. Tiden var for nogle ikke-brugere også en udfordring, men det var primært deltagere, der udelukkende brugte tørrede bælgfrugter. Denne faktor var meget mere fremtrædende hos brugerne. Tid og planlægning så ud til at begrænse en del af deltagerne, da nogle generelt havde tidsmæssige udfordringer med madlavningen, mens andre havde specifikke udfordringer med tiden og planlægning, når de benyttede tørrede produkter.

I begge fokusgrupper kunne omgangskredsen være en begrænsende faktor for deltagernes indtag af bælgfrugter. I begge fokusgrupper var nogle deltagere udfordret på, at børnene i hjemmet ikke ville spise retter med bælgfrugter. Hos ikke-brugerne blev det beskrevet, at børnene kunne være mere villige til at spise bælgfrugter, hvis de selv var med til tilberedningen. En del af brugerne beskrev desuden, at de valgte bælgfrugter fra, når de skulle servere mad for deres gæster, især når gæsterne var fra den ældre generation. Nogle på baggrund af vaner med, hvilke retter de normalt ville lave, hvis de fik gæster. For andre hang det sammen med, at de ikke ville skuffe deres gæster, da nogle havde en opfattelse af, at gæsterne ikke ville bryde sig om at få serveret bælgfrugter, men f.eks. hellere ville have kød.

En anden fremtrædende udfordring for ikke-brugerne var manglen på inspiration til retter med bælgfrugter, som har en god smag, er lette at lave og ikke indeholder for mange ingredienser. Inspiration var for nogle deltagere den primære udfordring, og andre ville også motiveres af mere inspiration. En del af ikke-brugerne ønskede sig derfor, at inspirationen kom til dem udefra, og at det ikke var noget de selv skulle opsøge aktivt, da de ellers tit gik efter noget, de kendte. Inspirationen kunne f.eks. komme udefra ved, at der kom mere fokus på emnet, at få det hypet eller gjort 'in' at spise bælgfrugter. Inspiration var også et meget omtalt emne i fokusgruppen med brugere af bælgfrugter, hvor nogle netop var blevet inspireret gennem et øget fokus og mere 'hype' omkring bælgfrugter. Som tidligere nævnt, så brugerne også især manglende færdigheder og viden omkring, hvordan de kunne bruge bælgfrugter i madlavningen, som en fremtrædende barriere.

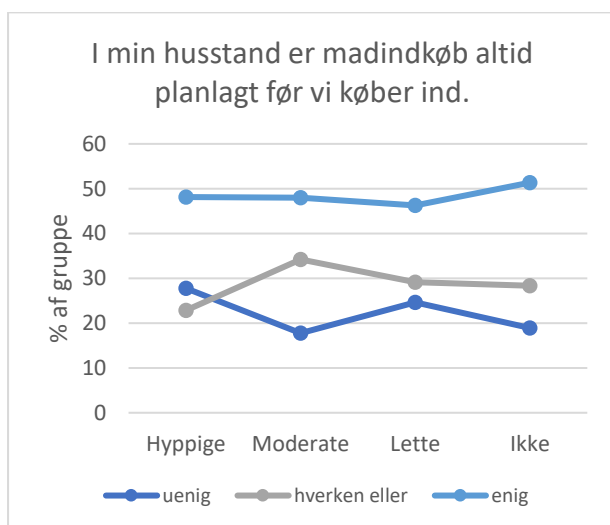
Bilag I



Arbejdssituation

For hver af de fire grupper (på 1. akse) vises andelen (på 2. akse) af grupperne, der er fuldtidsansat, deltidsansat, freelance eller selvstændig, arbejdsløs eller hjemmegående, studerende og pensionist.¹ angiver at grupperingen af arbejdssituation primært udgøres af denne. Hver farve viser en arbejdssituation. De resterende procenter op til 100 udgøres af 'andet' og 'ønsker ikke at besvare'. Der ses en sammenhæng mellem indtaget i hyppighedsgrupperne og andelen af fuldtidsansatte og pensionister. Jo lavere indtaget i gruppen er, jo større andel er pensionister og jo færre er fuldtidsansatte. Der er en signifikant mindre andel af pensionister i gruppen med hyppige brugere, og signifikant større andel af fuldtidsansatte ved de moderate brugere, i forhold til de andre hyppighedsgrupper. I gruppen med ikke-brugere er der en signifikant mindre andel af fuldtidsansatte og signifikant større andel af pensionister sammenlignet med de andre hyppighedsgrupper. * angiver $p < 0,05$ ved Fisher's exact test.

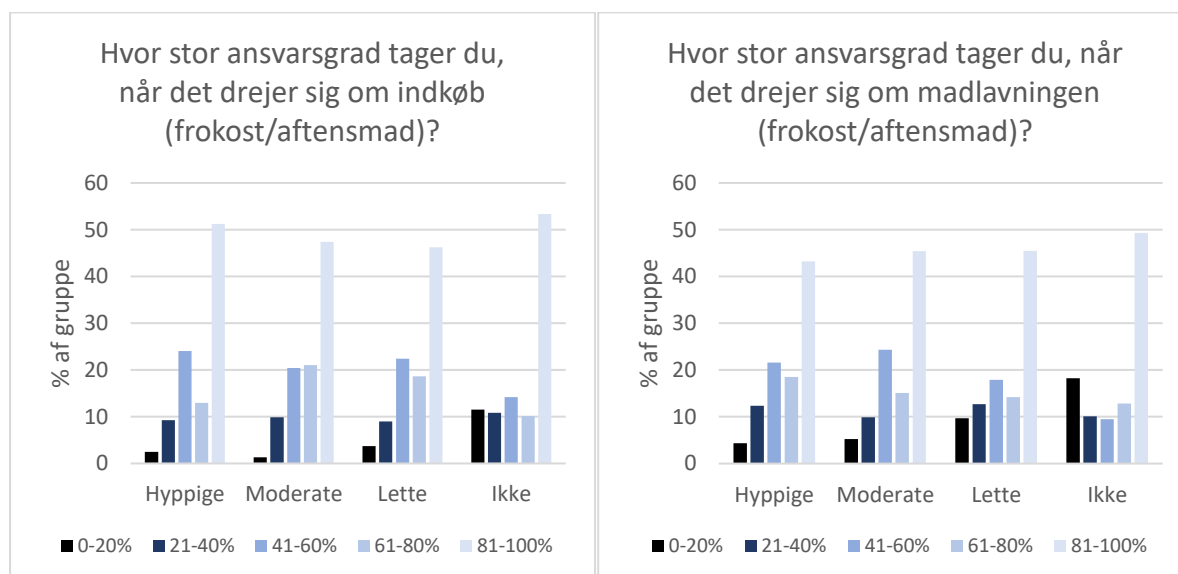
Bilag II



Planlægning af indkøb

Respondenterne skulle angive om de var enige eller uenige i, at deres indkøb altid er planlagte på forhånd. For hver af de fire hyppighedsgrupper (på 1. akse) vises andelen (på 2. akse) af grupperne, der har svaret uenig, hverken eller, eller enig. De resterende procenter op til 100 udgøres af 'ved ikke'. Hver farve viser en svarmulighed.

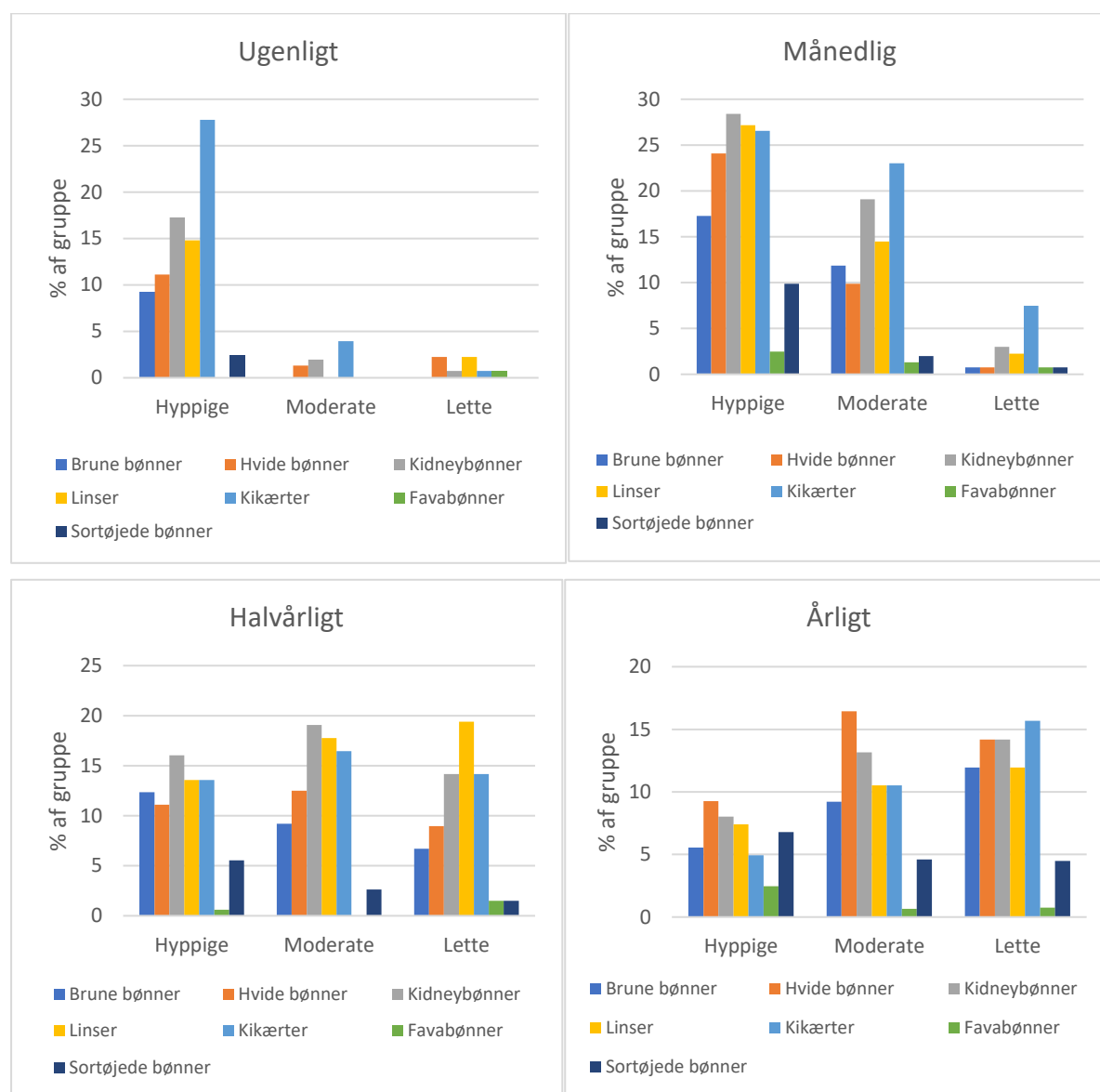
Bilag III



Ansvarsgrad i forhold til indkøb og madlavning

For hver af de fire hyppighedsgrupper vises andelen af gruppen, der tager 0-20, 21-40, 41-60, 61-80 eller 81-100% af ansvaret for indkøb (figur til venstre) og madlavning (figur til højre).

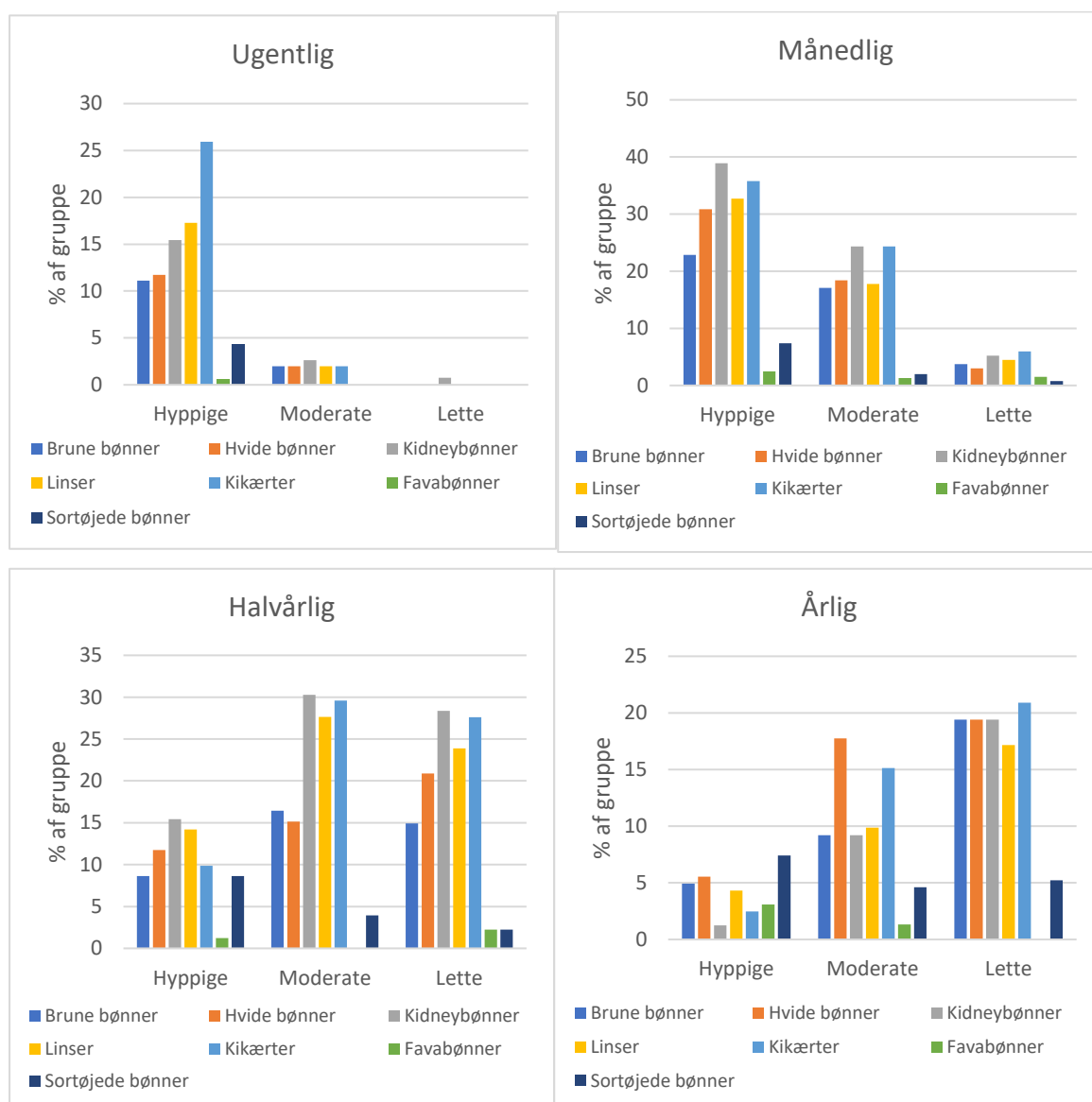
Bilag IV



Indtag af bælgfrugter til frokost

Respondenter, der har angivet at kende de respektive bælgfrugter er blevet spurgt mere detaljeret ind til deres indtag. For hyppige, moderate og lette brugere vises andelen af hyppighedsgruppen (på 2. akse), der spiser de respektive bælgfrugter til frokost ugentlig, månedlig, halvårlig eller årlig basis.

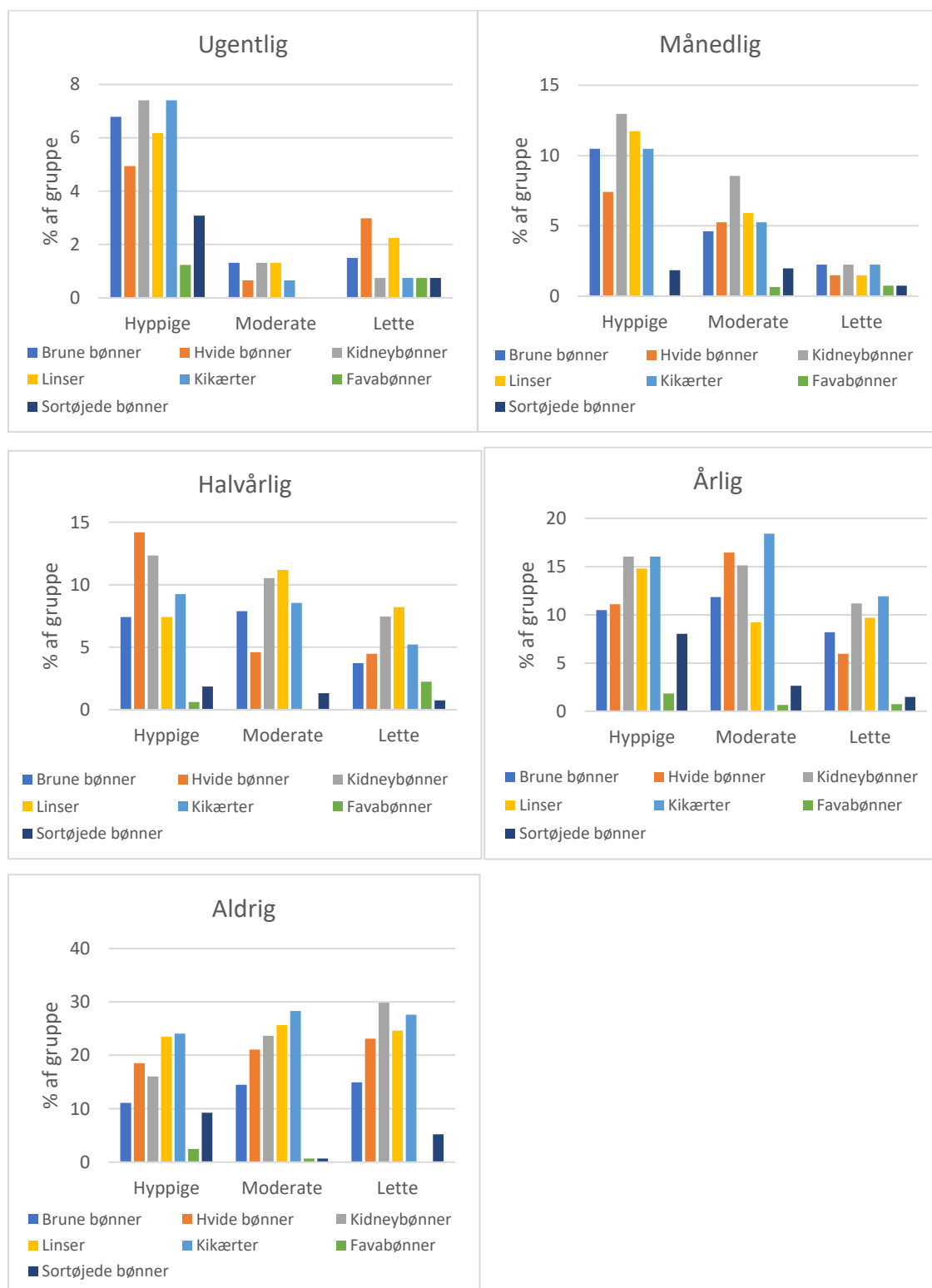
Bilag V



Indtag af bælgfrugter til aftensmad

Respondenter, der har angivet at kende de respektive bælgfrugter er blevet spurgt mere detaljeret ind til deres indtag. For hyppige, moderate og lette brugere vises andelen af hyppighedsgruppen (på 2. akse), der spiser de respektive bælgfrugter til aftensmad på ugentlig, månedlig, halvårlig eller årlig basis. Bemærk at akserne er forskellige.

Bilag VI

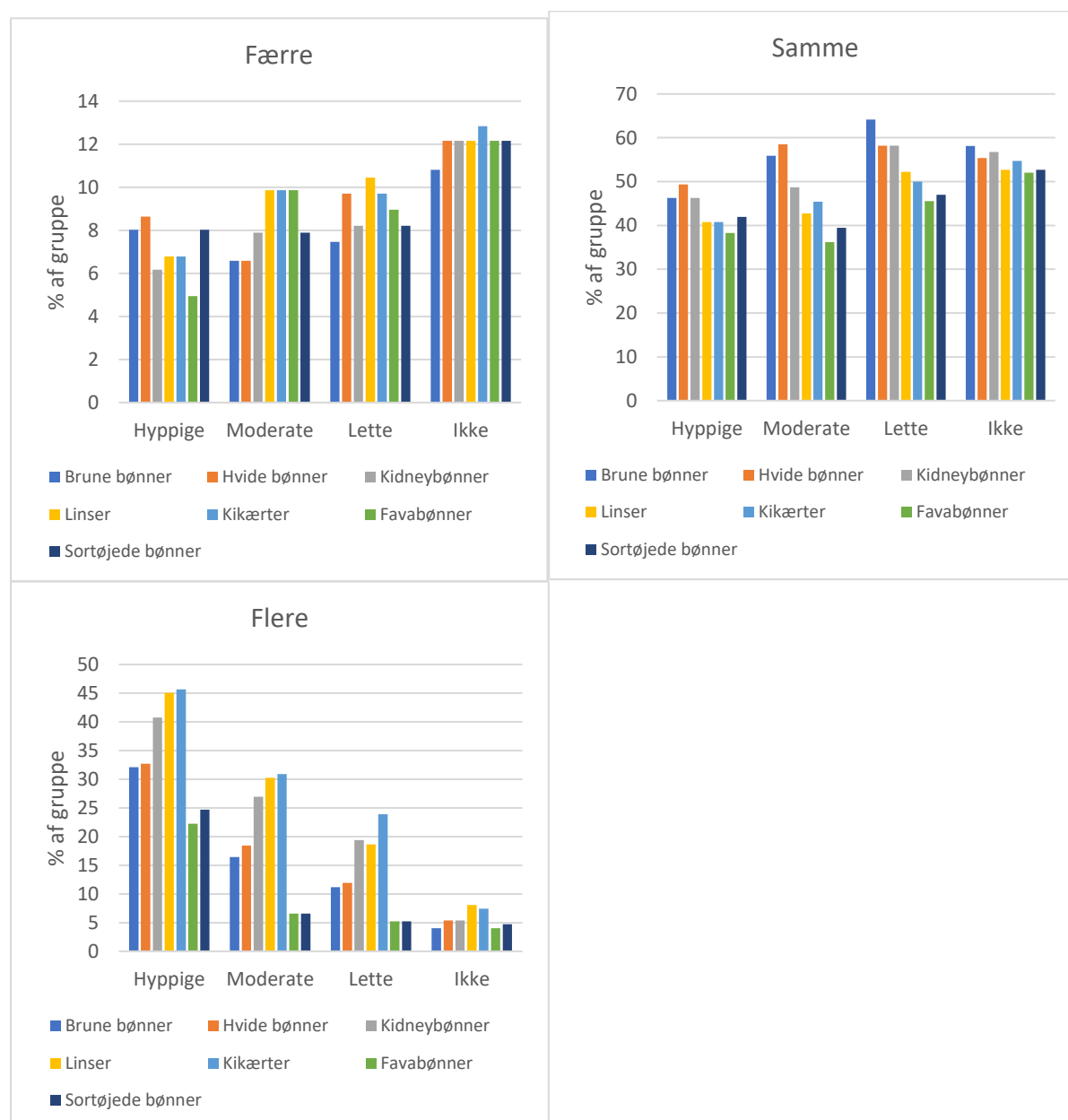


Indtag af bælgfrugter i barndommen

Respondenter, der har angivet at kende de respektive bælgfrugter er blevet spurgt mere detaljeret ind til deres indtag i barndommen. For hyppige, moderate og lette brugere vises andelen af

hyppighedsgruppen (på 2. akse), der spiste de respektive bælgfrugter på ugentlig, månedlig, halvårlig, årlig basis eller aldrig i barndommen. Bemærk at akserne er forskellige.

Bilag VII



Intentioner for indtag af bælgfrugter i fremtiden

Respondenter, der har angivet at kende de respektive bælgfrugter er blevet spurgt mere detaljeret ind til deres intentioner om fremtidigt indtag. For hyppige, moderate, lette og ikke-brugere vises andelen af hyppighedsgruppen (på 2. akse), der vil spise hhv. flere, samme mængde, eller færre af de respektive bælgfrugter i fremtiden. Bemærk at akserne er forskellige.

Om DCA

DCA - Nationalt Center for Fødevarer og Jordbrug er den faglige indgang til jordbrugs- og fødevareforskningen ved Aarhus Universitet.

Centret omfatter institutter og forskningsmiljøer, der har aktiviteter på jordbrugs- og fødevareområdet. Det er primært Institut for Agroøkologi, Institut for Husdyrvidenskab, Institut for Fødevarer, Center for Kvantitativ Genetik og Genomforskning samt dele af Institut for Ingeniørvidenskab.

Aktiviteterne i DCA understøttes af en centerenhed, der varetager og koordinerer opgaver omkring myndighedsbetjening, erhvervs- og sektorsamarbejde, internationalt samarbejde og kommunikation.

Forskningsresultater fra DCA

Resultater fra forskningen publiceres i internationale, videnskabelige tidsskrifter. Publikationerne kan findes via universitets publikationsdatabase (pure.au.dk).

DCA rapporter

DCAs rapportserie formidler hovedsageligt myndighedsrådgivning fra DCA til Miljø- og Fødevareministeriet. Der kan også udgives rapporter, som formidler viden fra forskningsaktiviteter. Rapporterne kan frit hentes på centrets hjemmeside: dca.au.dk.

Nyhedsbreve

DCA udsender et nyhedsbrev, der løbende orienterer om jordbrugs- og fødevareforskningen og herunder om nye forskningsresultater, rådgivning, uddannelse, arrangementer og andre aktiviteter. Det er gratis at tilmelde sig nyhedsbrevet, og det kan ske på dca.au.dk.



RESUME

Et af kostrådene under De officielle kostråd - godt for sundhed og klima er: "Spis mindre kød – vælg bælgrugter og fisk". Herunder anbefales bl.a. et dagligt indtag på ca. 100 g tilberedt bælgrugter. Bælgrugter er beskrevet som en af de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk, samt at bælgrugter er en god kilde til protein og næringsstoffer. For at få en status på forbruget af bælgrugter i Danmark og en viden om, hvad der motiverer nogle – og afholder andre, fra at spise bælgrugter, er danskernes madvaner vedrørende bælgrugter herunder deres kendskab, kundskaber (færdigheder), motivationsfaktorer og barrierer, undersøgt i indeværende rapport. Rapporten er baseret på en litteraturgennemgang af eksisterende litteratur med relevans for Danmark, en spørgeskemaundersøgelse med i alt 596 besvarelser og to fokusgruppeinterviews med henholdsvis brugere og ikke-brugere af bælgrugter.

