

ACCADEMIA DI LUCA

NR. 1

# MEDELHAVS RAPPORTEN

MÅLTIDEN SOM  
FÖRENAR





**01.**

**Inledning  
och metod**

---

**02.**

**Hur uppfattas  
Medelhavsmaten**

---

**03.**

**Att laga måltider  
tillsammans**

---

**04.**

**Att äta måltider  
tillsammans**

---

**05.**

**Upplevelsen att äta  
tillsammans eller ensam**

---

**06.**

**Medelhavsmaten  
som social måltid**

---

**07.**

**Summering**

---

# Vilka som sitter runt bordet är lika viktigt som vad som står på det

I början på året gjorde resesajten Momondo en undersökning om vilka resmål som svenskarna väljer utifrån vilken mat de olika länderna erbjuder. Överst på listan, med 40% av rösterna, kom det italienska.

Det är klart vi är glada för att folk älskar det kök vi på Di Luca & Di Luca har missionerat för sedan 1971, men i sanningens namn så vill vi mer med vår mat än att det ska smaka gott. Det ska göra gott även på andra sätt.

Som vi ser det så har måltiden en större uppgift än att bara tillfredsställa gommen. Det handlar om hälsosamt ätande, variation av smaker, bredd av grönsaker, goda fetter och genuina produkter. Och det handlar om gemenskap runt matbordet.

Goda relationer mellan människor är en av pusselbitarna för ett friskt och lyckligt liv, det visar den samlade forskningen tydligt. Att sitta ner vid matbordet, prata och umgås är viktigt för vår hälsa. Studier visar att barn som äter tillsammans med vuxna får bättre matvanor, ett rikare

ordförråd och bättre förutsättningar att hantera utmaningar i livet.

Måltiden som förenar är den första i en serie rapporter där vi på Di Luca & Di Luca belyser måltidens förtjänster ur ett brett perspektiv. Och det är inte förbehållet enbart Italien. På Momondos topplista kommer köken från Grekland tvåa och Spanien på sjätte plats, och som ni ser på sid 52 har svenskarna en bred definition av Medelhavsmaten.

Den internationella tidningen Monocle lanserade förra året ett nytt begrepp på de som bor vid Medelhavet med omnejd: Mediterraneans. De har en livsstil som kännetecknas av bland annat balans mellan arbete och fritid, en stark koppling till den lokala kulturen och traditioner samt en uppskattning för det goda livet. Vi vill hävda att man kan leva som en Meditteranian även på nordligare breddgrader.

Välkommen till den första av Accademia Di Lucas Medelhavsrapporter på temat "Måltiden som förenar".



## Så här har vi gjort.

**Undersökningens syften är:**

- Att över tid kunna följa hur Medelhavsköket uppfattas från olika parametrar.
- Att utforska hur vi i Sverige lagar och äter mat tillsammans.
- Att utforska hur upplevelsen är av gemensamma respektive ensamma måltider.
- Att utforska hur väl Medelhavsmaten är en social måltid.

**Undersökningen är gjord av Food & Friends** på uppdrag av Di Luca & Di Luca under april 2025. Datainsamlingen har gjorts från Norstats pooler med obundet

slumpmässigt urval representativt för Sverige i åldrarna 15-65 år med 1 025 respondenter.

Det betyder att vi har skapat ett "Mini-Sverige" på 1 025 personer med samma demografi som befolkningen i helhet, som vi sedan tillfrågat.

På en del frågor har vi använt så kallade Likert-skalar för att fånga hur väl respondenterna instämmer med olika påståenden. Respondenterna kan svara 1-5 eller "Vet ej" där 1 motsvarar "Instämmer inte alls" och 5 "Instämmer helt". Svaren redovisas i form av toppboxarna, dvs summan av "Instämmer" och "Instämmer helt".

## Accademia Di Luca

Accademia Di Luca är familjeföretaget Di Luca & Di Lucas matakademi som ska förvalta och förmedla kunskap och inspiration kring maten från Medelhavet.

Under 50 år har företaget sålt medelhavsprodukter under varumärket Zeta i Sverige och samlat kunskap om råvaror, smaker, kvaliteter och tillagningssätt.

# 02.

## Hur uppfattas Medelhavsmaten

---



# Italien, Grekland och Spanien är Medelhavsmaten

Låt oss börja rapporten med att ställa frågan om vilka länder som förknippas med Medelhavsmaten. Tre länder har över 60% som tycker att deras kök tillhör detta: Italien, Grekland och Spanien. Sedan är hoppet stort till fjärde plats för Kroatien på runt 30% med Portugal och Frankrike strax efter.

Detta stämmer väl med vilka länder som är våra vanligaste utländska resmål. Enligt en analys av resedata i TV4 den 3 april 2025 toppas den listan av Italien, Spanien och Grekland.

Man skulle kunna säga att det är dessa tre medelhavsländer som vi känner bäst, och därför främst identifierar som representeranter för Medelhavsmaten.

*Vilket av följande länder anser du är länder där matkulturen tillhör Medelhavsmaten?*



# Så uppfattas Medelhavsmaten

Över lag så är det många som uppskattar Medelhavsmatens egenskaper. 6 av 10 håller med om att det är ett hälsosamt kök med nyttiga ingredienser, att det är mycket grönsaker i recepten och att det främst är olivolja som används som matfett och smakbärare.

Inte lika övertygad är man om att Medelhavsmaten är mycket varierande, drygt 4 av 10 håller med om det. Det är märkligt med tanke på den enorma matskatt som finns inom hela Medelhavsköket, kanske hämmas det av att man är van att tänka separat på olika länders kök, och att "Medelhavsköket" är ett relativt okänt begrepp. Skulle du själv på stående fot kunna namnge tio rätter inom Medelhavsköket?

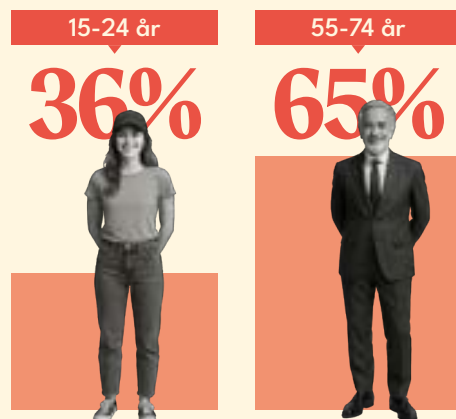
**Ju högre upp i åldrarna desto högre uppfattning om dess hälsofördelar**

I de tre första frågorna är det tydligt att de äldre är mer övertygade om Medelhavsmatens fördelar än de yngre. Att Medelhavsmaten är ett hälsosamt kök håller 36% av de 15-24 år med om, vilket ökar till 65% av gruppen 55-74 år, nästan dubbelt så starkt!

Det finns skillnader i undergrupperna som man bör fundera på. Ju mer matintresserad man är desto mer positiv är man till Medelhavsmaten. En tolkning kan vara att de matintresserade bättre känner till att olivolja främst används som fett och smakbärare.

Av de som är mycket matintresserade håller 70% med om detta jämfört med de som är mycket ointresserade av mat där bara 45% instämmer i detta.

Kvinnor håller i högre grad med i de två första frågorna om hälsopåståenden än männen, medan de två sista frågorna besvaras mer lika mellan könen.



## Hur mycket instämmer du i följande påståenden om Medelhavsmaten?

"Ett hälsosamt kök med nyttiga ingredienser"

"Använder mycket grönsaker i recepten"

"Använder främst olivolja som matfett och smakbärare"

"Att äta Medelhavsmat är mycket varierande"



# 03.

## Att laga måltider tillsammans

---





*”Denna forskning visar att gemensamma familjemåltider minskar negativa hälsoeffekter, ger oss färre depressiva symtom, främjar lycka och skapar positiva känslor.”*

William Doherty,  
professor vid University  
of Minnesota.

# Måltidens många funktioner

Näring

Social  
funktion

Individuell  
påverkan

Samhälls-  
rytm

En måltid består av mycket mer än bara mättnad. Enligt etnologen Håkan Jönsson vid Lunds universitet så har måltiden fyra funktioner, där näring är en. Utöver det påverkar måltiden vårt humör: man kan bli gladare, ledsnare, piggare eller tröttare. Äter vi tillsammans så kan vi via maten skapa kontakt.

När man ”bryter bröd” blir man kompanjoner, härlett från latinets Cum Pane. Vidare så skapar måltiden en rytm i tillvaron genom att dela in dygnet i olika delar, veckan i olika dagar och året efter olika högtider. Slutligen har maten en social funktion, vilket är den här rapportens fokus.

Detta kan vi se i den här modellen över Medelhavsmaten som lanserades 1993 av WHO och Harvard School of Public Health. Vid mitten på 1900-talet hade forskare upptäckt att befolkningen runt Medelhavet hade låga nivåer av kroniska sjukdomar och en högre livslängd trots begränsad tillgång till sjukvård.

Det ansågs att den lokala maten – rik på grönsaker, frukt, bönor, nötter, fullkorn, fisk, olivolja, små mängder mejerier och rött kött bidrog till dessa hälsofördelar, och modellen var ett hjälpmedel för att göra andra människor bekanta med ingredienserna i det här köket.

Men det finns mer till måltiden än bara råvaror. Att röra på sig och få upp pulsen är också en ingrediens i medelhavspyramidens bas. Att ta en paus och varva ner tillsammans med vänner, att njuta, skratta och vara en del av en gemenskap är andra viktiga ingredienser i en hälsosam livsstil.

Enligt en rapport från University of Minnesota bidrar gemensamma måltider dels till att förebygga depressiva symtom och negativa hälsoeffekter, samt dels till att främja positiva känslor och upplevelser. Hur upplever vi då att laga mat tillsammans?



# Drygt hälften lagar mat tillsammans minst en gång i veckan

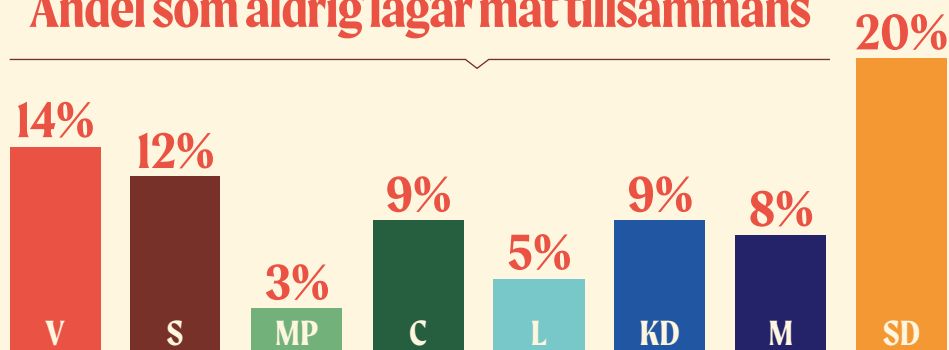
**Noga räknat** är det 54% som minst en gång i veckan stökar i köket med andra. Om man har barn som bor hemma går det upp till 62%, är man gift eller har sambo ökar det till 64% och ju större matintresse man har desto oftare lagar man mat med andra.

Tittar man på andra sidan myntet ser man att det är 47% som får sällskap

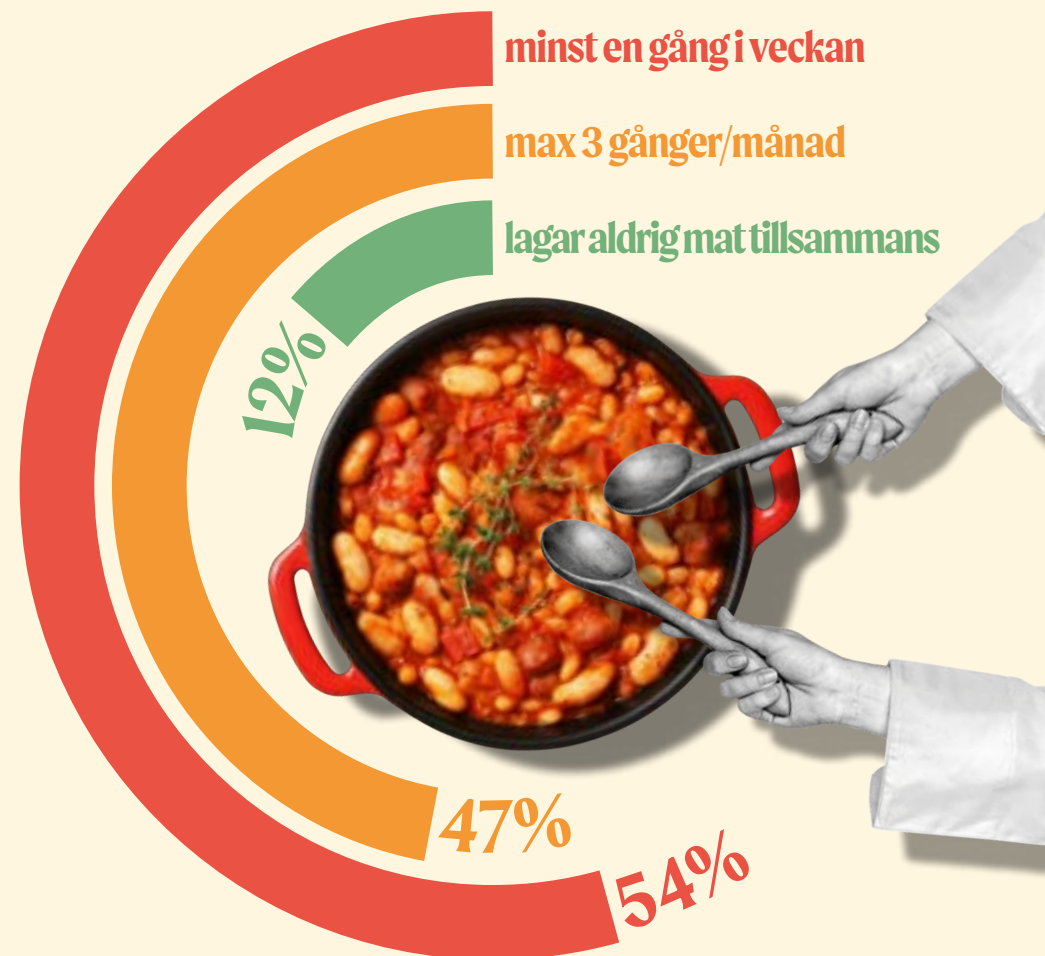
i köket max 3 gånger/månad, och att det ökar när man inte har barn i hushållet 52%, är singel 71% och har ett matlagningsintresse som är lågt 65% eller mycket lågt 67%.

Så finns det då de 12% som aldrig har någon att laga mat med. Saknar man barn hemma ökar det till 14%, och är man singel går det upp till 18%.

## Andel som aldrig lagar mat tillsammans



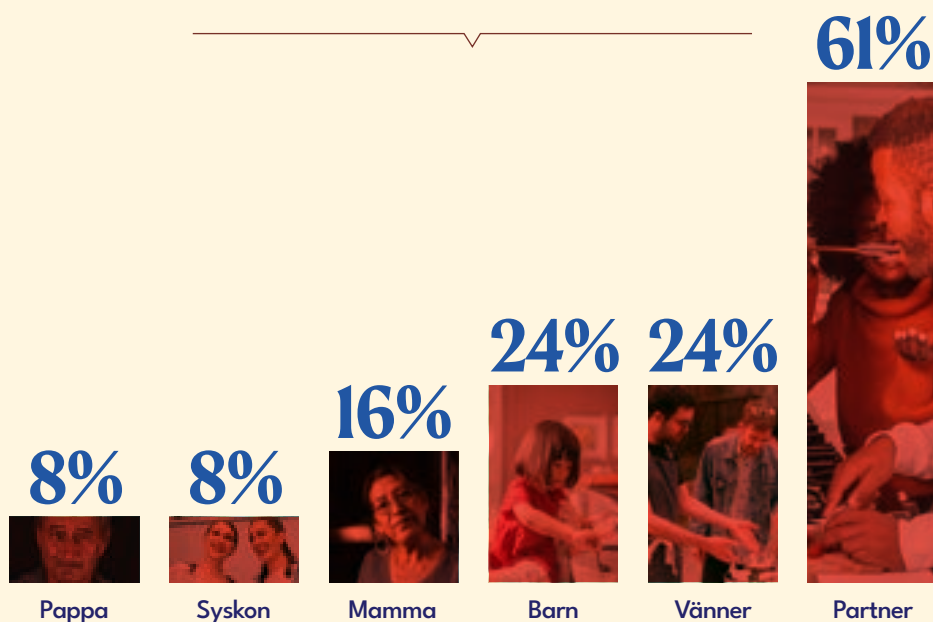
**Den politiska köksgemenskapen.** Sett på den politiska tillhörigheten så sticker Sverigedemokraterna ut där var femte dvs 20% aldrig lagar mat med någon, medan bara 3% av Miljöpartisterna drabbas av detta.



*Hur ofta lagar du mat tillsammans med andra?*

# Oftast partnern som är med i köket

*När du lagar mat tillsammans  
med andra, med vem/vilka  
lagar du då oftast med?*



Den här frågan är väldigt beroende på boendeform. Sett över hela populationen är ens partner den som till 61% är med i köket följt av vänner/kompisar och barn på 24% vardera. Men om man är singel sjunker den siffran till 10%.

(Man kan fråga sig vem denna partner till den partnerlösa personen är, men det lär vi aldrig få veta). Istället blir vänner/kompisar mer ofta välkomnade i köket och står för 58% av påtänkta köksvänner.

# 51%

51% i åldern  
15-24 år  
lagar mat  
med mamma



# Till helgen öppnar männen plånboken och kvinnorna står i köket

När det blir helg satsar vi på maten, det är bara 21% som säger att skillnaden är noll. Men till helgen säger 38% att det får ta längre tid att laga mat och 32% håller med om att råvarorna får bli lite dyrare.

Här finns en skillnad mellan män och kvinnor. 42% av kvinnorna lägger mer tid i köket men bara 29% av männen.

Att det får vara dyrare råvaror håller 40% av männen med om men bara 24% av kvinnorna.

Däremot säger 13% av kvinnorna att till helgen provar man nya recept medan bara 7% av männen håller med om det.

*Så här mycket tid lägger vi till vardags (mån-tors) och helg (fre-sön), när vi ska äta tillsammans.*

**vardag**

**36**

min

**helg**

**45**

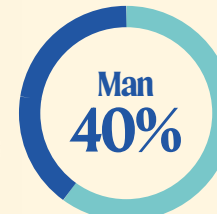
min



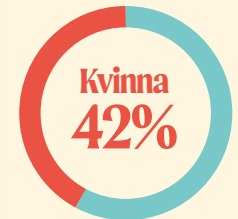
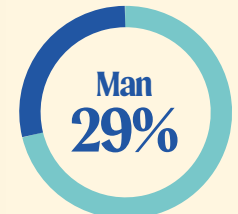
*Vi lägger 25%  
mer tid på att laga  
mat till helgen.*

*På vilket sätt skiljer sig matlagningen åt,  
till vardags (mån-tors) och helg (fre-sön),  
när ni ska äta tillsammans?*

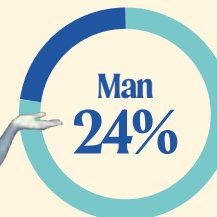
**"Till helgen kan det få  
vara lite dyrare råvaror"**



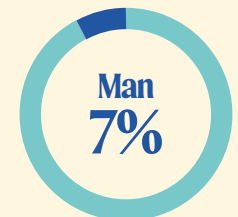
**"Tar lite längre  
tid att laga"**



**"Inget"**



**"Prova att laga nya  
recept till helgen"**



# Pasta till vardags, tacos till helgen

**Måndag till torsdag** älskar vi våra pastarätter, bland topp 10 över våra favoritätter återfinns lasagne, pasta med köttfärssås och på första plats pastarätt/pasta med tillbehör. Tillsammans utgör pasta 27% av favoriträtterna till vardags, vilket man kan tillräkna Medelhavsköket.

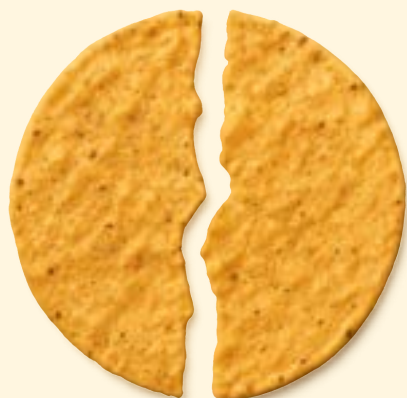
Till helgen försvinner två pastarätter från toppen, men pastarätt/pasta med tillbehör klamrar sig fast på åttonde plats. Istället samlas vi runt bordet när det serveras tacos/tacogratäng och köttträtt/kött med tillbehör, båda på 13%. Efter det följer pizza och grillat, bägge på 8%.



## Vilken är favoriträtten när ni äter tillsammans?

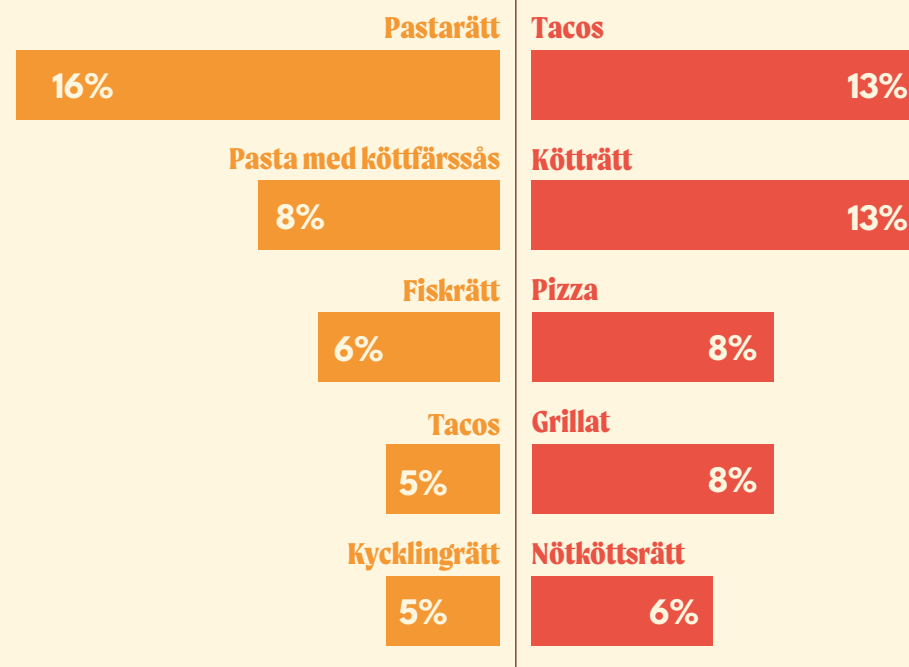
### Sveriges nachonalrätt?

*Nästan hälften av alla i åldern  
18-44 år äter tacos en eller  
fler gånger i månaden.*



#### VARDAG

#### HELG



# 04.

## Att äta måltider tillsammans

---





# Den gemensamma måltiden som ideal och verklighet

**Som måltidsforskare** blir jag glad över den här rapporten. Den gör nämligen upp med några vanliga myter, som att yngre människor inte kan laga mat eller inte bryr sig om familjemåltider. Så är det inte! Här framgår tydligt att de flesta både tycker det är viktigt att laga mat och äta tillsammans.

Det finns faktiskt inte så många studier om hur svenskar upplever måltider. Det säger något om landets prioriteringar och självbild. I det moderna ingenjörsländet Sverige var det sådant som kunde räknas, vägas och mätas som prioriterades. Vi vet därför mer än de flesta om befolkningens nutritionsstatus och kostvanor.

Mycket lite uppmärksamhet har däremot ägnats åt måltidens betydelse för hälsan. En av de få saker vi kan säga med säkerhet

är sambandet kost och hälsa är att ange- näma måltider, utan stress och med goda samtal är bland det viktigaste vi kan ha för att må bra. Denna insikt har nog funnits hos de flesta, men det ansågs inte lika vetenskapligt att hävda det som att räkna näringsämnen i vardagskosten. Därför fick svenskar börja leta efter goda måltidsförebilder i andra länder. Inget fel i det, och som denna undersökning bekräftar är det medelhavsregionen som främst förknippas med de goda sociala måltiderna.

Visst, det är inte alltid enkelt att få till gemensamma måltider. Tidsplaner krockar, och det kan finnas olika uppfattningar om vad som är god och nyttig mat. Men vi behöver faktiskt inte alltid äta exakt samma mat för att kunna dela matbordets gemenskap.

*”Att sänka ambitionsnivån och bara laga och äta något enkelt tillsammans är bland det bästa vi kan göra för en enklare och godare vardag.”*

Håkan Jönsson,  
Mat- och måltidsforskare vid  
Lunds universitet.

Den grekiska mezetraditionen är ett bra exempel, med några smårätter kan alla få sätta sin individuella prägel på måltiden. Med lite flexibilitet sänks trösklarna för att prova det man inte från början vet att man tycker om.

En annan sak som sticker ut i undersökningen är att även matlagning kan vara en social aktivitet som skänker värde. I det gamla bondesamhället gjordes mycket matlagning, brödbak, inläggningar, slakt och mejerivaror gemensamt. Men i industrisamhället hände något. Plötsligt förutsattes en ensam kvinna sköta all matlagning själv. Därför är det glädjande att se att matens sociala aspekter inte nödvändigtvis behöver hänga ihop med ätandet. Det går precis lika bra att laga tillsammans. Om jag skulle få önska något vore det att barnen oftare bjöds in i denna



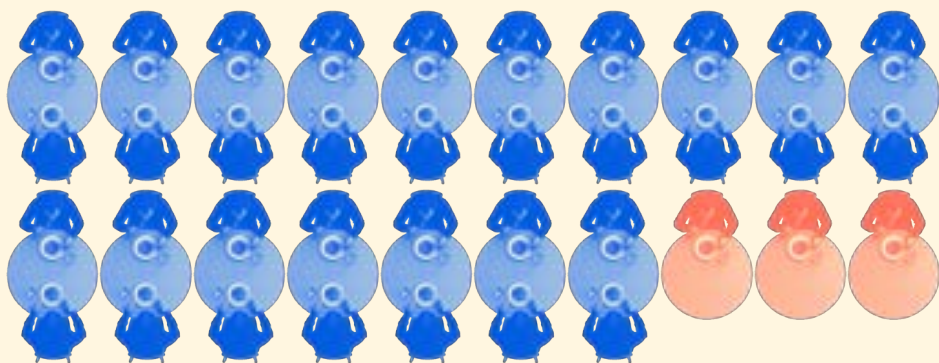
Fotograf: Charlotta Lindqvist

sociala aktivitet. Undersökningen visar nämligen att det inte är så vanligt att laga mat med barnen. Men tänk så mycket viktig kunskap barnen får med sig om de får vara med i köket!

Jag hoppas att fler blir inspirerade att laga och äta tillsammans, utan att för den skull romantisera den goda måltiden till ett ouppnåeligt ideal. Ibland blir det bråk vid matbordet, ibland smakar det inte som vi tänkt. Men den goda måltiden behöver inte vara perfekt, ibland förstör jakten på perfektion faktiskt mer än den tillför. Att sänka ambitionsnivån och bara laga och äta något enkelt tillsammans är bland det bästa vi kan göra för en enklare och godare vardag.

Håkan Jönsson

# 85% äter med någon minst en gång i veckan



## Hur ofta äter du tillsammans med andra?

Det talas mycket om ensamhet nu, både världshälsoorganisationen WHO och svenska Folkhälsoinstitutet har under våren släppt nya rapporter där de uppskattar att var 5:e vuxen besvärar sig av ensamhet och isolering.

Det är en liknande andel på 15% som svarar att de äter tillsammans med andra vid max 2-3 tillfällen i månaden. De som aldrig äter tillsammans med andra är 1%.

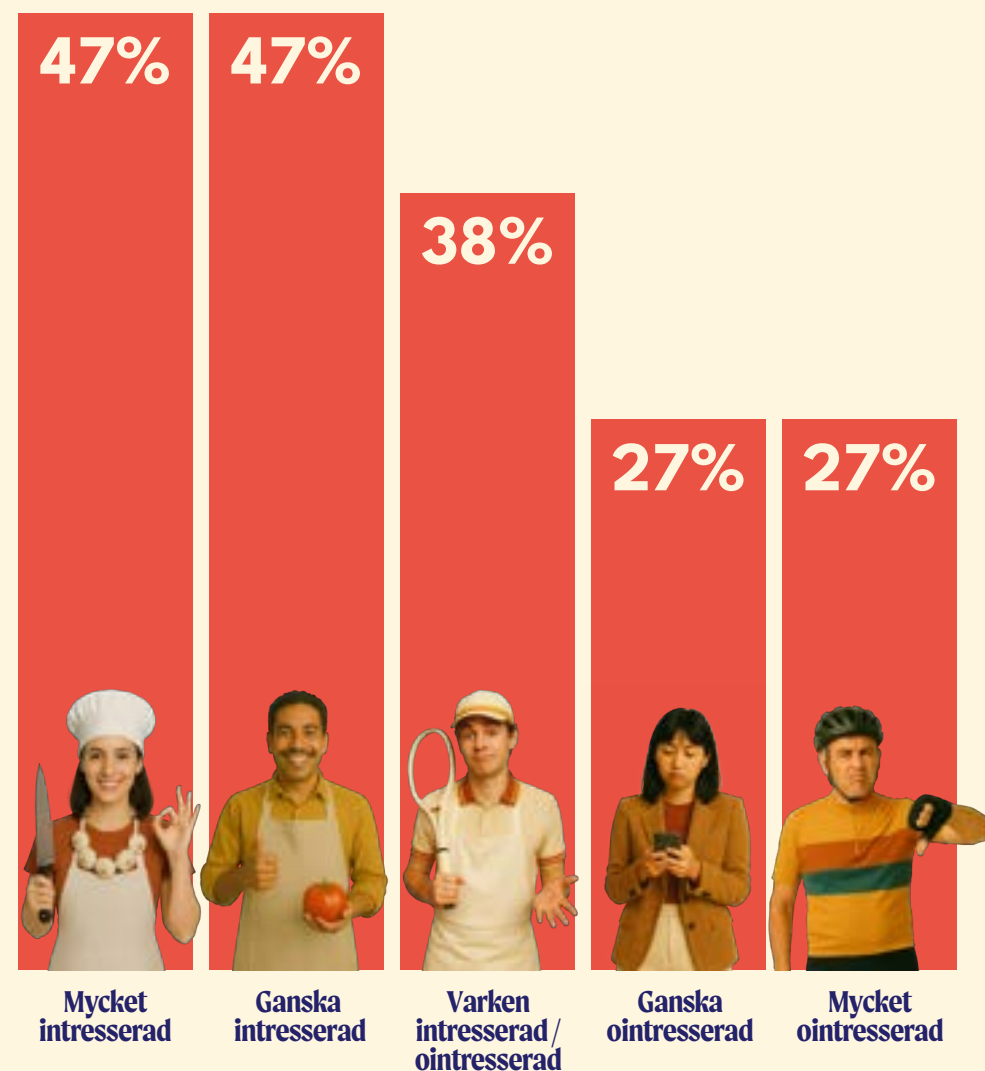
Vänder man på frågan och ser hur många som äter minst en måltid tillsammans med

andra varje vecka så är det 85%. Precis som frågan om man lagar mat tillsammans med andra, så utmärker sig singlar utan barn där bara 64% äter mat med andra och sambo/gift utan barn där hela 93% delar måltiden med någon, troligtvis just sin sambo.

44% har sällskap till maten varje dag, och här är kvinnorna mer sociala och har sällskap till 50% av måltiderna medan männen ligger på 38%.

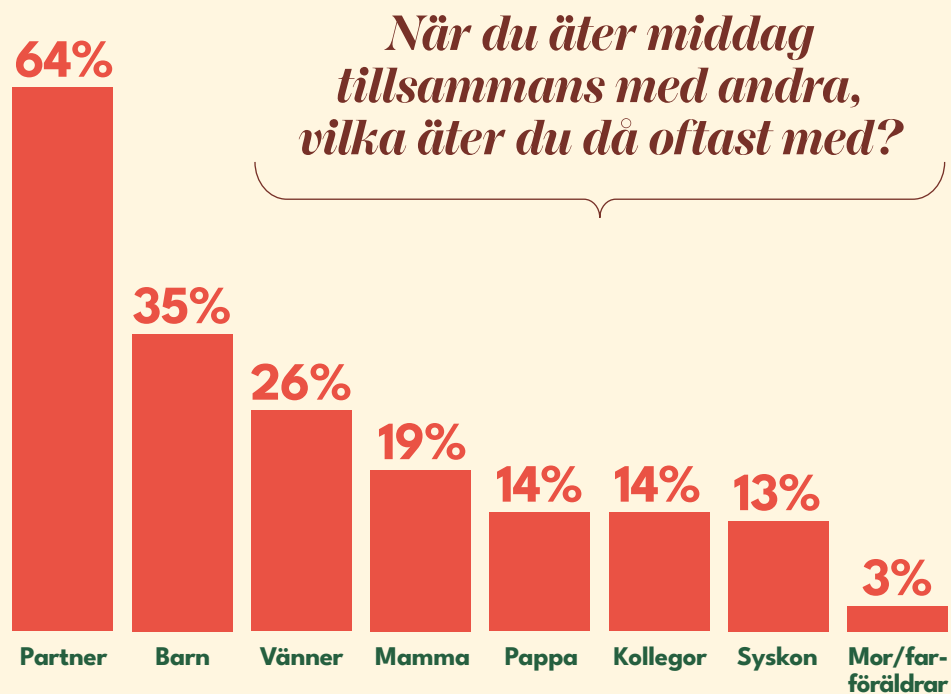
## Matintresset driver gemenskap

*Utifrån matintresse äter så här många tillsammans med någon varje dag.*



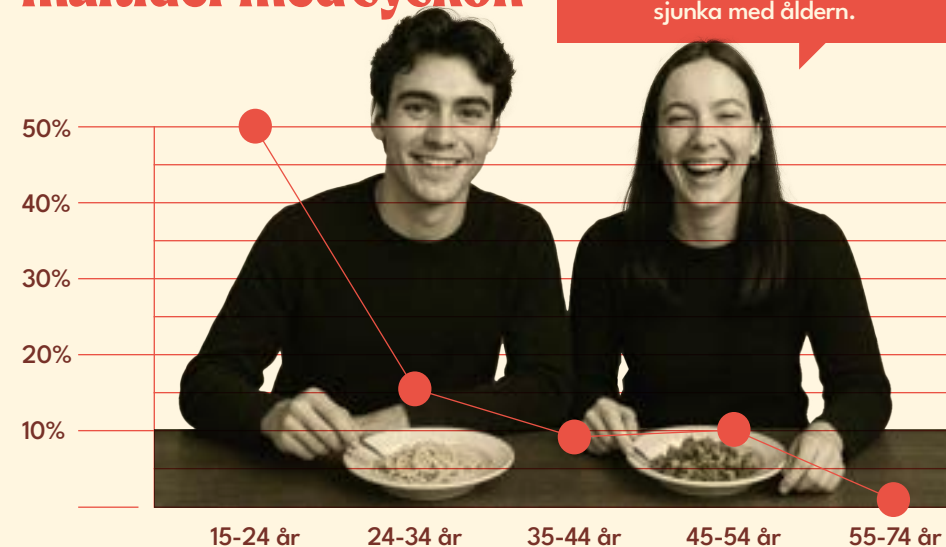
# Lagar man tillsammans, så äter man tillsammans

Vi såg tidigare att 61% lagade mat tillsammans med sin partner, inte oväntat så är det en liknande andel 64% som äter måltiden tillsammans med sin partner. Ju mer man tjänar desto större andel måltider äter man tillsammans med sina partner.



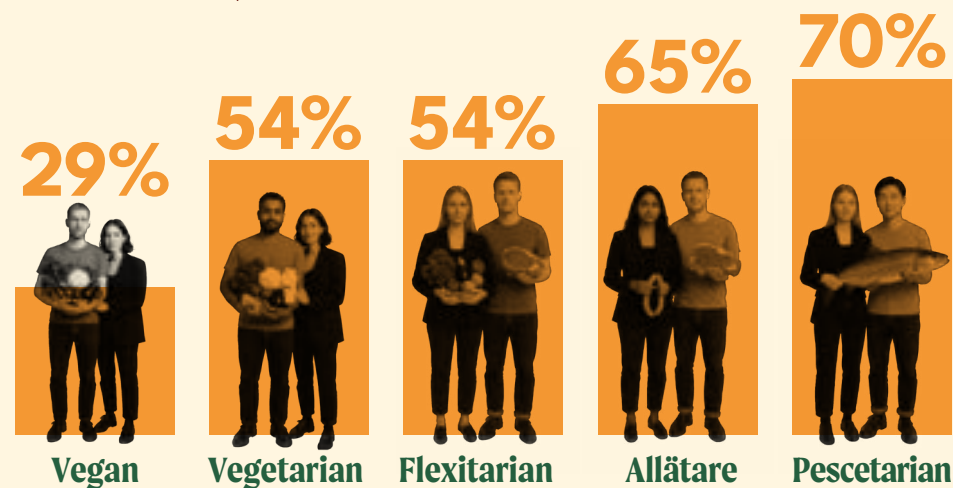
## Avtagande andel måltider med syskon

När man är 15-24 år så är syskon så klart närvarande i en stor del av måltiderna, för att sedan sjunka med åldern.



## Vem äter oftast med sin partner?

I hela populationen äter 64% med sin partner, motsvarande för veganer är 29% och för vegetarianer 54%. Det middagssällskap som veganerna till större andel bjuder in till bords är de mystiska "Andra".



# 1 av 5 äter med andra för hälsans skull



Den vanligaste anledningen till att äta tillsammans, svarar 44%, är att de alltid äter tillsammans i familjen. Det är så man gör det.

Efter det följer svaren rätt väl Håkan Jönssons teorier om de gemensamma måltidernas fördelar: 39% äter tillsammans för att det är roligt och trevligt, 36% tycker att den gemensamma måltiden är ett mysigt sätt att vara en familj och 33% väljer det för att det är en möjlighet att prata igenom vad som hänt under dagen. Efter det kommer, enligt 19% av de tillfrågade, att de gör det för hälsan. Orsakerna till att inte äta tillsammans handlar mycket om att de inte gjort

det till en vana: 23% svarar att alla i familjen har olika tider och 1% anger att de aldrig äter tillsammans. Övriga orsaker är 4% som inte vet vad de ska laga och hos 3% blir det lätt konflikter.

21% anger som orsak att de lever själva. Ställt mot SCB's uppgifter att fyra av tio av Sveriges hushåll består av ensamstående utan barn så verkar denna siffra låg. En hög andel 46% har valt att svara "Inget av ovanstående/vet ej", där kanske en förklaring döljer sig. Till kommande Medelhavsrapporter kan vi försöka bena i denna siffra.

*Vilken är anledningen att du äter tillsammans med andra?*

Vi äter alltid tillsammans i familjen  
44%

För att det är roligt och trevligt  
39%

Det är ett mysigt sätt att vara en familj  
36%

Vi får möjlighet att prata om vad som hänt under dagen  
33%

Det är positivt för hälsan  
19%

Vi äter aldrig tillsammans  
2%

Annat nämligen:  
3%

Inget av ovanstående  
7%

*Vilken är anledningen att du inte äter tillsammans med andra?*

Alla i familjen har olika tider  
23%

Jag lever själv  
21%

Jag vet inte vad jag ska laga  
4%

Det blir lätt konflikter  
3%

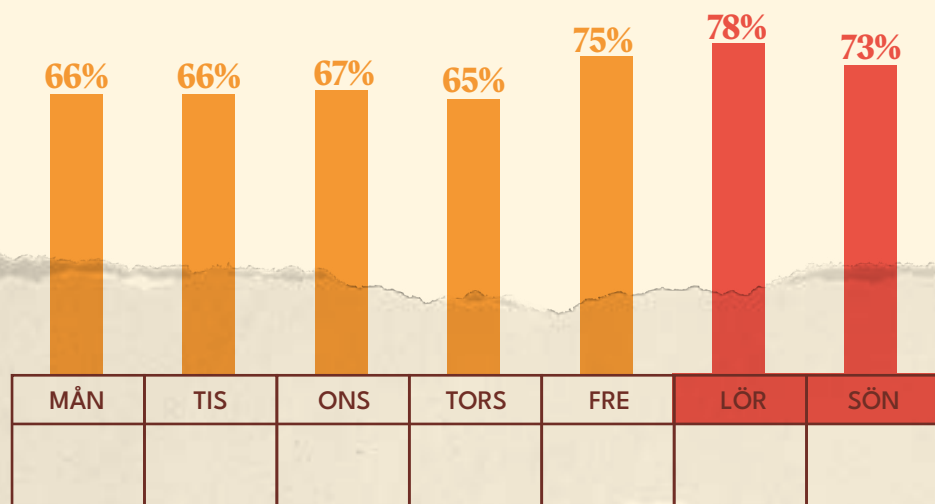
Vi äter aldrig tillsammans  
1%

Annat nämligen:  
7%

Inget av ovanstående  
46%

# Vi samlas runt matbordet till helgen

*Vilka dagar äter ni middag tillsammans i hushållet?*



Om man går igenom veckan så har måndagar, tisdagar och torsdagar de minst sociala måltiderna på 66%.

Onsdag som fortfarande lever kvar som "lill-lördag" har en marginell ökning till 67%, men det är till helgen vi umgås, fredag, lördag och söndag ligger alla runt 75%.

Ju äldre man blir desto större skillnad mellan helg och vardag blir det. Dessa gemensamma middagar intas inte oväntat främst vid matbordet 79%, långt under det på 28% kommer vid TV:n och 3% äter vid köksön. 7% anger att de äter på restaurang, vilket skulle motsvara ett restaurangbesök var 14:e dag.

78%



Vid matbordet

*Var äter ni oftast middag när ni äter tillsammans?*

28%



Vid TV:n

7%



På restaurang

2%



Vid köksön

**Uteätandet fortsätter öka**



**Foodservice**  
35,2%

**Retail**  
64,8%

**Måltidskronan** är en modell som visar hur stor del av vår mat- och dryckeskonsumtion som går till retail (handeln) respektive foodservice (privata och offentliga restauranger).

Tendensen är att foodservice ökar, och fortsätter vi att följa UK och USA så kommer andelen bli ännu större.



Källa: Delfi Marknadspartner

# 1 av 4 äter inte samma som de andra runt bordet



## Äter ni samma rätter?

När vi äter tillsammans så anger 75% att alla äter samma rätter. Det blir mer komplicerat när man har bestämda matpreferenser, som flexitarianer 71%, vegetarianer 61%, pescetarier 44% och veganer där bara 43% kan samsas runt valet av maträtter.

Anledningen till att man äter olika rätter runt bordet handlar mindre om matpreferenser 34% och matallergier 17% än om tycke och smak. 48% anger att det helt enkelt beror på vissa smaker och råvaror som de andra inte gillar.

## Vad är anledningen till att ni äter olika rätter?



48%



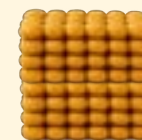
Det är vissa smaker och råvaror som de andra inte gillar

34%



Olika matpreferenser så som vegetarian, vegan

17%



Matallergier

18%



Annat

# 05.

## Upplevelsen att äta ensam eller tillsammans

---





# Måltiden som gemenskap

**Medelhavsfolkens måltider** har fokus på familjelivet. De görs tillsammans, man lagar rätter som uttrycker tradition och härkomst, och väljer livsmedel med ett känt ursprung hellre än de med anonym härkomst. Det är mat som ger upphov till måltidsglädje.

I Sverige tänker vi ofta omvänt. Vi varnar och känner oro för många livsmedel. Vi har stort intresse för det som signalerar ohälsa och fara.

Man blir en familj genom att bryta bröd tillsammans. Oftast också genom att äta likadan mat. Idag minskar specialkosten och vegoidealet vilket talar för mer lika mat på bordet. Färre specialkastruller på spisen. Gemensam mat förenar.

Mat kan hjälpa till att förstärka känslan av partnerskap. Att laga mat ihop tillhör tidsandan och är ett intresse för stadsmänniskans och de utan barn. De rätter som ofta förknippas med familjegemenskap är ofta de ur medelhavsköken och känslan finns mer bland kvinnor än hos männen. Det är förstås särskilt markant om man är särbo och sammanstrålar i kärlek först på weekenden. En levande medmänniska mitt emot är ibland kärlek nog.

2000-talet har också givit de äldre en ökad lyckokänsla runt måltiden. Inte minst viktigt för den som blir änka eller änklings och inte vill vara singel in i kaklet.

*”Medelhavskulturernas måltidsrytm bygger ofta på ett enda större middagsmål om dagen och inte på två större lagade måltider som oftast hos oss.”*

**Richard Tellström**  
Docent i måltidskunskap och mathistoriker



Medelhavskulturernas måltidsrytm bygger ofta på ett enda större middagsmål om dagen och inte om två större lagade måltider som oftast hos oss. Vi har som bekant en idé om både lagad husmanskostlunch och en lagad kvällsmiddag.

Medelhavsfolken har därför en mindre måltid mitt på dagen eller på kvällen, beroende på temperatur och årstid, och vilket land vi är i. En sådan liten måltid vid sidan av den enda större fanns förr hos oss i alla samhällsklasser. Ofta med gröt eller smörgås men den försvann på 1970-talet.

Till helgen blir måltiderna mer en konststart med mer omständliga recept för ännu starkare gemenskap.

Alltså mer autentiska rätter och äkta råvaror än vardagens genvägar. Helgens fria stämning stimuleras ofta av Medelhavsmaten.

Veckans arbetsmatkultur uttrycks mer av rationalitet, snabbhet och mat i småbitar. Eller översatt till rätter; vardagens utrop är pasta och crème fraîche. Helgens stavas filé och krispig pinsa.

# Gemensamma måltider skapar glädje och lycka

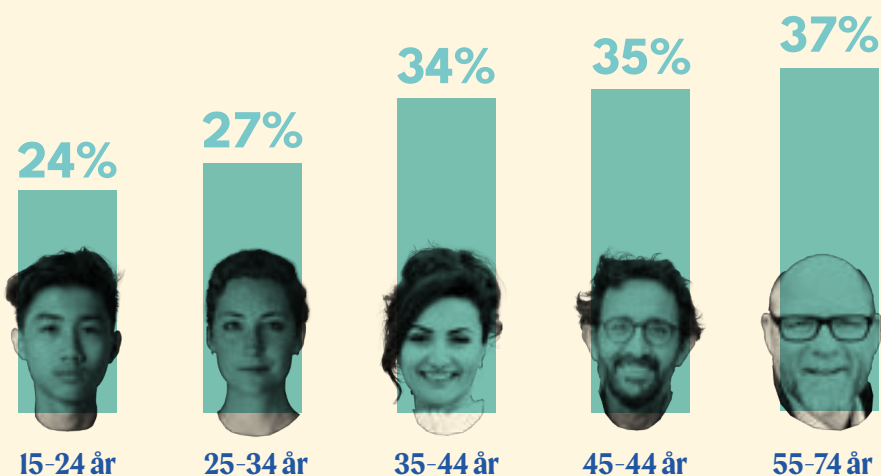
Lyckligtvis är de flesta omdömena av gemensamma måltider positiva, där 32% upplever umgänge, sällskap, gemenskap och familj. Detta är starkare ju äldre man är, men dämpas om man är vegan eller vegetarian. 12% får ut glädje och lycka.

Totalt känner 20% trivsel av en gemensam måltid, något som kvinnor upplever

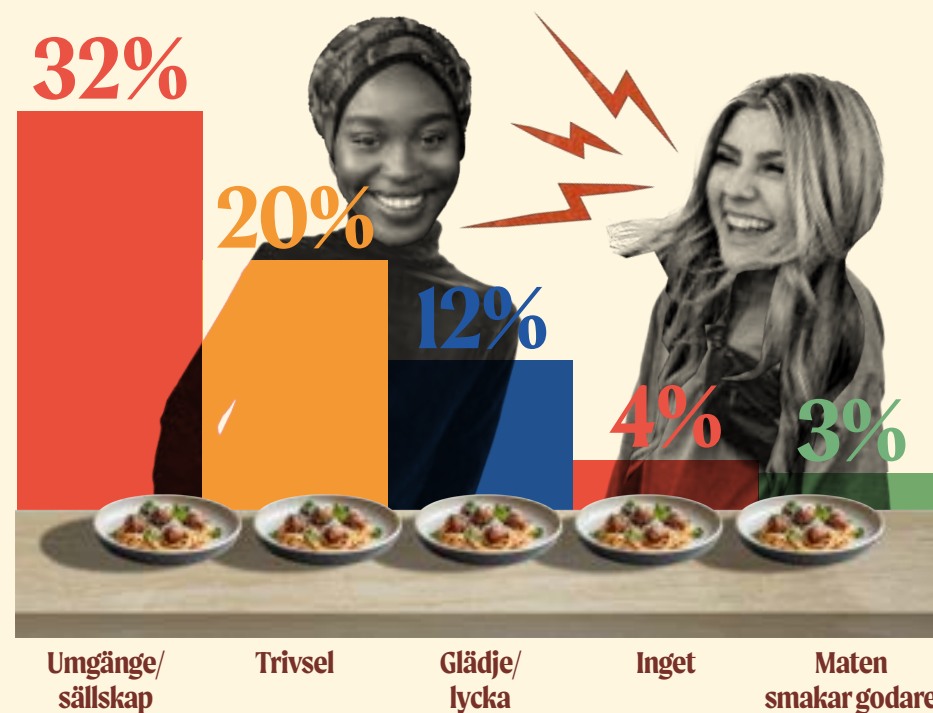
i högre grad med 24% jämfört med männens mer begränsade trivsel som landar på 17%.

Alla har inte en positiv upplevelse av måltiden utan upplever stress, ångest, äckel eller att det känns jobbigt. Lyckligtvis är det endast 2% som har det så.

Andelen som upplever umgänge, sällskap, gemenskap och familj ökar ju äldre man blir.



Vad upplever du när du äter middag tillsammans med andra?



Vad upplever du när du äter middag tillsammans med andra; umgänge, sällskap, gemenskap och familj?

## Upplever veganer mindre matglädje?

Andelen veganer som upplever umgänge, sällskap, gemenskap eller familj när de äter middag är betydligt mindre jämfört med den totala gruppen.

Veganer  
14%



# Att äta ensam är främst negativt

Krogsajten **That's Up** skriver att ensamätandet på restaurang "har blivit något av en trend med allt från solo dining-koncept till pop-ups". Trots denna fluga visar undersökningen att ensamätande är något som 22% främst uppfattar som negativt/inte bra/dåligt och tråkigt/inte lika roligt.

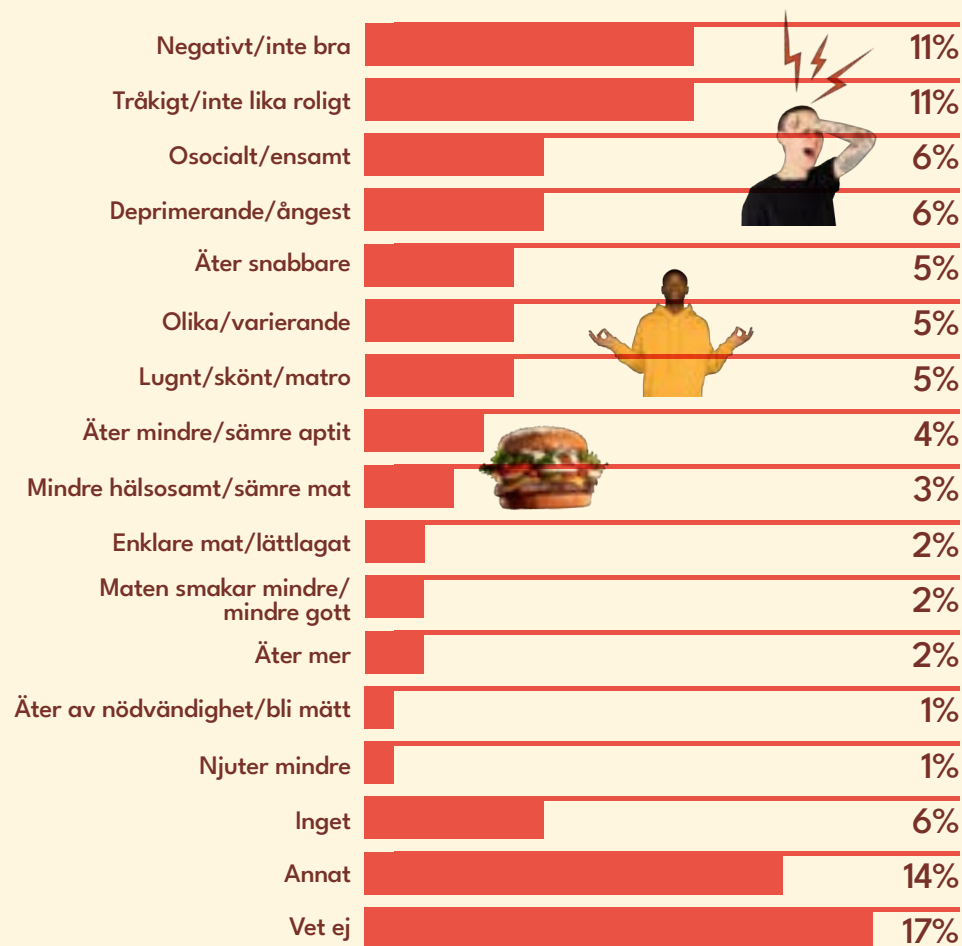
Man skulle kunna tro att singlar vore mer positiva till singelätande, men de är lika negativa som resten. Efter det följer på 12% att det är osocialt/ensamt och deprimerande/ångest/dåligt för psyket. Lite längre ned så är det 5% som tycker att det är lugnt/skönt/matro att äta ensam.

## Matintresserade söker sällskap!



*Ju mer matintresserad man är desto större andel upplever det som negativt att äta ensam.*

## Hur tror du att vi påverkas av att äta måltiden själv/ensam?



26%



Kristdemokrater är de som främst tycker det är tråkigt att äta ensamma.

# Drygt hälften vill inte äta oftare tillsammans

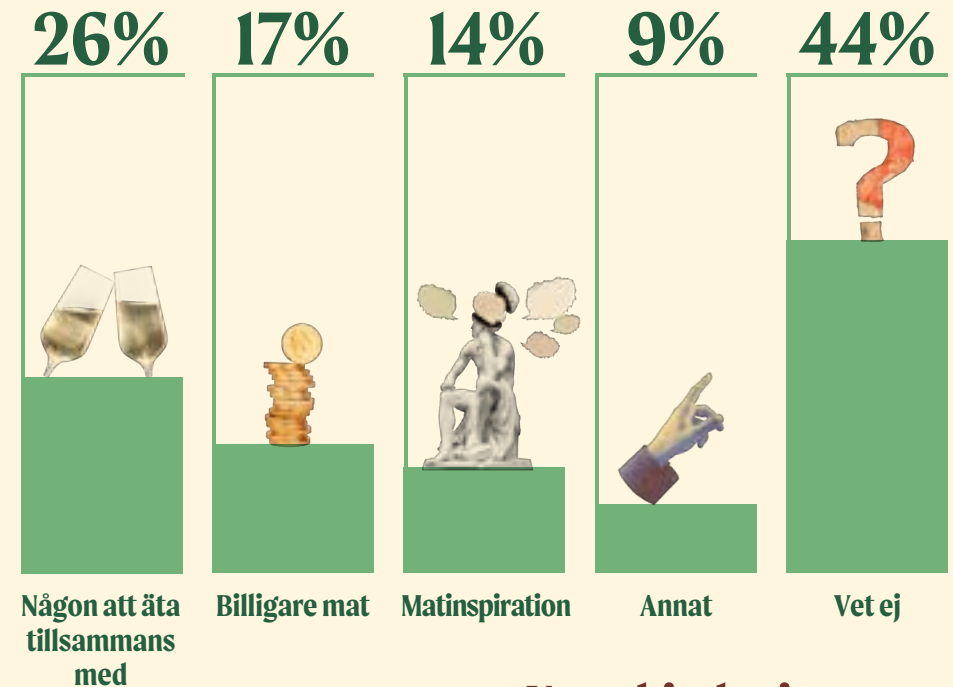
*Vill du äta oftare tillsammans med andra?*



Även om ensamätandet uppfattades väldigt negativt i förra frågan så svarar 57% ändå nej på frågan om de vill äta oftare tillsammans med andra. Det är dessutom lika mellan könen, men skiljer sig mellan åldersgrupperna.

Vad krävs då för att öka det gemensamma ätandet? Först och främst någon att äta med, svarar en av fyra, bland singlar är denna siffra 43%. Efter det kommer det ekonomiska, 17% svarar att billigare mat krävs och 14% är i behov av matinspiration.

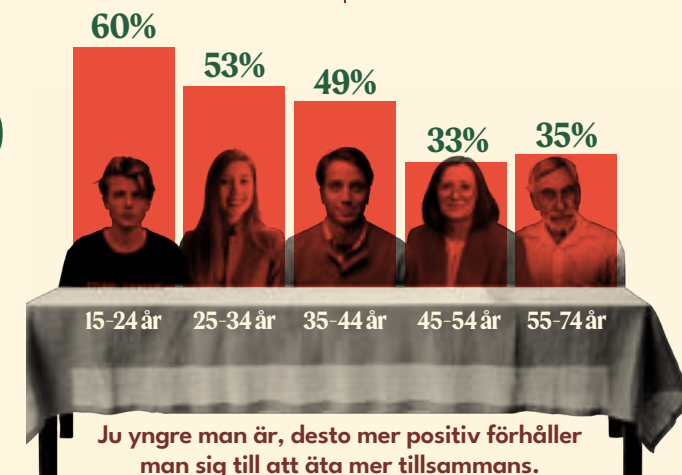
*Vad skulle få dig att äta oftare tillsammans med andra?*



*Unga bjuder in*

50%

Liberalerna har högst önskan av partierna på att hitta någon att äta med.



Ju yngre man är, desto mer positiv förhåller man sig till att äta mer tillsammans.

# 06.

## Medelhavsmaten som social måltid

---



# Gemenskapen runt bordet gör måltiden till mer än bara mat



**Det är något speciellt med att äta ihop.** Maten smakar bättre när man delar upplevelsen med andra och gemenskapen runt bordet gör måltiden till mer än bara mat.

Att laga mat handlar inte bara om recept, tillagningstekniker och råvaror, det handlar också om att göra det "lilla extra" för någon annan. När jag lagar mat till andra så skärps mina sinnen och jag blir mer noggrann med smaker, presentation och helhetsintrycket. Genom att visa omsorg i dukning och uppläggning och skapa en trevlig stämning, kan även den enklaste måltid bli något alldeles särskilt.

**Ett begrepp som ofta används** för att beskriva måltidsgemenskap är *commensality*. Sociologen Claude Fischler definierar det som den gemenskap som uppstår när människor äter tillsammans vid samma bord och framhåller att detta är en av de viktigaste formerna av mänsklig samvaro. Begreppet omfattar det sociala umgänge som sker kring måltiden och betonar dess betydelse för både hälsa och välbefinnande.

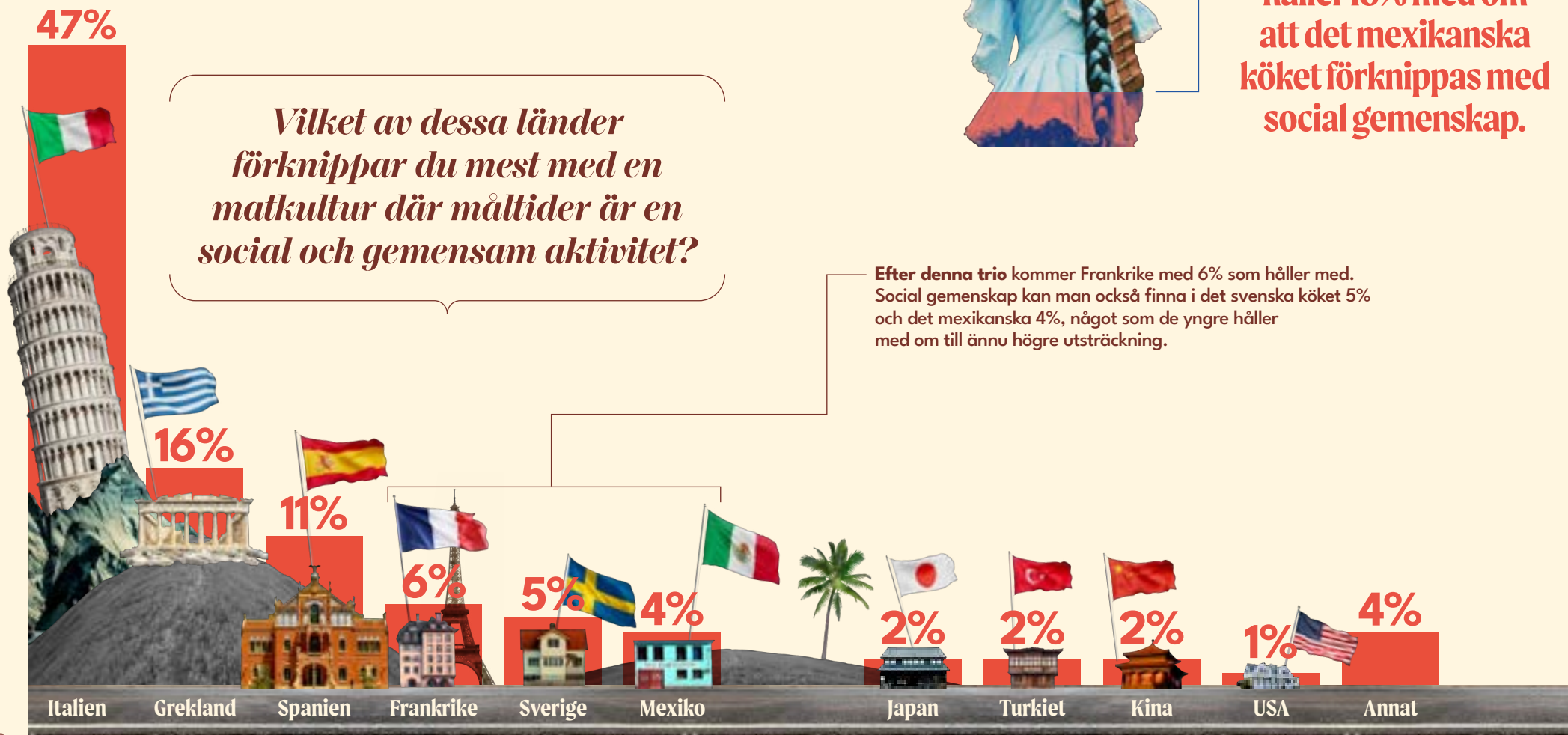
För mig är måltiden så mycket mer än att stilla hunger, det är ett sätt att visa omtanke till sina medmänniskor. Att vara tillsammans och umgås kring bordet ger glädje och njutning.

*"När jag lagar mat till andra så skärps mina sinnen och jag blir mer noggrann med smaker, presentation och helhetsintrycket."*

**Cecilia Magnusson Sporre**  
Lektor i kostvetenskap,  
Göteborgs universitet



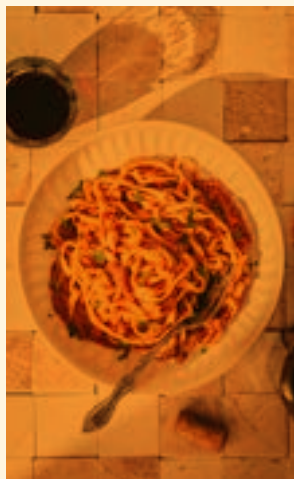
# För 47% är Italiens matkultur social gemenskap



# Stor uppskattning för Medelhavsmaten

## Medelhavsmatens egenskaper

62%



Har många goda rätter som många gillar

51%



Är socialt, det kännetecknar en familjemiddag

47%



Vi i Sverige borde som land äta mer enligt Medelhavsmaten

### Hur värderar vi då detta Medelhavskök?

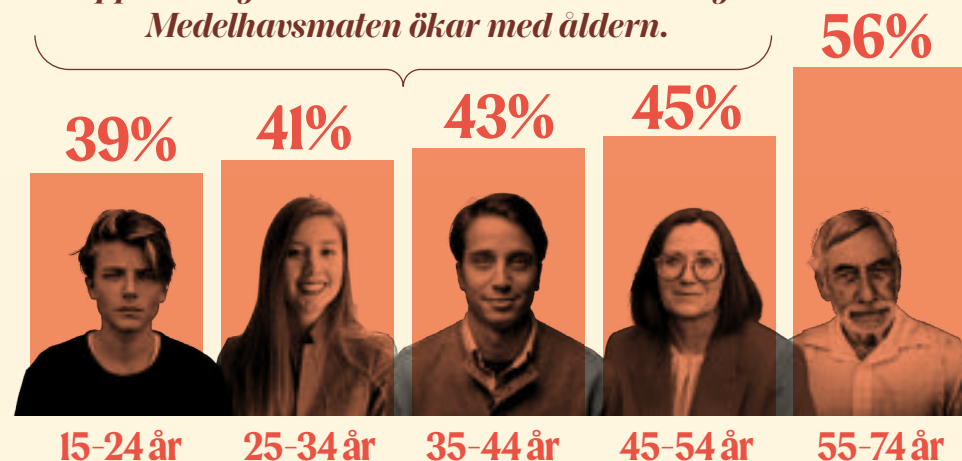
Här är det överlag bara positiva siffror: Mer än hälften, närmare bestämt 62% tycker att det har många goda rätter som många gillar, vilket måste betyda att det är ett säkert kort att servera när man samlas i sällskap.

Exakt hälften tycker att en måltid med Medelhavsmat kännetecknar en social

familjemiddag, detta är speciellt markant bland kvinnor jämfört med män: 55% mot 46%.

Slutligen så instämmer hälften i att vi borde äta mer enligt Medelhavsmaten, även detta är mer betonat hos kvinnor jämfört med män: 50% mot 43%.

### Uppfattningen om att vi borde äta mer enligt Medelhavsmaten ökar med åldern.



### Moderaterna samlas gärna runt Medelhavsmaten

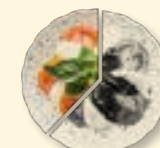
60%



Andel bland Moderaterna som anser att Medelhavsmaten kännetecknar en familjemiddag, jämfört med 50% i hela populationen.

### Färre av Sverigedemokraterna förordar Medelhavsmaten

38%



Av Sverigedemokraterna tycker att vi borde äta mer enligt Medelhavsmaten, jämfört med 47% i hela populationen.

# Medelhavsmaten – En del av ett gott liv

**Några av mina första minnen handlar om måltiden.** När jag växte upp i efterkrigstidens Fano, en liten stad på Italiens östkust, så lagade vi mycket enkelt från ett fåtal råvaror men kunde ändå samlas kring gemensamma måltider. Vi satt mitt i ett Europa slaget i spillror och förstod att det var vi som skulle bygga upp det på nytt.

I detta var middagsbordet en självklar samlingsplats, där det sociala var lika viktigt som det som serverades på det. Måltiden gav oss inte bara lättnad från hungern, utan också en gemenskap och en identitet. Det präglade min syn på betydelsen av att samlas kring måltiden.

Idag ägnas mycket tid på att debattera vad vi äter, men mindre tid på hur vi äter. Vår övertygelse är att Medelhavsmaten – mycket grönt, baljväxter och en bra fettkälla som olivolja – är det mest hälsosamma du kan äta. Men att det dessutom är betydelsefullt att vi tillsammans lagar maten, äter och umgås tror jag inte är lika känt. Den här rapporten är ett steg i att sprida kunskap om detta. Det gör mig stolt och glad att det italienska köket är det som flest svenskar förknippar med social gemenskap. För måltiden är verkligen hjärtat i det italienska livet.

Matens betydelse för folkhälsan går inte att understryka nog, det är jag säker på att många inser. Med hjälp av kunskap

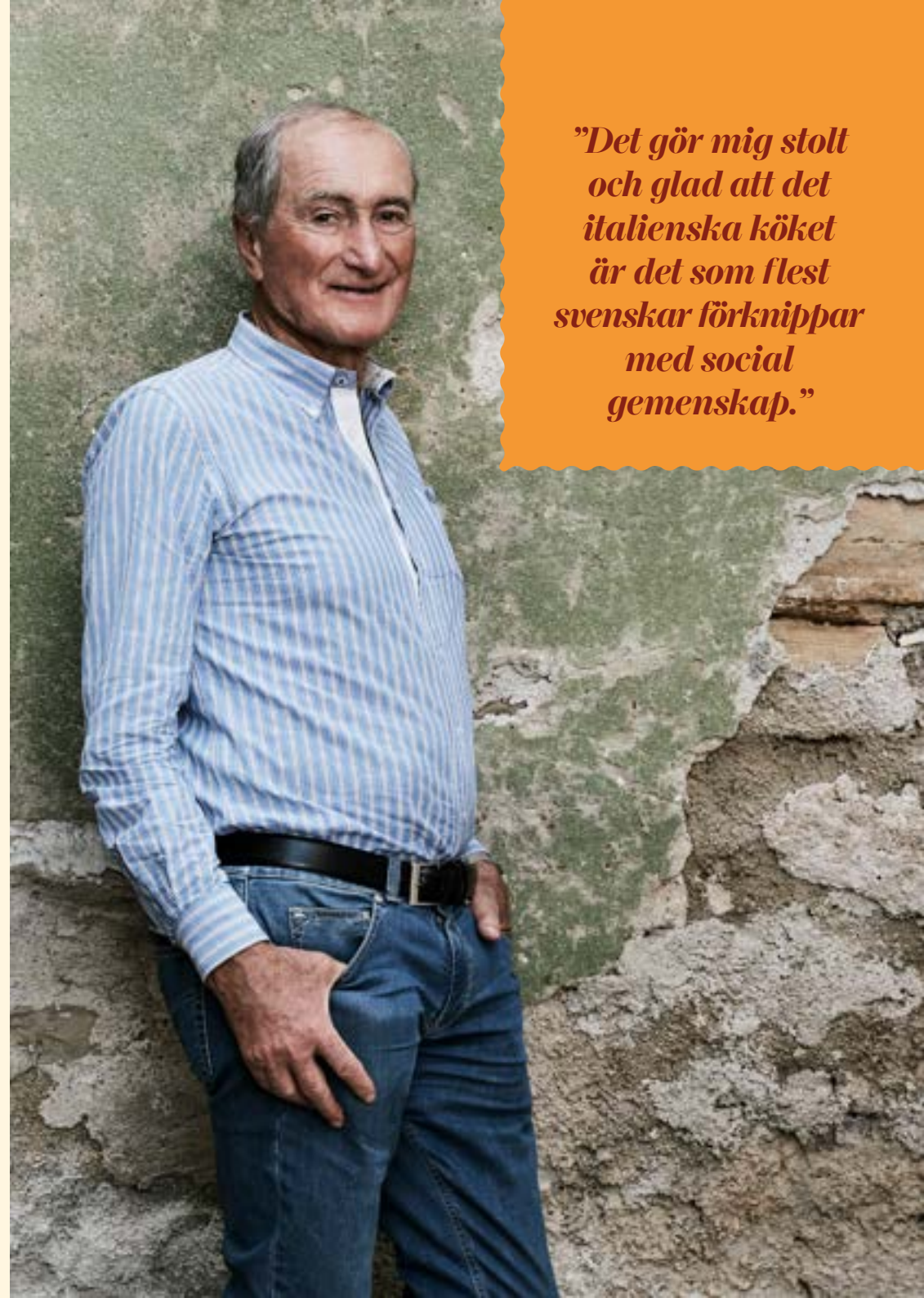
och inspiration vill vi få svenskarna att äta bättre och umgås mer. Min vision är att alla ska ha möjlighet att umgås kring Medelhavsmaten, det sociala köket. Det är vad jag verkar för genom arbetet på Di Luca & Di Luca.

Det här är mitt liv, jag kommer att fortsätta att missionera om Medelhavsmaten och dess fördelar, så länge jag orkar.

**Fernando Di Luca**  
Grundare av Di Luca & Di Luca



*”Det gör mig stolt och glad att det italienska köket är det som flest svenskar förknippar med social gemenskap.”*





Medelhavsrapporten 2025.

**”Låt måltiden vara till  
för att stilla hungern och  
för att skänka en stunds frid,  
tillsammans med dem vars  
samtal gör oss klokare och  
mer tillfreds.”**

**Seneca (ca 4 f.Kr.–65 e.Kr.)  
Epistulae Morales ad Lucilium 19.10**

