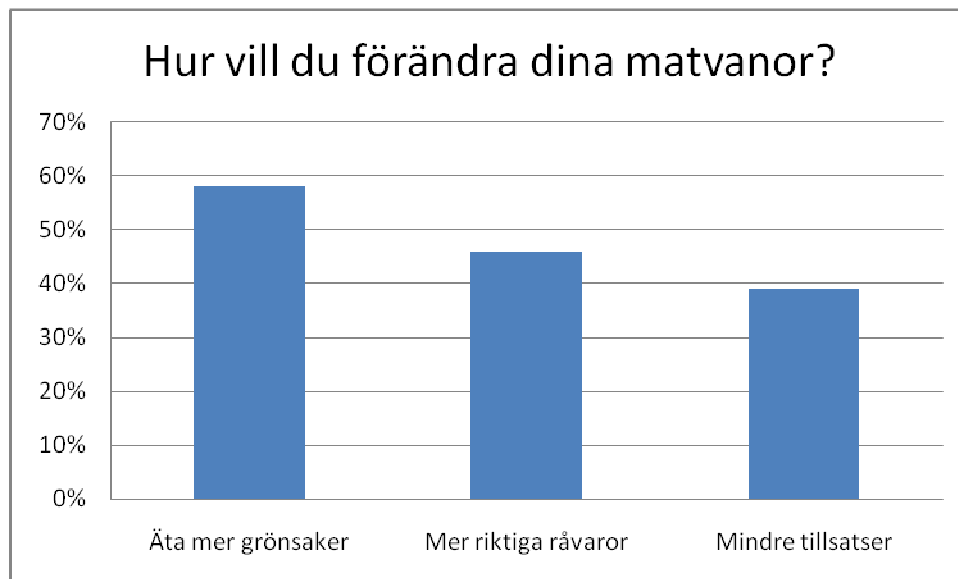


Pressmeddelande 2010-03-18

## Svenska hushåll vill äta mer råvaror och mindre hel- och halvfabrikat

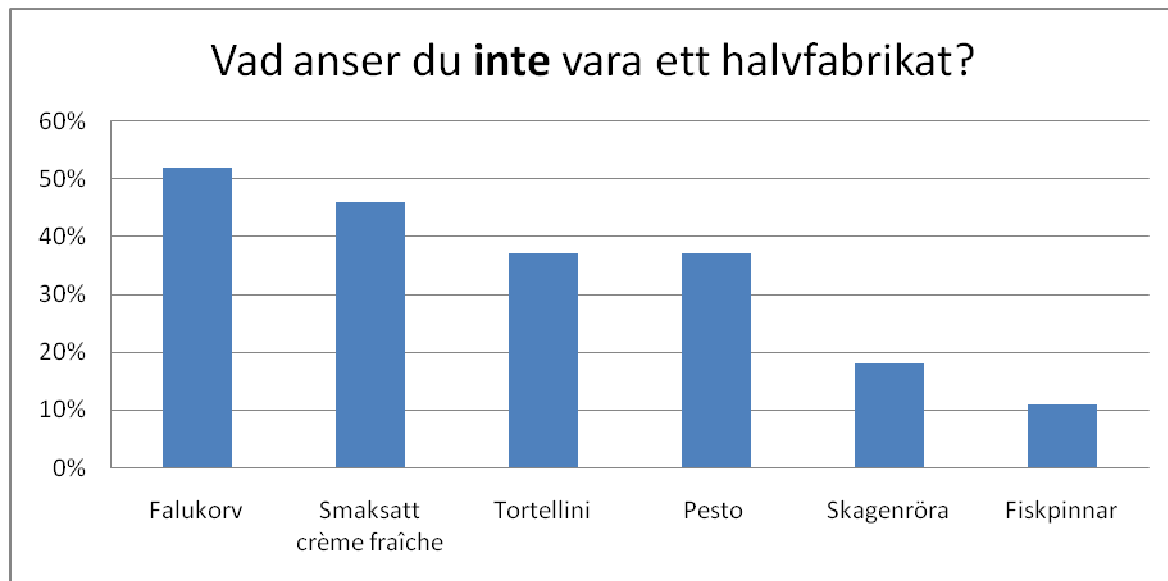
**Nästan alla svenska hushåll anser att hel- och halvfabrikat i matlagningen påverkar näringshalten i maten negativt och hälften vill äta mer riktiga råvaror än vad de gör idag. Kunskapen om vad som är hel- och halvfabrikat är dock låg, vilket gör det svårare att förbättra matvanorna. Det visar en undersökning som Novus Opinion har gjort på uppdrag av Middagsfrid – Sveriges snabbast växande aktör inom hemleverans av matvaror. Nu vill Middagsfrid svartlista vissa hel- och halvfabrikat för att hjälpa hushållen att hitta rätt i matdjungeln.**

Nästan tre fjärdedelar (74 procent) av de 1 000 svarande i undersökningen vill förändra sina middagsvanor och det handlar om att äta mer grönsaker (58 procent), använda mer riktiga råvaror (46 procent) och att äta mindre tillsatser (39 procent). De svarande är dessutom eniga om att det är nödvändigt att använda mindre hel- och halvfabrikat i matlagningen, hela 93 procent av de svarande anser att hel- och halvfabrikat påverkar näringshalten i maten negativt.



- Det här visar att svenska hushåll har viljan att äta mer varierat, mer näringsrikt och även mer ekonomiskt fördelaktigt då hel- och halvfabrikat drar upp matkostnaderna. Men undersökningen visar tyvärr också att kunskapen om vad som är hel- och halvfabrikat är låg, säger Middagsfrids grundare och VD Kicki Theander.

I undersökningen svarar till exempel 37 procent att tortellini inte är ett hel- eller halvfabrikat och hela 52 procent tror inte att Falukorv är ett hel- eller halvfabrikat. Motsvarande siffra för fiskpinnar är 11 procent, smaksatt crème fraiche 46 procent, Skagenröra 18 procent och pesto 37 procent. Trots detta är det 43 procent av de svarande som uppger att de använder helt färdigställda eller nästan färdigställda livsmedel i matlagningen 1-2 gånger i veckan eller mer.



- Det här betyder att de svenska hushållen använder hel- och halvfabrikat i mycket större utsträckning än vad de själva vill och att de behöver hjälp på traven för att kunna sträva mot sin målsättning att äta mer näringsriktigt. Vi på Middagsfrid vill därför bidra med att dels sprida en definition om vad som är hel- och halvfabrikat för att underlätta för de svenska hushållen att göra riktiga val av livsmedel, dels tipsa om vad som är bra respektive dåliga halvfabrikat, säger Kicki Theander.

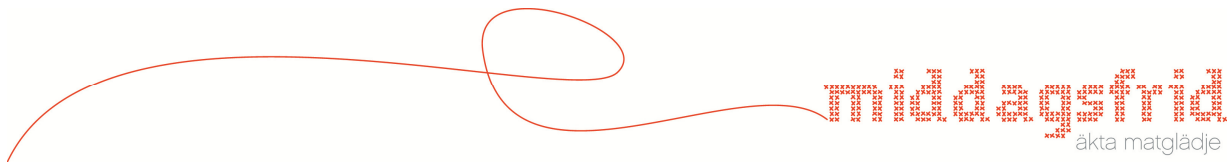
Det finns idag ingen enhetlig definition för vad som är hel- och halvfabrikat vare sig inom livsmedelsindustrin eller hos myndigheterna. Den definition som Middagsfrid utgår från är att helfabrikat är en industriellt processad produkt som ersätter en hel rätt, som till exempel fiskgratäng, pan pizza och färdiga frysrätter. Halvfabrikat definieras av Middagsfrid som en industriellt processad produkt med fler än en ingrediens som till exempel guacamole, tomatsås, korv, smaksatt crème fraîche, köttbullar och pulvermos. Råvara är enligt Middagsfrid en vara med endast en ingrediens och eventuellt vatten som till exempel ägg, rent kött/fisk/kyckling (färsk och styckfrost), frukt (färsk och styckfrost), grönsaker (färsk och styckfrost), mjölk, mjöl, grädde, pasta, ris samt rena torkade kryddor.

- Jag försöker själv undvika halvfabrikat så långt det går när jag sätter ihop Middagsfrids veckomenyer, men det går inte att undvika allt. Generellt kan man säga att halvfabrikat som inte innehåller några tillsatser, har en hög andel av den ursprungliga råvaran, och som inte har processats hårt så att näringsinnehållet har sjunkit drastiskt är okey, säger Kicki Theander.

Här följer några exempel på bra halvfabrikat<sup>1</sup>, enligt Kicki Theander: Rydbergs guacamole, ost utan tillsatser (t ex Jarlsberg, Änglamark och Comté), Saltå Kvarns tomatsås/pastasås, champinjonkräm, inlagda paprikor, vissa soltorkade tomater, äggpasta, rågknäckebröd, buljongpulver (t ex Renée Voltaire) samt Kavlis kylda majonnäs.

Produkter som Kicki Theander vill avråda från är generellt hel- och halvfabrikat som innehåller låg andel av den ursprungliga råvaran och som eventuellt har vatten som utfyllnad, som innehåller mycket tillsatser, aromer och härdat fett/transfett. Middagsfrid anser även att vegetabilisk olja ofta håller dålig kvalitet och 9 av 10 gånger är den vegetabiliska oljan i hel- och halvfabrikat palmolja som, enligt Theander, är tveksam både för hälsan och för miljön.

<sup>1</sup> med reservation för ändringar i produktens innehåll från mars 2010



- Hel- och halvfabrikat innehåller ofta många olika tillsatser och cocktaileffekten av dessa tillsatser på människor är okänd. Det finns därför en osäkerhet kring hur en kombination av tillsatser påverkar vår hälsa. Vi anser även att vissa halvfabrikat lurar kunden att köpa något som det egentligen inte är då andelen råvara kan vara mycket liten. Kunden betalar då för utfyllnad såsom vatten, stabiliseringsmedel, smakämnen och konserveringsmedel istället för den råvara som de tror att produkten innehåller, säger Kicki Theander.

Utifrån detta vill Middagsfrid svartlista vissa halvfabrikat och det handlar om allt som innehåller E621, aromer, sojalecitin, artificiella sötningsmedel, färgämnen och palmolja som ofta säljs som vegetabilisk olja. Några exempel på produkter som Middagsfrid svartlistar är: Gorby's piroger, buljongtärningar, vaniljsocker med enbart vanillin, Mamma Scans köttbullar, korvar med låg kötthalt, smördeg (innehåller inte smör utan margarin med tillsatser), Keldasoppor och såser, pulversåser, dressingar, smaksatt keso, fruktyoghurt, margarin, röd och svart stenbitsrom, svarta färgade oliver (salladsoliver), glass, bantningsprodukter (t ex Viktväktarnas bars), träningsprodukter (t ex Gainomax), aromat, kryddblandningar till tacos (finns undantag) samt skagenröra.

Middagsfrid är en ny het företeelse som har spridit sig snabbt i Sverige. Företaget startades hösten 2007 av före detta managementkonsulten, matentusiasten och trebarnsmamman Kicki Theander och har växt mycket snabbt. Middagsfrid har på bara två och ett halvt år blivit en succé med över 5 400 hushåll med fler än 20 000 personer som prenumererar på företagets färdigplanerade matkassar med tillhörande recept. Idag levererar Middagsfrid till kunder i många av Sveriges största orter i Danmark och når 53 procent av Sveriges befolkning.

Idén är att förenkla middagsbestyren för barnfamiljer och andra hushåll som vill ha bra hemlagad mat lagad från bra råvaror på bordet varje kväll. Middagsfrids kunder får varje vecka, eller varannan vecka om kunden vill, två matkassar fyllda med råvaror levererade till dörren plus 30-minuters recept för fem middagar.

#### **För mer information:**

Kicki Theander, 073-72 811 48, [kristina.theander@middagsfrid.se](mailto:kristina.theander@middagsfrid.se)

Se även <http://www.middagsfrid.se> och <http://middagsfrid.blogspot.com/>

**OBS!** Pressbilder kan laddas ner från:

<http://www.middagsfrid.se/om-middagsfrid/pressrum/pressbilder/>

#### **KORT OM KICKI THEANDER:**

Sedan Kicki Theander fick egna barn har hon funderat på hur hon kan hjälpa familjer med den eviga middagsfrågan och med att äta mer lagad och nyttig mat. Kicki är civilekonom med mat som passion. Som trebarnsmamma har hon också blivit allt mer intresserad av hur maten påverkar hälsa och miljö. Hösten 2007 följde hon sin matpassion, sade upp sig från sitt arbete som managementkonsult och startade Middagsfrid. Drivkraften är att hjälpa familjer att få ihop vardagspusslet kring middagsfrågan och även att på sikt påverka livsmedelsbranschen till det bättre. Kicki blev förra vintern utsedd till Årets tjänsteutvecklare och i början av september 2009 blev Middagsfrid dessutom utnämnd till Årets Rookie i livsmedelsbranschen. Under 2008 blev Middagsfrid nominerat av tidningen Mama som Årets inspiratör och Matmagasinet nominerade Middagsfrid till Matglädjepriset. Kicki är även utsedd som internationell ambassadör för kvinnligt företagande. Nu har hon dessutom utsetts till Årets kvinnliga stjärnskott, region Stockholm vid den stora entreprenörstävlingen Entrepreneur of the Year.



### SÅ HÄR SER MIDDAGSFRIDS TJÄNST UT:

Middagsfrids tjänst börjar i provköket och själva leveransen är en välplanerad kasse med de råvaror som behövs för fem middagar för fyra personer samt väl beskrivna recept för de provlagade middagarna. Recepten är enkla, de tar normalt cirka 30 minuter att laga, och kan lagas även av oerfarna kockar. Recepten tas fram och råvarorna väljs ut med hänsyn till tidsåtgång, näringsinnehåll, miljöpåverkan, smak och pris. Matkassarna består främst av färska råvaror och varor utan tillsatser. Ekologiska och klimatsmarta varor prioriteras. Exempelvis försöker Middagsfrid i möjligaste mån undvika växthusodlade grönsaker och på köttsidan dominerar fågel, lamm och vilt medan det är mindre av nöt- och fläskkött som är sämre val från klimatsynpunkt. Alla råvaror som behövs för veckomatsedeln plockas omsorgsfullt ihop och transporteras kollektivt i små kylbilar till hushållen. Hela kedjan från recept till leverans genomförs på ett sätt som också gör Middagsfrids matkassar prismässigt konkurrenskraftiga. En leverans med veckans middagsmat kostar 875 kronor. Det går att prenumerera på matleveranser varje vecka eller varannan vecka.