Pressmeddelande 2012-12-XX

**Skinkmackan i topp när svenskarna väljer julmat**

**Bäst julstämning skapar en smörgås med julskinka. Mackan toppar totalt följt av risgrynsgröt, vörtbröd och dopp i grytan. Ungas åsikter om julmat skiljer sig något, åldersgruppen 18-26 år förknippar julen mest med gröten och köttbullarna. Det visar en rikstäckande undersökning om svenskarnas kostvanor.**

Svenskarnas preferenser av julmat är kartlagda av analysföretaget United Minds som på uppdrag av Brödinstitutet ställt frågor till 1023 personer i hela Sverige. Populärast på julbordet är skinkmackan som 31 procent av svenskarna väljer som sin favorit. Kvinnor gillar skinkmackan mer än män och stockholmare förknippar skinksmörgåsen med julen i högre grad än skåningar. I Stockholms län svarade 36 procent skinkmackan till skillnad mot 17 procent i Skåne.

* Julen är en tid när vi brukar äta mer än normalt, men det går att både äta gott och sunt. En smörgås med julskinka är bland det nyttigaste du kan äta på julbordet. Brödet ger oss fibrer, viktiga mineraler och vitaminer samtidigt som skinkan innehåller protein som håller dig mätt. Välj gärna ett magert matfett på smörgåsen. Den bästa stunden tycker jag är när skinkan skivas direkt efter griljeringen, läggs på en skiva vörtbröd och lite senap. Då infinner sig julfriden, säger Catarina Bennetoft, talesperson på Brödinstitutet.

Enligt undersökningen finns vörtbrödet med på topp-tre när svenskarna svarade på vad de förknippar med julen. Vörtbröd bakas på en blandning av siktat vete- och rågmjöl, vört, sirap, pomeransskal, kryddnejlika och ingefära. Ibland ingår också russin. Vörten som ger brödet sin mustiga karaktär är en restprodukt vid öltillverkningen. I Skåne står sig vörtbrödet starkast, 18 procent av skåningarna förknippar det söta brödet med julen.

* Att skåningar tycker att vörtbrödet hör till julen i större grad än övriga svenskar är intressant eftersom brödet traditionellt främst hör hemma i mellersta Sverige. Brödet är en relativt ny företeelse i södra Sverige där det också i högre utsträckning innehåller russin. Vörtbrödet är typiskt svenskt och har anor 400 år bak i tiden. Brödet var ursprungligen en mellansvensk lyxlimpa men har spritt sig och blivit en rikstäckande julfavorit. Sirap eller maltsirap är ingredienser som gjorde brödet mer lyxigt, historiskt sett, säger Catarina Bennetoft.

Undersökningen visar också att svenskar tycker att dopp i grytan förknippas med julen, framförallt äldre är av denna uppfattning. Det är 22 procent av de som är 66 år och uppåt som tycker att dopp i grytan hör till julen jämfört med fyra procent av 18–25-åringarna. Rätten innebär att bröd doppas i varmt skinkspad och äts som tillbehör till annan mat. Att äta bröd på detta sätt är en tradition från förr då bröd förvarades länge och annars blev för hårt för att ätas.

**Godaste skinkmackorna i jul:**

1. Kvällenföre mackan - Nygriljerad varm skinka på en skiva vörtbröd och en god senap – ett första steg in i julfriden.
2. Mellansvenska mackan - Rosta knäckebrödet så framträder rågsmaken, på det skinka och äppelmos och några tärnade äppelbitar.
3. Julbordsmackan – vörtbröd, skinka och kål, gärna varm av den sort du gillar bäst röd-, brun- eller grönkål.
4. Norrlandsklämman – pepparrotsost i botten, tunnskivad julskinka och massor med nyklippt krasse – rulla ihop och njut.
5. Grekinspirerade mackan - Vörtbröd med skinka och rödbetstzatziki. Tärna inlagda rödbetor och blanda med turkisk yoghurt, salt och peppar. Smaksätt med lite riven pepparrot.

**För mer information kontakta:**

Catarina Bennetoft, talesperson och brödexpert på Brödinstitutet

Telefon: 08-762 67 95, Mobil: 070 655 45 59

E-post: [catarina.bennetoft@brodinstitutet.se](mailto:catarina.bennetoft@brodinstitutet.se)

Vad av följande förknippar du med jul? (topp fem maträtter)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Totalt* | *Kvinnor* | *Män* | *Stockholm* | *Skåne* | *V:a Götaland* |
| Skinkmacka | 31% | 36% | 26% | 36% | 17% | 29% |
| Risgrynsgröt | 15% | 13% | 16% | 15% | 28% | 16% |
| Vörtbröd | 11% | 10% | 11% | 11% | 18% | 10% |
| Dopp i grytan | 11% | 9% | 14% | 10% | 4% | 10% |
| Jansson | 10% | 10% | 10% | 10% | 11% | 11% |

Vad av följande förknippar du med jul? (topp fem maträtter)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Totalt* | *18-25 år* | *26-45 år* | *46-65 år* | *66+ år* |
| Skinkmacka | 31% | 16% | 31% | 38% | 32% |
| Risgrynsgröt | 15% | 19% | 18% | 14% | 10% |
| Vörtbröd | 11% | 8% | 10% | 11% | 13% |
| Dopp i grytan | 11% | 4% | 7% | 11% | 22% |
| Jansson | 10% | 11% | 12% | 11% | 6% |

*Undersökningen genomfördes av United Minds på uppdrag av Brödinstitutet under hösten 2012. Totalt intervjuades 1023 personer totalt. Undersökningen genomfördes i datainsamlingsföretaget Cints onlinepaneler. Svar insamlades i riksrepresentativa kvoter med avseende på kön, ålder och regional spridning.*