Pressmeddelande 2013-02-14

**Prickigkorvmackan förknippas mest med barndomen**

**Nu är det sportlovstider för många barn. Mackan med prickig korv är den som ger mest barndomskänsla, tätt följt av rostade mackor och sirapslimpa. Enligt en riksrepresentativ undersökning varierar det mellan olika generationer vilka smörgåsar som förknippas med barndomen.**

Sportlov brukar betyda aktiviteter och energi som behöver fyllas på. Olika smörgåsar hör till barndomen för de allra flesta. 23 procent av svenskarna förknippar prickigkorvmackor med tiden som barn. Därefter kommer rostade mackor med 17 procent och sirapslimpa med 15 procent. Över 1000 svenskar har svarat på undersökningen som genomförts av United Minds på uppdrag av Brödinstitutet.

* Det är extra viktigt för barn att äta en näringsrik kost. Barn växer och rör på sig mer än vuxna. Bröd tillsammans med ett bra pålägg är ett utmärkt sätt för barn att få i sig kolhydrater, protein och andra näringsämnen. Bröd och spannmålsprodukter är en viktig järnkälla för växande tonåringar. Du kan förbättra näringsupptaget av järn och andra mineraler från fullkornsbröd genom att lägga på en bit skinka och färsk frukt. Ett annat alternativ är att äta brödet som en del av en måltid där det ingår kött, fisk eller juice, det bidrar också till bra näringsstatus, säger Catarina Bennetoft brödexpert och talesperson för Brödinstitutet.

Det är lite av en generationsfråga vilken smörgås som associeras med barndomen. Yngre generationer tycker att rostade mackor förknippas mest med barndomen och därefter varma mackor. En av tre mellan 18-25 år svarar att rostat bröd främst hör till barndomstiden. Den äldre generationen sammankopplar fattiga riddare mer med barndomen än övriga generationer. Var femte person över 65 år svarade fattiga riddare, vilket är en rätt som oftast görs med vitt bröd.

* Bröd är tradition och en självklar del av livet. Undersökningen visar att pålägget prickig korv får många att tänkta på tiden som barn och antagligen är det fortfarande en vanlig matsäck för barn som ska på utflykt. Sportlovspicknicken bör vara enkel och god, därför är smörgås passande. Mackor är lätta att ta med och går att variera på olika sätt, säger Catarina Bennetoft

Tips: Mackor för sportlovet:

1. Fyll matsäcken med favoritmackor – mjuk sirapslimpa med ost och prickigkorv, varm choklad och kaffe.
2. Grilla toast med ost, tomat och basilika och packa i folie. Värm paketet på grillglöden, ät och njut.
3. Fyllda tunnbröd är enkelt att äta – bred färskost på brödet, lägg på rucola, rökt skinka och lite tomatpesto, rulla ihop och ta med.
4. Istället för grillad korv kan smakrika portionsbröd fyllas med skivad falukorv, sallad och gurka. Enkelt att ta med och enkelt att äta.
5. Finns bara våffeljärn i stugan är pitabrödet perfekt att fylla med god ost, lite basilika och lite honung. Grilla i våffeljärnet och dela i hjärtbitar.

**För mer information, kontakta:**

Catarina Bennetoft, talesperson och brödexpert på Brödinstitutet

Mobil: 070 655 45 59, E-post: [catarina.bennetoft@brodinstitutet.se](mailto:catarina.bennetoft@brodinstitutet.se)

*Vad av följande förknippar du mest med barndomen?*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Totalt* | *18-25 år* | *26-45 år* | *46-65 år* | *66+ år* |
| Prickig korv-macka | 23% | 16% | 19% | 28% | 27% |
| Rostade mackor | 17% | 33% | 25% | 11% | 3% |
| Sirapslimpa | 15% | 6% | 12% | 19% | 20% |
| Varma mackor | 14% | 25% | 21% | 11% | 2% |
| Fattiga riddare | 10% | 7% | 7% | 8% | 20% |
| Knäckebröd | 7% | 2% | 5% | 7% | 14% |
| Inget av ovanstående | 13% | 11% | 12% | 16% | 13% |

*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.*

***Bildtext:***

*Enklaste picknickmackan – Sirapslimpa med prickig korv och rucola.*

*Bilden är tagen av Brödinstitutet och fri att använda.*