

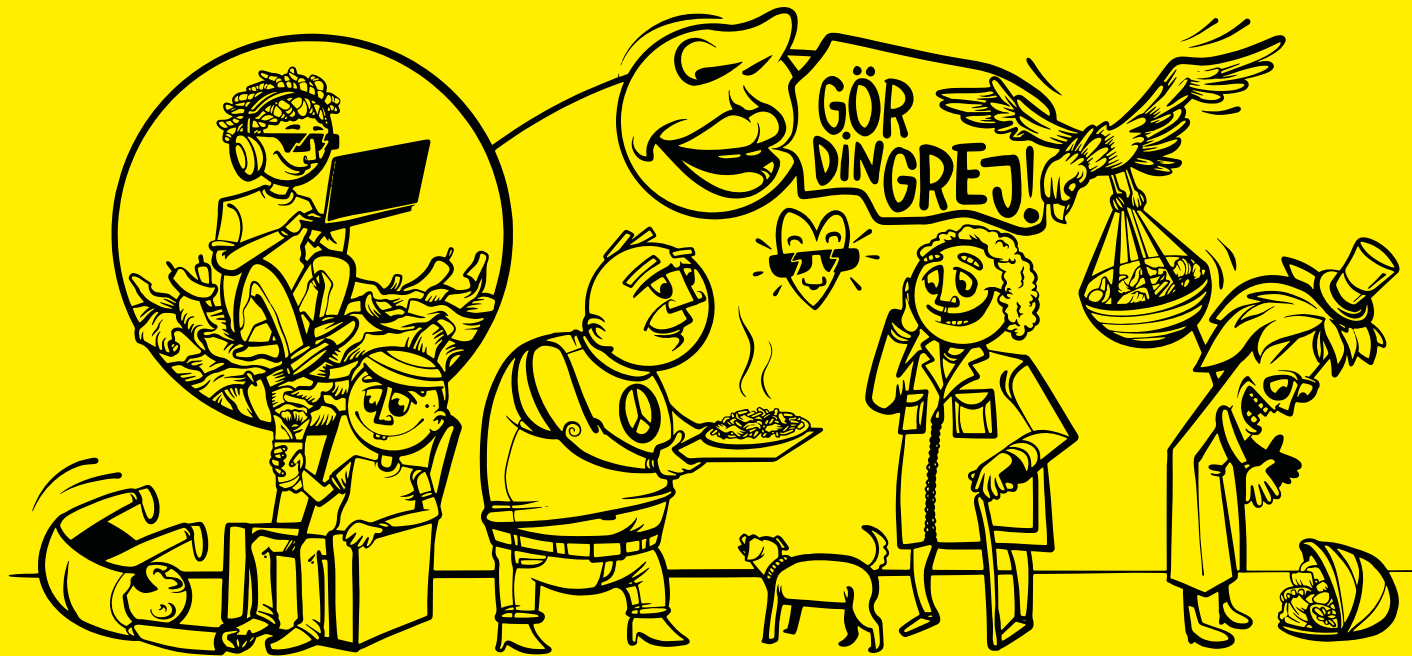
**SCHYSST  
KÄK™**

# SVENSKARNA & KEBABEN! 2022

ÅRETS  
SCHYSSTASTE  
UNDERSÖKNING!



Kebabhistoria och förord av Richard Tellström



## **Sängätandet har fördubblats, en ny kebabtrend har rullat in och mycket, mycket mer!**

Hela Sveriges succéundersökning är äntligen tillbaka.  
Vi har skickat ut YouGov och frågat svenska folket om hur vi  
äter, tänker och tycker kring kebab.

Håll i kebabrullen, nu blir det allmänbildning!

# Från furstekröningar till familjernas fredagsmys.

**Häng med när Sveriges främste måltidsforskare Richard Tellström känd från bland annat Historieätarna berättar om hur kebabens kom till Svenskarnas matbord.**

Kebabens historia och uppkomst är höljd i dunkel. De källor som finns pekar på 1300-talet i nuvarande Turkiet. Ordet betyder grillat kött. En rimlig gissning är att kebabens från början var festmat!

Att varva mycket marinerat och färskt kött på ett spett, grilla det och skära det i strimlor portionsvis skvallrar om mycket folk till bords och ett frossande - kött var en festlig sällsynthet.

Kanske var måltidsgästerna del av ett bröllop, en furstekröning eller annat stort event. Ris serverades till. Pitabrödet kom först på 1900-talets mitt och pommesen först på 1980-talet. Omständigheterna för rätten talar för att kebabens redan från början var ett uttryck för en kulinarisk professionalism och en yrkeskunnig persons arbete.

I Sverige idag är hemmakebabens både vardags- och fredagsmysmat eller till och med vickning på bröllop och höjdpunkten på barnkalas.





**HÄLFTEN AV SVENSKARNA  
BLIR GLADA AV ATT TÄNKA  
PÅ ATT DE SKA ÄTA KEBAB!**

Kebab är en riktig humörhöjare, speciellt bland de som lagar kebab hemma. Två av tre kebablagare blir riktigt glada av att tänka på att de ska äta kebab, barnfamiljerna skiner upp och ju närmare helgen desto gladare blir alla av att tänka på att de ska äta den nya helgfavoriten hemmakebab!

**HELA SVERIGE ÄLSKAR  
KEBAB, ÅTTA AV TIO  
ÄR KEBABÄTARE.**

Oavsett vart i landet eller i vilken typ av stad man bor så äts det kebab. Kebabätandet är numera nästan lika utbrett som Tacoätandet. Unga vuxna och barnfamiljer är de som driver den nya kebabtrenden.





## SÅSEN ÄR DET ABSOLUT VIKTIGASTE FÖR EN GOD KEBAB.

Mera sås! Alla gillar kebabsås! Bara 3% äter ingen sås till sin kebab. Över 80% tycker att såsen är det absolut viktigaste för en god kebab.

De klassiska het, mild och vitlök dominerar helt.  
Bara 2% äter någon annan sås.

## BARNFAMILJERNA LAGAR HEMMAKEBAB SOM ALDRIG FÖRR.

Kebab, hamburgare och vegetariskt är de rätter som det lagas mer av hemma jämfört med förra året.

Hela sex av tio barnfamiljer har lagat hemmakebab och en tredjedel har gjort det den senaste månaden.



# 1. Stockholm tar hem årets godaste kebabstad i år igen!

Det blev livat förra året när vi släppte resultaten av Kebabstadstoppen. Argast var Jönköpingsborna, men inte ens kebabsåskonnässören Håkan Juholt kan rubba staden från fjärdeplatsen.

Borås och Umeå tar sig in på listan i år samtidigt som Västerås och Linköping trillar ur tio-i-topp. Malmö knappar in på Stockholm och ser ut att kunna utmana på riktigt under nästa år, en bubblare är Helsingborg som i år tar två kliv upp på listan.

## KEBABSTADSTOPPEN 2022, SVERIGES GODASTE KEBAB

1. Stockholm
2. Malmö
3. Göteborg
4. Jönköping
5. Helsingborg ⬆️
6. Uppsala ⬇️
7. Gävle ⬆️
8. Borås ⚡**Ny på listan!**⚡
9. Norrköping ⬆️
10. Umeå ⚡**Ny på listan!**⚡

## DE SOM HAR RÖSTAT FRAM STOCKHOLM TYCKER:

- Att kebab är väldigt gott.
- Att såsen är väldigt viktig för en god kebab.
- Att det ska vara vitlökssås och stark sås.
- Att kebabtallrik med pommes eller kebab med bröd är den bästa kebab.
- Att det ska vara feferoni till kebab.



# 1980 GÖR DEN VÄSTTYSKA KEBABEN SERVERAD I PITA- BRÖD ENTRÉ I STOCKHOLM.

”Idag är hemmakebaben både vardags- och fredagsmysmat, eller till och med vickning på bröllop och höjdpunkten på barnkalas.”

- Richard Tellström, måltidsforskare och författare



## 2. En ny kebabtrend har rullat in!

Kebabtallriken med pommes är populärast i år igen. Men årets trend är bröd i olika former och framförallt Kebabrullen har tagit Sverige med storm. Förra årets jumbo Kebab Alexander, som en kebabtallrik fast med skurna brödbitar, gör också ett hopp upp. De mer kaloririka varianterna kebabtallrik med pommes, kebabpizza och nya jumbon Vikingkebab tappar alla i popularitet. Kebabsallad och kebab med ris eller bulgur står kvar på samma nivåer som föregående år.

### KEBABTOPPEN 2022

1. Kebabtallrik med pommes, 32%
2. Kebabrulle, 20%
3. Kebab med bröd, 18%
4. Kebabpizza, 12%
5. Kebabsallad, 6%
6. Kebabtallrik med ris, 5%
7. Kebabtallrik med bulgur, 3%
8. Kebab Alexander, 2% ⬆️
9. Vikingkebab\*, 0,5% ⬇️

### KEBABSÅSTOPPEN 2022

1. Vitlökssås, 47%
2. Blandad sås (mild+stark), 32%
3. Mild (ofta vit sås), 30%
4. Stark (ofta röd sås), 28%
5. Ingen, 3%
6. Annan, 2%

\*Vikingkebab eller Kebabbåt som är en halvinbakad kebabpizza med sallad och ofta rikligt med sås är ny jumbo i år. Vikingkebaben är klart värd ett bättre öde då den innehåller i princip hela kostcirkeln och ost.





# ÅRETS RÄTT 2022 – EN KEBABRULLE MED VILDSVINSFÄRS.

”Jag har alltid gillat kebab, det är en rätt som är enkel att paketera och enkel att äta. Och god! Det är också lätt att tweeka så att den blir som du vill ha den.”

- Gustav Leonhardt, Årets Kock 2021 och skapare av Årets Rätt 2022



# 3. Kebab är en riktig helgrätt!

Precis som förra året så är det fredag som är den stora kebabdagen i Sverige, även om kebab faktiskt passar lika bra vilken dag som helst för de flesta. När det kommer till barnfamiljerna så är det helgen som gäller - många har sagt tack o hej till det gamla fredagsmyset och gått över till den populära, flexibla och moderna hemmakebaben.

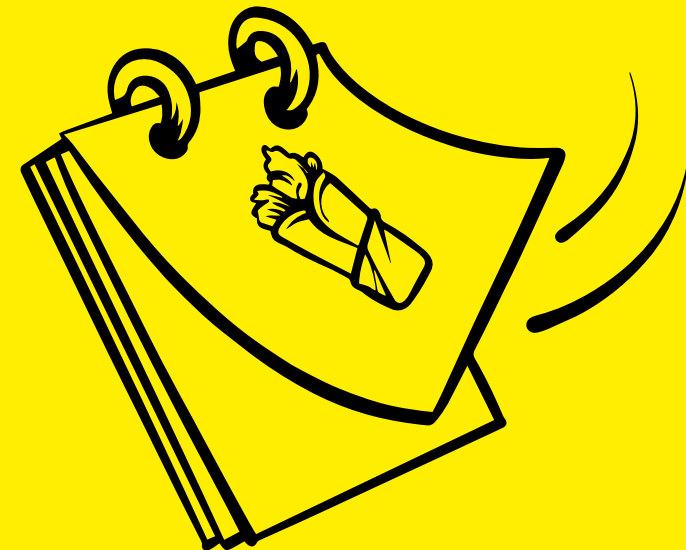
## KEBABDAGSTOPPEN

1. **Alla dagar passar lika bra, 42%**
2. **Fredag, 21%**
3. **Lördag, 13%**
4. Söndag, 5%
5. Torsdag, 4%
6. Onsdag, 2%
7. Tisdag, 1%
8. Måndag, 1%

## KEBABPLATSTOPPEN

1. **Vid matbordet, 51%**
2. **I soffan, 33%**
3. **Framför datorn, 3%**
4. I sängen, 3%\*
5. **Annat sätt, 2%**

\*Kebab i sängen? Allt är möjligt med kebab! Unga män i södra Sverige ligger gärna i sängen på torsdagar och kăkar en kebab med bröd med vitlökssås.



# ÅRETS DAGLIGVARA 2021 ÄR VEGOKEBAB FRÅN SCHYSST KÄK.

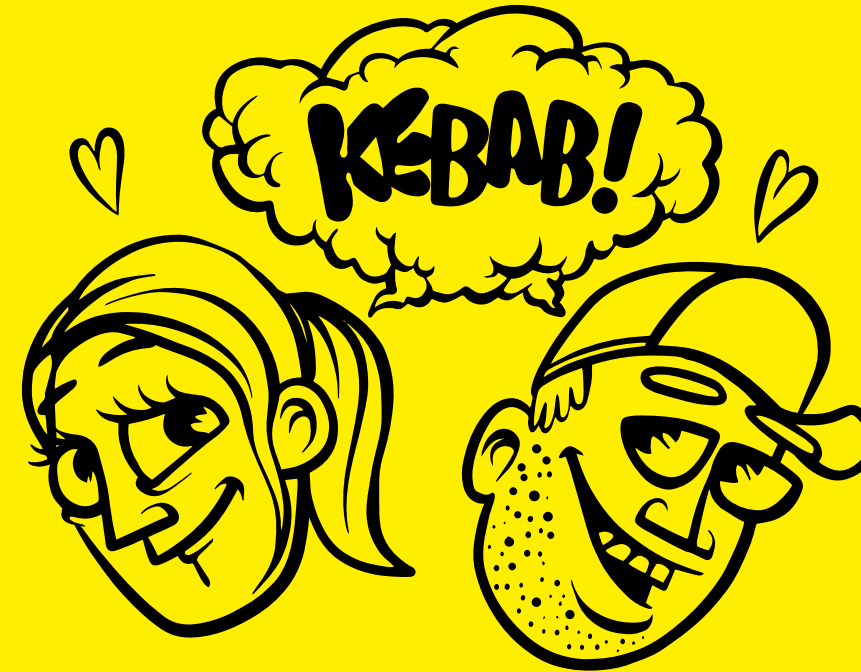
**"Vem vill inte äta kebab? Alla vill ju äta kebab och nu går det äntligen att göra det veganskt och hållbart. Halleluja!"**

- Micael Dahlen, professor vid Handelshögskolan och medlem i Svensk Dagligvaruhandels jury för utmärkelsen Årets Dagligvara

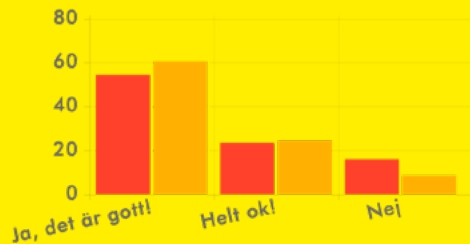


# 4. Kvinnor, män och kebab.

Kvinna eller man, kebab är för alla! Oavsett kön är det en rätt som de flesta gillar och blir glada av. Förra årets skillnader i favoriträtt har nu raderats ut och endast lite olika nyanser i såspreferens finns kvar. Kebaben har i år blivit jämställd!



## Kebab går hem hos både kvinnor och män.



Gillar du kebab?

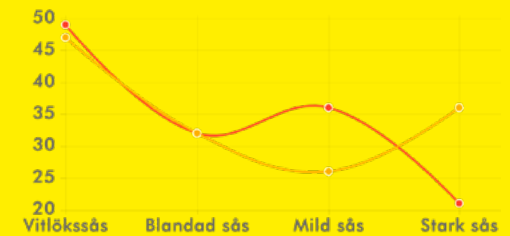
■ Kvinnor ■ Män

## Släpp fördomarna. Kvinnor och män gillar samma!



Vilken typ av kebab äter du helst när du äter kebab?

## Mild och stark kebabsås delar könen i två läger.



Vilken typ av sås gillar du till din kebab?



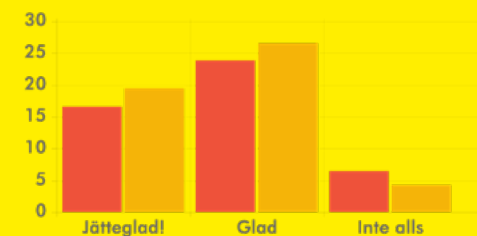
**45% AV KVINNORNA OCH  
48% AV MÄNNEN HAR  
LAGAT KEBAB HEMMA.**

**Kebabsåsen är viktigare för kvinnor än män.**



Hur viktig är kebabssåsen för en god kebab?

**Män blir lite gladare av att tänka på kebab.**



Hur glad blir du när du tänker på att du ska äta kebab?

# HELA VECKANS KEBABFAVORITER.

Kebabtallrik med pommes är hela veckans kebab-favorit precis som förra året. Nytt för i år är att kebabrullen rullar förbi förra årets bubblare kebapizzan.

## MÅNDAG

- 🍴 Kebabtallrik med pommes
- 💧 Vitlökssås
- 👆 Kebabtallrik med bulgur

## TISDAG

- 🍴 Kebabtallrik med bulgur
- 💧 Vitlökssås
- 👆 Kebab Alexander

## ONSDAG

- 🍴 Kebabtallrik med pommes
- 💧 Blandad sås
- 👆 Kebabsallad

## TORSDAG

- 🍴 Kebabrulle
- 💧 Vitlökssås & stark sås
- 👆 Kebabtallrik med pommes

**Favoritkebabdagen!**

## FREDAG

- 🍴 Kebabtallrik med pommes
- 💧 Vitlökssås
- 👆 Kebabrulle

## LÖRDAG

- 🍴 Kebabtallrik med pommes
- 💧 Vitlökssås & blandad sås
- 👆 Kebabrulle

## SÖNDAG

- 🍴 Kebabtallrik med pommes
- 💧 Vitlökssås
- 👆 Kebab med bröd

# ÅRETS TOPPTILLBEHÖR GÅR INTE ATT UTSE. ALLA GÖR SIN GREJ!

”Förutom vanliga tillbehör som sallad och tomat så vill Svenskarna ha massa olika smaker till sin kebab. Fefferoni, olika röror, lök på olika sätt, avokado, majs, chili, picklad rödkål och allt möjligt annat. Det är det som är kul med kebab!”

- Amir Kheirmand, vinnare av Sveriges Mästerkock och grundare av Schysst käk



# **MIDDAGEN SKA VARA FLEXIBLARE ÄN NÅGONSIN.**

**IALLAFALL NÄR BARNFAMILJERNA FÅR BESTÄMMA.  
ALLA SKA KUNNA VARA DELAKTIGA I MATLAGNINGEN  
OCH ALLA SKA KUNNA ANPASSA SIN RÄTT.**



# KEBABKOMPASSEN. VEM ÄTER VAD?

Egentligen så är alla typer av människor representerade i alla rätter. Men om man ska generalisera lite kring kebabpersonas så ser det ut så här!

## KEBABTALLRIK MED POMMES

- ♀ Är kvinna i 30-årsåldern.
- 📍 Bor i norra Sverige i en mindre stad.
- 🎒 Är studerande.

## KEBABRULLE

- ♀ Är kvinna i 30-årsåldern.
- 📍 Bor i södra Sverige i en storstad.
- 🎒 Har eftergymnasial utbildning är tjänsteman och höginkomsttagare.

## KEBABTALLRIK MED RIS

- ♂ Är man i 40-årsåldern.
- 📍 Bor i norra Mellansverige i en större stad.
- 🎒 Har studerat på universitet är tjänsteman och låginkomsttagare.

## KEBABPIZZA

- ♂ Är man i 40-årsåldern.
- 📍 Bor i södra Mellansverige i en småstad.
- 🎒 Har eftergymnasial utbildning är arbetare och medelinkomsttagare.

## KEBABTALLRIK MED BULGUR

- ♂ Är man i 20-årsåldern.
- 📍 Bor i södra Mellansverige i en större stad.
- 🎒 Är studerande.

## KEBABSALLAD

- ♀ Är kvinna i 20-årsåldern.
- 📍 Bor i södra Mellansverige i en större stad.
- 🎒 Har universitetsutbildning är egenföretagare och är låginkomsttagare.

## KEBAB MED BRÖD

- ♀ Är kvinna i 50-årsåldern.
- 📍 Bor i Stockholmsregionen på en mindre ort.
- 🎒 Har studerat på universitet är egenföretagare och höginkomsttagare.

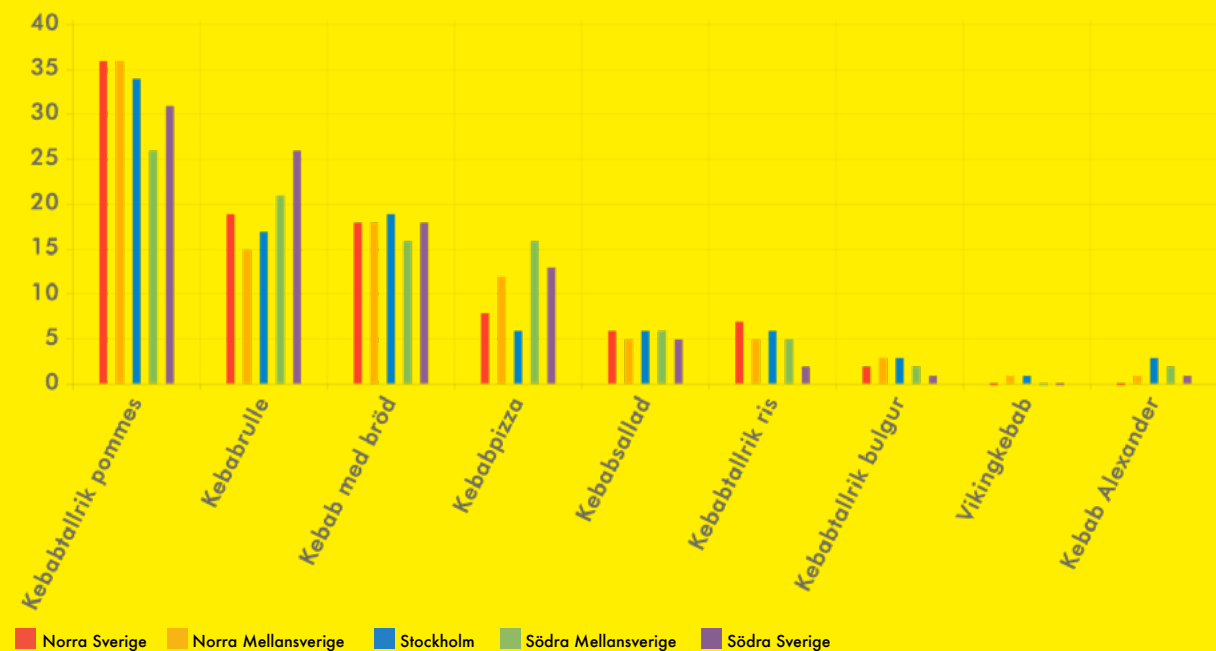
## KEBAB ALEXANDER

- ♂ Är man i 20-årsåldern.
- 📍 Bor i Stockholmsområdet i en storstad.
- 🎒 Är studerande.

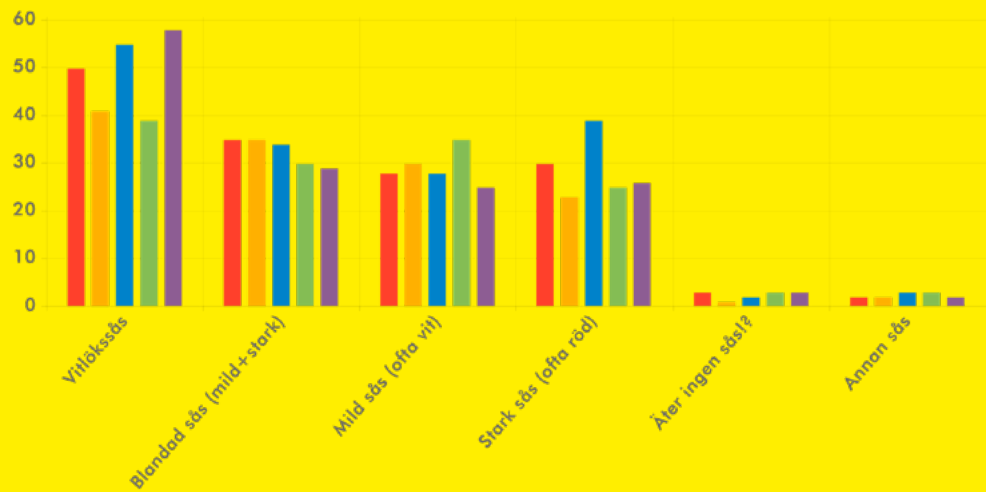
# 5. Matig kebabfakta från norr till söder.

I år har det blivit lite mer ordning i nästan hela Sverige. Kebabens äts mer runt matbordet än tidigare, förutom i norra Mellansverige där soffätandet har ökat kraftigt. Runt om i landet görs kebab på olika sätt, det varierar hit och dit på alla möjliga sätt. Svenskarna gör verkligen sin grej när det kommer till kebab.

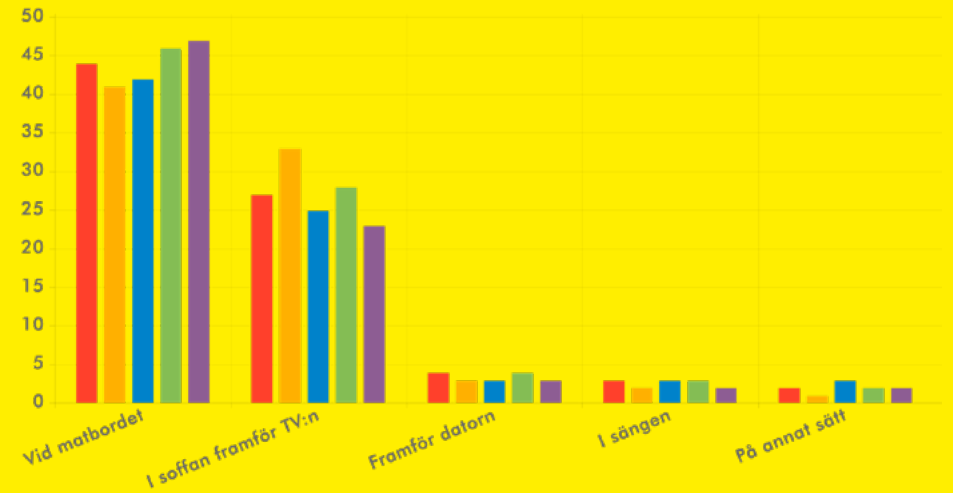
## Kebabtoppen runt om i landet 2022



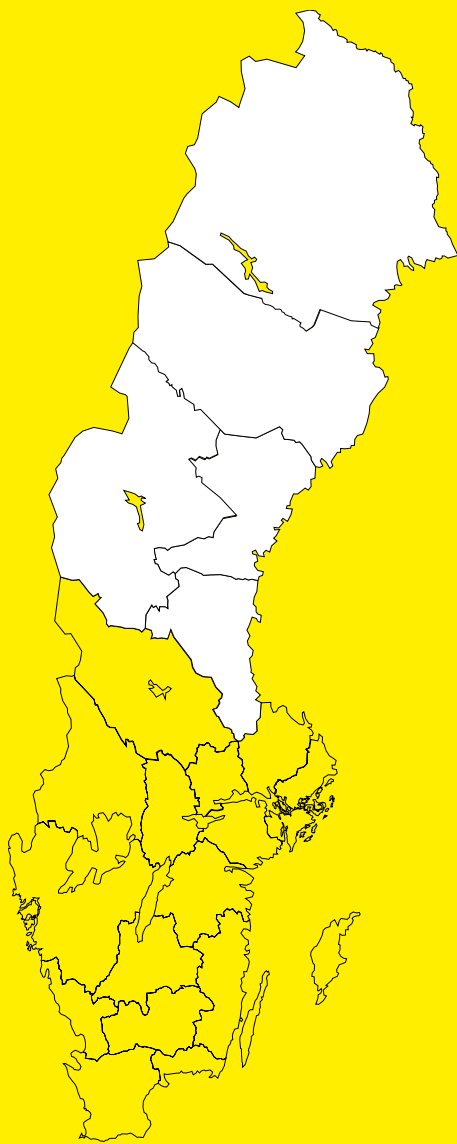
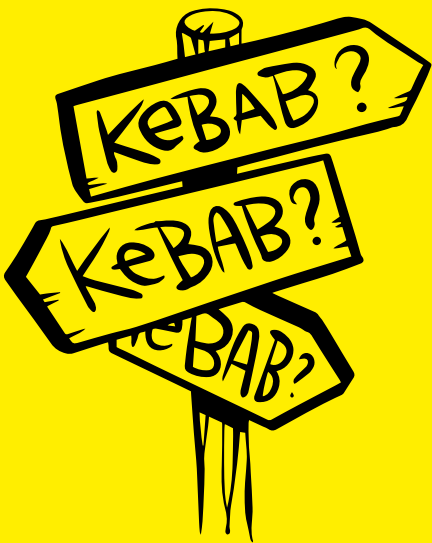
## Vitlökssåsen fortsätter dominera i hela landet.



## Kebabätandet runt matborden har gått upp



■ Norra Sverige 
 ■ Norra Mellansverige 
 ■ Stockholm 
 ■ Södra Mellansverige 
 ■ Södra Sverige



## LANDET RUNT MED KEBABEN! – NORRA SVERIGE

🏆 Bästa kebabstaden: Gävle ★ **Ny etta!** ★

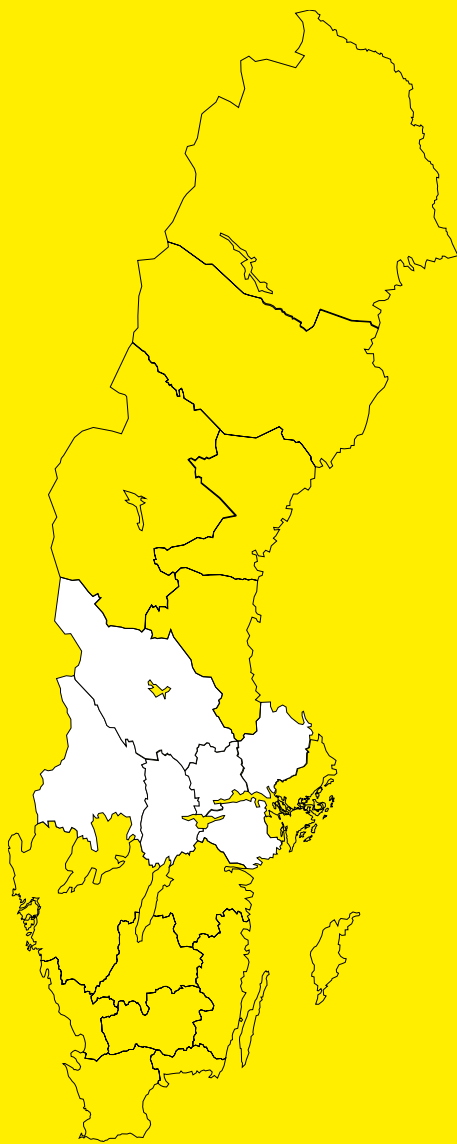
📍 Utmanarstad: Umeå

% Andel kebabätare: 85%

😊 Kebabglädjeindex: 85

Förra årets vinnare Umeå får i år se sig slagna av förra årets utmanarstad Gävle. Här uppe i norr äts det mest kebabtallrik med pommes, vitlökssås dominerar och blandad sås är på kraftig uppgång.

Ska du hitta ett gäng som äter kebabtallrik med ris, då är det uppåt i landet du ska bege dig.



## LANDET RUNT MED KEBABEN! – NORRA MELLANSVERIGE

🏆 Bästa kebabstaden: Uppsala ★ **Ny etta!** ★

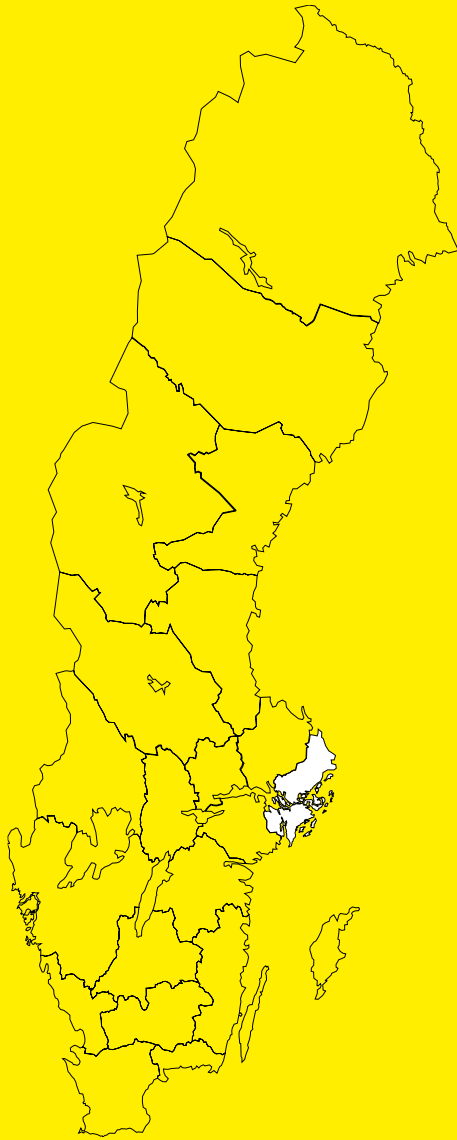
📍 Utmanarstad: Örebro ★ **Ny utmanare!** ★

% Andel kebabätare: 81%

😊 Kebabglädjeindex: 86

Såsen är viktigast här i blandad-sås-bältet där vitlökssåsen har tagit ett rejält kliv under året. Uppsala tar förstaplatsen samtidigt som Örebro sparkar ut ärkerivalen Västerås från toppen.

Här äts det mest kebab framför TV:n i hela landet och här hittas även Sveriges främsta hemmakebab-lagare.



## LANDET RUNT MED KEBABEN! – STOCKHOLM

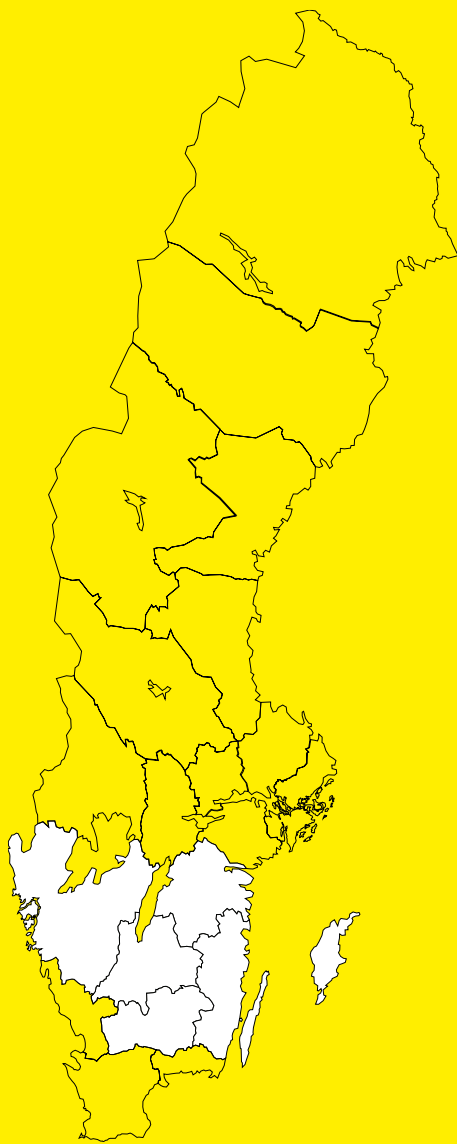
🏆 Bästa kebabstaden: Stockholm

📍 Utmanarstad: Malmö

% Andel kebabätare: 81%

😊 Kebabglädjeindex: 86

Här har den starka såsen sitt främsta fäste i Sverige. Men såsen är samtidigt minst viktig för en god kebab i hela Sverige. Ingenstans äts det så mycket kebab med bröd som i och runt huvudstaden och ska du se någon äta en Kebab Alexander är det hit du ska ta dig.



## LANDET RUNT MED KEBABEN! – SÖDRA MELLANSVERIGE

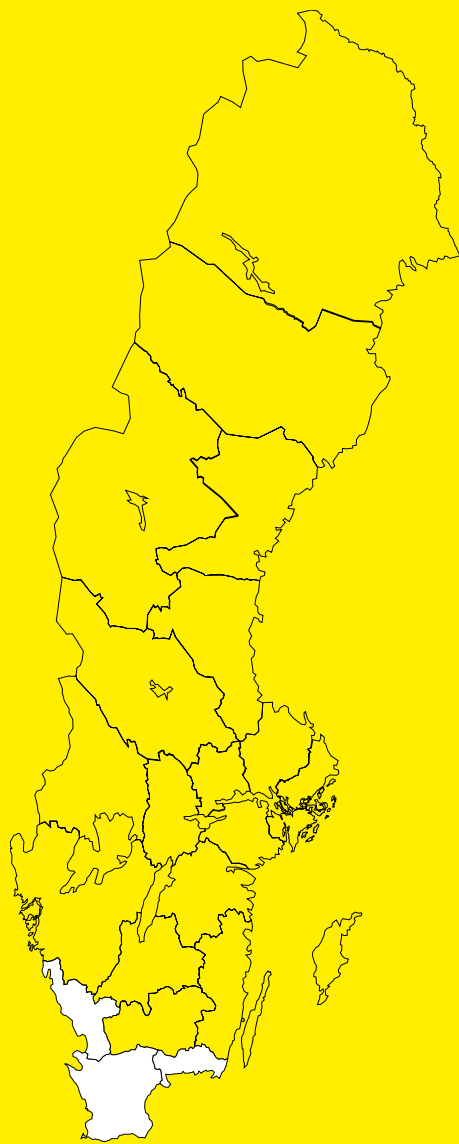
🏆 Bästa kebabstaden: Göteborg

📍 Utmanarstad: Jönköping

% Andel kebabätare: 86%

😊 Kebabglädjeindex: 88

Ingenstans äts det så mycket kebabpizzor och mild sås som här. Jönköpings egna lokala fanta/ananassås lyckas inte göra att staden tar sig förbi Göteborg i år heller. Här nere i de mellanstora städerna hittar du även högst andel såsvägrare i hela Sverige.



## LANDET RUNT MED KEBABEN! – SÖDRA SVERIGE

🏆 Bästa kebabstaden: Malmö

📍 Utmanarstad: Helsingborg

% Andel kebabätare: 81%

😊 Kebabglädjeindex: 88

Falafelar är inte allt som glimmar i södra Sverige. Här rullas det mest kebabrullar i hela Sverige. Kebabens ätning runt matbordet och ingenstans är vitlöksås mer populärt än här nere där det även äts dubbelt så mycket kebabpizza som i Stockholm per capita.



# 6. Kebaben och Sociala medier.

I år har användare på TikTok fullkomligen exploderat i sitt kebabintresse. De yngre driver på kebabtrenden i Sverige. Kebabgillandet hos familjer med hemmavarande barn- och unga har aldrig varit högre.

## **GODAST MED KEBAB ÄR DET PÅ:**

1. TikTok
2. Snapchat
3. Twitter
4. LinkedIn
5. Youtube
6. Instagram
7. Facebook
8. Pinterest

## **GLADAST AV KEBAB BLIR MAN PÅ:**

1. TikTok
2. Pinterest
3. Snapchat
4. Youtube
5. Twitter
6. LinkedIn
7. Instagram
8. Facebook

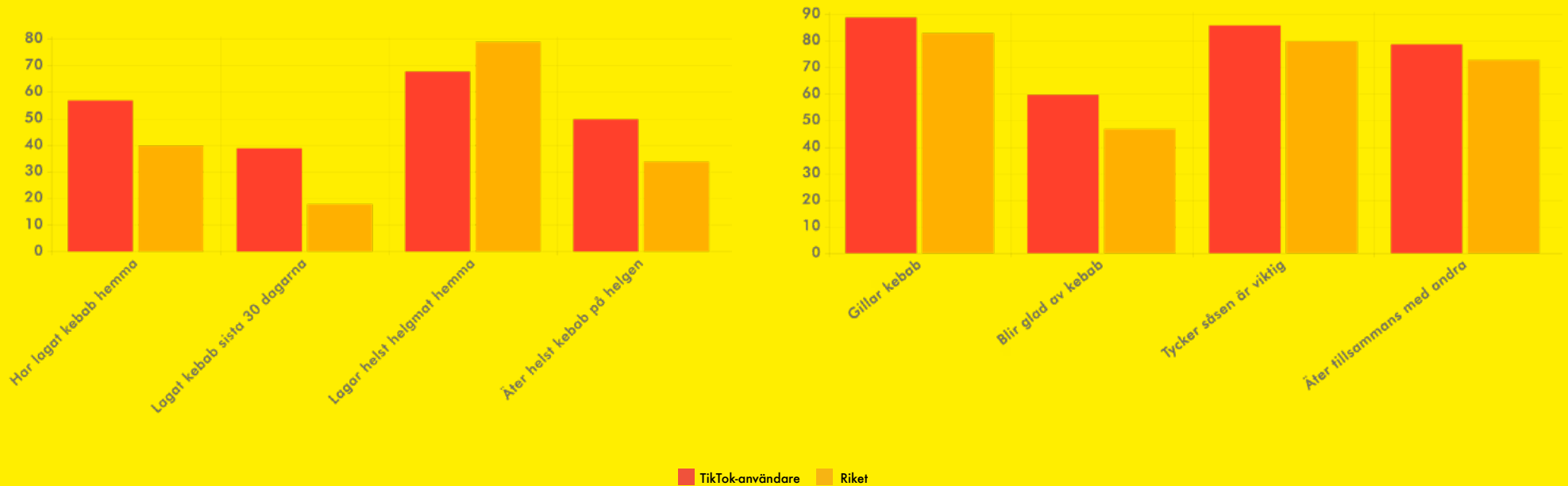
## **SÅSEN ÄR VIKTIGAST PÅ:**

1. TikTok
2. Pinterest
3. Instagram
4. Snapchat
5. Youtube
6. Facebook
7. Twitter
8. LinkedIn



# EN LITEN DJUPDYKNING I TIKTOKARE OCH KEBABEN.

Hälften av TikTok-användarna i undersökningen är mellan 18-29 år och är något mer koncentrerade till lite större städer. Här har vi en grupp som precis lämnat sina föräldrahem och även föräldrar som är på TikTok för att ha koll på vad som rör sig i barnens värld. Det är kebabtallrik och vitlökssås som regerar för TikTokarna.



**TIKTOK ÄR LITE SOM  
FRAMTIDENS KEBABSVERIGE.  
DET LAGAS MER HEMMA,  
HELST PÅ HELGEN OCH  
KEBABEN ÄTS TILLSAMMANS.**

# 7. Barnfamiljerna och kebab.

Sedan kebaberna gjorde intåg på barnfamiljernas middagsbord har det gått fort. På knappt fem år har kebaberna gått från kioskkebab till hemmakebab. Fredagsmyset byts ut i rask takt och för var femte tacos som det äts så äts det numera en hemmakebab.

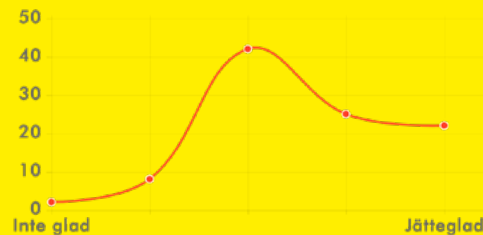
## Köttbullar och tacos har fått en ny middagskompis.



Har du någon gång lagat kebab själv hemma med färdiga produkter från matvarubutiken?

■ Barnfamiljer ■ Alla

## Kebab gör barnfamiljerna väldigt glada.

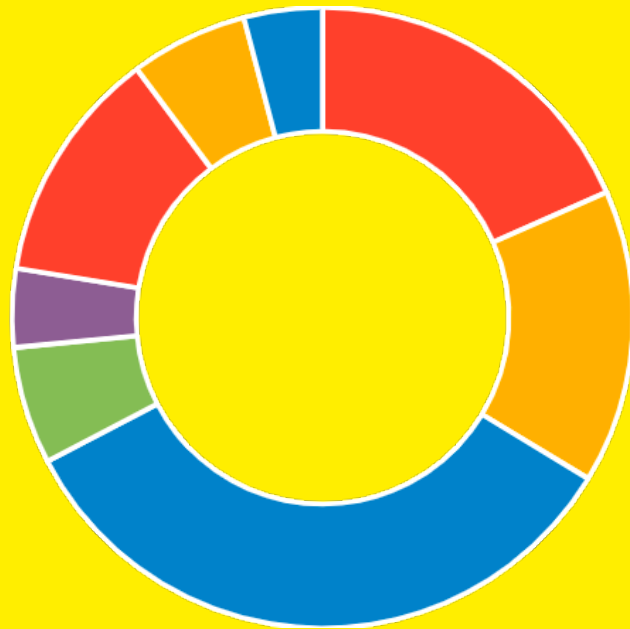


Hur glad blir du när du tänker på att äta kebab?

■ Barnfamiljer

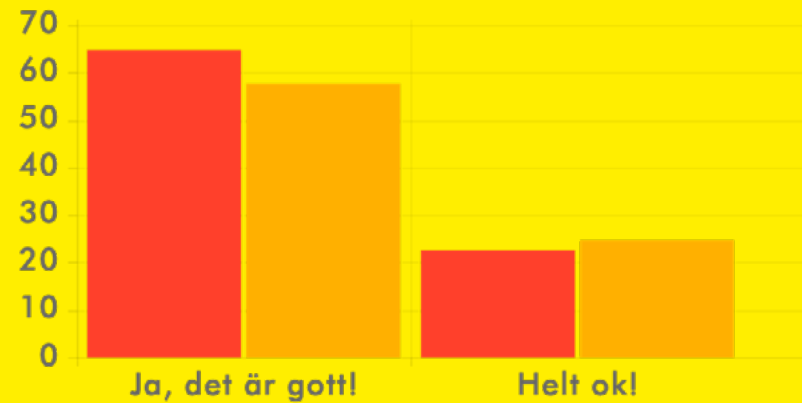


**När det kommer till kebab  
så gör alla i familjen sin grej.**



- Kebabbrulle
- Kebab med bröd
- Kebabtallrik med pommes
- Kebabtallrik med ris
- Kebabtallrik med bulgur
- Kebabpizza
- Kebabsallad
- Kabab Alexander

**Barnfamiljerna är smått  
galna i kebab.**

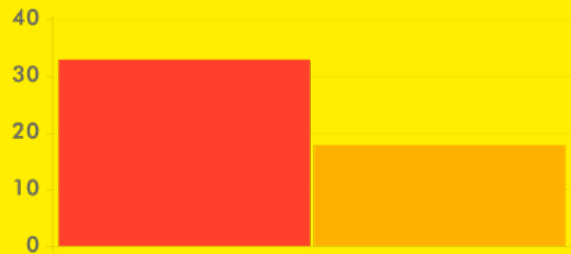


Gillar du kebab?

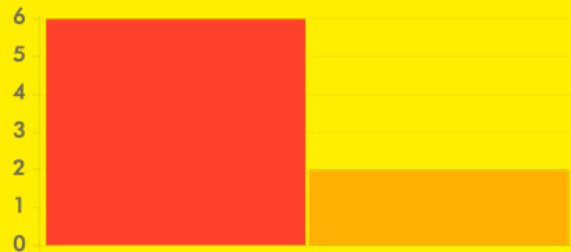
- Barnfamiljer
- Alla

**INGET ÄR VIKTIGARE ÄN ATT  
DET ÄR ENKELT, SNABBT  
OCH ATT HELA FAMILJEN  
GILLAR DET NÄR DET  
KOMMER TILL HELGMAT.**

# 8. Kebaben i olika yrkesgrupper.



Äter helst kebab med bröd.



Väljer en annan sås än de vanliga kebabsåserna.

■ Entreprenörer ■ Svenskarna i stort

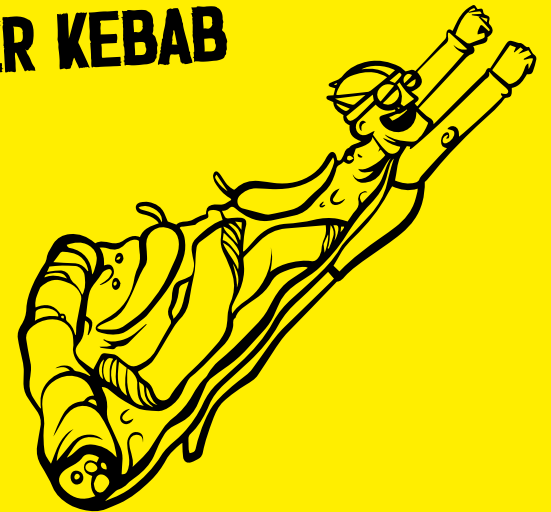
## ENTREPRENÖRERNA ÄTER KEBAB PÅ SITT EGET SÄTT.

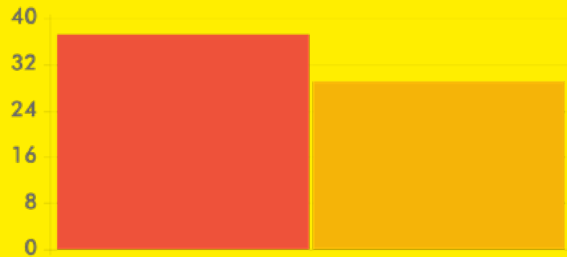
### Entreprenörernas kebabtoppar

- 🏆 Bästa kebabstaden: Malmö
- % Andel kebabätare: 85%
- 😊 Kebabglädjeindex: 83
- 🍴 Bästa kebaben: Kebab med bröd
- 💧 Bästa kebabsåsen: Vitlökssås

Är det något entreprenörer brukar vara bra på så är det egna idéer. Och så är det också när det kommer till kebabsås. Ingen yrkesgrupp väljer en annan sås än de vanliga i lika stor utsträckning som entreprenörerna.

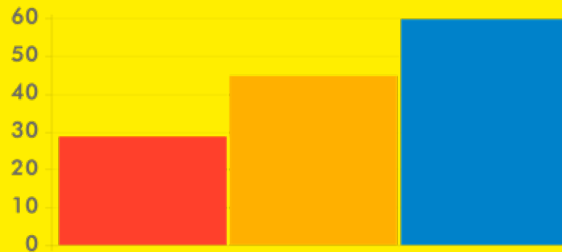
De älskar också fefferoni och chili mer än någon annan.





Andel som äter kebab tillsammans med familjen.

■ Tjänstemän ■ Svenskarna i stort



Äter helst kebab vid matbordet.

■ >300tkr/år ■ 300-699tkr/år ■ <700tkr/år

## TJÄNSTEMÄNNEN ÄTER KEBAB TILLSAMMANS MED FAMILJEN.

### Tjänstemännens kebabtoppar

🏆 Bästa kebabstaden: Stockholm

% Andel kebabätare: 87%

😊 Kebabglädjeindex: 89

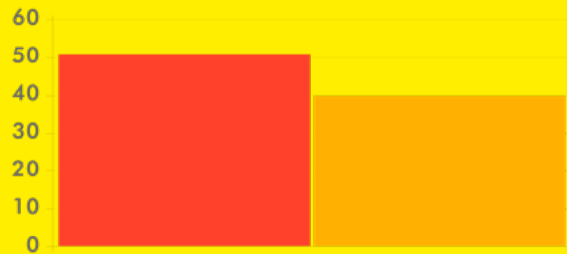
🍴 Bästa kebaben: Kebabtallrik med pommes

💧 Bästa kebabsåsen: Vitlökssås

Med högst andel flexitarianer av yrkesgrupperna är tjänstemännen de som verkligen har tagit kebaben till familjemiddagen. Och ju högre hushållsinkomst tjänstemännen har desto vanligare är det att kebab äts tillsammans med familjen runt matbordet.







Andel som har lagat kebab hemma.



Tycker fredagen är bästa kebabdagen.

■ Arbetare ■ Svenskarna i stort

## HÄLFTEN AV ARBETARNA HAR LAGAT KEBAB HEMMA.

### Arbetarnas kebabtoppar

🏆 Bästa kebabstaden: Stockholm

% Andel kebabätare: 88%

😊 Kebabglädjeindex: 81

🍴 Bästa kebaben: Kebabtallrik med pommes

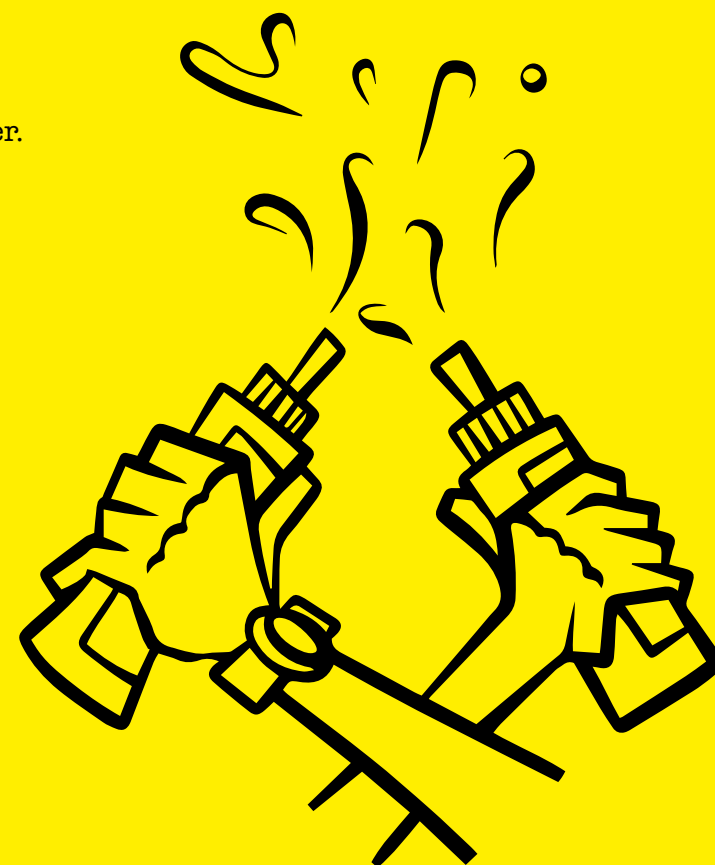
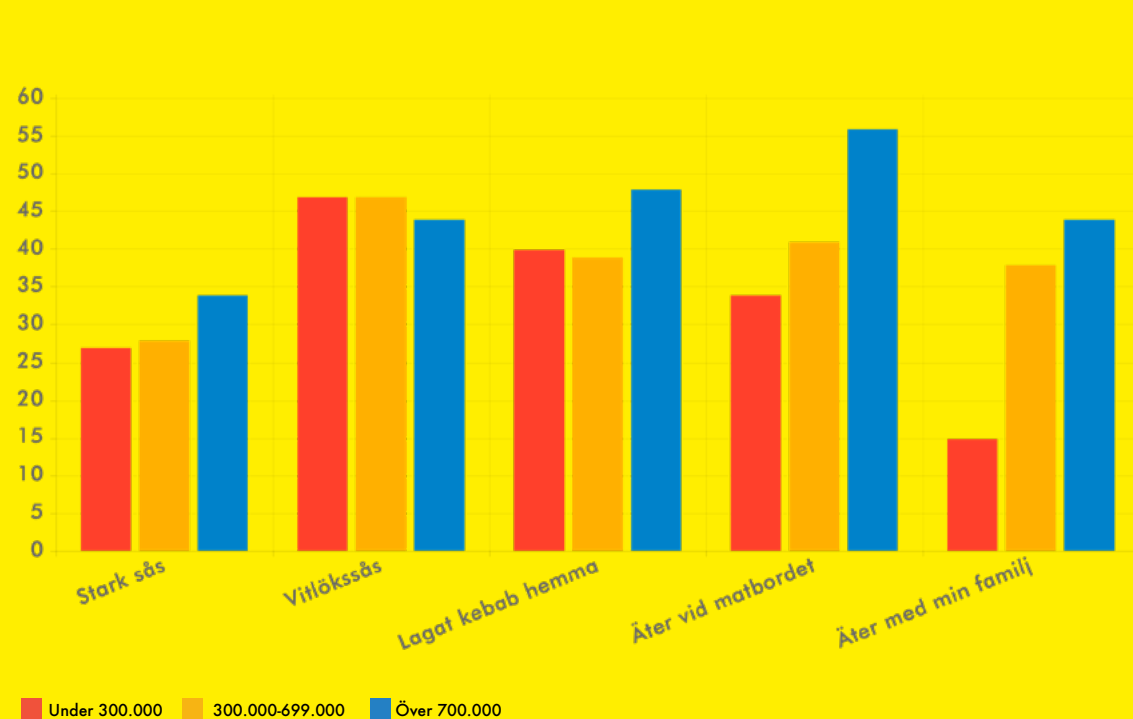
💧 Bästa kebabsåsen: Vitlökssås

För arbetarna är såsen väldigt viktig och ju närmre mitten av landet de bor desto viktigare är den för en god kebab. I den här gruppen som har en väldigt hög andel kebabätare äts det mer Kebabpizza än snittet.



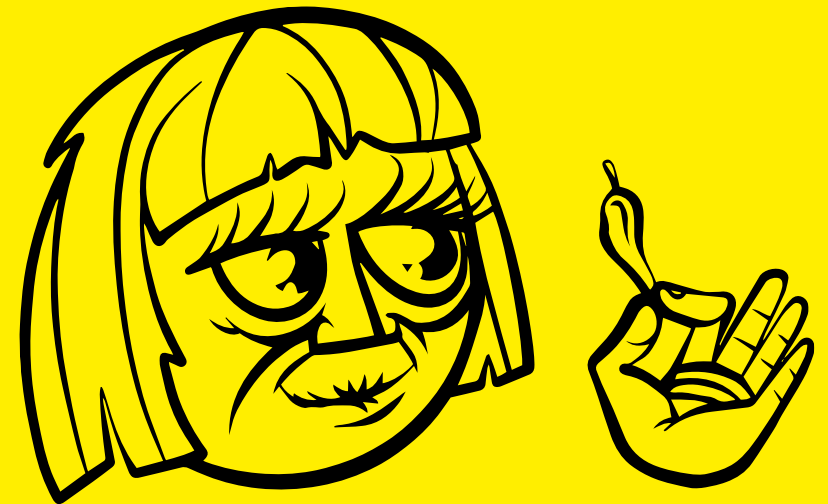
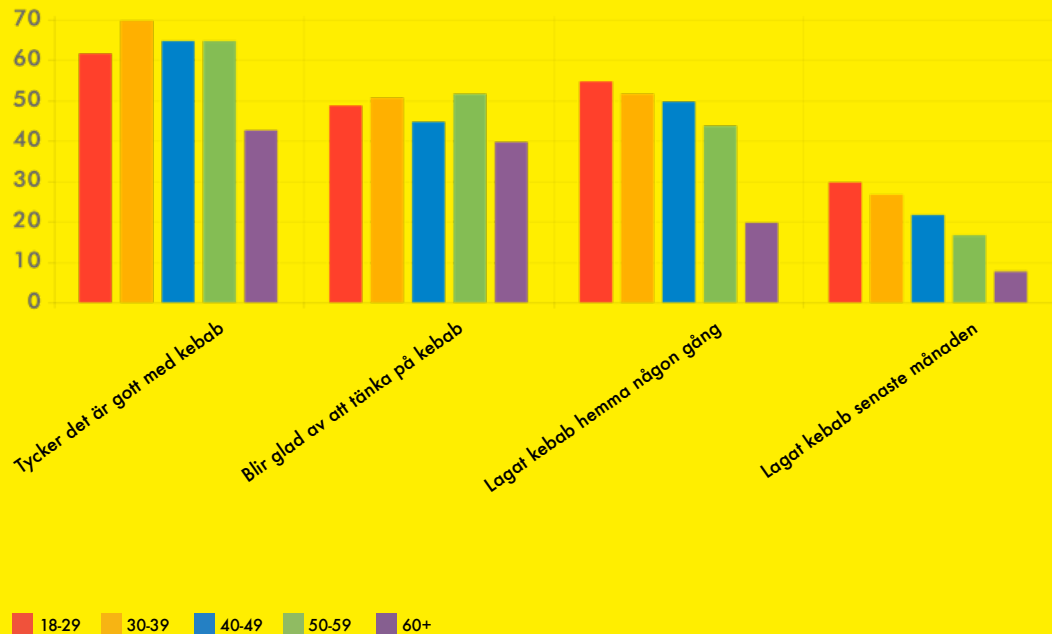
# 9. Plånboken och kebab.

Under året har kebabvanorna och kebabpreferenserna i förhållande till hushållsinkomsten jämnat ut sig. Fortfarande är stark sås en markör för en tjockare plånbok, men förra årets skillnader kring kebabsalladen är helt uttraderade. De olika kebabrätterna äts i alla löneläger.



# 10. Åldern och kebaben.

Kebabtrenden går över hela Sverige, i alla hushåll. När det kommer till olika ålderskategorier så äter och lagar både unga och gamla mer kebab än förra året. De yngre driver kebabloket framåt, men de äldre har också upptäckt att alla kan göra sin grej med hemmakebab.



**Aldrig har det lagats så mycket kebab runt om i de svenska hemmen. Unga som gamla, familjer som kompisgäng, i storstäder som på landsbygden.**

**Hela Sverige gör sin grej med hemmakebab, schysst!**



### **OM SVENSKARNA OCH KEBABEN 2022**

Undersökningen utfördes av **YouGov** på uppdrag av **Schysst käk** under februari 2022. 2010 respondenter deltog i studien.

För mer information, ytterligare data och grafik från Svenskarna och Kebaberna 2022 kontakta: [\*\*hello@schysstkak.se\*\*](mailto:hello@schysstkak.se)

Läs mer om: [\*\*Årets Rätt och Årets Dagligvara.\*\*](#)