

**SCHYSST  
KÄK™**

Årets  
schysstaste  
undersökning!

# SVENSKARNA & KEBABEN!

Med kebabhistoria och förord av Richard Tellström

**2023**

# KEBABRULLEN FORTSÄTTER VINNA MARK, VITLÖKSKEBABSÅSEN KROSSAR ALLT MOTSTÅND 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!



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

# FRÅN FURSTEKÖNINGAR TILL FAMILJERNAS FREDAGSMYS.

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 fursteköning 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.



**Richard Tellström**, måltidsforskare och författare



**SCHYSST  
KÄK™**

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

Oavsett var 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.



# 4 AV 10 SVENSKAR 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!





# BARNFAMILJERNA LAGAR HEMMAKEBAB SOM ALDRIG FÖRR.

Kebab, hamburgare och kyckling är rätter som det lagas mer av hemma jämfört med förra året. Nästan 7 av 10 barnfamiljer har lagat hemmakebab och ungefär en tredjedel har gjort det den senaste månaden.

**BRRRAPP!**

# SÅSEN ÄR DET ABSOLUT VIKTIGASTE FÖR EN GOD KEBAB.

Mera sås! Alla gillar kebabsås! Bara 3% äter sin kebab helt utan sås. 80% tycker att såsen är det absolut viktigaste för en god kebab. Vitlökskebabsås är den absoluta Sverigefavoriten som 53% föredrar. Den omtalade Jönköpingssåsen är faktiskt mindre populär än Bearnaise till kebab, bara 6% vill helst ha Juholts såsfavorit.



# 1. VITLÖKSKEBABSÅSEN NÅR NYA HÖJDER!

Bland kebabrätterna är listan stabil jämfört med förra året. I toppen ser det likadant ut och i botten kämpar Vikingkebab på mot Kebab Alexander. Men när det kommer till sås har det hänt mycket. Vitlökskebabsåsen fullkomligen krossar allt motstånd, blandad sås har aldrig legat så lågt (32% 2022) och Jönköpingsåsen som det oftast pratas om verkar det mest pratas om.

## Kebabtoppen 20232

1. Kebabtallrik med pommes, 31%
2. Kebabrulle, 19%
3. Kebab med bröd, 18%
4. Kebabpizza, 12%
5. Kebabtallrik med ris, 6%
6. Kebabsallad, 5%
7. Kebabtallrik med bulgur, 3%
8. Vikingkebab, 1,5% ⬆️
9. Kebab Alexander\*, 1% ⬇️

## Kebabsåstoppen 2023

1. Vitlökskebabsås, 53%
2. Mild kebabsås, 34% ⬆️
3. Het/stark kebabsås, 33% ⬆️
4. Röd kebabsås, 20%
5. Blandad sås, 16%
6. Bearnaisesås, 8%
7. Jönköpingsås, 6%
8. Orientdressing, 5%
9. Äter kebab utan sås, 3%

\*Sveriges mest missförstådda kebab, Kebab alexander. Du vet den som kallas Iskender också. Som en kebabtallrik fast med skurna brödbitar som tillbehör istället för pommes eller ris. Testa att göra den hemma med nedskivat Kebabrullebröd, superenkelt och gott!



# MIDDAGEN SKA VARA FLEXIBLARE ÄN NÅGONSIN.

lallafall när barnfamiljerna får bestämma. Alla SKA kunna vara delaktiga i matlagningen och alla SKA kunna anpassa sin rätt.



# 2. PRISPALLEN OFÖRÄNDRAD – STOCKHOLM GODAST I ÅR IGEN!

## Kebabstadstoppen 2023 Sveriges godaste kebab

1. Stockholm
2. Malmö
3. Göteborg
4. Jönköping
5. Uppsala ⬆️
6. Helsingborg ⬇️
7. Halmstad ⬆️
8. Gävle ⬇️
9. Umeå ⬆️
10. Örebro ⬆️

## 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.

Listan som alla älskar att hata. Den bästa kebab kommer oftast från ens hemstad. Där man kom i kontakt med smaken av kebab den första gången är smaken som man för evigt föredrar. Så att Stockholm vinner över ens hemstad är såklart provocerande, men inte så konstigt.

I övrigt ser listan ganska likadan ut som förra året, Borås och Norrköping trillar ut medan Örebro och Halmstad kommer in på topp-tio.



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

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

- Richard Tellström, måltidsforskare och författare





# 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 för kebab och under 2023 så fortsatte gruppen att laga tacos allt mer sällan på helgerna samtidigt som kebablagandet ökade.

## KEBABDAGSTOPPEN 2023

1. Alla dagar passar lika bra, 39%
2. Fredag, 21%
3. Lördag, 14%
4. Söndag, 5%
5. Torsdag, 4%
6. Onsdag, 2%
7. Måndag, 1%
8. Tisdag, 1%

## KEBABPLATSTOPPEN 2023

1. Vid matbordet, 45%
2. I soffan, 27%
3. Framför datorn, 4%
4. I sängen, 3%\*
5. Annat sätt, 2%

\*Kebab i sängen? Allt är möjligt med kebab! Under 2023 var det de unga männen i södra Mellansverige som tog kebabben till sängen i högst utsträckning. Och ska man äta i sängen är det en kebab med bröd och vitlökssås på en torsdag som gäller.



# 50% AV KVINNORNA & 46% AV MÄNNEN HAR LAGAT KEBAB HEMMA.

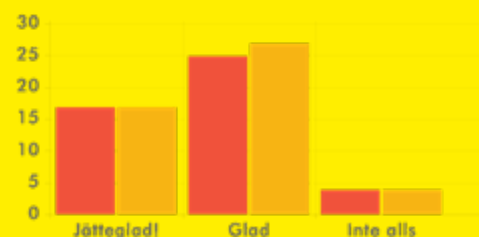
**Kebabsåsen är något viktigare för kvinnorna.**



*Hur viktig är kebabsåsen för en god kebab?*

■ Kvinnor ■ Män

**Män blir gladare av tanken på kebab än kvinnor.**



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

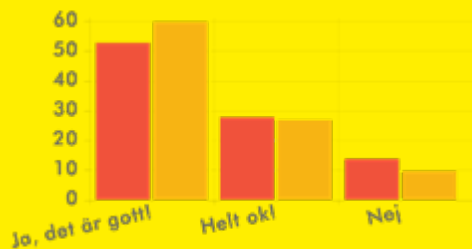


# 4. KVINNOR, MÄN OCH KEBABEN.

**Alla älskar kebab!** Kvinna eller man spelar ingen roll. Kebabpreferenserna ser mer eller mindre likadana ut oavsett kön. Förra året slog vi fast att kebaben blivit jämställd och det finns inga tecken på att det kommer förändras.

Kvinnor Män

**Kebab går hem hos både kvinnor och män.**



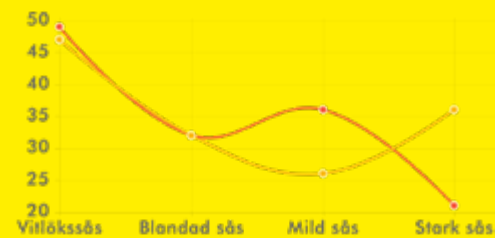
Gillar du kebab?

**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?



# SEX AV TIO SVENSKAR TYCKER ATT KEBAB PÅ RESTAURANG HAR BLIVIT FÖR DYRT

De flesta vill inte betala mer än 90 kronor för en kebab på restaurang.  
Just nu kostar en kebab i snitt 114 kronor runt om i Sverige, under året  
har kebabpriserna ökat med hela 6%.

Prisstatistiken kommer från [Kebabindex.se](https://www.kebabindex.se) kvartal 3 2023

**Kebabindex.se**



# HELA VECKANS KEBABFAVORITER!

Förra årets trend Kebabrullen kommer starkt i år och börjar på riktigt att utmana Kebab med pommes som favoriten. Kebabpizzan är årets bubblare och vitlökskebabsåsen är hela veckans go-to-sås.

## Måndag

🍴 Kebabrulle

💧 Het/Stark kebabsås

👆 Kebabpizza

## Tisdag

🍴 Kebabrulle

💧 Vitlökssås

👆 Kebabpizza

## Onsdag

🍴 Kebabrulle

💧 Vitlökskebabsås

👆 Kebabpizza

## Torsdag

🍴 Kebab med pommes

💧 Vitlökskebabsås

👆 Kebab med bulgur

## 👉 Favoritkebabdagen!

## Fredag

🍴 Kebab med pommes

💧 Vitlökssås

👆 Kebab med bröd

## Lördag

🍴 Kebab med pommes

💧 Vitlöksskebabsås

👆 Kebabrulle

## Söndag

🍴 Kebab med pommes

💧 Vitlökskebabsås

👆 Kebabpizza



# ÅRETS TOPPTILLBEHÖR ÄR FEFERONI!

"Förutom vanliga tillbehör som sallad och tomat så vill Svenskarna helst ha Feferoni, olika röror och picklad rödlök till sin kebab. Men framförallt så gör alla sin egen grej, det är det som är så kul med kebab!"

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



# 5. MATIG KEBABFAKTA FRÅN NORR TILL SÖDER.



**KEBABTOPPEN RUNT OM I LANDET 2022**



**Kebabrullar i norr och söder, kebabpizzor i Mellansverige och kebab med ris eller bulgur hittar du i Stockholmsregionen. Runt om i Sverige äts det kebab på olika vis. I norr hittar vi Orientdressing, i södra Mellansverige dyker Jönköpingssåsen upp och i norra Mellansverige löper blandad-sås-bältet.**



# KEBABKOMPASSEN. VEM ÄTER VAD?

Unga, gamla, korta, långa, kvinnor eller män. Alla äter egentligen alla typer av kebabrätter. Men om man ska titta på varje rätts kebabpersona så ser det ut så här!

## Kebabtallrik med pomes

- 👤 Är kvinna i 30-årsåldern.
- 📍 Bor i södra Sverige i en mindre ort på landsbygden.
- 🎒 Är studerande.

## Kebabrulle

- 👤 Är kvinna i 40-årsåldern.
- 📍 Bor i södra Sverige i en mellanstor stad.
- 🎒 Har eftergymnasial utbildning är arbetare och är låginkomsttagare.

## Kebabtallrik med ris

- 👤 Är man i 40-årsåldern.
- 📍 Bor i Stockholmsregionen i en större stad.
- 🎒 Är studerande.

## Kebabpizza

- 👤 Är man i 30-årsåldern.
- 📍 Bor i södra Mellansverige i en mellanstor stad.
- 🎒 Är studerande.

## Kebabtallrik med bulgur

- 👤 Är man i 20-årsåldern.
- 📍 Bor i Stockholmsregionen i en större stad.
- 🎒 Är egenföretagare, medelinkomsttagare och har studerat på universitet.

## Kebabsallad

- 👤 Är kvinna i 40-årsåldern.
- 📍 Bor i södra Mellansverige i en mindre stad.
- 🎒 Har universitetsutbildning är tjänsteman och är låginkomsttagare.

## Kebab med bröd

- 👤 Är kvinna i 50-årsåldern.
- 📍 Bor i norra mellansverige i en större stad
- 🎒 Har universitetsutbildning, är egenföretagare och höginkomsttagare.

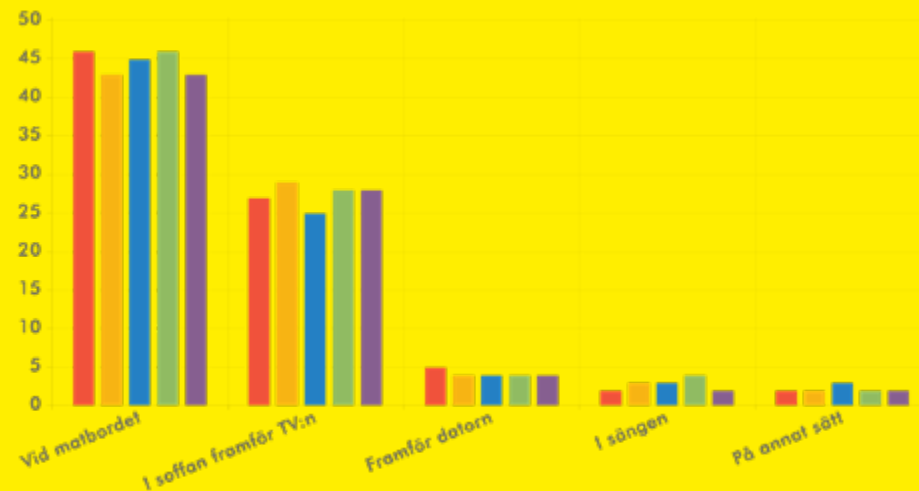
## Kebab Alexander

- 👤 Är man i 20-årsåldern.
- 📍 Bor i norra Mellansverige i en större stad.
- 🎒 Är studerande.

## Vitlökssåsen fortsätter dominera i hela landet.

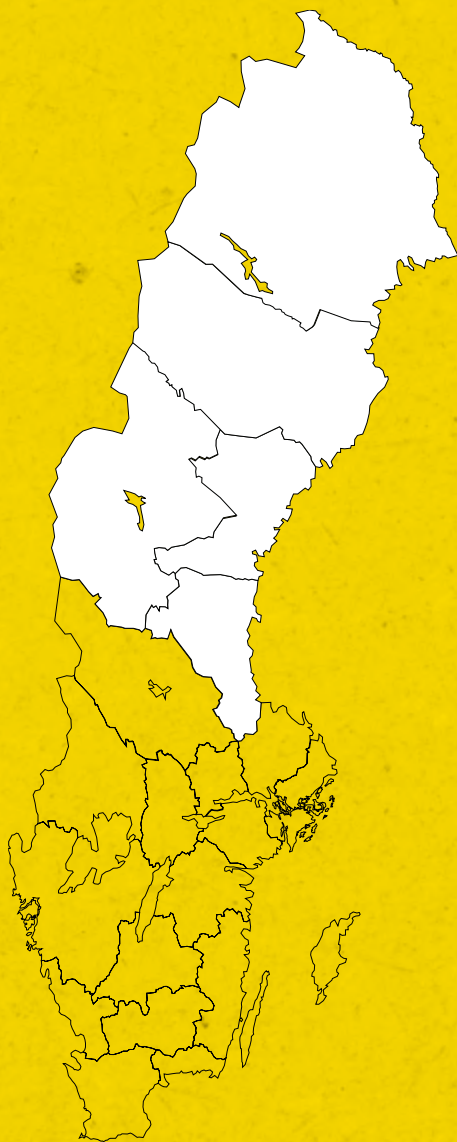


## Kebabätandet runt matborden har gått upp



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





LANDET RUNT MED KEBABEN!

## NORRA SVERIGE

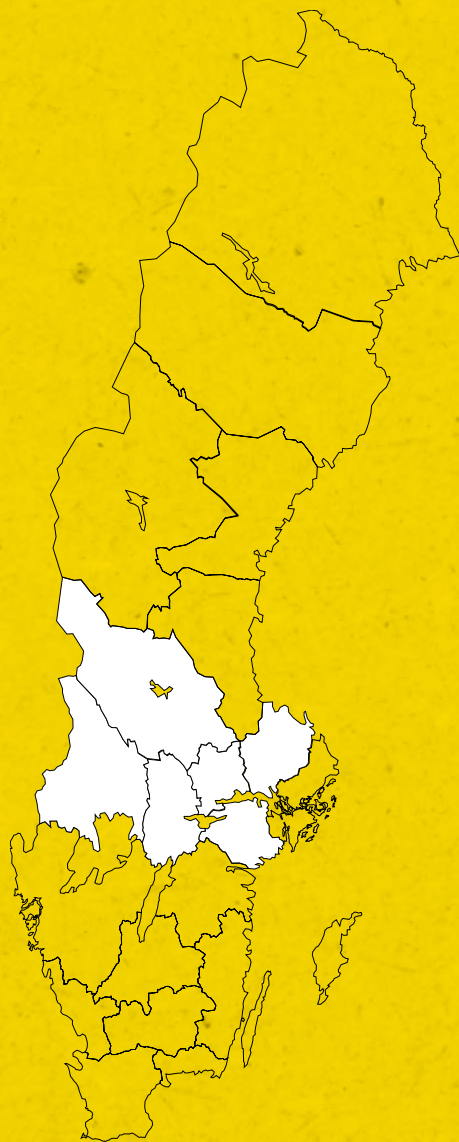
🏆 Bästa kebabstaden: Umeå ★ **Ny etta!** ★

📍 Utmanarstad: Gävle

% Andel kebabätare: 86%

😊 Kebabglädjeindex: 85

Umeå tar åter tronen i norra Sverige. Här uppe i norr äts det mycket mer kebabrullar än i resten av landet. Vitlökssås dominerar och här hittar man även en hel del Orientdressing till kebab.



**LANDET RUNT MED KEBABEN!**

## **NORRA MELLANSVERIGE**

🏆 Bästa kebabstaden: Uppsala

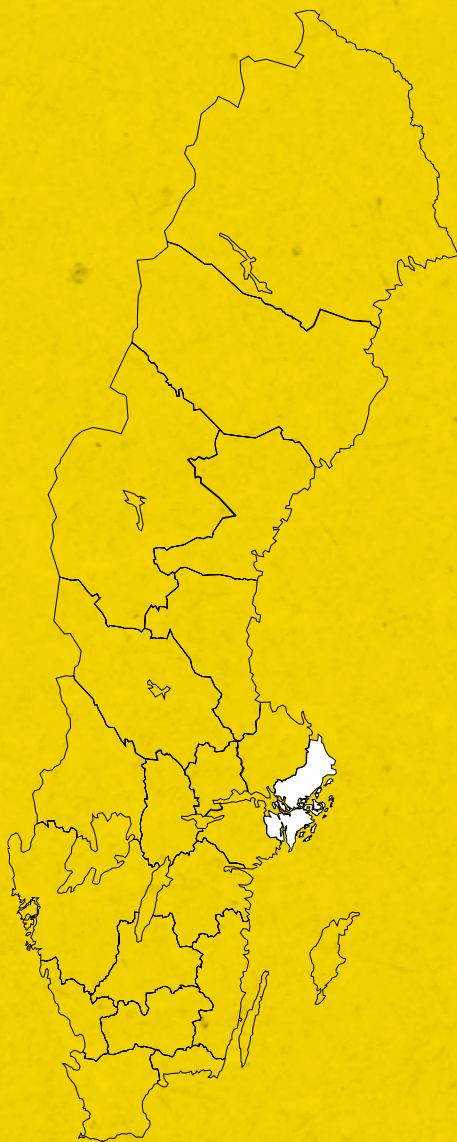
📍 Utmanarstad: Örebro

% Andel kebabätare: 88%

😊 Kebabglädjeindex: 86

Här i blandad-sås-bältet är det kebab med pommes som det ska vara. Uppsala försvarar sin första placering sedan förra året och Örebro håller även i år undan för ärkerivalen Västerås.





**LANDET RUNT MED KEBABEN!**

# STOCKHOLM

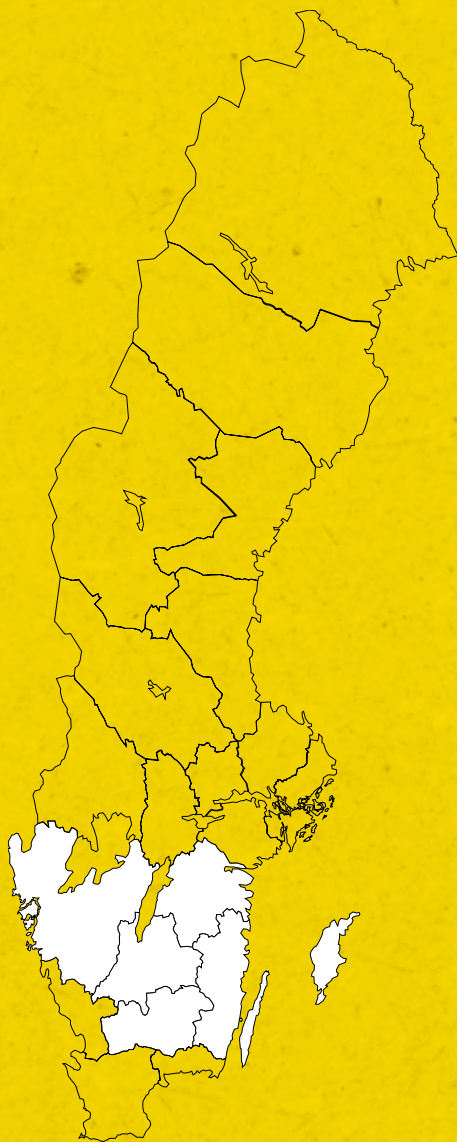
🏆 Bästa kebabstaden: Stockholm

📍 Utmanarstad: Jönköping

% Andel kebabätare: 85%

😊 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

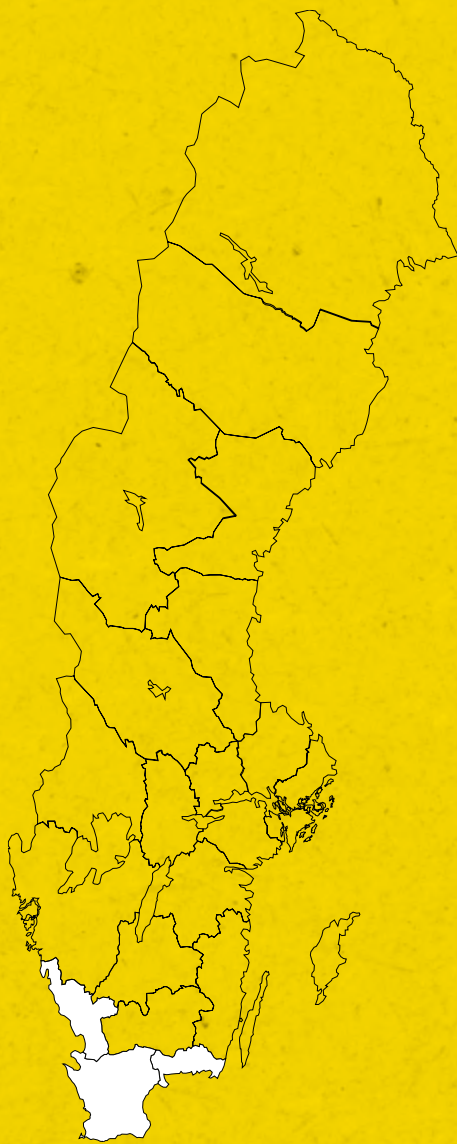
📍 Utmanarstad: Jönköping

% Andel kebabätare: 87%

😊 Kebabglädjeindex: 85

Kebabpizza och mild sås äts det i mängder här, men även mest Kebabsallad i hela landet. Även om Jönköpingssåsen hör hemma här så är det bara 8% av invånarna i regionen som föredrar den.





**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. Kebaberna äts runt matbordet och ingenstans är vitlökssås mer populärt än här nere där det även äts dubbelt så mycket kebabpizza som i Stockholm per capita.

# 6. KEBABEN OCH SOCIALA MEDIER.

Förra året exploderade kebabintresset på TikTok och trenden fortsätter. Däremot så är säsen inte så viktig för TikTokarna jämfört med tidigare i år. En bubblare i år är att LinkedIn-användares kebabintresse har ökat kraftigt.

## Godast med kebab är det på:

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

## Gladast av kebab blir man på:

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

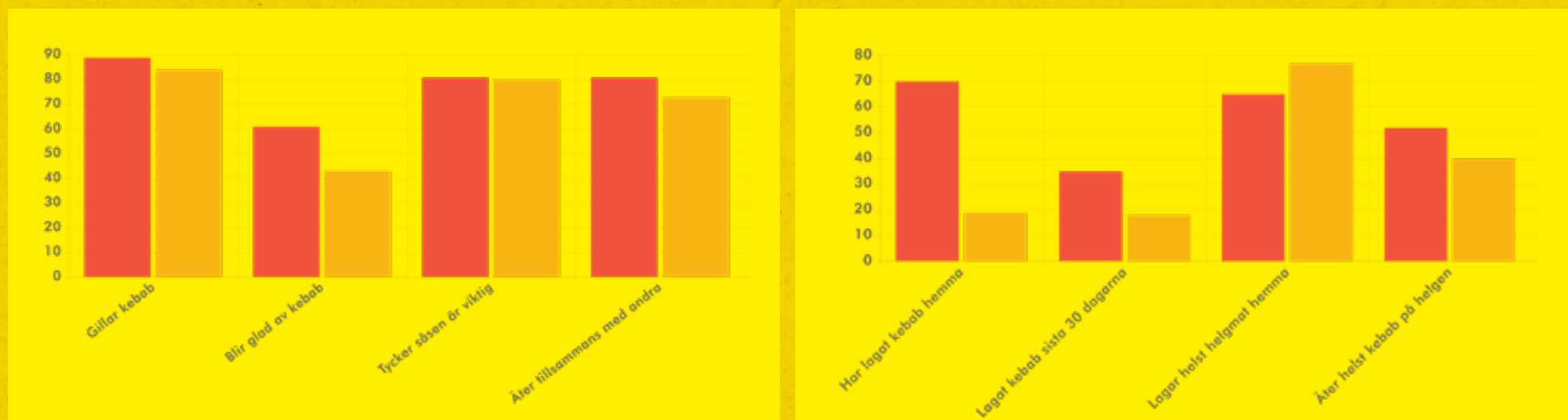
## Såsen är viktigast på:

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



# EN LITEN DJUPDYKNING I TIKTOKARE OCH KEBABEN.

Ungefär 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 vitlökskebabsås som regerar för TikTokarna.



TikTok-användare Riket

# 7. BARNFAMILJERNA OCH KEBABEN.

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

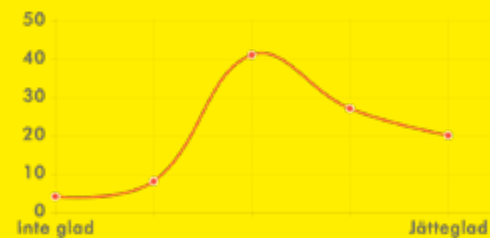
**Det har aldrig lagats så mycket hemmakebab.**



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

■ Barnfamiljer ■ Alla

**Kebab gör barnfamiljerna väldigt glada.**



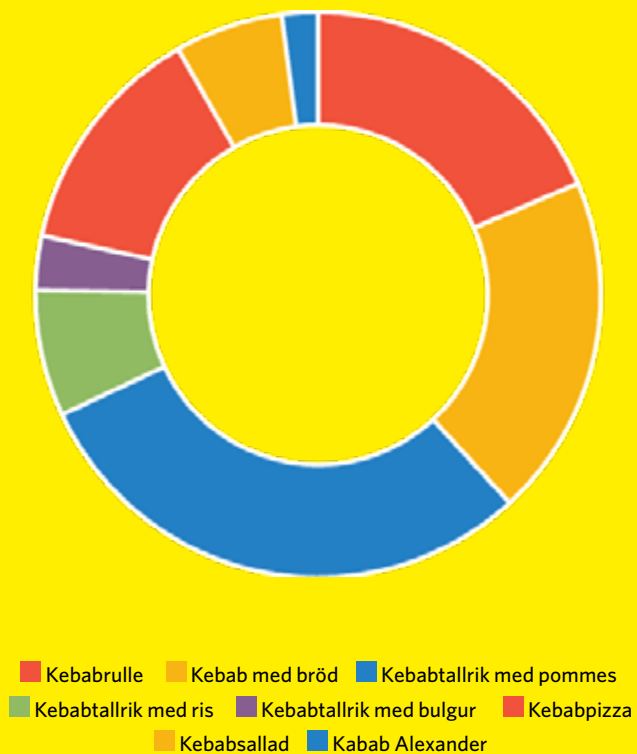
Hur glad blir du när du tänker på att äta kebab?

■ Barnfamiljer



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

**Barnfamiljerna gör sin grej  
och varierar kebaberna.**



**Barnfamiljerna älskar  
kebab mest av alla.**





**TIKTOK ÄR LITE SOM  
FRAMTIDENS KEBABSVERIGE.**

**DET LAGAS MER HEMMA, HELST  
PÅ HELGEN OCH KEBABEN  
ÄTS TILLSAMMANS.**





# 8. KEBABEN I OLIKA YRKESGRUPPER.





# ENTREPRENÖRERNA ÄTER KEBAB PÅ SITT EGET SÄTT.

## Entreprenörernas kebabtoppar

🏆 Bästa kebabstaden: Stockholm

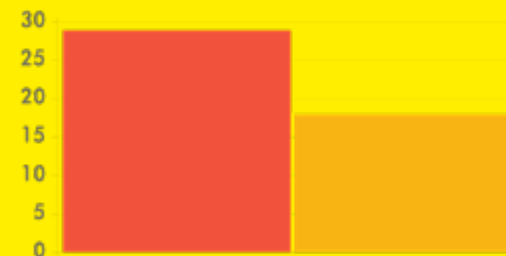
% Andel kebabätare: 84%

😊 Kebabglädjeindex: 87

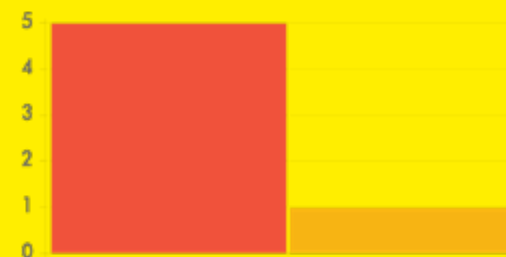
🍴 Bästa kebaben: Kebab med bröd

💧 Bästa kebabsåsen: Vitlökskebabsås

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 feferoni och chili mer än någon annan.



Äter helst kebab med bröd.



Väljer en annan sås än de vanliga kebabsåserna.

■ Entreprenörer ■ Svenskarna i stort

# TJÄNSTEMÄNNEN ÄTER KEBAB TILLSAMMANS MED FAMILJEN.

## Tjänstemännens kebabtoppar

🏆 Bästa kebabstaden: Stockholm

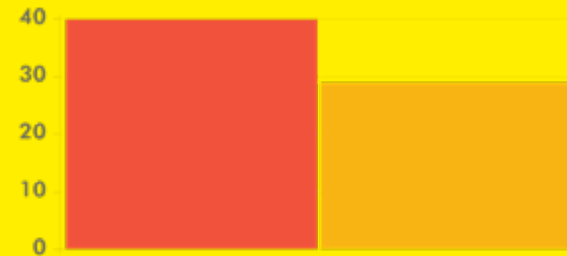
% Andel kebabätare: 88%

😊 Kebabglädjeindex: 85

🍴 Bästa kebaben: Kebabtallrik med pommes

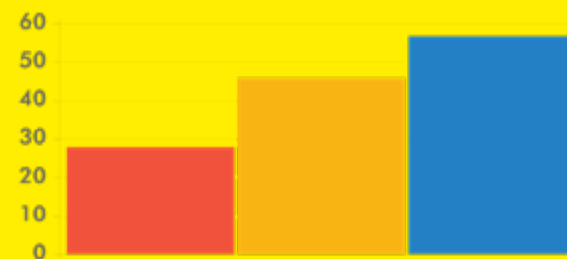
💧 Bästa kebabsåsen: Vitlökskebabsås

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



Andel som äter kebab tillsammans med familjen.

■ Tjänstemän ■ Svenskarna i stort



Äter helst kebab vid matbordet.

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



# HÄLFTEN AV ARBETARNA HAR LAGAT KEBAB HEMMA.

## Arbetarnas kebabtoppar

🏆 Bästa kebabstaden: Stockholm

% Andel kebabätare: 90%

😊 Kebabglädjeindex: 90

🍴 Bästa kebaben: Kebabtallrik med pommes

💧 Bästa kebabsåsen: Mild kebabsås

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.



Andel som har lagat kebab hemma.



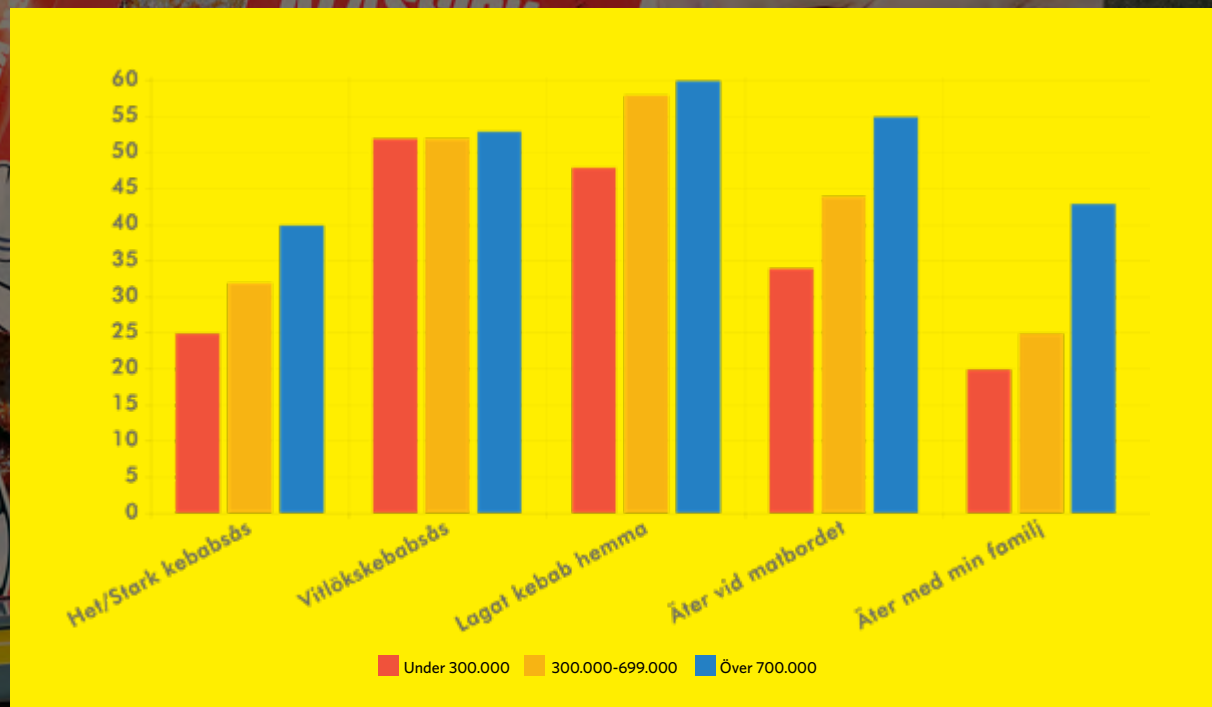
Tycker fredagen är bästa kebabdagen.

■ Arbetare ■ Svenskarna i stort

SCHYSST  
KÄK™

# 9. PLÅNBOKEN OCH KEBABEN.

Stark sås är fortsatt en markör för en tjockare plånbok, precis som att samla familjen runt matbordet för en kebabmiddag. Men kebabpreferenserna och löneläget fortsätter att jämna ut sig även i år.





# ÅRETS DAGLIGVARA 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!"*

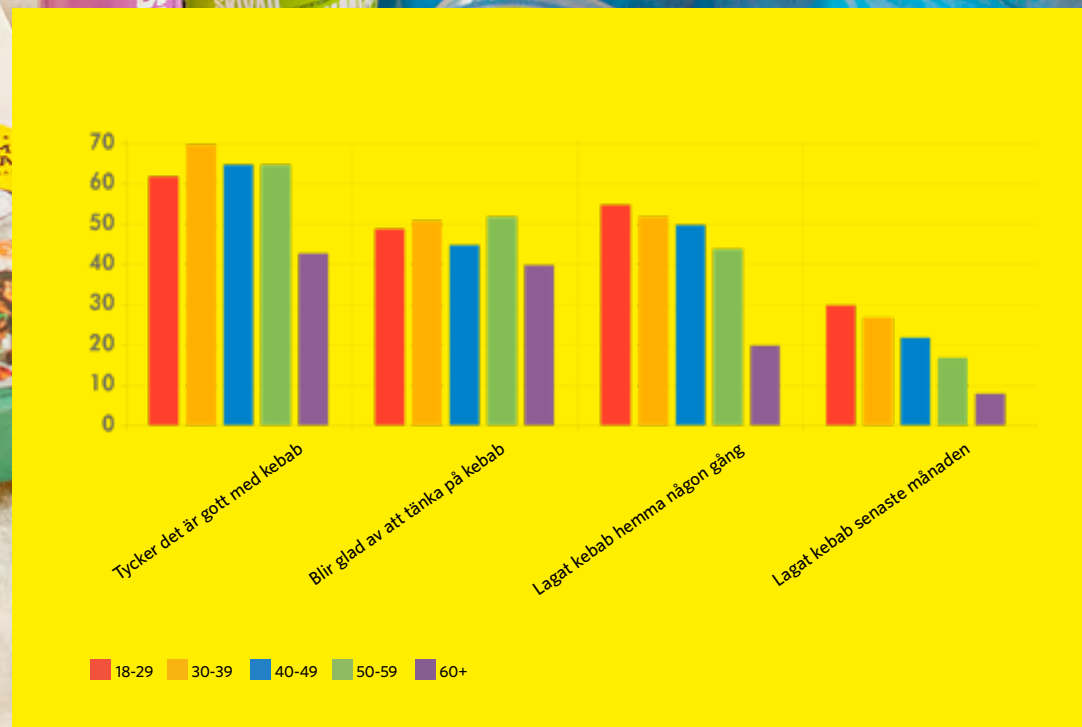
- Micael Dahlen, professor vid Handelshögskolan och medlem i Svensk Dagligvaruhandels jury för utmärkelsen Årets Dagligvara som baseras på bland annat försäljningsdata



Foto: Studio Emma Svensson

# 10. ÄLDERN OCH KEBABEN.

Allt fler oavsett ålder har lagat kebab hemma. Glädjen över att äta kebab är störst bland de yngre som är den åldersgrupp som driver på den starka kebabtrenden i Sverige.





**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 & Kebaben 2023**

Undersökningen utfördes av **YouGov** på uppdrag av **Schysst käk** under februari 2023, totalt deltog 2018 respondenter i studien.

För mer information, ytterligare data och grafik från Svenskarna & Kebaben 2023 kontakta:

[hello@schysstkak.se](mailto:hello@schysstkak.se)

Läs mer om Kebabindex, Årets Rätt  
och Årets Dagligvara:

