

Resultater af en brugerundersøgelse blandt Kræftens Bekæmpelses abonnenter på ugens opskrift



December 2006

Morten Strunge Meyer
Forebyggelses- og dokumentationsafdelingen
Januar 2007



Kræftens Bekæmpelse

Indledning

Kræftens Bekæmpelse ønskede at undersøge tilfredsheden med ugens opskrifter, som 18.886 personer abonnerer på via e-mail. Dette med henblik på bl.a. at få input fra brugerne og samtidig få afdækket mulighederne for at indlede et samarbejde med Hjerteforeningen i fremtiden.

Undersøgelsens resultater er både meget værdifulde og nyttige - også hos andre, som arbejder med at udvikle og udgive opskrifter.

Kræftens Bekæmpelse ønsker at takke alle, som har brugt deres tid på at besvare vores spørgsmål.

Morten Strunge Meyer
3. januar 2007

Metode

Undersøgelsen er blevet gennemført elektronisk med brug af web-survey programmet Inquisite.

I perioden fra d. 14.-17. december udsendte vi invitationer til de 18.886 abonnenter, hvoraf 5.475 pr. 2. januar 2007 har besvaret vores spørgsmål på nettet.

Bilag 1 viser invitationen, som også fortæller, at der blandt de, som svarer, trækkes lod om 40 komplette sæt af Kræftens Bekæmpelses forskellige kogebøger (i alt 40 x 8 kogebøger).

Bilag 2 viser selve spørgeskemaet over 7 sider.

Ud over de 5.475 besvarelser er der 80 skemaer, som kun er delvist udfyldt. Disse 80 besvarelser indgår ikke i analysen.

Der er ikke udsendt rykkere til de, som ikke har svaret.

Resultater

Med 5.475 svar når undersøgelsen en svarprocent på 29, hvilket anses for meget tilfredsstillende.

Køn

89 % er kvinder og 10 % er mænd.

Alder

Hvor gammel er du?

	antal svar	procent
I 20'erne	414	7,6
I 30'erne	980	18,0
I 40'erne	1.432	26,3
I 50'erne	1.635	30,0
I 60'erne	762	14,0
Under 20	26	0,5
Ældre	197	3,6
	5.446	100,0

29 personer har ikke angivet deres alder.

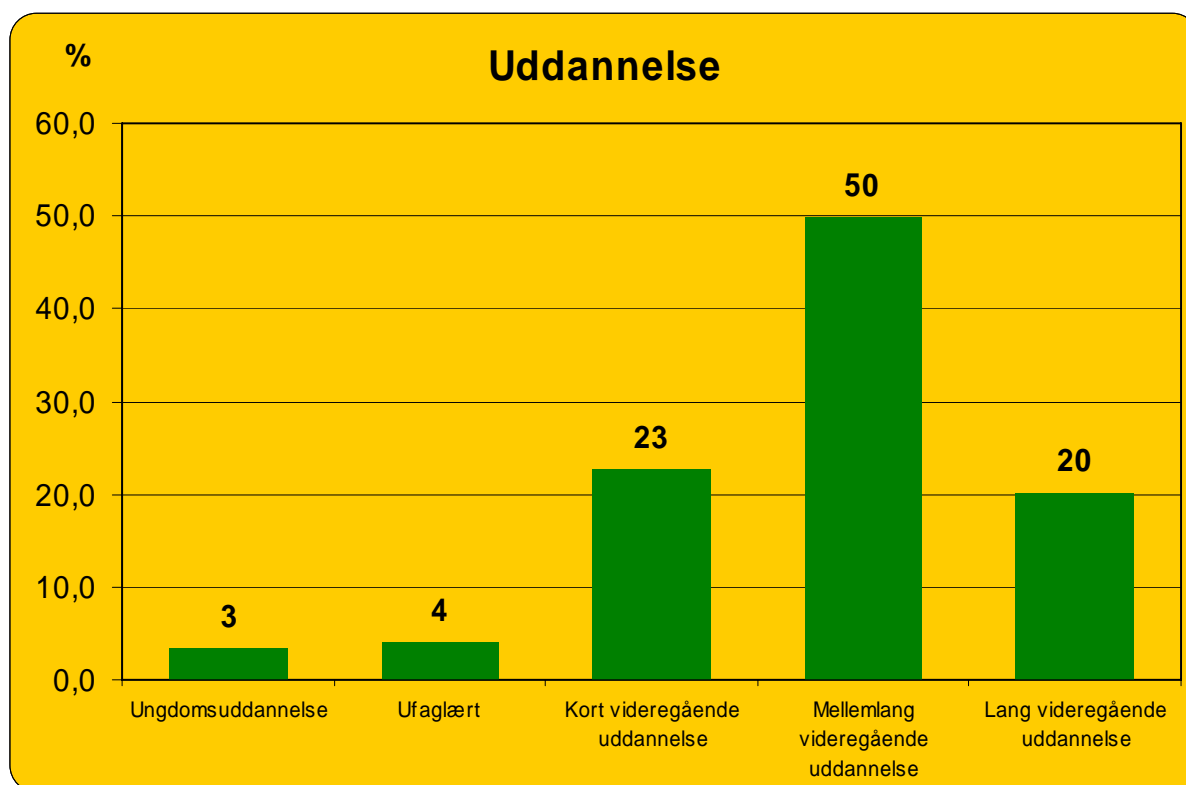


Uddannelse

Hvilken af de nedenstående uddannelser, har du senest gennemført?

	antal svar	procent
Ungdomsuddannelse	181	3,4
Ufaglært	211	3,9
Kort videregående uddannelse	1.220	22,7
Mellemlang videregående uddannelse	2.678	49,8
Lang videregående uddannelse	1.089	20,2
	5.379	100,0

98 personer har ikke angivet deres uddannelse.

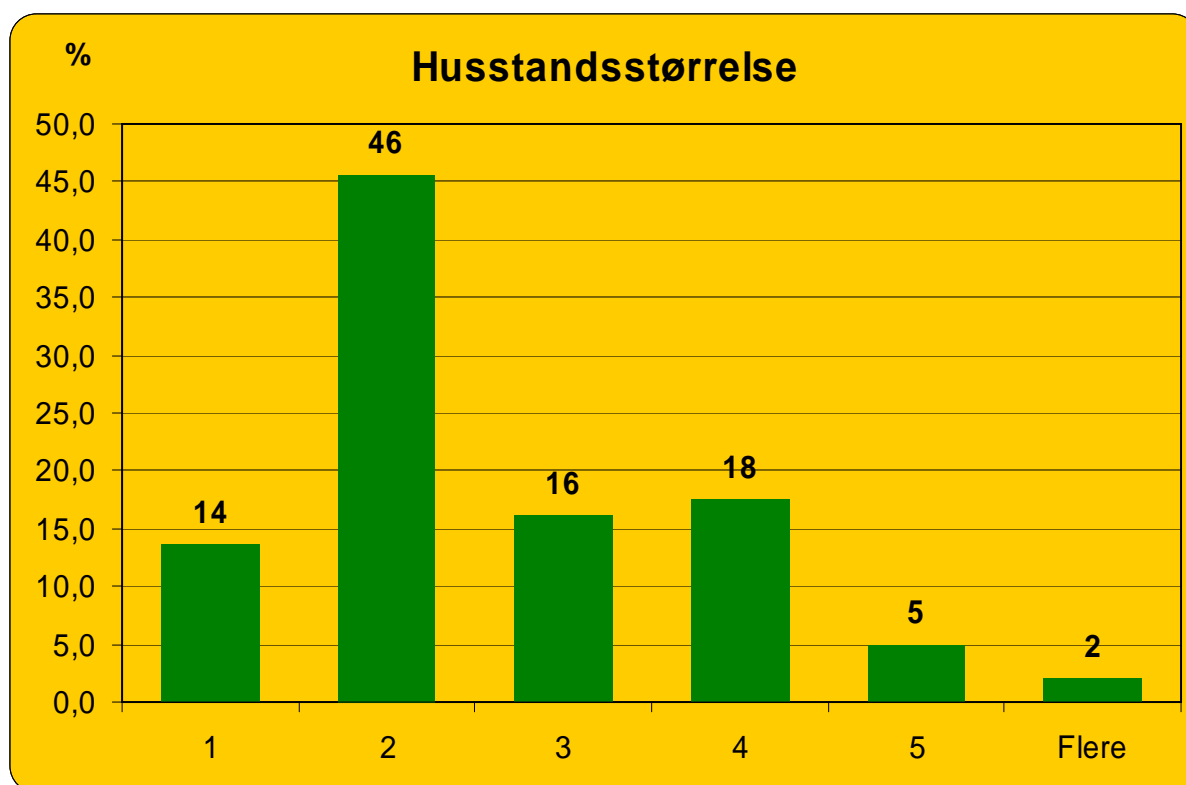


Husstandsstørrelse

Hvor mange personer bor der i husstanden?

	antal svar	procent
1	743	13,7
2	2.477	45,5
3	880	16,2
4	956	17,6
5	269	4,9
Flere	115	2,1
	5.440	100,0

35 personer har ikke besvaret dette spørgsmål.

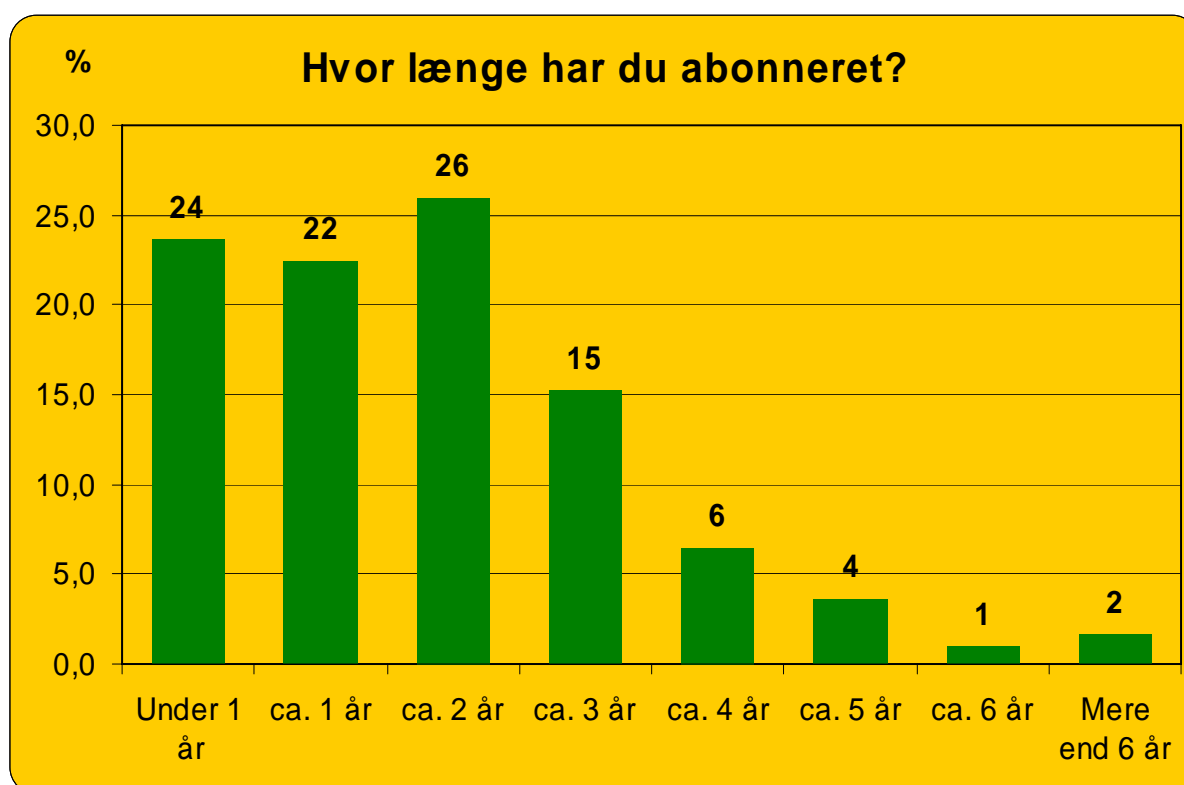


Abonnent hvor længe?

Hvor længe har du abonneret på ugens opskrift fra Kræftens Bekæmpelse?

	antal svar	procent
Under 1 år	1.210	23,6
ca. 1 år	1.149	22,4
ca. 2 år	1.331	26,0
ca. 3 år	782	15,3
ca. 4 år	329	6,4
ca. 5 år	187	3,6
ca. 6 år	53	1,0
Mere end 6 år	84	1,6
	5.125	100,0

18 personer har ikke besvaret dette spørgsmål og 332 har svaret "ved ikke".



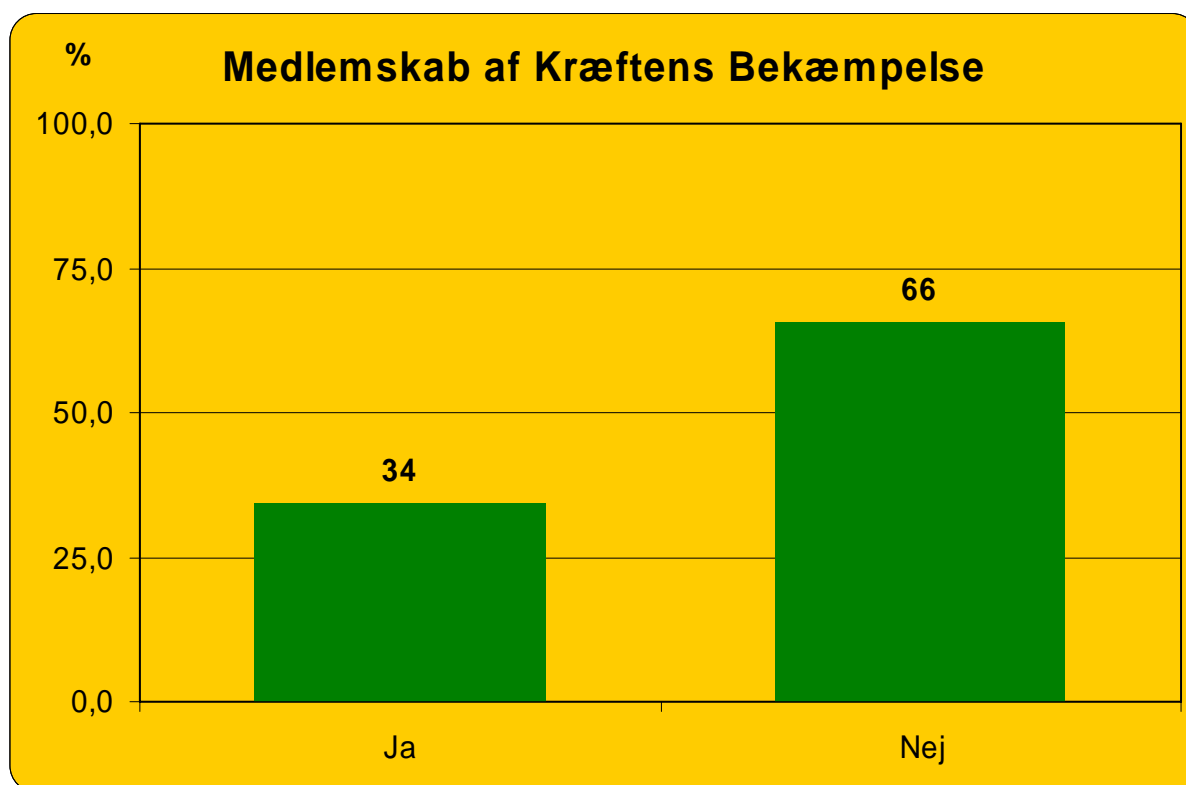
Procentfordelingen blandt heavy-users, som defineres som dem, der bruger opskrifterne ugentligt eller mindst et par gange om måneden, adskiller sig ikke fra ovenstående.

Medlemskab

Er du medlem af Kræftens Bekæmpelse?

	antal svar	procent
Ja	1.838	34,4
Nej	3.509	65,6
	5.347	100,0

25 personer har ikke besvaret dette spørgsmål og 103 har svaret "ved ikke".



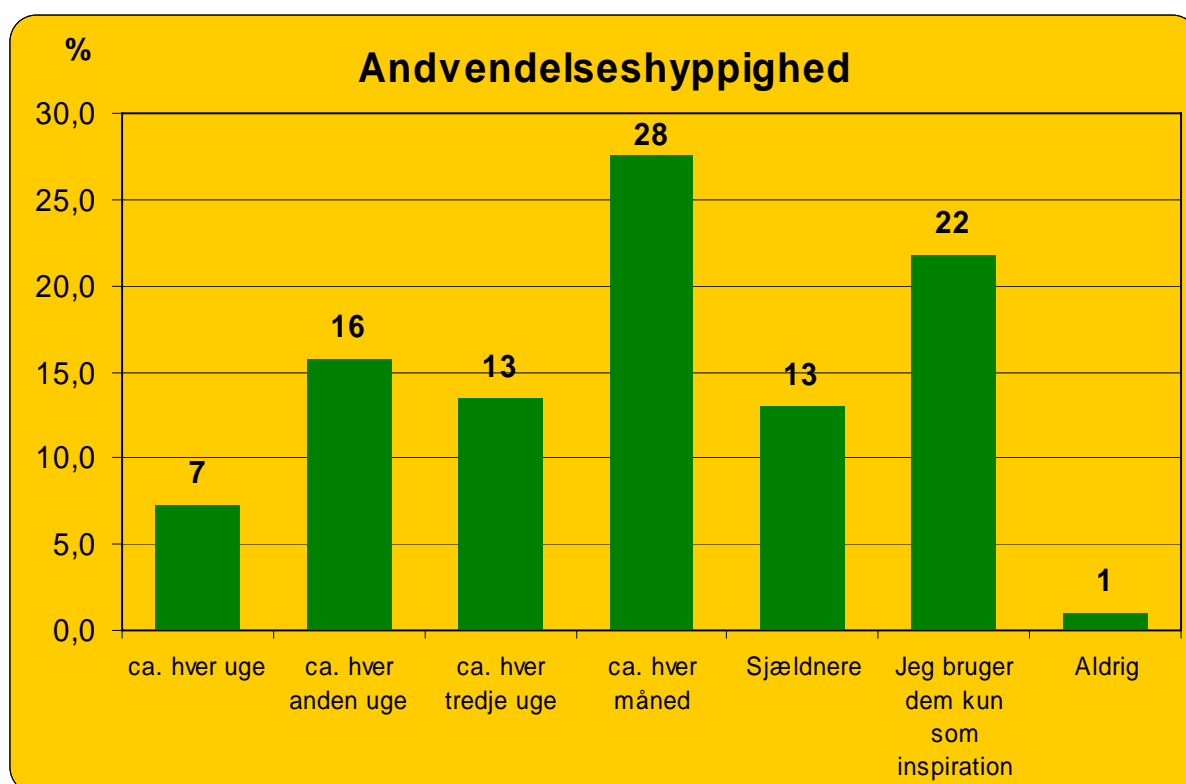
Af de 3.509, som har svaret, at de ikke er medlemmer, har 463 (13 %) svaret, at de kunne tænke sig at blive medlem af Kræftens Bekæmpelse. De vil efterfølgende blive kontaktet med information om, hvordan man bliver medlem.

Anvendelseshyppighed

Hvor ofte bruger du ugens opskrift?

	antal svar	procent
ca. hver uge	400	7,3
ca. hver anden uge	858	15,7
ca. hver tredje uge	734	13,4
ca. hver måned	1.505	27,6
Sjældnere	711	13,0
Jeg bruger dem kun som inspiration	1.192	21,8
Aldrig	59	1,1
	5.459	100,0

16 personer har ikke besvaret dette spørgsmål.

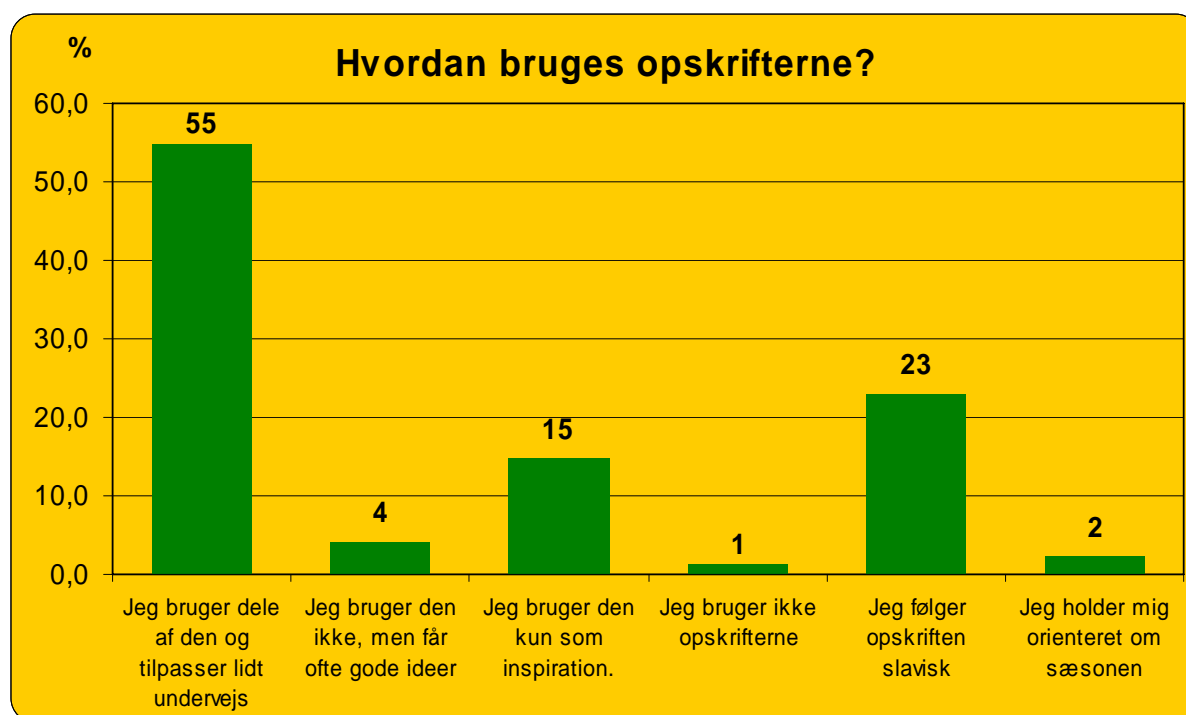


Hvordan bruges opskrifterne?

Hvordan anvender du normalt opskrifterne?

	antal svar	procent
Jeg bruger dele af den og tilpasser lidt undervejs	2.982	54,7
Jeg bruger den ikke, men får ofte gode ideer	224	4,1
Jeg bruger den kun som inspiration	803	14,7
Jeg bruger ikke opskrifterne	69	1,3
Jeg følger opskriften slavisk	1.249	22,9
Jeg holder mig orienteret om sæsonen	124	2,3
	5.451	100,0

24 personer har ikke besvaret dette spørgsmål.



Procentfordelingen blandt heavy-users:

62	Jeg bruger dele af den og tilpasser lidt undervejs
0	Jeg bruger den ikke, men får ofte gode ideer
4	Jeg bruger den kun som inspiration
32	Jeg følger opskriften slavisk
1	Jeg holder mig orienteret om sæsonen

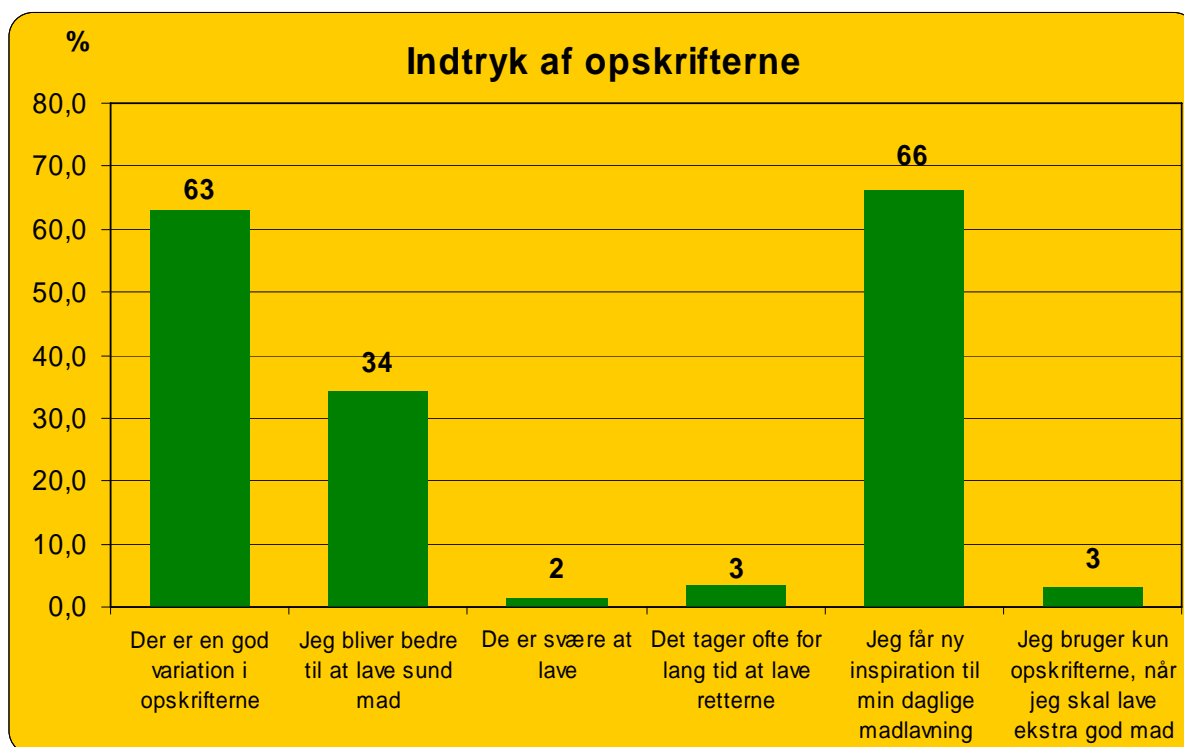
Heavy-users er defineret som dem, der bruger opskrifterne ugentligt eller mindst et par gange om måneden.

Indtryk af opskrifterne

Hvad er dit indtryk af opskrifterne?

	antal svar	procent
Der er en god variation i opskrifterne	3.402	63,0
Jeg bliver bedre til at lave sund mad	1.854	34,3
De er svære at lave	82	1,5
Det tager ofte for lang tid at lave retterne	186	3,4
Jeg får ny inspiration til min daglige madlavning	3.574	66,1
Jeg bruger kun opskrifterne, når jeg skal lave ekstra god mad	164	3,0

71 personer har ikke besvaret dette spørgsmål, hvor der var mulighed for at sætte flere kryds.

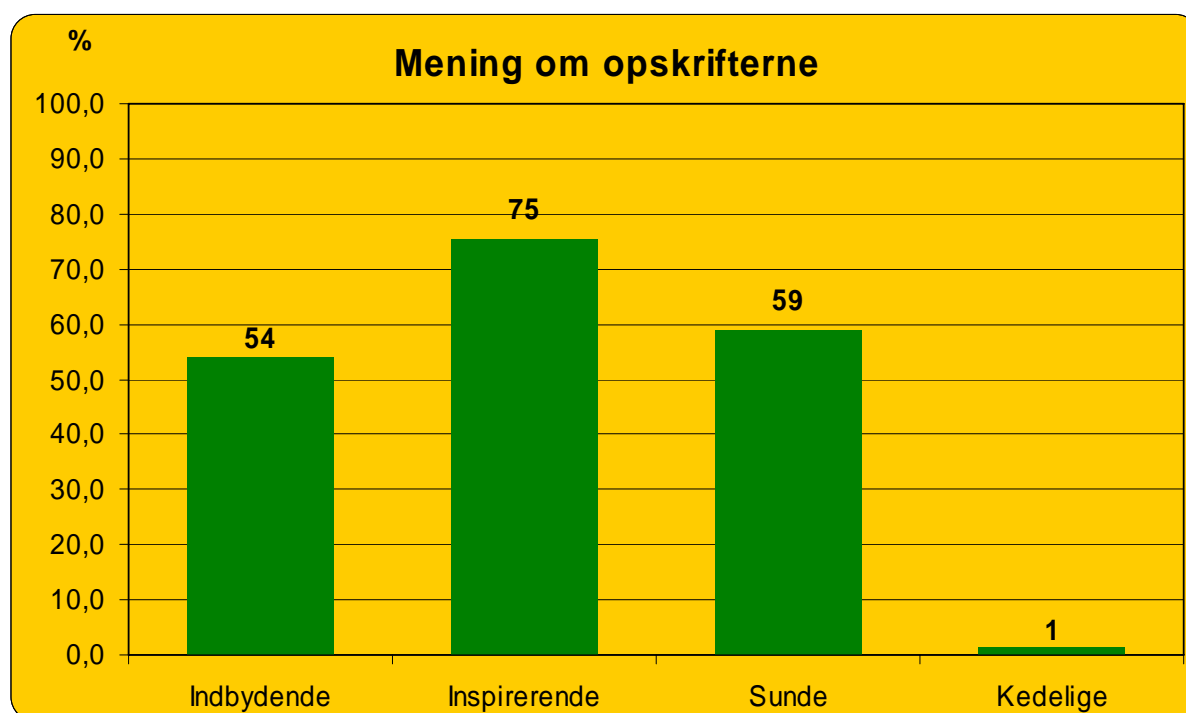


Mening om opskrifterne

Hvordan oplever du opskrifterne?

	antal svar	procent
Indbydende	2.931	53,9
Inspirerende	4.091	75,2
Sunde	3.208	59,0
Kedelige	69	1,3

38 personer har ikke besvaret dette spørgsmål, som kunne besvares med flere kryds.

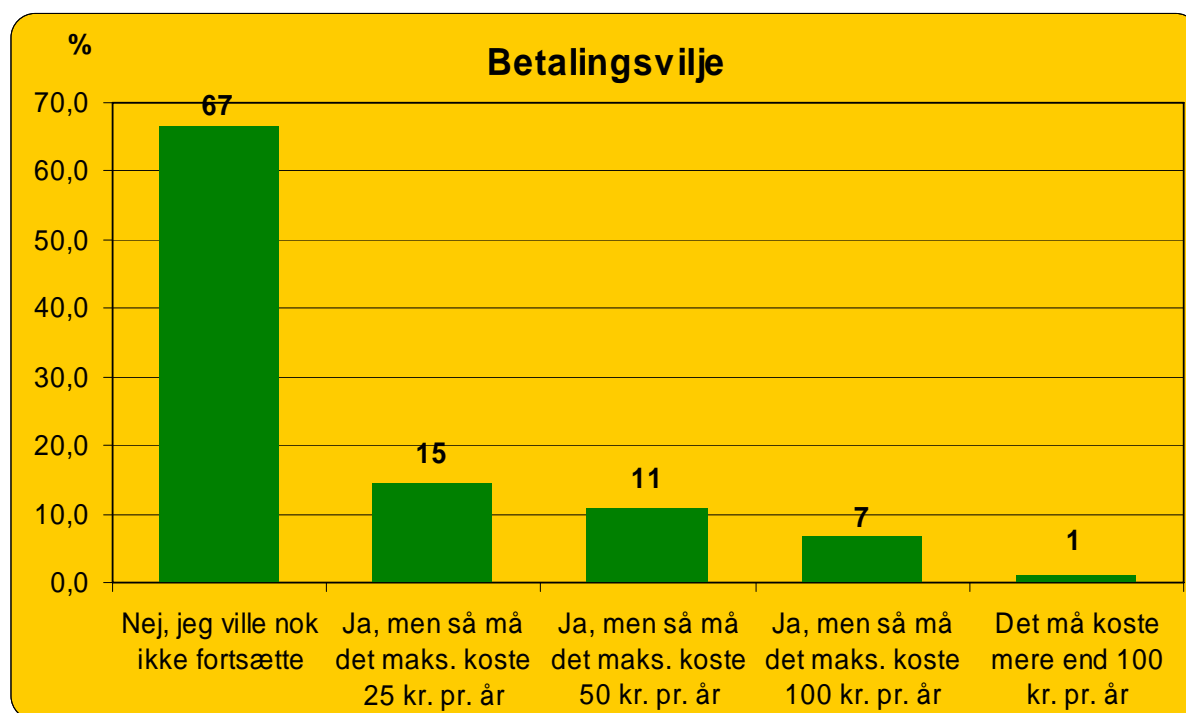


Betalingsvilje

Vil du fortsætte dit abonnement, hvis det fremover kommer til at koste penge at modtage ugens opskrift?

	antal svar	procent
Nej, jeg ville nok ikke fortsætte	3.615	66,6
Ja, men så må det maks. koste 25 kr. pr. år	796	14,7
Ja, men så må det maks. koste 50 kr. pr. år	590	10,9
Ja, men så må det maks. koste 100 kr. pr. år	362	6,7
Det må koste mere end 100 kr. pr. år	63	1,2
	5.426	100,0

49 personer har ikke besvaret dette spørgsmål.

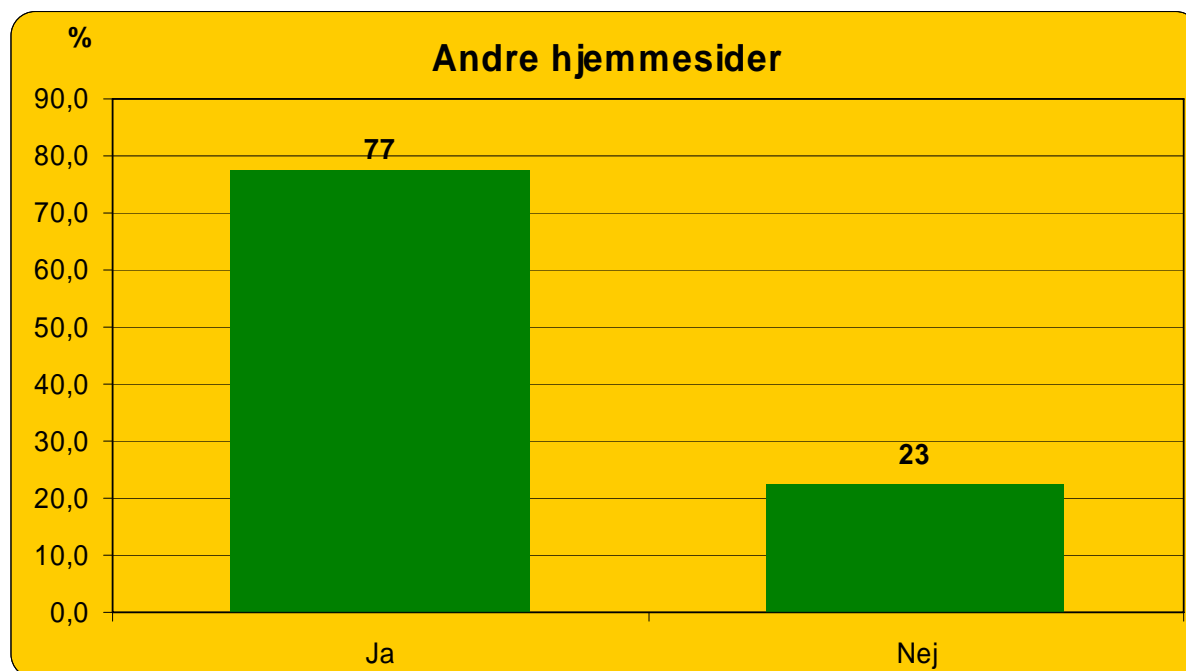


Brug af andre hjemmesider med opskrifter

Bruger du andre hjemmesider med opskrifter?

	antal svar	procent
Ja	4.185	77,4
Nej	1.221	22,6
	5.406	100,0

69 personer har ikke besvaret dette spørgsmål.

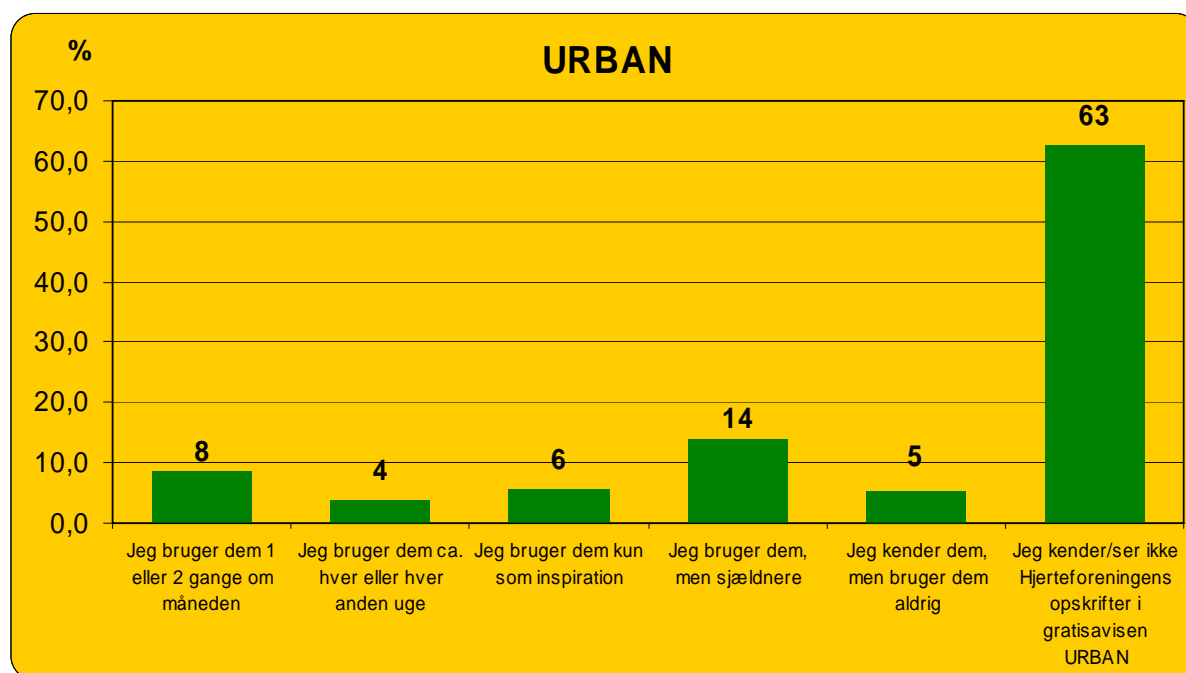


Urban

Bruger du Hjerteforeningens opskrifter, som dagligt bringes i gratisavisen URBAN?

	antal svar	procent
Jeg bruger dem 1 eller 2 gange om måneden	458	8,5
Jeg bruger dem ca. hver eller hver anden uge	214	4,0
Jeg bruger dem kun som inspiration	306	5,7
Jeg bruger dem, men sjældnere	743	13,7
Jeg kender dem, men bruger dem aldrig	292	5,4
Jeg kender/ser ikke Hjerteforeningens opskrifter i gratisavisen URBAN	3.393	62,8
	5.406	100,0

69 personer har ikke besvaret dette spørgsmål.



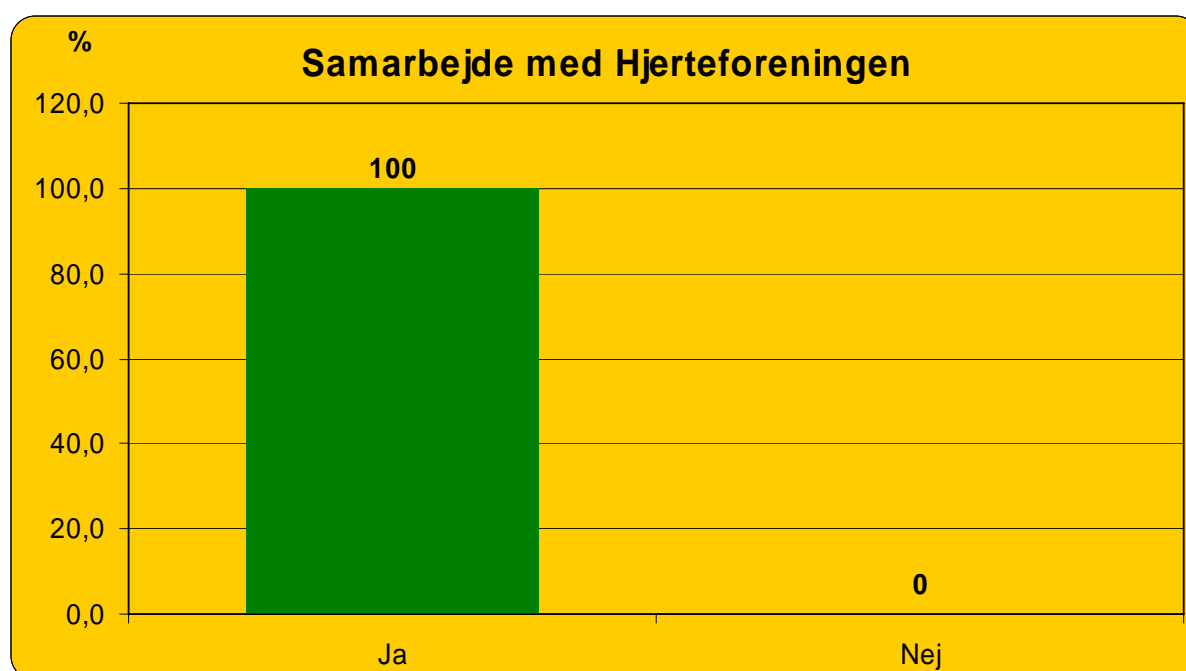
32 % af respondenterne bruger Hjerteforeningens opskrifter i URBAN.

Samarbejde med Hjerteforeningen

Synes du, at det er en god ide, at Kræftens Bekæmpelse samarbejder med Hjerteforeningen, hvis det betyder, at du fortsat kan få gratis opskrifter pr. e-mail?

	antal svar	procent
Ja	5.319	99,8
Nej	8	0,2
	5.327	100,0

34 personer har ikke besvaret dette spørgsmål og 114 har svaret "ved ikke".



Forslag

Hele 932 personer har skrevet et eller flere forslag/kommentarer opskrifterne. Således har 17 % skrevet en eller flere kommentarer.

Der henvises til bilag 3, som indeholder alle de 932 forslag, komprimeret på 18 sider. Listen indeholder rigtig mange gode forslag til, hvorledes ugens opskrift kan forbedres. Der er naturligvis ikke enighed blandt alle, fx er der både nogle, som ønsker flere krydderier, mens andre ønsker færre specielle krydderier og ingredienser. Vi har med stor interesse læst alle de mange kommentarer og forslag, og vi forventer, at en del af dem kan finde anvendelse i fremtiden - også i andre organisationer og virksomheder, der udvikler og udgiver opskrifter.

Af de 932 personer giver ca. 27 % udtryk for, at de er godt tilfredse med opskrifterne i deres nuværende form, og at de derfor ikke har nogen forslag til forbedringer. Således er det reelle antal ca. 689 forslag til forbedringer.

21 % personer argumenterer for, at opskrifterne skal være enklere, f.eks. skal det være nemmere og hurtigere at lave maden, og der bør være færre ingredienser - især særlige ingredienser, som ikke kan skaffes i ethvert supermarked.

Af andre gennemgående kommentarer kan nedenstående nævnes:

- at opskrifterne skal kunne printes på en enkelt side
- at der skal billeder med på alle opskrifterne
- at der skal være flere vegetarretter
- at der skal være flere børnevenlige opskrifter
- flere oplysninger om næringsstofindhold

Det anslås at færre end 5 % har nævnt disse.

Bilagsoversigt

Bilag 1: Invitationen

Bilag 2: Spørgeskemaet

Bilag 3: Liste med 932 forslag til forbedringer

Bilag 4: Udvalgte kryds

Morten Strunge Meyer

Fra: Kræftens Bekæmpelse [opskrifter@cancer.dk]
Sendt: 16. december 2006 11:36
Til: Morten Strunge Meyer
Emne: Ugens opskrift: Vind 8 kagebøger med sunde opskrifter.

Kære Morten Strunge Meyer,

Du abonnerer på opskrifter pr. e-mail fra Kræftens Bekæmpelse. Vi vil meget gerne vide, om du har glæde af vores opskrifter. Vi håber derfor, at du vil besvare 11 hurtige spørgsmål om vores opskrifter på:

[Klik her for at svare på skemaet...](#)

På forhånd 1000 tak for din hjælp.

Med venlig hilsen

Kræftens Bekæmpelse

PS: blandt jer, som svarer senest lillejuleaften, trækker vi lod om 40 komplette sæt af Kræftens Bekæmpelses 8 kagebøger:

- En verden af grønt 1 + 2
 - 6 om dagen-frugt og grønt året rundt
 - God mad med mange grønsager (paperback)
 - Kokken og grønsagen
 - Godt med grønt (paperback)
 - Radiokokken- lyst til grønt året rundt
 - Hurtig mad med mange grønsager
- til en samlet værdi af 516 kr. Vinderne får direkte besked juleaftensdag.



PPS: Vi har også lavet et særtilbud, hvor du kan købe de samme 8 kagebøger til bare 195 kr. Bestil det gode tilbud [her](#)

Hvis det ikke lykkedes at finde skemaet ved at kikke på ovenstående link, kan du kopiere linien nedenunder til din browser:
<https://www.sund.esurvey.dk/cgi-bin/qwebcorporate.cgi?idx=UCFP6X&rk=ZV5V69>

Denne e-mail blev sendt til: mm@cancer.dk

Hvis du ønsker at afbestille opskrifter fra Kræftens Bekæmpelse, kan du klikke [her](#).

evaluering af madopskrifter

Page 1

Mange tak fordi du vil svare på 11 hurtige spørgsmål om vores e-mail opskrifter. Vi vil gerne vide, hvad du mener, og hvad du får ud af vores opskrifter.

Hvor længe har du abonneret på ugens opskrift fra Kræftens Bekæmpelse?

{Choose one}

- Mere end 6 år
- ca. 6 år
- ca. 5 år
- ca. 4 år
- ca. 3 år
- ca. 2 år
- ca. 1 år
- Under 1 år
- Ved ikke

Hvor ofte bruger du ugens opskrift?

{Choose one}

- ca. hver uge
- ca. hver anden uge
- ca. hver tredje uge
- ca. hver måned
- Sjældnere
- Jeg bruger dem kun som inspiration
- Aldrig

Hvordan anvender du normalt opskrifterne?

{Choose one}

- Jeg følger opskriften slavisk
- Jeg bruger dele af den og tilpasser lidt undervejs
- Jeg bruger den kun som inspiration.
- Jeg bruger den ikke, men får ofte gode ideer
- Jeg holder mig orienteret om sæsonen
- Jeg bruger ikke opskrifterne

Hvad er dit indtryk af opskrifterne? (sæt gerne flere kryds)

{Choose all that apply}

- Der er en god variation i opskrifterne
- Jeg bliver bedre til at lave sund mad
- De er svære at lave
- Det tager ofte for lang tid at lave retterne
- Jeg får ny inspiration til min daglige madlavning
- Jeg bruger kun opskrifterne, når jeg skal lave ekstra god mad

Hvordan oplever du opskrifterne? (sæt gerne flere kryds)

{Choose all that apply}

- Indbydende
- Inspirerende
- Sunde
- Kedelige

Har du forslag til, hvordan vi kan forbedre opskrifterne?

{Enter text answer}

[]

Vil du fortsætte dit abonnement, hvis det fremover kommer til at koste penge at modtage ugens opskrift?

{Choose one}

- Nej, jeg ville nok ikke fortsætte
- Ja, men så må det maks. koste 25 kr. pr. år
- Ja, men så må det maks. koste 50 kr. pr. år
- Ja, men så må det maks. koste 100 kr. pr. år
- Det må koste mere end 100 kr. pr. år

{Enter text answer}

[]

{Enter text answer}

[]

Vi har ingen aktuelle planer om at tage betaling for opskrifterne.

Hjerteforeningen udgiver opskrifter på hverdagsmad med et twist, dvs. med mange grønsager og frugt, max. 30 % fedtenergi og en sund fedtsyrefordeling. Der er altid flotte fotos af alle retterne.

Bruger du Hjerteforeningens opskrifter, som dagligt bringes i gratisavisen URBAN?

{Choose one}

- Jeg kender/ser ikke Hjerteforeningens opskrifter i gratisavisen URBAN
- Jeg bruger dem ca. hver eller hver anden uge
- Jeg bruger dem 1 eller 2 gange om måneden
- Jeg bruger dem, men sjældnere
- Jeg kender dem, men bruger dem aldrig
- Jeg bruger dem kun som inspiration

Synes du, at det er en god ide at Kræftens Bekæmpelse samarbejder med Hjerteforeningen, hvis det betyder, at du fortsat kan få gratis opskrifter pr. e-mail?

{Choose one}

- Ja
- Nej
- Ved ikke

Bruger du andre hjemmesider med opskrifter?

{Choose one}

- Ja
- Nej

Spørgsmål om dig:

Er du mand eller kvinde?

{Choose one}

- Mand
- Kvinde

Hvilken af de nedenstående uddannelser, har du senest gennemført?

{Choose one}

- Lang videregående uddannelse
- Mellemlang videregående uddannelse
- Kort videregående uddannelse
- Ungdomsuddannelse
- Ufaglært

Hvor mange personer bor der i husstanden?

{Choose one}

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Flere

Hvor gammel er du?

{Choose one}

- Under 20
- I 20'erne
- I 30'erne
- I 40'erne
- I 50'erne
- I 60'erne
- Ældre

Er du medlem af Kræftens Bekæmpelse?

{Choose one}

- Ja
- Nej
- Ved ikke

Kunne du tænke dig at blive medlem at Kræftens Bekæmpelse?

{Choose one}

- Ja
- Nej

Udfyld venligst felterne nedenfor, så sender vi dig materiale om Kræftens Bekæmpelse og et girokort til indmeldelse.

Navn:

{Enter text answer}

[]

Adresse:

{Enter text answer}

[]

Adresse2:

{Enter text answer}

[]

Tlf.:

{Enter text answer}

[]

E-mail:

{Enter text answer}

[]

Ret venligst i felterne nedenfor, hvis oplysningerne ikke er korrekte.

[På denne side vises det 2. spørgsmål kun, hvis der svares Nej eller Ved ikke i det første spørgsmål. Og felterne, hvor man kan rette adresse og e-mail vises kun, hvis man i spørgsmål 2 ønsker at blive medlem af Kræftens Bekæmpelse.]

Page 7

Tusind tak for hjælpen. Juleaftensdag sender vi en mail til de 40 heldige vindere, som i januar vil modtage de 8 kagebøger med sunde opskrifter.

Bemærk, at dine svar bliver først endeligt gemt, når du trykker på knappen Slut.

med venlig hilsen glædelig jul
Kræftens Bekæmpelse

TRYK på knappen Slut nu - ellers bliver alle dine svar ikke gemt.

De 932 forslag

De godt tilfredse

Her følger i alfabetisk orden de 243 kommentarer fra de abonnenter, der giver udtryk for, at de er godt tilfredse og derfor ikke har forslag til forbedringer.

Bare fortsæt

Bare fortsæt med rigtig mange grøntsagsopskrifter

De er bare helt i top!

De er fine som de er

De er Glimrende

De er gode allerede nu

De er gode nok

De er gode og meget afvekslende.

De er gode som de er så ingen forslag

De er gode som de er, er altid ekstra inspirerende når der er et billede. Her vil jeg gerne kommentere vedr. samarbejde med Hjerteforeningen.

Samarbejde er godt, ikke fordi det kan give mig gratis opskrifter, blot fordi det tit kan give noget frugtbart at samarbejde.

De er gode som de er; fortsæt med masser af grøntsager samt kartofler, linser og bønner!

De er gode, som de er

De er helt OK

De er i forvejen flotte med gode billeder og overskuelig opskrift

De er OK som de er

De er ok.

De er rigtig gode

De er så gode, at de er svære at forbedre. Også gode som diabetes mad.

De passer fint til mig.

De passer mig fint

Desværre, jeg synes I gør det ret godt

Det er godt som det er

Det er ikke nødvendigt, jeg synes opskrifterne er meget lækre og lette

Det er jo lidt svært at forbedre noget, som man er tilfreds med.

Det er svært at komme med bedre forslag, når man er tilfreds.

Det er så godt, som det kan være

Det fungerer fint allerede.

Egentlig ikke! (3 svar)

Egentlig synes jeg, de er ok

Er godt tilfreds!!

Faktisk ikke, da jeg synes I kommer meget vidt omkring.

Faktisk ikke, jævnfør ovenstående
Faktisk ingen forslag. Opskrifterne er utrolig spændende, varierede og giver både daglig og festmaden en ny dimension

Finder dem nær det perfekte så finder ikke at der er grund til at I laver de store ændringer, men lidt flere søde sager måske.....

Fine

Fine som de er. Dog gerne lidt flere opskrifter på sunde desserter.

Forsæt forsæt...

Forsæt i samme spor, de er gode.

Fortsæt som hidtil

Generelt er jeg bare super glad for dem, så nej.

Hmm den er svær. Syntes det er en god stil

I gør det rigtig godt.

I har fat i noget godt - bare fortsæt!

Ikke lige nu, jeg gemmer dem som regel som Word-dokument, så jeg er godt tilfreds med udformningen

Ikke rigtig, jeg mener de er virkelige gode som de er.

Ikke rigtigt - synes at I gør det godt!

Ikke rigtigt, jeg syntes de er gode som de er.

Ikke umiddelbart (8 svar)

Ikke umiddelbart - jeg syntes, at det er dejligt, at der altid er billede af den færdige ret. af den færdige ret. Med hensyn til fremtidig pris

på abonnement ? Det har jeg ikke taget stilling til.

IKKE UMIDDELBART.

Ikke umiddelbart. Jeg synes, det er rigtig gode og inspirerende opskrifter

Ingen forslag til forbedring. Jeg printer mange af opskrifterne ud til mine kollegaer, da det giver ny inspiration til madlavningen.

Jeg er faktisk meget tilfreds med dem - de er nemme at følge og billederne - som er vigtige - er gode.

Jeg er fint tilfreds som det er nu

Jeg er godt tilfreds med det varierede tilbud

Jeg er godt tilfreds med opskrifterne, som de er nu.

Jeg er godt tilfreds, men vil da lige nævne, at opskrifterne hos slankedoktoren.dk, også er gode og med få ingredienser. Det er godt, da man ofte står med en rest af et eller andet, man så ikke får brugt.

Jeg er meget begejstret, og har ikke umiddelbart forslag til forbedringer

Jeg er meget godt tilfreds med de modtagne opskrifter. Ingen forslag til forbedring.

Jeg er meget tilfreds med opskrifterne (3 svar)

Jeg er meget tilfreds og anbefaler til andre, at de skal modtage jeres opskrifter. Jeg bruger dem ofte/inspireres ofte til undervisningsbrug i skolen, da det er gode sæson opskrifter og sunde opskrifter. Det SKAL børnene lære.

Jeg er meget tilfreds. Billederne er også gode og inspirerende.

Jeg er ny deltager, og jeg fortsætter. Fin inspiration, fine ideer

Jeg er så godt tilfreds, så ingen forslag om ændringer

Jeg er utrolig godt tilfreds med opskrifterne, der giver mig stor inspiration i dagligdagen

Jeg er vældig tilfreds med opskrifterne

Jeg faktisk meget tilfreds og synes de er nemme at gå til

Jeg har ikke behov for ændringer da jeg laver meget traditionelt mad og netop har brug for denne type af inspiration

Jeg har ikke lige nogle forslag til forbedring, da jeg synes jeres opskrifter er meget varierede, giver mig megen inspiration, både i madlavningen samt til lidt sundere mad.

Jeg mene de er gode som de er nu

Jeg synes at de er gode, varieret og godt beskrevet.

Jeg synes at det er fint som det er!

Jeg synes de er gode som de er

Jeg synes de er gode som de er Jeg bruger dem mest til gæster fordi jeg er single, så hvis I kan inspirere til single retter ville det være ret godt

Jeg synes de er rigtig gode og varierede

Jeg synes de fungerer fint

Jeg synes det er meget fine og nemt forståelige opskrifter. som vi meget tit bruger herhjemme

Jeg synes det er rigtig gode opskrifter, der er god variation i det der bliver sendt ud til os. Er fuldt ud tilfreds :)

Jeg synes i gør det rigtig godt - gå endelig videre med det..

Jeg synes ikke, det kan være bedre.

Jeg synes virkelig de er gode og gemmer gerne favoritterne.

Jeg synes, at I gør det rigtig godt! Der kunne godt være lidt flere dessertopskrifter.

Jeg synes, at I gør det utrolig godt.

Jeg synes, de er fine som de er

Jeg synes, opskrifterne er gode og har ikke forslag til andet.

Jeg syntes de gode og overskuelige

Jeg syntes i gør det godt.

Jeg syntes opskrifterne er meget lækre at se på, så jeg kan ikke se grund til at ændre på fremtoningen.

Jeg vil helt klart rose jer for den nemme fremgangsmåde der er beskrevet, samt billede-materialet som er indbydende. Kun Ros, men hvis jeg kommer i tanke om noget henvender jeg mig til jer *s*

Kan næppe blive meget bedre

Nej (38 svar)

Nej - De er helt fine.

Nej - de er lige efter mit behov, klare og præcis som jeg kan lide dem tak

Nej - de er nemme at gå til.

NEJ - er godt tilfreds

Nej - jeg er blank

Nej - jeg er helt tilfreds

Nej - jeg mener at konceptet er virkelig godt med mange gode ideer

Nej - jeg synes de er generelt super!

Nej - jeg synes faktisk de er rigtig gode som de er!

Nej - opskrifterne er gode

Nej de er allerde gode.

Nej de er fine

Nej de er helt fine

Nej de er ok, jeg tager det jeg kan bruge

Nej de opskrifter jeg har fået indtil videre er gode

Nej det er meget fint som de er

Nej det har jeg ikke

Nej det har jeg ikke, jeg syntes de er gode.

Nej det har jeg ikke.

Nej det har jeg ikke. De er i forvejen meget lækre, indbydende og inspirerende.

Nej egentlig ikke. Jeg glæder mig altid, til der kommer opskrifter

Nej egentlig ikke - de virker sunde og lækre i forvejen

Nej egentligt ikke

Nej- er fint

Nej for det er ikke nødvendigt

Nej jeg kan godt lide dem som de er nemlig super flotte og lækre

Nej jeg synes at opskrifterne er gode.

Nej jeg synes de er gode

Nej jeg synes de er gode som de er

Nej jeg synes det er fint som det er.

Nej jeg synes det er ideelt som det er :o)

Nej jeg syntes de er gode og nemme af forstå

Nej tror jeg ikke

Nej, da jeg finder mange af opskrifterne tilfredsstillende og inspirerende.

Nej, de er fine

Nej, de er gode som de er

Nej, de er gode så de er!!!

Nej, de er gode, som de er nu!

Nej, de er gode, som de er.

Nej, de er i forvejen rigtig gode

Nej, de er inspirerende og indbydende som de er!

Nej, de er meget fine, og giver ny inspiration

Nej, de er ok

Nej, de er rigtig gode! godt tilbud I har via mail!

Nej, de fungerer fint, som de er.

Nej, der er lækre som de er !

Nej, desværre

Nej, det er bare perfekt

Nej, det er de for gode til!

Nej, det er super.

Nej, egentlig ikke - de er jo alltid som de er !

Nej, egentlig ikke.

Nej, for de er fuldt ud tilfredsstillende.

Nej, for jeg synes, de er gode.

Nej, fordi de opfylder mine krav

Nej, jeg er allerede godt tilfreds med jeres service!

Nej, jeg er godt tilfreds

Nej, jeg er super glad for jeres opskrifter

Nej, jeg synes at de er ok.

Nej, jeg synes de er dejlig overskuelige og lette at gå til

Nej, jeg synes de er gode som de er

Nej, jeg synes de er gode som de er.

Nej, jeg synes de er rigtig gode.

Nej, jeg synes de er rigtigt gode

Nej, jeg synes der er fine

Nej, jeg synes faktisk de er både indbydende og lækre. Lige til at gå til.

Nej, jeg synes, de er meget varierede og gode

Nej, jeg syntes alt er godt

Nej, jeg syntes de er meget spændende.

Nej, jeg syntes de er rigtig gode, som de er.

Nej, jeg syntes der er mange spændende.

Nej, kan ikke forestilles bedre

Nej, Kombinationen mellem billeder og tekst er fantastisk god og inspirerende.

Nej, men jeg er meget glad for at der er foto på dem alle sammen.

Nej, opskrifterne er fin som det er

Nej, tværtimod

Nej. Jeg er novice på madlavningsområdet.

Nej. Jeg har anbefalet alle, der interesserer sig for mad at tilmelde sig jeres e-mails med opskrifter!

Nej. Jeg synes allerede de er indbydende. De passer ind i en børnefamilies kost

Nej.....

Nej.....Den evne har jeg ikke, men glæder mig til gengæld altid at modtage nye opskrifter.

Næ

Næ - det går helt fint

Næ - faktisk ikke. De fungerer godt for mig.

Næ er gode som de er

Næ, det har jeg ikke - jeg er godt tilfreds

Næ, jeg synes det er vældig gode

Næ, syntes meget godt om nuværende koncept/lay-out osv.

Næ... de er dejlige - og ofte årstidsrelevante - Godt!

Næ.de er bare okydoky

Næe, I gør det rigtig godt! Og man føler sig sikker på at de er gennemprøvet og til at stole på!

Næh, for jeg synes egentlig, at de er nemme at gå til. Jeg vil ikke have noget imod at betale noget, men jeg tror, at I kan få svært ved at konkurrere med alle de andre netsider med gratis opskrifter.

Næh, jeg er godt tilfreds

Næh, tror bare det er vigtigt at det er billig og sund kost, ikk for avanceret og specielt. Måske kunne man sende opskrifter jeg også kan præsentere for børnene, så de på den måde får lært lidt om sund kost. Og der må da gerne af og til komme en opskrift

Nææ

Nææh egentlig ikke da jeg i forvejen synes at der er mægtig gode og meget variende.

Næ-æh, egentlig ikke! Jeg tager, hvad der kommer!

Opskrifterne er god som de er.

Opskrifterne henvender sig efter min mening mest til den yngre befolkning - man kunne evt. forsøge at inspirere den ældre del af befolkningen ved at udsende sunde opskrifter på den mere gammeldags danske mad for på den måde at nå ud til en bredere gruppe

Synes alle de opskrifter jeg har prøvet indtil videre, har været yderst tilfredsstillende og kan derfor ikke komme med forslag til forandringer lige nu.

Synes de er helt ok

Synes, de er helt OK som de er nu.

Umiddelbart har jeg ingen forslag. Som opskrifterne er nu er de lækre, nemme at lave og med god variation.

Umiddelbart ikke. Jeg er glad for inspirationen og især sammensætningen af råvarerne. f.eks. fisk m. 'pesto' af rosenkål, arrangeret m. gulerødder.

.

Enklere opskrifter

Her følger i alfabetisk orden de 193 kommentarer fra de abonnenter, der giver udtryk for at opskrifterne skal være enklere.

Absolut færre ingredienser.

Eventuelt forenkede opskrifter for os ældre over 75 år

Angiv i overskriften, hvis det er hurtigt lavet angiv i overskriften, at retten laves af det 'normale indhold' i et køleskab

Bestræbe jer på at forenkle opskrifterne

Blande færre ingredienser, gøre dem mindre komplicerede at købe ind til og hurtigere at overskue evt. tilføje de 'ekstra' ingredienser som muligheder for variation til en grundopskrift

Brug varer der er nemme at få fat i De grøntsager der anvendes, er ikke de grøntsager vi normalt har i haven eller i fryseren og dermed tager de for lang tid at tilberede.

De kan til tider virke komplicerede, og sammensætningen af forskellige ingredienser, gør at det er langt væk fra øvrige madvaner, og derfor eksperimentende, hvilket ofte fravælges i en travl hverdag

De kunne godt være lidt mere let tilgængelige, hvis målet er, at man skal følge dem slavisk...?! De kræver nogle gange indkøb af ingredienser, som jeg ikke får brugt resten af.

De kunne godt være mindre 'specielle'

De kunne være mere enkle - der skal tit bruges rigtigt mange ting

De må gerne være nemmere at lave.

De skal ikke tage så lang tid at lave og med færre ingredienser

De skal være enkle, og saa skal de altsaa smage af noget. Selvom det skal være sundt, skal der altsaa være 'bid' i. Og jeg vil gerne have indtryk af at paagaeldende opskrift virkelig er afprovet. Det kan nogle gange virke som om de er fundet paa.

De skal være enklere og helst også lidt billigere (ikke de der super dyre små ekstra

ingredienser som man ikke er sikker på om opskriften kan overleve uden)

Der er for mange ting i som vi ikke kan købe her ude på landet.

Der er mange opskrifter hvor man skal ud at købenogle specielle ting. Man kunne måske lade flere ting være gennemgående i forskellige retter

Der er nogle af opskrifterne der er for komplicerede i forhold til resultatet

Der er tit for mange forskellige ingredienser i opskrifterne, så opgiver man måske på forhånd, hvis man ikke har dem.

Der er utoligt mange ingredienser i opskrifterne, der er mange ting man skal have i huset

Der indgår ofte (for) mange og ret 'eksotiske' ingredienser, så man kaster sig ikke så spontant over opskrifterne.

Der indgår ofte specielle ingredienser, som jeg ikke normalt har i køleskabet. Det kunne være rart, at der også ofte var opskrifter med mere gængse ingredienser.

Der kunne godt være flere opskrifter som har en kortere tilberedningstid, så de passer bedre til dage hvor der er travlt Der må ikke være for mange specielle ingredienser, hos os er de svære at få fat i, så det kræver planlægning at anvende disse opskrifter.

Der skal ofte bruges for mange forskellige ingredienser. Det var mange gange ønskeligt hvis opskriften var mere enkle.

Der skal ofte bruges specialting i meget små mængder. Og det har vi ikke i skolekøkkenet.

Der skulle måske ikke være så mange 'mærkelige' forskellige krydderier det kan godt være lidt besværligt at håndtere i dagligdagen

Det bedste er enkle retter, hvor man ikke skal købe alt for mange forskellige ingredienser. til samme ret. Det orker man ikke altid, og er så tilbøjelig til ikke at bruge opskriften.

Det er dybt mærkelige retter med mærkelige ingredienser.

Det er for sjældent at jeg kan gå direkte hjem og lave maden med det jeg har i køleskab/fryser. Lidt for mange specielle ingredienser

Det er godt at I har opskrifter med lidt usaedvanelige krydderier og groensager. Der maatte dog ogsaa gerne vaere flere der ikke tager saa lang tid at lave

Det er ikke oplagte opskrifter, som jeg lige kaster mig ud i.

Det er vigtigt at råvarene er noget vi har i den daglige husholdning

Det kan være lidt svært at skaffe specielle ingredienser. Det kan desværre afholde mig fra at benytte en opskrift

Det kunne godt være nogle mere enkle opskrifter, med færre ingredienser

Det kunne være en god ide at forenkle opskrifterne

Det skal være nent at lave og ikke at det tag så langt tid

Det tager ofte lang tid at følge opskrifterne

Det ville nogle gange være en fordel hvis opskrifterne var lidt nemmere at gå til og ikke så dyre i indkøb

Det ville være fint, hvis der var flere 'hverdagsretter' imellem - fx. gryderetter med almindelige grønsager. Gerne opskrifter i stil med dem i 'Hurtig mad med mange grønsager', som vi anvender flere gange om ugen!

En gang imellem er det lidt for mærkelig ting der skal i maden, noget man ikke bare sådan lige kan få i det nærmeste supermarked. (grøntsager f.eks) Det kunne være en god ide med

sund mad og almindelig basisvarer hvis man kan kalde det det.

Er måske begyndt at blive lidt for 'speciel/alternativ'

Evt. med lidt mere almindelige ingredienser sommetider

Evt. ved de opskrifter, der kræver mange ting, at skrive hvor meget/lidt til kun een person

Fler opskrifter med 'almindeligt forekommende' råvarer som passer til årstiderne.

Flere af dem med lettilgængelige ingredienser ;-)

Flere almindelige opskrifter på hverdagsmad, men inspireret med grøntsager

Flere 'almindelige' retter

Flere forslag til hurtigere, sunde retter...

Flere hurtige hverdagsretter uden for mange fikse ingredienser. Dvs. mange af de ting man alligevel har i skabene.

Flere hurtige opskrifter med hverdagsmand til travle familier
Mere realistisk tidsforbrug. Vi har ikke kunnet holde de angivne tider.

Flere nemme opskrifter, som ikke kræver så megen tid.

Flere nemme retter

Flere opskrifter der ikke kræver at man henter råvarerne i specialbutikker

Flere opskrifter med lidt mere almindelige ingredienser, da der tit er nogle lidt anderledes ingredienser i, som jeg enten ikke kan købe eller ikke bryder mig om...

For os, der bor i de mindre byer, er det svært at få fat i de meget specielle grøntsager eller andre ingredienser.

Forenkler nogle af dem, det er ikke altid til at få, det skal i, så det bliver kompromiser

Forslag til alternative ingredienser - Et nip af dit og et drys af dat har man ikke altid i skabet

Forsøg at lave lidt mindre komplicerede opskrifter.

Færre ingredienser

Færre ingredienser Mindre 'bland sammen' (for mange ting blandet

sammen - det vil min søn ikke spise)

Færre ingredienser, det bliver hurtigt uoverskueligt, hvis man gerne vil lave noget nemt. Mere overskuelig opsætning af opskriften

Færre ingredienser, flere helt almindelige retter - forklædt i anden indpakning

Færre ingredienser, smagsforvirrende til tider. Mere simpel metodik i ikke nødvendigvis hurtigmad, men nem mad

Færre ingredienser. Kræver nogle gange indkøb hos specialforhandler.

Færre 'mærkelige' ingredienser, som man ikke har i køkkenet.

Færre råvarer, gerne lidt flere hverdags retter

Færre specielle ingredienser, da det afholder mig fra at bruge opskrifterne

Få ingredienser

Gerne en gang pr måned helt enkle ting = hurtigt at tilberede desuden gerne opskrifter med danske vintergrøntsager som den der har været i denne uge (rødbedesuppe)

Gerne flere hurtige retter. det er rart når man har en travl hverdag

Gerne flere opskrifter, der er nemme og hurtige at tilberede i dagligdagen..

Gerne flere som tilberedes hurtigt

Gerne korte og enkle opskrifter, som er nemme at gå til også for børn/uøvede i madlavning

Gerne mere dagligt, så jeg kan få det brugt.

Gerne opskrifter med færre ingredienser

Gerne så få elementer som muligt i opskrifterne

Grunden til, at vi ikke bruger dem er, at de er for 'spændende' - hvad skal jeg sige. Jeg synes ikke, de er børnevenlige. Det er mange gange nogle underlige opskrifter, som kun henvender sig til voksne.

Gør dem enklere! Det er så fint at man kan følge årstidens grøntsager, men for mig er det altid nyt at købe noget ud over

agurk og tomat, så det bliver hurtigt for meget og alt for dyrt med alle de ekstra ting som krydderier, specielle linser etc.

Gøre dem en anelse mindre eksotiske

Gøre dem mere hverdagssegne og med ingredienser som man kan få i almindelige supermarkeder.

Gøre det lidt mere simpelt så de er mulige at bruge i en travl hverdag. For eksempel fokus på en grøntsag og søger for at man ikke skal løbe ti butikker igennem for at finde ingredienserne

Helst ikke for mange eksotiske ingredienser, som skal indkøbes særskilt og ikke kan bruges til andre retter

Helst noget, hvor der ikke er for mange 'mærkelige' ingredienser i samme opskrift. Det er OK at skulle købe 2-3 ingredienser, som man ikke har, men ikke 5-6 stykker.

Hverdagsmad (hurtig at tilberede) uden mælk og natskygge-familien

Hvis de skal bruges til hver gangverdagen, er der for mange forskellige ting i, der skal købes i særlige butikker.

Hvis jeg skal kunne bruge dem til hverdag, skal de være hurtigere at tilberede, og de skal være mere børnevenlige at spise.

I bruger mange ingredienser jeg ikke kender og derfor først skal købe. sommetider aner jeg ikke om det er en grøntsag eller et krydderi eller.... der skal bruges iflg opskriften.

I har tit opskrifter med en masse forskellige ingredienser. Jeg kan godt savne flere simple opskrifter.

Ikke for mange forskellige ingredienser enkle og mindre tidskrævende ikke for dyre at lave - hverdags-mad

Ikke for mange specielle råvarer

Ikke for mange utilgængelige ingredienser ikke for besværlige/langsommelige opskrifter

Indgredienslisten er for lang, jeg bliver træt bare ved at se den, jeg kan godt lide at læse den, men at få alt det forskellige samlet det er

uoverkommeligt for mig, det er måske min alder, 83 år.

Indimellem opskrifter UDEN mange mærkelige krydderier/ingredienser.

Indimellem skal man bruge rigeligt mange ingredienser

Ja lidt mere almindelig mad, bare på en sund måde, der er ind i mellem nogle meget anderledes opskrifter som jeg aldrig kunne komme i tanke om at bruge, jeg vil aldrig få min familie til at spise det!!!

Jeg føler til tider opskrifterne er baseret på, at man bor i byer med mere spændende indkøbsmuligheder. Derfor kan de for mig være svære at følge og nogle gange umulige

Jeg har ikke været på så længe ca 1 mdr. Men dem jeg har set har taget for lang tid at lave.

Jeg kunne tænke mig lidt forenkling ang. ingredienserne

Jeg mener opskrifterne bør laves mere enkle. Det er ikke opskrifter til gæster hver anden måned jeg har brug for, men opskrifter til hverdagsmad. Det er nok også 'hvad man spiser mellem nytår og jul og ikke mellem jul og nytår', der betyder noget for ens

Jeg synes de er for vanskelige og de kræver for mange forskellige ingredienser

Jeg synes der benyttes for mange produkter man normalt ikke har i sit køkken. D.v.s. man skal købe specielt ind til retterne. Jeg kunne godt bruge retter der består lidt mere af de grøntsager der kan købes i en alm. grøntsagsbutik

Jeg synes der skal købes mange ting, men det er da trods alt stadig inspirerende med jeres opskrifter.

Jeg synes det er nogle mærkelige råvarer der bliver brugt til retterne. Selv om jeg gerne vil lave sunde ting, er det ikke noget jeg kender.

Jeg synes det kunne være godt med flere opskrifter, hvor alle ingredienser var let tilgængelige; sådan at man f.eks. kunne købe det hele i den lokale Netto eller lign.

Jeg synes mange af opskrifterne er for specielle. Jeg mangler

opskrifter på sund hverdagsmad der er let at lave og ikke for speciel. Jeg synes ofte de er lige en tand for vidtgående for min familie.

Jeg vil gerne have flere enkle opskrifter - d.v.s. med få ingredienser

Knap så indviklede. Måske med alternativ ingredienser

Knap så mange fremmedartede ingredienser og krydderier.

Kunne godt bruge nogle lidt mindre 'avancerede' og mere dagligdags

Lad være med at bruge så mange ingredienser som ikke er så 'normale'. I bruger f.eks. mange grøntsager som vores børn ikke er glade for (og de spiser grønt), bla. selleri og rødbeder. Altså lidt mere børnevenlige opskrifter, det er ihvertfald vigtigt for os.

Lav dem så simple som muligt

Lav knap så mange underlige retter, som man ikke normalt ville servere, medmindre man er meget otteret.

Lav lidt enklere opskrifter

Lav mere enkle retter

Lave nemme opskrifter til travle børnefamilier

Lave opskrifter med få ingredienser. Opskrifter der ikke tager for lang tid at tilberede

Lave opskrifterne enklere - d.v.s. færre ingredienser

Lettere/hurtigere opskrifter. Brug af lettere tilgængelige ingredienser

Lidt flere 'almindelige' ting. Nogle gange bliver det lidt for 'specielt' til min smag, ville nok foretrække hvis det i højere grad var variationer af kendte retter, eller flere opskrifter med nye sammensætninger af traditionelle ingredienser.

Lidt flere der kan laves på under 1 time flere desserter en indkøbsseddel - oversigt, nogen gange dukker der noget op inde i opskriften

Lidt flere opskrifter med begrænset antal forskellige ingredienser, men i en spændende sammensætning.

Lidt færre indgredienser - det er jo et heldagsjob at få købt ind til en enkel opskrift

Lidt færre ingredienser

Lidt mere almindelig dagligdags mad

Lidt mere 'hverdagsagtige' opskrifter med flere grøntsager og sundere sammensætning end vi måske er vant til!

Lidt mere nemme ingredienser...

Mange af de ting der skal i, er meget specielle, som Fakta og Netto ikke har. Det kan derfor tage lang tid at lave retterne, da man skal i flere butikker.

Mange af opskrifterne er for eksotiske. Jeg kunne bedre lide opskrifterne i Urban, dengang Gitte Stage stod for det.

Mange af opskrifterne har mange ingredienser - kan afholde mig fra at bruge dem

Meget gerne flere grønne opskrifter og gerne med ting man kan købe i Netto og lign. forretninger

Meget gerne uden for mange specielle ingredienser i, som man skal ud at købe. Hvis det er for specielt opgiver jeg ofte at lave opskriften og nøjes med lidt god inspiration

Mere almindelige ingredienser

Mere dagligdags råvarer

Mere enkle opskrifter

Mere hverdagsagtige opskrifter som er hurtigt at lave og nemme at gå til.

Mere hverdagsmad som ikke tager den store tid. Det ville være dejligt. Derudover også hvis retten ikke kostede måneds lønnen, vi er mange på SU som ønsker sundt og alligevel lækkert mad. Derfor ville det være skønt hvis der kunne tages højde for det.

Mere 'hverdags-opskrifter' evt. mere simple opskrifter, som jeg også kan give til min søn på 3 år

Mere hverdagsretter og ikke så anderledes ingredienser

Mere simple opskrifter hvor ikke så mange ingredienser skal bruges - evt. kan man jo skrive nederst hvad ekstra man kan gøre (hvis man vil

bruge flere ingredienser og tilbehør) for en børnefamilie som os skal det bare gå hurtigt, så derfor ingen tid!

Mindre tidskrævende for travle familier

Måske bruge mere tilgængelige råvarer, helst danske og økologiske

Måske kan den lidt mindre tidskrævende hverdagsmad prioriteres.

Måske lidt flere hurtige retter

Måske lidt færre ingredienser ville gøre at jeg ville bruge opskrifterne oftere

Måske lidt mere over i det almindelige med interessante sammensætninger, frem for det lidt aparte

Måske lidt opskrifter, som ikke kræver så mange forskellige ingredienser, somme tider skal man indkøbe lidt for mange ting

Måske med knap så mange ingredienser. Lettere/hurtigere udgaver af kendte opskrifter.

Måske mere enkle med færre ingredienser.

Måske også opskrifter på hurtig lavet mad

Måske sikre sig at råvarerne er noget man kan få i et hvert supermarked. Nogen gange er det meget fremmedartet

Måske skulle man undgå alt for mange ingredienser og krydderier, som man skal i specialforretninger for at købe.

Måske tage mere udgangspunkt i hverdagsmaden med de kød ingredienser, som man normalt vælger meget som dansker - hakket flæske- og oksekød, kylling og klakunstykker.

Måske ved at bruge lidt færre ingredienser altid skal man ud for at købe flere krydderier

Nogen gange er de for avancerede med ingredienser, man ikke lige har liggende

Noget, hvor sukker bliver erstattet af noget andet, f.ex. jordskokkesirup? Lette frokost retter... Vegetarretter

Nogle af opskrifterne er for omstændelige at lave, Hjerteforeningens er nemmere at gå til.

Nogle gange er de avanceret nok!

Nogle gange er ingredienserne lidt for specielle, dvs. svære at lave med det man har i køleskabet

Nogle gange kræver det mange forskellige krydderier og ting

Nogle gange skal der anvendes virkelig mange forskellige ingredienser; det ville være rart med lidt flere 'enkle' opskrifter

Nogle lidt nemmere og knap så tidskrævende retter, der kan passes ind i en travl hverdag.

Nogle opskrifter kræver at man skal ud at købe special varer og derfor får man dem ikke lavet, men bruger dem kun som inspiration

Når jeg kigger på dem indeholder de mange 'mærkelige' ting som man ikke lige har hjemme i sit køkken. Det behøver ikke være alt for anderledes for jeg mangler inspiration til aftensmad/hverdag

Når man bor på landet, kan man ofte ikke få de ingredienser, der skal bruges til de opskrifter I sender.

Ofte ingredienser i opskrifterne jeg ikke normalt har i huset. Bedre, hvis det var mere 'gængse' råvarer

Ofte skal der benyttes ting som jeg ikke har eller ikke kan købe i Hundested, og jeg må derfor ændre på opskrifterne.

Ofte skal der bruges mange specialprodukter - det kan være vanskeligt at få fat i når man bor i en mindre by.

Opskrifter som ikke tager så lang tid

Opskrifterne er for sofistikerede

Opskrifterne skal ikke være for omstændelige, men enkle at fremstille. Tiden spiller en rolle, men opskrifter der kan forberedes i god tid er gode.

Opskrifterne skal være klare og enkle, og de anvendte produkter skal være lette at fremskaffe. De må gerne være 'middelhavsinspirerede', men samtidig er det rart at anvende årstidens danske grøntsager og

frugter. Jeg ville nok ikke fortsætte, hvis det sku

Pas på med at vælge ting, der er svære at få. Eller skriv hvor tingene kan købes

Pas på med hvor vanskelige de er at lave, til den travle hverdag

Personligt syntes jeg det er nogen ret specielle retter i vælger. Jeg ville ønske det kunne være retter til hverdag som var lette at gå til..

Prøv at brug ingredienser vi alle kender. Jeg syntes at der er mange ting hvor jeg skal finde på noget andet fordi jeg enten ikke kender dem eller fordi de ikke kan handles i Netto el. Fakta

Prøv at skifte mellem svære og lettere tilgængelige opskrifter

Prøv indimellem opskrifter, som ikke er for tidskrævende og hvor ingredienslisten ikke er for lang og med specielle ting, som man kun kan få i special-butikker.

Prøve at undgå for mange ting, som man kan være allergisk overfor. F.eks. ungå eksotiske krydderier, nødder og soja.

Rart med sunde, men hurtige opskrifter til hverdagsbrug - og gerne med få men gode råvarer Det må godt koste lidt at abonnere - det går jo til et godt formål, og der er jo administration ved at sende al dette ud - men jeg mener ikke mere end 50,- .

Retterne må meget gerne være rimelig hurtige at tilberede

Råvarerne skal være let tilgængelig. Det tager for lang tid hvis man skal ud at finde specialprodukter. Opskrifterne skal være enkle og hurtig og tage udgangspunkt i danske grøntsager.

Sommetider ville det være rart at der ikke var alt for mange og fremmede ingredienser som man ikke normalt har i køkkenet Synes det kan være lidt svært at finde alle ingredienserne i et almindeligt supermarked.

Synes ofte der skal bruges special kolonial ting (eks. krudderier mm). Det gør det kan være svært at lave opskrifter korrekt.

Syntes det sku være nemmere og mere 'alm' retter til dagligdagen

Tage lidt mere hensyn til om det er råvarer der er nemme at få i det nærmeste supermarked, så man ikke skal i specialforretninger

Til daglig brug er der for mange ingredienser i, specielt krydderier som skal indkøbes til lejligheden. Det får mig til at give op.

Tit er ingredienserne i opskrifterne for 'anderledes' . Hvis der skal til at

købes for specielt ind, bliver det ikke den ret vi bruger her... Har ikke tid og råd til det.

Variationer af almindelig dansk mad

Ved at gøre dem mere enkle og knap så sofistikerede - så det bliver sund, årstidsbetinget og let hverdagsmad.

Ved for.eks. at de fleste af opskrifterne helst skal indeholde ingredienser man umiddelbart kan købe i den lokale butik hvis man evt. bor uden for midt byen

Vi synes ofte der er for mange specielle ting blandet sammen - en mere 'traditionel' sammensætning var måske bedre.

Øvrige kommentarer

Her følger de øvrige 496 kommentarer i alfabetisk orden.

At de altid kun fylder en side. Jeg er glad for dem som de er de enkle er bedst, da jeg også bruger dem på arbejdet

At der altid er 300 g grønt pr person

At der kunne være et forløb hvor man kunne samle indkøb til flere dage

At man kan gange dem op, før udskrift.

At slå lidt mere på danske råvarer, når der er højsæson.

Beregn kalorierne for hvert måltid

Beskrivelse af specielle ingredienser. Printervenlig version. Treretters kombinationsmuligheder

Bestræbe sig på, at de kun fylder 1 A4 side i udskrift aht. papirforbrug.

Billed presentationen kunne godt være bedre

Mere indbydende

Billede af retten. Evt. mad til børnefamilie

Billede ville give større motivation til at gå i krig med en opskrift

forslag til hvad man kan servere retten til, f.eks når det er en tilbehørsret

Billeder

Billeder af retten

Billederne er ikke særlig inspirerende, da man ikke kan se hvad det er og det er anrette på en måde jeg aldrig kunne finde på at anrette det selv slet ikke til hver dag. Tænk mere praktisk.

Brug en ny Lars Sonne Hansen i stedet for at låne, både kvalitet og regelmæssighed dalede i lang tid efter at LSH var ophørt. Men billederne af opskrifterne er meget indbydende.

Brug gerne mere inspiration fra det etniske køkken. Gerne meget stærke krydderier.

Brug meget mere alt godt fra havet

Brug mere ting der er oppe i sæsonen.

Brug så lidt af mættet fedt som muligt!

Brug den danske årstids frugt og grønt, uden alt for mange

ingredienser fra fjerne dele af verden

Brug flere atypiske-sunde ingredienser fremfor kål broccoli osv. evt lave udgave med børne-version og voksen (hvor man typisk tilsætter mere krydderi m.v. når børneversionen er lavet)

Brug flere eksotiske frugter/grøntsager

Brug flere rodfrugter ville være dejligt

Brød er en stor del af kostpyramiden. Derfor ville det være dejligt med nogle flere opskrifter til fedtfattigt brød.

Både flot og overskueligt præsenteret :O)

Convinient food; madpakker hvor alle ingredienser er samlet eller 'færdigtilberedt' bare til at varme; samarbejde med supermarkedskæde

Da jeg bor i udlandet kan det somme tider vaere svært at faa de rigtige ingredienser saa jeg bruger opskrifterne som inspiration.

Da jeg er diabetiker, kunne jeg ønske nogle opskrifter, der også tager hensyn hertil, Altså mindre sukker og fedt.

Da jeg er vegetar savner jeg lidt flere vegetar opskrifter for mig er det vigtigt at I følger årstidernes grønsager

Da jeg har allergi kan jeg kun bruge dem delvis men de har givet mig inspiration

De er inspirerende og forskelliartede. Man kunne skele lidt mere til udenlands mad

De kunne evt. laves som en flertrinsraket. En basisopskrift der er let og med få ingredienser. Dertil kan kobles flere ingredienser og eller flere detalier enten som tilbehør eller i selve retten. Derved kunne de blive børnevenlige Lav særlige børnerette

De kunne gøres mere børnevenlige. Ingredienserne kan adskilles mere.

De medfølgende billeder bør svare bedre til virkeligheden

De må gerne være krydrede. Gerne med anderledes krydderier. De må også gerne være enkle, a'la italienske retter.

De, som har brug for at følge opskrifterne, er ofte nogle 'kød, sovs, og kartofler'-personer; for dem er retterne for anderledes krydrede og sammensat til at vække lysten til kostomlægningen

Savner nogle meget enkle hverdagsretter til denne målgruppe

Dele dem nogle opskrifter = dagligdagsmad andre =gæstemad Dele opskrifterne i meget sunde, til en festlig middag, billig hverdags mad.

Der er for mange med fisk

Der er for mange, der indeholder mælkeprodukter

Der har været et par smuttere ind i mellem, hvor det overhovedet intet havde med sæsonen at gøre.

Der kan godt være flere forskellige grønsager i opskrifterne. Eks. to forskellige salater til hver ret

Der kunne godt være en lille kommentar a la rødbeder indeholder kræft hæmmeren xxxxx eller 6 om dagen kunne være yyyy eller en ide til frokostmadpakken kunne være zzz eller sådan en lille ekstraoplysning, som ikke er negativt formuleret og som ikke dominer.

Der magler flere grønne opskrifter til vinter månederne.

Der mange gange ikke nok krydderier i opskrifterne som gør, at retten ikke smager af så meget.

Der mangler krydderier i mange opskrifter Jeg har mange opskrifter/bøger med sunde fedtfattige opskrifter og vil derfor ikke betale for opskrifterne

Der må gerne forekomme betydeligt flere vegetariske retter.

Der må gerne være flere blandede opskrifter på både morgenmad og frokost o.l. også

Der må gerne være flere 'fremmedartede' opskrifter

Måske kunne I gå ud fra årstidernes grønt og komponere forholdsvis tilgængelige retter med et pift af Orienten/Middelhavslandene m.fl.

Der må godt være opskrifter med mere fisk, da vi ikke spiser så med kød, gerne flere opskrifter med grøntsagsretter

Der må ikke være for meget fremmet krydderier i, så er det for svært at overskue, hvis der skal købes alt for meget ind, ellers syntes jeg det er rigtig gode opskrifter

Der måtte gerne være noget mere med gluten fri kost jeg springer over alle de opskrifter hvor der er mange for mig ikke eksisterende sager i køkkenet rodfrugter, Fisk og lyst kød er mine favoritopskrifter...

Det er dejligt med billederne, så der også er noget for øjnene!!

Det er godt at bruge sæson grøntsager

Det er rart, at der også er hurtige opskrifter til hverdagsmad

Det er rigtig godt med angivelse af grøntsagsmængden pr. portion, men det vil være perfekt, hvis I også kan angive energifordeling (kulhydrat/protein/fedt)

Det forekommer mig at retterne ofte indeholder megen fedt. Retter med mindre fedt ville være at foretrække

Det jeg mest mangler inspiration til er mad til familier med små børn.

Det kan gøres anderledes men ikke bedre. Mere sundt brød

Det kunne være fedt, hvis der bliver nævnt hvor mange vitaminer, mineraler, proteiner, fedt osv. der er i maden

og skrive hvilke vigtige ting der vejer i maden

f.eks. C-vitaminer, som opbygger immunforsvaret, men det kan da godt være det er lidt træls

Det kunne være rart hvis der var mulighed for at søge på årstider

Det kunne være rart med opskrifter, der også henvender sig til diabetikere, altså ud over dem, man kan få via diabetesforeningen

Det kunne være relevant med en rubrik som 'i stedet for x kan man også bruge y,z,....

Det må gerne være opskrifter til storkøkken drift... bare en gang imellem.

Det skal være nemmere at printe en printervenlig opskrift ud direkte fra mail.

Det ved jeg ikke.

Det vil jeg gerne tænke over

Det vil være rart at de var tilpasset til storkøkkendrift....

Det vil være dejligt, hvis de kunne printes ud på en side

Det ville være dejligt hvis opskrifterne var til 2 personer, jeg syntes det er lettere at gange end dividere

Det ville være dejligt med lidt mere fisk i opskrifterne

Det ville være dejligt, hvis der hver uge fast kom en grøn/vegetaropskrift

Det ville være dejligt, hvis opskrifterne kunne være på en enkelt A4-side, når man skriver dem ud.

Det ville være den rette signalværdi at omtale det sunde ved at anvende økologiske frugter og grønt. Jeg kunne tænke mig opskrifter hvor gedekød, kanin, elg, vildsvin m.m. anvendes.

Det ville være fint om der kunne være flere opskrifter som appellerer til børn

Det ville være godt at få oplyst alternativer til krydderier (fx chili, som jeg er allergisk overfor).

Det ville være godt helt at unklade fløde fx

Det ville være godt, om man kunne få dem beregnet til 2 personer.

Det ville være rart med oplysninger om fedt, kulhydrat og protein procenter

Det ville være super, hvis man kunne indtaste hvor mange personer man ville lave mad til, og den så omregnede ingredienserne

En gang imellem kunne det være godt med opskrifter til mange, opskrifter, som børn kunne finde sjove at lave. Derudover festlige middagsforslag med fx 3 retter.

En næringsindhold ud over hvor mange grøntsager der er. Fedtfattige retter

En ting jeg næsten altid støder på når jeg skal printe ud, er at den altid fylder mere end 1 A4 side, det ville være meget bedre når den skal gemmes at der kun er 1 side. ellers er jeg tilfreds. Men det med sideantallet er meget irriterende.

En uge plan med forslag til sund hverdagsmad incl indkøbsliste. Tidsmæssigt skal retterne være overkommelige at tilberede.

Endnu mere focus på årstidens lokale (DK) produkter

Endnu mere vegetarisk

Energiindhold og energifordeling må gerne stå i opskrifterne.

Er tiden ikke moden til, at også kræftens bekæmpelse opdages, det er bedst med koldpressede olier, koldpresset kokosfedt. Ligeledes unklade opvarmning af flerumættede fedtsyrer, da disse som bekendt omdannes til noget, ingen har godt af.

Et kategoriseringssystem, f.eks. diabetesvenlig, antal kalorier pr. portion

Evt lave nogle 'sundere' versioner af velkendte, fede retter. Lave flere retter med billigere hovedingredienser, saa det er nemmere at lave dem i hverdagen.

EVT OPDELE I FEST/HVERDAG

Evt. anvendelse af rester fra tidligere måltider,

Evt. flere fotos det er fotos, der 'sælger' opskriften

Evt. gæstemad engang imellem (måske hver 2.-måned)

Gerne hel menu..

Evt. komme med alternativer til andre ingredienser, der vil kunne benyttes

Evt. kunne vi, altså medlemmerne, indsende vores ynglingsopskrift..

Evt. lave nogle opskrifter, der retter sig lidt mod børn. Anvendelse af f.eks. diverse rodfrugter og andre sunde grøntsager

men ud fra at det er børn, der skal lære at spise dem.

Evt. lave opskrifttyper for hhv. gluten- og mælkeallergikere

Evt. med fotos

Evt. variation af opskrifterne - alternative ingredienser

F.eks. ved altid at foreslå tilbehør og alternativer til de anvendte råvarer.

Fedtfattig, sukkerfri og mættende Varieret, indebærer grøntsager

Flere billeder. Hvordan ser ud som jeg kan følge med. Nogle bestemt som jeg ikke kende eller hvor kan jeg

købe? Derfor måske god ide tage billeder på.

Flere børnevenlige opskrifter, gerne traditionelle opskrifter der er peppet op stadig gerne årstidvarieret

Flere 'børnevenlige'.

Flere fiske- og vegetarretter

Flere fiskeopskrifter. Der er jo vildt sundt og vigtigt at få fisk. Tilpasset årstidens grønsager, Lav en liste over, hvad der er gode basisvarer at have i køkkenskabene. Af og til uoverskuelige opskrifter, når man mere eller mindre skal ud og købe alle

Flere forskellige opskrifter, så der er noget for enhver smag

Flere grøntsager. Flere forslag til kombinationer og tilbehør

Flere kombinationsmuligheder og evt variationer af ingredienser

Flere opskrifter med sæsoners FRUGT. Bageopskrifter eks. vis med grov brød af forskellige slags.

Flere opskrifter på salater flere opskrifter på fisk mad på grill

Flere rent vegetariske retter i stedet for hovedsagelig kød o.l. med grønt till!

Flere sunde traditionelle danske opskrifter

Flere traditionelle opskrifter

blot sundere mad på 15 minutter opskrifter

Flere vegetarretter (8 svar)

Fokus på børnefamilier og børns fordomme mod eksempelvis kål o.l.

For mange vil ikke faa inspirationen hvis det kommer til at koste noget

Forbedring af normal dansk mad

forslag til f.eks sunde frikadeller

Forklaring til nedenstående Nej, jeg har jo gemt dem, og har købt yderligere bøger

Forslag til andre råvaree - der er ting vi alle ikke kan tåle

Forslag til ændringer

Fortsætte med mad fra forskellige lande

Frokostretter som evt. kan medbrings på job, min mand arbejder som sælger og skal derfor have madpakke med, det kan være svært at blive ved med selv af finde på sunde fornyelser

Færre kulhydrater og hurtige sukkerarter i opskrifterne

Gerne 1 person opskrift

Gerne angivelse af om opskriften er god at lave i en større portion, som kan række til to dage eller fryses til en anden dag gerne flere opskrifter som er egnede til større portioner, som kan række til flere dage

Gerne en beskrivelse af varianter til inspiration

Gerne endnu flere opskrifter eller indkøbsseddel lige til at printe ud.

Gerne flere børnevenlige opskrifter, hvor familien sammen kan lave god mad sammen

Gerne flere dessert og bageopskrifter

Gerne flere fiskeopskrifter med gode almindelige danske fisk

Gerne flere fiskeretter med mange grøntsager og gerne retter med højt proteinindhold og lavt kulhydratindhold.

Gerne flere opskrifter med fisk nemme at gå til med lidt stærkt pift

Gerne flere opskrifter med linser, bønner og kikærter. Gerne rent vegetariske retter.

Gerne mange fiskeretter og bastante grøntsagsretter

Gerne mere 'fremmed mad'

Gerne nogle med inspiration til desserter og gæstemad

Gerne nogle opskrifter med hurtig, sund mad med årstidens danske grøntsager og ca. tidsangivelse på (hvor lang tid det tager at lave retten). Det er på travle dage, man lever mest usundt.

Gerne opskrifter med flere 'kalorier' og gerne oftere med årstidens fisk..

Gerne opskrifter med lavt sukkerindhold

Gerne opskrifter på flere kolde anretninger

Gerne opskrifter til allergikere; fx. uden æg/hvede/mælk

Gerne utraditionelle ingredienser eller traditionelle brugt på en ny måde

Giv gerne forslag til alternative ingredienser: f.eks hvilken anden slags fisk eller kød der er velegnet forklaring f.eks i en separat boks på ingredienser der ikke er helt almindelige skriv gerne en eller flere

kategorier til opskrifterne, f.eks. middagsretter.

Give mulighed for at søge på tidligere viste opskrifter!

Give tips om, hvilken betydning fx de forskellige vitaminer har for kroppen, hvilke næringsstoffer der virker fx på hud og hår, der virker vanddrivende. Om letkogte grønsager optages bedre end rå, osv.

Gode danske rodfrugter

Jordskokke suppe. fiske suppe med f.x rosenkål og gulerødder sjove desserter med de nye mange sydlandske frugter

Gode ideer til lette men gode madpakker. gerne med råkostsalat

Grupper dem efter hvor tidskrævende, fedtfattige o.lign. de er.

Grøntsagsopskrifter er gode, men er ikke mættende nok for min mand, så tilsætter jeg en bøf el.lign. Større brug af krydderier ville være velkomment Flere ovnretter, der kan forberedes i forvejen

Gør det muligt at 'oversætte' opskriften til 1 eller 2 personer så også singlerkanvære med

Har afmeldt mig

Har indtryk af at det ofte er 'standardopskrifter' som hentes fra samme database, hvor mange andre henter opskrifter

Har problemer med at læse noget af teksten både på skærmen og udskrevet, da noget af teksten viser sig som tegn og tal. Er meget glad for kokebogen 'Godt med grønt' Fra Kræftens Bekæmpelse. Da jeg har cøliaki er glutenintoleret- skal jeg skele til det.

Have lidt enkle børnevenlige opskrifter af og til.

Hellere koncentrere jer om 1 god opskrift om måneden med lidt nyhed i end det samme og det samme... Kunne tænke mig at købe kokebøger som I tidligere har udgivet...

Hm - men der skete et markant kvalitets- og inspirationsfald for vel et par år siden.

Hvad med et billede af maden!

Hvad med nogle tema uger, hvor i kan bruge lande som tema.

Hvis der kommer lidt farve og evt. billede af bare nogle af retterne vil det

helt sikkert fange øjet og dernæst lysten til at prøve opskriften.

Hvis det kommer til at koste penge for abonnement er det vanskelig da jeg bor i Tyskland

Hvis det koster penge kan man få opskrifter alle vegne

Hvis ikke de kommer pr mail vil jeg vente til bladet kommer da jeg har været medlem af kræftens bekæmpelse i mange år. Jeg synes det er nogle dejlige opskrifter tiltalende og godt og se på og ikke så dyre. Et ønske om en glædelig Jul samt et godt Nytår

Hvis man har mange års erfaring i at lave sund mad er der ikke meget at hente. Jeg synes opskrifterne virker rodede!

Hvis man kunne få et forslag, hvor man kunne planlægge lidt i god tid og evt. 'del' bruge opskriften til frokost eller et mellemmåltid

Hvis man skal betale skal det være et pænere layout og mere inspirerende opskrifter. Med farver og mere brug af anderledes grøntsager end de helt normale. Fler opskrifter med linser og sunde anderledes smag men stadig nemme opskrifter man kan bruge i hverdagen.

Hvis opskrifterne indeholder lidt 'sjældne' krydderier, kød, eller grøntsager, kunne man nederst skrive hvor man kan få fat i dem.

I den seneste tid synes jeg at der har været for mange fisk- og rødbedeopskrifter.

I højere grad tænke over kvaliteten og mængden af fedt

I kunne få taget nogle mere indbydende billeder. Retterne behøver ikke være rettet til på super kunstfærdig vis, men billederne kunne godt præsentere retterne bedre

I kunne lave nogle variationer som jeg selv gør. Men nogle ville have glæde af at stod hvis man ikke har/kan få fat i xxx-ingrediens som prøv med f.x. yyy-ingrediens

I kunne lave supper med mange rodfrugter i. I kan måske lave flere 'danske' retter

I min mailboks er opskrifternes lay-out ikke særlig indbydende (kun tekst) Hvis hele billedet kunne komme med, ville det nok være mere indbydende.

Men det er kun en lille ting, jeg er tilfreds! Angående URBAN, så læser vi ikke den her i Tjele kommune!

I må meget gerne bruge eksotiske grøntsager og variere grøntsagerne noget mere

I opskrifterne foreslå alternative sunde ingredienser

I vores lokale avis kommer opskrifterne kort efter at jeg har fået dem via mail

Ikke så mange med fisk. Jeg er fiskeallergiker. Alternativer til nødder, når de forekommer i opskrifterne. Jeg er ligeledes allergisk mht. nødder og mandler.

Ikke så meget fisk (-siger en ikke-fiskespiser)

Ikke så meget ingefær og fennikel :-)

Ind imellem savner jeg opskrifter på mere traditionelle retter; dog gerne med et 'twist' og variation.

Indfører vegetarretter med bælgfrugter og masser af grønsager. Give gode fiskeopskrifter, undlade frø og olie indeholdende omega-6 fedtsyrer, stimulerer til brugen af olivenolie og omega-3 fedtsyrer og kun et minimum af mættet fedtstof. Lægge vægt på økologi.

Interaktive 'opskrifter', evt. med videoklip hvor maden bliver lavet

Ja jeg mangler lidt flere sunde dserter og kager gerne også mere brød. ja flere dserter, kager og brød--det er altid svært at lave. ++

Ja nu er jer jo nok en af de få der ikke kan lide fisk, men ville altså gerne have flere opskrifter uden fisk

Ja, de skal være mere printervenlige så der kun printes 1 side. Skal være gratis

der er mange opskrifter på nettet og det er vigtig at få de 'rigtige' i forhold til hovedmålgruppen, som må være mennesker der har interesse i kræftbehandling

Ja, det ville være dejligt, hvis kalorierindhold og fedt pr. 100 gram var anført.

Ja, hvis I kører i emner om forskellige grøntsager. Altså Temaer om f.eks. julesalat.

Ja, mad med så lidt fedtstof som muligt, jeg har nu tabt 21 kg og har det godt, jeg syntes det er nogle gode

opskrifter i har, og det er en hjælp i hverdagen Da jeg har mange bøger vil jeg stoppe med at hente opskrifter, hvis det koster penge.

Ja, muligheden for at klikke frem og tilbage i ugenes opskrifter af og til også menuer

Ja. Jeg vil gerne kende fedtprocenten, selvom det er det 'gode' fedt, der som regel er i opskrifterne.

Ja. Lav en kalorie og fedt beregning. Jeg ved godt at vægtøgning i negativ forstand ikke er kræftpatienters støste problem, men vi som bruger opskrifterne fordi de er sunde, ville nu gerne lige have sikkerhed for hvor meget energi og fedt der svælges ned.

Jeg bor i Andalusien og er altid 'sæsonbetonet' i mit køkken, derfor er jeg også altid interesseret i kvartalets frugt og grønt, som f.eks. er Persimon p.t., hvilket jeg bruger både i salaten og grillet/stegt ved fisk o.lign.

Jeg bruger både opskrifterne og Kræftens Bekæmpelses kogebog. Jeg bryder mig ikke om at betale over nettet, og vil nok begynde kun at bruge kogebogen i stedet for at abonnere, men håber det forbliver gratis

Jeg bruger dem meget til den børninst, som jeg er leder af, det er rigtig dejligt at blive holdt ajour. Om vi forsat vil være med, ved betaling kommer til at afhænge af prisen.

Jeg bruger dem på et værested for psykisk syge og hjemløse jeg ved godt at I henvender Jer til Normale danskere, men måske kunne I over veje at tænke på de lidt overvægtige. jeg har en del brugere der har sukkersyge, gerne noget for dem

Jeg bruger opskrifterne ligesom jeg bruger opskrifter fra andre steder med sunde inspirerende sager

Jeg efterlyser opskrifter uden mælkeprodukter. Da vi jo hører at disse måske ikke er gode for kræftpatienter. Jeg bager selv uden mælk og smør. bruger rapsolie og vand i stedet

Jeg elsker østerlandsk mad, så gerne mere af den slags

Jeg er enig og kunne derfor godt tænke mig, at der sommetider var opskrifter til kun én person.

Jeg er folkeskolelærer og bruger dem ofte i min undervisning i hjemkundskab. I den forbindelse kunne jeg ønske mig opskrifter, der er målrettet elever f.eks med illustrationer af ar bejdsgang osv.

Jeg er glad for brugen af danske årstid råvarer f.eks rodfrugter. Fortsæt med det.

Jeg er interesseret i fedtfattige opskrifter uden eller med få æg.

Jeg er meget glad for jeres udgivne kogebøger

det er lettere tilgængeligt

Jeg er spændt på forslagenen og se med glæde frem til dem

Jeg er studerende. Så jeg vil rigtig gerne have forslag til hvordan man anvender kål og rodfrugter spændende, da disse grøntsager holder sig godt, er billige og sunde

Jeg er vegatar og der er mange af jeres opskrifter der er nemme for os at tilpasse, men flere opskrifter uden kød vil da altid være velkommen...

Jeg har et par gange syntes, de virkede for lidt gennemarbejdede. (Jeg tror det var børneopskrifter). Ingredienserne var gode nok men fremgangsmåden dårlig og resultatet lidt ærgerligt...

Jeg har før kontaktet jer, da jeg godt ville vide hvad fedt % er.

Jeg har kun abonneret på dem i 3-4 uger, så jeg har ikke dannet mig et indtryk endnu!

Jeg har kun fået dem i få uger, men jeg vil da foreslå nogle lækre vegetarretter og måske desserter, dem har jeg heller ikke set.

Jeg har lavet rimelig sund mad i snart 50 år. Jeg kan ikke give gode råd for jeg bruger mest opskrifterne som inspiration

Jeg har stor glæde af opskrifterne og laver primært maden med kylling eller fisk, hvis der skal kød i, eller laver ren vegetarmad. Det ville være dejligt med flere vegetarretter, mange er usikre herpå

Jeg har tre børn og det kan være svært at få dem til at spise de lidt specielle grønsager. De vil også helst have grønsagerne rå, da de finder dem mere indbydende. Derfor kunne jeg godt tænke mig flere opskrifter med rå grønsager/råkost.

Jeg kan godt lide hvis der er energiberegninger på opskrifter

Jeg kan godt lide madtærter bagt med bund af gærdej, så måske nye variationer i den genre jeg elsker at bage specielt gærbrød med langtidshævning ex flutes

Jeg kunne godt tænke mig at der kom Kcalorie pr. person

Jeg kunne godt tænke mig at det var muligt at søge på ingredienser det ville være godt med en ugentlig madplan, med indkøbsliste

Jeg kunne godt tænke mig et alternativ til alt hvad der hedder selleri i retterne

Jeg kunne godt tænke mig lidt flere fiske- og skaldyrsinspirationer

Jeg kunne godt tænke mig lidt mere brug/ideer med rodfrugter

Jeg kunne godt tænke mig lidt mere daglig mad.

Jeg kunne godt tænke mig noget spændende til børn

Jeg kunne godt tænke mig oplysninger om kalorieindhold

Jeg kunne godt tænke mig opskrifter, som hjalp på fordøjelsen. Opskrifter med protein og stivelse for sig, fordi det kræver to slags enzymer at nedbryde. Og disse to enzymer går ikke godt sammen.

Jeg kunne godt tænke sig, at der var mulighed for, når man tilmelder sig, at vælge mellem opskrifter med og uden kød, evt. bare opskrifter uden okse- og svinekød

Jeg oplever, at jeg får sund mad, når jeg laver retterne i opskrifterne. Men jeg oplever også for ofte, at de ikke smager godt. Eller at min mand synes, at det er lige lovlig mærkelig mad...

Jeg printer dem og vil ønske at de kunne være på A4 ark

Jeg savner et hæfte i stil med Radiokokken (den grønne)

Jeg savner forslag til mellemmåltider og til 'madpakken'

Jeg savner kalorieregnskab

Jeg skal spare på fedt og sukker i den daglige kost, derfor udvælger jeg opskrifterne med omhu. Men der er ofte grøntsager og frugt og det er fint for mig.

Jeg spiser ikke ost af nogen art og surmælksprodukter, så alternativer ønskes, når opskrifterne indeholder disse varer. Opsætningen er dårlig. Ved udskrivning fylder opskrifterne lidt mere end en side. Sæt evt. ingredienslisten ved siden af billedet af

Jeg synes at billederne tit er uindbydende

Jeg synes at vi savner nogle eksotiske opskrifter: østen, mellem amerika,

Jeg synes de er fantastiske gode, men hvis de skal forbedres, kan man jo lave opskrifter, der passer til årstiden og dennes råvarer.

Jeg synes de er fine, som de er. Jeg har dog behov for at holde madbudgettet nede da jeg er enlig mor, så måske ville en 'billig og sund' kategori være rigtig godt.

Jeg synes de er meget forskellige og det er godt

Jeg synes de ser lækre ud og er tydelige

og nemme at 'gå efter'

Jeg synes der er god variation, men gerne mere fisk der er let at lave

Jeg synes det er en dejlig service/inspiration med sunde opskrifter og jeg vil hellere betale direkte til Kræftens bekæmpelse, som jeg plejer. Hvis jeg skal betale for opskrifterne vil jeg hellere købe alle bøgerne

Jeg synes det er godt de er årstidsopdelt. Jeg mangler energiberegning.

Jeg synes det er nogle super opskrifter, det er fedt at komme til at prøve noget man ikke selv lige har tænkt på, og hjemme ve os har vi ud fra en opskrift lavet vores egen version, eller fået en god ide til noget andet.

Jeg synes faktisk at de er rigtig gode, når jeg ikke burger dem direkte, så inspirerer det stadig, så det vel nærmest er på ugenligt niveau.

Jeg synes generelt de er gode, det er rigtigt godt at der er billede med

Jeg synes godt om dem - måske mere grønsagsopskrifter

Jeg synes I er gode til at variere ingredienserne og er især glad for at I tilpasser opskrifterne til sæsonen

Jeg synes I gør det godt og ofte bruger af årstidernes grønsager

Jeg synes I kommer godt rundt. Jeg har selv en del af de kogeboøger som I bringer fra. Men det er inspirerende at blive introduceret til nye bøger

Jeg synes i skulle kigge lidt på hvad de danske slagterier gør, nemlig at forbedre nemlig at tage daglige danske retter og lave god tilbehør, det kan i gøre meget bedre

Jeg synes ikke de er voldsomt svære, men lidt mere enkle måtte de gerne være. Jeg er lige flyttet hjemmefra og det kunne være dejligt med noget hurtigt enkelt og sundt mad.

Jeg synes jeres opskrifter er lækre og varierede, og også opskrifter man ikke ellers tænker på at bruge, så det er rigtig lækkert.

Jeg synes opskrifterne er gode send evt. indkøbsliste med. Jeg er kantineleder og bruger opskrifterne i køkkenet og som inspiration til medarbejderne

Jeg synes opskrifterne har et bredt sortiment

Jeg synes, de er gode som de er, men jeg vil nok ikke betale for dem, da jeg gratis kan få opskrifter hos f.eks. Hjerteforeningen, som også er rigtig gode

Jeg synes, de er rigtig gode og varierede, men vi er kun to voksne, der i forvejen spiser meget grønt og fisk, som er lidt tidskrævende.

Jeg synes, der anvendes for mange kulhydrater i opskrifterne, for meget sirup, frugt (som nok er sundt, men bestemt ikke slankende) Jeg savner gode, danske opskrifter. De er blevet så sydamerikansk inspireret, men det kan man selvfølgelig ignorere.

Jeg synes, det er vigtigt at få jævnlig tilskyndelse/opfordring til at spise sundt og alsidigt. Det kan være svært at variere kosten nok i det daglige,

Jeg syntes at opskrifterne virker meget alternative og kedelige så derfor bruger jeg dem ikke ofte. Opskrifterne skal være mere almindelige og virke let tilgængelige.

Jeg syntes det er meget varieret kost, det må det forsat gerne være, og med masser af grøntsager, også nye grøntsager, hvordan man tilbereder dem.

Jeg syntes tit at nogle af opskrifterne er underligt krydret, så laver jeg bare om på dem selv:0)

Jeg sætter pris på at opskrifterne tager højde for årstidens produkter.

Jeg tænker på, hvor fedtrig et måltid er, og plejer at bytte til noget mere fedtfattigt.

Jeg vil altid selv tilføje noget.

Jeg vil gerne have dem i en udgave hvor jeg kun printer teksten og ikke billedet, for så bruger jeg mindre papir og de er lettere at 'gemme'.

Jeg vil gerne have let adgang til at bestille små opskriftsbøger via nettet

Jeg vil gerne have vegetaropskrifter

Jeg vil gerne kunne tilmelde mig emner eller bestemte kødretter altså typer af kød

Jeg vil gerne vide hvor de stammer fra, så jeg kan søge flere af de ekceptionelle gode retter

Jeg vil nok betale lidt for det, men hvis det kommer på et tidspunkt hvor det ikke passer mig, så er det slut med abonnementet. Så der ligger en klar risiko i at kræve penge for det. Tag det som annonce for klubben. God Jul.

Jeg ville bruge opskrifterne mere, hvis det var til en person

de mest spændende opskrifter er også dem der er svære at lave i mindre portioner

Jeg ville foretrække mere indbydende billeder, ofte virker de gamle

Jeg ville gerne have energiforbrug med

Jer ærgrer mig, at opskriften kommer ud på to stykker papir. Vi skal osse gerne tænke på ressourcerne.

Kalorier/kilojoule eller fedtprocent

Kan I ikke sende nogle opskrifter som både børn og voksne kan lide. (ikke så meget med linser og lign.)

Kan man lave opsætningen af opskrifterne i en skabelon som en slags kort? Altså ca en A5 side med billede, ramme og foto.

Knap så 'frelst!' Jeg vil gerne gøre vores måltider mere grønne, men vi har hverken kræft eller diabetes, og vores børn er hyletynde, den slags er der sjældent tænkt på! Hvem har set sunde opskrifter til meget slanke,

måske for tynde? Her kunne KB gøre noget.

Knap så mange gentagelser i opskrifterne Arbejd mere med friske krydderier

gerne lidt spicy

Kombiner med menuforslag-evt ugeplan

Kombinere opskrifterne så de passer til familie der består af vegetarer og kødspisere

Komme med feks. egnsretter.

Kortere tilberedningstid om muligt uden kompromis med kvaliteten.

Kun ang. opsætningen: Når jeg udskriver en opskrift, kommer der 3 linier på side 2, hvilket jeg syntes er spild af papir. nu ved jeg ikke om det er noget der stammer fra jeres opsætning af opskriften eller det er noget der skal rettes i min opsætning

Kun, at jeg kunne tænke mig at den printervenlige side kunne være på et ark.

Kunne de skrubes ned til Eet stk. A4 ark papir for at spare udskrifter!

Kunne godt tænke mig lidt flere vegetaropskrifter

Kunne I ikke give en liste over de grundingredienser, der skal være i køkkenskabe og køleskab, så de fleste af 'genganger' tingene har man for ikke at skulle købe alt fra bunden af hver gang?

Kunne tænke mig et slags index ex. hvilke vitaminer og mineraler er der i dadler eller hidkål.

Kunne udvides til at være menuer med forret, hovedret og dessert, så kan man selv tage den/de retter der passer til dagen/weekenden.

Kør evt. nogle temaer. Lidt hint især til indkøb.

Lars Sonne-Hansens inspirerende opskrifter brugte jeg meget hyppigt. I en længere periode har der siddet en klidmøster og begået sunde, men i bedste fald kedelige opskrifter. Tidsnød var eneste årsag til manglende afmelding. Lån fra kogeboøger god ide.

Lav dagens indkøbsliste, som er lige til at printe ud og tage med ned i supermarkedet.

Lav gerne en indkøbsseddel til opskrifterne.

Lav hverdagsmad om til sunde opskrifter, altså uden så meget fedt og kostrol og giftige tilsætningsstoffer. Jeres opskrifter p.t. er for besværlige at købe ind til til. Derfor bliver det ikke til noget.

Lav nogle opskrifter som kaldes fest måltider eller gæste mad eller bag med børnene.

Lave en ugeplan med opskrifter og indkøbsliste

Lave en uges-menuplan, hvor nogle råvarer går igen. F.eks. hvis man køber et helt hvidkål at der måske er 2-3 retter med dette. Og så jeg gerne forslag til madpakker.

Lave flere beskrivene billeder til opskrifterne, så man har noget at gå efter.

Lave forslag til 'uge-menuer' f.eks. med indkøbsliste og konstruktiv anvendelse af rester/ overskud (f.eks. af fond eller lign.)

Lave nogle opskrifter som også tilpasser sig børn, og som de kan være med til, at lave i køkkenet. det er jo vigtigt, at de lærer gode og sunde madvaner

Lave opskrifterne endnu mere enkle med få ingredienser

Lidt flere krydderier

Lidt flere opskrifter baseret på det traditionelle danske køkken, se f.eks den anonyme hjemmeside: <http://www.gamledanskeopskrifter.dk/>

Lidt mere børnevenlige

Lidt mere med bagværk

Mad for børn

Mad fra flere forskellige kulture, samt lidt mere våget, hvad angår smag, selvfølgelig inden for en vis ramme, så alle kan være med!!!

Man kunne angive anslået tilberedningstid Man kunne angive anslået omkostning v. opskrifterne

Man kunne f.eks. lave en færdig indkøbsliste ved siden af til ugens ret, men det er nok at gøre det for nemt :-)

Man kunne lave opskrifter til børnefødselsdage, f.eks.

Man kunne tage almindelige danske retter og lave dem fedt fattige. Det ville være dejligt.

Man skal passe på ikke at glemme det danske køkken !!

Mange af opskrifterne er ikke specifikt børnevenlige. Dem savner jeg nogle af, da jeg er underviser.

Med mange forskellige frugter og grøntsager fra hele verden, så man også lave efter opskrifterne andre steder end Danmark. Sender ofte til familien i Polen.

Meget mere vegetariske

Meget mere vegetarmad for eksempel indisk, thai, tyrkisk, græsk, osv. Helst ikke kød. Også gerne mere fisk.

Mere bagværk, fx boller med grønsagsfyld eller andre gode ideer til madpakke og tage-med-mad

Mere børnevenlige

Mere børnevenlige opskrifter / retter

Mere børnevenlige, da mine børn er meget kræsne og ikke er så meget for grøntsager kun lige gulerødder, ærter, kartofler, majs og agurker

Mere dansk mad Mere hurtig sund mad og billig..... Er single så ofte har jeg brug for en hurtig und og billig ret som stadig er lækker

Mere fisk evt. mad til flere dage med variation over dagene så der kommer variation uden at der skal laves mad fra grunden hver dag

Mere grønt, mere råkost og nemmere tilgængelige råvarer

Mere lækkert, spændende og NEMT vegetar mad vil være dejligt

Mere normal mad, på sunde måder

Mere omkring nem mad til hverdag og til madpakker

Mere vegetarmad

Mindre desserter og søde sager.

Mindre fedt

Mindre kød, lidt flere forslag til vegetarer - evt. indbygget som alternativ

Mindre sukker

Mindre sukker i kageopskrifter

Måske flere salater hvor der både er frugt og grønt i Flere forslag til mad på arbejde (behøves ikke være rugbrød) men noget der er nemt at lave og tage med (helst laves aften før da jeg skal tidligt af sted som mange andre)

Måske flere fiskeretter tilberedt i ovn Rodfrugter i ovn

Måske 'forsunde' nogle af de gamle travere, som medisterpølse, flæskesteg, pasta med kødsovs, pizza etc etc. Retter børn elsker, og som bliver lavet 9 ud af 10 dage i almindelige børnefamilier. men som godt kan gøres mere fedtfattige, og med flere grøntsager.

Måske føje et godt billede af retten til.

Måske hvis der indgår lidt specielle utraditionelle råvarer, så henvis til hvor disse forhandles eller evt. alternativer

Måske ikke så søde (grøntsagerne er også søde)

Måske kunne I sætte kalorietal på pr. pers

Måske lidt mere beskrivende, ikke så 'tunge'

Måske lidt mere hverdags mad men jeg har kun været med så kort så det kan jo være at det har været sådanne

Måske lidt mere med årstidens grøntsager, fisk og frugt

Måske lidt mindre tilhører så passer det til mit køkkenudvalg!

Måske med flere grøntsager, især gulerødder.

Måske med lidt kombinations muligheder

Måske mere børnevenlige..

Måske mere kød ikke anvende så mange ting som vi ikke har i køkkenet

Måske nogle lidt mere børnevenlige opskrifter, stadig sunde men med lidt mindre synlige grøntsager!!!!

Måske ved at bruge mere usædvanlige varer for eksempel: quinoa, tang; seitan; etc

Måske, hvis man kunne klikke et sted om det var til 2 eller 8 personer og så få den mængde ingredienser der skulle bruges

Nej - jeg er meget glad for den måde de dels er skrevet på, dels deres anvisninger mht. tid og deres fremtræden.

Nej - jeg har selv en stor køkkenhave, og vi slagter selv, så mange af råvarerne/udskæringerne i jeres opskrifter haves ikke altid på matriklen. Opskrifterne ser lækre ud og er sikkert lige noget for byfolk.

Nej det er op til den enkelte at tilpasse evt. smag og også tid, mange

mennesker vil og kan ikke afse tid til den store madlavning

Nej det har jeg ikke for jeg synes det er supergodt som det er nu. Lækkert, varierende, indbydende og 'alligevel' sundt

Nej det har jeg ikke. Jeg synes de er udmærkede. Og det gode er at de altid passer til årstidens grønsager. Jeg har anbefalet dem til mange.

Nej egentlig ikke, jeg synes opskrifterne fungerer godt. For er det vigtigt med et godt billede af retten.

Nej Har flere kokebøger, hvorfra opskrifterne kommer

Nej jeg er ikke så kvik i et køkken, derfor opskrifter

Nej jeg synes at der har været en god udvikling med opskrifter fra diverse kokebøger

Nej jeg synes de er rigtig gode og et godt supplement til egne opskrifter, samtidig med de er med til at ændre kostvanerne til det bedre

Nej, da jeg er temmelig dårlig til selv at 'brygge' noget spændende sammen

Nej, da jeg oplever opskrifterne, så jeg får lyst til at lave dem. Jeg konstaterer, at de også smager rigtig godt.

Nej, de er rigtig gode, og inspirerer mig til til at træde ud af den faste rille. Og så er de sunde og lækre. Madklubben på kollegiet har nydt godt af dem flere gange!

Nej, de udmærker sig netop ved at være inspirerende, overskuelige og vigtigt for mig jeg kan som regel få alle ingredienser hos vores lokale minimarked.

Nej, det er gode og sunde opskrifter, mit problem er at jeg ikke kan tåle fisk, og der er jo meget med fisk.

Nej, det er nogle fine opskrifter. Personligt kunne jeg godt bruge nogle flere gode opskrifter på fiskeretter, der er nemme

Nej, det er rigtig godt, som det er. Desuden får man overblik over hvilke kokebøger, I bruger, og dermed lyst til at låne dem også.

Nej, det er vist ikke relevant! Men da vi ikke spiser andet kød end fisk og fjerkræ, er der jo en del af jeres opskrifter, som jeg ikke bruger eller laver om! Jeg vil enormt gerne have

flere vegetaropskrifter! Og gerne opskrifter med en minimum af mættet

Nej, det har jeg ikke, bare I fortsat sørger for variation!!!

Nej, egentlig ikke. Det er ikke jeres skyld, at jeg ikke får brugt dem Opskrifter baseret på enlige, ville være en god ide - da jeg ofte bare tager noget nemt og ikke særlig sundt eller varieret.

Nej, egentlig ikke. Jeg er ikke selv særlig opfindsom i et køkken - men vil gerne lave noget godt

Nej, fint at de følger årstiderne og dækker bredt

Nej, for jeg synes, de er spændende og sunde, og jeg glæder mig faktisk hver gang til at se, hvad I nu har fundet på.

Nej, jeg er glad for dem, og viderensender dem til andre venner som inspiration til sundhed!

Nej, jeg er meget tilfreds, min mand har sukkersyge og jeres det er sjældent jeg ikke kan bruge hvad der stor i opskriften

Nej, jeg synes de er rigtig fine. Det jeg er mest glad for er at det er meget med grøntsager

Nej, jeg synes de er rigtig gode og giver god inspiration til varieret og sund mad. Det er rart at få den ugentlige reminder eller inspiration.

Nej, jeg synes det er fint at få nye ideer. Det er også godt, at kilden bliver nævnt, så kan man selv søge videre. Jeg synes kokebøger er mere håndterlige end løse opskrifter. Jeg kan godt lide, at grøntsagsmængden pr. person er noteret i opskriften.

Nej, jeg synes det er fint, som det er. Det er også ok at bruge fra kokebøger, som I på den måde giver en smagsprøve fra.

Nej, men jeg er meget glad for opskrifterne. De plejer at være gennemarbejdede dvs maden bliver som regel vellykket og opskrifterne er til at gå til.

Nej, men jeg kan godt lide, at I skriver hvor mange grønsager retterne indeholder pr. person

Nej, men jeg vil gerne sige, at de sikkert får mange til at bruge de 'grovere' grøntsager, som nogle måske normalt ikke ville bruge i det daglige.

Nej, men p.t. komme de meget uregelmæssige, og langt fra en gang om ugen

Nej, variationen er fin. Jeg vil dog ikke betale for at modtage dem, da jeg i forvejen køber kokebøger hos jer.

Nej.. Jeg syntes de er for problematiske

Noget der også henvender sig til unge mennesker

Nogle af ingredienserne kan være svære at skaffe og skal kun sjældent bruges og skal kun sjældent bruges i små mængder

Nogle af opskrifterne virker lidt gammeldags

Nogle er billederne gør det mindre attraktivt for mig at lave maden. Det er ikke altid så indbydende, så bedre billeder ville nok virke på mig.

Nogle fotos kan være bedre mere appetitvækkende

Nogle kunne være mere til fest

Nogle med grill. Vegetaropskrifter

Nye anvendelse af grøntsager

Nærringsindhold pr couvert ville være dejligt

Nææææh, egentlig ikke. Har haft så travlt med alt muligt andet, at der desværre ikke er så meget tid.... men det kommer, når der ikke er så mange kampe, der skal kæmpes... blandt andet en syg 19-årig datter opgivet af systemet

Når der anvendes grøntsager, surmælksprodukter, krydderier, vil det være en fordel, at oplyse alternativer, så man ikke går i stå i en opskrift, fordi man lige har glemt at købe det specielle produkt. Når der anvendes udenlandske krydderier/et specielt navn

Når opskriften er tilbehør er det godt med forslag til hvad der er godt at servere til

Også at bruge mere almindelige grøntsager

Opdeling af tidsforbruget i aktiv arbejdstid og total tid inkl. den tid maden er ovnen etc.

Opdeling i hverdag og week-end med hverdag som hurtige at tilberede

Opskrifterne ligger langt fra hvad jeg plejer at lave af mad

Oplys fiberindholdet (oa informationer, f.eks. fedtprocent) hvis man følger opskriften Oplys effektiv ca. tilberedelsestid og samlet tid (I plejer vist at oplyse den samlede tid) Skriv lidt mere om eventuelle alternativer til indholdet, især hvis det ikke

Oplysning om grøntsagsmængde pr. person er rigtig godt. Det ville være rart, hvis der også var oplysning om energi- indhold og energifordeling i opskrifterne.

Oplysning om samlet energiindhold, samt E% fordeling på hhv fedt, herunder mættet, monumættet, polyumættet samt protein og kulhydrat herunder sukkerE% pr. portion

Opskrifter hvor der er erstatninger for mælkeprodukter og hvedemel fx med soya-produkter og speltmel

Opskrifter hvor der ikke er æg og nødder i som passer til sukkersyge

Opskrifter med sunde 'snacks' og måske lidt mere 'børnemad' Ellers er opskrifterne god og sunde

Opskrifter på grønt tilbehør er meget velkomne her er variationen svær

Opskrifterne er ikke altid børneegnede, da børn ofte ikke er så fantasifulde i grøntsagsvalg m.m.

Opskrifterne er ikke mættende nok til landmænd og unge under uddannelse. URBAN udgives ikke i vores område

Opskrifterne er inspirerende, jeg synes, I skulle prøve at få dem ud i lokalaviserne el. lign.

Opskrifterne er ofte ikke børnevenlige nok til de allermindste.

Opskrifterne er rigtige gode og inspirerende, men jeg kunne godt tænke mig, at de også indholdt beskrivelse af energifordeling i % (fedt, kulhydrat, protein)

Opskrifterne er udmærkede i nuværende form - og selvfølgelig koster det noget at administrere opskriftsudarbejdelse/ -undersøgelse.

Opskrifterne er udmærkede og inspirerende. Dejligt med sunde opskrifter. Jeg er på speciel diæt, (intolerance) hvor jeg ikke må få nogle af de almindelige råvarer, så som svinekød, hvedemel, tilsætningsstoffer, så opskrifterne kan kun anvendes som inspiration.

Opskrifterne fungerer fint og er meget inspirerende

Opskrifterne kunne være mere børne- og familievenlige. Opskrifterne skal ikke tage så lang tid at lave

Opsætningen af mailen er kedelig, ville hjælpe med lidt farver og billeder, så ser opskriften mere indbydende ud.

Ovenstående svar skal ses statistisk. Der er for langt mellem guldkornene. Enkelhed og friskhed på årstidens gode råvarer er mit almindelige udgangspunkt.

Pas på indkøbslisten ikke bliver for besværlig. Folk vil synes, at retterne så bliver for dyre. Lav evt. en ca. kostpris.

Personlig smag: Mere fisk/skaldyr, flere grøntsager

Personligt er det eneste jeg ikke kan spise

selleri. Jeg ville ønske at man evt. kunne anbefale anden grøntsag som supplement.

Prøv at lave lidt flere til os på su og lign. De er nogle gange lidt dyre, for jeg ville gerne kunne bruge dem meget mere end det jeg gør, men det er priserne der sætter en stopper for det

På grund af ønsket om at bruge mange grøntsager bliver der af og til nogle u hensigtsmæssige sammensætninger

Reducer antallet af retter hvor der skal tilsættes sukker.

Savner anvendelse af de mest almindelig grøntsager, dem man altid lige har i køleskabet, så opskriften kan anvendes straks man ser den.

Se lidt på sukkerindholdet og kulhydratindholdet også så vil det være perfekt

Selvom det skal være sunde opskrifter, ville det være rart om der stod fordelingsprocenterne mellem fedt, protein og kulhydrat ...

Send billeder med af retterne

Sende 2 om ugen

Sende to opskrifter ud hver uge

Ser gerne flere opskrifter på grøntsagsretter og forskellige forslag til brug af årstidens grøntsager

Skal kunne laves hurtigt

Jeg arbejder fuldtids. Jeg er diabetiker med diæt, så ingen sukker og søde sager

Skrive lidt om produkterne, hvad det er, hvor det kan fåes og om der er noget der kan bruges som erstatning. kan erstattes af andre ting, jeg bor på landet og har kun dg.brugsen

Små sunde retter!

Somme tider følger de ikke sæsonens udbud. Det er noget skidt at forsøge at lave rosenkål om sommeren.

Større portioner gerne til unge mennesker

Sunde brød og evt. kager

Sunde og enkle

Suppler ind imellem med nogle grundopskrifter, så ikke så rutinerede får nogle grundbegreber. nogle flere rent vegetariske retter.

Synes de er gode, men kunne godt tænke mig inspiration til gæstemad: middage, buffeter, brunch, julefrokoster mv.

Synes de er rigtig gode

har bare ikke tid til at lave dem.

Synes de er varierede og spændende.

Synes de ser gode ud

Jeg får ikke lavet retterne, da det ser ud til der skal mange forskellige ting i + det virker til at tage lang tid.

Synes der mangler lidt bagværk, men ellers er det helt perfekt. Med hensyn til prisen, vil jeg gerne give penge for opskrifterne, hvis pengene går til kræftens bekæmpelse.

Synet, mere farverigt.

Syntes der mangler brød og kageopskrifter

Syntes det er nogen af de bedste opskrifter man får, og flere af dem indgår i det almindelige repertoire af dalig mad. Med hensyn til det næste spørgsmål, vil jeg muligvis betale, hvis det indgik som et bidrag til kræftens bekæmpelse.

Syntes opskrifterne er vældig gode men savner ofte flere opskrifter med f.eks bladbede, jordskokker, græskar etc

Sæt dem op så de bliver pænere at printe ud og sætte ind i kokebog

Sørg for altid at have lækre fotos, og sørg for at få læst korrektur. Ofte er

der bøffer, som burde være undgået, fordi kokken tager ting for givet.

Sørg for at de følger årstiderne og vejret. Hvis der ikke er kommet fx blomster endnu, så lad være med at sende en blomme opskrift, selvom det i princippet er sæson

Sørg for at de max fylder en A4 side, da det er irriterende at nogle af dem lige har 2-3 linjer på side 2, når man udskriver dem.

Sørg for at udskriften som hovedregel kun fylder 1 A 4 side - der er ofte en side 2 med med meget få oplysninger

Så skulle der være menu forslag evt. til weekend inspiration

Tage de gamle danske retter som udgangspunkter og pifte dem moderne

Tage hensyn til at de også sendes til Grønland, hvor grønsagsudvalget ikke er så stort. Vi kan få dem frosne.

Tak gerne flere fiskeretter

god inspiration til at blive sundere

Til dem som ikke drikker eller bruger spiritus i mad og ikke spiser svinekød, må gerne komme med alternativet til de to ingredienser.

Tilføje oplysninger om kalorieindhold samt fordeling af næringsindholdet på protein, kulhydrat og fedt

Tænke lidt på diabetes også

Tænke over hvor mange ingredienser der skal i jeg er f.eks. kun en så hvis jeg puttede alt i ville jeg kunne smide tilsvarende meget ud

Udover mængdeangivelser i forhold til grøntsager så kunne det være alletiders hvis de var ernæringsberegnet

Udprintningen burde være bedre, så der ikke skal udskrives 3 sider hver gang

Ugeopskrifter tilknyttet indkøbslister

Umiddelbart kunne jeg ønske flere opskrifter med fisk: rødfisk, torsk. jeg bor i Grønland, hvor fisk og kød er billigere end grønt; så det er dyre retter.

Undgå alle de krydderier. Lad os få nogle enkle opskrifter med sunde madvarer og tilberedt uden så megen stegning.

Variation i grøntsagsudvalget. Udvid det etniske kokken

Ved altid at udskifte smør med rapsolie, i hvert fald alle de steder hvor det tydeligvis kan lade sig gøre.

Ved at blande frugt og grønt, som f.eks. i asparges-salaten med appelsinsaft

det fik mig virkelig til at eksperimentere, næsten helt ud i overdrevet ;-)

Ved at der også er noget som er lidt lettere at gå til og som måske ikke kræver så mange specielle ingredienser.

Ved de svære af dem, at lave et par billeder, så man kan se, hvordan og hvorledes - evt. bare på hjemmesiden. Ved at skrive energitabeller på. Ved også at komme med forslag til desserter, og til 'bedre' gæstemad.

Ved udskrift bør opskriften kunne stå på en side, det kan de ikke i dag

Vedr. næste spørgsmål så vil jeg ikke betale for dem i fremtiden, idet der nu findes så meget på nettet. Fordelen ved jeres er selvfølgelig at de kommer ind af sig selv.

Veksle lidt mellem for hoved og efterretter

Vi er en vegetarfamilie, så gerne opskrifter uden kød

Vi er tilfredse og lærer at bruge f.eks grøntsager vi ikke har brugt før

Vi har brug for opskrifter til AK-patienter

Ville det være muligt, at vedhæfte et indbydende billede, så man bliver yderligere inspireret?

Ville gerne at der var fokus på danske råvarer og man fulgte sæson. Kål om vinteren osv, hvilket man også gør nu I kunne også lave madplan, for ugens 5 første dag. 1 fiskedag, vegetar/grød dag, fjerkræ osv.

Virker nogle gange som tung mad.

Ved godt det er sund mad, men jeg kan bedst lide når der er mere frisk grønt ved.

Vælg billige fødevarer, så alle kan være med

Være opmærksomme på, at retterne ikke bliver for dyre, hvis der er mange forskellige ingredienser, kan dette gøre, at retterne for nogle mennesker bliver for dyre.

Øhm... ikke forbedringer som sådan... men måske I kunne lave opskrifterne som et forslag til hvordan man kan lave en ellers rimelig fed ret (fx. glaseret skinke m. flødekartofler, brunkål, grønlangkål, osv osv) på en sundere måde, hvor det stadig smager godt.

Ønske om opskrifter med økologiske ingredienser, meget gerne også mere 'dansk' med brug af gode gedine grove 'lidt glemte' danske grøntsager og økologisk kød. Jeg lever 100 % økologisk, er overbevist om, at madvarer fra økobrug er langt, langt sundere

Ønsker gerne lidt mere frugt udover grøntsagerne

Ønsker kun opskrifter ca. hver 14. dag

Årstidsbestemme efter jeres årstidsbank /kalender slå et ekstra slag for sæsonens danske, gerne økologiske råvarer.

Hvordan bruger heavy-users opskrifterne?

Heavyusers = dem der bruger opskrifterne hver uge eller et par gange om måneden.

Hvordan bruges opskrifterne?

%	antal
62	779 Jeg bruger dele af den og tilpasser lidt undervejs
0	4 Jeg bruger den ikke, men får ofte gode ideer
4	49 Jeg bruger den kun som inspiration
32	405 Jeg følger opskriften slavisk
1	15 Jeg holder mig orienteret om sæsonen
100	1252 Hovedtotal

Hvor længe har heavy-users abonneret?

%	antal
25	294 Under 1 år
20	241 ca. 1 år
24	291 ca. 2 år
15	180 ca. 3 år
7	83 ca. 4 år
5	62 ca. 5 år
1	17 ca. 6 år
2	24 Mere end 6 år
100	1192 Hovedtotal

Betalingsvilje krydset med hvordan opskrifterne bruges

antal	Hvordan anvender du normalt opskrifterne?						Hovedtotal
	Jeg bruger dele af den og tilpasser lidt undervejs	Jeg bruger den ikke, men får ofte gode ideer	Jeg bruger den kun som inspiration	Jeg bruger ikke opskriftern e	Jeg følger opskriften slavisk	Jeg holder mig orienteret om sæsonen	
Vil du fortsætte hvis det koste penge?							
Nej, jeg ville nok ikke fortsætte	1856	208	636	66	755	90	3611
Ja, men så må det maks. koste 25 kr. pr. år	488	8	75	1	207	14	793
Ja, men så må det maks. koste 50 kr. pr. år	356	7	53	1	158	14	589
Ja, men så må det maks. koste 100 kr. pr. år	221	1	33		103	4	362
Det må koste mere end 100 kr. pr. år	40		3	1	18	1	63
Hovedtotal	2961	224	800	69	1241	123	5418

Procent	Hvordan anvender du normalt opskrifterne?						Hovedtotal
	Jeg bruger dele af den og tilpasser lidt undervejs	Jeg bruger den ikke, men får ofte gode ideer	Jeg bruger den kun som inspiration	Jeg bruger ikke opskriftern e	Jeg følger opskriften slavisk	Jeg holder mig orienteret om sæsonen	
Vil du fortsætte hvis det koste penge?							
Nej, jeg ville nok ikke fortsætte	51	6	18	2	21	2	100
Ja, men så må det maks. koste 25 kr. pr. år	62	1	9	0	26	2	100
Ja, men så må det maks. koste 50 kr. pr. år	60	1	9	0	27	2	100
Ja, men så må det maks. koste 100 kr. pr. år	61	0	9	0	28	1	100
Det må koste mere end 100 kr. pr. år	63	0	5	2	29	2	100
Hovedtotal	55	4	15	1	23	2	100