



Finalistmackorna i MACK-SM 2016

2016-11-18 11:07 CET

## Mackor ersätter lagade måltider

**Smörgåsen seglar upp som en alldeles egen maträtt vid huvudmåltiderna lunch och middag även om den fortfarande är mest populär vid frukosten. Inte minst ungdomar ser mackan som ett bekvämt och gott alternativ till lunch eller middag.**

Matiga mackor på rustika bröd med inspiration från hela världen är något av det trendigaste just nu och så sent som förra veckan utsågs Sveriges bästa macka på Mack-SM vid Sthlm Food & Wine. Frida Lundh från Mörrum tog hem priset för sin macka som i korthet kan benämnas som sushi i surdegsbröd, med limegravad lax, wasabi-majonnäs, koriander, avokado och

spenat. Se recept och bilder på vinnarmackan *Japan tur & retur* och de sju andra finalistmackorna [här](#).

– Mackor är ett bra alternativ till lagad mat och man kan få med många olika slags ingredienser och näringsämnen, bara man tänker till, säger Jimmi Eriksson, Årets Kock 2016 och en av jurymedlemmarna. Det ska vara bra saker på mackan och inte för lite bröd.

Nästan var fjärde person äter numera en macka till lunch minst en dag i veckan och var fjärde äter det till middag lika ofta. Detta visar den årliga undersökning som Brödinstitutet gör med hjälp av analysföretaget United Minds.

– Mackor kan förstås vara en hel måltid, säger Maria Sitell, talesperson på Brödinstitutet. Med bra bröd och bra pålägg blir det en minst lika god och bra måltid som den som har lagats i ugnen eller i en kastrull. Mackor generellt är ju klimatsmart då bröd ger väldigt låga utsläpp av växthusgaser.

**För mer information om bröd och om undersökningen, vänligen kontakta:**

Maria Sitell, talesperson Brödinstitutet

070-764 58 84, [maria@brodinstitutet.se](mailto:maria@brodinstitutet.se)

**För mer information om tävlingen MACK-SM som arrangeras av branschföreningen Sveriges bagare & konditorer, vänligen kontakta:**

Martin Lundell, VD

070-364 67 94, [martin@bageri.se](mailto:martin@bageri.se)

---

Brödinstitutet lyfter fram brödets goda smak och det positiva sambandet med god hälsa och klimatsmarta val, med vetenskapen som grund. Brödinstitutet startade 1957 som ett samarbete mellan myndigheter och brödbranschen och lanserade under 1970-talet den klassiska reklamkampanjen ”Socialstyrelsen

rekommenderar 6-8 skivor bröd om dagen” som är en av Sveriges mest uppmärksammade kampanjer. Brödinstitutet är ett dotterbolag till branschorganisationen [Sveriges bagare & konditorer](#).

[www.brodinstitutet.se](http://www.brodinstitutet.se)

## Kontaktpersoner



### **Maria Sitell**

Presskontakt

Kommunikationschef

PR, kommunikation, nutrition

[maria@brodinstitutet.se](mailto:maria@brodinstitutet.se)

070 764 58 84

08 762 67 95