

**Start det nye året med
inneplanter**

Plantasjen Plantetrender 2023

Innledning

Siden 2012 har Plantasjen årlig gitt ut rapporten Plantetrender, basert på en forbrukerundersøkelse om planter og hager, samt intervjuer med en rekke eksperter innenfor de nevnte områdene.

Med rapporten ønsker Plantasjen å utforske nordmenns forhold til hagearbeid og dyrking, og hva som er deres hovedinteresse innenfor området. Ettersom rapporten kommer ut årlig er det mulig å følge hvordan ulike trender utvikler seg over tid, samtidig som den viser hvordan forbrukernes interesser og preferanser endrer seg.

I løpet av 2023 vil rapportene som omhandler **plantenes superkrefter** bli publisert i ulike perioder, som gir fem ulike perspektiver på temaet:

- **Start det nye året med inneplanter** – Hvordan planter bidrar til økt komfort i hjemmet, på jobb og skolen.
- **Dyrk hvor enn du er** – La deg selv blomstre i kraften av planter i hagen, på balkongen eller på terrassen.
- **Hagens superkraft** – Hvordan livet i hagen skaper energi og gir positiv effekt for helsen, til både oss mennesker og økosystemet.
- **Spiselige planters superkraft** – For livet, helsen, barna og en bærekraftig fremtid.
- **Plantenes kraft i juletiden** – Skap julestemning ved hjelp av planter.



Oppsummering

Start det nye året med inneplanter

- **Interessen for lettstelte planter øker i år, og retro klassikere er spesielt populære.** Disse er gjerne lett å ta hånd om og trives godt i det norske inn klimaet.
- **Bærekraftsfokuset rundt planter og dyrking forgrener seg stadig mer til inneplanter.** Dette har blant annet vekket et større fokus på hvordan man skal ta vare på sine inneplanter på best mulig vis, for at de skal leve lengre.
- **Planter i hjemmet fungerer som ekte lykkepiller.** Det er et faktum at grønne innslag i hverdagen er bra for helsen, men forskning viser at plantenes superkrefter også kan bidra til økt lykke, bedre fokus og mer kreativitet.
- **Å ta vare på planter og omgi seg med planter skaper ro i norske hjem.** 57 prosent mener det er avslappende å ta vare på inneplanter, og 64 prosent mener at inneplanter bidrar til en rolig atmosfære i hjemmet.
- **Stiklingtrender er større en noen gang.** 44 prosent av nordmenn tar stiklinger. Interessen er utbredt i samfunnet, og vokser seg stadig større. Alle tar stiklinger, gammel som ung.



Metode og demografi



METODE

Rapporten er basert på en forbrukerundersøkelse med et nasjonalt representativt utvalg med 1058 respondenter i Norge. I tillegg ble det gjennomført en rekke intervjuer med eksperter innen planter, trender og interiørdesign, og forskere innen natur og miljø.

DEMOGRAFI

| | | | |
|------------------------|-----|-------------------|-----|
| Menn | 49% | Barnefamilier | 39% |
| Kvinner | 51% | Aleneboende | 38% |
| Annet | 0% | Samboere | 56% |
| Storby | 31% | Oslo og Akershus | 24% |
| Mellomstor by | 30% | Innlandet | 8% |
| Tettsted | 18% | Sør-Østlandet | 18% |
| Bygd | 21% | Agder og Rogaland | 15% |
| Enebolig | 44% | Vestlandet | 16% |
| Rekkehus | 13% | Trøndelag | 10% |
| Leilighet med balkong | 31% | Nord-Norge | 8% |
| Leilighet uten balkong | 10% | | |
| Annen boform | 3% | | |

Intervjuade eksperter



Lisen Sundgren
Herbalist, forfatter og natur- og skogsterapiguide.

Fotograf: Jenny Harrison



Ragnhild Bang Nes
Psykolog og lykkeforsker ved Folkehelseinstituttet.



Veronica Axelsson
Gartner i Plantasjen.

Jonny Kvernes
Gartner i Plantasjen.



Dr. Anna Maria Pálsdóttir
Professor og universitetslektor ved Sveriges landbruksuniversitet, SLU.



Kaja Krokan Aasen
Gartner og assisterende butikksjef i Plantasjen.

Armi Kunnaala
Eier og gründer av blomsterbutikk som redder planter, Hävikkikukkakauppa Kukkis.



Monica Marcella Kjærstad
Styreleder og prosjekt- og organisasjonsrådgiver i foreningen La Humla Suse.



Sindre Svines
"Plantegutt" på Instagram – Influenser og planteekspert.



Mare Löhmus
Professor ved Karolinska Institutet.

Leena Luoto
Biolog og entreprenør innen hage og natur.

TBA
TBA



Martin Täubel
Professor og forskningssjef ved det finske folkehelseinstituttet, THL.



Johannes Wätterbäck
Forfatter og influenser som blant annet driver bloggen «Farbror Grön»

Mira Pötrönen
Butikksjef i Plantasjen.

Interessen for inneplanter er fortsatt høy

- Inneplanter er fortsatt populære blant nordmenn – **interessen for både grønne og blomstrende inneplanter er høy.** Snittblomster, som ofte avhenger av trender, har en minskende interesse nå. På sitt høyeste lå interessen på 36 prosent i 2020, mens i år ligger den på 32 prosent.
- **Kvinner er mer interessert i inneplanter enn menn.** 54 prosent av norske kvinner er interessert i grønne inneplanter, sammenlignet med 34 prosent menn.
- **Interessen for grønne og blomstrende planter er relativt jevnt fordelt over aldersgruppene og landsdelene.** Snittblomster viser seg å være mer populært i storbyene, der mulige årsaker kan være at grøntområder er mindre tilgjengelig, eller at trender får et større fokus.
- **Personer som er stresset er generelt mer interessert i alle typer inneplanter enn personer som er mindre stresset.** Den beroligende effekten ved inneplanter kan dermed potensielt medføre høyere interesse hos personer som er stresset.

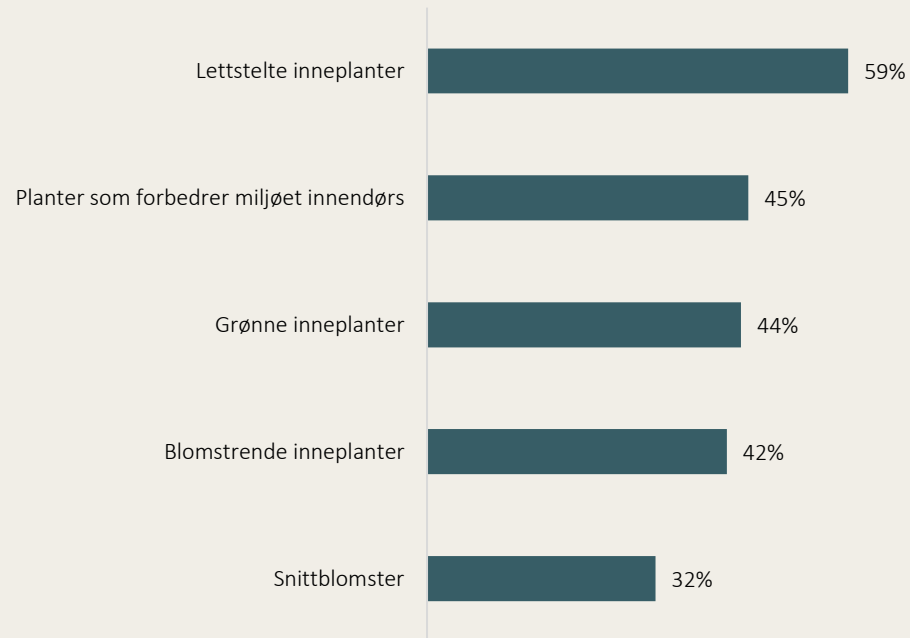


44%
er interessert i
grønne
inneplanter

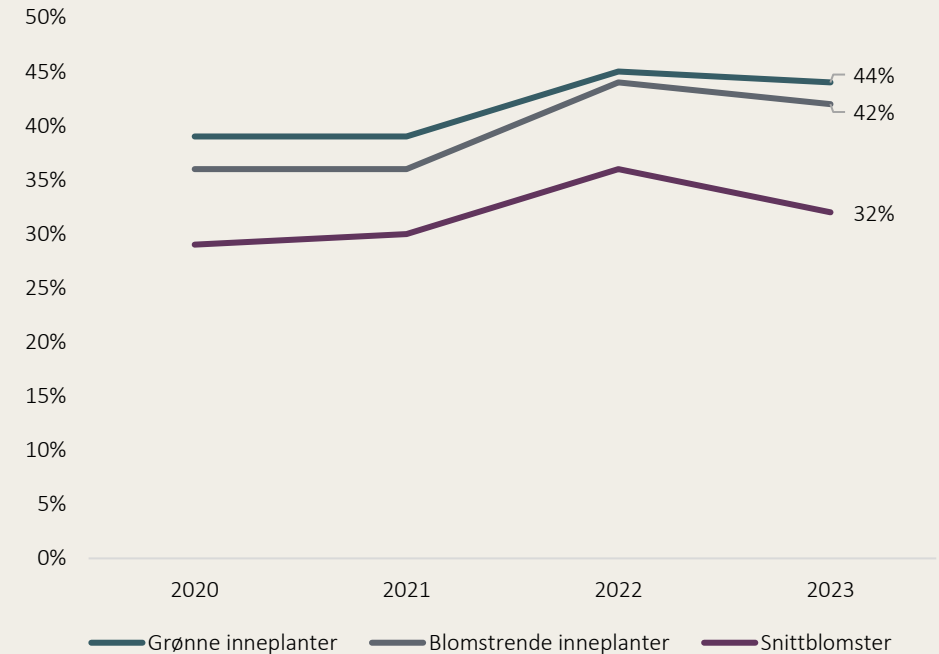
44%
av de som er stresset oppgir
at de er interessert i noen
typer inneplanter, mens kun
36 prosent av de som ikke er
stresset oppgir det samme

Interessen for inneplanter over tid

Andelen interesserte i ulike typer inneplanter



Andelen interesserte i inneplanter



Nordmenn tiltrekkes av lettstelte planter

- Lettstelte planter blir stadig mer populært og topper listene for planter som nordmenn er mest opptatt av – 59 prosent er interessert i lettstelte planter, på lik linje som i fjor.
- Inneplanter som bidrar til et bedre inneklima er også høyt verdsatt. 45 prosent nordmenn er interessert i å ha inneplanter som bidrar til et bedre inneklima.
- Personer som er engasjert i bærekraftsspørsmål er mer interessert i inneplanter som bidrar til et bedre inneklima – kanskje er de mer bevisst på hvilke positive effekter plantene kan ha for vår komfort og helse.

59%

er
interessert i
lettstelt
inneplanter

70%

av nordmenn som engasjerer seg for bærekraftsspørsmål er interessert i inneplanter som bidrar til et bedre inneklima, sammenlignet med 33 prosent av de som ikke er engasjert

Eksperten Armi Kunnaala tipser – slik maksimerer du plantenes levetid:

”Mange overkompenserer når de har glemt å ta vare på sine planter. Om man for eksempel glemmer å vanne for en lengre periode overvanner man ofte i stedet, noe som kan drukne planten.

Få heller oversikt over hva plantene trenger på forhånd, og gi dem oppmerksomhet kontinuerlig. Planter gir ofte tegn på hva de trenger. Vær også forsiktig med å flytte de for mye rundt.”

- Armi Kunnaala,

Eier og gründer av blomsterbutikk som redder planter, Hävikkikukkakauppa Kukkis.

Unge kjøper inneplanter gjennom hele året

Planteekspert Sindre Svines tipser – dyrk innendørs året rundt:

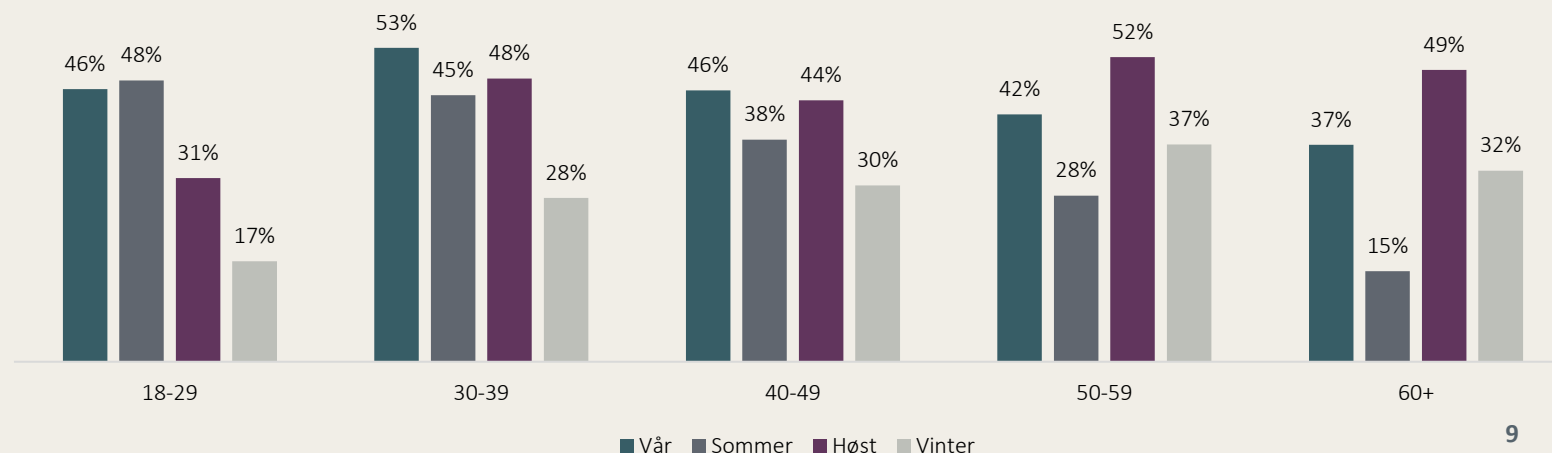
”Hvis man ønsker å fordele arbeidet med planter utover året kan man begynne å forkultivere spiselige planter, som tomat, agurk og dill, innendørs allerede i desember og januar. Spiselige planter krever mye lys, på lik linje som tropiske planter. Det er derfor avgjørende å plassere dem på et solrikt sted, som i en vinduskarm eller sammen med plantelys. Dyrking innendørs krever nødvendigvis ikke mye plass, og egner seg derfor også godt for de som ønsker å dyrke store deler av året, men bor i mindre hjem.”



- Sindre Svines, ”Plantegutt” på Instagram, influenser og planteekspert.

- Nordmenn kjøper mest inneplanter på våren og høsten – 45 prosent av nordmenn kjøper sine inneplanter på våren, og 45 prosent kjøper på høsten. På sommeren er det færre (34 prosent) som kjøper inneplanter, trolig fordi man har et større fokus på utendørsplanter da.
- Blant yngre er det imidlertid mest vanlig å kjøpe inneplanter på sommeren. Det kan skyldes hvordan ulike generasjoner tilbringer sommeren sin, eller at eldre har et større fokus på å speile sesongen i hjemmet.

Årstidene de ulike aldersgruppene velger å kjøpe inneplanter i



Retro planter gjør comeback

- I takt med at lettstelte planter øker i popularitet, gjør retro planter som gullranke og fikus comeback i norske hjem. Det er planter som er enkle å ta vare på, og som enkelt tilpasser seg det nordiske innklimat. I tillegg gir de nostalgisk glede i hjemmet, og spesielt for unge forbrukere.

”Flere av plantene som er trendy nå var populære på 80-tallet, som fikus, gullranke og smaragdpalme.

Mange av de gamle klassikerne er planter som tåler mye og som trives i vårt innklima.”

- Kaja Krokan Aasen,

Gartner og assisterende butikksjef i Plantasjen



66%
nordmenn mener at
inneplanter er en viktig
detalj i innredningen



Det grønne utfordres av fargeglede

- Inneplantene for 2023 står i blomstringens tegn. Grønne planter som monstera, kaktuser og sukkulenter er alltid en sikker vinner. Samtidig har fargeglade planter blitt mer populært, og interessen for blomstrende planter har økt de siste tre årene.
- Blomstrende planter er spesielt populært blant kvinner, hvor hele 48 prosent er interessert.



”Jeg har merket en økende interesse for orkidéer hos mine unge følgere.”

- Sindre Svines, ”Plantegutt” på Instagram, influenser og planteekspert

42%
er interessert i
blomstrende
inneplanter

Ekspert Dr. Anna Maria Pálsdóttir tipser:

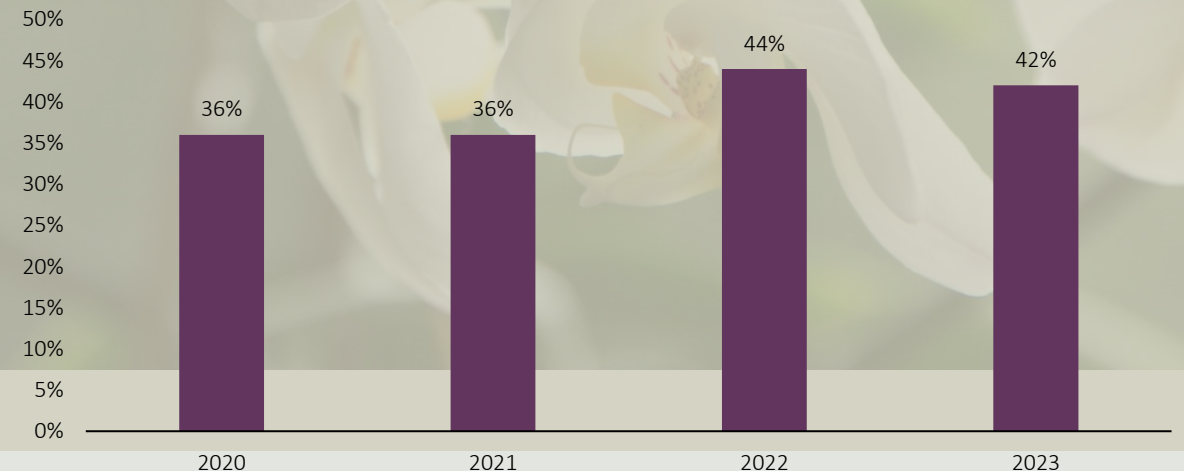
”Miks gjerne ulike farger og former av planter og blomster i hjemmet for å skape et mer livlig uttrykk. Husk å velge planter du selv liker. Trives plantene, så trives også du!”



- Dr. Anna Maria Pálsdóttir
Professor og universitetslektor ved SLU

Fotograf: Jenny Svennås-Gillner SLU.

Andel som er interessert i blomstrende inneplanter



Tenk bærekraftig, også innendørs

- For mange er det en selvfølge å ta bærekraftige valg i hagen, for eksempel gjennom å dyrke bievennlige planter og blomster. Men bærekraftsfokuset kan med fordel strekke seg helt inn i hjemmet, og spesielt når man skal velge hvilken type inneplanter man tar inn i hjemmet.
- Man kan enkelt ta bærekraftige valg ved innendørsdyrking gjennom å gjenbruke pottes og kroker år etter år, eller ved å dyrke i gamle melk- og eggkartonger.

Eksperten Armi Kunnaala tipser:

- Velg lokalproduserte planter fra det landet du bor i. På den måten er sjansen større for at de kommer til å overleve, fordi de allerede er tilpasset vårt klima. I tillegg er det bedre for miljøet.
- Ønsker du enda flere planter kan du enkelt ta stiklinger. Man kan på enkelt vis gi bort stiklinger, eller gjøre en byttehandel for å utvide plantesortimentet hjemmet.

- Armi Kunnaala,
Eier og gründer av blomsterbutikk som redder planter,
Hävikikukkakauppa Kukkis.



Bli lykkelig med planter hjemme

Forskning viser at vi har det bedre når vi omgir oss med grønt, og både planters farge, form og duft kan dempe følelser som uro og angst.

Ragnhild Bang Nes er psykolog og lykkeforsker, og har i sin forskning sett at det finnes fem måter å oppnå økt velvære på:

- Knytt bånd til dine omgivelser
- Være tilstedeværende
- Lær nye ting
- Vær fysisk aktiv
- Gi og bidra til andre

Dyrking og hagearbeid har en nær kobling til samtlige av punktene over – noe som indikerer at planter i hjemmet har potensiale til å være ekte lykkepiller.

«Hagearbeid og dyrking sjekker av alle de fem boksene, og er som lykkens kinderegge.»

– Ragnhild Bang Nes,
Psykolog og lykkeforsker



”Å ta vare på potteplanter skaper en følelse av tilknytning, der noe eller noen har behov for deg, og det igjen er bra for helsen.”

– Lisen Sundgren,
Herbalist, forfatter og Natur- og skogsterapiguide



Fotograf: Jenny Harrison

59%

av nordmenn synes det er
interessant å følge med på
hvordan planter vokser.

Planter bidrar til økt kreativitet, energi og fokus

De fleste er klar over at det er bra for helsen å oppholde seg i grøntområder, men forskning viser også at selve lukten av planter kan være stressreducerende, øke velvære og påvirke humøret.

Dr. Anna-Maria Palsdóttir, som forsker ved SLU, mener at for eksempel nyklippet gress, lavendel, duftpelargoia (Dr Westerlund) og roser kan ha spesielt avslappende effekt.

For å maksimere den positive dufteffekten fra inneplanter tipser Anna-Maria om å ta vare på planten. Det stimulerer nemlig planten til å produsere mer duft fra sine duftkjertler. Dette gjelder naturligvis kun planter som dufter.



”Planter påvirker humøret vårt! Fargerike planter gir en enorm energi-boost, mens nedtonede farger gir en beroligende effekt. På kontoret kan bladrike planter bidra til et bedre arbeidsmiljø”

— Dr. Anna Maria Pálsdóttir,
Professor og universitetslektor ved Sveriges
landbruksuniversitet, SLU

Skap en beroligende atmosfære med planter

- Nordmenn har blitt mer stresset i løpet av det siste året. Andelen som oppgir at de er mye eller ganske ofte stresset har økt fra 44 prosent i fjor, til 47 prosent i år.
- Å ha planter rundt seg og ta vare på de har en beroligende og meditativ effekt. Dette kan sees både i forskning og på hvordan nordmenn tenker om planter påvirkningskraft. 57 prosent av nordmenn mener det er avslappende å ta vare på inneplanter og 64 prosent mener at inneplanter bidrar til en rolig atmosfære i hjemmet.

64%

av nordmenn mener inneplanter bidrar til en rolig og harmonisk atmosfære i hjemmet.

”God søvn er en forutsetning for god helse. Urter som kamille og lavendel hjelper oss med å falle til ro på kvelden. For å få i seg nok antioksidanter og vitaminer er nype, tindved og blåbær bra å spise på vinteren”

- Lisen Sundgren,
Herbalist, forfatter, og Natur- og skogsterapiguide



Fotograf: Jenny Harrison

46%

av nordmenn mener
at duften av planter
og blomster gjør
dem rolige

Duften av planter kan ha en beroligende effekt på mennesker. Ekspert **Lisen Sundgren**, herbalist, forfatter og Natur- og skogsterapiguide, tipser om planter med beroligende effekter:

- **Lavendel** – å lukte på lavendel kan ha en beroligende effekt på nervesystemet. Å ha en liten lavendelpose ved sengen kan hjelpe oss med å falle til ro på kvelden.
- **Dr Westerlund** – har en duft som gir opplevelsen av en friskere luft.
- **Myske** – har beroligende og krampeløsende effekt.

Fotograf: Jenny Harrison



Stor interesse for planter som gir et bedre innemiljø

Interessen for planter som gir et bedre innemiljø er stor. 45 prosent av nordmenn oppgir at de er interessert i planter som bidrar til et bedre innemiljø. Det kan kanskje forklares med et generelt større fokus på helse og luftkvalitet, spesielt i perioden etter pandemien. De med barn er mest interessert i planter som er bra for inneklima, hvor hele 52 prosent oppgir at de er interessert.



Martin Täubel, professor og sjefsforsker ved THL, har i sin forskning funnet at **inneplanter bidrar til et mer diversifisert mikrobiom i hjemmet**. Andre studier viser at eksponeringen av et mer variert mikrobiom tidlig i livet spiller en **avgjørende rolle for å trene immunsystemet hos spedbarn**.

Enkelte undersøkelser sier at **planter kan brukes til å justere fuktigheten innendørs**, noe som kan være spesielt gunstig i det nordiske klimaet hvor vi tidvis har svært lav luftfuktighet, og mekanisk ventilerte bygninger i kalde vintermåned.



Stiklingtrends er større enn noen gang

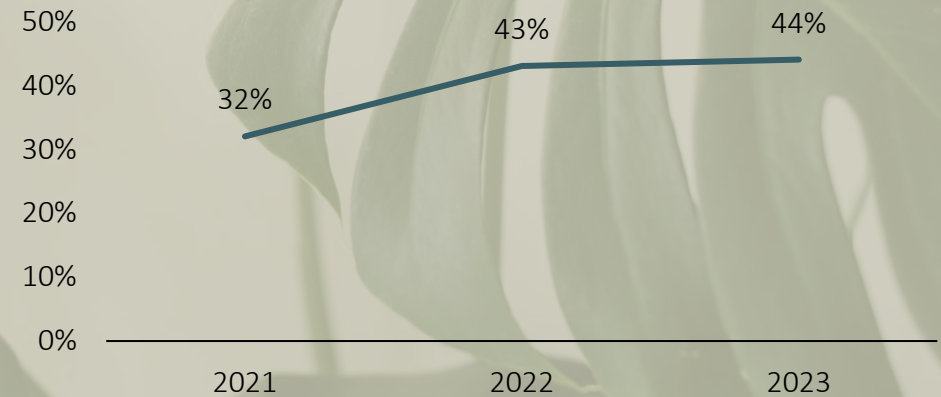
Å ta stiklinger har de siste årene blitt stadig mer populært, og trenden har blitt større i år. 44 prosent av nordmenn tar stiklinger.

- Det er spesielt populært å ta stiklinger med barn. 65 prosent av de som dyrker med barn tar stiklinger. Å ta stiklinger og dyrke dem er en fin måte å engasjere barna i dyrking året rundt.
- Å ta stiklinger er vanligere blant dem som er engasjert i bærekraftsspørsmål (63 prosent). Men trenden er stor og veletablert – 36 prosent av de som oppgir at de ikke er så interessert i bærekraft tar også stiklinger.
- Kvinner tar mer stiklinger enn menn – 50 prosent av kvinner sammenlignet med 39 prosent menn. Interessen for stiklinger er derimot jevnt fordelt mellom alle aldersgrupper.

44%
tar stiklinger

65%
av de som dyrker
med sine barn tar
stiklinger

Andelen som tar stiklinger øker



”Palettblad, monstera og gullranke er planter som er enkle å få røtter på, og er derfor enkle å lykkes med om man tar stiklinger av dem.”

- Sindre Svines, ”Plantegutt” på Instagram, influencer og planteekspert

