



## Pressinformation

Solna, 8 juli 2014

### Tomat i topp och kål utmanar när ICA listar Sveriges grönsaksfavoriter

*ICA presenterar idag en topp 10-lista över svenskarnas favoritgrönsaker. Enligt listan toppar tomat, potatis och morötter bland favoritgrönsakerna. Bubblarna kålrabbi, pimiento de padron och trendgrönsaken grönkål är allt mer efterfrågade grönsaker.*

När svenskarna väljer sina favoritgrönsaker hamnar de klassiska grönsakerna tomat, potatis och morot i topp, visar ICAs topp 10-lista\*. På nedre delen av listan smyger sig den näringsrika grönkålen in – en grönsak som har blivit allt trendigare de senaste åren. På mitten av listan finns salladsfavoriterna gurka, paprika och sallad.



– Någonting som jag tror vi kommer att se mer av framöver är gourmetgrönsaker som exempelvis sparris och kronärtskocka. Vi äter ute på restaurang allt oftare och i takt med att allt fler restauranger låter grönsaker ta huvudrollen på tallriken, så tar vi med oss influenser från restaurangen in i det egna köket, berättar Kristina V. Nilsson, kategoriansvarig för frukt och grönt på ICA Sverige AB.

#### **Grön mat allt trendigare**

Grönsaker är hetare än någonsin och allt fler trendkrogar låter grönsaker spela huvudrollen när de komponerar sina menyer. Även hälsotrender som raw food, vegankost och juicing inspirerar fler till att plussa på med mer näringsrika grönsaker till den dagliga kosten. Men trots att grönsaker är trendigt så har många svårt att komma upp i Livsmedelsverkets rekommenderade dagliga intag på 500 gram frukt och grönsaker varje dag. 8 av 10 äter för lite frukt och grönt (mindre än 500 gram om dagen) och unga kvinnor och män i åldrarna 18–30 år äter minst frukt och grönt, enligt statistik från Livsmedelsverket.

\*Lista på topp-10 grönsaker baserat på andel (volym, kg) ICA sålt till butik 2013. De fem första/största står för nästan 2/3 delar (ca 64 procent) av grönsaksförsäljningen till butik.

#### **För mer information**

##### **Bilder och information**

My Morinder, Jung Relations, e-post: [my.morinder@jungrelations.com](mailto:my.morinder@jungrelations.com), telefon: 070 498 14 62

##### **Mer information**

Frida Larsson, ICA Sverige, e-post: [frida.larsson@ica.se](mailto:frida.larsson@ica.se)  
ICA Gruppens presstjänst, telefon: 010-422 52 52



## Svenskarnas topp-10 favoritgrönsaker

Kristina V. Nilsson, kategoriansvarig för frukt och grönt på ICA Sverige AB kommenterar:

### 1. **Tomat**

Körsbärstomater, bifftomater, plommotomater. Tomat är en riktig storfavorit. Populariteten beror mycket på det breda tomatutbudet som gör att alla kan hitta sin favorittomat.

### 2. **Potatis**

Potatisen är en knöl som ligger oss varmt om hjärtat. Grillad, mosad eller kokad – potatisen är en älskad stapelvara i det svenska köket.

### 3. **Morötter**

Moroten är en klassiker som vi genom historien har ätit stora mängder av. Att moroten är så älskad beror på att den går att servera på många olika sätt, har lång hållbarhet och är billig.

### 4. **Gurka**

Barnens favoritgrönsak gurkan är en av våra folkkäraste grönsaker. Gurkan består till största del av vatten och är nästan ett lika vanligt inslag i sallader som tomat.

### 5. **Lök**

Löken har fått en renässans tack vare nya löksorter med olika smaker och styrkor. Trendiga tillagningsmetoder som syltning och pickling bidrar även till att löken används mer i köket.

### 6. **Sallad**

Allt fler upptäcker olika sorters färdighackade sallader på påse. I takt med att nya salladssorter kommer så äter vi svenskar allt mer sallad i olika former.

### 7. **Paprika**

Paprika tillhör några av de mest c-vitaminrika grönsakerna och är med sin krispighet och färgvariation en svensk favorit i salladen eller på ostmackan.

### 8. **Kål**

Kål är den absolut nyttigaste grönsaken på listan. Grönkålen har seglat upp som en riktig trendgrönsak de senaste åren och det dyker hela tiden upp kreativa och goda kålrecept.

### 9. **Blomkål/ Broccoli**

Vi tror på ett uppsving för blomkålen och broccolin. Båda grönsakerna gifter sig fint med andra smaker och fungerar utmärkt som ersättare till kolhydrater som ris och pasta.

### 10. **Övriga rotfrukter**

Vi svenskar älskar våra kålrötter, rödbetor och palsternackor. Rotfrukterna är en säsongsvara som ofta ökar i försäljning till hösten när vi njuter av grytor och soppor.





## Bubblare

### 1. Kålrabbi

En underskattad rotsak med mild och krispig smak. God att avnjuta för sig själv eller tillsammans med andra grönsaker, både råreven eller tillagad. Perfekt att dippa eller råriva ner i en sallad.

### 2. Grönkål

Inte bara en julgrönsak utan även perfekt på grillen. Krydda grönkål med vitlök, havssalt och en skvätt olivolja, gör ett knyte och lägg på grillen.

### 3. Pimiento de padron

Kärt barn har många namn. Pimiento de padron räknas som en mindre paprika i Holland och som chili i Spanien. Fräs pimiento de padron i olivolja och toppa med havssalt, perfekt snacks till sommarmiddagen.



## Variera grönsakerna och upptäck nya favoriter

- 500 gram frukt och grönt är inte särskilt mycket. Två frukter och tre nävar grönsaker är ett enkelt sätt att mäta hur mycket frukt och grönt som är bra att få i sig varje dag. Ett enkelt knep är att använda ICAs "Ta ett grönt år"-knapp på ICA.se för att få inspiration om recept med minst en tredjedel frukt och grönsaker i.
- Ät mer mättande och grova grönsaker som rotfrukter, kål, lök, broccoli, paprika och tomater i säsong. Fördelarna med att välja frukt och grönt efter säsong är många, produkterna är inte bara näringsrikare utan också billigare. En bonus är att smaken ofta är bättre och dessutom är det mer hållbart ur ett miljöperspektiv.
- Prova att ha en "meatless Monday" – en köttfri dag i veckan där frukt och grönt får spela huvudrollen. Ha även som utmaning att prova en ny frukt eller grönsak varje vecka.