

## Nyhet

2019-06-20

### Hälsosam mat ökar inför midsommar

*Vid högtider som midsommar, jul och påsk ändrar vi matvanorna. Det syns tydligt när ICA jämför försäljningen\* under midsommarveckan med en normal sommarvecka. Exempelvis så ökar försäljningen av sill med 525 procent, gravad lax med 484 procent och gräddfil med 216 procent. Men just vid midsommar är många av produkterna som ökar mest också hälsosamma vilket gör midsommar till en av de mer hälsosamma mathögtiderna.*

- Det vi kan konstatera är att midsommarlunchen, bortsett från de alkoholhaltiga dryckerna, är nyttigare än vid många andra högtider. För mig som dietist är midsommarlunchen en verklig favorit med mycket fisk, färskpotatis, gräddfil och såklart jordgubbar. Om vi åt midsommarlunch lite oftare under året skulle vi både må bättre och orka mer, säger Paula Frösell, dietist ICA Sverige.

**Så mycket ökar försäljningen av följande produkter under midsommarveckan jämfört med en vanlig sommarvecka (se bifogat faktablad för ytterligare produkter).**

Jordgubbar	237 procent
Kallrökt lax	303 procent
Dill	356 procent
Gräslök	589 procent
Alkoholfritt vin	62 procent
Alkoholfri öl	29 procent

Att grilla är något som många uppskattar att göra i samband med midsommar vilket också syns tydligt i försäljningsstatistiken, exempelvis så ökar försäljningen av oxfilé under midsommarveckan med 235 procent jämfört med en vanlig sommarvecka, Halloumi ökar med 29 procent, färska vegetariska biffar och burgare ökar med 27 procent och färska vegetariska korvar med 25 procent.

- Att grilla på midsommarkvällen är för många en självklarhet och även om kött fortfarande är väldigt populärt så har det den senaste tiden kommit många nya och spännande alternativ som passar perfekt att grilla. Jag hoppas att många tar chansen nu till midsommar och provar att grilla exempelvis paprika,



champinjoner eller aubergine, väldigt gott och väldigt nyttigt, säger Paula Frösell, dietist ICA Sverige.

\*ICA har sammanställt ett antal midsommartypiska livsmedel och jämfört försäljningen under midsommarveckan 2018 med en normal sommarvecka 2018. "Normal sommarvecka" baseras på ett genomsnitt av veckorna 22-35 2018 (exklusive v25), vilket jämförs mot försäljningen vecka 25 2018.

**För mer information**

ICAs presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52,  
[ica.se](http://ica.se), [icagruppen.se](http://icagruppen.se)