

Nyhet

2025-09-04

Älskade hatade grönsak – här är grönsakerna svenskarna önskar de åt mer av

Baljväxter, broccoli och blomkål – det är grönsakerna som flest svenskar vill äta mer av. Det som hindrar svenskarna från att få i sig mer av grönsakerna de tror vore bra för dem är framför allt att de inte gillar smaken (21 procent) och att de upplevs svåra att tillaga (21 procent). Detta enligt en ny undersökning gjord av Verian på uppdrag av ICA.

Minst 500 gram frukt och grönt – så mycket bör en vuxen få i sig varje dag enligt Livsmedelverket. Enligt svenskarna finns det några nyttigheter som de tror att det vore bra att äta mer av. Tre av fem (57 procent) uppger baljväxter, varannan (49 procent) uppger broccoli/blomkål och två av fem (39 procent) uppger gröna blad, som till exempel rucola och bladspenat.

Enligt Malidza Larsson, ICAs vardagskock, finns det flera knep för att enkelt och smidigt få till goda måltider med dessa näringsrika råvaror. Här delar hon sina bästa tips på hur såväl kikärtorna som broccolin kan kännas mer spännande:

- Ett tips är pasta med baljväxter som den italienska rätten *pasta e ceci*. Har du färdigkokta kikärtor går detta på ett kick, och där kikärtorna ger en härlig krämighet och nötighet. En enkel vegetarisk pasta med mycket smak och nyttigheter.
- Den indiska linsgrytan dhal är en favorit här hemma. Den går så snabbt att göra och är näringsrik, otroligt god och dessutom billig.
- Använd dig av 50/50-tänket för att få in mer baljväxter och grönsaker i vardagsmaten. Till exempel en köttfärsås med hälften linser hälften kött.
- Lättkokt eller ångad broccoli är ett av mina favorittillbehör. Viktigt att den behåller spänstens och ringla sedan över en sås gjord på tahini, vitlök, soja, honung och lime. Supergott!

Undersökningens resultat i korthet:

- De grönsaker och rotfrukter flest svenskar tror att det vore bra att äta mer av ur ett hälsoperspektiv är baljväxter (57 procent), broccoli/blomkål (49 procent) och gröna blad, t.ex. rucola, bladspenat (39 procent)



- Anledningen till att svenskarna inte äter mer av de grönsaker och rotfrukter de tror att det vore bra att mer av är främst för att de anser att det inte är gott (21 procent) och för att det är svårt att tillaga på ett bra sätt (21 procent).

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av ICA. Den bygger på 4315 intervjuer med den svenska allmänheten 18–84 år. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen mellan 27 mars och 7 april 2025.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, e-post: press@ica.se
ica.se, icagruppen.se

ICA Sverige är den ledande dagligvaruaktören i Sverige. Med fokus på mat och måltider vill ICA Sverige göra varje dag lite enklare. De drygt 1200 fristående ICA-handlarna äger och driver butikerna själva. ICA Sverige har avtal med handlarna om bland annat gemensamma inköp, logistik, marknadskommunikation och butiksutveckling. ICA Sverige är en del av ICA Gruppen. För mer information se icagruppen.se och ICA.se