

Nyhet

2025-09-25

Ny undersökning: Pasta och halvfabrikat räddar svenskarnas vardag

Hälften av svenskarna saknar inspiration till vardagsmiddagarna. När idéerna tagit slut vänder sig många till pastarätter och halvfabrikat. Det framkommer i en ny undersökning gjord av Verian på uppdrag av ICA. ICAs vardagskock tipsar om hur man bäst lyfter vardagsrättarna till nya höjder.

Middagsbeslutet är onekligen en svår nöt att knäcka och många svenskar, 39 procent, skjuter på det in i det sista och bestämmer kvällens meny samma dag. Dessutom uppger var fjärde, 27 procent, att de flera gånger i veckan frågar sin partner "vad ska vi äta till middag ikväll?".

Pasta pesto, färdigrätter och ostmackor i all ära – men enligt Malidza Larsson, ICAs vardagskock, finns det flera snabba och enkla knep för att lyfta svenskarnas återkommande vardagsrättare:

- Bra tillbehör och smaksättare är en superhjälpreda för att höja nivån på vardagsmaten. Har du till exempel kimchi, chiliolja, ajvar, parmesan eller harissa hemma ger det en härlig skjuts av umami och kan lyfta många enkla rätter.
- Utmana och ge falukorven en ny kostym. Prova att laga falukorv på nytt sätt med nya smaker, till exempel korvstroganoff masala eller falukorvskebab.
- Falafel är en bra nödraket att ha i frysen. Servera med en kålsallad, couscous och en yoghurtsås eller ajvar. Funkar att kombinera med mycket och är ett perfekt komplement till ett kylskåpsrens.
- Förhöj din pasta pesto både smakmässigt och näringsmässigt genom att göra pesto på svartkål eller andra gröna blad. Passa på att göra en större sats av pesto och frys in i små kuber för att kunna ta fram när tiden är knapp. Får du pasta över får den enkelt ett nytt liv genom att bakas i ugnen.

Topplista: Svenskarnas främsta vardagsrättare när inspirationen tryter

1. Pastarätter (51 procent)
2. Halvfabrikat, t.ex. panerad fisk, köttbullar, hamburgare, korv (34 procent)
3. Matiga mackor (17 procent)
4. Frukostmat (16 procent)



5. Soppor (15 procent)

Undersökningens resultat i korthet:

- 39 procent bestämmer vad de ska äta till middag samma dag
- 27 procent hörs med sin partner flera gånger i veckan över telefon för att bestämma vad de ska äta till middag samma kväll
- 51 procent saknar inspiration i vad de ska äta till middag flera gånger i veckan.

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av ICA. Den bygger på 1034 intervjuer med den svenska allmänheten 18–84 år. Datainsamlingen genomfördes av Verian i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen mellan 27 och 31 mars 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](https://ica.se)