

Nyhet

2025-10-22

Mer bönor till barnen om föräldrarna får önska – kockens bästa tips

Fyra av tio föräldrar har under det senaste året brottats med att få sina barn att äta mer frukt och grönt och var tredje har försökt få dem att äta färre sötsaker. Baljväxter, broccoli och blomkål är det som står högst upp på föräldrars önskelistor över vilka grönsaker som de önskar att deras barn åt mer av. Lösningen kan vara att gömma grönsakerna i barnens favoriträtter – kebab med gömd vitkål och chokladbollar med svarta bönor är några tips från ICAs kock Malidza Larsson.

Grönsaker har en viktig plats på tallriken eftersom de bidrar med fibrer, vitaminer och mineraler, men det kan vara en utmaning att få i barnen tillräckligt med grönt.

– Mitt bästa knep är att inte byta ut favoritrecepten helt, utan att i stället smyga in lite extra nyttigheter. Blomkål och vita bönor är perfekta att gömma i vardagsfavoriterna eftersom de är neutrala i både färg och smak. För att gömma dem riktigt ordentligt är mixern ens bästa vän, säger Malidza Larsson, ICAs vardagskock.

Trojanska grönsaker – så smyger du in grönsaker i barnens favoriträtter

Malidza Larsson delar här sina bästa tips på hur bönorna och blomkålen kan bli en vardagsfavorit för familjens yngsta medlemmar. Hon kallar detta för ”trojanska grönsaker” vilket innebär att hon uppdaterar familjens favoritrecept genom att addera lite gömda grönsaker.

- **Kebab i långpanna med gömd vitkål och kikärta** – mixa ihop riven vitkål, kikärter, gul lök, vitlök och persilja och blanda sedan med köttfärs, tomatpuré och kryddor. Tryck ut köttfärsblandningen i en långpanna, skära den i långa remsor och grilla sedan i ugnen. Servera med sallad, kebabsås, bröd eller bulgur.
- **Chokladbollar med svarta bönor och dadlar** – mixa ihop svarta bönor med smör, dadlar, havregryn och kakao. Sedan är det bara att rulla i kokos.
- **Blomkål och vita bönor är perfekta att gömma i vardagsfavoriterna** – ett tips är att mixa ihop dem med kycklingfärsen när du gör nuggets. Vita bönor går också att mixa i pannkakssmeten eller en smoothie.
- **Ersätt riset med blomkålsris** – om du tillagar sushi kan du byta ut hälften av riset mot blomkålsris.



Du hittar samtliga recept på ICA.se.

Undersökningens resultat i korthet:

- De grönsaker/rotfrukter flest föräldrar önskar att deras barn åt mer av är baljväxter (51 procent), broccoli/blomkål (47 procent) och gröna blad (40 procent).
- Många föräldrar har under det senaste året försökt få sina barn att äta mer frukt och grönt (40 procent) och färre sötsaker (34 procent).

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av ICA. Den bygger på 4315 intervjuer med den svenska allmänheten 18–84 år, varav 983 intervjuer med föräldrar till hemmavarande barn upp till 18 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](https://ica.se)

