

Nyhet

2026-01-14

Mattrenderna för 2026: lekfull matlagning med influenser från Filippinerna och Colombia

ICAs vardagskock Malidza Larsson spår matåret 2026. Det är ett år som kommer att präglas av billig lyx, lekfullhet och kreativitet. 2026 är också året då vi på riktigt tar klivet från mat som är nyttig till mat som får oss att må bättre.

När svenskarna lagar mat 2026 gör de det med större nyfikenhet än på länge. Sociala medier, inspiration från sydligare breddgrader och en vilja att förnya vardagen sätter tonen. Enligt vardagskocken Malidza Larsson är det här året då kreativitet blir en självklar del av middagsrutinerna.

– Svenskar blir alltmer kreativa i köket – mycket tack vare sociala medier. Instagram och TikTok driver på nya smaker, nya idéer och nya vardagsvanor. 2026 tror jag att kreativiteten på allvar tar över vardagsmaten och börjar utmana våra mest klassiska favoriter, säger Malidza Larsson, vardagskock på ICA.

Malidzas fem vardagsmatstrender 2026

1. Lekfull matlagning: De senaste åren har vi sett hur lekfullheten har smugit sig in i köket, med allt från kanelbullekladdkaka till smashed taco och potatisbullevåffla. Fenomenet visar hur vi svenskar fortsätter att utforska våra trygga, nostalgiska smaker – men med en modern, uppfinningsrik twist. 2026 ser jag hur humor, kreativitet och spontanitet kommer influera vardagsmaten.
2. Grötens år: Nobelgröten har öppnat dörren för gröten i finrummet och nu följer den med till både frukost, lunch och middag. I både söt och salt tappning. Den bygger på svenska råvaror som spannmål, frukt och bär, och ligger helt rätt i en tid då självförsörjning och ursprung blivit viktigare. Gröt binder ihop allt detta: enkelhet, trygghet och svenska smaker – i en och samma skål.
3. Från "nyttigt" till "välmående": Vi ser redan nu hur vardagsmaten får nya funktioner: drycker med adaptogener, snacks som främjar tarmhälsa och produkter berikade med fiber, mineraler eller extra protein. Fokus ligger inte på att ta bort – utan på att lägga till mer av det kroppen mår bra av.

Livsmedelsverkets nya rekommendationer om mer frukt, grönt och baljväxter driver trenden framåt. Och sättet vi får in det på är smartare och mer lekfullt: bönor i chokladbollar, spenat i pannkakor eller extra grönt i gamla favoriträtter.

4. Filippinerna och Colombia: När jag tittar på vilka smaker som bubblar inför 2026 ser jag två kök som är på väg in i svenska hem: Filippinerna och Colombia. Kombinationen av sötsyrligt, kryddigt och umamifyllt matchar svenska smakpreferenser perfekt. Adobo, calamansi och halo-halo från Filippinerna – och arepas, hogao och aji från Colombia – vi ser fram emot att lyfta in nya smaker och rätter i våra kök som tidigare varit lite okända.
5. När maten blir en trygghetsfråga: En orolig omvärld har gjort självförsörjningen till vardagsprat. Allt fler vill veta var maten kommer ifrån och väljer svenskt som ett sätt att bidra till trygghet, hållbarhet och beredskap. Vi vet redan att svenska folket tycker att det här är viktiga frågor, nu hoppas jag att vi också ser en förändring i kommunikationsmönster. Att svenska råvaror som havre, baljväxter, bär och äpplen får en ny status, liksom hållbar fisk och cirkulära produkter.

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