

# Jordgubbar och grillat i topp när svenskarna väljer sommarmat



**Grillat eller sallad? Jordgubbar eller gräddtårta? För att få en bättre bild av hur vi mår och äter under sommaren har Valio, tillsammans med Ipsos, genomfört en ny undersökning på temat. Resultatet är en mix av klassiska favoriter och mer oväntade val. Grillen toppar listan, jordgubbarna är fortsatt en favorit och fikat behåller sin självklara plats.**

## **Grill, jordgubbar och glass – det här vill vi helst äta i sommar**

Grillat är svenskarnas självklara förstaval. 40% uppger att grillat är det de ser mest fram emot att äta i sommar. Därefter följer jordgubbar (17%), primörer (12%) och glass (10%), medan sallader och annan lätt sommarmat landar strax efter, på nio procent.

## **Toppvalen i sommar: detta längtar vi mest efter att äta**

1. Grillat – 40%
2. Jordgubbar – 17%
3. Primörer – 12%
4. Glass – 10%
5. Sallader/lätt sommarmat – 9%
6. Midsommarmat – 6%
7. Skaldjur – 5%

Även om grillen är en tydlig favorit så skiljer sig preferenserna mellan olika grupper. Män väljer grillat i högre utsträckning än kvinnor (46 % jämfört med 34%). Bland yngre män i åldrarna 18–34 är grillintresset som allra störst (53%).

Kvinnor väljer oftare säsongsbaserade alternativ som jordgubbar, primörer och lätt sommarmat. Även hushållstyp och livssituation påverkar våra val. Barnfamiljer väljer grillat oftare än singelhushåll, och bland familjer med små barn sticker glass ut som en tydlig sommarfavorit.

*- När svenskarna fick välja mellan olika alternativ för den perfekta sommardagen toppade umgänge med familjen och att grilla eller äta ute. Det visar hur starkt mat och gemensamma stunder hänger ihop med våra sommarminnen. Klassiska sommarsmaker ligger oss nära, och på Valio arbetar vi för att fler ska kunna njuta av sommarens matstunder, med smak, bra råvaror och en god magkänsla. Förhoppningen är att resultaten både kan inspirera och bekräfta vad vi samlas kring i sommar, säger Anette Björnlund, kommunikationschef på Valio Sverige.*

### **Fikat består men generationerna väljer olika**

Jordgubbar med grädde är svenskarnas självklara favorit, med 40 procent som förstahandsval. Därefter följer bär- och fruktpaj (14%), samt bullar och cheesecake, båda på sju procent.



### **Topplista: svenskarnas favoritfika i sommar**

1. Jordgubbar med grädde – 40%
2. Bär-/fruktpaj – 14%
3. Bullar – 7%
4. Cheesecake – 7%
5. Gräddtårta – 6%
6. Kladdkaka – 5%



Kvinnor håller i högre grad fast vid klassikerna, 48 procent väljer jordgubbar med grädde, jämfört med 32 procent av männen. Bland kvinnor i åldrarna 55–79 är andelen störst med hela 49%. Samtidigt syns en generationsförskjutning där yngre kvinnor i högre grad väljer cheesecake, medan äldre män oftare väljer bullar, i den gruppen är det också fler (20%) som inte lockas av något av alternativen.

### **Om undersökningen**

Undersökningen genomfördes av Ipsos i april 2026 på uppdrag av Valio. Totalt deltog 1 000 svenskar i åldrarna 18–79 år, med nationellt representativ fördelning av kön, ålder och region.

### **För mer information, intervju eller högupplösta bilder, vänligen kontakta:**

Marilyn Roseneld, presskontakt på Valios kommunikationsbyrå Shomei

Mail: [marilyn.r@shomei.se](mailto:marilyn.r@shomei.se)

Mobil: 079-313 20 73

Anette Björnlund, Kommunikation - och hållbarhetschef, Valio Sverige AB

Mail: [anette.bjornlund@valio.se](mailto:anette.bjornlund@valio.se)

Mobil: 070-303 3561

### **Om Valio**

Valio grundades i Finland 1905 och introducerades på den svenska marknaden 1994. Valio var först med att lansera laktosfria produkter på den svenska marknaden 2002. Förutom laktosfria produkter, smör och yoghurt har Valio de senaste åren klivit in i flera nya kategorier såsom protein, matlagning och on the go-produkter. Företaget var en av de första mejeriproducenterna att satsa på växtbaserade produkter genom varumärket Oddlygood. Valio investerar årligen cirka 330 miljoner kronor i forskning och nya livsmedelsinnovationer. Under 2025 var omsättningen cirka 2,1 miljarder kronor, tack vare en nästintill obruten tillväxt. Framtiden handlar om att bli ledande i den gröna omställningen genom att producera helt koldioxidneutral mjölk till 2035, det mest ambitiösa klimatmålet i mejeribranschen. Läs mer på [www.valio.se](http://www.valio.se)

## Bilaga 1

# RECEPT GRILL



### Kalla såser till grillat med grekisk yoghurt som bas

Grillkvällar blir ännu bättre med kalla såser som är både krämiga, fräscha och enkla att göra. Med laktosfri grekisk yoghurt som bas får såserna en fyllig och mjuk karaktär, samtidigt som många uppskattar dem som ett lite lättare alternativ med en fräsch känsla. Här möts örter, citrus, mango och kryddiga smaker i tillbehör som lyfter allt från kött och fisk till kyckling och grillade grönsaker – perfekta att ställa fram på bordet under långa sommarkvällar.

### Mango och curry

En krämig yoghurtsås med söt mango, koriander och mild hetta från sambal oelek, perfekt till grillad kyckling och grönsaker.

#### Ingredienser

½ dl mango, hackad  
 ½ dl färsk koriander, hackad  
 2 dl Valio Laktosfri Grekisk Naturell Yoghurt 6%  
 1 tsk gul curry  
 1 tsk flytande honung  
 ½ tsk sambal oelek  
 1 krm salt

#### Gör så här

Hacka mangon fint och mät upp cirka 50 g. Hacka koriandern och ställ åt sidan. Blanda yoghurt, curry, honung, sambal oelek och salt. Vänd ner mango och koriander precis innan servering.

## Asiatisk sås

En smakrik och krämig yoghurtsås med tahini, lime och ingefära som passar perfekt till grillat och asiatiska smaker.

### Ingredienser

2 dl Valio Laktosfri Grekisk Naturell Yoghurt 6%  
2 tsk riven ingefära  
2 tsk soja  
1 msk tahini (sesampasta)  
½ msk pressad lime  
1 tsk chiliflakes  
1 krm salt

### Gör så här

Blanda finriven ingefära, soja, limejuice och tahini. Rör ner blandningen i yoghurten och smaksätt med chiliflakes och salt.

## Örter och citron

En frisk och örtig yoghurtsås med basilika, timjan och citron som passar till både fisk, kyckling och grillade grönsaker.

### Ingredienser

2 dl Valio Laktosfri Grekisk Naturell Yoghurt 6%  
½ dl färsk basilika  
½ dl hackad timjan  
1 tsk flytande honung  
½ msk pressad citron  
½ tsk rivet citronskal  
1 krm salt

### Gör så här

Hacka basilika och timjan fint. Blanda örterna med yoghurt, honung, citronjuice, citronskal och salt. Låt stå i kyl cirka 20 minuter innan servering så att smakerna hinner utvecklas.

## Klassisk tzatziki

En snabb och krämig tzatziki med grekisk yoghurt, gurka och vitlök, perfekt som tillbehör till grillat, sallader eller som dipp.



### Ingredienser

2 dl Valio Laktosfri Grekisk Naturell Yoghurt 6%

½ gurka

1 vitlösklyfta

1 msk olivolja

Salt och peppar

### Gör så här

Riv gurkan grovt och pressa ur vätskan ordentligt. Finriv vitlöken med ett fint rivjärn eller använd vitlökspress. Blanda yoghurt, gurka, vitlök och olivolja i en skål. Smaka av med salt och peppar. Låt gärna stå kallt några minuter innan servering.

## Yoghurtsås med lime och koriander

En kall och krämig yoghurtsås med lime, koriander och mild hetta – perfekt till kyckling, grillat och rostade grönsaker.



### Ingredienser

2 dl Valio Laktosfri Grekisk Naturell Yoghurt 6%  
1 lime  
1 kruka färsk koriander  
½ tsk spiskummin  
Chiliflakes  
Salt

### Gör så här

Finriv det yttersta skalet från limen och pressa ur saften. Finhacka koriandern. Blanda yoghurt med limesaft, limeskal, koriander och spiskummin i en skål. Smaka av med salt och chiliflakes efter önskad hetta. Låt gärna stå kallt några minuter innan servering så att smakerna hinner utvecklas.

## Bilaga 2

# RECEPT FIKA

## Jordgubbar toppade med flädergrädde och gyllene vaniljsmulor

Jordgubbar och grädde är en älskad sommarklassiker. Här får desserten en elegant uppdatering med fluffig flädergrädde, gyllene vaniljsmulor och frisk mynta, en enkel men lyxig efterrätt som smakar svensk sommar.



Förberedelsetid: 20 minuter

Passiv tid: 20 minuter

Total tid: 40 minuter

Ugn: 175°C

Portioner: 4

### Vaniljsmulor

Ingredienser

50 g Valio Laktosfritt Smör, kallt

1½ dl vetemjöl

½ dl strösocker

1 tsk vaniljsocker

½ tsk bakpulver

1 msk kallt vatten

1 krm salt

### Gör så här

Värm ugnen till 175°C. Tärna smöret och mixa samtliga ingredienser i en matberedare tills du får en smulig deg. Sprid ut smulorna på en plåt med



bakplåtspapper och grädda mitt i ugnen i cirka 20 minuter, tills de fått en gyllene färg. Låt svalna och bryt sedan till mindre smulor.

### **Flädergrädde**

Ingredienser

2½ dl Valio Laktosfri Vispgrädde

50 g Valio Laktosfri Cream Cheese Naturell

2 msk koncentrerad flädersaft

### **Gör så här**

Vispa grädde och cream cheese till mjuka toppar. Smaksätt med flädersaft och vispa ihop till en luftig och krämig flädergrädde.

### **Montering**

Ingredienser

4 dl färska jordgubbar

Färsk mynta

### **Gör så här**

Varva gyllene vanilj-smulor, fluffig flädergrädde och färska jordgubbar i glas eller skålar. Toppa med mynta och servera direkt.

## Jordgubbstårta i glas – sommarens enklaste dessertfavorit

Jordgubbstårta i glas är en lätt, vacker och somrig dessert som passar perfekt när du vill bjuda på något festligt utan att behöva sätta på ugnen. Lika perfekt i sommarstugan och på campingen som till spontana fikastunder i solen. En sval och elegant somrardessert som känns lyxig med minimal ansträngning.



Förberedelsetid: 30 minuter

Total tid: 30 minuter

Portioner: 4

### Ingredienser

4 färdiga muffins

250 g jordgubbar

1 dl jordgubbssylt

1 paket Valio Laktosfri Lätt Crème Fraiche 12%

Rivet skal från lime

2½ dl Valio Laktosfri Vispgrädde

Jordgubbar till garnering

### Gör så här

Skär muffinsen i cirka 1 cm tjocka skivor. Skiva jordgubbarna och blanda med jordgubbssylten. Vispa grädden lätt. Mosa en del av jordgubbsblandningen och vänd ner i grädden för en fluffig jordgubbsgrädde. Blanda crème fraiche med rivet limeskal. Tillsätt eventuellt lite socker efter smak. Varva muffins, limecrème

fraiche, jordgubbsblandning och jordgubbsgrädde i glas. Toppa med färska jordgubbar och servera direkt.

## Jordgubbstårta med basilika och lime – somrig tårtdröm med frisk pannacotta

Den här jordgubbstårten får en elegant och modern twist med len vispad lime- och basilikapannacotta, söta jordgubbar och fluffig färskostkräm. Kombinationen av frisk lime, aromatisk basilika och somriga bär ger en lätt och lyxig känsla som passar perfekt till sommarens alla firanden. För extra saftighet kan bottnarna penslas med exempelvis koncentrerad flädersaft innan tårten monteras.



### Jordgubbstårta med basilika och lime

Förberedelsetid: 1 timme

Passiv tid: 4 timmar

Total tid: 5 timmar

Ugn: 200°C

Portioner: 12

#### Tårtbotten

##### Ingredienser

6 äggvitor

1 tsk pressad citron

1¼ dl strösocker

6 äggulor

½ dl strösocker

1 tsk vaniljsocker

1¼ dl vetemjöl

1 dl potatismjöl

Rivet skal från 1 citron

1 krm salt

### **Gör så här**

Sätt ugnen på 200°C och klä en springform med bakplåtspapper i botten. Vispa äggvitor, citronsaft och 1¼ dl strösocker till en fast maräng. Vispa äggulor, ½ dl strösocker och vaniljsocker ljust och luftigt i en separat bunke. Vänd försiktigt ihop äggulesmeten med marängen. Blanda vetemjöl, potatismjöl och salt. Sikta ner lite i taget och vänd försiktigt ihop smeten. Tillsätt rivet citronskal. Häll smeten i formen och grädda mitt i ugnen i 25–30 minuter. Kontrollera med en provsticka – när den är torr är botten klar. Låt svalna helt.

### **Lime- och basilikapannacotta**

#### **Ingredienser**

2 gelatinblad  
3 dl Valio Laktosfri Vispgrädde  
1 lime, rivet skal och juice  
1 dl strösocker  
½ dl hackad basilika

### **Gör så här**

Lägg gelatinbladen i kallt vatten i cirka 10 minuter. Koka upp grädde, limeskal, limejuice och socker i en kastrull. Dra av från värmen. Krama ur gelatinbladen och rör ner dem tills de smält. Låt blandningen svalna till cirka 50°C innan basilikan tillsätts. Mixa med stavmixer tills pannacottan får en jämn och ljusgrön färg. Sila blandningen och ställ i kyl tills den stelnat helt, minst 4 timmar.

### **Jordgubbssylt**

#### **Ingredienser**

250 g jordgubbar  
1¼ dl syltsocker  
1 msk pressad lime  
½ dl vatten

### **Gör så här**

Lägg jordgubbar, syltsocker, limejuice och vatten i en kastrull. Koka upp och låt småkoka i cirka 10 minuter. Mixa eventuellt sylten slät med stavmixer och låt svalna.

### **Färskostkräm**

#### **Ingredienser**

3 dl Valio Laktosfri Vispgrädde  
100 g Valio Laktosfri Cream Cheese Naturell  
¼ dl florsocker

### **Gör så här**

Vispa grädde, cream cheese och florsocker till mjuka toppar. Vispa försiktigt så att krämen behåller en luftig konsistens.

### **Montering**

#### **Ingredienser**

500 g färska jordgubbar



Ätbara blommor

**Gör så här**

Dela tårtpotten i tre lager. Vispa upp pannacottan till en krämig konsistens och bred över det första lagret. Toppa med skivade jordgubbar. Lägg på nästa botten och bred över jordgubbssylten. Toppa med ytterligare jordgubbar. Lägg på den sista botten och täck tårten med färskostkräm. Dekorera med färska jordgubbar och ätbara blommor precis innan servering.