



Pressmeddelande 2012-09-14

## Nyttiga lutfisken populärt bland svenskarna- 30-åringar positiva till lutfisk året runt

Lutfisk är den äldsta festmåltiden i Sverige och även den nyttigaste maträtten på julbordet. Nu visar en färsk undersökning att nästan hälften av svenskarna (42 procent) kan tänka sig att äta den hälsosamma fisken året runt – framför allt 30-åringarna (52 procent). Undersökningen har genomförts av undersökningsföretaget Yougov på uppdrag av Fram Foods, som i år lanserar en färdig lutfisksås för att nå en yngre målgrupp.

Den rådande trenden när det gäller hälsosam mat med mycket protein och lite kolhydrater är helt klart en bidragande faktor. Lutfisk behöver inte innebära de klassiska tillbehören potatis och sås. Det går att göra massor med nyttiga smakkombinationer som passar både GI-anhängare och viktväktare eller bara de som vill äta sunt, säger Mats Christensson, sälj och marknadschef på Fram Foods, som är marknadsledande på lutfisk.

2011 lanserade Fram Foods en lutfisk som tillagas i mikrovågsugn just för att locka en yngre målgrupp. Försäljningen gick över förväntan. I år är Fram Foods först ut med en färdig lutfisksås som blandas med mjölk för att göra rätten mer lättillgänglig och enkel att tillaga - inte minst för ovana lutfiskkockar.

- Vår lutfisksås är framtagen för att passa alla smaker. Såsen är mild kryddad med vitpeppar och fungerar utmärkt som den är, men kan även kryddas med till exempel kryddpeppar, senap och honung, knaperstekt bacon eller vitt vin. Vi kommer att fortsätta vår satsning på produkter som förenklar tillagningen och vi vill kunna erbjuda kunderna annorlunda recept som passar såväl till vardags som till fest. Recept finns både på såsburken och på vår hemsida, säger Mats Christensson.

Den nya lutfisksåsen reder sig själv på spisen och tillsätts med 3,5 dl mjölk. Man väljer själv kryddning på såsen. Lutfisk är världens mest basiska livsmedel, vilket innebär att den neutraliserar överskottet av saltsyra som fet mat orsakar. Lutfisk för tillagning i mikrovågsugn finns i vacuumförpackning anpassad för ca 2 portioner.

Lutfisken tillagas enkelt på full effekt i mikrovågsugn. När lutfisken är klar hörs ett visselljud. Ljudet kommer från en patenterad ventil på förpackningen som ger ifrån sig sitt läte när rätt tryck uppstår och fisken är klar.

Lutfisken produceras av krokfångad långa utan bifångster och torkas i Norge. Torkad långa blötläggs och lutas med kalk och soda som ger lutfisken en fin konsistens och mild smak, processen tar ca 30 dagar.

Lutfisksåsen finns i butik från och med vecka 44. Pris: 15-20 kr. Pris lutfisken: 79 kr/kilo.

Försäljningsställen: ICA, Hemköp, CityGross och Coop.

**För ytterligare information, vänligen kontakta:**  
Mats Christensson, Sälj och marknadschef Fram Foods Ab

Tel: 0523-184 33 E-post: [mats.christensson@framfoods.se](mailto:mats.christensson@framfoods.se)

### Övriga resultat från undersökningen

#### Vitsås med kryddpeppar i topp

Undersökningen visar också att de vanligaste tillbehören till lutfisk är, inte helt oväntat, vitsås med kryddpeppar, potatis och ärtor (37 procent). På andra plats kommer vitsås med senap, potatis och ärtor – tillbehör som framför allt skåningarna föredrar (47 procent). Bacon eller fläsk, vitsås och potatis äter knappt svenskarna alls (4 procent).

#### Topp 7 rätter på julbordet

Skinka, köttbullar och sill är fortfarande svenskarnas favoriter på julbordet. Samtidigt vill nästan tre fjärdedelar (72 procent) byta ut någon rätt mot någon ny. När svenskarna fick välja de 7 rätterna som är viktigast på julbordet kommer lutfisken först på 13:e plats. En fjärdedel av de tillfrågade i åldersgruppen 60-74 år valde dock lutfisk som en av sina topp 7-rätter.

1. Skinka (84 procent)
2. Köttbullar (76 procent)
3. Sill (68 procent)
4. Janssons frestelse (59 procent)
5. Lax (48 procent)
6. Revbensspjäll (35 procent)
7. Julkorv (29 procent)

#### Fakta om undersökningen

Undersökningen genomfördes av YouGov under perioden 31 maj till 4 juni 2012. 1 402 intervjuer utfördes på ett riksrepresentativt urval av män och kvinnor i åldern 20 till 74 år.

---

#### Fakta lutfisk

Lutfisk är den enda rätt som varit älskad festmat i Sverige året runt i över 500 år. Våra förfäder åt lutfisk till helger och fester hela året om. Från början var det en krånglig process med veckolånga blötläggningar. På 70-talet introducerades en kyl, färdiglutad lutfisk som efter några timmars urvattning kunde läggas direkt in i ugnen.