

Pressmeddelande

Solna
20261022

Ny undersökning: Det här är svenskarnas mest pinsamma matlåda

Höst, vardag och livspussel – matlådans tid är här. Men att ta med matlådan till jobbet eller skolan kan också innebära pinsamheter. En ny undersökning från Verian, gjord på uppdrag av ICA, visar att var femte svensk har lämnat lådan hemma av rädsla för vad andra ska tycka. ICAs kock Malidza Larsson delar sina bästa tips för en mikrovänlig matlåda.

Det är framför allt fisk i matlådan som får oss att rodna. Bland unga i åldern 18–29 år uppger nästan var tredje (30 procent) att fisk och skaldjur är det mest pinsamma att ha med sig i matlådan. Även mat med mycket vitlök (13 procent) och starka ostar (13 procent) upplevs som skämmigt för svenskarna.

- Fisk i matlåda har ett erkänt dåligt rykte. Pinsamt eller inte, fisk blir sällan bättre av att värmas upp på nytt. Mitt bästa tips är grytor, soppor och gratänger. De får gärna vara lite extra krämiga så att de klarar några varv i mikron. Även sallader med mättande quinoa eller matvete som bas fungerar utmärkt, säger Malidza Larsson, ICAs vardagskock.

En av tio dömer kollegornas matlådor

Det är inte bara innehållet i matlådan som kan vara genant, även portionsstorleken spelar roll. Bland kvinnorna uppger en av tio (11 procent) att en mycket stor portion i matlådan kan kännas pinsamt, att jämföra med tre procent bland männen.

Matlådan kan också lätt bli ett samtalsämne i lunchrummet, men alla uppskattar inte uppmärksamheten. Drygt en av tio (12 procent) ogillar när andra kommenterar deras matlåda. Samtidigt uppger nästan lika många, 11 procent, att de ibland dömer kollegornas matlådor i tystnad.

Kockens bästa tips för en mikrovänlig matlåda

1. Asiatiska wokrätter passar utmärkt i matlåda. De bjuder på mycket smak, går snabbt och enkelt att tillaga och fungerar bra att värma upp dagen efter. En favorit i min vardagsrotation är Pad Kra Pao.
2. Chopped salads är perfekt för den som föredrar en kall matlåda. Utgå från quinoa som bas och blanda i det du har hemma i kylskåpet. Färdigkokta bönor passar också utmärkt. Hacka allt i ungefär lika stora bitar – av någon anledning smakar det ännu godare då. Dessutom blir salladen enkel att äta med sked.
3. Priset för bästa matlåderätt går nog ändå till lasagnen. Vill du testa en ny variant är mitt tips att göra melanzane alla parmigiana – en härlig ostig auberginegratäng som passar perfekt i matlådan.



Undersökningens resultat i korthet:

- Var femte svensk (20 procent) har någon gång eller oftare avstått från att ta med en viss maträtt i matlådan på grund av hur den kan uppfattas av andra.
- De livsmedel som flest upplever som pinsamma att ha i en matlåda är:
 - Fisk och skaldjur (16 procent)
 - Mat med vitlök (13 procent)
 - Starka ostar (13 procent)
- En mycket stor portion i matlådan upplevs som mer pinsamt bland kvinnor än män (11 respektive 3 procent).
- Drygt var tionde (12 procent) ogillar när andra kommenterar deras matlåda.
- Nästan lika många (11 procent) uppger att de ibland dömer andras matlådor, i tystnad.

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av ICA. Den bygger på 1 001 intervjuer bland den svenska allmänheten 18–84 år. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen under perioden 31 mars–7 april 2026.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst
Telefon: +46 (0)10 422 52 52
E-post: press@ica.se