

Potatis behåller sin position som

Superfood



Potisrapporten 2025/2026

Fakta, trender
och tendenser i
potatislandet Sverige

SVENSK  POTATIS



Sveriges favoritknöl

får nytt liv i köket

98 procent av alla hushåll köper hem potatis. En siffra som legat på samma höga nivå sedan vi började våra mätningar. Men det händer saker i potatislandet Sverige! 41 procent av hushållen har provat en ny potatissort under det senaste året. Ännu fler har testat nya spännande recept.

Klassikern kokt potatis toppar fortfarande, men nya tillagningsmetoder har ökat med 54 procent. Trenden märks i alla ålderskategorier, men nyfikenheten verkar vara störst bland yngre.

Recept sajter har stor betydelse, men sociala medier där korta videoklipp och receptidéer driver fram nya trender i realtid. Potatoe flatbread och potatiswraps är två av årets alla klickraketer. Du kanske har testat?

Potatis samlar generation efter generation runt matborden. En nyttig, trygg och prisvärd basvara som samtidigt är

mångsidig och variationsrik. Var femte konsument säger att de kommer öka sin potatiskonsumtion, vilket är en tydlig ökning jämfört med tidigare.

Årets Potatisrapport är glädjande läsning om framtiden för potatisen på de svenska middagstallrikarna. Hoppas att du som är mat- och potatisintresserad får nya insikter och inspiration att dela vidare.

Tack!

AnnaKarin Hamilton,
vd Svensk Potatis

PS. Svensk Potatis hyllar nya tillagningssätt och recept! **Håll utkik efter vår nya kokbok!**

Svensk Potatis uppdrag är att utföra kvalitetsanalyser, informera om SMAK:s kvalitetsklassificering och att höja potatisens status och värde. Vi vill få fler att vilja äta mer potatis och att välja SMAK-märkt kvalitetspotatis. Läs gärna mer på svenskpotatis.se

Potatisrapporten är en unik undersökning för Svensk Potatis. Femhundra personer mellan 18 och 70 år som är ett representativt urval av Sveriges befolkning har svarat på en webbaserad undersökning med hög kvalitet på svaren. Undersökningen genomfördes i augusti 2025.

Fältarbete: Norstat AB

Analys: Magenta Marketing AB





Spaning: Potatiskonsumtionen ökar – igen

98 procent av hushållen köper hem potatis och så har det sett ut de senaste sju åren enligt Potatisrapportens mätningar. Trenden pekar uppåt när vi tittar framåt. Var femte konsument uppger att de kommer att äta mer potatis.

Så varför kommer potatiskonsumtionen att öka? Flera orsaker! Ökande matpriser gör att vi jämför priser på livsmedel i högre utsträckning. Potatis upplevs som prisvärd och god vardagsmat. Även råvarans mångsidighet och nya recept ger ökad potatisaptit.

Fler anledningar att äta mer potatis är att familjen växer, potatis är näringsrikt och har lång hållbarhet samt att matsvinnet minskar.

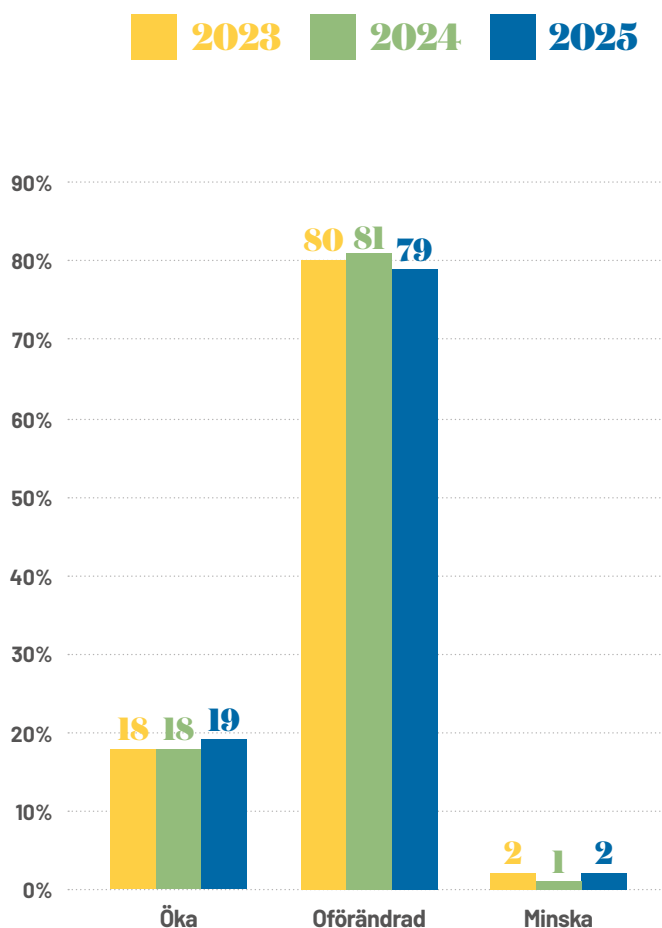
Årets trend i siffror!

98 % av hushållen köper potatis
(oförändrat mot 2024)

19 % planerar att öka konsumtionen
(+1 procentenheter mot 2024)

41 % har testat en ny sort
(+5 procentenheter mot 2023)

66 % Söker recept online
(+2 procentenheter mot 2024)



Spaning:

Vardagshjälte i dyrtider

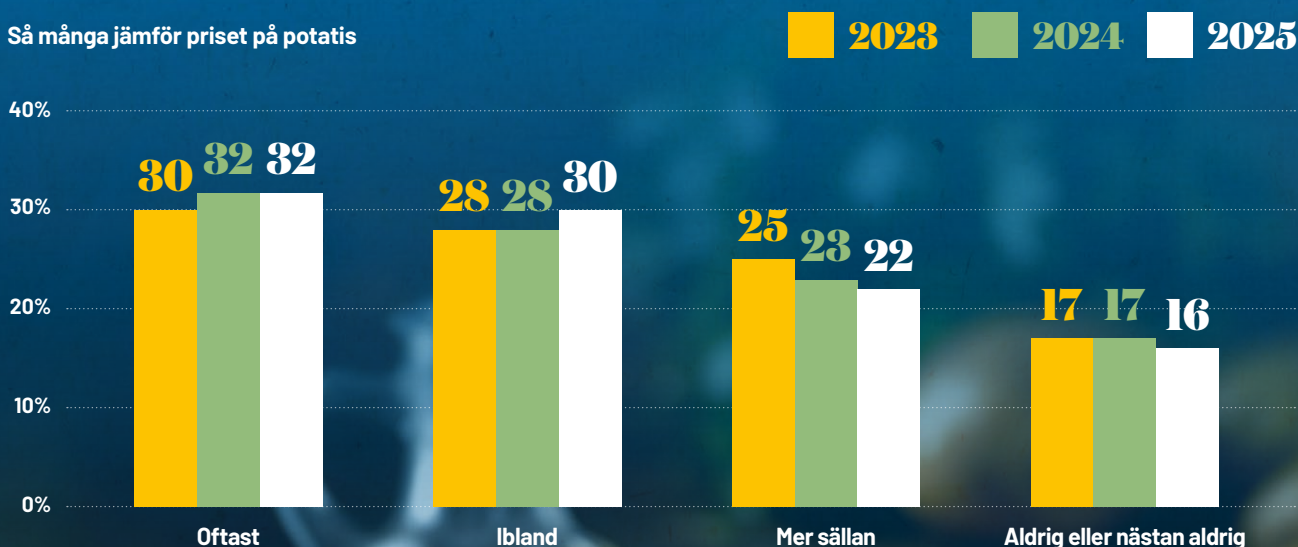
Matkostnader är en stor utgift för svenska hushåll och vi är mer medvetna om vad vi lägger i kundvagnen. 32 procent jämför regelbundet priset på potatis. Det är en tydlig ökning jämfört med några år sedan då 20 procent gjorde prisjämförelser.

Stigande matpriser gör potatisen till en hjälte på middagsbordet. Endast 6 procent tycker att den inte är värd sitt pris.

Lösviktspotatis toppar listan och anses mest prisvärd, jämfört med andra livsmedel. Men även färdigförpackad potatis får tummen upp.

Resten av oss tycks vara överens om att potatisen är både näringstät och billig. Dessutom ger den mindre matsvinn. Överbliven kokt potatis blir enkelt fräsigt smashed potatoes till lunch dagen efter.

Så många jämför priset på potatis



Smaskig smashed potatoes!

Sätt ugnen på 250 grader. Lägg kokt potatis på en plåt, tryck till så att den krossas lätt, pensla med smör och olivolja, strö på kryddor och vitlök samt lite parmesan. Baka i ugnen i 20 minuter eller tills potatisen får färg och blir lite fräsigt.



Spaning: 54 procent fler testar nya tillagningssätt

Potatisen är het och 92 procent vill veta mer. Varje månad ger sig 66 procent ut på nätet och söker efter inspiration. ICA, Köket och Arla är populära receptsajter för potatisälskare, men det är ofta med korta filmklipp som trenderna föds.

Sociala medier som TikTok och Instagram inspirerar oss att testa nya tillagningssätt där potatis är huvudingrediensen. Potatiswraps, potatoe flatbread och kryddigt krispig dragspelspotatis i airfryern får hundratusentals visningar. Spännande, tycker vi.

Att koka sin potatis är fortfarande det vanligaste tillagningssättet, men att testa andra metoder har ökat med 54 procent sedan 2018. Yngre generationer experimenterar mest!

Potatiswraps (4 st)

150 g fast potatis
1 tsk olja
50 g riven mager ost

Mozzarellakräm

125 g färsk mozzarella
1,5 msk matlagningsgrädd 4%

Topping

8 skivor (ca 200 g) rökt skinka
Chilisalt (chiliflakes + flingsalt)
Lite rucola och balsamicokräm

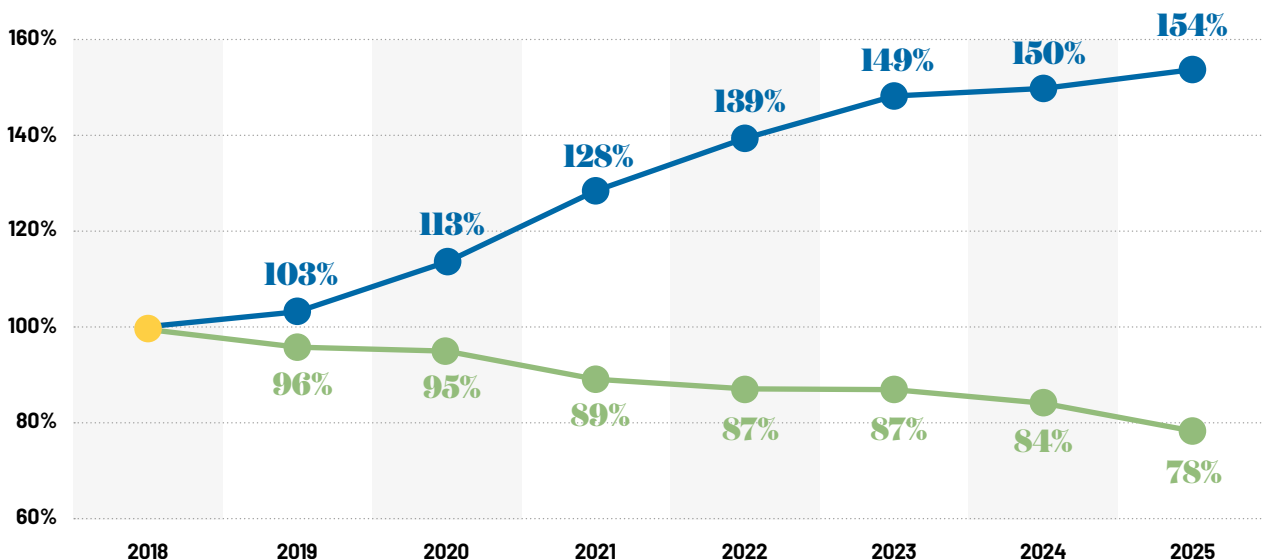
Gör så här: Skiva potatisen tunt och placera i form av 4 fyrkanter på ett bakplåtspapper. Spraya på olja och strö över ost, tillaga i ugnen på 200 grader ca 10 min. Vispa under tiden ihop mozzarellakrämen, gärna med en mixer, som du sedan brer på varje wrap. Toppa med toppingen och vik ihop innan du äter.

Recept från kontot
"Kalorismart"
på Instagram
Scanna QR-koden!



Tillagningssätt av potatis "ofta" – Trendanalys 2018-2025

Att tillaga potatis på annat sätt än att koka den har ökat med **54%** sedan 2018 medan att koka potatisen har minskat med **22%** under motsvarande period.



Spaning: Fler än nio av tio vill prova nya potatissorter

King Edward, Belana, Melody och Queen Anne hör till de mest populära potatissorterna. Men hela 88 procent av konsumenterna är öppna för att testa nya sorter. Ett tydligt budskap till alla butiksägare!

Potatisrapporten visar att 41 procent av svenskarna har provat en ny potatissort – en ökning från 36 procent år 2023. Det betyder att fem procentenheter fler har gått från tanke till handling på två år. I praktiken rör det sig om hundratusentals konsumenter som vågat lägga något nytt i kundkorgen.

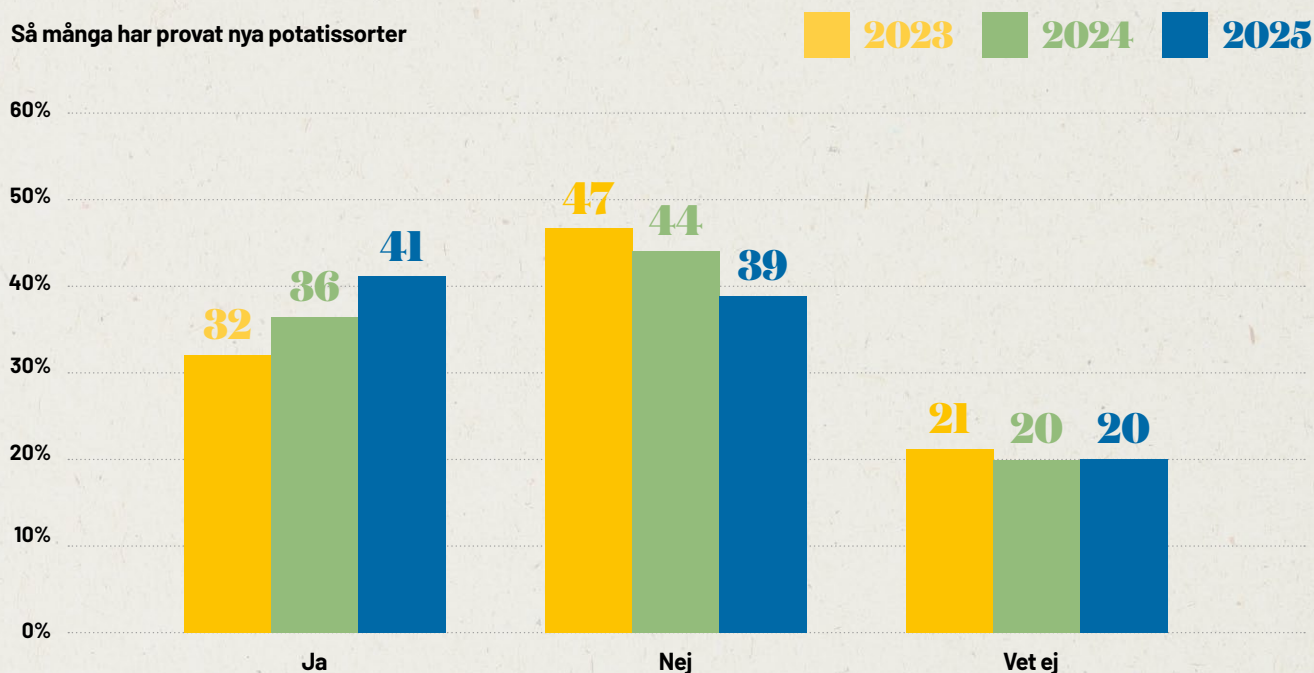
Det ökade intresset visar att konsumenterna är nyfikna och villiga att prova nytt, och att sortimentet i butikerna avgör om vi provar.



Fler ändrade vanor!

De senaste sju åren har andelen konsumenter som väljer färdigförpackad potatis ökat med **63** procent.

Så många har provat nya potatissorter



Spaning:

Potatis behåller sin position som superfood



Potatis är bra mat som är mättande, ger energi och innehåller näringsämnen som kolhydrater, protein, mineraler och massor av vitaminer. Samtidigt är potatisen 99,9 procent fettfri.

Det finns många sätt att mäta en råvaras styrka, men kanske är jämförelsen med andra baslivsmedel tydligast. Hela 83 procent upplever att potatisen är mycket näringsriktig. 41 procent upplever ris som nyttigt, medan pastan får 24 procent. Trenden för quinoa, bönpasta och bulgur, som var starkt knippade med hälsa i början av 2020-talet, är på nedåtgående.

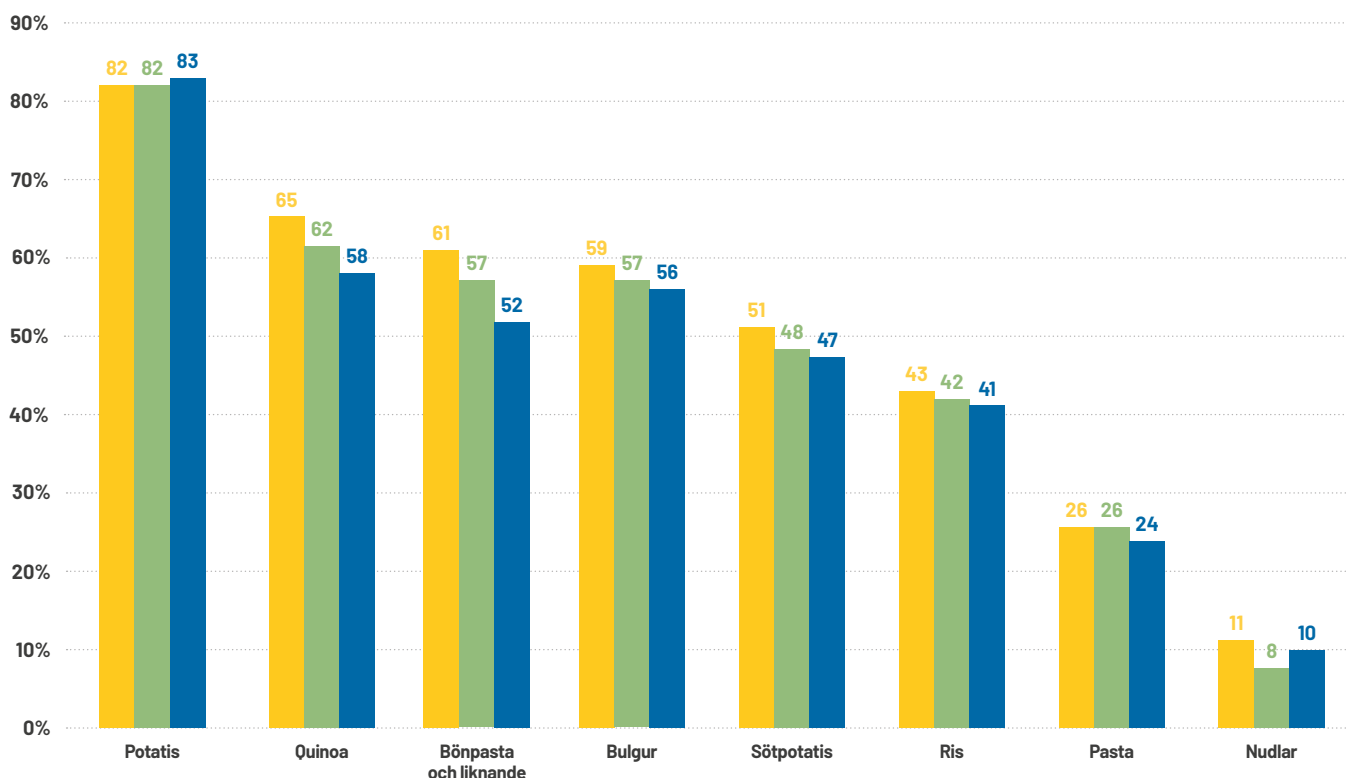
Årets Potatisrapport visar att potatis behåller förtroendet när andra "superfoods" tappar.

Innehåll i 250 g potatis/dagligt rekommenderat behov:

Kalcium 2,3%
Protein 7,8%
Energi 10,4%
Järn (kvinnor) 11,1%
Järn (män) 20%
C-vitamin 34,4%
(Källa: Livsmedelsverket)

Nyttighet ur ett näringsperspektiv (mycket nyttigt + ganska nyttigt)

2023 2024 2025





Känner du till **SMAK-märkningen?**

Vad anser konsumenterna om kvalitet? 75 procent uppger att en potatis utan skador, med ett snyggt skal och jämn storlek är viktigt, enligt Potatisrapporten. SMAK-märkningen garanterar att du köper en frisk och sorttypisk potatis med rätt kokegenskaper.

SMAK-systemet har funnits sedan 1950-talet och klassificerar potatis utifrån nationella kvalitetsregler som uppfyller Jordbruksverkets och Livsmedelsverkets krav, men även potatisbranschens egna och strängare kvalitetsnormer. Konsumenter som köper SMAK-märkt potatis får en certifierad och livsmedelssäkrad produkt.

Kvalitetsanalys och kontroll

Svensk Potatis arbetar för att produktionen av SMAK-märkt potatis sker på certifierade gårdar där odlarna arbetar för att säkra hög livsmedelskvalitet och god miljöhänsyn. Vi ansvarar även för kvalitetsanalys av potatis, som utförs av besiktningsmän från Svensk Potatis.

Svensk Potatis AB ägs av Stiftelsen Potatisbranschen. I vår styrelse finns bland andra Lantbrukarnas Riksförbund, Sveriges Potatisodlares Riksförbund, representanter för de stora dagligvarukedjorna med flera.

Hälsa gärna på oss i potatislandet!

Svensk Potatis AB
Östanågatan 1, Skänninge
www.svenskpotatis.se

SVENSK POTATIS