

Dubbelt så många vill äta

# mer potatis

2026

20%

2018

10%



## Potatisrapporten 2026

Fakta, trender  
och tendenser i  
**potatislandet Sverige**

SVENSK  POTATIS



# Sverige är ett riktigt potatisland!

98 procent av alla svenska hushåll köper hem potatis. Inspirationssökande potatisentusiaster som letar nya smakupplevelser, hälsomedvetna som uppskattar potatisens goda egenskaper och de prisfokuserade som vet värdet av bra vardagsmat. Och så alla vi som älskar klassisk god mat, såklart.

Årets Potatisrapport ger en tydlig bild av potatisens plats på våra tallrikar just nu, men också spännande trender och tendenser.

- Dubbelt så många vill öka sin potatiskonsumtion. 20 procent vill äta mer potatis, jämfört med 10 procent när vi startade våra mätningar 2019.
- Kokt potatis toppar fortfarande, men nya tillagningsmetoder väcker intresse. 56 procent vill testa något nytt och 66 procent söker potatisinspiration på nätet.

• 89 procent av konsumenterna vill prova en ny potatissort och hitta en ny favorit. Utbudet i butikerna styr vad som hamnar i kundkorgen.

Intresset för potatis är stort! Hela nio av tio konsumenter vill veta mer om potatis, så dela gärna med dig av dina insikter från Potatisrapporten. Sprid ordet och gärna också ett spännande potatisrecept. Tagga oss gärna.

Tack!  
**AnnaKarin Hamilton,**  
vd Svensk Potatis

Svensk Potatis  
hyllar nya recept och  
tillagningssätt!  
**Köp kokboken på  
svenskpatis.se**

**Potatisrapporten är en unik undersökning för Svensk Potatis.** Femhundra personer mellan 18 och 75 år som är ett representativt urval av Sveriges befolkning har svarat på en webbaserad undersökning med hög kvalitet på svaren. Undersökningen genomfördes i augusti 2026.

**Fältningsarbete:** Norstat AB  
**Analys:** Magenta Marketing AB



## Spaning: Dubbelt så många vill äta mer potatis

Från augusti 2025 till augusti 2026 sjönk det genomsnittliga priset på potatis med drygt 5 procent.  
(Statistiska Centralbyrån)

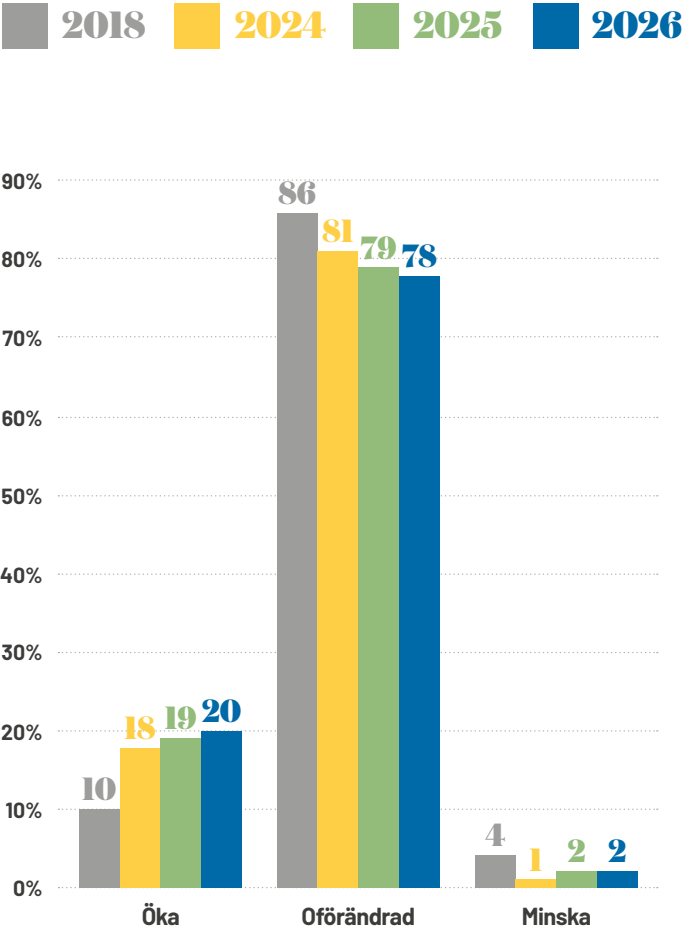
Kommer du att äta mer potatis i framtiden? När vi ställde frågan för åtta år sedan svarade 10 procent ja. Nu har den siffran fördubblats. Hela 20 procent av konsumenterna uppger att de kommer att äta mer potatis.

Hushållsekonomi och stigande matpriser gör oss mer medvetna. Vi tänker till kring vad vi lägger i kundkorgen. 30 procent jämför regelbundet priset på potatis i butiken idag, jämfört med 20 procent för några år sedan.

När familjen växer blir smarta matval än viktigare. Potatis upplevs som en prisvärd vardagsfavorit som är nyttig, näringsrik och lätt att variera.

### Åtta vanligaste anledningarna att äta mer potatis:

1. Billigt/prisvärt
2. Smakar gott, går att variera
3. Nyttigt/bra mat
4. Testa olika recept/hitta nya recept
5. Familjen har blivit större, äter mer
6. Utökat antal sorter att välja mellan
7. Bättre än pasta/tröttat på pasta
8. Håller länge



# Spaning: Potatisinspirationen växer på nätet

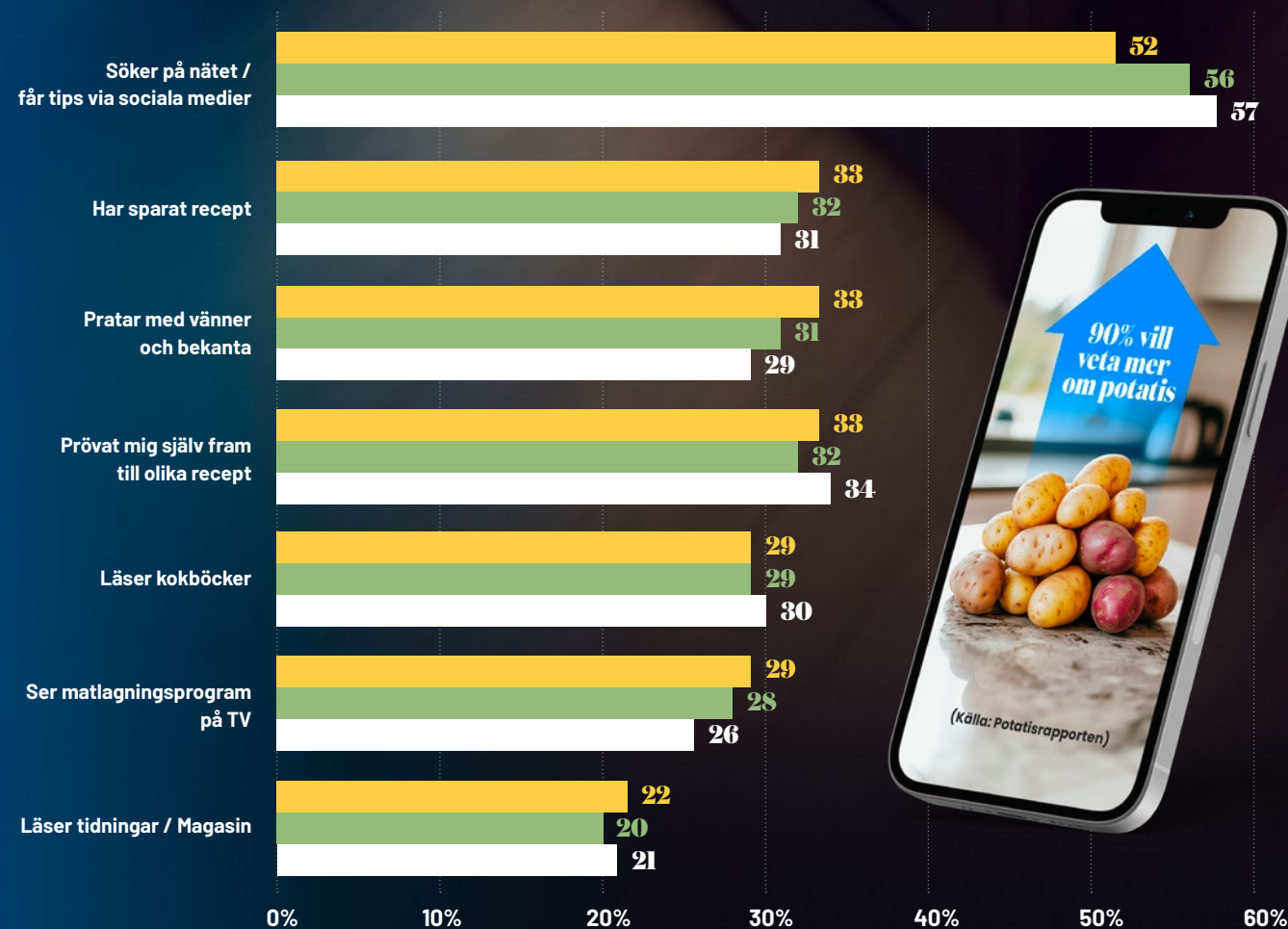
Nio av tio konsumenter vill veta mer om potatis och hela 66 procent ger sig ut på nätet för att hämta inspiration och nya recept flera gånger per månad. Det är en tydlig ökning från 47 procent för bara några år sedan.

Kokböcker, matlagningsprogram på tv och tips från vänner sprider matglädje. Men det är på nätet som potatisinspirationen flödar som allra mest! Google är en stark motor för att hitta rätt potatisrätt, andra söker på receptsajter som ICA, Köket och Arla.

På sociala medier som Facebook, Instagram och TikTok fylls våra flöden med nya spännande recept där vår folkkära knöl har huvudrollen. Det gillar vi!

Hur man söker information om potatis

2024 2025 2026



## Spaning: 56 procent fler testar nya tillagningssätt

Klassisk kokt potatis toppar listan över populära sätt att tillaga potatis, men tappar till ugnsrostad klyftpotatis som knappar in. Och hela 56 procent av potatisälskare i alla åldrar testa något nytt, krispigt, kreativt och kul.

En viktig nyhet är varmluftsfritysen. Branschuppskattningar visar att nästan hälften av alla svenska hushåll äger en airfryer 2026. En perfekt kompis till potatis enligt de flesta! På sociala medier blir nya potatisrecept snabbt virala. Just nu får smashed potatoes, krispiga parmesanpotatisar och så kallade accordion potatoes hundratusentals visningar.

Ser man till demografiska faktorer, så är yngre generationer mest nyfikna och delar med sig av nya inspirerande potatisrätter.

En spännande framtid för potatisen!

### Potatisechips i airfryer!

2 stora potatisar

1 matskedar olivolja

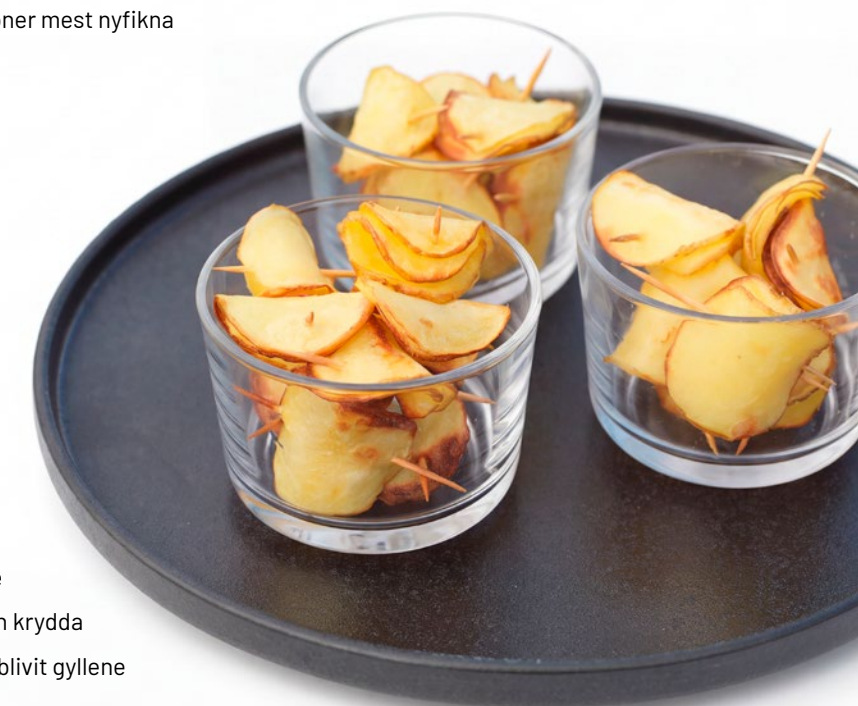
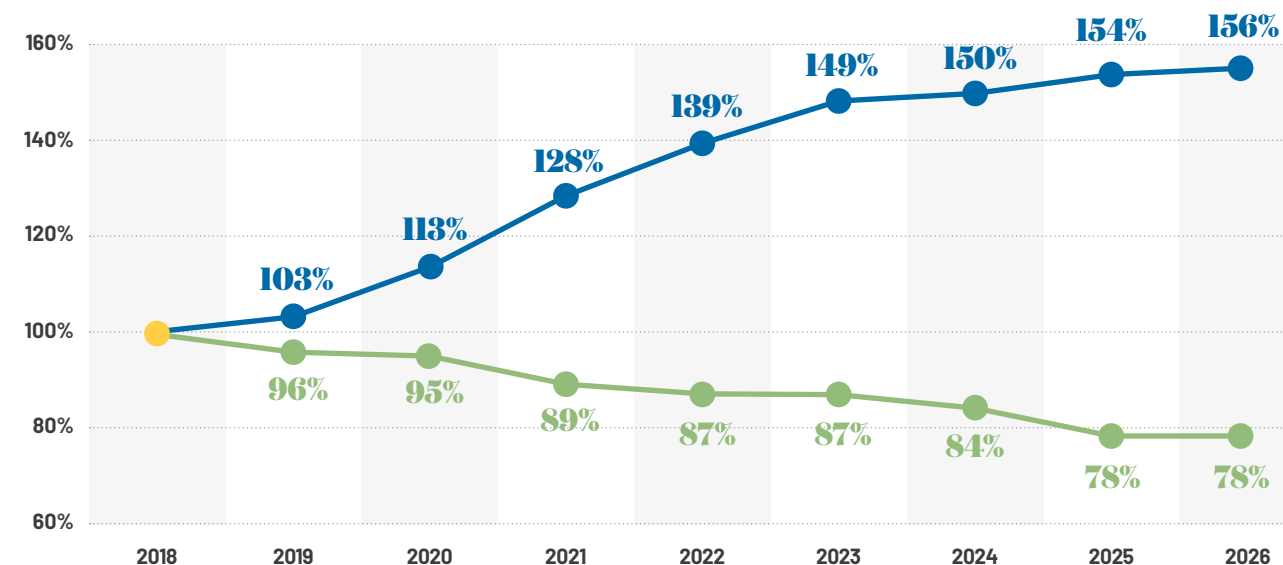
Krydda efter smak – salt, peppar, chili, rosépeppar, oregano?

Gör så här:

- Skiva potatisen i tunna skivor med mandolin eller kniv
- Skölj potatisskivorna i kallt vatten och låt torka på ett hushållspapper eller handduk
- Böj två skivor tillsammans och fäst med en tandpetare
- Stänk över olivolja och krydda med salt och/eller annan krydda
- Tillaga i airfryer på 175° C i cirka 15 minuter tills de har blivit gyllene och krispiga. Se till att de inte ligger på varandra!

### Tillagningssätt av potatis "ofta" – Trendanalys 2018-2026

Att tillaga potatis på annat sätt än att koka den har ökat med 56% sedan 2018 medan att koka potatisen har minskat med 22% under motsvarande period.



# Spaning: Hållbar potatis ger mindre matsvinn

Potatis är billigt, näringsrikt och lätt att variera – en riktig vardagshjälte för familjen. En bra bonus är att den minskar matsvinnet mer än andra matvaror menar 44 procent av hushållen. Allt enligt Potatisrapporten.

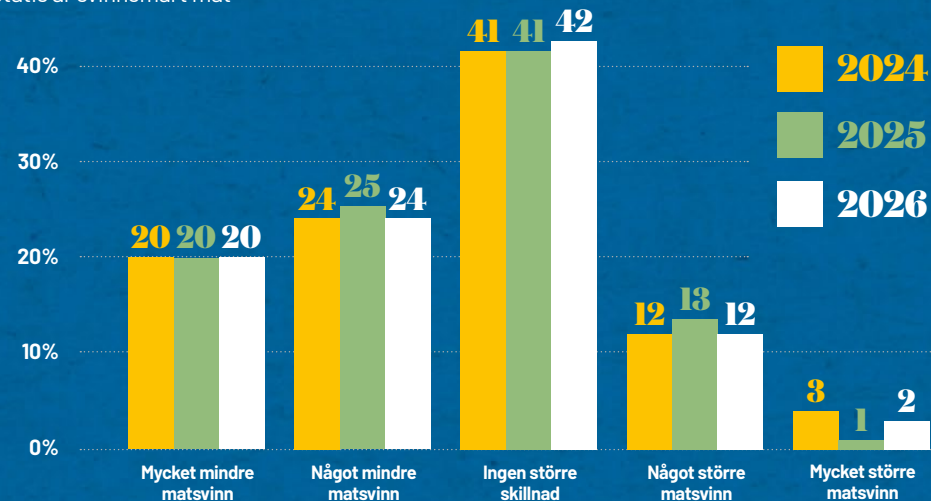
När gårdagens middag blir dagens lunch märks det i hushållens matkassa och vårt klimatavtryck. Potatis är svinnsmart mat

som passar bra i matlådan och överbliven potatis förvandlas dessutom enkelt till en helt ny rätt.

Rädda resterna! Rosta potatisen, gör en pyttipanna, skiva ner i en het spansk tortilla eller improvisera med det du har i kylen just nu.

Instämmer att potatis ger ett mindre matsvinn

44% av hushållen upplever att potatis ger ett mindre matsvinn jämfört med andra matvaror. Det är bara 2% som tycker att potatis ger ett mycket större matsvinn.



# Spaning: 89 procent vill hitta en ny potatisfavorit

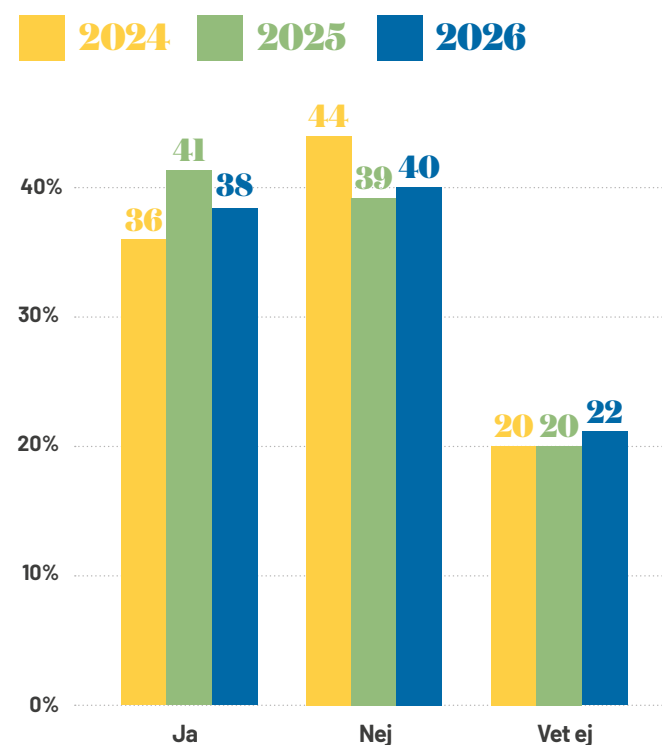
King Edward är den populära kungen av potatis, men visste du att vi har fler än hundra potatissorter till i Sverige? Nästan nio av tio konsumenter i alla åldrar vill prova en ny potatissort. Hur många har verkligen testat?

Potatisrapporten visar att 38 procent av svenskarna har provat en ny potatissort. Det skiljer därmed 51 procentenheter mellan de konsumenter som skulle vilja och de som faktiskt provat en ny sort.

Intresset för att få veta mer om potatis är stort, men det är tillgängligheten av nya potatissorter i butiken som styr vad konsumenter kommer att lägga i kundkorgen.

Provat nya potatissorter under de senaste åren

Det finns inte bara ett intresse av att prova nya potatissorter utan många har även gjort det.



# Spaning: Hälsotrender ändras men potatis står stadigt

Potatis är bra mat som är mättande, ger energi och innehåller näringsämnen som kolhydrater, protein, mineraler och vitaminer. Den är dessutom 99,9 procent fettfri. Ett stabilt hälsokapital oavsett hur trenderna rör sig.

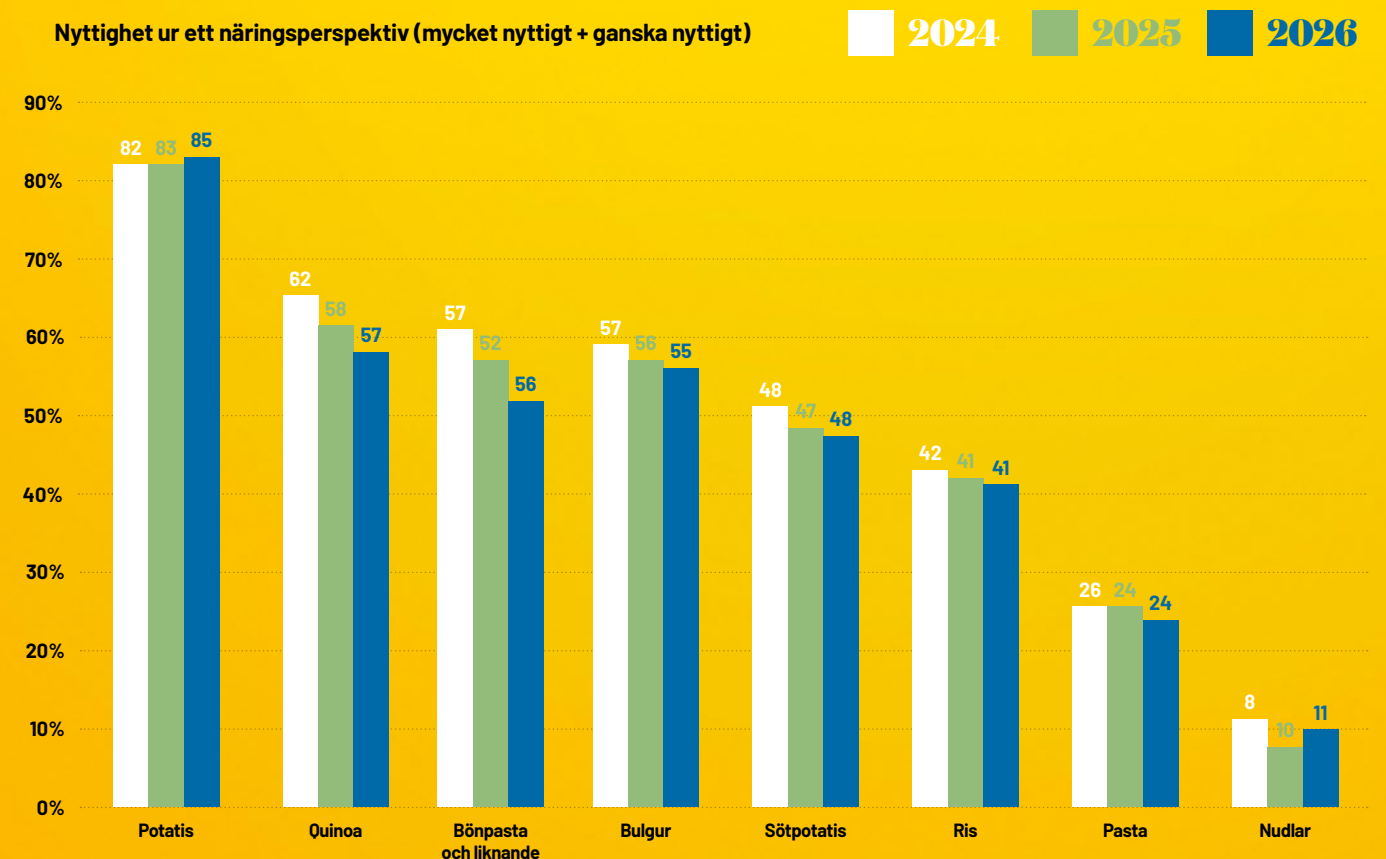
Svenskarnas förtroende för potatis har stärkts över tid, visar Potatisrapporten. 85 procent upplever att potatis är mycket näringsrikt, jämfört med 80 procent 2018. Potatisens styrka är särskilt tydlig i jämförelsen med andra baslivsmedel. 41 procent upplever att ris är nyttigt ur ett näringsperspektiv och pasta når upp till 24 procent.

Råvaror som quinoa, bönpasta och bulgur förknippades med hälsa i början av 2020-talet men har inte längre samma självklara position, enligt Potatisrapporten.

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)





# SMAK-spaning: Alla vill ha kvalitetspotatis

**75 procent vill ha en potatis utan skador, med snyggt skal och jämn storlek. 73 procent vill ha en potatis med bra kokegenskaper, 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** utför kvalitetsanalyser, informerar om SMAK:s kvalitetsklassificering och arbetar för att höja potatisens status och värde. Vi 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](http://www.svenskpotatis.se)

**SVENSK POTATIS**