

# PRO:s prisundersökning 2019

34

konventionella varor

17

ekologiska varor

Nr	Bild	Vara	Mängd	Pris	EAN-kod
23		Hushållsmedvurst, Pårsons Tunnskivad	200 g		7-350797-088878
24		Leverpastej, Arrogpastej Bredbar	200 g		7-350797-088878
25		Åtsoppa med Fläsk, Felix Fläskor	500 g		7-350797-088878
26		Ägg 6-pack Engående Äbbs, ca 350 g	6 pack		7-350797-088878
27		Prästost Meljar 3,1% Svetskrydd, 1 förslad hand Ära	700 g		7-350797-088878
28		Kilopris Svetskrydd, 1 förslad hand Ära	800 g		7-350797-088878
29		Standardmjölk, Röd Svetskrydd, 1 förslad hand Ära	800 g		7-350797-088878
30		Standardmjölk, Röd Svetskrydd, 1 förslad hand Ära	800 g		7-350797-088878
31		Standardmjölk, Röd Svetskrydd, 1 förslad hand Ära	800 g		7-350797-088878
32		Standardmjölk, Röd Svetskrydd, 1 förslad hand Ära	800 g		7-350797-088878
33		Standardmjölk, Röd Svetskrydd, 1 förslad hand Ära	800 g		7-350797-088878
34		Standardmjölk, Röd Svetskrydd, 1 förslad hand Ära	800 g		7-350797-088878

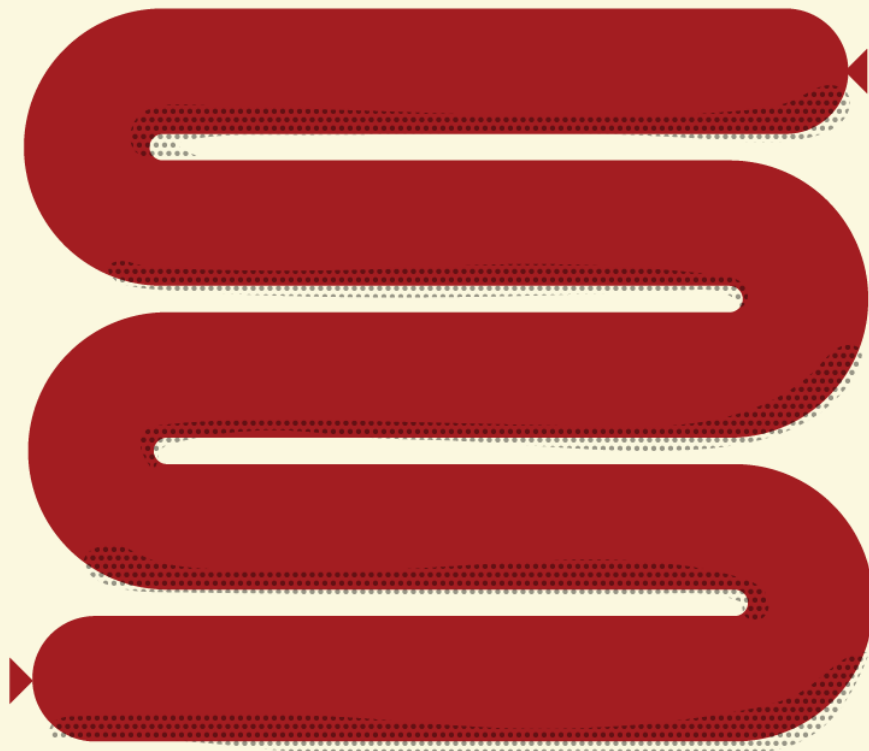
950

prisundersökare

765

undersökta butiker





**HUR LÅNG FALUKORV  
FÅR DU FÖR DINA PENGAR?**

## Innehåll:

1. Grundläggande fakta
2. Så går prisundersökningen till
3. Genomsnittspriser, billigast och dyrast
4. Den konventionella matkassen
5. Den ekologiska matkassen
6. Geografiska skillnader
7. Pensionärsvänlig butik
8. Fokus på förpackningar
9. Handla mat på nätet
10. Genomsnittspris på nätet – distrikt och riket



# 1. Grundläggande fakta

PRO:s prisundersökning genomfördes 6 november 2019 och ger en bild av hur prisnivån ser ut på PRO:s matkasse i hela landet.

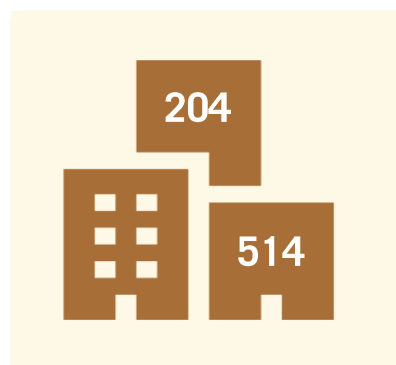
**950** 

... PRO-medlemmar från Trelleborg i söder till Kiruna i norr har genomfört årets prisundersökning.

Totalt antal undersökta butiker var **765** varav **718** butiker med fullständiga uppgifter redovisas i sammanställningen. **47** butiker har tagits bort från butiksredovisningen då dessa butiker saknar prisuppgifter för fler än sju konventionella varor. Undersökningen bygger på en stor databas med närmare **35 000** prisuppgifter. Ingen annan undersökning samlar in lika mycket data från fysiska butiker.

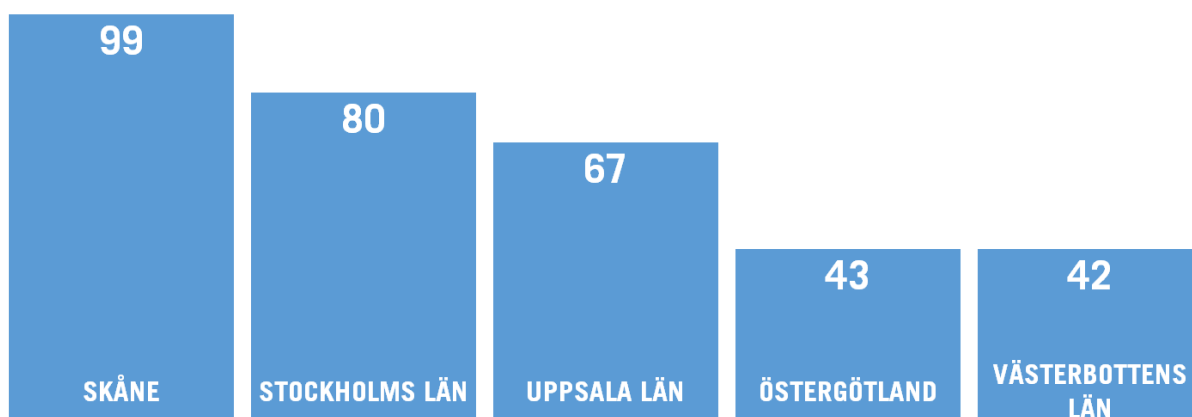
Resultatet är uppdelat i mindre eller mellanstora butiker och större varuhus eller stormarknader. Resultatet baseras på **514** mindre och **204** större undersökta butiker i hela landet.

**22** av **26** PRO-distrikt deltog i årets undersökning. Blekinge, Gotland, Ångermanland och Örebro län deltog inte.



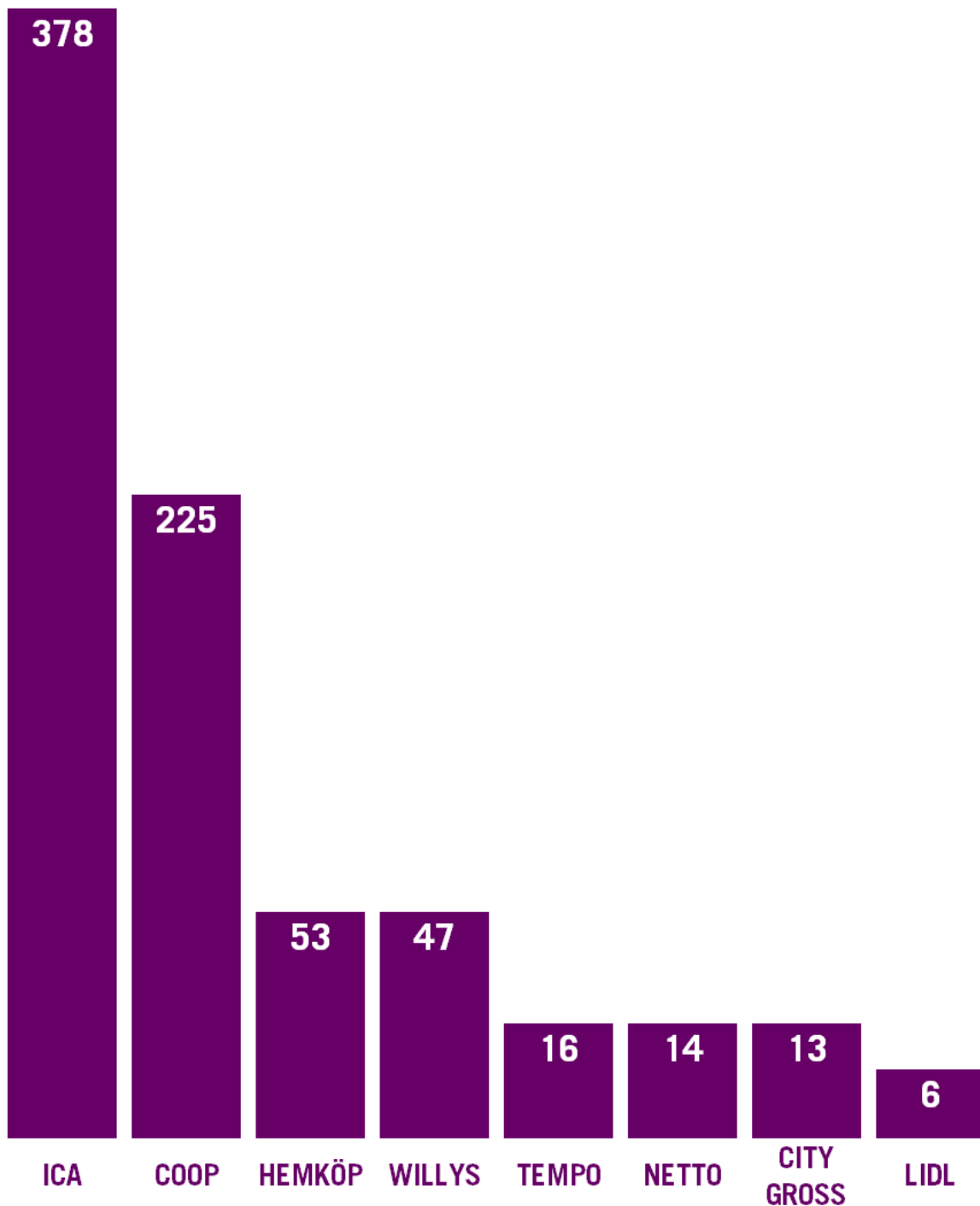
PRO-distriktet i Skåne undersökte flest butiker före Stockholms län och Uppsala län.

## Antal undersökta butiker per distrikt. Topp fem.



PRO-distrikten bestämmer tillsammans med prisundersökarna själva vilka butiker som ska besökas. Som vanligt har vi undersökt flest Ica- och Coop-butiker men även många Hemköp och Willys. Vi får ofta frågan om vi inte undersöker andra butikskedjor och varför. Skälet är att vissa butikskedjor saknar en stor del av de varumärken vi har i kassen. Det innebär att kassen blir ofullständig, då ofta hälften av antalet varor saknas. Vi kan därför inte ta med dem i butiksredovisningen.

### Antal besökta butiker per butikskedja



## 2. Så går prisundersökningen till

PRO:s prisundersökning är den enda som genomförs av konsumenter och i hela landet. Uppdraget som prisundersökare är både viktigt och meningsfullt. Arbetet som görs ideellt av PRO:s prisundersökare är en viktig och uppskattad del av PRO:s konsumentarbete och bidrar till den positiva bilden av PRO. Alla medlemmar i PRO är välkomna att vara med i prisundersökningen. Uppdraget är att under en dag per år gå till en eller flera butiker och anteckna priser på 34 vanliga matvaror, och 17 ekologiska, till PRO:s matkasse.

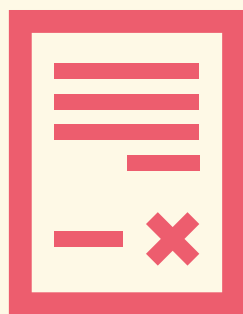
### Ekologiska varor i den konventionella kassen

Innehållet i prisundersökningen utvecklas kontinuerligt och de största förändringarna i matkassen i år är att klassikern Grebbestads Ansjovis original från Abba är en ny vara samt att vi inför ekologiska alternativ för kaffe och bananer i den konventionella kassen. Kaffe och bananer är två av "värstingarna" när det gäller användandet av giftiga bekämpningsmedel i odlingen.

Efter prisundersökningen har prisundersökarna bett om en underskrift från butiksföreståndare eller annan ansvarig där de intygar att det är de rätta prisuppgifterna som har samlats in. Att handlaren går igenom priserna och skriver under ser vi som en kvalitetsstämpel. I **71 %** av butikerna har handlaren skrivit under varulistorna vilket är en minskning jämfört med tidigare år (83–87 %). Ett par butikskedjor har på flera håll i landet, eller centralt, rekommenderat handlarna att inte skriva under varulistorna.

**71 %**

I 71 % av butikerna har handlaren skrivit under varulistorna. Vilket är en minskning från tidigare år.



### 3. Genomsnittspriser, billigast och dyrast

Genomsnittspriset för den konventionella matkassen (34 varor) var **814,64 kr** baserat på alla varors genomsnittspris. Matkassen kan inte jämföras från år till år eftersom den inte innehåller exakt samma varor. Genomsnittspriset för den konventionella matkassen i de stora butikerna var **766,66 kr** och i de små **832,37 kr**. Mellanskillnaden på genomsnittspriset i de större respektive mindre butikerna var **65,71 kr** vilket motsvarar **8,6 %**.

#### DE TRE BILLIGASTE MINDRE BUTIKERNA:

ICA Supermarket Kil	Värmland	722,39 kr
Pekås Våxnäs	Värmland	748,70 kr
Netto Lilla Edet	Södra Älvsborg	751,40 kr

#### DE TRE BILLIGASTE STÖRRE BUTIKERNA:

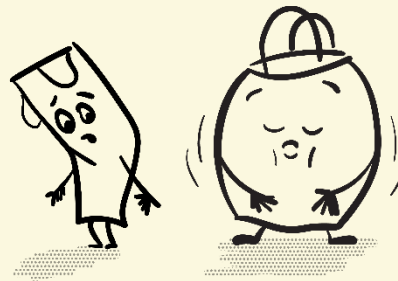
ICA Maxi Flygstaden, Halmstad	Halland	688,22 kr
ICA Maxi Bergvik, Karlstad	Värmland	712,16 kr
ICA City Fristad, Borås	Södra Älvsborg	714,99 kr

**68:e PLATS  
PÅ NÄTET!**

Den billigaste matkassen kostade **688,22 kr** och den dyraste **958,12 kr**. Skillnaden mellan den dyraste och den billigaste butiken, oavsett storlek, var **269,90 kr**. Matkassen från den dyraste butiken kostar **39 %** mer än den från den billigaste.



**MEST FÖR PENGARNA FÅR DU PÅ  
ICA MAXI FLYGSTADEN I HALMSTAD  
OCH ICA SUPERMARKET I KIL!**



**39%**  
**DET SKILJER  
I PRIS MELLAN DEN BILLIGASTE  
OCH DYRASTE MATKASSEN**

## 4. Den konventionella matkassen – snittpris per vara

### VARA 2019

### GENOMSNIITSPRIS

1. Potatis, fast	12,31 kr
2. Morötter klass 1	14,96 kr
3. Bananer, ekologiska KRAV	23,98 kr
4. Falu Råg-rut, Wasabröd	11,01 kr
5. Chokladdryck, Oboy	26,72 kr
6. Kaffe Gevalia Mellanrost, KRAV	38,64 kr
7. Havregryn, Axa	13,72 kr
8. Vetemjöl, Kungsörnen	16,58 kr
9. Fint salt med jod	10,60 kr
10. Strösocker, Dansukker	18,60 kr
11. Spaghetti, Barilla	14,10 kr
12. Tomatketchup, Felix	23,28 kr
13. Senap Original, Slotts	16,42 kr
14. Rödbetor Skivade, Felix	19,92 kr
15. Smörgåsgurka Skivad, Felix	22,80 kr
16. Ansjovis, Grebbestads	24,48 kr
17. Små Delikatessköttbullar, Felix	37,44 kr
18. Kycklingfilé, Kronfågel (1/2 kilo)	43,69 kr
19. Frysst Torskfilé, Findus	48,44 kr
20. Gräddglass, Sia	17,69 kr
21. Falukorv ring, Scan	32,27 kr
22. Nötfärs (1/2 kilo)	47,04 kr
23. Hushållsmedwurst, Pärsons	24,46 kr
24. Leverpastej, Arbogapastej	13,06 kr
25. Ärtsoppa med Fläsk, Felix	9,39 kr
26. Ägg 6-pack	15,44 kr
27. Prästost Mellan 31% (1/2 kilo)	48,97 kr
28. Smör, Bregott	45,53 kr
29. Standardmjölk, Röd	10,97 kr
30. Filmjölk	12,11 kr
31. Svenskt Smör	45,24 kr
32. Vispgrädde	15,45 kr
33. Blåbärssoppa Original, Ekströms	16,37 kr
34. Chips lättsaltade, OLW	22,97 kr
	814,64 kr

HALVA  
KILOPRISET

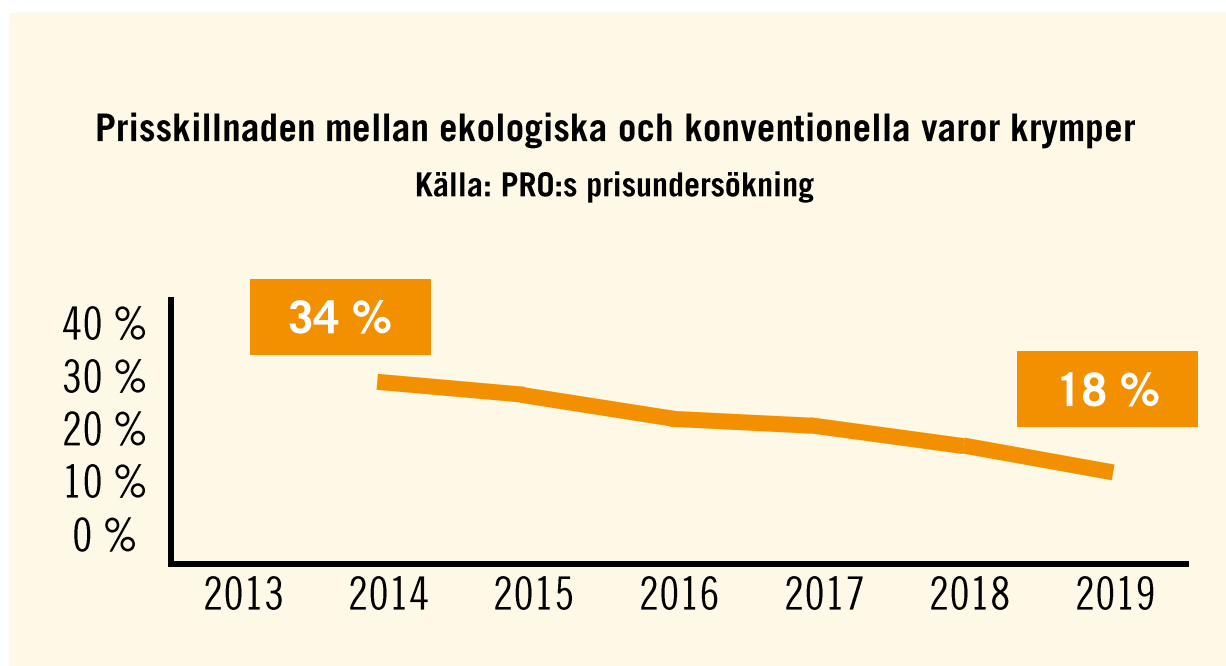
HALVA  
KILOPRISET

HALVA  
KILOPRISET




## 5. Den ekologiska matkassen

Den ekologiska matkassen innehåller 17 varor. Genomsnittspriset för den ekologiska matkassen var **538,79 kr**. En konventionell matkasse med samma innehåll kostar i genomsnitt **457,48 kr**. Mellanskillnaden på genomsnittspriset i den ekologiska kassen och den konventionella var **81,31 kr**. Det innebär att den ekologiska maten var **18 %** dyrare. PRO har jämfört priset på en matkasse med ekologiska respektive icke-ekologiska varor sedan 2014. Då kostade en kasse med ekovaror 34 procent mer. Fem år senare har siffran sjunkit till 18 procent.



Om du väljer ekologiska alternativ slipper du få i dig rester av bekämpningsmedel – och naturen och arbetarna slipper riskera skador av gifterna. Det behöver inte heller kosta så mycket extra att välja ekologiska alternativ visar [Sveriges konsumenters artikel](#) med prisexempel från vår undersökning.

## Genomsnittspriser per vara i den ekologiska matkassen



Ekologisk vara 2019	Snittpris
1. Bananer, Ekologiska KRAV	23,98 kr
2. Kaffe Gevalia Mellanrost, KRAV	38,64 kr
3. Havregryn AXA	19,90 kr
4. Vetemjöl, Kungsörnen	18,87 kr
5. Tomatketchup, Felix	28,80 kr
6. Rödbetor Skivade, Felix	24,18 kr
7. Skivad smörgåsgurka, Felix	24,27 kr
8. Torskfilé Frys Ekologisk	51,59 kr
9. Nötfärs Ekologisk KRAV (1/2 kilo)	57,34 kr
10. Vegetarisk Ärtsoppa Lecora	12,21 kr
11. Ägg 6-pack Ekologiska	22,85 kr
12. Prästost Ekologisk 31% (1/2 kilo)	59,77 kr
13. Bregott Ekologisk	53,07 kr
14. Standardmjölk, Ekologisk	13,36 kr
15. Filmjölk, Ekologisk	15,49 kr
16. Svenskt smör, Ekologiskt	56,95 kr
17. Vispgrädde Ekologisk	17,51 kr
	538,79 kr

HALVA KILOPRISET

HALVA KILOPRISET

## 6. Geografiska skillnader

Prisskillnaden mellan det billigaste och det dyraste distriktet baserat på den konventionella matkassen är **52,01 kr**. I Skaraborg är det billigast och matkassen kostar där i snitt **791,13 kr** medan du betalar **843,14 kr** i snitt i Norrbotten. Skillnaden är **6,6 %**.

DISTRIKT	ANTAL BUTIKER	SNITTPRIS
Norrbotten	28	843,14 kr
Västerbotten	40	837,81 kr
Bohuslän	20	834,33 kr
Jämtlands län	38	833,51 kr
Stockholms län	76	829,28 kr
Kalmar län	36	829,00 kr
Östergötland	39	822,81 kr
Uppsala län	65	817,71 kr
Dalarna	23	817,43 kr
Norra Älvsborg	22	814,90 kr
Jönköpings län	26	808,81 kr
Södermanland	37	806,85 kr
Medelpad	8	806,76 kr
Gävleborgs län	30	802,84 kr
Göteborg	21	801,73 kr
Södra Älvsborg	17	801,73 kr
Halland	29	799,64 kr
Kronoberg	8	797,90 kr
Skåne	88	796,14 kr
Västmanland	13	793,87 kr
Värmland	38	791,84 kr
Skaraborg	16	791,13 kr
		812,69 kr



# 6,6 %

...är skillnaden i  
genomsnittspris mellan  
det dyraste och det  
billigaste distriktet.

## 7. Pensionärsvänlig butik 2019

PRO undersöker även vilken service som erbjuds pensionärer och andra. Vi vill visa uppskattning till de handlare som ser, och anstränger sig för, dem med extra behov. Därför utser vi pensionärsvänliga butiker. I samband med prisundersökningen har PRO ställt frågor om hur pensionärsvänliga de undersökta butikerna är. Vi ser inga stora skillnader i andelen positiva svar på frågorna jämfört med tidigare år. I så gott som alla undersökta butiker kan man fortfarande betala med kontanter.

**69 %** 

I 69 % av de undersökta butikerna finns det sittplats innanför kassorna.

**66 %** 

I 66 % av de undersökta butikerna finns det kundtoalett i anslutning till butiken.

**96 %** 

I 96 % av de undersökta butikerna finns det möjligheter att ta ut kontanter i butiken.

**67 %** 

I 67 % av de undersökta butikerna finns det möjligheter att ta ut kontanter i anslutning till butiken.

**99 %** 


I 99 % av de undersökta butikerna kan du använda kontanter under butikens hela öppettid.

**58 %** 

...av de undersökta butikerna har pensionärsrabatt någon dag/tid varje vecka.

**33 %** 

...av de undersökta butikerna erbjuder hemkörning eller hemleverans av varor från butiken.

**81 %** 

I 81 % av de undersökta butikerna är personalen utbildad i bemötandet av personer med olika svårigheter.



## Pensionärsvänliga butiker 2019

För att en butik ska anses som pensionärsvänlig ska svaret på samtliga ställda frågor vara ja. Dessutom bör handlaren ha signerat protokollet och butikens prisläge ligga bland de billigare i distriktet i sin storleksklass.

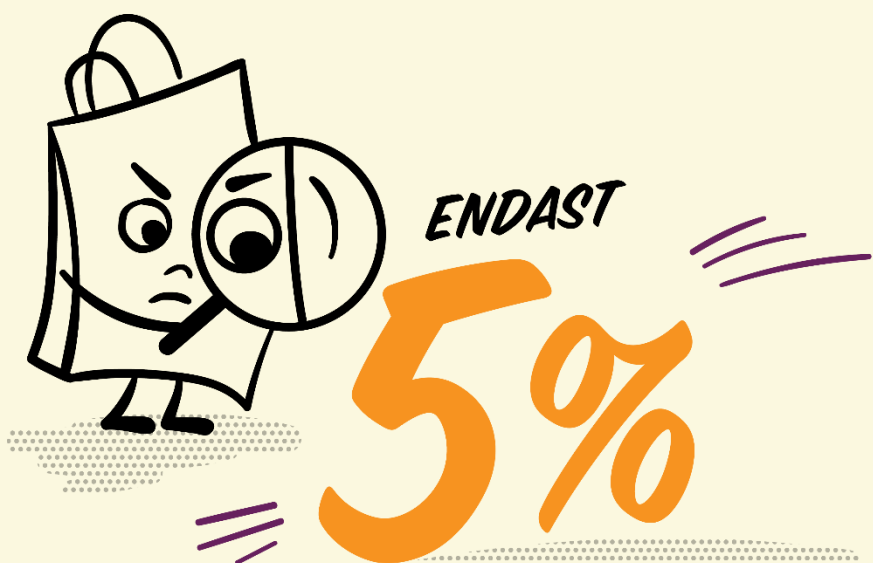
Av de 765 butiker som besöktes i årets prisundersökning var sammanlagt 40 butiker pensionärsvänliga enligt de uppsatta kriterierna. Det betyder att endast **5 %** av butikerna klarar våra krav för pensionärsvänlig butik. Här är de som klarar dem:



Bohuslän	ICA Nära Alexius Livs	Skåne	Maxi ICA Stormarknad Trelleborg
Dalarna	Maxi ICA Stormarknad Falun		Maxi ICA Stormarknad Råå
	Stora Coop Falun		ICA Supermarket Hörn
Gävleborgs län	ICA Supermarket Ugglebo	Stockholms län	Maxi ICA Stormarknad Lindhagen
	Maxi ICA Stormarknad Sandviken		Maxi ICA Stormarknad Haninge
Göteborg	Maxi ICA Stormarknad Torslanda		ICA Supermarket Fältöversten
Halland	Maxi ICA Stormarknad Kungsbacka		ICA Supermarket Sjöstaden
	Maxi ICA Stormarknad Flygstaden	Södermanland	Coop Sveaplan Eskilstuna
Jämtlands län	ICA Kvantum Lillänge		Maxi ICA Stormarknad Nyköping
	Maxi ICA Stormarknad Östersund	Uppsala län	ICA Supermarket Samköp
Jönköpings län	ICA Supermarket Mullsjö		ICA Supermarket Luthagens Livs
Kalmar län	ICA Kvantum Nybro	Värmland	Maxi ICA Stormarknad Välsviken
	ICA Supermarket Lindsdal		ICA Kvantum Arvika
	ICA Nära Matmästarn, Högsby		ICA Kvantum Hammarö
Medelpad	Maxi ICA Stormarknad Sundsvall		ICA Supermarket BBB Sunne
Norra Älvsborg	ICA Supermarket Boström	Västerbotten	ICA Supermarket Lycksele
Norrbotten	Stora Coop Storheden	Västmanland	Maxi ICA Stormarknad Erikslund
	Coop Överkalix		Maxi ICA Stormarknad Köping
Skåne	ICA Kvantum Klippan	Östergötland	Maxi ICA Stormarknad Motala
	ICA Supermarket Linero		Maxi ICA Stormarknad Linköping

**BILLIGASTE  
STÖRRE  
BUTIK**

**BILLIGASTE  
MINDRE  
BUTIK**



**KLARAR VÅRA KRAV FÖR  
PENSIONÄRSVÄNLIG BUTIK**

## 8. Fokus på förpackningar

I årets prisundersökning har vi även fokuserat på matkassens förpackningar samt svårigheter med att öppna, försluta, använda och återvinna dem. Många av förpackningarna i PRO:s matkasse – från konserver och glasburkar till skruvkorkar och kaffepaket – kan vara svåra att hantera. I Sverige har 1,5 miljoner människor nedsatt handfunktion, däribland många äldre eller med reumatisk sjukdom. Undersökningar visar även att cirka två tredjedelar av svenska befolkningen stör sig på svårhanterliga förpackningar som är nödvändiga i vardagen.

Tillsammans med Reumatikerförbundet genomfördes en brukarpaneltest av åtta utvalda förpackningar ur PRO:s matkasse. I slutet av november 2019 utvärderade brukarpanelen, bestående av elva personer med nedsatt handfunktion, produkternas användbarhet. Testerna genomfördes för att avgöra om produkterna kan godkännas som lätthanterliga enligt *Reumatikerförbundet godkänner*. Läs hela rapporten på [pro.se](#).

I testet ingick förpackningar för blåbärssoppa, knäckebröd, vaniljglass, kaffe, ketchup, O'boy samt två olika förpackningar med bordssalt. Resultatet visar att de förpackningar som vi förväntar oss ska vara enkla att hantera ibland kan vara omöjliga att öppna och stänga för någon med nedsatt handfunktion. Blåbärssoppan och kaffet var svårast att öppna enligt testpanelen. Blåbärssoppans lilla skruvkork satt väldigt hårt men var lättare att återförsluta. Att dra isär flikarna på kaffepaketet var det svåraste momentet för att kunna brygga sig en kopp. Endast en av de åtta produkterna, Sias vaniljglass, klarade testerna och fick godkänt. Men det visar att det trots allt inte är omöjligt att tillverka förpackningar som alla kan använda.

PRO och Reumatikerförbundet har tidigare samarbetat inom konsumentprojektet *Lättöppnade förpackningar* (2005–2007) för att uppmärksamma allmänheten och beslutsfattare på frågan samt att kräva lättöppnade förpackningar från branschen.

### **PRO:s krav gällande lättöppnade förpackningar**

Förpackningarnas utformning kan skapa svårigheter för alla – och inte sällan för äldre personer och personer med funktionsvariationer. En nedsatt handfunktion eller obegripliga och krångliga mekanismer för att öppna förpackningarna bidrar till problemen. Därför vill PRO att:

- förpacknings- och livsmedelsindustrin ska utveckla förpackningar som alla konsumenter kan hantera utan hjälp
- personer med nedsatt handfunktion ska involveras i utvecklingen av förpackningar, enligt den svenska standarden för universell utformning
- alla läkemedelsförpackningar ska vara lätthanterliga och bör testas av Reumatikerförbundet.

## 9. Handla mat på nätet

Parallellt med PRO:s prisundersökning i fysiska butiker runt om i landet har det genomförts en prisundersökning i butiker på nätet. Tidpunkten för undersökningen var onsdagen 6:e november 2019. Undersökningen är gjord i samarbete med prisjämförelsesajten Nätmat och visar genomsnittspriset för den konventionella matkassen inklusive de avgifter som tillkommer vid handel på nätet.

De dagligvarukedjor som tagits med i undersökningen är Mathem, Mat.se, Coop, ICA, Willys och Hemköp. Priser för dessa kedjor inklusive plock, transport och eventuella extra avgifter har undersökts för Sveriges samtliga postnummer med fysisk anknytning (ca 10 000). Samma varulista har använts som i den undersökning som genomförts i butik av PRO – dock så förekommer skillnader i hur urvalet har gått till för att passa de förutsättningar och utbud som finns på nätet.

### Billigare och flexiblare i storstadsregionerna

Undersökningen visar att om du bor i storstadsregionerna Stockholm, Göteborg eller Malmö så är det billigare att handla mat på nätet än det är i andra delar av landet. Det finns även en större flexibilitet i butikernas erbjudanden när det gäller leveransen. ICA har fri prissättning vilket innebär att handlarna själva sätter priserna. Därför ser man mycket stora skillnader mellan ICA-butikerna och man hittar både de högsta och lägsta priserna där.

För varje distrikt beräknas ett medelpris för distriktet. Detta medelpris har vi beräknat genom att först beräkna ett medel för varje dagligvarukedja som finns representerad på det distriktet. Därefter har vi beräknat ett snitt mellan dagligvarukedjorna. Det totala riksgenomsnittet är ett snitt mellan distrikten.

Den billigaste maten på nätet finns i Göteborg och dyraste i Medelpad. Genomsnittspriset i landet var **898,42 kr**. Jämfört med genomsnittspriset i de fysiska butikerna som var **814,64 kr** är det **10 %** dyrare att handla mat på nätet. Här kan du läsa mer om resultatet från undersökningen samt en fördjupad beskrivning av hur den har gjorts.

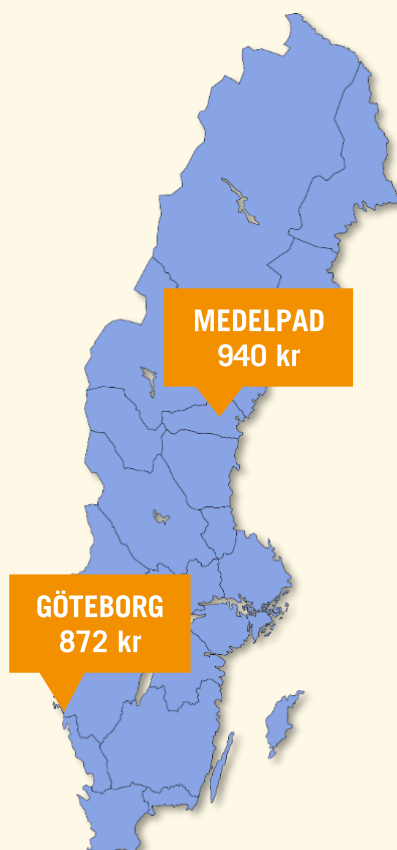
Du kan själv undersöka skillnader i priser på varor och butiker genom att besöka Nätmats sajt på [www.natmat.se](http://www.natmat.se).





## 10. Genomsnittspris på nätet – distrikt och riket

PRO-DISTRIKT	ANTAL BUTIKER	SNITTPRIS
Medelpad	5	940,46 kr
Blekinge	4	927,61 kr
Jönköpings Län	14	927,35 kr
Ångermanland	3	922,91 kr
Kronoberg	9	919,72 kr
Värmland	14	918,83 kr
Jämtlands Län	3	912,70 kr
Västerbottens Län	10	911,82 kr
Skaraborg	14	910,58 kr
Norrbottnen	7	909,64 kr
Västmanlands Län	15	904,43 kr
Dalarna	12	895,83 kr
Östergötland	18	894,85 kr
Gotland	4	893,00 kr
Gävleborg	13	891,76 kr
Örebro län	13	888,76 kr
Södermanland	12	882,35 kr
Uppsala Län	81	882,01 kr
Stockholms län	77	881,34 kr
Skåne	28	880,53 kr
Bohuslän	28	880,28 kr
Kalmar Län	9	879,47 kr
Norra Älvsborg	21	879,42 kr
Södra Älvsborg	17	876,50 kr
Halland	21	874,80 kr
Göteborg	18	871,98 kr
Riket		898,42 kr



10 %

...dyrare att  
handla på  
nätet



**PRO**

© April 2020, Pensionärernas Riksorganisation  
Text: Ola Nilsson  
Foto: Anneli Nygårds  
[www.pro.se](http://www.pro.se)