

2013

GRILL RAPPORTEN

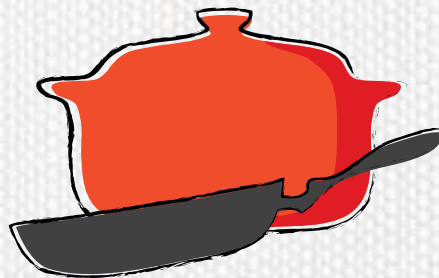
Svenskarnas grillvanor och sommarens grilltrender

SAMMANFATTNING – SOMMARENS STORA GRILLTRENDER

ICA har tillsammans med TNS-SIFO och några av landets främsta matexperter tagit reda på varför vi svenskar älskar att grilla och kartlagt svenskarnas grillvanor. I den första delen av rapporten beskrivs svenskarnas grillvanor med reflektioner över varför vi är besatta av att grilla. I den andra delen presenteras vad ICA ser som sommarens stora grilltrender

ALLT PÅ GRILLEN

I sommar tror vi på ICA att köttet får konkurrens. Vi kommer att testa nya råvaror och även använda annan köksutrustning såsom grytor och pannor på grillen. *Läs mer på sidan 10!*



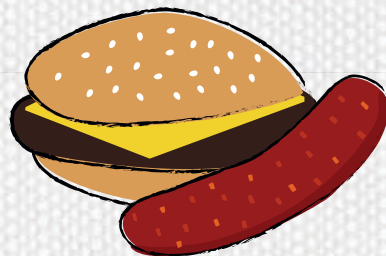
FINGRILLA

Lokalproducerat och "nya" delar på djuret samt fler sofistikerade grilltekniker blir vanligare. *Läs mer på sidan 12!*



SKIPPA BESTICKEN

I år blir vi bättre på att grilla riktigt lyxiga hamburgare och färska korvar. Vi tror också att andra rätter där man använder bröd istället för bestick kommer att vara populärt bland svenskarna. *Läs mer på sidan 14!*



SAMMANFATTNING – SVENSKARNAS GRILLVANOR I SIFFROR

- 8 av 10 svenskar äger en grill
- 1 av 5 grillar redan i april men den generella grillsäsongen pågår mellan maj och september. Dock finns det en grillälskande skara på 5 procent som grillar hela vintern
- Mer än varannan svensk skulle grilla mer om vädret var bättre
- 72 procent säger att de helst grillar fläskkött
- 43 procent är sugna på att utforska lokalproducerat kött i sommar
- 44 procent vill grilla mer fisk och skaldjur
- 55 procent anger att det största skälet till att de inte grillar mer frukt och grönt är brist på kunskap
- 49 procent gillar att förnya sig och testa olika saker på grillen
- Nästan 70 procent planerar sina grilltillfällen några dagar i förväg
- 72 procent av svenska män uppger att de sköter grillen hemma medan endast 5 procent av kvinnorna säger detsamma
- Svenskarnas drömgäst nummer ett vid grillen är Per Morberg

INLEDNING

Varje år tar vi på ICA fram sommarens grilltrender och kartlägger svenskarnas vanor runt grillen. Det handlar om att spana utanför Sveriges gränser och se vad som händer kanske främst i USA och Sydamerika. Det har som vanligt varit en otroligt spännande resa där saker och ting har ställts på sin spets. Samtidigt har det varit intressant att se hur Sverige utvecklats inom matlagning. Vi på ICA märker tydligt hur svenskarnas intresse för mat ökar för varje år som går, hur maten spelar en allt viktigare roll i folks liv och hur man uttrycker sig och sin personlighet.

Svensken är besatt av att grilla och så kommer det nog alltid att förbli. Mattrender kommer och går men intresset för grillning växer sig starkare för varje år. För den som förra året smakade på en finhamburgare är det svårt att gå tillbaka till den där torra lite tråkigare hamburgaren. Det är det som är det bästa med matlagning och grill – det går inte att lura smaklökarna.

*”Glöm inte att ha tålamod när du grillar,
och riktigt bra råvaror.”*

Niklas Ekstedt, kokboksförfattare & kock

I år har vi tillsammans med Niklas Ekstedt tagit fram inspirerande recept som visar på årets grilltrender. Recepten kommer att finnas tillgängliga i receptfoldrar i ICA-butikerna och på ICA.se. Dessutom kommer Niklas med en ny kokbok på temat grill som kommer att säljas på ICA från och med maj.

SVENSKEN BESATT AV ATT GRILLA

Efter en lång och kall vinter är det med euforiska känslor vi äntligen kan ta fram grillen och laga mat under bar himmel. Vi svenskar älskar att grilla och 8 av 10 av svenskar äger en grill.

MÅNGA NYFIKNA PÅ ATT PROVA ANNAT ÄN FLÄSKKÖTT OCH TZATZIKI

Trots en uppsjö av matlagningsprogram, som för övrigt är det som påverkar svensken mest vad som läggs på grillen, är vi relativt traditionella i vårt grillande. Den vanligaste grill-tallriken består av fläskkött, färska grönsaker, färskpotatis och bearnaisesås. Vi tycks inte riktigt kunna slita oss från att grilla fläskkött, undersökningen visar att 72 procent oftast lägger fläsk på grillen. Men nyfikenheten och viljan att grilla nya råvaror finns hos svensken, vilket blir tydligt i undersökningen där 44 procent är sugna på att grilla mer fisk och skaldjur. Däremot behöver vi mer kunskap om hur vi tillreder annat än kött på grillen för att det ska ta fart som trend och utmana köttet på riktigt.

”Grillpremiären är människans motsvarighet till koutsläppet, vi blir som kalvar på grönbete”

Jonas Borssén, kokboksförfattare & kock

8 AV 10

ÄGER
EN GRILL

*"Vid grillen lämnas inget åt slumpen -
vi planerar grillningen i förväg och är
beredda att betala mer för kvalitet.*

Malin Y Eriksson, trendspanare på ICA

SEX MÅNADER AV GRILLANDE

Den goda smaken och den sociala aspekten står högt i kurs för att förklara grillandets popularitet. Men det tydligaste motivet för att grilla är att det ses som en hyllning till sommaren – så fort solen tittar fram tänder vi grillen. För oss är doften av grill lika förknippat med sommar som havsbad, midsommarkrans och lata dagar. Var femte svensk grillar redan i april men vår generella grillsäsong pågår mellan maj och augusti månad ut. Idag verkar dock inte ens kyla och snålblåst hindra oss från att ta fram grillen, eftersom var tionde svensk grillar ända till oktober.

Det är inte bara säsongen som blivit längre, vi lagar även mer mat utomhus. Vi nöjer oss inte med att äga en grill – nu skapar vi ytor för att hacka grönsaker, en vask för att sköta enklare disk och ett portabelt kylskåp för att hålla ölen kall. Grillen leder vägen för det så kallade enkla uteköket. Hela köket har flyttat ut – allt för att vi ska kunna vara ute i solen och umgås med nära och kära.

GRILLEN FLYTTAR HELA KÖKET UTMOMHUS

När renovering av badrum och kök är gjorda, står uteköket högst upp på listan. De trendigaste inredningstidningarna exponerar toscanska vedeldade utomhusugnar och allt fler vill bygga in verandan och dra dit vatten. Grillen står självklart i centrum för att skapa det ultimata köket utomhus. Vid val av grill visar trenden detsamma, försäljningen av exklusiva gasogrillar likt den handgjorda håll Per Morberg använder i sitt utekök har ökat markant.

1 AV 10

GRILLAR
ÄNDÅ TILL
OKTOBER

GRILLEN BRYTER MÖNSTER

Vi ser att traditionella matlagningsmönster bryts när grillen kommer fram. När det kommer till val av råvaror är vi inte särskilt priskänsliga. Drygt 60 procent är beredda att betala mer för att få kvalitet. Runt 7 av 10 väljer att planera gillmåltiden redan någon dag innan själva tillfället. Ett annat mönster som bryts vid grillen är att det oftast är männen som står för matlagningen.

MÄNNEN UTMANAS VID GRILLEN

På tal om Morberg. Om svensken får välja är Per Morberg drömsällskapet vid grillen. När det kommer till vem man helst vill grilla med slår han både Zlatan och kungen.

Att just Morberg är mest populär är kanske inte någon slump. För många symboliserar han maskulinitet, vilket även grillning gör – så mycket som 72 procent av svenska män uppger att de sköter grillen hemma medan endast 5 procent av kvinnorna säger detsamma. Kvinnorna är istället de som förbereder, fixar tillbehör och dukning. De traditionella könsrollerna lever med andra ord till viss del kvar, men vi ser en förändring. För bara några år sedan var det nämligen 95 procent av männen som ansvarade för grillen. Var tredje man, men bara var fjärde kvinna, anser sig vara duktig på att grilla.

”Jag kommer lära min dotter att tända grillen för att bryta konventionerna!”

Jonas Cramby, matskribent



SVENSKAR – GRILLNÖRDAR?

Svensken är relativt sett duktig på att grilla. Varannan svensk har testat indirekt grillning, var tionde svensk har provat på att röka köttet och lika många använder grilltermometer för att få köttet perfekt. I sommar tror vi att fler kommer att ta grillning till en ny nivå genom att experimentera med olika metoder och kanske till och med göra grillen till ett helt utekök.

Grilltemperaturer

Biff	55-70°C
Entrecôte	55-70°C
Oxfilé	55-70°C
Rostas	55-70°C
Lammracks	58-70°C
Fläskkarré	80-85°C
Fläskfilé	70°C
Fläskytterfilé	70°C
Benfri kotlett	70°C
Kycklingfilé	72°C
Lax	56°C
Torskrygg	56°C
Hälleflundra	56°C

För fler temperaturer och grilltips, gå in på ica.se!





FÖR FLER
GRILLRECEPT
GÅ IN PÅ
[ICA.SE](https://www.ica.se)



ALLT PÅ GRILLEN

Sommarens stora trend är att använda grillen som en spis, och laga mer än bara kött på den. Vi kommer sätta grytor, pannor och kastruller på grillen för att laga pajer, koka risotto, baka bröd och grädda pizza. Vissa tror till och med att vi kommer laga frukost och desserter på grillen. Det är med andra ord bara fantasin som sätter gränser.

Det handlar inte om att sluta grilla våra klassiska köträtter – men fler kommer att experimentera med nya metoder och råvaror såsom fisk, fågel och vegetariska alternativ. I nuläget grillar dock majoriteten av svenskar oftast kött, en femtedel grillar grönsaker och ett fåtal grillar fisk och skaldjur.

”Grilla handlar om att experimentera. Det mesta jag testat har blivit gott. Baka sockerkaka kommer jag dock inte göra om.”

Lisa Lemke, TV-kock & matskribent

FLINTASTEKEN FÅR KONKURRENS

Enligt undersökningen är anledningen kunskapsbrist snarare än brist på inspiration och intresse för nya rätter. Det visar sig nämligen att nästan hälften av svenskarna är sugna på att lägga fisk och skaldjur på grillen och 27 procent vill grilla grönsaker.

Även om kött fortfarande är det mest populära att grilla så hamnar grönsaker högst upp på topplistan bland de mest eftertraktade tillbehören. Hälften de svarande i undersökningen anger att grillade eller färska grönsaker är det tillbehör vi inte kan vara utan. Detta före färskpotatis, bröd och potatissallad.

38%

VILL GRILLA
MER FRUKT
OCH GRÖNT



GRILLAD FLANKSTEK MED WOKAD BELLAVERDE OCH SVAMP

Till detta recept behövs en grillwokpanna

4 portioner

🕒 Under 45 minuter

ca 600 g flankstek
flingsalt med jod och peppar
1 dl BBQ sås
10 kastanjechampinjoner
200-250 g knipplök eller 2 rödlökar
250 g broccoli bellaverde

6 späda knippmorötter
3 msk olivolja
flingsalt jalapeno
svartpeppar
1 lime

1. Krydda köttet med salt och peppar. Grilla steken över glöd ca 4 minuter på varje sida. Grilla den sedan på indirekt grill ca 10 minuter eller tills innetemperaturen är 58°C. Pensla med BBQ sås på båda sidor mot slutet av grillningen.
2. Skiva champinjoner grovt. Ansa eller skala och skär löken i klyftor.
3. Blanda svamp, lök, broccoli bellaverde, morötter och olivolja i en bunke. Krydda med salt och peppar.
4. Låt woken bli riktigt varm på grillen, häll i grönsakerna och woka dem ca 5 minuter.
5. Dela limen i halvor och grilla dem med snittytan nedåt några minuter.
6. Skiva flanksteken tunt. Servera med wokade grönsaker, crème fraiche med ingefära chili, grillade limehalvor och grillat lantbröd.

NEKTARINKAKA UPSIDE DOWN

12 bitar

🕒 Under 1 timme

30 g (2 msk) smör eller margarin
2 msk rörsocker
2-3 nektariner eller persikor
1 msk riven färsk ingefära eller 1 tsk
mortlade kardemummakärnor

100 g smör eller margarin
3 ägg
2 dl strösocker
2 tsk vaniljsocker
2 dl vetemjöl

1. Smält matfettet i en stekpanna, 26-28 cm i diameter, som kakan ska bakas i och som tål att stå på grillen. Rör ner rörsockret i matfettet och låt det smälta samman.
2. Dela frukten i halvor, kärna ur och skär i tunna skivor. Lägg ner dem i stekpannan och stek ca 3 minuter och tillsätt ingefäran eller kardemumman.
3. **Kaka:** Smält matfettet. Vispa ägg, socker och vaniljsocker pösigt. Rör ner matfettet och mjölet. Häll smeten över frukten. (Det ska inte vara bakpulver i kakan).
4. Grädda på en del av grillen som inte har någon glöd ca 25-30 minuter.

Tips: Grädda kakan i nedre delen av ugnen i 175°C 25-30 minuter.





FINGRILLA



Vi vill veta mer om allt. Vi dyker allt djupare i ämnen och detta gäller inte minst mat. Kunskap är status, och den som kan mest om råvarorna och matlagningsteknikerna vid grillen vinner.

I ÅR VILL VI GRILLA FINARE KÖTT

Vi på ICA tror att svensken kommer att äta mer spännande kött denna sommar. Som komplement till de vanligaste delarna biff, entrecote och filé, så fortsätter vi att utforska andra delar på djuret som går att äta och framförallt smakar bättre.

I vår undersökning ser vi även att mer än 40 procent vill prova finare kött på grillen i sommar. Förra året gjorde flanksteken entré på många grillar. I år tror vi att flanksteken blir ännu vanligare, men även andra och kanske ännu godare bitar är på väg fram som högrevskärna och Butchers' steak, eller njurtapp som det heter på svenska. Det krävs dock kunskap om hur man skär köttet så att det blir mört och fint på tallriken.

Tre Tips!

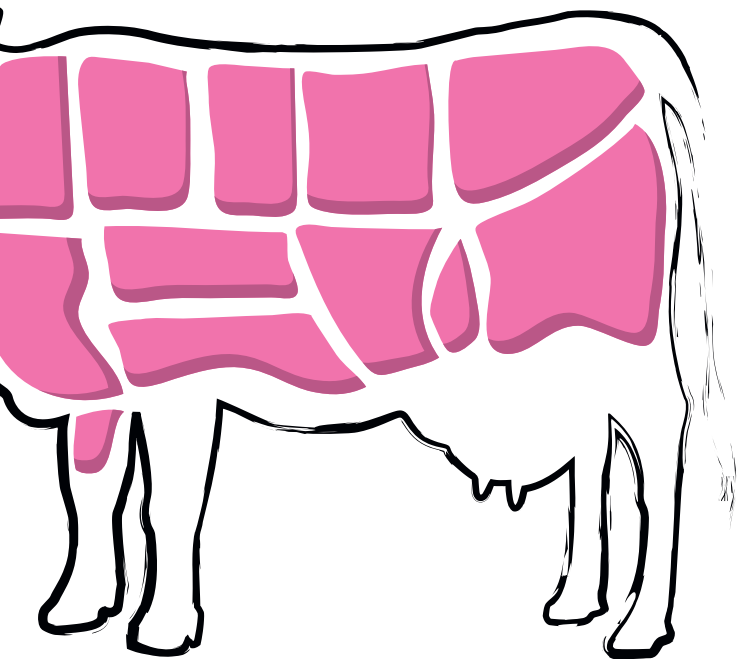
Stektermometer – Använd alltid stektermometer när du grillar för att få köttet perfekt och aldrig torrt.

Vattenbaserad marinad – Prova gärna vattenbaserad marinad. Vatten transporterar örter och smaker rakt in i köttet.

Ta hjälp av ugnen – I grillen är det 400 grader men kött koagulerar redan vid 80 grader. Ta därför gärna hjälp av ugnen för att försteka köttet innan det läggs på grillen.

”Allt fler vill krydda själva och grilla från grunden. Gärna större bitar som får ta sin tid. Det öppnar för nya sätt att laga mat, och massor av kryddor och smaksättare.”

Leif Grönlund, kock ICA-köket



*”Det finns många delar
av djuret som smakar tio
gångar bättre än oxfilé.”*

Jonas Borssén, kokboksförfattare & kock

TERMOMETERN – ÅRETS GRILLACCESSOAR

Utöver mer spännande styckningsdetaljer och det lokalproducerade köttet kommer vi även att grilla med mer sofistikerade tekniker. Redan idag har 52 procent av svenskarna provat det som kallas indirekt grillning, att använda grillen som ugn. Var tionde svensk använder även stektermometer för att få köttet precis rätt. Vi tror att förra årets stora trend, att röka kött med hjälp av grillen, kommer öka ännu mer denna sommar.

GRILLAD HÖGREVSKÄRNA MED SOMMARKÅL OCH PEPPARROT

4 portioner

🕒 Under 45 minuter

1/2 tsk kummin

1 tsk gula senapsfrön

1 krm nymalen svartpeppar

1 tsk flingsalt med jod

600 g högrevskärna

600 g sommarkål

200-250 g röd knipplök

1 vitlöksklyfta

1/2 dl färska dragonblad

2 msk smör med havssalt

2 folieark

2 dl smetana

2 msk nyreven färsk pepparrot

1. Stöt kummin och senapsfrön i en mortel och blanda med peppar och salt.
2. Gnid in kryddblandningen på köttet. Grilla först så att köttet får fin färg över kolen. Grilla sedan på indirekt grill under lock ca 20 minuter eller tills innetemperaturen är 58°C. Låt köttet vila ca 10 minuter.
3. Ansa och skär kålen och löken i klyftor. Skala och skiva vitlöken tunt.
4. Riv av två folieark som är ca 40 cm långa och lägg dem på varandra. Lägg på kål, lök, vitlök, dragon och toppa med smöret. Krydda med salt och peppar och vik ihop så det blir ett tätslutande paket. Grilla paketet på indirekt grill ca 15 minuter.
5. Blanda smetana med pepparrot, smaksätt med salt och peppar. Skiva köttet.

Servera köttet med kålen, smetana och gärna kokt färskpotatis.





SKIPPA BESTICKEN

När vi inte vill missa en sekund av sommarsolen är det självklara valet att skippa besticken. Att få till en spontan och riktigt god middagsbjudning blir inte enklare än så. Kanske är det också därför som korv och hamburgare, efter kött och kyckling, är bland det vanligaste att grilla i Sverige.

FORTSATT STARK KORVTREND

Att skippa besticken betyder dock inte att du inte får användning av dina proffsiga kockkunskaper. Förra året började vi nörda ner oss i hamburgare. Till exempel när folk köade i timmar för att äta svenska hamburgare som smakade som på de trendigaste restaurangerna i Brooklyn. De mest passionerade malde egen köttfärs och kämpade för att få till de perfekta bröden. I år har även korvar fått mer uppmärksamhet och de mest initierade hävdar att vi bara sett inledningen av en ny stor korvtrend. På tapeten har vi nya och kryddiga smaker, minikorvar och ett nörderi i färsk korv. Det senare visar sig i slutsålda korvstopparkurser i Stockholm och otaliga köksmaskiner som säljs med extra munstycken för att möjliggöra Do-It-Yourself-korvtrenden.

Trenden att äta utan bestick handlar lika mycket om andra rätter som kycklingvingar, spett, revbensspjäll och tacos. Vi på ICA tror framförallt på tacosens genomslag på grillen. Ta gärna den mexikanska middagen ett steg längre och fyll brödet med entrecôte, fisk eller grönsaker. Säkert är i alla fall att bröd i olika former kommer att få en stor plats vid grillen i sommar.



"Nya vågen handlar om korv. Fina råkorvar, bra lokalproducerade korvar"

Håkan Fällman, författare & styckmästare

"Har man en gång ätit en finhamburgare är det svårt att gå tillbaka till snabbmatsburgaren!"

Jonas Cramby, matskribent

"I sommar kommer vi fylla brödet med allt ifrån entrecôte till fisk och grönsaker."

Ulrik Lindelöv, grillmästare & kock

GRILLAD SALSICCIA PÅ SPETT MED PAPRIKA- OCH HASSELNÖTSSÅS

4 portioner

🕒 Under 30 minuter

3 röda paprikor
1 vitlöksklyfta
1/2 dl rostade hasselnötter
1 msk rödvinsvinäger
2 msk olivolja
1/2 tsk salt

2 krm nymald svartpeppar
1 knippe rädisor
8 späda morötter
4 stjälkar stjälselleri
4 salsiccia al limone
8 grissini

1. Grilla paprikorna runt om på het grill tills skalet är helt svart. Lägg i en bunke och täck med plastfilm. Låt stå 10 minuter så går det lättare att ta bort skalet.
2. Skala paprikan och lägg i en skål tillsammans med skalad vitlök, hasselnötter, vinäger, olivolja, salt och peppar.
3. Mixa till en slät sås med stavmixer. Smaka eventuellt av med ytterligare vinäger och salt.
4. Tvätta rädisorna, skala och dela morötterna. Skär sellerin i strimlor.
5. Grilla korven och skär dem i mindre bitar. Servera korvbitarna med tandpetare, sås, grönsaker och grissini.



Du har precis läst Grillrapporten 2013, en kartläggning över svenskarnas grillvanor och ICAs grilltrender för sommaren 2013. Det här är en undersökning som vi har gjort tillsammans med SIFO-TNS med 2100 respondenter från hela Sverige som uppgett att de grillar någon gång under säsongen.

Tack även till följande personer som bidragit till intressanta diskussioner kring grillning: Håkan Fällman, Johan Hedberg, Jonas Borssen, Lisa Lemke, Niklas Ekstedt och Ulrik Lindelöv samt Leif Grönlund och Malin Y Ericsson från ICA.

KONTAKT

ICA Sverige AB , 171 93 Solna

ICA presstjänst 070-253 66 60

www.ica.se
www.corporate.ica.se
www.facebook.com/ica