

2014

GRILL RAPPORTEN



Svenskarnas grillvanor och sommarens grilltrender



ICA

SAMMANFATTNING

SOMMARENS STORA GRILLTRENDER

ICA har tillsammans med TNS-Sifo och några av landets främsta matexperter kartlagt svenskarnas grillvanor och spanat kring vad som blir sommarens stora grilltrender.

GRÖNARE PÅ GRILLEN

I år får köttet konkurrens av kålen på grillen! Stjärnkockarnas jakt på nästa trendgrönsak och juicebarer som poppar upp i gathörnen speglar den gröna mattrenden som är på stark frammarsch. Vi blir alltmer måna om vår hälsa och miljö och vill helt enkelt hitta sätt att äta lite grönare.

Läs mer på sidan 5.



GRILLA SOM PROFFSEN

Indirekt värme, keramiska grillar och flis eller spån som smaksättare är det som imponerar vid grillen i år. Fler och fler upptäcker proffsens smarta grillmetoder för att öka smakerna på det vi grillar. Och det är de enkla smakerna som regerar. **Läs mer på sidan 7.**



GRÄNSLÖS GRILLNING

Grillhinken och minigrillens intåg i Sverige har skapat fler grilltillfällen än någonsin och grilltrenden bara växer. Vi har knepen för att lyckas med picknickgrillen på stranden, i parken eller på skärgårdsklippan. **Läs mer på sidan 9.**



SAMMANFATTNING

SVENSKARNAS GRILLVANOR I SIFFROR

33%

I år vill var tredje svensk testa att grilla med rök eller trä som smaksätter maten.

49%

Hälften av svenskarna vill lägga mer frukt och grönsaker på grillen i år.

38%

Tycker att hög kvalitet är den viktigaste faktorn när man köper kött.

Fler siffror

- 84 procent av svenskarna äger en grill.
- Var femte svenskt hushåll (19 procent) har grillpremiär redan i april, medan 42 procent premiärgrillar i maj.
- Hela 90 procent av svenskarna grillar grönsaker och 20 procent av svenskarna brukar grilla frukt.
- Inför årets grillsäsong vill svenskarna främst testa nya recept på grillen. På andra plats kommer att man vill grilla mer svenskt kött och på tredje plats kommer att testa nya råvaror på grillen.
- 36 procent av svenskarna anser att svenskt ursprung är den viktigaste faktorn när man köper kött.
- 50 procent av svenskarna väljer att göra sin egen marinad.
- Hälften av svenskarna ställer undan grillen redan i september (45 procent) men en tredjedel (32 procent) grillar ända in i oktober. 13 procent av svenskarna grillar året om!



Alla kan grilla!

Varje år tar vi fram årets grilltrender och kartlägger svenskarnas vanor runt grillen. Vi märker att svenskarnas matintresse är stort och ständigt ökar – mat spelar en allt viktigare roll i människors liv idag.

Mattrender kommer och går, men vår kärlek till grillen består. De allra flesta svenskar har grillpremiär i maj och fortsätter sedan att grilla in i september då man ställer undan grillen. Vår undersökning visar att alla svenskar grillar någon gång under året. Det är förvånansvärt lite som förändras i vårt grillbeteende från år till år, samtidigt som vi ser att det stora matintresset gör oss nyfikna på nya maträtter och nya sätt att grilla. Flintasteken står stark och det är fortfarande flest män som sköter grillningen, men vi ser att beteendet långsamt är på väg att förändras. Fler kvinnor vill och blir delaktiga i grillningen och fler svenskar är nyfikna på andra kött detaljer. I år vill vi på ICA inspirera till att våga bryta mönster och prova nya saker på grillen. Alla kan grilla! Inför årets grillsäsong har vi spanat kring vad som blir årets tre stora grilltrender och bjuder på spännande nyheter att lägga på grillen i sommar.



Att umgås och hjälpas åt kring grillen är ett toppensätt att dela grillerfarenheter och ha det bra tillsammans, speciellt i den sociala matlagningstrend vi ser just nu.”

Leif Grönlund, kock ICA Köket





Grönare på grillen

I sommar är trenden att låta grönsakerna inta grillen. Idag finns en vilja och nyfikenhet att balansera färgerna på våra tallrikar. Vi vill helt enkelt äta lite grönare, oavsett om vi vill måna om vår egen hälsa eller värna miljön omkring oss. Helgröna kokböcker som The Green Kitchen gör succé och stjärnkockarna har vänt sina blickar från köttet mot grönsakerna och jagar nästa udda detalj från växtriket bland lavar och ogräs. Det är inte bara inom den allra mest matintresserade kretsen som grönsakerna regerar. Flera kändisar har satt kål på kartan som trendgrönsaken nummer ett och världens mäktigaste musikpar Beyoncé och Jay Z, utmanar sina fans med en ”22 Days Vegan diet”.

”Jag tror att det kommer att hamna mer grönsaker på grillen än tidigare. Alla typer av grönsaker som man kan steka kan man lägga på grillen.”

Jonas Borssén, kokboksförfattare & kock

Många spår att våra tallrikar i framtiden kommer att bestå av mer grönsaker. Det nya begreppet ”Veggivore”, importerat från New York av kokboksförfattaren Cecilia Vikbladh, definierar grönsaksälskare som kan tänka sig att äta kött då och då. Man omfamnar grön matlagning och förespråkar kvalitet framför kvantitet när det kommer till vår köttkonsumtion. Stjärnkocken Mathias Dahlgren spår att vi i framtiden äter köttet mer som ett tillbehör till grönsakerna än tvärtom.

I år vill 49 procent av svenskarna lägga mer frukt och grönt på grillen, men många saknar kunskap för att våga testa. 30 procent anger att mer kunskap skulle få dem att grilla mer grönt. Vi tror att kunskap, inspiration och spännande nyheter i grönsaksdisken kombinerat med en ökad medvetenhet kring hållbar köttkonsumtion borrar för mer grönt på grillen i år.



Kronärtskocka på grillen



Gott och grönt med ICAs nyhet kronärtskocka för grillen. Lägg kronärtskockorna hela eller delade på grillen. Förcoka dem gärna i lättsaltat vatten i 10 minuter så får du en kortare grilltid.

GRILLSKOLA

Grönt på grillen!

ICA Köket tipsar om hur du grillar grönsakerna för bästa resultat

Halster: Vårprimörer som sparris och morötter.

Grillkorg: Tjocka skivor grillök.

Foliepaket: Osäker på hur du ska grilla en grönsak? Lägg den i foliepaket! Prova delade champinjoner med färsk dragon, salt peppar och lite smör. Vik ihop till ett paket och lägg på grillen.

Grillspett: Zucchini, rödlök, paprika och champinjoner – grilla sakta för att få fram smaken på grönsakerna.

Grilla frukt: De frukter som lämpar sig bäst på grillen är de som är söta och saftiga. När fruktsockret karamelliserar blir det en fin grilllyta. Ananas, mango, persika och nektarin är perfekta för grillen. Bananer är också en bra grillfrukt, bäst resultat får man genom att halvera dem på längden och grilla i skalet.

49%

vill lägga mer
frukt och grönt
på grillen



Årets hetaste nyhet:
Grilla grönnare med grillkål!



Prova savojkål på grillen! Marinera kålen i citron och grilla inslagen i foliepaket eller stek den i gjutjärnspanna på grillen.

Psst!

Använder du träspett,
glöm inte att blötlägga
dem i god tid innan
du ska grilla.



Grilla som proffsen

I år vill svensken lära sig mer om nya grillmetoder. En tredjedel säger att de är nyfikna på att testa att grilla med rök eller trä som smaksätter maten. Var femte svensk säger också att de är sugna på att testa att grilla med grillwokpanna, rotisserie (roterande spett på grillen) och Texas Smoker Grill. De mest inbitna grillnördarna pratar mycket om indirekt smaksättning. Fler och fler har upptäckt metoden att grilla med indirekt värme, vilket innebär att man inte grillar maten på direkt glöd utan vid sidan om. Metoden gör att till exempel kött blir mycket mört och får en lätt rökt smak.

”Fler upptäcker tjusningen i att grilla långsamt, då kommer smakerna fram. En trend är att använda olika spånsorter för att få fram olika smaker.”

Carina Brydning, kock & tidigare medlem i Svenska Kocklandslaget

En trend som var på gång redan förra året och som fortfarande ökar är att använda grillen som ett kök. Den grillintresserade kommer att vilja investera i olika typer av grillar, kanske utöka kolgrillandet med en gasogrill och tvärtom. Hardcore-grillaren investerar i en Texas Smoker, eller en Kamado-grill, keramisk grill, där man kan grilla, röka och använda grillen som en ugn. Man tar kanske med sig en kastrull och kokar på grillen eller använder grillen som en ugn och låter köttet suga åt sig röksmakerna under längre tid. Hela 50 procent gör sin egen marinad nästan alltid eller alltid. Grillproffsen rekommenderar vattenbaserad marinad, den får fram smakerna bättre än oljebaserad. Det viktigaste för svensken när man köper kött är att det är av hög kvalitet (38 procent) och 36 procent av svenskarna är i år villiga att betala mer för svenskt kött.

”En trend är att man har en kolgrill och skaffar sig en gasogrill och tvärtom. Man har två grillar. Då ligger också en smoker nära till hands.”

Jonas Borssén, kokboksförfattare & kock

Alternativa kött detaljer



Intresset för alternativa kött detaljer som flanksteken har ökat de senaste åren. 38 procent av svenskarna tycker att hög kvalitet är den viktigaste faktorn när man köper kött.

Det här vill vi lära oss mer om:

1. Att grilla köttet så det blir lagom, inte för rått eller för torrt.
2. Att hitta nya sätt och råvaror att grilla.
3. Att använda rätt temperatur för olika kött detaljer.

33%

vill testa att grilla med rök eller trä



GRILLSKOLA

Så grillar du som proffsen:

1

LÄTTRÖK MATEN

Prova att lägga in fuktigt rökspån i ett foliepaket, stick lite hål i paketet och lägg på glöden. Lägg på ett lock och lättrök det du grillar.



För info & tips se ica.se

2

HA KOLL PÅ TEMPERATUREN

Många är rädda för att vända köttet många gånger, men faktum är att det fungerar tvärtom, vänd köttet många gånger, det är lättare att få kontroll på grillytan då. Använd en digital termometer för att kontrollera innetemperaturen.

3

LÅT DET ENKLA REGERA

Låt det enkla regera, proffsen jobbar med rena smaker vid grillen i år. Citron, peppar, salt, vitlök och örter är grillmästarens bästa vänner.

4

HA TÅLAMOD

Perfekt resultat tar tid. Ha tålamod och grilla långsamt.



Gränslös grill

Idag är grillandet inte bara en angelägenhet för den som äger eller har tillgång till en grill i sitt hem. De senaste åren har grillen letat sig från villan och radhusen ut i naturen; i parken, på stranden eller till sjöss. Portabla grillar som grillhinken eller minigrillen har gjort grillningen mobil och flexibel. Det grillas vid flera olika platser och tillfällen än tidigare.

”Överlag har grilltrenden ökat och vi vill grilla var vi än befinner oss.”

Carina Brydling, kock & tidigare medlem i Svenska Kocklandslaget

En av de viktigaste anledningarna till att svensken grillar är att det är en social aktivitet. Den amerikanska BBQ-traditionen växer sig starkare i Sverige och när vi ägnar mer tid åt sofistikerade grillmetoder ser vi även grillningen som ett tillfälle att umgås. Själva grillandet blir en happening i sig och en möjlighet för fler att engagera sig i matlagningen. Gemenskapen vid grillen gör att vi delar med oss av kunskap och inspiration, vilket leder till större variation på gallret.

”Grillning börjar bli en allt större social grej. Man träffas redan på förmiddagen och umgås framför grillen.”

Andreas Mathiasson, Kock & vinnare av Grillmästarna 2013

Vi ser en trend mot ett mer jämställt grillande där männen och kvinnorna delar allt mer på sysslorna kring grillandet. I en dryg fjärdedel av de svenska hushållen delar man lika på grillningen. I 37 procent av hushållen delar man även lika på tillagningen av tillbehören, att jämföra med 30 procent i förra årets undersökning.

29 procent av kvinnorna vill vara mer delaktiga i grillandet i år, och bland de yngre kvinnorna är det ännu tydligare där 47 procent av kvinnorna i åldern 15–29 år vill vara mer delaktiga i grillandet.

Vi ser även att svenskarnas öppenhet för andra matkulturer gör att vi influeras av många olika smaker på grillen, från sydamerikansk Assado till thailändska grillspett med exotiska frukter.

Dags att glänsa i parken

I parken, på stranden eller skärgårds-
klippan, hur lyckas man egentligen med
picknickgrillandet? Ta det lugnt och håll
det enkelt. Den som vill imponera i parken
bör satsa på förberedelser hemma, eller
varför inte överraska med en grillad efterrätt?



Testa vår app
ICA Grilla för
recept, inspiration
och planering!



Bästa nyheten för parkgrillaren:

Gläns i parken med färsk korv-
kringla Assado do Brasil från
ICA Selection med 90% kötthalt.
Spetsa korven med två grill-
pinnar i ett "X" för att den ska
bli enkel att grilla och vända!





Du har precis läst Grillrapporten 2014, en kartläggning över svenskarnas grillvanor och ICAs grilltrender för sommaren 2014.

Det här är en undersökning som vi har gjort tillsammans med TNS-Sifo med 1 000 respondenter från hela Sverige som uppgett att de grillar någon gång under året.

**Tack till följande personer som
bidragit till intressanta diskussioner kring grillning:**

Andreas Mathiasson, Carina Brydning, Cecilia Vikbladh, Elsa Fries,
Jennie Benjaminsson, Jonas Borssén, Lina Kallerdahl och Staffan Rosvall,
Leif Grönlund, Lieselott Liljevik och Malin Y Eriksson.

KONTAKT

ICA Sverige AB, 171 93 Solna, 08-561 500 00

ICA presstjänst 070-253 66 60

www.ica.se



Tips och inspiration i appen ICA Grilla,
receptbroschyrer och på www.ica.se – och naturligtvis i ICA-butikerna.