

2015

GRILL RAPPORTEN

Svenskarnas grillvanor och sommarens griltrender



ICA

SAMMANFATTNING

Sommarens stora grilltrender enligt ICA

ICA har tillsammans med TNS-Sifo kartlagt svenskarnas grillvanor och ihop med kocken Carina Brydling spanat kring vad som blir sommarens stora grilltrender.

GLÖDHET HÄLSA

Hälsotrenden är het och viljan att leva mer hälsosamt är stor hos många. Vi bryr oss mycket om var maten kommer från och vi äter gärna mer ekologiskt och svenska råvaror i säsong. I år vill 40 procent av svenskarna grilla mer hälsosamma rätter och det finns många heta trender att haka på för den som söker fräscha rätter på grillen.

Läs mer på sidan 5.

GRILLA SMÅRÄTTER OCH SNACKS

Intresset för gatumat bara växer och nu poppar street food markets upp som svampar i London och Berlins hippa kvarter och kändiskockarna tar in gatumatens på lyxkrogarna. Med inspiration från gatumatens grillar vi smårätter och snacks som går enkelt att äta på stående fot.

Läs mer på sidan 9.

MIN GRILL ÄR MIN VERKSTAD

Efterfrågan på grillprylar och verktyg märks tydligt hos ICA. I spåren av vårt växande matlagningsintresse vill vi nå perfekta resultat, och önskelistan på nya prylar inför årets grillsäsong är lång. Och högst upp på listan står en grilltermometer för att få köttbiten med lite högre kvalitet perfekt tillagad.

Grillen är vår schweiziska armékniv!

Läs mer på sidan 11.



- **GRILLA SALLAD!**
Gör som de hetaste kockarna och lägg hela sallads- eller kålhuvuden på grillen.
- **NYA BURGAREN**
2015 tar sig burgaren nya skepnader och vi grillar champinjonburgare eller experimenterar med fisk och kyckling, med fräscha tillbehör för en mer hälsosam burgare.
- **MER FISK PÅ GRILLEN**
45 procent av svenskarna vill grilla mer fisk och skaldjur i år, samtidigt som många tycker att det är svårt. Enkla metoder som fiskplankan gör en stark comeback på grillen.

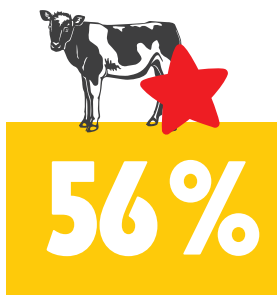


SAMMANFATTNING

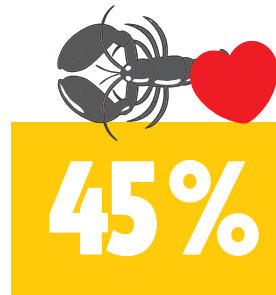
Svenskarnas grillvanor i siffror



vill grilla mer hälsosamma rätter under årets grillsäsong.



vill lägga mer svenskt kött på grillen i år.



önskar grilla mer fisk och skaldjur.

FLER SIFFROR

- 41 procent av svenskarna har grillpremiär i maj, medan mer än vart femte svenskt hushåll, 22 procent, börjar grilla i april.
- Två av fem hushåll, 42 procent, ställer undan grillen i september, medan en tredjedel, 32 procent, väntar med att ställa undan grillen ända till oktober.
- Nära vart tredje svenskt hushåll, 32 procent, äger fler än en grill.
- När det kommer till grillmetoder är svenskarna allra mest nyfikna på att testa folieknyten direkt på grillen i sommar (18 procent), tätt följt av att grilla med smaksatt rök eller trä (14 procent) och att grilla med termometer (9 procent).
- Hela 56 procent av svenskarna ställer sig positiva till påståendet att de vill grilla mer svenskt kött under årets grillsäsong och svenskt ursprung har seglat upp som den viktigaste faktorn när svenskarna väljer kött till grillen. 46 procent anger svenskt ursprung som den viktigaste faktorn i år, jämfört med 36 procent i fjolårets undersökning.
- Nära tre av fyra svenska hushåll, 73 procent, kan tänka sig att betala mer för kött av hög kvalitet och istället använda mindre mängd till årets grillande.
- Två av fem svenska hushåll, 41 procent, vill grilla mer ekologiska råvaror under årets grillsäsong. Viljan är extra stark hos unga kvinnor, 64 procent av kvinnorna i åldersgruppen 15-29 vill grilla mer ekologiskt.

Dela glöden!

Äntligen dags att sparka av sig skorna, plocka fram utemöblerna eller ge sig ut i parken – våren är här och med den grillpremiären!

De allra flesta börjar grilla i maj och ställer undan grillen i september, medan nästan en tredjedel av de svenska hushållen grillar ända in i oktober.

Att grilla är bokstavligen talat hett. Just nu vurmar våra mest kända kockar extra mycket för det här med att laga mat på glöd och vedugnen gör entré på allvar i restaurangköken. Trenden som började hos Magnus Nilssons Fäviken fortsätter och nu läggs beställningar av traditionella vedugnar från Jämtland på löpande band till de bästa restaurangerna, där kockarna experimenterar med helstekta djur och långbakade grönsaker.

För många är längtan att komma ut i naturen kombinerat med smakaromerna hos mat som tillagats över öppen eld oslagbar. En del flyttar ut all matlagning till grillen och använder den för att steka, röka och koka från tidig morgon till sen kväll, medan andra nöjer sig gott med några goda korvar över en enkel grillhink i parken. Ett gott sällskap och doften av grillat är det viktigaste.

Vi vill att alla ska dela sin glöd i sommar med ICA!

#delaglöden



"I sommar kommer jag att ta minglet vid grillen till nästa nivå med plockmat och snacks på de godaste primörgrönsakerna och experimentera med nya varianter på burgare av riktigt fint, svenskt naturbeteskött." *Leif Grönlund, kock ICA Köket*

"Just nu längtar jag till mitt utekök på Gotland och att få långbaka grönsaker på grillen för maximal smak. I år är jag extra sugen på att baka rödbetor i foliepaket som får ligga riktigt länge och gotta till sig." *Carina Brydelling, kock och kokboksförfattare*







Glödhet hälsa

Hälsotrenden är glödhet och viljan att leva lite mer hälsosamt är stor hos många. Det startar ständigt nya motionslopp som blir fullbokade på nolltid. Modern teknik ger oss möjligheten att mäta våra hälsovärden med hjälp av finurliga aktivitetsarmband och appar och modehusen hakar på hälsotrenden med innovativa sportkollektioner. Mattrender som mindful eating, raw food, gröna juicer och clean eating omfamnas av såväl kändisar som stjärnkockar och anammas av allt fler hushåll.

Vi bryr oss också mycket om var maten kommer från och vi äter gärna mer ekologiskt och svenska råvaror i säsong. Inför årets grillsäsong uppger 40 procent av svenskarna att de vill grilla mer hälsosamma rätter.

Så hur speglar sig hälsotrenden på grillen i år?

”Vi blir bara mer och mer intresserade av hälsosam mat, vi kockar utgå från numera från det gröna och kryddar med kött av hög kvalitet. Jag märker att våra vegetariska rätter på menyn är poppis och det beror inte på att alla helt plötsligt blivit vegetarianer, utan att vi är öppna för mer gröna inslag.”

Carina Brydling



Grilla sallad!

Sallader hör sommaren till och nästa steg är helt enkelt att lägga din favoritsallad på grillen. Grillade sallader som romansallad, isbergssallad, hjärtsallad eller savojkål toppade med allt från ost till bacon syns på heta krogar som Ekstedts och AG i Stockholm.

Tips! Gör som Carina Brydling och laga en Caesarsallad på grillen. Vänd snabbt en späd isbergs- eller romansallad på grillen för fin yta, ripple över en god dressing och toppa med krutonger, knaperstekt bacon och grillad kycklingfilé.

Grillad spetskål med äpple och dill

4 PORTIONER | UNDER 30 MIN | MEDEL

- 1 rödlök
- 1 kruka dill
- 1 msk söt senap, gärna grovkornig
- 2 msk vitvinsvinäger
- 4 msk rapsolja
- salt och svartpeppar
- 1 äpple, Granny Smith
- 3 msk smör
- 1 stort spetskålshuvud

Till servering: Kokt färskpotatis, kalvspett eller fläskytterfilé, ca 150 g/portion



Gör så här:

1. Skala löken, hacka den och dillen.
 2. Blanda senapen med vinägern och rör i oljan. Vänd ner löken och dillen. Smaksätt med salt och peppar.
 3. Hyvla äpplet med osthyvel. Ringla dressingen över äppleskivorna.
 4. Smält smöret. Skär kålen i 4 klyftor och pensla snittytorna med smöret. Grilla kålen på snittytorna.
 5. Servera spetskålen med dressing och äpple, grillade kalvspett eller grillad fläskytterfilé.
-



Nya burgaren

Den som trodde att burgaren är passé är helt fel ute. 2015 tar sig burgaren nya skepnader och vi grillar champinjonburgare eller experimenterar med fisk eller kyckling för en mer hälsosam burgare. Vi gör 50/50-burgare och blandar grönsaker som rivna morötter, kål eller linser i köttfärsen – som givetvis är av svenskt kött, gärna närproducerad och av högsta kvalitet.



VI VILL GRILLA MER SVENSKT KÖTT I ÅR!

Hela 56 procent av svenskarna ställer sig positiva till påståendet att de vill grilla mer svenskt kött under årets grillsäsong och svenskt ursprung som faktor när man väljer kött till grillen har blivit allt viktigare. Bland ICAs kunder märks även efterfrågan på kött med hög kvalitet. Nu lanserar ICA ett flertal nyheter under en ny sortimentslinje, ICA Selection svenskt premium - ett sortiment av högkvalitativt, svenskt kött.



Svenskt kött på grillen!



ICA Selection Naturbeteskött är bland det bästa Sverige kan frambringa – ett kvalitetskött av absolut högsta saluhallsklass. Det kommer från utvalda djur, alla med fin marmorering av insprängt fett. Djuren går ute och betar och köttet möras sedan länge. Köttet får smak av gräset och örterna samtidigt som svenska hagmarker hålls öppna och artrika.



ICA Selection Frilandsgris är vårt bästa svenska fläskkött – grisarna har inte bara haft det riktigt bra, de smakar också bra. Köttet kommer från frigående svenska grisar, där uppfödningssättet ger grisarna ett så naturligt liv som möjligt. Grisarna är av köttrasen Duroc, vilket ger en bra marmorering och ett saftigt och smakrikt kött.



Mer fisk på grillen

45 procent av svenskarna vill grilla mer fisk och skaldjur i år. Vi är medvetna om att vi bör äta mer fisk för att få i oss alla nyttigheter som havet har att bjuda på, samtidigt som vi också kräver att fisken vi äter ska vara fiskad på ett hållbart sätt. Dock upplever nära en tredjedel, 31 procent, av svenskarna att det är svårt att grilla fisk och skaldjur. 26 procent skulle grilla mer fisk och skaldjur om de hade kunskapen. 2015 utmanar vi oss själva och lägger såväl fisk som skaldjur på grillen.



3 enkla tips

1. *Grilla lax på planka.*
Laxen passar perfekt för plankor, eftersom den är fet. Lägg upp en hel filé med skinnsidan nedåt och krydda med dina favoritkryddor. Tänk på att blötlägga plankan innan!
2. *Halster är räddaren i nöden för grillspett och helgrillad fisk som annars lätt fastnar på grillgallret.*
3. *Imponera med foliepaket!*
Ta din favoritfisk, stjälp över brynt smör och kaporis och vik ihop ett paket med en liten öppning för att få in rökarom från glöden. Musslor i foliepaket är också gott!

Färs lax eller skrei på grillen i sommar!

Nyhet: ICA lanserar färdigpackad färsk fisk, vilket gör färsk fisk tillgängligt för fler.





Grilla smårätter och snacks

Intresset för gatumat bara växer och nu poppar street food markets upp som svampar i hipa kvarter i London och Berlin och kändiskockarna tar in gatumaten på lyxkrogarna. Här hemma serverar Mathias Dahlgren sin variant på tacos och på Zócalo i Malmö har man hämtat influenser av den mexikanska gatumaten i Mission District i San Francisco.

*Med inspiration från gatumaten grillar vi
smårätter och snacks som går enkelt att äta
på stående fot.*



Grilla primörgrönsaker som morötter, sparris och knipplök och snacksa med en god dippsås. Inget krångel!!

Nachos på grillen

4 PORTIONER | UNDER 30 MIN | LÄTT

- 1 gul paprika
- 2 tomater
- 1 silverlök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 lime
- 3 msk sweet chilisås
- 2 msk olivolja
- salt och svartpeppar
- 1/2 kruka koriander
- 1 dl riven ost
- ca 20 nachochips
- 1 dl gräddfil



Gör så här:

1. Dela, kärna ur och tärna paprikan fint. Dela, krama ur kärnorna och tärna tomaterna fint. Skala och hacka lök och vitlök fint. Riv det yttersta av skalet från limen och pressa ur saften.
2. Blanda grönsakerna med limesaft och limeskal, sweet chilisås och olivoljan. Krydda med salt och peppar.
3. Grovhacka koriandern och blanda med grönsakerna.
4. Lägg grönsakssalsan i en form som tål att stå på grillen. Strö på osten och chipsen, ställ formen på grillgallret. Grilla indirekt, under lock, och låt formen stå tills osten smälter.
5. Servera med gräddfil och gärna sallad..



Min grill är min verkstad

Samtidigt som back to basics just nu råder inom matvärlden, har vi aldrig levt i en mer omvälvande tid där ny teknik ständigt tar oss i nya riktningar. Men hur visar sig detta på grillen?

Jakten på det perfekta resultatet gör att vi ständigt letar efter verktygen som kan hjälpa oss på vägen. I grillens förlovade land, USA, säljs high tech-termometrar som ska ta grillandet till nästa nivå. Hos ICA märks efterfrågan på grillprylar och verktyg tydligt och i spåren av vårt växande matlagningsintresse är önskelistan på nya prylar inför årets grillsäsong lång. När de svenska hushållen svarar på vilken typ av grillverktyg man kommer att införskaffa inför grillsäsongen är grilltermometern mest populär, tätt följd av elgaffeln och fiskhalstret. Smarta halster, grillbrickor och pannor är nyckeln till perfekt resultat när man vill använda grillen som en ugn och få såväl kött som grönsaker klart samtidigt.

Grillen är vår schweiziska armékniv!

"Grilltermometern är min bästa vän vid grillen, har man lagt lite extra krut på en köttbit av riktigt hög kvalitet är det helt enkelt inte läge att riskera att den blir för torr."

Fredrik Pihl, produktchef ICA Special

"Att använda grytor och pannor på grillen är perfekt när man vill grilla många saker samtidigt och även när man vill använda grillen som ugn."

Carina Brydning



Grillpanna

*Grillpanna med avtagbart handtag
– smart när du vill grilla grönsaker
och fisk under lock utan att riskera att
bränna vid och när du vill
grilla maten länge.*

Bra Miljöval



Bra Miljöval

*ICA är först på marknaden med
Naturskyddsföreningens
miljömärkning Bra Miljöval på
grillkol och briketter.*

Tips!

SENASTE TRENDEN

*Haka på senaste trenden med helbakade
grönsaker på grillen. Lägg lök, vitlök och tomat
i en grillpanna och grilla med hjälp av indirekt
värme, det vill säga grilla länge på låg
temperatur. Servera till fisk, fågel eller köttbiten.*



Du har precis läst Grillrapporten 2015, en kartläggning över svenskarnas grillvanor och ICAs grilltrender för sommaren 2015. Undersökningen gjordes tillsammans med TNS-Sifo med 1 000 respondenter från hela Sverige som uppgett att de grillar någon gång under året.

Stort tack till Carina Brydning. Tack också till Fredrik Pihl, Leif Grönlund, Lieselott Liljevik och Marlene Lindholm på ICA som bidragit till intressanta samtal kring grillning.

KONTAKT

ICA Sverige AB, 171 93 Solna
ICAs presstjänst, telefon: 010-422 52 52
www.icagruppen.se/media

