

GRILLRAPPORTEN

2018



ICA

Välkommen till ICA:s Grillrapport 2018!

47%

av svenskarna anser att de
blir gladare av att grilla än
av annan matlagning.

Särskilt männen blir
gladare av att grilla:

53%

MOT

42%

av kvinnorna.



Grillen som lyckopiller

Nära hälften av svenskarna anser att de blir gladare av grillning än av annan matlagning. Kärleken till grillen vet inga gränser och kombinationen av grill, ljumna sommarkvällar och gott sällskap har blivit ett recept för ökat välbefinnande. Precis som *fika* eller danska *hygge*, handlar grillen numera lika mycket om atmosfären och stämningen som om maten vi äter.

Men vad är det egentligen som gör att vi mår så bra av att grilla? Och vad är det mer än glöd som gör att grillad mat smakar så gott? I årets rapport går vi till botten med detta. Dessutom tar vi reda på hur du kan maximera grillandets positiva effekter, både smak- och känslomässigt.

Tillsammans med Kantar Sifo har vi undersökt och fördjupat oss i svenskarnas attityder till att grilla. Vi har även tagit in perspektiv som väder, tidpunkt, känslöstämning och sammanhang.

Grönsaker och ost är de råvaror som svenskarna anger att de grillar mer av jämfört med tidigare.



45%

av svenskarna tycker att grilla har en positiv inverkan på deras psykiska hälsa.

I vilken situation mår du som bäst av att grilla?

31%
PÅ HELGEN

27%
UNDER SEMESTERN

20%
SÅ OFTA JAG KAN



FORSKARENS INSPEL

DÄRFÖR MÅR VI BRA AV ATT GRILLA!

Vi vet sedan länge att kroppen och vår fysiska hälsa mår bra av att vi äter nyttig mat. Men att maten även har stor påverkan på vårt sinne och mentala välbefinnande är kanske inte lika självklart. Mai-Lis Hellénus är livsstilsforskare vid Karolinska Institutet och menar att det finns en holistisk koppling mellan maten och dess effekt på både kroppen och hjärnan.

– Att äta nyttig och god mat är bra för både den fysiska och mentala hälsan. Med hjälp av kosten kan vi exempelvis minska stress och förhindra depression, säger Mai-Lis Hellénus. Men att vi svenskar kan må bra av att grilla menar hon inte bara beror på att vi kan grilla bra och god mat, utan även det som är grillens kanske största hälsofördel – gemenskapen.

– Forskning visar att vi mår som bäst av att laga och äta mat tillsammans, och grillen är ett fint exempel på matlagning som just uppmuntrar till enkelt och avslappnat umgänge med både grannar och vänner. Att känna social tillhörighet minskar vår stress och vi slappnar av och ett välbefinnande infinner sig, förklarar Mai-Lis.

Att grilla är en lustfylld matlagning som gör att vi vill experimentera och laga rätter som gör gott för vår kropp, menar Mai-Lis.

– Det är få matlagningsmetoder där vi hjälps åt och testar nya rätter på samma sätt som vi gör vid grillen. Vi experimenterar med att grilla alla möjliga typer av grönsaker, fiskar, skaldjur och frukter. Allt går att laga på grillen, säger Mai-Lis.

För att maximera välbefinnandet behöver vi även tänka på vad som läggs på grillen. Fukt och grönsaker är exempel på livsmedel

som verkligen gör gott – och svenskarna älskar att grilla grönt. Exempelvis uppger hälften av svenskarna att de brukar grilla grönsaker som huvudrätt.

”Forskning visar att vi mår som bäst av att laga och äta mat tillsammans, och grillen är ett fint exempel på matlagning som just uppmuntrar till enkelt och avslappnat umgänge med både grannar och vänner.”

– Långsamma kolhydrater i form av grönsaker, rotfrukter och frukt är nyttigt för både kroppen och hjärnan och gör sig utmärkt på grillen. Det finns många olika typer av grönsaker och frukter vars smaker blomstrar när de läggs på det heta gallret – exempelvis tomater, persikor och äpplen. Tomater är ett toppenexempel på det. Den kraftfulla antioxidanten lykopen tas lättare upp av kroppen när tomaten är varm, fortsätter Mai-Lis.

MAI-LIS HELLÉNIUS



Harmoni



Avkoppling



Glädje

Några av de ord som svenskarna starkast förknippar med att grilla.

6 portioner Tid: över 60 min

Melon pan med sesamglass

Sesamglass

1 1/2 dl svarta sesamfrön
1/2 dl flytande honung
5 dl vispgrädd
1 burk (400 g)
kondenserad mjölk
2 tsk vaniljextrakt
eller vaniljsocker

Kaktopping

60 g (4 msk) osaltat
smör, rumstempererat
1 dl (60 g) florsocker
1/2 tsk salt
1 1/2 dl (90 g) vetemjöl
2 msk uppvispat ägg
2 tsk vaniljextrakt

Bullar

cirka 4 1/4 dl (cirka
255 g) vetemjöl
3/4 dl strösocker
2 msk mjölkpulver
1 krm salt
1 1/2 dl mjölk
5 g (cirka 1 tsk) färsk
jäst för söta degar
2 ägg (till bullar, kaktopping
och pensling)
30 g (2 msk) osaltat smör,
rumstempererat

EXPERIMENTERA VID GRILLEN MED EN GRILLAD GLASSBURGARE!

- Sesamglass:** Rosta sesamfröna i en torr panna, tills de börjar dofta nötigt. Häll över i en matberedare och mixa till klibbig konsistens. Tillsätt honung och mixa ihop till en fast och klibbig pasta. Vispa grädden. Häll sesampasta, kondenserad mjölk och vanilj i en bunke och vispa samman. Vänd sedan ner i grädden. Häll glassmeten i en form och frys den cirka 6 timmar.
- Bullar:** Sikta mjölet i en bunke. Blanda ner socker, mjölkpulver och salt. Värm mjölken till 37°C i en kastrull, rör ner jätten. Låt svalna 5 minuter. Häll mjölkblandningen över de torra ingredienserna och arbeta ihop. Vispa ihop ägg och tillsätt 2 msk av äggvispet i bulldagen. Fortsätt knåda degen. Tillsätt smöret och knåda samman till en smidig deg. Smörj en bunke med smör och lägg i degen. Täck över och låt jäsa i rumstemperatur till dubbel storlek, cirka 1 timme.
- Kakdeg:** Vispa ihop smör och florsocker, blanda ner salt, mjöl,

äggblandning och vaniljextrakt. Arbeta samman till en deg. Rulla degen till en rulle, linda in den i plastfolie och lägg i kylan.

- Bullar:** Dela degen i 6 lika stora bitar och forma till runda bullar och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper. Täck över och låt jäsa cirka 20 minuter.
- Skär kakdegen i 6 bitar. Kavla eller platta ut varje bit så att den täcker hela bullen, lägg degen över bullarna. Skär kaktoppningen kors och tvärs med en kniv. Täck över bullarna och låt jäsa ytterligare cirka 30 minuter. Sätt ugnen på 200°C.
- Pensla bullarna med resten av äggen. Grädda mitt i ugnen cirka 20 minuter. Låt svalna på galler.
- Till servering:** Skär bullarna i halvor och grilla dem snabbt med snittytan nedåt.
- Fördela glassen på den undre delen och lägg på locket.

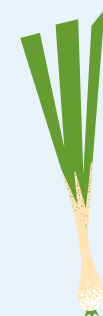
Mindre kött, mera grönt

De senaste årens trend med att vi vill äta mindre kött och mer grönsaker syns när vi jämför årets resultat i Grillrapporten mot tidigare år. Trots att svenskarnas vanligaste huvudrätter på grillen fortfarande inbegriper mycket kött, har de som anger *Grönsaker som huvudrätt* på grillen ökat från 37 procent (2015) till 50 procent (2018).

Kvinnor och unga väljer vegetariskt

Det är tydligt att det är kvinnorna och de unga som driver utvecklingen mot att äta mer vegetariska alternativ på grillen. 46 procent av de unga (15-29 år) brukar lägga ost på grillen som huvudrätt och 57 procent av kvinnorna brukar lägga grönsaker på grillen som huvudrätt.

Just grönsaker och ost är de råvaror som svenskarna själva anger att de grillar mer av jämfört med tidigare.



54%
vill grilla mer grönsaker
(63 % av kvinnor och
35 % av män).



Att många har börjat grilla mer ost som halloumi och grilloumi de senaste åren märks även det i siffrorna, där de som brukar lägga ost på grillen som huvudrätt ökat från 22 procent (2015) till 35 procent 2018.

43%

vill grilla mer ekologiska råvaror (50 % av kvinnor och 35 % av män).



Svenskarnas vanligaste huvudrätter på grillen:

1. FLÄSKKÖTT
2. KORV
3. NÖTKÖTT
4. GRÖNSAKER
5. HAMBURGARE

Fler vill välja bort kött

Trenden med att man är intresserad av att äta mindre kött syns även i svaren på påståendet *I år vill jag grilla mindre mängd kött*, där det 2014 bara var 14 procent som instämde. 2018 har den siffran nästan dubblats till 27 procent.

Ursprung viktigt

Svenskt ursprung är extra viktigt när det kommer till kött. När svenskarna får ange vilka grillråvaror där svenskt ursprung är viktigast svarar de fläskkött (45 %), nötkött (36 %) och kyckling (31 %). Endast 7 procent svarar att det är viktigt att grönsakerna har svenskt ursprung.

Kvalitet och ursprung

45 procent av svenskarna svarar att svenskt ursprung är den viktigaste faktorn när de väljer kött till grillen. För kvinnor är det extra viktigt, där anger 52 procent svenskt ursprung som den viktigaste faktorn (män 38 %). För männen är kvaliteten på köttet en viktigare faktor än för kvinnorna, 37 procent jämfört med 22 procent.

52%

vill grilla mer svenskt kött.



19%

vill grilla mer frukt.



GRILLEN SPETSAR VÅRA SINNEN

Många associerar grillen med långa ljusa sommarnätter, god mat och avslappnat umgänge med familj och vänner. Att grillen representerar härliga stunder är ingen hemlighet, men att grillen faktiskt kan göra oss lyckligare är det inte alla som känner till.

När vi tänder grillen och grilldoften sprider sig framkallas en unik association som med raketfart går rakt upp i hjärnans limbiska system, även kallat vårt emotionella centrum, där det skapas ett glädjerus och lust till mat. Hemligheten bakom detta är bland annat *Maillardeffekten*, en kemisk reaktion som uppstår när man grillar och maten får en krispig grilllyta. Maillardreaktionen i sig framkallar nämligen en unik sensorisk profil där doften, smaken, texturen, aromen och utseendet blir oemotståndligt för våra hjärnor.

Det menar Johan Swahn, sensorikforskare och trendanalytiker vid Sense Lab på restaurang- och hotellhögskolan i Grythyttan och mattrendbyrån Diaz & Swahn. Han förklarar varför grillen och dess omgivning framkallar ett sådant glädjerus hos svenskarna:

– Vi kan spåra vår kärlek till grillen tillbaka till den primitiva människan. Elden innebar att vi för första gången kunde tillaga vår mat, vilket gjorde det betydligt lättare för oss att ta till oss av dess näring. Dofte av maten på elden fick hjärnan att signalera till kroppen att det var dags att bli hungrig, som i sin tur skapade en känsla av glädje. Idag associerar vår hjärna inte bara grilldoften med god mat, utan ett helt batteri av känslor – fint väder, semester och avspända, trevliga samtal med familj och vänner. Umgänget runt

grillen gör i sin tur att vi tycker maten blir godare och roligare, och det uppstår en positiv spiral för våra sinnen.

Grillat smakar godast, brukar det heta. Kanske för att det är just när vi lägger råvarorna på grillen som deras unika smakpalett framträder.

– I en köttbit sitter otroligt mycket smak bland annat i fett och du kan verkligen känna skillnad på kött från olika gårdar. Om kon har vistats ute och ätit mycket gräs kan köttet till exempel få gröna, gräsiga och mineraliga toner i smaken. När vi sedan grillar köttet tränger värmen in i fett och gör att det smälter ner och reagerar med värmen. Då uppstår Maillardeffekten, vilket ger köttet en härligt krispig och fräsigt grilllyta som i sin tur förhöjer smakupplevelse, förklarar Johan.

Det är inte bara smaken av kött, fågel eller fisk som förhöjs av grillen, utan även grönsaker, menar Johan.

– Grönsaker är fantastiska att grilla. Inte nog med att du får Maillardeffekten när du lägger en grönsak på grillen, men när hettan möter grönsakernas kolhydrater spjälkas sockerarterna vilket ger en riktigt bra och balanserad sötma. Ta purjolöken exempelvis – som rå smakar den inte så roligt, men blanchera den kort och lägg den sedan på en het grill i några minuter och du får en fantastiskt söt och smakrik grönsak!

64%

tycker att doften är det sinne som är starkast förknippat med att grilla.

PURJOLÖK EN SMAKBOMB PÅ GRILLEN

8 portioner Tid: 30 min

Grillad purjolök med skhug, mynta och fetaost

Skhug-sås

1 tsk hel svartpeppar
1/2 tsk kumminfrön
1/2 tsk kardemummafrön
2-3 vitlöksklyftor
2 dl (2 krukor) färsk koriander
1 dl (1 kruka) färsk bladpersilja
1 dl olivolja
1 tsk havssalt
1/2 citron, 4 tsk citronsaft

Grillad purjolök

2 medelstora purjolökar
1/2 citron, 2 msk citronsaft
1 msk flytande honung
1 msk olivolja
1 krm salt
1 citron

Till servering

2 krukor färsk mynta
75 g fetaost
4 skivor surdegsbröd

SÅ MAXIMERAR DU MAILLARDEFFEKTEN

SKAPA ETT GLÄDJERUS FÖR DINA SINNEN!

Maillardeffekten skapas främst av den karaktäristiska grilllyta som uppstår när maten möter grillens hetta. Följ Johans checklista för att maximera Maillardeffekten, oavsett om du grillar kött, fisk, fågel, grönsaker, ost eller bröd.

Se till att ha en riktigt hög temperatur på grillen.

Vänd det du grillar ofta för att få till en jämn grilllyta. Låt det stekas cirka 20-30 sekunder innan du vänder igen.

Våga experimentera för att hitta den perfekta grilllytan!

JOHAN SWAHN

- 1. Skhug-sås:** Rosta svartpeppar, kummin- och kardemummafrön i en het panna tills de börjar dofta. Krossa sedan kryddorna i en mortel till ett fint pulver och lägg dem i en matberedare.
- 2. Skala och dela vitlöken** i grova bitar. Lägg den i matberedaren tillsammans med koriander, persilja, olivolja och havssalt. Mixa allt till en slät sås och låt stå cirka 10 minuter.
- 3. Pressa citron och blanda** ner den i såsen.
- 4. Grillad purjolök:** Ta eventuellt bort det yttersta grova bladen på purjolöken. Halvera den på längden, behåll roten och skär bort trådarna. Skölj purjolöken noggrant.

- 5. Pressa citron och blanda** citronsaften med honung, olivolja och salt till en dressing.
- 6. Lägg purjolöken på folie och pensla** över dressing. Grilla tills purjolöken blir mjuk.
- 7. Olja in gallret med olivolja**, skär citronen i halvor och lägg på grillen, lägg samtidigt på purjolöken och låt grilla 4-5 minuter och vänd ett par gånger.
- 8. Servering:** Lägg purjolöken på ett fat och ringla över skhugen. Strö över mynta, fetaost och brödet i bitar. Pressa över de grillade citronhalvorna.

69%

tycker att sällskapet är en av de viktigaste faktorerna för att de ska må bra vid grillen.



51%

tycker att maten är bland det viktigaste.



MAT & RELATIONER

är svenskarnas vanligaste samtalsämnen vid grillen.

De ämnen svenskarna tycker att vi borde prata mer om vid grillen är:

VÄRDERINGAR
KÄNSLOR
MILJÖN

HOLISTISKT GRILLANDE FÅR OSS ATT MÅ BRA

Grillen är hetare än någonsin. Sommar efter sommar ser vi hur efterfrågan på grillsortimentet ökar och det är tydligt att svenskarna älskar att grilla.

För många kommer det därför inte heller som någon överraskning att årets grillrapport visar att hälften (47 %) av svenskarna anser att de blir gladare av att grilla än av annan matlagning, eller att många (45 %) till och med anser att grilla har en positiv inverkan på deras psykiska hälsa.

På ICA älskar vi såklart mat, men utifrån kunskapen om att det inte enbart är vad som läggs på grillen som påverkar hur maten smakar, eller hur vi mår, arbetar vi allt mer med ett bredare perspektiv på grillen, där både smak och atmosfär kring grillen står i centrum.

– 69 procent av svenskarna tycker att sällskapet är en av de viktigaste faktorerna för att de ska må bra vid grillen, och från ICA tänker vi allt mer holistiskt kring vad som förhöjer grillupplevelsen. Från grillprodukter som anpassas efter alla önskemål till recept som inspirerar till att experimentera tillsammans med vad matlagning över grill kan vara, liksom vårt recept på grillade glassburgare som du hittar

42%

av svenskarna grillar aldrig ensamma, särskilt inte kvinnor.
(51 % jämfört med 34 % av männen)

i denna Grillrapport, säger Paula Frösell, ICAs Brand manager för mat, måltider och hälsa samt legitimerad dietist.

Andelen svenskar som brukar lägga ost på grillen som huvudrätt har ökat från 22 procent (2015) till 35 procent (2018), och de som anger *Grönsaker* som huvudrätt på grillen har ökat från 37 procent (2015) till 50 procent (2018). Samtidigt uppger 27 procent av svenskarna att de vill grilla mindre mängd kött i år.

– Grillandet gör det lättare att kunna tillgodose olika människors preferenser när det gäller mat. Hamburgarna kan ligga sida vid sida med vegoburgarna och ofta kan tillbehören se ut som en mindre buffé där det ges valfrihet att plocka efter önskemål. I siffrorna märks det allt tydligare att många börja grilla mer ost som Halloumi och Grilloumi, och självklart satsar vi stort på att möta den allt starkare grönsaktrenden för grillen med nyheter som Portabello-svamp eller våra nya rotfruktsbiffar, förklarar Paula.

62%

mår som bäst av att grilla med familj och vänner.

PAULA FRÖSELL

4 portioner

MER GRÖNT PÅ GRILLEN

Tofu Satay

Jordnötssås

1 vitlöksklyfta
1 msk riven färsk ingefära
1 msk olja
1 tsk sambal oelek
1 msk strösocker
3 dl vatten
1 1/2 dl salta jordnötter
1 msk japansk soja
1/2 lime
salt

Marinerade bönor

1 l vatten
1 msk salt
150 g mungbönor
2 msk sesamfrön
1/2 dl japansk soja
1 msk sesamolja
2 msk risvinäger
eller vitvinsvinäger
250 g sojabönor
cirka 400 g fast tofu

8 blötlagda träspett
2 msk olja
200 g bellaverde
broccoli

Till servering
Ris och färsk
koriander

1. Tina sojabönorna.

2. **Jordnötssås:** Skala och riv vitlök och ingefära. Fräs vitlöken i oljan, tillsätt ingefäran och fräs med cirka 30 sekunder. Rör ner sambal oelek, socker och vatten och låt koka sakta cirka 10 minuter. Tillsätt jordnötter och soja, koka upp och mixa såsen. Smaka av med pressad limesaft och salt.

3. **Bönor:** Koka upp vatten och salt. Lägg i mungbönorna och låt dem ligga i cirka 30 sekunder. Häll av i ett durkslag och spola bönorna kalla.

4. Rosta sesamfröna i en torr stekpanna på medelvärme.

5. Blanda soja, sesamolja, vinäger och sesamfrö. Vänd ner soja- och mungbönor.

6. Skär tofun i grova kuber. Trä upp dem på spetten, pensla med olja och grilla cirka 1 minut på varje sida. Pensla bellaverde med olja och grilla dem cirka 3 minuter runt om.

7. Servera grillad tofu med marinerade bönor, jordnötssås, grillad bellaverde, ris och koriander.



4 portioner

Kryddgrillad laxsida med Västerbottensost och hasselnötter

- 1 msk gult senapsfrö
1 msk hel fänkål
2 tsk salt
1 tsk grovmald svartpeppar
2 tsk rårorsocker
1 sida lax (à cirka 1 1/2 kg)
ugn- & grillfolie
cirka 20 knippmorötter
1/2 dl olivolja
1. **Lax:** Mortla senapsfrö och fänkål. Blanda med resten av kryddorna och sockret.
2. Gnid in köttssidan på laxen med kryddblandningen. Vik ett folieark dubbelt (vik upp kanterna) så att det blir lika långt som laxsidan och lägg på laxen. Lägg foliearket mitt på grillen, kolen eller briketterna ska ligga runt om och inte under laxsidan. Grilla på indirekt grill 25-30 minuter.
3. **Morötter:** Skölj och skrubba morötterna. Gnid in dem med olivoljan. Grilla morötterna runtom cirka 10 minuter.
4. **Dressing:** Vispa ihop olivoljan med smetana och vinäger. Smaksätt med salt och nymald peppar.
5. Lägg morötterna på ett fat och ringla över dressingen. Hyvla osten. Toppa med ost, dill och hasselnötter.
6. Servera laxen med morotssallad och kokt potatis.

Dressing
1/2 dl olivolja
4 dl smetana eller matyoghurt
3 msk vitvinsvinäger
salt och svartpeppar

Topping
3 dl Västerbottensost
2 dl plockade dillkvistar
2 dl hackade, rostade hasselnötter

Till servering
färskpotatis

RECEPT FÖR BÅDE DEN ENKLA SNABBA GRILLMIDDAGEN ELLER STORA GRILLFESTEN



4 portioner

Råhyvlad fänkålssallad med ajvar relish

- 1 stor fänkål
4 salladslökar
1 dl ajvar relish
salt och svartpeppar
1/2 dl pumpakärnor
1. Ansa fänkålen och salladslökarna, hyvla fänkålen tunt och strimla lökarna.
2. Blanda det med ajvar relish. Smaksätt med salt och peppar. Toppa med pumpakärnorna.

Till servering
Minichorizo hot chipotle och Sliders-små korvbröd surdeg

SVENSKARNAS GRILLVANOR I SIFFROR EN SAMMANFATTNING AV GRILLRAPPORTEN 2018

GLÄDJE

45 % av svenskarna tycker att grilla har en positiv inverkan på deras psykiska hälsa.

47 % av svenskarna anser att de blir gladare av att grilla än annan matlagning. Särskilt männen blir glada av att grilla: 53 procent mot 42 procent av kvinnorna.

Avkoppling, glädje och harmoni är de känslor som svenskarna starkast förknippar med att grilla.

I vilken situation mår svenskarna som bäst av att grilla:

1. På helgen (31 %)
2. Under semestern (27 %)
3. Så ofta jag kan (20 %)

GEMENSKAP

69 % tycker att sällskapet är en av de viktigaste faktorerna för att de ska må bra vid grillen, jämfört med 51 procent som tycker att maten är bland det viktigaste.

42 % av svenskarna grillar aldrig ensamma, särskilt inte kvinnor (51 % jämfört med 34 % av männen).

62 % mår som bäst av att grilla med familj och vänner.

Mat och relationer är svenskarnas vanligaste samtalsämnen vid grillen.

De ämnen svenskarna tycker att vi borde prata mer om vid grillen är: **Värderingar**
Känslor
Miljön

SMAK & MAT

58 % tycker att maten blir godare av att grillas än vid annan tillagning.

64 % tycker att doften är det sinne som är starkast förknippat med att grilla.

Svenskarnas vanligaste huvudrätter på grillen:

1. Fläskkött
2. Korv
3. Nötkött
4. Grönsaker
5. Hamburgare

Majs, lök, svamp, paprika och tomat är de vanligaste grönsakerna på grillen.

39 % vill grilla mer hälsosamma rätter.

19 % vill grilla mer frukt.

Mindre kött, mer grönt

I årets Grillrapport har de som anger **Grönsaker som huvudrätt** på grillen ökat från 37 procent (2015) till 50 procent 2018. 2014 instämde endast 14 procent med påståendet *I år vill jag grilla mindre mängd kött*. 2018 har den siffran nästan dubblats till 27 procent.

43 % vill grilla mer ekologiska råvaror, särskilt kvinnor. (50 % jämfört med 35 % av männen).

Kvalitet kontra ursprung

45 procent av svenskarna svarar att svenskt ursprung är den viktigaste faktorn när de väljer kött till grillen. För kvinnor är det extra viktigt, där anger 52 procent svenskt ursprung som den viktigaste faktorn (män 38 %). För männen är kvaliteten på köttet viktigare än för kvinnorna, 37 procent jämfört med 22 procent.

Kvinnor och unga väljer vegetariskt

46 procent av de unga (15-29 år) brukar lägga ost på grillen som huvudrätt och 57 procent av kvinnorna brukar lägga grönsaker på grillen som huvudrätt. De som brukar lägga ost på grillen som huvudrätt har ökat från 22 procent (2015) till 35 procent 2018.

Årets nyheter till grillen från ICA!

Årets grillsortiment från ICA innehåller många goda nyheter som gör gott för både kropp och knopp. Oavsett om du väljer att grilla kött, fisk, fågel eller vego finns det något för alla smaker och sinnen bland årets sortiment från ICA.

Små nyheter som passar alla grillfester!

ICA Sliders korv & ICA Sliders korvbröd

Servera dessa minikorvar i tillhörande korvbröd, gärna tillsammans med en topping av råhyvlad fänkällsallad och ajvar relish.



ICA Gott Liv ärtpuckar med vitkål

Nya gröna små biffar gjorda på ärtor och vitkål. Perfekta att servera i små bröd som vegetariska hamburgersliders.



Svalka dig i grillhettan

ICA lanserar en läskande nyhet – ICA Selection Ginger beer med en pigg smak av ingefära.



ICA Crispyslaw Mango & Chili och Mojo Rojo

Coleslaw är en riktig klassiker som tillbehör på grilltallriken. Nu lanserar ICA två nya varianter gjorda på fint skurna grönsaker.

Nya gröna burgare



ICA Gott Liv Rotfruktsbiff med ingefära

En smakrik nyhet gjord på rotfrukter och smaksatt med ingefära – perfekt för den som föredrar gröna hamburgare.



ICA Grillportabello

En riktig umami-bomb på grillen och perfekt att servera som ett alternativ till hamburgaren.



ICA Gott Liv Fisk- och grönsaksburgare

En ny fisk- och grönsaksburgare gjord på lax, sej, paprika och broccoli. Mild smak som passar hela familjen!

Maximera Maillardeffekten med Holy Smoke!

ICA fortsätter sitt samarbete med toppgrillarna Holy Smoke BBQ utanför Höganäs med flera nyheter till årets grillsäsong, bland annat ICA Selection Holy Smoke BBQ Wood smoked karré. Nytt för i år är även att ICA lanserar ICA Holy Smoke ekspånsrökt kyckling, gjorda på svensk fågel. Finns i flera olika smaker.



Du har precis läst Grillrapporten 2018, en kartläggning över svenskarnas grillvanor och attityder till att grilla samt ICAs grilltrender för grillsäsongen 2018. Undersökningen genomfördes tillsammans med Kantar Sifo mellan den 16 februari och 2 mars med 1000 respondenter från hela Sverige som uppger att de grillar någon gång under året.

Stort tack till Mai-Lis Hellénus, Johan Swahn och Paula Frösell som bidragit till intressanta samtal och perspektiv på grillning.

KONTAKT

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



Hitta mer tips och inspiration i appen ICA Grilla, vår receptbroschyr och på ica.se – och naturligtvis i ICA-butikerna.