



ICA

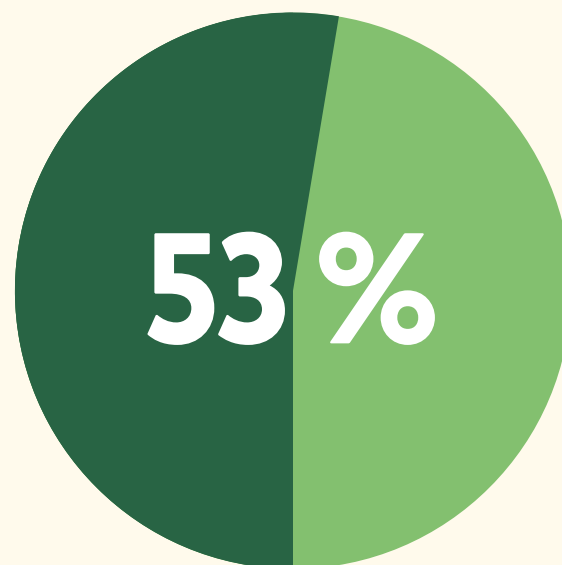
Grillrapporten 2019

74%

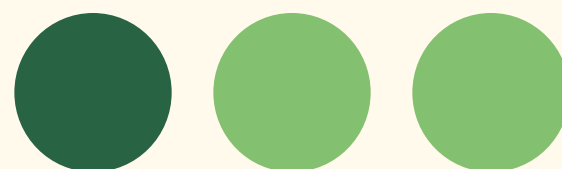
av männen uppger att
de oftast grillar i hushållet –
motsvarande siffra för
kvinnorna är 11 %.

55 %

Fler än hälften av kvinnorna uppger att det är de som oftast står för den övriga matlagningen i hushållet, jämfört med **25 %** av männen.



av kvinnorna uppger att de står för planeringen av matinköp i hushållet, jämfört med **19 %** av männen.



33% av kvinnorna uppger att de inte vill grilla oftare eftersom de sköter så mycket annat i hushållet.

* Grillrapporten baseras på en undersökning genomförd av Kantar Sifo bland ett slumpmässigt och riksrepresentativt urval av 1 000 respondenter som är över 18 år och bor tillsammans med minst en annan vuxen. Undersökningen gjordes mellan den 11 och 20 februari 2019.

61 %

av kvinnorna tror att det spelar roll för klimatet vilken mat vi väljer att grilla, jämfört med **44 %** av männen.

1/4

24 % av kvinnorna som önskar att de grillade oftare uppger att de saknar kunskapen för att grilla mer.

1/5

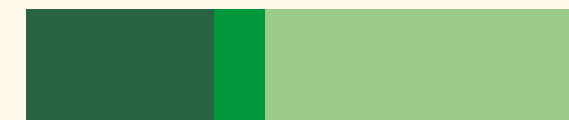
19% av kvinnorna uppger att förra sommarens extremvärme har fått dem att handla mer klimatvänligt, jämfört med **11 %** av männen.

72 %

av kvinnorna är oroliga för klimatet. Motsvarande siffra för männen är **56 %**.

18 %

av männen uppger att de inte är särskilt oroliga för klimatet överhuvudtaget.



45% av kvinnorna uppger att de handlade klimatsmart redan innan förra sommaren, jämfört med **36 %** av männen.



Nästan tre av fyra kvinnor känner sig oroliga för klimatet och ungefär lika många tror att det gör skillnad vilken mat vi väljer att lägga på grillen. Med förra sommarens extremvärme färskt i minnet – en sommar som fick nästan var femte kvinna att tänka om och handla mer klimatsmart – har vi tillsammans med Kantar Sifo undersökt våra attityder till klimat och mat och hur jämställda vi faktiskt är vid grillen.

Men männen då? Jo, de är också oroliga för klimatet och de tror att det har betydelse vad vi väljer att lägga på grillen – men inte alls i samma utsträckning som kvinnorna. Detta är särskilt intressant med tanke på att det är just männen som oftast grillar i de svenska hushållen. Så om vi alla tänker lite mer som kvinnor kan vi njuta av den stundande grillsäsongen med gott samvete.

Trevlig läsning!

A handwritten signature in black ink that reads "Maria Smith". The script is fluid and cursive.

Maria Smith
Chef hållbarhetsstrategi och utveckling



61 % av kvinnorna
tror att det spelar roll
för klimatet vilken mat vi
väljer att grilla, jämfört
med **44 %** av männen.

"Kvinnor kommer ta mer plats"

Kvinnor tänker mer klimatsmart än män när de grillar, men det är oftast männen som sköter grillningen i de svenska hushållen. Så hur får vi fler att tänka som kvinnor när de grillar?

Stjärnkocken Karin Fransson är inte förvånad över skillnaden män och kvinnor emellan men är övertygad om att kvinnorna kommer ta mer plats inom en snar framtid.

– Trenden med hälsosam och hållbar matlagning håller i sig och det är bara en tidsfråga innan den typen av matlagning också dominerar grillen. Då kommer kvinnorna ta mer plats eftersom de är mer intresserade av klimatsmart matlagning, säger Karin Fransson.

När Karin Fransson flyttade till Sverige på 1970-talet var synen på mat betydligt annorlunda. Då var köttbiten det centrala på tallriken.

– När jag kom till Sverige fanns det i princip inga grönsaker alls. Ingen åt någon sallad förutom pizzasallad. Men det har hänt otroligt mycket sedan dess och vi har lärt oss att hantera och laga grönsaker. I dag är grönsakerna minst lika viktiga som köttet, säger Karin Fransson.

När Karin Fransson inledde sin karriär för drygt fyrtio år sedan var hon ganska ensam som kvinna i restaurangköken. Detta var en tid då det nästan bara var män som sökte sig till branschen och de få kvinnor som arbetade i köken hade oftast rollen som kallskänka. Men mycket har hänt sedan dess.

– Många av de duktigaste kockarna jag har jobbat med är kvinnor. Trots detta är det mycket arbete kvar för att göra köken mer jämställda. Vi i branschen har ett stort ansvar att synliggöra kvinnor bättre, för om fler kvinnor syns kan vi driva förändring på riktigt, säger Karin Fransson.

Vem grillar hemma hos er?

– Min man tycker det är roligast att grilla och då blir det oftast kött. Jag grillar helst fisk i folie, en härlig rotselleri eller andra vegetariska alternativ. Men även fågel är gott att grilla. När det ska grillas lite mer hälsosamt tror jag generellt att vi kvinnor är bättre vid grillen.



Karin tipsar!

Bästa grönsakerna att grilla

På sommaren finns det oändligt med grönsaker i alla dess former - morötter, rödbetor, persiljerötter och små palsternackor. Vi är vana att äta dem i grovt format under vintern men på sommaren är de späda och söta – och fantastiska att grilla lätt och servera med en klick smör.

Rotselleri som man skär i stora skivor är också underbart att grilla. Eller varför inte en hel blomkål som penslas med lite olja. En av mina absoluta favoriter att grilla är lök som man dessutom kan marinera. De får en enorm sötma och nästan smälter i munnen.

46 %

av kvinnorna uppger att de vill grilla mer vegetariska alternativ jämfört med 25 % av männen.

73 %

av kvinnorna vill grilla mer grönsaker i år, motsvarande siffra för männen är 48 %.

47 %

av kvinnorna vill grilla mindre kött i år, motsvarande siffra för männen är 27 %.

Kvinnor vill grilla mer hälsosamt

57 %

av kvinnorna jämfört med

40 %

av männen



64 % av kvinnorna uppger att det är de som oftast tillreder grilltillbehören medan motsvarande siffra för männen är 22 %

Glöm inte tillbehören!

På Kullahalvön utanför Höganäs ligger en av Sveriges främsta BBQ-restauranger. För grillmästarna på det omåttligt populära Holy Smoke BBQ är tillbehören minst lika viktiga som huvudrätten – oavsett vad du lägger på grillen.

Holy Smokes grundare Johan Fritzell utgår själv från ett beprövat upplägg när han förbereder måltiden.

– När det gäller grilltillbehör funkar den gamla hederliga tallriksmodellen utmärkt som utgångspunkt för att få balans i måltiden. Grönsaker är dessutom ett perfekt tillbehör men generellt grillar vi på tok för lite grönt, säger Johan Fritzell.

Det är också viktigt att komma ihåg att tillbehör är just tillbehör och ska fungera som smakförstärkare och komplement. Johan Fritzell menar att ett vanligt misstag många gör är att använda för smakrika tillbehör som exempelvis är alldeles för söta och lätt kan ta över grillmåltiden.

– Tänk på att använda smaker som förstärker det grillade och inte tvärtom. Håll det därför enkelt och låt inte tillbehören ha för mycket smak i förhållande till det du grillar.

– Sparris, majskolv och lök till exempel funkar utmärkt till det mesta. Själv är jag också barnsligt förtjust i tillbehör med hög syra, som picklade grönsaker och vinägerbaserade såser, säger Johan Fritzell.

ICAs grillundersökning visar att det är männen som oftast står för grillandet i de svenska hushållen medan kvinnorna förbereder just tillbehören.

– Att män grillar i större utsträckning än kvinnor handlar bara om gammal hävd. Vi arrangerar grillutbildningar varje år med ett femtiotal deltagare vid varje tillfälle, och det är sällan fler än några enstaka kvinnor som deltar vilket är väldigt tråkigt. Själv har jag alltid älskat att laga mat utomhus och ser det som en kul utmaning men vi män behöver också ta några steg tillbaka ibland, säger Johan Fritzell.

Grillmästarens fem oemotståndliga tillbehör:

Toppingar i otaliga varianter till korven – vanliga och ovanliga. Låt gästerna själva få bygga sin egen måltid.

En bra burgare kräver en bra *ost* (till exempel Pepper Jack eller cheddar). Sötsur karamelliserad *lök* passar också perfekt som tillbehör.

Ett gott nybakat *bröd* är ett centralt tillbehör till pulled pork, chili och korv.

Coleslaw och sötsyrlig sås passar utmärkt till ribsen.

Dippa kycklingen i *Sriracha Lime* eller *BBQ-sås*.



Vegansk gubbröra på knäcke

6 PORTIONER | TID: UNDER 45 MIN

6 fasta potatisar
200 g färska champinjoner
2 krm malen nejlika
2 krm malen kanel
3 krm malen kryddpeppar
1 ts salt
2 krm svartpeppar
1 dl vatten
1 msk vitvinsvinäger

KRÄM

½ finhackad rödlök
2 msk finskuren färsk gräslök
2 msk finskuren färsk dill
3 dl växtbaserad crème fraiche
salt och peppar

TILL SERVERING

Knäckebröd och gärna dill och gräslök till garnering

1. Skala och koka potatisen och låt den bli kall.
2. Ansa och strimla champinjonerna tunt. Koka upp kryddorna, salt och peppar med vattnet och vinägern. Lägg ner svampen och låt lagen koka in. Låt kallna.
3. Skala och skär fyra av potatisarna i cirka ½ gång ½ cm stora tärningar.
4. **KRÄM:** Skala och hacka löken. Skär gräslök och dill fint.
5. Mosa de sista två potatisarna. Blanda med crème fraiche, rödlök, gräslök och dill. Smaka av med salt och peppar. Vänd ner den skurna potatisen och svampen.
6. **TILL SERVERING:** Servera gubbröran med knäckebröd. Garnera gärna med dill och gräslök.

Toves bästa vegotips!

Så grillar du mer hållbart

VÄLJ ALLTID GRÖNSAKER SOM ÄR I SÄSONG – gärna ekologiska och närodlade om möjligt. Grillsäsongen är lång så det finns stora möjligheter att variera sig.

TÄNK PÅ ATT PRIMÖRER OFTAST INTE BEHÖVER SKALAS utan det räcker med att tvätta dem. På så vis undviker du att kasta ätbar mat i komposthinken.

SPÄDA SMÅ GRÖNSAKER OCH BÖNOR GRILLAS ENKLAST I ETT HALSTER, på spett eller i en grillkorg – som är mycket bättre än till exempel folie ur ett hållbarhetsperspektiv.

OM DU SKA GRILLA GRÖVRE GRÖNSAKER och rotfrukter som kräver längre tid på grillen bör dessa grillas indirekt, inte direkt över glöden. Om grönsakerna blir svarta kan du enkelt skala dem efteråt.

TÄNK PÅ ATT GRILLADE GRÖNSAKER SOM BLIR ÖVER går utmärkt att frysa in och kan med fördel användas i mustiga grytor eller mixas ner till en god slät grönsakspuré.

OM DU GRILLAR OST, PENSLA GÄRNA PÅ LITE OLJA. Grilla helst större bitar och skiva i efterhand så minskar risken att de trillar genom gallret. Låt osten ligga länge så att den verkligen börjar få färg på kanterna innan den vänds, annars fastnar den lätt.

NÄR DU GRILLAR SKA DU HA LOCKET PÅ – både för smaken och miljön (eftersom du då inte behöver använda så mycket kol). Använd gärna tändrör eller eltändare istället för tändvätska.

Tove Laveskog är matkreatör på ICA Köket och vurmar särskilt för hållbar matlagning.





Quinoaburgare med avokado och grillad paprika

4 PORTIONER | TID: UNDER 45 MIN

BURGARE

- 2 dl röd quinoa
- 1 msk grönsaksfond
- 390 g borlottiböner
- 1 tschilipulver
- ½ tschalt
- 2 krmpeppar
- 1 msk majsstärkelse
- 1 ägg
- 2 dl riven prästost
- 2 msk olja

TILLBEHÖR

- 2 msk inlagd jalapeño
- 1 grillad paprika
- 1 ½ dl majonnäs (recept finns på ica.se)
- salt och svartpeppar
- ½ silverlök
- 2 avokador
- 4 hamburgerbröd
- sallad

- BURGARE:** Koka quinoan med grönsaksfond enligt anvisningen på förpackningen.
- Häll bönorna i ett durkslag, spola dem i kallt vatten och låt rinna av.
- Mixa bönorna, chilipulver, salt och peppar. Blanda bönkrämen med quinoa, majsstärkelse, ägg och ost. Låt svalna och vila cirka 30 minuter.
- TILLBEHÖR:** Häll av och hacka jalapeñon. Lägg paprikan på hushållspapper och låt den rinna av. Strimla paprikan.
- Blanda jalapeño och paprika med majonnäsen. Smaka av med salt och peppar.
- Skala och skiva löken mycket tunt, gärna på en mandolin. Lägg lökskivorna i kallt vatten med isbitar i.
- BURGARE:** Forma smeten till burgare och stek dem i oljan i en stekpanna. Krydda med salt och peppar.
- Dela, kärna ur och ta bort skalet från avokadorna. Skär dem i skivor.
- Värm hamburgerbrödet.
- Häll av vattnet från löken ordentligt, gärna i ett durkslag.
- Lägg ihop burgarna av bröd, sallad, skivad avokado, lök, burgare och majonnäs.

Lök- och dragonfylld portabello med lins- och tomatsallad

4 PORTIONER | TID: UNDER 45 MIN

PORTABELLO

- 4 portabello
- 4 gula lökar
- 50 g smör
- 1 kruka dragon
- 1 ½ msk vitvinsvinäger
- salt och peppar
- 1 dl ströbröd
- 1 ägg

TOMATSALLAD

- 400 g kokta linser
- 150 g haricots verts
- 300 g tomat, vildmix
- 100 g ärtskott
- 3 msk olivolja
- 1 msk rödvinäger

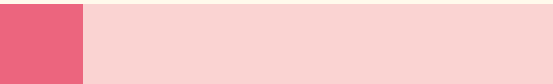
- PORTABELLO:** Sätt ugnen på 200 °C.
- Ta bort foten på svamparna och skrapa bort skivorna på insidan av hatten med en tesked. Skala och skiva lökarna. Skiva svampfötterna. Fräs lök och svampskivor på medelvärme i smöret i en stekpanna tills löken är mjuk och genomskinlig. Hacka dragonen och vänd ner i pannan. Häll över vinägern och dra av från värmen. Smaka av med salt och peppar. Rör ner ströbröd och ägg.
- Lägg svamparna i en ugnssäker form. Fördela lökfräset i svamparna. Sätt in formen mitt i ugnen ca 15 minuter.
- TOMATSALLAD:** Häll linserna i en sil, spola dem i kallt vatten och låt rinna av.
- Ansa och koka bönorna i saltat vatten cirka 4 minuter. Häll av bönorna. Blanda tomaterna med linser, bönor och ärtskott. Ringla över olivolja och vinäger. Krydda med salt och peppar och blanda runt salladen.
- Servera portabellon med tomatsalladen.



Så grillar svenskarna



Fler än hälften av kvinnorna (54 %) vill grilla mer ekologiskt i år – motsvarande siffra för männen är 35 %.



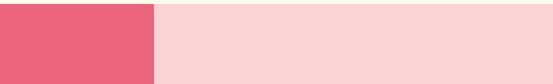
12 % av svenskarna grillar varannan eller var tredje dag under sommarmånaderna.



79 % av grillande svenskar har inte använt en engångsgrill de senaste två åren. Sex av tio vill att engångsgrillar förbjuds.



Fler än var tionde svensk (11 %) grillar året om.



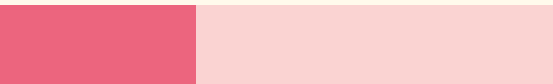
24 % av de tillfrågade grillar helst inte med en granne.



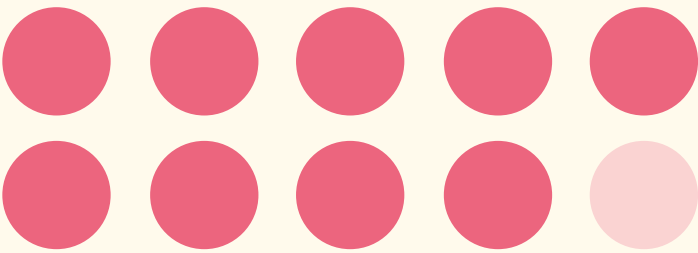
Drygt hälften (55 %) vill grilla mer svenskt kött i år.



Nästan hälften av svenskarna (49 %) vill grilla mer hälsosamt i år.

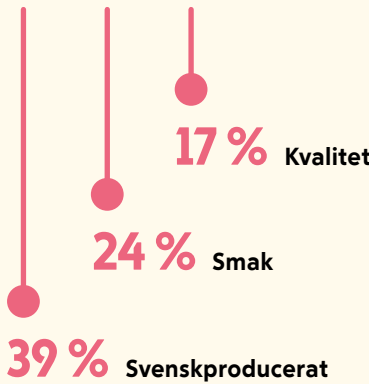


35 % vill grilla mer vegetariska/veganska alternativ.



9 av 10 föredrar svenska råvaror framför ekologiska råvaror av utländskt ursprung.

De viktigaste faktorerna när svenskarna väljer vilken mat de ska lägga på grillen:



Främsta anledningen till att svenskarna väljer kött med svenskt ursprung är för att stötta svenska lantbrukare (70 %).

Svenskarna grillar mer av *

34 % Grönsaker

30 % Ost

15 % Kyckling

Svenskarna grillar mindre av *

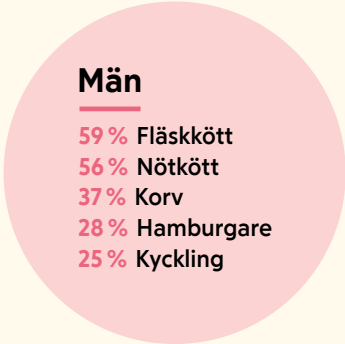
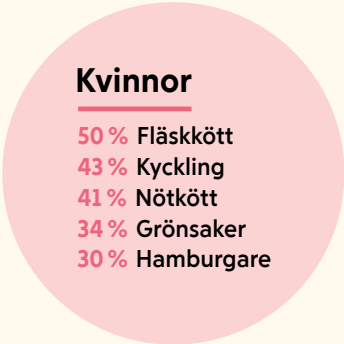
26 % Nötkött

19 % Fläskkött

11 % Korv

* I jämförelse med för två år sedan

Svenskarna som oftast står vid grillen vill helst grilla:



60 % av svenskarna vill grilla mer grönsaker i år.



Rimmad torsk med sparris- och äppelsallad

4 PORTIONER | TID: ÖVER 60 MIN

TORSK

1 ½ msk salt
5 dl vatten
500 g torskrygg

SALLAD

500 g färskpotatis
500 g grön sparris
½ grönt äpple
½ knippe rädisor
2 hjärtsallad
20 g färsk dill
1 citron, 2 msk saft
3 msk olja
salt och svartpeppar

MAJONNÄS

2 msk färsk riven pepparrot
1 tsk dijonsenap
1 äggula
2 dl olja

1. **TORSK:** Blanda vatten och salt tills saltet löst sig. Lägg i torsken och låt rimma cirka 1 timme.
2. **SALLAD:** Koka potatisen.
3. Ansa och koka sparrisen cirka 2 minuter. Skär den i bitar.
4. Skiva äpplet och rädisorna tunt. Lägg skivorna i en skål med riktigt kallt vatten.
5. Skär salladen i klyftor. Hacka dillen grovt.
6. Pressa citronen och blanda 2 msk citronsaft med olja och krydda med salt och peppar.
7. **MAJONNÄS:** Riv pepparroten fint på ett rivjärn. Blanda senap och ägg, vispa i oljan i äggblandningen lite i taget tills det blir tjockt. Smaka av med salt och riven pepparrot.
8. **TORSK:** Sätt ugnen på 150°C
9. Låt fisken rinna av och tillaga den mitt i ugnen ca 15 minuter eller tills fisken har en innetemperatur på 56°C.
10. **SALLAD:** Häll av vattnet från äpple och rädisor ordentligt i ett durkslag.
11. Blanda potatis, sparris, äpple, rädisor, sallad och hälften av dillen (resten sparas till garnering) med citrondressingen. Krydda med salt och peppar.
12. Lägg salladen på ett fat. Bryt torsken i bitar och lägg ovanpå. Toppa med dill.

Vegansk rabarberkladdkaka med havregrädde

8 PORTIONER | TID: UNDER 45 MIN

mjölkfritt margarin till formen
ströbröd till formen
150 g mjölkfritt margarin
100 g vegansk vit choklad
2 dl vetemjöl
2 ½ dl mandelmjöl
2 dl strösocker
1 krm salt
½ dl naturell nötdryck
2 stänger rabarber
2 msk florsocker
2 ½ dl havregrädde, gärna Planti
1 msk strösocker
1 tsk vaniljsocker

1. Sätt ugnen på 175°C.
2. Spänn fast ett bakplåtspapper i en form med löstagbar kant, ca 23 cm i diameter (för 12 bitar). Smöra och bröa formen.
3. Smält margarinet i en kastrull och ta det från spisen. Lägg ner chokladen, bruten i bitar, i margarinet och låt det smälta.
4. Blanda mjöl, mandelmjöl, socker och salt i en bunke. Rör ner margarin- och chokladblandningen och nötdrycken i mjölblandningen till en slät smet. Häll smeten i formen. Skiva rabarbern. Blanda rabarbern med florsockret och lägg ut skivorna över kakan.
5. Grädda mitt i ugnen cirka 20 minuter.
6. Vispa med en elvisp havregrädden fluffigt tillsammans med socker och vaniljsocker.
7. Servera kakan med grädden.

TIPS: Använd sifon till havregrädden, blanda grädden med socker och vaniljsocker och häll ner i sifonen.



Årets grillsortiment från ICA

Lagom till våren lyfter ICA fram sitt grillsortiment inom grönsaker, vego, kött, fisk och fågel som bjuder in till lustfylld matlagning runt grillen. Att grilla ska vara lätt, härligt och spontant tillsammans med familj och vänner. Säsongs smak lanseras med ett limiterat utbud under säsong och inspirerar till nya smaker som sticker ut.

ICA PANERAD HALLOUMIBURGARE

Panerad halloumiburgare som passar perfekt i brödet eller att äta som den är – rykande färsk från grillen. Osten är från Cypern och är glutenfri.

ICA SELECTION HOLY SMOKE SMASHED BURGER

En ny hamburgare gjord på karré, bringa, rökt sida och nötkött. Den ljusa färgen beror på att den är fet vilket gör den extra saftig. Grilla med en skiva ost och servera med favorittillbehör i bröd.

ICA VEGOBURGARE

Ett 4-pack av den klassiska vegoburgaren av soja. Sojaburgaren är ett prisvärt och gott alternativ på grillen som funkar för hela familjen.



ICA KOLSYRAT VATTEN MED FRISK OCH SYRLIG SMAK AV GRÖNT TE OCH KAFFIR LIME

Friskt vatten från den naturliga källan i Guttsta, beläget i lummiga Hedströmsdalen i Bergslagen.



ICA LAXFILÉ I BIT MED CITRONGRÄS OCH KAFFIRLIME

Laxfilé med kryddor i varierande storlek och olika gröna nyanser samt med tydlig smak av citrongräs och kaffirlime. Perfekt till sommarens grillkvällar. Nyckelhålsmärkt.

ICA FISKBURGARE MED CITRONGRÄS OCH JALAPEÑO

Förstekt fiskburgare med tydliga gröna kryddor och laxbitar. Har en fräsch god smak av citrongräs samt en tydlig hetta från jalapeño. Nyckelhålsmärkt.



ICA GRILLSPETSKÅL

En god och krispig primör med mild och fräsch kålsmak. Dela kålhuvudet och tillaga klyftorna direkt på grillen så kålen håller sin spänst. Passar utmärkt till både kött och fisk men även i sallader.

ICA KARRÉ GREEN CHILI FUSION

Upptäck denna fantastiska karré i säsongs smak – jalapeño, chilipeppar och vitlök. Perfekt till grillbuffén.

ICA KYCKLIGBEN MED SMAK AV APELSIN, INGEFÄRA & ANCHOCHILI

Färdigmarinerade kycklingben redo för grillen – nu i säsongs smak. Svensk kyckling.

ICA LÅRFILÉ MED SMAK AV KAFFIRLIMEBLAD & CHIPOTLE

Ett saftigt kycklinglår som passar perfekt för grillen. Kommer i säsongs smak – kaffirlimeblad & chipotle. Svensk kyckling.



ICA RÖKT SOJA-CHORIZO

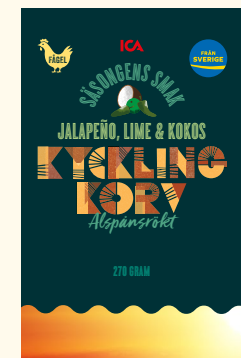
Het vegoprodukt som är en ovo-vegetarisk variant av den klassiska chorizon. Rik på protein – snabb och enkel att grilla.

ICA KRYDDIG KORV MED ANCHOCHILI OCH CITRON

En korv med välkomponerad smak av anchochili och citron gjord på svenskt kött. Perfekt till grillbuffén och ett fint komplement till kycklingkorven.

ICA KYCKLINGKORV MED JALAPEÑO, LIME OCH KOKOS

En ny kycklingkorv i en spännande smakkombination och tydlig hetta. Ett mer hållbart alternativ av svensk kyckling.





Du har precis läst Grillrapporten 2019 – en kartläggning av svenskarnas grillvanor och attityder. Rapporten är baserad på en undersökning genomförd av Kantar Sifo bland ett slumpmässigt och riksrepresentativt urval av 1 000 respondenter som är över 18 år och bor tillsammans med minst en annan vuxen. Undersökningen gjordes mellan den 11 och 20 februari 2019.

Stort tack till Karin Fransson och Johan Fritzell som bidragit till intressanta diskussioner och perspektiv på grillning.