



Grillrapporten



2020

ICA



Snart är det äntligen dags för vår favorittid på året – grillsäsongen. En tid för gemenskap, god mat och riktigt bra råvaror. Årets grillundersökning från ICA visar att 78 procent av svenskarna vill ha fler lokalproducerade alternativ i sin matbutik. Den största anledningen är att man vill stötta lokala bönder, men klimatfrågan med kortare transporter spelar också in. Mest lokalpatriotiska är Norrbotten och Gotland. Norrbottningarna uppger till och med att lokalproducerat, till skillnad från svenskproducerat, är den viktigaste faktorn när de väljer mat att grilla.

Vi på ICA tror att efterfrågan på lokalt bara kommer att öka – inte minst under grillsäsongen där vi verkligen kan njuta av svenska råvaror i säsong. Vi jobbar hela tiden med nya projekt för att stötta lokala bönder och få fler leverantörer att våga satsa i sin region och vår största styrka när det kommer till närproducerat är våra ICA-handlare. Med cirka 1300 butiker där varje handlare har frihet att välja sitt eget sortiment kan vi dagligen följa det genuina engagemang som finns hos människor landet över. Människor som brinner för sin hembygd och som bidrar till att fler kan njuta av deras lokala specialiteter.

För oss handlar lokalt om allt från miljö, smak och kvalitet till stolthet och nya arbetstillfällen. Vi hoppas att årets grillrapport kan inspirera dig att njuta av just dina lokala råvaror och välja närgrillat på menyn i sommar.

Trevlig läsning!

Gisela Pinto

Ansvarig för lokala leverantörer på ICA

1/3

32 % anser att svenskt är den viktigaste faktorn när de väljer mat till grillen och 12 % anser att lokalproducerat är viktigast.

1/5

21 % av unga kvinnor mellan 18–29 år upplever att det som hindrar dem från att grilla svenska/lokala råvaror är att det finns för få vegetariska alternativ.

3/4

75 % uppger att de har koll på vilka livsmedel som är i säsong.

1/3

Framförallt yngre, i åldersgruppen 18–29 år (36%), menar att de har dålig koll på vilka livsmedel som är i säsong.



Boende i norra Sverige uppger i högre grad än boende söderöver att lokalproducerat är den viktigaste faktorn när det kommer till vilken mat de ska grilla: **Norrbotten: 29%, Jämtland: 25%, Västerbotten: 21%, Dalarna: 19%, Västernorrland: 18%.**

Mest lokalpatriotiska vid grillen*:

1. Norrbotten 29 %
2. Gotland 28 %
3. Jämtland 25 %
4. Västerbotten 21 %
5. Dalarna 19 %

Minst lokalpatriotiska vid grillen*:

1. Blekinge 6 %, Örebro 6 %
2. Jönköping 8 %, Stockholm 8 %, Västra Götaland 8 %

*Andel personer i respektive län som anger "lokalproducerat" som den viktigaste faktorn när de väljer mat till grillen.

78 % vill ha fler lokalproducerade alternativ i sin matbutik.

52 % av svenskarna väljer livsmedel som är i säsong i hög utsträckning.

Därför väljer svenskarna lokalproducerat

1. Stötta lokala lantbrukare 54 %
2. Klimatet (kortare transporter) 40 %
3. Djurhållning/produktionsförhållanden 28 %
4. Kvaliteten 24 %



Maten vi helst grillar svensk*:

1. Fågel 46 %
2. Kött 41 %
3. Fisk/skaldjur 12 %
4. Ost 9 %
5. Växtbaserade köttsubstitut 4 %

*Andel personer som angett svenskt som den viktigaste faktorn när de väljer mat till grillen för respektive livsmedel.

46 %
grillar helst fågel.

“Vi måste komma närmare var och hur maten produceras”

Tomas Erlandsson är medievetaren som började intressera sig för innovation och svenska grödor. Sedan 2016 driver han och kollegan Gunnar Backman Nordisk Råvara, med förhoppningen att få oss att äta mer svenskt och lokalt.

– Idag importerar vi mer än 50 procent av det vi äter i Sverige, trots att vi har potential att odla mer på hemmaplan. Det finns ett fantastiskt kulturarv i svensk matkultur med grödor som helt eller delvis har glömts bort, som exempelvis gråärtan – ett utmärkt substitut till kikärter. Här finns en enorm tillväxtpotential för Sverige!

Tillsammans med odlare runt om i Sverige jobbar Tomas och Gunnar med att ta fram smarta råvaror som är skonsamt odlade och hållbara i längden.

– Många vill gärna köpa svenskt kött, men glömmer att kolla var resten av maten kommer ifrån. Jag tror inte att det handlar om ignorans, utan snarare om okunskap. Vi är så vana att konsumera livsmedel från hela världen att man kanske inte vet vad som skulle kunna odlas runt knuten, som till exempel quinoa och linser. För att få till en förändring måste vi försöka byta ut importerade grödor mot närodlade alternativ, som svenska bondebönor istället för gröna sojabönor.

För konsumenten är det här i dagsläget svårt, eftersom vi i Sverige inte producerar tillräckligt mycket råvaror för att vara självförsörjande. Tomas menar att vi måste öka mångfalden i vad vi odlar, både för vårt eget självförsörjande och miljön. Historiskt sett har våra långa vintrar varit en utmaning, men vad händer när temperaturen ökar?

– Risker för att det blir varmare i Sverige kan såklart öppna upp för möjligheter att odla fler typer av grödor med gott resultat. Redan idag finns det platser med ett mikroklimat med mindre regn och mer sol, som lämpar sig extra bra för bredare odling.

I framtiden tror Tomas att allt fler kommer börja ställa krav på närproducerad mat, och det är inte bara av miljöskäl.

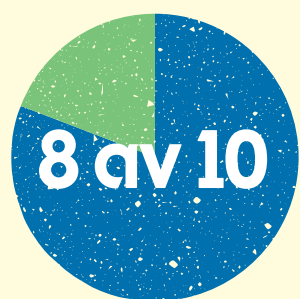
– Närproducerade grödor smakar ofta mycket mer! De har fått gro länge i jorden och har en kort resväg till tallriken. Sen är det även spännande ur ett innovationsperspektiv. Lupin är ett bra exempel på en proteinrik gröda som odlas runt om i världen, och som lämpar sig bra för vårt klimat. Den går att förvandla till massor av spännande saker, som yoghurt eller andra mejeriersättare.

Nyfiken på svenska grödor?
Spana in ICAs nya hummus på
sidan 26 med bland annat gulärt,
höstärt och lupin!

Tomas grillfavorit

”Få saker går upp mot en riktigt god grillad sparris från Gotland eller Skåne. I sommar tänkte jag också prova att göra linsburgare på våra Gotlandslinser, det kan bli en höjdare!”

Mindre rött kött och mer grönsaker på grillen 2020



81 % av svenskarna
gillar att grilla.

Det grillar svenskarna helst 2020*:

1. Fläskkött 51 % (57 %)
2. Nötkött 44 % (54 %)
3. Grönsaker 30 % (24 %)
4. Korv 30 % (35 %)
5. Kyckling 29 % (27 %)
6. Hamburgare 28 % (29 %)
7. Ost 22 % (19 %)

*2019 inom parantes.

Topp 5 grönsaker på grillen:

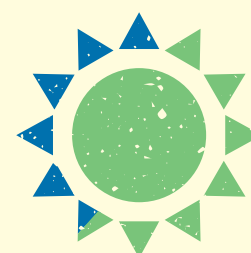
1. Majs 63 %
2. Svamp/Champinjoner 60 %
3. Lök 57 %
4. Paprika 52 %
5. Tomat 37 %, Sparris 37 %

Topp 5 såser till grillat:

1. Bearnaise 60 %
2. Tzatziki 40 %
3. Barbequesås 23 %
4. Vitlökssås 20 %
5. Aioli 16 %

Topp 5 tillbehör till grillat:

1. Potatis 68 %
2. Sallad 60 %
3. Potatissallad 43 %
4. Rotfrukter 30 %
5. Bröd 25 %



5,4 månader – så lång
är den genomsnittliga
grillsäsongen i Sverige.

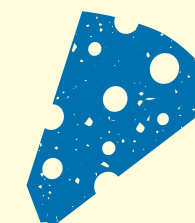


1/5 grillar gärna
så ofta de kan.



1/10 grillar
i alla väder.

1,8 grilltillfällen per vecka
blir det för genomsnittssvensken
under sommarmånaderna.



Genomsnittssvensken
äger 1,5 grillar.



Vem grillar oftast i hushållet?

Man 65 %

Kvinna 11 %

Lika ofta 23 %

Bönburgare med varm tomat- och auberginesallad

4 portioner
Tid: över 60 minuter

Bönburgare

2 dl torkade bruna bönor
200 g potatis
2 tsk spiskummin
1 tsk rött paprikapulver
1 tsk salt
2 krm peppar
1/2 dl ströbröd
1 ägg
1/2 dl solroskärnor
2 msk majsstärkelse
1 vitlöksklyfta
2 msk olja

Tomat- och auberginesallad

2 auberginer (ca 500 g)
salt
4 färska lökar
4 tomater
svartpeppar
3 msk vitvinsvinäger
2 msk dijonsenap
1 dl olivolja
1 kruka basilika
180 g getost
2 dl matlagningsyoghurt
8 skivor surdegsbröd

I södra Sverige odlas merparten av våra grönsaker. Leta efter närodlade bönor, solvarma tomater och aubergine från Viken och sväng ihop en saftig burgare.

- Bönburgare:** Lägg bönorna i blöt i 12 timmar. Byt vatten och koka bönorna mjuka, ca 45 minuter. Häll av bönorna i ett durkslag.
- Skala och koka potatisen och låt dem svalna.
- Mixa, i en matberedare, bönorna med kryddor, ströbröd, ägg, solroskärnor och majsstärkelse. Skala och pressa i vitlöken.
- Mosa ner potatisen i de mixade bönorna med en gaffel.
- Tomat- och auberginesallad:** Skär auberginerna i ca 1 cm tjocka skivor. Lägg ut dem på en plåt och strö salt på båda sidor. Låt skivorna ligga och salta ur ca 20 minuter. Lägg skivorna på hushållspapper och låt de torka på båda sidor.
- Ansa och dela den färska löken på längden. Skär tomaterna i tunna skivor.
- Pensla aubergine och lök med olja. Grilla grönsakerna 3-4 minuter över glöden. Krydda med salt och peppar. Vänd då och då.
- Blanda vinäger, senap och olja. Smaksätt med salt och peppar. Hacka basilikan och blanda försiktigt de grillade grönsakerna och tomaterna med dressingen och basilikan.
- Bönburgare:** Forma 4 burgare av bönfärsen. Pensla burgarna på båda sidor med olja. Ställ en stekpanna på grillen och halstra burgarna 4-5 minuter på varje sida.
- Skala och smula getosten och blanda med yoghurten. Smaksätt med salt och peppar.
- Grilla surdegsbröden hastigt på grillen.
- Servera bönburgaren med surdegsbröd, tomat- och auberginesallad och getostyoghurt.





“Vi värnar om våra norrländska varor”

På ICA Kvantum Kronoparken i Umeå satsas det stort på lokala leverantörer. Butiken drivs av Nina Högbom, som tog över efter sin pappa 2016.

– Det bästa med att vara ICA-handlare är att varje dag är unik! Vi träffar massor av folk, har fina medarbetare och man vet aldrig vad arbetsdagen kommer att bjuda på, vilket är både roligt och utmanande.

När det kommer till lokala varor upplever Nina att priset inte har lika stor betydelse idag.

– Allt fler är villiga att betala lite mer för lokala råvaror, vilket gör att utbudet också kan växa. I vår butik samarbetar vi med både stora och små lokala leverantörer. Merparten av all potatis kommer från Erikssons potatis tvärs över gatan, kött och chark från lokala aktörer som Nyhléns Hugosons och Norrbottensgården. På sommaren köper vi så mycket grönsaker som möjligt från Trädgård Väst i närheten och blommor från Forslundagymnasiet – bara för att nämna några exempel.

Butiken försöker också gynna närområdet på andra sätt genom att välja lokala företag när det kommer till reklamartiklar, förbrukningsmaterial och utbildningar.

– Vi värnar om våra norrländska varor. När vi köper från lokala företag leder det till fler jobb och högre skatteintäkter för kommunen vilket gör att alla tjänar på affären. En win-win, helt enkelt.

På sommaren passar Nina gärna på att äta mycket svenska grönsaker, helst grillade.

– Jag älskar att grilla grönsaker: sparris, majs, svamp, zucchini, morötter – listan kan göras lång. Ibland lyxar jag till det med kött, då väljer jag gärna något lokalt med fin marmorering.



Ninas närodlade favorit: Kantarelltoast med Västerbottensost och Norrmejeriers Crème Fraiche

- Finhacka schalottenlök och fräs i smör.
- Tillsätt kantarellerna i pannan och stek tillsammans med löken.
- Tillsätt crème fraiche och låt småkoka tillsammans med löken och kantarellerna.
- Lägg upp på en förstekt toast (gärna Hagabröds dinkelgrova)
- Riv över lite Västerbottensost och grädda i ugnen (175 grader) tills toasten är gyllenbrun.
- Servera direkt.



Magdalenas grillfavorit

"Jag grillar gärna alla typer av grönsaker, men favoriten är sotad spetskål som jag penslar med lite honung och salt. Glöm inte att prova potatis på grillen – supergott!"

Sugen på riktigt närodlade grönsaker? Här är Magdalenas tips till hobbyodlaren:

- Börja med kryddor – det ger snabbt resultat.
- Sallad är lätt att lyckas med trots avsaknad av gröna fingrar.
- Grönkål och svartkål tar lite tid, men går att njuta av långt in på säsongen.
- Platsbrist? Odlar potatis direkt i matjordssäcken! Perfekt för balkongodlaren.

“Lokalproducerat gör det lätt att välja rätt”

I Skänninge utanför Mjölby i Östergötland odlar Magdalena Hermelin grönsaker i regnbågens alla färger. Hon upplever att efterfrågan på närodlad har exploderat de senaste åren, och hoppas att det är en trend som håller i sig.

Ät i färg och lev i färg – det är Magdalenas vision. För sju år sedan lämnade hon kontorsjobbet i Stockholm för att satsa på ett liv som grönsaksbonde och idag levererar hon ett 40-tal olika KRAV-märkta grönsaker till ICA-butiker runt om i Östergötland och Stockholmsområdet. Förutom odlingarna jobbar hon också med kunskapsspridning och opinionsbildning.

– Vi i Sverige måste lära oss att tänka mer säsongsbetonat och leva i harmoni med naturen. Alla råvaror kan inte vara tillgängliga året runt, men vi kan vända det till något positivt och istället se fram emot säsongen när vi kan frossa i allt som är svenskt!

Magdalena hoppas att fler ska tänka ur ett större perspektiv när de står i affären.

– Att köpa närodlad och lokalproducerat är en samhällsinsats. Det handlar inte bara om kortare transportsträckor, du bidrar även till fler arbetstillfällen i

Sverige, stöttar våra lantbrukare och får i dig mer näring eftersom våra frilandsodlade grönsaker har fått växa länge med många soltimmar. Dessutom är det oerhört gott. Här på östgötslätten gör till exempel våra sandiga jordar med extra hög mullhalt att vi får fantastiska rotfrukter.

Som lantbrukare ser man trender i samhället komma och gå, och det kan vara en utmaning att ställa om sin produktion efter marknadens krav. Men att lokalproducerat skulle vara en trend som blåser förbi tror inte Magdalena.

– Jag tror att vi har landat i att vi inte kan konsumera i den utsträckning vi har gjort, utan att vi måste gå lite back to basics och framför allt vara stolta över våra fina svenska råvaror. Lokalproducerat är inte en trend, snarare en beteendeskiftning.

Men hur kan man som konsument påverka det lokala utbudet?

– Våga vara jobbig! Fråga efter ursprung i affären, på restaurangen och lunchmatsalen på jobbet. Är du beredd att betala en femma extra för att få svenskt kött eller närodlade grönsaker? Säg det! Vi kan alla vara med och påverka.

Grillad makrill med sotad romansallad och picklade champinjoner

4 portioner
Tid: 45 minuter

Picklade champinjoner

1/2 dl ättika, 12%
1 dl strösocker
1 1/2 dl vatten
2 krm salt
250 g pärlchampinjoner

Pepparrotsmajonnäs

4 msk färsk riven pepparrot
1 kruk persilja
2 dl majonnäs

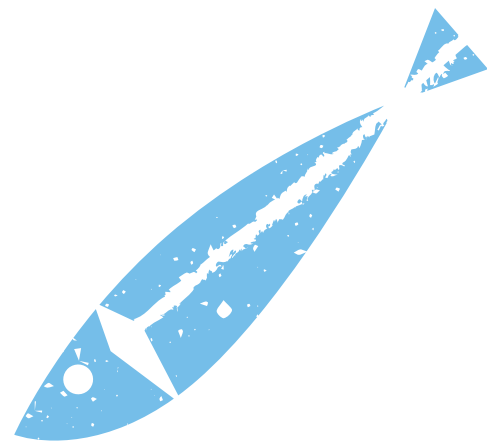
Grönsaker och fisk

4 snackgurkor
2 romansalladshuvuden
4 makrillfiléer
2 msk olja
salt och svartpeppar

Till servering: Kokt färskpotatis

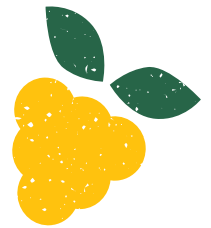
Nu är vi på västkusten! Njut av grillad makrill med krispig romansallad och närodlade champinjoner, som du bland annat kan hitta hos Göteborgssvamp.

- 1. Picklade champinjoner:** Koka upp ättika, strösocker, vatten och 2 krm salt.
- 2.** Ansa champinjonerna, lägg dem i ättikslagen och koka upp. Tag bort kastrullen från värmen.
- 3. Pepparrotsmajonnäs:** Skala och riv pepparroten fint på ett rivjärn. Hacka persiljan fint. Blanda pepparroten och persiljan med majonnäsen.
- 4. Grönsaker och fisk:** Dela snackgurkorna på längden. Ansa och dela romansalladen på längden.
- 5.** Pensla gurka, sallad och makrill med olja. Krydda med salt och peppar.
- 6.** Grilla makrillen i ett halster över glöden 4-5 minuter, vänd då och då.
- 7.** Grilla grönsakerna över glöden 3-4 minuter, vänd då och då.
- 8. Picklade champinjoner:** Häll av lagen från svampen.
- 9.** Servera makrillen med grillade grönsaker, picklade champinjoner, pepparrotsmajonnäs och kokt färskpotatis.





Grillad brioche med getost och hjortron



4 portioner
Tid: 30 minuter

1/2 kruka rosmarin
2 msk olja
2 dl hjortron
3 msk strösocker
ca 200 g getost-Killing från
Skärvångens bymejeri
4 skivor brioche

En nygrillad brioche är perfekt som förrätt eller tilltugg. Med varma hjortron och getost från Skärvångens bymejeri tar du tillvara på jämtländska specialiteter.

1. Finhacka 2 msk rosmarin, spara lite till garnering. Blanda rosmarinen med oljan.
2. Koka upp hjortronen med sockret tills sockret löst sig.
3. Skär osten i skivor.
4. Grilla briocheskivorna snabbt på båda sidor, fördela osten på brödet, ringla lite rosmarinolja på osten, toppa med hjortron och garnera med rosmarin.

Hallå Niclas Rapp, matkreatör på ICA Köket!

Har du några tips till folk som vill äta mer lokalt?

– Börja med att fråga butikspersonalen vilka produkter som är lokala. Har du någon favoritgård eller liknande i närheten? Tipsa din lokala ICA-handlare, och glöm inte att fråga efter produkter du tycker saknas.

Finns det några vanliga råvaror som är enkla att byta ut baserat på var i Sverige man bor?

– Kött och chark brukar man kunna hitta lokalt runt om i landet. Frukt och grönt är ju säsongsbetonat, men störst utbud av närodlade grönsaker finns i söder medan bär och svamp är vanligare i norr.

Vilka är dina närgrillade favoriter?

– Jag gillar när det går undan, så späda primörer med lite grillad citron över är en riktig favorit. När jag är i Skåne på somrarna grillar jag gärna nypotatis i paket med massor av smör och färska örter.



Pizza bianco på grillen med röding, mandelpotatis och Västerbottensost

4 portioner
Tid: över 60 minuter

Pizzadeg

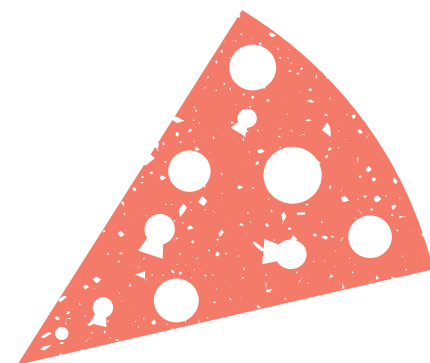
3 dl vatten
50 g färsk jäst
1 1/2 tsk salt
1 msk strösocker
1/2 dl olivolja
ca 9 dl vetemjöl special
(9 dl motsvarar ca 540 g)
1 dl ströbröd

Topping

400 g mandelpotatis
250 g körsbärstomater,
gärna Peckas Tomater
200 g Västerbottensost
2 rödingfiléer (å ca 200 g)
salt och svartpeppar
2 dl smetana
1 msk olja
1 kruka dill
2 rödingfiléer (å ca 200 g)
salt och svartpeppar

Pizza på grillen är en riktig höjdarkäcka! Inspireras av smaker från Västerbotten och toppa med lokala råvaror som röding, mandelpotatis och nårodlade tomater från Peckas i Härnösand.

- 1. Pizzadeg:** Värm vattnet till 37°C. Rör ut jästen med vattnet i en bunke tills den löst sig. Blanda ner salt, socker och olivolja. Blanda i lite mjöl i taget tills du fått en elastisk, men ändå relativt fast deg. Spara lite mjöl till utbakningen. Lägg över en bakduk och låt degen jäsa ca 30 minuter.
- 2. Topping:** Skölj och koka potatisen försiktigt med skalet kvar tills de är mjuka. Låt potatisen svalna lite, skala och dela potatisen på längden. Riv osten. Dela tomaterna i halvor.
- 3. Pizzadeg:** Dela degen i 4 delar (för 4 st) och kavla ut dem på ett mjölat bakbord. Strö ströbröd på den sida som ska ligga mot grillgallret, för att hindra pizzan från att fastna på gallret. Eller grilla pizzorna på en pizzasten.
- 4.** Grilla utan lock 2-3 minuter, strö ströbröd på den opanerade sidan.
- 5.** Krydda rödingen med salt och peppar. Grilla rödingen i ett halster över glöden 4-5 minuter, vänd halstret då och då.
- 6. Topping:** Vänd pizzan och bred på smetana, strö på osten och lägg på potatis och tomater. Stäng locket och låt pizzan baka färdigt i den höga värmen.
- 7.** Bryt bitar av rödingen och lägg på pizzan, garnera med dill.





Rökt, grillad lammstek med spetskål, sparris och sötpotatiskräm

4 portioner
Tid: över 60 minuter

Till detta recept behövs en röklåda och grova alspån

2 dl linser, gärna från Gotland

Sötpotatiskräm

2 sötpotatisar, ca 900 g
1 vitlöksklyfta
2 äggulor
1 dl olja
salt och svartpeppar
1/2 citron

2 färska lökar
3 msk rödvinsvinäger
1 litet spetskålshuvud, ca 400g
250 g grön sparris
2 msk olivolja
4 skivor (å ca 200 g) lammstek
1 kruk dragon
50 g smör

Svensk sötpotatis är ovanlig, men odlas bland annat på Gotland. Tillsammans med rökt lamm, grillad spetskål och sparris blir det en närodlat festmåltid från ön.

1. Lägg linserna i blöt i 2 timmar. Byt vatten och koka dem sakta till de är mjuka, 10-15 minuter. Häll av dem i ett durkslag.

2. Sätt ugnen på 225°C.

3. Lägg alspånet i blöt.

4. **Sötpotatiskräm:** Sätt in sötpotatisen på en plåt i ugnen och baka dem tills de är mjuka, ca 60 minuter. Gröp ur potatisen ur skalet och lägg i en matberedare. Skala och riv vitlöksklyftan. Mixa potatisen med vitlöken, äggulor och oljan. Smaksätt med salt, peppar och några droppar citronsaft.

5. Ansa och skiva lök och blast. Koka upp löken med vinägern, vänd runt den i kastrullen under uppkoket. Tag bort kastrullen från värmen. Låt löken ligga kvar i lagen tills den blandas med övriga grönsaker.

6. Ansa och skär spetskålen i klyftor. Skär bort ca 2 cm av botten på sparrisen. Skala nedre halvan av sparrisen om den är tjock. Pensla grönsakerna med olivoljan. Grilla kålen sakta 6-7 minuter och sparrisen ca 3 minuter. Vänd då och då. Krydda med salt och peppar.

7. Fyll röklådan, (eller gör ett foliepaket med hål i) med fuktiga rökspån. Ställ röklådan på glöden i grillen. När det börjar ryka, lägg lammsteksskivorna på glöden. Krydda med salt och peppar. Sätt på locket på grillen och grilla köttet 6-7 minuter, eller tills köttet har en innetemperatur på 58°C. Öppna locket då och då för att vända köttskivorna.

8. Plocka dragonbladen.

9. Bryn smöret i en stekpanna, tills det börjar dofta nötter.

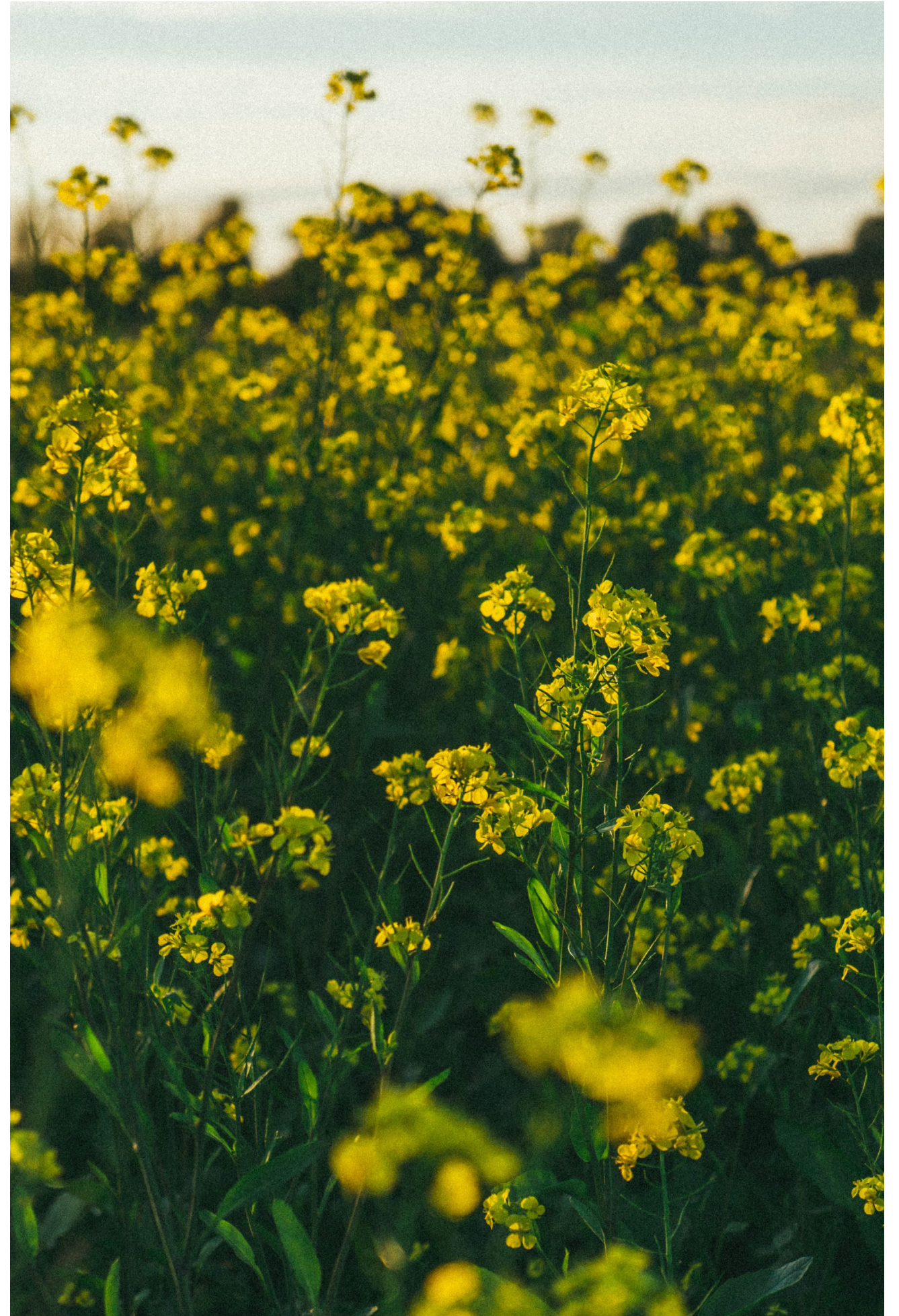
10. Blanda linser, färsk lök i vinäger, grillad kål och sparris med dragon och brynt smör. Smaksätt med salt och peppar.

11. Servera de grillrökta lammsteksskivorna med lins-och grönsakssallad och sötpotatiskräm.



Grillsverige runt

- Grilltätaste regionerna är Blekinge, Västmanland och Jämtland, där snittinvånaren äger 1,7 grillar.
- Jönköping och Norrbotten är de regioner som helst grillar hamburgare (39 %).
- Bearnaise är populäraste grillsåsen i Sverige – minst populär är den i Västra Götaland (43 %) där fler än i övriga län gillar guacamole (21 %). I Västerbotten är aioli mer populär än i resten av Sverige (29 %).
- Kinkigast kring grillvädret är skåningarna: 74 % undviker grillen vid snö, 70 % vid åska och 11 % undviker den till och med när det är mulet.
- I Blekinge (29 %) och Skåne (28 %) svarar nästan tre av tio att de helst grillar så ofta de kan, vilket tillsammans med Norrbotten (26 %), gör dem till Sveriges grilltokigaste regioner.
- Grönsaker på grillen är minst populärt bland blekingeborna (20 %), norrbottningarna (21 %) och hallänningarna (22 %).
- Mest jämställt vid grillen är det i Uppsala där 29 % uppger att män och kvinnor grillar ungefär i lika stor utsträckning.
- En av fem storstadsbor i Stockholm (20 %) och Västra Götaland (22 %) uppger att de aldrig grillar.
- Kalmar och Halland har en grillsäsong som sträcker sig över mer än ett halvår, hela 6,1 månader. Längst i Sverige!
- 70 % av gotlänningarna väljer i hög grad mat som är i säsong, jämfört med snittet i landet som ligger på 52 %.



Årets grillsortiment från ICA

Lagom till våren lyfter vi fram vårt grillsortiment inom grönsaker, vego, kött, chark, fisk och fågel som bjuder in till lustfylld matlagning vid grillen. Här har vi valt ut några nyheter som vi hoppas ska inspirera till en riktigt härlig och god grillsäsong!

ICA Selection Hamburgerdressing

Mats Melin, även känd som ICA-Jerry, har tillsammans med ICA tagit fram sin favoritdressing som passar till alla typer av burgare och pommes. Svensk råvara.



ICA Selection Hummus på svensk gulärt och höstärt

Len hummus gjord på svensk höstärt, gulärt och lupin. Passar utmärkt som komplement till tilltugg, på knäckebrödet, i salladen eller som dippsås till grillbuffén. Svensk råvara.



ICA Selection Linsröra på svensk höstärt med rostad vitlök

Linsröran med svensk höstärt och vitlök är precis som hummus utmärkt som komplement till tilltugg, på knäckebrödet, i salladen eller som dippsås till grillbuffén. Svensk råvara.



ICA Selection Bönröra på svensk gulärt med chili

En elegant smaksensation med svensk gulärt, lupin och chili. Passar utmärkt som komplement till tilltugg, på knäckebrödet, i salladen eller som dippsås till grillbuffén. Svensk råvara.



ICA Vego-cabanossy

En vegansk och glutenfri kryddig grillkorv med balanserad smak av chili, paprika och cayennepeppar som röckts på gammaldags vis med alspån. Passar fint med surkål och senap. Svensktillverkad.



ICA Vegansk potatissallad

En vegansk, krämig potatissallad gjord på svensk potatis och ägg- och mejerifri majonnäs. Perfekt komplement till den gröna grillbuffén! Svensk råvara.



ICA Kyckling Snabbfilé: Teriyaki

Snabbfilén är en storfavorit under grillsäsongen eftersom den är lätt att få jämnt tillagad. Teriyakimarinaden gör den magiskt god och perfekt till grillade grönsaker och ICAs chimichurri. Svensk råvara.



ICA Tryffelkorv

En smakrik nyhet med tydliga tryffeltoner. Korven är rökt på alspån och har en fin balans mellan syra, sötma och sälta – perfekt till såväl grillbuffén som till en sallad eller i bröd. Svensk råvara.



ICA Grillbellaverde

Grillbellaverde är en späd och långsmal broccoli med fin sötma, där den spänstiga stammen gör att den passar utmärkt på grillen. Varför inte ge den en asiatisk touch med en dressing på soja, risvinäger och rostade sesamfrön? Svensk råvara.





ICA

Du har precis läst Grillrapporten 2020 – en kartläggning av svenskarnas grillvanor och attityder. Rapporten är baserad på en undersökning genomförd av Kantar Sifo bland ett slumpmässigt och riksrepresentativt urval av 4200 respondenter som är över 18 år och som någon gång grillar. Undersökningen gjordes mellan den 10 och 23 februari 2020.

Stort tack till Tomas Erlandsson, Magdalena Hermelin och Nina Högbom som bidragit med inspiration och intressanta perspektiv på grillning och lokalproducerat.

