— 2018 —

# ICAs KOCKKOMPASS

*globala trender inom mat & måltider*

ICA

# INNEHÅLL


INTRODUKTION ..... 2
KOCKARNA SOM LAGAR VÅR FRAMTID ..... 3
SÅ HÄR HAR VI GÅTT TILLVÄGA ..... 4
KOCKARNA SOM DJUPINTERVJUATS ..... 5
TRENDER 2018 ..... 6
EXPERTERNA OM TRENDERNA ..... 7
FRAMTIDENS SMAK OCH RÅVARA ..... 7
GRÖN REVOLUTION ..... 8–11
FORAGING ..... 12–15
DET KULINARISKA ARVET ..... 16–19
SENSORISK GASTRONOMI ..... 20–23
MAT SOM MEDICIN ..... 24–27
TASTE TRACKING ..... 28–29
IHÅLLANDE TRENDER ..... 30–31




## *What´s cooking?*

Globala mattrender tar sig hem till våra matbord och för oss på ICA är det självklart att fånga upp vad som puttrar där ute. Mattrenderna speglar vår samtid och de strömningar vi ser i samhället och blir på så sätt en konkretisering av vilka frågor vi tycker är viktigast just nu. Klimat- och hälsofrågor är viktigt för många av oss och vi vill i allt större utsträckning äta på ett mer hållbart sätt. Vi på ICA vill hjälpa våra kunder att göra hållbara val i sin vardag och erbjuda god, hälsosam och klimatsmart mat. Kockkompassen är en skattkista av kunskap som hjälper oss att inspirera våra kunder och ligga i framkant med aktuella erbjudanden och produkter. Då är vi redo att möta det som våra kunder efterfrågar både nu och i framtiden.

*Josefin Lundmark, varumärkesdirektör ICA*

# KOCKARNA SOM LAGAR VÅR FRAMTID

Från sökandet efter bortglömda ingredienser och tillagningsmetoder i Ghana till ätliga upptäckter ur Sloveniens alpina landskap. Nu fördjupar ICA sin Kockkompass ytterligare genom ett internationellt djupdyk kring trenderna som styr världens olika restaurangkök. Välkommen på en gastronomisk resa fylld av artisteri, smak, känslor, upptäckande och hållbara trender.

> *Det allra viktigaste i hållbarhet är bevarandet av olika arter. För kommande generationer måste vi driva en hållbar produktion och verksamhet. Nu har kockar en roll som sprider orden och förändrar världen. Vi måste koncentrera oss på att leverera ett mer rättvist och tydligt budskap. Tänk på att ta ansvar. Vårt ord kan förändra världen.*
>
> - Mingoo Khan, Mingles, Seoul

## LA NOUVELLE CUISINE

Vad vore svensk gastronomi om inte Tore Wretman en gång hade berikat oss med det nya franska köket? Han var pojken som tvingades in i ett föraktat yrke, tog sig till Paris, sadlade om för revansch och kom tillbaka i form av den världsklassiga krögaren som förbättrade svensk gastronomi. Så till den grad att svenskarna faktiskt började glädjas åt mat.

> *Det som kokar i de stora kockarnas grytor runt om i världen är det som med tiden kommer vara vardagsmat hos oss.*
>
> - Paula Frösell, leg dietist och varumärkesansvarig Mat & Måltider och Hälsa på ICA

Att kockarna är vår tids nya kändisar kan nog de flesta skriva under på. Det kryllar av matlagningsprogram på bästa sändningstid, kocktävlingar, nya restauranger, trender och hungriga instagramföljare – i en omfattning att det knappt finns kockar kvar att fylla vattnande munnar och tv-skärmar med. Vi har med andra ord inte bara en erkänd krögare att inspireras av, snarare en hel värld av kreatörer till vårt förfogande. Det ger oss ynnesten att inspireras och utvecklas av oändligt många kockar och kulturer.

## KOCKENS VÄRDEFULLA ORD

För andra gången kan ICAs Kockkompass konstatera att den moderna matlagaren är medveten om att råvaror och tillagning inte bara handlar om njutning och upplevelser, utan också är en viktig del i vår egen och planetens hälsa. Som dagligvaruhandel vill vi sprida kockarnas ytterst värdefulla roll för framtiden; den moderna kocken kan i dag driva mattrender som gör väsentliga skillnader för vår hälsa och miljö – det vill vi ta tillvara på.

## ICA – MED HELA VÄRLDEN I SIKTE

Råvaror och måltider har sällan varit så viktiga för oss som i dag. ICA vill ständigt utvecklas och vi siktar på ett allt starkare samarbete mellan restaurangbranschen och dagligvaruhandeln; tillsammans kan vi skapa något genuint och hjälpas åt att nå nya hållbara höjder.

> *ICA gör Kockkompassen för att förhålla sig till trender och företeelse samt kunna förmedla dem på ett bra och naturligt sätt till våra kunder.*
>
> - Leif Grönlund, matkreatör ICA Köket

Denna studie är ett naturligt steg i detta samarbete. 2016 gjordes ett djupdyk i svenska kockars drivkrafter och i år har studierna tagit ett internationellt grepp. Detta för att skapa en bild av hela världens gastronomiska utveckling och få möjlighet att vara först med det nya, både inom sortiment och receptutveckling. ICAs Kockkompass vill lyfta fram världens matkreatörer som genom sitt hantverk, sina undersökningar och sin filosofiska hållning har möjlighet att utveckla och påverka vårt förhållande till mat.

# SÅ HÄR HAR VI GÅTT TILLVÄGA

Rapporten är framtagen genom djupintervjuer, enkätundersökningar och en taste tracking. Sammantaget ger det en god bild av de hetaste trenderna, smakerna och råvarorna.

> *Kockkompassen bygger på ett gediget insamlande av data. Det gör att vi med stor precision får möjlighet att blicka in i framtiden och få en hint om hur vi kan möta våra kunders framtida önskemål.*
>
> - Paula Frösell, leg dietist och varumärkesansvarig Mat & Måltider och Hälsa på ICA

**INTERVJUER**
10 internationella kockintervjuer

**UNDERSÖKNING**
459 svar i undersökningen om framtidens trender

**FRAMTIDENS SMAK OCH RÅVARA**
200 personer inom restaurangbranschen deltog.

**TASTE TRACKING**
900 menyer analyserades i 9 städer

På resa genom de mest intressanta matstäderna i världen, från Seoul till Mexico City, har några av världens mest framstående kockar djupintervjuats för att identifiera vad som är de hetaste trenderna.
Läs mer på sid 5–6, 8–27 och 30–31.

459 tongivande personer i Sverige inom mat och måltider; kockar, branschkunniga, journalister, forskare och opinionsbildare, har fått bedöma de trender som identifierats genom intervjuerna med de tio världskockarna.
Läs mer på sid 7 och 30–31.

I Sverige har 200 kockar och andra tongivande personer inom restaurangbranschen tyckt till om framtidens smaker och råvaror.
Läs mer på sid 7.

I Taste Tracking har 900 restaurangmenyer* och över 65 000 menyord från några av världens hetaste matstäder analyserats för att undersöka vilka smaker, råvaror, sensoriska egenskaper och smakkombinationer som är aktuella i dag.
Läs mer på sid 28–29.

*Urvalsprocessen: 900 restauranger i nio världsstäder som alla har 1–3 stjärnor i Guide Michelin 2017 och/eller gästbetyg 4–5 (av 5) hos bokningssajterna Open Table och Booktable.



# KOCKARNA SOM DJUPINTERVJUATS

**SELASSIE ATADIKA**
Midunu
ACCRA, GHANA
Känd för sitt pop-upkoncept Nomadic Dining med "New African Cuisine"; en kreativ, modern tolkning av traditionella afrikanska råvaror och rätter.

Foto: Gerald Richardson för Maggie Kirk group

**AMANDA COHEN**
Dirt Candy
NEW YORK, USA
Prisbelönt kock som öppnade den första vegetariska restaurangen i New York. Hennes kokbok Dirt Candy: A Cookbook, har publicerats i 7 utgåvor.

**ZAIYU HASEGAWA**
DEN
TOKYO, JAPAN
Hasegawa lyfter en lekfull, kreativ och hantverkskunnig tolkning av traditionell Japansk Kaiseki som bygger på en rad säsongsstyrda smårätter.

**HIROYASU KAWATE**
Florilège
TOKYO, JAPAN
Kawate fokuserar sitt fransk-japanska kök på hållbarhet och matsvinn i ett land där debatten kring matsvinn ännu inte nått fram.

**MATTHEW KENNEY**
Matthew Kenney Cuisine
LOS ANGELES, USA
En av USA:s ledande veganska kockar som förutom restauranger driver ett kulinariskt institut inom raw food.

**MINGOO KHAN**
Mingles
SEOUL, SYDKOREA
Mingoo tillhör gardet av unga kockar som tar den traditionella kokkonsten till nya innovativa nivåer. Han fokuserar på fermentering, säsong och tekniker från buddhistisk matlagning.

**LUIS RONZÓN**
Ixi'im
CHOCHOLÁ, MEXIKO
Revisor som snabbt bytte siffror mot mat och blev en av Mexikos nya unga stjärnskott. Som kökschef på nya Ixi'im lyfter Ronzón närområdets råvaror genom kreativa rätter.

**ANA ROŠ**
Hiša Franko
KOBARID, SLOVENIEN
Driver restaurang Hiša Franko med sin man Valter. Ros satte slovensk matkultur på den internationella kartan och vann utmärkelsen Årets kvinnliga kock 2017.

**JORGE VALLEJO**
Quintonil
MEXICO CITY, MEXIKO
Står bakom en av Mexikos mest omtalade restauranger, Quintonil, där han driver den moderna mexikanska gastronomin med filosofin att det ska vara utsökt, hälsosamt, etiskt och socialt ansvarstagande.

Foto: Helene Havik

**JOZEF YOUSSEF**
Kitchen Theory
LONDON, STORBRITANNIEN
Jobbat på några av Londons bästa restauranger och startade sin egna restaurang 2010, som fokuserar på sensorik och molekylär gastronomi.

# TRENDER 2018

Utifrån intervjuer med tio av världens mest framstående kockar identifierade vi tio heta trender, varav dessa fem är de allra mest aktuella. De presenteras utförligare på kommande sidor där de också konkretiseras med produkter och framförallt recept framtagna av framtidens kockar från Restaurang- och hotellhögskolan i Grythyttan.

## GRÖN REVOLUTION

Proteinskiftet lyfts fram på matbordet. Köttet är inte längre den självklara huvudråvaran utan utmanas av växtbaserad kost. Utbudet av vegetariska alternativ har aldrig varit större och dess målgrupp växer.

## FORAGING

Som en förlängning av det hållbara, närproducerade och lokala växer intresset för natur och närområde. Matlagare tar saken i egna händer och ger sig ut i skog och mark för att lära, plocka och utforska sin omgivning.

## DET KULINARISKA ARVET

För att bibehålla det unika kulinariska arvet återupptäcks mathistorien. Kunskap och recept väcks till liv och förnyas samtidigt som ingredienser och råvaror från förr får nytt liv.

## SENSORISK GASTRONOMI

Nya smaker och kombinationer utvecklas utifrån hela sinnesupplevelsen. Här hämtar matlagaren inspiration och underlag från vetenskapen för att kunna påverka den kulinariska helhetsupplevelsen med utgångspunkt i smak och hälsa.

## MAT SOM MEDICIN

Mat är mer än bara mättnad och njutning. Matlagning kan också anpassas till ett läkande syfte, där ingredienser lyfts fram och kombineras utifrån särskilda egenskaper, näringsinnehåll och för specifika ändamål.

> *I årets Kockkompass så har vi en önskan om att läsaren ska kunna smaka på trenderna. Därför finns ett recept kopplat till varje trend.*
> - Leif Grönlund, matkreatör ICA Köket

# EXPERTERNA OM TRENDERNA

459 kockar och tongivande personer i Sverige inom mat och måltider har fått bedöma de fem trenderna på en sjugradig skala utifrån betydelsefullhet, kreativitet och smak.

Samtliga fem trender skattas högt av de tillfrågade personerna. 91% av dem anser att trenden Grön revolution kommer vara betydelsefull för framtidens mat, hela 92% att den kommer ge högre kreativitet i matlagningen och 86% att den kan bidra med nya smakupplevelser i framtidens matlagning. Sammantaget gör detta Grön revolution till den allra starkaste av de fem trenderna.

### GRÖN REVOLUTION

| | |
|---|---|
| BETYDELSEFULL | 91% |
| KREATIVITET | 92% |
| NYA SMAKUPPLEVELSER | 86% |

### FORAGING

| | |
|---|---|
| BETYDELSEFULL | 74% |
| KREATIVITET | 70% |
| NYA SMAKUPPLEVELSER | 69% |

### DET KULINARISKA ARVET

| | |
|---|---|
| BETYDELSEFULL | 67% |
| KREATIVITET | 60% |
| NYA SMAKUPPLEVELSER | 58% |

### SENSORISK GASTRONOMI

| | |
|---|---|
| BETYDELSEFULL | 63% |
| KREATIVITET | 71% |
| NYA SMAKUPPLEVELSER | 71% |

### MAT SOM MEDICIN

| | |
|---|---|
| BETYDELSEFULL | 56% |
| KREATIVITET | 52% |
| NYA SMAKUPPLEVELSER | 48% |

Procenttalen anger andel av respondenter i ICAs undersökning som svarat 5–7 på en skala 1–7, för hur pass betydelsfull den är, hur mycket den kommer att bidra med kreativitet och med nya smakupplevelser för respektive trend för framtiden.

# FRAMTIDENS SMAK & RÅVARA

Vi frågade 200 kockar och andra tongivande personer inom restaurangbranschen om vilken råvara och smak vi kommer se mer av i framtiden. Här är topp 5:

**Framtida SMAKER**

1. UMAMI
2. NATURLIGT*
3. SALT
4. FERMENTERAT
5. SÖTMA

**Framtida RÅVAROR**

1. INSEKTER
2. ROTFRUKTER
3. BALJVÄXTER
4. ALGER
5. HAVSBRUK

* hänvisar till råvarans unika smak. (Se trend Genuin råvara på sid 31)

# GRÖN REVOLUTION
## – Proteinskiftet är här

Kött är inte längre den självklara huvudråvaran utan utmanas nu av växtbaserad kost. Utbudet av vegetariska alternativ har aldrig varit större och dess målgrupp växer.

Detta har en av USA:s mest välrenommerade och klassiskt skolade kockar, Jean-Georges Vongerichten, tagit fasta på genom sin allra första helvegetariska restaurang, abcV. Här fokuseras det på växtbaserad, GMO-fri, ekologisk och hantverksmässig kost. Syftet är att inspirera och informera om en kulturell förflyttning mot vad Vongerichten kallar för "plant based intelligence". Balans mellan skönhet, kunskap, välmående och kärlek ska vårda både oss och planetens ekosystem.

> *Kockar är idag visionärer och utbildare som kan driva förändring och skapa nya hållbara matvanor. Det är inspirerande att se fler och fler traditionellt skolade kockar, som Jean-Georges Vongerichten, tillämpa ett växtcentrerat tänk.*
>
> - Johan Swahn, forskare & trendanalytiker

### TRENDEN HOS ICA

Vi arbetar på strategisk nivå för att få våra konsumenter att upptäcka fler proteinkällor än de mest klassiska. Fokus ligger på balans i kosten, där vi gärna ser en större andel gröna alternativ, men också mer fisk och fågel på tallriken. Vi vill göra det möjligt för våra kunder att välja grönare. Därför har vi det senaste året gjort frukt- och gröntkampanjer, lanserat vegoprodukter som vegobacon och pastej samt tagit fram en vegovariant av ICAs Matkasse.

> *Det blir som matlagning med ett samvete. Att vi gör rätt gentemot jorden.*
>
> Citat från kockundersökningen

### Inspiration

**DAPHNE CHENG, NEW YORK & SHANGHAI**

En pionjär inom växtbaserad gastronomi, som efter att ha varit kökschef på två framgångsrika vegetariska restauranger i New York flyttade till Kina för att driva det gröna paradigmskiftet i det land som står för 28% av jordens köttkonsumtion. Målet är att göra det gröna nyskapande och lyxigt.

**OM VI BYTTE BIFF MOT BÖNOR ...**

Forskaren Helen Harwatt har tillsammans med ett forskarteam från Oregon State University räknat ut vad som skulle hända om alla amerikaner ersatte nötkött med bönor. Resultatet visade att växlingen skulle kunna uppfylla USA:s klimatmål inför år 2020 vad gäller utsläpp av växthusgaser. Detta gäller även om ingenting kring energiinfrastruktur eller transportsystem förändras och även om amerikanarna fortsätter att äta kyckling, fläsk, ägg och ost.

En intressant aspekt till detta är att just baljväxter, enligt undersökningen som ICA gjorde med 200 kockar, spås vara en av framtidens stora råvaror i Norden (se sidan 7).

### Taste Tracking

**37%** av rätterna på menyerna i **New York** klassificerades som **VEGETARISKA**.

Adjö till Spicy Tuna. På **Beyond Sushi** kan du få en Spicy Mang, en vegansk rulle på svartris, avokado, mango, gurka och kryddiga grönsaker.

KOCKUNDERSÖKNING

| | |
|---|---|
| BETYDELSEFULL | 91% |
| KREATIVITET | 92% |
| NYA SMAKUPPLEVELSER | 86% |



# Dosa med hummus, tomatsylt och mynta

Dosa är en glutenfri pannkaka på ris- och linsmjöl som man traditionellt äter till frukost i Indien, ofta med smakrika fyllningar. Här har vi förenklat originalet och skapat en nordisk tolkning av receptet med hjälp av svenska råvaror.

Claudio Virgili

*“Denna rätt är inspirerad av en traditionell indisk frukosträtt. Genom att använda hållbara och mestadels lokala råvaror ville jag förnya och göra den mer lättillgänglig, samt sprida inspiration kring hållbarhet och hälsa i matlagningen.”*

## Dosa

Förberedande: 10 timmar
Tillagning: 30 min
Portioner: 3–4

2 dl urad dal
3 dl rismjöl
6 dl vatten, eller efter behov
1 tsk salt, eller efter smak
Rapsolja, till stekning
Böngroddar, till servering

1. Inled med att rosta urad dal och mal den sedan till ett fint mjöl.
2. Blanda ris- och urad dalmjölet i en bunke.
3. Tillsätt vatten och mixa väl. Smeten skall vara len och klumpfri. Konsistensen ska vara tjockflytande.
4. Häll över smeten till en skål, täck över och låt fermentera i rumstemperatur över natten, gärna i 8–10 timmar.
5. När smeten har fått fermentera, tillsätt salt och blanda igen.
6. Hetta upp en stekpanna med lite olja. Som med en vanlig pannkaka, häll i ett tunt lager smet.
7. När ytan har stelnat är det dags att vända och steka den andra sidan.
8. När den är klar, lägg upp på en tallrik, bred ut hummus, därefter en matsked av tomatsylten, böngroddar och crunch på gråärtor.
9. Smeten håller 4–5 dagar i kylen.

## Tomatsylt

Förberedande: 30 min
Tillagning: 1–2 timmar
Portioner: ca 500 ml

3 msk korianderfrön
1 kg tomater, gärna en sötare variant
5 cm ingefära
245 g syltsocker
1 tsk salt
50 ml rödvinsvinäger

1. Börja med att rosta korianderfröna i en stekpanna tills de börjar dofta, krossa 1/3 av fröna till ett pulver. Lägg de malna och hela fröna åt sidan och spara till senare.
2. Skålla tomaterna, dela dem och ta bort kärnorna. Blanda tomatköttet i en matberedare, mixa tillsammans med ingefäran till en jämn puré. Häll över i en stor skål, tillsätt socker och salt, blanda och låt stå täckt med bakplåtspapper direkt på ytan, gärna över natten i rumstemperatur men annars någon timme så tomaten och sockret gifter sig.
3. Häll över i en kastrull, koka på hög värme tills ytan skummar, rör om ofta, Ta bort skummet och fortsätt koka, upprepa tills skummet är betydligt mindre. Tillsätt sedan koriandern, både hel och malen, samt vinägern.
4. Fortsätt koka tomatsylten tills den har reducerats till lite mindre än hälften. Det tar cirka en timme. Den slutgiltiga sylten skall vara lös och glansig.

## Ärthummus

Förberedande: 5 min
Tillagning: 5 min
Portioner: 2–4

200 g gröna ärtor
2 msk citronsaft
2 vitlöksklyftor, pressade
1 tsk malen kummin
1 krm salt
1,5 msk tahini
2 msk olivolja
4 msk vatten
1 salladslök, finhackad
1 handfull mynta, finhackad

1. Skölj ärtorna.
2. Mixa gröna ärtor, citronsaft, vitlök, kummin, salt, tahini och olja i en matberedare till en slät smet. Tillsätt vatten för att uppnå rätt konsistens. Vänd sedan ner den finhackade salladslöken och myntan och smaka av med citronsaft, kummin och salt.

## Crunch

Förberedande: 5 min
Tillagning: 6 timmar
Portioner: 2–4

200 g gråärtor
½ dl olivolja

1. Blötlägg gråärtorna i cirka fyra timmar.
2. Sätt ugnen på 175°C.
3. Spola ärtorna och låt dem rinna av.
4. Häll ärtorna i en långpanna. Häll på olivolja och rör runt.
5. Rosta ärtorna i mitten av ugnen i cirka en timme eller tills de är gyllenbruna.
6. Stöt i mortel så att ärtorna blir till ett strössel.

# FORAGING
## – Tillbaka till rötterna

Som en förlängning av det hållbara, närproducerade och lokala växer intresset för natur och närområde. Här tar matlagaren saken i egna händer och ger sig ut i skog och mark för att lära, plocka och utforska sin omgivning.

Ana Roŝ, utnämnd till bästa kvinnliga kock 2017 av The Worlds 50 Best Restaurants, är en av dem som går i bräschen för denna jordnära inriktning. På hennes restaurang Hiša Franko i Slovenien formas menyerna av närmiljön; de alpina landskapen av skog, berg och flod. Det som inte odlas i trädgården plockas, fiskas eller jagas i närområdet.

> *Under femton år av forskning om lokal mat och dess ursprung har Hiša Franko kommit över en mängd olika glömda produkter och matlagningstekniker. Jag tror att det finns sådana här skatter gömda i alla hörn av vår planet. Världens kockar är storslagna vad gäller sökandet efter dessa råvaror, därmed stöttar de sin omgivning och det lokala samhället.*
>
> - Ana Roš, Hiša Franko, Slovenien

### TRENDEN HOS ICA

Här är det inte alltid det som syns mest som står i fokus. ICAs Pulled wild boar (vildsvin) och färska blåmusslor är exempel på varor inom Foraging. Men även det unika samarbetet med Urban Oasis som odlar grönsaker på ett hållbart sätt utan jord, under jord. Denna urbana lokalodling sker i ett före detta parkeringsgarage i Liljeholmen, söder om Stockholm.

> *Att vara kreativ och använda naturen både som tallrik och föda blir en rolig utmaning för den hållbara framtiden.*
>
> Citat från kockundersökningen

## Inspiration

Foto: Hans-Henrik Hoeg

### VILD MAD, DANMARK

Ett program framtaget för att lära ut hur vi kan läsa av landskapet och utforska dess kulinariska möjligheter. Mat lagas med vilda ingredienser som en berikande och hållbar del av det moderna livet. Här har kockar, foragers, forskare, akademiker och designers byggt en informationsbank genom appen Vild Mad. De anordnar även möten och matfestivaler ute i naturen.

### VILDVUXET, LISEN SUNDGREN, SVERIGE

Naturfilosofen, herbalisten, författaren och föreläsaren Lisen Sundgren brinner för örter, mat i säsong och vilda växter. Hon lär ut hur detta kan förgylla livet och hur vi kan värna om vår planet. Läs boken Vildvuxet och lär dig hur man skördar vilda, ätliga växter.

Foto: Bonnier Fakta

## Taste Tracking

Begreppet **SÄSONG** förekommer i **42%** av menyerna i **London**.

På **NATIVE** i London finner man det bästa och ovanligaste av Storbritanniens vilda råvaror på en meny som dikteras av säsongerna. Vad sägs om en kaka på douglasgran, hirs, vitchoklad och dill.

KOCKUNDERSÖKNING

| | |
|---|---|
| BETYDELSEFULL | 74% |
| KREATIVITET | 70% |
| NYA SMAKUPPLEVELSER | 69% |

FORAGING

# Skogstoast med svamp, blåbär och vilda örter

Kantareller, granbarr och blåbär är självklara inslag i den svenska skogen. I det här receptet sätter de smak på en modern och vacker toast som speglar det vilda.

Erik Jangland

*“Svamptoast är en rätt som skall behandlas med respekt. Teknikerna i denna rätt är därför ganska enkla då det är mer intressant att uppnå perfektion i varje moment. För att fullända konceptet, ge dig ut och plocka råvarorna själv för att sedan skapa en modern måltid som är välsmakande, vacker och miljövänlig!”*

## Smörstekta kantareller

Förberedande: 10–30 min
Tillagning: 10 min

5 dl kantareller
1 msk smör

Förväll kantarellerna på medelvärme i stekpanna. Tillsätt smör när vattnet reducerats bort och stek gyllene. Låt svalna, servera tidigast nästa dag.

## Picklade trattkantareller

Förberedande: 1 dygn
Tillagning: 10–20 min

2 dl rörsocker
10 g salt
3 dl vatten
1 dl ättika 12%
5 dl trattkantareller

1. Bränn av en passande glasburk i ugn på 100°C, låt svalna. Smält socker och salt i vattnet, tillsätt ättika, låt svalna.
2. Lägg kantarellerna i burken och häll på pickleslagen. Låt stå ett dygn.

## Kastanjpuré

Förberedande: 30 min
Tillagning: 40–60 min

500 g kastanjer
1 dl grädde
100 g smör
Salt

1. Gör ett kryss med en kniv på toppen av kastanjerna och koka dem i cirka 30 minuter. Skala dem in på det vita innanmätet, (om det är trögt så koka dem lite till).
2. När alla är skalade, koka dem mjuka i nytt vatten.
3. Mixa purén slät, passera den genom en finmaskig sil och tillsätt sedan grädde och smör till önskad konsistens. Smaka av med salt.

## Blåbärschutney

Förberedande: 10 min
Tillagning: 30 min

2 st schalottenlök
250 g blåbär
½ dl vitvinsvinäger
½ dl vatten
Salt

1. Stek lätt den finhackad löken tills den är mjuk. Tillsätt blåbär, vinäger och vatten.
2. Koka tills blandningen tjocknar (cirka 20 minuter), smaka av med salt och eventuellt mer vinäger.

## Smörstekt surdegsbröd

Förberedande: 5 min
Tillagning: 10 min
Portioner: 4

Surdegsbröd (1 skiva per portion)
½ dl olja
1 msk smör

Stek brödet i olja tills det är nästan gyllenbrunt. Vänd på brödet ofta för att få jämn och fin yta, tillsätt smöret och stek klart tills brödet är helt gyllene. Ställ åt sidan.

## Skogssalt

Förberedande: 5 min
Tillagning: 5 min

1 dl flingsalt
1 dl granbarr

Mixa samman i kryddmix, sila bort överflödigt granbarr.

## Vild örtsallad

Förberedande: 5 min
Tillagning: 5 min

Vitmåra
Rödplister
Rölleka
Vätarv
Vild körvel

Garnera toasten med önskvärd mängd av valfria örter.

**Extra tips!**
Örterna går att variera beroende på säsong. Man kan också med fördel gratinera kantarellerna med Västerbottensost i salamander eller i ugn på 150°C tills osten smält.

Toasten kan byggas antingen som på bilden med ingredienserna a part. Alternativt bred kastanjpurén på brödet, lägg på kantareller och västerbottensost och gratinera i salamander/ugn. Toppa med chutney, picklad svamp, örter och salt.

> *Vårt svenska matarv är viktigt ur flera olika perspektiv. Jag tänker på att vi inte glömmer gamla matlagningstekniker, att vi måste ha ett säsongstänk, våra svenska råvaror och framför allt traditioner inom mat och måltider.*
>
> - Leif Grönlund, matkreatör ICA Köket

# DET KULINARISKA ARVET
## – *Mathistoriens renässans*

Här förenas kreativ matlagning med vårt kulinariska arv. Receptböckerna fylls återigen med klassiskt hantverk, men denna gång förenat med ny kunskap, moderna experiment och utländska influenser. Därmed väcks gamla tekniker och recept till liv samtidigt som traditionella svenska råvaror får en pånyttfödelse.

Selassie Atadika som driver Midunu – Nomadic Dining i Accra, Ghana lyfter denna sed genom det hon kallar för "New African Cuisine". Det här är en modern tolkning av traditionell mat från kontinenten, där fokus ligger på Västafrika. Atadika återupptäcker bortglömda ingredienser och presenterar traditionella rätter via historier om kulturen, människorna och platsen. Genom att hetta upp traditionell ghaniansk mat vill Atadika bredda matkulturen och skapa större efterfrågan på närodlade, lokala ingredienser.

> *I många delar av Afrika lever vårt traditionella, kulinariska arv vidare genom berättelser. Men det finns också områden där den nutida livsstilen försvårar det för oss. Tillgången till mer bearbetade livsmedel och animaliska proteiner kommer utan tvekan att leda till vissa av de sjukdomar vi ser bland befolkningar med högre inkomst. Därför är det av största vikt för mig att ta tillvara på traditionella recept och ingredienser. Jag hoppas att detta kommer ta västafrikaner tillbaka till de traditionella matvanorna som är hälsosamma, hållbara och säsongsbetonade.*
>
> - Selassie Atadika, Midunu, Ghana

### TRENDEN HOS ICA

ICA Selection Svenskt Mathantverk innefattar produkter från platser där recept och tillagningsmetoder gått i arv i generationer. Som skånska surdegsbröd, småländskt smör och vedrökt skinka. Med sortimentet vill ICA stärka lokala producenter och göra det möjligt för fler att uppleva smaken av äkta mathantverk. I Sverige älskar vi ost och i butikshyllorna har nu Grevé, Västerbotten och andra klassiker fått sällskap av vår nya ost Folke – ett resultat av ett gediget mathantverk och svenska tillagningstekniker.

> *... trenden är konstant i förändring, varpå utvecklingen som sker nu, påverkar trenden imorgon.*
>
> Citat från kockundersökningen

## Inspiration

Foto: Andrew Cebulka

### SEAN BROCK, CHARLESTON

Sean Brock har sina rötter i det lantliga, självförsörjande Virginia där han också odlade sin passion för traditionell sydstatsmat. På restaurangerna Husk och McCrady's vill Brock återskapa och behålla sitt ursprung genom att sätta traditionella ingredienser och rätter i ett modernt sammanhang. Menyerna på Brock's restauranger baseras på daglig skörd och tillgänglighet och följer gamla tillagningstekniker.

### EKSTEDT, STOCKHOLM

På restaurang Ekstedt i Stockholm ger krögaren Niklas Ekstedt oss en modern tolkning av sina jämtländska rötter. Ekstedt och köksmästare Rodrigo Pérez med team tillagar all mat över öppen eld och låter eld, rök och aska sätta smak.

Foto: PA-Jörgensen

## Taste Tracking

I **San Francisco** ser man en ökning av **Heirloom tomaten** på menyerna med **34%** sedan 2016.

Heirloom syftar till omodifierade fröer med kulturarv som visat på bra skörd med unik smak och kvalitet.

| | |
|---|---|
| BETYDELSEFULL | 67% |
| KREATIVITET | 60% |
| NYA SMAKUPPLEVELSER | 58% |



# Potatiskrokett med åkerbärsgravad röding & knaprigt skinn

Gravad röding är ett elegant alternativ till laxen med en söt-aromatisk smak av åkerbär. Den salta fisken serveras med pepparrotscrème och en ostfylld, krämig potatiskrokett.

Clara Thorsén

*Denna aptitretare har tydlig karaktär av svensk matkultur där smakerna, tillagningsmetoderna samt tillvaratagandet av råvaran uttrycks. Den salt-söta och kryddiga fisken balanseras av en mild krokett, krispigt fiskchips och får ett spännande avslut med åkerbär.*

## Gravad röding

Förberedande: 10 min
Tillagning: 2–3 dygn

2 rödingfiléer
2 msk salt
2 msk socker
1 tsk krossad vitpeppar
1 dl åkerbär (kan ersättas med hallon, smultron eller björnbär, eller en mix. Spara några till garnering)

1. Frys gärna fisken i 2–3 dygn innan gravning.
2. Blanda salt, socker, vitpeppar och åkerbär i en skål och gnid sedan in filéerna. Lägg ihop köttsidorna mot varandra, lägg i en plastpåse i en form och förvara i kylen. Vänd på påsen ett par gånger så laken som bildas sprids runt. Låt den gravas i 2–3 dygn för bästa resultat.
3. När den är färdiggravad skär du bort skinnet för att göra chipsen.
4. Torka av köttsidan och skiva i 1 cm tjocka skivor, färdiga att sedan lägga på kroketten.

## Pepparrotscrème

Förberedande: 10 min
Tillagning: 5 min

10 cm pepparrot
1 ½ dl crème fraiche

1. Råsafta alternativt finriv pepparroten.
2. Blanda med crème fraiche.

## Knaprigt fiskskinn

Förberedande: 10 min
Tillagning: 30–60 min

Skinnet från 2 rödingfiléer (antingen den gravade eller rå)
1 tsk dillfrön
1 tsk fänkålsfrön
2 msk olivolja
1 msk smör
Salt och peppar

1. Gör skinnet samma dag som det skall serveras, det smakar som bäst då.
2. Sätt ugnen på 160°C.
3. Skrapa bort kött och fett som eventuellt är kvar på skinnet. Stöt dillfrön och fänkålsfrön lätt i en mortel. Massera in olivolja, smör, fröerna samt salt och peppar.
4. Täck en ugnsplåt med aluminiumfolie, olja in ytan lite lätt. Sträck ut skinnet med den feta sidan neråt på folien och baka i ca 45 minuter. Kolla sedan hur det ser ut var tionde minut tills skinnet är helt torrt och knaprigt. Det kan ta upp till en timme.
5. Bryt sedan i bitar att toppa rödingen och kroketten med. Blir det något över är det jättegott i t.ex. en sallad.

## Ostfylld potatiskrokett

Förberedande: 30 min
Tillagning: 2 timmar
Portioner: 4 portioner (2 per person)

2 bakpotatisar
110 g Wrångebäck ost
50 g mjöl
2 ägg
50 g brödsmulor
Rapsolja
1 krm salt
Peppar

1. Sätt ugnen på 190°C.
2. Stick hål på potatisarna och baka i ugnen i en timme eller tills de är mjuka.
3. Skär osten i små tärningar.
4. Skrapa ur potatisen ur skalen och mosa jämnt. Smaka av med salt och peppar och låt svalna.
5. Ta en matsked potatismos och forma runt en osttärning.
6. Rulla sedan först i mjöl, sedan ägg och sist brödsmulorna. Låt stå i kylen i ca 30 minuter.
7. Värm upp rapsoljan i en djup kastrull, den är klar när en brödsmula blir gyllene.
8. Ta ut kroketterna ur kylen och lägg dem i oljan. Fritera i 2–3 minuter eller tills de är gyllene. Lyft ur och låt rinna av på hushållspapper.
9. Placera en klick pepparrotscrème på tallriken och tryck dit en krokett (det håller den på plats), lägg sedan en skiva gravad röding på toppen av kroketten, följ med en större klick crème och avsluta med en bit av det knapriga skinnet och en liten bit åkerbär. Garnera gärna med fänkålsskott eller dill. Kan med fördel ätas med handen i en enda tugga.

# SENSORISK GASTRONOMI

## – Hur smaken påverkas av våra olika sinnen

För att ge matlagningen en ny dimension spirar nu läran om den sensoriska gastronomin. Inspiration hämtas från vetenskapen för att alla våra sinnen ska påverka matupplevelsen. Forskning och ökad kunskap inom sensorisk gastronomi ger oss även förmågan att förändra och förbättra maten. Härmed öppnas dörren till tekniker som kan förbättra vår kosthållning på ett sätt vi aldrig tidigare skådat.

Den allt mer framväxande forskningen inom ämnet uppmärksammas av flera gastronomiska kreatörer. En av dem är Jozef Youssef som driver Kitchen Theory i London. Här utvecklar Youssef experimentella middagsupplevelser. Hans senaste skapelse, The Gastrophysics Chef's Table, utgår från vetenskapen och fokuserar på hur olika psykologiska aspekter påverkar vår smakupplevelse. Med stöd från den ledande experimentella forskaren professor Charles Spence på University of Oxford har Youssef skapat en 13-rätters multisensorisk meny. Målet är att ta den sensoriska upplevelsen till helt nya nivåer.

> *Vetenskapen bakom sensorisk gastronomi ger oss en inblick i människans förhållande till mat och de associationer/perceptioner som följer med. Givetvis kan dessa insikter bara gynna världen med tanke på de växande globala livsmedels- och nutritionsfrågorna som vi står inför idag.*
>
> - Jozef Youssef, Kitchen theory, Storbritannien

Foto: Hélène Fauré

### TRENDEN HOS ICA

I de s k tomat- och äppellyften lyfts unika sorter och deras särskilda egenskaper fram. Med hjälp av smakklockor på förpackningarna så framgår balansen mellan syra och sötma. Det tillsammans med tips om användningsområden, gör att råvarorna lättare konsumeras på ett sätt som gör att de kommer till sin rätt.

> *Minskad användning av fett och socker som smakbärare kommer att driva utvecklingen av smak.*
>
> Citat från kockundersökningen

## Inspiration

### PROJECT NOURISHED, LOS ANGELES

Använder augmented och virtual reality för att ändra det sätt vi konsumerar mat. De kan manipulera form, färg och rörelse som är svåra att göra i den fysiska verkligheten och menar att många av dagens matrelaterade hälsoproblem skulle kunna utrotas. De kallar det Hyperreality Cuisine.

"Jag tror på att vi behöver lösa frågan gällande vårt framtida ätbeteende genom att hacka våra sinnen så att vi kan tillfredställa hjärnan utan att skada eller störa vår planet och hälsa. Då nuvarande modell inte är hållbar så behöver vi alternativa metoder".

- Jinsoo An, Grundare av Project Nourished

### VESPERTINE, LOS ANGELES

Glöm vilken planet vi är på; på Vesperine avslöjar kocken Jordan Kahn varken råvara eller ursprung och rätterna ser närmast utomjordiska ut. Därtill styrs måltidsupplevelsen av både rum och ljud.

Foto: Jeff Elstone

## Taste Tracking

Betydelsen av balans mellan de **SENSORISKA EGENSKAPERNA**, även kallat Culinary Success Factors, fortsätter vara viktigt.

Kocken **Hamada Noriyuki** på **Hoshinoya i Tokyo**, leker och utmanar sinnena, där textur och konsistens i maten utmanas med känslan av varmt och kallt.

KOCKUNDERSÖKNING

| | |
|---|---|
| BETYDELSEFULL | 63% |
| KREATIVITET | 71% |
| NYA SMAKUPPLEVELSER | 71% |

SENSORISK GASTRONOMI

# Kiki & Bouba

Vilken är mjuk, vilken är hård? Be gästerna att börja smaka på Bouba och de kommer troligen att sätta skeden i det runda bakverket. Denna dessert är en lek med sensorisk gastronomi eftersom människan gärna associerar ljud och smak med specifika former och färger. Runda former uppfattas som söta medan kantiga upplevs som mindre söta.

Isaac Anjou Monero & Oliver Hjort

*“De nya premisserna kring sensorisk gastronomi är annorlunda och utvecklande! Det handlar inte bara om goda och vackra rätter utan också om att skapa två recept som motpoler till varandra. Kiki som hård, kantig och djup i smaken. Bouba som mjuk, lätt och söt.”*

## KIKI

### Mörk chokladbrownie med rom, mynta och matchachokladbark

Förberedande: 30 min
Tillagning: 30 min–1 timme
Portioner: 20 brownies

225 g smör
140 g mörk choklad (gärna minst 80%)
5 ägg
350 g strösocker
110 g vetemjöl (eller annat glutenfrittmjöl)
55 g kakao
1–2 tsk flingsalt
1–2 msk rom (valfritt)

**Grädde**
3 dl vispgrädde
1 handfull färsk mynta, finhackad

**Chokladbark**
150 g mörk choklad
70 g vit choklad
1 tsk matchapulver
½ tsk flingsalt

1. Sätt ugnen på 200°C. Täck en rektangulär bakform (ca 20x30cm) med bakplåtspapper.
2. Börja sedan med att förbereda chokladbarken eftersom den behöver tid att stelna. Kan med fördel göras dagen innan.
3. Smält mörk och vit choklad i varsin skål över en kastrull med kokande vatten. Ta en rektangulär ugnsform och täck med bakplåtspapper.
4. När den mörka chokladen har smält brer du ut den över bakplåtspappret så tunt som det bara går. Därefter blandar du ner matchapulvret i den vita chokladen och droppar sedan över den mörka. Dra runt den gröna chokladen försiktigt med hjälp av en tandpetare för att skapa en marmorering. Strö med flingsalt och låt stelna i kylen. När den är klar bryter du upp den i kantiga skärvor.
5. Nu kan du börja med brownien. Smält smör i en kastrull. Vispa samtidigt ihop ägg och socker tills sockret löst sig.
6. När smöret smält, ta av från värmen och blanda ner resten av ingredienserna.
7. Häll smeten i en bakplåtspappersklädd bakform 20x30 cm. Strö med havssalt och baka i 30–40 minuter tills toppen är fast men insidan fortfarande känns lite mjuk.
8. Ta ut ur ugnen och låt svalna.
9. Vispa upp grädden. Finhacka mynta och vänd ner i grädden.
10. Inför servering skär du upp i mindre rutor, ca 4x4 cm. Klicka ut grädden i en svepande form och placera ut 1–2 brownie rutor på grädden, placera ut skärvor av chokladbarken.

## BOUBA

### Mini doughnuts med körsbärssylt och mandelskum

Förberedande: 2 timmar
Tillagning: 15 min
Portioner: 24 st

15 g jäst för söta degar
100 g strösocker
150 ml mjölk, uppvärmd
300 g vetemjöl
1 krm salt
50 g smör, smält
1 ägg, vispat
300 ml rapsolja (till fritering)
Florsocker

1. Blanda jästen med en ½ tsk strösocker och 2 msk varm mjölk, låt stå i 15 minuter.
2. Sikta mjöl och salt i en stor bunke. Addera 1 tsk socker.
3. Gör en grotta i mitten av mjölet och häll i jästen, resten av mjölken, smöret och ägget. Blanda till en deg och knåda över en lätt mjölad yta. Låt sedan stå i bunken, övertäckt, i 45 minuter tills den har dubblats i storlek. Degen ska vara lite kladdig, resultatet blir större bubblor i Bouba.
4. Knåda sedan degen i 5 minuter och dela upp i 24 bollar och placera på ett varmt ställe i 30 minuter tills de jäst till dubbel storlek.
5. Värm upp oljan. Oljan har rätt temperatur när du doppar en liten bit bröd i och den blir gyllene på ca 30 sek.
6. Sänk sedan försiktigt ner degbollarna, en i taget, 2–3 åt gången och fritera i 3–5 minuter tills de är gyllene. Lyft sedan försiktigt ur med en hålslev och låt rinna av på hushållspapper.
7. Rulla dem i socker, gör sedan ett litet snitt i ena sidan med toppen av en kniv Spritsa 1 tsk sylt i snittet. Avsluta med att pudra med florsocker.
8. Vid servering, lägg en matsked mandelskum på tallriken. Placera Bouba ovanpå och strössla sedan med några flarn. Bjud!

### Sylt

300 g körsbär urkärnade
200 g syltsocker

Koka ihop och låt svalna. Mixa och placera sedan i en spritspåse med smal och spetsig öppning.

### Mandelskum

10–15 st skalade sötmandlar
400 g mjölk
3 st äggulor
20 g strösocker

Mixa ihop allt med stavmixer. Vid servering mixa igen men med stavmixern vid ytan. Då skapas ett skum som inte faller isär på grund av äggulan.

### Mandelflarn

10–15 st skalade sötmandlar

Hyvla mandlar i en mandolin så tunt som möjligt. De senare du gör det, desto bättre. Då torkar inte flarnen och går sönder.

> *Att intresset för maten kopplat till hälsan ökar är spännande och roligt! Det är ju egentligen inte konstigare än att vi människor är uppbyggda av maten vi äter. När allt fler får upp ögonen för detta så kan fler få uppleva känslan av att må bättre på både kort och lång sikt.*
>
> Paula Frösell, leg dietist och varumärkesansvarig Mat & Måltider och Hälsa på ICA

# MAT SOM MEDICIN
## – *Mer än bara mättnad*

Mat ska självklart vara god, men det är också mer än så. Vår biologi påverkas konstant av vad vi äter och med rätt kunskaper och en god portion motivation kan födan ha ett stort inflytande på vår hälsa. Därmed kan matlagning anpassas till ett förebyggande eller, i vissa fall, läkande syfte där ingredienser lyfts fram och kombineras utifrån näringsinnehåll, särskilda egenskaper och för specifika ändamål.

Läran om läkande mat lyfts bland annat av den klassiskt skolade matlagaren Matthew Kenney som driver Plant Food + Wine i Los Angeles. Kenney lär kockar från hela världen att laga god, hälsosam och kreativ växtbaserad mat. Han grundade den allra första raw food-akademin, är specialist på den läkande livsstilen och en av världens ledande växtbaserade kockar.

> *Vi kan inte längre fylla oss med tunga rätter på djurbaserade livsmedel. Människan mår inte bra och det är inte bra för varken oss eller vår planet. Att få kockar att fokusera sina menyer kring växtriket kommer bygga en levande och kreativ scen med näringsrikare mat. Det allra viktigaste för mig är att vår matupplevelse ska bli mer hälsosam, hållbar och god.*
>
> - Matthew Kenney, Cuisine, USA

**TRENDEN HOS ICA**
Efterfrågan på produkter som kål, ingefära och gurkmeja har ökat och ICA möter upp med fler sorter och förpackningsstorlekar men också med fler förädlade produkter. ICA Gott liv Ginger shot lanserades först i små portionsburkar men finns nu i stor förpackning så att alla runt matbordet kan få sig en shot.

> *Jag skulle bli väldigt glad om den här trenden höll i sig, tror att den är viktig ur folkhälsoperspektiv och därmed i det långa loppet ur ett njutningsperspektiv.*
>
> Citat från kockundersökningen

### Inspiration

**CHECK CHECK CIN, HONG KONG**
Har du huvudvärk, uppsvullen mage, är irriterad eller behöver komma till ro? Då kan ett besök hos konceptbutiken Check Check Cin vara på sin plats. Här tas läran om traditionell kinesisk medicin till en modern, tillgänglig nivå genom juicer och téer matchade efter dina behov.

**BJÖRN FRANTZÉN LAGAR MAT FÖR DIABETIKER, SVERIGE**
Stjärnkocken Björn Frantzéns restauranger har prisats på flera av världens bästa restauranglistor, men när hans dotter fick diabetes fick han tänka om vad gäller god mat. Det resulterade i boken ”Björn Frantzén lagar mat för sugna diabetiker och annat folk” som kombinerar hälsa med njutning.

### Taste Tracking

**20%** av menyerna i **Hong Kong** använde begreppet **HÄLSA**.

Kolla in **Grassroots Pantry** vars filosofi är mat som gör gott.

KOCKUNDERSÖKNING

| | |
|---|---|
| BETYDELSEFULL | 56% |
| KREATIVITET | 52% |
| NYA SMAKUPPLEVELSER | 48% |

MAT SOM MEDICIN

# Misomakrill med svartkålssallad, rostade sesamfrön & rött ris

Denna måltid är en riktig näringsbomb fylld med nyttigheter som omega 3, järn, fibrer och mineraler samt probiotiska egenskaper från miso. En tydlig smak av umami minskar behovet av salt och sötma. Rött ris är opolerat fullkornsris och sägs innehålla ingredienser som kan sänka kolesterolhalten.

Constance Loeper

*“Föreställningen om att vi aktivt kan påverka vår hälsa genom vad vi väljer att stoppa i oss är en tanke och livsstil jag håller varm om hjärtat. Med min maträtt vill jag sprida denna kunskap samt skapa en förståelse för att hälsobringande mat är detsamma som god mat.”*

## Svartkålssallad

Förberedande: 10 min
Tillagning: 10 min
Portioner: 4

200 g svartkål
4 msk olivolja
1,5 msk äppelcidervinäger
Salt och peppar

1. Skölj och torka svartkålen. Skär av nerven i mitten av bladen då denna är svårtuggad, spara den dock och skiva den till ett tunt strössel att garnera maträtten med.
2. Strimla sedan kålen och lägg i en bunke.
3. Blanda olivolja, vinäger, salt och peppar till en dressing, gärna i matberedare.
4. Häll dressingen över den finhackade kålen och massera in ordentligt med händerna. Låt gärna salladen stå så dressingen hinner bryta ner kålen och smaken sätter sig. Den smakar bäst samma dag men håller sig ändå bra i kylen ytterligare någon dag.

## Ugnsrostad svartkål

Förberedande: 10 min
Tillagning: 15 min
Portioner: 4

150 g svartkål
3 msk olivolja
Salt

1. Sätt ugnen på 180°C varmluft.
2. Använd de mindre bladen av svartkålen till att rosta. Behåll dem hela när du bryter loss dem från roten.
3. Massera in olivolja och salt.
4. Rosta i ugn i ca 15 min eller tills de fått en frasig textur.

## Misomakrill & rött ris

Förberedande: 1 dygn
Tillagning: 40 min–1 timme
Portioner: 4

2 st vitlöksklyftor
1 röd chili
1 msk riven ingefära
Rapsolja
150 ml saké (kan ersättas med Sherry eller 1 msk risvinsvinäger utspätt i 3 msk vatten)
150 ml mirin
300 g vit miso
½ msk soya
Lime, juice och zest
4 st makrillfileér
2 dl rött ris
3 dl svampbuljong
En handfull glasört
1 dl oskalade svarta sesamfrön
Salt

1. Stek den finhackade vitlöken, chilin och rivna ingefäran tillsammans med rapsoljan på låg värme tills allt blivit mjukt. Höj värmen och tillsätt saké och mirin. Koka upp på hög temperatur i ca 30 sekunder tills alkoholen dunstat. Sänk värmen igen och tillsätt miso och soyan. Blanda tills det har lösts upp och låt svalna. Smaka eventuellt av med salt och limejuice.
2. Torka av filéerna, lägg dem i en skål och blanda med misomarinaden (spara lite i en skål till senare). Täck med plastfolie och låt marinera i kylen i minst 6 timmar men gärna ett dygn.
3. När det är dags atttillaga, börja med riset. Skölj det först i ljummet vatten. Koka upp i 3 dl svampbuljong och 1 dl vatten, låt det sedan sjuda på låg värme under lock i ca 40 minuter. Salta inte förrän riset är färdigtlagat (beroende på hur salt buljongen är).
4. Torka av makrillfiléerna om det är ett tjockare lager miso kvar på dem. Stek hastigt i en väldigt het panna med endast ett tunt lager olja tills båda sidorna får en gyllene yta (ca 2 minuter var sida).
5. Koka upp vatten i en kastrull, lägg ner glasörten (tillsätt inte salt), låt koka i 2–3 minuter. Häll av och låt torka lite på hushållspapper, droppa lite limezest- och saft över.
6. Rosta sesamfröna i en torr panna tills de börjar dofta rostat.
7. Använd ett större kakmått för att lägga upp snyggt. Börja med ett lager rött ris längst ned som du pressar ner i måttet, fyll sedan på med grönkålssallad, även här pressar du ihop. Lyft sedan av kakmåttet och dekorera med ugnsrostad svartkål, glasört och andra valfria örter eller skott. Placera makrillfilén för sig själv och häll över den resterande misomarinaden och sesamfröna.

# TASTE TRACKING
## – *Smakkarta*

Vi har analyserat 900 menyer och över 65 000 menyord i nio städer runt om i världen.

I smakkartan hittar du de vanligast förekommande ingredienserna, de mest intressanta ökningarna, de vanligaste begreppen och mest spännande smakkombinationerna. Så här smakar några av världens hetaste matstäder just nu.

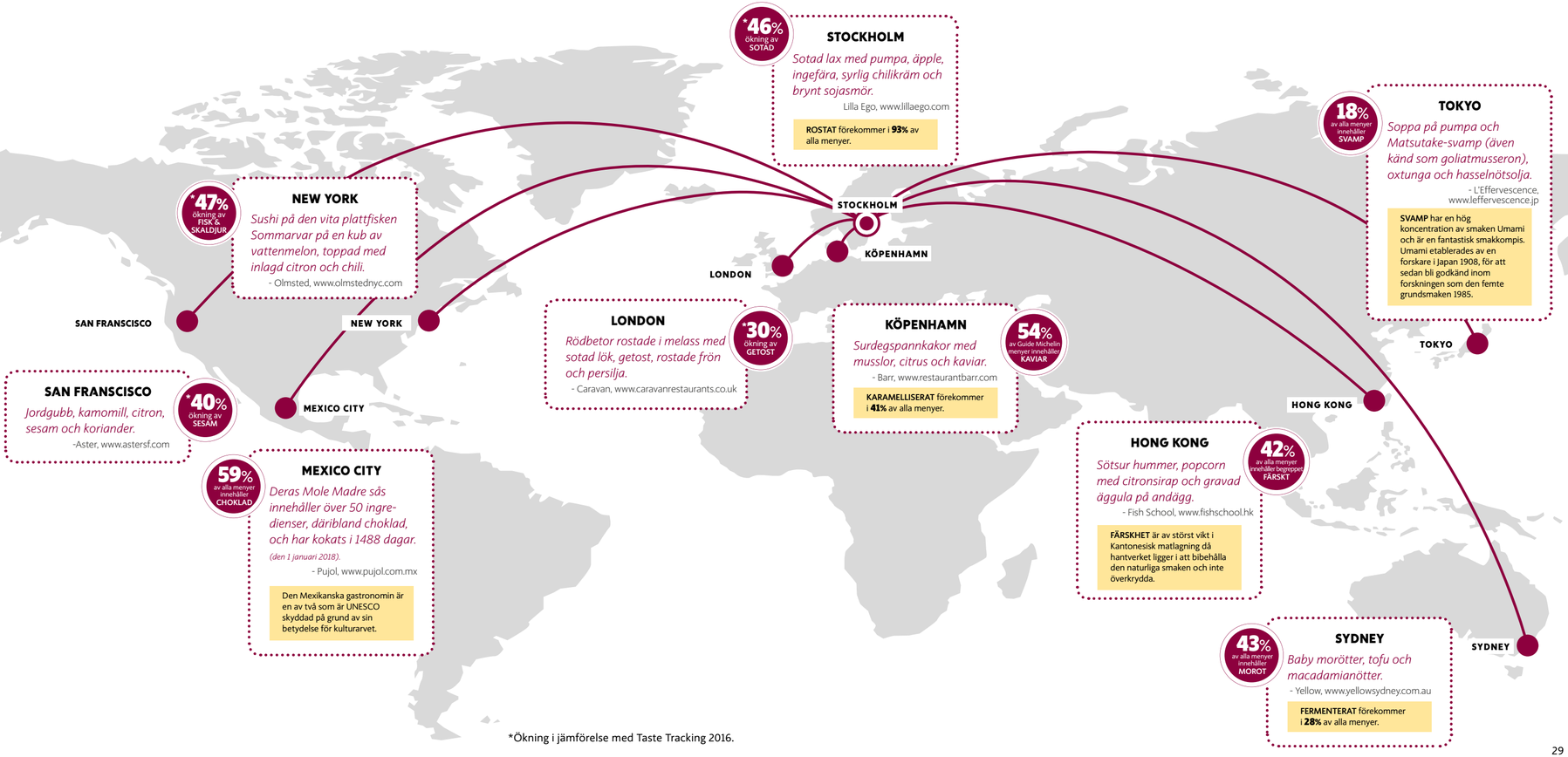
### ★★★ Topplistor 2018 ★★★

**Mest inspirerande STÄDERNA**
1. STOCKHOLM
2. KÖPENHAMN
3. NEW YORK

**Mest inspirerande BEGREPPEN**
1. SMAK
2. KVALITET
3. HÅLLBARHET

**Mest inspirerande KÄLLORNA**
1. KOCKAR OCH RESTAURANGER
2. RESOR
3. INSTAGRAM

Enligt 459 kockar och tongivande personer inom restaurangbranschen är detta deras topplistor när det kommer till inspiration.




*Ökning i jämförelse med Taste Tracking 2016.

# IHÅLLANDE TRENDER

Ytterligare fem långsiktiga och riktningsgivande trender för framtidens mat och smak framkom i undersökningen. I föregående Kockkompass var dessa några av de mest betydande trenderna och här ger vi en återblick och uppdatering med insikter från årets rapport.

## SÄSONG & UNIK PLATS

Närodlade råvaror har en betydelsefull ställning i det svenska och nordiska köket. Därför är arbete i säsong och en nära relation till de unika växtplatserna (jorden, havet och sjöarna) en viktig del i nutida matlagning.

### RESTAURANG ATTICA
*– Bush food från Australien*

Att ha en nära relation till växtplatsen har dragits till sin spets i Australien där världsledande kockar undersöker landets genuina matkultur genom så kallad "Bush Food". Ett exempel är Ben Shewrys restaurang **Attica**, som serverar flora och fauna som inte återfinns någon annanstans, såsom pungdjur och bunyanötter.

## HOLISTISK MATLAGNING

Från nos till svans och från rot till blast är numera vedertagna begrepp inom matlagning. Med respekt för jorden och för att att minska matsvinn omhändertas hela råvaran, vilket lyfter fram nya smaker, tekniker och kombinationer.

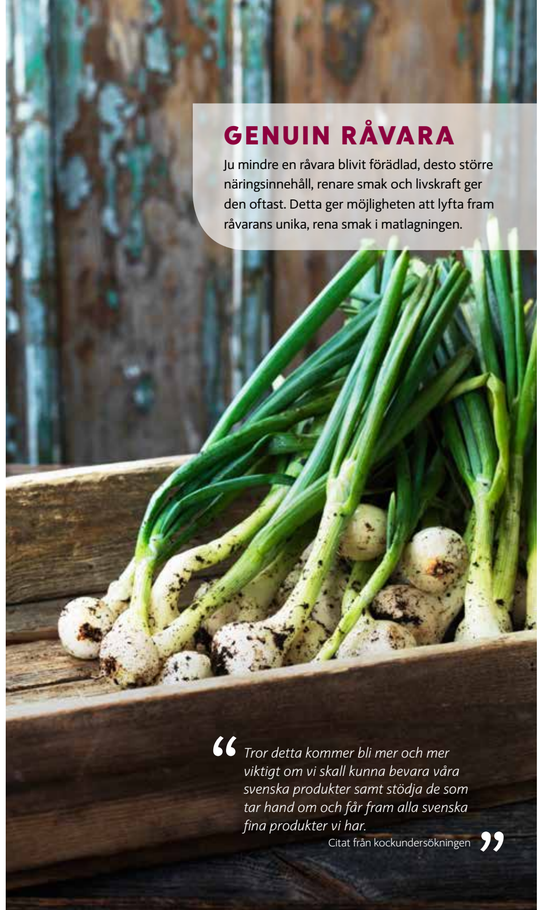
Foto: Kim Lightbody

### RESTAURANG CUB
*– Hållbart leverne*

Teamet bakom Cub består av en av världens mest innovativa bartendrar, grundaren och kocken från zero-waste restaurangen SILO och en föredetta Noma forskare. De arbetar utifrån värderingen att hållbart levene inte behöver handla om uppoffring och att lyx och god mat inte behöver betyda skrytsam svinn och förstörelse.

## GENUIN RÅVARA

Ju mindre en råvara blivit förädlad, desto större näringsinnehåll, renare smak och livskraft ger den oftast. Detta ger möjligheten att lyfta fram råvarans unika, rena smak i matlagningen.



> *Tror detta kommer bli mer och mer viktigt om vi skall kunna bevara våra svenska produkter samt stödja de som tar hand om och får fram alla svenska fina produkter vi har.*
>
> Citat från kockundersökningen

Foto: Evan Sung

## FRÅN JORD TILL SMAK

Samarbetet mellan kock och odlare/producent stärks. Avståndet mellan jord och bord minskar för att anpassa odling och skörd efter smak och karaktär snarare än storlek.

### RESTAURANG OLMSTEDT, BROOKLYN
*– Ingredienser från den egna bakgården*

När kocken Greg Baxtrom och jordbrukaren Ian Rothman gick ihop och öppnade restaurangen Olmstedt, i Brooklyn, var ett hållbart system högt på agendan. Deras meny är säsongs - och ingrediensdriven där mycket kommer från den egna bakgården, mitt i hjärtat av Brooklyn.

## ALKOHOLFRIA MÅLTIDSDRYCKER

Mat och dryck i kombination sätts i ett bredare perspektiv. Gastronomin utvecklar alkoholfria och hantverksmässiga drycker ämnade att lyfta nya smaker och kombinationer.

> *Det här är ett spännande område – här krävs det mer utbildning. Det handlar både om att bevara kultur såväl som hantverk. Här kommer även hälsoaspekten in.*
>
> Citat från kockundersökningen

ICAs Kockkompass är framtagen i samarbete med forsknings- och trendbyrån **Diaz & Swahn** som är specialiserade på att integrera forskning och trender för innovativ affärsutveckling inom mat, smak och måltider. Johan Swahn är forskare och doktor inom sensorisk marknadsföring och gastronomi och driver byrån tillsammans med trendanalytikern Charlotte Diaz de la Vega.

Paula Frösell – *leg dietist och varumärkesansvarig Mat & Måltider och Hälsa på ICA*, mail paula.frosell@ica.se, tel 072-220 07 03.