

Dagligvarekunder: Grillrapporten 2026



Grillen samler oss

Har du hørt om Roseto-studien? Den ble gjort midt på 1900-tallet i en liten by i Pennsylvania. Der bodde det et italiensk-amerikansk samfunn med uvanlig få dødsfall på grunn av hjerteinfarkt. Dette til tross for at de ikke levde «sunnere» enn andre grupper, eller med noe forklaring i genetikk, kosthold eller yrke. Konklusjonen ble knyttet til den sosiale strukturen i lokalsamfunnet. Tette familiebånd, sterke naborelasjoner, et nabolag der folk tok vare på hverandre og ikke minst: felles måltider!

Jeg vet ikke om studien fortsatt står seg metodisk. Men et viktig poeng står seg. Sosiale bånd er viktig for livskvalitet! Vi vet at felles måltider representerer en fin møteplass for å knytte relasjoner og for gode samtaler.

Hvorfor er dette viktig i en grillrapport? Jo, grillen er for veldig mange både kultur og tradisjon rundt det å dele god mat sammen med andre.

Kanskje har grillen en ekstra varm plass i et land med kalde og mørke vintre. Med en gang solen titter frem fyrer vi opp grillen og inviterer familie, venner, naboer og bekjentskaper.

Jeg håper på masse fint grillvær denne sommeren. Med Grill Perfekt-serien vår har vi utviklet råvarer og smaker som skal gjøre det enkelt å velge rimelige, varierte og smaksrike måltider til grillen.

Også håper jeg vi kan la oss inspirere av italiensk-amerikanerne til å bruke middagen – eller grillen – både til å styrke eksisterende bånd og skape nye.

Riktig god sommer – og god grillsesong!

Håvard Jensen
Direktør Extra





Slik har vi kartlagt norske grillvaner

Metode

Befolkningsundersøkelsen er gjennomført av analyseinstituttet YouGov. Det er i perioden 23. til 28. april 2026 gjennomført til sammen 1006 CAWI-intervjuer med personer i alderen 18+ år.

Det er sendt ut invitasjoner på e-post til personer i YouGov-panelet som oppfyller disse kravene. Data er innsamlet slik at de utgjør et representativt utvalg av den norske befolkningen med utgangspunkt i målgruppen.

Data vektes med dimensjonene kjønn, alder og geografi på bakgrunn av et ideal fra Statistisk Sentralbyrå, slik at resultatene er representative for befolkningen med hensyn til ovennevnte målgruppe.

Rapporten er i tillegg basert på innsikt fra analyseselskapet Dunnhumby, samt salgstall og kundeinnsikt fra Coops egne butikker.



Sene grillmiddager og sommerkvelder som aldri tar slutt

- Kanskje ikke overraskende er juni, juli og august de mest populære grillmånedene. Den viktigste grunnen til at vi griller er nemlig sol og sommer!
- Mer enn to av ti nordmenn definerer grillsesongen allerede fra april, og mange strekker sesongen helt ut september.
- Mai markerer ordentlig sesongstart. Et sikkert vårtegn i mai måned er at nesten 7 av 10 nordmenn har startet grillsesongen!

Det er 14 år siden vi utviklet Grill Perfekt, vår helt egen grillserie. Gjennom årene har vi testet og utviklet ulike kjøttvarianter, marinader, krydder og tilbehør for å skape et utvalg av varierte, gode og rimelige matvarer som passer helt perfekt på grillen.

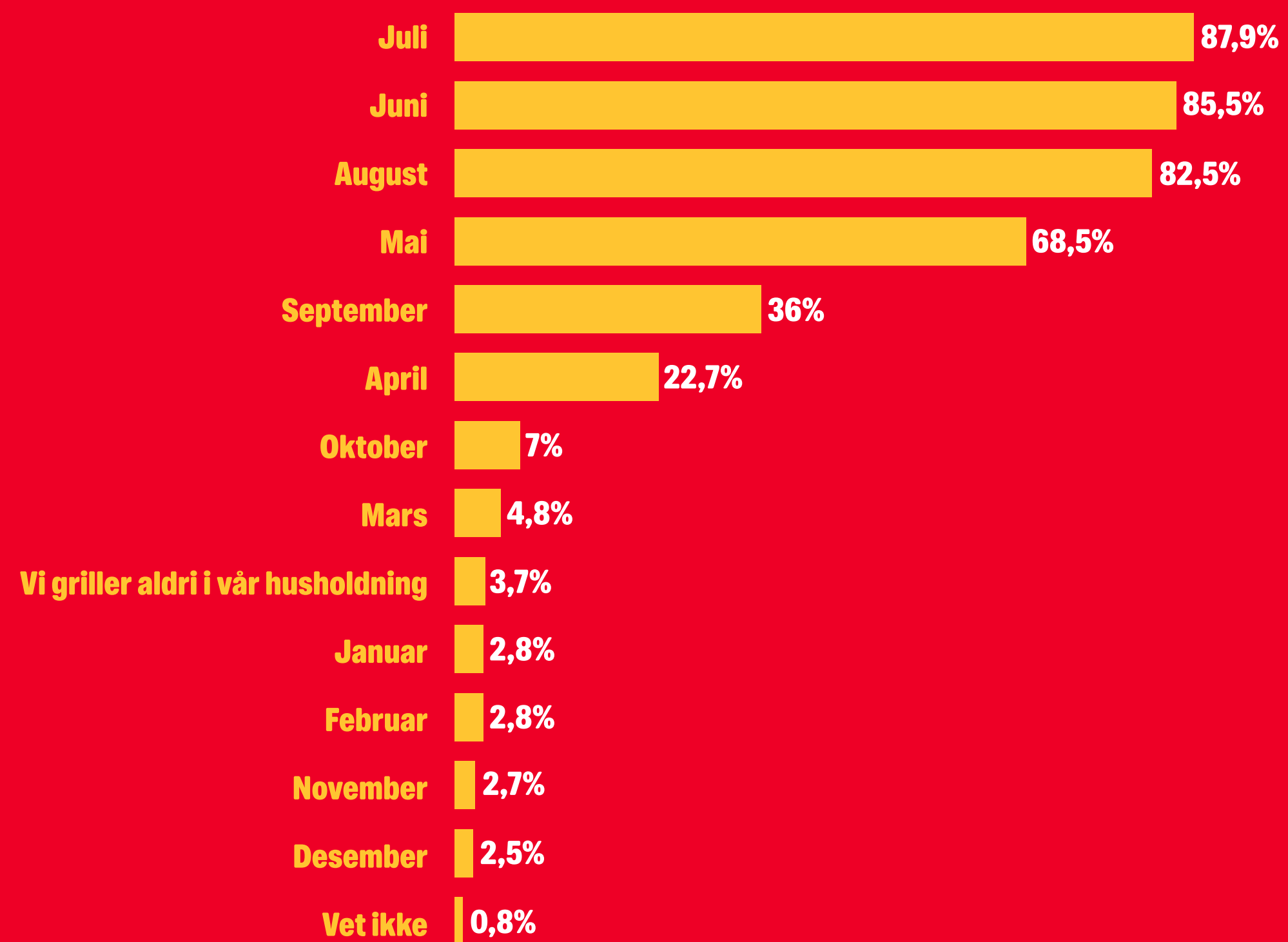
Grill Perfekt er Norges mestvinnende grillserie og har over flere år vunnet en rekke medaljer og utmerkelser i NM i kjøtt, senest nå i 2026 med seks gull, åtte sølv og tre bronsemedaljer – i tillegg til to norgesmestertitler.

Trend

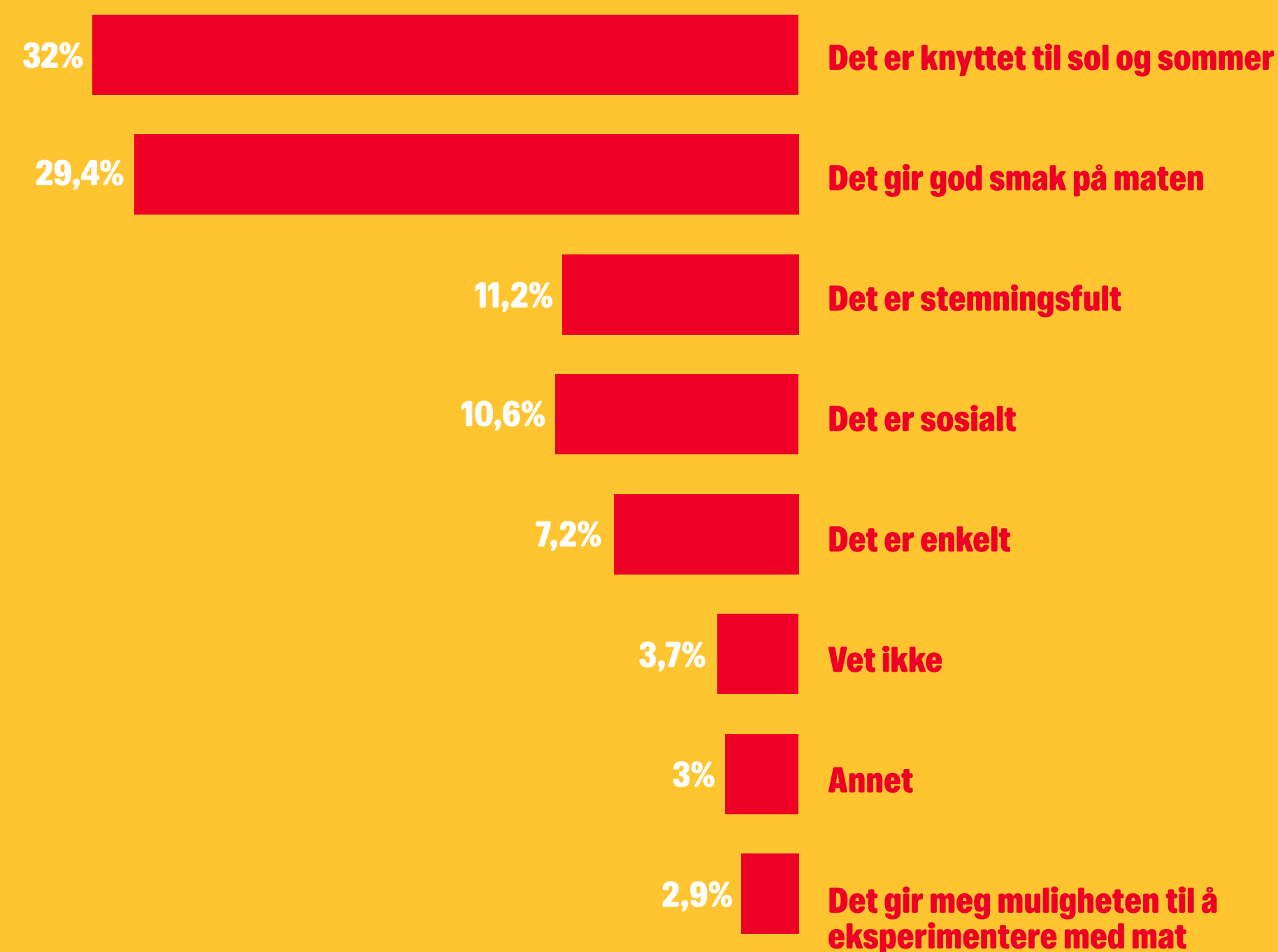
I tillegg til at været er viktig, blir grillen valgt fordi det gir god smak på maten, og fordi det er sosialt og stemningsfullt.



Hvilke måneder definerer du som grillsesong?



Hva er den viktigste årsaken til at du griller?



Fra fredagstaco til fredagsgrill!

- Grillmat er helgemat – hele 38 prosent oppgir at de først og fremst griller i helgen.
- 22 prosent griller oftest på hverdager, mens hver fjerde nordmann først og fremst griller ved sosiale anledninger med gjester.
- Grillen blir godt brukt når sesongen først er i gang. Nesten 7 av 10 nordmenn griller 2-3 ganger i måneden eller mer gjennom sesongen!

Grill Perfekt-serien består av mer enn 100 ulike produkter. Sortimentet dekker hele grillmåltidet: kjøtt, fisk, pølser, burgere, krydrede/marinerte grillprodukter, «low & slow»-produkter, sauser, dipper, salater, grønnsaker og grillutstyr. Rundt 60 råvarer er Nyt Norge-merkede produkter, noe som gjør det enkelt å legge norske råvarer på grillen!

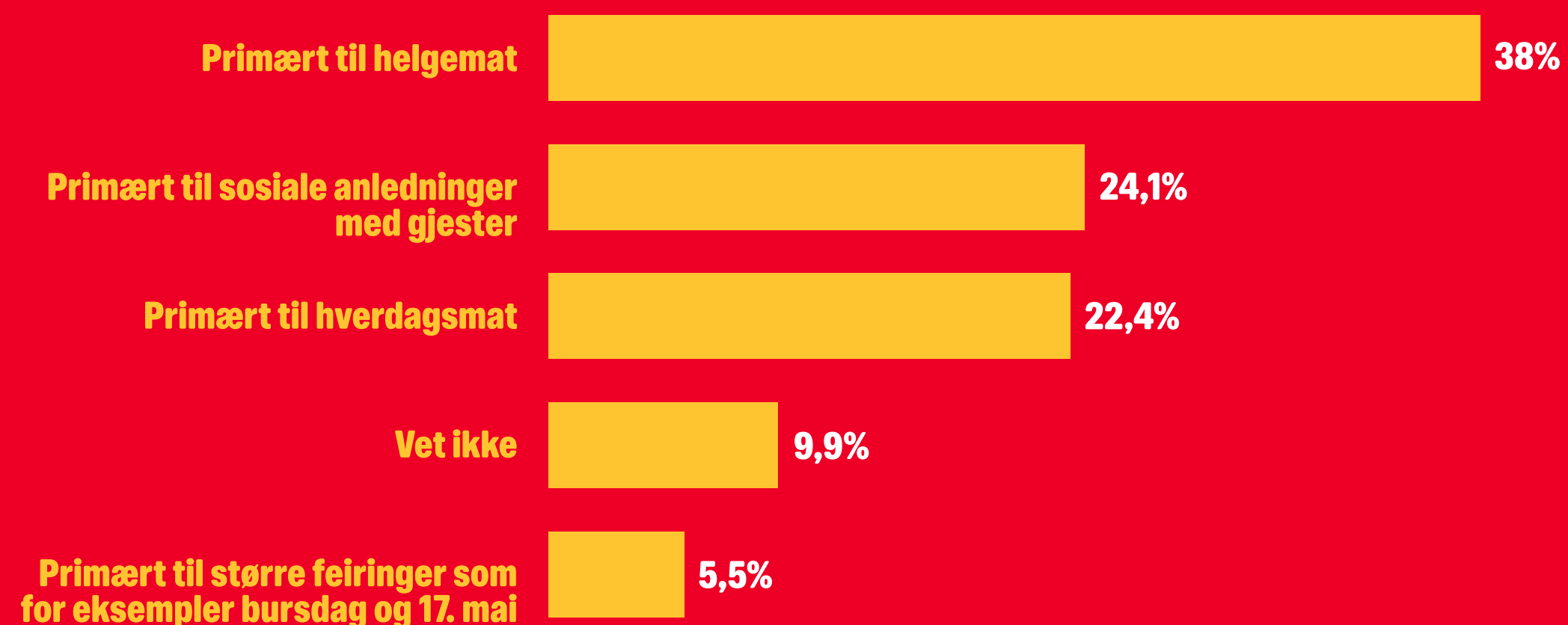
Fordi grilling ofte er en sosial aktivitet tilbyr vi ulike varianter av grillmat tilpasset alle smaker og behov. Alle skal kunne finne sin favoritt, og det skal være enkelt å invitere flere rundt bordet. Grillspyd, sliders, spareribs eller hotwings er helt perfekt å dele – gjerne sammen med en frisk og deilig salat!



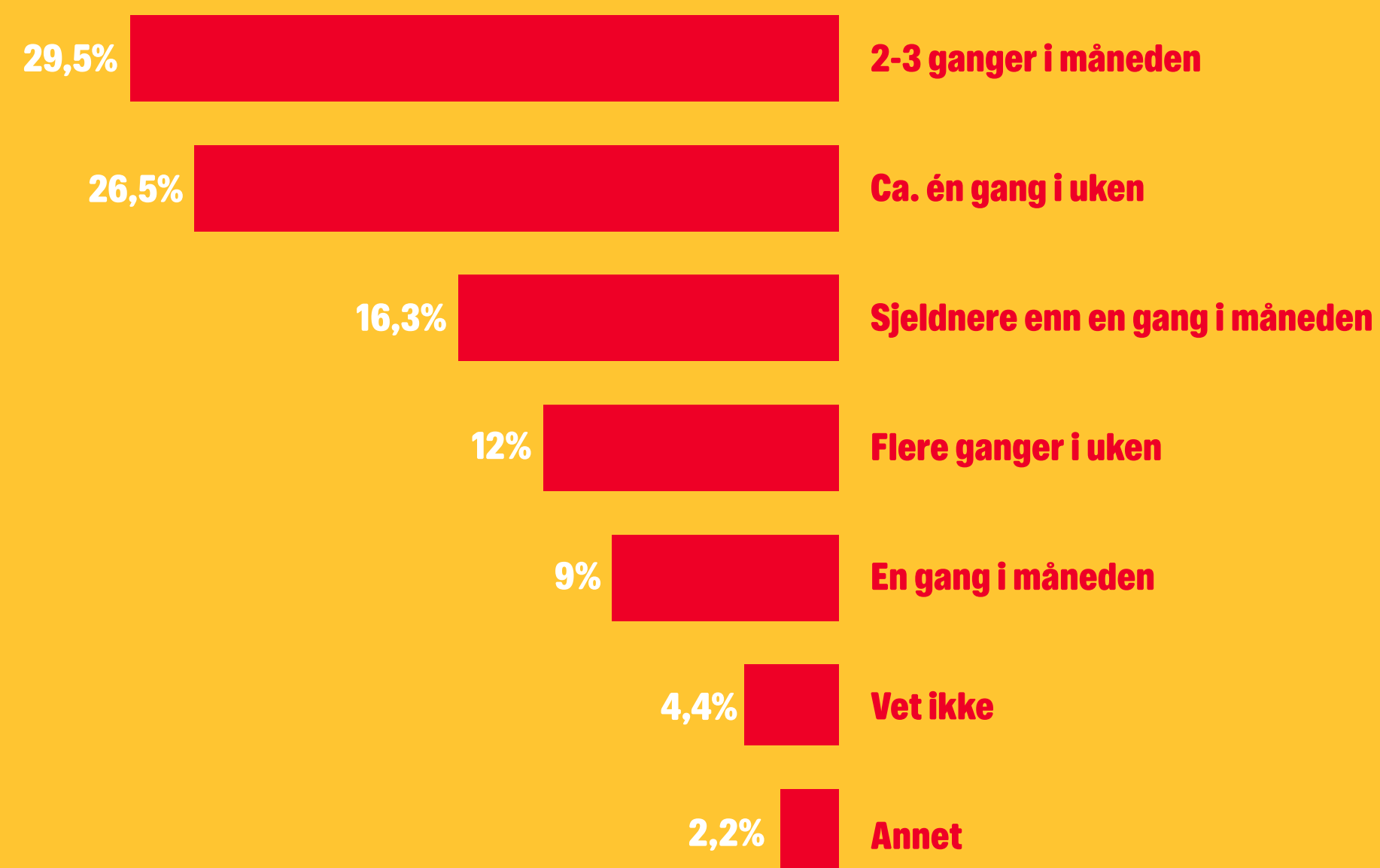
I hvilke anledninger lager du oftest mat på grillen?

Trend

Aldersgruppen 18 – 29 er aller ivrigst på å grille i sosiale lag. Hver tredje person i denne gruppen griller primært ved sosiale anledninger med gjester.



Hvor ofte griller du/dere i det du definerer som grillsesong i din husholdning?



Klassikerne dominerer på grillen

- Vi velger tradisjonelt til grillen. Burger, pølser og kjøttprodukter er favoritter!
- Kylling er også et svært populært middagsalternativ på grillen, i likhet med grønnsaker.
- Nesten én av fire nordmenn velger fisk og skalldyr til grillen.

Grill Perfekt har spesialpølser for enhver smak, fra klassisk bratwurst til chorizopølser og spicy chicken. Burgerne våre er også vinnere på grillen – laget med fisk, rent storfekjøtt eller kylling - og alltid med norsk kjøtt! I årets NM i kjøtt ble også Coop Grill Perfekt Big Juicy Burger og Coop Grill Perfekt Cheesy Chili-pølser kåret til norgesmestere, som er en stor anerkjennelse av både kvalitet og smak. Grill Perfekt-serien med dressinger og sauser topper smaksopplevelsen, her skal alle kunne finne sin favoritt.

Sammen med kjente grillklassikere utvikler vi også hvert år helt nye produkter som skal gjøre det enkelt å velge variert og sunt til grillen - og som inspirerer til å teste nye smaker.

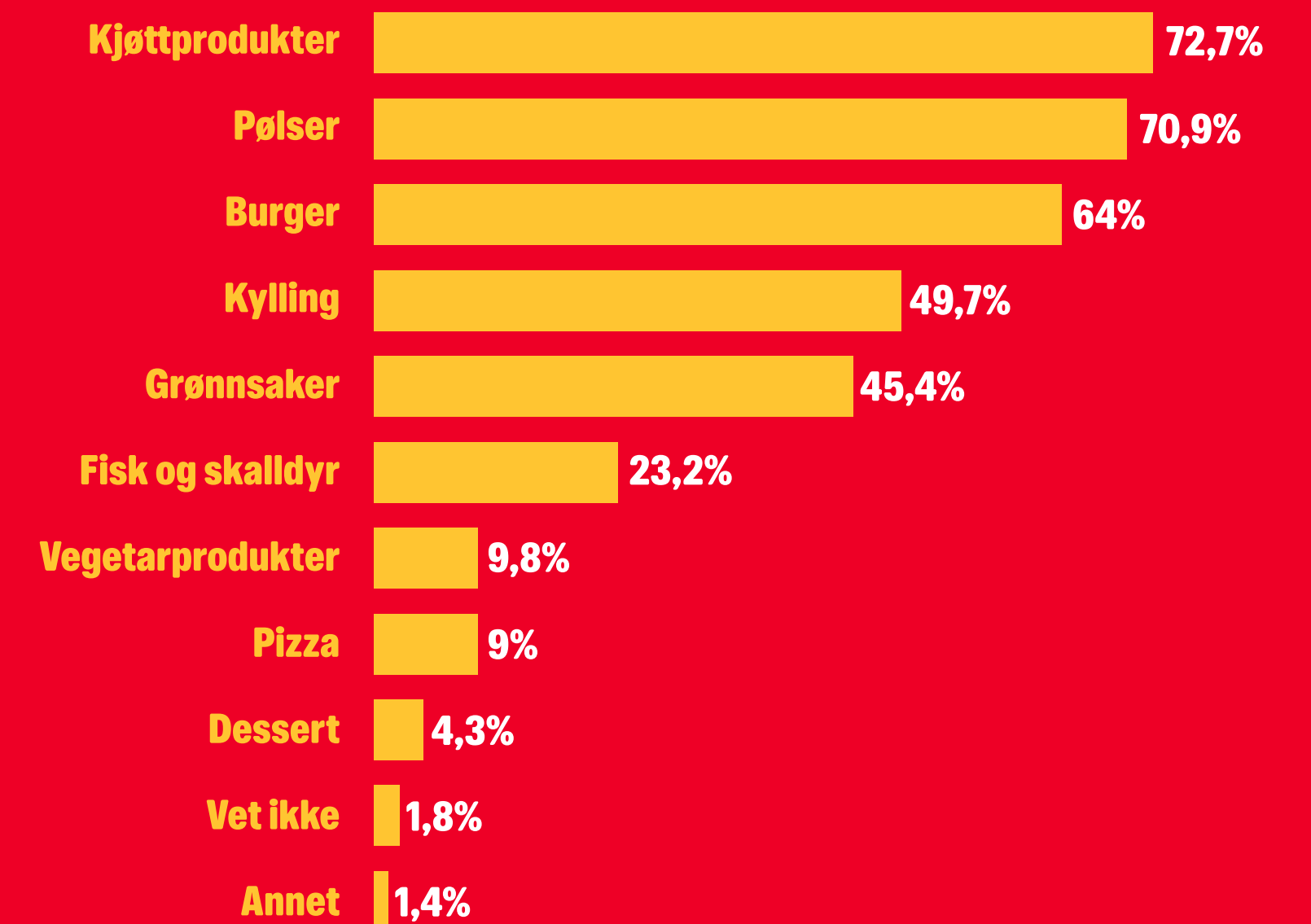
Trend
Flere velger spesialpølser på grillen. Over hele landet velger flere spesialpølser sammenlignet med fjorårets grillsesong. I samme periode valgte færre tradisjonelle grillpølser.



Hva er typiske matvarer du lager eller spiser fra grillen?

Trend

54 prosent av de som bor i Oslo oppgir pølse som et typisk grillprodukt. Tilsvarende tall for Agder/Sørlandet er hele 80 prosent!



Nyheter fra Grill Perfekt 2026

- **Knasende sprø fiskeburger** med ost, chili og crunchy panering.
- **Spicy paprika dressing** - nydelig til både kjøtt, fisk og grønnsaker. Smaken er preget av paprika og hvitløk, med et fruktig preg og en lett krydret avslutning med spisskummen.
- **Slidersbrød** er et saftig og mykt brød som passer perfekt til små burgere og grillserving.
- **Lammelår** i skiver med ramsløk og urter. Perfekt marinade til lam og like godt egnet til raske grillmiddager som til søndagsmiddag med storfamilien.
- **Slakterbiff** – også kjent som slakterens hemmelighet. Smaksatt med pepper- og hvitløksmarinade, skreddersydd for de som er opptatt av gode råvarer.
- **Grønnsaker** passer ypperlig på grillen – har du for eksempel testet grillet nykål? Like godt som tilbehør til kylling og laks, som det er til hovedrett.
- **Burnt ends BBQ** er mørt og saftig svinekjøtt med en rik BBQ-smak. Pose med BBQ-marinade følger med i pakningen.

Hvilken grill har vi hjemme?

- 38% har kullgrill
- 50% har gassgrill
- 20% har elektrisk grill
- 25% har engangsgrill
- 7% har røykovn/smoker
- 5% har pelletsgrill
- 32% har bålpanne
- 9% har annen type grill



Grill Perfekt for alle matentusiaster!

Grill Perfekt-serien har en bred målgruppe. Både de som ønsker mat som er rask og enkel å tilberede, og de som ønsker å bruke lang tid ved grillen. Uansett hvilket behov du har skal det aldri gå på bekostning av kvalitet og smaksopplevelse!

Trend
Grill Perfekt Low & Slow-produkter har hatt en kraftig oppsving blant nordmenn så langt i grillsesongen 2026! I flere regioner er det solgt dobbelt så mye Low & Slow-kjøtt sammenlignet med samme periode i fjor.

Slow Cooked:

Slow Cooked-produktene er råvarer som har kokt lenge på lav temperatur gjennom Sous vide-metoden. Resultatet er at naturlig saftighet og smak blir bevart, samtidig som kjøttet blir mørt.

Low & Slow

For de som ønsker å eksperimentere og bruke lang tid ved grillen anbefaler vi Low & Slow-produktene i Grill Perfekt-serien. Dette er stykningsdeler som egner seg for langtidsgrilling på lav temperatur, som gir mørt og saftig kjøtt.

Langtidsgrillet tomahawk med chimichurri poteter

Langtidsgrillet tomahawk:

1 stk Coop Grill Perfekt Low & Slow
Tomahawk

1 ss olivenolje
1 klype havsalt
1 klype nykværnet pepper

La tomahawk-biffen ligge i romtemperatur ca. 1 time før grilling. Pensle med olivenolje, og strø over salt og pepper. Gni krydderet godt inn i kjøttet, og sett et steketermometer i midten av kjøttet fra siden. Forvarm grillen til ca. 250 grader. Grill på direkte varme i ca. 15 sekunder på hver side. Ta kjøttet av grillen. Skru av varmen på 2/3 av grillen, og vent til varmen er 100 grader. Legg aluminiumsfolie på den siden av grillen hvor brennerne er skrudd av, og legg kjøttet på aluminiumsfolien. Grill kjøttet i ca. 1,5 time, til det oppnår en kjernetemperatur på 60 grader. Da blir kjøttet medium stekt. Ta kjøttet av varmen, og legg over på en trefjøl. La kjøttet hvile i ca. 10 minutter før du skjærer det opp. Servér kjøttet helt, eller skjær i skiver. Ringle gjerne litt chimichurri over kjøttet ved servering.

Chimichurri poteter:

1 pose Coop små gule poteter (ca. 850 gram)
1 ss olivenolje, til steking
1 klype salt (til potetene)
1 dl olivenolje
3 fedd hvitløk

1 stk rød chili
1 potte frisk bladpersille
1 håndfull frisk koriander
1 håndfull frisk basilikum
1 stk lime (kun saft)
1 klype salt (smak til)

Vask og tork potetene. La de minste potetene være hele, og del de litt større potetene i to. Legg potetene på et bakepaprkledd stekebrett, ringle over olivenolje og strø over salt. Vend godt sammen, og stek på 220 grader, i ca. 25 minutter. Ta potetene ut når de er møre og gylne. Fjern frøene fra chilien, og finhakk chili, hvitløksfedd, frisk bladpersille, koriander og basilikum. Rør sammen med olivenolje og limesaft, og smak til med salt. Vend de stekte potetene med chimichurrien mens de fremdeles er varme.

Det skal være enkelt å velge sunt

- Litt over halvparten mener det er like viktig som ellers at maten på grillen er sunn.
- 1 av 4 sier at det er mindre viktig enn ellers, mens 15 prosent mener det er viktigere enn ellers.
- 61 prosent mener det er enkelt å velge sunt til grillen, mens 27 prosent oppgir det som vanskelig.

Det skal være lett å velge sunn og variert mat! Grill Perfekt-serien tilbyr en god kombinasjon av kjøtt, fisk og tilbehør som frukt og grønt.

For mange er tilbehøret et eget høydepunkt ved grillmåltidet, og vi anbefaler frukt og grønnsaker fra Grill Perfekt rett på grillen. Velg for eksempel mellom vannmelon, squash, nykål, hjertesalat, aromasopp, sødmetomat og tricolor paprika.

Fyllt padron på grillen med blåmuggost og cheddar

Dette trenger du:

1 pk Coop Grill Perfekt Paprika Padron
75 g blåmuggost
100 g kremost naturell
100 g revet cheddar (ta av litt ost til å strø på toppen)
1 ts finrevet sitronskall
1/2 ts pepper

Til servering:

1 håndfull frisk bladpersille
1 ts salt

Fremgangsmetode

Skyll padronene og tørk dem godt. Del padronene i to på langs, fjern frøene. Bland blåmuggost, kremost, cheddar og sitronskall i en liten bolle. Smak til med litt pepper. Fyll padronene forsiktig med osteblandingen ved hjelp av en teskje eller sprøytepose. Topp med revet cheddar. Grill over direkte varme på middels høy varme, ca. 2–3 min per side, til de har tydelige grillmerker og osten begynner å boble. Server varme, gjerne med et dryss ferske urter og salt på toppen.

Prøv gjerne grillet padron - små spanske paprika som er hakket mer spicy enn vanlig paprika, men mildere enn chili.

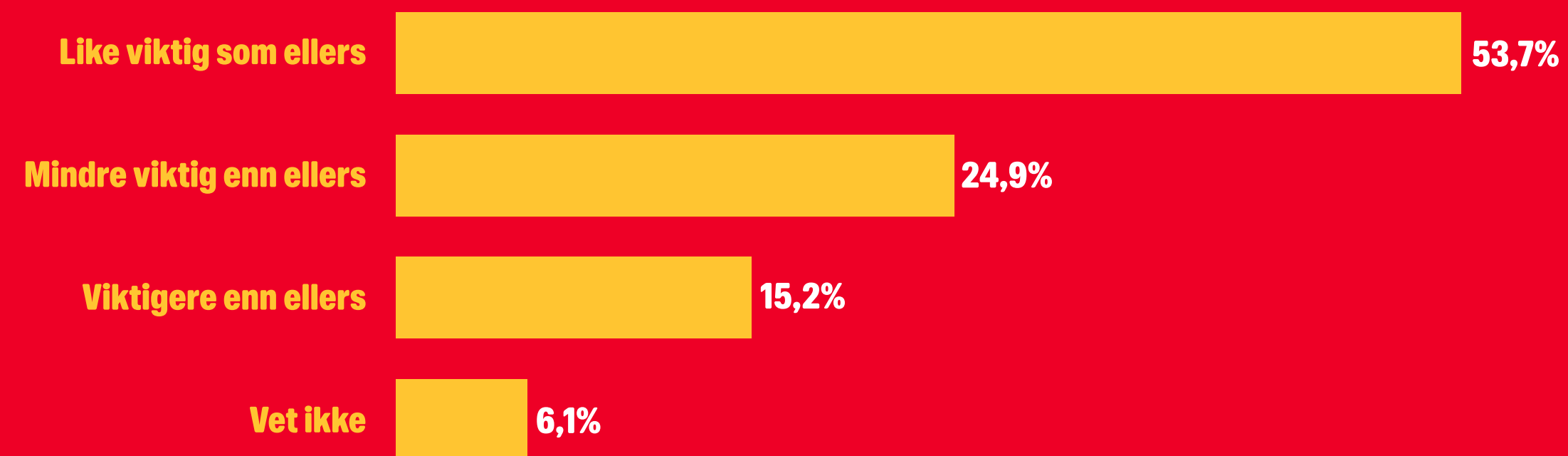


Trend

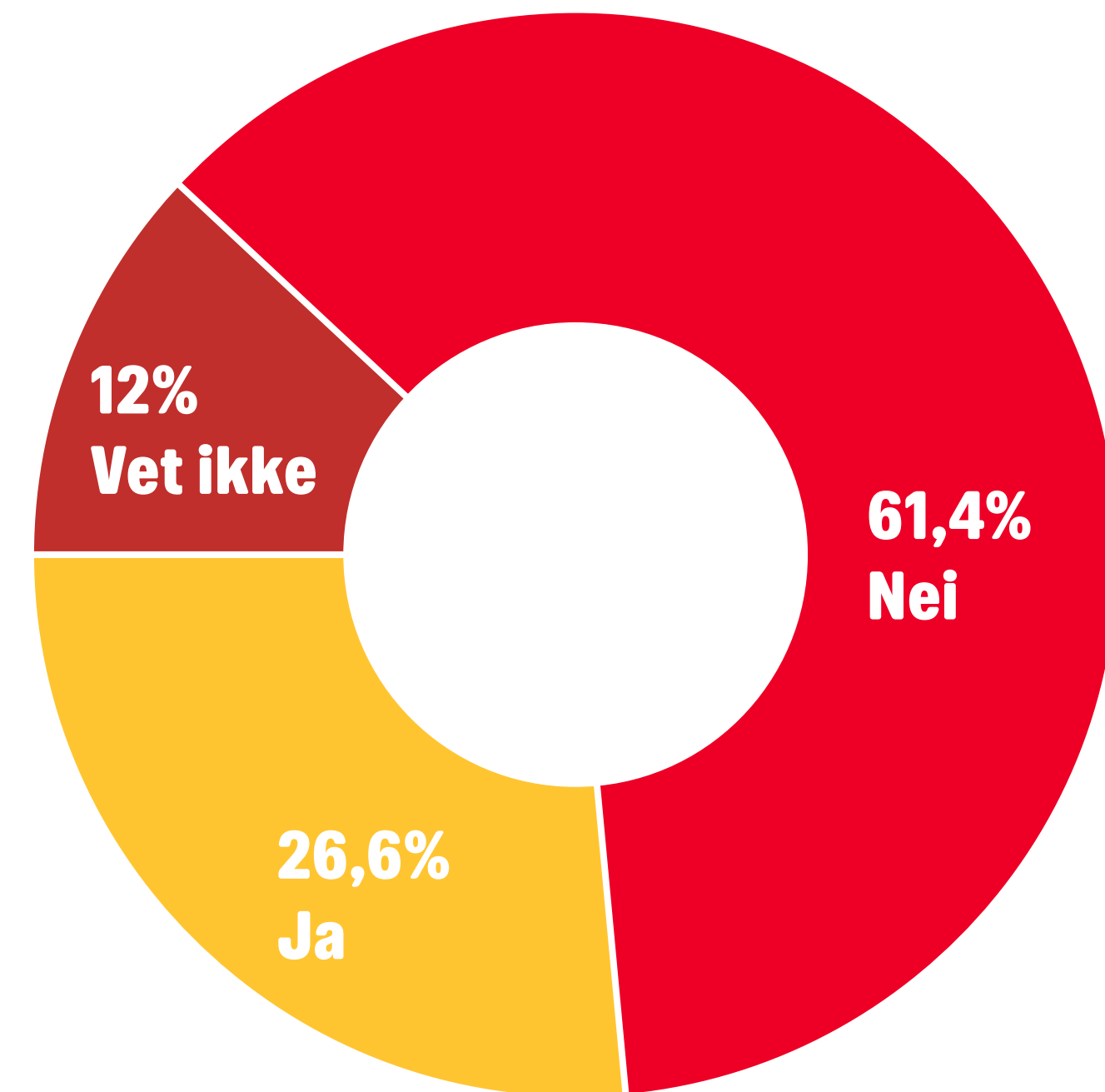
Flere kvinner enn menn velger grønnsaker til grillen. Squash, nykål og tomat er eksempler på grønnsaker som velges av flere kvinner enn menn. Kvinner har faktisk kjøpt 40 prosent mer squash enn menn så langt i årets grillsesong!



Hvor viktig er det for deg at maten på grillen er sunn?



Synes du det er vanskelig å velge sunne matvarer til grillen?



Hvem er husholdningens grillsjef?

- ...vi tror du gjettest riktig, det er ofte en mann som tar rollen som grillsjef.
- Hele 62 prosent av menn oppgir at det er de som oftest griller. Kun 27 prosent kvinner svarer det samme, mens 23 prosent oppgir at de varierer på oppgaven.
- 64 prosent av kvinnene forteller at det er de som oftest lager tilbehøret. Tilsvarende sier 35 prosent menn det samme.

Kvinner kjøper generelt mer kylling enn menn, og velger 17 prosent mer kyllingspyd og kyllingfilet enn menn.

Når det gjelder hamburger ser vi også store forskjeller på handlevaner. Menn har puttet 15 prosent flere hamburgere i sin handlekurv sammenlignet med kvinner så langt i årets grillsesong! Også her er det et unntak: kvinner velger oftere kyllingburger og fiskeburger enn menn.

Dette gjelder også andre fiskeprodukter fra Grill Perfekt-serien, for eksempel laksefilet. Kvinner har så langt i grillesesongen kjøpt over 15 prosent mer Grill Perfekt fiskeprodukter sammenlignet med menn!

Trend
Kvinner velger kylling i større grad enn menn, med ett unntak: Menn har så langt i årets grillsesong kjøpt 34 prosent mer kylling Hot Wings enn kvinner!



Maten smakte kjempegodt!

Nyt

gode stunder ved grillen, rundt bordet og i hyggelig selskap. Finn flere oppskrifter og inspirasjon på Coop.no!

... nå venter oppvasken!

- Svidd mat og det å finne riktig temperatur oppleves som en utfordring for nesten to av ti nordmenn.
- Rengjøring av grillen er det som oppleves som mest krevende ved bruk av grill. Det mener 46 prosent kvinner og 37 prosent menn.
- 1 av 4 nordmenn synes ikke tilbereding av grillmat er krevende i det hele tatt!

Grill Perfekt-serien er laget for å gjøre grillingen enkel og forutsigbar, og for å skape inspirasjon og grillglede. Råvarene er nøye valgt, krydderne godt balansert og produktene kommer med tips til tilbereding, oppskrifter, grillemetode og anbefalt grilltid.

Som en del av Grill Perfekt-serien har vi grillformer, grillbørster, grillklype, grillsett, grillspyd, grillmatte, grillpensel og grillspade som skal gjøre grillingen lekende lett!



«Gjør det billig!»

Extra jobber målrettet for å tilby et bredt utvalg billige dagligvarer.

I butikkene finner kundene over 5500 produkter – rundt 1500 flere enn hos lavpriskonkurrentene.

Samtidig fortsetter Extra med lave priser gjennom gode tilbud, bonusordninger, medlemstilbud og kuponger.

Extra er eid av medlemmene og er en del av Coop. Derfor er kjeden også opptatt av sunt kosthold, aktiv livsstil, miljø og bærekraft – blant annet gjennom bonus på fersk frukt og grønt for Coop-medlemmer, nullvisjon om matsvinn og strenge krav til produsentene våre.

Med 594 butikker over hele landet er Extra til stede fra nord til sør – med mål om god service og en hyggelig handleopplevelse.



Dette er Extra