



# Nya matvanor för hälsa och planeten

---

Martin & Servera-rapporten 2019



**martin&servera**

## Att lyssna på våra kunder och ha kunskap om deras vardag är viktigt för oss. Vi vill också gärna sprida kunskap och bidra till att utveckla den svenska måltiden. Därför presenterar vi nu Martin & Servera-rapporten 2019: Nya matvanor för hälsa och planeten.

Martin & Servera vill verka som en god kraft i samhället. Vi ser att vi står inför ett paradigmskifte där vi alla behöver tänka, agera och äta annorlunda. För planetens skull, för klimatets skull och för vår hälsas skull.

Den ökade klimatmedvetenheten påverkar de val som dagens och framtidens restauranggäster gör. I synnerhet de yngre.

Enligt den nordiska uppföljningen av Eat Lancet-rapporten bör vi äta en fjärdedel så mycket kött som idag – och tio gånger så mycket nötter och baljväxter. Enligt forskarna bakom rapporten bör vi också äta 300 gram grönsaker per dag.

Hållbarhetsfrågor som hur vi ska minska matsvinnet och öka hållbar livsmedelsproduktion är viktiga för framtidens livsmedelsbransch. Det är också frågor som ligger helt i linje med Martin & Serveras eget hållbarhetsarbete som sätter omsorg om människor, djur och natur högt på agendan.

Att servera – och äta – mer växtbaserad mat behöver inte vara svårt. På martinservera.se hittar du massor av inspiration och ett stort utbud av frukt, grönt och vegetariska produkter.

För att säkerställa en hållbar framtid krävs nya tankesätt som prioriterar ansvarsfull hantering av planetens resurser. Vi tror på tanken att inget enskilt företag ensamt kan hitta lösningarna för framtiden. Samarverkan genom hela livsmedelskedjan är nyckeln. Vi vill vara en självklar samarbetspartner för att skapa framtidens hållbara meny.

” Den nordiska uppföljningen av Eat Lancet-rapporten visar att vi måste äta mer mat från växtriket, mindre kött och inte slänga mat.

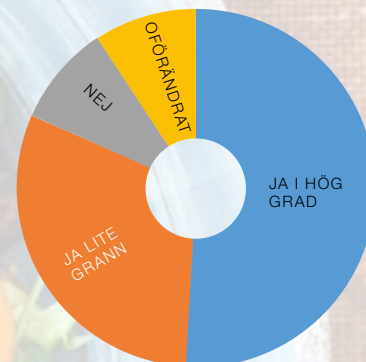
---

Martin & Servera är ett svenskt familjeföretag, specialiserat på att leverera allt kring måltiden till skolor, restauranger, caféer och andra serveringar och kök över hela Sverige.

Framsidesbild: Svensk baljväxtfärs, formbar veganfärs.  
Baksidesbild: Veganska sojabitar, veganska sojastrimlor.



MARTIN & SERVERA ÄR BÅDE MILJÖCERTIFIERAT (ISO 14001) OCH KVALITETSCERTIFIERAT (ISO 9001)



**Har antalet vegetariska rätter ökat på din meny under de senaste 12 månaderna?**

**80%**

av Martin & Serveras kunder inom restaurang och storkök har ökat antalet vegetariska rätter på sin meny eller matsedel det senaste året. Martin & Servera ställde frågan i en kundundersökning via e-handeln och fick 434 enkätsvar från kunder.

Citrusspett på veganfärs, krossad potatis, djonvinaigrette, gröna blad och sötpotatiscrème.



Ingela Stenson, trend-analytiker, United Minds

” För de yngre är hållbarhet en statusmarkör. Att äta växtbaserat är lika självklart som att handla second hand.

*Ingela Stenson är en av de som har bäst koll på dagens matrender i Sverige. Här hittar du åtta tallrikstecken på det nuvarande paradigmskiftet.*

**Ingela, vad ser du för tecken på att vi befinner oss mitt i ett paradigmskifte?**

– Massor, allt bottnar i ett överhängande klimathot. Vi vet alla att det krävs stora insatser för att avvärja det, men vi vet inte riktigt vad vi ska göra. Dagens konsument är förvirrad men samtidigt beslutsam.

– Den äldre generationen tycker att det är politikerna som ska agera, medan den yngre generationen, 15–35 år, anser att de måste göra mycket själva som privatpersoner. Vi skulle behöva flyga mindre och åka tåg mer och det börjar hända saker nu. Vi borde köpa mindre och återanvända mer och många goda initiativ är igång. Vi funderar över hur plast hjälper eller stjälper. Och genom våra matvanor manifesterar vi vår personlighet.

– För den yngre generationen är hållbarhet en statusmarkör. Det präglar hela livsstilen. Hållbarhet är att äta växtbaserat – precis som det är hållbarhet att handla kläder second hand. För de allra flesta är det solklart att vi behöver öka mängden växtbaserad mat, äta mindre kött – och när vi äter kött bör vi ur klimatperspektiv välja svenskt kött. Vi förstår att matsvinnet är ett stort problem som måste minska.

– Trenderna kommer fortfarande från USA, där kockar som Dan Barber och David Chang är föregångare vad gäller maten. De skapar ny god växtbaserad mat. Och de tar hand om hela råvaran – från rot till bläst.

26%

*av de svenska familjerna äter med jämna mellanrum helt vegetariska måltider.*

Källa: Den viktiga skolmåltiden, Martin & Servera-rapporten 2018.

# Ingelas åtta trender för den närmaste framtiden

1. **Växtbaserat**  
Växtbaserade proteiner gör sitt intåg på riktigt. Vi har länge levt med bilden av en måltid med kött och fisk i centrum av tallriken. Nu behöver vi förändra fördelningen. Det är en stor omställning för många. Historiskt sett är möjligheten att äta mycket kött en ärvd markör för välstånd. En stor köttbit på tallriken blir därmed en parentes i världshistorien.

---

2. **Uppsving för fullkorn i framtiden**  
En annan tydlig trend är att fler vill äta fullkorn. En nyligen genomförd undersökning (Brödinstitutet 2019) visar att 60 procent av konsumenterna anser att fullkorn är bra för hälsan och 70 procent att det är bra för tarmhälsan. Nästan hälften säger att de vill äta mer fullkorn och fibrer för hälsans skull.

---

3. **Tallriken står inte hemma**  
Allt fler väljer att äta ute – eller tar mat med sig hem – allt oftare. De senaste tio åren märks en tydlig ökning av restaurangbesöken. Genomsnittssvensken besöker restauranger och pubar under kvällstid minst en gång i månaden. (Källa: SCB)

---

4. **Allt fler övar på att gilla växtbaserat**  
Vad som smakar gott är en vanesak. Växtbaserad mat och dryck kan kräva en viss tillvänjning för den ovane. En växtbaserad mjölkliknande dryck smakar inte som komjolk och en vegansk burgare smakar inte som en nötköttsburgare.

---

5. **Styckschema på kålrot**  
Precis som med trenden nose to tail behöver vi styckscheman med idéer på hur vi tar tillvara hela grönsaken, från rot till blast. Framtidens restaurangskoleelever behöver mer kunskap om växtbaserad matlagningskonst.

---

6. **No waste – inte slänga mat**  
Vi tänker allt mer på att någon faktiskt har lagt kraft och energi på att odla eller föda upp maten. Det gör att det blir dubbelt slöseri om det hamnar i soppåsen. Här kan restaurangerna hjälpa gästerna genom att servera portioner som är inte är för stora.

---

7. **Barnen bestämmer om maten**  
Ungdomsbarometern visar att barnen i allt högre grad bestämmer vad familjen ska äta, det gäller även take away och val av restaurang.

---

8. **Förut var mat privat, idag är det offentligt**  
Förr brydde sig ingen om vad du åt. Idag är det en statusmarkör, som till och med kan visa var du står politiskt. Sociala medier har bidragit till att sätta maten på agendan i ett brett perspektiv. Det du äter är en samhällsfråga för alla.



Maximillian Lundin, General Manager Sweden, Simple Feast

## ” Baljväxter är näringsrika och klimatsmarta.

– Det har varit en explosiv utveckling sedan jag började med vegansk matlagning för fem år sedan, säger Maximillian, general manager på Simple Feast, ett företag som erbjuder vegetariska och veganska matkassar.

– Jag märker paradigmskiftet genom det ständigt ökande antalet växtbaserade produkter, i alla sociala flöden rullar bilder på olika växtbaserade rätter fram och jag märker det även på att många restauranger och kockar hör av sig till mig för att få hjälp, eftersom växtbaserat efterfrågas av gästerna. Paradigmskiftet syns även på att de stora företagen investerar i kunskap kring växtbaserat och i produktutveckling.

– Växtbaserat har gått från att vara undantag till att bli regel. Min rekommendation är att om man saknar kunskap om växtbaserat så är det klokt att utbilda sig nu, för det kommer att behövas.



Baljväxt ”Tucos” med grönärtskräm, fångkaviar, popcorn och vårlök.

– I framtiden handlar det inte om att kunna stycka en gris, det handlar snarare om att kunna bemästra konsten att tillaga ärtor och kål.

– Om du vill servera bra och näringsrik vegansk mat så handlar det om att laga varierat. Ett bra alternativ till animaliskt protein är baljväxter. De är billiga, näringsrika, och dessutom klimatsmarta. När du lärt dig koka en baljväxt, kan du koka alla andra också. Det handlar om att lägga kockögonen på det. Lär dig även att göra ett par veganska dressingar och såser. Utifrån det kan du skapa många olika rätter.

– Som kock och produktutvecklare inom växtbaserat kan jag gånska mycket tack vare lång erfarenhet, men det finns fortfarande så mycket att lära genom att testa, produktutveckla och provläga.

– Nästa generation behöver inte övertygas om att växtbaserad mat är det rätta för klimatet, de är redan där. De kommer att landa springande! Och de kommer att göra ännu mer för hälsa, klimat, ekonomi och planet.

**Läs mer! Maximillions recept och tankar kring vegansk matlagning finns på [martinservera.se](http://martinservera.se).**



### 1 Den vegetariske slaktaren

I Storbritannien kallas en av de stora trenderna för the vegetable butcher, den vegetariske slaktaren.

I varuhuset Harrods foodhall kan kunderna nu få sin rotselleri skuren à la julienne eller sin zucchini skivad i fina noodle-former. Harrods säger att kompetensen hos den vegetariske slaktaren kombinerar grönsaks-odlarens kunskap om råvaran med knivkunskaperna hos en skicklig sushikock. Färdigskivat gör det också lättare för vardagsstressade kunder att göra hälsosamma val, till exempel genom att de kan köpa en bricka med skivade auberginer, färdiga att ugnstostas tillsammans med lite misosmör.

# 3 hållbara trender



### 2 Baljväxtfärs på skolmenyn

Fler och fler proteininlag på våra tallrikar kommer från växtriket, till exempel quinoa, hampa, linser och bönor. I Sverige pågår forskning bland annat på Torsäkers gård i regi av Axfoundation. Baljväxtfärs, som består av sötlupin, åkerböna, gräart och raps, är ett av resultaten. Läs mer på sidan 10. Färsen har testats av skolbarn i Södertälje och gymnasieelever i Åkersberga och fått klart godkänt för en framtid på skolmenyn. Baljväxtfärs finns i Martin & Serveras sortiment, art. nr. 298758.



### 3 Bushcraft & viltkött

Tillbaka till skogen! Bushcraft är ett begrepp för kunskaper som man behöver för att utöva ett mer naturnära friluftsliv. Det innebär att kunna läsa av naturen och att kunna finna ätliga växter och material för att tillverka det man behöver. Efterfrågan på svenskt viltkött ökar också. Det är närproducerat, klimatsmart, hållbart och magert kött med unika smaker. Ren, älg, rådjur, vildsvin och viltfågel: Djuren strövar fritt i skog och på fjäll och hanteras sedan på bästa sätt vid slakt och styckning.

# Generation: Engagemang



Dinkelbowl med grönkålsdressing, solrosfrönuggets, råstekt sparris och picklad rödlök.

– En tydlig majoritet av dagens unga är engagerade konsumenter, säger **Kristina Ossmark, marknadsdirektör, Martin & Servera. Vad unga äter – och vad de plockar bort från tallriken – är ett konkret sätt att visa sitt engagemang och agera på det ansvar man anser sig ha gentemot samhälle och miljö.**

Siffror från Ungdomsbarometern visar att dagens ungdomars förhållningssätt till maten är ett uttryck för identitet och passion.

– Det syns exempelvis hos vegetarianer som i första hand väljer bort kött på grund av klimatet, medan veganer väljer bort animaliska produkter på grund av djurrättsliga skäl, säger Kristina.

Att maten man äter är en viktig del av ungas identitet tydliggörs också av att allt fler unga identifierar sig som foodies. I årets Ungdomsbarometer anser sig en fjärdedel av de unga vara foodies, jämfört med en femtedel förra året.

Undersökningen visar också att det blir allt viktigare att agera efter sina värderingar, inte bara att identifiera sig med dem.

– Detta kan bero på en ökad känsla hos dagens unga att ansvaret för att något ska hända ligger hos dem, säger Kristina.

Planetens välmående ligger till grund för att unga i högre utsträckning svarar att de är flexitarianer. I möjligaste mån undviker unga flexitarianer kött och tar även ansvar för matsvinn och den skada det kan göra ur ett hållbarhetsperspektiv.

– De vill må bra, ha en god hälsa och prioriterar – i högre utsträckning än unga totalt – ekologisk och närproducerad mat. För unga flexitarianer spelar priset något mindre roll, det viktiga är att maten de äter är miljövänlig och hälsosam.

– Konsumtion blir ett uttryck för ungas samhällsengagemang, säger Kristina. Unga ställer krav på vilken mat som serveras. Fem av sex unga kan tänka sig att göra det även när den serveras i skolan, hos kompisar eller på restaurang. En tredjedel anger att de frågar efter eller letar upp information om matens ursprung när de äter på restaurang.

– Att maten är svensk, ekologisk och närproducerad är tre viktiga faktorer för unga, där svenskproducerad mat toppar listan.



## Ungdomsbarometern har undersökt ungas relation till mat och hur det tar sig uttryck när de konsumerar. Här är några siffror från undersökningen.

# 1 av 3

ungdomar är flexitarian (äter främst vegetariskt men kött/fisk/fågel ibland), vegetarian eller vegan.



# 24%

av Sveriges unga säger att de har påverkat sin familj att äta mer vegetariskt och minska köttkonsumtionen.



# 65%

anser att det är helt avgörande eller ganska viktigt att maten de handlar är svenskproducerad.

Unga äter helst:

- 1. Svenskproducerat**  
(tjejer 37 %, killar 31 %)
- 2. Ekologiskt**  
(tjejer 26 %, killar 16 %)
- 3. Närproducerat**  
(tjejer 21 %, killar 16 %)

**Att stödja svenska bönder (76 %) och korta transportsträckorna (70 %) är de främsta anledningarna att unga äter svenskproducerad mat.**

"Många ungdomar lider av klimatångest, mig själv inräknat, och därför måste vi samarbeta för att få till den här viktiga förändringen. Vi ungdomar är framtiden och därför bör företag lyssna på oss när vi efterfrågar mer klimatsmarta produkter samt tjänster för om inte så kommer vi inte klara det in i framtiden."

Tjej, 17 år, svarar på frågan: "Vad tror du blir 2019 års stora trend bland unga?"

Jag äter vegetariskt för...

(74 % tjejer, 24 % killar)

KLIMATET 74 %

DJURRÄTT 69 %

HÄLSA 56 %

Jag äter veganskt för...

(77 % tjejer, 21 % killar)

DJURRÄTT 81 %

KLIMATET 78 %

HÄLSA 64 %

Jag äter flexitarianskt för..

(67 % tjejer, 32 % killar)

KLIMATET 65 %

HÄLSA 50 %

DJURRÄTT 40 %

# Axfoundation: En do-tank som driver den hållbara utvecklingen framåt



*Anna Henning Moberg,  
Projektutvecklare, Axfoundation*

**” Eftersom vi svenskar äter stora mängder köttfärs i alltifrån bolognese till köttbullar och tacos, så utvecklade vi en färs på sötlupin, gråärt, åkerböna och raps, vilka kompletterar varandra både smak- och näringsmässigt.**

"Tucos" med grönärtskräm, tångkaviar, popcorn och vårlök. Svensk baljväxtfärs.

## *På Torsåker gård norr om Stockholm testas saker som gör jordbruket och livsmedelsproduktionen mer hållbar – till exempel nya grödor, nya odlingsmetoder och tekniker.*

Som en oberoende part samlar Axfoundation lantbrukare, forskare, kockar, industrin, grossister och handel runt samma fråga med ambition att lösa tuffa utmaningar tillsammans. För det finns många hållbarhetsproblem kopplade till livsmedelsproduktionen.

– Vår ambition är att identifiera de största hindren för hållbar livsmedelsutveckling och bidra till att lösa dessa knutar med de resurser och det nätverk vi har, säger Anna Henning Moberg, projektutvecklare på Axfoundation. När vi drog igång praktiskt på Torsåker 2017 satsade vi direkt på proteingrödor med särskilt fokus på sötlupin på grund av dess potential att bli den nordiska sojan.

– Vi importerar stora volymer soja till Sverige varje år, som främst används som foder till kyckling, värphöns, mjölkkor, grisar och odlad fisk. Men för att få igång odlingen av sötlupin i Sverige behövs kunskap kring exempelvis vilka sorter som passar bäst, i vilka jordar de trivs och hur vi får dem att mogna. Det saknas också en infrastruktur som kan ta hand om grödan när den är mogen, till exempel rens-, sorterings- och skalmaskiner. Alla sådana frågor ägnar vi oss åt. Det är en enorm fördel att ha en egen testgård där vi kan testa själva och sedan sprida kunskapen.

På Torsåker gård har man inte bara ägnat sig åt att testodla sötlupinen i olika odlingsystem och utvärdera den som foder tillsammans med samarbetsgårdar. Den näringsrika bönan används också som råvara i livsmedel.

– Vi vet att vi måste minska vår köttkonsumtion och ersätta köttet med proteinrika, växtbaserade alternativ. Men vi är naiva om vi tror att majo-

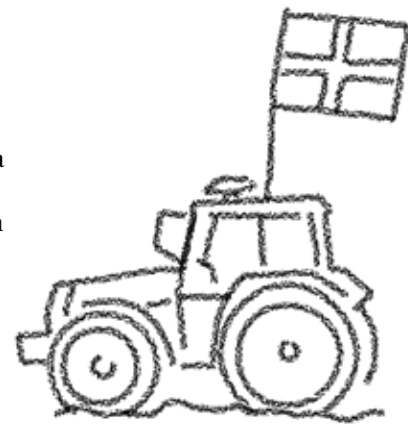
riteten av konsumenterna kommer att blötlägga och koka baljväxter som man gjorde förr. Eftersom vi svenskar äter stora mängder köttfärs i alltifrån bolognese till köttbullar och tacos, så utvecklade vi en färs på sötlupin, gråärt, åkerböna och raps, vilka kompletterar varandra både smak- och näringsmässigt. Resultatet blev en svenskodlad baljväxtfärs som efter att ha utvecklats i Torsåkers testkök, nu produceras av Grönsakshallen Sorunda i större skala. Baljväxtfärsen säljs idag av Grönsakshallen Sorunda och av Martin & Servera till restauranger och storkök runt om i Sverige, samt till konsumenter på Urban Deli i Stockholm och i utvalda Hemköpsbutiker.

Torsåker arbetar också med ett hållbart, cirkulärt foder till odlad fisk, eftersom dagens fiskfoder oftast består av spannmål, vildfångad fisk och soja.

– Tillsammans med forskare på Sveriges lantbruksuniversitet har vi fött upp insekter på grönsaksavfall och brödsvinn, säger Anna. Larverna används till fiskfoder och restprodukten, insekternas avföring, blir näringsrikt gödsel som vi använt i vår köksträdgård och odlat grönsaker i.

I köksträdgården på Torsåker växer grönsaker från frön som bevarats av Nordiska Genbanken på Svalbard. Det är äldre sorter av till exempel kål, rovor och lök som är anpassade för vårt klimat och om de uppodlas igen har de potential att hitta tillbaka till våra middagsbord.

– Vår ambition är att hitta punkten där hållbarhet, näringsinnehåll och smak överlappar och förstärker varandra när vi tar fram nya livsmedel, säger Anna. Det är vårt recept för framtidens mat.



### **Företagande som förändringskraft**

Genom Martin & Serveras nära koppling till de många bolagen inom Axel Johnson Gruppen har vi direkt tillgång till verkliga hållbarhetsutmaningar – och möjligheter. Martin & Servera samarbetar bland annat med Axfoundation, en fristående, icke vinstdrivande verksamhet som arbetar praktiskt för ett mer hållbart samhälle.



” Varje år serveras sex ton köttbullar på Junibacken. Nu håller vi på att ta fram en ny spännande köttbulle – gjord på svenskt nötkött och svensk baljväxtfärs.

*Johanna Nystedt, köksmästare,  
Junibacken, Stockholm*

## Junibacken: 50% vegetariska och veganska rätter

– Vi märker helt klart att förändringen mot ett mer cirkulärt samhälle går snabbt nu. Att servera mer växtbaserad mat är en del av detta. 50 procent av rätterna på Junibackens meny är vegetariska eller veganska, det gäller både för det varma och kalla köket, säger Johanna Nystedt, köksmästare på Junibacken, som korades till Årets Hållbara Meny 2018.

– Inom restaurangbranschen har vi ett ansvar, vi skapar trender och den mat vi serverar läggs ut på sociala medier och inspirerar till matlagning hemma.

– Junibacken är till för alla, hit kommer många utländska gäster men också många svenska barnfamiljer. En av våra storsäljare, förutom pannkakorna, är den klassiska köttbullen. Varje år serveras sex ton köttbullar på Junibacken. Nu håller vi på att ta fram en ny spännande köttbulle – gjord på svenskt nötkött och svensk baljväxtfärs.

– Baljväxtfärsen består av sötlupin, åkerböna, gråärt och raps. Vi har precis fått den första batchen från vår samarbetspartner Fällmans Kött, dotterbolag till Martin & Servera. De i personalen som hunnit testata tycker att köttbullen är jättegod. Snart ska gästerna få provsmaka och utvärdera också.

– Vi vill göra det vi kan för att minska köttkonsumtionen samtidigt som vi tycker att gästerna ska kunna unna sig köttbullar med gott samvete. Vi serverar svensk mat gjord på svenska råvaror.

– Att värna om de svenska bönderna är viktigt för oss, för när våra små besökare blir vuxna vill vi att det svenska kulturlandskapet ska finnas kvar. Vi arbetar aktivt med att öka vår kunskap och förståelse kring våra råvarors ursprung, bland annat genom att besöka svenska gårdar.

– Det vi lär oss under vägen delar vi gärna med oss av till våra gäster – för vi tror att kunskap bland små och stora leder till hållbara val för framtiden. Vi vill dra vårt strå till stacken och göra det utan pekpinnar.

– På Junibacken serveras Svinnfika på rester från vårt kakbord. Överblivna kanel- eller kardemummabullar återvinns till exempel som Äppelmums. Våra populära Cake Pops är rullade på bortskurna kanter från våra hembakade brownies – inget svinn! De doppas i choklad och strössel och serveras på en pinne.

# 3 hållbara trender till...

1

## Veganska desserter

Att allt fler väljer en växtbaserad kost där animaliska produkter utesluts är inte längre en trend, utan snarare ett faktum. Nu har den gröna vägen även nått fram till desserterna. Många testar godis och veganska desserter – utan mjölk- och äggprodukter.

2

## Den gröna revolutionen

Framtidens växtbaserade protein finns redan på allt fler tallrikar. Längre tänkte man på protein enbart som kött, idag serverar fler och fler restauranger rätter tillagade på råvaror av lupiner, ärtor eller soja. På många ställen serveras även kakor, bullar och bröd bakade på växtproteiner. Trenden för växtbaserade proteiner förväntas öka ännu mer kommande år. Vegetariska och veganska alternativ attraherar de strikta följarna men även flexitarianerna.

3

## Mer grönt och närproducerat

Mer grönsaker, fler glada gäster. Det spår bokningstjänsten The Fork. Men det innebär inte att restaurangerna måste bli helt vegetariska, veganska eller flexitarianiska, utan bara att de har ett utbud av rätter som är tillagade med till exempel grönsaker, frukter, alger och spannmål för att locka fler kunder. De som dessutom har rätter med produkter som är ekologiska och närproducerade till 100 procent, kommer att vara kungar på marknaden.

Guldkräm med jordgubbskross  
och rostat havre.





Anders Samuelsson, köksmästare, koncernen Blå huset i Umeå och kreativ ledare för Gotthards krog, Sävargården och Kulturbageriet.

” Svinngott-lunchen är alltid vegetarisk och vi serverar ungefär samma antal portioner som tidigare, men medelåldern på gästerna har sjunkit rejält.

## Gotthards krog: Lunchkonceptet Svinngott

– Vi har en tydligt hållbar inriktning i Blå Huset-koncernen, säger Anders Samuelsson.

Kulturbageriet erbjuder bröd bakat på kulturspannmål från hållbara odlingar. Fest- och konferensvåningen P5 har minskat det animaliska proteinet till 100-120 gram per portion. Gotthards krog, som korades till Årets Hållbara Restaurang 2018, erbjuder lunchkonceptet Svinngott.

– Svinngott är ett samarbete med Martin & Servera, där vi lagar lunch på överskottsmat, till exempel råvaror som är fula och utdömda, kanske lite kantstötta eller har kort bäst före-datum. Det är framför allt

grönsaker, frukt och mejeriprodukter som annars skulle ha blivit matsvinn.

– Svinngott-lunchen är alltid vegetarisk och vi serverar ungefär samma antal portioner som tidigare, men medelåldern på gästerna har sjunkit rejält. Jag tror att växtbaserad mat är en generationsfråga och förändringen går fort nu.

– För restaurangbranschens framtid är det viktigt att restaurangskolorna jobbar med att lära ut hur man lagar växtbaserad mat.

– Man märker att förändringen går snabbt även på gruppbokningarna på krogen, idag kan en

gäst beställa vegetariskt till hela gruppen utan att tveka, det var ovanligt tidigare.

– På luncherna lägger vi stor vikt vid att laga det vi kallar den nya husmanskosten – goda vegetariska rätter som kan inspirera gästerna att även laga dem hemma. Vi upprepar rätterna med jämna mellanrum för att gästerna ska få in de nya smakerna i sin smakbild.

– Vi undviker att skriva vegetarisk eller växtbaserat på menyerna. Vi serverar god mat, som råkar vara vegetarisk, och så ofta vi kan ska den vara gjord på ekologisk råvara. Vi är KRAV-certifierade på nivå två nu.

# Kompetensutveckling

Martin & Servera vill inspirera till vidareutveckling av branschen. Via vår kursverksamhet GastroMerit erbjuder vi till exempel flera kurser i växtbaserad matlagning och alla kurser har fokus på minskat matsvinn. Här är två aktuella exempel.

## Vegansk matlagning

” Kursen ger grundläggande tekniker kring tillagning och behandling av baljväxter, linser, tång och korn samt smaksättning och tekniker i rätter som hummus, olika grytor, sallader, ”gröna” burgare, koreanska steambuns med rökt tofu och olika dressingar, till exempel harissadressing och tahini-dressing.

*Kursledare: Richard Nystad är en av grundarna av växtfokuserade Hagen och Persilleriet i Trondheim.*

## Vegetarisk fine dining

” Den här kursen i vegetarisk fine dining-matlagning är både teoretisk och praktisk. Under dagen tillagas en 5-rätters vegetarisk avsmakningsmeny och vi går igenom allt från näringslära och texturer till säsongsbetonning. Kursen ger deltagarna många bra konceptidéer.

*Kursledare: Anders Ramsay är köksmästare och driver Vegetariska Kockars Förening med syfte att höja kunskapen om växtbaserad kost.*

GastroMerit, Martin & Serveras utbildningsverksamhet, erbjuder kurser och utbildningar inom matlagning, ledarskap, ekonomi, service, hygien och dryckeskunskap. Kursledarna är handplockade för sin kunskap och för sin förmåga att inspirera och lära ut.



Ingela Stenson, trendanalytiker

” För de allra flesta är det solklart att vi behöver öka mängden växtbaserad mat, äta mindre kött – och när vi äter kött bör vi ur klimatperspektiv välja svenskt kött. Vi förstår att matsvinnet är ett stort problem och måste minska.



## Martin & Servera-rapporten 2019: Nya matvanor för hälsa och planeten

Att lyssna på våra kunder och ha kunskap om deras vardag är viktigt för oss på Martin & Servera. Vi vill också gärna sprida kunskap och bidra till att utveckla den svenska måltiden. Därför presenterar vi nu Martin & Servera-rapporten 2019: Nya matvanor för hälsa och planeten.

Utvecklingen kring och utbudet av växtbaserade produkter är en viktig fråga även för oss på Martin & Servera. Vi vill vara med och bidra till ett brett utbud av växtbaserade produkter och därmed en mer hållbar livsmedelsproduktion.

→ Läs mer på [martinservera.se](http://martinservera.se)



**martin&servera**