



sodexo

• •
E •
A T

**En smakresa
genom
det nordiska
landskapet**

På EAT Stockholm Food Forum presenterades den senaste forskningen om hälsosam och hållbar mat. Under ledning av nobelkocken och Sodexos gastronomiska chef Jessie Sommarström, tillsammans med Sodexo Culinary Team och Alicia Dahl från K-märkt, deltog Sodexo för att inspirera och visa hur de senaste rönen kan omsättas i praktiken – och ta form på våra tallrikar.

Rätterna bjuder in till en smakresa genom det nordiska landskapet. Vi lyfter fram naturens skafferier genom att förena tekniker som fermentering och konservering med modern forskning och kulinarisk precision.

Vi vill gärna inspirera till god, hållbar och kreativ nordisk matlagning, och bjuder därför på förenklade versioner av några av de rätter som serverades. Välj gärna ekologiska råvaror så långt det är möjligt.

När hantverk möter innovation kan enkelhet bli något extraordinärt. Rätterna visar hur gastronomi kan förkroppsliga principerna bakom EAT-Lancet 2.0 – där hälsa, hållbarhet och passion förenas på tallriken.



Klassiskt knäckebröd

FÖRENKLAD VERSION

Ett traditionellt svenskt knäckebröd. Rustikt och smakrikt, perfekt till både vardag och fest och en självklar del av svensk matkultur.

Ingredienser

65 g ljummet vatten
1 g sirap
1,5 g färsk jäst
20 g fint rågmjöl (fullkorn och gärna av en gammal kultursort)
20 g mjöl på jacobby borstvet, finmalet (eller annat finmalet fullkornsmjöl)
20 g kravmärkt stenmalet vetemjöl
1,5 g salt
3 g rapsolja

Frö och kryddblandning

Mortla en liten mängd fänkålsfrö och kummin till grovt kross. Blanda med blå vallmo, hampfrö och eller andra frön du har hemma.



Gör så här

1. Rör ut jäst och sirap i vattnet.
2. Tillsätt resten och arbeta till en slät, elastisk smet.
3. Låt jäsa övertäckt i rumstemperatur ca 2 timmar tills du ser små bubblor.
4. Kyl gärna över natten för ett sprödare resultat.
5. Stryk ut degen tunt på bakplåtspapper till en yta som täcker en hel plåt.
6. Lyft över på en plåt vänd upp-och-ner.
7. Strö över fröblandning och kryddblandning samt lite flingsalt.
8. Baka i 160 °c varmluft i ca 20 min tills genombakad och torr.
9. Lossa från bakplåtspappret och låt svalna på galler, bryt i bitar.
10. Förvara torrt i tätslutande burk.

Musselsnacks

FÖRENKLAD VERSION

Ett smakrikt snacks från havet, där svenska blåmusslor möter nordiska smaker. Friskt, hållbart och fyllt av havets karaktär. Ett modernt uttryck för svensk matkultur.

Ingredienser

500 g färska svenskodlade blåmusslor
50 g schalottenlök, finhackad
2 vitlöksklyftor, finhackade
50 g fänkål, finhackad
30 g blekselleri, finhackad
80 g gurka, urkärnad och tärnad
15 g dill, finhackad
10 g torkad havssallad, finstrimlad
(alternativt ett finstrimlat norrblad)
60 g torrt vitt vin
25 g olivolja
20 g citronsaft
Svartpeppar efter smak.



Gör så här

1. Hetta upp oljan, fräs vitlöken och hälften av schalottenlöken utan att de tar färg.
2. Tillsätt musslorna och det vita vinet, lägg på lock och låt ånga i 3–4 min tills musslorna öppnar sig. (På middagen ingick en japansk buljong men i detta recept har vi förenklat och gör buljongen hemma på detta vis.)
3. Sila buljongen och reducera tills den är fyllig och smakrik, smaka av med citronsaft.
4. Plocka ur musslköttet och dela ner musslorna på 2 eller 3 bitar.
5. Fräs fänkål, blekselleri och resten av schalottenlöken mjukt utan färg.
6. Låt svalna och blanda med gurka, alger, dill, musslor och den reducerade buljongen. Smaka av med svartpeppar och eventuellt mer citronsaft.
7. Servera i tvättade musselskal, i små glas eller på någon typ av bröd som canapé.

Skogssandwich

FÖRENKLAD VERSION

En perfekt hösträtt med råvaror från svenska skogen.
Aromatisk svamp i en mustig stuvning – rustik, hållbar
och full av smak.

Fröknäcke

75 g enkornsmjöl
40 g solroskärnor, pulsade
några sekunder i mixer
30 g pumpakärnor, pulsade
några sekunder i mixer
20 g linfrö
4 g havssalt
28 g rapsolja
125 g kokande vatten

Gör så här

1. Blanda mjöl, kärnor, linfrö och salt med oljan i en skål.
2. Tillsätt det kokande vattnet och rör ihop till en smet.
3. Lägg degen på ett bakplåtspapper och lägg ett till papper ovanpå.
4. Kavla ut tunt så att degen fyller hela ytan på bakplåtspappret (ca 30×40 cm).
5. Lyft upp det övre pappret och strö ut lite flingsalt jämnt över ytan.
6. Lägg tillbaka det övre pappret och lägg på en plåt som tyngd så att det håller sig platt vid bakning.
7. Baka i 150 °C varmluft i ca 20 minuter.
8. Ta bort den övre plåten och pappret och sänk värmen till 80 °C.
9. Torka ytterligare 15–20 minuter tills knäcket är helt sprött.
10. Bryt i bitar eller skär i rutor.



Duxell

110 g skogschampinjoner, finhackade
12 g torkad Karl Johan, blötlagd, urkramad, finhackad
3 g vitlök, finhackad
30 g bananschalottenlök, hackad
0,5 g enbär, finhackade (kan utelämnas)
3 g kruspersilja, finhackad
1 g timjanblad
2 g salt
10 g olja för stekning

Stek champinjoner, Karl Johan, vitlök, lök och enbär i olja på medelhög värme tills all vätska har ångat bort och blandningen är torr och smakrik.

Rör i timjan, persilja och salt. Låt svalna.

Stuvning

65 g färdig duxell
35 g grädde
35 g naturell färskost
1,5 g salt
0,5 g agar-agar

Blanda grädde och agar i en kastrull och låt svälla 5 minuter.

Koka upp under vispning.

Vispa ner färskosten tills slätt.

Tillsätt den färdiga duxellen och saltet.

Koka upp igen, håll i en liten rektangulär form plastad med plastfilm och låt svalna och sätta sig.

Servering

Skär i 18 lika stora bitar.

Ställ bitarna upp, tryck fast fröknäcke mot snittyrtorna.

Servera

Kroppkaka med svamp

FÖRENKLAD VERSION

En klassisk svensk rätt tillagad med nordiska smaker ur naturens skafferi. Den bjuder på rik smakglädje och är bra för både hälsan och planeten.

Tolv små kroppkakor

Svampfyllning

300 g färsk svamp eller torkad, blötlagd svamp (eller en blandning)
60 g lök, karamelliserad tills gyllenbrun
90 g kornbulgur, kokt enligt anvisning på förpackningen
25 g solroskärnor
40 g grönsaksbuljong (färdigutpädd med vatten)
15 g kruspersilja, hackad
1 tsk timjanblad
15 g kinesisk svampsoja

Gör så här

1. Hacka svampen. Stek svamp och den karamelliserade löken i olja tills de får fin färg och vätskan har ångat bort.
2. Tillsätt solroskärnor och kokt kornbulgur, fräs några minuter.
3. Häll i grönsaksbuljong och låt det koka in.
4. Smaka av med persilja, timjan och svampsoja.
5. Låt fyllningen svalna.



Potatisdeg

700 g skalad mandelpotatis (eller annan mjölig sort)
150 g vetemjöl
10 g salt
1,5 hela ägg

Gör så här

1. Koka potatisen i lättsaltat vatten i ca 20 minuter tills den är klar men inte mosig.
2. Häll av och låt ånga av någon minut.
3. Passera potatisen medan den är varm.
4. Blanda hastigt med vetemjöl, salt och ägg till en smidig deg.
5. Rulla ut degen till långa korvar.
6. Skär i tolv lika stora bitar.
7. Forma varje bit till en boll, gör en fördjupning i mitten.
8. Fyll med svampfyllning (se recept nedan).
9. Tryck ihop kanterna och rulla mellan händerna till jämna bollar.

Tillagning och servering

Koka kroppkakorna i lätt saltat sjudande vatten tills de flyter upp. Låt dem sjuda ytterligare 5–7 minuter. Servera varma med buljong, råörda lingon eller tillbehör efter önskemål.
2-3 kroppkakor per portion som en varmrätt.

Mjölksyrad gurka

FÖRENKLAD VERSION

Fräsch och hållbar klassiker. Syrningen tar vara på säsongens råvaror och ger friska smaker. En nordisk tradition i modern tappning.



Ingredienser

1000 g västeråsgurka eller minigurka, tvättad och pickad rakt igenom några gånger
50 g gul lök, skivad
5 g vitlök, skivad
1 msk gult senapsfrö
4 dillkronor eller 10 g dillfrö
Ev. 2 vinbärsblad eller ekblad
2,5 % av totalvikten havssalt utan jod

Gör så här:

1. Vacca på max eller lägg i burk.
Om vac används: gör ett hål i påsen och släpp ut gas vid behov samt förslut igen. **Om burk används:** tillsätt vatten för att skapa en syrefri miljö samt påstricket för att hålla råvaran under ytan.
2. Låt stå i 5 dygn vid 28°C, eller 6–7 dygn vid 21°C. Ph <4

Havtorn, filmjolk, nypon och myskmadra

En elegant nordisk dessert där syrliga bär möter krämig filmjolk och aromatiska örter. En hyllning till naturens råvaror och nordisk smaktredition.

Havtornsbavaroise

200 g havtornspuré – egengjord
20 g citronsaft
105 g strösocker EKO
70 g äggula
220 g vispgrädd EKO Järna mejeri
2 st halal-gelatinblad

Gör så här

1. Blötlägg gelatinbladen.
2. Blanda socker och ägg.
3. Koka upp havtornspuré och citronsaft, tillsätt äggblandningen och sjud till 83 grader.
4. Tillsätt gelatinbladen, sila och kyl ned på isbad till ca 20-25 grader.
5. Vispa grädden lättvispad och tillsätt den sedan i havtornskrämen.
6. Fyll i silikonform och frys.

Potatis/brynt smör & myskmadra-botten

250 g kokt pressad potatis
200 g strösocker EKO
150 g ägg EKO krav
100 g brynt smör EKO
150g mandelmjöl
20g myskmadra färsk- från Nyköping

Gör så här

1. Skala potatisen och koka den sedan tills den är mjuk.
2. Låt potatisen svalna och därefter pressa den.
3. Bryn smöret och tillsätt sedan myskmadran, mixa och låt svalna i rumstemp.
4. Vispa ägg och socker vitt och poröst.
5. Vänd sedan ned potatisen, därefter brynta smörblandningen och till sist mandelmjölet.
6. Stryk upp i en rektangulär form och baka av på 175 grader i ca 8-11 minuter. Låt svalna. Stansa botten efter formen på filmjolkspannacottan.

Filmjolkspannacotta

210 g vispgrädd EKO Järna mejeri
70 g strösocker EKO
210 g filmjolk ifrån Hansjömejeri i Orsa
20 g citronsaft
2 st gelatinblad – silver

Gör så här

1. Blötlägg gelatinbladen.
2. Koka upp grädd, socker och citronsaft, tillsätt gelatinbladen.
3. Låt svalna till 30 grader, tillsätt därefter filmjölken.
4. Fyll i silikonform, frys.





Havtornscurd

125 g havtornspuré –
egengjord
125 g strösocker EKO
37 g citron
160 g ägg EKO
250 g smör EKO – kallt
1st gelatinblad

Gör så här

1. Skär upp smöret i mindre bitar.
2. Blanda ägg och strösocker.
3. Blötlägg gelatinbladet i max 5 min.
4. Koka upp havtornspuré och citron.
5. Tillsätt sedan äggblandningen och sjud till 83 grader.
6. Tillsätt geltinet, sila och mixa i smöret.
7. Plasta emot och förvara i kylen.

Montering:

1. Stansa botten.
2. Ploppa filmjölkspannacottan och sätt på botten.
3. Ploppa havtornsbavaroisen och sätt på pannacottan.
4. Spritsa nyponkräm i mitten på pjäsen.
5. Lägg pjäsen på en tallrik, spritsa tre klickar med havtornscurde och lägg rågmulor. Ställ i kylen.
6. Toppa precis innan servering med Tulie flarnet.

Nyponkräm

Ca 500g nypon –
egenplockade
400 g vatten
8 g citronsaft
70 g florsocker

Gör så här

1. Ta de färska nyponen och koka i vatten tills dem är mjuka.
2. Mixa dem sedan i en matberedare tillsammans med vatten tills det blir som en tjockare puré.
3. Passera den 1-2 gånger för att få bort alla kärnor.
4. Väg sedan av så du har 200g nyponpuré och tillsätt citronsaft och florsocker.

Råg och havresmulor

260 g smör EKO
140 g rågflingor EKO
80 g rostad emmermjöl
stenmalet
200 g enkorntmjöl
stenmalet
140 g rårorsocker EKO
140 g ljust
muscovadosocker
2 g salt

Gör så här

1. Rosta emmermjölet mörkt, låt svalna.
2. Blanda sedan samtliga ingredienser.
3. Fördela på en ugnsplåt.
4. Baka av på 160 grader i ca 25 minuter tills det är torrt och fin färg.
5. Rör med slev då och då.
6. Låt svalna.

Tuilleflarn

50 g smör
50 g florsocker
50 g äggvita
50 g vetemjöl eko

Gör så här

1. Smält smöret och tillsätt sedan övriga ingredienser.
2. Blanda med visp tills det precis gått ihop.
3. Stryk i tuile formar, baka av på 170 grader i ca 6-8 minuter.
4. Ta dem direkt ur form, låt svalna.



När smak, näring och hållbarhet går hand i hand



Vi hoppas att dessa recept inspirerar dig att utforska hur mat kan vara både näringsrik, god och hållbar. För oss är måltiden mer än bara mat på tallriken. Den är en del av vår kultur, en källa till gemenskap och ett uttryck för omtanke.

Varje måltid rymmer en möjlighet att göra gott: att ge kroppen det den behöver, att ta vara på det naturen erbjuder och att bidra till en friskare planet. När smak, näring och hållbarhet går hand i hand kan även små val i köket få stor betydelse.

På Sodexo arbetar vi varje dag för att omsätta dessa principer i praktiken. Vi driver på för netto-nollutsläpp, minskat matsvinn, mer hållbara matvanor och sätter alltid smaken först.

Med 80 miljoner måltider serverade varje dag har vi möjlighet att göra verklig skillnad för människor, samhällen och planeten.

På så sätt blir varje tallrik en del av en större berättelse om hur vi tillsammans kan främja hälsa, ansvar och hopp, och om hur vi tillsammans kan forma framtidens hållbara matsystem.