

ON TREND MENUS 2024

Topp 3 trender:
GRÖNA HJÄLTAR
När växtprotein får spela
huvudrollen på menyn

**UPCYCLA DINA
RESTER**
Maximera resurser med
kreativitet och tradition

HÅLL DET LOKALT
Använd dina leverantörer
i din storytelling



5 framtida
GÄSTPERSONLIGHETER
Vem kliver in genom din dörr imorgon?



Unilever
Food
Solutions

ON TREND MENUS 2024

Dina gäster är hungrigare än någonsin, och när Gen-Z och Millennials letar efter mer unika kulinariska upplevelser måste din meny fortsätta att utvecklas. Det kräver att du gör saker lite annorlunda och utnyttjar dina kreativa färdigheter till max.

Men att hålla koll på menytrrender är ett stort åtagande – det är där vi kommer in!

Den här upplagan av *Future Menus 2024* gör nedslag i några av de största kulinariska trenderna i vår bransch idag, och erbjuder dig nya sätt att bli inspirerad, ligga steget före kulinariskt och **skapa populära rätter som ser bra ut på tallriken!**

INNEHÅLL

- Sida 4–5 *Gröna hjältar* TRENDPRESENTATION
- Sida 6–7 Gröna hjältar – recept, fakta, tips
- Sida 8–9 *Upcycla dina rester* TRENDPRESENTATION
- Sida 10–11 Upcycla dina rester – recept, fakta, tips
- Sida 12–13 *Håll det lokalt* TRENDPRESENTATION
- Sida 14–15 Håll det lokalt – recept, fakta, tips
- Sida 16–17 5 framtida gästpersonligheter
- Sida 18–19 5 trender att hålla ett öga på

Rapporten är interaktiv
så att du kan gå igenom
den i din egen takt.



Unilever
Food
Solutions



ON TREND MENUS 2024

TRE TRENDER SOM TAR DIN MENY INI FRAMTIDEN

Grön, hållbar och lokalt. Så ska din meny se ut om trendkännarna får ha något att säga till om. Läs vidare för trend- och smakbeskrivningar, inspirerande recept, tips och spaningar om de tre största kulinariska trenderna just nu.



GRÖNA
HJÄLTAR



UPCYCLA
DINA RESTER



HÅLL DET
LOKALT



GRÖNA HJÄLTAR

När växtprotein får spela huvudrollen på menyn

Framväxten av flexitarianism, med "flexis" och "klimatarianer" som försöker minska mängden animaliska produkter de äter, representerar en typ av "medveten gastronomi" med allt det som moderna restaurangbesökare älskar – **klimatvänligt, säsongsbetonat, ekologiskt, lokalt – kanske till och med plockat i närområdet!**

Och även om grönt protein har sina utmaningar när det kommer till smaksättning, öppnar det också upp för nya tillagningsmetoder och pairingalternativ, och billigare ingredienser. Här är inget förbjudet, så flexa din kreativitet för att addera textur och smak till bönor, linser och grönsaker med mera, och sätt flera gröna hjältar på din meny.



Korean Poke Bowl

Den här koreanska tolkningen av klassisk hawaiiansk husmanskost, är en hälsosam färgexplosion som sätter grönsaker i första rummet, kan varieras i det oändliga och låter dig använda det du har hemma blandat med grönt protein i säsong. Receptet kan verka långt, men stora delar kan förberedas i förväg för optimal smak och en superfräsch service!

Hitta hela receptet [här](#)



”Kockar har en *viktig roll* att spela för att hitta lösningar på miljömässiga och etiska problem i traditionella livsmedelssystem.”

*Ryan Cahill, FUTURE MENUS 2024

CHEF'S talk



Kikärter är min ”go to” bland gröna ingredienser. Det fungerar till mycket, till exempel falafel, hamburgare och sallader – rätter som är lätta att älska för att de är bekanta för alla. Teknikmässigt gillar jag att steka växtprotein för att skapa knaprig textur, och jag använder mycket buljong som krydda för att förstärka smaken. Ett annat smart sätt att servera grönt protein på som passar alla, även köttätare, är som soppa. Då upplevs det inte som ett veganskt alternativ på samma sätt.

Magnus Rydberg
Kock, Unilever Food Solutions



UFS produktförslag

för att erbjuda den här trenden på menyn:



A Knorr Svampfond, koncentrerad 1 L/50 L

B HELLMANN'S Vegan Majonnäs 5 L

C The Vegetarian Butcher NoBeef slices 6 kg

TEKNIKER:

Fermentering, pickling, marinering etc.

TEXTURER:

Krispigt och knaprigt.

SMAKER:

Det här är en ren och skär smakexplosion med umami från sushisriset och chilimajonnäsen som möter stinget och syran i marinaden och kimchin, och landar i den söta smaken av rättika.

GASTRO-STIL:

Asian fusion. En otroligt populär gastrotrend, välkänd för sina intrikata smakprofiler som balanserar sötma, syra, hetta och umamitoner i vacker harmoni.



» 4 TIPS

1. Gör baljväxter till bas! Grönt som passar bra som huvudingrediens på tallriken är bönor, linser och andra baljväxter som inte är supersmakrika i sig, men desto tacksammare att smaksätta.
2. Lyft smaken med mejeriprodukter – fettet i ost och grädde lyfter smaken hos din rätts gröna hjältar.
3. Håll inte igen när det kommer till hettan! Många asiatiska kök är kända för sina grönsaksbaserade rätter och kryddstyrka. Var inte rädd för chili, till exempel!
4. Behandla grönsaksprotein som köttprotein; skär ”kotletter” av broccoli- eller blomkålshuvuden eller gör grillspett med champinjoner och ”köttiga” grönsaker som zucchini och äggplanta.

Människan har upptäckt fler än 20 000 ätbara växter, men vi konsumerar bara 150-200 regelbundet. Det är mindre än 1%*

*Ryan Cahill, FUTURE MENUS 2024





UPCYCLA DINA RESTER



Maximera resurser med kreativitet och tradition

Gäster blir alltmer medvetna samtidigt som de letar efter nya matupplevelser, något som ger dig ytterligare en anledning att jobba mot svinnet. Maximera ingrediensernas potential, tänj på kreativa gränser och skapa unika historier.

En effektiv strategi för att åstadkomma det är att skapa mindre menyer. En noggrant sammansatt, komprimerad meny gör det enklare för dig att hantera lager och minimera färskvaror. Det ger dig också större frihet att utforska din kreativitet, och gör att dina gäster fortfarande känner att de har mycket att välja på för en mindre kostnad, jämfört med en meny med endast huvudrätter.



Bakad spetskål med citron och frön

Inte nog med att kål är en av de trendigaste grönsakerna du kan bjuda på, den tål att lagras, är otroligt mångsidig i köket och perfekt att tillaga i ugn. Har du inte tillgång till spetskål, är vitkål ett utmärkt substitut. Den knapriga fröblandningen fungerar bra som topping på i stort sett vad som helst. Här ger den extra crunch och textur till den mjuka, söta kålen.

Hitta hela receptet [här](#)



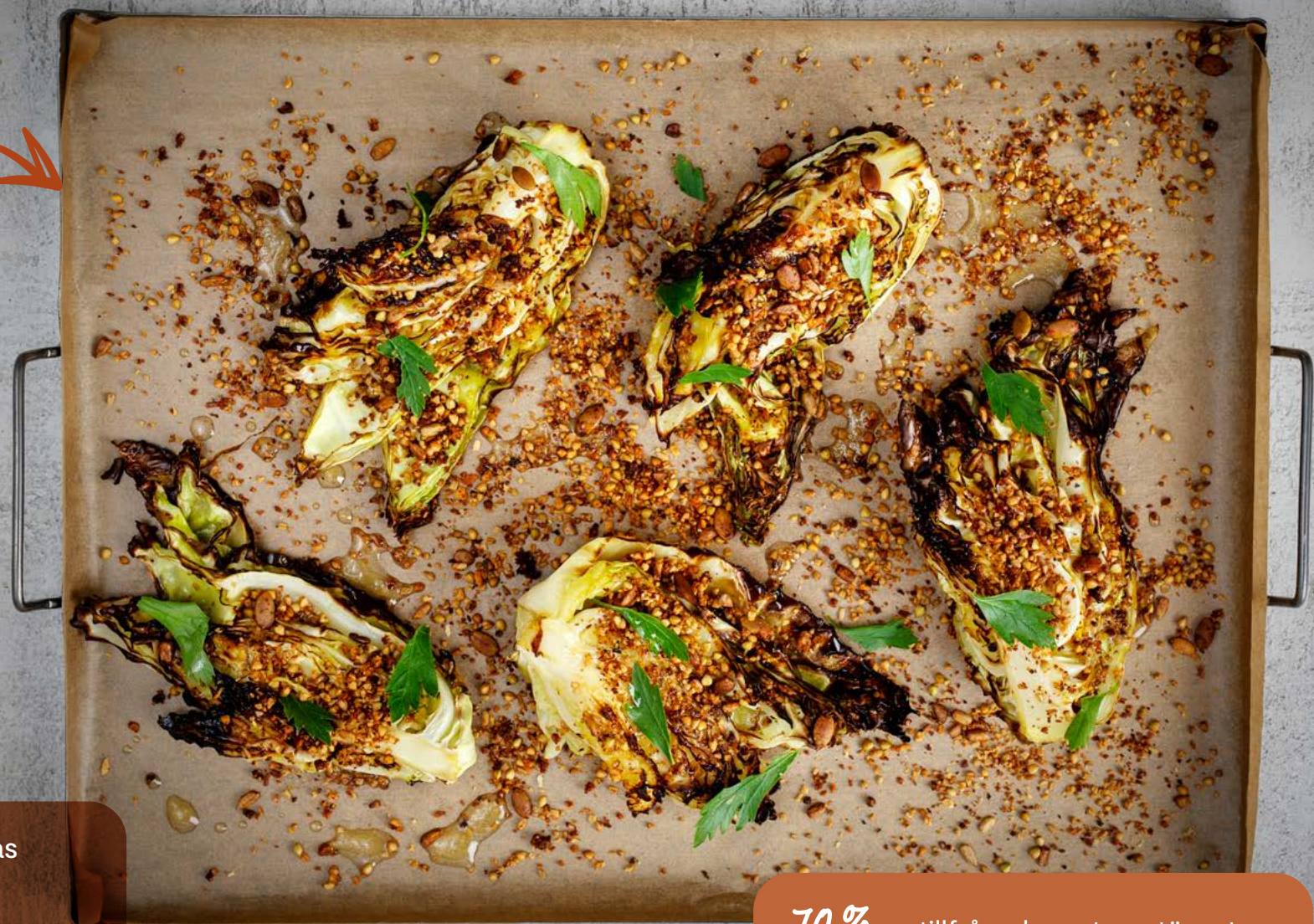
33% av all mat som produceras globalt *blir svinn**
*wfp.org

CHEF'S talk



Jag tror på att vara öppen kring köksprocenten med personalen, och att prata om den i reda pengar. Utbildar man och involverar personalen så förstår de varför det är viktigt att minimera svinn och hålla sig till portionsstorlekar. Lär de sig att ta hand om och förädla råvarorna och kan arbeta på alla stationer i köket kan man addera belöningar för uppnådda svinnmål.

Martina Danielsen
Kock, Unilever Food Solutions



70% av tillfrågade restauratörer tror att den här *trenden kommer att växa**

* Q4443 Trendsetter March 2022, UFS e-panel plus ad-hoc, 19 countries, Base n=1,303

UFS produktförslag

för att erbjuda den här trenden på menyn:



- A** MAILLE Dijon Original 865 g
- B** HELLMANN'S Citrus Vinaigrette 1 L
- C** HELLMANN'S Professional Majonnäs 5 L

TEKNIKER:

Fermentering, syltning, saltning, rimning, rökning, torking, bakning, grillning m.m.

TEXTURER:

Kål är mångfacetterad och användbar. Skapa exakt den textur du vill ha i din meny. Till exempel kål med tre olika texturer; mjuk, krispig och al dente.

SMAKER:

En sensuell och taktill rätt. Ugnsbakad salladslök, med skärpa från syran i citrusvinaigretten och dijonsenap som motpol till salladslökens beska och sötma. Den taktilla crunchen kommer från kålens stam.

GASTRO-STIL:

Kål är gott till det mesta och är en typisk säsongsbetonad ingrediens i den nordiska basdieten. Vår och sommar finns salladskål och blomkål. Höst och vinter finns grönkål. En av våra viktigaste grönsaker och lätt att använda till 100 % för att undvika svinn.



4 TIPS PÅ HUR DU STARTAR DIN MAT-UPCYCLINGRESA

1. Hitta den perfekta inläggningslagen. Med en universallag kan du pickla vitlök, kål, ägg, ja vad du vill!
2. Läs på. Böcker som Surplus: The Food Waste Guide for Chefs av Wojtech Végh är laddade med användbar information.
3. Bli global. Utforska internationella rätter baserade på fermenterade och konserverade ingredienser.
4. Se till det förflutna. Historiska recept använder ofta allt på både djuret och grönsakerna, så se till det förflutna och låt det driva dig in i framtiden.





HÅLL DET LOKALT



Använd dina leverantörer i din storytelling

Att utnyttja sitt nätverk är avgörande för alla framgångsrika verksamheter, även restauranger. Alla kontakter du kan knyta till andra lokala företagare, odlare och bönder hjälper dig att **ta fram säsongsbetonade och lokala erbjudanden som lockar gäster.**

Att känna till matens ursprung och historien bakom förbättrar också upplevelsen och visar att du är uppmärksam på detaljer och bryr dig om ditt närområde. Det kommer att kräva lite kreativitet från din sida när det kommer till införsäljningen, men ger dig bättre möjligheter att sätta din egen unika prägel på menyn och få den att sticka ut.



Wallenbergare med klassiska tillbehör

Wallenbergare ska göras på riktigt finmalet kött, resa sig som små suffléer och allra helst serveras med brynt smör, rårörda lingon och små gröna ärtor till. Samtliga ingredienser som enkelt kan hämtas lokalt, från bönder och odlare i ditt närområde, för att addera både karaktär och smak till rätten.

Hitta hela receptet [här](#)



42% av restaurangbesökare är nu flexitarianer, en av de *snabbast växande kosttrenderna* idag*
*FUTURE MENUS 2024

CHEF'S talk



Lokala råvaror är ett bra sätt att återupptäcka traditionella grönsaker som inte används så ofta idag. Många restauranger går i denna riktning och jag skulle inte säga att det är en trend, utan snarare här för att stanna. Den enda utmaningen kan vara att det är relativt dyrt, men planerar man menyn kring detta, kan det vara en riktig "game changer" både i köket och på tallriken.

Magnus Rydberg
Kock, Unilever Food Solutions



77% av Gen Z är villiga att betala mer för rätter med *lokala råvaror**
*David Wright, FUTURE MENUS 2024

UFS produktförslag

för att erbjuda den här trenden på menyn:



A Knorr Brun kalvfond, koncentrerad 1 L/50 L

B Knorr Köttbuljong, Brynt, pasta 1 kg

C MAILLE Sherryvinäger 500 ml



5 TIPS FÖR ATT UTNYTTJA DEN LOKALA TENDEN

1. Fråga din grossist eller kontakta lokala odlare, fiskare och bönder.
2. Bygg din story. Ange på menyn vilka råvaror som är lokala och var de kommer ifrån (gården, skogen, fiskevattnet).
3. Lyft lokala råvaror i säsong och skapa habegär genom att ta fram temamenyer med just nu-känsla.
4. Läs på om vilda växter och örter i din omgivning och ge dig ut och se vad som växer där.
5. Läs på om lokala producenter och traditioner, och skapa menyer som speglar dessa.



TEKNIKER:

Inläggning, syltning etc.

TEXTURER:

Mjukt och luftigt, syrligt och saftigt.

SMAKER:

Här balanseras den härligt fylliga smaken från kalvwallenbergaren och den lena, söta potatispurén, med syran från rårörda bär och jordigheten och sötman från de gröna ärtorna.

GASTRO-STIL:

Husmanskost. Tricket här är att använda rena råvaror, gärna med lokal anknytning och lägga mycket tid på att förfärdiga varje moment. För även om de är enkla var och en för sig, skapar råvarorna en helhet med mängder av spännande kontraster, från den milda smaken från kalvköttet, till sötman från löken i potatispurén och ärtorna, till syran från lingonen.

5 FRAMTIDA GÄSTPERSONLIGHETER

Vem kliver in genom din dörr imorgon?

Bra värdskap kräver god kunskap om dina kunder och gäster, nu och framöver. Vilka är det som kliver in genom dina dörrar imorgon, vad vill de ha och vad förväntar de sig av dig?

Möt fem nya typer av gäster och kunder – i första hand Millennials och Gen Z. Gästpersonligheter med väldigt olika livsstilar, önskemål, behov och förväntningar. Se dem som ett verktyg för att identifiera dina gäster och skraddarsy din matprofil utifrån dem.



01

THE REBALANCER

Nutrivore-, medvetenhets- och välbefinnandetyper. ReBalancern vill hämta sin kraft från frukt och grönt, helst serverat som en immunförstärkande V8 (8 olika grönsaker/frukter och grönsaker i ett). Hen anser att mat och dryck ska vara bra för matsmältningen, tarmfunktionen, immunförsvaret och hjärnan, och är en storkonsument av superfood. ReBalancern vill gärna ha mat och dryck som är antiinflammatorisk, laddad med pre- och probiotika och rik på antioxidanter och vitaminer och är alltid på jakt efter hälsofördelar och balansskapande "mindful food".



02

THE GAME CHANGER

Den normbrytande typen, där menyn och serveringen ska osa av god smak, äkthet och gott hantverk. GameChangern gillar upcyclad mat och dryck och letar alltid efter nya sätt att förbättra – allra helst klimatet. Hen ser gärna att dina menyer organiseras så att grönt efter säsong spelar huvudrollen och att det du serverar ska reflektera att du har en åsikt om till exempel de fyra klimattrenderna; 1. Råvaror efter säsong, 2. Lokala råvaror, 3. Mer grönt – mindre kött, 4. Stopp för matsvinn.



03

THE GLOBETROTTER

En livsnjutare som gillar resor och nya smakupplevelser, älskar internationella influenser och gärna ser något nyuppfunnet på din meny. Från kaoskök där Korea möter Mexiko till japansk kombucha till indiska kryddor till italiensk enkelhet och nordisk naturlighet. GlobeTrottern älskar sensoriska upplevelser och uppskattar att du kryddar servicen med historier om vad du serverar och varför. Till exempel vad som passar ihop och vilka smaknyanser de kan vänta sig.



04

THE LIFEHACKER

Den ständigt ätande typen, alltid på språng. Kompletta måltider med mat och dryck är viktiga här, gärna som smårätter, när det passar dem. LifeHackern vill ha street food, to go, mellanmål och allt-i-ett-portioner, individuellt och personligt från morgon till kväll. Hen uppskattar att du är flexibel i din service och visar att du har tänkt till kring vad du serverar och när. Då känner hen sig sedd, uppskattad och bortskämd.



05

THE FOOD PHILOSOPHER

Fri från-typen vill leva så länge som möjligt och leva väl under tiden. Hen vill gärna ha mat och dryck som är så "naken, skonsam, mild och len" som möjligt. Helst fri från alkohol, fri från tillsatser, gärna ekologisk, fri från allergener och gärna flexitariansk, kilmatariansk, pescetariansk, vegetarisk, vegansk, glutenfri och laktosfri. No, Low och Clean Label är livsstilen för en FoodPhilosopher inklusive fasta och kosttillskott. Hen tar också gärna fasta på det senaste inom medicinsk vetenskap som en del av sitt livslängdsprojekt.

5 TRENDER

att hålla ögonen på

Från vegetariska menyer till nya typer av sharing, smakchocker och feel good-mat.

Det här är en sammanfattning.
Läs hela rapporten här:

Future Menus 2024



OEMOTSTÄNDLIGA GRÖNSAKER

Dina gäster vill ha mat som är estetiskt intressant – och grönsaker kan vara svaret!

De gör matlagning till en konstform, med livfulla tallrikar som fångar uppmärksamheten och skapar spänning hos dina gäster, så sätt dem på menyn!

Nästan 50 % av kockar ser grönsaker som ett sätt att erbjuda nya och intressanta rätter*

*FUTURE MENUS 2024



OEMOTSTÄNDLIGA GRÖNSAKER

MODERNISERAD COMFORT FOOD

Comfort food är på väg att förändras tillsammans med ett nytt krav på äkthet. Från rätter som är bekanta och säkra, till nya recept som speglar kockens arv och restaurangens läge. Tillsammans med en efterfrågan på det lokala och hållbara, hittar många försvunna ingredienser tillbaka på våra tallrikar i kombination med nya, med hjälp av sofistikerade tekniker, och införlivas i nya fräscha koncept. Allt för att visa upp kockens genuina känslomässiga koppling till rätten och bjuda på kulinarisk storytelling.



MODERNISERAD COMFORT FOOD

DEN NYA SHARINGEN

Unika, lekfulla och mångsidiga restaurangupplevelser är populärare än någonsin. The New Sharing handlar om att locka fler gäster att njuta av gemenskap över mat som är bra för själen. Genom vackra matkonstverk från korsbefruktade kök och mashups kan gästerna njuta av mat tillsammans, vilket skapar en känsla av gemenskap.

Gen-Z vill veta den mänskliga historien bakom maten*

*Ryan Cahill, FUTURE MENUS 2024



DEN NYA SHARINGEN



SMAKCHOCK

SMAKCHOCK

Vi lever i en tid av sensorisk överbelastning. Gen Z-gäster vill ha större, bättre, mer levande och oförglömliga upplevelser. De gör också noggranna efterforskningar på nätet och vill se dig riva sönder regelboken, blanda ingredienser vilt och skapa kaos i matlagningen. Framtidens mat är en form av eskapism, där det gäller att överraska och utmana gäster med sensoriska upplevelser. Reglerna är: det finns inga regler!

FEEL GOOD-MAT

Diskussionen kring superfoods de senaste åren kan få det att låta som att det bara finns ett fåtal livsmedel med en hälsosam, föryngrande kraft. Sanningen är att våra kök är fulla av mat som har kraften att återuppliva och återställa. Genom att tänka utanför boxen kan du skapa oväntade rätter som är rika på näringsämnen, vackra att se på och välsmakande! Den bladbaserade salladen är ute, och alternativa grönsaker och näringsspannmål är inne.



FEEL GOOD-MAT

Tomorrow's Menu for Today's Chefs

ON TREND MENUS



Unilever
Food
Solutions

#Prepped for tomorrow



@unileverfoodsolutionsse



@UnileverFoodSolutionsSverige



@UnileverFoodSolutionsSverige