

Januari 2026



PLATE

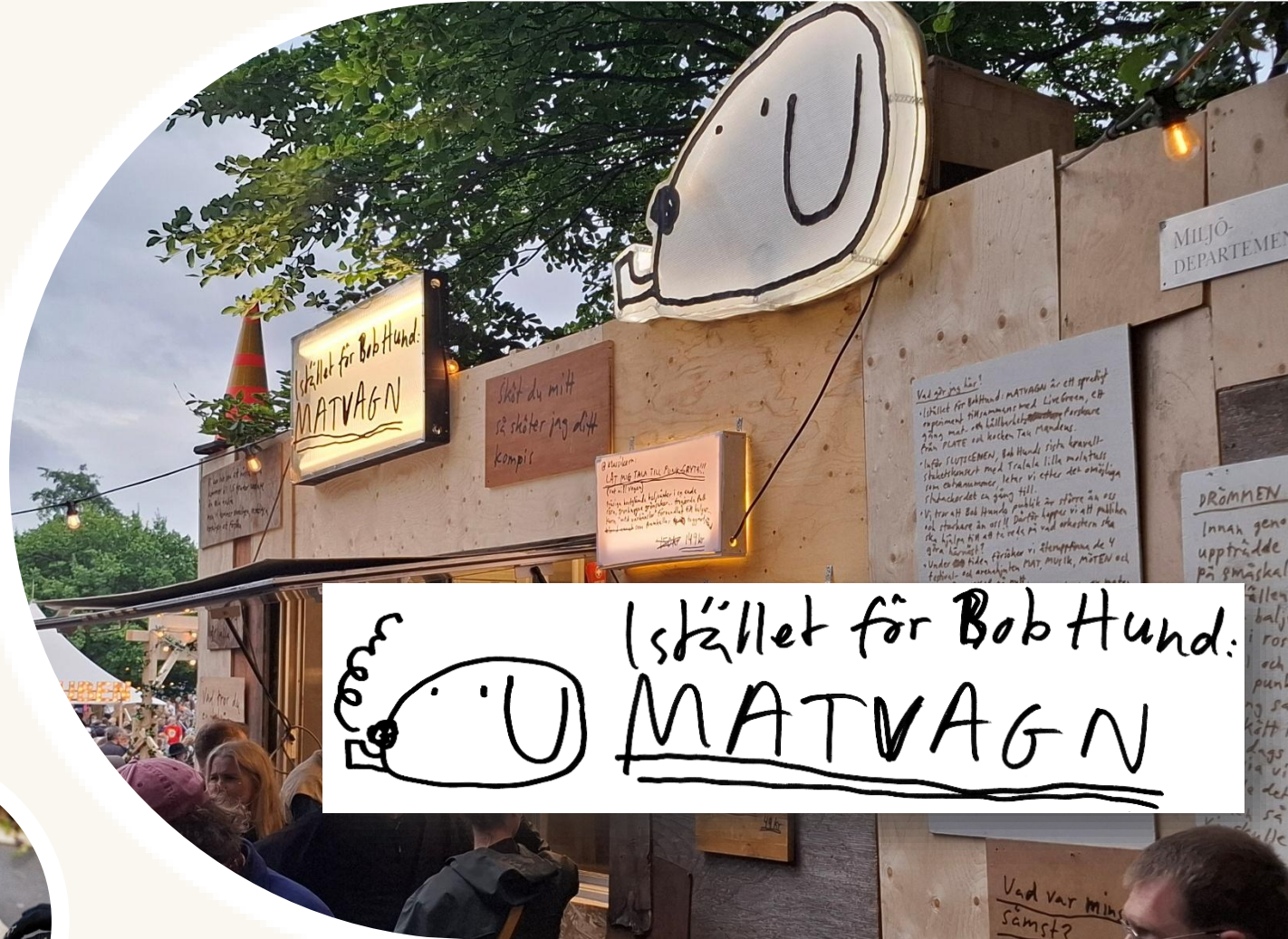
Forskningscentrum för
resilienta måltider

PLATE-lab #1

Anna-Karin Quetel

Programkoordinator PLATE

Stockholm Resilience Centre



Istället för Bob Hund:
MATVAGN

A background image showing a group of people seated at a dining table in a restaurant or cafe. A man in a brown hat and red jacket is in the foreground on the left, looking towards the right. In the background, a woman with glasses and a man are visible, both smiling. The scene is brightly lit, likely from a window on the left.

VISION

En stärkt måltidssektor som spelar en avgörande roll i skapandet av ett resilient, hållbart och konkurrenskraftigt svenskt livsmedelssystem som säkerställer välmående för alla.



PLATE

Forskningscentrum för
resilienta måltider

● PLATE

Våra forskare



Elin Röös



Line Gordon



Rebecka Milestad



Shon Ferguson



Therese Lindahl



Per Olsson



Christopher Malefors





PLATE

Forskningscentrum för
resilienta måltider

FINANSIERAS AV

FORMAS

Akademi

Kärnpartners

Nätverkspartners



PLATE-principerna

Checklista för köket



MILJÖ – låg miljöpåverkan

- Lägre klimatavtryck än genomsnittliga måltider
- Låg andel animalier – växtbaserat prioriteras
- Ekologiskt / ej från hotspots för biologisk mångfald
- Sjömat: grönt ljus i WWF:s fiskguide eller KRAV
- Undvik vattenkrävande råvaror från vattenstressade områden

HÄLSA – näringsrikt & balanserat

- Ca 30% av dagsbehovet energi
- En fiberrik komponent (fullkorn/baljväxter/grova grönsaker)
- Minst två sorters grönsaker/frukt/bär
- Max 3,5 g salt per portion

BEREDSKAP – robusta råvaror & enkel tillagning

- Enkel att tillaga och servera
- Råvaror många äter och få allergener
- Lagringsdugliga råvaror, lätt hantering
- Låg energiåtgång vid tillagning
- Flexibla lösningar och innovationer

UPPSKATTAS AV MÅNGA – god & tilltalande

- God smak – utseende, textur, mättnad
- Tilltalande för många gäster

● PLATE

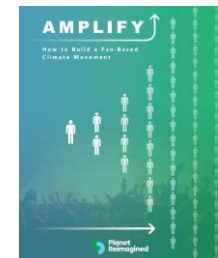
Mat på event

- Restaurang: 35 % av matkronan
- Festivaler: >1,5 M besökare/år
- Food trucks: växande bransch
- Hållbarhet: projektbaserade insatser
- Normer: upplevelser tillsammans påverkar
- WOW-effekt:
 - 15 % kött hemma
 - 40 % klimatavtryck

Källor: Roström 2025, Jutbring 2018 och 2019)



**Music fans
are more
likely to
care about
climate
change than
are non-
music fans.”**



Nature, sep 2024

● PLATE



● PLATE



Istället för Bob Hund:
MATVAGN

Feb 2025

- Middag på Rosendal
- Idén växer fram

April 2025

- PLATE-principer 1.0
- Recept-utveckling
- Rekrytering matvagnar

Maj 2025

- Verkstad och provsmakning på Torsåker gård

Juni 2025

- Recepten färdigställs av matvagnsföretaget och forskarna

Aug 2025

- Lansering WoW
- Medborgarplatsen
- Konsert Zinkensdamm

● PLATE

Testdag på Torsåker gård

- Heldagsverkstad med forskare, kockar och Bob Hund
- PLATE-principer och test av innovativa livsmedel
 - hydrotermiskt behandlat korn
 - broccoliblast
 - svensk baljväxtfärs
- Test av första recepten som togs fram av kockar och experter på Axfoundation



DE STRYKTÅLIGA* MATRÄTTERNA

*stryktålig = hållbar/
resilient på Bob Hund-språk

1 FALAFEL-ISH OCH
1 LÖSNING???

Gulärtor, återkommande broccoliblad, festliga rivstartade grönsaker och frigjorda fullkorn dansar med kryddor från sydostasien.



LÅT MIG TALA
TILL PUNK-GRYTA!!!

Fräsiga, bortglömda baljväxter i en enda röra, grovhuggna grönsaker, frigjorda fullkorn "med västkänslor" förvandlat till bulgur som framkallar tuggmotstånd.



PLATE-principer	Låt mig tala till PUNK-gryta	1 falafel-ish och 1 lösning	Korv med pommesfrites, bostongurka och isbergssallad	Nachotallrik med nötfärs, salsa, guacamole och ost
1. Miljömässigt hållbar				
Lågt klimatavtryck	☑	☑	✗	✗
Stärker biologisk mångfald	☑	☑	✗	✗
Hållbart nyttjande av hav och andra vattendrag	☑	☑	☑	☑
Hushåller med färskvatten	☑	☑	☑	✗



PLATE-principer	Låt mig tala till PUNK-gryta	1 falafel-ish och 1 lösning	Korv med pommesfrites, bostongurka och isbergssallad	Nachotallrik med nötfärs, salsa, guacamole och ost
2. Hälsosam				
Lagom med energi	☑	☑	✗	✗
Mycket fibrer	☑	☑	✗	⊘
Mycket grönt	☑	☑	✗	✗
Mindre salt	✗	☑	✗	⊘

Nyfikenhet är
Världens äldsta
och billigaste
energikälla

Alla beslut har varit långsamma, ingen har fått sin
vilja igenom och alla har varit missnöjda hela tiden.
Men som en ofrivillig biverkning av långsamheten har
Bob Hund blivit STRYKTÅLIGA.

Släng käft så mycket
som möjligt, släng så
lite mat som möjligt...
kompis

Vi talade om
vädret
världens varmare
kallprat.

Språket

"Stryktålighet"

MAT MUSIK MÖTEN
MEDMÄNSKLIGHET

Sköt du mitt, så
sköter jag ditt.

himmel och helvete. Men som det
finska punkbandet Sielun Vejlet
en gång sa: "Man ska inte dansa
med kött i magen". Så efter en
l...

Det är f.ö helt Ok att säga
alla dessa punkter hårt, så
länge du väljer de rätta
orden med innerlig om-
tanke och djup kärlek...
PUSS

● PLATE

Förstärkning genom Greentopia (WoW) och Stockholms stad



Bob Hundveckan!

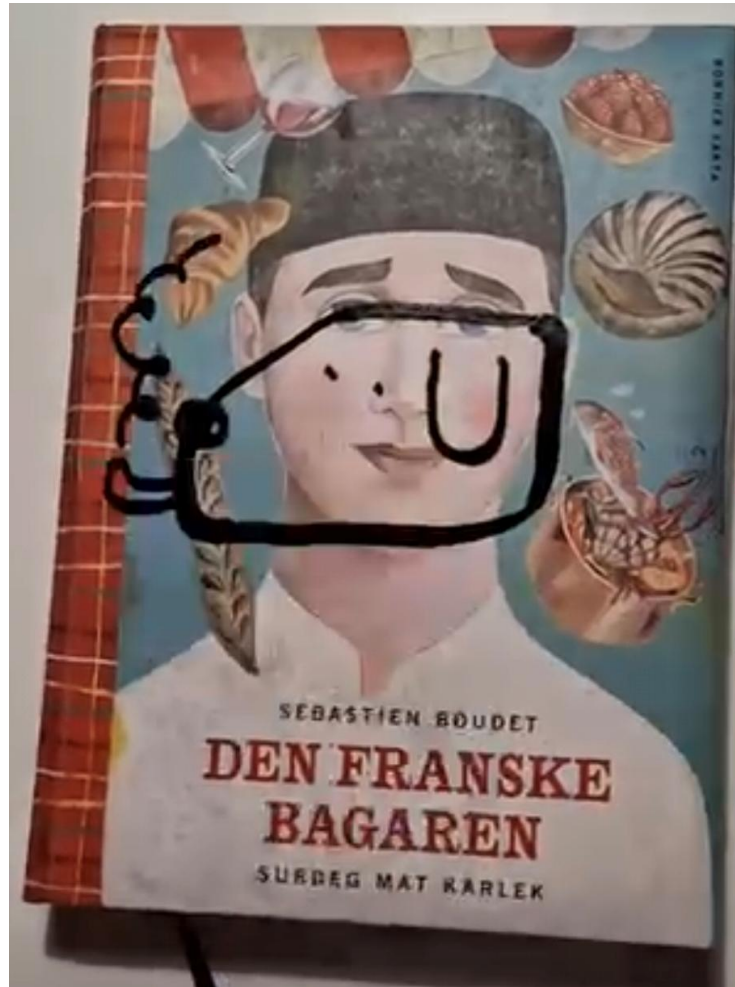
Mat • Musik • Möten • Miljö

Medborgarplatsen
25–30 augusti



Läs mer på: [visitstockholm.com](https://www.visitstockholm.com)

● PLATE





Uppskattad och uppmärksammad

- 4,8 av 5 i smakbetyg från matgästerna
- Positiv respons på konceptet, formgivningen och den bakomliggande berättelsen om forskning, mat och klimatet.
- Kommersiellt gångbart – under givna förutsättningar
- Mer än 40 nyhetsinslag och artiklar i nationell och regional press, radio och TV

Klimatomställningen behöver en fanbase!

Louise Lindén, Live Green





Summerande insikter

- Resilienta festivalmåltider är kommersiellt gångbara (med rätt förutsättningar)
- Tvärdisciplinärt samarbete (forskning–kockar–artister) var en framgångsfaktor.
- Höga ambitioner och transparens viktigt tillsammans med ett pragmatiskt, stegvis arbetssätt.
- Utvecklingen kräver tid, kreativitet och många tester.
- Utmaningar inkluderar ytor, tider, volymer, budget, råvaror och komplexa avtal/aktörsstrukturer.
- Behövs stöd till aktörer som vill vara mer resilienta.



Three asks for the event sector

1. Sätt nya normer

”Vi ger inte folk vad de vill ha, vi ger folk vad vi inbillar oss att de behöver”
/Bob Hund

2. Samarbeta

Kroka arm för exponentiell effekt.

3. Höj rösten för matsystemen!

● PLATE

Forskningscentrum för
resilienta måltider

Lär dig om transformativa evenemang i LiveGreens Masterclass

Modul 3 i vår digitala masterclassplattform innehåller sex avsnitt där du lär dig hur evenemang och kultur kan påskynda en rättvis klimatomställning och vara en positiv kraft i samhället. Utbildningsfilmerna bygger på intervjuer med pionjärer från hela världen, exempelvis Live Nation, Burning Man, Sweden Rock, Greenpeace, Make Equal, Stockholm Resilience Centre, Fridays For Future och Creative Point.

masterclass.livegreen.se



Kontakt

Anna-Karin Quetel

Anna-karin.quetel@su.se

070-735 59 67

www.plateresearch.org

Stockholm Resilience Centre
Sustainability Science for Biosphere Stewardship



Stockholm
University

GLÖM INTE:
Det finns ~~en~~ fortfarande
en hel planet där ute
att jordförbättra!!

