

# MAT

10-21 september 2025



KONFERENSEN  
ÄR KOSTNADSFRI MEN  
ANMÄLAN KRÄVS.  
MER INFO FINNS PÅ  
[MATSMALAND.SE](http://MATSMALAND.SE)

## Kunskapsdagarna MAT2025

I höst är det återigen dags att samlas kring det som förenar oss – maten. MAT och Kunskapsdagarna 10–12 september är en inspirerande mötesplats för dig som arbetar med mat, hälsa, hållbarhet och beredskap. Tillsammans utforskar vi hur vi genom engagemang och konkret handling kan bidra till en omställning i alla delar av livsmedelssystemet – för både dagens och morgondagens generationer.

Anmälan sker via QR-koden på sista sidan. Du kan också anmäla dig på [matsmaland.se](http://matsmaland.se).

### Bönor på menyn - främja ett klimatsmart och hälsosamt val för framtiden

I det här seminariet får du lära dig mer om baljväxter och deras avgörande roll – från jordhälsa och biologisk mångfald till näring och matglädje.

Genom konkreta exempel får du inspiration på hur vi kan öka användningen av baljväxter i våra hushåll och i offentliga kök.

**PLATS**  
Konserthuset  
Växjö

**NÄR?**  
12 september  
9:00-12.00



# Föreläsningar



## **BÖNOR FÖR EN SMAKRİK OCH UTHÅLLIG VARDAG I OFFENTLIG VERKSAMHET**

Baljväxter är klimatsmarta, näringstäta och proteinrika – och dessutom finns en bredd av svenskodlade baljväxter. I denna föreläsning visar Jenny Damberg hur baljväxter kan spela en nyckelroll i framtidens offentliga måltider. Med fokus på smak, hållbarhet, ekonomi och hälsa får du både kunskap och inspiration att arbeta mer strategiskt med baljväxter i storkök och andra offentliga verksamheter. Jenny förmedlar den variation, smakrikedom och mångsidighet som bönor, ärtor och linser erbjuder.

Jenny är författare till två kokböcker med baljväxter i fokus där den senaste "Torkade och konserverade: Ärtor, bönor & linser" har fokus på nya och nygamla svenskodlade sorter. Här finns en smakrikedom och mångsidighet som har mycket att ge.

Föreläsare: [Jenny Damberg](#), kokboks författare och frilansjournalist



## **SÅ KAN SVENSKODLADE BALJVÄXTER ÖKA I OFFENTLIGA MÅLTIDER**

Sverige serveras drygt 3 miljoner offentliga måltider varje dag. Det finns alltså en enorm potential för kommuner att påverka. Den kunskap som sprids i kommunerna om varför det görs förändringar på matsedeln leder också till förändringar i privatkonsumtionen.

Maria Ivansson kommer att berätta om hur en kommun kan jobba med hållbara måltider – strategiskt och vid måltider. FoodJams handlar om att på ett inspirerande och kreativt sätt få in mer bönor på menyn. Maria kommer också ge tips om och hur bönbaserade rätter kan bli bland annat elevernas favoriter.

Föreläsare: [Maria Ivansson](#), verksamhetsledare Klimatkommunerna



# ALLA SEMINARIER UNDER KUNSKAPSDAGARNA

## HÅLLBAR LIVSMEDELSFÖRSÖRJNING – MILJÖ, HÄLSA OCH BEREDSKAP I EN NY POLITISK VERKLIGHET?

(onsdag 10/9 – kl. 16.30 – 17.30, PM & Vänner, Växjö)

## KICKOFF: MATMILJÖER SOM MÖJLIGGÖR HÄLSA FÖR BARN OCH UNGA

(torsdag 11/9 – kl. 09.00 – 12.30, Hofs lufs, Växjö)

## MÅLTIDER PÅ SÄRSKILT BOENDE – ETT TILLFÄLLE FÖR NÄRING OCH NJUTNING?

(torsdag 11/9 – kl. 12.30 – 16.30, Växjö Stadsbibliotek)

## MATFOTOGRAFERING FÖR DIG SOM JOBBAR MED MAT OCH MÅLTIDER

(torsdag – kl. 14.00 – 16.00, Växjö Konserthus)

## BÖNOR PÅ MENYN - FRÄMJA ETT KLIMATSMART OCH HÄLSOSAMT VAL FÖR FRAMTIDEN

(fredag 12/9 – kl. 09.00 – 12.00, Växjö konserthus)

## FRÅN ORD TILL HANDLING – HÄLSA OCH STÄRKT LIVSMEDELSFÖRSÖRJNING SOM GRUND I EN STARK BEREDSKAP

(fredag 12/9 – kl. 09.00 – 12.30, Utvandarnas hus, Växjö)

## FIKATRÄFFAR – VÄLBEFINNANDE OCH GEMENSKAP

(fredag – kl. 13.00 – 14.00, Växjö Konserthus)

## MAT OCH MÅLTIDER FÖR ELEVER MED NPF

(fredag 12/9 – kl. 10.00 – 15.00, Växjö Stadsbibliotek)

Anmäl dig här:



Vill du veta mer om vad som erbjuds under MAT2025: [matsmaland.se](https://matsmaland.se)