

MAT

10-21 september 2025



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

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

Baljväxter är en resurs med stor potential och som är näringsrika, klimatsmarta och fulla av smak. I det här seminariet utforskar vi hur bönor, ärtor och linser kan bli självklara på våra menyer, både i hushållen och i den offentliga måltiden.

Du får ta del av aktuell forskning om nutrition, inspirerande exempel på hur man kan arbeta strategiskt med baljväxter och tips för att skapa smakrika, hållbara och populära rätter.

PLATS
Konserthuset
Växjö

NÄR?
12 september
9:00-12.00

Föreläsningar



BALJVÄXTER PÅ MENYN - SJÄLVKLART FÖR HÄLSANS SKULL!

I denna föreläsning berättar Cornelia Witthöft hur en växtbaserad kost med baljväxter kan bidra till balanserade matvanor som ger essentiella näringsämnen. Hon belyser också utmaningarna vid utveckling av baljväxtbaserade mjölk- och köttersättningar där man behöver ta hänsyn till antinutritiva ämnen som kan orsaka matförgiftning, samt att dessa produkter inte alltid har samma näringskvalitet som de livsmedel de efterliknar. Avslutningsvis ges en inblick i pågående forskning vid Linnéuniversitetet om växtbaserade livsmedel som främjar både hälsa och hållbarhet.

Cornelia Witthöfts forskning handlar om matens kvalitet och effekt på människans hälsa, samt om utveckling av nya hälsosamma och hållbara livsmedel. Föreläsningen genomförs i samarbete med Familjen Kamprads stiftelse.

Föreläsare: Cornelia Witthöft, professor i livsmedelsvetenskap med inriktning på nutrition/livsmedelskemi vid Linnéuniversitetet.



BÖNOR I VARDAGEN – SMAK OCH INSPIRATION FÖR OFFENTLIGA MÅLTIDER

Baljväxter är näringstäta, klimatsmarta och fulla av smak. I denna föreläsning visar Jenny Damberg hur baljväxter kan bli en självklar del i framtidens offentliga måltider. Med fokus på smak, hållbarhet och hälsa får du både kunskap och inspiration att arbeta mer strategiskt med baljväxter. Jenny förmedlar den variation, smakrikedom och mångsidighet som bönor, ärtor och linser erbjuder.

Jenny Damberg 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.

Föreläsare: Jenny Damberg, kokboksförfattare 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 både strategiskt och vid måltider. FoodJams handlar om att på ett inspirerande och kreativt sätt få in mer bönor på menyn.

Maria Ivansson arbetar med att stödja kommuners klimatarbete, med särskilt fokus på hållbara måltider. Hon är projektledare för FoodJams – ett initiativ som främjar växtbaserat och lokalt producerat protein i skolmåltider.

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 DEL 1 – HÄLSA OCH STÄRKT
LIVSMEDELSFÖRSÖRJNING SOM GRUND I EN STARK BEREDSKAP

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

FRÅN ORD TILL HANDLING DEL 2 – FRAMGÅNGSFAKTORER FÖR
ETABLERING OCH UPPSKALNING AV LOKALA LIVSMEDELSKEDJOR

(fredag 12/9 – kl. 13.15 – 14.15, Utvandrarnas 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