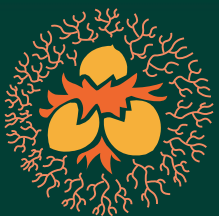


NÖTTER SOM VARDAGSMAT

Smakprov på konceptet modern hemkunskap

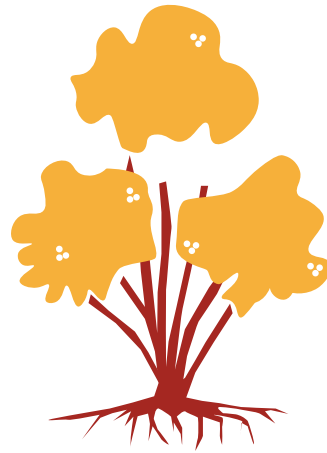


NÖTVERKET

- Nötter som en självklar del av matlandskapet



NÖTTER SOM VARDAGSMAT



"Nötter som vardagsmat"
Version 2.0 2025-11-20

Skriven av:

Lova Brodin/MiljöMatematik

Foton och illustrationer:

Lova Brodin, Göran Christiansson, Maja Lindström Kling och Hugo Settergren

Framtagen i projektet "Nötter - framtidens vardagsmat",
delfinansierat av Vinnova, Sveriges innovationsmyndighet
Uppdaterad version: 2025-11-20 delfinansierad i projektet
"Nötverket - ett kunskapsnav för svensk nötbranch",
EIP-Agri genom Jordbruksverket

VINNOVA



Medfinansieras av
Europeiska unionen

Denna publikation är licensierad som Creative Commons cc-by-sa 4.0.
"Erkännande - Dela på samma villkor"
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode sv>



Läs mer om svenska nötter på www.Nötverket.se



NÖTTER SOM VARDAGSMAT

INLEDNING

Nötverket är ett nätverk som sammanför odlare, entreprenörer, plantskolor, rådgivare, forskare, lärare, matkreatörer och nőtentusiaster i en kunskapshub med mission att göra nötter till en självklar del av det svenska matlandskapet.



Men varför ska vi äta mer av just nötter? Det korta svaret är att nötter är gott och har en enorm potential - näringsmässigt, miljömässigt och ekonomiskt - att bidra till en hållbar och hälsosam diet och ett gott liv inom planetens gränser. Nyfiken på det långa? Kika gärna in på notverket.se.

Trots nötternas stora potential finns idag få svenska nötter och nötprodukter på marknaden. Mer svenska nötter skulle kunna bidra till ökad folkhälsa, friskare jordar, biologisk mångfald och beredskap, och samtidigt skapa ny inkomstmöjlighet för odlare och entreprenörer.

Varför är då nötter inte redan en självklar del av vårt matlandskap? Ett av svaren är att vi inte är så vana att använda nötter som vardagsmat och kan behöva lite hjälp på traven. Ett annat svar är att det tar tid att etablera nőtodlingar och att nötter är en så kallad underutnyttjad gröda i svensk kontext. Det behövs helt enkelt en hel del kunskap inom många olika områden, som matlagning, odling, nutrition, förädling och innovation för att nötter ska ta plats som en nyckel till ett gott liv inom planetens gränser.

I det här materialet fokuserar vi på att göra det lättare, godare och roligare att få in mer nötter i vardagsmaten. Ett första steg på vägen kan vara att ordna en matverkstad; laga något gott och sen äta upp det tillsammans. Som många av oss gjorde på mellanstadiets hemkunskap, fast för vuxna som faktiskt vill lära sig mer. För allvarligt talat, att ställa om matsystemet är både smarrigt och kul - prova själv med hasselnöt, äkta kastanj och valnöt och hör gärna av dig om du får nya idéer, eller vill dela recept och lärdomar!

Hoppas det smakar!





Hur smakar transformationen?

En tacksam aspekt av att använda just nötter som en nyckel för att ställa om, eller transformera, matsystemen är att de är så otroligt användbara! Djup umamismak, krispigt, knaprigt, lent, sött, bitigt, kärvt, nötigt, mustigt...

Höstiga kastanjegrytor, valnötsbiffar, kryddiga röror, tempe, hasselnötslimpa, pickles och pannkakor, eller varför inte som topping på fil, gröt, risotto eller på nästan vad som helst?

För att verkligen komma åt potentialen som nötter besitter utgår vi från kraften i att laga och äta god mat tillsammans - en modern tolkning av skolans hemkunskap.

Innehåll

Modern hemkunskap, vad är det?

Tema: Hasselnöt

Tema: Äkta kastanj

Tema: Valnöt

Från underutnyttjad gröda till vardagsmat

Nötresan - nöternas väg till en självklar del av det svenska matlandskapet



NÖTVERKET

- Nötter som en självklar del av matlandskapet

www.notverket.se

MODERN HEMKUNSKAP - VAD ÄR DET?

Matsystemet behöver förändras i grunden om vi ska kunna föda en växande befolkning med god och näringsrik mat inom gränserna för vår enda planet. För att lyckas med det behövs en systemtransformation som utgår från de ekologiska förutsättningarna, de planetära gränserna, och som samtidigt adresserar social hållbarhet, hälsosamma dieter och förändrade matvanor. Nötter som vardagsmat har en nyckelroll att spela för den transformationen.

Transformation, eller omställning, låter väldigt stort och teoretiskt. Hur tydlig forskningen än är med att matproduktion är en nyckel för att komma tillbaka innanför planetens gränser, kan det vara svårt att känna att det har något med ens vardag att göra. I praktiken behövs ofta något mer konkret för att vi ska börja göra annorlunda, som att bli bjuden på något oväntat gott, att gå på en inspirerande föreläsning, eller att hitta en favoriträtt - ett smakprov på den nya vardagsmaten.

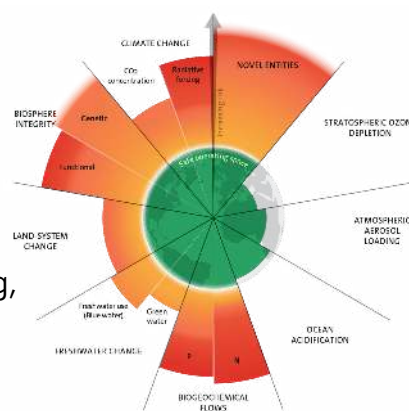
Vi har därför tagit avstamp i något som många har en relation till: hemkunskap, eller som det numera heter: Hem- och konsumentkunskap.

“Livet i hem och familj har en central betydelse för människan. Våra vanor i hemmet påverkar såväl individens och familjens välbefinnande som samhället och naturen. Kunskaper om konsumentfrågor och arbetet i hemmet ger människor viktiga verktyg för att kunna skapa en fungerande vardag och göra medvetna val som konsument. Därigenom får de också förutsättningar att främja hållbar utveckling.” (skolverket.se)

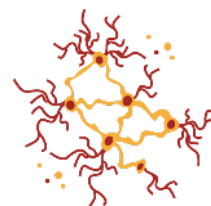
Hemkunskap handlar alltså inte bara om att laga mat, utan också om att skaffa sig kunskap och verktyg för en vardagsmat som bidrar till att förbättra vår egen och planetens hälsa. Nordiska näringsrekommendationerna (NRR 2023) rekommenderar 20-30g nötter om dagen, att jämföra med dagens ca 5g. Att öka mängden hållbart producerad nötter i vardagsmaten kan göra stor skillnad. Enligt Livsmedelsverkets “Kostråd för den vuxna befolkningen” kan en näve nötter om dagen kan minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar och förtidig död med ungefär 20 procent. Nötter och frön innehåller nyttiga fetter och protein. De är också rika på bland annat magnesium, zink, järn, selen, folat, antioxidanter och fibrer. Tänk dock på att några procent av befolkningen är allergiska, och är bara friska nötter som luktar gott.

I den här guiden finns förslag på upplägg för modern hemkunskap. Vi jobbar med koncept för maträtter, snarare än recept, för vi tycker det är roligare att testa och smaka sig fram, och att våga experimentera lite. Det är kul att leta inspiration från andra matkulturer och att återupptäcka gamla traditioner. Minst lika viktigt är såklart själva ätandet, och att dela kunskap med andra intresserade. Och inte minst, att sen våga testa hemma i vardagen.

Vägen till ett gott liv inom planetens gränser går genom magen!



The 2025 update to the Planetary boundaries. Licensed under CC BY-NC-ND 3.0. Credit: "Azote for Stockholm Resilience Centre, based on analysis in Sakschewski and Caesar et al. 2025".



MODERN HEMKUNSKAP - ETT SMAKPROV



Konceptet: Här följer ett förslag på hur ett workshopupplägg kan se ut. Räkna med 3-4 timmar för en kort inledning med presentation och kunskapsdel, en praktisk matverkstadsdel, samt en avslutande del där ni tillsammans provsmakar era skapelser och summerar lärdomar. Se det som ett smakprov på konceptet modern hemkunskap hellre än ett färdigt recept - det roliga är ju att testa och smaka sig fram!

Resurser: Vilka resurser och vilken plats har du tillgång till? Ett stort hemmakök, möjlighet att låna en hemkunskapssal på din lokala skola eller någon annan lokal som funkar för matlagning? Hur många får ni plats, hur ser det ut med utrustning, plattor, disk-möjlighet och redskap? Tanken är att rätterna ska kunna lagas i ett vanligt kök, men vissa rätter kan behöva till exempel en nötkvarn eller en mixer, kolla igenom vad som behövs för varje rätt i förväg, be gärna deltagare ta med om det saknas något.

För att få både bra flöde och flera olika maträtter att prova är en grupp på ungefär 6-12 personer och 3-4 matteam lagom, beroende på plats och resurser.

Förslag på tidsschema:

10.00-11.00 Intro och presentation: Nötters potential som framtidens vardagsmat. Varför ska vi tänka på det och vilken plats har hasselnöt/valnöt/äkta kastanj?

11.00-12.30 Matverkstad: Arbetsstationer och team, testa minst en rätt/förädlingsteknik. Färdigställ för servering och diska undan.

12.30-13.30 Provsamak av tre-rätters nötmiddag

13.30-14.00 Summering och lärdomar

Förberedelser: Personligen tycker jag det är kul att göra hemkunskapworkshops semistrukturerade, det vill säga att planera en hel meny med många olika rätter och förslag, göra beräkningar och inköp, förbereda ett par rätter i förväg, men att lämna plats för improvisation genom att inte ange exakta recept och att duka upp en hel liten buffé av ingredienser, råvaror, smakprov och kryddor att experimentera med. Det kan dock vara bra att ha ungefärliga proportioner eller recept i bakfickan. Målet med upplägget är att alla får chans att testa nya tekniker och smaker, men också att det ska vara kul och lekfullt och att deltagarna själva blir sugna på att komponera ihop smaker och texturer.



Moment som tar lång tid görs i förväg. Det kan vara en kaka som ska stå över natten, en inläggning eller att blötlägga baljväxter och spannmål ett par timmar i förväg. Såhär kan ett uppdukat bord se ut när deltagarna kommer in. Bild från MiljöMatematik kontor i Malmö. Det kan också vara trevligt att ha förberett smakprover innan gästerna kommer. Komplettera gärna menyn med en trevlig cider, öl, kombucha eller annan passande dryck efter smak.

MODERN HEMKUNSKAP - ETT SMAKPROV



Intro: Börja med en presentationsrunda av alla deltagare och en inchecksfråga, som till exempel: Vilket är ditt tidigaste minne av hasselnötter? Är det en lek, ett smakminne eller kanske något helt annat?

Själv har jag hasselminnen från jullekar, som "Pip" och "Filipin", men också historien om att hasselnötter varit en viktig gröda i trakterna där jag växte upp, på gränsen mellan Småland och Halland, där nötter var en av få avsalugrödor som gick att få in lite pengar på. Fortfarande står det speciella hasseltunnor kvar på logarna och det finns gott om vilda hasslar i området. Vi brukade plocka dem gröna och omogna, banka sönder med en sten och smaka på de vita, kripsiga och lite syrliga kärnorna. Nötter har varit en del av vår matkultur länge, passa på att se vad vilka dofter, smaker och matminnen som dyker upp!

Kunskapsdelning: Förbered ett litet kunskapsmaterial. Använd till exempel en presentation/rapport som du hittar på Nötverket.se, eller kolla en kort nötvideo tillsammans. Vill ni djupdyka kan ni utgå från "The EAT–Lancet Commission on healthy, sustainable, and just food systems" (Rockström et al., 2025). Ett annat sätt är att samskapa sessionen genom att leta efter recept och inspiration från andra matkulturer på nätet eller diskutera frågor som: Varför ska vi transformera matsystemet och vad har nötter med saken att göra? Vilka är era bästa vardagshjälterecept, kan det göras med nötter? Använd gärna Nötresan som du hittar i slutet av denna broschyr som utgångspunkt för att diskutera vad ni tror behövs för att nötter ska bli framtidens vardagsmat.

Matverkstad: Dela in i grupper, låt en grupp fixa förrätt, en till två grupper huvudrätt och en grupp efterrätt. Ge tydliga tidsramar för när maten ska vara klar och allt diskat och undanplockat igen. Påminn när det är en halvtimme kvar av tiden och igen typ tio minuter innan servering att det är dags att lägga upp. Gå gärna runt och tipsa, diskutera proportionen och variationer (här kan det vara bra att plocka fram de där recepten från bakfickan...), eller ge ett handtag till där det behövs, så att allt kommer fram på bordet i tid. Den grupp som har minst att göra kan hjälpa till att duka och städa undan.

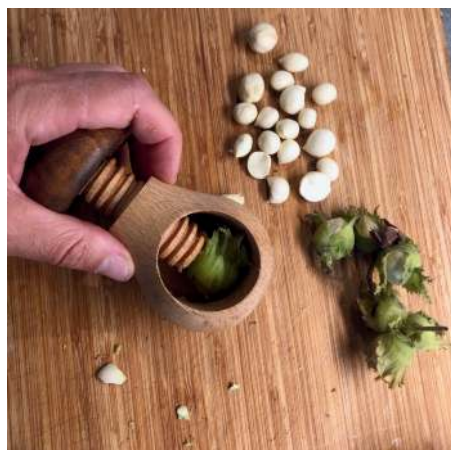
Smaka, diskutera och summera: Hur smakade det? Hur matchade de olika rätterna varandra och var det något nu blev särskilt förvånade över? Vilken plats skulle modern hemkunskap kunna spela för att sprida kunskap om framtidens vardagsmat? Är ni sugna på att göra om upplägget med ett nytt tema? Avsluta med en runda runt bordet så att alla får dela sina reflektioner, berätta om sin favoriträtt och kanske ge tips på vad ni kan testa nästa gång.



TEMA HASSELNÖT

Incheck - Vad är ditt starkaste minne av hasselnöt?

Starta med en runda där ni delar era matminnen och associationer för hasselnöt, kanske är det att knäcka nötter till jul, eller en rejäl nötlimpa, kanske har någon lekt nötlekar eller ätit gröna, omogna hasselnötter? Eller är det nutella och snacks ni först kommer att tänka på?



Uppslag och koncept för dagens matverkstad

Vilka nötter har ni fått fatt i, vart kommer de ifrån? Är de ekologiska, vet ni något om hur de odlats och av vem? På bilderna från workshopen i Malmö syns nötter från Turkiet, Italien, Polen och Moldavien, samt gröna nötter från Sveriges största hasselnötsodling (2025) i Sjöbo och några enstaka från parkerna i Malmö.

Hasselnötsmenyn på nästa sida är en husmanstolkning, ihopsatt för att spegla både säsongen och vardagsmaker med igenkänning, men också för att ge en mättande, näringsrik och framförallt (förhoppningsvis) god och lyxig vardagsmat in i framtiden.

Hasselnötter passar fint med friska smaker som äpple, lingon och örter. De tål mycket sötma och syra, men har också tyngd nog att väga upp umamismaker som svamp, bröd och lök. Favoritkombos är med potatis, rotselleri, salvia och brynt smör.

Dagens trerätters är en vintermeny som börjar med en nobel otto med tempe på toppen, därefter blir det en klassisk nötlimpa med hasselbackspotatis och äppelsky eller hasselhollandaise, för att avrunda med en pralin utan skal - vår tolkning på nutella.



HASSELNÖTSMENY

Välkomstsnavs: duka upp nötter med olika ursprung, råa, torkade, blötlagda, smaksatta, rostade, fermenterade. Gör ett smaktest, vilka gillar ni bäst? Nyknäckta? Eko/konventionella? Blötlagda över natten i vatten, mjölksyrad chili, surkål eller cider kanske? Eller varför inte rostade eller i en välstekt bit tempe på nötter och svarta bönor!

Fråga: Vad får olika förädlingar för påverkan på smak, textur, näringsstillgänglighet och hållbarhet?

Förrätt: Nobel otto med tempe på toppen

Otto: Korn eller havre, rostade nötter, gröna äpplen, cider, lök, buljong. Utgå från recept på risotto, blötlägg gärna spannmålen i förväg.

Topping: rödbetsgroddar, blötlagda nötter och/eller rostade nötter och stekt tempe. Servera med äppelcider.

Tempen behöver göras några dagar i förväg.

Huvudrätt: Nöt- och svamplimpa med hasselbackspotatis och äppelsky eller hasselhollandaise

Nötlimpa: lök, svamp, brödsmlor, rapsolja, nötter, buljong, timjan, kryddor. Stek lök, svamp och kryddor ordentligt, tillsätt rikligt med bröd, hackade och malda nötter, ev vatten, och baka på medelvärme, gärna en dag i förväg. Tips: testa klassikern Cranks Nut Roast.

Hasselbackspotatis: en god potatis, nötolja, rivna nötter, salt, peppar

Äppelsky: brynt fett, cider, fond, redning, kryddor (växtbaserad)

Hasselhollandaise: smör, citron, äggula, en gnutta nötsmör, salt

Efterrätt: Pralin utan skal

Nötella: Nötsmör, smält choklad, ev. kokosfett för att stelna bättre.

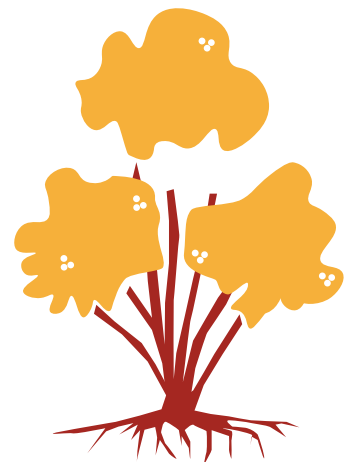
Topping: kanderad nöt, lingonpulver, färska bär.

Serveras på sked med kaffe och te.



Bonus: Tempeverkstad

Tempe på gotlandslins, svarta lins från Fagraslätt och nötter att ta med hem! Följ ett recept på vanlig tempe men blanda i upp till 15% hasselnöt. Lägg i perforerade påsar att ta med hem för fermentering!



TEMA ÄKTA KASTANJ

Rostade kastanjer om hösten med smör och salt är ett matminne många delar, och kanske den mest kända formen att äta äkta kastanj här i Norden. På senare år har vi börjat odla mer äkta kastanj i Sverige, men huvudsakligen importerar vi från Frankrike, Italien, östra och centrala Europa och Kina. I Sydeuropa finns också en stark matkultur runt att ordna kastanjefestival under skörd, något vi gärna också importerar!

Äkta kastanj är otroligt mångsidigt och användbart, de är rika på kolhydrater, naturligt glutenfria, mättande och liknar potatis i näringsammansättning. Det finns heller inga kända allergier mot äkta kastanj, vilket gör det passande även för till exempel offentliga kök.

De är därmed lite annorlunda från valnöt och hasselnöt, som har högre innehåll av fett och protein och mer liknar animaliskt protein.



KASTANJEMENY



Kastanjeplättar: Kan göras på bara kastanjemjöl och vatten, eller för enkelhetens skull med ägg. Serveras som förrätt med topping à la blini. Här med sallad, kimchi, äpple och kanderade kastanjer. Kan också bli en huvudrätt med matiga tillbehör, eller en efterrätt till exempel äpple och lönnsirap. Kastanj har en naturlig sötma som matchar många smaker.

Kokta kastanjer: Mycket användbar form, kan ätas som potatis, i grytor, i söta eller salta mos och spreads. Går även att frysa. Lättast att dela på mitten, snabbkoka och sedan skala efter. Eller skaffa kastanjeskalare ;)

Kastanjehommus: Mixa kokta, kalla kastanjer med olivolja, sesampasta, citronsaft, vitlök, spiskummin, salt och peppar till en mättande sås.

Kastanj au vin: Framtidens vardagshjälte? Mustig, mättande och matig gryta som går att variera i det oändliga. Idag med timjan, tomat, höstgrönsaker, vitlök och vin/cider, inspirerat av coq au vin. Fräs lök och vitlök med stora bitar av grönsaker, låt koka ihop med buljong, vin och kryddor. Lägg i rostade, kokade eller vacuumpackade kastanjer mot slutet, så de inte kokar sönder och smaka av med timjan, salt och peppar.

Ugnsbakade eller rostade kastanjer: Kanske den mest använda formen? Glödostas och säljs varma i strut på gatorna i exempelvis franska städer om hösten, äts med salt och kanske en klick smör. Kan rostas i ugnen, gärna i salt för att hindra att det bränns. Behöver kryssas med kniv innan ugnsbak så de inte exploderar... När de öppnar sig är de klara.

Kanderade/karamelliserade kastanjer: Stekta i olja/smör, sänk temperaturen och tillsätt något sött, som socker eller honung för bra, karamellig yta. Äts som snacks eller till efterrätt.

Castagnaccio: Traditionell toskansk kaka på kastanjemjöl, olivolja, vatten och en gnutta salt. Ofta med rosmarin, pinjenötter och russin. Görs med fördel dagen innan. För det mesta osötad och max en centimeter hög!

Utcheck: Nya idéer, flaskhalsar och nycklar för att kastanjer ska bli en del av vår nya vardagsmat? Någon ny favoriträtt med kastanj?



TEMA VALNÖT



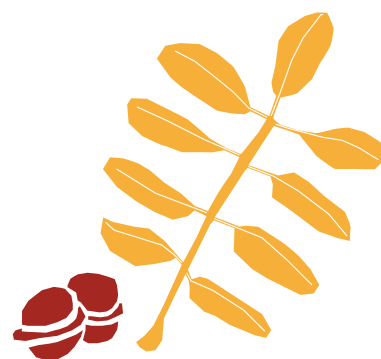
Knäcka nötter hemma på ett enkelt sätt?

Knäckta och skalade valnötter är ofta härska redan när de köps. Därför tror många att de inte gillar valnötter. Nötter i skal däremot, håller kvar den goda smaken i mer än ett år. Börja gärna dagen med att provsmaka olika nötter, både såna som är köpta i en vanlig matbutik med och utan skal, och om ni kan, färska nötter plockade från olika ställen i närheten. På bilden syns nötter från Moldavien, Frankrike, Lund, Eslöv och Malmö, samt picklade gröna nötter. I smaktestet gick Eslöv vinnande ur striden, bonuspoäng för att den även var lättknäck.

Tips för att undvika härsken smak; 1. knäck själv. 2. ha en lokal knäckare som knäcker åt dig när du blir valnötssugen, 3. leta efter specialförpackning som inte härsknar, och 4. förvara nötter i frysen.

I Tyskland njuter man gärna helt färska, skalade valnötter, som en delikatess med ett glas vitt vin.

Vad skulle passa dig bäst? Hur gör vi det möjligt för fler att njuta av nyknäckta godingar?



VALNÖTSMENY



Valnötssallad: Strösslå valnötter ovanpå vilken sallad som helst för att få upp gastronomikänslan. Ringlar lite valnötsolja över för himmelskt doft. Råa och rostade valnötter matchar fint med till exempel grönkål, äpple, betor, granatäpple och vinägrett på dijonsenap och honung.

Muhammara: Ugnsrostad eller grillad paprika, valnötter, bröd, olivolja, chili, baslamico/citron/honung. Mixa ihop och smaka av till en smakrik röra, eller som huvudrätt med mycket grönsaker, bröd och dipptillbehör.

Valnötssås: Mixa hackade valnötter med olivolja, vatten, vitlök, ev parmesan, salt och peppar. Fyllig, mättande sås som passar till allt.

Valnötsbiff: Blötlägg svarta eller gröna linser över natten, mixa dem råa (med lite vatten) för att bevara bindemedlet. Mixa ihop med valnötter till en smet med yogurtkonsistens, lösare smet ger saftigare biffar. Blanda gärna med finrivna rotfrukter och krydda ordentlig! Smaka av med tex örtsalt, peppar, chipotle och spiskummin. Stek i rikligt med olja på medelvärme till tunna biffar.

Valnötsfärs: Mosa nöterna på en skärbräda med en träsliv, så att de får lagom färsstorlek och fettet börjar sippra ut. Fräs finhackad lök på låg värme tills den blir mjuk och karamelliserad, lägg i nöterna, höj värmen och rör ordentligt tills färsen får färg och luktar gott. Krydda och ät som den är, fyll på med tomat till en bolognese med pasta, eller gör tacos.

Valnötsdolma: Mustigt kryddad valnötsfärs insvept i dolmablåd.

Valnötsboll: Koka, skala och pressa fast potatis, blanda med rostad, mald valnöt och hackad lök, smaksätt med örtsalt och peppar, rulla små bollar och stek försiktigt på medelvärme med olja eller smör.

Picklade valnöt: Plocka gröna nötter runt midsommar, urlaka och skala eventuellt, lägg in i sockerlag efter smak, och låt stå ett par månader. Se recept i till exempel Nötodlarens handbok av Philipp Weiss.

Valnötssill med senap: Skär upp picklade gröna valnötter och blanda med majonäs och senap, servera på macka eller julbordet

Valnötsketchup: mixa picklade valnötter med vinäger, socker och kryddor, koka på låg temperatur tills det tjocknar och smaka av.

Banan- och valnötskaka: Valnöt, socker, ägg/aquafaba, mjöl, bakpulver, mogna bananer, smör/olja och kanel. Baka ordentligt på låg temperatur

FRÅN UNDERUTNYTTJAD GRÖDA TILL VARDAGSMAT

Svenskodlade nötter som vardagsmat är både banbrytande och historiskt. Idag odlas väldigt lite nötter kommersiellt i Sverige. Vi importerar för miljontals kronor årligen från oroliga zoner med stora sociala och miljömässiga utmaningar. Det vore en ny upplevelse för de allra flesta av oss att kunna äta svenska, och ibland lokalproducerade, nötter till vardags. Nötter som en del av basfödan är nytt för oss som lever i Sverige idag, och som är vana vid att nötter främst används i bakverk och som snacks. Annat var det på bronsåldern och hela vägen fram till 1950-talet, då svenskodlade hasselnötter var en viktig del av vårt kulturlandskap, vår försörjning och vår vardagsmat, framför allt vintertid.

Framtidens vardagsmat har potential att odlas i multifunktionella odlingssystem, med stora miljömässiga nyttor och med säkra arbetsförhållanden, och nötter som en naturlig del av basmaten bidrar till ökad folkhälsa, bättre beredskap och en mängd nya affärsmöjligheter för hela matsystemet. Tänk om de hasselnötter som ingår i nötfärsen i vår vegetariska lasagne odlades i Töreboda istället för Turkiet? Äkta kastanj från Laholm till det glutenfria brödet? De valnötter som ingår i svamp- och nöt-biffen kom från Söderslätt istället för Kina, eller ännu hellre ersatte de dagens nötkött från Brasilien. Och när vi plockat de lågt hängande nötterna, som bättre lönsamhet i lantbruket, ökad folkhälsa genom mer växtbaserad vardagsmat, beredskapslager av nötter i varje kommun och säkrad inhemskt livsmedelsförsörjning, kanske vi går vidare och odlar de asiatiska och amerikanska nötträd som trivs i vårt klimat, såsom hickorynöt och brödgran?

Men varför händer inte det här redan - varför finns det då inga svenska nötter på marknaden?

Och framförallt - vad behövs för att nötter ska bli framtidens vardagsmat?

Ett av svaren på den frågan är att nötter är vad man kallar en underutnyttjad gröda i svensk kontext. För att komma åt potentialen av en underutnyttjad gröda krävs en systemapproach - en systematisk ansats, ofta en serie av parallella åtgärder, som alla är beroende av varandra för att komma framåt, och som är nödvändiga för att enskilda aktörer i olika delar av värdekedjan ska våga och kunna satsa.

För nötter handlar det till exempel om att bonden ska våga ta en stor ekonomisk risk och anlägga nötodlingar, trots att det ännu inte finns en inhemsk marknad, logistik och försäljningskanaler. Samtidigt ska andra aktörer våga satsa på förädling och produktutveckling, trots att den svenska produktionen, som skulle ge stort mervärde och lönsamhet, inte är igång och maskiner för process ännu inte finns på marknaden. För att överbrygga riskerna krävs att "någon" genomför kommunikationsinsatser, skapar affärsnätverk, utvecklar maskinkedja, genomför produkttester och lyfter potential och visioner för nötter i svensk kontext.

Denna "någon" verkade inte finnas i nötsammanhang, därför initierade vi Nötverket - ett nätverk av nötnördare, omställare, odlare, lärare, matintresserade, kockar och entreprenörer. I skrivande stund samlar vi information och aktiviteter på www.notverket.se. "Vi" är i detta sammanhang MiljöMatematik Malmö och Framtidskultur, som 2024-25 driver ett Vinnovaprojekt med namnet Nötter - framtidens vardagsmat.

Välkommen till en framtid där nötter är vardagsmat!
Hälsningar Göran, Marijke, Vidar och Lova



NÖTVERKET



NÖTRESAN

- en roadmap för nötternas väg
från underutnyttjad gröda till
framtidens vardagsmat



NÖTVERKET

**Mission: Svenska nötter som en
självklar del av matlandskapet - för ett
gott och hälsosamt matsystem inom
planetens gränser.**

Odlingssystem,
nötodling



Affärsmodell och
värdekedja



Folkhälsa



Kultur och
beteendeförändringar



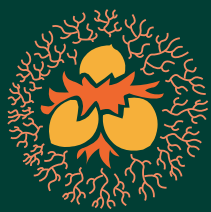
Robust livsmedelssystem
och beredskap



Kunskapsnätverket
Nötverket

För att komma åt potentialen av en underutnyttjad gröda krävs en systemapproach - en systematisk ansats, ofta en serie av parallella åtgärder, som alla är beroende av varandra för att komma framåt, och som är nödvändiga för att enskilda aktörer i olika delar av värdekedjan ska våga och kunna satsa.

Några identifierade fokusområden som alla behöver utvecklas, adresseras och samspela för att komma åt nötternas potential är: multifunktionella odlingssystem med nötter, affärsmodeller och värdekedjor, folkhälsa, kultur och beteendeförändringar, robusta livsmedelssystem och beredskap, samt kunskapsutveckling och nätverk.



NÖTVERKET
- Nötter som en självklar del av matlandskapet

MiljöMatematik Malmö
Lova Brodin
lova.brodin@miljomatematik.se

Framtidskultur
Göran Christiansson
goran@framtidskultur.se

www.notverket.se