

ON TREND MENUS 2024

Topp 3 trender:

PLANT POWERED PROTEIN

Når planteprotein får spille hovedrollen på menyen

LOW WASTE MENUS

Utnytt ressursene maksimalt med kreativitet og tradisjon

LOCAL ABUNDANCE

Snakk om leverandørene dine i storytelling



5 kommende

GJESTEPERSONLIGHETER

Hvem står på døren din i morgen?



Unilever
Food
Solutions

ON TREND MENUS 2024

Gjestene dine er mer sultne enn noen gang, og når Gen-Z og Millennials søker flere unike kulinariske opplevelser, må menyen din stadig utvikles. Det krever at du gjør ting litt annerledes og utnytter de kreative ferdighetene dine maksimalt.

Men, det å holde oversikt over menytrendene er en stor oppgave – det er der vi kommer inn i bildet!

Denne utgaven av *Future Menus 2024* ser nærmere på noen av dagens største kulinariske trender i bransjen vår. Du tilbys nye måter å bli inspirert på, slik at du kan ligge et kulinarisk skritt foran og **sette sammen populære retter som tar seg godt ut på tallerkenen!**

INNHOOLD

Side 4–5 *Plant-Powered Protein* TRENDPRESENTASJON

Side 6–7 Plant-Powered Protein – oppskrifter, fakta, tips

Side 8–9 *Low-Waste menus* TRENDPRESENTASJON

Side 10–11 Low-Waste menus – oppskrifter, fakta, tips

Side 12–13 *Local Abundance* TRENDPRESENTASJON

Side 14–15 Local Abundance – oppskrifter, fakta, tips

Side 16–17 5 fremtidige gjestepersonligheter

Side 18–19 5 trender å følge med på

Rapporten er interaktiv
slik at du kan gå gjennom
den i ditt eget tempo.



Unilever
Food
Solutions



ON TREND MENUS 2024

TRE TRENDER SOM TAR MENYEN DIN INN I FREMTIDEN

Grønn, bærekraftig og lokal. Slik skal menyen se ut hvis trendsetterne får noe de skulle ha sagt. Les videre for å finne trend- og smaksbeskrivelser, inspirerende oppskrifter, tips og innspill fra kjente kokker om de tre største kulinariske trendene akkurat nå.



PLANT
POWERED
PROTEIN



LOW
WASTE
MENUS



LOCAL
ABUNDANCE





PLANT-POWERED

PROTEIN

TREND: *Grønne helter*

Når planteprotein får spille hovedrollen på menyen

Fremveksten av fleksitarianisme, med “flekesere” og “klimatarianere” som prøver å spise mindre av animalske produkter, representerer en type **“bevisst gastronomi”** med alt det som moderne restaurantgjester elsker – klimavennlig, sesongpreget, økologisk, lokalt – kanskje til og med plukket i nærområdet!

Og selv om grønne proteiner har sine utfordringer når det kommer til smaksetting, åpner det også opp for nye tilberedningsmetoder og pairing alternativer, i tillegg til rimeligere ingredienser. Her er ingenting forbudt, så bruk kreativiteten for å tilføre konsistens og smak til bønner, linser, grønnsaker og så videre, og sett flere grønne helter på menyen.

PLANT-POWERED PROTEIN

ON TREND MENUS 2024



Korean Poke Bowl

Denne koreanske tolkningen av klassisk hawaiisk husmannskost er en sunn fargeeksplosjon som setter grønnsakene i første rekke. Den kan varieres i det uendelige og lar deg bruke det du har i huset, blandet med grønne proteiner etter sesong. Oppskriften kan virke lang, men store deler kan forberedes på forhånd for optimal smak og superfresh service!

Se hele oppskriften [her](#)



"Kokker spiller en *viktig rolle* når det gjelder å finne løsninger på miljømessige og etiske problemer i de tradisjonelle næringsmiddelsystemene."

*Ryan Cahill, FUTURE MENUS 2024

CHEF'S talk



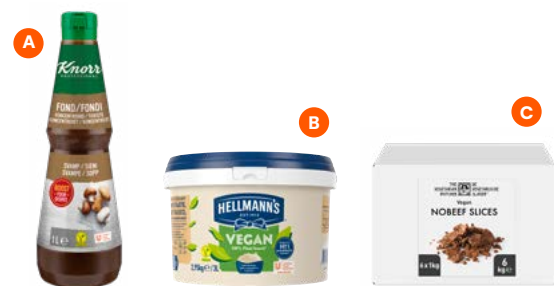
Jeg tror på allsidige menyalternativer som lett kan tilpasses til både plante- og dyrebaserte proteiner. Salater, wraps, bowls eller pasta-retter der gjestene selv kan velge protein-alternativ. Å tilby plantebaserte alternativer til kjøttbaserte retter, er en annen populær måte å utvikle menyen på. Som vegetarburgere, plantebaserte pølser, kjøttfrie kjøttboller eller soppbaserte "biffer". Disse etterligner smaken og konsistensen til tradisjonelle kjøttretter.

Erik Taskin
Kokk, Unilever Food Solutions



UFS produktforslag

for å tilby denne
trenden på menyen:



A Knorr Soppfond konsentrat 1 L/50 L

B HELLMANN'S Vegan majones 3 L

C The Vegetarian Butcher NoBeef Slices 6 kg

TEKNIKKER:

Fermentering, pickling, marinering osv.

KONSISTENS:

Crispy og knasende.

SMAKER:

Dette er en ren og skjær smakseksplasjon, med umami fra sushirisen og chilimajonesen som møter stinget og syren i marinaden og kimchien, og så lander i den søte smaken av reddik.

GASTRO-STIL:

Asian fusion. En utrolig populær gastrotrend, velkjent for sine intrikate smaksprofiler som balanserer sødme, syre, det hotte og umamitoner i skjønn harmoni.



» 4 TIPS

1. Bruk belgfrukter som base! Grønt som passer godt som hovedingrediens på tallerkenen er bønner, linser og andre belgfrukter, som ikke er så rike på smak i seg selv, men desto mer takknemlige å smaksette.
2. Løft smaken med meieriprodukter – fett i ost og fløte hever smaken på de grønne heltene i matretten.
3. Hold ikke igjen på det hotte! Mange asiatiske kjøkken er kjent for sine grønnsaksbaserte retter og sterke krydder. Ikke vær redd for chili, for eksempel!
4. Behandle grønnsaksproteiner som kjøttproteiner, skjær "koteletter" av brokkoli- eller blomkålhoder eller lag grillspyd med sjampinjong og "kjøttaktige" grønnsaker, som squash og aubergine.

Mennesket har oppdaget over 20000 spiselige vekster, men vi konsumerer bare 150-200 regelmessig. Det er under 1 %*

*Ryan Cahill, FUTURE MENUS 2024





LOW-WASTE MENUS



TREND: *Gi restene et løft*

Utnytt ressursene maksimalt med kreativitet og tradisjon

Gjestene dine blir stadig mer bevisst på sitt eget klimaavtrykk og er hele tiden på jakt etter nye matopplevelser. Å stoppe matsvinn har derfor aldri vært viktigere.

En effektiv strategi for å oppnå dette er mindre menyer. En nøye sammensatt meny gjør det enklere for deg å **administrere lageret og minimere ferskvarene**. Det gir deg også større frihet til å utforske kreativiteten din, og gjør at gjestene dine fremdeles føler at de har mye å velge mellom til lavere pris, sammenlignet med en meny med bare hovedretter.



Bakt spisskål med sitron og frø

Ikke nok med at kål er en av de mest trendy grønnsakene du kan servere, den tåler også å lagres, er utrolig allsidig i kjøkkenet og perfekt å tilberede i ovnen. Hvis du ikke har tilgang til spisskål, er hodekål en utmerket erstatning. Den knasende frøblandingen fungerer fint som topping på omtrent hva som helst. Her gir den ekstra crunch og konsistens til den myke, søte kålen.

Se hele oppskriften [her](#)



33% av all mat som produseres globalt, blir svinnet*
*wfp.org

CHEF'S talk



Utnytt hele ingredienser. For eksempel kan du bruke hele brokkolien, inkludert stilkene, stilken er like god. Damp blåskjell og lag suppe på kraften deretter rens blåskjellene for garnityr i suppen. Dette gir fleksibilitet og reduserer matsvinn. Eksempel: Lag en stor porsjon suppe og frys ned porsjoner til senere. Men husk å ha et system på hva du har i fryseren, slik at du ikke glemmer det vekk.

Tore Stalsberg
Driftsjef, Havn Hotell og Restaurant



70 % av de spurte restauratørene tror at denne trenden kommer til å vokse*

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

UFS produktforslag

for å tilby denne trenden på menyen:



A MAILLE Dijon Original Sennep 865 g

B HELLMANN'S Citrus Vinaigrette 1 L

C HELLMANN'S Professional 5 L

TEKNIKKER:

Fermentering, sylting, salting, lakesalting, røyking, tørking, baking, grilling m.m.

KONSISTENS:

Kål er mangefasettert og anvendelig. Skap nøyaktig den konsistensen du vil ha på menyen. For eksempel kål med tre ulike konsistenser: myk, crispy og al dente.

SMAKER:

En sensuell og taktil rett. Ovnsbakt salatløk, med skarphet fra syren i sitrusvinaigretten, og dijonsennep som motpol til salatløkens beskhet og sødme. Den taktile crunchen kommer fra stammen på kålen.

GASTRO-STIL:

Kål er godt til det meste og er en typisk sesongråvare i det nordiske basiskostholdet. Vår og sommer har vi kinakål og blomkål. Høst og vinter har vi grønnkål. En av våre viktigste grønnsaker og som det er lett å bruke 100 % av for å unngå svinnet.



5 TIPS TIL HVORDAN DU STARTER MAT-RESIRKULERINGS REISEN

1. Finn den perfekte laken for sylting. Med en universa lake kan du sylte, hvitløk, kål, egg, ja hva du vill!
2. Les mer. Bøker som Surplus: The Food Waste Guide for Chefs av Wojtech Végh er fulle av nyttig informasjon.
3. Bli global. Utforsk internasjonale retter basert på fermenterte og konserverte ingredienser.
4. Se bakover i tid Historiske oppskrifter bruker ofte alt på både dyret og grønnsakene, så se til fortiden og ta med deg inspirasjon inn i fremtiden.
5. Dropp svinnet. Må du skrelle den gulroten eller bananen, eller får du en bedre rett hvis skallet får bli værende på?





LOCAL ABUNDANCE

TREND: *Hold det lokalt*

Snakk om leverandørene dine i storytellingen

Å bruke nettverket sitt er avgjørende for alle virksomheter som vil lykkes, også restauranter. Alle kontakter du kan knytte til andre lokale bedrifter, produsenter og bønder hjelper deg med å **komponere sesongbetonte og lokale tilbud som lokker gjestene.**

Å kjenne matens opprinnelse og historien bak den gir også en bedre opplevelse og viser at du er oppmerksom på detaljer og bryr deg om nærområdet. Det krever litt kreativitet fra din side med tanke på innsalg, men gir deg bedre muligheter til å sette ditt eget unike preg på menyen og få den til å skille seg ut.





Østers med syltet jalapeñogranité

Granité, som best kan sammenlignes med en grovere sorbet, er en tradisjonell italiensk rett og ypperlig for å gi gjestene dine litt teater ved bordet. Her med deilige hotte innslag fra jalapeño, som et perfekt supplement til de milde, myke og salte østersene. Helst lokale, hvis du har mulighet til det!

Se hele oppskriften [her](#)



42% av restaurantgjestene er nå fleksitarjanere, en av de *raskest voksende kosttrendene* i dag*
*FUTURE MENUS 2024

CHEF'S talk



Lokale råvarer er en god måte å gjenoppdage tradisjonelle grønnsaker på, som ikke brukes så ofte i dag. Det er mange restauranter som beveger seg i denne retningen, og jeg vil ikke kalle det en trend, det er heller noe som har kommet for å bli. Den eneste utfordringen kan være at det er relativt dyrt, men hvis man planlegger menyen rundt dette, kan det være en skikkelig "game changer" både på kjøkkenet og tallerkenen.

Magnus Rydberg
Kokk, Unilever Food Solutions

UFS produktforslag

for å tilby denne trenden på menyen:



A MAILLE Hvitvinseddik 500 ml

B Knorr Professional Demi-Glace 1 L

C MAIZENA Tapioka 2 kg

Tips til topping m.m.

Toppe med råsyltede bær i sesong, for eksempel blåbær eller morbær, eller med sitronskall vendt i soya og revet ingefær. Du kan også fritere østersene sprø i en lett umamirik røre, eller gratinere dem med urter og løk rørt ut i rømme. Topp med revet ost og stek i 5 min. Soppuré eller deilige smakfulle sauser med chili for eksempel, er også fint som tilbehør.

77 % av Gen Z er villige til å betale mer for retter med *lokale råvarer**

*David Wright, FUTURE MENUS 2024

TEKNIKKER:

Jobb med de lokale råvarenes naturlige muligheter og optimaliser smaken med følelse – som her, der ferske østers spiller hovedrollen.

KONSISTENSER:

Myk, elastisk, glatt og flakete.

SMAKER:

De ferske, salte, umamifylte østersene er en perfekt motpol til de litt bitre tonene fra persilleoljen. Toppet med en frosty garnityr i form av slushlignende jalapenogranité får denne appetittvekkeren en lekker skarphet som fullbyrder denne himmelske lille munnfullen.

GASTRO-STIL:

Østers er dekadent mat som kan spille en stor kulinarisk rolle, både som appetittvekker og forrett. Det er lett å endre smaken med lokale råvarer som topping.



5 TIPS TIL Å UTNYTTE DEN LOKALE TRENDEN

1. Spør grossisten din eller kontakt lokale oppdrettere, fiskere og bønder.
2. Skap egen historie. Skriv på menyen hvilke råvarer som er lokale, og hvor de kommer fra (gården, skogen, fiskevannet).
3. Bruk lokale råvarer i sesong og vekklysten til å smake ved å sette sammen temamener med nettopp nå-følelse.
4. Les deg opp på ville vekster og urter i nærområdet, og ta deg en tur ut for å se hva som vokser der.
5. Les om lokale produsenter og tradisjoner, og sett sammen menyer som gjenspeiler disse.



5 KOMMENDE GJESTEPERSONLIGHETER

Hvem står på døren din i morgen?

Godt vertskap krever god kunnskap om kundene og gjestene, nå og i fremtiden. Hvem er det som kommer inn døren hos deg i morgen, hva vil de ha og hva forventer de av deg?

Møt fem nye typer gjester og kunder – i første rekke Millennials og Gen Z. Gjestepersonligheter med svært ulike livsstiler, ønsker, behov og forventninger. Se dem som et verktøy for å identifisere gjestene dine og bruk dem til å skreddersy matprofilen.



01

THE REBALANCER

Nutrivore-, bevissthets- og velværetypen. ReBalanceren vil hente krefter fra frukt og grønt, helst servert som en immunforsterkende V8 (8 ulike grønnsaker/frukter og grønnsaker i ett). Hen mener at mat og drikke skal være bra for fordøyelsen, tarmfunksjonen, immunforsvaret, og hjernen og er en storforbruker av superfood. ReBalanceren vil gjerne ha mat og drikke som er antiinflammatorisk, full av pre- og probiotika og rik på antioksidanter og vitaminer, og er alltid på jakt etter helsefordeler og balanseskapende “mindful food”.



02

THE GAME CHANGER

Den normbrytende typen, der menyen og serveringen skal ose av god smak, ekthet og godt håndverk. GameChangeren liker resirkulert mat og drikke og er alltid på jakt etter nye måter å forbedre ting på – aller helst klimaet. Hen ser gjerne at menyene dine organiseres slik at grønt etter sesong har hovedrollen, og at det du serverer skal gjenspeile ditt bevisste forhold til for eksempel de fire klimatrendene: 1. Råvarer etter sesong, 2. Lokale råvarer, 3. Mer grønt – mindre kjøtt, 4. Stopp for matsvinn.



03

THE GLOBETROTTER

En livsnyster som liker reiser og nye smaksopplevelser, elsker internasjonale influensere og gjerne ser noe nykomponert på menyen. Fra kaoskjøkken der Korea møter Mexico til japansk kombucha til indiske krydder til italiensk enkelhet og nordisk naturlighet. GlobeTrotteren elsker sensoriske opplevelser og setter pris på at du krydrer servicen med historier om hva du serverer og hvorfor. For eksempel hva som passer sammen og hvilke smaksnyanser de kan vente seg.



04

THE LIFEHACKER

Den kontinuerlig spisende typen, alltid på farten. Komplette måltider med mat og drikke er viktig her, gjerne som småretter, når det passer dem. LifeHackeren vil ha street food, to go, mellommåltider og alt-i-ett-porsjoner, individuelt og personlig fra morgen til kveld. Hen setter pris på at du yter fleksibel service og viser at du har tenkt gjennom hva du serverer og når. Da føler hen seg sett, verdsatt og bortskjemt.



05

THE FOOD PHILOSOPHER

«Helt uten»-typen vil leve så lenge som mulig og leve godt underveis. Hen vil gjerne ha mat og drikke som er så “naken, skånsom, mild og myk” som mulig. Helst uten alkohol, uten tilsetninger, gjerne økologisk, uten allergener og gjerne fleksitariansk, kilmatariansk, pescetariansk, vegetarisk, vegansk, glutenfritt og laktosefritt. No, Low og Clean Label er livsstilen for en FoodPhilosopher, i tillegg til faste og kosttilskudd. Hen tar også gjerne utgangspunkt i det nyeste innen medisinsk forskning, som en del av livstidsprosjektet sitt.

5 TRENDER

å følge med på

Fra vegetariske menyer til nye typer av sharing, smakssjokk og feel good-mat.

Dette er et sammendrag.
Les hele rapporten her:

Future Menus 2024



IRRESISTIBLE VEGETABLES

Gjestene dine vil ha mat som er estetisk interessant – og grønnsaker kan være svaret! De gjør matlaging til en kunstform, med livlige tallerkener som fanger oppmerksomheten og skaper spenning hos gjestene dine, så sett dem på menyen!

Nesten 50 % av kokkene ser grønnsaker som en måte å tilby nye og interessante retter på*
*FUTURE MENUS 2024



IRRESISTIBLE VEGETABLES

MODERNIZED COMFORT FOOD

Comfort food er på vei til å endres sammen med et nytt krav til ekthet. Fra retter som er velkjente og trygge, til nye oppskrifter som gjenspeiler kokkens arv og restaurantens beliggenhet. Sammen med en etterspørsel etter det lokale og bærekraftige, finner mange forsvunnede ingredienser veien tilbake til tallerkenen i kombinasjon med nye. Ved hjelp av sofistikerte teknikker blir de en del av nye, freshe konsepter. Dette vil vise kokkens genuine følelsesmessige tilknytning til retten og invitere til kulinarisk storytelling.



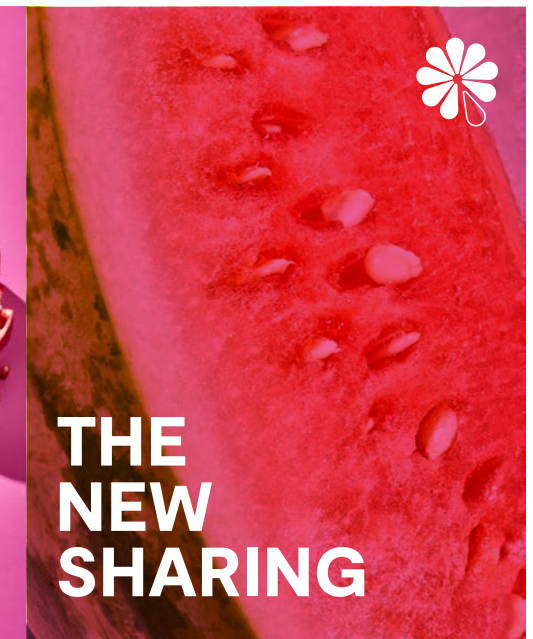
MODERNIZED COMFORT FOOD

THE NEW SHARING

Unike, lekende og allsidige restaurantopplevelser er mer populært enn noensinne. The New Sharing handler om å få flere gjester til å nyte fellesskapet i mat som er bra for sjelen. Gjennom vakre matkunstverk fra kryssbefruktede kjøkken og mashups kan gjestene nyte mat sammen, noe som gir en følelse av fellesskap.

Gen-Z vil vite den menneskelige historien bak maten*

*Ryan Cahill, FUTURE MENUS 2024



THE NEW SHARING



FLAVOR SHOCK

FLAVOR SHOCK

Vi lever i en tid av sensorisk overbelastning. Gen Z-gjestene vil ha større, bedre, mer levende og uforglemmelige opplevelser. De gjør research på nettet og vil se deg rive i stykker regelboken, blande vilt sammen ingredienser og skape kaos i matlagingen. Fremtidens mat er en form for eskapisme, der det gjelder å overraske og utfordre gjestene med sensoriske opplevelser. Reglene er: det finnes ingen regler!

FEEL-GOOD FOOD

De siste årenes diskusjon rundt superfoods kan få det til å høres ut som om det bare finnes et fåtall næringsmidler med en helsebringende, foryngende kraft. Sannheten er at kjøkkenet er fullt av mat som har evnen til å gjenopplive og gjenopprette. Ved å tenke utenfor boksen kan du skape overraskende retter som er rike på næringsstoffer, vakrere å se på og velsmakende! Den bladbaserte salaten er ute, og alternative grønnsaker og kornsorter er inne.



FEEL-GOOD FOOD

Tomorrow's Menus for Today's Chefs

ON TREND MENUS



Unilever
Food
Solutions

#Prepped for tomorrow



@unileverfoodsolutionsno



@unileverfoodsolutionsnorge



@unileverfoodsolutionsnorway