

WELLBEINGMAT

STYLING & DEKORATION



Matstyling & dekoration

Mat bär på en mängd kulturella och historiska värden. Värden som du kan använda för att stärka din företagsprofil, ditt varumärke och de upplevelser du erbjuder dina gäster.

Genom att använda lokala råvaror, kulturväxter eller för platsen typiska (kulturhistoriska) rätter eller produkter kan du kring varje erbjudande skapa en berättelse. Du kan skapa känslor genom att berätta om det unika från ditt område eller destination. Detta kallas även för storytelling.

Grunden i din mat bör såklart vara att den är hälsosam, uppbyggd på råvaror som är i sig själva, eller tillsammans är näringstäta och erbjuder gästen en så näringsrik rätt som möjlig. Råvarorna ska vara "rena", med så få tillsatser som möjligt och fria från konstgjorda smakförstärkare och konserveringsmedel. Naturligtvis ska den inte innehålla några andra oönskade ämnen orsakade genom miljöpåverkan.



Wellbeingmat - naturlig, kreativ & vacker att se på

En viktig del av din mat eller dina rätter är utseendet. Uppläggning, dekoration, färger och former kan spela stor roll för hur dina erbjudanden tas emot. Uttrycket "vi äter med ögonen" stämmer väl in på hur gäster väljer sin mat. Att presentera din mat på ett smakfullt, naturligt och tilltalande sätt är idag särskilt betydelsefullt - framförallt om du kommunicerar dina erbjudanden i bilder på din hemsida och i sociala medier. Även om du själv inte är aktiv online kan du få en skjuts av att dina gäster fotar och sprider (taggar) ditt företag eller den mat de beställer.

Knyt an till traditioner

Var innovativ med lokala traditioner, lyft det som är typiskt, även vardagsmaten, det som kanske är mindre spännande för dig, kan vara en extraordinär upplevelse för dina gäster. Designa din meny så att den är lika fantastisk som de ekologiska och lokala råvarorna eller produkterna du använder. Bestäm vilken råvara som ska få spela huvudrollen. Förmedla dina budskap eller berättelser.

Vad gör ditt varumärke eller din destination unik? Ibland räcker det att presentera dina råvaror helt naturliga för att förmedla en autentisk känsla. Ibland kan den minst uppseendeväckande soppan få en skjuts och nå höjder med dekorativa blommor, blad eller små vilda (ätbara) växter. Låt din kreativitet blomstra!





Porslin & uppläggning

Handgjort & lokalproducerat porslin

Det finns många kreativa konsthantverkare som skapar vackert porslin som kan lyfta dina smakrika kreationer till oanade höjder. I Kalmar län finns glasblåsare, smedar, krukmakare och slöjdare som jobbar med olika material och tillverkar allt från bruks- till dekorationsföremål som kan användas för att ge dina rätter eller bordsdekorationer en unik känsla. Fördelen med att samverka med lokala hantverkare är att du kan få speciella önskemål eller måttanpassade produkter tillverkade, samtidigt som du bidrar till ett blomstrande samhälle och näringsliv.

Experimentera gärna med olika hållbara material och utforska hur olika typer av ytor känns och vad de kan förmedla. Keramik, glas, och stengods kan till exempel vara fina och släta, eller grova, och förmedla en enklare, mer naturlig känsla. Låt strukturerna på dina tallrikar och fat vara en tillgång till dina måltidsupplevelser. Kom ihåg att inkludera besticken. Funktion, material, skärpa, vikt, samt storlek och balans, är viktiga aspekter att ta hänsyn till för att fullända en inbjudande dukning. Känn själv om de är trevliga och sköna att hålla i under en hel måltid.

Sten

Sten i olika former kan användas för uppläggning av mat, ersätta en tallrik och uppvärmd, fungera som värmehållare, eller tvärt om, hålla mat och dryck kyld. Olika stenar kan även vara dekorativa i vattenglas eller i dryckestillbringare. Det finns en mängd områdesspecifika stenslag, exempelvis den karakteristiska kalkstenen "Ölandsstenen", skiffer och granit. Vad finns i din omgivning? Se dig om i din trädgård, kontakta ett stenbrott eller en konsthantverkare som är verksam nära dig.

Trä och bark

Låt naturen kliva in och bli en del av din dukning. Du kan använda skärbrädor, gärna lokalproducerade från en slöjdare, eller tillverka dem själv av exempelvis skivor från en trädstam, med eller utan bark. Du kan också använda bark för att lägga upp tilltugg, bakelser, bröd eller för att hålla servetter och bestick på plats.



Dekorera med ätliga växter

Se dig om i din trädgård, kanske växer dekorationen till dina rätter i dina rabatter!

Vår: Viol och Pensé (som är besläktade med Violer), Syrén, Kaprifol, Ramslöksblomma, Maskros, Förgätmigej, Luktärt, Tulpan, Tusensköna, äppelblomma, körsbärsblomma, granskott, Gullviva, Kirskaål.

Sommar: Gräslöksblomma, Gurkört, Lavendel, Fläder, Ringblomma, Indiankrasse (Blomsterkrasse), Squash & pumpablommor, Oreganoblommor, solrosblad, rosenblad, Kamomill, Daglilja, Nejlikor, Blomsterböna, Blålocka, Blåklint, Citronverbena, Knöl- och sommarbegonia, Kungsljus, Lindblomma, Rödklöver, Stockros, Prästkrage, Kryddtagetes.

Sensommar/höst: Mjölkört (Rallarros), Cikoria, Röllika, Anisisop, Rönnbär.

Bra att tänka på

Använd enbart lokala- och svenskodlade blommor. Stötta din lokala blomsterodlare och fråga efter ekologiska- eller så naturligt odlade blommor som möjligt. Många gånger kan växterna vara behandlade eller besprutade med ämnen som inte ska hamna på tallriken. Det finns såklart många fler blommor och växter som är ätliga. Är du osäker kan du alltid dubbelkolla med [Giftinformationscentralen](#). Om du använder många blommor kan det vara bra att så dina egna blommor till dina dekorationer.

Låt din trädgård gå i blom

Låt gärna grönsaker och kryddväxter blomma, det gynnar inte enbart pollinerare, blommorna kan du också använda i dina rätter. Exempel är Broccoli, Grönkål, Blomkål, Gräslök, Rädisa, Spenat och Rucola, Mynta, Timjan, Basilika, Oregano, Fänkål, Dill och Rosmarin.

Dra nytta av dina sommarblommor även på hösten och vintern. Frys in isbitar med blommor, torka blommor och örter för att dekorera eller krydda med sommarens härliga smaker- året runt.

Kommunicera din kreativitet & dina partners

Låt dina gäster få veta mer om dina dekorationer, din lokalproducerade keramik och dina andra utsmyckningar. Lyft det du använder och var det kommer ifrån på din hemsida, i sociala medier, på en affisch i din lokal eller lägg till ett informationsblad till din meny. Kom ihåg att lyfta dina samarbeten, hashtagga gärna dina leverantörer och samverkanspartners.



Bli en sakletare - hitta fynd på loppis och i naturen

Ibland vill du kanske låta maten tala för sig själv, då kan du istället höja upplevelsen med hjälp av dukningen. Tänk på helhetsintrycket du vill förmedla. Vad passar till maten, råvarorna, din lokal, årstid eller högtid? Vilka känslor vill du lyfta? Blanda gärna olika naturmaterial som sten, gräs, kvistar, blommor och vatten (eller is!). Att jobba med motpoler kan också vara ett sätt att få dina gäster att lyfta blicken. Glas, stengods och metall tillsammans med växter kan skapa många olika effekter. Ge dig ut på en promenad i naturen, längs stranden och stanna till på lokala loppisar för att hitta fina fynd till dukning och servering.

Från stranden: Drivved, torkad tång, torkat sjögräs, stenar, sand, slipat glas, delar av fiskenät (för att fästa föremål), snäckor.

Från skogen: Kottar, bark, bärklasar, små trädstammar eller träskivor från kalhyggen (för att bygga effektfulla höjder på exempelvis salladsbordet) nedfallna grenar och kvistar med lavar. Besök gärna ett lokalt sågverk, de kan ibland slänga vackra men för dem icke användningsbara träbitar som du kan använda till skärbrädor eller underlägg.

Från loppisen: Glas, flaskor, vaser, metallburkar, torkhanddukar som underlägg, linnedukar och andra textilier, korgar, smycken, speglar, bestick, träskålar, mindre tråg och annan kulturhistorisk eller traditionell köksutrustning, ljushållare.

Vad du än väljer, låt din kreativitet sprudla. Endast du sätter gränserna. Tänk gärna utanför boxen och höj gärna blicken. All dekoration behöver inte nödvändigtvis ligga på maten, på tallriken eller på bordet. Vackra arrangemang med loppisfynd, kvistar och blommor kan också hängas upp på väggen eller i taket tillsammans med en ljusslinga. Prata gärna med lokala företag, kanske kan du få till ett utbyte med sågverk, blomsterbutiker, inredningsbutiker, secondhandbutiker eller trädgårdsmästare.



Visa hänsyn till:

- Regler och föreskrifter för vad du får plocka i naturen så att du av misstag inte plockar fridlysta växter eller skyddade föremål. På [Naturvårdsverkets hemsida](#) kan du hitta fridlysta arter.
- Att plocka och samla stenar, nedfallna grenar, blommor eller annat är inte tillåtet i skyddade områden såsom i naturreservat. Läs om platsen föreskrifter innan du ger dig ut. På [Naturvårdsverkets hemsida](#) finns information om vad du får plocka och samla.
- Läs allemansrätten och Länsstyrelsens rekommendationer om vad du som besöker ett skyddat område bör tänka på. Information inför ditt besök i skyddad natur finns på [Länsstyrelsens hemsida](#).
- Se till att ha markägarens tillstånd innan du samlar eller plockar något.
- Plocka och samla gärna det som redan fallit från växter, träd eller det som blommat över för att spara på det som lever, frodas och behöver spridas för den biologiska mångfalden. Tänk på att djur- och insektsliv ska ha förtur.
- Plocka och samla med måtta. Ta inte allt från en och samma ställe. Var rädd om naturen så att den inte överutnyttjas. Tänk hållbarhet!
- Det är tillåtet att samla enstaka fossiler, att knacka bort eller bryta loss fossiler från berggrunden är dock inte tillåtet.
- Vart du plockar eller samlar växter, blommor, stenar och grenar. Samla gärna där det inte förekommer utsläpp från avgaser, där husdjur ofta promeneras eller där kemikalier eller liknande har spridits.
- Ettåriga blommor som används i mat bör sås från frö. Köpta blommor kan vara besprutade.
- Om du inte köper lokalt eller producerar själv bör du kontrollera att det material du använder inte transporteras onödigt långt och är hållbart producerat.

