

### **Jessie Sommarström vill förändra världen, en måltid i taget.**

– Det handlar inte om vad vi serverar på tallriken. Det handlar om vilken värld vi vill lämna till våra barn!

**När Jessie Sommarström vann SM i matlagning år 2022 förstod hon vilken möjlighet hon fick att påverka människors matvanor. Idag är hon en välkänd profil genom Kockarnas kamp och har vikt sitt liv åt att ge barn god, näringsriktig och hållbar mat. Detta berättade hon om på Uppsala:2030s event i oktober 2024.**

Jessie Sommarström var 14 år när hon bestämde sig för att bli kock. År 2022 blev hon den första kvinnan på 34 år att vinna SM i professionell matlagning, Årets Kock. Men vägen dit har varit lång och kantad av svårigheter, inte minst när hon 2020 kollapsade under finalen och tvingades bryta.

**Jessie har arbetat på stjärnkrogar som Esperanto och Sture Hof i Stockholm.** Det var dock hennes mammas värdegrund under uppväxten som ledde henne in på klimatsmart mat. Under många år var hon kreativ ledare på restaurang Urban Deli för innovation, hållbarhet och utveckling. Idag är hon gastronomisk chef på serviceföretaget Sodexo. År 2024 blev hon också utsedd till hedersdoktor vid Umeå universitet.

**Jessie föreläste på Uppsala:2030s event "Klimatsmart mat och biologisk mångfald"** i oktober 2024. Kort därefter släpptes nyheten att hon blivit Årets Nobelkock. Med innovativa rätter visade Jessie Sommarström och hennes team för hela världen hur hållbar gastronomi smakar. Ett statement att vara stolt över.

#### JESSIES FÖRELÄSNING:

"Jag brukar dela in mitt yrke i två delar. Den första delen handlar om att bli kock. Den andra delen om att använda mitt yrke till att göra skillnad.

Jag började min yrkesbana i restaurangdisken men ville lära mig allt om kockyrket – råvaror, tekniker och allt som krävs för att bli en bra kock. Sen fick jag barn, och det var första gången i mitt liv som jag faktiskt stannade upp och började fundera på de stora frågorna i livet. Det var också första gången jag hade tid att titta på TV och på allvar fick upp ögonen för den klimatkatastrof vi faktiskt står inför.

Jag kan inte så mycket annat än att laga mat, men jag ställde mig frågan: Hur ska jag kunna hålla det här lilla barnet och skapa en bra framtid för det med mitt yrke? De flesta av de utmaningar vi står inför idag är på ett eller annat sätt kopplade till mat och livsmedelshantering, och jag insåg att jag som kock har ett extremt stort ansvar. Att laga mat vet jag att jag kan. Men att laga mat med ansvar är någonting jag måste lära mig. Så jag började läsa på mer.

Det fantastiska är att det finns väldigt mycket information att få. Jag började jobba tillsammans med en icke vinstdrivande organisation som konkret arbetar för ett bättre samhälle och framtidens mat, där jag fick lära mig väldigt mycket. Samtidigt arbetade jag på restaurang Urban Deli i Stockholm, som också är en butik och en saluhall. Där fick jag möjlighet att omsätta det jag lärt mig i praktiken.

En förändring vi behöver göra är att äta mindre kött. Det första projektet jag deltog i var därför att ta fram en färs på svenskodlade baljväxter. Vi bytte ut färsen i Urban Delis populära lasagne mot en baljväxtfärs. Lasagnen blev en succé. Vi insåg att om vi ska göra den här förändringen är det viktigt att börja i välkända sammanhang som är enkla för människor att ta till sig.

Som kock är jag längst ner i en lång kedja. Jag är den personen som ska se till att det blir gott, för det är väldigt viktigt när det gäller hållbar mat. Men hur gott det än är måste man också lyckas sälja det. När man kommer till en restaurang gör folk aktiva val. Hur ska vi till exempel få människor att välja Braxen, som inte är en erkänd matfisk idag men som är god, näringsrik och hållbar? Det är väldigt få människor som spontant väljer Braxen på menyn. Därför handlar det om att höja kunskapen hos personalen. Vi började förklara för dem varför det är så viktigt att kunna sälja Braxen.

Jag funderade också på var vi skulle placera den på menyn och vad den skulle ha för pris. Jag gick hem till mina barn, som inte är jätteförtjusta i fisk, och frågade dem hur de skulle vilja ha fisken. "Men mamma, all mat som vi friterar är ju god!" sa de. Så jag valde att sätta upp en Braxen fritters. Det är ganska enkelt att få människor att prova och samtidigt berätta varför den är så viktig. När den sedan kommer in i dagligvaruhandeln och man ska göra de där snabba valen, kanske man känner igen den. Det blev en succé, och sedan satte vi upp den som en krispig Braxen burger, som också blev väldigt populär.

Utmaningarna handlar inte bara om att laga god hållbar mat. Det handlar också om att få med gästerna på tåget. Vi kanske måste undvika vissa ord som "vegetariskt" och "veganskt" och istället beskriva det som mat, rätt och slätt. Man säger inte att man har ätit en "vegetarisk pizza" eller en "vegetarisk hamburgare" – man säger en hamburgare, en svamppizza eller en sallad med rödbetor och getost. Det är så vi måste sälja in maten.

Jag har verkligen haft en utmaning med att förändra människors beteende. Under tiden jag jobbade på Urban Deli passade jag på att tävla i Årets Kock 2020. Det gick inte så bra för mig. Men skam den som ger sig. Året efter fick jag möjlighet att vara med i Kockarnas kamp, där jag fick umgås med människor som har samma driv och passion för mat som jag själv. Jag fick också ett eget avsnitt där jag lagade en middag till de andra deltagarna. Jag funderade länge på vad jag skulle laga. Jag kände inte riktigt de andra kockarna och ville förstås imponera på dem. Men jag ville också försöka påverka människor som såg på programmet och valde därför att servera en lasagne på svenskodlade baljväxter.

Efter programmet sändes fick jag väldigt mycket frågor, och då insåg jag vad man kan göra med en plattform som TV-medverkan skapar. Året efter vann jag Årets Kock, och

det året var helt fantastiskt för mig. Jag lärde känna många nya människor, fick ett otroligt nätverk och bestämde mig för att ta ansvar för den här plattformen och lära ut om hållbar mat.

Vi kan sluta flyga, vi kan sluta konsumera prylar, men vi kan aldrig sluta äta. Tre gånger per dag gör vi ett aktivt val om vad vi ska äta. Det viktigaste är att vi förstår kopplingen mellan de globala utmaningarna och vad vi väljer att lägga på tallriken.

Som vinnare av Årets Kock fick jag ta fram Årets Rätt. Tanken med Årets Rätt är att den ska spegla sin tid, vara klimatsmart, kunna serveras både hemma och på restaurang och vara tillagad på råvaror som finns tillgängliga under hela året. Vi vet att köttfärs är en av de råvaror vi äter allra mest av. Tänk om alla som äter köttfärs kunde byta ut hälften mot något som är bättre för klimatet och för oss själva?

Jag valde att lansera en princip som vi har tillämpat sedan urminnes tider. Vi kan ta bort 50% av köttfärsen och lägga till något bättre för både oss själva och klimatet. Så min Årets Rätt blev 50/50 köttbullar med tomatsås och pasta, där köttbullarna består av 50% blandfärs och 50% färs på svenskodlade baljväxter.

Jag funderade på vem som säljer mest köttbullar i Sverige och världen. Svaret var IKEA. Jag och min chef mejlade dem och fick svar inom 24 timmar. Vi föreslog att de skulle servera 50/50 köttbullar på IKEA – de skulle kunna göra en otrolig skillnad. De kunde förändra normer och visa att det är enkelt och gott.

De ändrade inte köttbullarna, men jag fick sätta upp en annan rätt: en 50/50 pannbiff med svenskodlade baljväxter och 50% nötkött, serverad med potatismos, gräddsås, lingon och pressgurka. Trots att den är dyrare än köttbullarna har många valt pannbiffen, vilket är superspännande.

Jag hoppas fortfarande att IKEA ska våga byta ut köttbullarna och jag kommer inte vara nöjd förrän köttbullarna också är 50/50\*.

Jag fick frågan om att skriva en kokbok till barn. Det finns inget viktigare än våra barn, så jag bestämde mig för att göra det. Vi måste bli bättre på att laga riktig mat och njuta av den. Vi måste också förstå att om vi väljer att inte betala idag, kommer nästa generation att få betala ett ännu högre pris.

Inför den här barnboken insåg jag att familjer behöver hjälp. Jag vill inte komma med pekpinnar om vad man ska äta eller inte, utan ge inspiration och information så att vi kan göra medvetna val när vi handlar eller äter på restaurang.

Människor är ofta inte redo för stora förändringar. Att byta ut en anka mot en morot är svårt, men att ersätta 50 % av köttfärsen med baljväxter är enklare. Det har vi gjort i alla tider. Kött var en lyxvara, och vi drygade ut det med det vi hade.

Efter att jag gjorde kokboken insåg jag hur viktig skolmåltiden är. Få barn äter en komplett, näringsrik middag hemma. Jag började fokusera på skolmåltiden och berättade

om dess betydelse vid olika framträdanden. Men jag insåg att jag inte bara kunde prata om vikten av skolmaten, jag behövde göra något.

Jag sade upp mig från Urban Deli och frilansade ett tag för att fundera över framtiden. Sodexo hörde av sig. Det är ett globalt företag, och om man gör något bra där kan man påverka många. De har en stark värdegrund, vilket är viktigt för mig. Jag synade dem noga, ställde många frågor och bestämde mig för att börja.

Det fantastiska med offentliga måltider är att man möter människor i livets alla skeden: förskola, skola, gymnasium, arbetsplatser, sjukhus och äldreomsorg. Jag känner att jag är på rätt plats. Den offentliga måltiden behöver prioriteras mer. Vi serverar 14,4 miljoner måltider på Sodexo, vilket är en enorm potential för att hjälpa människor att äta bättre.

Mitt hjärta ligger hos skolmåltiden. Att laga god och näringsrik mat till nästa generation är det viktigaste jag kommer att göra. Sunda matvanor i tidig ålder påverkar hela livet. Skolmaten är också en plats för utbildning. Vi måste förstå att det är en måltid att prioritera. Vi vet att god och näringsrik mat på sjukhus hjälper patienter att tillfriskna bättre.

Samhället har stora klyftor, och bra skolmat är ett sätt att jämna ut dem. Alla har inte råd eller kunskap att laga näringsrik mat. Skolorna blir därför ännu viktigare. Jag växte själv upp med en ensamstående mamma, och vi hade inte mycket pengar. Men hon var otroligt bra på att laga vegetarisk mat. Det var mycket baljväxter, och i slutet av månaden blev det mycket havregrynsgröt.

Jag vill bidra till samhället och hjälpa oss att äta oss friska. Vi blir allt sjukare, allergier och kostrelaterade sjukdomar ökar, och det kostar enorma summor för samhället. Skolmåltiden är avgörande. Vi kan inte låta nästa generation betala för våra dåliga matval.

Själv äter jag vegetariskt på vardagar och unnar mig fisk, kött eller fågel ibland. Men jag äter mindre men bättre. Jag har inte råd att köpa KRAV-märkt kött av hög kvalitet sju dagar i veckan. Jag är övertygad om att vi kan förändra världen, tallrik för tallrik och måltid för måltid.

Vi måste satsa mer på skolmåltiden. Vi har ett enormt jobb att göra tillsammans, både genom att lyfta duktiga kockar och genom att förstå vikten av skolmaten för att främja sunda matvanor och hållbarhet.

Under de senaste åren har jag samarbetat med många aktörer, bland annat Axfood, och fått tillgång till viktig statistik. Vi vet vad folk handlar, och de val vi gör sänder signaler. Samarbeten är det som driver oss framåt. Jag har arbetat med IKEA, Spendrups och många andra. Jag är ambassadör för Världsnaturfonden och Barnfonden samt engagerad i ett projekt för indiska flickor.

Jag har gjort barnmat av krokiga grönsaker för att små barn ska lära sig äta rätt från början. Jag vill också skänka pengar till bra ändamål och samarbetar med Parul Sharma,

en otrolig förebild. Vi ser till att flickor får studiemedel efter gymnasiet. Vi måste sluta prata bara om oss själva och förstå att vi lever på en gemensam planet. Vi kan inte leva över våra tillgångar utan måste hjälpas åt.

Det krävs mod att stå emot traditioner. Det är inte bekvämt att säga till 38 tidigare Årets kockar: "Vad gjorde du för årets rätt? Jag gjorde köttbullar med tomatsås och pasta". Men vi måste våga var den där modiga personen, vi måste våga för våra barns skull.

Det är inte alltid enkelt, men vi kommer alla att behöva ställa om. Det blir bara svårare ju längre vi väntar.

*\* I januari 2025 släppte IKEA nyheten att de i samarbete med Jessie Sommarström kommer att servera 50/50 köttbullar på utvalda restauranger under en begränsad tid. Vi på Uppsala:2030 hoppas 50/50-köttbullen är på IKEA för att stanna.*

*Text: Mia Ulin mia@uppsala2030.com*