

Jul utan svinn

En handbok med tips för en svinnsmart jul



ätbart

Innehåll

Förord	3
Mer grönt på julbordet	4
Alternativ för växtbaserat på julbordet	5
Ta vara på rester	7
Gratäng	8
Janssons frestelse	8
Kål	8
Julskinka	9
Köttbullar	9
Lax	9
Potatis	9
Rödbetssallad	10
Sill	10
Sötpotatis och ugnstrostade grönsaker	11
Julbak och godis	12
Växtbaserade substitut för bakning	12
Julbak	13
Julgodis	14
Dryck och andra tillbehör	15
Glögg	15
Julmust	15
Julöl	16
Kaffe och te	16
Frukt och nötter	16
Julostar	17
Knäckebröd och bröd	17
Jultraditioner	18
Pepparkakshus	19
Ätbara julklappar	19
Hållbart på arbetsplatsen	19
Avslutande ord	20

Författare: Zuni Vargas Catalan & Gabriel Birgersson

Formgivning & illustration: Sofia Dellve

Utgiven: 2024-12-01

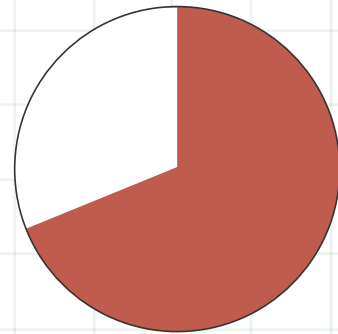
Förord

Julen är en högtid där vi gärna frossar i oss och njuter av både mat och sötsaker. Vi storhandlar inför helgen och ju mer vi handlar desto mer riskerar vi att slänga – ofta helt i onödan och på bekostnad av både pengar, tid och planeten. Många äter dessutom väldigt mycket kött vilket också är särskilt påfrestande för miljön, inte minst utifrån förbrukningen av resurser. För att minska matsvinnet kan vi göra små förändringar i våra julvanor, som att planera smart och använda resterna som blir över.

Mindre svinn + Mer grönt = En mer hållbar jul!

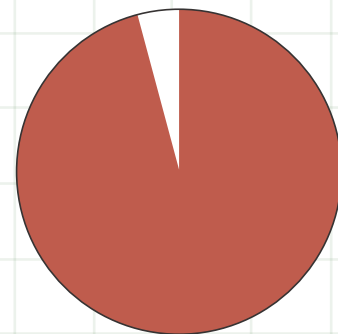
Enligt en undersökning från To good to go (2023) uppger 69% av svenskarna att de handlar mer mat än de behöver under julhelgen, och 41% är oroliga för att laga för mycket. Hela 96% medger att de får rester över, och 1 av 4 anger att de slänger mellan 11-25% av julmaten. Det visar hur viktigt det är att vi planerar klokt för att minska matsvinnet.

Denna handbok är skriven med julen i åtanke, men de tips och perspektiv som delas här är lika relevanta för alla högtider - oavsett religion eller kulturell tradition. Även om våra festmåltider och traditioner kan se olika ut, från ramadan till hanukkah, påsk och andra firanden, så finns det en gemensam tanke om att visa omsorg, ta vara på det vi har och fira på ett hållbart sätt.



69%

av svenskarna handlar mer mat än de behöver under julen



96%

av svenskarna medger att de får rester över vid jul

ätbart



Som alternativ till ägghalvor brukar vi ha halvor av olika betor, det kan vara rödbetor, gulbetor eller polkabetor. Ofta toppade med en sås med pepparrot och dijonsenap.

Gabriel
Ordförande

Kapitel 1

Mer grönt på julbordet

Växtbaserade ingredienser, som grönsaker och baljväxter, kräver ofta mindre vatten och mark att producera än animaliska produkter och orsakar lägre utsläpp av växthusgaser. Genom att byta ut kött mot växtbaserade alternativ kan vi minska vår klimatpåverkan avsevärt. Detta blir dessutom mer inkluderande och allergivänligt vilket gör att fler känner sig välkomna att njuta av julens smaker. Till exempel om julsinkan bytes ut mot griljerad rotselleri så skulle koldioxidutsläppen minska med hela 90%. Andra klimatsmarta val till julbordet är kikärter, kålrot och aubergine, se

gärna WWF:s Matguide för Kött, Vego och Fisk som kan guida och hjälpa dig när du handlar.

Välj ekologiska produkter för att stödja hållbart jordbruk och minska användningen av bekämpningsmedel och konstgödsel. Titta även efter produkter med märkningen Från Sverige för att stötta svensk produktion och minska miljöpåverkan från transporter – ett enkelt val för både miljön och julstämningen. Genom att välja ekologiskt och lokalt bidrar du till en mer hållbar framtid för både din egen och kommande generationer.

Alternativ för växtbaserat på julbordet

Inlagd sill:

Byt ut sillen mot aubergine, zucchini, svamp eller tofu som har en liknande textur när de tillagats. Marinera i klassiska smaker som senap, dill, eller lök, för att få fram den rätta smaken. Du kan även experimentera med andra smaker - kanske blåbär som ligger i frysen, tillsammans med lite rödlök?

Janssons frestelse:

Byt ut ansjovisen mot kapris eller tångkaviar i en vegansk Janssons frestelse. Använd växtbaserad grädde och smör för att få till den krämiga konsistensen.

Julskinka:

Griljerad rotselleri eller kålrot kan fungera som ett fantastiskt veganskt alternativ till julskinka. Koka och ugnsgratinera med en klassisk griljering av senap, ströbröd och sirap så får de en bekant smak och känsla. Julskinka kan även göras på seitan eller tempeh.

Köttbullar:

Vegobullar kan göras på kikärtor, svamp, svarta bönor eller sojafärs. Smaksätt dem med klassiska julkryddor som kryddpeppar och blir de över passar de fint med lingonsylt och potatis.

Lax:

Gravad morot eller rödbetsgravad tofu är ett utmärkt alternativ till gravad lax. Skiva morötterna och grava dem i en blandning av socker, salt och dill, och ungsbaka dem vilket gör att den får en lätt röksmak.

Leverpastej:

Gör en vegansk pastej med linser eller bönor, gärna smaksatt med samma kryddor som leverpastej, som mejram och timjan. Perfekt att ha på knäckebröd.

Ostkaka:

Byt ut mjölken och osten i ostkakan mot tofu, mandelmjöl, mannagryn eller risgryn. Gröten kan smaksättas med vanilj och serveras med sylt och vegansk grädde.

Prinskorv:

Ersätt prinskorven med vego eller sojakorv. Stek eller ugnsbaka dem som du skulle göra med traditionell prinskorv, och servera med senap.

Revbenspjäll:

För att efterlikna den smakrika och saftiga känslan från revbenspjäll, kan du använda ugnsrostade portabellosvampar eller tempeh som marineras och steks eller grillas med samma kryddblandningar som du brukar använda.



Risgrynsgröt:

För att göra vegansk risgrynsgröt byt ut mjölken mot växtbaserade alternativ som mandelmjolk eller havremjolk, använd gärna en del grädde också för att ersätta fetthalten i mjölk. Smaksätt med kanel och servera med socker eller sylt.

Rödbetssallad:

Rödbetssalladen är redan ofta vegetarisk, men för en vegansk version kan du använda vegansk majonnäs eller en blandning av havrefraiche och dijonsenap för att få den krämiga konsistensen.

Rökt ål:

Rökt aubergine eller rökt tofu kan efterlikna den rökiga smaken av ål, som just nu är kritisk hotat och inte bör ätas. Marinera auberginen eller tofun och röktillaga eller använd rökarom för att förstärka smaken. Det finns även ofta färdigrökt tofu att köpa i affären.

Sylta:

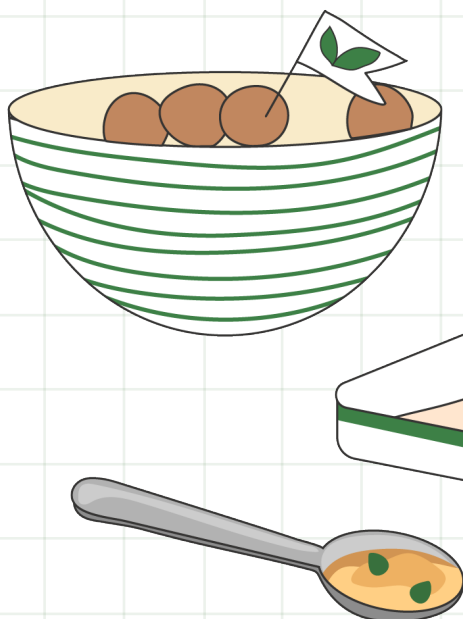
En vegetarisk sylta kan göras med blandade rotfrukter som morot, palsternacka och rotselleri eller med svamp. Den kan smaksättas med kryddpeppar och lagerblad, och serveras på samma sätt som traditionell sylta.

Ägg:

Blanda 2 msk kikärtsmjöl, 2 msk vatten och 1 tsk matolja (valfritt) och låt stå i cirka 5 minuter. Blandningen ersätter ett ägg i exempelvis omelett eller ägggröra.

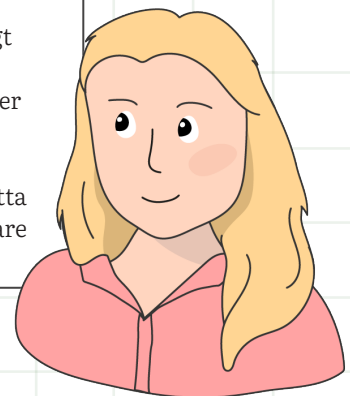
Äggstanning:

Använd havregrädde och silken tofu eller kikärtsmjöl för att ersätta äggstanning i pajer.



Slopa tanken "Det får inte ta slut!". Det är ett förlegat synsätt som skapar onödigt svinn. Hellre att rätter tar slut än att stå och sucka över resterna på annandagen.

Lotta
Projektledare





I min familj tillagar vi ungefär hälften av rätterna på julafton, sedan lägger vi till en ny rätt vid varje måltid när vi äter resterna. Maten håller sig fräsch, och man undviker att bli less på den.

Miriam
Utbildningsansvarig



Kapitel 2

Ta vara på rester

Upp till en fjärdedel av all julmat slängs, men det finns flera enkla sätt att minska detta svinn. Att planera både inköp och tillagning, skriva ner hur många portioner som går åt och reflektera över tidigare års matåtgång kan göra stor skillnad. Våga skippa rätter som ofta blir över, eller minska mängden av dem. Be gästerna att ta med matlådor för att fördela eventuella rester om inte hela julen firas ihop så allt äts upp. Förvara julmaten på rätt sätt och kontrollera kylskåpets temperatur - den optimala

kylskåpstemperaturen är 4°C för att hålla maten fräsch länge. Undvik att låta kylvaror stå framme för länge på julbordet; mejeriprodukter, färsk fisk och kött bör snabbt ställas tillbaka i kylan. Om du vill ha maten framme en längre tid, använd en kylplatta eller servera i mindre kärl och fyll på efter behov. Ofta finns det mat kvar på julbordet när alla har ätit färdig, denna maten får såklart inte bli till svinn. I detta kapitel delar vi tips på hur du kan ta tillvara på dina rester genom att ge dem nytt liv i nya rätter.

Gratäng

Gratängfrittata:

Blanda överbliven gratäng, ägg och grädde för att göra en enkel frittata som kan serveras till frukost eller lunch.

Gratängplättar:

Blanda överbliven gratäng med ägg och lite mjöl för att skapa små plättar som du steker krispiga. Perfekt som mellanmål eller tillbehör.

Gratängburgare:

Använd överbliven ost- eller grönsaksgratäng för att skapa burgare. Forma biffar av gratängen, panera i ströbröd och stek tills gyllene.

Gratängsoppa:

Gör en krämig soppa genom att mixa överbliven gratäng med buljong och mjölk eller grädde. Servera med ett gott bröd.

Janssons frestelse

Potatisplättar:

Gör krispiga potatisplättar genom att blanda överbliven Janssons frestelse med ett ägg och lite mjöl. Stek små plättar i stekpannan och servera med lingon eller en klick gräddfil.

Janssonpaj:

Använd rester av Janssons frestelse som fyllning i en pajbotten. Toppa med lite extra ost och grädda i ugnen tills den fått en gyllen-brun yta.

Janssons omelett:

Använd överbliven Janssons frestelse som fyllning i en omelett.

Janssons våfflor:

Använd rester från en Janssons frestelse och mixa ihop med lite mjöl och vatten för att göra våfflor. Perfekt med lingon på toppen.



Kål

Grönkålpasta:

Fräs överbliven grönkål i lite smör eller olja och blanda med kokt pasta, lite grädde och riven ost. Krydda med vitlök och muskot för extra smak.

Grönkålschips:

Om du har rå grönkål kvar, gör krispiga grönkålschips genom att massera bladen med olivolja och salt, och sedan rosta dem i ugnen.

Kålwok:

Woka rödkål eller brysselkål med lite sesamolja, sojasås och vitlök för en asiatisk touch. Servera som tillbehör eller med nudlar och lite stekt tofu.

Kålpizza:

Använd överbliven grönkål, brysselkål eller rödkål som topping på en hemmagjord pizza tillsammans med getost (eller vegansk ost) och valnötter för en oväntad men läcker smakkombo.

Perfekt som frukost eller lunch!

Julskinka

Julskinka i pyttipanna:

Skär julskinka, potatis och överblivna grönsaker i tärningar. Stek tillsammans med lök och kryddor för en snabb och smakrik pyttipanna.

Skink- och ostpaj:

Använd julskinkan som fyllning i en paj tillsammans med ost, grönsaker och äggstanning.

Skinkfylla wraps:

Skiva skinkan tunt och använd den som fyllning i tortillabröd med sallad, senap och en klick crème fraîche eller majonnäs.

Svålchips:

Använd svålet från julskinkan och gör knapriga svålchips genom att ugnstosta den.

Julskinkmacka:

Även överbliven julskinka är god att äta på en simpel knäckemacka eller så kan du göra en toast med senap och steka i lite smör.

Köttbullar

Köttbulfrittata:

Skär överblivna köttbullar i bitar och blanda med ägg, grädde, potatis och grönsaker till en matig frittata. Grädda i ugnen och servera med en sallad.

Köttbullsgryta:

Lägg köttbullarna i en tomatbaserad sås med örter och vitlök. Servera med pasta eller ris för en italiensk twist.

Köttbullsmacka:

Lägg köttbullar på en smörgås tillsammans med inlagd gurka och senap, eller rödbetssallad. Servera som ett enkelt mellanmål eller en snabb lunch.

Lax

Laxpasta:

Blanda överbliven lax med crème fraîche, dill och citron, och servera med nykokt pasta för en snabb och lyxig rätt.

Laxsallad:

Gör en fräsch sallad med lax, kokta ägg, kokta potatisar, sallad och en senapsvinägrett. Perfekt lättare måltid efter julens tyngre rätter.

Laxquesadillas:

Fyll tortillabröd med överbliven rökt lax, gräddfil, lite riven ost och spenat. Stek tills osten smält och tortillan är krispig.

Potatis

Kroketter:

Mosa kokt potatis, blanda med ost och lite mjöl. Forma till bollar och rulla i ströbröd, stek eller fritera tills gyllene.

Potatissoppa:

Använd överbliven kokt potatis till att göra en len och krämig potatissoppa. Mixa potatisen med buljong, grädde och lök, och servera med ett gott bröd.

Potatis- och ostfyllda våfflor:

Blanda kokt potatis med riven ost och lite smör och använd som fyllning i våfflor.

← brunch kanske?

lunch
eller
middag?

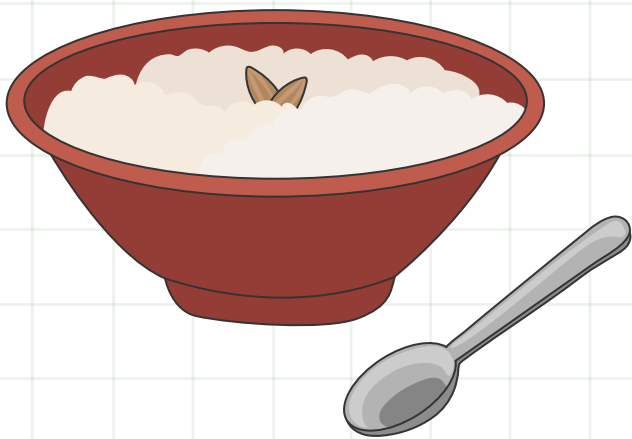
Risgrynsgröt (Ris à la Malta)

Risgrynsplättar:

Blanda överbliven risgrynsgröt med ägg, mjöl och en nypa socker. Stek små plättar och servera med sylt eller bär. För ett veganskt alternativ, blanda gröten med växtbaserad mjölk och mjöl.

Rispudding:

Använd risgrynsgröten till att göra en rispudding. Blanda gröten med ägg, mjölk och kanel, och grädda i ugnen tills den är fast och gyllenbrun. För en vegansk pudding, använd växtbaserad mjölk och byt ut äggen mot lite extra mjöl eller ett veganskt bindemedel, som majsstärkelse eller chiafrön, för att få rätt konsistens.



Rödbetssallad

Rödbetssallad med skinka:

Servera rödbetssallad som tillbehör till överbliven julskinka i en smörgås eller wrap.

Rödbetshummus:

Mixa överbliven rödbetssallad med kikärter, tahini, vitlök och citron för att skapa en färgstark och smakrik hummus.

Rödbetspasta:

Fräs rödbetssallad och blanda med kokt pasta, vitlök och crème fraîche eller grädde för en enkel och snabb pastarätt.

Sill

Sillsallad:

Hacka upp överbliven sill och blanda med potatis, rödbetor och ägg för att skapa en klassisk sillsallad.

Sillwrap:

Använd överbliven sill som fyllning i tunnbröd tillsammans med kokt ägg, potatis och gräddfil för en snabb och enkel lunchwrap.

Knäckebröd med sill:

Servera överbliven sill på knäckebröd som en enkel förrätt eller snabbt tilltugg.

Sötpotatis och ugnrostade grönsaker

Sötpotatispytt med korv:

Hacka överbliven sötpotatis och andra ugnrostade grönsaker, stek med rester av julkorv och servera med senap.

Sötpotatis- och linssoppa:

Använd överbliven sötpotatis eller andra rotfrukter som bas till en soppa tillsammans med linser, kokosmjölk och kryddor som curry och ingefära.

Grönsakspaj:

Använd de rostade grönsakerna som fyllning i en paj. Lägg grönsakerna i ett pajskal, blanda med en äggstanning och toppa med riven ost. Grädda tills pajen är gyllene och genomstekt.

Grönsakssoppa:

Mixa de överblivna ugnrostade grönsakerna med buljong för att göra en krämig soppa. Tillsätt en skvätt grädde eller växtbaserad grädde för extra fyllighet. Krydda med örter som timjan eller rosmarin, och servera med bröd.

Grönsakspasta:

Blanda ugnrostade grönsaker med kokt pasta, olivolja, vitlök och parmesan (eller vegansk ost).

Grönsaksomelett:

Vispa ihop ägg och blanda i de rostade grönsakerna. Häll blandningen i en stekpanna och tillaga tills omeletten stelnar. För en vegansk version, använd kikärtsmjöl eller silken tofu istället för ägg.

Fyllda wraps:

Använd de ugnrostade grönsakerna som fyllning i tortillabröd eller tunnbröd tillsammans med hummus, tahini eller en yoghurt-baserad sås (eller vegansk yoghurt). Rulla ihop och servera som en snabb måltid.

Grönsakschili:

Tillsätt de rostade grönsakerna till en bas av bönor, tomat och kryddor som chili, paprika och spiskummin för att göra en snabb och smakrik chili. Servera med ris eller bröd.

Grönsaksrisotto:

Tillsätt de rostade grönsakerna i en krämig risotto. Använd en bas av vitt vin och buljong, och tillsätt riven parmesan eller ett växtbaserat alternativ för en fyllig smak. Har du grötris kvar kan du dessutom använda det istället för risottoris.

Grönsakslasagne:

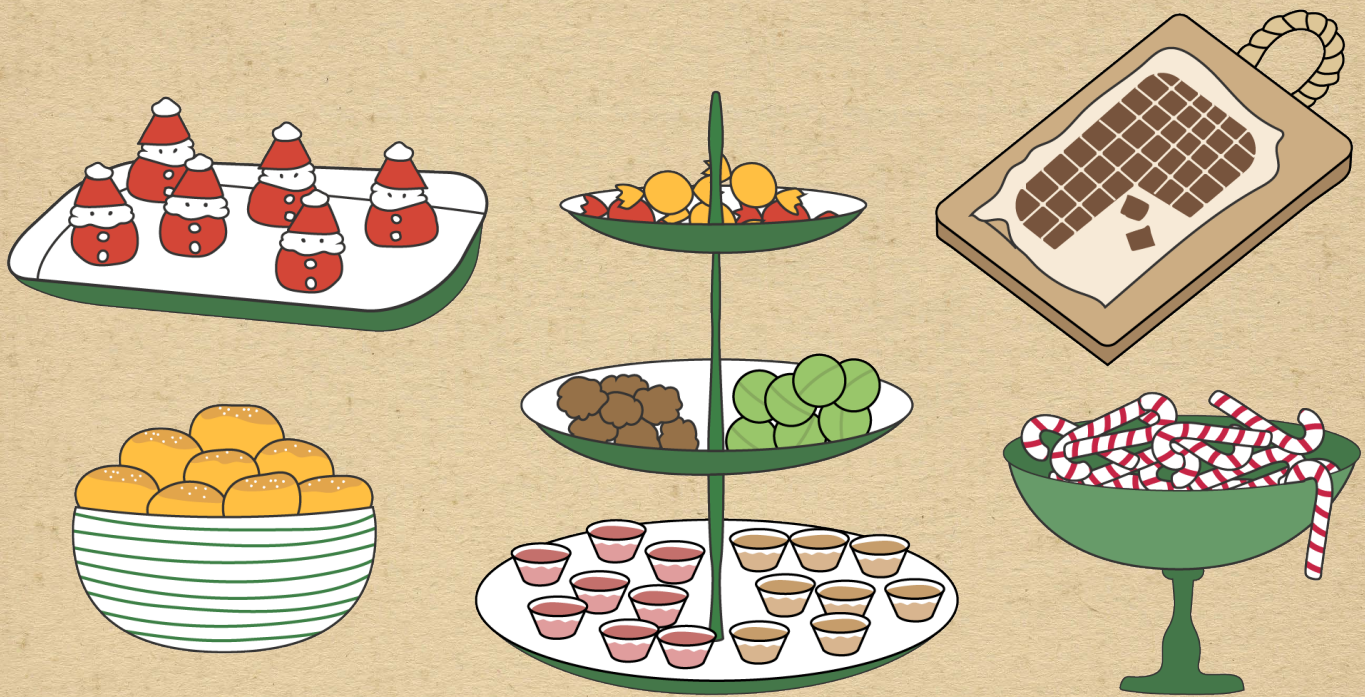
Använd ugnrostade grönsaker som ett lager i en lasagne tillsammans med tomatsås, bechamelsås och pasta. Toppas med ost och gräddas i ugnen.

Grönsaksfrittata:

Blanda de rostade grönsakerna med vispade ägg och tillaga som en frittata i stekpannan eller ugnen.

Grönsakstacos:

Fyll tortillabröd eller tacoskal med rostade grönsaker, guacamole, salsa och andra favorit-tillbehör. Perfekt för en snabb och enkel måltid.



Kap 3

Julbak och godis

Att byta ut vissa ingredienser kan vara en enkel och god väg mot ett mer växtbaserat och svinnsmart julbord. Ofta, inte minst inför julbaket, köper vi på oss många olika ingredienser som vi sen inte använder, eller så har vi sådant stående i skafferiet som vi kunde ha använt istället. I detta kapitel finns tips på substitut till ingredienser till julbaket som du förmodligen redan har hemma eller lätt kan hitta, och som ger samma goda resultat.

Växtbaserade substitut för bakning

Vätska:

Har du ingen mjölk hemma? Vatten, kaffe, eller växtbaserade drycker som havremjölk fungerar utmärkt som ersättare. Även fil, yogurt och grädde går att använda.

Sötningsmedel:

Om du saknar strösocker kan du använda muskvadosocker, farinsocker, råsocker, florsocker (1 $\frac{1}{3}$ per dl strösocker), honung ($\frac{1}{2}$), lönnsirap, agavesirap ($\frac{1}{3}$ per del, och halvera även mängden vätska i receptet), fruktjuicekoncentrat ($\frac{1}{2}$ dl per dl) eller mosade dadlar.

Fett:

Om smöret är slut kan du ersätta det med olja ($\frac{3}{4}$ msk olja per msk smör), kokosolja, äppelmos ($\frac{1}{2}$ - 1 msk per msk smör), grekisk yogurt eller till och med avokado.

Ägg:

Om du inte har ägg kan du använda mosad banan ($\frac{1}{2}$ - 1 banan per ägg), aquafaba, grekisk yogurt, äppelmos (ca 3 msk per ägg) eller chiafrön (2 msk frön blandat med 4 msk vatten). Alla dessa fungerar som bindemedel och ger saftighet i bakningen.

Julbak

Använd i desserter:

Smula överblivna pepparkakor eller andra kakor och använd dem som topping på glass, yoghurt eller i parfaiter. De kan också fungera som en bas till cheesecake eller tryffel.

Bröd och bullar:

Gör ströbröd, fattiga riddare eller krutonger av gamla lussekatter eller vörtbröd.

Pajskal:

Använd överbliven kakdeg till pajskal. Tryck ut degen i en form och fyll med bär eller frukt för en snabb dessertpaj.

Kakdegsgollar:

Rulla överbliven kakdeg till små bollar, doppa i choklad eller dekorera med glasyr för en enkel godbit.

Pepparkaka

Pepparkaksmilkshake:

Blanda pepparkakor med växtbaserad glass och mjölk i mixern för en snabb och god milkshake.

Pepparkakstryffel:

Krossa pepparkakorna och blanda med smält choklad och växtbaserad grädde. Forma till små tryfflar och rulla i kakao eller hackade nötter.

Saffransbullar/Lussebullar

Saffransbiscotti:

Om du har överbliven deg från saffransbullar kan du baka ut den till biscotti istället för att göra fler bullar. Forma degen till långa rullar, baka, skiva och torka i ugnen för knapriga kakor. Du kan även skiva bullar som legat framme och blivit torra och torka dem i ugnen.

Saffranskaka i långpanna:

Använd överbliven deg och baka den i en långpanna i ugnen, servera med lingonsylt och vegansk grädde.

Överbliven smörkräm, glasyr eller grädde

Fyllning till bakverk:

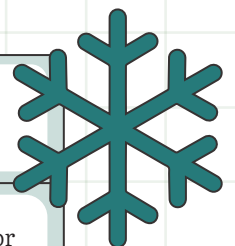
Använd överbliven smörkräm eller glasyr som fyllning till macarons, muffins eller tårtor.

Smaksättning i dryck:

Du kan även smälta ner smörkräm i varma drycker som kaffe eller varm choklad för en extra krämig touch.

Frys in bakverken

Många julbakverk, som pepparkakor och lussekatter, går bra att frysa. Genom att frysa in sötsaker kan vi minska svinnet och hålla bakverken fräscha längre. Det kan även minska stressen i julfixet då du exempelvis kan baka lussekatterna långt i förväg och frysa in dem.



Julgodis

Godissirap:

Smält godis som polkagrisar eller hårda karameller i en sockerlag och använd som topping på bakverk eller glass, eller rör ner i varm choklad.

Polkakross:

Krossa överblivna polkagrisar och använd som dekoration på kakor, cupcakes eller i chokladbark.

Fruktgelébitar i muffins:

Blanda överblivna gelégodisar i muffinsmet för en fruktig, söt överraskning i bakverket.

Choklad

Chokladfondue:

Smält överbliven choklad och använd den som fondue för att doppa frukt, kex, eller marshmallows i.

Chokladbark:

Smält choklad och häll ut på ett bakplåtspapper. Strö över nötter, torkad frukt eller krossade julgodisar, låt stelna och bryt sedan i bitar.

Chokladdryck:

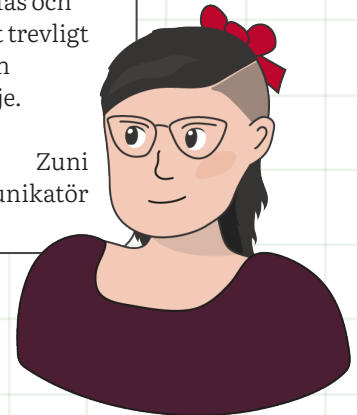
Smält överbliven choklad i varm mjölk eller växtbaserad dryck för en lyxig varm choklad.

Hållbar choklad

WWF rekommenderar att man i första hand köper eller använder choklad som är KRAV-märkt, EU-ekologisk eller certifierad av Fairtrade eller Rainforest Alliance för ett mer hållbart val.

Jag älskar att julbaka och göra eget julgodis - och försöker att ta vara på allt. Exempelvis kan skal användas som smaksättning eller dekor i annat. Det jag lagar delas med familj, vänner, grannar både när vi träffas och som presenter. Det är ett trevligt sätt att minska svinn och samtidigt sprida julglädje.

Zuni
Kommunikatör



Knäck/Kola

Krossad knäck och kola:

Om knäcken eller kolan är hård kan du krossa den och använda bitarna som topping på glass eller kakor. Det ger en krispig, karamellsmakande crunch.

Knäckpraliner:

Smält överbliven knäck och använd som fyllning i chokladformar och skapa egna praliner.

Marsipan

Marsipanbröd:

Rulla överbliven marsipan till små bröd, doppa dem i choklad och dekorera med hackade nötter eller strössel.

Fruktfyllda marsipanbitar:

Platta ut marsipan, fyll med torkad frukt som aprikos eller fikon, och rulla ihop till små munsbitar.

Kom ihåg!



Kapitel 4

Dryck och andra tillbehör

Utöver julmaten präglas julen dessutom av drycker som vi särskilt förknippar med jul och som ofta inte dricks upp om de blir över när julfirandet börjar närma sig sitt slut. Mellan måltiderna förbereder vi ofta även tilltugg som kan bli över. I detta kapitel får du tips på hur juldrycker, överblivna frukter, nötter och andra tillbehör kan omvandlas till nya rätter och smaker.

Glögg

För att hålla glöggen fräsch, håll bara upp små portioner åt gången och förvara resten varmt på en värmeplatta eller termos så att den inte behöver värmas upp om och om igen. Överbliven glögg kan även frysas in som isbitar och användas som smakförstärkare i nästa glögg eller i en sås.

Glöggsorbet:

Frys in överbliven glögg och använd den till att göra en glöggsorbet som en frisk avslutning på en måltid.

Julmust

Tänk på att köpa mindre flaskor om du vet att ni inte brukar dricka så mycket must för att undvika stora mängder svinn. Öppna helst bara en flaska åt gången så ni inte får flera slattar över. Om musten förlorat kolsyra kan den fortfarande användas i bakning eller matlagning istället för att slängas.

Julmustbröd:

Använd julmust som vätska i brödbak, det ger en mild sötma och mörk färg till brödet. Kombinera med mörka mjölsorter som råg för bästa resultat.

Julöl

Om du har julöl kvar som inte blir uppdrucken, kan du använda det i matlagning. Julöl passar bra i grytor, marinader och bröd, där ölets maltsötma och kryddighet tillför en djup smak. Tänk på att inte öppna fler flaskor än du behöver under middagen, och håll inte upp i för stora glas. Öl som står kvar och blir avslagen kan sparas i kylan och användas inom några dagar i matlagning.

Kaffe och te

Tänk på att göra mindre mängder kaffe och te åt gången, speciellt om inte alla dricker det. Kaffe som värmts upp igen förlorar smak, men nedkyllt kaffe kan användas för att göra en god och kall kaffedryck dagen efter.

Kaffe i bakning:

Kaffe kan användas i bakning för att ersätta vätska i ett recept eller som smaksättare i kakor och bakelser, framför allt i recept med kakao eller choklad.

Kaffe i mat:

Kaffe kan användas som smaksättare i såser och det funkar även fint som marinad för kött eller tofu.

Iskaffe:

Överblivet kaffe kan frysas till isbitar eller förvaras i kylan för att användas som en kall kaffedryck dagen efter.

Smoothie:

Både kaffe och te kan användas som bas i smoothies.

Te i gröt:

Te kan användas som en smakförstärkare när du kokar gröt på ris eller gryn.

Frukt och nötter

Visste du att många delar av frukten som vanligtvis slängs går att använda? Till exempel kan skalet från apelsiner och äpplen användas i te, bakverk eller som smaksättare i matlagning. Att använda hela frukten gör att färre resurser går till spillo och minskar matens totala klimatavtryck om du låter det ersätta ett annat inköp du annars hade gjort.

Julig fruktsallad:

Använd överbliven frukt som apelsiner, äpplen och nötter för att göra en frisk fruktsallad. Toppa med honung och kanel för extra julsmak.

Torkad fruktgranola:

Använd överbliven torkad frukt som russin och fikon tillsammans med havregryn och nötter för att göra hemgjord granola. Perfekt att ha till frukost efter julens tyngre måltider.

Frukt- och nötsnacks:

Blanda torkad frukt och nötter med choklad eller smält kola för att göra energibars eller fruktbollar.

Frukt- och nötsmoothie:

Använd överbliven frukt och nötter för att göra en härlig smoothie. Blanda med växtbaserad mjölk eller juice och lägg till lite kanel för en julig touch.

Fruktsorbet:

Mixa överbliven frukt och frys in för en god, hemmagjord sorbet.

Julostar

Blåmöglotsallad:

Smula överbliven blåmögelost på en sallad med till exempel brysselkål, clementin eller valnötter.

Fondue:

Smält överbliven ost och krydda efter smak så får du en fondue som du kan doppa brödbitar, grönsaker, potatis eller andra tillbehör i.

Ostfyllda potatisar:

Fyll bakad potatis med överbliven ost och toppa med lite crème fraîche, gräddfil eller smör. Baka tills osten smält.

Quesadillas:

Använd överblivna ostar som fyllning i tortillabröd. Grilla i stekpannan tills osten smält och bröden är krispiga. Du kan även fylla dem med grönsaker eller andra rester från julbordet. Har du överbliven tomatsås eller tacosås hemma gör även det sig bra i quesadillas.

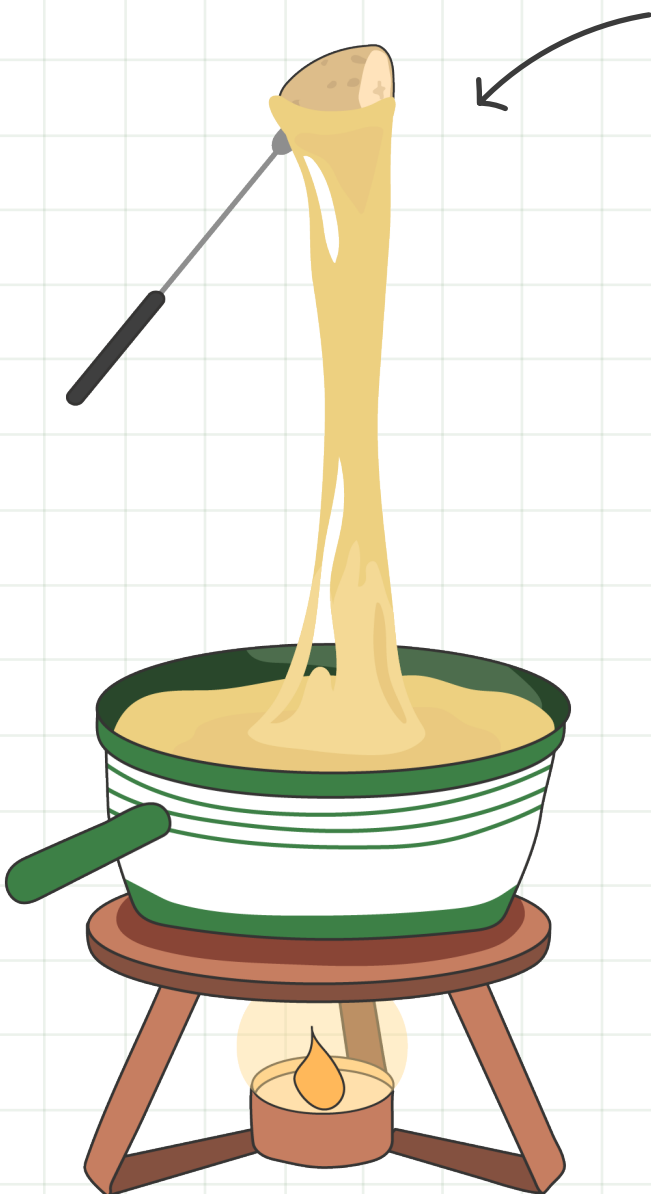
Knäckebröd och bröd

Brödpudding:

Använd överblivet bröd eller knäckebröd för att göra en krämig pudding. Blötlägg brödet i mjölk, blanda med ägg och socker, och krydda med till exempel kanel, vanilj, kardemumma och lönsirap. Baka i ugnen tills det stelnar och får en fin färg. Servera med frukt eller sylt. För vegansk version använd växtbaserad mjölk och uteslut ägget.

Topping:

Krossa överblivet knäckebröd och använd det som topping till gratänger eller på soppor för extra crunch.



Kapitel 5

Jultraditioner

Många av de traditioner som vi kopplar till julen är inte hållbara - det är ett överflöd av mat och dryck, och en överkonsumtion av inte bara livsmedel utan även av pynt och presenter. Men så har det inte alltid varit, vi levde mer hållbart för bara ett par generationer sedan. Något som vi kommer att belysa i en text på vår hemsida nu under december.

För dig som vill fira en hållbar jul inom fler områden har Medveten konsumtion och Klimatklubben släppt en rapport Framtidens julhandel (2024) och Klimatklubben har även, i samarbete med Medveten konsumtion, släppt en lista på 206 hållbara julklappar. Vi har alla ett ansvar att välja med omtanke, inte bara för miljön utan också för hållbarhet och etik i produktionen av det vi köper. Tillsammans kan vi göra en insats för en mer hållbar jul.

I detta kapitel tar vi upp traditioner kopplade till annat ätbart som hör julen till men som är bortanför julbordet, så som pepparkakshus och ätbara julklappar.



Pepparkakshus

Under december månad är det många som bakar och dekorerar sina egna pepparkakshus, men de flesta åker i soporna efter en kort livstid.

Istället för att göra ätbara hus som svinns bort kan återvinningsbara material som kartong eller trolldag användas. Gör dem gärna så hållbara att de kan sparas som dekoration till nästa år. Vill ni ändå ha det som en årlig aktivitet går det alltid att måla eller pynta om huset. Det finns även DIY-kit och miniatyrhus i trä att köpa som kan målas och dekorerats som pepparkakshus.

Om ni ändå vill fortsätta göra klassiska pepparkakshus, tänk på att använda ingredienser som är hållbara och ekologiska - och att äta upp dem.

Ätbara julklappar

Våra julklappar har en stor inverkan på miljön och klimatet, men här finns också enkla medel för att ge mer hållbara presenter. Upplevelser är generellt en mer hållbar present än fysiska saker - så du kan ge bort en middag eller fika i present, eller att ni ska gå på en matlagingskurs tillsammans! Till exempel för att lära er laga vegetariskt eller att göra inläggningar och konservera. Vill du ändå att julklappen ska vara fysisk kan du ge bort hemgjorda, ätbara julklappar.

Marmelader, chutneys eller inläggningar, är perfekta för att minska matsvinn genom att använda råvaror från din egna trädgård eller närområde, eller sådant som finns i frysen eller skafferiet. Delad matglädje sprider värme, och julens alla godsaker kan lätt bli fina presenter!

Tänk bara på att ge saker som personen ifråga kommer att äta - annars blir det bara svinn i nästa led.

Ett annat trevligt alternativ är att samla familjen eller vänner för att baka, göra godis eller granola tillsammans. Packa dem i fina, återanvändningsbara burkar och låt gåvorna bli en del av en hållbar jultradition. Be även andra om sådant du tycker om - och samla en lista på allas favoriter och gör en receptbok för att kunna ta tillvara på alla ingredienser och rester.

Hållbart på arbetsplatsen

Föreslå på jobbet att göra mer hållbara val kring julbord och julklappar, detta kan till exempel tas upp i samband med ett arbetsplatsmöte i början av december.

Förbered och dela hållbara julklappstips och idéer kring hållbara val i samband med julbordet, via e-post eller på företagets intranät. Ju mer information och förslag som delas, desto enklare blir det för kollegor och chefer att fatta hållbara beslut. Kanske kan ni använda den här handboken som inspiration? Eller varför inte mejla den till kollegor eller lägga ut den på intranätet om du kan?

Avslutande ord

Julen, precis som andra högtider och firanden, är en utmärkt tid att starta nya vanor och traditioner som hela familjen kan föra vidare till kommande generationer. Genom att planera noga och ta vara på resterna kan vi inspireras att minska matsvinnet – en vana som ger ringar på vattnet och sträcker sig långt utanför julens ramar. Varje insats gör skillnad, och genom små justeringar i vår vardag kan vi skapa en positiv spiral som inte bara gör hållbara val enkla att bibehålla, utan även bidrar till en mer hållbar värld för framtidens generationer.

Förläng julens omtanke

Genom att vara medvetna om våra val, både när det gäller maten vi äter och de traditioner vi skapar och upprätthåller, kan vi göra omtanke och eftertanke till en del av hur vi tar ansvar för vår gemensamma framtid. Här är några perspektiv att ha i åtanke:

Förläng resurserna och glädjen

Att minska matsvinnet innebär både att ta vara på resurser och att förlänga glädjen i måltiderna. Genom att vara kreativ med rester kan vi njuta längre av det vi har, och ge både plånboken och miljön en välförtjänt paus.

Ekonomisk hållbarhet

Genom att planera smart, köpa och laga mat i rätt mängd kan vi undvika överkonsumtion. Vi kan också hitta nya sätt att laga maten, dels med val av ingredienser, dels med hur vi ser på och använder rester. Detta blir hållbart för både miljön och plånboken - året om.

Solidaritet i varje tugga

När vi minskar matsvinnet bidrar vi till en mer rättvis fördelning av resurser. Att värdesätta maten vi äter handlar inte bara om miljön utan också om solidaritet och omtanke för vår gemensamma nutid och framtid.

Genom att omfamna dessa perspektiv kan vi göra omtanke till en vana och tradition, hela året. Det vi gör idag för en hållbar livsstil skapar en bättre värld för oss och framtida generationer.

