



Texten är automatiskt genererad. Vi har i nuläget endast möjlighet att erbjuda transkriberingar i obearbetad form.

Då är det äntligen dags för julmat igen! De bästa julborden har såklart något för alla smaker. Den här gången vill vi prata fisk och annan sjömat, alltså djur och växter som lever under vatten och som vi människor äter. Många vill äta mer hållbart och då behövs nya idéer, tips och nytänkande för att få mer svensk sjömat på julbordet. Hur gör vi innovativa och goda val av sjömat samtidigt som vi behåller den traditionella känslan som förknippas med julbordet? Och kan julen till och med bli en högtid där vi bidrar till stärktlivsmedels beredskap och minskat matsvinn? Kanske helt nya produkter gjorda av svenska råvaror? Det är vad vi bjuder på idag.

Välkomna till podden Landet. Jag heter som vanligt Sandra Neergaard- Petersen och med mig i panelen idag för att prata sjömat och julbord har jag Janne Bark, entreprenör och krögare med musslor, som storfavorit. Hej Janne! Hej! Sen har vi Linda Dahl, matskribent och utbildare, kock och matföreläsare och matetnolog och du har också Skåne som bas. Hej Linda! Hej hej!

Och så har vi Daniel Oddhammar som är kock och grundare för Generation Waste och har ett intresse för att minska matsvinnet. Hej och välkommen Daniel! Hej hej! Hej Men Linda jag tänkte börja med dig. Du är ju matskribent, kock och etnolog som jag sa innan, hur tänker du kring fisk och annan sjömat på julbordet? Skulle den kunna ta ännu större plats än vad den gör idag? Det skulle den absolut. I alla fall på ett lite annorlunda sätt, tänker jag. Jag tänker också att dels så tycker jag att vi har ganska mycket sjömat på bordet redan, men att även där behöver man kanske göra en inventering och byta ut vissa saker mot mer hållbara alternativ. Sen kanske man kan prata alger och sen så kommer vi säkert prata mer musslor med Janne.

Men det vi behöver framför allt kanske förändra också vår syn på vad det är som faktiskt ska vara på julbordet överlag. Det tänker jag att det här programmet ska ge oss. Lite nya, kanske en inspiration vad man kan ta in och byta ut.

Men hur stort intresse finns det bland konsumenterna för just det här nytänkandet i en högtid som den är hela tiden i





förändring, tänker jag, men att det kanske kan ses som lite konservativ. Så jag skulle säga att ja, det är ganska konservativt. Konsumenterna är inte så öppna för förändring, absolut inte. Men det är också en generationsfråga skulle jag säga. Skulle vi prata med 60 plussare så är de mycket mer obenäma till förändring. Och där är det, där är julskinkan helig. Men sen så börjar vi nog se ett generationsskifte och tittar vi på de yngre generationerna ungdomar från 20 år och neråt. De är ganska trötta på den här traditionella julskinkan. Och precis där kommer vi få se en förändring ganska snart tror jag. Vi ska ta upp lite vad som skulle kunna vara förändringar. Och Janne, du som är krögare med musslor som storfavorit här, vilken roll skulle du se att musslorna spelar på julbordet?

Det är som Linda säger, det finns ju väldigt mycket sjömat som redan har en plats på julbordet och då är det kanske främst fisk av olika slag, kanske lite skaldjur och så där. Men det kanske inte hittat sin givna plats. Men vi brinner för musslor och tycker jag är lite musslans språkrör så där. Så vi gör ju musselbullar och vi gör en Molsson, en dansk musslor, en mussla och vi gör inlagda musslorklara och krämiga och vi gör patéer med musslor och så vidare. Men jag skulle säga att vissa grejer kan man byta ut proteinet och vissa kan bli helt nya saker som som man liksom inte har ätit. Det här med inläggningar, det är ganska enkelt, det smakar ju lag. Men det finns också mycket nya spännande saker man kan göra. Rökta musslor och. Tradition. Att om man tänker att man följer traditionerna av en hantverksmetod, men att man byter ut ingredienserna i den. Det är ett sätt att få in nya, kanske mer hållbara ingredienser. Koldioxidavtrycket för kött och en del annan mat. På julbordet diskuteras ju Hur är det med musslor? Hur hållbara är de då? Ja, alltså jag är jätteglad att du frågar. Därför att vi har precis gjort en livscykelanalys på musslor och då var det faktiskt musselbullar. Och då jämförde man dem med en klassisk köttbulle.

Och det visar sig att en musselbulle har åtta gånger lägre klimatavtryck än en vanlig köttbulle och det är ju otroligt mycket.

Jag tänker på hållbarhet. Daniel du jobbar ju med att minska matsvinnet på flera plan. Hur mycket och vad är det vi slänger





just kring juleller av julmat? Kan du säga något om det? Julbord är en väldig svinnbov kan man väl säga. Och buffé överlag är ju väldigt mycket svinn på och där ser vi väl en trend att man går över mertill att servera mer på tallrik och mer i portionsförpackat och eller portionera det. Framför allt med proteinet då. Men jag tror mycket det här som jag tror man har glömt på juldordet, att det är ju flera turer man ska gå och den första turen är ju oftast då silloch potatis och det är ett sätt som jag tror.

Det är dyrt att sälja juldord. Det är ganska dyra produkter överlag man köper in och därför vill man ju någonstans att gästen ska bli. Kanske börjar bli lite mättnadskänsla på sill och potatis och knäckebröd till en början. Så tror jag är tanken på något sätt. Men jag gillar också det som som Janne är inne på, att man blandar liksom. Man kan ju ta in musslor i en fiskpatée och man kan ju blanda och dryga ut saker och ting. Det tror jag mer på än att kanske bara ta bort något, utan man måste successivt liksom minska det lite grann så vi vänjer oss. Det är vad jag tror på. Jag tycker vi ska hålla fast lite där. Vi kommer gå tillbaka till det här med matsvinn på juldordet. Jag tänkte bara fråga dig Linda som mest kände av den matsom finns på juldordet är kanske idag sill som vi tagit upp lax och ål. Ålen har ju länge varit diskuterad som om vi ska äta den och den har varit skyddad. Men har vi några bra alternativ till den? Har du något förslag vad vi skulle kunna äta istället för ål och kanske även lax? Absolut landbaserad odlad fisk har ju växt något oerhört i Sverige och där finns det bland annat en odlad fisksom heter Clarias och som man kan röka och servera som ål och det är en väldigt fet fisk. Och likheterna med rökt ål är, ja, det är jättestort. Det är klockrent verkligen. Ja. Det är jättebra att det kommer sådana alternativ och precis som vi hörde tidigare så är det ju så att vi har svårt att fatta de här ansträngande besluten att ändra vårt beteende, utan vi vill ha enkla lösningar. Så det där med att byta ut köttbullar mot andra typer av bullar, det är någonting som känns tryggt och bekvämt. Det där med att byta ut ålen till någonting som smakar väldigt likt men som är betydligt hållbart, det är också det fungerar. Och det är ju någonting våra mentala smaklökar. De är svåra att förändra. Det krävs mycket. Precis. Det krävs att det är något som är lika gott, för man vill kanske inte offra något för smaken. Vi pratade också





om lax. Vad kan man äta istället för lax rent av? Jag tror att man får nog ta sina fajter tror jag. Antingen behålla skinkan eller tar man bort både skinkan, laxen och ägget. Och tror man då är man snett på det. Men man får liksom. Men man kan göra som till exempel ceviche. Man kan ju ta liksom på på Sej eller på den Clariasen. Men man kan ju göra lite moderna tappningar på ceviche och man kan ju röka och marinera och rimma så att det funkar ju på. Så då har vi åt andra hållet. Vi pratade innan om att man tar en ny ingrediens och gör på gamla hantverksmetoder så kan man likagärna ta den gamla ingrediensen men på nya sätt också ju.

Janne Ja, köttbullarna du pratar innan om att göra dem på musslor. Vad kan man mer göra som ersätter köttbullarna? Absolut. Jag skulle kunna sända en helt egen podd om bara blandningar och vi har varit på både egentligen de flesta, väldigt många baljväxter. Vi har provat alla möjliga blandningar, sillen, braxen och vi har blandat med gädda och vi har blandat med lax. Vi har faktiskt blandat med kalkon och det mesta är väldigt gott faktiskt.

Vad vill du säga Daniel? Jag tänker att blanda saker, att dryga ut protein, det har vi gjort i urminnes tider till Janssons frestelse. Det är ju liksom potatis och fisk, för det är ju liksom lite dyrare. Så jag tror att det är det som jag tror på som är framtiden. Att gå tillbaka och jobba med hushållning. Jag är lite trött på ordet matsvinn för det här med matsvinn och matsvinn. Men hushålla. Vi måste hushålla med våra resurser både när vi går på, på driver restaurang eller offentliga kök och även hemma. Så jag tror att det här med att kålpudding, pytt i pannamycket av vår mat historiskt sett bygger på att vi drygar ut kött och fisk och fågel. Så jag tror att det är underbart att höra massa idéer om att dryga ut musslor med kalkon. Det är superhäftigt! Linda vad vill du lägga till där? Ja, man kan ju försöka ha en allmän diskussion omkring att januari är en väldigt tråkig månad och då har man väldigt lite pengar så att vikten av att ta vara på det som blir över av julborden är ju det är ju värdefullt och i det också att tänka, att värdera råvarorna man arbetar med. Att man väljer råvaror som man faktiskt känner är värdefulla. Och det tycker jag att vi borde lyfta mer. Och jag kan också tänka mig när det gäller att förändra sättet vi pratar om att det behöver inte vara det klassiska





tänketatt det är bara protein utan det kan ju vara att man smaksätter som vi har pratat om här tidigare. Istället för julsinka så kan man ju då göra klassikern ugnsbakad eller bakad rotselleri. Krydda med algpulver för att få den här lilla umami boosten. Och dessutom går den inte åt kan man göra oändligt många saker med den i efterhand. Den håller ju sig i efterhand lång tid. Jag gillar att du nämnde den som en klassiker, för jag tänker att den är väl ganska etablerad nu bland vegetarianer i alla fall den här bakade kålroten. Jag har till och med gjort den med nejlikor i varje jul. Ja ja. Janne, du var inne på något här innan. Jag tror. Det... dels kan man använda lite att det är lite roligt, att det är lite humor, att man har parallella saker, till exempel inlagda musslor, inlagd sill och inlagd tång. Jag gillar det som Daniel pratar om, det här med att göra det mertill en vintermat liksom. Det är ju nu den är så himla trevlig och bra liksom. Och tittar man till exempel på svenska fina musslor, de är väldigt stora. Röker du dem eller friterar det är nästan så att det blir små köttbitar. De kan väga 20, 25, kanske 30 gram ibland.

Så det är en helt annan typ av produkt än det jag tror många är vana att se. Vi kan också förädla de här råvarorna. Vi har mycket, mycket mer. Om vi återigen håller oss till det svenska, för det har ofta en helt annan kvalitet och förlänger. Säsongen lite genom att inte sälja in det som julmat utan vintermat. Absolut vintermat. Linda vad vill du säga? Jag säger bara Wow Janne, du har.

Jag ska ha en ny maträtt på julbordet och det kommer definitivt vara feta friterade musslor med saffransaioli till. Klockrent! Ja, tack så mycket!

Men jag har en grej till som jag tror är ganska ny. Jag kanske är ute på hal is men det är en ny färssom har kommit som heter sjöpfungsfärs

Hört talas om men den här sjöpfungsfärsen. Jag har inte testat den än, men den ska tydligen vara väldigt bra och jag tänker att det kan också vara ett alternativ som det verkar finnas. Jag tycker den är sjöpfungsfärs. Det är en ganska stark umamismak i den, men med den här färsen om man kan få till det på ett bra sätt så kan det vara rätt intressant, men jag tror det är smaken. Musslor är det, smaken och texturen. Man får inte glömma texturen på någonting för den gör att vi tycker om det vi tuggar. Hittar man de kombinationerna så tror man på





det. Det kan väl försvara ganska förlåtande att man kan göra förs på mycket och så känner vi ändå igen den konsistensen. Precis. Linda. Ja, och friterat också. Krispigt är också väldigt förlåtande, något som var mmmmmmm säger de flesta. Men jag tänker. Jag tänker att jag måste kommentera det du säger Daniel

sjöpfungsfärs det är ju det Vi måste ju leta längre ner i näringskedjan. Vi måste hitta de här alternativa födokällorna som är hållbara, men som dessutom så som som kanske redan skadar naturen, som är invasiva. Så tekniskt sett finns det det bästa sättet vi kan göra det, liksom att stoppa det, du stoppar i munnen. Det är någonting jag skulle vilja se mer inom livsmedelsbranschen, att man tar tillvara på de här mer alternativa råvaror längre ner i näringskedjan och gör produkter som är lätta för konsumenterna att konsumera. Och kanske då som du säger att man vinklar lite till, att det som kanske är något invasivt att vi äter upp det istället för att utrota det på det sättet. Ja, Janne vad vill du slänga in där? Det finns ju ganska många aspekter och man pratar om det här med vad som är hållbart. Till exempel så sill, mussla och sjöpfung. De har en väldigt lite speciellt egen potential. Det är att det finns i ganska stora volymer. Därför ska vi till exempel servera det här generellt sett väldigt potent proteinet. Då behöver det också kunna produceras. Alltså, vi behöver stort vattenbruk och vi har levererat lite grann till offentlig sektor. Där kan man säga att sill, sjöpfung, mussla och tång. De har de här volympotentialen att bli ersättningsproteiner.

Ja, nu har vi fått exempel här på massa nya ingredienser att tillföra på sitt julbord. Men vad behövs då för att få folk att våga testa den här nya maten? Vad vill du säga Daniel? Men vi har jobbat mycket med utbildning och beteendeförändring och jag tror man måste få lite bekräftelse på att man är bra än någon som är vegetarian. De vet att om de gör något bra för de vet om det. Så ska man få dem att gå över. Jag brukar kalla dem för de här kött- och pommes gubbarna, liksom de som är på andra sidan. Ska de börja äta så måste de få en bekräftelse på att de är bra. En positiv förändringsarbete. Man måste lyfta det som är positivt. Mer morot än piska kanske? Precis, och få belöningar. Få lite lite beröm. Alla, alla tycker om en klapp på axeln och det är så





man måste börja. Det funkar liksom inte att gapa och skälla utan man får bara "Bra jobbat!". Åt vegetariskt en dag i veckan. Eller vi provar en sjöpungsbulle vad det nu kan vara. Det har vi märkt. Det lyfter förändringsarbetet, liksom att man hyllar dem som är, som provar. Linda vad vill du lägga till där? Men det tänker jag också faktiskt. Julen är ju faktiskt ett bra tillfälle där man samlas. Man är med sina nära och kära och man skulle ju kunnat om det finns bara en person som lyssnar på det här och blir inspirerad, hitta ett roligt sätt att presentera det. Det kan vara att man hittar på en liten tävling kring det och att gissa vad det här är. Eller våga testa det här. För det är när man är trygg och man känner sig säker som man vågar prova mer nya saker.

Många olika rätter har redan lyfts, men som avrundning av programmet. Skulle inte ni vilja ge oss ytterligare tips på vad vi kan ställa fram på årets julbord? Vill du börja, Janne? Jag skulle säga att man måste nästan prova en mulsson, musseljansson. Den är fantastisk, verkligen.

Jag tycker att man ska prova en inlagd mussla i en 1 2 3-lag med sin favoritkryddning. Den är verkligen jättegod och otroligt vacker att ha i en glasburk. Och en tredje som Linda redan har satt upp på sin shoppinglista är den här stora svenska musslan. Koka ur köttet, pilla ur det och rök den. Friter den. Använd den här köttbiten. Den får plats bredvid ribsen liksom. Det är jättegott! Ja Janne för musselbidragen där. Daniel Vad vill du fresta med? Jag tycker man ska testa och våga dryga ut sina köttbullar med något annat med baljväxter. Jag vill slå ett slag för potkäs. Man tar alla ostslattar som man tar hand om och så lägger man det med sprit.

Det tycker jag är lite häftigt. Det kan man återanvända sen också, det som slängs mycket på julbordet. Nu pratar jag stora julbord är ju sill, men jag tror man försöker pytsa ut det under januari februari mars. Vi måste hitta de där rätterna som man pytsar ut. Det tror jag på. Och sen tror jag att minska julbordet. Alltså bygg upp buffén med liksom garnityr och så att det ser mycket utså kan man minska själva. Man kan. Vi äter ju med ögonen också så blir man lite mättare snabbare där. Ja och Linda, du får sista ordet här. Vad är rätter vill du lyfta idag? Ja, Daniel, han sa ju väldigt många saker som jag tänkte säga. Men en viktig aspekt är ju det där att minska





utbudet på julbordet utan att man får det att se tråkigt ut. Att man använder där kanske grönkål, musselskal, ostronskal. Att duka upp bordet så det ser frodigt ut utan att det genererar matsvinn och att det ändå kan se väldigt inbjudande och läckert ut ändå. Och sen så tycker jag att jobba med kryddorna.

De traditionella julkryddningen och testa er fram. Jag tror att den här kålbakade eller bakade rotselleri. Om man har en öppen spis som man gör det i den här öppna spisen och gör ett algsmör till och servera kanske lite rökta musslor till. Det är ju perfekt! Ny julrätt tycker jag. Förutom de här friterade musslorna med saffransaioli som jag också ska ta med mig, blir. Man ju hungrig och sugen på julbord med ny tappning. Tack så mycket för allt ni har delat med er idag! Jag säger tack till Janne Bark med musselkrögare, matskribenten Linda Dahloch Daniel Oddhammar från Generation Waste. Tack så mycket för att ni var med! Tack så mycket! Tack! Tack allihopa och God jul! Och God jul! ska vi säga. God jul! Med betoning på god! Smaklig jul vill jag säga! På Landsbygdsnätverkets webb kan du läsa mer om blå näringar och varför det är viktigt att bygga upp en inhemsk produktion av sjömat. Där hittar du även receptet på Jannes Musseljansson. Tack till alla er som har lyssnat. Podden Landet görs av Landsbygdsnätverket. Producent var Ingrid Whitelock och jag heter Sandra Neergaard-Petersen. På återhörande nästa år!

