

Månadens tema

Gör dig redo för julen!

Innehåll

Ledaren

- Ge dig tid till reflektion och återhämtning
- Julfirandets historia
- Julens olika färger
- Tips för en hållbar jul
- Bidra till en klimatsmart hälsa i jul
- Glöm inte att röra på dig
- Naturligt och äkta på julbordet
- Städa miljövänligt
- Välj vegetariskt på julbordet



HÄLSOINSPIRATÖREN

Proformia Hälsa AB
Kivra: 556591-9403
106 31 Stockholm
info@proformia.se

ANSVARIG TEXTINNEHÅLL
Susanne Colliander, 070-7968355
susanne@proformia.se

UTGIVNING
Hälsoinspiration för alla
utkommer med 12 nummer per år.



Julen står för dörren och i år ger kalendern oss flera lediga dagar i följd. Med en sammanhängande ledighet får vi tid att återhämta oss och reflektera över allt som händer i världen just nu. Inte minst med tanke på de gängrelaterade bråk vi ser i våra närområden men också när det gäller upptrappade konflikter i Europa och Mellanöstern. Många av oss vill därför inget hellre än att fira en traditionsenlig jul tillsammans med dem som betyder mest. Samtidigt kan vi förbereda oss för en klimatsmart jul.

Det kristna julfirandet började på 1100-talet men det var inte förrän på mitten av 1700-talet som det satte riktig fart. Adel och borgare tog efter traditionerna i Europa medan bönder och enklare folk blandade gamla seder med nya, vilket lade grunden till det firande vi har idag.

Julens många färger och traditioner är en mix av legender, historia och religion. Idag plockar var och en upp lite vad de känner för, och på den kommersiella marknaden kan julen lika gärna gå i andra färgskalor. Men för många handlar julen ändå om att fira på samma sätt som man alltid har gjort. Julstjärnor, röda ljusstakar, granen tillsammans med familjens egna traditioner, skapar samma varma julkänsla år efter år.

I detta nummer vill vi hjälpa dig med tips, råd och information om hur du kan göra för att minska påverkan under julen. Ofta upptäcker man som klimatvän att det som är bra för klimatet också är bra för vår hälsa och vårt välbefinnande. Som att cykla korta sträckor istället för att ta bilen. Eller att äta en mer varierad kost genom att öka mängden vegetariskt och minska på köttet.

I december ska mycket hinnas med. Då är det lätt att välja bort träningen på schemat men är det verkligen en bra idé för att spara tid? Nej, tvärtom, eftersom vi får mer energi och blir mer stresståliga av att röra på oss. Dessutom skärps både fokus och kreativitet när vi tränar, vilket vi kanske behöver i dessa dagar.

Ett ekologiskt julbord består normalt sett av samma rätter som ett traditionellt med den skillnaden att råvarorna producerats i närområdet och på helt naturlig väg. Väljer vi till det kött som kommer från betesdjur eller bara grönt i form av kål, ärtor och bönor samt säsongens rotfrukter, får vi ett komplett ekologiskt julbord.

Inför julen kommer städningen. Varför inte passa på att städa miljövänligt med såpa, citron, diskmedel, ättika och bikarbonat. Förutom att vi får det skinande rent hemma, minskar vi risken för allergier.

Sist men inte minst ger vi tips på några vegetariska julrätter, där vi byter ut kött och skinka mot bönor, ärtor och kål.

Trevlig läsning!

Susanne Colliander





Ge dig tid till reflektion och återhämtning

Julhelgen närmar sig med stormsteg och då finns det tid för vila och reflektion. Det kan vara bra i tider av oro och stress, då vi ofta går på högvarv lite för länge, och för ofta. När vi inte hinner återhämta oss påverkar det både hjärnan och resten av kroppen negativt. Med strategier för krishantering får vi stöd i våra tankar, och med en utförlig återhämtningsplan, kan vi utmana nya året med mer energi.

Det går ofta att hitta en styrka i tidigare erfarenheter av krissituationer. Att lära sig av strategier från förr kan vara nyckeln till att slippa orostankarna i dag.

Fråga gärna äldre släktingar vad de gjorde på sin tid när det var jobbigt ute i världen. Många av dessa har kanske tidigare upplevt kristider. Hur hanterade man det då och kan vi lära oss något av det idag?

Två strategier i kristider

En första strategi är att skaffa sig en känsla av personlig kontroll. Det finns visserligen områden/saker vi inte kan göra något åt, som att det överhuvudtaget uppstår krig och gängbrottslighet, men det vi kan fundera över är vilka faktauppgifter som finns runt dessa händelser.

Är vi i Sverige extra utsatta? Har vi uppfattat händelseförloppen rätt eller överdrivs det i våra medier? Är det tillgängligheten av olika media som gör att vi får veta allt på nolltid och som gör att vi känner oss otrygga?

En andra strategi är att reflektera kring oron och hitta sinnesro att acceptera den. Ligger det utanför vår kontroll behöver vi jobba med acceptansen för det. Påminna oss om att det är OK att känna som vi känner, och att vi inte har makt att påverka situationen. Framför allt handlar det om att ha omsorg om sig själv och prioritera aktiviteter som man tycker om och mår bra av, för att få återhämtning i vardagen som kan balansera för den belast-

ningen krisen innebär. Det kanske låter självklart, men när vi mår som sämst är då vi tenderar att prioritera bort just de sakerna. Det är också därför vi behöver omgivningens stöd att komma iväg till gymmet, eller prioritera umgänge med våra vänner. Julen ger oss här möjlighet till social samvaro och trygghet i stunden.

Glöm inte vilan

Samtidigt som det är viktigt att reflektera över sig själv och sin situation, så är det viktigt med vila och återhämtning. Det är helt avgörande för att orka långsiktigt. Ledighet är därför ett gyllene tillfälle att träna sig på att inte göra någonting alls.

Forts nästa sida >



< Forts från föreg. sida

3

Ge dig tid till reflektion och återhämtning

Viktigt att veta om återhämtning

Att hela tiden utsättas för påfrestning, utan att återhämta sig, minskar produktionen av hormoner som reparerar och bygger upp kroppen. Det är så vi blir uttröttade.

Här får du några tips hur du kan förbereda dig i jul för att få in mer återhämtning;

- Skriv in tid för återhämtning i kalendern, precis som för aktiviteter och arbete.
- Försök att starta och avsluta varje dag i ett lugnt tempo. Varva däremellan aktivitet med korta pass av vila, även om det bara är ett par minuter ibland.
- Sätt realistiska mål för vad du ska göra under en dag - eller en vecka - och försök att behålla din planering och tempo, även om du har mycket omkring dig.
- Se till att få tillräcklig sömn varje dygn.

- Försök att sätta av tid på kvällen för att varva ned. Stäng av teven, datorer och mobiltelefoner och gör något lugnt och behagligt en stund innan du lägger dig. På så sätt hjälper du sömnen att fungera bra.

- Vill du sova 8 timmar med god kvalitet, behöver du vara vaken cirka 16 timmar innan du lägger dig. Håll regelbundna tider för sömnen, så fungerar den som bäst.

Då får du också en tydlig ram för när du ska vara aktiv och när du ska vila vilket minskar risken för överbelastning.

- Genom att äta regelbundna måltider hjälper du kroppen och hjärnan att få kontinuerlig energi hela tiden du är vaken.

Tänk på att hjärnan är en riktig energislukare så för att tänka bra behöver du också äta bra. Ett bra knep för att kunna varva ner på kvällen, är att inte äta för sent och då undvika för fet mat.

- En bra idé är att ta med ett mellanmål till jobbet som du kan äta på eftermiddagen, runt klockan 15.00-16.00, då de flesta av oss brukar vara både hungriga och trötta.

- Det kan också vara bra att äta ett litet kvällsmål cirka en timme innan du lägger dig på kvällen. Hunger gör att kroppen varvar upp. Är du hungrig när du lägger dig kan du alltså få svårare att somna eller sover ytligare under natten. Ett bra mellanmål eller kvällsmål kan till exempel vara en smoothie, morötter eller frukt.

- Försök få en stunds dagsljus varje dag. Tänk på att om du inte får tillräckligt med dagsljus så sätter inte produktionen av serotonin igång i kroppen. Serotonin är ett ämne som är viktigt för att göra dig pigg och glad. Därför är det bra om du gör det till en vana att promenera på förmiddagen eller varför inte efter lunchen? ●

Källa: Almén N. Återhämtningsguiden; Natur & kultur. 2021.



Julfirandets historia

Julen i Sverige är ursprungligen en hednisk tradition, som tagits över av kristendomen och firas till minne av Jesu födelse. Firandet började på 1100-talet men det var inte förrän på mitten av 1700-talet som det satte riktig fart. Adel och borgare tog efter traditionerna i Europa medan bönder och enklare folk blandade gamla seder med nya vilket lade grunden till det firande vi har idag.

Julen är huvudsakligen en kristen högtid som årligen firas över hela världen till minne av Jesu födelse, enligt tradition den 25 december (juldagen). Högtiden förbereds genom advent och avslutas trettiondedag jul som firas till minne av att de vise männen kom fram till Betlehem. Många av de tidiga kristna traditionerna lever kvar även om mycket har förändrats.

Långt innan jultomten, julsånger och ljusklädda julgranar, firade människor i det medeltida Europa julen med 12 hela dagars festligheter. Festen kulminerade på tolfte natten och den häftiga kröningen av en "kung av vanstyre".

Tomten la mynt i fattigas skor

Den person som ursprungligen ska ha inspirerat till historien om jultomten är biskopen Sankt Nikolaus. Han levde på 300-talet i en stad som heter Myra och som idag ligger i Turkiet. Sankt Nikolaus ska ha gjort sig känd som en generös och ödmjuk person som lade mynt i fattigas skor om natten.

Den svenska gårdstomten var ett skyddsväsen i gammal nordisk folktro. Tomten hade ansvar för gården året runt och då var det viktigt att ställa ut gröt till honom vid jul. Gjorde man inte det, ryktades det att han skulle göra livet surt för gårdens ägare resten av året.

Forts nästa sida >



Julens olika färger

4

Så länge vi kan minnas har rött och grönt varit de färger som förknippas med julen och som vi dekorerar våra hem med. Genom hela Bibeln symboliserar dessa färger Jesu liv. Rött är Jesu Kristi blod och grönt är det vintergröna trädet. Den röda färgen används därför ofta i nära kombination med grönt som en symbol för bladen och järnekbären som förkroppsligar törnekronan på Jesu huvud på korset.

Julens många färger och traditioner är en mix av legender, historia och religion. Idag plockar var och en upp lite vad de känner för, och på den kommersiella marknaden, kan julen lika gärna gå i andra färgskalor. Men för många handlar julen ändå om att fira på samma sätt som man alltid har gjort. Julstjärnor, röda ljusstakar, granen tillsammans med familjens egna traditioner, skapar samma varma julkänsla år efter år.

Då den röda färgen var svår att framställa förr i tiden användes den enbart vid festliga tillfällen. I det gamla bondesamhället användes sällan rött till jul, med undantag för något enstaka rött äpple eller någon ljusstake. Ändå finns det röda inslag hos

den svenska gårdstomten som var ett skyddsväsen i gammal nordisk folktro.

Den gröna färgen förknippas med livskraft och natur som förnyar sig, som symboliserar hopp och de vintergröna trädens fortsatta fortlevnad. Även om vinterns trädgrenar ser nakna ut, påminner den här nyansen oss faktiskt om att allt föds på nytt och att livets styrka är närvarande även i de kallaste och mörkaste stunderna.

När vi närmar oss slutet av året, inger den gröna färgen ännu mer förtröstan, speciellt om vi tror att vi är nära ett slut som kommer att följas av en ny början som ännu inte har skrivits.

Andra färger som vi gärna dekorerar julen med är silver, som symboliserar den gnistrande vita snön. Vi hänger långa gir-langer runt julgranen och pryder fönster och bord med silvriga stjärnor. Vitt som vi ser på dukar och gärna i kontrast med det julröda, representerar enligt den kristna traditionen Jesus som symboliserar ljuset i mörkret. Guld kan kopplas till de dyrbara gåvorna som de tre vise männen gav till Jesus på hans födelsedag. ●

Källa: Schön Ebbe. Julen förr i tiden. Natur & kultur. 1993.



> Forts. från föregående sida

Julfirandets historia

Julklapparna, bocken och tomten

Att ge bort saker under juldagarna var vanligt långt före jultomten dök upp. Fattiga människor drog från gård till gård under julförberedelserna. De fick alltid något med sig - en kaka, en bit korv eller kanske ett nystöpt ljus.

De som arbetade på de stora godsens tilldelades speciella julklappshögar, vilket så småningom ledde fram till vår nuvarande tradition att ge bort julklappar. Först kom klapparna med julbocken, men i slutet av 1800-talet dök tomten upp, gubben med vitt skägg, röda kläder och med den så viktiga säcken på kälken.

Den gröna julgranen

Vår tradition med julgranen sägs ha sitt ursprung i tyska Thüringen, där munken Bonifatius missionerade. Enligt legenden fällde han stora granar i Thüringens skogar för att påvisa treenigheten (dvs fadern, sonen och den heliga anden) för de som bodde däromkring. Han hade stor framgång med sitt missionerande och runt området Thüringen var det länge tradition att ta in en gran runt jul och hänga den med spetsen neråt.

Misteln

Misteln sägs sedan gammalt bringa lycka och välsignelse om man hänger upp den i taket eller ovanför en dörr i juletid. Att kyssas under en mistel var förr i tiden ett sätt för en kvinna att skydda sig mot att leva ett helt liv som ogift. Den man som kysst henne under misteln skulle då plocka ett bär ur den och när det sista bäret var plockat, förlorade mistelns sin magiska kraft.

Stjärngossar - från julspelet till luciatåg

Stjärngossar har funnits sedan början av 1600-talet men var då inte en del av ett luciatåg. Stjärngossar var nämligen unga män som på trettondedag jul uppförde julspelet om heliga tre konungars besök hos den nyfödde Jesus. Julspelen utfördes ursprungligen av skolorna i organiserad form och fortsatte in på 1800-talet. ●

Källa: <https://varldenshistoria.se/jul/historisk-julguide-22-fakta-om-julen>



Tips för en hållbar jul

5

Julen innebär stora klimatavtryck. Med våra klimatsmarta tips kan du göra julen lite mer hållbar.

Ät klimatsmart mat

Köp ekologiskt och närproducerad mat i den mån det går. Försök undvika palmolja samt dra ner på köttkonsumtionen och ät mer vegetariskt. Minska matsvinnet och laga bara mat som äts (skippa lutfisken eller syltan om ändå ingen äter av den) och ta vara på resterna.

Använd en svensk julgran

Bästa alternativet är att hugga en svensk rödgran i en närliggande skog alternativt välja en närodlat, ekologisk gran. Har man redan en plastgran, använder man den.

Välj klimatsmarta julklappar

Låt fantasin flöda! Byt ut de traditionella julklapparna mot klappar som är mjuka för planeten. Upplevelser, hemmagjord, second hand eller välgörenhet. Ja, det finns många alternativ där vi fortfarande kan skämma bort våra nära och kära och samtidigt göra mindre påverkan på miljön. ●

Välj rätt ljus

Fixa julstämningen med rätt typ av ljus. Paraffinljus tillverkas av fossila bränslen och bör därför väljas bort. Satsa i stället på stearinljus eller bixaxljus, men kontrollera att ljusen inte innehåller palmolja som ofta framställs på sätt som är skadliga för miljön.

Återanvänd presentpappret

Varje år använder vi flera hundra ton presentpapper i Sverige. Ett mer hållbart alternativ är att återanvända inslags-/presentpapper, tidningspapper eller varför inte överblivna tygbitar? Dekorera gärna med snören av naturmaterial så blir julklappen mer unik och personlig.

Återanvänd eller gör ditt personliga julpynt

Återanvänd pynt från tidigare år istället för att köpa nytt. Leta unika julprydnader på t ex loppisar, Tradera eller varför inte gå på skattjakt i någon äldre släktings jullåda? Gör gärna eget pynt av second hand-tyger, halm, kottar, grenar, papper och annat kul. ●



Bidra till en klimatsmart hälsa i jul

Många i Sverige är engagerade i klimatfrågan då de är oroliga över följderna av ett varmare klimat. Flera säger sig också vara beredda att göra förändringar i sin vardag, för att på så sätt kunna bidra till en hållbar framtid.

Som klimatvän upptäcker man ofta att det som är bra för klimatet också är bra för vår hälsa och vårt välbefinnande. Som att cykla korta sträckor istället för att ta bilen. Eller att äta en mer varierad kost genom att öka mängden vegetariskt och minska på köttet.

Sex viktiga områden där vi bidrar

Det finns mycket vi alla kan göra för att bidra till ett stabilare klimat: Hur vi bor, hur vi transporterar oss, vad vi äter och hur våra pengar investeras spelar t ex en stor roll i hur mycket utsläpp vi orsakar i vår vardag.

1. Bilen – åk mer kollektivtrafik och använd förnybara bränslen

Utsläpp av växthusgaser från inrikes transporter svarar för knappt en tredjedel av

Sveriges totala utsläpp. Sedan 1990 har utsläppen minskat med 28 procent. Huvuddelen, över 90 procent, av växthusgasutsläppen kommer från vägtrafiken, där utsläpp från personbilar dominerar. Flyget står för runt 4 procent av Sveriges totala utsläpp av koldioxid. Just utrikesresor med flyg har nästan fördubblats på 20 år. Hur mycket klimatet påverkas av en flygresor beror på hur långt vi reser.

2. Biffen – minska köttätandet, då det är bra för både hälsan och miljön

Enligt Jordbruksverket står animaliska produkter, som kött, mjölk och ost, för 1/5 av de globala utsläppen av växthusgaser. Bra att tänka på i jul är att äta mindre kött och ersätta det med till exempel baljväxter, då det är positivt för både miljö och hälsa.

3. Bostaden – mer energisnål vardag

Nästan 40 procent av all energi som produceras i Sverige går till uppvärmning av byggnader. Politikerna skulle kunna ställa högre energikrav på nybyggen och vid t ex renoveringar. Vi kan själva bidra genom att till exempel sänka inomhustemperaturen och byta till energisnåla vitvaror.

4. Kläder – gör medvetna val

Använd dina kläder oftare och längre. Köp på second hand, hyr, låna eller byt med andra. Laga och sy om kläderna. Efterfråga miljömärkningar som tar ett helhetsperspektiv (till exempel Svanen, EU Ecolabel eller GOTS)..

5. Städning - välj miljömärkta produkter

Det finns papper, tvål, diskmedel och rengöringsmedel som är märkta med Naturskyddsföreningens miljömärkning Bra Miljöval. I andra hand rekommenderar Naturskyddsföreningen produkter som är Svanenmärkta.

6. Recykling - sortera och återvinn

Se över alla papper, glas, burkar, batterier, matrester, kartong, plast, elektriska artiklar. Källsortera så mycket som möjligt. ●

Källa: www.naturvardsverket.se; www.sverigemiljomal.se/etappmalen/utslapp-av-vaxthusgaser-fran-inrikes-transporter/; www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/miljo/miljosmar-ta-matval2/kott-och-chark.



Glöm inte att röra på dig!

7

I december ska mycket hinnas med. Då är det lätt att stryka träningen från schemat, men är det en så bra idé? Nej, tvärtom eftersom vi får mer energi och blir mer stresståliga av fysisk aktivitet. Dessutom skärps både fokus och kreativitet, vilket vi kanske behöver i dessa dagar.

När vi rör på oss utsöndras en mängd olika välmående hormoner som gör oss pigga och glada. Med ny energi får vi också mer ork vilket ju kan vara bra att få del av så här innan jul.

Passa på att få frisk luft

Under den mörka tiden som råder nu, gäller det att få så mycket dagsljus som bara är möjligt. Att jogga eller promenera i rask takt har som sagt många positiva effekter och påverkar också aptiten. Försök därför att gå ut och promenera så mycket som möjligt nu under december månad. Ta gärna hjälp av stegräknaren i mobilen.

Träna i hemmiljö

Eftersom tiden är det vanligaste argumentet till att hoppa över sin träning, kan vi enkelt förflytta gymmet hem och på så sätt spara in restiden.

Idag finns det massor av redskap som passar perfekt för att träna hemma med. Med onlineträning eller en träningsapp, kan vi smidigt och enkelt lära oss utföra övningen på rätt sätt.

Tips på redskap

Hantlar (alt fyllda petflaskor) är perfekt för träning av biceps och triceps eller vid övningar som axelpress och axellyft. Samtliga övningar kan utföras sittande eller liggande på balansboll. Med hantlar i händerna kan vi göra övningar som knäböj och utfall lite tyngre.

Gummiband är verkligen ett multiverktyg som vi kan bearbeta hela kroppen med. Ett sådant ger musklerna motstånd på ett kontrollerat sätt. Vi kan träna allt från armmuskler, till roddövningar för rygg och utfall för stark rumpa och lår. Perfekt att ta med om vi är ute och reser, de väger i stort sett ingenting och tar lite plats.

Gymboll/pilatesboll är ett måste för den som vill få bra bålträning. Här kan vi göra massor av olika magövningar som att träna upp stabilitet och styrka i rygg och bål. Träningen ger oss dessutom en bra och snygg hållning. Tänk på att bollen kan även kallas fitnessboll eller balansboll. *Hjulet*, som är ett redskap som vi rullar fram med händerna, är jättebra för oss som vill träna mage. Den tar liten plats och

fungerar både för nybörjade och vana. För att skona knän, kan det vara behagligt att ha en mjuk matta som stöd.

Yogamatta är jätteskönt att ha både under träningspasset men även efteråt när man stretchar och vilar (speciellt vid yoga och pilatesträning). Mattan är också perfekt när vi tränar mage, rygg och sätesmuskulatur, ryggresning och när vi gör armhävningar (särskild om vi står på knä).

Dörrtrapets är bra om vi vill kunna träna armuppdragningar hemma.

Balansplatta är ett perfekt redskap för oss som vill öva upp vår balans, stabilitet och styrka i bål. Prova att använda balansplattan i kombination med andra övningar, som till exempel bicepscurl med hantlar.

Hopprep är ett ultimatum konditionsverktyg. Tar ingen plats och är dessutom kul. Tänk dock på att om vi bor i hyreshus kan det vara så där lagom kul för grannen under när vi sätter igång och hoppar. ●

Källa: Hempel Susann. Styrketräning som ger resultat: enkla övningar för en stark och vältränad kropp. Tukan förlag. 2020.



Naturligt och äkta på julbordet

Ett ekologiskt julbord är oftast något dyrare än vad ett traditionellt är. Det kompenseras dock av smakerna. Med naturliga och äkta ingredienser, blir smakupplevelsen mer gedigen och uppskattad.



Våra julmatstraditioner bygger på vad tidigare generationer svenskar kunde få tag i mitt i vintern. Rätterna lagades av råvaror som det lokala jordbruket lyckats odla fram. Det långväga och exklusiva var en lyx som bara var förunnad av ytterst få.

Ett ekologiskt julbord består normalt sett av samma rätter som ett traditionellt med den skillnaden att råvarorna producerats i närområdet och på helt naturlig väg. Väljer man till det kött som kommer från betesdjur eller bara grönt i form av kål, ärtor och bönor samt säsongens rotfrukter, får vi ett komplett ekologiskt julbord.

Välj grönt istället för kött

Kött är den i särklass största klimatboven. Kött är den i särklass största klimatboven. Kött är den i särklass största klimatboven. Kött är den i särklass största klimatboven. Kött är den i särklass största klimatboven. Kött är den i särklass största klimatboven.

det därför bättre att ersätta en del av köttet med vegetabiliska livsmedel som grönsaker, rotfrukter, bönor, ärtor, spannmål. Vill man ändå äta kött är det ur hälsosynpunkt bra att ersätta en del rött kött med fågel. En liten fråga man kan ha vid köp av växthusodlade salladsgrönsaker är hur växthuset värmts upp.

Gör ett klimatsmart fiskval

Här kan vi med fördel välja KRAV-märkt sill, ansjovis (skarpsill), strömming och karp. Eftersom gäddan fiskas med relativt liten energiåtgång och inte är utrotningshotad går den bra att ha på julbordet.

Hoppa över den utfiskningshotade ålen. Vill vi ha lax på julbordet, så välj i första hand den KRAV-märkta.

Köp energismart kött

Svenska lamm har gått ute och betat större delen av året och är därför ett bra miljöval. Gris- och kycklingkött är energismartare än merparten av det nötkött som producerats i Sverige.

Runt 70 procent av allt nötkött som slaktas kommer från 18-månaders kalvar, som inte omfattas av kravet på utevistelse och utomhusbete. Ett smart val kan därför vara en fårfiol istället för skinka. Julköttbullar med lamm-, älg-, fläsk- eller kycklingfärs är ett alternativ till nötfärs från konventionellt uppfödda kalvar. Krav-märkt nötfärs kommer däremot från djur som betat.

Forts nästa sida >



< Forts från föreg. sida

Naturligt och äkta på julbordet

Välj närproducerat bröd från mindre bagerier

Brödet ska helst ha bakats av ekologisk säd och surdegsgjäst som ger ett mer hållbart bröd. Knäckebröd är ett bra alternativ eftersom det inte ger något spill och aldrig möglar.

Undvik ris

Risodlingar ger ifrån sig metangas som är betydligt värre växthusgas än koldioxid. Men ska vi äta ris någon gång så är det kanske i form av julgröt. Då kan vi koka den energismart, genom att först låta den koka upp med vatten. Därefter fyller vi på med mjölk, sätter på locket och ställer in kastrullen i en kall ugn i ca två timmar.

Köp sött som är Rättvisemärkt

Välj choklad, ekologiska nötter och torkad frukt som är Rättvisemärkt.

Att göra knäck i mikron (på ekogrädde och Rättvisemärkt socker), är ett energismart knep, utan färgämnen och konstiga tillsatser.

Vid köp av frukt, är svenska eller europeiska äpplen och päron att föredra. Citrusfrukter från Medelhavet är bättre än mango, ananas och passionsfrukt som transporterats med flyg från Thailand.

Spara energi vid matlagningen

Ett bra tips är att laga mycket på en gång. Försök att samordna förberedelserna av julmat genom att baka flera sorters kakor och bröd/bullar samtidigt och utnyttja värmen i ugnen effektivt.

Använd spisplatta i stället för ugn som vid sidan av frys och kyl drar mest energi av köksmaskinerna. Om ugnen ändå används så försök att utnyttja både uppvärmnings-

och eftervärme. Mikrovågsugn är bättre än spisplatta och vattenkokare är bäst för att värma vatten. Tina gärna i kylan så att kylan utnyttjas. Så här års kan maten gärna svalna på balkong och terrass.

Undvik att slänga mat

Se till att förvara maten rätt och laga inte för mycket. Förläng hållbarheten genom att bara lägga upp det som går åt vid varje måltid. Frys in det som lagats i förväg direkt i måltidsportioner.

Tänk också på att ledsna grönsaker och rotfrukter blir pigga i kallt vatten. ●

Källa: klimatsmart.se; aktavara.se; naturskyddsforeningen.se; ekomatcentrum.se.



Städa miljövänligt

Inför julen det dags att tänka på städningen. Varför inte passa på att städa miljövänligt med såpa, citron, diskmedel, ättika och bikarbonat. Förutom att få ett skinande rent hem, minskar vi risken för allergier.

Julstädning är ett ångestladdat begrepp för många men det blir mer givande om vi gör det klimatsmart.

Börja med att göra en lista över vad som är viktigt att ha städat till jul. Med många släktingar och mycket mat, är det bra att prioritera städning i de rum som de flesta kommer att vistas i och köket, där maten ska lagas och läggas upp.

Röj i hallen och ge gästerna ett bra första intryck!

Att tips är att rensa undan skor och ytterkläder i hallen. Det ger ett mer öppet och välkomnande intryck samtidigt som det finns tomma galgar för gästerna att hänga upp sina ytterkläder på.

Moppa golvet genom att blanda i en kapsylsåpa i hinken med ljummet vatten. Det är miljövänligt samtidigt som det doftar gott. Välj till exempel mellan tallsåpa, grönsåpa eller citronsåpa.

Gör ett ordentligt ryck i köket

Eftersom köket används flitigt i de allra flesta hem, är det bra att satsa på en ordentlig julstädning just där.

Städa ugnen miljövänligt med såpa

Ugnen gör vi enklast ren, på ett miljövänligt sätt, genom att blanda två delar såpa med en del vatten i en blomspruta. Spraya ugnen invändigt, vrid upp temperaturen till 100-150 grader och vänta i 20 minuter. Stäng av ugnen och låt svalna. Sedan är det enkelt att torka av all gammal ingrodd smuts med en fuktad svamp.

Glöm inte att skölja bort såplösningen ordentligt med rent vatten, annars kan julmaten få smak av såpa.

Lös smuts i mikron med citronsaft

För att göra rent mikron, fungerar det utmärkt med det billiga och miljövänliga alternativet citron. Häll bara saften från en citron i en skål med vatten, ställ skålen i

mikron och kör den sedan på full effekt i tre minuter.

Citronsaften ångar upp och löser smutsen. Gamla matrester lossnar lättare och citronen sprider en härlig doft.

När vi ändå är igång och städar i köket kan vi passa på att ge kylen en omgång med trasan. Gör så här: stäng av kylen och töm den. Ställ ömtåliga livsmedel i kylväskor. Tvätta sedan rent inne i kylskåpet med diskmedel och ljummet vatten.

Ättikslösning tar bort både lukt och mögel i kylskåpet

Om vi har problem med dålig lukt och mögel i kylskåpet, kan vi få bort detta med 3-procentig ättikslösning. Denna lösning får vi fram genom att blanda 0,5 deciliter ättiksyra med 3,5 deciliter vatten. När kylen är ren och luktar gott, är det bara att torka torrt och slå på strömmen igen.

Under julen öppnas kylen ofta, så tänk på att inte ställa in varma saker som höjer temperaturen och gör det varmare.

Forts nästa sida >



< Forts från föreg. sida

Städa miljövänligt

Rensa och frosta av frysen

I frysen hamnar matvarorna lätt lite varstans huller om buller. När vi ändå är i gång och julstädar, kan det vara smart att kolla vad som finns i frysen och samtidigt passa på att frosta av den. Är det kallt ute, kan vi ställa maten utomhus. Annars är ett bra sätt att lägga matvarorna i kylväskor eller kartonger, som vi vadderar med tidningspapper. Stäng därefter av frysen och ställ in bunkar eller kastruller med kokande vatten. Placera en hink eller en plåt undertill, som samlar upp allt smältvatten.

När all is är borta, är det bara att tvätta ur frysen med diskmedel och ljummet vatten. Torka torrt och sätt sedan igång frysen, så att den hinner bli riktigt kall innan vi stoppar in våra frysvaror igen.

När vi storstädar i köket, är det bra om vi drar ut kyl och frys för att komma åt att dammsuga bakom.

Städa i skåpet under diskbänken

Skåpet under diskbänken blir lätt en plats där allt möjligt stoppas in. För att slippa

mötas av oredan, är det bäst att röja och rensa i utrymmet. Tvätta gärna rent med såpvatten när det är klart.

Koka disktrasan och köp diskborste

Inför julen kan det vara läge att köpa nya, fräscha sopsorteringskärl och ny disktrasa och diskborste. Koka disktrasan ofta gärna en gång i veckan. Se till att alltid skölja ur den och hänga upp den på tork efter användning, så håller den sig fräsch längre.

Storstäda badrummet

Badrummet kanske också behöver en ordentlig storstädning inför julen.

Gör rent väggarna med såpa och citron

Spraya väggarna med en lösning av 4 delar vatten, 2 delar flytande såpa och saften från en citron. Sedan är det bara att torka av.

Skrubba badkaret med citron + salt

Har vi problem med ingrodd smuts i badkaret är det bara att dela en citron eller grapefrukt, hälla på salt och gnida in. Frukten innehåller en syra som tar sig

igenom smutsen och kombinationen salt och syra gör att den fungerar som en skrubborste.

Städa toastolen med nedbrytningsbart

diskmedel som är skonsamt för miljön
Toalettstolen gör vi enklast ren med diskmedel och vatten. I samma veva är det bra att ta loss locket och sitsen, så att vi kan komma åt och städa riktigt ordentligt. Glöm inte att även rengöra toaborsten, vilket vi lättast gör med flytande såpa.

Toaborstarna är oftast riktiga bakteriehärdar eftersom de blir stående i sitt eget smutsvatten. Men det finns toaborstar som förvaras hängande över en skål istället för att stå i själva skålen. Satsa på att köpa en sådan vid nästa inköp av toaborste. ●

Källa: www.mathem.se/se/inspiration/stada-miljovanligt/; www.husohem.se/artiklar/20231130/sa-ofta-bor-du-rengora-kylskapet-sa-gor-du-pa-basta-satt.



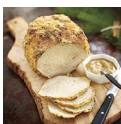
Välj vegetariskt på julbordet



Vegetariska köttbullar (6-8 port)

6 dl råris
750 g kokta kikärtor
4 msk dijonsenap
1 tsk salt
1 tsk malen kryddpeppar
4 krm malen nejlika
4 krm malen svartpeppar

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen och låt kallna. Skölj kikärtorna och låt dem rinna av. Mixa alla ingredienser till en smet och forma till bullar. Låt dem ligga i kylan i ca 30 min så det stelnar till. Stek dem i lite olja i en stekpanna.



Griljerad rotselleri (6-8 port)

1 rotselleri
ev 1 liter buljong
1 msk senap
1-2 msk ströbröd

Skala rotselleriering och koka den i buljong alt ugnsbaka den till den är mjuk igenom. Bred senap över sellerin och strö över ströbrödet. Griljera i mitten av ugnen på 200 grader tills den blivit gyllenbrun.



Senapsaubergine (6-8 port)

1 stor aubergine
1 dl senap
1 tsk salt
2 msk socker
1 msk vinäger
1 dl matolja
1dl matlagingsgrädde
5-6 saltgurka, finhackad
1/2 rödlök, finhackad och lite dill

Skala auberginen och skär den i strimlor. Koka den precis mjuk i saltat vatten i cirka 5 minuter. Låt rinna av på papper. Toppa med rödlök & dill innan servering.



Carpaccio på rödbetor (6-8 port)

3 stora rödbetor
1 liter vatten
1 msk salt

Skala rödbetorna och lägg dem i en kast-rull täckt med vatten. Tillsätt salt och koka dem mjuka i ca 30 min. När de svalnat, skär dem i mycket tunna skivor och lägg ut dem på tallrik o ringla över olja.



Fänkålsgratäng (6-8 port)

2 medelstora fänkål
3 msk olivolja
1 klyfta vitlök
3 dl grädde
1/2 riven mozzarellaost
1 dl riven parmesan
vitpeppar och salt

Skölj och klyfta varje fänkål i fyra delar. Skär bort rot delen i mitten och strimla den i en stor kastrull med vatten. Koka fänkålen mjuk i 15 minuter under lock på medelvärme. Sätt ugnen på 225 grader.

Häll av fänkålen i durkslag. Skala och pressa en vitlöksklyfta i en ungsform och tillsätt olivolja samt fänkålen. Häll på grädde, salt och peppar och blanda. Strö över/skiva mozzarellan och strö över parmesanen. Grädda fänkålsgratängen i mitten av ugnen ca 25 min tills den kokat upp och fått färg. Ta ut och servera. ●