

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

Att äta särskild mat till jul är en tradition som följt oss länge i historien och vad vi upplever som julbordets klassiker har såklart ändrats genom årtiondena. Traditionerna har påverkats av allt från kristna fasteregler till gamla konserveringsmetoder. Men hur är det med just fiskrätter kring jul? Hur hållbart är det med sillen och den rökta ålen? Varför äter vi inte lika mycket fisk till jul som vi gjorde förr? Eller kan det vara så att sjömaten är på väg tillbaka?

Skulle gädda, brax och blåmusslor eller varför inte sjöpongsbullar kunna bli framtida julklassiker?

Jag heter Håkan Montelius och du lyssnar på podden Landet. En podd från Landsbyggsnätverket. Ja som sagt, idag ska vi prata julmat och mer specifikt sjömat och med mig för att diskutera dessa delikata frågor har jag med mig tvågäster idag. Till att börja med säga jag hej och välkommen till Håkan Jönsson från Lunds Universitet. Hej hej! Du är universitetslektor på avdelningen för etnologi. Och jag vet att du har forskat en hel del om mat och mattraditioner. Vill du säga till om vad du arbetar med? Jag sysslar med allt som har med mat och måltider att göra. Inte så mycket vad vi äter som varför vi äter, hur mat och måltid ger oss betydelser och organiserar vardagen i både historia och nutid. Det här ska du få utveckla mer.

Jag säger också välkommen till Kristina Snuttan Sundell från Göteborgs Universitet. Hej Snuttan! Hej hej! Du är professor i zoofysiologi vid Göteborgs Universitet och även ordförande för organisationen Blå Mat. Vill du berätta lite kort om ditt arbete?

Jag är professor i zoofysiologi och jobbar alltså med hur djuren fungerar inuti och framför allt med fisk och djur som lever i havet. Och det har också lett mig intill att arbeta med det vi kallar vattenbruk alltså odling av organismer, djur och alger, till exempel i vatten.

Varmt välkomna till podden Landet ska ni vara båda två! Och Håkan jag tänkte att du skulle få börja med att ge oss en liten

historisk tillbaka blick kring hur julmaten har sett ut historiskt sett. För det har ju förändrats något genom åren. Backar vi hundra år tillbaka i tiden så såg ett julbord helt annorlunda ut. Vi vet att till exempel Janssonsfröstelse och köttbullar är ganska nya företeelser i julmatssammanhang, medans skinka och revbensspjäll har funnits med oss länge. Och vi vet såklart också att jultraditioner skiljer sig ganska mycket mellan olika landsändar. Men hur ser det ut med just fiskrätter? Vilken roll har de haft när det gäller just julmaten? Om vi går tillbaka i tiden så var ju julen precis den skärningspunkten för en lång fasteperiod adventsfasta och då fick man inte äta kött. Däremot fick man äta fisk. Och julaftonen kommer ju precis där i skarven. Så speciellt när man idag börjar fira jul på julafton så kommer den precis i skarven där det är den sista dagen av fastan.

Men man ska fortfarande äta fisk eftersom man då gärna vill markera på något sätt helgen där som jag tror inte är en slump att man också markerar med lite extra festlig fisk så att säga, som en sorts mjukare övergång till den stora festligheten där den lilla köttfrossan sedan börjadepå juldagen. Men skulle du säga att sjömaten alltid har haft en given plats på julbordet? Ja, men, inte så blandat som vi har idag. Det är storskillnad att först så åt man fisken och sen gick man över till köttet antingen efter klockan sex på julafton eller kanske till och med till och med väntade man till juldagen.

Det finns liksom en skillnad. Att vi blandar.

Sill och ål är ju vanliga inslag i lutfisk också. Finns några andra rätter som har varit klassiska inslag på julbordet.

Ja, precis som precis som med övrigmat sker där en liten konstig övergång här det idag är julmaten julbordet är ett av få tillfällen där vi äter långtidskonserved mat. Förr i tiden var julmaten, det var ett av få tillfällen, där var man faktiskt åt färsk mat. Man åt färskt kött inte långtidssaltad skinka i första hand,

blodmat och revbensspjäll och gärna tar mycket längre traditioner

i samband med fisken. Lutfisken har visserligen funnits med länge, men den var nog till stor del mer en sorts backup. För det fina var det som en storoch kokt färsk fisk. Gädda till exempel

gös eller karp. Berodde lite på, ålen kunde också komma in där, men det var alltså färsk fisk som vardet fina och som man kanske sumpade hemmavid jorden för att man skulle vara säker på att man skulle kunna ha den just till jul.

Det finns ju

en hel del studier som visar just att det är väldig diversifiering av arter av fisk på julbordet och på menyn överhuvud taget. Då med just mångasötvattensfiskar som braxen och abborre och gös och gädda och så som vi idag inte alls är likavana vid att äta och många av dem braxen, idoch andra karpfiskar tyckervi är skräpfisk och vill inte ätamedans det var festlig mat förr. Brax, gädda, gös, abborre. Det här kanske du Håkan kan svara på varför de här fiskarna har försvunnit från julbordet.

Ja, det är en väldigt bra fråga. Mycket handlar ju om vad som är någorlunda enkelt tillgängligt faktiskt. Just fisket och inte minst

sötvattenfisket har ju liksom inte riktigt klarat av att integreras i den moderna stor-marknadshandlande logiken, vilket innebär att det kräver jobbluksom ändå om man inte fiskade själv. Att få tag i den här fisken och den typen av specialaffärer har mer eller mindre försvunnit. Och sedan lite av det är ju också därför att

det är bekvämligheten hos konsumenten, att man vill ha saker som är lätta att tillaga och så vidare och då är marknaden mera de här portions-bitarna av fisk utan ben medans den typen av av insjöfiskade har lite mer ben och kräver lite mer hantering och behandling. Men du Snuttan, du arbetar ju som sagt vid Göteborgs Universitet och är ordförande för det som heter BlåMat som är ett centrum för framtidens sjömat. Kan du berättalite kort vad ni arbetar med? Sverige är ett land med hur mycket vatten som helst, väldigt många sjöar och lång kust och vi har traditionellt ett fiske. Men fisket har minskat på grund av att kvoter har minskat och så vidare. Eftersom vi har frestat på vårt vildfiske väldigt mycket. Så kan man också odla mat eller odla organismer i vatten. Vi kallar judet vattenbruk då det är fisk och det är musslor och alger osv som man kan odla i vatten och det har vi till viss del i Sverige men väldigt lite

jämfört med alla andra. Alla våra nordiska grannländer till exempel och väldigt många andra länder också och vi har

potential att kunna öka detta. Hur kommer det sig att det är så litet i Sverige jämfört med våra grannländer? Där tror jag att det är Håkans bord men jag ge mig på en gissning. Vi är ju vi vana vid att odla på land. Det är en självklarhet jag har gjort i tusentals år och så jagar vi lite på land också. Vi har vilt som är exklusivt och bra så att säga, men det är en liten, liten del. I vatten är det precis tvärtom. Där är vi vana vid att jaga. Vi fiskar vildfiskar medan vi har ingen vana alls vid att odla. Odling i vatten, fiskodling är en ny företeelse. Det startade på 80-talet här uppe i Norden och så det behövs lite omtänk. Jag brukar kalla det för ett paradigmskifte. 75 % av jordens yta är vatten och 29 % är land och 4 procent av den mat vi äter kommer från de här 71 procenten. Och det är ganska obalanserat kan jag tycka. Håkan, vad säger du om skillnaden här i Sverige och grannländerna? Varför äter vi inte mer sjömat?

Det är nog många olika lager där, men det finns ju också lite trist tradition i Sverige av att betrakta sjömat och fisk som lite så där som andra rangens substitut till kött. Det handlar nog rätt mycket om att det var så mycket billigare då så att det därmed fick en mycket lägre status än vad det egentligen förtjänade.

Det finns ju liksom väldigt sällan bra färsk fisk att få tillgång till. Det är Göteborg och västkusten. Där kan man få det, men resten av Sverige är ju liksom ett svart hål. Jag är bortskämd som jag är här i Göteborg så jag tycker jag ser ju aldrig det här att det skulle vara brist på och hitta en god fisk utan jag ser mer det sorgliga i att fisken som du säger har blivit så dyr att det inte längre kan vara eller blir svårt att vara var mans vardagsmat för att den är alldeles för dyr. Och det är ju något som vi gärna skulle vilja få bukt med också genom att utveckla mer. Detta med vattenbruk så att man kan få en större volymproduktion från vattenbruket så att det kan bli mer åtkomliga priser för alla människor.

Men handlar inte helt enkelt om utbud och efterfrågan. Att det finns ett utbud, men efterfrågan är inte tillräckligt stor. Visst är det, sjömatkonsumtionen ökar exponentiellt i världen och den ökar inte exponentiellt i Sverige. Det går lite upp och ner hela tiden faktiskt och det är väldigt tror jag,

vet säkert Håkan bättre, Generations-bundetoch generationerna ändras julkasom så att säga, vad de har för vana och tradition. Men de senaste undersökningarna som jag sett så ser det i alla falllovande ut för att de unga konsumenterna faktiskt vill ätamera sjömat. Lite ligger det ju nog i att fisketär sönderreglerat. Fisket påminnerlite om hur det jordbrukslogiken varpå 80-talet, att det finnsliksom inget riktigt utrymme för att hitta den här nya marknadenoch de aktörer som finns på fiskeri-marknaden. Det är väl justsom vattenbruket förhoppningsvis kan komma in, för det är ju så attvi kommer inte att kunna öka vildfisketnågot nämnvärt inom överskådlig framtid förrän vi harfått ordning på förvaltningen av de vildapopulationerna så finns det inte att vi kan ökadet vi konsumtion. Vi kan ju och för sig börja med att inte låta 90 procent gåtill djurfoder. Det ska vi absolut säga. Men där finns ju faktiskt ett dragspeldär vi kan öka den så kallade humankonsumtionen så längevi minskar det som går till djuren.

Det är ju absolut, det är ju det och det ärju den lilla pelagiska fisken vi pratar om därsom är den absolut största delen volymmässigtsom vi fiskar i Sverige idag. Varför är det då viktigt att vi ätermer sjömat? Vilka är argumenten för att vi måste ha merför sjömat i vår dagliga kost och till våra högtider?

Vi har ju en enorm potential att kunna ökamaterproduktionen i vatten. Den potentialen finns inte på land ärdet redan trångt så att säga. Sen är det ju när man odlar mati vatten så krävs det inte vatten. Det är lite självklart, men det behövs inte bevattning, alltså med färskvatten. Och sen, vad heter det? Är det också rentgrundläggande fysiologiskt så är det merenergieffektivt att odla till exempel fisk i vatten än att odla en ko på land.

Vad tror du? Utifrån det som vi har pratat om när vi går tillbaka till julbordet kan julbordet vara ett ställe att fåin nya ny sjömat på våra tallrikar och ini våra kostvanor. Absolut. Jag troratt det redan är på gång så att säga. Sillen har jusin plats och den kommer ju fortsätta ta sin plats och är jätteviktig. Här tycker jag också att behöver vi också lära oss att nyttjasillen på fler sätt än i inläggning. Det finns ju mycket, mycket mer man kan göra med sillen. Som till exempel vadå?

Som till exempel sill- burgare eller sillbullareller blåmusselköttfärs, mussel-,köttbullar. Fantastiskt gott. Eller en blandningav det också. Lite alger i också.

Man kan ju också ta en del av de traditionella rätternaoch göra dem med andra råvaror. Det låter ju väldigt exotisktnär du beskriver det här. Musslor och algerbullar. Fantastiskt gott.En ytterligare exotisk, ännu merexotisk sjöpunngsköttbullar eller sjöpunngs-burgare som har börjat att tillverkas nu.

Håkan, vad tror du om det här? Sjöpunngsburgare?Vad tror du om möjligheterna för lite nyarätter från havet och från sjöar? Om möjligheten för dem att ta sig ini våra matvanor och in på julbordet?

Jo, absolut. Men jag vill också slå ett slag för att vi skaförnyar genom att förgamla också tänkt attvi behöver inte äta samma julmat liksom i 14 dagar.Det finns ju så många olika olika underbara jultraditionersom man kan ägna en dag i taget. Tänk på attjulen varar till tjugondag knut. Man kan ju hålla kvar vid traditioneroch smaker och sånt, men man kan ju ha andra råvarorbakom som gör som som då ärproducerade, kanske mer hållbart och görtill och med som sådana som gör en klimatnytta när man odlar dem osv.

Och det tycker... jag ären jultraditionsmännska utan like. Och jag vill gärna ha kvar traditionerna, men det går ju också attmodernisera dem fast behålla dem ändå.

När jag slagit när jag har slagit ett slag för sillen. Det härär ju en traditionell rätt på julbordet.Men samtidigt så får vi höra idag rapporter om att sillen intefinns i samma utsträckning som den funnits tidigare längs våra kuster.Om man tar ålen som exempel så är ju ålen i det svenskavattnen nästan helt utrotad. Kan inte det här vara argument som talar för attde här rätterna kanske försvinner ur den traditionella julmatenpå sikt. Där är det ju så att sillen.Vi behöver som Håkan säger, vi behöver nyttjamer av sillen till human mat så den kommer att räcka en stundtill om vi bara ser till att använda den till oss och intetill annat. Men sen är det det. Det ärdärför lite granna som det är bra att börja titta på nya råvaror.Vad är det för något som vi skulle kunna använda så attvi behåller vår känslan av att det är inlagdsill? Men det kanske inte behöver vara sillen utan kan vara andra artersom som är mer hållbara att fiska.

När det gäller ålen så slår jag, vill jag verkligen slå ett slag för att vi ska minska

ålkonsumtionen och där finns det nu också nya alternativ som så många har testat redan på julbordet och som har fallit väl ut för många. Inte för alla naturligtvis, för att det finns ju en väldigt stark tradition där. Men där finns till exempel den odlade fisken clarias, som är en afrikansk tropisk fisk som odlas i landbaserade så kallade re-cirkulerande system, och den fisken har en fetthalt och en struktur på köttet som lite granna liknar ålens och därför passar den också att röka. Så rökt clarias är ett gott alternativ till ålen på julbordet.

Tänker lite på karp. Den färska karpensom ju även delvis var en tradition i Sverige, även om det kanske mest var adeln som hade odling av karp. Det finns ju faktiskt en ganska utvecklad sötvattens-karponäring hos de rikare. Biskopar och adelsmän, inte minst kyrkans potentater, eftersom man behövde mycket fisk till en fasteperiod

med färsk karp till jul finns ju i stora delar av Europa. Har väl kanske även kommit indelvis. Så den skulle man ju kunna tänka sig som ett alternativ till en del andra fiskar också.

Karponäring är ju det som odlas absolut mest globalt sett. Det är över 40 % av all fisk som odlas är karpfisk. Hörni, om ni skulle vilja våga er på en framtidsspaning kring våra mattraditioner kopplade till jul, vad ser ni för utveckling? Hur kommer julbordet se ut här om 20 år?

Jag tror verkligen att de här arterna som jag pratar om som vi kallar extraktiva arter, alltså som tar upp näringen direkt ur vattnet. Alger som tar upp den lösta näringen och de här filtrerarna som tar upp näring, som är bundna till partiklar, alltså musslor och ostron. Pilgrimsmussla en helt underbar mussla. Jag tror att mer av den typen av mat som är mer klimatsmart och alger, och alger

som olika smaksättningar och så vidare. Och sen har vi ju den här umami som dels är en fyllig smak i sig själv men också lyfter andra smaker. Så man arbetar ju mer och mer med umami av olika slag. Och från just de här sjömatprodukterna så kommer umami och det finns mycket av den. Så jag tror att det kommer att vi kommer att se mycket mer av det på julbordet. Pilgrimsmusslor mer miljövänligt och mer umami. Vad säger du Håkan? Vad tror du om framtiden för julbordet? Om jag får önska någonting så är det

nog att vi ska sluta att använda den här termen julbord för att prata om julmat i stället

för att komma bort från den här föreställningen att julbord är något som man äter en gång och det är alldeles för mycket på en gång och alldeles för stora förväntningar kopplat till detta som inte riktigt lever upp till det. Många timmars arbete som föregår utan tänkerjulen som en enhet som varar i åtminstone treveckor. Vi ska komma ihåg att traditionell mat är en fällaman går i, nu måste vi äta annorlunda i framtiden. Det behöver vi egentligen inte alls göra som vi gjorde förr. Därför att det är oerhört mycket mer resurseffektivt nyttjande av råvaror.

De arter som är problematiska att äta för att de håller på att bli utfiskade eller andra varianter så finns det oerhört mycket inspiration att hämta i historien när det gäller att använda sig av alla delar. Att använda sig av växter som vi kanske inte använder oss så mycket av nu. Underbara rotfrukt och annat som kan komplettera den annars lite väl stabbiga julmaten som man faktiskt hade mycket. Ärtor och bönor till exempel var traditionella grillrätter i olika delar av Sverige. Den som man längtade till Julärtorna och bruna bönor på julbordet hör ni. Nu börjar jag bli riktigt hungrig efter det här samtalet så det börjar bli dags att dra ett streck för dagens avsnitt av podden Landet. Stort tack Håkan Jönsson för att du var med här och tack även till dig Snuttan Sundell. Och jag vill också passa på att önska er båda en riktigt God Jul! Vill ni ha god och smaklig julsäger vi. Tack så mycket God Jul! Vi ska prata mer mat i nästa avsnitt av podden Landet, men då ska vi bli lite mer lokala och prata om den outnyttjade potential som finns runt om i Sverige när det handlar om att utveckla regionala mat-varumärken. Hoppas att vi hörs då!
Redaktör för dagens avsnitt av podden Landet var ingen vargflockoch det här är en podd från Landsbygdsnätverket.