

Månadens tema

Planera för en balanserad jul!

Innehåll

Ledaren

- Förbered julen för bättre hälsa och balans
- Gör plats i plånboken
- Välj klimatsmart i jul
- Årets julklapp
- Tio års motiveringar
- Juliga promenader
- Det som är bra för klimatet är bra för hälsan
- Byt julbordstraditioner



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.

Med en balanserad syn på julen, ökar vi chanserna att må bra hela december månad ut. Konkret betyder det att sänka kraven och planera för allt som ska göras redan nu.

Julen är för många av oss en viktig högtid och självklart vill vi göra den så fin som det bara går. Baksidan är att kostnaderna lätt sticker iväg. En bra krockkudde är att leva lite mer sparsamt i december och lägga undan pengar till julklappar och julmat.

Förr i tiden levde man klimatsmart utan att tänka på det då julmatstraditionerna byggde på vad tidigare generationer kunde få tag i mitt i vintern. Rätterna lagades av råvaror som det lokala jordbruket lyckats odla fram och det långväga, exklusiva var en lyx som ytterst få hade råd med.

För trettioåttonde året i rad utses årets julklapp som har en koppling till den ökande trenden av försäljning av leksaker för vuxna. Motivation till beslutet är vuxnas behov av lek och verklighetsflykt i en turbulent omvärld. Som en konsekvens av att vi får barn senare eller inte alls suddas gränsen mellan barn och vuxna ut. Det blir därför alltmer vanligt att som vuxen ha leksaker som hobby.

Klart att vi ska koppla av och ha det skönt i jul. Men det utesluter inte att vi kan ta en promenad från stillasittandet då och då. Det gör oss inte bara piggare utan vi får en rad positiva effekter i kroppen. Hälsans stig finns runt om i Sverige med cirka 160 lättillgängliga och välskyltade promenadstråk. Gemensamt för stigarna är att de är lätta att ta sig fram på och går i en slinga som oftast är mellan 3 och 6 kilometer.

Det finns mycket vi kan göra för att bidra till ett stabilare klimat. På köpet förbättrar vi ofta hälsan och vårt välbefinnande. Som när vi cyklar korta sträckor istället för att ta bilen eller väljer att äta mer vegetariskt och därmed minskar på köttet.

Att välja mer vegetariskt på julbordet är både nyttigare och mer miljövänligt än den traditionella julmaten med skinka, kött och korv. Den inlagda sillen kan till exempel ersättas med förvåld aubergine. Julskinkan bytas ut mot rotselleri, som även den kan tillagas i ugnen och griljas med senap, ägg och ströbröd. Istället för köttbullar kan vi göra vegobullar med kikärter och smak av nejlika och kryddpeppar. Rödbetscarnaccio ersätter gravad lax och fänkålsgratäng är ett bra alternativ till Janssons frestelse.





Förbered julen för bättre hälsa och balans

December månad ger oss sinnesbilder av stämning och samvaro. Men det skapar i sin tur höga förväntningar på oss själva, med tuffa förberedelser och planering. Det är först när vi klarat oss över strecket och hunnit med att köpa julklappar, skriva julkort, handla, laga mat, baka, pyssla osv, som vi kan ta det lugnt och njuta av lediga dagar i familjens eller goda vänners sällskap. Genom att tänka efter innan kan vi få julen att bli som vi vill, med mer energi, utan att vårt välmående påverkas negativt.

Genom att noggrant förbereda julen och tidigt planera för allt som måste göras, ökar chanserna för att vi ska må bra hela december månad. Med mer tid för motion förbättras oddsen för ett bra välmående.

- *Bestäm ambitionsnivå* och utgå från det vid planeringen. Skulle denna jul kanske kunna bli ett knytkalas och med begränsat antal paket?

- *Skriv en planeringskalender* för julen och sätt upp post it-lappar på kylskåpet. På varje lapp står vad som ska utföras och vem som ansvarar för respektive maträtt och aktivitet.

- *Rensa kyl och frys* för att ge plats till julmaten för helgen. Bättre att äta upp det som finns nu än att slänga sen. Så mycket som var femte matkasse som bärs hem hamnar i soporna och konsumeras aldrig.

- *Boka julresan i tid* eftersom det är stor skillnad på tåg- buss- och flygpriser vid tidig eller sen bokning. Dessutom riskerar vi att inte komma med den resa vi tänkt om vi är sent ute. Tar vi bilen i jul, är det bra att se över den för längre ressträckor. Åker vi utomlands är det bra att kolla försäkringar, pass och vaccin.

- *Kontrollera utstyrseln till luciatåget* för att spara tid och nerver. Det är inte så roligt att upptäcka att allt är slutsålt kvällen innan Lucia. Glöm inte att kolla batterierna i de elektriska ljusen.

- *Bestäm hur rent det måste vara* till jul, då det ofta finns delade meningar inom familjen om vad som måste göras. Här lever många gamla traditioner kvar och frågan är hur rent vi egentligen måste ha.

Forts nästa sida >



< Forts från föreg. sida

Förbered julen för bättre hälsa och balans

- *Välj bort stressen och pressen med gåvor* som vi kanske inte ens behöver, mot att umgås helt kravfritt tillsammans och njuta av avkopplingen. Många familjer väljer därför att bara ge julklappar till barn och unga och inte till de vuxna.

- *Planera julklappsinköpen långt i förväg.* Vem ska få vad och hur ska det bli rättvist mellan alla i familjen/släkten? Bestäm ett maximalt antal som varje person ska få och sätt ett takpris för en julklapp. Anordna sedan ett lotteri bland alla saker.

- *Ta en pysseldag.* Dekorationer till granen och annat julpynt kan vi tillverka på egen hand. Utgå från det som redan finns hemma eller köp billigt material.

- *Skicka paket i tid och på billigaste sättet* då det är stora skillnader i porto. Bra att tänka på är vikt och omfång, både när vi handlar klapparna och packar paketen.

- *Se till att få förlängd bytesrätt eller förlängt öppet köp*, så att alla kan byta eller lämna tillbaka fram till efter trettonhelgen.

- *Se upp med presentkort* som marknadsförs hårt i jultider. Tänk på att den som får kortet också måste ha tid att utnyttja det innan det går ut.

- *Skicka julkorten miljövänligt* det vill säga digitalt.

- *Köp ekologiskt och närproducerad mat* i den mån det går. Dra ner på köttkonsumtionen och ät mer vegetariskt. Minska på matsvinnet och laga bara mat som äts upp (skippa lutfisken eller syltan om ändå ingen äter av den) och ta vara på resterna. Låt gärna alla bidra med någon rätt var.

- *Dra ner på mängden bakverk* och välj ut några favoriter. Baka gärna tidigt under december och frys ner.

- *Hur träffar ni smartast släkten?* Här är traditionerna starka och det kan kännas svårt och kanske näst intill omöjligt att förändra vanorna.

Börja dock att prata inom familjen om vad just ni tycker är viktigt. Hur skulle er drömjul se ut om ni fick bestämma helt och hållet själva? Be alla att skriva ned sina önskemål, och börja diskutera utifrån dessa förslag. Kan ni göra små förändringar för att ändå nå ert mål?

- *Inför digitalfri jul* eftersom julen är en tid för reflektion.

- *Planera in promenader tillsammans* och bestäm trevliga utflykter dit ni kan gå. ●

Källa: www.mindoktor.se/journalen/sa-undviker-du-julstressen/; <https://feelgood.se/artiklar/sa-minskar-du-julstressen/>; www.sagolikjul.se/forbereda-planera-2/



Gör plats i plånboken

Julhelgen blir oftast dyrare än vad vi tror. Det beror dels på att ens egna kostnader för elen ökar när det är kallt och mörkt ute men också på den ständiga pressen att visa omtanke med många klappar till nära och kära. I år kan dessutom helgen bli extra dyr med flera röda dagar i en följd. Så att dra ner på kostnaderna är nästan en nödvändighet för att få julen att gå runt. Här ger vi tips på hur vi får budgeten att räcka till.

Julen närmar sig och många tänker på hur vi ska pynta, vad som ska bakas, vilka julklappsinköp som måste göras och vad vi vill ha på vårt julbord. Julen är för många en viktig högtid och självklart vill vi göra den så fin som det bara går. Baksidan av det hela är att kostnaderna sticker iväg. Hur gör vi då för att hålla i pengarna och går det att fira jul på en lite mindre budget?

Lägg undan pengar och gör en budget

En bra krockkudde är att leva lite sparsamare i december och lägga undan pengar till de kostsamma inköpen inför julhelgen. Genom att göra en budget ser vi vad vi har råd med och kan enklare planera för kommande utgifter. Börjar vi ordna med inköpen tidigt så har vi mer tid för att hitta begagnade klappar eller köpa dem på rea. Skriver vi sedan ner vad vi köper (och till vem) och vad det kostar, har vi bättre kontroll över våra pengar. På så vis blir det rättvist och kostnaderna skenar inte iväg när vi börjar kompletteringshandla sista dagarna innan jul.

Fundera över om allt behövs

Oavsett om vi ska handla till oss själva eller någon annan kan vi fundera på om saken vi ska köpa verkligen är nödvändig. Kommer den att användas? En julklapp som blir liggandes i en låda dagen efter julafton gynnar varken oss, den som ska få julklappen eller miljön. Istället kan vi ge bort mer av vår tid som t ex trädgårdshjälp eller barnpassning.

Hur mycket får klappar kosta?

Den gamla frasen ”tomten kommer till de som är snälla” kanske är dags att skrota. Istället bör vi prata om hur vi kan vara snälla mot vår budget och miljö genom att planera inköpen bättre. Firar vi med släkt eller vänner och vill köpa julklappar till varandra är det en god idé att på förhand bestämma en maxsumma som känns bekväm för alla parter. Kanske behöver inte alla handla åt alla. Vissa familjer drar lott och handlar till en specifik person istället.

Låt alla bidra med julfirandet

Även om vi har julfirandet hemma hos oss själva behöver inte alla kostnader hamna just där. Att be sina gäster bidra till mat eller dryck ger både möjlighet till variation av smaker men skapar också delaktighet i julfirandet. Låt en mor- eller farförälder berätta om sin kryddblandning i sillen eller erbjud någon annan att laga sin veganska maträtt. På så sätt kan samarbetet underlättas både ekonomiskt och arbetsmässigt.

Betala tillbaka ev kredit snabbt

Men trots att vi följde alla tips, som att t ex avstå från att ge vuxna klappar och låta alla bidra med maten, kanske julbudgeten sprack ändå. Då kan det vara klokt att planera och prioritera för en lite lugnare start på året, genom att betala av krediträkningarna innan vi tar oss an nya stora utgifter. ●

Källa: dn.se/debatt/ge-familjer-ett-extra-barnbidrag-infor-julen/; sverigesradio.se/artikel/ny-undersokning-svenskarna-haller-hardare-i-planboken



Välj klimatsmart i jul

Tidigare generationer behövde inte tänka på att leva klimatsmart eftersom julmatstraditionerna byggde på vad de kunde få tag på under vintern. Rätterna lagades av råvaror som det lokala jordbruket lyckats odla fram och det långväga, exklusiva var en lyx som ytterst få hade råd med.

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 bland livsmedlen. Ur miljösynpunkt är 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 viltkött

eller 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

Välj klimatsmart i jul

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 inte möglar på samma sätt.

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 och frys in resten.

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

Källa: www.medvetenkonsumtion.se/julbord-utan-matsvinn-en-jul-klapp-till-planeten/; www.klimatsmart.se/nyheter/kaffe-te-kryddor/gront-julbord-ger-79-lagre-klimatavtryck-an-traditionellt.html

2024 – Unisexdoften

En könsneutral doft som passar kvinna som man och allt däremellan. Med det sagt representerar den dessutom starkt den tid vi lever i och är ett uttryck för ett större skifte i skönhetsbranschen generellt.

2023 – Sällskapsspelet

En klassisk julgåva som återupptäcks av nya generationer. Motiveringen till beslutet var ”Att samlas med nära och kära och få en välbehövlig paus från verkligheten är något vi söker oss till i svåra tider”.

2022 – Det hemstickade plagget

Att visa omtanke för sina nära och kära - dels genom att kunna värma upp den som ska använda plagget dels med omtanken som ligger bakom det kreativa arbetet.

2021 – Evenemangsbiljetten

Efter att ha spenderat mycket tid hemma är den sociala upplevelsen av ett evenemang det alla önskar. Äntligen kan vi ses i större grupper och njuta av allt från musik till konst och sport!

2020 – Stormköket

I en tid då vi plötsligt inte kunde umgås inomhus med varandra blev stormköket den ultimata räddningen. Med stormköket var det möjligt att ses ute och äta en enkel middag ihop med nära och kära, även de i riskgrupp på grund av covid.

2019 – Mobillådan

Vi blev medvetna om hur mycket tid våra digitala hjälpmedel faktiskt tog från det sociala umgänget. Hiva ner mobilen i en låda och släpp sociala medier en stund.

2018 – Det återvunna plagget

Medvetenheten om cirkulärt mode ökar och att inte förbruka jordens resurser genom urskillningslös konsumtion. Det återvunna plagget symboliserar därför en tanke på klimatet.

2017 – Elcykeln

Välj cykeln framför bilen kanske är lätt för vissa att säga. Det blir betydligt lättare med en elcykel som kan bära en trött småbarnsfamilj upp för sega backar efter en lång arbetsdag.

2016 – VR-glasögonen

VR slår igenom stort, nu ska VR-glasögonen finnas i var persons hem.

2015 – Robotdammsugaren

Ett billigare alternativ till städhjälp. Robotdammsugaren illustrerar både lite tid att lägga på hemarbete och att tekniken blir bättre och billigare. ●



Årets julklapp

Årets julklapp motiveras av vuxnas behov av lek och verklighetsflykt när omvärlden är i turbulens och barnafödandet på historiskt låga nivåer. Att då få ägna sig åt aktiviteter som traditionellt sett har förknippats med barn har de senaste åren slagit igenom och fått fäste såväl i den bredare populärkulturen som i vad vi konsumerar. Bland vuxna har leksaker som hobby gått från nisch till mainstream och är ett sätt att skapa gemenskap med andra som har samma intresse, inte minst via sociala medier.

För trettioåttonde året i rad utses årets julklapp som i år har en koppling till den ökande trenden av försäljning av leksaker till och för vuxna.

Beslut utifrån tre kategorier

Årets julklapp utses av HUI Research (tidigare kallat Handels Utredningsinstitut) utifrån tre kategorier: Den ska representera den tid vi lever i, vara en nyhet eller något som åter fått uppmärksamhet och något som sålt bra under året.

Motiveringen till årets julklapp är:

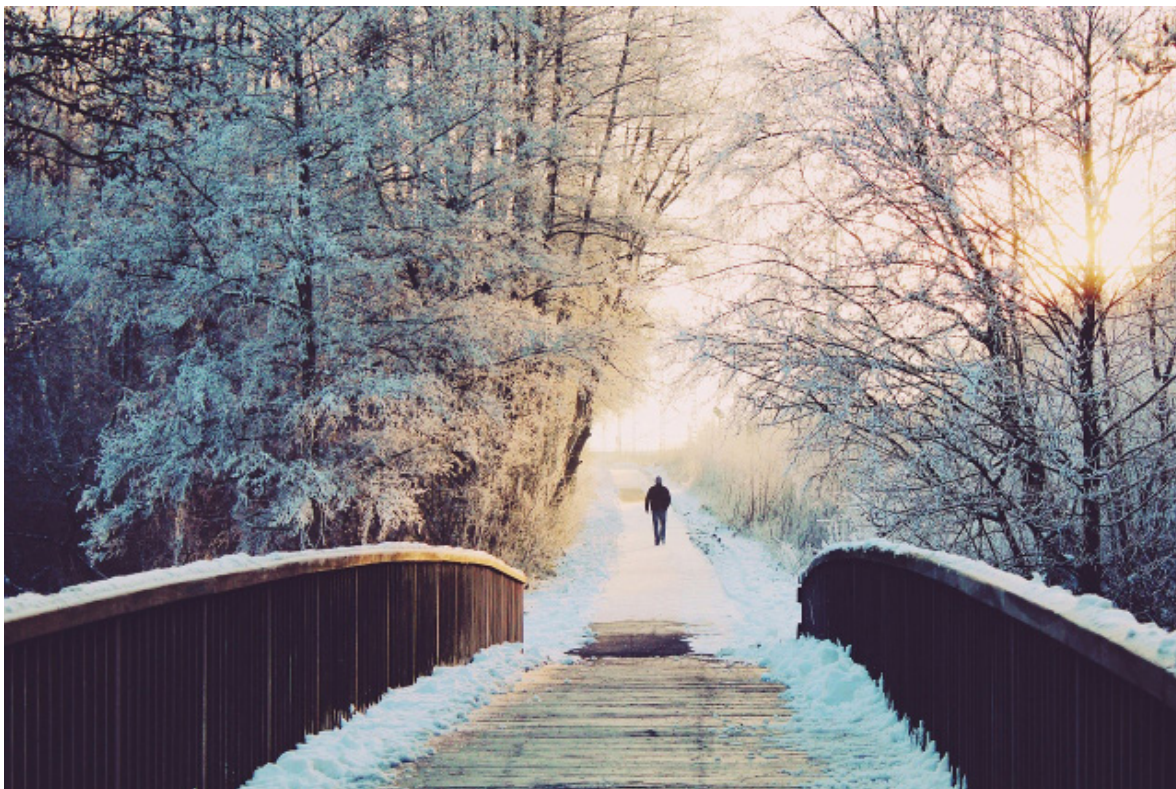
”Leksaksbranschen har haft ett antal tuffa år bakom sig, dels pga minskat barnafödande dels för att skärmar och andra aktiviteter konkurrerar om barnens tid.

Leksaksbranschen har därför sökt nya målgrupper för en ny typ av produkter. Vi ser nu ett skifte där allt större del av försäljningen i leksakshandeln utgörs av produkter som marknadsförs till vuxna”.

Ska beröra samtiden

Vuxenleksaken speglar vår samtid eftersom turbulens och ekonomisk osäkerhet i omvärlden skapar ett behov av lek och verklighetsflykt, något som leksaker och barndomsnostalgi möjliggör. Barnafödandet är på historiskt låga nivåer och som en konsekvens av att vi får barn senare eller inte alls suddas gränsen mellan barn och vuxen ut. Det blir därför alltmer vanligt att som vuxen ha leksaker som hobby. ●

Källa: hui.se/arets-julklapp/



Juliga promenader

Att promenera kostar ingenting och är bra för både vår fysiska och psykiska hälsa. Med promenader stärker vi skelettet och får i gång D-vitaminbildningen i kroppen. Allt som behövs är ett par sköna skor och en dörr att öppna för att komma ut. Det brukar alla kunna lösa utan problem.

Klart att vi ska slappa i jul. Titta på TV, läsa böcker och ta det lugnt. Det hör till. Men stillasittandet går att varva med en rask och skön promenad. Då väcks kroppens hormoner till liv som gör oss piggare och gladare. Försök därför gå ut och gå så mycket som möjligt i jul. Ta gärna hjälp av stegräknaren i mobilen. Här listar vi fördelarna med att komma ut och promenera i jul;

Enkelt att komma ut

Med promenaden behöver vi varken ta oss till någon lokal eller ha några redskap tillgängliga. Inte ens värma upp. Bara att gå ut och promenera runt kvarteret eller närliggande park.

Förbättra konditionen

När vi promenerar i lite snabbare takt, så att vi blir andfädda, tränar vi hjärtat och blodcirkulationen. För att pressa upp pulsen ytterligare, kan vi gå i intervaller det vill säga växla mellan att gå i ett snabbare tempo och i en lugnare takt.

Stärker muskler

Alla meter vi går, stärker kroppens nedre muskelgrupper dvs bakdelen, vaderna och låren (går vi med stavar, stärker vi även armarna). Om vi går i lutning, som i en uppförbacke, aktiveras musklerna i rumpan ytterligare som blir fastare.

Ökar välbefinnandet

När vi promenerar, frisätts endorfiner och serotonin till blodet, vilket ökar vårt välmående och välbefinnande. Eftersom promenader optimerar syresättningen i hjärnan motverkar dessa också de negativa effekterna av oxidativ stress, som är en bidragande faktor till bl a depression.

Stabiliserar blodsockret

Ett stort plus med promenader är också att vårt blodsocker hålls mer stabilt än vid högintensiv träning. Det betyder att vi inte har samma tendens att äta för mycket efter promenader som efter löpning.

Ökar kreativiteten

Att promenera förser hjärnan med syre, vilket hjälper den att fungera bättre. Flera studier tyder på att det också aktiverar produktionen av hormoner som förbättrar vår kreativa sida. Det beror på en högre stimulans av den högra sidan av hjärnan dvs den del av hjärnan som är förknippad med kreativitet.

Ger starkare benstomme

Genom att gå i kuperad terräng, där vi frestar på kroppen ännu mer, stimulerar vi kroppen att stärka skelettet. Risken för benskörhet minskar kraftigt, speciellt om vi är flitiga vandrare.

Forts nästa sida >



< Forts från föreg. sida

Juliga promenader

Ökar förbränningen

För varje kilometer förbränner vi energi. Vi kan lugnt räkna med att det försvinner en kcal per kilo kroppsvikt för varje kilometer vi går och på det viset blir vi lätt av med 500 kilokalorier under en timmes rask promenad.

Hitta stråken på Hälsans stig

Runt om i Sverige finns cirka 160 lättillgängliga och välskyltade promenadstråk. Gemensamt för stigarna är att de är lätta att ta sig fram på och går i en slinga som oftast är mellan 3 och 6 kilometer. Dessa stråk kallas för "Hälsans stig" och underlättar för alla att nå folkhälsomålet att röra sig minst 30 minuter om dagen.

I dag finns Hälsans stig i drygt tio länder i Europa och Nordamerika. I Sverige är det Riksförbundet HjärtLung som står bakom konceptet men det är kommunen som skapar och sköter om Hälsans stig.

Utmärkande för stigen är att

- det är en slinga, utan given start eller slut
- man kan gå stigen åt båda hållen

- det finns skyltar vid varje kilometer
- den är lätt att ta sig till och lätt att gå på
- appen Hälsans stig går att ladda ner

Få ut mer av promenaden

1. Sträck på dig

Ett vanligt misstag många av oss gör när vi promenerar, är att vi tenderar att falla framåt i hållningen. Det kan emellertid sakta ner oss. Att sträcka på sig och ha en rak hållning, får oss att vara effektiva när vi går. Det hjälper oss också att ta djupa andetag med magen, vilket får oss att gå snabbare och längre, utan att bli lika trötta.

2. Öka farten

Tar vi reda på hur snabbt vi går runt kvarteret eller till affären, kan vi försöka att öka den takten. Att snabba på farten kommer göra promenaden mer effektiv.

3. Gör prat-testet

Om vi vill snabba på farten, utan att behöva mäta, kan vi göra "prat-testet". Det gör vi genom att öka takten och hålla koll på

hur andfädda vi blir och hur lätt vi har för att prata medan vi går. Under en genomsnittligt intensiv promenad ska vi kunna prata utan ansträngning.

4. Bli medveten på kroppens rörelser

Försök hålla rörelserna på båda sidor av kroppen synkade i promenaden. Det är inte självklart om vi har ont någonstans, eller kanske återhämtar oss från en tidigare skada. Vi kan nämligen ha fastnat i ett visst rörelsemönster bara för att det var så vi var tvungna att röra oss, när vi hade ont.

5. Använd armarna

Att svänga med armarna fram och tillbaka medan vi går, är väldigt effektivt för att röra kroppen framåt. Det får upp vår puls och hjälper till att även träna lite mer av överkroppen vid en promenad. Så länge det är bekvämt, kan vi ha våra armar böjda i en 90-graders vinkel och pumpa dem fram och tillbaka.

Forts nästa sida >



< Forts från föreg. sida

Juliga promenader

6. Aktivera magmuskulerna

Att hålla våra magmuskler aktiverade under en promenad förbättrar träningen, då det stärker bålen och hjälper oss att behålla en bra hållning.

7. Variera stegen

Man kan tro att det är bättre att ta långa steg vid promenader, men korta steg är faktiskt mer effektivt. Men med det sagt kan det vara en bra idé att variera längden på sina steg. Det kan utmana vår kropp på nya sätt. Testa till exempel att gå med korta steg i fem minuter, för att sedan byta till långa steg i fem minuter, och sedan alternera resten av vägen.

8. Ta till vikter

Att ta med hantlar ut på promenaden ökar kaloriförbränning eftersom vi måste bära mer vikt än bara vår kropp. Ta dock inte för tunga vikter, rekommendationen är att hålla sig under 1,5 kilo. Tyngre än det kan bli jobbigt när vi svänger fram och tillbaka med armarna, samt orsaka onödig stress vid lederna.

9. Testa intervaller

Variera promenaden genom att öka takten en viss tid, eller ett visst avstånd. Försök ta med armarna för bättre effekt. ●

Källa: Hansson E. Ut i naturen: <https://ki.se/forskning/fa-upp-pulsen-30-minuter-per-dag>; <https://naturkartan.se/sv/halsansstig>.



Det som är bra för klimatet är bra för hälsan

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

Många i Sverige, som är engagerade i klimatfrågan, är oroliga över följderna av ett varmare klimat och vill göra förändringar i sin vardag för att kunna bidra till omställningen mot en hållbar framtid.

7 viktiga områden där vi kan bidra

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

Transporter och privat bilåkande står för 1/3 av Sveriges utsläpp av växthusgaser. Därför är det viktigt att vi försöker åka mindre bil. För att halvera fossila bränslen som används till resande, måste transporter helt baseras på el och hållbara förnybara bränslen. Dessutom måste vi också minska på resandet med flyg.

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. Att äta betydligt mindre kött och ersätta det med till exempel baljväxter, 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 behöver ställa

högre energikrav på nybyggen och renoveringar. Vi kan själv bidra genom att till exempel sänka inomhustemperaturen och byta till energisnåla vitvaror.

4. Butiken – shoppa mindre och smartare

Vår konsumtion av nya prylar står för en väsentlig andel av våra växthusgasutsläpp genom de industrier som tillverkar dem. Och utsläppen fortsätter att öka. Våra politiker måste underlätta för en minskad och smartare konsumtion, men vi kan alla hitta sätt att minska/ändra vår livsstil.

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 Svanenmärkta produkter.

6. Recykling - sortera och återvinn

Se över alla papper, glas, burkar, batterier, matrester, kartong, plast, elektriska artiklar. Källsortera så mycket ni kan.

7. Artificiell intelligens - kostar energi

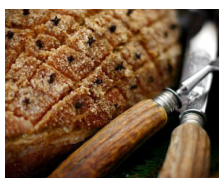
AI-tjänster kräver alltmer el – i vissa fall tio gånger mer än en googling. Samtidigt växer användningen snabbt. Vad gör vi när tekniken som ska hjälpa oss att bli effektivare själv riskerar att bli ett energiproblem? ●

Källa: www.naturvardsverket.se/amnesomraden/klimatomstillningen/omraden/klimatet-och-konsumtionen/



Byt julbordstraditioner

Att äta vegetarisk är både nyttigare och mer miljövänligt än den traditionella julmaten. Den inlagda sillen ersätts med förvällad aubergine. Julskinkan byts ut mot en rotselleri, som även den kan tillagas i ugnen och griljeras med senap, ägg och ströbröd. Istället för köttbullar gör vi vegobullar med kikärter och smak av nejlika och kryddpeppar. Rödbetscarpaccio ersätter gravad lax och fänkålsgratäng är ett mycket bra alternativ till janssons frestelse.



Griljerad basilikaaubergine (6 port)

1 st aubergine
1 dl olivolja
1 dl basilika, färsk, hackad
1 st ägg
2 msk senap
1 dl ströbröd
Salt

Sätt ugnen på 200°. Skala auberginen. Blanda olivoljan och hackad basilika. Vänd i auberginen och ställ åt sidan. Blanda äggen och senapen och ta fram den marinerade auberginen och pensla på äggblandningen. Strö över ströbrödet.



Rödkålssallad (6 port)

1/2 stort ekologiskt rödkålshuvud
1,5 pressade citroner
2 dl raps- eller olivolja
2 pressade vitlöksklyftor
Örtsalt
2 dl valnötter
Hyvla rödkålen med en osthyl.

Hyvla rödkålen med en osthyl.
Lägg den i en tålig skål och häll på örtsalt. "Stampa" sedan kålen med en potatisstöt, kanna eller annat föremål i några minuter så att den mjuknar och släpper ifrån sig lite vätska. Häll på pressad citron, vitlök och olja. Rör om. Krossa valnötterna i handen och blanda ner. Salladen blir godare om den får stå och dra, gärna en hel dag.



Ost- och squashpaté (6 port)

1 mellanstor squash
1 fint skuren purjolök
1 msk salt
1 dl valnötter
2 msk smör
5 ägg
3 dl mjölk
2 msk potatismjöl
2 krm svartpeppar
1 tsf timjan
350 gram lagrad ost

Skölj och skär squashen och purjolöken i små bitar. Lägg dem i ett durkslag och strö över saltet. Låt stå och rinna av i en timme. Värm ugnen till 175 grader. Hacka valnötterna fint.

Smörj en 1 1/2 liters avlång form och strö hälften av valnötterna i botten. Vispa ihop ägg, mjölk, potatismjöl, fint riven ost och kryddor. Häll hälften av smeten i formen. Krama ur grönsaksblandningen och lägg i formen. Häll över resten av smeten och valnötterna. Grädda i cirka 60 minuter tills patén stelnat. Låt den kallna innan den serveras.



Rotfruktsstuvning (6 port)

3 palsternackor
1 liten kålrot
2 morötter
1 msk mjöl
5 dl mjölk (kan bytas ut mot sojamjöl eller sojagrädde)
1 vegetarisk buljongtärning
2 msk gräslök
10 blad färsk basilika
Ett par skivor lagrad ost

Koka rotfrukterna mjuka i lättsaltat vatten. Gör en sås av mjölet och mjölken. Lös upp buljongtärningen i såsen. Krydda. Blanda i de färska örterna och skiva i den lagrade osten.

Forts nästa sida >

Byt julbordstraditioner



Fänkålsgratäng (6-8 port)

2 medelstora fänkål
3 msk olivolja
1 klyfta vitlök
3 dl grädde
1 pkt 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 ett durkslag. Skala och pressa en vitlöksklyfta i en ugnform och tillsätt olivolja samt fänkålen. Häll på grädde, salt och peppar och blanda. Skiva mozzarellan och strö över parmesanosten. Grädda fänkålsgratängen i mitten av ugnen ca 25 min tills den kokat upp och fått färg. Ta ut den och servera.



Vegetariska köttbullar (6-8 port)

6 dl råris el 3 dl pankaströbröd
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.



Carpaccio på rödbetor (6-8 port)

3 stora rödbetor
1 liter vatten
1 msk salt
Solrosfrön
getost i bitar
lite olivolja

Skala rödbetorna och lägg dem i en kastrull täckt med vatten. Tillsätt salt och koka dem mjuka i ca 30 min. När de svalnat, skär du dem i mycket tunna skivor och lägger ut dem på en tallrik och ringla över olja. Toppa med solrosfrön och lite chevrebiter.



Senapsaubergine (6-8 port)

1 stor aubergine
1 tsk salt
2 msk socker
1 msk vinäger
1 dl matolja
1 dl matlagningsgrädde
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. Rör ihop olja och socker. Smaksätt med kryddorna. Toppa med hackad rödlök och dill.



Rotselleri (6-8 port)

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

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



Choklad och jordnötssmör

Mörk raw choklad
Osötat jordnötssmör

Varva den smälta chokladen med jordnötssmöret på ett bakplåtspapper. Gör olika lager. Låt stelna och servera



Choklad och apelsinfudge

8 färska urkärnade mjuka dadlar
3 msk rå kakao
2,5 msk ekologisk kokosolja
1 dl mandel
3 msk chiafrön blandas med 0,75 dl vatten (låt stå tills det stelnat)
2 msk apelsinsaft
1 nypa salt
1 nypa vaniljpulver

Börja med att blanda chiafrön med vatten tills det stelnat (ca 15 min). Mixa chiafröna med resterande ingredienser med en stavmixer eller matberedare till en jämn smet. Smaka av för att hitta bra balans mellan kakao, apelsin och sötning. Klä en liten plastlåda med bakplåtspapper eller plastfolie och häll ner smeten. Ställ in i frysen och låt stelna i cirka 2 tim. Dela den i bitar när den fortfarande är lite frusen och servera kall.



Chokladbräck

1,5 dl pumpafrön
100 g gojibär
100 g mörk choklad
1/2-1 tsk kanel
1/2-1 tsk kardemumma
1 msk ghee (skirat smör på burk)
Strössel

Smält ghee i en kastrull och lägg sedan ner chokladen o smält den på låg värme. Blanda kanel och kardemumma tillsammans med pumpafrö och gojibär. Häll över chokladen och blanda ordentligt. Ta en sked och forma små kakor på ett bakplåtspapper. Strö över strössel och ställ in i kylan i ca 30 min så att de stelnar. ●

Källa: mat.se; tasteline; alltommat; arla.se; koket.se (Ernst Kirchsteigers nyttiga julgodis); Bönans catering.