

25 tips – så tar du hand om dina julmatsrester

Julens överflöd av mat är härligt, men julmaten kan också snabbt skapa ett överfyllt kylskåp. För att bli kvitt julmatsångesten och minska matsvinnet kan du laga rester i oväntade kombinationer och skapa helt nya smaker. Det mesta på julbordet håller längre än du tror och att grava, röka eller torka uppfanns för att maten ska hålla länge. I podden Matsamtalets julspecial ger experterna Sigrid Bárány och Johan Hedberg enkla tips på hur julmaten får nytt liv.

Matsvinn har varit ett aktuellt ämne under hösten och blir det än mer under julen då det kan finnas mat i överflöd. För att bjuda på inspiration och glädje kring julmaten och att laga mer av resterna, släpper Lantmännen ett särskilt julavsnitt av podden Matsamtalet – Matsamtalet Julspecial. I podden delar Sigrid Bárány och Johan Hedberg med sig av massor av tips på hur man kan ta bättre hand om julmaten, men också hur du lätt kan laga nya spännande rätter av klassisk julmat.

Några av tipsen är att mycket av julmaten kan bli goda pålägg på en macka, bakas i en paj, på en pizza eller omelett. Ta heller inte fram precis allting vid varje måltid utan lite i taget och sprid ut ätandet över tid så du inte storknar. Ett annat bra tips från podden är att om ni tröttnar på julmaten – tänk italienskt och addera pasta, basilika och mozzarella till prinskorvarna. Eller asiatiskt och piffa upp köttbullarna med lime och koriander. Så lätt får du helt nya härliga smaker på bordet.

Massor av fler tips finns i podden och nedan.
<http://lantmannen.se/aktiviteter/Matsamtalet/>

Matsamtalet är en podd sponsrad av Lantmännen och producerad av Munck.
Du hittar podden via Acast - <https://www.acast.com/matsamtalet>

För mer information kontakta gärna:

Jenny Svederman, Lantmännen, PR-chef, tel: 0705 87 42 34, e-post:
jenny.svederman@lantmannen.com

Om Lantmännen

Lantmännen är ett lantbrukskooperativ och norra Europas ledande aktör inom lantbruk, maskin, bioenergi och livsmedel. Vi ägs av 29 000 svenska lantbrukare, har 10 500 anställda, har verksamheter i ett 20-tal länder och omsätter 37 miljarder kronor. Med basen i spannmål förädlar vi åkermarkens resurser för ett livskraftigt lantbruk. Några av våra mest kända varumärken inom livsmedel är AXA, Kungsörnen, GoGreen, Schulstad, Gooch, Finn Crisp och Bonjour. Vårt företag är grundat på kunskap och värderingar som har funnits i generationer hos våra ägare. Genom att vi har forskning, utveckling och verksamhet i hela värdekedjan, kan vi tillsammans ta ansvar från jord till bord. Läs gärna mer på: lantmannen.se/omlantmannen

Tips och tricks för att äta upp all julmat

Ta hand om julskinkan

- En skinka av en välmående gris väger 5-7 kilo, gör du av med så mycket? Jämför med den färdigskivade skinkan som ofta säljs i betydligt mindre förpackningar.
- Dela julskinkan med en granne.
- Frys in skinkan, skiva eller tärna och glöm inte märka förpackningen.
- Tina den tärnade skinkan och ha som picknickskinka, i en omelett eller i en pastasås.
- Hur länge klarar sig en kokt skinka i kylan? Minst en vecka! Hur vet man det? Man luktar och smakar på den. Det gäller allt på julbordet.

Ta hand om julmatsresterna

- Allting måste inte tas fram hela tiden, ta lite i taget.
- Sprid ut ätandet över tid så du inte storknar (och ät inte en hel ask Mozart-kulor på kvällen innan du går och lägger dig).
- Om ni tröttnar på julmaten – tänk italienskt- addera pasta, basilika och mozzarella till prinskorvarna eller asiatiskt – köttbullarna med lime och koriander. Det blir helt nya smaker på bordet.
- Det mesta går att laga om till paj, omelett eller en smörgås.
- Gräddstuva kål, de flesta traditionella kålsorter på julbordet går att stuva.
- Använd gärna kryddpeppar till fläsk, en klassisk kombination.
- Skinkan är god även varm, som tillbehör kan du fräsa upp rödkål med apelsinjuice som en sallad.
- Dra av kött från revbensspjällen, lite som pulled pork, och lägg som en banh mi-smörgås, eller i en chilladabröd, med olika sallader eller sås du har över från julbordet.
- Gör en coleslaw av kål som blivit över.
- Gör fattiga riddare av överblivet vörtbröd, som praktiskt nog redan är färdigkryddat. Servera med en kompott på torkad frukt av dadlar eller fikon.
- Panera och fritera små bollar eller kakor av risgrynsgröten, exempelvis som italienska arancinibollar.

Om Lantmännen

Lantmännen är ett lantbrukskooperativ och norra Europas ledande aktör inom lantbruk, maskin, bioenergi och livsmedel. Vi ägs av 29 000 svenska lantbrukare, har 10 500 anställda, har verksamheter i ett 20-tal länder och omsätter 37 miljarder kronor. Med basen i spannmål förädlar vi åkermarkens resurser för ett livskraftigt lantbruk. Några av våra mest kända varumärken inom livsmedel är AXA, Kungsörnen, GoGreen, Schulstad, Gooch, Finn Crisp och Bonjour. Vårt företag är grundat på kunskap och värderingar som har funnits i generationer hos våra ägare. Genom att vi har forskning, utveckling och verksamhet i hela värdekedjan, kan vi tillsammans ta ansvar från jord till bord. Läs gärna mer på: lantmannen.se/omlantmannen



- Gör härligt gul saffranspannkaka av gammal risgrynsgröt, gärna med extra saffran.
- Gör plättar av risgrynsgröt, och servera på en sallad av citrusfrukter.
- Dopp i grytan - det är egentligen bara buljong, koka ner den till en deciliter, frys in och du har en bra fond.
- Har du köttbullar och vitsås kvar? Mosa ihop köttbullar i en tomatsås och gör en lasagne med vitsåsen från lutfisken. Riv ner edamerosten (eller annan julost) för lite mer krämighet.
- Överbliven rökt lax blir en bra bas i en pastasås, gravad lax till en äggröra till frukost.
- Testa att göra chips av överbliven grönkål som kanske varit dekoration.

Om Lantmännen

Lantmännen är ett lantbrukskooperativ och norra Europas ledande aktör inom lantbruk, maskin, bioenergi och livsmedel. Vi ägs av 29 000 svenska lantbrukare, har 10 500 anställda, har verksamheter i ett 20-tal länder och omsätter 37 miljarder kronor. Med basen i spannmål förädlar vi åkermarkens resurser för ett livskraftigt lantbruk. Några av våra mest kända varumärken inom livsmedel är AXA, Kungsörnen, GoGreen, Schulstad, GooH, Finn Crisp och Bonjour. Vårt företag är grundat på kunskap och värderingar som har funnits i generationer hos våra ägare. Genom att vi har forskning, utveckling och verksamhet i hela värdekedjan, kan vi tillsammans ta ansvar från jord till bord. Läs gärna mer på: lantmannen.se/omlantmannen