



FUTURE
FOOD



Jultraditioner med förhinder

– Svenskarnas julmat och firande i skuggan av
Covid-19-pandemin 2020

Richard Tellström | SLU Future Food
SLU Future Food Reports 21 | 2022

Jultraditioner med förhinder – Svenskarnas julmat och firande i skuggan av Covid-19-pandemin 2020

Författare: Richard Tellström

Publikation: SLU Future Food Reports 21

Utgivningsår: 2022, Uppsala

Utgivare: Sveriges lantbruksuniversitet, framtidsplattformen SLU Future Food

Layout: Karin Jonsell, SLU Future Food






Omslag: Julfirare #87 i undersökningen

ISBN nummer: 978-91-8046-779-7 (elektronisk), 978-91-8046-778-0 (tryckt)

DOI: <https://doi.org/10.54612/a.7166see7rb>

SLU Future Food

SLU Future Food är en forskningsplattform vid Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) som samordnar forskning och samverkan för att utveckla ett ekonomiskt, ekologiskt och socialt hållbart livsmedelssystem.

-  www.slu.se/futurefood
-  Nyhetsbrevet Food for thought
-  Podden Feeding your mind
-  www.linkedin.com/company/slu-future-food
-  futurefood@slu.se



SCIENCE AND
EDUCATION **FOR**
SUSTAINABLE
LIFE

Sammanfattning

Corona-julen 2020 innebar en kris – kunde julen alls firas? Villrådigheten blev till ett sållande bland traditionerna och man frågade sig vilka maträtter som egentligen bar på julen kärna. Framtida traditioner såg också dagens ljus, som utejulen med släkten, den digitala julens gemenskap, färdiga julmatkassar och take-away-jul utan skam.

Svenskarnas Corona-jul 2020 innebar några drastiska materiella förändringar men julens immaterialitet som familjens och släktens härstamning, betydelsen av att utföra gemensamma traditioner och leva som del av historisk kontinuitet, förblev opåverkat. Särskilt fem större materiella förändringar kunde iaktas:

- **Utejulens födelse** (utomhus i trädgårdar, parker och balkonger)
- **Den digitala julens gemenskap** (julfirande via videolänk)
- **Färdig take-away-jul** (köp av restaurang- och butikscatering)
- **E-handdelsjulen** (köp av färdiga julmatkassar, delikatesslådor, mat från REKO-ringar)
- **Sökandet efter julmåltidens kärna** (ursprung, färre varianter, nya format, nya tolkningar och nya julmatansvariga personer)

Corona-julen 2020 skapade en ny julfestform: Utomhusjulen. För att kunna samla en liten större festskara i familjen och över generationsgränserna, men ändå bibehålla smittsäkra avstånd i enlighet med myndigheternas rekommendationer, samlades många i villaträdgårdar, skogsgläntor och stadsparker och där önskade man varandra en god jul. Julmaten har i dessa sammanhang bestått att medhavd glögg i termosar, varm mat i mättermosar – om man nu inte grillat korv över öppen eld eller stekt rätter på en muurikka. Sommarens trädgårdsgrillar har också kallats in för att göra jultjänst.

En ny maträtt för utejulfirandet omnämns av flera julfirare; jultapas. Små munsbitar av julens rätter på ett tunn- eller knäckebröd, serverade i små glas eller som en slags kanapéer. En del vittnar om att det var den trevligaste måltiden under hela julen, men frågan är om den överlever framtiden när man åter kan vara inomhus.

En annan ny umgängesform var att mötas på digitala plattformar som Zoom och Teams, och där önska varandra god jul, dela en julmåltid tillsammans eller fira hela julaftonen ihop.

Genom att färre firare än normalt kunde vara tillsammans vid en julmåltid inomhus sattes den samman av färre rätter än brukligt. Det var också ett sätt att både minska svinnet och slippa äta julrester långt in i januari. Den vanliga festliga och glammiga julmåltiden blev också mer lugnt introvert och därmed kanske också befriad från många av traditionens ”måsten”. Några julberättare skriver att det varit en återgång till hur julbordet såg ut före 1970-talet med ett litet inledande smörgåsbord, en varmrätt och en efterrätt.

För att undvika smittsituationer i butikerna berättar många att de köpt julmaten färdig från en restaurang eller fått matkassar med julmat hemkört från butikerna. Ibland har inköpet av färdigmat gjorts för att ge julen en festligare guldkant när man avråts från att träffa andra och julfirandet nästan hotat att utebli. Kort sagt: En kompensatorisk känsla när man inte haft möjlighet att möta vänner, familj och släkt.

Julbordets många rätter berättar tillsammans en nyansrik historia om familjens och släktens medlemmar, både levande och bortgångna, men också om deras geografiska härstamning. Med det återhållna firandet under Corona-julen har sammansättningen av julbordet påverkats av både en minskning i varianter av liknande rätter, och av att rätter helt lyfts ut från julbordet och fått sin egen festdag. För att ändå komma åt den viktiga julkänslan fick man söka efter de rätter som var starka känslöbarare. I berättelserna är det vanligare att kött- och potatisrätter tagits bort helt och hållet, än att fiskrätterna helt försvinner. Den vanliga julen med många sillvarianter blev nu i stället kanske två sorter i stället för fyra, och man väljer en laxrätt i stället för tre. Janssons frestelse

har ibland strukits från julbordet och i stället blivit till en helt egen måltid under någon annan av helgdagarna, så också lutfisken. Julen som traditionell fiskhögtid verkar i alla fall bestå.

Julmatsrätter fungerar som historiska artefakter som har sina försvarare. Men om dessa personer inte är på plats i julfirandet kan rätten tillfälligt tas bort. Denna förändring kan dock bli permanent om ingen egentligen saknar att rätten är borta. På så sätt blir familjens julmatskultur ny, och det kan ske nästan omärkligt och är ett exempel på matkulturens ständiga förvandling. Särskilt drivande i förändringen kan vara en kulturell spänning mellan olika generationers värderingar, där barn vill ha något annat än föräldrarna och de senare faller till föga för den goda julstämningens skull och går med på att julbordets sammansättning förändras, då den bygger på knytkalasetts bidragstanke. Men samtidigt kan den äldre mor- och farföräldragenerationen streta emot och inte godkänna förändringens vindar. De fortsätter att ha med sig sin generations julrätter. Men när denna äldre generation är borta kan de äldre julrätterna plötsligt strykas redan efterföljande jul. Om någon tar på sig att vara ny traditionsbärare av rätten kan den tvärtom få vara med ytterligare en hel generation.

I berättelserna om Corona-julen 2020 kan julbordets samtidiga generationskonflikter vara särskilt synliga i kampen mellan animaliska julrätter och nytillkomna vegetariska eller till och med veganska alternativ eller tillägg. Maträtter som uppvisar denna trend är inlagd sill som görs om till en inlagd aubergine, julsinkan görs av seitan (ett glutenbaserat livsmedel) i stället för av fläsk, Janssons frestelse förlorar sin ansjovis och tillagas i stället med soltorkad tomat och fetaost och så vidare.

Den ansvarige för julbordet, vanligen en julbordsmatriark, utmanades av Corona-julen 2020 men tyckte ibland att det var skönt att få en enkel jul och inte arbeta halvt ihjäl sig med matlagning och samordning. Ibland har hon saknat generationsgemenskapen i julmåltiden. Samtidigt har de avskilda firandena gjort att personer som aldrig styrt över ett julbord tidigare plötsligt har fått prova på att göra det, om än i liten skala. Nya traditionsbärare har på så sätt skapats.

Vad blir kvar i framtiden av Corona-julfirandet 2020? Några julberättare tror att de kan komma att fortsätta att köpa färdiga lådor med juldelikatesser eller julmatskassar även kommande jular. En del resonerar om ett mer återhållet julaffonsbord i framtiden, och att julrätterna i stället sprids ut över en längre tid. Inte allt på samma dag utan en särskild dag för Janssons frestelse, en för lutfisken, och en dag när den finska kålrotslådan serveras som en varmrätt.

Uppsala, 2022
Richard Tellström
Docent i måltidskunskap
Expert vid SLU Future Food

Det var så skönt att bara vara hemma och roligt att försöka väcka liv i sina egna traditioner från barndomen och skapa nya traditioner för vår familj. (#100)

Trots 'minskningen' upplevdes julbordet som 'ooh så mycket mat' och att alla föråt sig traditionsenligt. (#16)

Kanske det bästa kännetecknet på den nyskapade utejulen 2020 var att den också skapade ett utomhus-julbord? (Richard Tellström)

Förord

Kort om rapportens tillkomst

Julens traditionella gemenskap år 2020 blev för de flesta svenskar mycket annorlunda. Covid-19-pandemins effekter med smittskyddsrestriktioner gjorde att i stort sett allt socialt umgänge mellan äldre och yngre generationer, i släkter och familjer, fick ställas in. Den svenska matkulturens viktigaste traditionsmåltid, julmåltiden, fick utföras på ett helt nytt sätt. Aldrig tidigare har väl det olika julmatsrätternas förmåga att bära traditionsvärden prövats så mycket som under julen 2020.

För att dokumentera hur en pandemipåverkad julgemenskap gick till, utlyste författaren och SLU Future Food ett allmänt upprop i media där svenskarna inbjöds berätta hur de firade julen 2020 med särskilt fokus på julmåltiden.

Den här rapporten presenterar och diskuterar de insamlade svaren och beskriver förändringen av jultraditioner, livsmedelskonsumtion och svenskarnas julfirande till följd av Covid-19-pandemin. Källmaterialet till rapporten består av e-post från den allmänhet som känt sig uppmanad att berätta om sitt julfirande. Valet av insamlingsmetod gör att resultatet, som vanligt vid kvalitativa kulturstudier, inte ska ses som vare sig allmängiltigt eller representativt för Sveriges befolkning i stort. Utsagorna i materialet är deltagarnas upplevelser och endast giltiga för dem. Slutsatserna, däremot, är dragna av författaren.

Så här gick studien till

Rekryteringen av informanter till denna rapport kommer från ett upprop i samband med en nätföreläsning arrangerad av SLU Future Food samt genom Sveriges Radios vetenskapsredaktion, TV4:s Nyhetsmorgon och inom Sveriges lantbruksuniversitet, SLU. Uppropet var öppet mellan 9 december 2020 och 31 januari 2021.

Totalt kom det in 125 berättelser och flest berättelser kom från personer med kvinnonamn. En amerikansk informant i Minneapolis, som följer svenska medier, inkom med en berättelse

från ett svensk-amerikanskt perspektiv. Julmatsberättelserna var av mycket varierande längd. Från fem-sex meningar till mycket utförliga texter på upp till fyra A4-sidor. De som besvarade uppropet utlovades att få sina insända bidrag anonymiserade. Bidragen refereras därför här med en hashtag och ett nummer, till exempel #73, för att kunna särskiljas av mig som författare. De flesta bilderna i rapporten har skickats in av allmänheten och fotografierna har givit sitt medgivande för publicering i denna rapport.

Åldersspridningen bland berättarna var stor, från ungdomar i 20-årsåldern till pensionärer i 70-års-åldern. Den geografiska spridningen likaså den stor. Berättelser kom från hela Sverige och från både stad och land. Alla var i någon mening traditionella julfirare (det vill säga de firar jul med särskild mat den 24 december). Endast en rapport har kommit in från en person som inte firat jul (#111). Få berättelser verkar vara skrivna av personer med utländsk härkomst eller annan religiös bakgrund än den sekulär-kristna traditionen.

De frågor som allmänheten fick ta ställning till var:

- Vad hände med ditt julfirande under julen 2020 med anledning av Corona-pandemin?
- Ströks några julrätter?
- Vilken rätt visade sig vara bärare av julens essens?
- Åkte all julmat ut till förmån för en festligare tre-rätters-måltid?
- Blev det en skaldjursfrossa och champagne?
- Och hur mårde den julmatsansvariga personen som normalt är familjens traditionsbärare av släktens julrätter och som håller samman julf bordet?
- Eller om det var du, hur kändes det att inte få ordna det vanliga stora familjekalaset till jul?

När julkrisen var ett faktum

Inga gäster till jul!

Folkhälsomyndighetens rekommendation inför julen 2020 var att minska ned antalet gäster vid hemmets julfiranden och träffas utomhus. Julborderna på restaurang var helt inställda och även olika julfester lyste med sin frånvaro.

Formellt uttryckte regeringen restriktionerna till julen 2020 som att ”begränsa resandet, undvik trängsel och fira jul och nyår i en mindre krets”.¹ Statsminister Stefan Löfven (S) sa i vid pressträffen då de nya råden presenterades:

I år kan inte julen bli som vanligt. I år kan vi inte fira med alla som vi skulle vilja fira med. Kom ihåg att åtta är den nya normen för alla sociala situationer, inklusive för jul- och nyårsfirande. Läget är fortsatt mycket allvarligt. Nu måste vi vara uthålliga, nu måste vi hålla i. Det är din och min skyldighet.²

Många svenskar tolkade restriktionerna som att man inte skulle träffa dem som man inte umgicks med normalt, och att vara rigorös i sin bedömning av sin hälsa och eventuella sjukdomssymptom. Särskild omsorg visades äldre familjemedlemmar. Restriktionerna påverkade inte bara de vanliga kärnfamiljerna och släkter med relativt få medlemmar, utan kanske bonusfamiljerna ännu mer. Inget kringflackande julfirande denna jul. Men det här var också ett känslskapande avsteg: Att utesluta ett julbesök hos någon är en potentiellt konfliktfylld situation och inte sällan betraktad som en avog inställning, ibland en direkt fientlig handling.³ Men detta år kan det ha varit mer accepterat att på grund av pandemin och myndigheternas råd begränsa antalet man skulle träffa och undvika firande med de i riskgrupp.

Fira eller inte fira jul?

I många familjer ställdes frågan på sin spets: Fira jul eller inte fira alls? Det var en håglöshet över restriktionerna och att inte få fira som vanligt gjorde många deppiga. Men efter ett tag kände

flera julfirare tvärt om: Nu fanns tid att göra ”mat som stått på julf bordet i generationer, mat som mamma och mormor alltid gjorde” (#123), Det fanns också tid för att fira den begränsade julgemenskapen med en ny typ av måltid. En västmanländsk julfirare berättar om sina känslor:

Klart vi ska ha jul! Vi har ju växthusen med kamin och alla möjliga resurser! Vi tänkte om och jag började planera med min mamma (såklart kvinnorna...) och min bror (som har planeringsrollen inför jul). Han har en sambo som hänger med på vår jul sen, hon firar med sin bror först. Lite glögg och skinkmacka till jullunchen ska vi väl ha i alla fall? I växthusen med kaminvärme för den som fryser och eldkorgar ute. Japp, så gör vi! Vi måste ju bara SES helt klart! (#103)

Rätterna som bär julens essens

Det stora svenska julf bordet innehåller många olika smakrika och olikartade rätter och julmåltiden har beskrivits som en ”sinnenas scen”.⁴ Det råder en slags konsensus och måltidskulturell samstämmighet om vad som är julf bordsrätter.⁵ Kanske uttrycks det bäst i Livsmedelsföretagens årliga undersökning bland svenskarna om vad som är ”viktigast att ha på julf bordet”.⁶ Denna julmatens tio-i-topplista såg hösten 2020 ut så här när 1157 svenskar svarat:

1. Julskinka
2. Inlagd sill
3. Janssons frestelse
4. Lax
5. Köttbullar
6. Julmust
7. Vörtbröd
8. Prinskorv
9. Risgrynsgröt
10. Revbensspjäll

Matens, dryckens och måltidens funktion för oss människor är att uttrycka gemenskap och det är ett väl undersökt verktyg för kulturell

¹ Regeringen, 2020.

² Löfven, 2020.

³ Døving 2003:25 och Counihan 1999:339f.

⁴ Fjellström & Liby 2000:7.

⁵ Jönsson 2020:15.

⁶ Livsmedelsföretagen 2020

kommunikation.⁷ Bearbetningen av växter och djur till maträtter har för oss människor en symbolisk funktion där vi använder den som ett sätt att interagera med varandra och i denna interaktion skapar vi våra identiteter.⁸ Maten och drycken har så klart även rollen att fungera som energi- och näringskällor för oss som organismer och kroppar.

När rätter tas bort från ett traditionssammanhang så ökar kraven på de julrätter och julbakverk som får tävla om julfirarnas gunst. En rapportör konstaterar att:

Bärare av julens essens visade sig vara lussebullarna, vörtbrödet samt julkolan. Och det äts i mängder... (#121).

Starka bärare av julens känslor är för många firare inlagd sill av olika slag. För andra är ägghalvor med råkor ett måste, eller ägghalvor med dill och kaviar (#19), medan andra lyfter fram skinkan som bärare av julens värden (#86). Fler personer nämner pepparkakorna som viktiga julbärare. En julfirare framhåller julsenapen som görs med Colemans senapspulver, grädde, julmust, ströbröd och sirap som ett av julens måsten sedan 70 år tillbaka (#2). Janssons frestelse är nästan värt ett eget kapitel i berättelsen om den svenska samtida julmaten och rollen som en stark julkaraktär. Janssons frestelse är en stor favorit hos många och har antingen klarat konkurrensen och bitit sig kvar på julbordet julen 2020, eller fått en egen festdag.

En informant (#51) anser att julens själ låg dels i julsinkan, dels i dopp-i-grytan, där doppet äts traditionellt som jullunch, och skinkan kom ut på julbordet fram emot kvällen. En annan lyfter fram kalvsyltan som stark julbärare (#52). Julens kärna låg också i att känna igen sig, och samma julberättare skriver:

Vad som har utkristalliserat sig som viktigt för oss, är att alla som är med på juldagen ska få åtminstone en rätt som de tycker hör julen till. (#52)

Mindre mängd julmat

Julbordet bygger på en grupp av mycket specifika rätter, sällan färre än tio men ofta mellan 20 eller 30 olika rätter. Blir man för få gäster är det för

⁷ Belasco 2008:8; Barthes, 1975; Douglas, 1982; Douglas, 1984; Bell & Valentine, 1997.

⁸ Greene 2008:31.

mycket mat, och julen som kollektiv känsla går heller inte att uttrycka på alltför få gäster om man är van vid de stora kalasen. För en del firare innebar Corona-restriktionerna att stora julkalas blev små – vanligen nio personer har blivit fem (#12), 10-15 personer blev fyra (#42), 22 personer blev fem (#68) eller 15 blev fem (#56).

Med de mindre kalasen har maträtterna minskats ned i både omfång och antal, även om det hos vissa mest varit gästantalet som skiljt mot tidigare jular, inte julmaten i sig (#71). Vanligen tre julsillar blev en enda hos någon (#49), och hos en julfirare åkte rödkålen, som normalt är makens favorit i den familjen ut, och man nöjde sig med bara långkål (#82).

I några fall har små julsällskap haft en återgång till tidigare julars maträtter. Så här berättar en firare om sin julplanering inför Corona-julen 2020:

Både jag och min fru är i 70-årsåldern. Vi firar julen utan barn och barnbarn och vi kommer i princip att utesluta alla rätter, som tillkommit sedan vi gifte oss för snart femtio år sedan, och som vi egentligen inte tycker hör dit. Det modernaste på vårt bord blir följaktligen Janssons frestelse. Därutöver ovan omtalade Värmlandskorv, inlagd sill, bruna böror, köttbullar, prinskorv, skinka och för mig det mycket viktiga 'dopp i grytan'. Skulle jag välja bort en rätt skulle det bli skinkan men då blir det ju inget doppe så den får hänga med på köpet. (#1)

Julfirandet blev i några fall kompensatoriskt och en firare berättar kärnfullt om hur det blev:

Stort fokus på delikatesser. Vi tog bara det 'göttigaste' med ostbricka, rökt renkött, rökt lax osv. Ingen bukfylla som Janssons frestelse eller köttbullar. (#114)

De rätter som strukits varierar i familjerna. Ibland blev det omröstningar där julsinkan kunde ställas mot köttbullarna och förlorade gjorde skinkan (#88). Borttagandet av rätter handlar som alltid i julsammanhanget om huruvida rättens försvarare finns med i sällskapet. Är försvararen inte med kan en maträtt åka ut, tillfälligt eller ibland permanent. I en Kiruna-familj togs under julfirandet 2020 de kokta grisfötterna bort då ”morfar är den enda som äter av dem, och på grund av Covid så var han inte med” (#107). Även mimosasalladen fick stryka på foten ”då ingen verkar äta den” (#107). Jägare är en grupp som bidrar med många vilträtter till julbordet och om de inte kunnat vara

med, så har viltköttet saknats. De som arbetade i vården med att ta hand om coronapatienter deltog bara till en del.

Det blev ingen traditionell risrätt till efterrätt, svärsonen avvek tidigt eftersom han som är sjuksköterska skulle jobba natt med sina coronapatienter på Varbergs sjukhus. (#97)

De överväganden som informanterna gjort när de valt bort mat eller dryck är bland annat följande:

- Två kålrätter blev en – rödkålen åkte ut och bara långkålen blev kvar (#82).
- Äggghalvor och revbenspjäll ströks (#83).
- Julölen utgick då man inte vill bege sig till ett Systembolag, så julaftonen blev helt alkoholfri (#83).
- De hemlagade sillarna utgick och ersattes med köpesillar (#84).
- Mumman utgick då man skulle köra bil senare på kvällen (#92).
- Köttbullar togs bort då de är för vardagsaktiga, så också julsinkan då den inte äts upp (#91).
- Janssons frestelse, leverpastej och prinskorv utgick eftersom den son och sonhustru som brukar ha med sig de rätterna inte var med på julaftonskvällens måltid (#95).
- Bruna bönor, som alltid funnit med på grund av makens föräldrars bohuslänska ursprung, ströks för att det blev så mycket mat ändå (#99).

Men trots nedskärningar och förändringar var vissa saker som vanligt:

Trots 'minskningen' upplevdes julbordet som 'ooh så mycket mat' och att alla förät sig traditionsenligt. (#16)

Rätterna spreds ut

När julaftonen 2020 fick färre gäster var de traditionella maträtterna alltför många för att ställa fram vid ett och samma tillfälle. I stället fick julaftonslunchen ta över några kvällsjulbordsrätter. Just under Corona-julen 2020 valde en familj att dela julbordet i två hälfter eftersom man var så få gäster, en del äts till lunch, den andra delen på kvällen (#104). Hos en annan firare delades julbordet upp i en sill- och potatis-lunch mitt på julaftonsdagen, och sedan serverades julbordets köttträtter på kvällen (#56).

I flera fall spriddes rätter ut över halva december och fram till trettonhelgen. Det blev separata festdagar med skinka med rödkål, Janssons frestelse en annan dag och lutfisk en tredje. Även julgröten och den finska kålrotslådan fick i något fall sin egen dag. Redan vid Lucia började en familj med en julmatsmiddag för en av döttrarna och dennes pojkvän, och den upprepades sen en vecka senare för en annan dotter med måg in spe, och sedan åt föräldrarna för sig själva på julafton



Figur 1: Få gäster vid julbordet under Corona-julen 2020, men den viktigaste maten var med. Foto: #40, #51 och #96.

(#85). Julfirandet genom historien är en utdragen historia, så att sprida ut julfirandet över många dagar är i det historiska perspektivet ingen ny företeelse.

Före eller efter Kalle?

Julmåltiderna varierar förstås mellan olika familjer, men man kan finna ett mönster av vanligen omkring sex måltider över julaftonsdygnet: Frukost, lunch, kaffe med dopp, middag, kvällsmat och något slags separat gottbord och eventuellt en vickning. Ibland kan måltidernas ordning variera.

Precis som tidigare jular sände Sveriges television julaftonsprogrammet ”Kalle Anka och hans vänner önskar god jul” klockan 15. SVT:s sändning har en stor betydelse för att dela in julafton i olika tidsmoment som enligt respektive familjs tradition ska komma före eller efter Kalle: silllunch, julklappsutdelning, stora julbordet, promenader, fika med julkakor och saffransbullar, risgrynsgröt samt besök hos släktingar och bonusfamilj.⁹ Det sista blev dock av förklarliga skäl inställt 2020.

Som frukostmat förekommer risgrynsgröt (#22, #56, #88 med flera) men också:

Tornedalska bröd, gravad lax och numera även skinkan, sen en av mågarna kom in i familjen. (#48)

I en familj äter man saffransgröt på morgonen med björnbär (#112). För barnen kan en morgonjulkapp delas ut i samband med frukosten (#87) och ätandet får gärna ta tid. Även mer uråldriga jultraditioner som en brödhög återfinns fortfarande, ett minne av den tid när bondejulen var det enda tillfället på året där brödtilldelningen till var och en var mer än man kunde äta i en måltid. Rapportör #15 berättar:

Vi startar dagen med en julahög. En vetebrödskrans med russin i, 15-17 centimeter till var och en, fylld med småkakor. Till det varm choklad eller kaffe. (#15)

Julaftonslunchen består ofta av en sill- och laxmåltid med potatis, i några få fall av ett sillbord eller hela julsmörgåsbordet, men här kan också enligt den äldre traditionen dopp-i-grytan

återfinnas (#3). För en julfirare är det doppet som verkligen bär julens essens (#103). I valet av doppbröd avslöjas obönhörligen dopparens härkomst – norrlänningarna doppar med hårt tunnbröd, sörlänningarna med sirapslimpa, vörtbröd eller kavring. Men doppet är lite grann på väg ut och en firare försöker hålla liv i traditionen:

I två år har jag experimenterat med grytdopp för min pappas skull (född -35) men när inte pappa finns mer, inget grytdopp. (#12)

Så förändras julbordet av gästernas närvaro och när de faller ifrån. Men det finns också familjer där ”doppet” lever i högönskelig välmåga:

En julafton utan dopp-i-grytan är helt enkelt inte tänkbar! (och om du frågar mina söner så kan man äta ”doppegryta” varje dag fram till nyår...) Till vår doppegryta, som är ett välkryddat spad på kokt kött, både fläsk och nötkött (men inte skinkspad!) serverar vi det kokta köttet, hemgjord julkorv, rödkål, brunkål, grönkål (kokt i mycket grädde), julsinka och senap. Brödet är hembakat vört eller vanlig sirapslimpa. Till det dricker vi svagdricka eller julmust. [...] Hur gjorde vi då i år när vi skulle fira med distans men ändå ville träffa en del av släkten? Jo, vi flyttade utomhus! Doppegrytan på elektrisk platta, kött och kål varmhölls på grillen och sen åt vi utomhus. Fungerade alldeles utmärkt!” (#50)

En firare säger om dopp-i-grytan:

Det har alltid varit en ensamrätt, dopp till lunch och efter Kalle [Ankas julprogram] julbord. Utan doppet ingen jul. Kombon vört och buljong är en njutning ihop med julöl och julsnaps.” (#51)

Men också i doppartraditionen lyfts nya vegetrender in. En familj gör två olika dopp, dels ett traditionellt kött- och fläskbuljongsdopp, dels ett vegetabiliskt gjort på kokvattnet som grönkålen kokat i. ”Det smakade gudomligt”, berättar firaren (#97).

Ofta sparar julfirarna sig inför middagen med det stora julbordet och då görs lunchen lite lättare. Den kan som nämnts vara en silllunch i någon form, i något fall en Janssons frestelse-lunch men det förekommer också glögg, skink- eller köttbullsmörgås och risgrynsgröt, för att följas av kaffe och julkakor (#4, #34, #35 med flera).

⁹ Fjellström & Liby, 2000:109ff

De efterföljande juldagarnas luncher kan däremot i högre grad beskrivas som skafferistädningar och återbruk av kvarlevor (#47, #63 med flera). Detta är i sak inget nytt utan en gammal tradition att äta julmaten så länge man har något kvar av den.

Julens drycker – mindre eller guldkant

Julens matkultur ledsagas genom historien av mer påkostade drycker än till vardags. Glögg eller glühwein har enligt många informanter serverats julen 2020, så också öl och snaps. Vin omnämns av flera och förstås också julmust. En julfirare som denna jul dykt ned i 1940-talets krisjular serverade julöl, svagdricka och snaps (#54). Snapsen omnämns i berättelserna ofta med sina namn som O. P. Anderson, Akvavit, Skåne, Östgöta sädes, gammal Norrlands (#65) eller att den är hemkryddad med johannesört (#74) eller malört (#15). Det var heller inte ovanligt att champagne och annat ”bubbel” serverats på Corona-julaftonen, särskilt fram emot kvällen. En del berättar att de dricker portvin eller madeira till julaftonens cheddarost, som ofta äts på kvällen som en separat ostmåltid.

Alkoholkonsumtionen har varit mindre än vad den brukat vara, berättare flera julfirare. Med färre gäster runt bordet minskade serveringen men också på grund av att en särskild person inte varit med. I ett fall uteblev mormor och därmed snapsen (#27). Men de sorgliga tiderna har också medfört en önskan om en liten guldkant på tillvaron. En julmatsberättare hade Corona-julen 2020 satsat på lite mer speciella drycker.

Just det ja, vi har i år förbeställt hem riktigt goda julöl, och så Gotlands-dricku i en låda till vårt lokala systembolag (detta var nytt för i år och kändes som något att fortsätta med). Gotlands-dricku är den absolut mest fulländade drycken till den salta nordiska julmaten. (#59)

Firar man jul i andra länder än Sverige kan just svenska juldrycker vara något man saknar och en firare på Ibiza skriver att det han saknar från Sverige är god alkoholfri öl som inte är av lagermodell (#124).

En del familjer som firat utomhus har reflekterat över att de skulle ha valt varma drycker i stället för kall julmust (#87 med flera).

En svensk-amerikansk julafton

Den äldre svenska traditionen med att inleda firandet redan på julaftonens dag med ett dopp i grytan med familj och vänner, och en tvårätters julmåltid på kvällen (endast för familjen då), lever ännu kvar i svenskbygderna i Minnesota, USA. De stränga amerikanska restriktionerna gjorde blev julfirandet begränsat, men den traditionella svenska julen var ändå närvarande. En man skriver:

So for Christmas Eve, for lunch I had dopp i gryttan and Swedish rye bread. Both are recipes from my maternal grandmother. I made both dishes on 12/23. And then for dinner I had a potato sausage that I bought from a local store, creamed peas, boiled potatoes, and ended the meal with homemade ostkaka with whipped cream and lingonberries. The potato sausage was not spiced as my childhood version was, but it was adequate. I also had glögg using Marcus Samuelssons recipe. The ostkaka is also my grandmother's recipe. Today for Christmas Day dinner I am receiving a dinner from a neighbour in my building, who is to make a ham dinner that I am to pick up at 2 pm, and then take back to my apartment to eat. (#55)

Krisen som förnyare

Nya möjligheter

Corona-julen innehöll många skäl att tänka nytt. Några informanter berättar att de uteslöt julmaten helt eftersom det stora kalaset uteblev:

Vi åt en bowl med lax och pilgrimsmusslor. Saknade inte julmaten i år. Vi har en julskinka som pålägg. Kanske nästa år när barn och barnbarn kommer blir det nog annorlunda men mer fokus på det vi verkligen vill ha och lagom mängd. (#21)

En liknande nyordning blev beslutet för en annan julfirare när släkt och familj uteblev:

I år beställde vi via catering en smörgåstårta med gravad lax och räkor och till efterrätt åt vi saffranskladdkaka med grädde som vår yngsta dotter bakat. Det blev en fin julafton utan den vanliga julstressen. (#66)

Men även om större omgörningar förekom så gjordes det ibland i form av ett återvändande till den äldre borgerliga jultrerättersmåltiden:

Det kändes helt meningslöst att laga massor av mat som enbart två vuxna skulle äta med rester i det oändliga. Tonåringarna fick köttbullar med mos till lunch och vi vuxna åt lax och sill. Till middag åt vi vuxna hummer och ostron. Barnen fick oxfilé. Till efterrätt åt vi crème brûlée. Alla var nöjda och inga rester blev det! Den mest stillsamma och lugna jul någonsin, inget kaos i köket eller mat i överflöd. Vi gick ut och tog en lång promenad tillsammans eftersom man helt plötsligt fick väldigt mycket tid över. (#122)

Nya pojk- och flickvänner till familjens barn kan förändra julaftonsmenyn. En julfirare skriver att på kvällen kommer man äta traditionellt julbord med lite västkustinslag med ”äggost (som är helt nytt för oss)” (#4).

Corona-julen har gett tid till att laga mer komplicerade rätter, men även möjlighet att lyfta fram sådant som varit bortglömt. Julmaträtter som haft en bestämd ansvarig fick flyttas över till ny person när den ansvariga inte kunde vara med i firandet:



Figur 2: Äggosten kryddas med socker och kanel och är en maträtt med särskilda julrötter i Bohuslän. Den är god till sillen, men äts också som efterrätt. Foto: #22 och #58.

Min svåger bestämde sig för att göra äggost för första gången då den i storfamiljen som brukar göra det inte var med oss och firade. Den blev godare än den ser ut! Men de var ju första gången. Min svärfar visade även sina söner att man kan äta sill med äggosten som hans familj gjort förr. (#22)

En firare berättar att hon tyckte att Corona-julen innebar skapandet av många nya positiva traditioner (#110) och nämner julfrukost med familjen framför brasan, pepparkaksbakande på julafton som en aktivitet för barnen och att julaftonen inte var så uppstyrd med mat och släktingar.

Utejulens födelse

Valet mellan ett större och mindre julfirande blev julen 2020 också ett val mellan att vara ute eller inne. Julklappsutdelningen ägde ibland rum i trädgårdar och man har haft dans kring äppelträden där julpresenter hängt som i ett julklappsträd. Eftersom mörkret faller tidigt runt jul hade några julfirare kulörta lyktor i trädgården, extra julgransslingor, marschaller, öppna eldar och fotogenlyktor för att både skapa ledljus och stämning. Att julen är en gemenskap är förstås känt sedan länge men kanske blev det mycket tydligare julen 2020.

Under lunchen på julafton åt vi grillad korv med tunnbröd, surkål och potatisstomp. Utomhus med äldre släkting. I år verkar nog den grillade korven blivit en del av julbordet. Och om jag ska vara ärlig så var den måltiden den allra trevligaste på hela julen, utomhus över öppen eld, på klipporna vid Mälaren. (#96)

Eldtunnor och eldkorgar har värmt julfirarna medan man ätit både varma och kalla jultapas. (#11, #103, #106). Tapasen har gjorts på ljummen potatishalva med sill och gravlax men också av skinka med senap på surdegsbröd, en skaguntoast samt tunnbrödsrullar med lax och pepparrot.

Utegrillar men också öppna eldar användes för att grilla prinskorvar, korvar, hamburgare och värma revbensspjäll till Corona-säkra julaftonsluncher för unga och gamla (#44, #76, #81). En familj lagade omeletter i stekpanna över öppen eld och på den breddade man ut en svampstuvning som hållits varm i en mattermos (#95). En jägare bjöd på en jullunch-suovas gjord på älg, trattkantareller och allt stekt på en norrländsk muurikka, och han fortsätter:

Ett kvarts kilo smör och nå'n halvliter gräddes fick koka in och sedan fördelades hela härligheten i pita- eller somunbröd och toppades med lite syltlig lingonsylt. Jäklar vad gott det var! (#58)



Figur 3: Utomhusfirande med dopp-i-grytan, utomhusgäster och stekning av en suovas tillsammans med hackad lök och trattkantareller på en muurikka. Foto: #50 (till vänster) och #58 (mitten och till höger).



Figur 4: Lite bitigt utomhusfirande en kylig julaftonseftermiddag. Foto: #44, #87 och #120.

För att öka smittskyddet hade några sällskap utsett en enda person till att lägga upp och hantera maten (#60). En firare skriver att:

Vi satt på balkongen, väl påpälsade och åt. Gott var det och trevligt hade vi det. (#98)

Kanske det bästa kännetecknet på den nyskapade utejulen 2020 var att den också skapade ett utomhus-julbord?

Den digitala skärmjulen

Pandemiåret 2020 hade tränat upp svenskarna att jobba hemifrån genom möten via datorskärmen med hjälp av videokonferenstjänster som Zoom och Teams, och den tekniken infogades även i julfirandet. Allt från korta glögghälsningar till varandra framför webbkameran, till att man ätit hela julmåltider tillsammans med flera andra gäster som var uppkopplade samtidigt via skärmar i sina respektive hem. En julfirare skriver:

Corona-touchen var att vi sågs på zoom och drack glögg med mina föräldrar och bror i Östergötland samt med svärföräldrar och svåger i Dalarna. (#24)

I några fall var webbsändningen igång hela julaftonen och man har kunnat följa varandras julfirande. Man har passerat skärmen då och då, och vinkat till varandra (#48).

En julfirare (#102) berättar att julen 2020 så lagade man julmat var för sig men lade den sedan portionsvis i kartonger som man överlämnade till varandra när man möttes i en julfrostig park, drack lite glögg tillsammans, och sedan gick var och en hem till sig för att ha ett gemensamt julfirande via videosamtal med den mat som man bytt till sig.

Alternativ julmat

Den svenska matkulturens gradvisa vridning mot ideologiska dieter, särskilt baserade på olika vegetabilier och hur de ska vara odlade, märks även på Corona-julbordet. Drivande i den utvecklingen är om man har julgäster som är under 40 år, storstadsboende medelklass och kvinnor med högre utbildning, enligt en studie.¹⁰

En pappa (#13) skriver att sonen i familjen numera är vegetarian och att det utvecklade julaftonsmenyn med bland annat endivesallad, rödbets- och äppelsallad, fransk sellerisallad, vegetarisk Janssons frestelse gjord på fetaost och saltorkade tomater, men också vegetarisk skinka av det glutenbaserade livsmedlet seitan ("ganska skum om du frågar mig", skriver pappan). En annan pappa berättar om en liknade familjeutveckling:

¹⁰ Tellström 2020.

I år blev det veganskt, allt utom bregottpaketet. Två olika sallader, köttbullar med sojafärs, grilljerad rotsellerisubstitut för skinkan, tofuskagenröra, potatishalvor med tångkaviar. [...] Anledningen till årets meny är att sonen kommer hem under jullovet, från studier i Linköping, och meddelar att han är vegetarian. (#46)

I en familj där dottern är vegetarian köpte man en vegetarisk sill (#82). En annan firare gjorde en grön- och brysselkålssallad med ”vegoparmesan” (#7). Det färre antalet gäster innebar att en familjs två Jansson-varianter bara blev en – en veg-Jansson (#82).

Klimatfrågan fick flera julfirare att reflektera över köttets påverkan på utsläppen av växthusgas. En julfirare skriver att man gått över till viltkött i stället för fläsk, satsat på fler vegetariska rätter, men att det i år blev både vegetariska och veganska rätter kryddade med ”julkryddor” (kanel, kryddnejlika, kardemumma) (#93).

För flera julfirare har det av andra ideologiska skäl varit viktigt att handla närproducerat och lokalt, eller från REKO-ringar (efter den finländska organisationen REjäl KOnsumtion) där sådana funnits att tillgå, bland annat svedjerova och Upplandskubb, och lammrevben i stället för fläsk (#94). En firare berättar också att hon endast handlar kött från lokala, småskaliga och hållbara uppfödare om hon ska äta kött (#108).

Men trots olika önskemål om specialkost i vissa familjer, så innebar uteblivna gäster en mer traditionell mat. En julfirande kvinna skriver:

Så överlag blev vårt julbord ganska mycket som vanligt, eller kanske till och med mer traditionellt än på länge, då vi inte hade så mycket kostpreferenser att ta hänsyn till utan vi som träffades åt ganska likartat. Kanske var det också ett sätt att hitta trygghet i en lite tung och mörk tid. (#70)

För de som följer veganska och vegetariska dieter kan det köttrika julfirandet vara en utmaning, både att rent fysiskt behöva vara mitt i, och att avkrävas berättelser om varför man inte äter kött. En pandemi i isolering kan då plötsligt bli lite av en befrielse. En firare skriver:

Vi var båda glada att kunna göra den mat vi gillar och inte behöva ta hänsyn till resten av familjen, speciellt då det inte brukar bli så mycket veganskt till jul annars. (#109)

Julgeneralen – chefen över julen

Julaftonsmåltiden är oftast ett knytkalas, men baserat på ett traditionsprotokoll. Därför måste gästernas matbidrag hållas ihop så att det inte uppstår oväntade luckor i traditionen eller dubbelt av något. På så sätt blir julmaten ett kollektivt minne, en solidarisk handling till något



Figur 5: Utomhusfirande med förberedda jultapas och tandpetsmat. Foto: #103 (vänster, mitten) och #106 (höger).

gemensamt. Nästan alltid utses en person till traditionsbärare eller åtminstone att vara släktens och familjens julbordsminne och samordnare. Ibland utser personen sig själv. Denna ”chefen över julbordet” kan vara en kvinna eller man, men kanske är julbordsmatriarken vanligare än en patriark, även om sådana förekommer i den här studien.¹¹

Om en gäst vill ha in en ny rätt på julbordet får den förhandla med ”chefen” men det kan också förekomma att samordnaren frågar efter vad julgästerna har lust att bidra med just i år, och så får det bilda utgångspunkt för julbordet:

Flera är mycket matlagingsintresserade. Det brukar bli mycket grönt. Alltid något nytt. Men skinka, sill, lax, Jansson, köttbullar etc. är också med. En del jular har vi haft kalkon, även anka har varit på menyn så vi är inte helt bundna vid julbord på julafton. (#62)

En julbordansvarig ger en inblick i den formella förhandlingsprocessen och beslutsordningen:

Vi har varit överens om julbordet men om någon är general så är det väl kanske jag som planerar och lagar det mesta. Ägghalvor kom in på slutet också efter önskemål ifrån sambon. Och ett OK från mig. (#3)

Julbordssamordnarens funktion av att vara traditionsbärare understryks i flera berättelser:

Min roll som matriark fungerade hyggligt. Jag försökte påminna och berätta om matens koppling till min historia och föräldrarnas. (#94)

På så sätt blir matkulturen en påminnelse för julgästerna om var de kommer ifrån. Nya familjemedlemmar introduceras med matens hjälp i släktens berättelser och personer. En julmatriark styrde upp julmaten trots att man bara blev fyra vid julbordet, men för att ändå ge det en festlig inramning så köpte man en jullåda av en ekobonde. Den blev grunden till en gemensam matlagning och ”det skulle jag kanske inte göra vanligtvis” skriver hon (#101).

En nyhet för några har varit att leverera julrätter till varandra i familjen på ett Corona-säkert sätt med bil (#75). En julbordsmatriark ombesörjde julens mattraditioner på distans:

Årets julbord blev tre stycken i olika lägenheter. Jag gjorde som vanligt iordning diverse rätter. Levererade julkassar till mina barn på deras favoriträtter. Obligatoriskt hemma hos mig är: Inlagd sill, matjessill, rökt lax, Jansson, skagenröra, varm julsinka i tjocka skivor med en fetrand, julköttbullar med glögg i smeten, prinskorvar, paté, viltkorv, rökt färfiol, rödbetsallad, äppelmos, kokt potatis, en smakfull hårdost, Brie samt grönmögelost. Nytt för i år: palestinska falafel, som uppskattades. Dottern saknade senapssillen. Den hade jag glömt.” (#31)

Det nya utomhusjulfirandet har haft positiva effekter med sig skriver en julbordsmatriark och betonar:

Betydligt mer lättsamt för mig som brukar ansvara för juljanssen och vara helt slut på juldagen – även om jag älskar att göra kalas! (#62)

Men med Corona följde att oprövade kort plötsligt fick skapa ett julbord. En firare med make och barn skriver att hon aldrig tidigare behövt arrangera jul utan alltid varit hos svärföräldrar eller egna föräldrar. Hon fortsätter:

Det var så skönt att bara vara hemma och roligt att försöka väcka liv i sina egna traditioner från barndomen och skapa nya traditioner för vår familj. (#100)

Catering och färdiga julmatskassar

Många säger att de känner sig mentalt slutkörda efter Coronan och eftersom firandena är små har de unnat sig färdigköpt julmat från butik eller restaurang. Kommersiella julmatskassar har varit populärt, bland annat Linas julmatskasse (#60) och även äldre julfirare med mindre e-handelsvana vittnar om att de under Corona-året blivit helt bekväma med att beställa på nätet och få hemlevererat (#14, #105).

I något fall har också en kyrkoförsamling gett sina församlingsmedlemmar en färdig julkasse från en restaurang: ”Detta har sannolikt varit den bekvämaste julen någonsin”, utbrister en julkassemottagare (#18) och en annan julmatsberättare håller med: ”Sammanfattningsvis var det catering som präglade julen mer än normalt” (#47).

Julmåltiden är för många ett kalas för flera generationer, vilket innebär att när de äldsta

¹¹ Fjellström & Liby 2000:112

gästerna blir till åren och minnet sviker för dem, så är det värdefullt att servera mer traditionella rätter som de kommer ihåg (#44). Coronan har särskilt påverkat den äldre generationens deltagande i julmatsproduktionen varför handgjorda traditionsarv har fått ersättas med köpeprodukter. En faster som alltid gör senapen uteblev från firandet och då också hennes egengjorda senap (#27). Då fick det bli köpesenap. Ett annat firande blev av med sin traditionella brunkål, då den kålansvariga systemen firade på annat håll (#31).

Ensam, men julen ställs inte in

Några julfirare fick hastigt ställa in sina julfiranden då de hade sjukdomskänning, och eftersom myndighetsråden löd att stanna hemma om du känner dig sjuk, så blev några fast på den plats där de var.

I tisdags vaknade jag upp med halsont. Min planerade resa till släkt och vänner i Stockholm fick ställas in. [...] Jag hade svårt att bestämma mig för om jag ville laga någon julmat alls när jag ändå bara skulle vara för mig själv. Visst hade jag tiden, men samtidigt skulle den ensamma känslan kanske förstärkas ytterligare om jag åt julmat helt för mig själv. (#41)

skriver en informant, och fortsätter:

Jag bestämde mig därför för att nästan skippa julmaten helt. Jag lagade därför får-i-(sur)kål (dock lamm för det är tyvärr förbaskat svårt att få tag på bra fårkött). Till det åt jag kokt potatis och lade några senapsskott uppepå. Till maten drack jag IPA. Till efterrätt kunde jag dock inte hålla mig från att göra Ris à la Malta. Allt äts under tystnad med åtminstone fyra tända adventsljus”. (#41)

En kvinna berättar att hon insjuknade i Corona en vecka innan jul varpå allt firande ställdes in. Men hennes make hade inte Corona så därför satt de i varsitt rum och åt julmat som bara bestod av det viktigaste för dem: Janssons frestelse, köttbullar, ägghalvor, prinskorv och rödkål på burk (#89).

En ensamfirare ändrade sig, och kom bara några dagar före jul på att hon trots allt skulle fira jul med sin syster, men då utan sina barn. Det gjorde att hon fick sätta ihop ett julbord helt efter eget huvud och hon berättar:

Mina söner är vegetarianer och veganer i olika grad så när de är med ser julbord förstås annorlunda ut men det som jag hade i år är det som jag vill ha. Det smakade ovanligt bra i år, kanske för att jag slapp oroa mig för vad andra skulle tycka. (#72)





Figur 6: En julfirare i Skåne har dukat upp ett mer återhållsamt Corona-julfirande för fem personer med några sorters sill, Janssons frestelse, finländsk kålrotslåda och julsinka, samt ett fint dukat julbord. Foto: #16.

Referenser

- Barthes, R. 1975. Towards a psychosociology of contemporary food consumption. In E. Forster & R. Forster (Eds), European diet from pre-industrial to modern times. New York: Harper & Row.
- Belasco, W. 2008. Food. The key concepts. London/New York: Bloomsbury Academic.
- Bell, D., & Valentine, G. 1997. Consuming geographies: We are where we eat. London: Routledge.
- Counihan C. 1999. The Anthropology of food and body. Gender, meaning and power. Routledge, New York.
- Douglas, M. 1982. Food as a System of Communication. I: Douglas, M. In the Active Voice (pp. 117-119). Routledge and Kegan Paul, London.
- Douglas, M. 1984. Standard social uses of food: Introduction. I: Food in the social order: Studies of food and festivities in three American communities (pp. 1-39). New York: Russell Sage Foundation.
- Døving, R. 2003. Rype med lettøl: en antropologi fra Norge. Mat som total sosialt fenomen: noen eksempler med utgangspunkt i Torsvik. Oslo: Pax.
- Fjellström, C. & Liby, H. 2000. Det svenska julbordet; Rötter, riter, rätter från år 1000 till 2000. Stockholm: Carlssons.
- Greene, C. 2008. Shopping for what never was: the rhetoric of food, social style and nostalgia. I: Rubin, Lawrence C. (red.). Food for thought: essays on eating and culture. Jefferson, N.C.: McFarland & Company, Inc. Publishers, sid 31-47.
- Jönsson, H. 2020. Svensk måltidskultur. Stockholm: Carlssons.
- Livsmedelsföretagen 2020. Årets julmatsundersökning med 1157 svenskar. <https://www.livsmedelsforetagen.se/i-sparen-av-pandemin-blir-det-svensktillverkade-och-hogkvalitativa-sarskilt-viktigt-pa-julbordet/> (2022-01-03)
- Löfven, S. 2020. Pressuttalande om restriktioner för julfirande. <https://www.socialdemokraterna.se/nyheter/nyheter/2020-12-08-max-atta-personer-ar-normen-for-alla-sociala-situationer--aven-over-jul-och-nyar.> (2022-11-23)
- Regeringen 2020. ”Digital pressträff med statsministern 8 december 2020” <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2020/12/digital-presstraff-med-statsministern-8-december-2020/> (2022-01-03)
- Tellström, R. 2020. BFUF-rapport 2020:14 ”Har ni specialkost?”. <https://bfuf.se/projekt/specialkost-en-studie/> (2022-01-03)

SLU Future Food

SLU Future Food är en forskningsplattform vid Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) som samordnar forskning och samverkan för att utveckla ett ekonomiskt, ekologiskt och socialt hållbart livsmedelssystem.

-  www.slu.se/futurefood
-  Nyhetsbrevet Food for thought
-  Podden Feeding your mind
-  www.linkedin.com/company/slu-future-food
-  futurefood@slu.se



SCIENCE AND
EDUCATION **FOR**
SUSTAINABLE
LIFE



SCIENCE AND
EDUCATION **FOR**
SUSTAINABLE
LIFE