
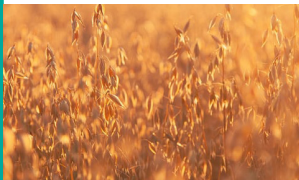








Mat på 2000 kvadrat


Förslag på grödor



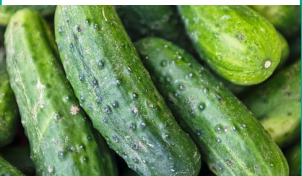



Gröda	Beskrivning	När äts den?	Hur äts den?
Spannmål Ettåriga	Spannmål är olika sädeslag och innehåller främst kolhydrater men även fibrer, protein och mineraler. Gamla kultursorter är tåligare, ger mer tillbaka till jorden, ger mindre men näringsrikare skörd.	Kan lagras och ätas året om.	
Råg 	Råg var tidigare det viktigaste sädeslaget i Sverige. Råg finns i många olika varianter och innehåller mycket fibrer. Råg ger lång mättnadskänsla.	Kan lagras och ätas året om.	Råg passar bra till surdegsbröd, knäckebröd och gröt.
Havre 	Havre odlas både som mat och som foder till djur. Havre är ett näringsrikt sädeslag och innehåller inget gluten.	Kan lagras och ätas året om.	Havre används framförallt till müsli och gröt. Havre går också att koka helt och äta som ris. Eftersom havre inte innehåller gluten är det svårt att baka bröd på.
Vete 	Vete är kanske det mest kända sädeslaget idag. De gamla kultursorterna såsom lantvete, spelt och emmer innehåller mer näring och mindre gluten än nya sorter.	Kan lagras och ätas året om.	Vete används till bröd, pasta, pannkakor och bakverk.
Hirs 	Hirs kommer ursprungligen från Kina. Hirs innehåller inget gluten och är rikt på vitaminer och mineraler.	Kan lagras och ätas året om.	Hirs kokas och äts som ris. Hirs används också till gröt och biffar.
Majs 	Majs är en gammal kulturväxt som kommer från Centralamerika. Den finns i många varianter och färger. Förutom kolhydrater och fibrer innehåller majs även mineraler och vitaminer.	Majs skördas under hösten och äts direkt eller konserveras. Kornen kan torkas och malas till mjöl som kan användas året om.	Majskolvar kokas och äts som de är. Majskorn används i sallader och grytor. Majsmjöl används i pannkakor och bröd.









Gröda	Beskrivning	När äts den?	Hur äts den?
Baljväxter Ettåriga	Baljväxter är ärtor, bönor och linser. Baljväxter innehåller mycket protein, men även fibrer, kolhydrater och mineraler.		
Ärtor 	Det finns många gamla sorters ärtor som passar att odla i Sverige, till exempel gråärt, gulärt och Rättviksärt.	Vissa ärtor, som sockerärt, äts direkt vid skörd. De flesta ärtor kan torkas och sedan användas hela året.	Ärtor används i grytor, till hummus och falafel. Ärtor ska torkas, blötläggas och kokas innan man äter dem.
Linser 	Det finns många olika slags linser. Gotlandslinser och belugalinser är två exempel som går bra att odla i Sverige. Linser innehåller mycket protein och järn.	Linser torkas och kan användas hela året.	Linser användas framförallt i sallader, biffar och grytor. Linser kan blandas med köttfärs för att minska mängden kött.
Bönor 	Det finns många olika slags bönor. Bondböna är en sort som odlats i Sverige i över 800 år. Vissa sorter, som störböna, kan klättra och det går därför att få en stor skörd på liten yta.	Bondböna går att torka och använda hela året. Andra bönor, som störböna, äts direkt efter skörd, konserveras eller fryses ner.	Torkade bönor används i grytor, biffar och rörer. Genom att mjölksyra bönorna görs näringen mer tillgänglig och de kan lagras över vintern. Det är viktigt att koka bönorna ordentligt.



Rotfrukter Ettåriga	Rotfrukter är grönsaker där framför allt roten skördas. De innehåller kolhydrater, fibrer, vitaminer och mineraler.	Rotfrukter kan lagras, till exempel i en jordkällare, och ätas året om.	
Morot 	Det finns många slags morötter i flera olika färger. Oftast äts roten, men det går även att äta bladen som är mycket näringsrik.		Morot äts rå, kokt, i wok eller ugnsbakad. Används i sallader och i grytor.
Palsternacka 	Palsternacka är en mild och söt grönsak. Den innehåller mer mineraler och vitaminer än morot.	Kan även skördas under vintern. Kylan gör den sötare.	Palsternacka passar i soppor, grytor och gratänger.
Rödbeta 	Rödbetar finns i flera olika färger: rödbeta, gulbeta och polkabeta som är randig inuti. Både roten och bladen går att äta och är mycket näringsrika.		Rödbeta kan användas rå i sallad, kokas, till soppa eller läggas in.




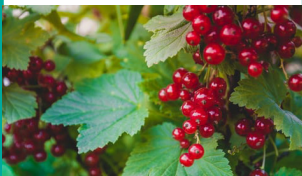
<p>Potatis</p> 	<p>Det finns en mängd olika potatissorter med olika smak och egenskaper. Potatis innehåller mycket kolhydrater.</p>	<p>Färskpotatis skördas tidigt och äts direkt. Vinterpotatisen skördas på hösten och kan lagras hela året.</p>	<p>Potatis kan ätas kokt, stekt, friterad eller som mos, i grytor och soppor.</p>
---	---	--	---

Gröda	Beskrivning	När äts den?	Hur äts den?
<p>Grönsaker <i>Ettåriga och fleråriga</i></p>	<p>Det finns många olika slags grönsaker som bladgrönsaker, kål, pumpor och lök. De innehåller olika nyttigheter så det är bra att äta en mångfald av olika grönsaker.</p>		
<p>Squash</p> 	<p>Squash är en gurkväxt, vanlig i Mellanöstern, men kan odlas i Sverige. Squash är inte särskilt näringsrik och behöver kompletteras med andra grönsaker.</p>	<p>Squash skördas från juli till oktober och bör ätas ganska omgående efter skörd. Squash kan läggas in och ätas hela året.</p>	<p>Squash kan användas i grytor och wok och passar att grilla, gratinera och lägga in.</p>
<p>Pumpa</p> 	<p>Det finns många sorters pumpor som går att äta. Pumpans fruktkött är inte särskilt näringsrikt men dess frön innehåller protein och många bra fetter.</p>	<p>Pumpen skördas under hösten och kan lagras svalt under vintern. Fröna kan torkas och ätas hela året.</p>	<p>Pumpa passar bra till soppa eller att grilla i ugnen. Pumpafrön kan användas i müsli, sallader eller som snacks.</p>
<p>Gurka</p> 	<p>De flesta gurkor måste odlas i växthus i Sverige, men det finns även sorter som kan odlas utomhus. Gurkor innehåller mest vatten och inte mycket näring.</p>	<p>Slanggurkor skördas under sommar och tidig höst och äts direkt. Inläggninggurkor kan läggas in och ätas hela året.</p>	<p>Gurka passar bra i sallader, såser som tzatziki eller inlagda som tillbehör.</p>
<p>Vitkål</p> 	<p>Vitkål är kanske den vanligaste kålsorten i Sverige. Vitkål är rik på C-vitamin.</p>	<p>Vitkålen skördas under sensommaren och hösten och kan lagras fram till mars. Vitkål passar bra att mjölksyra till surkål och ätas året om.</p>	<p>Vitkål äts ofta rå, i sallader och i wok eller mjölksyras till surkål.</p>
<p>Grönkål</p> 	<p>Grönkål hör till de äldsta odlade grönsakerna i Norden. Grönkål är rik på C-vitamin och innehåller även andra viktiga vitaminer och mineraler.</p>	<p>Grönkål klarar frost, till och med snö, och kan skördas i stora delar av landet. Grönkål äts direkt efter skörd.</p>	<p>Grönkål passar i paj, wok, soppa, sallad eller att grilla till chips i ugnen.</p>
<p>Broccoli</p> 	<p>Broccoli kommer från Medelhavsområdet. Oftast äts huvudena, som ser ut som små träd, men även bladen och stammen går utmärkt att äta. Broccoli innehåller mycket vitaminer och mineraler.</p>	<p>Broccoli skördas under sommaren och hösten. Den kan inte lagras så länge men går att koka och frysa.</p>	<p>Broccoli passar i soppa, paj, wok eller lättkokt i sallader.</p>

<p>Gul lök</p> 	<p>Lök är en gammal kulturväxt som kommer från Asien. Det finns många slags lök och gul lök är den vanligaste i Sverige.</p>	<p>Lök kan lagras under hela året. Blasten kan också ätas direkt efter skörd.</p>	<p>Lök användas både som krydda och grönsak till exempel i grytor, soppor, sallader och ugnsbakad.</p>
<p>Kantlök <i>Flerårig</i></p> 	<p>Kantlök smakar som vitlök men till skillnad från vitlök kommer den tillbaka år efter år. Eftersom de växer på samma plats behöver inte jorden bearbetas där de växer vilket gynnar mikrolivet i marken.</p>	<p>Eftersom kantlök är en flerårig lök kan den skördas redan på våren och under hela säsongen.</p>	<p>Kantlök används som krydda i sallader, wok, pajer och grytor.</p>
<p>Purjolök</p> 	<p>Purjolöken är en mildare lök som innehåller flera viktiga vitaminer. Hela växten går bra att äta, både det gröna och det vita.</p>	<p>Purjolöken klarar frost och kan därför skördas från juli till december. Den äts färsk ganska snart efter skörd.</p>	<p>Purjolök passar i soppor, grytor och wok. Kan även ätas rå i sallader.</p>
<p>Tomat</p> 	<p>Det finns massor av olika tomater i olika storlekar och färger. De flesta odlas i växthus i Sverige, men det finns även sorter som kan klara sig ute på friland. Tomater innehåller både vitaminer och mineraler.</p>	<p>Tomater kan skördas från juni till oktober, beroende på sort och om de odlas ute eller i växthus. De kan inte lagras utan äts direkt efter skörd eller kokas och konserveras som exempelvis tomatsås.</p>	<p>Tomater äts färska i sallad och tillredda i sås, grytor, soppor och gratänger.</p>
<p>Spenat</p> 	<p>Spenat är en bladgrönsak som ursprungligen kommer från Asien. Den är väldigt nyttig och innehåller mycket vitaminer och mineraler.</p>	<p>Spenaten kan skördas från juni till september och ätas direkt eller kokas och frysas för användning under hela året.</p>	<p>Babyspenat passar bra i sallader. Den större spenaten passar bäst tillagad i soppor, pajer och gratänger.</p>
<p>Sallad</p> 	<p>Sallad finns i massor av varianter, såsom isbergssallad, huvudsallad, romansallad och plocksallad. Sallader innehåller inte lika mycket näringsämnen som andra bladgrönsaker, så de behöver kompletteras med andra grönsaker.</p>	<p>Sallad kan skördas från juni till oktober och behöver ätas strax efter skörd så passa på och njut av den under säsongen.</p>	<p>Sallad äts som den är. Gärna tillsammans med andra grönsaker och en god dressing.</p>




Persilja 	<p>Persilja är en gammal kulturväxt. Den är näringsrik och innehåller mycket mineraler och vitaminer, särskilt C-vitamin.</p>	<p>Persilja kan sköras från juni till oktober och ätas direkt, torkas eller frysas för användning hela året.</p>	<p>Persilja har i Sverige länge använts som krydda men används också i sallader som tabbouleh.</p>
Mangold 	<p>Mangold är en bladgrönsak. Den är väldigt nyttig och innehåller mycket vitaminer och mineraler.</p>	<p>Mangold skörs som vårpri-mör och sedan under hela säsongen till sen höst.</p>	<p>Mangold kan ätas rå i sallad, grillas eller wokus.</p>

Gröda	Beskrivning	När äts den?	Hur äts den?
Frukt och bär <i>Fleråriga</i>	<p>Frukt och bär innehåller mycket vitaminer och mineraler. De är fleråriga och tas om hand genom beskärning och gödning.</p>		
Äpple 	<p>Äpple är vår vanligaste frukt och den har odlats i Sverige sedan medeltiden. Det finns massor av sorter med olika smak, färg och användningsområden. Dessutom innehåller äpple många nyttiga vitaminer och mineraler.</p>	<p>Det finns sorter som kan sköras redan under sensommaren och ätas direkt. Andra sorter sköras under hösten och kan lagras svalt ända fram till mars.</p>	<p>Äpplen äts som de är, kokas till mos och pressas till must. Äpplen kan torkas och kan då ätas hela året.</p>
Päron 	<p>Päron finns i flera varianter och träden kan bli flera hundra år gamla.</p>	<p>Päron kan inte lagras lika bra som äpplen utan äts ganska snart efter skörd i september till november.</p>	<p>Päron äts som de är men kan också torkas eller kokas in för att ätas hela året.</p>
Hallon 	<p>Hallon växer på buskar som finns både vilt och förädlade för trädgårdsodling. Förutom beskärning och gödning behöver de inte så mycket skötsel. Liksom andra bär innehåller hallon vitaminer och andra nyttigheter.</p>	<p>Hallon sköras under sommaren. Det finns även hösthallon. De kan inte lagras utan måste ätas direkt, frysas eller kokas in.</p>	<p>Hallon äts direkt eller passar bra i smoothies, paj, sylt och saft.</p>
Vinbär 	<p>Vinbär finns i olika färger – svarta, röda och vita. De svarta har mest smak, medan vita och röda är mer syrliga. Även bladen är ätbara.</p>	<p>Vinbär sköras på sommaren. De kan inte lagras, men går bra att koka in eller frysa.</p>	<p>Vinbär passar utmärkt i smoothies, paj, kompotter, sylt och saft. Bladen går bra att använda till vindolmar.</p>



Gröda	Beskrivning	När äts den?	Hur äts den?
Oljevaxter Ettåriga	Oljevaxter är grödor där fröna innehåller mycket fett som kan pressas till olja.		
Raps 	Raps blommor med gula blommor som doftar som honung. Under blomningen är de en bra matkälla för bin och andra pollinerare.	Rapsen skördas i slutet av sommaren och fröna pressas till olja som kan ätas hela året. Restprodukten rapskaka kan också ges som djurfoder tillsammans med gräs och hö.	Rapsolja kan användas till matlagning och till dressingar och såser som aioli.
Solros 	Solrosor är inte bara vackra och god mat för bin och pollinerare. Deras frön kan också ätas som de är eller pressas till olja.	Solrosorna skördas i slutet av sommaren och fröna torkas eller pressas till olja som kan ätas hela året.	Solrosfrön är goda i sallader, müsli och bröd. Oljan kan användas i matlagning och till dressing.

Vall Flerårig 	Vallen består av en blandning av olika slags gräs och baljväxter såsom klöver, vicker och lusern. Vallen ger näring till jorden och blir mat till djur.	Vallen skördas under sommaren och torkas till hö eller mjölksyras till ensilage som djuren kan äta under vintern.	Människor kan inte äta vall, men genom djur som äter vall är det möjligt att få mjölk, yoghurt, ost, smör och kött.
--	---	---	---

Odla vall	Kött, mjölk, ägg
 	<p>Människor kan inte äta vall, men genom djur som äter vall få mjölk, yoghurt, ost, smör och kött.</p> <p>Om ungefär 1000 kvm odlas med vall räcker dina 2000 kvm till en tiondels ko, ett halvt får eller en halv get. En höna kan äta spill av växtmaterial och matrester. Ingen extra odlingsyta behövs.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En tiondels ko ger ca 12 l mjölk eller drygt 1 kg ost i veckan. • Ett får ger ull och kött och en get ger mjölk. • En höna ger ca 150–200 ägg per år. Hon lägger fler ägg per vecka under våren och sommaren och färre på vintern.

Tänk på!

- Sverige är ett avlångt land och alla grödor passar inte att odla i hela landet. Ta hänsyn till de lokala förutsättningarna när du planerar din odling.
- Din odling ska innehålla grödor som förser kroppen med det den behöver av kolhydrater, proteiner, vitaminer, mineraler och fetter samt ge dig mat året om.

