

2013



RESURSMAT



Del 2. Matsedelns användning och innehåll

Elsa Larell, Björn Martén

Projekt 2008 - 44

2013-01-17



*Detta verk är licensierad under en Creative Commons Erkännande-
IckeKommersiell-DelaLika 4.0 Internationell license. För att ta del
av en kopia av licensen besök följande
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.sv>.*

Del 2. Matsedelns användning och innehåll

A. Matförslagets användning

I första hand är förslagen till måltiderna tänkta att vara anpassade efter årstidernas utbud av ätbarheter.

Det är sålunda inget som säger, att man slaviskt måste följa de planerade matdagarna utan mer avsedda som tips vad man kan göra utifrån de olika säsongernas variationer.

De olika matdagarna är menade som exempel på vad man kan göra med de livsmedel som finns just i vårt land vid sju olika tider på året och inte att man SKA äta enligt förslagen. Givetvis är det stora skillnader mellan de nordliga och sydliga delarna i vårt avlånga land varför utbudet av livsmedel inte alltid stämmer med de givna exemplen.

I bifogad månadsplan finns de livsmedel/råvaror som vanligtvis är förekommande i respektive månad. Den är avsedd som en allmän guide för vad som brukar finnas tillgängligt kanske någonstans i Mellansverige.

Det är viktigt att ha detta i minne när man lägger upp sin egen matdag utifrån vad som passar ens egna tider och dygnsrytm.

Frukosten kan upplevas alltför kraftig för en del, speciellt för den som inte har fysiskt arbete. Det är inget som hindrar, att man delar upp den och flyttar en del av livsmedlen till ett mellanmål eller kvällsmål. Huvudsaken är att man äter alla de föreslagna sakerna någon gång under dagen om man vill ha med de näringsämnen som är rekommenderade för en vuxen person med måttlig fysisk aktivitet under dygnet.

Sålunda är det ingen skriven lag på, att man är tvungen att äta enligt de förslag till måltider och rätter som ges. Saltmängden kan spridas efter smak och behag och måste inte följas exakt där det står angivet.

Om man vill göra något helt annat än tex pannkakor på försommaren kan man ev. göra piroger eller pitabröd med bönröran inuti eller mjuka tunnbröd där bönröran rullas in som ”wraps”. Den egna fantasin kan ges utrymme utifrån tid och preferenser och från vardag till fest.

Den som inte gillar gröt på morgonen kan göra mysli eller rå-gröt och äta de föreslagna produkterna i andra sammanhang.

Vill man inte ha bön- eller ärtöra på brödet går det bra att ha med dessa baljväxter i något annat sammanhang som tex. att baka in dem i brödet och ha med oljan där det passar en själv bäst.

Om man inte vill äta helt vegetabiliskt kan man sådana animalier som ger minst ”fotavtryck” beträffande energiåtgången- ägg och lokalt producerad get-eller fårost samt små fisksorter som tex sill- inkluderas.

B Matförslagens innehåll

V I N T E R 1

Frukost:	50 g	Hjortronmylta
	60 g	Rivet äpple
	275 g	Grahamsgröt (65 g torr)
	200 ml	Havredryck Oatly plus
	4 g	Linfröolja
	12 g	Knäckebröd
	15g	Gröna torkade örter
	4 g	Rapsolja
	20 g	Alfalfagroddar
Lunch: Kålpudding:	70 g	Vitkål
	100 g	Kokta, bruna bönor (40 g torra)
	20 g	Gul lök
	70 g	Korngryn, kokta (20 g torra)
	6 g	Rapsolja
	5 g	Skorpmjöl
Övrigt:	150 g	Potatis
	10 g	Lingon
	6 g	Honung
Sås:	100 ml	Havredryck Oatly plus
	5 g	Vetemjöl
	35 g	svamp /10 g Torkade trattkantareller
	50 ml	Havregrädde= Oatly i mat
	2 g	Jodsalt
Råkostfat:	100 g	Morot
	30 g	Palsternacka
	20 g	Alfalfagroddar
	50 g	Syrade gröna bönor
	20 g	Purjolök
	4 g	Rapsolja
Mellanmål:	30 g	Katrinplommon
	30 g	Havregrädde
	30 g	Osötad fullkornsskorpa
	12 g	Hassel nötter

15 g torkade gula ärter
4 g Rapsolja

Middag:

Rödbetsoppa:

50 g Rödbeta
50 g Morot
30 g vitkål eller surkål
20 g gul lök
2 g Torkad persilja
4 g Rapsolja
1 g
Jodsalt,
kummin,
spad av
surkål

Övrigt:

50 ml Oatly i mat/havregrädde +riven pepparrot
60 g Mjukt rågbröd
24 g Knäckebröd

Pålägg:

5 g Krasse/Broccoligroddar
20 g Alfalfagroddar
50 g Mjölksyrad gurka
40 g torkade Bondbönor
8 g Rapsolja

V Å R 2

Frukost:

50 g Hjortronmylta
30 g Katrinplommon
275 g Grahamsgröt, kokt (65 torr)
10 g Linfrön
200 ml Havremjolk
12 g Knäckebröd
4 g Linfröolja

vrigt:

15 g Torkade bruna bönor
4 g Rapsolja
20g Alfalfagroddar

Lunch:**Rotsaksbiffar:**

35 g	Morot
30 g	Palsternacka
42 g	Selleri
65 g	Torkade bondböner
12 g	Potatismjöl
6 g	Rapsolja
2 g	Jodsalt

Svampsås:

35 g	Svamp/10 g Torkad blandsvamp
20 g	Gul lök
100 ml	Havremjök
5 g	Vetemjöl
30 ml	Oatly i mat/havregrädde

Övrigt:

175 g	kokt korngryn (60 g torr)
-------	----------------------------

Råkost:

20 g	Lucerngroddar
10 g	Ruccolasallat/Gullviveblad
5 g	Krasse
20 g	Rättika
50 g	Rödbeta/Mjölksyrade rödbetor
4 g	Rapsolja

Mellanmål:

30 g	Torkade nyponskal
20 g	Torkat äpple
50 ml	Äppeljuice
30 ml	Oatly i mat/ Havregrädde
30 g	Fullkornsskorpa

Middag:**Nässelsoppa:**

30 g	Nässlor
50 g	Jordärtskockor
60 g	Korngryn, kokta (20 g torra)
100 ml	Havremjök
50 ml	Oatly i mat/Havregrädde
1 g	Jodsalt
5 g	Gräslök

Sallad:

5 g	Krasse/Rädisgroddar
30 g	Torkade tomater
100 g	Surkål

	4 g	Rapsolja
Övrigt:	60 g	Rågbröd, mjukt
	24 g	Knäckebröd
	20 g	torkade örter
	20 g	torkade bondbönor
	6 g	rapsolja

FÖRSOMMAR 3

Frukost:	100 g	jordgubbar
	275 g	grahamsgröt (65 g torr)
	10 g	linfrön
	10 g	torkade äpplen
	200 ml	havremjök
	10 g	vetegroddar
	12 g	knäckebröd
	15 g	torkade bruna bönor
	4 g	rapsolja
	4 g	Linfröolja
	20 g	Alf-alfagroddare

Lunch:

Pastasås:	25 g	Torkade tomater
	30 g	Palsternacka
	20 g	Gul lök
	120 g	Bruna bönor, kokta (40 g torra)
	4 g	Rapsolja
	2 g	Jodsalt

Pannkakor:

	150 ml	havremjök
	20 g	grahamsmjöl
	10 g	vetemjöl
	35 g	palsternacka
	1/4 tsk	bakpulver
	8 g	rapsolja

Spenatsallad;

	20 g	Spenat
	10 g	Ruccola/Maskrosblad

	30 g	Rädisor
	5 g	Gräslök
	20 g	Äppeljuice
	4 g	Rapsolja
	5 g	honung
Mellanmål:	100 g	Smultron/Jordgubbar
	50 ml	Havregrädde
Middag:		
Nässel-Sparrissoppa:	20 g	Nässlor/Kirskål
	20 g	Spenat
	20 g	Havregryn
	50 g	Sparris
	20 g	torkade bondbönor
	22 g	lök
	5 g	Dill
	100 ml	havremjök
	50 ml	Havregrädde
Övrigt :	60 g	rågbröd
	24 g	knäckebröd
	20 g	torkade bruna bönor
	8 g	Rapsolja
	20 g	torkade ärtor
	1 g	Jodsalt
Sallad:	50 g	Kålrabbi
	10 g	Persilja
	5 g	Gräslök
Dressing:	4 g	Rapsolja
	5 g	Senap
	20 g	Äppeljuice

HÖGSOMMAR 4

Frukost:

125 g	Hallon
125 g	Blåbär
200 g	havremjök
4 g	Linfröolja

Mysli:

15 g	Havregryn
15 g	Kornflingor
10 g	Torkat Äpple
15 g	Hasselnötter
6 g	Honung
10 g	Vetegroddar
10 g	Nässlor (3g torkade)
50 g	Gröna örter, färska
20 g	Grönsallad

Lunch :

Råkost :

40 g	Isebergssallad
50 g	gurka
100 g	gröna örter, färska
8 g	Rädisa
20 g	röd lök
100 g	Morot
50 g	rödbeta

Dressing:

4 g	Dill
4 g	Persilja
20 g	Äppeljuice
4 g	Rapsolja

Fyllt squash :

150 g	Squash/succini
20 g	torkad tomat
30 g	kantareller
20 g	kokta korngrön (7 g torr)
30 g	gul lök

4 g rapsolja
60 g kokta bruna bönor (20 g torrkade)
2 g Jodsalt

Övrigt:

150 g kokt, färskpotatis
50 g grahamsbröd
6 g Rapsolja

Mellanmål :

Bärkräm:

150 Jordgubbar
4 g potatismjöl
7 g honung
100 g havremjök
30 g fullkornsskorpor

Middag :

Ängamatsoppa :

20 g Purjolök
50 g Sockerärtor
30 g Blomkål
50 g Gröna Bönor

50 ml Vatten
100 g Havredryck
75 g Havregrädde
5 g Vetemjöl
1 g Jodsalt

Sallad:

40 g Isbergssallad
40 g Tomat
10 g Spenat
10 g Rödlök
4 g Rapsolja

Övrigt:

12 g Knäckebröd
60 g Rågbröd
40 g Torkade Ärtor
8 g Rapsolja

SENSOMMAR 5

Frukost:	50 g	Blåbär
	50 g	Svarta Vinbär
	50 g	Päron
	175 g	Kokta Korngryn
	10 g	Vetegroddar
	200 g	Havredryck
	4 g	Linfröolja
24 g	Knäckebröd	
50 g	Kokta bondbönor	
8 g	Rapsolja	
20 g	Lucerngroddar	

Lunch :

Råkost:	100 g	Morot
	50 g	Rödbeta

Sallad :	50 g	Gurka
	40 g	Isbergssallad
	10 g	RödLök

Dressing :	5 g	Honung
	5 g	Persilja
	4 g	Rapsolja

Gryta:	65 g	Tomat
	120 g	Bondbönor, kokta
	50 g	Broccoli
	33 g	Purjolök
	3 g	Dill
	100 g	Havredryck
	50 g	Havregrädde
	5 g	Vetemjöl
	4 g	Rapsolja
	2 g	Jodsalt

Övrigt:	200 g	Kokt Potatis
	30 g	Rågbröd

15 g Torkade Ärter
2 g Rapsolja

Mellanmål :
110 g Nätmelon
125 g Plommon
12 g Hasselnötter

Middag: Sallad:
65 g Tomat
20 g Rödlök
75 g Kokta, gröna bönor
5 g Honung
4 g Rapsolja

Kantarellpaj:
50 g Pumpa
30 g Kantareller
20 g Lök
75 g Broccoli
60 g Kokta vaxbönor
6 g Rapsolja
20 g Grahamsmjöl
20 g Vetemjöl
35 g Torkade Gula ärtor
1 g Jodsalt
6 g Rapsolja

Övrigt:

HÖST 6

Frukost:
125 g Päron
20 g Torkade Nypon
275 g Grahamsgröt (65 g torr)
10 g Linfrön
10 g Vetegroddar
10 g Nässlor (3g torra)
200 g Havredryck
12 g Knäckebröd
15 g Torkade Bruna Bönor
4 g Rapsolja
5 g Linfröolja

Lunch :

Sallad:	50 g	Salladskål
	30 g	Röd Paprika
	20 g	Rödlök

Dressing:

	30 g	Torkade Gröna Ärtor
	20 g	Äppeljuice
	4 g	Rapsolja

Svampgryta;

	80 g	Bondbönor
	100 g	Palsternacka
	30 g	Gul Lök
	30 g	Kantareller
	65 g	Tomat
	100 g	Majskorn
	5 g	Vetemjöl
	50 g	Havredryck
	8 g	Rapsolja
	2 g	Jodsalt

Övrigt:

	175 g	Kokt Korngryn
--	-------	---------------

Mellanmål:**Bakat äpple med havretäcke :**

	100 g	Äpple
	20 g	Havregryn
	2 g	Vetemjöl
	10 g	Honung
	10 g	Rapsolja

Vaniljsås :

	100 g	Havredryck
	6 g	Honung
	8 g	Potatismjöl

Middag:**Ärtsoppa :**

	60 g	Torkade Gula Ärtor
	75 g	Kokt potatis
	50 g	Morot

33 g Purjolök
20 g Grönkål
1 g Jodsalt

Sallad:

65 g Tomat
30 g Stjälkselleri
4 g Rapsolja
5 ml Äppeljuice

Övrigt :

60 g Rågbröd
12 g Knäckebröd

Pålägg:

5 g Persilja
30 g Torkade gröna ärter
18 g Hasselnötter
10 g Senap

SENHÖST 7

Frukost:

125 g Äpple
30 g Rågmjöl
10 g Torkade Blåbär
10 g Vetegroddar
24 g Torkat Plommon
10 g Nässlor (3 g torra)
200 g Havredryck
12 g Knäckebröd
15 g Torkade ärter
4 g Rapsolja
20 g Lucerngroddar
4 g Linfrölja

Lunch:

Ärtbullar:

60 g Torkade gula ärter
50 g Korngryn
50 g Potatis
20 g Gul Lök

6 g Rapsolja
4 g Potatismjöl
2 g Jodsalt

Rotmos :

100 g Potatis
50 g Kålrot
50 g Morot
50 g Havredryck
50 g Havregrädde
2 g Rapsolja

Sallad :

30 g Salladskål
30 g Ferment Grönsaker
20 g Purjolök
20 g Lucerngroddar

Dressing :

10 ml Spad av Ferm grönsaker
4 g Rapsolja

Övrigt:

10 g Senap

Forts. senhöst: 12

Mellanmål:

125 Päron, konserverade
50 g Hjortronmylta/frysta hjortron
10 g Honung
12 g Hasselnötter
25 ml Havregrädde

Middag :

Grönkålssoppa:

70 g Grönkål
70 g Potatis
20 g Purjolök

50 g Havregrädde
1 g Jodsalt

Sallad :	20 g	Endivesallad
	30 g	Rödkål
	30 g	Fermenterad Gurka
	20 g	Purjolök
Dressing :	5 g	Senap
	10 ml	Spad av Ferm gurka
	4 g	Rapsolja
Övrigt :	60 g	Rågbröd
	12 g	Knäckebröd
	40 g	Torkade Bruna bönor
	20 g	Gul lök
	12 g	Hasselnötter
	4 g	Rapsolja

C Ingående produkter

Produkt	Varumärke	Tel nr	Tillverkare	Land
Senap ekol	Druvan	0413-440100	Dr Pers Food	Sverige
Fullkorns-skorpor	Änglam/Coop	020-711010	Lantmännens Färskt bröd AB	Sverige
Skorpmjöl krossad skorpa	Änglam/Coop	020-711010	Lantmännens Färskt bröd AB	Sverige
Rapsolja krav	Zeta	08-6437010	Från gårdar i Mellansverige	Sverige
Äppeljuicekonc	Änglam/Coop	020-711010	Trensums musteri	Sverige
Potatismjöl eko	Lyckeby	044-58500	Kockens	Sverige
Salt med jod	Jozo (ej krav)	031-653000		Danmark
Knäckebröd runt Honung Krav/ekologisk	Änglam/Coop lokal produktion	020-711010	Korsnäsbröd AB	Sverige Sverige
Linfröolja	Krav	019-465220	Glanshammar	Sverige
Mjukt Bröd	Saltå, krav	08-55150800		Sverige
Havredryck berikad	Oatly (ej krav)	020-842843		Sverige
Havregrädde	Oatly (ej krav)	020-842843		Sverige
Vetegroddar	Risenta(ej krav)	08-58627500		Sverige
Mjölksyrade produkter	Tistelvind krav	0143-51571		Sverige

D Vegetabiliska råvaror och livsmedel

Nedan följer en översikt av olika livsmedelsgrupper med synpunkter och kommentarer till deras användning utifrån en helt vegetabilisk mathållning som är baserad på inhemska och ekologiskt producerade livsmedel. I bifogad säsongsöversikt finns de vilda och odlade växterna ordnade utifrån tillgänglighet utifrån varje månad under året gällande Mellansverige med reservationer för variationer vid olika klimatsvängningar från år till år.

Vegetabiliernas betydelse i näringsmässigt hänseende kommer också att belysas.

Grönsaker

Gröna blad : Såväl odlade som vilda gröna blad är mycket värdefulla med tanke på deras innehåll av mineraler som kalium, magnesium, kalcium, järn och zink. I kusttrakter kan även innehållet av jod vara av betydelse, liksom i jordar där tångmjöl regelbundet tillförs.

Proteinkvaliteten i de gröna bladen är ovanligt hög jämfört med de flesta andra vegetabilier, varför man får en bra proteinsammansättning dvs. högvärdig kombination av aminosyror genom att äta de gröna bladen tillsammans med någon spannmålsprodukt som bröd, gröt eller gryn. Givetvis är de färska gröna bladen av störst värde med tanke på vitamininnehåll, men även värmebehandlade blad ger ett gott komplement av mineraler och karotin. Groddar av olika frön är synnerligen viktiga under den mörka årstiden då färska blad inte finns att tillgå. Även djupfrysta bladgrönsaker är av värde, men där blir energiåtgången större, varför minimalt med frysta produkter ingår i denna matsedel. Torkade blad utgör ett viktigt mineraltillskott, men kan inte räknas som någon betydelsefull vitaminkälla med tanke på bla. C-vitamin och karotin. Växthusodlade sallatssorter och gröna blad är ett välkommet tillskott så länge det inte behövs någon uppvärmning av växthuset.

Grönkål är en förnämlig bladgrönsak med hög halt av karotin, C-vitamin, järn och kalcium varför den kan räknas till en av våra mest näringsrika grönsaker, som kan odlas långt upp i landet. Den har även gott om B-vitaminet riboflavin, mineralerna kalium och magnesium samt förhållandevis låg halt av oxalsyra, vilket gör att mineralerna lättare kan tas upp av kroppen. Med fördel kan den ätas rå i form av malen via persiljekvarn eller mixer tillsammans med någon sur/syrlig vätska som tex. spad av mjölksyrade grönsaker, surkål, äppeljuice eller/och gröna ärter eller annan kokt baljväxt. Med hjälp av den sura miljön håller sig flera av vitaminerna bättre och mörkfärgning/oxidation minimeras.

Givetvis går det också att servera grönkålen mald eller finhackad i sallader, på smörgås, i ”gröndrinkar” eller tillagad i soppor och grytor. Man kan börja plocka blad av grönkålen tidigt på hösten. Sen växer det ut nya blad vartefter, vilket gör att grönkålssäsongen kan bli längre än om man skördar den enbart vid ett tillfälle. Om det finns gott om frysutrymme och grönkålen riskerar att frysa eller ätas upp av djur, kan man med fördel frysa in de råa kålbladen under senhösten direkt i stora plastpåsar och sen krasa sönder den för omplacering i mindre förpackningar.

Persilja hör också till en av de mest värdefulla bladgrönsakerna med näringsvärden som ligger i klass med grönkål. Oxalsyrahalten ligger på en lägre nivå än vad spenat och mangold har, varför den är klart i prioritet när det gäller att odla och använda i mathållningen i och med att den kan odlas på friland under en stor del av året. Den kan användas och frysas in på samma sätt som grönkål. Att torka persiljan är också ett sätt att ta vara på den, då den relativt snabbt torkar och därmed inte förlorar lika snabbt i vitaminhalt som andra gröna blad. Spenat kan räknas till sommargrönsakerna och har den förtjänsten att den är mild i smaken och mindre gasbildande jämfört med grönkål. Späda spenatblad är utmärkta att äta färska i sallader, som

smörgåspålägg och i gröna såser (med syrligt spad, se ovan finfördelade med tex. gröna ärter). Halten av kalcium, järn och c-vitamin är inte lika hög som i grönkål och persilja, varför spenaten inte kan räknas till den mest pålitliga mineralkällan. Dess oxalsyra innehåll, gör att nämnda mineralers tillgänglighet är lägre än för grönkål, persilja och nässla. Om något med hög c-vitaminhalt äts i anslutning till måltiden, speciellt om spenaten är tillagad och c-vitaminnivån sjunker, kan järnet från spenaten lättare tas upp från måltiden. Askorbinsyran har en stimulerande effekt på upptaget av järn från vegetabilier, varför det är viktigt att känna till vad som händer med c-vitaminet vid beredning av gröna blad bla. Att satsa tid på att torka spenat kan knappast rekommenderas med tanke på vitaminförlusterna och förvälld, fryst spenat kräver mer energi jämfört med andra gröna blad.

Mangold är en mycket tacksam och lättodlad bladgrönsak, som kan odlas under en betydligt längre del av säsongen jämfört med spenat. Även dessa blad har dock en varierande, men ej försumbar oxalsyrahalt och lägre c-vitaminnivå än grönkål nässla och persilja, varför mangolden inte kan sättas i främsta rummet rent näringsmässigt.

Sallat av olika slag kan varieras i det oändliga efter smak, klimat och jordmån.

Till de mer tåliga och lättodlade sorterna kan räknas: Isbergssallat, Frisee´sallat, Romansallat, Baby Gem /Hjärtsallat. De mer frosttåliga sorterna: Portlac och Vintersallat/Mache´sallat kan sås i omgångar och i vissa delar av landet skördas under senhöst som tidig vår i drivbänk. De sistnämnda lär ha en

hög omega - 3 fettsyrahalt, varför de kan vara väl värda att satsa tid på och utrymme för att odla, då de sällan finns att köpa svenskproducerade i butiker.

I övrigt är sallat av olika slag viktiga mineralkällor då de tillför en hel del kalium och magnesium bla. Genom att göra små paket med färska gröna ärtor, en brödbit eller en nöt i, får man lättare barn att äta sallatsblad om de inte tycker om att äta sådana i blandade sallader. Men det är inget som hindrar att även vuxna väljer denna typ av mellanmål eller aptitretare före en måltid om det finns gott om sallatsblad.

Vilda gröna blad är synnerligen resurssnåla och ekonomiskt värdefulla att beakta som näringskällor med sin höga proteinkvalitet och mineralrikedom.

Till en av de på säsongen tidigaste hör nässlorna, som med sin höga halt av såväl järn som kalcium och kisel förutom kalium och magnesium hör till en av de mest näringstäta gröna bladen som finns i vårt land.

Oxalsyrahalten är betydligt lägre än vad den är hos spenat och mangold samtidigt som nässlorna måste betraktas som en av de mer magvänliga gröna bladen för den som har känslig mage.

Man kan finfördela späda, råa nässlor till en grön sås (se ovan betr. grönkål eller persilja) eller mos med surkål, som en ”gröndrink” av nässlor mixade med surkålssaft eller sellerijuice(fermenterad) eller äppeljuice. Torkade nässlor utgör ett förnämligt mineraltillskott i mysli, bröd eller gröt.

Späda gröna blad av maskros, gullviva, groblad, svinmålla etc. kan med fördel läggas hela på bröd, malas i persiljekvarn till en grön sås (som persilja och grönkål)eller ingå i ”gröndrinkar”. Alla dessa blad kan även torkas och användas i olika sammanhang. Nate och kärs samt svinmålla går att använda som spenat i soppor och stuvningar mm.

Groddar av olika slag är synnerligen värdefulla kosttillskott vid de delar av året, då det är dålig tillgång på andra gröna blad. Särskilt är groddar och skott av frön till blålucern/alf-alfa, broccoli, rädisa eller senap är användbara. Om det finns tillgång till andra frön, som solros, hampa och bovete ger de också ett både mineral- och proteinrikt bidrag till kosten. Skott av krasse är välkomna vitamintillskott på vår och vinter men även skott av solrosfrön är uppskattade för sin milda smak som smörgåspålägg och i sallader.

Övriga kålväxter som vitkål, blomkål, savoykål, kruskål, rödkål och spetskål mfl är billiga och viktiga källor för kalcium och C-vitamin under vinterhalvåret och speciellt om de äts okokta. Fermenterad kål, surkål är ett resurssnålt sätt att bevara kålen på, samtidigt som man får mjölksyrabakterier som är mycket värdefulla för mag-tarmkanalens bakterieflora. Desutom blir kålen mer lättsmält för magen, dvs inte så gasbildande i samband med fermentering som också kallas mjölksyrning. Broccoli och brysselkål har inte lika lång lagringstid, men är välkomna mineral och C-vitaminkällor, men äts vanligtvis tillagade, varför c-vitaminnivån blir lägre från dessa. Det är viktigt att ha kännedom om att det behövs en god tillförsel av jod i en helt vegetabilisk kost för att de strumaframkallande ämnena(goitrogener) som finns i råa kålväxter inte ska ge upphov till struma, särskilt i inlandstrakter. Genom att blanda i tång- eller algmjöl i komposten eller i odlingsjorden kan man få ett värdefullt tillskott av jod även i inlandet.

Andra grönsaker efter tillgång under säsong utgörs av gurka och squash av olika slag. Dessa kan med fördel syras/fermenteras för att ge en längre tillgänglighet över året. Vintersquash och pumpa är lagringståliga och användbara senhöst- och vintergrönsaker, som har brett användningsområde. Man kan använda dem i soppor, grytor och fylla dem med saker som finns att tillgå just lokalt och i säsong. Tomater har ju en kortare odlingssäsong om de inte odlas i växthus utan uppvärmning eller med solvärme eller biogasuppvärmning. Genom att torka tomaterna får vi ett bidrag till en större variation i mathållningen under den kalla årstiden. Paprika är också en välkommen säsong grönsak som oftast kräver växthus, men går också att torka i strimlor. Halten av c-vitamin och karotin sjunker under torkningen, men paprikan kan ge ett välkommet smaktillskott i grytor och varmrätter under de andra årstiderna. Specialiteér som endiver, sparris och svamp hör också till de kulinariska variationsbidragen efter säsong. Vissa svampar går att mjölksyra, vilket har varit vanligt förekommande i Finland, men torkning är nog en av de lättare sätten att ta tillvara på svamp. Speciellt trattkantareller, trumpetsvamp och karljohanssvamp är de vanligaste svampsorterna som brukar lämpa sig för torkning. Vissa svampar kan vara av näringsmässigt värde med tanke på halten av spårelement som tex selen i Karl Johansvamp, men i övrigt bidrar de mest med smak och lite tuggmotstånd i kosten . Kantareller innehåller dock en liten mängd av vitamin D2, som kan ge ett bidrag till D-vitamintillförseln om de ingår ofta i mathållningen. Lök av olika slag hör till de mer lagringståliga vegetabilierna som också går att odla i en stor del av landet. Gul lök och vitlök har en skarp smak men röd lök, charlottenlök, purjolök och gräslök brukar vara lite mildare, och kan med fördel läggas på smörgåsar . De flesta löksorter går att torka, men man kan inte räkna med att det blir så mycket c-vitamin kvar i torkad lök utan är mer användbara som en krydda.

Rotsaker

Rotsaker har en stor betydelse som en billig energikälla i en vegetabilisk kosthållning såväl råa, kokta, fermenterade och torkade. De bidrar med mineraler som kalium och kalcium. Kålroten kan tillsammans med rättikan ståta med den högsta nivån av C-vitamin och moroten likaså med sitt karoten. I rödbetor finns en mycket värdefull antioxidant i det röda färgämnet. Genom att göra råsaft av morot och rödbeta för direktkonsumtion eller syring får man betydelsefulla tillskott av olika slags antioxidanter. Selleri, palsternacka, persiljerot, svartrot och olika slags betor kan ge en stor variation av smaker på råkostallrikar, i soppor och grytor under vinterhalvåret särskilt. Rättika eller persiljerot och rödbeta finrivna tillsammans, kompletterar varandra utmärkt i såväl smak som färg. På vår och försommar är rädisa, majrova och kålrabbi välkomna primörer för säsongen. De går att (liksom rättika) skiva tunt som smörgåspålägg, strimla i sallad eller äta som de är.

Till hungriga barn (och även vuxna) är det ide´ att servera bitar eller stavar av rotsaker eller andra grönsaker i säsong före måltiden, då blodsockret behöver en liten skjuts uppåt, men inte gör att de blir för mätta för att äta den andra maten sedan. Det är dock mycket viktigt att ha uppsikt över de mindre barnen, så att de inte springer omkring och sätter rotsaksbitar i halsen.

Har man en bra jordkällare eller kan investera i en, kan man ta vara på rotsaker när de är som billigast, och lagra dem långt fram på våren. Att göra stukor i jorden är ett alternativ, som dock kräver lite mer arbete inför vintern. Vid kylskåpslagring är det en god ide´ att först lägga rotsakerna i en papperspåse och sen ha en plastpåse utanpå, så att de behåller fukten men ändå inte börjar gro eller ruttna. Potatis är en av de mest lättodlade och billigaste energikällorna av alla grödor i större delen av vårt land. Den är också ett av de få livsmedel som har ett så allsidigt näringsinnehåll, om den är kokt med skalen på, att man kan leva på den enbart, tillsammans med ett litet tillskott av fett, under en längre tid. (ref.) I och med att den behöver goda lagringsbetingelser för att den ska kunna hålla sig både god och näringsvärdig, är det viktigt att satsa på bra lagringsförhållanden, som tex trälådor i sval miljö, källarutrymme eller jordkällare. Täckta, men ventilerade frigolitlådor med sand i kan vara en annan möjlighet på balkong eller annan utomhusplats.

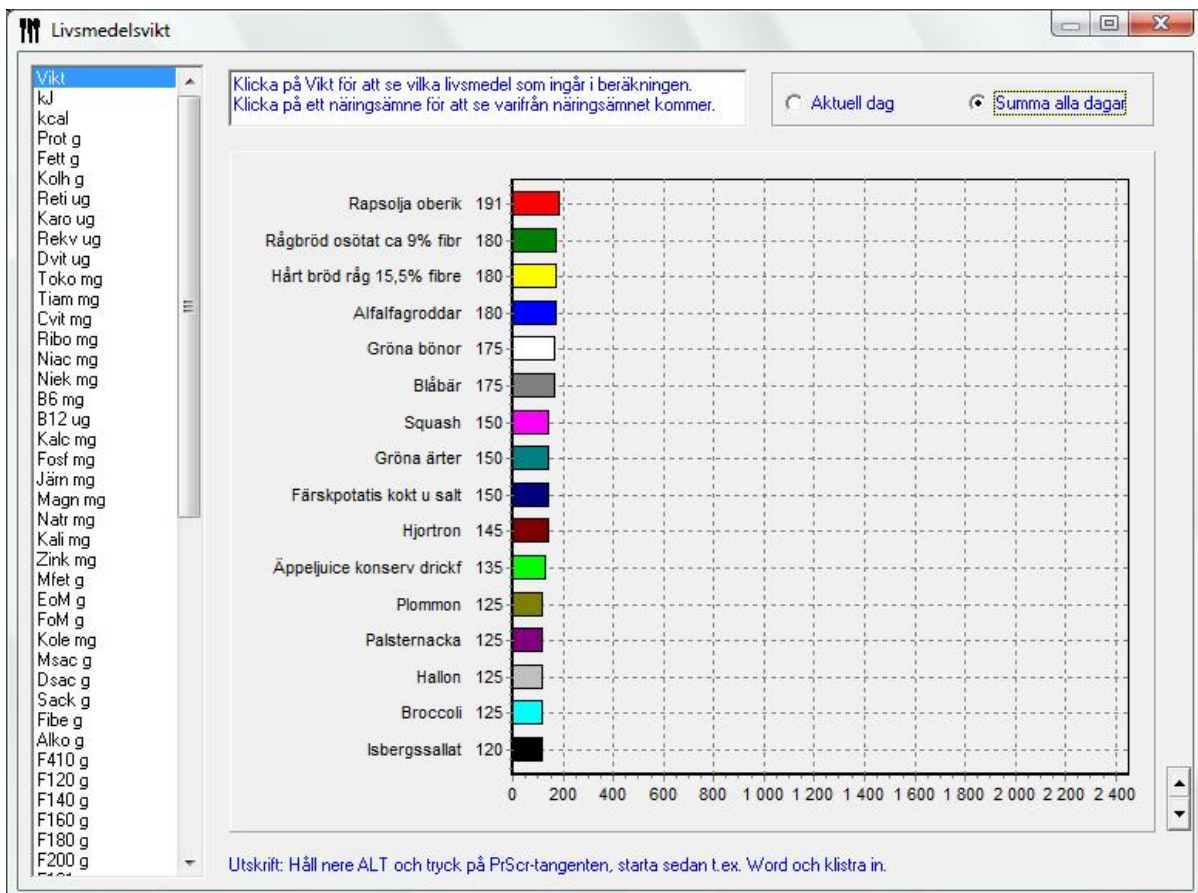
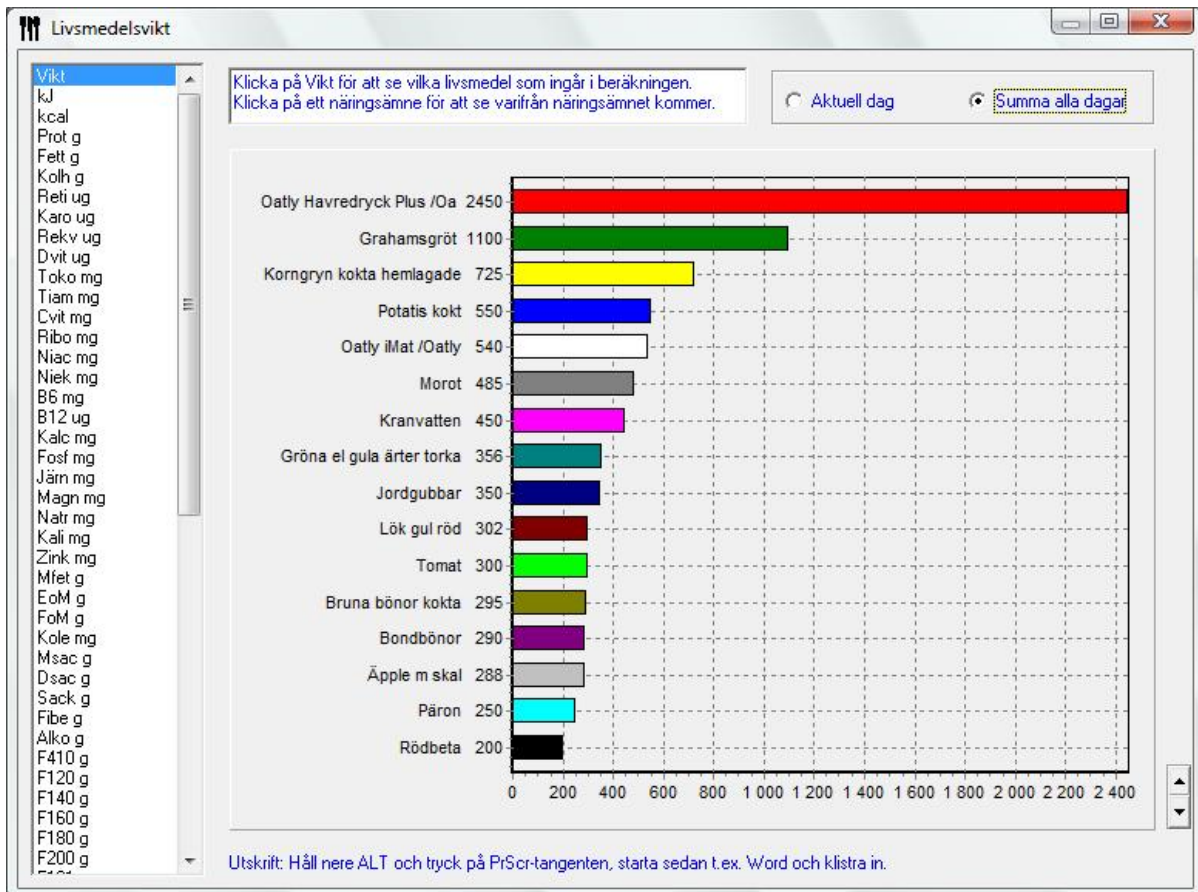
Baljväxter

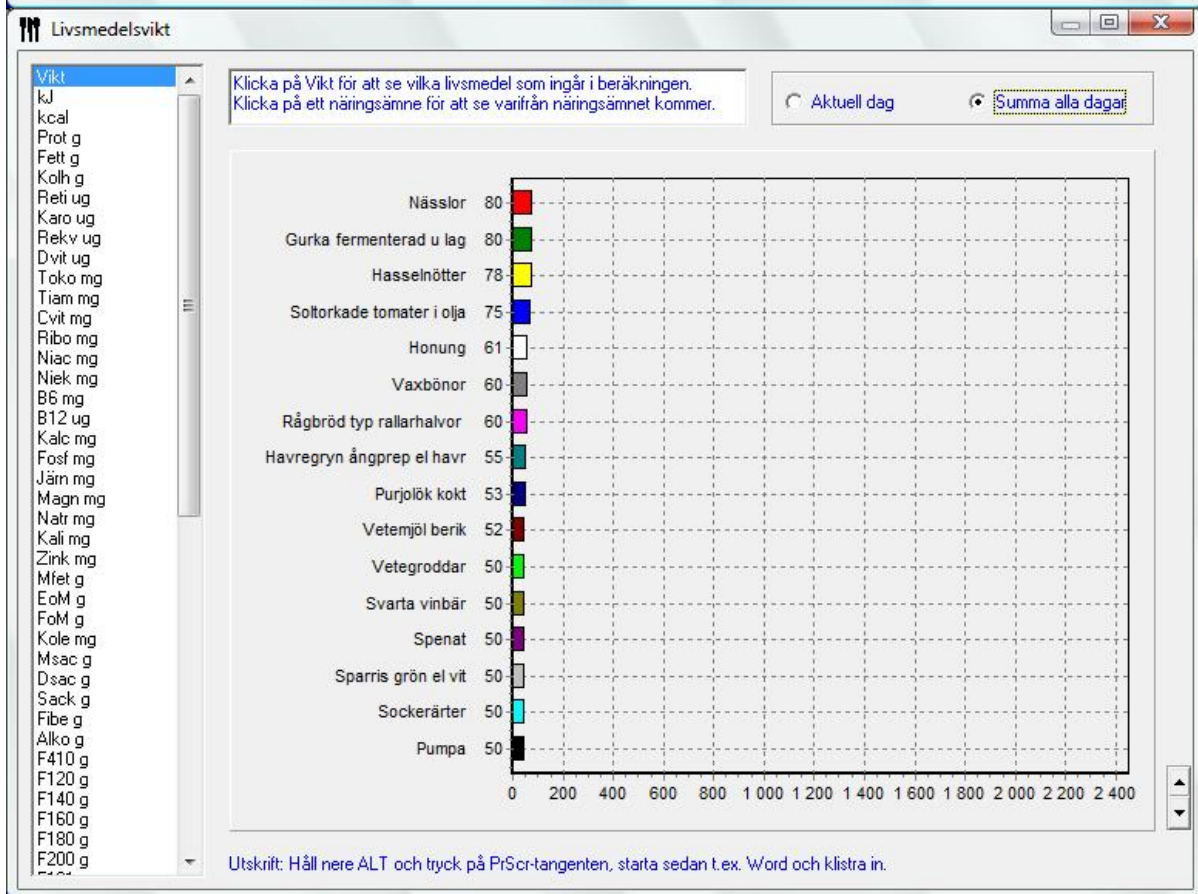
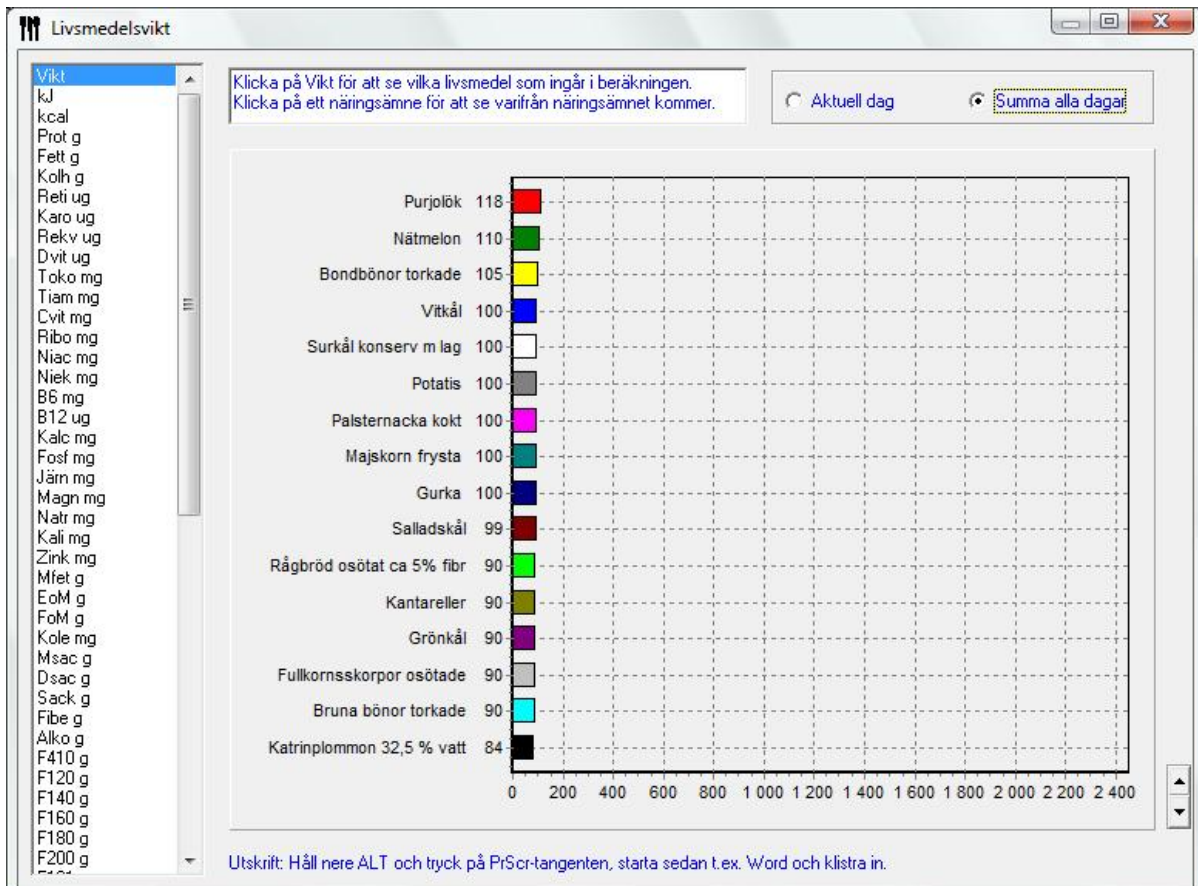
Baljväxter utgör en viktig proteinkälla i en helt vegetabilisk mathållning.

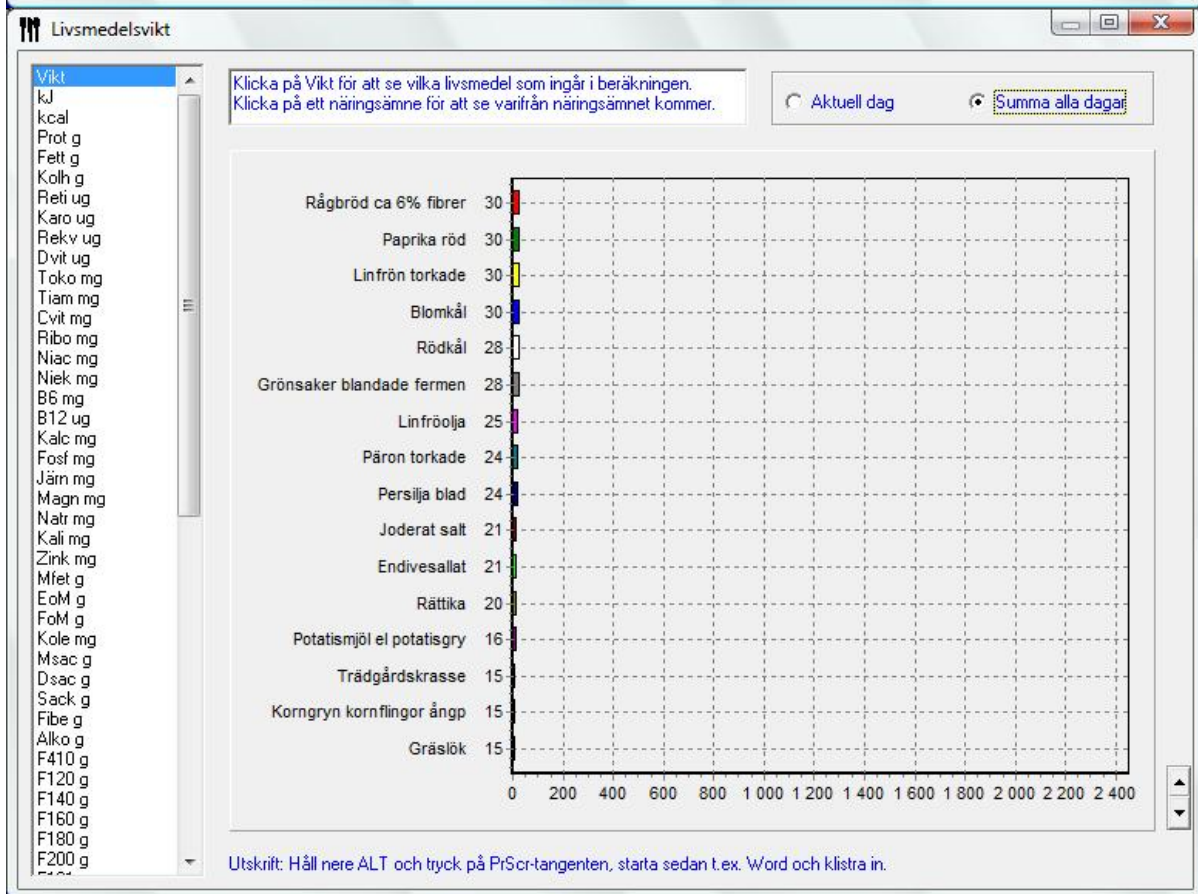
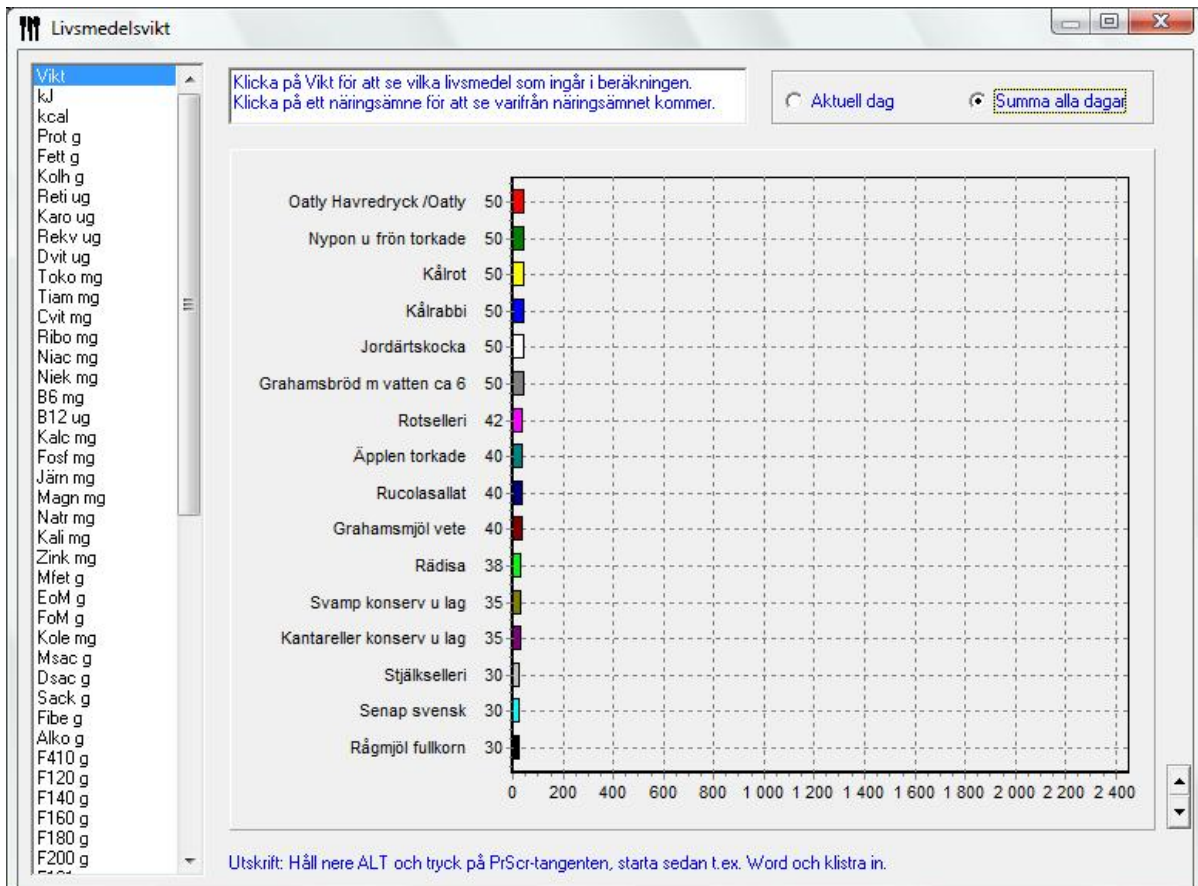
Produktionen av dessa är dock beklagligt sparsam i vårt land i förhållande till vad som skulle vara möjligt. Vad vi nu har att tillgå är, gröna ärtor och gula ärtor och olika typer av färskproducerade och djuprysta bönor, som harricot verts/gröna bönor, vaxbönor, rosenbönor, bondbönor och bruna bönor. De två sistnämnda liksom gröna, grå och gula ärtor kan med fördel göras mer lagringståliga genom torkning. Bondbönor är en av de mest lättodlade baljväxterna som kan samodlas med potatis i den småskaliga trädgårdsodlingen. Såväl linser och sojabönor av vissa sorter går också att odla i vårt land, men produktionen är ännu i nuläget så liten, att det inte finns att tillgå i butiker. Önskvärt vore även att odling av blå och gul lupin skulle bli verklighet, då dessa baljväxter skulle kunna bidra med ett ansevärt proteintillskott i form av sk förädlade produkter som tofu och växtmjölk. I Tyskland finns redan sådana proteinkällor, men det vore värdefullt att även i vårt land använda blå och gul lupin som växelgröda, då de bidrar med kvävefixerande bakterier till jorden.)

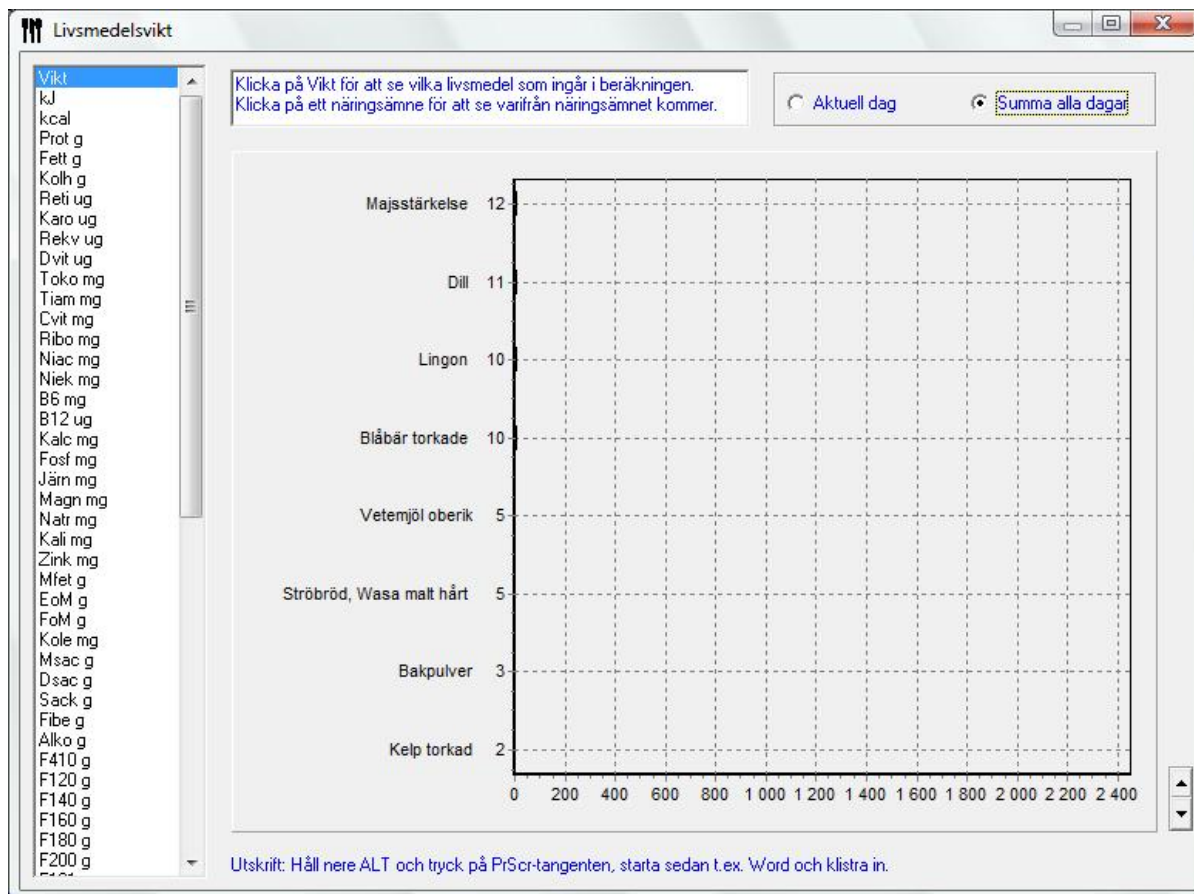
Många upplever de torkade baljväxterna som svåränvändbara då de är flatulensbefrämjande, dvs bidrar till gasbildning i magtarmkanalen. Genom att göra groddar av de torkade ärtorna eller bönona kan man få en reducering av de flatulensbefrämjande ämnena samtidigt som koktiden och därmed energiåtgången, åtminstone kan minskas med 1/3. Dessutom blir tillgängligheten för upptag av mineraler som järn och zink bättre. Om man dessutom finfördelar ärterna eller bönona efter groddning och kokning till olika rörer eller smörgåspålägg blir det än mindre risk för besvär av gasbildning. Olika kryddor som anis, fänkål och kummin kan också ha betydelse för att motverka sådan. Genom att regelbundet koka blötlagda eller groddade ärter och bönor i en järngryta med något surt som tex. lite torkad tomat eller äpple får man en värdefullt tillskott av järn i kosten under förutsättning att kokspadet används.

Om man vill öka proteinintaget eller inte vill ha så mycket ärtor och bönor i maten går det bra att istället blanda i ärtmjöl eller hampmjöl i bröd eller gröt när det går att få tag sådant lokalt i vissa butiker inom landet.









Frukt och bär

Sortimentet av färsk frukt är nog det som är mest begränsat när det gäller utbudet av vegetabilier i en inhemsk produktion. Äpplen och päron samt plommon är de vanligast förekommande frukterna i vårt land och olika sorter lämpar sig bäst för odling i skilda delar av landet. De flesta äppelsorter tål lagring en bit in på vintern och det går bra att göra äppelmos och torka äpplena. Visserligen blir det förlust av C-vitamin vid mosberedning och torkning, men det gäller då att se till att det finns någonting annat som ger detta vitamin i måltiden som kompensation. Päron och plommon går också att torka och konservera vid riklig tillgång. Samma sak gäller här med C-vitamin-att det inte blir så mycket kvar efter dessa förvaringsprocesser. I södra delen av landet kan det gå att odla vindruvor som sen torkas till russin.

Däremot bjuds det många olika sorters värdefulla bär att tillgå i vårt land. Bland de vilda och därmed kostnadsfria bären har vi blåbär, björnbär, skogshallon, nypon, smultron, hjortron och havtorn vilka alla är rika på antioxidanter och varierande mängd C-vitamin. Om tid finns till förfogande för tillvaratagande av dessa bär kan hushållsutgifterna minska betydligt samtidigt som viktiga mineraler och vitaminer berikar mathållningen. Blåbär och nypon går bra att torka, men de kan därmed inte räknas som potenta C-vitaminskällor. Hjortron och havtorn kan med fördel förvaras som mylta utan socker. Om man istället vill satsa på att frysa in nypon, hjortron, havtorn, hallon, björnbär och blåbär får man största energiåtgången men säkrast fin smakupplevelse.

Jordgubbar, svarta vinbär, trädgårdshallon, odlade smultron och björnbär tillhör sommarens lækkerheter som givetvis också kan frysas in vid god tillgång. Om bären är ekologiskt odlade har det visat sig att halten av antioxidanter är högre än vid konventionell odling.

Andra bär som lingon, körsbär, krusbär och röda vinbär ger variation och olika antioxidanter, men inte samma rikedom av vitaminer och mineraler som de bär som markerats med fet stil. Rönnbär och slånbar är vanligt förekommande bär men oftast så sura att det krävs mycket

socker för att kunna äta dem. Man kan göra sura, C-vitaminrika bär som svarta vinbär, hjortron och havtorn lättare att äta genom att blanda eller äta dem tillsammans med naturligt söta frukter eller bär som färska, konserverade eller torkade päron, plommon eller körsbär. Om man vill djupfrysa hallon, jordgubbar eller svarta vinbär är det en fördel om man kan frysa in dem på brickor eller plåtar med smörgåspapper under. Då blir bären sk. styckfrysta, vilket ger en snabb infrysning och därmed mindre förlust av C-vitamin. Om man sen tinar dem upplagda på ett fat eller bricka så att de ”stycktinar” behåller de oftast såväl smak, vitaminhalt och konsistens bäst.

Nötter och frön

Hasselnötter finns vildväxande i en södra och mellersta delen av landet, men är fridlysta, varför man måste ha tillåtelse av jordägaren att plocka dem om man inte har egen mark. Veterligen finns idag ingen kommersiell odling av nötter, men det vore välkommet med en inhemsk produktion av ekologiskt odlade sådana, såväl hasselnötter som valnötter. De sistnämnda går att odla i södra Sverige och en ökad tillgång på dessa nötter skulle ge större variation i urvalet av nötter, samtidigt som tillförseln av omega-3-fettsyror blir större via valnötter jämfört med hasselnötter.

Linfrön utgör också en betydelsefull inhemskt producerad källa till mega-3-fettsyror om de konsumeras i form av kallpressad olja. Fröna fungerar också som bindemedel i bakverk och motverkar magkatarr och förstoppning om de intas tillsammans med vatten. Däremot kan man inte räkna med att få så stora mängder av omega-3-fettsyror och andra näringsämnen genom att äta fröna som de är. Stora mängder tuggade eller finfördelade linfrön dagligen kan också ge olämpligt höga halter av ogynnsamma ämnen (cyanidföreningar).

Hampafrön (sk industrihampa) kan numera odlas även i vårt land för human konsumtion. Fröna innehåller högvärdigt protein, vilket skulle ge ett värdefullt tillskott i en helt vegetabilisk mathållning. Tyvärr finns i nuläget inte några svenskodlade hampafrön att tillgå i handeln, varför de inte har kunnat ingå i matsedlarna. Eftersom hampafröna är så näringsrika (se tabellen nedan) är det inget som hindrar att man vid tillgång på sådana, gör groddar av dem eller maler mjöl som blandas i bröd eller gröt eller maträtter. Att tillverka en mjölkliknande dryck av skalade hampafrön skulle bidra med mer högvärdigt protein jämfört med den, som finns i havremjölken. Det vore mycket önskvärt att få igång en inhemsk odling av industrihampa, eftersom den vid sidan om betydelsefullt näringsinnehåll kan ge biomassa för såväl textil- som biogasproduktion.

Solrosfrön går att producera i de sydliga delarna av vårt land, men idag finns ingen försäljning av svenskodlade solrosfrön för mänsklig konsumtion. Dessa frön kan ge bidrag till energitillförseln samtidigt som de också kan bredda fettsyramönstret i en helt vegetabilisk kost. Att basera smörgåspålägg på finfördelade solrosfrön och tex. mjölksyrade grönsaker med olika kryddor ger möjlighet till variation i utbudet av vegetabiliska pålägg. Det går också att göra skott av solrosfrön, vilka kan ingå i sallader eller läggas på smörgåsar, vilket kan vara av stort värde under vintertiden. Om dessa frön saltas och rostas för att ätas som snacks blir det större energiåtgång jämfört med om man äter dem naturella i gröt, bröd eller rå-gröt (se nedan).

Pumpafrön produceras inte heller inom landet men de skulle vara välkomna att få bidra till en inhemskt utbud av frön för mänsklig konsumtion. Dessa frön kan ge ett värdefullt tillskott av fettsyror med sina omega-3 fettsyror. Dessutom är de en värdefull källa till zink och andra mineraler och spårelement.

De kan blandas i sallader och grytor för att ge större mättnad, ätas som snacks eller serveras tillsammans med rå-gröt (se nedan) .

Sädesprodukter och spannmål

De fyra sädeslagen vete, råg, korn och havre behöver knappast någon presentation och det går bra att variera och blanda eller byta ut efter egen preferens och tillgång. Beredningen av sädesprodukterna har en viss betydelse med avseende på energiåtgång. Att baka bröd som har god hållbarhet, som tex. surdegsbröd kan rekommenderas. Då behöver inte resurskrävande kyl och frysförvaring utnyttjas i så stor utsträckning, som kan behövas med färskbrödsbakning om inte allt används direkt. Genom långvarig jäsning får man också en bättre tillgänglighet av mineraler som järn och zink.

Istället för att äta importerat ris går det bra att välja krossat korngryn, matvete, nakenhavre eller dinkel/spelt, vilka finns i ekologisk produktion. Det finns många andra gamla sädeslag (kamut tex) som lämpar sig för ekologisk odling i vårt land och det är av stort värde för den biologiska mångfalden att de får fortsätta att odlas.

De minst energikrävande beredningsmöjligheterna av säd kan vara att göra sk.

Rå-gröt, då de naturella hela eller krossade kornen av ett eller flera sädeslag får ligga i blöt i 6-8 timmar i kroppsvårt vatten från början. Tillsammans med krossade eller hackade nötter ger de en långvarigt mättande anrättning med lågt GI (glykemiskt index). Blodsockret kan hållas mycket stabilt efter ett par matskedar rå-gröt med nötter och förstoppning motverkas samtidigt. För den som har hårt fysiskt arbete och behöver hög energitillförsel kan det däremot vara mer lämpligt att äta kokt gröt, gärna i form av sk kruska eller fibergröt som görs på krossad säd av olika slag, torkad frukt och linfrön. Den krossade säden lägges med fördel i blöt i ½ dygn, får ett uppkok med frukten och kan sen stå och svälla i 3-4 tim i en sk koklåda för att minska energiåtgång av elektricitet eller annan energikälla för kokning.

Att spira eller grodda korn av något sädeslag, dinkel eller nakenhavre är också ett sätt att låta naturen sköta beredningen av säden, så att näringsämnen blir mer tillgängliga att tas upp från mag-tarmkanalen. Såväl järn som zink blir mer lättupptagliga från sädeskornen genom groddningen, då de ämnen som annars hindrar upptag av mineraler åtminstone delvis inaktiveras.

Bovete har odlats i vårt land tidigare och skulle mycket väl kunna öka urvalet av spannmålsprodukter, men idag verkar det inte finnas någon inhemsk produktion.

Just för att binda ihop tex. färser, pannkakor och bakverk utan ägg är siktat bovetemjöl och spad av linfrön användbart.

Havredryck utgör ett mängdmässigt betydande inslag i dessa matförslag, då en av målsättningarna har varit att likna den svenska mattraditionen i så stor utsträckning som möjligt. Det finns berikad havredryck (med bla kalcium, vitamin B12 och D-vitamin tillsatt) och ekologiskt producerad sådan. Dilemmat har här varit att det inte finns bådaderna på en gång i samma förpackning. För att säkra viktiga näringsämnen som vitamin B12 och D-vitamin så långt det går, har därför valet hamnat på den berikade havredrycken. Den som i första hand väljer ekologiskt producerad sådan, rekommenderas att säkra intaget av vitamin B12 och D-vitamin på annat sätt. I några av de i marknaden förekommande havredryckerna finns vitamin D2 tillsatt istället för vitamin D3, vilket kan vara värt att känna till för den som inte vill använda sig av animaliebaserade kosttillskott eller berikningar.

I förslagen ingår ibland sk "havregrädde" dels för att ge lite extra fett och dels för variation, förutom lite matigare konsistens och smak i såser. Det finns numera även en syrad havreprodukt; havregurt som är berikad, men ej ekologiskt producerad. Den som önskar, kan i vissa fall byta ut den havredryck, som anges i måltidsförslagen mot havregurt. Denna kan också användas som dressing med tillsats av torkade kryddor eller färska örter och gröna blad efter säsong.

Matfett

Den huvudsakliga fettkällan i en helt vegetabilisk mathållning baserad på enbart svenska ekologiskt producerade livsmedel blir rapsolja och viss mån linfröolja. I dagsläget finns inget bredbart matfett eller margarin som håller ovan nämnda kriterier, men det har börjat lanseras hampaolja och hampasmör, vilket bådadera med fördel kan användas om plånboken tillåter. Linfröolja och hampaolja innehåller en hel del omega-3-fettsyror och är därför mycket välkomna i en helt vegetabilisk kost.

När det gäller pålägg på bröd är det lämpligt att göra ett mos eller röra av kokta ärter, bönor eller någon hampaprodukt (hampamjöl eller groddar) och blanda i någon av dessa oljor tillsammans med salt och kryddor efter smak och tillgång. Att blanda i malda hasselnötter eller solrosfrön vid tillgång, kan ge en lite lyxigare omväxling emellanåt. Mjölksyrade grönsaker gör pålägget lite mer saftigt och pikant i smaken. Senap eller riven pepparrot samt vitlök kan ge lite extra sting åt den annars intetsägande smaken hos torkade, kokta ärtor och bönor. Sannolikt ökas hållbarheten hos påläggen om någon av dessa smaksättare finns med.

Socker och sötningsmedel

Vanligt strösocker, farinsocker och sirap av olika slag produceras givetvis inom landet, men någon större omfattning av ekologisk sockerproduktion finns ännu inte. På marknaden finns för närvarande ekologiskt socker producerat i Danmark, bitsocker, florsocker och ljus sirap som är ekologiskt producerat i Sverige.

I matförslagen har så lite socker som möjligt använts av flera orsaker.

Honung finns däremot ekologiskt och ofta lokalt producerad, varför den förekommer i matförslagen. Den som av etiska skäl inte vill använda honung blir hänvisad till att använda de inhemskt producerade sockerslagen. Lönnsirap skulle också kunna användas, men i dagsläget verkar inte någon svenskproducerad sådan sirap saluföras.

Torkade frukter som katrinplommon, sviskon och plommon samt ev. russin, torkade äpplen och päron kan ge naturlig sötma åt en del efterrätter, frukostblandningar och bakverk om man inte vill använda socker och honung.

Överhuvudtaget förekommer ytterst lite sötsaker och bakverk i matförslagen.

Eftersom många komponenter till sötsaker ofta produceras utomlands som te, kakao, äkta vanilj och rårorsocker kan de inte ingå i en mathållning med inhemskt producerade råvaror.

Salt av olika slag

Från början ingick havssalt som en del av smaksättningen i matförslagen. Eftersom det sen visade sig, att det inte fanns någon uppgift om energiåtgång vid framställning av havssalt utan enbart för konventionellt bordssalt måste havssalt utgå ur beräkningarna. Vanligt bordssalt produceras dock inte heller inom vårt land utan i Danmark eller norra Europa. Eftersom det skulle bli smaklöst utan salt överhuvudtaget, har ett undantag ifrån kravet på inhemska produktion och kravproducerat här gjorts.

Eftersom jodhalten kan bli låg i en vegankost som är baserad på lokalt odlade produkter i inlandstrakter i Sverige har joderat salt använts. Nu har det nyligen kommit ett svenskproducerat havssalt som heter ”Storm” på marknaden. Priset ligger på minst 60 kr för ett hekto, vilket kan göra att det måste räknas som en lyxvara för många hushåll.

Den som av olika skäl inte vill använda sig av vanligt joderat salt kan givetvis byta ut det mot det svenska havssaltet eller importerat havssalt eller kristallsalt/Himalayasalt. I de två sistnämnda fallen blir ju energiåtgången större pga transporterna och endast en betydligt lägre jodmängd då tillförs. För att öka på jodtillförseln kan man komplettera med lite alger eller tångmjöl/kelp, men det bidrar ju till ännu större resursåtgång energimässigt om även dessa är importerade.

Kryddor

Det finns gott om olika ekologiskt producerade kryddor, som kan odlas inom landet varför det inte behöver bli särskilt svårt att få en stor variation i kryddsättningen på maten.

Här följer exempel i bokstavsordning på kryddor som kan odlas utomhus:

Anis, Citronmeliss, Dill, Enbär, Fransk dragon, Fänkål, Gräslök, Isop, Koriander, Kummin, Kyndel (sommars/vinterkyndel), Kvanne, Lavendel, Libbsticka, Myntor, Oregano, Pepparrot, Persilja, Ringblomma, Saffran, Salvia, Spansk körvel, Timjan, Trädgårdskrasse, Vitlök
Följande kan odlas inomhus: Anis, Basilika, Citrongräs, Chili, Mejram, Rosmarin

Drycker

Det minst energikrävande alternativet av alla drycker är givetvis vanligt vatten, som inte är buteljerat och upphettat. Därefter kommer örteér eller macerat (där örten har legat i vatten och fått dra utan upphettning). Exempel på örter som kan odlas ekologiskt och ingå i örteér är: fänkål, citronmeliss, ringblomma, myntor av olika slag, kamomill, svartavinbärsblad, blåmalva, lavendel, johannesört

En hel del kryddor kan även användas som örteér: fänkål, salvia, timjan, anis, kummin, koriander, isop, rosmarin, kyndel

Vilda växter som lämpar sig till örteér är: nypon, blad av daggekåpa, smultron, ljung, hallonblad, maskrosrot, cikoria, rölleka, myntor, rödmalva, kamomill, fläder, nässla, lindblom, älgört.

Vissa örter räknas till medicinalväxterna och bör inte drickas som te enbart under en längre tid utan kan ingå i små mängder i blandningar av skällskapsteer. Till medicinalväxterna räknas bla: pepparmynta, kamomill, rölleka, åkerfräken, slättergubbe, björk, malört, gåsört, valeriana/vänderot, groblad, johannesört. Att ta tillvara på örter av olika slag och inhämta kunskaper om dessa kan användas- och även när de inte ska användas- kan spara mycket pengar och resurser, bidra till egenvård och bespara en biverkningar av konventionella läkemedel.

Drycker som svart och grönt te, importerade örteér, kaffe och kakao kan givetvis inte ingå i en resursbevarande livsstil då de kräver långväga transporter. I svart te, kaffe och kakao finns beroendeframkallande substanser som kan ge abstinensbesvär om de plötsligt upphör att tillföras. Stora delar av odlingsbar mark över jordens varma klimatzoner skulle kunna friläggas för livsmedelsproduktion om inte dessa skällningsmedel producerades.

Detsamma gäller produktion av vin och öl, som är synnerligen skrymmande att transportera samtidigt som de inte ger så mycket näringsämnen i förhållande till innehållet av energi(kalorier/Joule) och den resursmässiga insats som krävs för att producera dessa även om det är i ekologisk odling. Dessutom krävs stora mängder handelsgödsel och bekämpningsmedel för att producera dessa i konventionell odling. Att hitta alternativ till dessa drycker i en resursbevarande livsstil är en utmaning för många om man vill minska miljömässiga fotavtryck runtom i världen.

Juice/must gjord på äpplen eller päron som saluförs i returglas är ett förenligt sätt att ta tillvara på överskott av årets skörd av dessa frukter. Denna produktion kräver dock pasteurisering och skrymmande transporter.

De koncentrat som finns i bricpac som bordsdrycker av bl.a. äpple, päron, lingon, tranbär, svarta vinbär mfl är välkomna alternativ med tanke på att de är lite skrymmande med avseende på ytan. Däremot kan koncentrationsförfarandet/industriprocessen vara desto mer energikrävande och förlusten av vitaminer bli påtaglig i dessa produkter.

Rotsaksjuice som är färsproducerad kräver kylförvaring eller frysutrymme om

den fryses in efter pressningen. Givetvis ger färskpressad juice av de flesta slag störst behållning av vitaminer om de serveras direkt efter pressningen. Att göra s.k. smoothies av gröna blad, (vilka kan vara lite svårt att annars få i sig tillräckligt i rå form som tex nässla, persilja och grönkål) och färsk frukt ger ett smakligt och välkommet bidrag till såväl vitamin- som mineralförsörjningen om det finns möjligheter till detta. Särskilt vid svårigheter att äta mat som vid sjukdom kan en grönblads - smoothie vara av stort värde. Visserligen krävs en juicepress eller mixer, vilken drar energi, men den korta tid det rör sig om i privathushåll, kan knappast innebära någon större belastning för miljön i förhållande till vad det skulle innebära att använda fabriksstillverkade juicer eller smoothies. Näringsmässigt är det också av stor betydelse att just finfördelade gröna blad konsumeras så snart som möjligt efter beredningen.

Andra drycker, som skulle kunna vara resursmässigt försvarbara är hemma-jäst barley water d.v.s. dryck gjord på korngryn och ev. sötad med honung. S.k. rejuvelac som används inom ”Levande föda” kan också vara ett lågenergikrävande dryckesalternativ.

Däremot kan saft gjord på frukt eller bär inte vara så viktigt att satsa tid och energi, på att göra, då det krävs en hel del socker och ev. konserveringsmedel för att den ska hålla sig. Varken näringsmässigt eller resursmässigt kan det inte i första hand räknas som försvarbara dryckesalternativ.

Alger, tång och lavar

I matförslagen ingår inte någon slags produkt av dessa p.g.a. att de inte finns att köpa inhemskt producerade sådana. Från början ingick 3 gram tångmjöl, då det tidigare fanns produktion i Norge och detta kunde betraktas som acceptabelt att ha med i dessa dagsexempel.

På senare år har dock detta tångmjöl kommit från Island och då kunde det inte ses som försvarbart att ingå i en mathållning baserad på svenska livsmedel. I livsmedelstabeller är det också svårt att få fram näringsvärden på tångmjöl. Däremot finns det uppgifter om kelp, men eftersom det inte heller finns i svensk produktion och dessutom verkar innebära en stor energiåtgång vid såväl framställning av detta pulver och som med transporter måste även denna alg utgå ur livsmedelssortimentet här.

Om man har möjlighet att få tag i olika slags tång eller alger på rena delar av vår svenska kust kan de vara synnerligen välkomna källor för jod i första hand. Men även andra spårelement som bl.a. zink och selen skulle de kunna bidra med. Om man skördar tången eller algerna och låter dem torka ordentligt och maler dem till mjöl skulle de kunna fungera som ett välkommet kosttillskott i en helt vegetabilisk kost.

Det går att öka jodhalten och möjligen andra spårelement som selen i eget odlade växter genom att tillföra kompost innehållande tång från kusten. Ett mer resurskrävande alternativ är att använda sig av inhandlat tång- eller algmjöl som är avsett för odling. Detta är dock sannolikt inte producerat på inhemsk basis.

Om man vill öka mineralhalten i sin mathållning kan man blanda ner väl sköljd och blötlagd islandslav, som finns på bergshällar i höglänta skogstrakter i vårt land. Det är då viktigt att kolla att det inte finns tät trafik eller någon industri med ogynnsamma rökutsläpp eller någon annan luftförorening på några mils avstånd. Islandslaven växer mycket långsamt och samlar därmed på sig många olika slags ämnen av såväl gynnsamt slag som av mindre gynnsamt slag. Om man låter den blötlagda islandslaven finnas med vid en långvarig jäsnings av tex

surdegsbröd kan det möjligen vara större chans att mineraler och spårelement blir mer lättillgängliga för kroppen att ta upp.

Det är dock sorgligt att behöva konstatera att många av våra mest värdefulla källor för mineraler och spårelement i våra dagar ofta är utsatta för miljöbelastningar av olika slag, så att vi nästan inte vågar använda oss av dem.

På senare år har även barkmjöl börjat ingå i svensktillverkat knäckebröd och säljas till höga priser. Barken innehåller värdefulla antioxidanter men det är en relativt omständlig procedur att få fram barkmjöl. Näringsmässigt är det sannolikt inte lika viktigt att satsa tid och kraft på barkmjöl, jämfört med att ta tillvara på alger, tång och islandslav i en helt vegetabilisk kost.

Exempel på litteratur:

§ Marina alger - ekologi, dynamik och användning Lars Edler, Torgny von Wachenfeldt

§ Mormors sylt och farmors saft av Örjan Armfelt Hansell från Norstedts

§ Kan man äta sån't ? av Inger Ingmansson från Raben och Sjögren

§ Mat och klimat av Johanna Björklund, Pär Holmgren, Susanne Johansson från Medströms bokförlag

§ Naturen som skafferi av Hans Blekstad från W&W

§ Ätliga växter i skog och mark av Anne Nilsson från ICA bokförlag