

Året om - baskosten

Till året-om-pyramiden hör det som kan produceras året om eller som går att lagra. I toppen hamnar frysta grönsaker då fryslagring kräver mycket energi. Högst upp hamnar också importerade grönsaker från Europa.

I mitten hamnar konserver och odlad svamp. I basen finns potatis, rotfrukter, lök och kryddor.

Alla livsmedel som kan ätas året om finns även i säsongspyramiderna. De är då i samma färg som årstidens pyramid.



Vinter – Rotfrukternas tid

Januari, Februari, Mars

Nu hämtar vi råvaror ur lagren. Basen i födan blir rotfrukter, kål och lök, samt spannmål, bönor och ärtor. För att få något färskt är groddar och skott ett friskt inslag. Komplettera med inlagda och konserverade produkter.

SÄLLAN:

Frysta grönsaker:
Gröna ärter,
Bondbönor (talia)

Ris
Socker

Ekologiska grönsaker från Europa

Någon gång per månad

IBLAND:

Miljömärkt fisk & skaldjur

Fläsk, nötkött, kyckling och kalkon

Couscous, bulgur, quinoa och pasta

2-3 ggr/vecka

Vildsvin

Odlad svamp

Mejeriprodukter

Konserver:

Surkål, kimchi, picklade grönsaker, soltorkad tomat, ajvar, saltgurka, rödbeta, krossade tomater

Olivolja
Honung

Europeisk frukt:
Apelsin, citron, kiwi

OFTA:

Kål: Brysselkål, grönkål, vitkål, rödkål, savojkål, salladskål

Bladgrönt: Pak choy

Rotfrukter: Jordärtskocka, kålrot, morötter, palsternacka, potatis, rotselleri, persiljerot, svartrot, rödbeta, gulbeta, polkabeta

Lök: Gul lök, röd lök, purjolök och vitlök

Pumpa

Groddar, skott och krasse

Frysta svenska bär: Jordgubbar, hallon, vinbär, hjortron, havtorn

Svensk frukt:

Äpple

Mjöl

Frön

Rapsolja

Ägg

Dagligen

Spannmål och bröd

Korn, dinkel, matvete, nakenhavre, korngryn

Torkade baljväxter

Gråärt, bondeböna, röda linser, gröna linser, gula ärtor, svarta bönor, kidneybönor

Torkade kryddor

Vår – Primörernas tid

April, Maj, Juni

Nu spirar det! Men det här är samtidigt den svåraste tiden, för nu finns inte mycket kvar av fjolårets skörd.

Rotfrukter, lök och vitkål börjar bli tråkiga och får piffas upp med nya gröna blad som spenat, den första salladen och bladkryddor. Torrprodukter som bönor, ärtor och spannmål är en viktig bas. Komplettera med inläggningar. Så småningom kommer färskpotatis och några tidiga grönsaker.



Sommar – Rikedomens tid

Juli, Augusti, September

Nu finns allt – tomater, gurka och squash, färska ärter och bönor, broccoli och blomkål, späda rotfrukter och stor variation av bladgrönt. Bär och svamp finns i skogarna. Vi kan frossa i all färsk frukt och det är nu vi kan göra inläggningar av överflödet från skogarna och åkrarna.

SÄLLAN:

Frysta grönsaker: Ris
Gröna ärter, Socker
Bondbönor (talia)

Ekologiska grönsaker från Europa

Någon gång per månad

IBLAND:

Från september:
Lamm

Europeisk frukt:
Melon, nektarin,
persika

Fläsk, nötkött, kyckling och kalkon

2-3 ggr/vecka

Vildsvin

Couscous, bulgur, quinoa och pasta

Mejeriprodukter

Konserver:

Surkål, kimchi, picklade grönsaker, soltorkad tomat, ajvar, saltgurka, rödbetor, krossade tomater

Olivolja
Honung

Odlad svamp

OFTA:

Sallad: Isberg, bladsallad, salladskål, romansallad

Bladgrönt: Mangold, spenat, pak choy

Rofrukt: Kålrot, morötter, palsternacka, potatis, rotselleri, rödbeta

Lök: Gul lök, röd lök, purjolök, färsk vitlök

Kål: Fänkål, blomkål, broccoli, kålrabbi, vitkål, spetskål

Färska bönor och ärter

Kronärtskocka, tomater, gurka, paprika, chili, rädisor, stjälkselleri, squash/zucchini

Färska örter

Från naturen: svamp

Svensk frukt & bär

Körsbär, krusbär, vinbär, jordgubbar, Hallon, plommon, päron, blåbär, björnbär, hjortron, äpplen

Frön

Mjöl

Ägg

Rapsolja

Torkade kryddor

Dagligen

Spannmål och bröd

Korn, dinkel, matvete, nakenhavre, korngryn

Torkade baljväxter

Gråärt, bondböna, röda linser, gröna linser, gula ärter, svarta bönor, kidneybönor

Höst - Skördetid

Oktober, November, December
Salladsgrönsakerna tar slut,
men vi har överflöd av
rotfrukter, olika kålsorter,
purjolök och pumpor. Samtidigt
är det jaktens och slaktens tid.
Vilt och lamm finns det gott om
nu. Trattkantareller hittar man
fortfarande i skogen. Mustiga
grytor passar perfekt för
årstiden.

