

Året om – baskosten

Till året-om-pyramiden hör det som kan produceras året om eller som går att lagra. I toppen hamnar livsmedel med stor miljöpåverkan, lågt näringsinnehåll och från länder utanför Europa.

Produkterna i mitten är näringsrika men ska ändå ätas med viss måtta då de har stor miljöpåverkan.

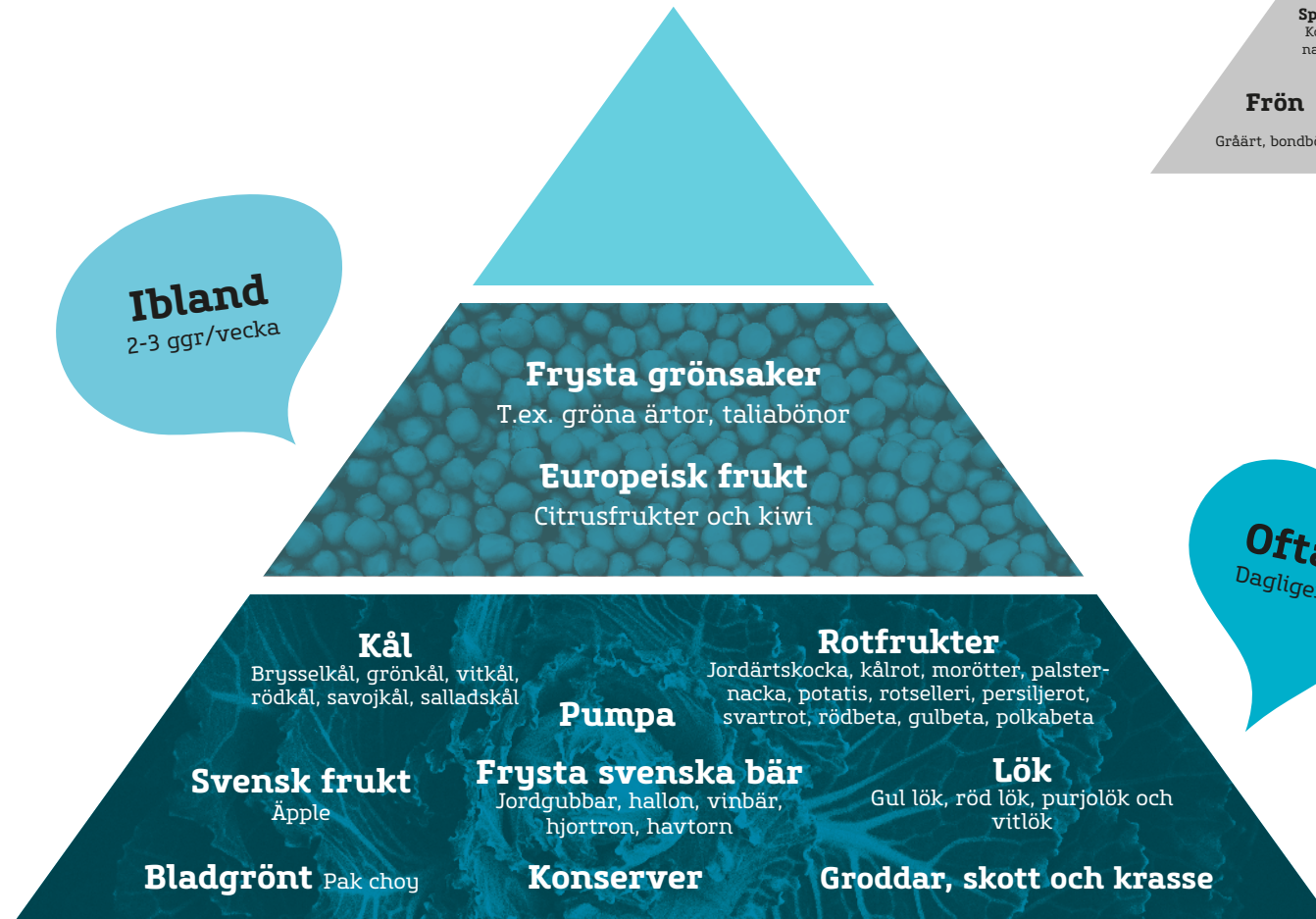
I botten finns produkter som kan ätas dagligen och som både är näringsrika och miljövänliga. Dessa produkter utgör basen i kosten: potatis, rotfrukter, fullkorn och baljväxter.



Vinter – rotfrukternas tid

JANUARI-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.



Vår – primörernas tid

APRIL–JUNI

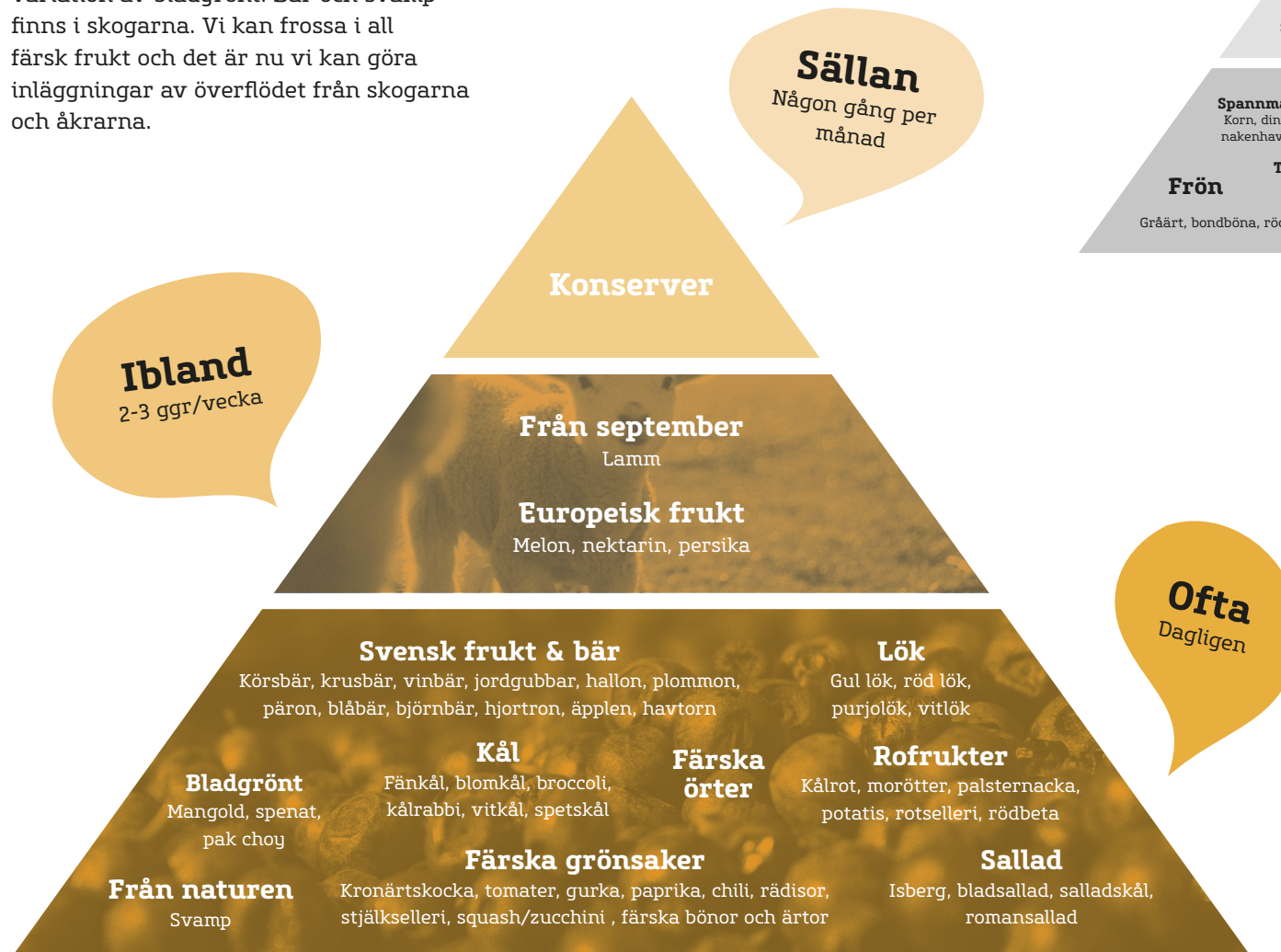
Nu spirar det! Men det här är samtidigt den svåraste tiden, för nu finns inte mycket kvar av fjolårets skörd. Rotfrukter, lök och vitkål börjar bli tråkiga och får piffas upp med nya gröna blad som spenat, den första salladen och bladkryddor. Torrprodukter som bönor, ärtor och spannmål är en viktig bas. Komplettera med inläggningar. Så småningom kommer färskpotatis och några tidiga grönsaker.



Sommar – rikedomens tid

JULI-SEPTEMBER

Nu finns allt – tomater, gurka och squash, färska örter 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.



Höst – skördetid

OKTOBER–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.

