

Detta är en säsongsguide för självhushållare. Här hittar du en enkel kalender som beskriver vad som är i säsong för självhushållare. Det kan gälla både färsk mat från odlingar eller djur, eller konserverad mat som sparats till perioder då färsk mat inte är lika tillgänglig. Kalendern är indelad efter säsonger och inte efter månader eftersom variationerna mellan olika delar landet är så stora.

(fyll på med text...)

Vårvinter

brödtext brödtext brödtext

Skörda och samla

När tjälen släpper kan man gå ut och ta in övervintrade palsternackor och jordärtskockor. Särskilt palsternackorna blir extra goda av att stå ute till våren och det är färskmat när allt annat färskt är uppätet.

I förråden

Nu är det dags att ta vara på vintersquashen. Den håller sig länge i rumstemperatur, men framåt vårkanten brukar även den ge upp. Man kan laga till den på samma sätt som pumpor och man kan också ta vara på kärnorna som snacks. Surkålen i matkällaren kan fortfarande vara fräsch - den blir surare vartefter men så länge den smakar gott är det bara att äta.

Vår – försommar

Våren och försommaren är den verkligt magra perioden under självhushållåret. Förrådsmaten börjar ta slut eller åtminstone bli ganska tråkig, medan den nya skörden låter vänta på sig. I det här läger kommer de perenna matväxterna till sin rätt och ger lite smak- och vitamintillskott till förrådsmaten.

Skörda och samla

Perennerna börjar visa sig. Piplöken är en pålitlig vårprimör. Den tillhör det första gröna som sticker upp. Smaken påminner om gräslök eller purjo och man får en hel del mat av några stånd med piplöök. Godast att äta färsk, men den fungerar ocksp i en wok. Gräslöken kommer också nu, liksom övervintrade kryddväxter. Dragon brukar tillhöra de första som kommer upp.

Nu är det också dags att samla det vilda gröna som kommer upp. Nässlorna kommer nu, men det finns mycket annat grönt att ta vara på också. Späda blad av maskros blir goda i sallad - vill man ha dem extra milda så stjälper man en kruka eller liknande över några maskrosstånd och skördar sedan läckra små blad. Maskrosbladen blir också goda att mjölksyra till [kimchi](#). Kirskålens späda, ljusgröna blad är goda att äta. Använd dem till pesto eller i en [ogräswok](#). Ängssyrans blad samlar man in till sallad, pesto eller så mixar man dem med annat grönt och lite olja till en [god sås](#).

I förråden

brödtext brödtext brödtext

Högsommar

brödtext

Skörda och samla

brödtext brödtext brödtext

I förråden

brödtext brödtext brödtext

Sensommar – tidig höst

brödtext brödtext brödtext

Skörda och samla

brödtext brödtext brödtext

I förråden

brödtext brödtext brödtext

Senhöst

brödtext brödtext brödtext

Skörda och samla

brödtext brödtext brödtext

I förråden

brödtext brödtext brödtext

Vinter

brödtext brödtext brödtext

Skörda och samla

Också mitt i vintern finns det mat att hämta i trädgården, om man planerat lite. [Grönkål](#) kan planteras som andra gröda efter något tidigt (som färskpotatis) och håller sig långt in på vintern. Många menar att kålen bara blir bättre av en frostknäpp. Gör grönkålssoppa eller servera den på julbordet som [långkål](#).

En del rotfrukter kan skördas vintertid, särskilt om man kommit ihåg att täcka landen med halm eller annat som skyddar. Det som håller sig bäst är [palsternackor](#) och [jordärtskockor](#), som kan skördas ända tills tjälen gör det omöjligt att gräva. Även [morötter](#) och [kålrötter](#) kan klara kylan bra medan [majrovor](#) och [rödbetor](#) lätt fryser sönder till en oaptitlig gegga.

I förråden

Det finns förmodligen gott om rotfrukter och potatis kvar från höstens skörd, men man får titta till dem så att inget börjar bli dåligt. Löken håller sig oftast bra torrt och i rumstemperatur eller svalt skafferi, men även den får man plocka igenom ibland och ta bort dåliga lökar. Det som brukar behöva tas om hand nu är pumporna. Gör syltad pumpa, pumpapickles eller [pumpacurry](#). Ta vara på kärnorna och rosta dem till snacks. Vintersquashen brukar hålla sig längre och kan sparas till den trötta vårvintern när det inte finns mycket färskt att äta.

Författare:

- [Christina Rosén](#) (11 edits)
- [Anders Larsen](#) (1 edits)

Undersidor: