

Spannmål är idag en rätt stor del i mångas kost. Det är lite bökitigt att odla själv, men å andra sidan behövs inte mycket. Läs här om hur man odlar [spannmål till husbehov](#).

Har man inte eget spannmål kan man med fördel köpa ett par säckar av någon bonde i närheten. Det brukar inte kosta mer än ett par kronor kilot för ekologiskt. Sedan har man en billig, nyttig och närproducerad råvara som kan användas till mycket. Koka spannmålet helt som ris, grodda det, mal till frukostflingor eller mal mjölk till gröt och bröd.



Om du köper spannmål direkt från en bonde så välj råg och vete, eftersom kort och havre behöver skalas med en särskild maskin (såvida det inte är nakenhavre eller nakenkorn).

Undersidor:

- [Bröd](#)
 - [Bakningens grunder](#)
 - [Brödrecept](#)
- [Pasta](#)
 - [Klassisk pastadeg](#)
- [Öl](#)