

Faktablad 2

Vilka grödor är bra för beredskapsodling?

MSB rekommenderar följande grödor för beredskapsodling, med fokus på enkelhet, god skörd och energirikedom: *[Källa: MSB]*

- Potatis och andra rotsaker
- Ärtor, linser och bönor
- Lök och vitlök
- Kål

En vuxen människa behöver i genomsnitt 2000–3000 kalorier per dag – beroende på kön, ålder, vikt, längd och aktivitetsnivå. *[Källa: EB1]*

Potatis

Potatis är en stärkelserik rotfrukt som är en av Sveriges viktigaste basgrödor. Den är relativt lättodlad och ger god skörd. Potatis ger mycket energi per kvadratmeter och innehåller både kolhydrater, fibrer, vitamin C och mineraler. Den trivs i stora delar av Sverige och kan lagras i månader i jordkällare eller svala utrymmen. Potatis kan tillagas på många olika sätt, men går också att äta direkt efter kokning eller ugnsbakning utan andra ingredienser, vilket gör den till en pålitlig och mångsidig basmat i hushållets krisberedskap.

Kaloriinnehåll: Cirka 70-90 kcal per 100 gram (rå/kokt). *[Källa: FatSecret, Livsmedelsverket]*

Fördelar: Högt energiinnehåll, mångsidig i matlagning, kan lagras länge under rätt förhållanden, relativt enkel att odla även för nybörjare.

Odlingzoner i Sverige: Potatis kan odlas i stort sett hela Sverige, från söder till norr (zon 1-9). De största odlingarna finns i Skåne, Halland och Västra Götaland, men även i Gotlands och Dalarnas län. Den kan sättas från mitten av april i södra Sverige till mitten av maj i norr. *[Källa: Jordbruksverket, Farbror Grön]*

Spannmål (vete, korn, havre och råg)

Spannmål är basen i vår livsmedelsförsörjning och odlas i stor skala i Sverige. De vanligaste sädesslagen är vete, korn, havre och råg.

Vete, råg, havre och korn är centrala beredskapsgrödor eftersom de ger mycket energi och kan lagras länge i form av hela korn, mjöl eller gryn. De är odlingsbara i stora delar av Sverige och har varit basmat i hundratals år. Spannmål kan användas till bröd, gröt och andra rätter som ger både mättnad och variation, och de är därför en grundpelare i hushållets matberedskap vid kris.

Kaloriinnehåll: Varierar beroende på sädesslag och form (mjöl, gryn etc.). Generellt ligger det runt 300-350 kcal per 100 gram för rå spannmål. Till exempel: Vete (hårt vitt) ca 342 kcal/100 gram och korn ca 350 kcal/100 gram. *[Källa: FatSecret, Arono.se]*

Fördelar: Högt energiinnehåll, kan lagras under mycket lång tid i torkad form, utgör en viktig källa till kolhydrater och protein. Från spannmål kan man göra mjöl, gröt och bröd.

Odlingzoner i Sverige: Spannmål odlas i stora delar av Sverige, med de största arealerna i södra och mellersta Sverige. Vete, korn och havre är anpassade för olika klimat och jordtyper, vilket gör att de kan odlas i de flesta odlingzoner i Sverige. Höstvete är tåligare och odlas mest i södra Sverige, medan vårvete, korn och havre odlas längre norrut. *[Källa: Jordbruksverket]*

Kål (vitkål, grönkål, rödkål med flera)

Kålväxter är tåliga grödor som är utmärkta för beredskapsodling. Det finns många olika sorter som exempelvis vitkål, grönkål, rödkål, broccoli och kålrabbi. Kål är näringsrik, fiberrik och innehåller viktiga vitaminer som C- och K, samt flera mineraler. Den kan odlas i stora delar av Sverige och klarar både kyla och lagring under lång tid, särskilt vitkål som kan förvaras i månader i svala utrymmen. Kål är dessutom mångsidig i maten. Den kan ätas färsk, tillagad eller syras till surkål, vilket ger både lång hållbarhet och extra näringsvärde under vintern.

Kaloriinnehåll: Lågt kaloriinnehåll, men rikt på vitaminer och mineraler. Vitkål ca 30 kcal/100 gram, grönkål ca

40-50 kcal/100 gram, rödkål ca 31 kcal/100 gram. [Källa: FatSecret, Livsmedelsverket]

Fördelar: Mycket näringsrika, tål kyla bra (många sorter kan skördas sent på året eller övervintra), kan lagras länge (särskilt vitkål och rödkål), mångsidiga i matlagning.

Odlingszoner i Sverige: Kål kan odlas i de flesta odlingszoner i Sverige. Många sorter är köldtåliga och kan odlas långt norrut. Vissa sorter, som grönkål, är särskilt tåliga och kan odlas även i sandigare jordar. [Källa: Wexthuset, Sara Bäckmo]

Morötter

Morötter är populära och näringsrika rotfrukter som är relativt enkla att odla och lagra. De är rika på vitamin A och antioxidanter, mineraler och fibrer, samtidigt som de är lättodlade i stora delar av Sverige. De kan lagras länge i jordkällare, sand eller kylt utrymme och håller sig då flera månader, vilket gör morötter till en tillförlitlig basgröda under vintern. Moroten kan ätas både rå och tillagad. Den kan också användas i många maträtter och ger därmed både näring, variation och trygghet i hushållets matförsörjning under en kris.

Kaloriinnehåll: Cirka 36-41 kcal per 100 gram (rå). [Källa: FatSecret, Livsmedelsverket]

Fördelar: Lättodlade, kan lagras länge i jordkällare eller liknande svala utrymmen, näringsrika och mångsidiga i matlagning. Svenska morötter kan skördas långt in på våren om de täcks med halm under vintern.



Odlingszoner i Sverige: Morötter kan odlas i hela Sverige. De trivs bäst i mullrika sandjordar och på soliga platser. De kan odlas både på friland, i pallkragar och i djupare kärl på balkongen. [Källa: Svensk Trädgård, Wexthuset]

Bönor (ärter, linser, bondbönor, kidney-bönor med flera)

Baljväxter som ärter, linser och bönor är proteinrika och energigivande grödor som är utmärkta för beredskapsodling. De kan odlas för både färskkonsumtion och torkning för långtidslagring. De kan odlas i många delar av Sverige, både som färska baljväxter och som torkade frön som håller i flera år om de förvaras torrt. Bönor bidrar därmed med både mättnad och långsiktig lagringsbarhet, och de kan användas i många olika rätter vilket gör dem till ett viktigt komplement till mer energirika basgrödor som potatis och spannmål.

Kaloriinnehåll: Varierar beroende på sort och tillagningssätt. Exempel: Kidneybönor (kokta) ca 90-116 kcal/100 gram, bondbönor (färska, kokta) ca 67-110 kcal/100 gram, bruna bönor (kokta) ca 137-151 kcal/100 gram. [Källa: FatSecret, Livsmedelsverket]

Fördelar: Högt protein- och fiberinnehåll, bidrar till jordförbättring (kvävefixerande), kan lagras torkade under mycket lång tid. Många sorter är relativt lättodlade.

Odlingszoner i Sverige: Bönor är värmeälskande och trivs bäst i soliga lägen med väl-dränerad jord. De flesta sorter kan odlas i södra och mellersta Sverige (zon 1-4/5). Vissa sorter, som bondbönor, är mer köldtåliga och kan odlas längre norrut. För att lyckas med bönor är det viktigt att jorden är tillräckligt varm vid sådd. [Källa: Wexthuset, Florea]

Lök (gul lök, rödlök, vitlök med flera)

Lök är en oundgänglig gröda i en beredskapsodling. Den är lätt att odla, lagringsvänlig, näringsrik och fungerar som en smaksättare i många rätter. Vitlök är också en viktig gröda med liknande egenskaper.

Kaloriinnehåll: Gul lök ca 39-42 kcal/100 gram. [Källa: FatSecret, Livsmedelsverket]

Fördelar: Lättodlad från sättlök, kan förvaras länge i rumstemperatur, bidrar med smak och näring. Vitlök har även medicinska egenskaper.

Odlingszoner i Sverige: Lök kan odlas i hela Sverige. Den trivs bäst i soligt läge, i mullrik och väl-dränerad jord. I södra delarna av landet kan man även sätta lök på hösten för tidig skörd. [Källa: Wexthuset, Runåbergs fröer]

Nötter

Nötter är en värdefull beredskapsgröda eftersom de kombinerar högt energiinnehåll med nyttiga fetter, protein, vitaminer och mineraler. I Sverige kan framför allt hassel odlas framgångsrikt. Men även valnöt, ekollon från vissa ekarter, samt kastanj kan ge skörd i gynnsamma lägen. Nötträd och buskar kräver tålamod då de tar tid att etablera sig, men de kan sedan ge återkommande och långsiktiga skördar med liten arbetsinsats. Nötter har dessutom mycket god lagringsförmåga. De kan hålla i månader eller år vid rätt förvaring, vilket gör dem till ett viktigt komplement till årliga grödor som potatis och spannmål i hushållets beredskap.

Hassel

Hassel är en buske som producerar näringsrika hasselnötter. Den är relativt lättodlad och bidrar till biologisk mångfald.

Kaloriinnehåll: Cirka 620-670 kcal per 100 gram. [Källa: Matkalkyl.se, FatSecret]

Fördelar: Högt energiinnehåll, god källa till fett och protein, kan lagras länge. Hasselnötter är en värdefull energikälla i en beredskapssituation.

Odlingszoner i Sverige: Hassel växer naturligt i stora delar av södra och mellersta Sverige (upp till Bergslagen, enstaka förekomster längre norrut). Den trivs bäst på soliga och varma platser med väl-dränerad, mullrik jord. Vissa sorter är härdiga upp till zon 5. [Källa: Hushållningssällskapet, Odlarna]

Valnöt

Valnötsträd producerar energirika valnötter. Det är ett långlivat träd som kan ge skörd under många år.

Kaloriinnehåll: Cirka 650-680 kcal per 100 gram. [Källa: FatSecret, Matkalkyl.se]

Fördelar: Mycket högt energiinnehåll, rik på nyttiga fetter och protein, kan lagras länge. Valnötter är en utmärkt energikälla för långvarig beredskap.

Odlingszoner i Sverige: Äkta valnöt (Juglans regia) klarar sig i regel upp till odlingszon 2 i Sverige. Mer härdiga sorter som hjärtvalnöt (Juglans ailantifolia var. cordiformis) och gråvalnöt (Juglans cinerea) kan odlas upp till zon 3-5. Valnötsträd föredrar djup, väl-dränerad jord och en solig, skyddad plats. [Källa: Skogsträdgårdsbloggen, Land.se]



Förslag på studiecirkelmateriel för fördjupning:

Studieplanen: [Hållbar mat](#)