

Varför äta i säsong?

Det här materialet är tänkt som ett stöd i arbetet med att inspirera till medvetna matval inom offentlig verksamhet.

Att välja råvaror som är i säsong är ett enkelt sätt att göra bra val för både hälsa och miljö. När maten är närodlat och skördas i rätt tid är den ofta färskare, godare och mer näringsrik. Säsongsanpassad mat från närområdet ger naturlig variation över året och minskar behovet av långa transporter. Det är mat med tydlig identitet och transparens kring ursprung, kvalitet och produktionssätt. Mat som skapar jobb, öppna landskap och livskraftiga lokalsamhällen.

Följ Livsmedelsverkets kostråd - med bra mat och matvanor är det också lättare att hålla sig frisk både nu och i framtiden.

Genom att efterfråga lokala och ekologiska livsmedel stärker vi den regionala produktionen och bidrar till beredskapen och ett mer hållbart livsmedelssystem.

Tack för att du ger småländska kostråd!

Småländska kostråd

Detta är alltid i säsong

Vissa livsmedel produceras eller lagras på ett sätt som gör dem tillgängliga året runt. I vår region gäller det bland annat animaliska produkter, spannmål, baljväxter, vegetabiliska oljor, fermenterade grönsaker och hållbart producerad fisk. Tillsammans utgör de en stabil bas av näringsrika, lokala och hållbara råvaror som kan ingå i kosten oavsett säsong.

- Mejeriprodukter: mjölk, ost och yoghurt
- Ägg
- Spannmål & mjöl
- Fermenterade närodlade grönsaker
- Fisk (hållbart odlad)
- Vegetabiliska oljor
- Öländska baljväxter, gråärter, sötlupin
- Nötkött - lokalproducerat naturbeteskött

Småländska kostråd

Detta är i säsong under **vintern**

Under vintern finns det gott om lagringsdugliga frukter och grönsaker från Småland. Kål, lök och rotfrukter som morot, palsternacka och rödbeta är i säsong, liksom lokalodlad potatis – där sorter som King Edward och Blue Belle lämpar sig väl för vårt klimat. Äpplen som odlas i länet kan lagras långt in på vintern. Mikrogrönt odlas året om och ger ett näringsrikt och färgstarkt tillskott under årets mörkare månader. Jaktsäsongen för älg och vildsvin sträcker sig in i vintern, vilket gör färskt viltkött tillgängligt även då.

- Äpplen (Aroma, Ingrid Marie m.fl.)
- Potatis
- Rotfrukter så som morot, palsternacka & rödbeta
- Kål så som vitkål, grönkål & rödkål
- Lök
- Mikrogrönt
- Viltkött

Småländska kostråd

Detta är i säsong under våren

Våren är primörernas tid och många förknippar våren med sparris, rabarber och ramslök. Nu är det läge att att frossa i färska örter från vårt län, exempelvis dill, persilja och gräslök. Många glömmer dock att man själv kan plocka mat som är gratis, hälsosamt och nyttig ute i naturen. Varför inte prova nässelsoppa, ramslökspesto eller en sallad gjord på kirskaål?

- Rabarber
- Sparris
- Sallad, bladgrönsaker & mikrogrönt
- Färska örter så som dill, persilja & gräslök
- Ramslök
- Rädisor
- Nässlor, kirskaål & andra vilda växter

Småländska kostråd

Detta är i säsong under sommaren

Sommaren bjuder på ett rikt utbud av lokala råvaror, med solmogna jordgubbar och färskpotatis i fokus. Även den första kålen, löken och primärморötterna skördas under sommaren. Tidiga äppelsorter som Discovery och Alice finns att tillgå, liksom årets första honung. Det gynnsamma klimatet ger god tillgång till bär och frukt som körsbär, plommon, fläder, krusbär och vinbär. Senare under sommaren inleds kräftfisket, och majs blir tillgänglig, ofta även via självplock.

- Färskpotatis
- Kål så som salladskål & vitkål
- Morötter
- Lök
- Zucchini
- Majs
- Färska örter
- Jordgubbar
- Äpplen
- Körsbär
- Krusbär
- Vinbär
- Plommon
- Honung
- Fläder

Småländska kostråd

Detta är i säsong under **hösten**

Hösten är skördetid och bjuder på ett stort utbud av närproducerade råvaror. Småländska äpplen är som bäst, med sorter som Aroma, Cox Orange och Ingrid Marie, och även päron skördas i länet. Tillgången är god på lokal potatis, rotfrukter, kål, lök och majs. Skogen ger svamp som kantareller och trattkantareller samt bär som lingon, blåbär, hallon. Pumpa är i säsong och förtjänar en större plats i kosten. Under hösten inleds jaktsäsongen, och det är även den bästa tiden på året att få tag på färskt lamm- och tackakött.

- Kantareller, trattkantarell och annan svamp
- Potatis
- Rotfrukter
- Kål så som savojkål & salladskål
- Lök
- Majs
- Pumpa
- Viltkött
- Lamm- & tackakött
- Äpplen
- Päron
- Bär så som lingon, blåbär, hallon och aronia