

Hemodlat – gott gör gott för hälsan



Olika kostråd kan många gånger förbrylla mer än de tillför. Att det är viktigt att äta frukt och grönt håller i alla fall de flesta med om och odlas nyttigheterna i den egna trädgården blir det extra intressant.

Livsmedelsverket rekommenderar att vi ska äta ett halvt kilo, företrädesvis färsk, frukt och grönt om dagen. Med fem gröna intag om dagen är dosen i hamn. Då innefattas alla frukter och bär, där en deciliter fruktjuice kan ingå, samt grönsaker och rotfrukter, med undantag för potatis, i mängden. Hälften rekommenderas vara frukt och bär och hälften grönsaker. Grova grönsaker som rotfrukter, vitkål och broccoli ska utgöra halva grönsaks mängden. Och märk väl, man kan gärna äta mer.

Med denna konsumtion kan vi motverka riskfaktorer som högt blodtryck och halten av det onda kolesterolet i blodet samt sjukdomar som cancer, hjärt- och kärlsjukdomar samt typ 2-diabetes. Gott gör gott och det är många ämnen, mekanismer och processer i samverkan som ger de positiva effekterna.

VIKTIGA NÄRINGSÄMNINGEN

Frukt och grönsaker innehåller mycket näring i förhållande till energiinnehåll, vilket hjälper oss att hålla vikten. Vi får i oss vitaminer, som C-vitamin, och viktiga mineralämnen som kalium, magnesium och järn. Persilja och jordgubbar är min utmärkta järnmedicin när orken sinat och hemoglobinvärdet är för lågt. Frukt och grönt innehåller också viktiga kostfibrer som är bra för matsmältningen, håller i gång tarmarna och gör att vi känner oss mätta längre och då småäter mindre.

I frukt och grönt finns många anti-



oxidanter som skyddar våra celler och vävnader. Exempel på antioxidanter är vitaminerna C och E, spårämnen som selen och zink, samt många olika karotenoider och flavonoider vilka ofta ger frukt och grönt dess olika färger. Beta-karoten, och det just nu uppmärksammade ämnet alfakaroten, som vi får i oss genom att äta

frukt och grönsaker, har visat sig ha en mycket stark antioxidativ effekt. Alfakaroten finns rikligt i morot och pumpa. Tomater innehåller antioxidanten lycopen, vilken gör att även ketchup är nyttigt. Flavonoider och andra fenoliska ämnen finns rikligt i framförallt bär och frukt men även i grönsaker som broc-



- > coli och lök. Ju färgrikare bär, frukt eller grönsaker är, desto nyttigare anses de vara och ofta sitter det nyttigaste i skalet, som hos äpplet.

VI KAN ODLA MYCKET

I genomsnitt beräknas vi svenskar få i oss hälften av den dagliga rekommendationen av frukt och grönt. Allt är bättre än inget och i dessa beräkningar lär inte det vi odlar och äter från våra egna trädgårdar ingå till fullo. Ett antagande är att vi fritidsodlare genom vårt intresse för det gröna ligger högre än genomsnittet i vår konsumtion av frukt och grönt.

Resonemanget har visst stöd i en en-

kät som gjorts, med svar från odlare med kolonilott. Här uppgav knappt hälften att de skulle äta lika mycket grönt även om de inte odlade själva, vilket är positivt, medan drygt 40 procent äter mer, för att de odlar själva och ger det hemodlade ett större hälsovärde. Den totala mängden sattes dock aldrig i relation till det rekommenderade intaget.

Enligt något omarbetade siffror från Statistiska centralbyrån, åt vi för drygt tio år sedan cirka 31 miljoner kg rotfrukter och grönsaker, 56 miljoner kg frukt varav största delen var äpplen och 32 miljoner kg bär från våra egna trädgårdar. Då var även mos och saft medräknade. Totalt blir

det 119 miljoner kilo frukt och grönt och därtill kan läggas 92 miljoner kilo potatis. De hemodlade grönsakerna plussade på landets konsumtion med cirka fem procent, frukterna med runt 30 procent och trädgårdsbären med hela 200 procent! Även om siffrorna är något föråldrade och inte absoluta, ger de en bra fingervisning om hemodlingens betydelse.

Teoretiskt skulle vi, enligt en rapport gjord år 2008 av agronomstudenter vid Sveriges lantbruksuniversitet, kunna producera 10 000 miljoner kg grönsaker (potatis inkluderat) per år på de 300 000 ha odlingsmark som vi fritidsodlare har tillgång till. En betydande mängd, även



Foto: Eva Wirén





ur ett självförsörjningsperspektiv, som skulle räcka som föda till fyra miljoner människor. Utan kunskap om odling och lagring blir detta bara siffror, så vi har alla en viktig uppgift i att sprida trädgårdskunskapen vidare. Att det går att producera en stor del av sitt matbehov är Auli Koch ett levande bevis på (se artikel i Hemträdgården nr 4/2010).

FLER VILL ODLA ÄTBART

Vi har goda möjligheter att odla ett varierat utbud av ätbara produkter i våra trädgårdar. Glädjande nog verkar intresset för odling växa. Försäljningen av grönsaksfröer har ökat och man kan även hoppas att det syns på våra tallrikar och i förlängningen även på vår hälsa. Många unga vill kunna odla sin mat och vi får



signaler från våra föreningar och systerorganisationer att grundläggande kunskap om odling efterfrågas. Samtidigt börjar en våg av stadsodling i nytappning, ofta initierad av yngre krafter, få fäste.

Frukt och bär är, och har, en stor hälso-potential i våra trädgårdar, vi har redan mycket och kunde lätt äta och odla ännu mera. Bra fruktår är det många äpplen som aldrig tas tillvara och med några bärbuskar kan den dagliga deciliter juice vara säkrad från egen odling. Bär kan vara rena medicinen och med aronia i trädgården har man tillgång till ett av de mest antioxidantrika trädgårdsbären.

ÄR HEMODLAT HÄLSOSAMMARE?

Studier som visar livsmedelskvaliteten på våra hemodlade grödor saknas. Vi fritidsodlare är olika med olika förutsättningar och skörderesultat. Olika sorter av samma gröda ger dessutom skillnader i kvalitet.

Vi vill gärna tro att kvaliteten på den egna skörden är bra, dock har vi som fritidsodlare ofta dålig kontroll. Många har aldrig analyserat sin odlingsjord, för att exempelvis utesluta innehåll av tungmetaller och för att få veta vad som kan behöva tillföras. Gödslar man ekologiskt och underhåller jordens mullhalt buffrar man ändå för att grönsakerna får det som de behöver i form av mineraler. Ofta är det inte maximal tillväxt och simultan skörd som är det viktigaste i fritidsodlingen.

HEMODLAT GER MERSMAK

Smakmässigt vinner oftast det man odlar själv, vilket ger mersmak och förmodligen större konsumtion. Bäst smakar bäret

direkt från busken, inget är så krispigt som nyskördad, saftspänd sallat eller så gott som den egna färskpotatisen.

– Ja, jag vet att den inte ingår i den dagliga halvkilosrekommendationen, men som smakprimör kan den inte uteslutas.

Mer närodlad än i den egna trädgården kan det knappast bli. Direkt efter skörd påbörjas åldrandet. Nedbrytningsprocesser börjar, näringsinnehåll och vissa känsliga vitaminer minskar, som till exempel C-vitamin. Men visst skall vi ändå laga våra produkter på bästa sätt, allt kan inte ätas samtidigt och vissa goda effekter ökar till och med under lagring eller tillredning. Vi kan även lära oss att förlänga odlings säsongen för färskt grönt under längre tid, läs gärna artikeln om Jämna skördar från köksträdgården i Hemträdgården 6/2010 och missa inte artikeln om vinterodling av groddor och skott i denna tidning.

Förmodligen utsätter vi även våra grödor för större stress i form av torka och angrepp av skadegörare, som gör att grödorna producerar fler försvarsmetaboliter än grödor som produceras under mer kontrollerade former. Detta kan vara både på gott och på ont. Idag har många av de metaboliter, som man tidigare trodde var farliga, uppgraderats till antioxidanter, medan andra, som solanin, fortfarande inte anses vara nyttiga för oss. Det sista ordet om naturliga toxiner lär ännu vara osagt.

Den kanske största hälsovinsten med egen odling är att vi liksom i ekologisk odling väljer bort kemiska bekämpningsmedel. Även om vi kan känna oss rätt trygga med de produkter vi köper, tack vare strikta regler och gränsvärden både för odling och import här i landet, så vinner giftfritt på både kortare och längre sikt med tanke på både hälsa och miljö.

Om hemodlat är hälsosammare låter jag vara obesvarat, men fördelarna är många och leder hemodlingen till att vi äter mer frukt och grönt är det en stor seger för vår hälsa!

Text: Lise-Lotte Björkman, trädgårdsrådgivare och trädgårdsdesigner, radgivning@tradgard.org
Bild författaren där inte annat anges

Blir du mer medveten om hälsonyttan och därmed äter mera frukt och grönt som trädgårdsintresserad och odlare? Du kan hjälpa oss med svaret genom att besvara några enkla frågor på vår hemsida www.tradgard.org under Aktuellt.