

NÖTODLING OCH BEREDSKAP

Göran Christiansson, Nötverket/Framtidskultur, 2025-05-20

BAKGRUND

*"**Beredskap** substantiv ~en • att man förbereder sig på att hantera samhällskriser och krig, så långt det är möjligt. Det kan betyda att säkra tillgången på mat, vatten, värme och information." - Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap*

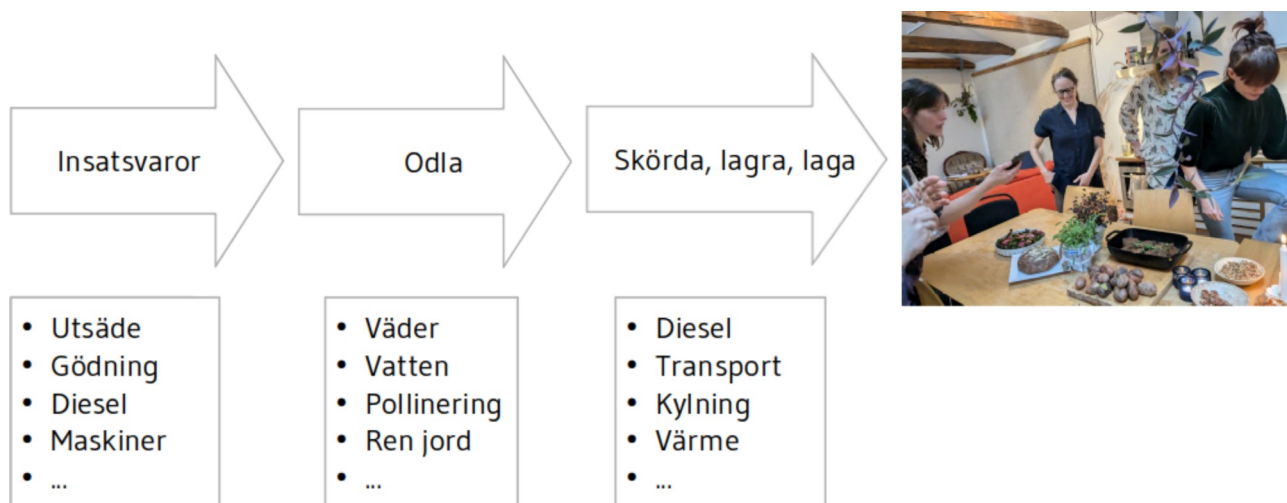
Vi vill gärna ha mat flera gånger om dagen, varje dag, året runt. De senaste åttio åren har gjort livsmedelstillgången enkel för medborgarna, så de flesta tänker inte på de risker som finns i livsmedelskedjans alla beroenden.

I projektet "Nötter – framtidens vardagsmat", delfinansierat av Vinnova, utforskar vi bland annat nötodling som ett sätt att förstärka Sveriges livsmedelsberedskap. Den här rapporten beskriver på vilka sätt nötodling kan förbättra beredskapen.

Det finns en mängd olika sorters kriser som kan slå till och vissa har redan börjat, t.ex. artförluster, övergödning och klimatkaoset. När vi vill förstärka vår beredskap är det viktigt att ha en bild av vilka kriser och störningar vi vill bli robusta mot.

LIVSMEDELSKEDJANS BEROENDEN

Maten på tallriken har åkt en lång väg innan den kommit till vår gaffel och varje steg på vägen innebär beroenden av transporter, arbete, kompetens och insatsvaror. Några exempel beskrivs i Figur 1.



Figur 1. Några av alla beroenden i livsmedelskedjan för en Dagens lunch.

Sverige har inga fyndigheter av fossilkol, så all diesel och i princip alla jordbrukskemikalier och kvävegödning importeras. Vi har heller inga fyndigheter av fosfor, så fosfatgödning importeras också.

NÖTTER SOM LIVSMEDEL

Vi har ätit hasselnötter i Sverige i minst 8000 år. Hasselnötter, valnötter och mandlar är oljerika livsmedel (60%) med bra proteiner (15%) och lite kolhydrater (10%). Dessutom har de goda halter av många mineraler och spårämnen vi behöver. Nötter saknar aminosyran lysin, så det är viktigt att komplettera med t.ex. baljväxter (ärter/bönor/linser etc.). Matkastanjer har mer kolhydrater och mindre fetter – de liknar mer potatis eller fullkornsspannmål.

Vi rekommenderas att äta 20-30 gram nötter varje dag för hälsans skull, eftersom det minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar ordentligt (Livsmedelsverket 2025, Eneroth 2017).

Nötter kan användas både som sovel i en huvudrätt och som del av en efterrätt, eller ätas precis som de är. Det verkar vara bra för näringsvärdet att rosta/värmebehandla nötter. Det minskar allergener och förbättrar även smaken.



Figur 2. Valnöt-och-lins-burgare är både smarriga och en fullvärdig proteinkälla

Idag äter vi för lite nötter för hälsans skull och dessutom importeras i princip alla nötter vi äter. Vi skulle kunna odla stora mängder nötter, först och främst för att täcka vårt hälsobehov och för att kunna ersätta andra livsmedel i krislägen.

För att komma upp i 30g nötter per dag per person i Sverige skulle vi behöva producera 100,000 ton per år, vilket motsvarar ca 100,000 hektar nötodling.

Om vi vill att nötter dessutom ska ersätta andra livsmedel i en kris behöver vi odla ännu mer.

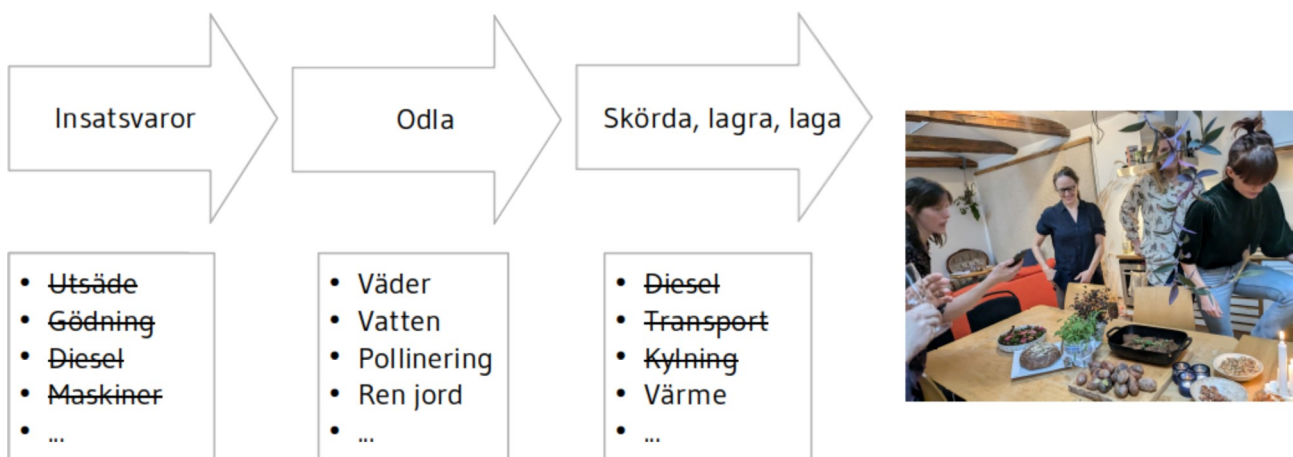
NÖTTER OCH BEREDSKAP

Nötodling och nötter har flera styrkor när det kommer till robusthet mot störningar. Först betraktar vi odlingsbiten och sedan torkade nötter som en livsmedelsingrediens.

Nötträd kan ge goda skördar i flera hundra år. Nötträd som är etablerade ger skörd varje år även om man inte har tillgång till nytt utsäde, diesel, handelsgödsel eller maskiner och reservdelar. Visserligen går skörden ner om man inte kan gödsla något år, men det blir fortfarande intressanta mängder.

För att skörda nötter behövs inga specialiserade maskiner, utan allt går att göra manuellt om vi måste.

Nötterna måste torkas efter skörd – det är det enda som är kritiskt och som kräver värme. För hushållsmängder räcker det att lägga ut nötterna inomhus, så torkar de. För mängder upp till 1000 kg krävs en värmekälla och ventilation, t.ex. en vedeldad spannmålstork eller bastu.



Figur 3. Nötter har färre beroenden i livsmedelskedjan än många andra livsmedel.

När vi betraktar nötter som ingrediens i matlagningen ser vi ytterligare fördelar.

Livsmedelsverkets kostråd för vuxna har en tabell för varje livsmedelskategori där beredskapsaspekter från konsumentens sida beskrivs. Vi citerar hela tabell 11 (Livsmedelsverket 2025).

Tabell 11: Livsmedelskaraktäristika för produkter av nötter och fröer

Varukaraktäristika	Nötter t.ex. hasselnötter	Nötsmör	Fröer t.ex. pumpafrö
Lagringsbar utan kyl	Ja	Ja	Ja
Lång hållbarhet utan kyla (>2v)	Ja	Ja	Ja
Energität [#] , [§]	5	5	5
Näringstät ^{##} , [§]	4	2	4
Klar att konsumeras	Ja	Ja	Ja
Kan tillagas snabbt (<10 min)	Inte relevant	Inte relevant	Inte relevant
Kan tillagas utan vätska	Inte relevant	Inte relevant	Inte relevant
Bidrar till vätskeintag	Nej	Nej	Nej

[#]Avser tillagad produkt. Värdet (1–5) baseras på kalorier per gram livsmedel, vilket sedan kategoriserats i kvintiler där 1=lägst energitäthet och 5=högst energitäthet.

^{##}Värdet (1–5) baseras på näringsindexet NRF9.3 (Bianchi et al., 2020), vilket sedan kategoriserats i kvintiler där 1=lägst näringstäthet och 5=högst näringstäthet.

[§]För översiktens skull har värdena 1–2 röd färg, värdet 3 gul färg och värden 4–5 grön färg i tabellen.

Den som har ett lager av nötter hemma har således en bra ingrediens med lång hållbarhet och högt näringsvärde att utgå ifrån.

SLUTSATSER



Ta vara på frukt och bär. Odla sådant som är ätbart i din trädgård, på din balkong eller fönsterbräda.

Figur 4: Ur "Om krisen eller kriget kommer" – odla mer ätbart i våra trädgårdar

Vi gör klokt i att investera i nötodling i Sverige, så att vi har nötträden, infrastrukturen och nötodlingskompetensen på plats den dag krisen knacker på. Dessutom behövs utbildning och folkbildning för att öka skickligheten hos kockar och matlagande allmänhet för att skapa härliga nötbaserade maträtter.

REFERENSER

Eneroth, H. et al., Risks and benefits of increased nut consumption, Nutrition 9, 2017

Livsmedelsverket, Livsmedelsverkets generella kostråd för den vuxna befolkningen,
Livsmedelsverkets rapportserie L 2025 nr 04, 2025