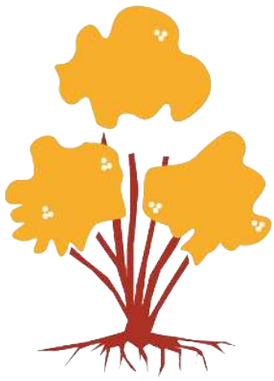
NÖTENS VÄG

FRÅN TRÄD TILL TALLRIK

NÖTVERKET

- Nötter som en självklar del av matlandskapet



"Nötens Väg - från träd till tallrik"
Version 2025-09-22

Skriven av:
Göran Christiansson/Framtidskultur
Foton och illustrationer:
Maja Lindström Kling, Håkan Wendel, Hilma Wendel, Göran Christiansson
Projektledare:
Lova Brodin/Miljömatematik

Del av projektet "Nötter - framtidens vardagsmat",
delvis finansierat av Vinnova, Sveriges innovationsmyndighet

Denna publikation är licensierad som Creative Commons cc-by-sa 4.0.
"Erkännande - Dela på samma villkor"
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.sv

Läs mer om svenska nötter på www.Nötverket.se

INLEDNING

Här får du läsa om nötens väg från träd till tallrik och de olika aktörerna som bidrar till denna fantastiska mat. Broschyren är till för dig som funderar på att gå in i nötens värdekedja och bidra till ett svenskt ekosystem för nötter.

För varje steg i värdekedjan finns en eller flera aktörer som tar nöten vidare till nästa fas, och varje behandlas översiktligt:

1. Nötträd - plantskola
2. Nötodlare - plantering, odling, skörd, torkning
3. Nötknäckare - sortering, skalning, kvalitetssäkring
4. Nötpackare - i rätt förpackning
5. Nötförädlare - rostning, malning, nötcrème
6. Nötkock eller matlagningsentusiast

Varje steg i kedjan beskrivs med exempel på produkter och värdeskapande, samt exempel på investeringar och kostnader. På så sätt kan du få en uppfattning om hur prisbilden och affärsmodellen är i år när broschyren släpps (2025).

Vi i Nötverket organiserar studieresor till våra södra grannländer för att lära oss av dem som kommit längre och har etablerade företag som spelar olika roller i värdekedjan. Om du är intresserad - följ med och lär dig av experterna.

Kanske är du en intresserad medborgare som längtar efter mer svenskodlade nötter? I så fall, skriv upp dig på Nötverkets nyhetsbrev, så får du uppdateringar några gånger om året om vad som är på gång.

Det blir allt fler nötodlingar för varje år som går, och förhoppningsvis en hel hoper nya företag som tar olika kompletterande roller inom nötens väg från träd till tallrik.

NÖTTRÄD - PLANTSKOLA

Nötträd odlas på några få plantskolor i Sverige. På handelsträdgårdar finns också träd som odlats i Tyskland, Danmark och Nederländerna.

Det finns fyra huvudsakliga kvalitéer av nötträd:
- Fröplantor av vilda träd (sällan bra nötter)
- Fröplantor av bra produktionsträd (chans till bra nötter)
- Ympade träd (garanterad nötkvalitet)
- Rotäkta avläggare (garanterad nötkvalitet)

Nackdelen med ympade träd är att de är dyrare och mindre vinterhärdiga än fröplantorna. Rotäkta träd är vanligast för hassel.

Det är enkelt att starta en plantskola i Sverige om man bara säljer till privatpersoner. För professionell försäljning ska man registrera sig hos Jordbruksverket och följa växtpass-reglerna.

Det finns ingen leverantör av grundstammar i Sverige (än), så varje plantskola drar upp egna grundstammar.

På plantskolan NötTräd.se i Laholm odlas hassel som avläggare, valnötsträd som ympade och kastanj som både fröplantor och ympade träd.

Investeringskostnaden för att komma igång var ca 225,000kr för en kapacitet av ca 1000 träd om året. Träden säljs för ca 400kr(+moms).

100,000kr	Växthus och vatten
40,000kr	Utgångsmaterial, ympristräd
40,000kr	Tvåhjulstraktor/jordfräs
25,000kr	Träflis
10,000kr	Jordbruksverket och Eko
10,000kr	Bolagsregistrering och admin

I övrigt är det frön som samlas i närområdet och eget arbete som behövs.

Det tar två år innan fröplantor är stora nog att säljas och tre år för ympade träd.

NötTräd.se är en småskalig nötträdsplantskola där mycket arbete görs med enkla handverktyg. Det går att skala upp och mekanisera för att få ned arbetstiden per träd.

Spårbarhet är mycket viktigt. Dels för att hålla reda på vilket träd är vilken sort, men också för att kunna hantera sjukdomar och skadegörare effektivt.

NÖTODLING

Nötodling är en långtidsinvestering. Det tar minst fem år för hassel och tio år för valnöt och matkastanj att börja producera ordentligt.

Vi beskriver i mer detalj hur man kommer igång med hasselnötsodling i broschyrn "Mitt Första Hektar Hasselnötter" (Nötverket 2025).

Det fanns kommersiell hasselnötsodling i Sverige tidigare, men sedan 1970-talet har det varit en paus. I dagsläget finns nog bara två odlare som säljer nötter kommersiellt: Tor Nyberg vid Omberg som säljer valnötter och Håkan Wendel i Vollsjö som säljer hasselnötter.

Det finns ett stort intresse bland både trädgårdsamatörer och lantbrukare att komma igång med nötodling i olika skala.

Det vanligaste i norra Europa är att odlaren säljer hela, torkade nötter i skal. Det finns även en dansk delikatess - "gröna hasselnötter" - som är nästan mogna hasselnötter som säljs som en kylvara.

Ett möjligt odlingssystem är att odla valnötter likt Lars Olesen på Fyn. Han har valt att enbart odla fröplantor, vilket gör investeringskostnaden låg. Å andra sidan blir etableringen långsammare och kräver mer arbete.

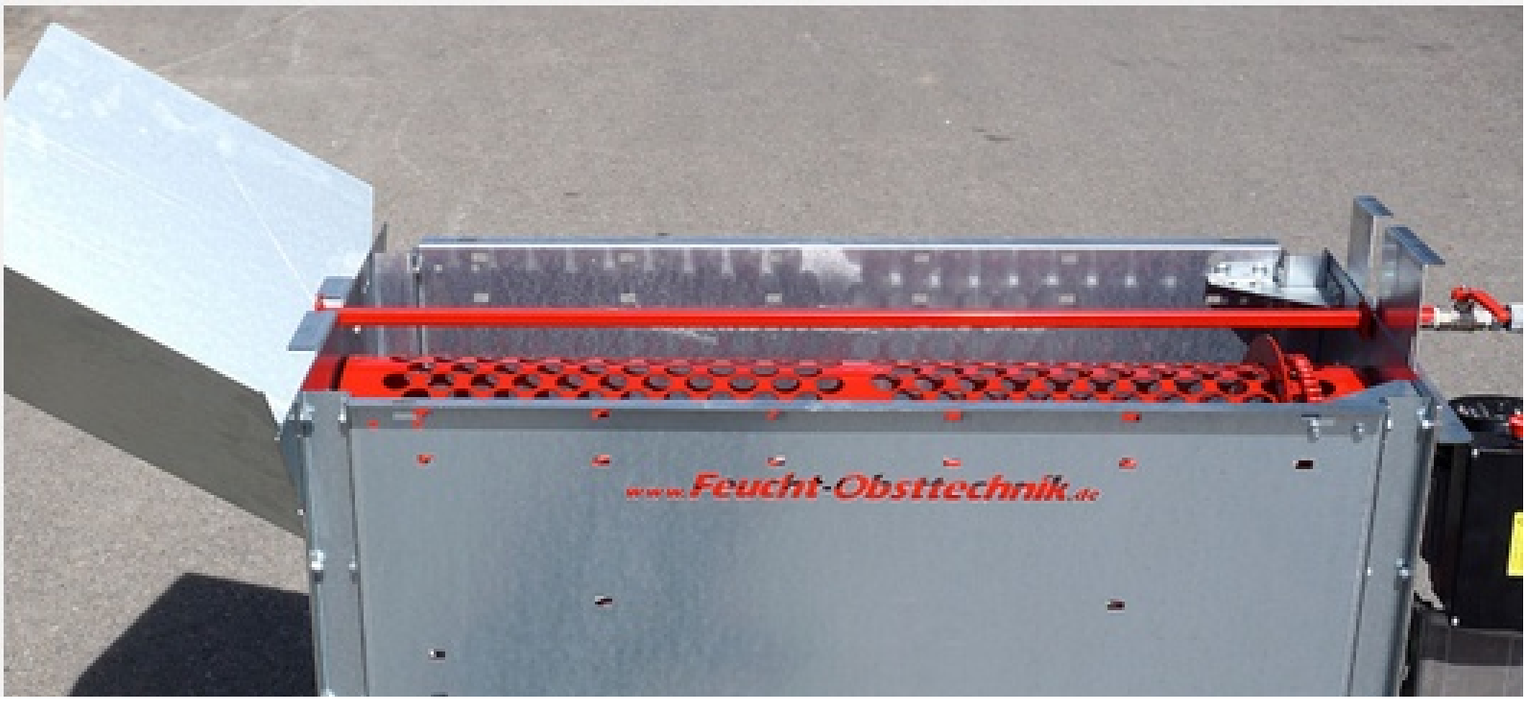
Ett mer intensivt odlingsystem är som Håkan Wendel gjort i Vollsjö, med hasselplantor, bevattningsmöjlighet och viltstängsel. Då blir investeringskostnaden runt 100,000kr/hektar för allt material, eftersom han gjort det mesta arbetet själv.

Det finns idag ingen kommersiell firma som planterar ut nötträdsodlingar i Sverige.

Nötterna säljs ofta i 5-kg nätpåsar för ca 100-200kr/kg (+moms).

Valnötter som faller ur träden har ibland kvar rester av det gröna höljet. Det måste avlägsnas för att undvika mögel inuti nöten. Sedan måste nötterna torkas ordentligt.

Torkning är mycket viktigt för att undvika mögelskador och för att förlänga hållbarheten. Här är Lars Olesens torklåda för valnötter.



NÖTKNÄCKARE

Inom några år kommer svensk nötskörd vara så omfattande att det behövs maskinell knäckning av nötterna.

Knäckningsmaskiner ställer man in med en storlek där nötterna tvingas igenom.
För att knäcka en hasselnöt som är 20mm bred ställer man in maskinen på 18mm.

Därför är det första steget att storlekssortera nötterna i intervall av 2-3 mm, så att man kan knäcka likstora nötter tillsammans.

När nötterna är sorterade, ställer man in sin maskin på rätt storlek och kör igenom den laddningen. En vindsikt blåser bort skalen från nötkärnan och nötterna är redo att förpacka. När man skalar nöten förlorar man halva vikten.

Nötknäckning är det steg som tar jordbruksprodukten nöt till ett livsmedel, så här börjar strängare hygienregler.

Investeringskostnaden för Feucht-maskinerna på bilden är ca 100,000kr och kan ta emot ca 50kg hela nötter i timmen. Det finns även helintegrerade processlinor från t.ex. franska AMB.

NÖTPACKARE - I RÄTT FÖRPACKNING

Nästa steg är att paketera de skalade nötterna på ett bra sätt. Det vanligaste är plastpåsar som vi är vana vid från butiken. Det går också att vacuumförpacka nötterna eller att använda plastburkar och glasburkar. Se bild nedan från tyska Tarabao som säljer i pant-glasburk.

Det enklaste är att paketera i påse och det finns en mängd påsmaskiner på marknaden. Valet av maskin beror dels på vilken sorts plast/påse som man vill använda, dels vilka volymer man tänker hantera.

Det enklaste är att väga och förpacka manuellt, men enkla maskiner finns från ca 50,000kr.

Skalade nötter säljs för ca 200-400kr/kg.
Det är fler kunder som vill köpa skalade nötter än nötter i skal.

Skalade nötter börjar att härskna, så det är bra att förvara skalade nötter kallt. Det gäller framför allt valnötter, eftersom nöten går sönder när skalet knäcks. Tänk på skalade valnötter som en kylvara.

FÖRÄDLING

Det finns en mängd produkter som kan göras av nötterna. Det första steget är ofta att rosta nötterna för att förbättra smak och för att minska allergener.

Sedan kan man tillverka nötpasta som smörgåspålägg eller pressa nötolja.

Ett sätt att förädla matkastanjer är att koka dem och sedan sälja dem i en vacuumförpackning likt hur vi ibland köper rödbetor. (Se bild ovan, förpackningen till höger.)

Förädlingen höjer priset till 500-1000kr/kg, och kräver specialiserad utrustning.

Nötsmör är enklast att tillverka, med en våtkvarn/conch. De kostar från 5,000kr.

En press för nötolja kostar minst 50,000kr, och man får ut ca 25% av nötens vikt som olja. Presskakan kan malas och säljas som nötmjöl.

Den stora investeringen är i ett godkänt livsmedelskök.

Nötter passar utmärkt i efterrätter, som på bilden här med jordgubbar och färskost.
Det går också att använda nötter istället för kött i många varmrätter.

MATLAGNING MED NÖTTER

Vi är många som toppar yoghurt eller gröt med en näve nötter på morgonen. Det är inte lika många som har integrerat nötter i sina övriga rätter.

Eftersom ca 1% av befolkningen är allergisk mot hasselnötter, även när de är tillagade, måste vi hantera den risken och ibland erbjuda nötfria alternativ.

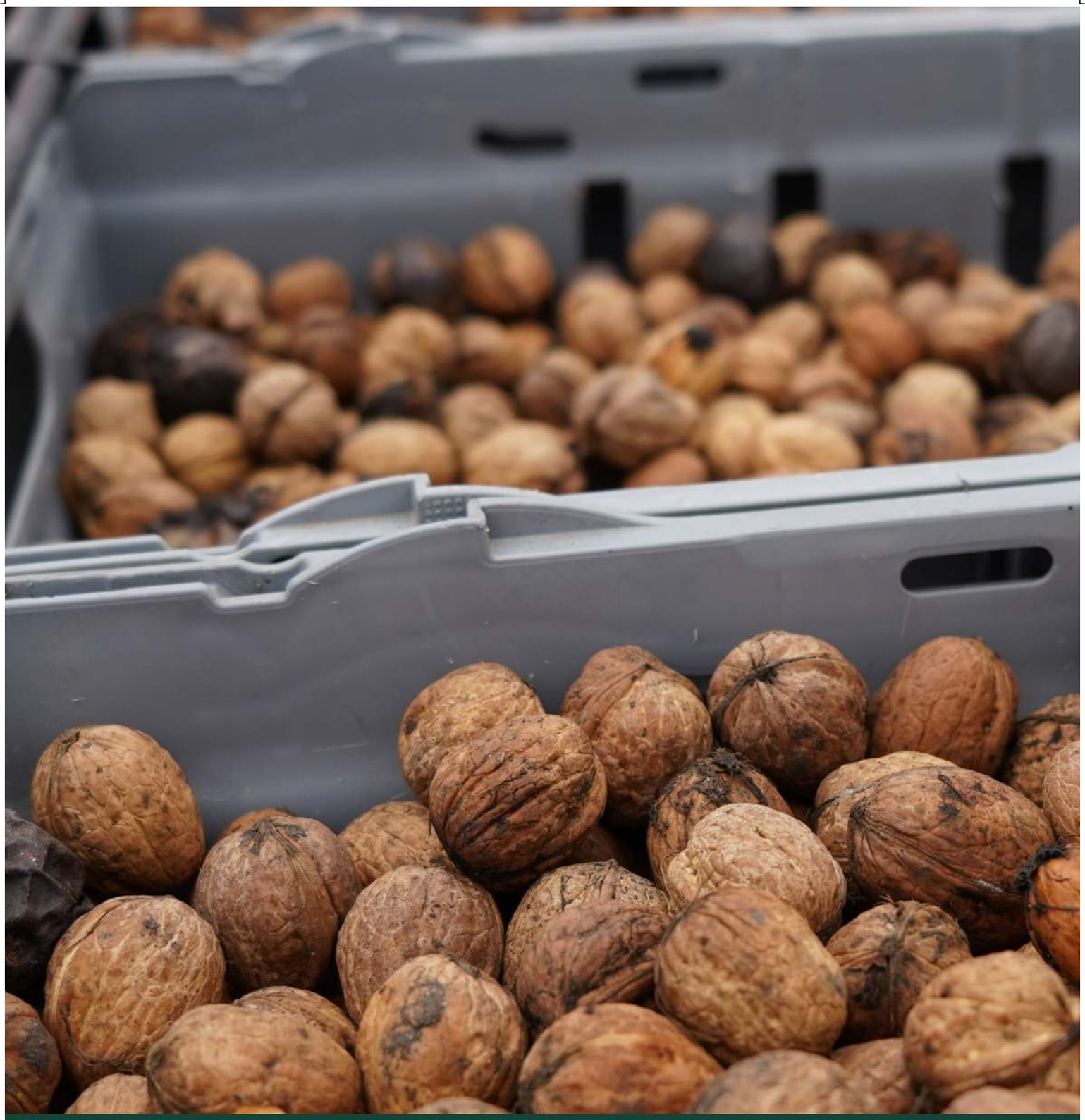
Det är fantastiskt gott att använda hackade nötter i olika slags pannbiffar, med t.ex. blötlagda linser (som i bilden nedan) eller med brödsmulor (som i Crank's klassiska nötlimpa).

Nötter är en utmärkt källa för hälsosamma fetter och proteiner. Alla essentiella aminosyror utom en finns i nötter, så det är bra att kombinera med t.ex. en baljväxt som linser eller ärtor.

För att minska risken för stroke och hjärtinfarkt rekommenderas alla att äta 20-30g nötter varje dag, se Livsmedelsverkets kostråd för vuxna.

Matkastanjer går att använda nästan som färskpotatis, fast under höstsäsongen. Det är en kolhydratrik ingrediens med hög halt av mineraler och fibrer, ett slags fullkornsprodukt. Kastanjer går också att mala till mjöl och baka glutenfria kakor och pajer med. Bröd är svårare eftersom gluten saknas.

Vi tror att svenskodlade nötter blir framtidens vardagsmat.



Solbacka
Håkan Wendel
solbacka@sjobo.nu
0702-355322

Framtidskultur
Göran Christiansson
goran@framtidskultur.se
0793-559859

Miljömatematik
Lova Brodin
lova.brodin@miljomatematik.se
0702-996620

www.notverket.se