



Citybondens handbok

Henrik
Francke

*Vill du också leva
ett skönt och grönt
cityliv? Det går
att vara snäll mot
miljön och djuren
även om man älskar
stan. Med hjälp av
citybondens tips,
verktyg och recept
blir det dessutom
riktigt kul!*

parasoll

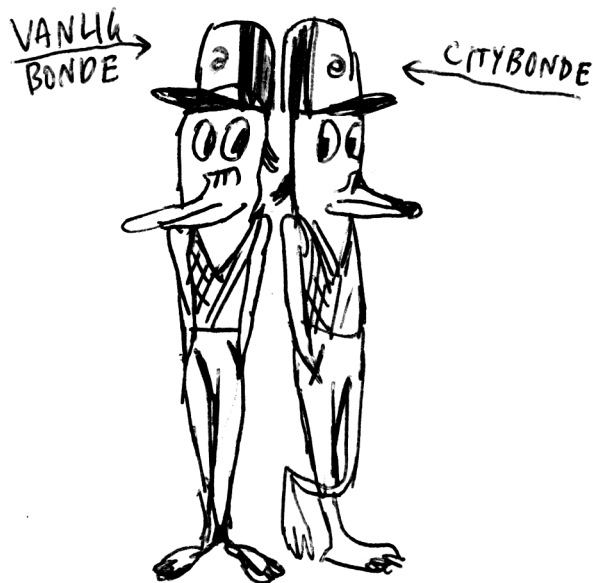
Så här:

Den här boken är till för människor som bor i stan och som vill vara snälla mot naturen utan att för den skull flytta till ett grönavågen-kollektiv i skogen. Människor som vill lära sig köpa/laga/åka/leva på ett sätt som inte ger Sverige ett medelhavsklimat om några år – utan att gå under av skuld känslor för att man en gång förra månaden råkade tvåla in sig utan att stänga av vattnet i duschen.

*

Författaren är ingen miljötomte. Jag är bara en person som upptäckt att det gröna livet kan var rätt kul, men som saknat en manual till en grönare vardag – från so-sorterering till ekosemester. Med tanke på hur många hamburgare jag ätit under min livstid, och hur många fotbollsplaner med regnskog som huggits ner på grund av dem, vill jag inte ge någon läsare dåligt samvete för eventuellt eget miljöslarv. Du är för-





låten. (Förutom såna som slänger batterier i soppåsen. De är ohjälpligen förtappade.)
Varje dag kan vara första dagen i våra nya liv, eller hur?

*

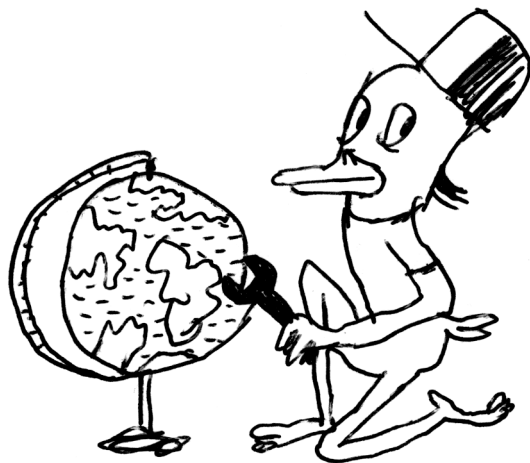
Varför? Växthuseffekt, klimatkris, biologisk utarmning, taskigt behandlade djur och människor, försurning och allmän jäkla misär. Ni vet allt det där de tjarar om i tidningarna och tv. Jag överlämnar glatt dystopibeskrivningarna¹ till någon annan.

Låt oss fokusera på vårt eget lilla perspektiv istället.

*

Därför: Vi påverkar miljön genom vilka prylar vi köper, vad vi äter, hur mycket energi vi gör av med och hur vi transporterar oss. Det kommer vi inte ifrån. - Och visst, vi kan överlåta ansvaret till våra politiker eller hoppas på att nya teknologier fixar allt. Men det är mycket roligare att vara delaktig. Att bli, som en kompis kallade mig med ett lite hånande tonfall: en citybonde.

¹ Slå upp det. Dystopi. Fräckt att slänga sig med i tid och otid.



1. Om grönsaker



Säsongens bästa val:



Jordärtskocka



Kålrot



Rotselleri



Vitkål

SÄSONGSGRÖNSAKERNAS

I januari lagar Citybonden en mustig gryta kryddad med korv. Just det, kryddad med korv, för det är så mycket rotsaker och baljväxter i att korven mest är med som krydda. Fräs lök och vitlök i oliv- eller rapsolja en stekpanna. Skiva lite kryddig korv (ekologisk chorizo eller kabanoss kanske) och låt fräsa med några minuter. Späd med vatten och smula i buljongtärning och låt koka upp. Nu tillsätter

Säsongens sämsta val:



Tomat



Gurka

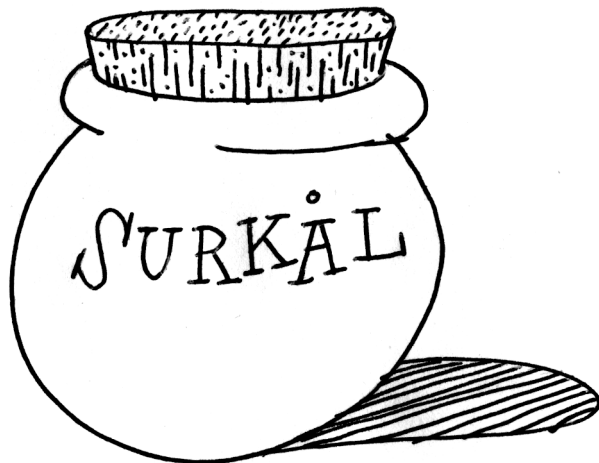


Sallad

KALENDER: JANUARI

man tärnade och skivade grönsaker efter hårdhetsgrad. Håll först ner mer tärnade potatisar, några minuter senare kålrot, sen rotselleri, palsternacka, morot och sist vitkål. Avsluta med en burk bönor, linser eller kikärter. Sjud tills alla grönsaker lagom mjuka. Krydda upp med till exempel spiskummin, chilipeppar och torkade örter. En klick youghurt är inte fel vid serveringen.

HEMMAGJORT ISTÄLLET FÖR HALVFABRIKAT NO 7: SURKÅL



Surkålen delar nog befolkningen i tre delar, de som älskar, de som hatar och de som inte vågat smaka. Jag håller med om att namnet ”surkål” inte är supersmarrigt, men som citybonde bör man i alla fall någon gång ha provat på denna syrliga delikatess. Och på vintern är det både rustikt och miljövänligt att byta ut långväga transporterade grönsaker mot en hemmagjord surkål. Passar till mycket, till exempel en smakrik lammkål, förlåt, korv. Man kan köpa surkål färdig på burk, men det är så klart

mycket mer citybonde att göra den själv, men det tillhör överkursen:

Syrning av grönsaker är en konserveringsmetod som var populär före kylskåpens tid, för att kunna njuta sommarens skörd längre. Det är viktigt att hålla en hög hygien, och se till att händer och redskap är rikigt rena. Var uppmärksam på att den här typen av recept kan gå fel, med mögel eller annat otyg som resultat, så ät inget som verkar blivit dåligt. Så länge det doftar friskt och syrligt är du på rätt spår.

Rengör ett keramikkrus. Strimla två små eller ett stort vitkålshuvud fint. Lägg ner vitkål i kruset efterhand och strö över lite salt (en dryg matsked totalt) och eventuellt lite hel kummin mellan varven. Banka på kålen med till exempel en mortelstöt eller potatisstöt, så att kålen börjar vätska sig. Upprepa tills kålen är slut eller kruset fullt. Låt kruset stå en stund och förhoppningsvis stiger vätskan ovan för kålen. Rör i en till två matskedar filmjök eller dofilus. Täcker vätskan inte kålen kan du hälla på lättsaltat vatten. Placera en tallrik eller ett lock med en tyngd ovanpå kålen, så att ett vattenlås bildas. Det är viktigt att all kål är under ytan. Förvara kålen i sval rumstemperatur i två veckor, och sedan kan du hälla upp den i glasburkar med lock och förvara i kylen. Brukar hålla några månader.



INTERVJU OM GRÖNSAKER

Nina Westerlind möter mig vid ingången till Sorunda grönsakshall. Sorunda är ett handelshus i grönsaker som leverar till många finkrogar i Stockholm. Jag är här för att prata om frukt och grönt. Nina kan det mesta om sånt, hon har till exempel provat 200 olika sorters mango. Respekt.

Vad är det viktigaste en konsument ska tänka på när hon eller han handlar frukt och grönt?

-Det absolut viktigaste är att köpa när råvaran är i säsong. När en grönsak eller frukt inte är i säsong är kvaliteten dålig och priset högt. Om man handlar i säsong är råvaran som bäst samtidigt som den är som billigast. I början på en säsong är frukterna hårda och smaklösa så det är alltid bättre att vänta tills säsongen kommit igång på allvar. När det är

dags beror så klart en del på väder och klimat, så det kan variera en del från år till år. Till exempel är svensk färskpotatis är inte så god innan den fått vara i marken en tid, tar man upp den tidigt smakar den ändå bara vattnigt.

Man kan också tänka på att smaken faller med avståndet, sträckan från jord till tallrik är viktig. Det är så klart alltid bra att handla närproducerat, men ibland ska man ju också kunna ta del av andra kulturers råvaror. Det är en avvägning man måste göra själv.



Skulle butikerna kunna förenkla för oss, det är ju inte alltid så lätt att veta vad som är i säsong?

-Butikerna borde ha tydliga säsongstorg, där det är uppenbart vilka varor som är billiga och bra vid varje tid. Det kräver dock att handlaren ser till att personalen har den kunskap som behövs, att man väljer rätt sorter av olika frukter och grönsaker, och att man säljer dem i rätt mognadsgrad. Det sista är viktigt eftersom konsumenterna ofta handlar ganska impulsivt.



Hur ser du på kravodlat och närproducerat?

-Ekologiskt odlat är jätteintressant, även om prisbilden är dyrare. Inte bara för aspekten med miljövänlighet, utan för att en del ekologiskt odlat verkligen är godare än konventionellt odlat.

Det är också viktigt att kunden får en relation till bonden och gården. Utvecklingen med butikernas egna varumärken är lite tråkig, om jag själv var producent skulle jag aldrig gå med på att bli anonym under butikens varumärke.

När det gäller närproducerat är Sverige är unikt med varierande jordsammansättningar, bra mandelpotatis funkar till exempel inte i skåne, det ska odlas i den karga jorden i norr och så vidare. Det är roligt att intresset för svenska gårdar och svenska smaker är tillbaka. Vi har ju en fantastisk skatt i våra rotsaker. Massor med olika sorters morötter, gulbetor, rödbetor, en fantastisk mångfald! Vi har våra fantastiska svenska jordgubbar och äpplen som passar våra jordar och vårt klimat. Dock är vi fortfarande lite dåliga på att ta vara på skogens frukter. Svampar, bär, skott, syror, nässlor... Varför inte prova att marinera laxen med granskott?



7.

Hushålls-

praktika

2.0



HUR MAN ANLÄGGER EN BRASA

Det är riktigt soft att grilla nere på gården, och det blir godare om man inte vråker på tändvätska. Den där doften av brinnande kemikalier är inte doften av sommar. Tänd med en eldriven grilltändare (perfekt resultat), eller med lek scout och tänd med lite tidningspapper. Det går det med. Måste du använda tändvätska så välj den miljövänligare varianten. Eller övertyga bostadsrättsföreningen om det allmännyttiga i att köpa en gasolgrill.

*

DEFROST

Frosta av kyl och frys regelbundet, och om du har riktigt gamla vitvaror är det inte en dum idé att köpa nytt. Och kom ihåg, det är energimässigt bättre att ha en fylld frys än en halvtom.

Säg nej till engångsprylar

Engångs tallrikar och bestick kan vara lockande att köpa, speciellt om man ska ha fest. Men, att stå och diska rejält bakis efter en lägenhetsfest är bara renande för en festsjuk själ. I alla fall så känns det bra efteråt. Saknar du poslin kan du besöka närmsta myrornas eller frälsningsarmén, det är bara charmigt med en galen blandning av porslin vid dukningen.

*

LJUSPUNKTER

Vanliga glödlampor är dyra i drift och går sönder fort. Det är med andra ord ett vinnande drag både för miljön och plånboken att byta ut dem mot lågenergilampor. När de trots allt till slut är döda lämnar man lågenergilamporna till miljöstationen. Gammaldags glödlampor kan inte ens lämnas för återvinning. Sen känns det nästan lite överflödigt att påminna om att man inte behöver ha tända i rum där inte befinner sig, men det kan ju inte skada...

*

RENOVERA RIMLIGT

Med alla inredningstidningar och tv-program är det inte konstigt att man blir sugen på att fräscha upp lite därhemma då och då. Målar man om så är det bra att hålla sig till vattenbaserade färger, de är snällare och de luktar mindre också. Lacknafta är inget vidare, så ska du inte måla mer på överskådlig tid är det bättre att kasta penslarna än att missbruka lösningsmedel. Tänker du investera i sladdlösa verktyg så är det bra om de har batterier utan kadmium. Och när man flyttar kan man ju fundera på om man verkligen behöver riva ut ett två år gammalt kök, bara för att det är fel färg på kaklet.
