

Den goda trädgårdens receptsamling

OBS! All användning av växter kräver kunskap och ansvar!

- Var observant på eventuella förväxlingsväxter och försäkra dig om att det är rätt växt.
- Ta reda på vilka delar som är ätliga eller användbara
- Ta reda på hur de ska hanteras innan du konsumerar dom
- I vissa fall är det endast enstaka delar av en växt som bör konsumeras, och överkonsumtion är aldrig att rekommendera.



Achillea millefolium	rölleka	https://danielathunberg.se/rolleka/
Amaranthus caudatus	räsvans	https://efvasorter.se/category/ata-orter-och-annat-gront/page/3/
Amaranthus cruentus	blodamarant	https://efvasorter.se/category/ata-orter-och-annat-gront/page/3/
Anthoxanthum odoratum	vårbrodd	https://taffel.se/recept/varbroddsglass/
Bellis perennis	tusensköna	https://www.tasteline.com/recept/myntamarinerad-majskyckling/
Betula pendula FK JULITA E	vårtbjörk	https://kurera.se/blogg/mia-hagenmalm/bjorkblad-for-bade-invartes-och-utvartes-bruk/
Chamaenerion angustifolium	mjölke (rallaros)	https://www.anniesenkla.se/2017/07/30/te-pa-fermenterad-rallarros/
Codonopsis pilosula	fattigmansginseng	https://ortasallskapet.se/fattigmansginseng/
Cornus kousa	blomsterkornell	https://kristinasoas.com/2014/09/08/sylt-av-blomsterkornellens-roda-bar/
Dahlia x pinnata	dahlia	https://www.koket.se/tradgardsdumplings-med-dahliarot
Galium odoratum	myskmalva	https://www.getingedalen.se/post/%C3%A4tbara-perenner-1
Geum rivale	humleblomster	https://www.land.se/tradgard/a/humleblomster-fattig-mans-choklad

Helianthus tuberosus	jordärtskocka	https://www.ica.se/recept/jordartskocka/
Hosta	funkia	https://farbrorgron.se/at-upp-mormors-funkia
Humulus lupulus	humle	https://feeders.se/2021/05/24/varm-sallad-pa-humle/
Hylotelephium telephium	kärleksört	https://receptfavoriter.se/recept/karleksortsguacamole
Lamium album	vitplister	https://estote.se/vitplister/
Matteuccia struthiopteris	strutbräken	https://gronarader.se/tradgard/strutbraken/
Oxalis triangularis	oxalis	https://bydiadonna.femina.se/by-diadonna/matstyling-del-9-orten-oxalis/
Pelargonium graveolens	doftpelargon	https://www.wexthuset.com/fakta-och-rad/inspiration-odling-och-tradgard/recept-med-egenodlade-vaxter/ata-och-dricka-pelargoner
Plantago major	groblad	https://gronarader.se/natur/groblad/
Polypodium vulgare	stensöta	https://gronarader.se/tradgard/strutbraken/
Silene vulgaris	smällglim	https://feeders.se/2021/09/05/risotto-stridolo/
Taraxacum pseudoroseum	maskros	https://www.expressen.se/livsstil/leva-och-bo/tradgard/maskrosrecept/
Trifolium repens	vitklöver	https://gathervictoria.com/2015/06/09/white-clover-pudding-a-recipe-for-comfort-healing/
Urtica dioica	brännässla	https://doktor.se/artiklar/5-variga-recept-med-nasslor
Acmella oleracea	parakrasse	https://helenstrdgrd.blogspot.com/2013/11/parakrassetandvarksplanta-acmella.html
Leonurus cardiaca	hjärtstilla	https://www.gamaltochnytt.com/tips-guider/hj%C3%A4rtstilla-en-resa-genom-historia-matlagning-och-l%C3%A4kekonst
Valeriana officinalis	läkevänderot	https://www.gamaltochnytt.com/tips-guider/v%C3%A4nderot-naturens-lugnande-stj%C3%A4rna-80-recept-f%C3%B6r-husapotek-s%C3%B6mn-och-balans

Blommor för dekoration på sallader eller smårätter

- Flocknäva; använd kronbladen för dekorerings av sallad el. bakverk m.m.
- Höstflox; dekorera med kronblad.
- Lejongap; dekorera med kronblad.
- Zinnia; torka kronbladen och gör te på eller använd som dekoration.
- Ringblomma; dekorera med kronblad eller använd i hudvårdsprodukter

Odla mer mat i trädgården

I Sverige bor ungefär hälften av befolkningen i hus med trädgård. Många trädgårdar används mest till gräsmatta, men de skulle kunna producera mycket mat. Med smart planering och biointensiva odlingsmetoder går det att odla stora mängder grönsaker och frukt på liten yta.

Ultuna Permakultur i Uppsala arbetar med att visa hur villaträdgårdar och stadsnära odlingar kan bli mer produktiva. De startade 2019 och har sedan dess hjälpt till att skapa många odlingar där människor kan odla för eget bruk och ibland sälja överskott.

Målet är att göra städer mer självförsörjande på mat och visa att även små ytor kan ge stora skördar. En välplanerad köksträdgård på cirka 80 kvadratmeter kan täcka en stor del av ett hushålls behov av grönsaker.

Att odla i trädgården kan också göra bostadsområden grönare, öka biologisk mångfald och skapa gemenskap mellan människor.