



LAGA MAT MED
FLERÅRIGA
GRÖNSAKER

SURDEGSPANNAKAKOR ELLER
INJERA MED LUNGROT,
KIRSKÅL, RANKSPENAT
ELLER NÄSSLOR







RABARBERKAKA MED SPANSK KÖRVEL



MISOSOPPA

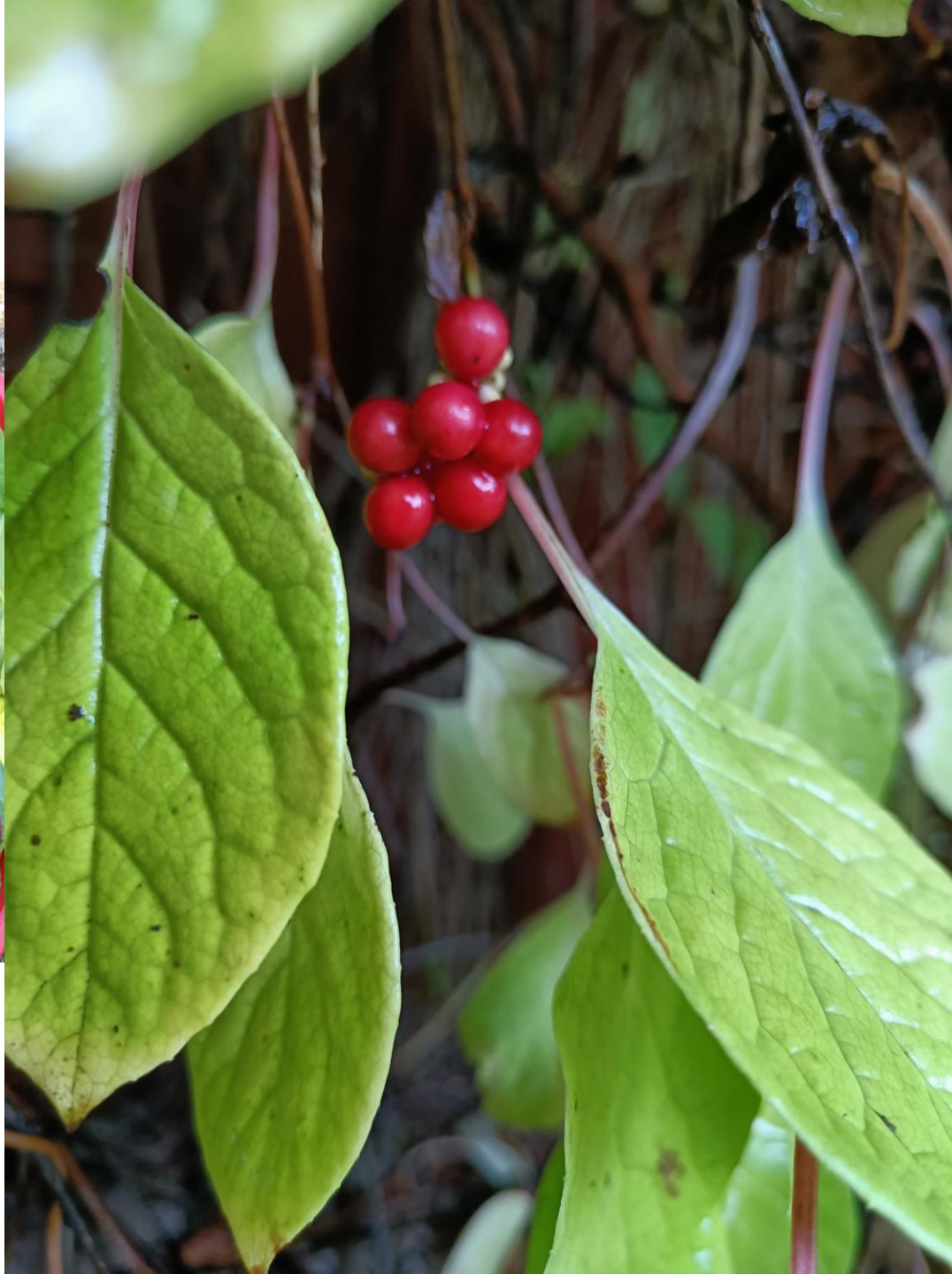








FJÄRILSRANKA



/ SCHISANDRA



Höst-Té

Hemodlad uppiggande Schisandra i utsökt blandning
tillsammans med högklasigt Koreanskt Joongjak-té.

Netovikt: 25 g



Brygginstruktion:
temperatur: 70-80°C

ÖRTSALT





ENERGIBOLLAR

- Nötter, frön, havregryn, bovete, mandelmjöl, lakris, rosenkvitten, citron, blommor, spansk körvel, citronmellis



LUNGROTSCHIPS





PESTO




FRÖKNÄCKE MED NÄSSLA,
LUNGROT, SKÖLDSYRA, SVARTROT,
SPENATSKRÄPPA, RANKSPENAT

SAMLAR BLAD OCH TORKAR TILL TE OCH HUKBAD

- Blad är rika på mineraler
- Hallonblad
- Svarta vinbärsblad
- Nässla
- Citronmeliss
- Spansk körvel
- Fläder
- Smultornblad
- Kungsmynta
- Salvia
- Daggkåpa



A wooden cutting board is the central focus, holding a bunch of fresh green herbs including mint and lemon balm. To the left, a whole lemon is partially visible. In the background, a glass of amber-colored kombucha sits on a wooden surface. A silver metal lid with a black handle is positioned in the foreground, partially overlapping the herbs. A white circular overlay on the right side of the image contains the recipe title in a black, hand-drawn font.

KOMBUCHA MED HALLON,
SVARTVINBÄR, FLÄDER,
SMULTRON, MYNTA,
CITRONMELLIS



ICA
i
eco
EKOLOGISK
HAVREDRYCK
NATURELL
1 LITER

Verum
HÄLSOFIL

CAFFÉ latte

HÖSTMAT MED SMAK FRÅN MATSKOGEN!

BERBERIS, ROSENKVITTEN, GRÖNA BLAD,
FÄRSKA ELLER LÅNGSTEKTA





STJÄLVSÄENDE VÄXTER



Bild: Runåbergs frö



Bild: Ylvali



GRUPPÖVNING

- Vilka växter äter du av och vilka skulle du kunna använda mer?
- Vilken rätt lagar du oftast när du använder fleråriga grönsaker?
- Vilka är dina 10 bästa fleråriga grönsaker?
- Recept?

