

Kan man leve af egenproduktion?

Min farfar var næsten selvforsynende i 1960

Her er en lille historie om min farfar, Martin som var næsten selvforsynende med fødevarer.

Min farfar var malermester i Tullebølle og i "fritiden" dyrkede frugter, grønsager og blomster. Han havde også en gris, nogle høns og duer. Ovre ved garagen havde en opsat et "pisserør", hvor mændene skulle lade vandet. Det gik ned i den tank, hvor grisemøg og lokumsindhold blev samlet. Han brugte dyrenes og eget lort som gødning i haven, og alt haveaffald blev omdannet til næringsrig muld i den åbne kompost bag skuret.

Han havde mange flotte grønsager. Kartoffler, gulerødder, porrer, selleri, peberrod, krydderier og ikke mindst et flot og mangeårigt bed med hvide asparges. Der var rabarber, jordbær, solbær, ribs og stikkelsbær som var både røde og grønne. Masser af gamle æbletræer, som blev beskåret hvert år, således at de gav meget frugt. Sorterne var forskellige så der var æbler til hele året.

Han havde også et drivhus hvor der var tomater, agurker, salat og vindruer. Tomatplanterne blev sået indendørs i marts og kom ud hver dag, så snart solen skinnede.

Min farfars morgenmad bestod af havregrød og 1/2 skive rugbrød med ost eller hjemmelavet syltetøj. Til frokost smurte Maren de 4 halve i spisekammeret. Det var som regel en leverpostejmad med egne rødbeder/asier/agurk og en med ost. De andre 2 madder var med gårsdagens madrester fikset op med surt af egen produktion. Aftensmad var forskellige grødtyper, frikadeller, fiskefrikadeller, hasje. Om søndagen var det korteletter, hakkebøf, Kyllingesteg eller flæskesteg. Farfar fik også frugtgrød hver dag af stikkelsbær, jordbær, hindbær, solbær, ribs og ikke mindst æbler fra haven. Frugtgrøden blev ofte spist inden sengetid med mælk eller fløde på. Frugten blev ikke blandet, men nydt alt efter årstiden. Rødgrød kunne dog godt være 3. afkog fra saftkogningen af solbær og ribs.

Min farfar spiste et æble hver aften. Om vinteren blev æblerne hentet op fra den mørke kælder. Sidst på vinteren var både Pigeon og Belle de Boskoop æble blev skrællet og delt i 4 stykker.

Måske mine bedsteforældre kan give inspiration til fremtidens sundhedsdiskussioner

Min Farfars ernæringstilstand er ikke blevet målt. Min subjektive vurdering er, at han fik en sund og næringsrig ernæring gennem de mange produkter han selv producerede. Som pensionist havde hans kone tid at sylte, at anvende havens produkter og lave maden fra bunden på det gamle brændekomfur der stod i køkkenet. Der var ikke noget madspild, da det blev givet til hønsene. Kosten var alsidig og meget miljøvenlig. Både med hensyn til CO2-emission, affald, vandforurening og kemikalieforbrug.

Min vurdering er, at "hans sundhedstilstand var fortrinlig. Han og Maren producerede deres egen mad, og han var til det sidste nysgerrig på livet. Selvom han har spist alle måltider i køkkenet ved siden af brændeovnskomfuret blev han 96 år"

Ernæringsstatus 1- Martin - 1960

Opskrift fra min farfar:

- Sagosuppe med blommer og rosiner
- Budding med kirsebærsovs
- Risengrøn kogt i høkassen
- Rugbrødsadder med rester fra aftensmaden
- Brasekartofler med rester
- Havregrød med æblemos
- Vandrisengrød med æblemos
- Hasje med asier
- Kødrand med grønærter
- Forloren hare
- Brændende kærlighed
- Oksesteg med peberrodssovs