



ODLA GRÖNSAKER



Trädgårdstrollet

Instagram: @tradgardstrollet_

www.tradgardstrollet.se



Innehåll

- Välja grönsaker
- Lång säsong
- Fleråriga grönsaker
- Prepperns 5 favoriter
- Odlar resurssnålt
- Jorden & gödslet
- Vad är självförsörjning?



Varför odla egna grönsaker?

Allt finns väl i matbutiken?

Godare?

Nyttigare?

Varför odla eget?

Mer mångfald
av sorter?

Allt finns väl i matbutiken?

Bättre beredskap?

Godare?

Nyttigare?

"Billigare?"

"Enklare?"

Mer mångfald
av sorter!

Varför odla eget?

Allt finns väl i matbutiken?

Bättre beredskap!

Godare?

Nyttigare?

Billigare?

Varför odla eget?

Mer mångfald
av sorter!

"Enklare?"

Allt finns väl i matbutiken?

För att det är roligt!

Bättre beredskap!

Dina skäl?

Föreläsningens mål



- Välja sorter strategiskt
- Odlas så billigt som möjligt
- Få lång säsong

Odla grönsaker

- Välja sort (er)
- Välja odlingsplats
- Välja sådd
- Vattna
- Jorden & gödslet
- Skörda
- Lagra

Målet...?



Mitt mål: äta egna grönsaker året runt

Vad är ditt mål?

Vad vill du äta?

Vad brukar du köpa??

Vad orkar du sköta, skörda och förädla???

Vad kan du lagra????

Kan du som odlare bli självförsörjande
på kaffe, kakao och olivolja?

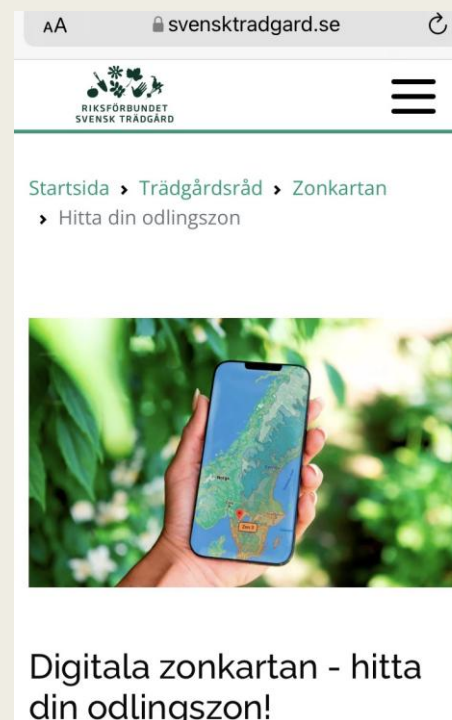


Utgå från dig själv:
dina egna preferenser & odlingsförutsättningar

Vilken växtzon odlar du i?

- **UTVECKLINGSTID!**
Hinner t ex tomatsorten mogna hos dig?
Om du har kallväxthus, välj ett snäpp lägre zon.
- ZON 1 --> Valfri utvecklingstid
- ZON 2 --> Rek utvecklingstid max 95 dagar
- ZON 3 --> Rek utvecklingstid max 85 dagar
- **ZON 4 --> Rek utvecklingstid max 75 dagar**
- ZON 5 --> Rek utvecklingstid max 65 dagar,
- ZON 6 --> Rek utvecklingstid max 55 dagar,
gärna krukodlade busksorter
- ZON 7 --> Rek utvecklingstid så kort som möjligt
- ZON 8 --> Rek utvecklingstid så kort som möjligt

Sverige är indelat i 1-8 odlingszoner, se kartan hos Riksförbundet Svensk Trädgård.



<https://svensktradgard.se/tradgardsrad/zonkartan/digitala-zonkartan/>

Välj sorter som hinner mogna hos dig.



Hur tar man reda på utvecklingstid?



Bästa läget att odla grönsaker?



Bästa sättet att odla grönsaker?



Kan du odla mat om du inte
kan handla i trädgårdsbutiken?

Livsmedelsberedskap?

Sverige som nation har överskott av 3 grödor



Skapa kretslopp = självförsörjning



Självförsörjning : mer än bara skördevikt...

- Kretslopp av frö
- Kretslopp av jord
- Kretslopp av gödsel
- Kretslopp av vatten

- Skapa flera parallella kretslopp och knyt dem nära dig.
- Anpassa recepten efter säsong och utbud.



Allt blir inte bättre och billigare för ATT du odlar det själv.
Det beror på HUR du odlar det själv.

Odla i kris = odla resurssnålt

dvs utan el, utan att kunna köpa

- Kallsådd / Direktsådd
- Egna fröer (frö till frö)
- Eget vatten (+ täckodla)
- Göra egen jord
- Göra eget gödsel
- Odla utan bekämpningsmedel
- Återbruka

- LAGRA resurssnålt



Kan du odla & förvara skörd utan el?

Förädla & förvara



Välja grönsaker

Strategi & växtval

Vad vill du odla?



- **Kvantitet** – vad äter du mest?
- **Kvalitet** – vad är dyrt i matbutiken?
- Enda sättet – vad säljs inte i matbutiken?

- **UTVECKLINGSTID!!!**



Vad trivs ihop...?

- Lika törstiga?
- Lika "hungriga"?
- Kan/behöver täckas?

- Samplanteringschema...?
- Växtföljd?

4 årig växtföljd



Bra för nybörjare

- Potatis
- Sockerärter
- Buskbrytbönor
- Bladgrönt

Behöver inte förkultiveras, kan direktsås. 😊



Vilken sort är bäst?

~~Vilken sort är bäst?~~

Vilka SORTER är bäst ihop?

Ingen sort är bäst på allt samtidigt;
kombinera sorter som kompletterar varann.



Skapa en säsong i säsongen!



© Trädgårdstrollet

Lång säsong på olika sätt



Serieodla



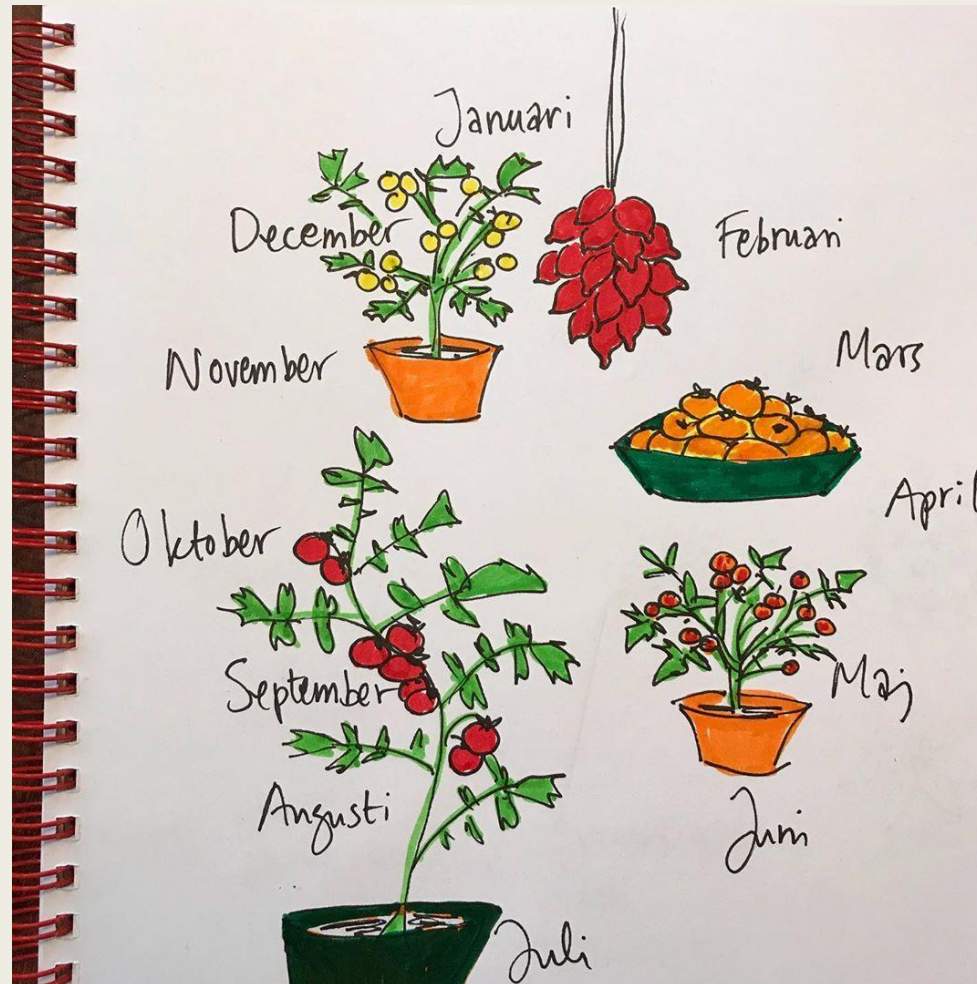
Min tomatstrategi

Vilka sorter jag väljer (och antal) är olika från år till år, men strategin och de sju kategorierna är detsamma:



- Tidigt (inkl dvärgbusk)
- Kvantitet (multiflora, "ryskt", busk)
- För-Säkerhets-Skull-Sorter (tåligt/resistent)
- Gourmet
- Sött
- Nytt
- Långlagring

Äta efter säsong i lång säsong



#såddsöndag



Kombinera långa och korta kulturer



Korta kulturer

- Rädisa
- Rättika
- Basilika
- Sommarmorötter
- Sallat
- Spenat
- "Babyleaf"
- Pak Choi
- Groddar
- Ärtskott
- Låga sockerärter



Långa kulturer



- Aubergine
- Brysselkål
- Chili + Paprika
- Kronärtskocka
- Purjolök
- Rotselleri
- Rotpersilja
- Svartrot
- Vitlök

Fleråriga grönsaker

- Lungrot
- Jordärtskocka
- Korogi
- Luftlök
- Gräslök
- Piplök
- Ramslök
- Rankspenat
- Sparris
- Strävsolros

och mååånga fler...



Fördelar och nackdelar med fleråriga grönsaker



- Får inte ha bråttom
- Får inte äta för mycket
- Skörda varsamt
- Svåra att hitta i handeln



- Ger mycket över tid
- Bra ROI
- Ger fin struktur i trädgården
- Behöver (oftast) inte förädlas/förvaras för att klara sig
- Ofta lättodlade

Ännu fler...



© Trädgårdstrollet

Lyckas med grönsaker



”Bara odlar”

- Vet inte zon eller utvecklingstid
- Förrådsgödslar på våren när jorden är kall
- Är beroende av trädgårdsbutiken
- Får all skörd på en gång



Odlar strategiskt

- Väljer sort efter zon /utvecklingstid
- Gödslar lite och ofta, gödslar mer när jorden är varm
- Skapar egna kretslopp
- Får en jämn skörd, har en lång säsong

Allt blir inte bättre och billigare för ATT du odlar det själv.
Det beror på HUR du odlar det själv.

Vad är verkligen värt att odla?



Prepperns 5 favoritgrönsaker

Ger mycket mat

Lätta att odla

Lätta att förvara /Hållbara **UTAN EL**

1, Potatis



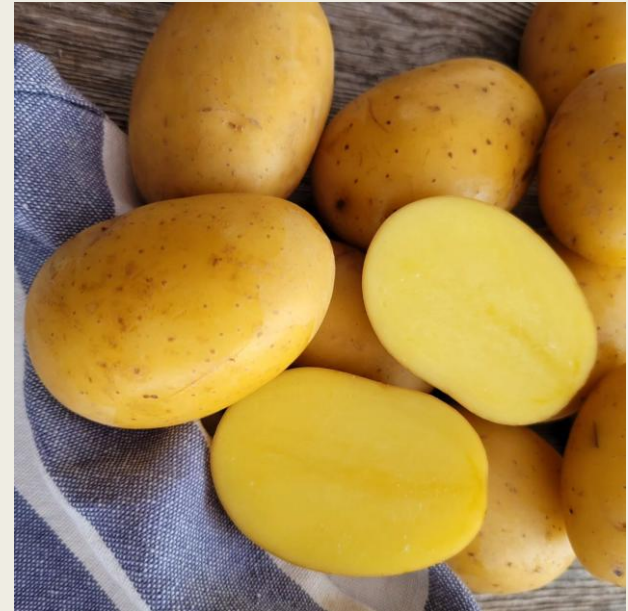
Lång säsong med egen potatis



Early Rose



Rosara

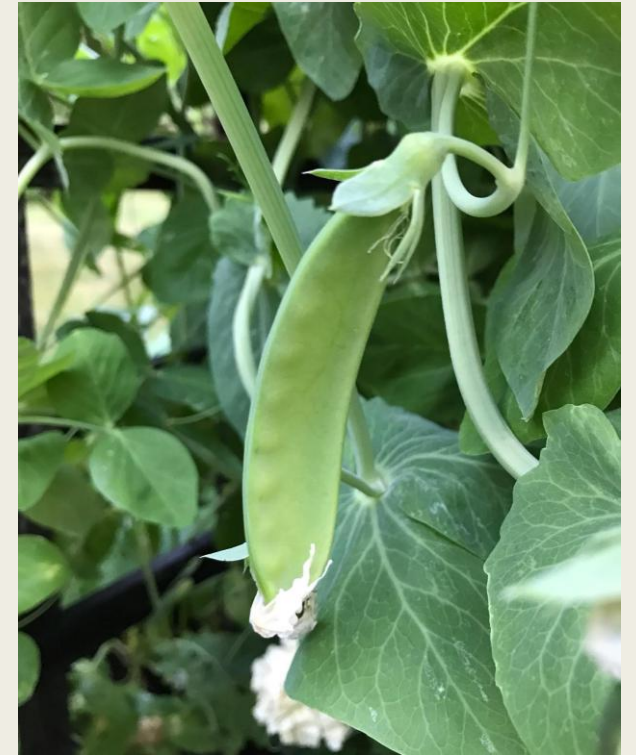


Queen Anne

There can be only one...?



2, Bönor & Ärtor



3, Vintersquash

Cucurbita maxima + *C. pepo*



- Blue Hubbard
- Gold Nugget
- Kroshka
- Olika namnsorter av musselsquash/pattypan som kan lagras ett tag (men inte hur länge som helst)

4, Kål



5, Och så nånting till...



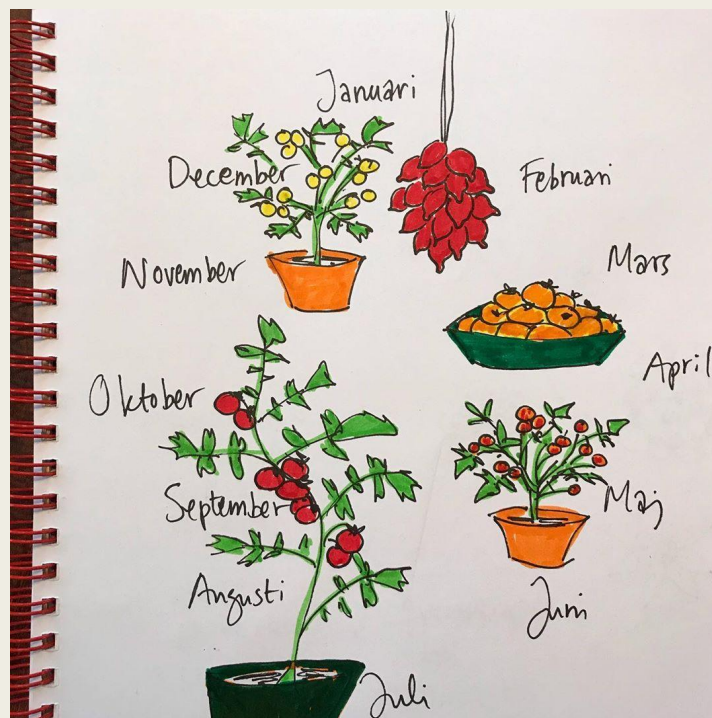
- Lagringstomat
- Potatislök
- Vitlök



Tomater



Planera, odla och lagra för hela året



Mängden och odlingstekniken = om självförsörjande.
(och förmågan att mätta munnen efter matsäcken)

Prepperns favoriter ska vara värda besväret

- Ge mycket mat
 - Lätta att odla
 - Lätta att förvara /Hållbara
 - Passa att ätas ihop
-
- ”som en schweizisk armékniv i köket”



Vilket sätt är bäst?

~~Vilket sätt~~ är bäst?
Vilka sätt passar dig?

Olika odlingsbäddar:

Pallkrage, hügelbädd, djupgrävd bädd

Pallkrage



Hügelbädd

[Startsida](#) / [Kommun och politik](#) / [Klimat, miljö och social hållbarhet](#) / [Leva hållbart](#) / [Bo hållbart](#) / [Bygg en hy](#)

Bygg en hygelbädd

🔊 Lyssna [🔗 Dela](#)



Hygelbädd, hügelbädd, täckodling. Det kan kallas många saker, den här lasagnen till odlingshög som gör att du får mer plats att odla på och slipper vattna. Hösten är perfekt tid att bygga på.

Om du börjar bygga din bädd på hösten så hinner den samla vatten under vintern. Då behöver du sedan bara vattna vid sådd och plantering. Om det inte blir extremt varmt och torrt förstås för då kan du behöva fylla på med vatten någon gång under sommaren.

Djupgrävd bädd

När diket är färdiggrävt ska det fyllas igen. Vi har massvis med kvistar och pinnar som ligger överallt, så att hitta fyllnadsmaterial är inte svårt. Ovanpå det grövre materialet kippade vi ut vinter-halmbädden ur hönshuset och på det en bokashihink.



Tricket för att lyckas

=

tänk på kanterna, använd rotspärr!



Maximerad skörd

gödsel = instant karma

kompost
Bokashi
Biokol

tätt behöver mer
fler behöver ofta

fast/flytande

regelbundet!!!



Maximera ytan:

Odla på höjden, bredden och utanför



Gödsling -vad och när?

- Ettåriga växter
- Fleråriga växter
- "Smakgödsling"
- Hur ofta...?



© Trädgårdstrollet



Avsnitt 43: Om gödsel & gödsling med Tom Ericsson



Gratisgödsel

Flytande gödsel tas upp snabbare av växterna



- **Kissvatten /guldvatten** - späds 1:10 (dvs 1 dl urin och 9 dl vatten till 1 liter)
- **Ogräsvatten**- späds 1:10
- **Nässelvatten** - späds 1:10
- **Fermeterat nässelvatten**- späds 1:20
- **Vallörtste** (innehåller kalium) - späds 1:10
- **Lakvatten från bokashi** - späds 1 del lakvatten och 100 del vatten

Kom ihåg att SPÄ UT ditt gödselvatten!

Fler tips & recept på

<https://www.tradgardstrollet.se/2023/03/03/budgetodla-del-5-godsel/>

Göra eget flytande gödsel



- Ogräs i nätpåse + vattentunna med kran (eller utan) **vänta 24 h**
- Eller i hinkar med lock
- Eller i vattenkanna

Om ogräsvatten står längre än 24 h så behöver det späs ut.

Du måste inte välja.

Den viktiga jorden!

Göra egen jord = kompost

- Bokashi
- Solkompost
- Varmkompost
- Kallkompost/trädgårdskompost
- Lövkompost i säck
- Maskkompost
- Limpkompost
- Kompostera på plats → täckodla



Bokashi – turbokomposten

EM = blandning av olika sorters mjölksyre-, jäst- och fotosyntesbakterier



Strö vs spray

Köpa eller göra själv



Inte jord i hinken...

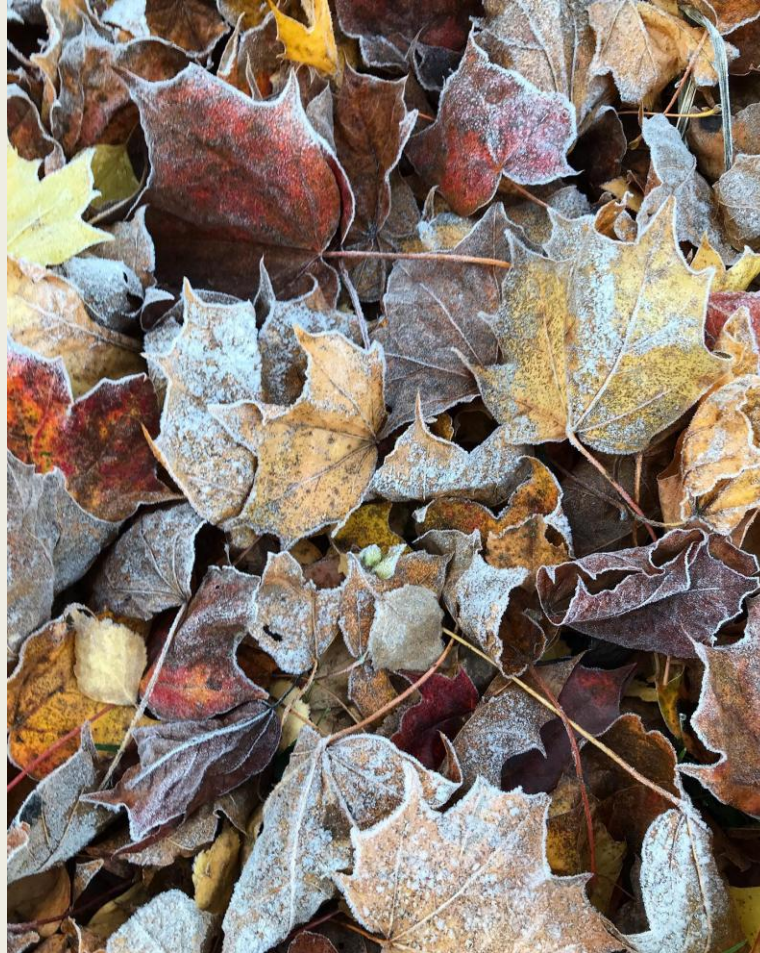


Bokashi på vintern



Löv är gratis!

(men skillnad på löv och löv/eklöv...)



Lövkompost → lövmull

Samla ihop löven och...



© Trädgårdstrollet

- Trä en stor sopsäck över en tunna, i med löven, vattna, stäng säcken, stick hål i botten, **vänta 6 månader** eller mer.
- Gör likadant men vattna med EM, pressa ut luften och stick **INTE** hål på säcken. **Vänta 3 veckor** eller mer.
- Lägg löven i vanlig trädgårdskompost. **Vänta 1-2 år** eller mer.
- Täckodla med löven.
- Lövmull + sand = såjord

Problemet med köpe"jord" ...



ORGANISK BIOLOGISK ODLING

Skonsam jordbearbetning

FOBO

I naturen

I naturen är det daggmaskar och andra organismer som luckrar och bygger upp en god jordstruktur i marken.

I din odling

I jorden finns en mängd organismer som lever och "arbetar" på olika djup. Vid en omgrävning av jorden hamnar allihuller om buller.

Vill vi ha en god jordstruktur i den odlade jorden gäller det att få maskar och mikroorganismer att trivas. Bäst fungerar det om du tillför organiskt material på jordytan, exempelvis hö eller gräsklipp. Det organiska materialet omsätts i flera steg av olika organismer.

Mer än 20 ton jord passerar årligen genom daggmaskarnas kroppar om man räknar per hektar i en god jord - de är de bästa plöjarna i våra odlingar.

Gör så här!

Undvik att djupplöja och vändgräva jorden. Det stör de organismer som lever i jorden i deras arbete med att bryta ner organiskt material.

Tillåt dig att vara lite lat. Lägg dig i hängmattan i stället för att gräva i jorden. Låt daggmaskarna göra jobbet åt dig. Undvik att gå i odlingsbäddarna - jorden blir lätt kompakt.

Behöver du luckra jorden - gör så här: Sätt ner en grep i jorden och böj den lite bakåt. Då tränger syre ner och jorden luckras. Detta gör du lämpligast höst och vår.

FOBO - Förbundet organisk-biologisk odling





Täckodling = kompostering på plats

Skyddar mot avdunstning &
ger jämnare jordtemp + ökat mikroliv

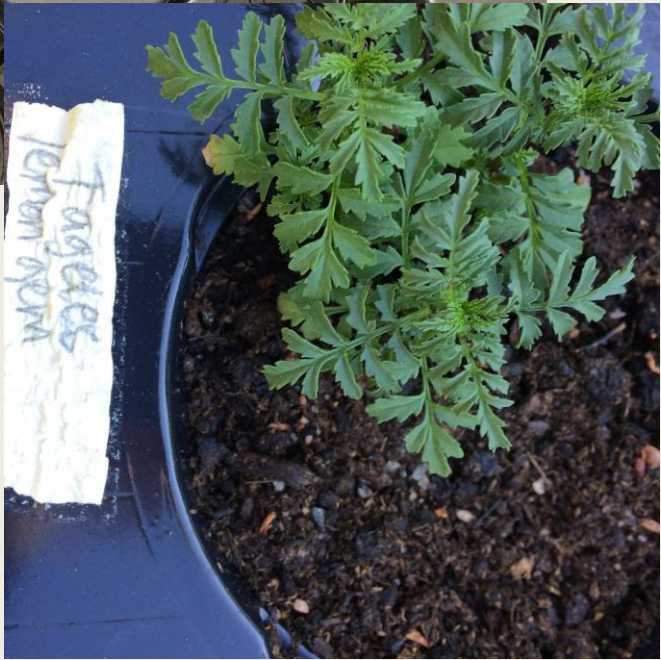
- Gräsklipp
- Ogräsrens
- Löv
- Kirskål
- Ensilage
- Rabarberblad
- Snäckskal (om växterna gillar kalk)
- Tång (extra bra till sparris)

Ta vad som finns på platsen där du bor!
Ju färskare täckmaterial = ju mer näring avges.
Kompostering är en slags gödsling/jordförbättring.

Nackdel: Vissa upplever att de får mer sniglar...

Odla din jord.

Prylar!



En produkt, flera sätt:



Bästa vattningen...



Bästa sådden...

Kräver så lite resurser som möjligt.

Direktsådd (vår/höst)
Kallsådd (vinter/tidig vår).

Kallsådd/vintersådd

Trudi Greissle Davidoff – FB Winter Sowers

(tidigare på wintersown.org och på GardenWeb)

”Winter sowing is a method of starting seeds outdoors in winter in an enclosed container, allowing them to germinate in spring.

/.../ The only seeds that can't be winter sown are tropical seeds.”

Citat från Winter Sowers Group
by Wintersown Educational



Skapa många kretslopp!

Ett kretslopp som ofta glöms bort...

Vad är fröodla?

 Fröodling

 Fröodling
i bevarandesyfte

( Förädling)

Lär dig fröodla!

- Bevara sorter
 - Bevara kunskap
 - Spara pengar
 - Biologisk mångfald
 - Känslan av rikedom
-
- Skapa kretslopp!



Lättast för nybörjare

ETTÅRIG/tvåårig?
SJÄLVBEFUKTARE/korsbefruktare?

Lättast för nybörjare

ETTÅRIG/tvåårig?
SJÄLVBEFRUKTARE/korsbefruktare?



Om vi hinner...

Tre regler vid fröodling i bevarandesyfte:

- Plantantal
- Plantavstånd
- SELEKTION!



Plantantal

Hur många plantor behövs...?



Olika källor anger olika plantantal...

Bondböna: 10 st, 15 st eller många?

Tomat: 6 st, 12 st eller många

Spenat: 25-30 st eller många

jmf

Majs: 15-50 st, 100-150 st eller många



Plantavstånd

Vilket avstånd är lagom för att undvika korspollinering...?

Självbefruktare och korsbefruktare



Selektion!!!



- Välja "kvar" & välja bort plantor
- Beter den sig sorttypiskt?
- Sjukdomar
- Korspollinering eller spontanmutation
- Selektar bort avvikande frö vid fröskörd

Det är skillnad på att fröodla till sig själv och att fröodla till andra, i bevarandesyfte.

Överflöd av frö = alternativ valuta



FRÖODLING I BEVARANDESYFTE för nybörjare

1, LÅNA ELLER KÖP EN FRÖODLINGSBOK.

2, VÄLJ EN ETTÅRIG, SJÄLVBEFUKTANDE VÄXT
DU BRUKAR ÄTA SOM HINNER
MOGNA HOS DIG T EX ÄRTOR,
TRÄDGÅRDSBÖNOR ELLER TOMAT.

3, VÄLJ ATT FRÖODLA EN NAMNSORT
AV DENNA. TÄNK PÅ AVSTÅNDET TILL
EV KORSPOLLINERANDE SORTER.

4, ODLA UPP "LAGOM" ANTAL PLANTOR AV DEN.
(OLIKA ANTAL FÖR OLIKA VÄXTER, SE BOK).

5, SELEKTERA BORT AVVIKARE.

6, SKÖRDA OCH SPARA MOGET FRÖ FRÅN
SÅ MÅNGA PLANTOR SOM MÖJLIGT.

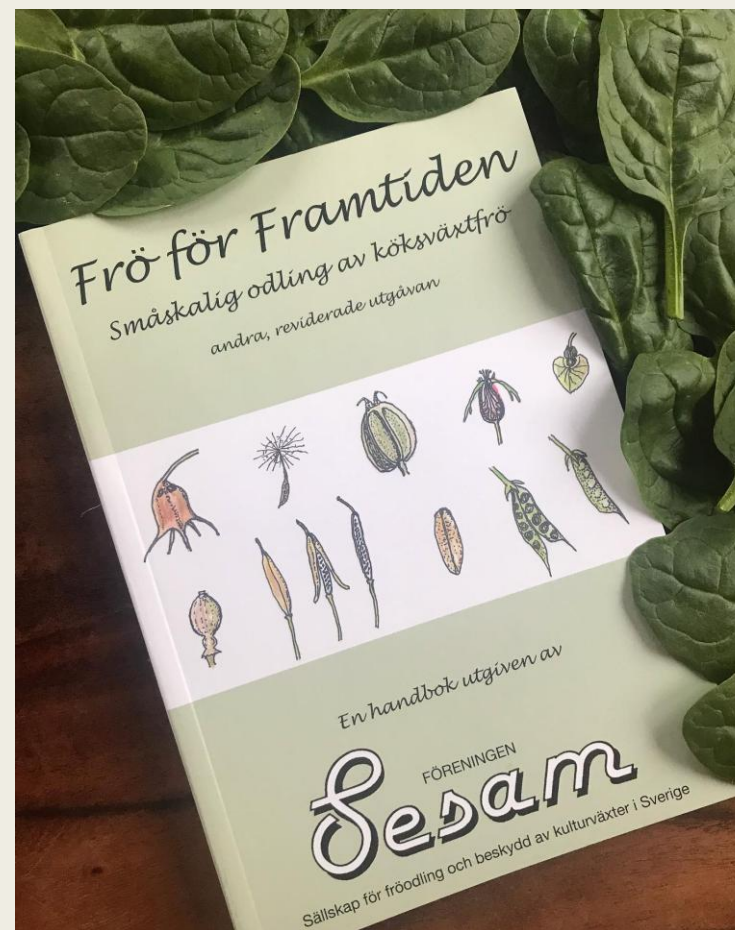
7, MÄRK FRÖET NOGA:
ART, SORTNAMN OCH ÅRTAL .

8, FÖRVARA FRÖET TORRT OCH SVALT.

(C) TRÄDGÅRDSTROLLET

Fröodlingskurs med föreningen Sesam

Skrå – Ålderman – Gesäller - Lärlingar



Om det finns tid kvar
Prepperns perennfavoriter:

Ätbara perenner

- Daggfunkia
- Daglilja
- Kärleksört
- Smällglim
- Strutbräken
- Vallmo (frö) – *Papaver somniferum*



Odla eget toalettpapper...?

(OBS! Ska ej spolas ner i toaletten)



Din viktigaste resurs i kris?

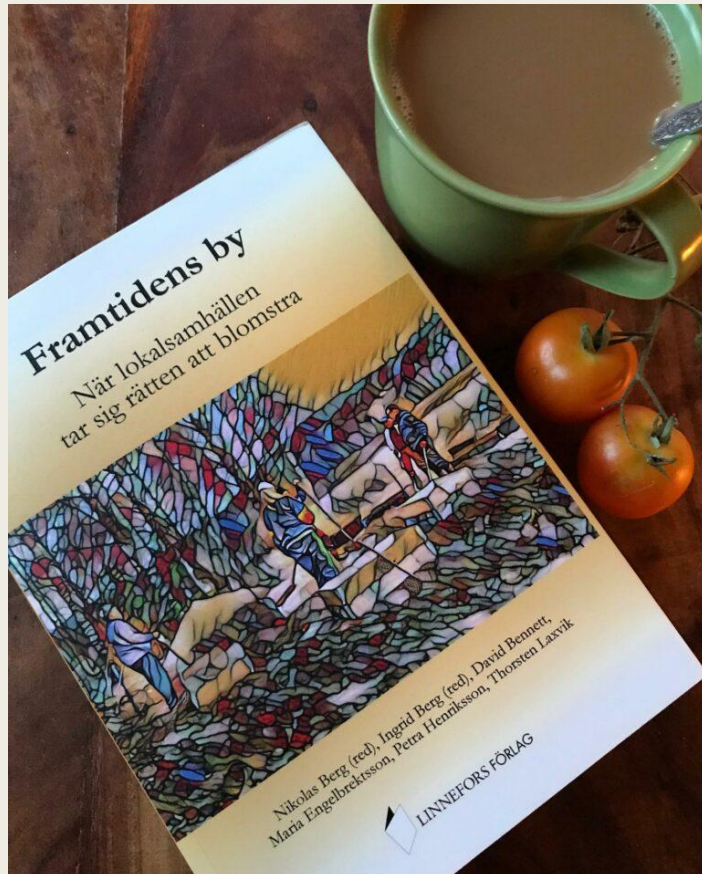
Din viktigaste resurs.
Alltid.



Olika förutsättningar då och nu



Rimliga förväntningar



”Men ingen klarar sig i en omgivning av hungrande. Därför är samarbetsförmåga viktigare än konserver i källaren.

Ingen kan vara helt självförsörjande. Självförsörjning är en märklig och lite omänsklig tanke. Men en bygd kan vara samförsörjande.”

Thorsten Laxvik
s 94)

Drömmen om odling



Olika förutsättningar då och nu



Vad ska vi göra?

- Lång säsong med egna grönsaker som kan lagras i rumstemperatur
- Skapa många kretslopp (jord, gödsel, frö)
- Odlar grönsaker så enkelt, billigt och resurssnålt som möjligt
- Lära känna våra grannar och SAMARBETA
- Justera våra förväntningar



Uppsats:

Självförsörjande ekologisk odling av grönsaker på friland

– Jenny Helsing

Högskolan i Gävle, 2010

<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:378501/fulltext01.pdf>

Grönsaksavsnitt i podden:

#1 POTATIS – Lina Laurin

#5 ÄRTER – Agneta Magnusson

#7 LÖK – Anette Nilsson, Boäng

#15 BONDBÖNOR – Annica Carlsson

#18 MORÖTTER – Ismahni Björkdatter
(dåvarande Björkman)

+ flera avsnitt om tomater...



Frågor?



Trädgårdstrollet

- Instagram: @tradgardstrollet_
- Youtube: Trädgårdstrollet
- www.tradgardstrollet.se

© Trädgårdstrollet

