



FRÅN

FRÖ TILL

FRÖ

Fröglädje med



Trädgårdstrollet



@tradgardstrollet_

www.tradgardstrollet.se

<https://www.tradgardstrollet.se/foredrag/>

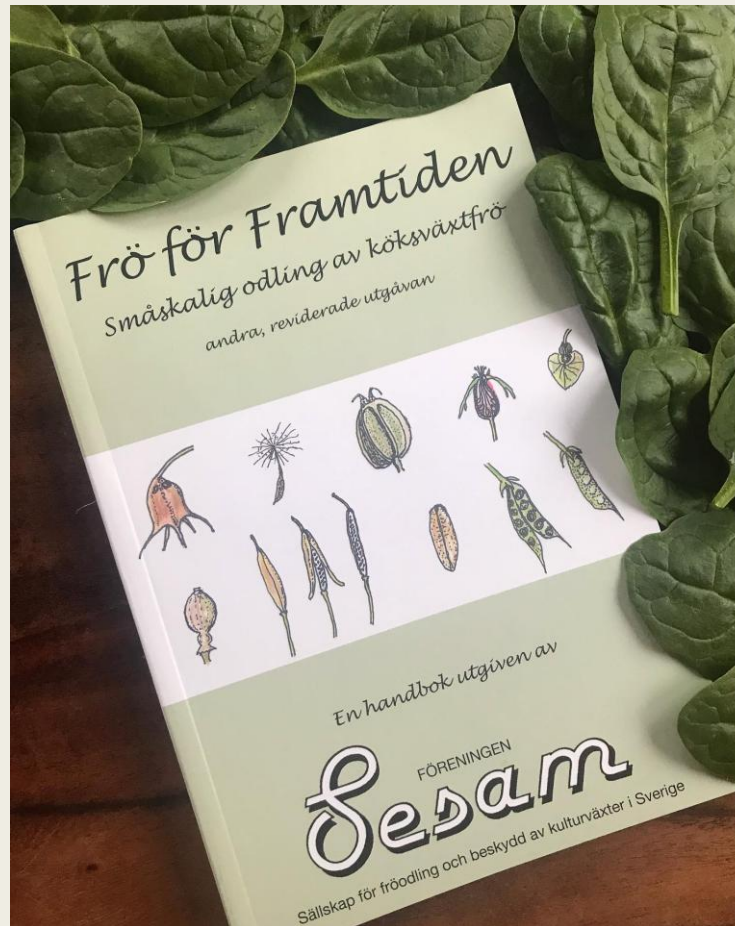
© Trädgårdstrollet



Den ideella föreningen Sesam

Skrå – Älderman – Gesäller – (Lärlingar)

<https://foreningensesam.se/>



Föreningens syfte:

<https://foreningensesam.se/>

Föreningen Sesam är en ideell förening som verkar för att **bevara** den mångfald som finns bland köksträdgårdens och åkerns växter genom att medlemmarna fröodlar.

Innehåll

- Fröodling
- Plantantal
- Plantavstånd
- Selektion
- Vika fröpåse



Vad är fröodla?

Vad betyder det?



Vad är fröodla?

Vad betyder det inte?

”Klart man sår sina egna plantor”

”Jag brukar alltid spara lite frö”

Vad är fröodla?

 Fröodling
(kortsiktigt)

- Så
- Odlar
- Skörda frö
- Spara frö

 Fröodling
i bevarandesyfte
(långsiktigt hållbart)

- Välja sort/sorter
- Så tillräckligt många plantor
- Placera dessa tillräckligt långt ifrån andra korspollinerande sorter
- Odlar
- Selektar
- Skörda & märka frö
- Spara frö

Varför odla eget frö?

Allt finns väl ändå att köpa i trädgårdsbutiken?

Lokalt
anpassat frö?

Bättre kvalitet?

Varför odla eget frö?

Mer mångfald
av sorter?

Bättre beredskap?

Lokalt
anpassat frö?

Bättre kvalitet?

Bevara sorter!

Varför odla eget frö?

Billigare!

Mer mångfald
av sorter?

Bättre beredskap?

Lokalt
anpassat frö?

Bättre kvalitet?

Bevara sorter!

Varför odla eget frö?

Billigare!

Mer mångfald
av sorter?

Lära känna
andra fröodlare!

För att det är roligt!



Bättre beredskap?

Dina skäl?

Livsmedelsberedskap?

Sverige som nation har överskott av 3 grödor



Lär dig fröodla!

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



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



Innan du börjar:

Ettårig/tvåårig?
Självbefruktare/korsbefruktare?

Lättast för nybörjare

ETTÅRIG/tvåårig?
SJÄLVBEFRUKTARE/korsbefruktare?



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



Olika källor anger olika avstånd...

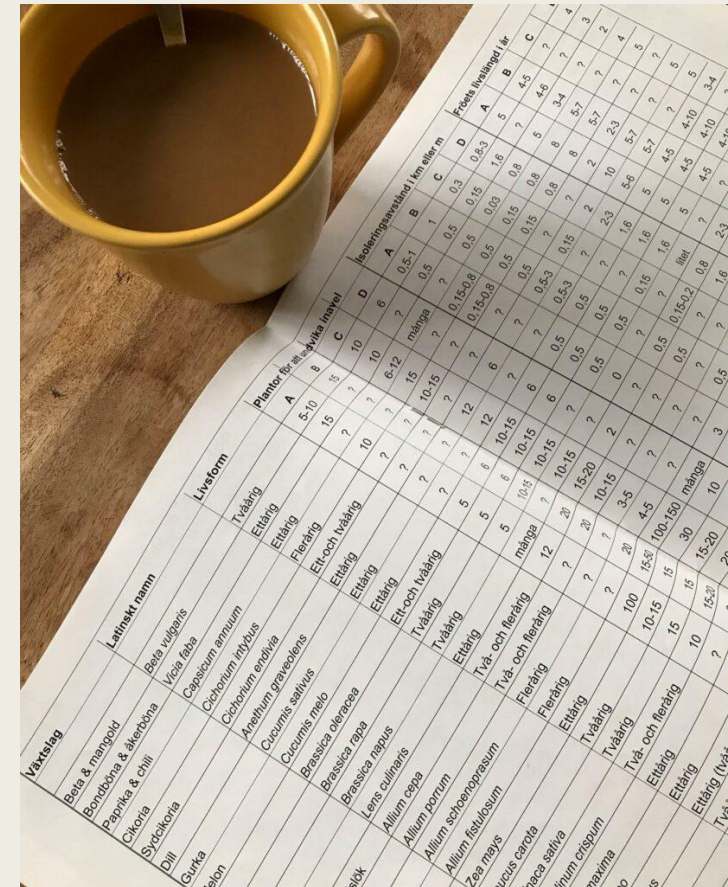
Bondböna: 0,15 km eller 0,5 km eller 10 km

Tomat: 3-12 m eller litet

jmf

Spenat: 0,2- 1 km eller 3 km

Majs: 0,5 km eller 1 km eller 3 km



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

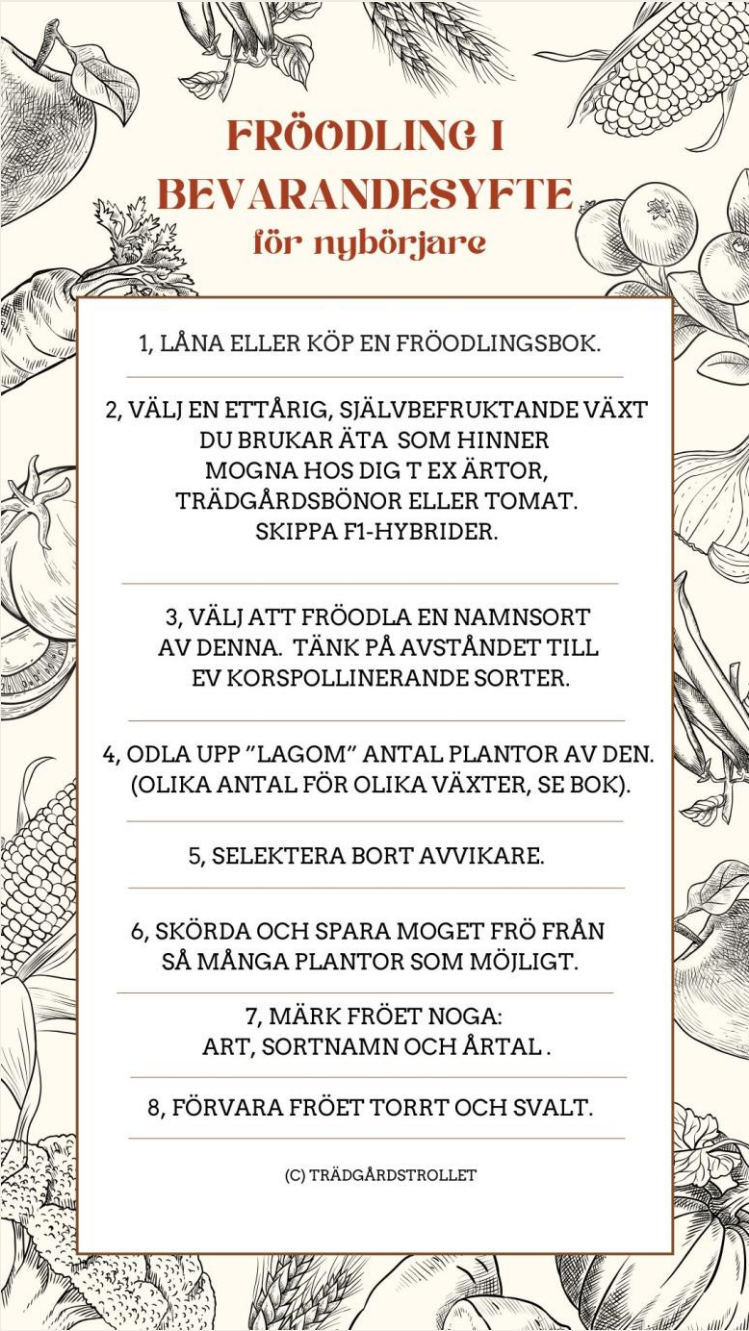
”Var ska jag börja...?”



Kom-i-gång-checklista

Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare

1. Låna eller köp en fröodlingsbok.
2. Välj **en ettårig, självbefruktande växt** du brukar äta som hinner mogna hos dig
t ex ärtor, trädgårdsbönor, tomat (eller sallat).
3. Välj att fröodla EN namnsort av denna.
4. Odlar upp "lagom" antal plantor av denna
(för många är bra = då kan du selektera. Olika antal för olika växter, se boken).
5. Selektar bort avvikare.
6. Skörda och spara FULLMOGET frö från så många plantor som möjligt.
7. Märk fröet noga: art, sortnamn och årtal (ex *Atriplex hortensis* 'Rubra' 2023).



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.
SKIPPA F1-HYBRIDER.

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) TRÄDGÅRDSSTROLLET



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.
SKIPPA F1-HYBRIDER.

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

Trädgårdsbönor =

brytbönor, kokbönor, skärbönor, vaxbönor,
purpurbönor, låga buskbönor och störbönor
kan odlas med bara nån meters avstånd mellan
olika namnsorter.

Men bondbönor, åkerbönor och blomsterbönor
(rosenbönor) är mer känsliga för korspollinering;
de kan självbefrukta men kan också pollineras
av insekter och bli korsbefruktade.



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.
SKIPPA F1-HYBRIDER.

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.

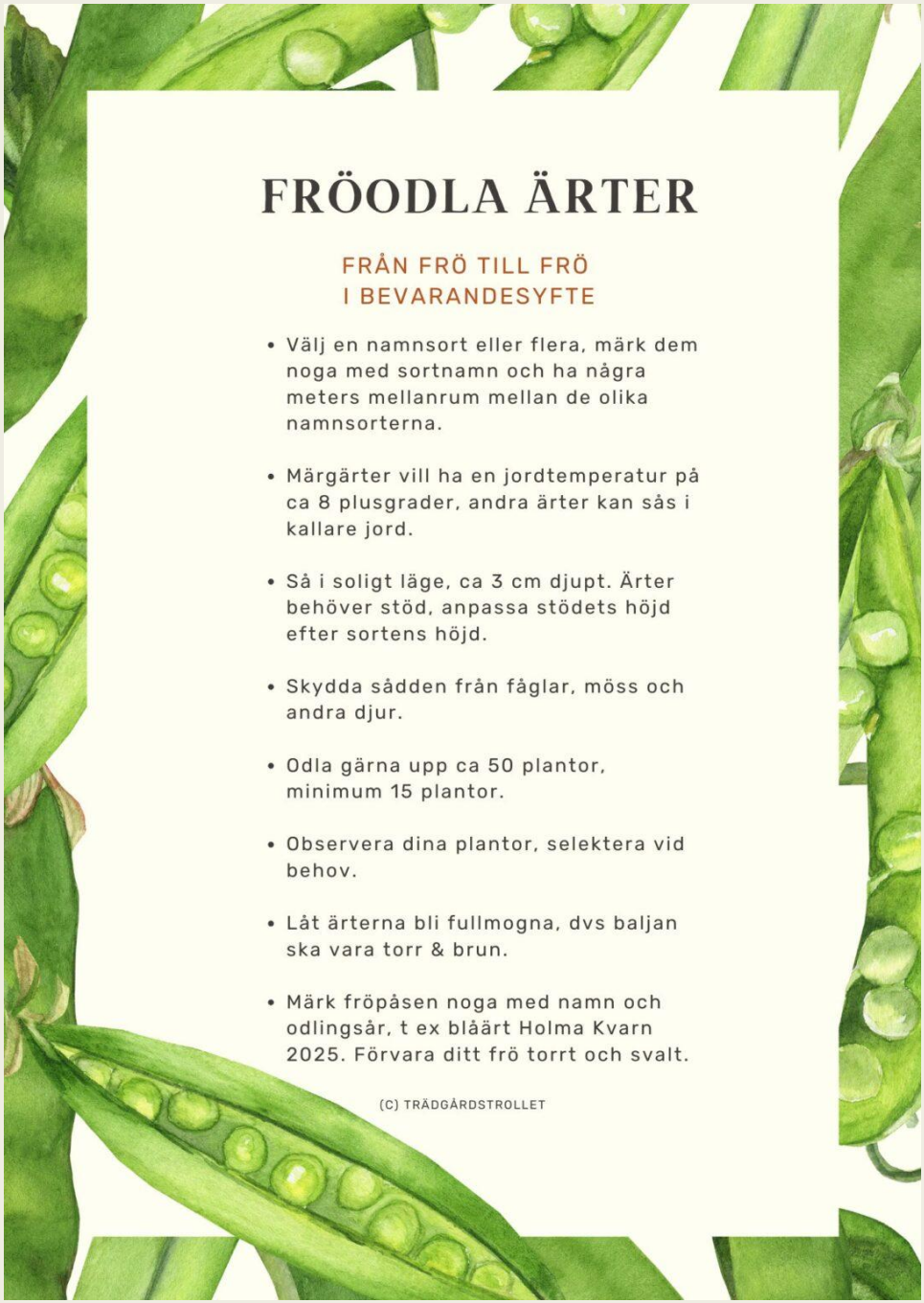
7, MÄRK FRÖET NOGA:
ART, SORTNAMN OCH ÅRTAL.

8, FÖRVARA FRÖET TORRT OCH SVALT.

(C) TRÄDGÅRDSTROLLET

Checklistan hittar du på:

[https://www.tradgardstrollet.se/2024/01/20/
checklista-for-nyborjare-i-froodling/](https://www.tradgardstrollet.se/2024/01/20/checklista-for-nyborjare-i-froodling/)



FRÖODLA ÄRTER

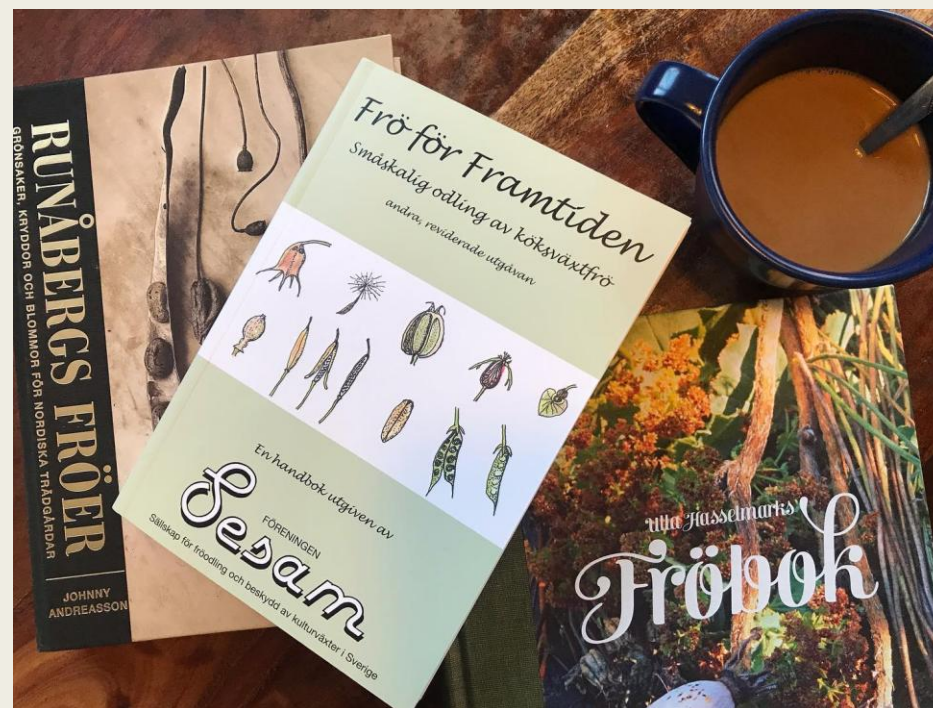
FRÅN FRÖ TILL FRÖ I BEVARANDESYFTE

- Välj en namnsort eller flera, märk dem noga med sortnamn och ha några meters mellanrum mellan de olika namnsorterna.
- Märgärter vill ha en jordtemperatur på ca 8 plusgrader, andra ärter kan sås i kallare jord.
- Så i soligt läge, ca 3 cm djupt. Ärter behöver stöd, anpassa stödets höjd efter sortens höjd.
- Skydda sådden från fåglar, möss och andra djur.
- Odlå gärna upp ca 50 plantor, minimum 15 plantor.
- Observera dina plantor, selektera vid behov.
- Låt ärterna bli fullmogna, dvs baljan ska vara torr & brun.
- Märk fröpåsen noga med namn och odlingsår, t ex blåärt Holma Kvarn 2025. Förvara ditt frö torrt och svalt.

(C) TRÄDGÄRDSTROLLET

Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare med kolonilott

1. Låna eller köp en fröodlingsbok.
2. Välj en ettårig självbefruktare, som t ex tomat, ärtor eller trädgårdsbönor.
3. Välj att fröodla EN namnsort av denna. Och vad fröodlar kolonigrannarna? Kan deras sorter korsa sig med dina?
4. Odlar upp "lagom" antal plantor av denna (för många är bra = då kan du selektera. Olika antal för olika växter, se boken).
5. Selekttera bort avvikare.
6. Skörda och spara FULLMOGET frö från så många plantor som möjligt.
7. Märk fröet noga: art, sortnamn och årtal (ex sockerärt *Pisum sativum* 'Norli' 2025).



Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare med kolonilott

OBS!

Även om tomater är självbefruktare så kan de ändå korspollineras, så tänk på isoleringsavståndet.

Körsbärssorter och biffsorter är extra känsliga för korspollinering.



Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare med kolonilott

Trädgårdsböner som är självbefruktare och kan odlas med bara några meters avstånd:

- Brytböner
- Kokböner
- Skärböner
- Vaxböner
- Purpurböner
- Störböner
- låga buskböner

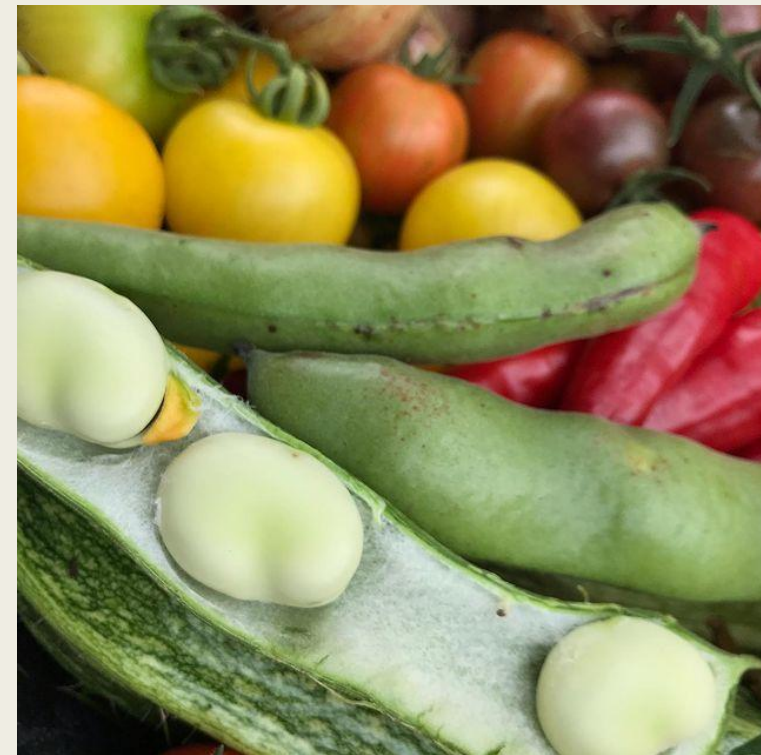


Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare med kolonilott

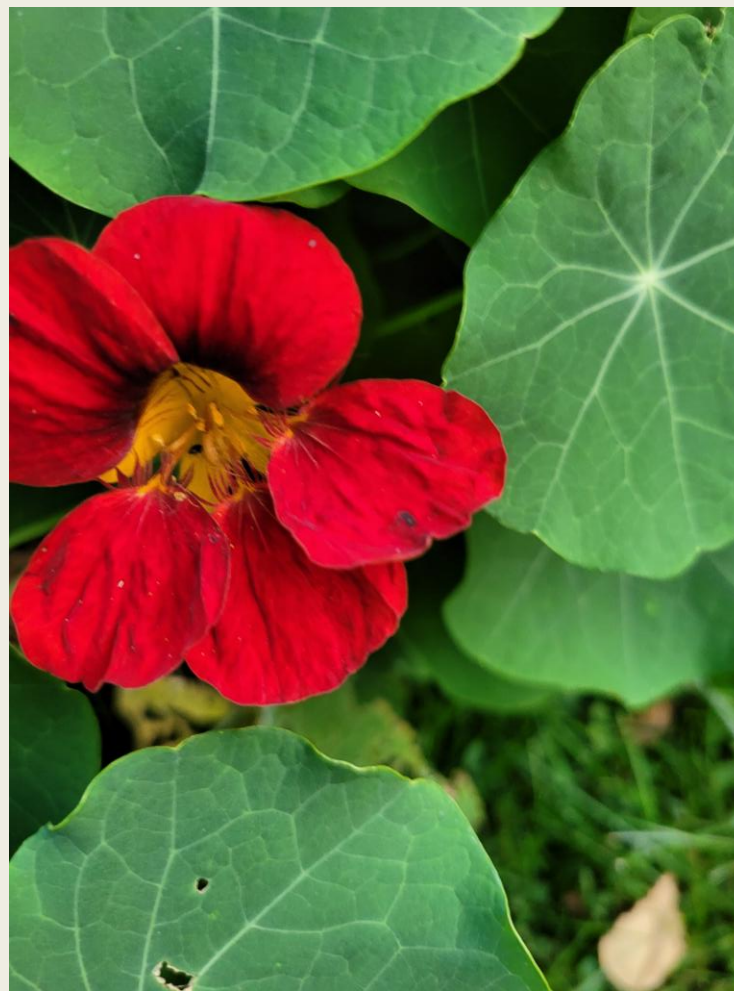
OBS! UNDANTAG!

Trädgårdsbönor är självbefruktare.

MEN bondebönor, åkerbönor och blomsterbönor (rosenbönor) är mer känsliga för korspollinering; de kan självbefrukta men kan också pollineras av insekter och bli korsbefruktade, så risk för oönskad korspollinering finns.



Fröodla sommarblommor



Lättare & svårare...?



Lättare & svårare...?



Klassiska misstag...

- Tillräckligt många plantor?
- Selekerat tillräckligt hårt?
(eller selekerat i onödan...?)
- Utvecklingstid, hinner den
VERKLIGEN mogna hos dig?
Dvs får du fullmoget frö?
- Tillräckligt torrt för frysen?
- F1-hybrid?





Fröodla F1-hybrid?

Hur vet man om det är en F1?



”Blomman kastreras i sent knoppstadium genom att ståndare och kronblad tas bort, sen handpollineras pistillen med pollen från en annan (fader)sort.”

Ur Odlas tomater av Å.T. s 20

Finns ofta som F1...

Blommor:

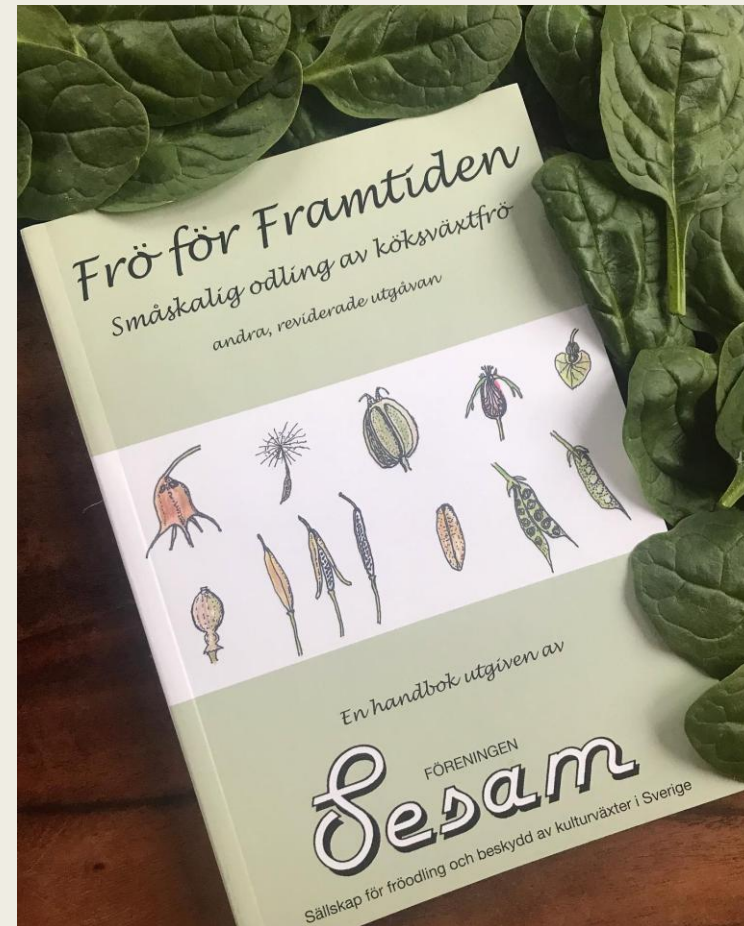
- Solros
- Begonia
- Blomstertobak
- Ettårig borstnejlika
- Petunia
- Lejongap
- Penséer
- Pelargoner

Grönsaker:

- Majs
- Morot
- Squash
- Gurka
- Kål
- Broccoli
- Blomkål
- Spenat och mååååånga fler....

Fröodlingskurs med föreningen Sesam

Skrå – Ålderman – Gesäller - Lärlingar



Poddtips om frö och fröodling: 13, 22, 40, 45

- **Avsnitt 13: Om frö**
– Anna Liljemalm
- **Avsnitt 22: Om fröodling**
– Martin Green Kinnekullefrö
- **Avsnitt 40: Om frö och fröodling**
– Ove Möller Nordfrö
- **Avsnitt 45: Om rädisa, rättika & fröodling i bevarandesyfte**
– Florian Maindl Sesam

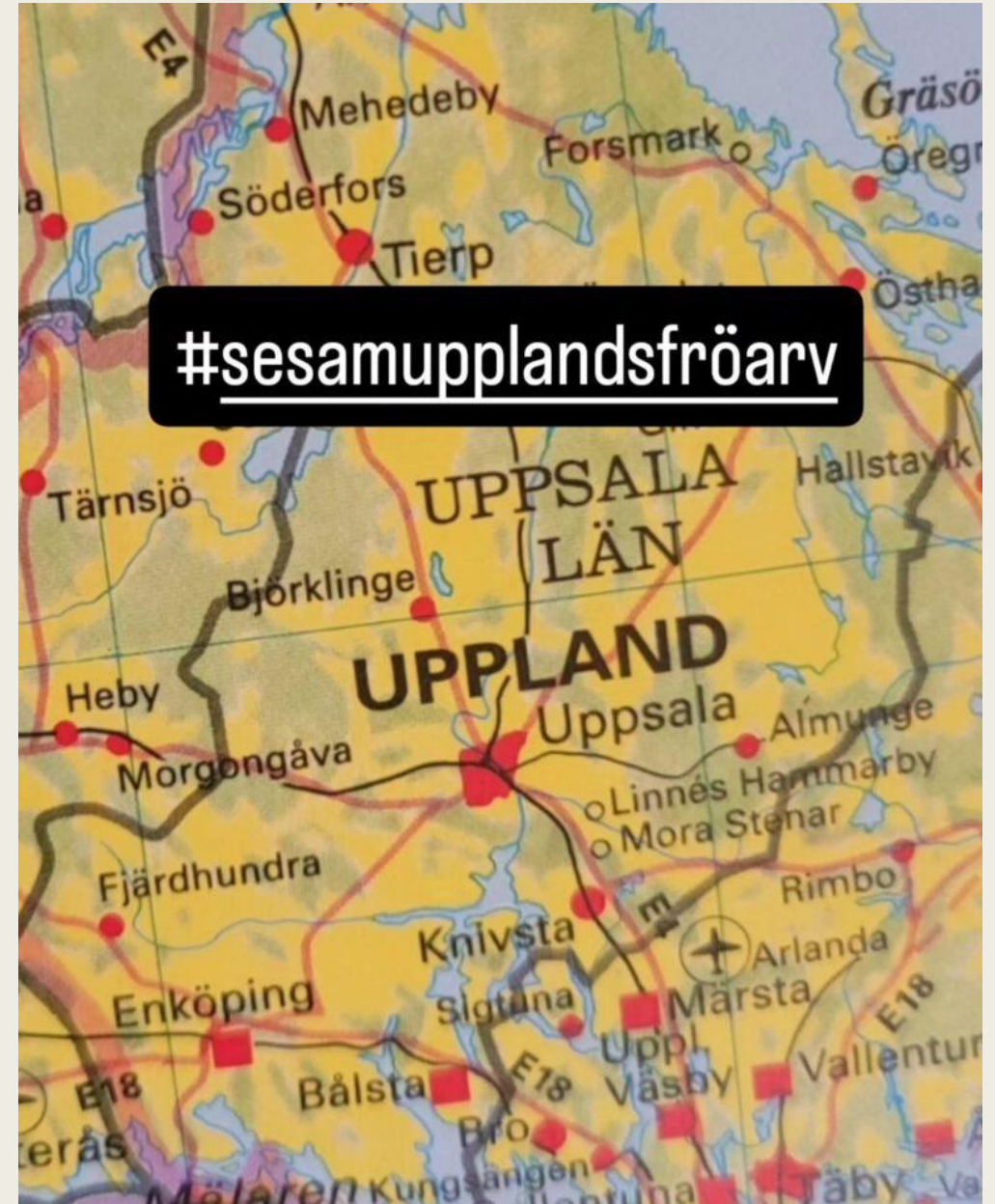


Poddtips

- Avsnitt 47: Om upplandssorterna och #Sesamupplandsfröarv
– Anna Ekberg



© Trädgårdstrollet



Frågor?



Trädgårdstrollet

 @tradgardstrollet_

Youtube: Trädgårdstrollet

www.tradgardstrollet.se



Linnés fröpåse

Mellanstorlek, dvs gjord på halv A4



1, Tag A4 papper



2, Dela det



3, Vik långsidan uppåt men lämna ca 1 cm



4, Vik över remsan



5, Vik remsan en gång till



6, Vänd sida och vik triangelspets



7, Vik likadan i andra änden



8, Lirka in spetsen i vecket



9, Samma på andra änden



10, Klart!