

**FRÅN**

**FRÖ TILL**

**FRÖ**

Fröglädje med

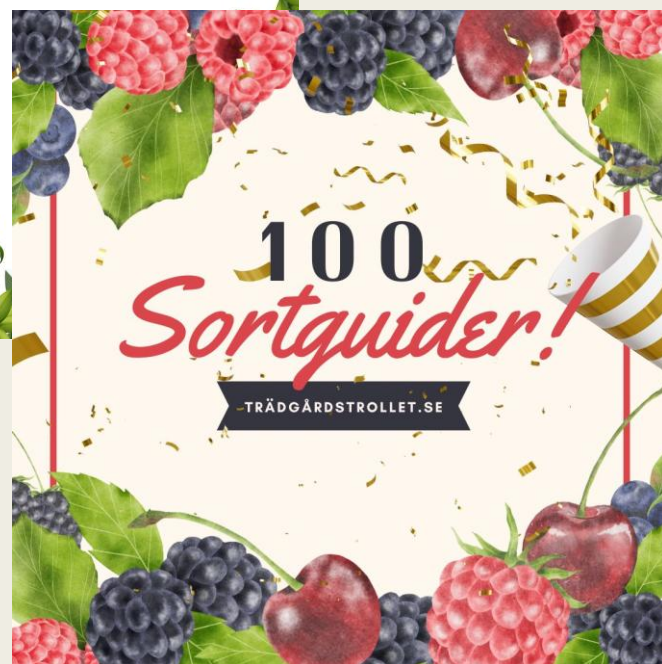


FÖRENINGEN  
**SESAM**

<https://foreningensesam.se/>

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

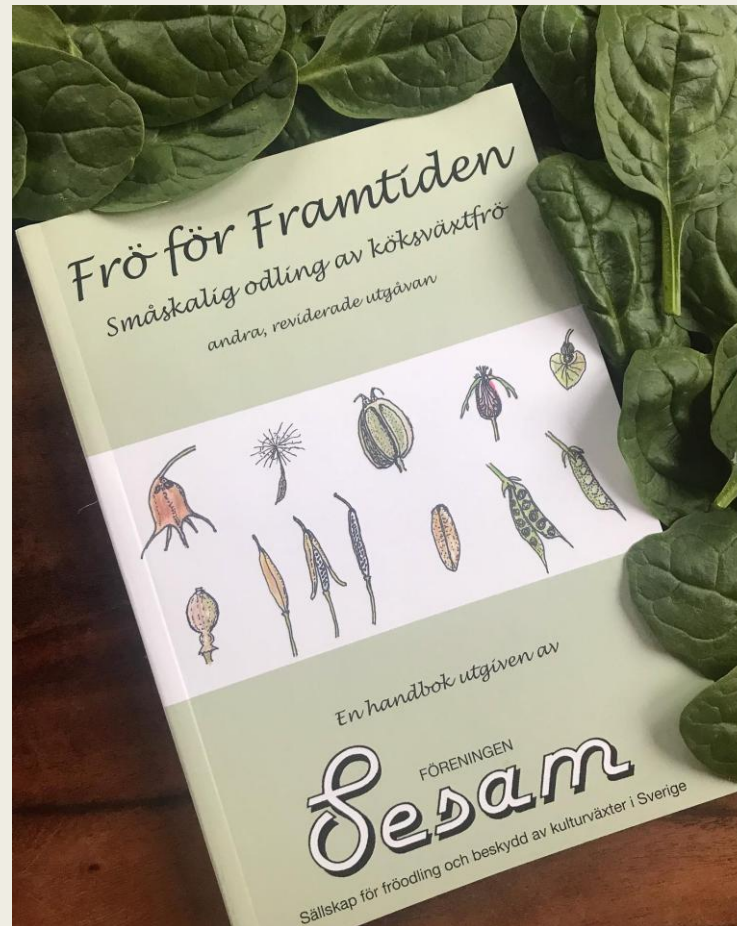
 @tradgardstrollet\_



# Den ideella föreningen Sesam

Skrå – Ålderman – Gesäller

<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 i bevarandesyfte.**

# Innehåll

- Fröodling
- Plantantal
- Plantavstånd
- Selektion
  
- Lär dig mer



# 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”

# Fröodling



(kortsiktigt)

- Så
- Odl
- Skörda frö
- Spara frö



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

# Varför odla eget frö?

Allt finns väl ändå att köpa i trädgårdsbutiken?

# Lär dig fröodla!

- Bevara sorter
- Spara pengar
- Mångfald i praktiken
- Känslan av rikedom
- Skapa kretslopp!



# Skapa kretslopp = självförsörjning



Bildkälla: Unsplash

Innan du börjar:

Ettårig/tvåårig?  
Självbefruktare/korsbefruktare?

# Lättast för nybörjare

**ETTÅRIG**/tvåårig?  
**SJÄLVBEFRUKTARE**/korsbefruktare?



# Tre regler vid fröodling i bevarandesyfte:

- Plantantal
- Plantavstånd  
/isoleringsavstånd
- SELEKTION!



# Plantantal

Hur många plantor behövs...?



# Olika källor anger olika plantantal...

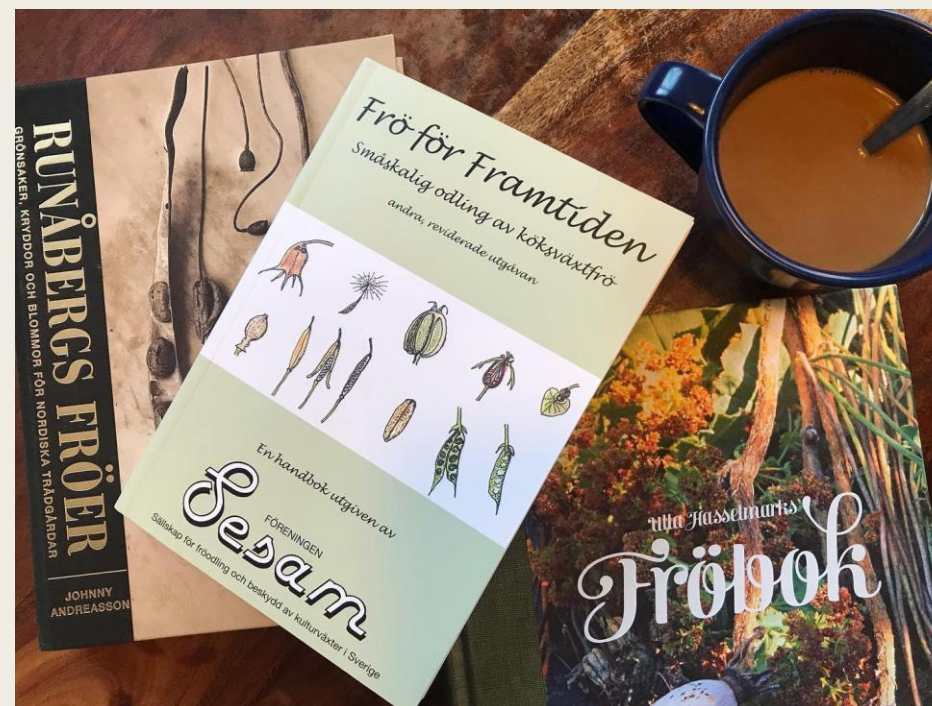
Bondböna: 10 st, 15 st eller många?

Tomat: 6 st, 12 st eller många

Spenat: 25-30 st eller många

jmf

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



# Plantavstånd/isoleringsavstånd

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

Självbefruktare och korsbefruktare



Bildkälla: Unsplash

© Trädgårdstrollet

# Olika källor anger olika avstånd...

meter eller km?

Tomat: 3-12 m eller litet

Ärt: 3-6 m eller några meter

jmf

Spenat: 0,2- 1 km eller 3 km eller 7 km

Morot: 0,5 km eller 3 km eller mer



# 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...?”



Bildkälla: Unsplash



# 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



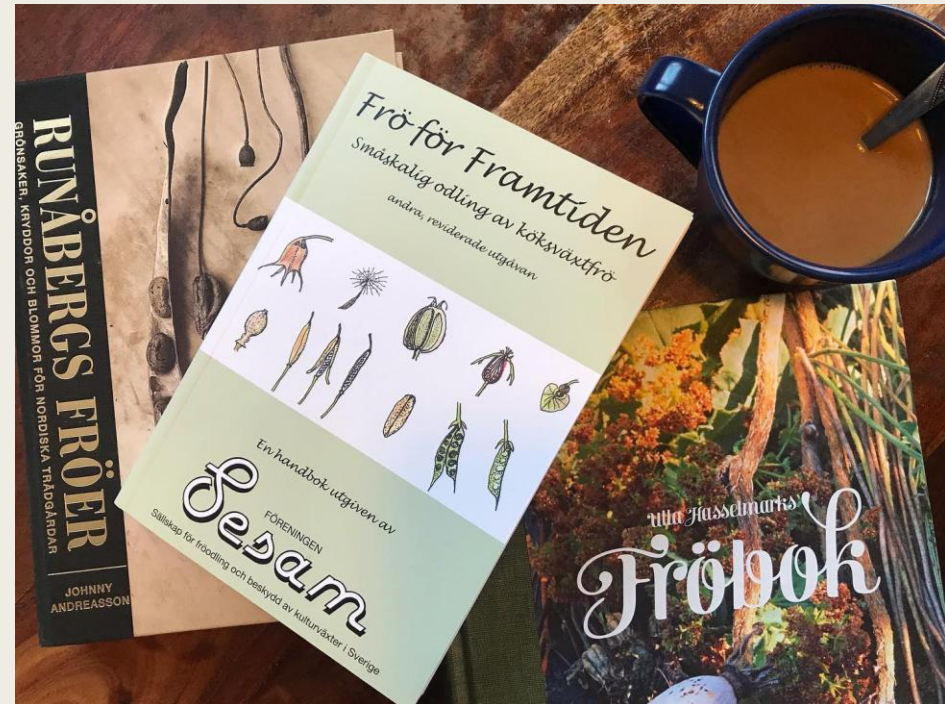
# FRÖODLA ÄRTER

## 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.
- Odlar 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.

# Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare med kolonilott/liten yta

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 grannarna? Kan deras sorter korsa sig med dina?
4. Odlar upp "lagom" antal plantor av denna (för många år bra = då kan du selektera. Olika antal för olika växter, se boken).
5. Selektera 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/liten yta

Skillnad på tomat och tomat!

Även om tomater är självbefruktare så kan de ändå korspollineras beroende på om de har tillbakabildad pistill eller inte, så tänk på isoleringsavståndet.

Körsbärs, plommon och biffsorter är extra känsliga för korspollinering.



# Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare med kolonilott/liten yta

Trädgårdsbönor är självbefruktare  
och kan odlas med bara några meters avstånd:

- Brytbönor
- Kokbönor
- Skärbönor
- Vaxbönor
- Purpurbönor
- Störbönor
- låga buskbönor

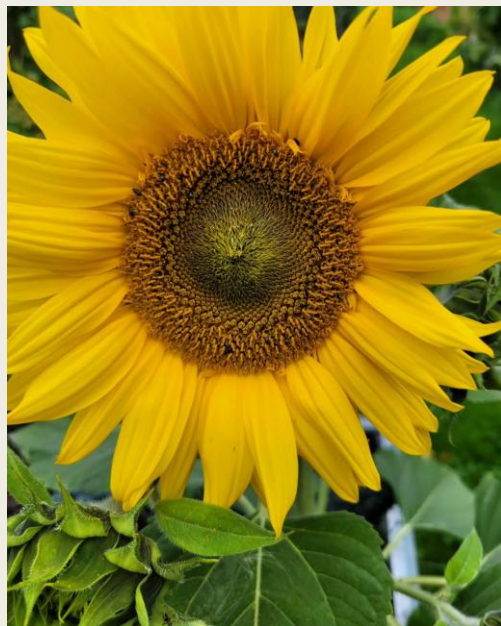


# Klassiska misstag...

- 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...?



Bildkälla: Unsplash



# 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.Truedsson s 20

# Finns ofta som F1...

## Blommor:

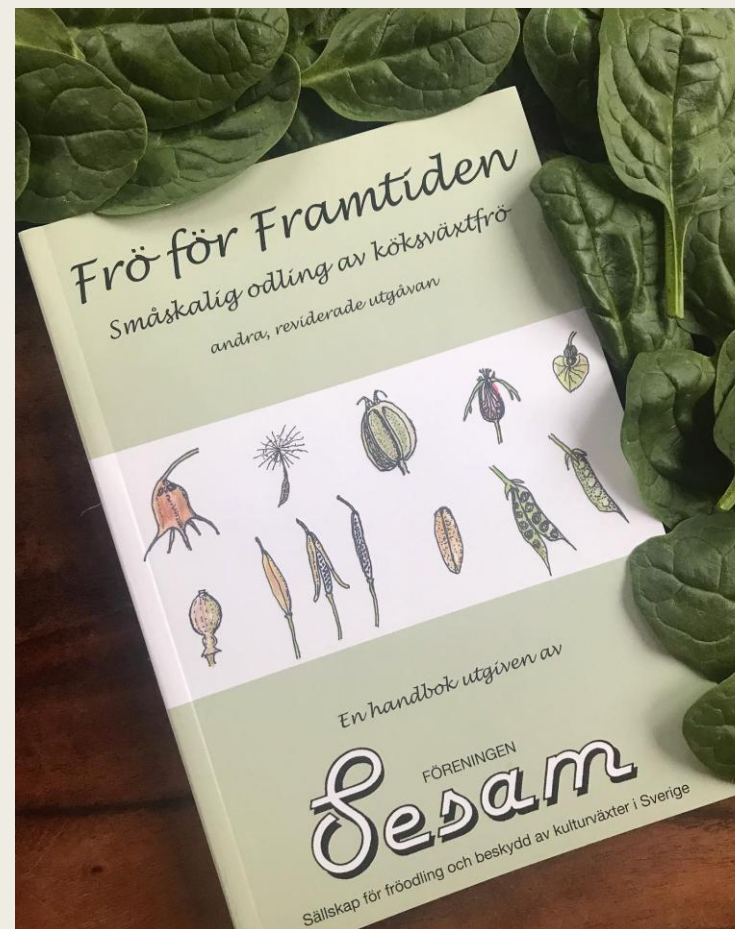
- Solros
- Begonia
- Blomstertobak
- Ettårig borstnejlika
- Petunia
- Lejongap
- Penséer
- Pelargoner

## Grönsaker:

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

# Fröodlingskurs med föreningen Sesam

Skrå – Ålderman – Gesäller



# Poddtips om fröodling med åldermän i Sesam:

- **Avsnitt 5: Om ärter**  
– Agneta Magnusson
- **Avsnitt 15: Om bondbönor**  
– Annika Carlsson
- **Avsnitt 18: Om morötter**  
– Ismahni Björkdötter
- **Avsnitt 31: Om betor & mangold**  
– Börje Borgström
- **Avsnitt 45: Om rädisa, rättika & fröodling i bevarandesyfte**  
– Florian Maindl



# Poddtips

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



© Trädgårdstrollet



# Frågor?



FÖRENINGEN  
**SESAM**

<https://foreningensesam.se/>

 @tradgardstrollet\_

