



 @tradgardstrollet_
www.tradgardstrollet.se

© Trädgårdstrollet



**ODLINGSMÄSSA
I ZON NORR**

14 mars 2026
Östersund

Workshop

Fröodling i kris

Kunskap och verktyg för att bli mer självständig i odlingen, även under osäkra förhållanden.

Med Jasmine Waara, Trädgårdstrollet
- Trädgårdsmästare och pomolog.



Hushållnings
sällskapet



Pegår'n & Panthers

Odlingsmässan görs i samarbete med







FRÖODLING I KRIS



Namn: _____

Växtzon: _____

Vilka ETTÅRIGA grönsaker kan du fröodla, dvs odla från frö till frö, i din zon?

Vilka ettåriga grönsaker har för lång utvecklingstid och hinner INTE ge moget frö/utsäde i din zon?

Vilka ETTÅRIGA grönsaker kan du satsa på som är lättodlade, hållbara, näringstäta och goda att äta tillsammans?

Vilka tvååriga och PERENNA grönsaker är värda att satsa på som komplement?

Vad är fröodla?

Vad betyder det?



Vad är en kris?

Kan man odla sig ur en kris?

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

Hur och vad
odlar man i en kris?

Vilka ettåriga grönsaker kan du
fröodla från frö till frö i din zon 6...?



AVGRÄNSA:
Välj 5

Vilka ettåriga grönsaker kan du fröodla i din zon 6?

- Potatis (sättor, ej frö)
- Ärter
- Bondböna
- Trädgårdsböna
- Trädgårdsmålla

Vilka ettåriga grönsaker kan du fröodla i din zon 6?

- **Potatis (sättor, ej frö)** – Gullöga, Mandel, Röd Mandel/Röda Krokar, Jämtlands Vit
- **Ärter** – Norrlands Express, Björks, Svartbjörnsbyn
- **Bondböna** - Lappland, Lövånger
- **Trädgårdsböna** – Speedy, Purple Queen
- **Trädgårdsmålla** – valfri grön (även färgade går)

Vilka ettåriga grönsaker kan du fröodla i din zon?

- Potatis (sättor, ej frö)
- Ärter
- Bondböna
- Trädgårdsböna
- Trädgårdsmålla
- Majs?
- Pumpa?
- Amarant?
- Tomat?
- Potatislök? (sättor, ej frö)

Vilka ettåriga grönsaker
kan du INTE fröodla i din zon 6 (5)...?



Vilken utvecklingstid behövs här?
Vilka grönsaker hinner **inte ge fullmoget frö?**

Vilka grönsaker är INTE värda
att satsa på i din zon?

Vilka grönsaker har en riktigt lång
skördesäsong?

Lättast för nybörjare

ETTÅRIG/tvåårig?

SJÄLVBEFRUKTARE/korsbefruktare?



Tre regler vid fröodling i bevarandesyfte:

- Plantantal
- Plantavstånd
- SELEKTION!



Vilka tvååriga grönsaker kan du fröodla i din zon?

- Beta
- Morot
- Kålrot
- Rova
- Palsternacka



Vilka tvååriga grönsaker kan du fröodla i din zon?

- **Beta** – Alvro Mono, Blankoma,
- **Morot** – Bjurholm, Autumn King
- **Kålrot** – Aspås, Trutsgård
- **Rova** – Sirius, Hede, Ljusnedal, Lillhärjåbygget
- **Palsternacka** – Halblange Weiss?



Kom ihåg...

- ❖ Utvecklingstid
- ❖ Egna förutsättningar
- ❖ Ettåriga
- ❖ Tvååriga
- ❖ Perenna
- ❖ Fukt & bär



Vilka...



perenna grönsaker kan du odla i din zon 6?

- Jordärtskocka
- Sparris
- Smällglim
- Strutbräken
- Daglilja
- Funkia
- Olika slags perenn lök

Olika fleråriga lökar

- Gräslök
- Luftlök
- Norrlandslök
- Piplök
- (vitlök, klyftor varje år)



Frukt & bär?
Avgränsa: välj 5!!!

Lokalsorter Jämtland



- Jämtländsk gråärt - landskapsärt
- Gråärt från Lit
- Aspås kålrot
- Trutsgård kålrot
- Sirius rova
- Rödluvan - landskapsäpple

Lokalsorter Härjedalen



- Norrlands Express – sockerärt, landskapsärt
- Lillhärjåbygget – rova
- Ljusnedal - rova
- Hede - rova
- Fäbod - rabarber
- Rött Kaneläpple - landskapsäpple

Vad saknas...?

Var kan man hitta frö/utsäde till
alla de här lokalsorterna då...?



Kan alla fröodla allt?

Kan alla LAGRA allt?
Var ska du lagra din grönsaksskörd?
Din fröskörd?

Kan du odla utan el och vatten?

Vilka egna kretslopp behövs
för att kunna odla?

Vilka sådana kretslopp kan du skapa själv?

Vilka fem ettåriga grödor skulle Du odla som är:

- 1, Lättodlade?
- 2, Näringsrika?
- 3, Lätta att fröodla, dvs att odla från frö till frö, för att säkra utsäde till nästa år?
- 4, Lätta att förvara/lagra?
- 5, Goda att äta ihop?

Vilka fem TVÅÅRIGA grödor skulle Du odla som är:

- 1, Lättodlade?
- 2, Näringsrika?
- 3, Lätta att fröodla, dvs att odla från frö till frö, för att säkra utsäde till nästa år?
- 4, Lätta att förvara/lagra?
- 5, Goda att äta ihop med annat som du odlar?
- 6, Som du kan äta hela växten av, inkl blasten?

Boktips:



Frågor?

 @tradgardstrollet_

