

Faktablad 5

Fröodling, bevattning och kompost

Vad fröodling innebär och varför det är viktigt för beredskap

Fröodling innebär att man medvetet odlar växter för att skörda deras frön, inte för att äta själva växten. Dessa frön kan sedan användas för att så nya växter kommande säsonger. I en beredskapssituation är fröodling av yttersta vikt av flera skäl:

Självförsörjning och oberoende: Genom att odla egna frön minskar man beroendet av externa leverantörer och globala distributionskedjor. Detta är avgörande om tillgången på köpta frön skulle begränsas i en kris.

Anpassning till lokala förhållanden: När man tar egna frön anpassar sig växterna gradvis till den lokala jordmånen, klimatet och odlingsförhållandena. Detta leder till mer robusta och motståndskraftiga plantor över tid, som är bättre anpassade till den egna odlingen. [Källa: Holma Folkhögskola]

Bevarande av biologisk mångfald: Genom att odla och spara frön från olika sorter bidrar man till att bevara den genetiska variationen hos våra kulturväxter. Detta är viktigt för att säkra framtida livsmedelsförsörjning och för att ha tillgång till sorter med olika egenskaper.

Ekonomiskt och hållbart: Att odla egna frön är kostnads-effektivt och minskar behovet av att köpa nya frön varje år. Det är en del av ett hållbart kretslopp i trädgården.

Kunskapsuppbyggnad: Fröodling kräver kunskap och erfarenhet, vilket bidrar till att bygga upp viktig kompetens inom odling och livsmedelsförsörjning på individ- och samhällsnivå. [Källa: FOR]

Fröodling är därmed en central del av en robust hemberedskap och en viktig komponent i ett resiliellt samhälle. Det handlar inte bara om att kunna producera mat, utan också om att säkra tillgången till det genetiska material som behövs för framtida odling. [Källa: MSB, Svensk Trädgård]

Kan man odla frön själv? Vad behöver man tänka på?

Ja, det går utmärkt att odla frön själv, och det är en värdefull färdighet i beredskapsodling. Här är några viktiga aspekter att tänka på:

Självbefruktande vs. korsbefruktande växter:

Självbefruktande växter pollinerar sig själva, vilket innebär att fröna blir sortäktade och ger plantor som är identiska med moderplantan. De är därför enklast att ta frö från. Exempel är bönor, ärtor, tomater, sallat och paprika.

Korsbefruktande växter behöver pollen från en annan planta av samma art för att bilda frön. Risken för korsbefruktning med andra sorter är stor, vilket kan leda till att fröna inte blir sortäktade. För att undvika detta krävs isolering (avstånd, insektsnät eller handpollinering). Exempel är kålväxter, morötter, lök och pumpa.

Urval av sorttypiska plantor: Välj alltid frön från de friskaste, mest robusta och sorttypiska plantorna. Undvik att ta frön från sjuka eller svaga plantor, eller plantor som inte uppvisar de önskade egenskaperna. Detta säkerställer att du förädlar din egen stam av växter som är anpassade till din odling.

Eftermognad: Vissa frön behöver eftermogna på plantan för att utveckla full grobarhet. Låt frukter som tomater och gurka sitta kvar på plantan tills de är övermogna. Frökapslar på bönor och ärtor ska torka helt på plantan innan skörd.

Torkning av frön: Efter skörd är det avgörande att fröna torkas ordentligt för att förhindra mögel och bevara grobarheten. Sprid ut fröna på en torr, luftig plats i rumstemperatur. Mindre frön kan läggas på papper eller en tallrik. Större frön kan torkas på en nätbricka. Se till att de är helt torra innan lagring – de ska knäppa när man bryter dem.





Lagring av frön: Frön ska förvaras torrt, mörkt och svalt. En lufttät behållare (exempelvis glasburk) i kylskåp eller frys är idealiskt för långtidsförvaring. Märk alltid förpackningarna med växtart, sort och skördeår. [Källa: Runåbergs fröer, Wexthuset, FOBO]

Vilka köksväxter i Sverige lämpar sig särskilt väl för fröodling i mindre skala?

För fröodling i mindre skala, särskilt för nybörjare och i en beredskapskontext, är det bäst att fokusera på ettåriga och självbefruktande växter som är lätta att ta frö från och som ger pålitliga resultat. Exempel på sådana köksväxter som lämpar sig väl i Sverige är:

Bönor (buskbönor, störbönor): Lätta att ta frö från. Låt baljorna torka helt på plantan tills de är spröda. Skala och torka fröna ytterligare om det behövs.

Ärtor: Samma princip som bönor. Låt ärtbaljorna torka helt på plantan.

Tomater: Låt tomaterna bli övermogna. Gröp ur fröna med fruktköttet, låt dem fermentera i några dagar (detta löser upp slemmet runt fröna och dödar sjukdomar), skölj och torka sedan fröna noggrant.

Undvik att ta frön från F1-hybrider, då dessa inte ger sortäkta avkomma. Välj istället äldre, sortäkta varianter (ofta märkta som "open-pollinated" eller "OP"). [Källa: Sara Bäckmo, Farbror Grön, Odlas vardagsmaten]

Tips om förvaring av frön och hur länge frön håller grobarhet

Korrekt förvaring är avgörande för att frön ska behålla sin grobarhet över tid. De tre viktigaste faktorerna är torrt, mörkt och svalt:

Torrt: Frön måste vara helt torra innan de förvaras. Fukt är den största fienden och kan leda till mögel eller att

fröna gror i förtid. En luftfuktighet på under tio procent är idealisk. Du kan testa om fröna är tillräckligt torra genom att försöka böja dem – de ska knäppa av snarare än att böjas.

Mörkt: Ljus kan påskynda nedbrytningen av fröna. Förvara dem i mörka påsar eller burkar.

Svalt: Låga temperaturer saktar ner fröets metaboliska processer och förlänger dess livslängd. Kylskåp (ca 4-8°C) eller frys (ca -18°C) är utmärkta förvaringsplatser. Förvara fröna i lufttäta behållare (exempelvis glasburkar med tättslutande lock) för att skydda dem från fukt och temperaturväxlingar.

För att vara säker på att få en god skörd är det bra att testa grobarheten på äldre frön före sådd. Detta görs genom att lägga ett antal frön på fuktigt papper och se hur många som gror. [Källa: Impecta, Nelson Garden, Wexthuset]

Bevattnings- och vattenbesparande tekniker

Tillgång till vatten är avgörande för odling, särskilt under torra perioder. För att säkerställa en hållbar beredskapsodling är det viktigt att använda vattenbesparande tekniker:

Droppbevattning: Ett mycket effektivt bevattningssystem som levererar vatten direkt till växternas rötter. Detta minimerar avdunstning och spill, och säkerställer att vattnet når dit det gör mest nytta. Droppbevattning kan användas både på friland, i pallkragar och i växthus.

Regnvatteninsamling: Att samla regnvatten från tak eller andra ytor är ett utmärkt sätt att ta tillvara på en gratis och naturlig vattenresurs. Regnvattnet kan lagras i tunnor eller större tankar och användas för bevattning vid behov. Detta minskar beroendet av kommunalt vatten och är särskilt värdefullt i en beredskapssituation.

Täckodling: Som nämnts tidigare hjälper täckodling till att bibehålla fukten i jorden genom att minska avdunstning. Detta minskar behovet av frekvent bevattning.

Vattna sällan men rikligt: I stället för att vattna lite och ofta är det mer effektivt att vattna rejält och mer sällan. Detta uppmuntrar växternas rötter att söka sig djupare ner i jorden, vilket gör dem mer torktåliga.

Vattna på kvällen eller tidig morgon: Att vattna när solen inte är som starkast minskar avdunstningen och säkerställer att mer vatten når växterna.

Förbättra jordstrukturen: En mullrik och lucker jord med god struktur har bättre vattenhållande förmåga, vilket minskar behovet av bevattning. [Källa: Wexthuset, Länsstyrelsen, Sara Bäckmo]



Kompost

Vad kompostering är och varför det är en viktig del av beredskapsodling

Kompostering är en naturlig process där organiskt material bryts ner av mikroorganismer, svampar och smådjur till en näringsrik jordförbättrare som kallas kompost eller mull. Det är naturens eget sätt att återvinna näringsämnen och bygga upp jordens bördighet. I en beredskapssituation är kompostering en avgörande del av odlingen av flera skäl:

Säkrar näringstillförsel: Kompost är en utmärkt källa till näring för växter och minskar behovet av att köpa konstgödsel. I en kris där tillgången på konstgödsel kan vara begränsad blir komposten en oundgänglig resurs för att upprätthålla jordens bördighet och därmed skördarna.

Förbättrar jordstrukturen: Kompost tillför mull till jorden, vilket förbättrar dess struktur. I sandjord ökar den vattenhållande förmågan, och i lerjord gör den jorden

luftigare och lättare att bearbeta. En god jordstruktur är avgörande för växternas rottillväxt och näringsupptag.

Minskar avfall och skapar kretslopp: Kompostering förvandlar trädgårds- och köksavfall till en värdefull resurs i stället för att det blir ett problem. Det sluter kretsloppet i den egna odlingen och minskar beroendet av externa system för avfallshantering.

Ökar jordens motståndskraft: En mullrik jord med ett rikt mikroliv är mer motståndskraftig mot torka, sjukdomar och skadedjur. Detta är särskilt viktigt i en beredskapssituation där odlingen kan utsättas för större påfrestningar.

Främjar biologisk mångfald: Kompostering gynnar ett rikt mikroliv i jorden, vilket är grundläggande för ett friskt ekosystem i trädgården. [Källa: Svensk Trädgård, Hushållningssällskapet, Biolan.fi]

Kompostering är därmed inte bara en miljövänlig metod utan också en strategisk åtgärd för att bygga upp en robust och självförsörjande odling som kan stå emot kriser. [Källa: Beredskapsodling.se, Klimatmat.se]

Det finns flera olika metoder för kompostering, anpassade för olika behov och typer av avfall:

Trädgårdskompost (kallkompost): Detta är den enklaste formen av kompostering och används främst för trädgårdsavfall som löv, gräsklipp, kvistar och växtrester. Den sker i en öppen behållare, en enkel hög eller en pallkrage. Nedbrytningen sker långsammare än i en varmkompost, och temperaturen blir sällan tillräckligt hög för att döda ogräsfrön eller sjukdomar. Den kräver mindre skötsel men tar längre tid att bli färdig. [Källa: Bygghemma, Hornbach]

Varmkompost (isolerad kompost/hushållskompost): En varmkompost är en sluten och isolerad behållare som är avsedd för matavfall, men kan även hantera trädgårdsavfall. Isoleringen gör att temperaturen inuti komposten kan bli hög (upp till 60-70°C), vilket påskyndar nedbrytningen och dödar de flesta ogräsfrön, sjukdomar och skadedjur. Varmkomposten kräver mer aktiv skötsel med regelbunden omrörning och rätt balans mellan material för att hålla temperaturen uppe. [Källa: Bygghemma, Hornbach]

Bokashi: Bokashi är en fermenteringsmetod som skiljer sig från traditionell kompostering. Istället för att bryta ner materialet aerobt (med syre) fermenteras matavfallet anaerobt (utan syre) med hjälp av speciella mikroorganismer (EM, Effektiva Mikroorganismer). Matavfallet läggs i en lufttät hink och strös med bokashiströ. Efter 2-4 veckors fermentering grävs det fermenterade materialet ner i jorden, där det snabbt omvandlas till näringsrik mull. Bokashi är snabbt, luktfritt och kan hantera alla typer av matavfall, inklusive kött och fisk. [Källa: Wexthuset, Bokashi.se, Forskning.se]

Val av komposttyp beror på mängden avfall, tillgängligt utrymme och hur snabbt man vill ha färdig kompost. För beredskapsodling kan en kombination av metoder vara fördelaktig för att hantera olika typer av organiskt material och säkerställa en kontinuerlig tillgång på jordförbättring. [Källa: Sara Bäckmo]

Fördelar med kompostering

Kompostering erbjuder en rad fördelar som är särskilt relevanta för beredskapsodling och ett hållbart hushåll:

Förbättrad jordstruktur: Kompost tillför mull som gör sandjord mer vattenhållande och lerjord mer lucker och

lättarbetad. Detta skapar en optimal miljö för växternas rötter och ett rikt mikroliv.

Ökad bördighet: Kompost är rik på näringsämnen som frigörs långsamt till växterna. Det minskar behovet av konstgödsel och bidrar till friska och produktiva plantor.

Minskat avfall: Genom att kompostera trädgårds- och matavfall minskar man mängden sopor som behöver transporteras bort. Detta är både ekonomiskt och miljömässigt fördelaktigt, och minskar sårbarheten i avfallshanteringssystemet vid en kris.

Lokala kretslopp: Kompostering sluter näringskretsloppet lokalt i den egna trädgården. Näringsämnen som tas upp av växterna återförs till jorden, vilket skapar ett hållbart system för livsmedelsproduktion.

Ökad motståndskraft mot torka och sjukdomar: En jord som är rik på organiskt material och mikroliv är mer motståndskraftig mot torka, erosion och sjukdomar. Detta ger en stabilare och mer pålitlig skörd. [Källa: Svensk Trädgård, Hushållningssällskapet, agood.com]



Lästips

Sesam.se

Förslag på studiecirkelmateriel för fördjupning

Naturskyddsföreningen – [Foodjam](#)

Studieplanen – [Jord](#)