

Studieplan

Tillsammansodling

Att odla tillsammans – från idé till skörd



Studie 
främjandet


Studieförbundet
Vuxenskolan

Innehåll

Förord	sid 3
Vad är en studiecirkel?	sid 4
Tips inför din studiecirkel	sid 5
Studiecirkelns innehåll	sid 5
Träff 1: Uppstart - Varför odla tillsammans	sid 6-7
Träff 2: Platsen - mark, jord och förutsättningar	sid 8-9
Träff 3: Organisera för hållbarhet	sid 10-11
Träff 4: Praktisk odling	sid 12-15
Träff 5: Konkret planering - nästa steg	sid 16-17
Ordlista	sid 18
Läs - och lyssnartips	sid 19

Förord

Att odla sin egen mat är något av det mest grundläggande en människa kan göra. Det är också något av det mest givande. När vi gör det tillsammans fördjupas upplevelsen ytterligare – vi delar på arbetet, lär av varandra och skapar gemenskap som sträcker sig långt bortom odlingslotten.

Runt om i Sverige växer intresset för tillsammansodling. På många platser går människor samman för att odla grönsaker, bär och örter i sin närmiljö – på kommunal mark, på privata tomter eller på lånad jord. Det handlar om mer än mat. Det handlar om att odla tillit och relationer, öka självförsörjningen och göra något konkret för miljön och den biologiska mångfalden.

Det här studiematerialet bygger på verkliga erfarenheter från tillsammansodlingar i olika delar av Sverige. Genom föreläsningar och samtal har odlare från bland annat Vånga, Järpen, Frösön, Orsa och Göteborg delat med sig av sina lärdomar – vad som fungerar, vad som är svårt och varför det är värt mödan. Deras insikter genomsyrar materialet och ger det en förankring i praktisk verklighet.

Syftet med studiecirkeln är att ge dig och din grupp verktyg och inspiration för att starta – eller vidareutveckla – en tillsammansodling som håller över tid.

Välkommen att odla tillsammans!

Sigrid Magnusdotter, folkbildningsutvecklare Studieförbundet Syd

Karin Edler, folkbildningsutvecklare Studieförbundet Vuxenskolan Jämtland



April 2026

Producerad av:

Studieförbundet Vuxenskolan i samarbete med **Studieförbundet Vuxenskolan** genom det studieförbundsgemensamma projektet Stärkt roll i klimatomställningen 2025-2026.

Grafisk form:

Carita Lott, Kommunikatör,
Studieförbundet Vuxenskolan

Foto: Mostphotos, AI genererade bilder från ChatGpt

Materialet har tagits fram med hjälp av AI som verktyg för bearbetning och strukturering av innehåll, baserat på föreläsningar och samtal med verksamma tillsammansodlare.

Vad är en studiecirkel?

Studiecirkeln är en unik lärandeform med lång historia i Sverige. Idén bakom studiecirkeln är lika enkel som genial: en studiecirkel är en liten grupp människor som samlas av eget intresse för att lära sig tillsammans – av och med varandra.

Att starta en studiecirkel kostar ingenting och studiecirkeln kan handla om nästan vad som helst. Det är deltagarna själva som tillsammans planerar studiecirkelns upplägg. En studiecirkel präglas av ett demokratiskt synsätt. Det betyder att alla som deltar bidrar med sina synpunkter, analyser och idéer.

Studiematerialet du har framför dig är kostnadsfritt att använda – men inte gratis att ta fram. Bakom materialet ligger mycket arbete. Vi har tagit fram materialet för att möjliggöra träffar som den du förhoppningsvis snart deltar i. För att veta att vår satsning gör skillnad behöver

vi få veta hur mycket verksamhet som skapas med hjälp av materialet. Statistiken hjälper oss att utvärdera, utveckla nya material och visa för både allmänheten och beslutsfattare hur viktig folkbildningen är. Därför ber vi dig: Om du inte redan har gjort det – ta kontakt med ditt närmaste studieförbund och berätta att ni vill starta en studiecirkel. Då kan vi registrera studiecirkeln, och ni får också tillgång till stöd från en verksamhetsutvecklare med just det ni behöver: hjälp med lokaler, att nå ut till fler deltagare, stöd till cirkelledaren eller annat.

Att jobba i en studiecirkel

En studiecirkel består av deltagare som vill ge sig tid att fördjupa sina kunskaper och dela med sig av sina erfarenheter. I denna studiecirkel finns inga lärare och elever. Deltagarna lär sig tillsammans och var och en bidrar med sina egna erfarenheter och kunskaper. Tillsammans tar gruppen ansvar för ett bra samtalsklimat. I studiecirkeln är alla deltagare lika viktiga.

Cirkeln ska ha en ledare, cirkelledarens uppgift är att samordna och leda arbetet och behöver inte vara expert inom området. Ledaren är också en deltagare. En cirkelledare ska ha tagit del av en cirkelledarintroduktion och en cirkelledarutbildning.

Kontakta ditt studieförbund för att komma igång med er studiecirkel.

Tips inför din studiecirkel

Vad roligt att du vill delta i den här studiecirkeln om tillsammansodling! Syftet är att ge dig och din grupp kunskap, inspiration och praktiska verktyg för att starta eller vidareutveckla en tillsammansodling. Materialet är en handledning – inte ett schema. Det är ni som grupp som bestämmer vilka delar ni vill fördjupa er i och hur ni lägger upp era träffar.

Om ni väljer att följa materialet ni har framför er får ni under fem träffar samtala utifrån olika teman som alla berör någon aspekt av att odla tillsammans: från markfrågor och organisering till praktisk odling och konkret planering. Rekommenderad tid per träff är tre pass à 45 minuter, med pauser däremellan. Ni kan göra alla fem träffar i ordning, välja ut de som känns mest relevanta, eller anpassa innehållet efter era behov.

Studiecirkeln är upplagd så att ni redan från första träffen börjar arbeta praktiskt med att undersöka förutsättningarna för en tillsammansodling där ni

bor. Mellan träffarna finns konkreta uppgifter som för projektet framåt, så att ni vid sista träffen har ett underlag för att fatta beslut och lägga en plan.

Tips inför första träffen

- Utse en cirkelledare som håller kontakten med studieförbundet.
- Boka in mötesdagar i god tid. Bestäm ungefär hur ofta ni ska träffas, vilken tid och var.
- Fikapausen är viktig för reflektion, diskussion och trivsel. Gör gärna ett fikaschema.
- Bestäm vad ni har för rutiner angående anmälan av förhinder.
- Ha gärna med ett anteckningsblock – det kan dyka upp många idéer. Låt någon ta gemensamma minnesanteckningar och dela med alla.

Studiecirkelns innehåll

Här är en översikt av studiecirkelns fem träffar:

Träff 1: Uppstart – Varför odla tillsammans?

Lära känna varandra, utforska vad tillsammansodling innebär, formulera en gemensam vision och börja undersöka var ni kan odla.

Träff 2: Platsen – mark, jord och förutsättningar

Återkoppla markfrågan, välj avtalsform och organisation, bedöma platsens förutsättningar och planera för vatten, redskap och kostnader.

Träff 3: Organisera för hållbarhet

Roller, ansvar, beslutsfattande, kommunikation, ekonomi, lagring och årsplanering – hur gruppen fungerar över tid.

Träff 4: Praktisk odling

Val av grödor, plantuppdragning, växtföljd, täckodling, markbrytning och fröodling.

Träff 5: Konkret planering – nästa steg

Gör en handlingsplan, fördela ansvar och bestäm hur ni sätter igång.

Träff 1

Uppstart – Varför odla tillsammans?

Välkomna till studiecirkeln! Den här första träffen handlar om att lära känna varandra, utforska vad tillsammansodling är och börja kartlägga var ni skulle kunna odla. Att odla tillsammans kan se ut på många sätt – från en liten grupp vänner som delar en markbit till en förening med tiotals medlemmar på kommunal mark. Under träffen lägger ni grunden för ert gemensamma arbete och tar de första konkreta stegen.

Presentation

Gör en presentationsrunda.

- Berätta vem ni är och varför ni valt att delta.
- Vad har ni för erfarenhet av odling.
- Vad har ni för mål eller drömmar med att odla tillsammans?

Vad är tillsammansodling?

En tillsammansodling är en grupp människor som odlar mat tillsammans på en gemensam plats. Till skillnad från traditionella kolonilotter, där var och en sköter sin egen lott, innebär tillsammansodling att gruppen planerar, arbetar och skördar tillsammans. Arbetet och skörden delas.

Tillsammansodlingar finns i många varianter runt om i Sverige. Några är små grupper på fem till åtta personer som träffas varje vecka på en privat tomt. Andra är föreningar med trettio medlemmar på kommunal mark. Vissa odlar

helt gemensamt, andra har en blandning av gemensamma ytor och individuella lotter. Det finns inte ett rätt sätt – varje grupp hittar sin form.



Tre vägar till mark

- **Kommunal mark.** Många kommuner upplåter mark för odling, ofta gratis eller till låg kostnad. Det kräver vanligtvis en förening eller organisation som avtalspart. Studieförbund kan ibland stå för avtalet under uppstarten. Kontakta kommunens park- eller fastighetsförvaltning för att höra vilka möjligheter som finns.
- **Privat mark.** En markägare med oanvänd mark kan vara glad att någon tar hand om den – ofta arrendefritt eller till symbolisk kostnad. Fördelen är flexibilitet, men avtal kan vara osäkrare. Ett enkelt skriftligt avtal är alltid klokt.
- **Egen mark.** Någon i gruppen har tillgång till mark. Enkelt att komma igång, men ställer extra krav på tydlighet kring vad som är gemensamt och vad som är privat.

Samtal

- Vad tänker du att en tillsammansodling kan ge utöver mat?
- Har du någon erfarenhet av att göra saker i grupp – i andra sammanhang än odling? Vad fungerade bra?
- Hur mycket tid tror du att du kan lägga på odling under en säsong? Vad är en rimlig nivå för dig?
- Vilka möjligheter till mark känner ni till i ert område? Brainstorma tillsammans: kommunal mark, privatpersoner, föreningar, grannar med tomtmark?

Diskussion om gruppnormer

För att studiecirkeln – och en framtida odlingsgrupp – ska fungera bra är det värdefullt att tidigt prata om hur ni vill ha det i gruppen:

- Hur kan ni hjälpas åt att se till att alla känner sig trygga och behandlas med respekt?
- Hur kan ni vara tillåtande och skapa förståelse, även om ni tycker olika?
- Hur ser ni till att alla får komma till tals?

En gemensam vision

En gemensam vision är en kort formulering av vad ni tillsammans vill uppnå med er odling. Den hjälper er att hålla kurs när ni senare fattar beslut om grödor, arbetsinsats och organisation. Den behöver inte vara klar idag – och den kan ändras över tid när ni lär känna både varandra och platsen bättre.

Inspireras av följande exempel på hur en vision kan formuleras:

- *”Vi vill odla för att äta och bli mer självförsörjande.”*
- *”Vi vill odla för att ha en gemensam skördefest varje höst.”*
- *”Vi vill fokusera på gemenskapen före stor skörd.”*

Försök tillsammans formulera en eller två meningar som fångar er egen vision. Skriv ner den – ni kommer tillbaka till den vid kommande träffar och kan justera den när ni vet mer.

Praktisk övning: Kartlägg möjliga platser

Ta fram en karta över ert närområde (digitalt eller på papper) och markera platser där det eventuellt skulle gå att odla: öppna gräsytor, oanvända tomter, kommunala områden, privata marker. Diskutera: Vad vet ni om dessa platser? Vem äger marken? Finns det vatten i närheten?

Sammanfattning

- Ni har presenterat er för varandra och delat vad som lockar er med att odla tillsammans.
- Ni har pratat om gruppnormer och formulerat en första gemensam vision.

- Ni har gjort en första kartläggning av möjliga odlingsplatser i området.
- Nästa steg handlar om att följa upp markfrågan konkret.

Inför nästa träff

Praktiska detaljer

- När vill ni träffas? Samtala om när och hur ofta ni vill ses. Det är bra att alltid ha minst tre framtida träffar bokade då det skapar kontinuitet.
- Byt kontaktuppgifter. Skapa gärna en gemensam chatt, ett delat dokument eller en mejllista.
- Gör ett fikaschema – fikapausen är en viktig del av cirkeln!

Uppgift

Markfrågan är avgörande. Inför träff 2 behöver gruppen ta reda på om det finns mark att använda. Fördela ansvaret – utse en eller två personer som tar på sig att göra följande:

- **Kontakta kommunen** och fråga om möjligheter till tillsammansodling på kommunal mark.
- **Hör med lokala markägare** eller kontakter som kan tänkas ha mark att låna eller arrendera.
- **Kolla med studieförbund** (Studieförbundet, SV) – de har ibland kontakter och kan hjälpa till med avtal.
- **Besök gärna en befintlig tillsammansodling** om det finns någon i närheten.

Målet är att ha en tydlig återkoppling vid nästa träff: finns det mark, och i så fall var?

Träff 2

Platsen – mark, jord och förutsättningar

Nu har ni gjort ett första arbete med att undersöka markfrågan. Den här träffen börjar med en återkoppling: vad hittade ni? Finns det en plats som är möjlig? Utifrån det går vi vidare med att bedöma platsens förutsättningar och diskutera praktiska frågor som vatten, redskap och kostnader.

Inledning

- Gör en incheckningsrunda där alla får berätta kort om vilka reflektioner ni haft sen senaste träffen.

Den eller de som fick i uppgift att undersöka markfrågan återkopplar sedan kring:

- Vilka alternativ hittade ni? Kommunal mark, privat mark, egen mark?
- Hur ser möjligheterna ut? Finns det en konkret plats att gå vidare med?
- Vilka villkor gäller? Behövs avtal, förening, kontakt med någon ytterligare?

Om ni ännu inte har en plats klar, diskutera: vad är nästa steg? Behöver någon ta fler kontakter? Kan något studieförbund hjälpa till?

Avtal och organisationsform

Oavsett vilken typ av mark ni får tillgång till är det klokt att ha någon form av skriftligt avtal. För kommunal mark behövs oftast en förening eller organisation som avtalspart. Här finns flera vägar:

- **Bilda en ideell förening.** Det krävs minst tre personer, stadgar och ett konstituerande möte. Ger full kontroll men innebär visst administrativt arbete.
- **Samarbeta med en befintlig organisation.** Studieförbund eller andra organisationer kan i vissa fall stå som huvudman för avtal med kommunen. Hör med ert lokala studieförbund.
- **Fortsätt som studiecirkel.** Under uppstartsfasen kan studiecirkelformen vara tillräcklig, men för långsiktigt markavtal krävs ofta en föreningsform.

Bedöm platsen

När ni har en plats i åtanke – eller om ni redan har en – är det bra att göra en enkel bedömning av förutsättningarna:

Bedöm mark och jord

- **Solljus.** Sikta på minst 6 timmars direkt sol under växtsäsongen. Observera platsen vid olika tider på dagen, eller använd en sol-app som visar solens bana (t.ex. Sun Surveyor, SunOnTrack eller Shadowmap)[SM4.1][C4.2].
- **Jordmån.** Kolla SGU:s jordartskarta (apps. sgu.se/kartvisare) för en första bild. Gräv en grop (30–40 cm): Vad ser ni? Lera, sand, matjord? Rulla en klump mellan fingrarna – smidig och formbar är lerjord, grovkornig och lös är sandjord. Båda går att odla i, men kräver olika hantering. Mull och organiskt material förbättrar alla jordar.
- **Vatten.** Finns vattenstolpe, hydrant, möjlighet att dra slang från hus, eller behöver ni samla regnvatten? Vatten är en avgörande faktor, särskilt under torra somrar.
- **Storlek.** Börja mindre än ni tror att ni behöver. Det är bättre att odla för lite mark än för mycket, särskilt i början. Utöka när ni hittat er form.



Kostnader – vad behöver det kosta?

En tillsammansodling behöver inte kosta mycket, men det är bra att ha en bild av vilka utgifter som kan uppstå:

- **Mark:** Kommunal mark kan vara gratis eller kosta några hundra kronor per år. Privat mark är ofta arrendefri. Vattenkoppling kan vara den största utgiften.
- **Frön och utsäde:** Några hundra till ett par tusen kronor per säsong, beroende på ambitionsnivå. Minskar med tiden om ni sparar eget utsäde.
- **Redskap:** Spadar, grepar, krattor. Börja med vad deltagarna redan har eller köp in några tillsammans.
- **Jordförbättring:** Kompost, gödsel och/eller ensilage för täckodling.
- **Medlemsavgift:** Många tillsammansodlingar tar ut en årsavgift på 100–700 kr per person. Ska inte vara ett hinder för deltagande.

Samtal

- Utifrån det ni vet om er plats – vilka är de viktigaste förutsättningarna att lösa först?
- Hur ställer ni er till kostnaderna? Vad är rimligt per person? Ska ni ha en gemensam kassa?
- Vem eller vilka kan ni kontakta för att ta nästa steg med mark och avtal?
- Vilka redskap och resurser har ni redan tillgång till i gruppen?
- Hur ser det ut med föreningsform – behöver ni bilda en förening, eller finns det en annan lösning?
- Finns det någon befintlig tillsammansodling ni skulle kunna besöka för att se hur de gjort?

Tips: Definiera yta efter behov

Ett råd från erfarna tillsammansodlare: börja inte med att bestämma hur stor yta ni vill ha. Börja istället med att fråga er hur mycket mat ni behöver, hur mycket tid ni har och hur många ni är. Låt svaren styra storleken.

Sammanfattning

- Ni har återkopplat markfrågan och tagit ställning till vilken avtalsform och organisationsform som passar er.
- Ni har bedömt platsens förutsättningar (solljus, jord, vatten, tillgänglighet).
- Ni har gjort ett första utkast på kostnadsbild för att komma igång.
- Nästa träff handlar om hur ni organiserar gruppen så att ni håller ihop över tid.

Inför nästa träff

- **Egen uppgift:** Fundera över hur ni vill organisera er som grupp. Vilken form känns naturlig? Ta reda på vad som krävs för att bilda en ideell förening.
- Läs gärna om sociokrati eller andra modeller för gemensamt beslutsfattande (se resurslistan).
- Filmtips som hemläxa: Titta på filmen **“Att odla ihop”** av Jenny Salmson (finns på www.odlaihop.se). Den ger konkreta tips från befintliga tillsammansodlingar.

Träff 3

Organisera för hållbarhet

Många tillsammansodlingar startar med stor energi och entusiasm – men för att hålla över tid behövs en genomtänkt organisation. Det behöver inte vara komplicerat, men det behöver vara tydligt. Den här träffen handlar om roller, ansvar, beslutsfattande och kommunikation – de sociala strukturer som gör att en grupp kan fungera år efter år.

Inledning

- Reflektioner efter förra träffen?
- Såg någon filmen “Att odla ihop”? Vad fastnade?
- Hur gick det att undersöka föreningsformer? Hittade någon intressant information?

Organisering – lärdomar från befintliga odlingar

Erfarenheten från svenska tillsammansodlingar visar tydligt att den viktigaste framgångsfaktorn är att fördela ansvar. Om allt hänger på en enda eldsjäl blir organisationen sårbar. När den personen inte orkar längre riskerar hela odlingen att falla.

Exempel på organisationsmodeller

- **Kvartersgrupper** (Utby, Göteborg): Odlingen delas i kvarter. Varje kvartersgrupp på fyra till fem personer ansvarar för sitt kvarter: vad som odlas, när det skördas och vilka frön som behövs. En planeringsgrupp samordnar övergripande, en styrelse sköter administrationen.
- **Ansvarsveckor** (Valla, Frösön): Medlemmarna turas om att ha ansvarsvecka – att bjuda in till arbetsdag, påminna och hålla koll. Ingen är alltid ansvarig.
- **Roterande administratör** (Vånga): En administratörs- eller sekreterarroll som roterar så att alla testar. Personen loggar arbetstimmar, skickar påminnelser och håller koll på gemensamma dokument.

Tre byggstenar för fungerande samarbete

- **Uttalade mål.** Titta igenom visionen ni påbörjade under första träffen. Vill vi uppdatera den? Det är bra att ha ett tydligt och konkret mål.
- **Dokumentation.** Allt dokumenteras i delade dokument: arbetsuppgifter, mötesanteckningar, odlingsmål, tidlogg. Det skapar transparens och ett kollektivt minne som nya medlemmar kan ta del av.
- **Samverkansverktyg.** Verktyg som sociokrati kan hjälpa gruppen fatta beslut där alla känner sig hörda. Istället för att rösta söker man beslut som alla kan leva med.

Lagring och planering – ät direkt eller spara?

En fråga som påverkar både val av grödor och organisation är: ska ni odla för att äta direkt under säsongen, eller även för att lagra över vintern? Det påverkar vad ni behöver:

- **Äta direkt:** Fokusera på sallat, ärtor, bönor, kryddor, squash – grödor som skördas löpande. Enklare logistik, men ingen vintermat.
- **Lagra:** Kräver lagringsmöjligheter – källare, jordkällare eller annan sval plats. Fokus grödor som ger mycket mängd och är lagringsbara: potatis, morötter, rödbetor, lök, vitkål.
- **Båda:** De flesta tillsammansodlingar gör en blandning. Tänk igenom lagringskapaciteten innan ni bestämmer vad ni odlar.

Tänk också på skördens omfattning. Många nya odlare blir överraskade av hur mycket som ska skördas, tvättas, sorteras och fördelas på en gång. Räkna in skördetimmarna i planeringen.

Planera året - exempel på årshjul

- Januari–februari: Uppstartsmöte, inventering av utsäde, bestämma årets mål.
- Mars–maj: Intensiv period – sådd, uppdrivning av plantor, markförberedelse.
- Juni: Halvårsutvärdering. Kort sommaruppehåll med jourplanering för vattning.
- Juli–september: Skördetid. Kontinuerlig skörd, förvaring, skördefest, underhåll.
- Oktober–november: Avsluta säsongen, täcka bäddar, utvärdering.
- December: Helårsutvärdering, fira framgångar!



Bild: ChatGtp

Samtal

- Vilka roller och ansvarsområden ser ni framför er? Vem gör vad?
- Hur vill ni fatta beslut i gruppen? Röstning, konsensus eller något annat?
- Hur kan ni undvika att allt ansvar hamnar på en person?
- Hur hanterar ni det om någon inte kan delta lika mycket under en period?
- Hur tar ni emot nya medlemmar? Och hur hanterar ni det om någon vill sluta?

Sammanfattning

Ni har diskuterat roller, ansvar och beslutsfattande – de sociala strukturer som håller gruppen över tid. Ni har skissat på ett årshjul och pratat om lagring och planering av skörd. Ni har bestämt hur ni kommunicerar och tar beslut mellan träffarna. Nästa träff blir praktisk: själva odlandet.

Inför nästa träff

- **Egen uppgift:** Gör en enkel inventering av vilka grödor ni är intresserade av att odla. Tänk på vad ni gillar att äta, vad som växer bra i er växtzon och hur mycket tid ni har. Tänk även på: vill ni odla för att äta under säsongen, för att lagra, eller både och?
- Om någon i gruppen har erfarenhet av täckodling, växtföljd eller fröodling – förbered er gärna på att dela med er.

Ett sista tips innan nästa gång: se till att alltid ha minst tre framtida träffdatum bokade. Det skapar kontinuitet och gör att gruppen aldrig tappar momentum.

Träff 4

Praktisk odling

Nu är det dags att prata om själva odlandet! Den här träffen handlar om val av grödor, växtföljd, täckodling, markbrytning och planering – de praktiska frågor som varje tillsammansodling behöver ta ställning till. Kunskapen bygger på erfarenheter från odlingsgrupper i olika delar av Sverige, från växtzon 1 till 7.

Inledning

- Reflektioner efter förra träffen?
- Hur gick det att inventera grödor? Vad har ni för olika önskemål? Hittade ni gemensamma önskemål?

Val av grödor – vad ska vi odla?

En bra utgångspunkt är att odla saker som gruppens medlemmar faktiskt vill äta, som växer bra i ert klimat och som är lämpliga för den tid ni har tillgänglig. Många tillsammansodlingar börjar med så kallade **bulkgrödor** – grödor som er stor avkastning och är enkla att lagra: potatis, morötter, lök, rödbetor, bönor och ärtor.

Tänk på att skördetiden ofta är mer tidskrävande än man tror. Räkna in både odlings- och skördetimmor i planeringen.

Plantupptragning eller direktsådd?

När ni väljer grödor behöver ni också fundera på hur de startas:

- **Direktsådd i friland:** Enklast. Fungerar för morötter, ärtor, bönor, rödbetor, dill, spenat. Kräver att marken är varm nog när sådden sker.
- **Plantupptragning inomhus:** Krävs för tomat, paprika, pumpa, gurka, kål och purjolök. Någon i gruppen behöver ha plats – ett ljust fönster eller växtbelysning räcker långt. I Utby organiseras plantupptragning i kvartersgrupperna: var och en driver upp plantor hemma i garage eller på balkonger.
- **Köpa pluggplantor:** Snabbaste sättet att komma igång. Kostar mer men sparar tid och kräver ingen utrustning.

- **Plantupptragning genom kallsådd:** Så i till exempel plastlåda eller pluggbrätte, låta stå ute tills fröet själv vaknar. Funkar endast med vissa sorter.

Växtföljd

Växtföljd innebär att ni ändrar vilka grödor som odlas var från år till år. Grundprincipen: odla inte samma växtfamilj på samma plats två år i rad. Det minskar risken för jordbundna sjukdomar och håller jorden i balans.

I Utby har man delat upp odlingen i sex kvarter som roterar ett steg varje år. Varje kvarter innehåller en specifik växtfamilj. På Valla uppträcktes klumprotssjuka i kålodlingarna – en jordburen sjukdom som hade kunnat begränsas med striktare växtföljd.

Grödor har olika näringsbehov, och en genomtänkt växtföljd utnyttjar detta. Man brukar dela in grödor i tre kategorier: **mest näringskrävande** (t.ex. kål, squash, pumpa, potatis, majs) som kräver mycket kväve, **måttligt näringskrävande** (t.ex. morötter, rödbetor, lök, sallat) som klarar sig på mindre, och **minst näringskrävande** (baljväxter som bönor och ärtor) som fixerar kväve från luften och faktiskt berikar och jordförbättrar.

En bra växtföljd utnyttjar detta genom att låta jordförbättrarna föregå de mest näringskrävande grödorna, så att näringen som baljväxterna bygger upp kommer nästa årets kålväxter till godo. En annan princip är att inte odla samma växtfamilj på samma plats för tätt inpå varandra, eftersom det ger jordbundna sjukdomar chans att byggas upp.

Exempel: 4-kvartersrotation (närbaserad)

Kvarter	Växtekategori / exempel
Kvarter 1	Jordförbättrare: bönor, ärtor, bondbönor
Kvarter 2	Mest näringskrävande: kål, broccoli, potatis, squash, pumpa
Kvarter 3	Måttligt näringskrävande: lök, purjolök, vitlök, sallat
Kvarter 4	Rotfrukter: morötter, palsternackor, rödbetor, rovor

Varje år flyttas grödorna ett kvarter framåt: jordförbättrarna hamnar där de starka ätarna stod föregående år, och berikar nu den utarmade jorden. Efter fyra år är rotationen färdig och ni börjar om.

Exempel: 6-kvartersrotation (växtfamiljebaserad)

Kvarter	Växtfamilj / exempel
Kvarter 1	Baljväxter: bönor, ärtor, bondbönor
Kvarter 2	Kålväxter: kål, broccoli, rädisor, rova
Kvarter 3	Lökväxter: gul lök, vitlök, purjolök, schalottenlök
Kvarter 4	Rotfrukter: morötter, palsternackor, rödbetor
Kvarter 5	Potatis (egen familj)
Kvarter 6	Potatisväxter och gurkväxter: squash, pumpa, gurka, tomat

Varje år flyttas alla grödor ett kvarter framåt. Varje växtfamilj återkommer till samma plats bara var sjätte år, vilket ger jorden tid att bryta ner sjukdomar som klumprot och potatisbrunnröta.

Vilket system ska ni välja?

4-kvartersrotationen är enklare att hålla ordning på och fungerar bra för mindre odlingar och nybörjargrupper. Fokus ligger på att balansera näringsuttag. 6-kvartersrotationen ger ett starkare skydd mot jordburna sjukdomar eftersom varje växtfamilj får en längre paus i samma jord. Välj den större rotationen om ni har gott om yta, om ni vet att det finns sjukdomar i jorden, eller om ni vill odla kål, potatis och gurkväxter i större mängd. Börja annars med 4-kvartersvarianten – den ger en bra grund att utgå från.

Täckodling

Täckodling innebär att marken täcks med organiskt material – ensilage, gräsklipp, flis eller halm – istället för att lämna den bar. Fördelarna: mindre ogräs, bättre fuktighetsbevarande, näringstillförsel, gynnar mikroliv och förbättrad jordstruktur över tid. En nackdel kan vara mer sniglar.

I Valla på Frösön används cirka 15 balar ensilage per säsong. Resultatet: nästan ingen ogrärensning och kraftigt minskat vattningsbehov. Omställningen tar tid och känns som dubbelarbete i början, men de flesta upplever att det är värt mödan.



Att bryta ny mark

Om er plats är gräsmark eller annan oanvänd mark behöver den först brytas. Det finns olika sätt att göra detta:

Metoder för att bryta ny mark

- Täck och kväv. Lägg presenning, tjock kartong eller ett lager täckmaterial över ytan en säsong innan ni odlar. Ogräset dör, maskar bearbetar jorden. Kräver framförhållning men sparar mycket arbete.
- Manuell grävning. Gräv med spade eller bredrep. Tungt men ger snabbt resultat på små ytor. Ta bort grästuvorna och lägg dem med gräset neråt i en hög – de blir fin jord med tiden.
- Traktor. För större ytor kan det vara värt att anlita någon med traktor för att bryta mark. I Vånga användes traktor i början, därefter enbart manuellt arbete.
- Odlar på täckmaterial direkt. Bygg upphöjda bäddar ovanpå gräsmattan med kartong i botten, fyll med kompost och jord. Fungerar även på hårdgjorda ytor.

Tips för fröodling

Spara frön från dina bästa exemplar. Välj plantor som trivs på just er plats.

- Börja med enkla grödor: bönor, ärtor och sallat är tacksamma fröodlingsväxter.
- Undvik F1-hybrider om du vill spara frö – de ger inte beständig avkomma.
- **Tänk på korspollinering.** Vissa grödor korsbefruktas lätt mellan sorter av samma art – särskilt squash, pumpa, kål och majs. Vill ni spara sortrena frön: odla bara en sort av arten per år, håll isär olika sorter med minst 100 meters avstånd, eller handpollinera. Ettåriga självpollinerande växter som tomat, böna och ärtor är säkrare val för nybörjare.
- Märk upp plantor ni vill ta frö från så att ingen skördar dem av misstag.
- **Läs mer.** *Frö för framtiden – småskalig odling av köksväxtfrö* (Föreningen Sesam, 2:a omarb. uppl. 2021) är en gedigen svensk handbok skriven av 13 erfarna fröodlare med kapitel per gröda. *Runåbergs fröer: grönsaker, kryddor och blommor för nordiska trädgårdar* av Johnny Andreasson (Natur & Kultur, 2013) täcker ca 250 frösorter med nordiskt fokus. *Ulla Hasselmarks Fröbok* (Norstedts, 2012) är en lättsmält, rikt illustrerad bok som passar nybörjare



“Odlingen öppnar upp för väldigt mycket samtal mellan människor.”
– En tillsammansodlare i Utby, Göteborg

Samtal

- Vilka grödor är viktigast för er att odla? Varför just de?
- Hur fördelar ni vad som odlas – bestämmer hela gruppen, eller får undergrupper ansvar?
- Behöver ni bryta ny mark? Vilken metod verkar rimlig för er situation?
- Hur löser ni plantuppdragningen – hemma hos någon, eller köper ni pluggplantor?
- Hur hanterar ni skörden? Delas lika, efter närvaro, efter behov?
- Vad gör ni med överskott?
- Vilka utmaningar ser ni med odling i ert område – klimat, skadegörare, vatten?

Inför nästa träff

Nästa träff är den sista – och den mest handlingsinriktade. Ni kommer att göra en konkret plan för er tillsammansodling.

- **Förbered er på att planera.** Tänk igenom: vad behöver hända innan ni kan börja odla? Gör en lista.
- Om ni har en plats: ta med bilder, mått eller en ritning av området.
- Tänk på vilka roller ni ser framför er och vad du själv vill bidra med.

Sammanfattning

- Ni har pratat grödval, plantuppdragning, växtföljd, täckodling och markbrytning.
- Ni har tagit del av konkreta exempel från befintliga tillsammansodlingar.
- Ni har fått en grund för att fröodla och bevara egna sorter.
- Nästa och sista träff blir en konkret handlingsplan – vad behöver göras, vem gör vad och när?

Att göra lista

—❤—

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Träff 5

Konkret planering – nästa steg

Det här är den sista träffen – och den viktigaste. Under de föregående träffarna har ni utforskat vad tillsammansodling innebär, undersökt markfrågan, pratat om organisation och odlingsteknik. Nu är det dags att göra en plan. Vad behöver hända, vem gör vad och när?

Inledning

Reflektioner efter förra träffen?

Har någon nyheter om markfrågan, avtal eller andra praktiska frågor?

Handlingsplan – vad behöver göras?

Gå igenom följande områden tillsammans och fatta konkreta beslut. Använd gärna ett delat dokument eller stort papper där ni skriver ned planen:

Checklista för att starta

- **Mark.** Är markfrågan löst? Om inte: vem tar nästa steg, och när?
- **Avtal.** Behöver avtal tecknas? Med vem? Behövs föreningsform?
- **Organisationsform.** Bilda förening, anslut till befintlig organisation, eller annan lösning? Utse ansvarig.
- **Budget.** Vad kostar första säsongen? Frön, redskap, ev. jordförbättring, vattenavgift. Bestäm avgift per person.
- **Grödplan.** Vilka grödor ska odlas första året? Vem beställer frön?
- **Markförberedelse.** Behöver marken brytas? När kan det göras, och hur?
- **Redskap.** Vad har ni, vad behöver köpas in? Var förvaras de?
- **Kommunikation.** Hur håller ni kontakten? Mejl, chatt, gemensamt dokument?
- **Första datum.** Boka minst tre kommande tillfällen: uppstartsarbetsdag, första sådd, etc.

Praktisk övning: Skissa er odling

Om ni har en plats (eller en tänkt plats): ta fram en karta, bild eller ritning och skissa tillsammans hur odlingen kan läggas upp. Var ska bäddarna vara? Var är vattnet? Var förvaras redskap? Var sitter ni och fikar? Det behöver inte vara exakt – poängen är att tänka tillsammans och göra det konkret.

Om säsongen tillåter det: ta med några fröpåsar och fyll små krukor eller såbrickor tillsammans. Det behöver inte vara avancerat – sockertärter, solrosor eller kryddor fungerar utmärkt. Det blir ett konkret startskott och något att ta hand om till nästa gång ni ses.

Er vision

Gå tillbaka till ert vision som ni skapade vid första träffen. Stämmer målen fortfarande? Något ni vill ändra?

Fördela ansvar

Gå igenom handlingsplanen punkt för punkt och sätt namn och datum på varje uppgift. Vem gör vad, och när?

- Markavtal och kontakter: _____
- Föreningsbildning: _____
- Beställa frön/redskap: _____
- Markförberedelse: _____
- Kommunikationskanal: _____
- Boka första arbetsdagen: _____

“Det ska vara på en lustfylld nivå. Det viktigaste är att vi ses.”
– Tillsammansodlare i Järpen



Kort utvärdering av studiecirkeln

Ta några minuter att reflektera över studiecirkeln:

- Vad tar du med dig från de här fem träffarna?
- Var det något som överraskade dig eller ändrade din bild av tillsammansodling?
- Är det något ni vill fördjupa er mer i? Se resurslistan för tips.

Avslutning

Tacka varandra! Ni har lagt tid och energi på att lära er något nytt tillsammans och tagit konkreta steg mot att starta en tillsammansodling. Det är värt att fira – gärna med fika.

Tips: Om säsongen tillåter det, gör nästa träff till en arbetsdag på odlingsplatsen!

Ordlista

Träff 1-2

Tillsammansodling

En grupp människor som odlar mat gemensamt på en delad plats. Till skillnad från kolonilotter arbetar gruppen tillsammans och delar på skörden.

Arrende

Rätt att använda någon annans mark motersättning – fast belopp eller symbolisk kostnad. I tillsammansodlings-sammanhang förekommer ofta avtal utan eller med låg arrendekostnad, särskilt när kommunen eller en enskild markägare upplåter mark.

Jordmån

Jordens sammansättning på en specifik plats – lera, sand, morän, torv. Påverkar vilka grödor som trivs och hur jorden behöver bearbetas. Kan undersökas via SGU:s kartvisare eller genom att gräva en grop och känna på jorden.

Träff 3

Sociokrati

En samverkansmetod för beslutsfattande i grupper. Istället för majoritetsbeslut söker man samtycke – beslut som alla kan acceptera.

Eldsjal

En person som driver ett projekt med stor energi. I kontexten av tillsammansodling: en risk om hela organisationen vilar på en enda person.

Årshjul

En visuell översikt över årets aktiviteter, från planering och sådd till skörd och utvärdering.

Kvartersgrupp

En undergrupp som ansvarar för ett avgränsat område av odlingen.

Träff 4

Växtföljd

Principen att ändra vilka grödor som odlas var från år till år. Minskar risken för jordbundna sjukdomar.

Täckodling

Odlingsmetod där marken täcks med organiskt material som ensilage, gräsklipp eller flis. Kallas ibland no-dig eller mulching.

Bulkgrödor

Grödor som ger mycket mat och lämpar sig väl för lagring och konservering: potatis, morötter, lök, bönor, rödbetor.

F1-hybrid

Sortsämne från korsning av två specifika föräldralinjer. Ger jämna plantor men fröerna ger inte förutsägbara resultat. Undvik om du vill spara eget utsäde.

Växtzon

Sverige är indelat i växtzoner från 1 (mildast) till 8 (kallast). Påverkar vilka grödor som går att odla och när säsongen börjar.

Träff 5

Skördefest

Gemensam tillställning där gruppen firar säsongens skörd. En viktig social tradition som stärker sammanhållningen.

Övriga begrepp

Nedanstående begrepp förekommer inte alltid explicit i cirkelmaterialet, men är närliggande termer som kan vara användbara att känna till för den som vill fördjupa sig.

Gemenskapsodling

Samlingsbegrepp för olika former av odling i grupp. Tillsammansodling är en typ av gemenskapsodling. På engelska: community garden.

Andelsodling (CSA)

Community Supported Agriculture. En modell där konsumenterna köper en andel av en gårds produktion i förväg och delar på både risk och skörd.

Permakultur

Ett designverktyg för hållbara system med naturen som förebild. I odlingssammanhang: mångfald, marktäckning, kretslopp. Myntades på 1970-talet av Bill Mollison och David Holmgren.

Plus-Minus-Intressant (PMI)

Enkelt utvärderingsverktyg: Plus (vad fungerade), Minus (vad kan förbättras), Intressant (intressant lärdom). Används inom permakultur.

Resiliens

Förmågan att återhämta sig och anpassa sig. Biologisk resiliens: en mångsidig odling klarar motgångar bättre. Social resiliens: en välorganiserad grupp överlever förändringar.

Läs- och lyssnartips

Här samlas tips på böcker, webbsidor, film och organisationer för dig som vill läsa och lära mer.

Böcker

- **Odla tillsammans** av Karin Westbergh (2023). Praktiska odlingstips och recept från en tillsammansodling i Blekinge.
- **Permakultur! Framtiden i din trädgård** av Ylva Arvidsson och Johan Arvidsson (2021). Första svenska handboken om permakultur. Illustrerad och lättillgänglig.
- **Skogsträdgården** av Philipp Weiss och Annevi Sjöberg. Om att skapa en ätbar skogsträdgård. Studieförbundet har en tillhörande studieplan.
- **Täckodling** av Bella Linde och Lena Granefelt. Praktisk guide till odling med täckmaterial.

Film

- **Att odla ihop** av Jenny Salmson (Odlaihop). Konkreta tips från befintliga tillsammansodlingar. Ca 15 min. Tillgänglig via www.odlaihop.se. Används som hemläxa inför träff 3 – men passar också utmärkt att se gemensamt under en träff om ni har möjlighet att visa film.

Webbsidor och organisationer

- **Odlaihop** (www.odlaihop.se) – Nätverk med dokument och mallar för att starta tillsammansodling.
- **Permakultur Sverige** (www.permakultur.se) – Förening med kurser och nätverk.
- **Studieförbundet** (www.studieforamjandet.se) – Stöd för studiecirkel och odlingsprojekt.
- **Studieförbundet Vuxenskolan** – Stöd för studiecirkel och odlingsprojekt. (www.sv.se)
- **Grow Here** (www.grow-here.com) – Plattform för att hitta odlingsplatser och tillsammansodlingar.
- **Stadsodling Malmö** (www.stadsodlingmalmo.se) – Nätverk med karta över odlingar i Malmöregionen.

- **Riksförbundet Svensk Trädgård** (www.svensktradgard.se) – Information och besöks-trädgårdar.
- **SGU:s kartvisare** (apps.sgu.se/kartvisare) – Sök jordartskarta för att se jordmån på er plats.

Övrigt

- Din kommun – Kontakta park- eller fastighetsförvaltningen för information om stadsnära odling och markupplåtelse.
- Hushållningssällskapet – Kan i vissa regioner stå som huvudman för odlingsavtal.

Avslutning

Tack för att du deltog i studiecirkeln! Vi hoppas att materialet har gett dig inspiration, kunskap och nya kontakter. En tillsammansodling behöver inte vara stor eller perfekt. En liten grupp, en liten bit mark och en vilja att lära tillsammans – det är allt som behövs.

Lycka till med ert odlande!

