

A photograph of a garden at dusk. The garden is filled with various plants, including tall green stalks on the left, orange flowers in the foreground, and large green leafy plants on the right. In the background, there is a paved area, a fence, and a house with a red roof. The sun is low in the sky, creating a warm, golden light. The text "Föreläsning Odling och beredskap" is overlaid in white, and "Tyresö 6/3 2025" is overlaid in white below it.

# Föreläsning Odling och beredskap

Tyresö 6/3 2025

# Vem är jag?

---

- Ingen formell odlingsutbildning
- Tyresöbo (även Ällmora)
- Tillsammansodling sedan 2022



# Beredskap och odling



## Beredskapsodling

Att odla för att ha mat i beredskap vid matbrist kallas beredskapsodling. Den ska vara enkel och ge en god skörd av energirika grödor. Idag finns inga särskilda råd från myndigheterna kring beredskapsodling men vi ser att många människor vill lära sig mer om det. Se länkarna här på sidan till organisationer du kan kontakta.

### Exempel på mat att odla

- ✓ Potatis och andra rotsaker. Kan ligga kvar i jorden med halmtäcke fram till sen höst. Lätta att förvara efter skörd.
- ✓ Ärtor, linser och bönor. Odla ätbara skott i fönsterbrädan. Mycket lätt att förvara länge. Torka eller frys in.
- ✓ Lök och vitlök. Går att odla mycket enkelt från sättlök. Förvaras i rumstemperatur.
- ✓ Kål. Bidrar med många viktiga näringsämnen. Hela plantan är ätbar.

## Odla tillsammans

Många människor har redan goda kunskaper i odling och hur man tar hand om sin skörd. Vi blir starkare och tryggare genom gemenskap och att odla passar bra att göra tillsammans. Att vara utomhus och samtala kan kännas bra i oroligare tider. Inkludera även den som inte alltid har lätt att komma ut.

Lokala trädgårdsföreningar har både kunskap och utsäde/frön. Ta kontakt eller bli medlem.

Källa: msb.se

# Beredskap och odling

## Källa:

- [msb.se](https://msb.se)
- [Sverigesradio.se](https://sverigesradio.se)
- [svt.se](https://svt.se)



## Odlingsexperten Sara Bäckmo: "MSB missar fritidsodlarna i krisberedskapen"

UPPDATERAD 23 FEBRUARI 2025 PUBLICERAD 23 FEBRUARI 2025

Säkerhetsläget i världen gör att pratet om beredskap har tagit sig in även hos trädgårdsodlarna. Odlingsexperten Sara Bäckmo menar att många villaägare skulle kunna försörja hela familjen med egenproducerade grönsaker.

– Myndigheterna ser inte oss fritidsodlare som den resurs vi är i beredskapen och det är synd, säger Sara Bäckmo.

## Odla själv

Du kan stärka din hemberedskap genom att odla en del av din egen mat. Om du inte har en trädgård eller kolonilott kan du odla på balkongen eller fönsterbrädan. Lär dig också något om att förvara maten.

# Beredskap och odling

- Kalorier vs näring
- Mer = Fler?



Kalorier i Blåbär

# Beredskap och odling

---

- 500 kvm, 1 h om dagen (två vuxna och två barn) (Högskolan i Gävle)
- 200 kvm/1 person (SVT)
- Självförsörjande på frukt och grönt i villaområden (SLU)
- Protein, Kolhydrater, Fett?
- Hur kommer vi vara tvungna att producera mat i en kris? (insatsvaror osv)



# Självförsörjande vs Samförsörjande

---

Lär känna din granne! (msb)





## Hur odlar jag?

- No dig (stör inte livet som är jorden = bind kol, livet skapar näring i jorden, håll fukt) = Täck ovanifrån med täckmaterial eller vanlig kompost
- Ekologiskt/regenerativt (minimala insatsvaror, bygg mer än du tar)
- Använder resurser i min närhet (löv, gräsklipp, husdjursgödsel och strö)
- Efterlikna naturen, och lura dess processer!







## Att starta en odling (enligt grävfri metod)

- Kartong (skarva ordentligt mellan bitarna och "rita" upp med t.ex. snöre eller mjöl)
- Kompost/Täckmaterial (ca 10-15 cm, var beredd på att lappa)
- Träflis (eller annat så som t.ex. halm, man kan också ha gräs som man klipper) – Fördelar med flis
- Skydd mot större djur



## Att tänka på

- Solinstrålning
- Vind/lä
- Skydd mot andra som vill äta
- Vatten
- Skörd/förvaring (stuka, jordkällare, frys, torka, konservera osv)



## Kompost – Hjärtat (Kall/Varm)

- Det krävs mycket material!
- Brunt och grönt ca 50/50
- Lagom fukt (krama och lukta)
- Vänd 1-2 ggr
- Minst 1 kbm (för varmkompost)



# Plantuppdragning

Fördelar/nackdelar, pluggbrätte/soilblockers, såjord

## Anpassning till Brevik

- Man kan alltid bygga ”jord” på höjden (Toppi)
- Se upp för stora träd (vatten, näring, skugga)
- Använd berget (mikroklimat, Toppi igen)!
- Ni måste ha hur mycket resurser som helst 😊





Vilka möjligheter har du idag hemma? Vad skulle du vilja göra?

TROLLBÄCKEN

TILLSAMMANSODLING

## Hur odlar vi? – Tillsammansodling Trollbäcken

- Människor som lever i området
- Väldigt låga trösklar till deltagande (behöver ha en förening)
- Knyt band och samarbete med lokalsamhället
- Samarbete med kommunen!



# Samarbete

- Lokalsamhälle
- Kommun



9 gi  
den





Involvera fler i stora arbetsdagar

## Lokala resurser





Samarbete med kommunen



## Skapa lokala traditioner och sammankomster

Skördefest! Vad fungerar hos er?



# Kanter

- Hur avgränsar vi ytan? Hur hindrar vi hungriga djur och hur avgränsar vi för annan växtlighet?
  - Staket, täckmaterial, växter, grävd kant, stockar, vallört?



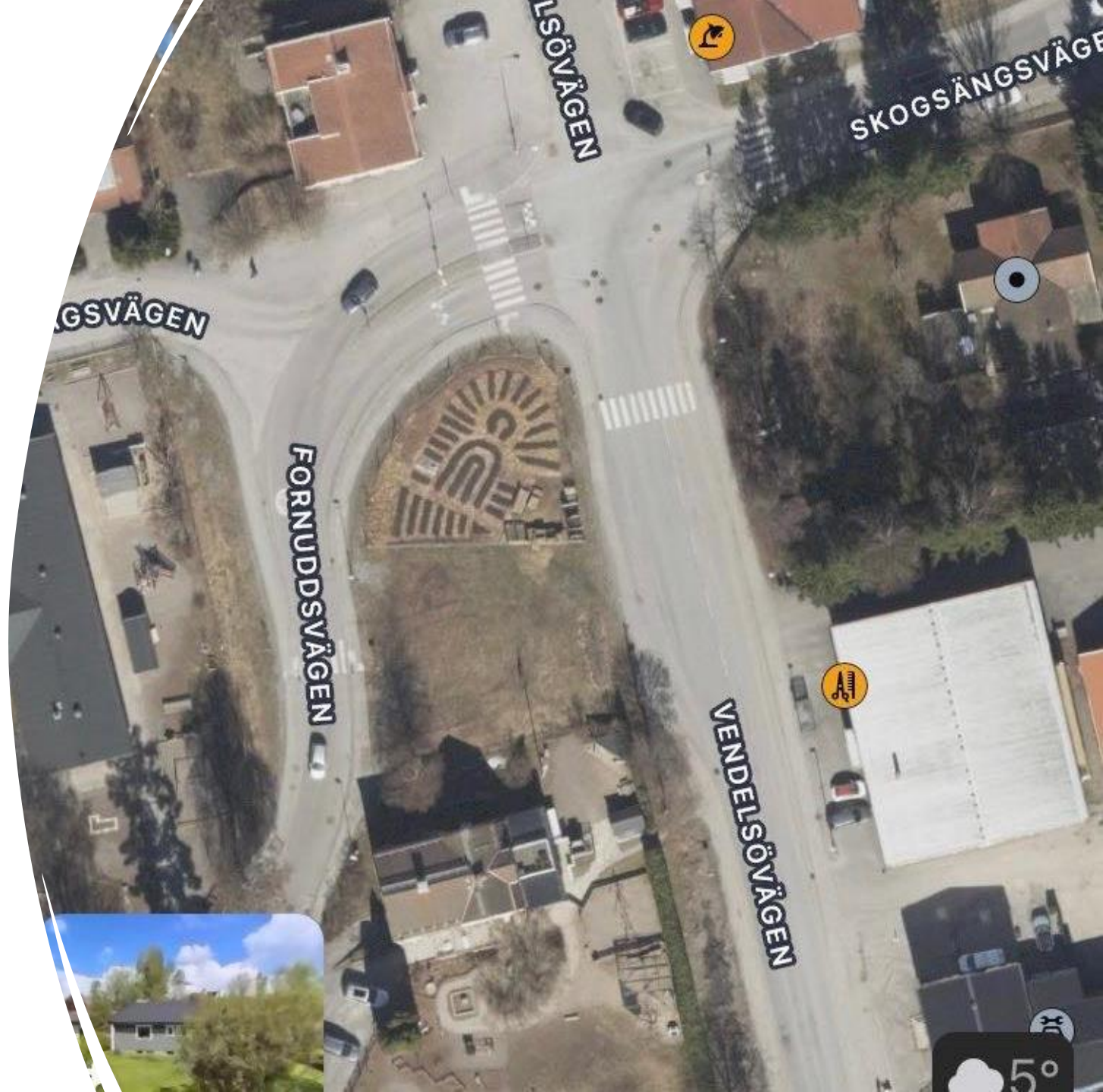
# ”Skadedjur och ”ogräs”

- Acceptera visst bortfall
- Sök regenerative lösningar! (Jobba med nature (1 h om året hemma))
- Staket, håll efter ogräs (gräv inte i onödan), biologisk mångfald!

# Våra lärdomar/tankar

---

- Låga trösklar
- Träna på att samarbeta med andra människor
- Lyssna inte på alla nej-sägare!
- Börja inte för stort, men inte heller för litet 😊
- Glöm inte att ha kul, våga experimentera och glöm inte heller det vackra!





Gör det som passer er och era förutsättningar  
Ekologiskt/regenerativt  
Våga testa/experimentera, det finns massvis med myter!  
Njut och ha kul på vägen!





SWISHA TILL  
FRÖER ☺  
(OM DU VILL)

072 997 79 38

Ta eget frö!  
Dela med er! (Av frö, grönsaker och blommor!)





Vilka möjligheter har ni i ert område idag? Vad skulle ni vilja göra?

# Värderad riktning

---

- Vem vill jag vara innan och under en kris?
- Vilka vill vi vara?
- Vad är det som begränsar oss?





## Alternativa vägar

- Matvärn (Facebook, 3,5 tusen medlemmar)
- Ätbara landskap – Vad har ni idag i det vilda och vad kan man främja framåt? Matskogar, Nötträd?

# Inspiration/Kunskap

- Bella Linde – Odlas utan spade
- Charles Dowding (Böcker och Youtube)
- Permakultur – Framtiden i din trädgård (Bok)
- Phillip Weiss
  
- Gå kurser i småbruk och permakultur









Det ska ätas! 😊 (också bra beredskap)







•Frågor?

•jesper.linnell@gmail.com