

*EKOLOGISK ODLING
&
SJÄLVHUSHÅLL
- på kvinnligt vis*

Anna-Maj Hermansson Wandt

Vill Du berätta om Dina tankar efter att ha läst boken eller fråga mig om något, så är min adress;

Anna-Maj Hermansson Wandt
Sandbyvägen 164 (Solbyn)
240 10 Dalby
tel. 046/20 01 09
fax 046/280 25 29
e-post anna-maj@bigfoot.com

Formgivning: Anna-Maj Hermansson Wandt

Bildsättning: Mattias Ställborn

*Foton: Anna-Maj Hermansson Wandt,
i undantagsfall är det någon i familjen.*

I övrigt står fotografens namn under respektive bild.

Tryck: Svenska Electronic Printing AB.

Papper: Inlagan är Cyclus Copy, omslag Chromacord.

© Gröna Böcker/Anna-Maj Hermansson Wandt, 1997.

Gröna Böcker, Box 1244, 221 05 Lund, tel. 046/14 01 04.

ISBN: 91-7059-010-9

*Tredje upplagan är tryckt hos DocuSys AB i Göteborg
i februari 2001 med uppdaterade adresser.*

Framsidan: *Familjen Hermansson Wandt med meloner
i gurkväxthuset i Barlingbo.*

Taget av Eva Hober.

Baksidan: *Luffa i samma växthus.*

Innehåll

Förord	4
Kap. 1. Organisk biologisk odling	7
Kap. 2. Permakultur och Humanekologi	17
Kap. 3. Barnen i odlingarna	29
Kap. 4. God mat måste odlas med glädje	37
Kap. 5. Odling som Livsstil, <i>Esbjörn Wandt</i>	47
Kap. 6. Odlingsprinciper och odlingssätt, <i>Esbjörn Wandt</i>	61
Kap. 7. Grönsaker året runt, <i>Esbjörn Wandt</i>	105
Färgbilder	167
Kap. 8. Djuren i odlingarna	175
Kap. 9. Kompostmaskar	213
Kap. 10. Självförsörjande på gödsel	221
Kap. 11. Förädling, förvaring och försäljning	229
Kap. 12. Handla miljövänligt	247
Kap. 13. Kärngårdar och Samarbete	269
Kap. 14. Kurser	287
Kap. 15. På kvinnligt vis	295
Sökordsregister	302

STIPENDIUM

på sammanlagt drygt 100 000 kronor utdelas av Flory Gates stiftelse

FREDMEDJORDEN

Stipendiet avser att stimulera och stödja personer, i första hand kvinnor, som vårdar sig om modernäringen genom att yrkesmässigt driva jordbruk eller handelsträdgård enligt metoder som bygger på kunskap om och tillit till jordens egen förmåga att förse en odling med nödvändiga växnäringsämnen, där dess mikrobiologiska liv tillföres vad det behöver för en allsidig utveckling, samt att stödja forskning inom detta område.

Ansökan skall innehålla namn, adress, telefonnummer, uppgift om odlingens art, storlek och målsättning med stipendiet. Till stipendieansökan skall fogas utlåtande av kontrollant, rådgivare eller lokal odlarförening. Ansökan skall särskilt innehålla uppgifter om vad sökande gör för att sprida information om ekologiskt lantbruk. Ansökan insändes senast 30 oktober till "FRED MED JORDEN", Marieberg, 342 34 Alvesta. Styr.ordf. Karin Sahlström, tel. 0472/106 37 eller arb. 040/41 52 87.

I december 1994 fick jag 15 000 kronor i stipendium från Flory Gates stipendiefond "Fred med jorden".

Folder om Flory Gate kan beställas via Karin Sahlström (se ovan).



Flory Gate och Anna-Maj vid stipendieutdelningen 960203 på S:t Sigfrids folkhögskola i Växjö. Bilden tagen av Barbro Adielsson.

Förord

Jag skulle få skriva den bok vi saknat i alla år som vi odlat. Boken med de små, praktiska och jordnära tipsen som så ofta saknas även i de mest utförliga specialböckerna.

Jag skulle få berätta hur vi odlade på en kolonilott, när vi bodde i studentrum i Lund med ett förskolebarn.

Hur vi odlade i Roslagen när vi bodde på övervåningen på en bondgård, födde två barn och fick tre missfall.

Hur vi odlade på en kärngård på Gotland med gårdsbutik och tre uppväxande barn.

Nu odlar vi på en kolonilott och i ett litet växthus i Dalby i Skåne. Vi flyttade till Solbyn, som är en ekologiskt byggd by för 50 familjer. Vi har bl.a. mulltoa, växthus i direkt anslutning till köket, jordkällare, många gemensamma utrymmen, gemensamma inköp av ekologiska varor, gemensam skötsel av byn...

Jag skulle få berätta hur alla som har tid över, *fri tid*, t.ex. arbetslösa, deltidsarbetande, barnlediga, pensionärer kan bli självförsörjande på grönsaker, kött, kryddor, bär och blommor.

Allt detta ska kunna utföras av *alla* människor.

Jag skulle få visa att det går även om man är barn eller gammal, väntar barn eller ammar, har ont i kroppen av olika anledningar...

FÅ VISA
ATT MAN KAN LEVA MYCKET BILLIGT.
FÅ SIN DAG FYLLD
MED MENINGSFULLT ARBETE
DÄR ÄVEN BARN, UNGDOMAR OCH GAMLA
KAN HITTA SIN PLATS.

Jag vill passa på att tacka

Anna Horn som först av alla berättade om Flory Gate och hennes stipendiefond.

Flory Gate denna fantastiska kvinna som blivit som en ”ur-moder” för mig. Hon har givit mig rötter och energi i mitt fortsatta arbete.

Pia Ralsmark på Arbetsförmedlingen i Dalby, som varit så positiv och obyråkratisk.

Föreningen Kärngårdar som stått som anordnare.

Kicki Bobacka på Miljöpartiet de Gröna i Lund, som varit min handledare.

Förhandsgranskarna och idégivarna **Helena Lönn**, min f.d. granne; **Anneli Runesdotter**, min yngsta dotters skolfröken; **Marie Hermansson**, min odlingsvän på Gotland och **Esbjörn Wandt**, min man och odlingspartner.

Slutgranskarna **Agneta Moon** och **Gunnel Berg**; mina arbetskamrater på Miljöpartiets kansli och **Irené Engström**; min kärngårdsvän.

Korrekturläsarna **Elisabeth Johnsson** och **Gunnar Håkansson**; mina arbetskamrater på Miljöpartiets kansli.

Bokförlaget Gröna Böcker som ger ut boken. Efter mycken vanda har jag bestämt mig för att ge ut boken på ett litet förlag, som gör boken så enkel och billig som möjligt. Jag tror att det är viktigare att alla har råd att köpa boken, än att alla bilderna är i färg. Tack vare Miljöpartiet har jag fått lära mig alla stegen i hur det går till att göra en bok och sen att marknadsföra den. Ett extra stort tack till **Mattias Ställborn** som med ett änglalikt tålamod hjälpt mig varje gång som jag kommit och ropat: ”Snälla, HJÄLP mig”!

Min familj och mina vänner som alltid trott på mig och följt mig i mina berg- och dalbanor under arbetets gång.

Kap. 1. Organisk biologisk odling

När vi fick vår kolonilott på våren 1983, så stod vi framför en jordbit som varit orörd i 3 – 4 år. Den var full med gräs och ogräs. Så här börjar ju de flesta av oss och då infinner sig frågan: ”Hur ska vi börja och på vilket sätt ska vi odla”?

Först måste man bestämma sig för konventionell eller ekologisk odling.

Konventionell odling

innebär att man gödslar med *konstgödsel*, som är ett industriellt framställt gödsel som görs i en mycket energikrävande process. Kemiskt framställt gödsel görs inte bara av luft. Det är ändliga resurser som vi importerar. Fosfor bryts i Nordafrika, kalium i Sydamerika och kväve i Mellanöstern. Det är med hjälp av oljans energi som kvävet fångas ur luften och blir till handelsgödsel. Sen transporteras det runt halva jordklotet.

Dessutom sprutar man med *kemiska bekämpningsmedel*. Ofta redan i förebyggande syfte mot förväntade skadedjur och naturligtvis när man får angrepp på sina odlingar och som ogräsbekämpning.

Ofta är det samma ägare som säljer olja, bekämpningsmedel, konstgödsel och fröer. Alltså har de stora ekonomiska intressen av att få sälja utsäde som kräver mycket gödsel och besprutning. *Shell* är ett exempel på ett sådant företag. Vi bojkottar dem!

”Sveriges bönder på väg mot världens renaste jordbruk” och IP-odling (integrerad produktion) innebär konventionell odling där man bokför allt vad man gör och försöker minimera insatserna när det går (för bekämpningsmedel och konstgödsel är dyrt).

Ekologisk odling

alternativodling, biodynamisk odling, biologisk odling, naturenlig odling, täckodling (kärt barn har många namn). Egentligen är ekologisk odling det moderna namnet för alternativodling. De vanligaste ekologiska odlingssätten är biodynamisk odling och organisk biologisk odling. Ekologisk odling innebär enkelt uttryckt att man inte använder konstgödsel och inte sprutar något kemiskt bekämpningsmedel någonstans. Istället använder man *gödsel som finns i närheten*. ”Man tager vad man haver”, som Kajsa Warg sa. Urin från pottan eller utedasset (se kapitel 10), gödsel från något djurstall i närheten, kompostjord, gräsklipp, växter från odlingarna t.ex. grüngödsling, hö, komfrej.

Skadeinsekterna låter man vara i fred och de får ingå i årets naturliga ekosystem. Eller så håller man dem nere med *biologiska bekämpningsmedel* t.ex. såpvatten mot det mesta, köper in rovkvalster mot spinn, samlar nyckelpigor som är en naturlig fiende mot bladlöss, sätter upp fågelholkar (med högst 28 mm hål) till mesarna som är duktiga på att fånga insekter, plockar hem paddor till växthusen eller odlar salladskål runt kållandet, så att kållarven i huvudsak äter sig mätt på salladen istället för på kålplantorna.

Sätten är många, låt fantasin flöda eller inse att vissa år blir det mindre skörd av vissa grönsaker. (Det brukar faktiskt jämnas ut sig med åren!)

Genom att ta ett klart ställningstagande för *ekologisk odling* så har man

A) bestämt sig för att hålla *jorden* ren och låta de naturliga processerna fortgå i ett ekologiskt samspel.

B) bestämt sig för att minska miljöutsläppen från ;
industrin som framställer preparaten,
minska förekomsten av preparaten i jorden, luften och vattnet och
på *lantbrukaren* när han arbetar med de ofta giftiga ämnena.

C) bestämt sig för att äta renare *mat* som innehåller mer järn, andra mineraler, vitaminer m.m.

Eftersom bokens titel visar att vi klart tagit ställning för *ekologisk odling*, så skriver jag bara om det i fortsättningen.

Olika ekologiska odlingssätt

1) Om min pappa stått framför vår kolonilott, så hade han genast hämtat spaden och grävt upp hela biten. Sen skulle han sått i raka rader, rensat bort allt ogräs så fort det kom upp, burit bort det till kompostlådan och älskat att stå och se på den rena svarta jorden. Detta kallar jag vanlig *traditionell svensk trädgårdsodling*.

2) Min man, Esbjörn, har vuxit upp i Tanzania och odlat ihop med sin mamma. För honom är en nyplöjd åker som ett ”öppet blödande sår” i naturen. Naturen låter själv aldrig marken ligga bar någon längre tid. I Afrika skulle dessutom all jord torka ut, blåsa eller regna bort om den låg bar.

Så Esbjörn odlar *organiskt biologiskt*, ”*täckodling*”. Han är organ-biolog.

Det innebär att man inte vänder upp och ner på jorden i onödan, utan håller jorden täckt så mycket som möjligt och ytkomposterar. Man bär inte bort ogräset, utan täcker marken runt växterna med ogräset och låter solen döda ogräsets rötter, som sen får gödsla marken när det bryts ner och blir till jord igen.

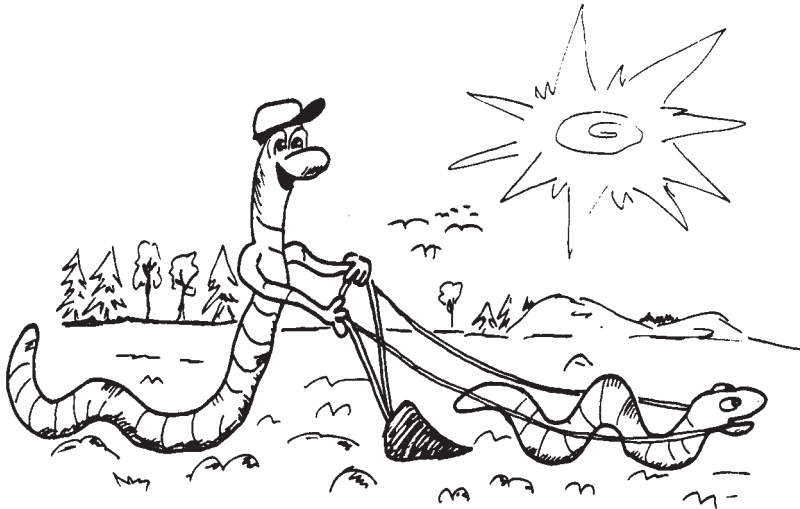
Förbundet organisk biologisk odlings (FOBO:s) motto är;
En frisk jord, friska växter, friska djur och friska människor.

Målsättningen är

- att hälsofrämjande livsmedel produceras
- att jordens egen produktionsförmåga bevaras
- att naturresurserna bevaras
- att miljöförstöring förhindras
- att husdjurens fysiska och sociala hälsa tillfredsställs

Grundprinciper för organisk biologisk odling är

- marktäckning
- skonsam jordbearbetning
- gröngödslingsgrödor
- varierad växtföljd och samodling
- naturlig växtnäringstillförsel i stället för konstgödsel
- biologiskt växtskydd i stället för kemiska bekämpningsmedel



FRISK JORD FRISKA VÄXTER FRISKA DJUR FRISKA MÄNNISKOR

Bild på FOBO:s logo med masken framför plogen.

3) Många sätter likhetstecken mellan *biodynamisk odling* och ekologisk odling, men det är bara ett sätt att odla ekologiskt.

Antroposofins grundare, Rudolf Steiner, initierade metoden 1924. Detta som en reaktion på ett alltmer materialistiskt tänkesätt som han befarade skulle vinna insteg även inom lantbruket, med på sikt förödande följder. Under 70 år har det forskats kring metoden, den har utvecklats och praktiserats i allt från små husbehovsträdgårdar till stora lantbruk. Speciella biodynamiska preparat används, framställda av bl.a. läkeväxter. Avsikten med dessa är att förstärka det naturliga livet i jorden och att förbättra grödornas, d.v.s. livsmedlens kvalitet. Jordbearbetning, exempelvis plöjning och grävning, utförs som vid konventionell odling.

Kontroll av ekologisk odling

utförs av två olika instanser.

1) KRAV

ekologisk produktion godkänd av Kontrollföreningen för ekologisk odling.

Utan bekämpningsmedel

Utan konstgödsel

Utan antibiotika

Utan stress

Kontrollavgift efter åkerareal och växthusareal och antal djur i kontrollen.

Det blir dyrt för småodlare, men är väl värt det, om man inte bara säljer hemma eller till nära vänner. Ett måste om man skall sälja till annan KRAV-odlare eller vill förädla sina produkter och sälja dem vidare.

2) DEMETER

är Svenska Demeterförbundets kontrollmärke av biodynamiskt odlade produkter.

En del odlare får både Demeter och KRAV-märket på sina produkter.



BIODYNAMISK ODLING



Tillbaka till vår odlingslott

Eftersom ingen av oss var antroposof, min rygg och Esbjörns högerben inte tålde grävning och täckodling var så naturlig för Esbjörn, så blev det organisk biologisk odling för vår del.

Esbjörn svålade av allt ogräset, d.v.s. han tog spaden och skar av ett c:a 5 cm tjockt lager av ogräset och la det i ett hörn som kompost. Sen tog vi en grep och stack ner i jorden, luckrade upp, fick in frisk luft i jorden och tog bort rot-ogräset samtidigt. Vi strödde över lite hönsgödsel som snabbverkande gödsel. Sen krattade vi jorden, sådde som vanligt, rensade ogräs noga i juni, täckte med gammalt hö (gödslar lite när det bryts ner) eller halm (som inte gödslar utan bara täcker jorden) och la ogräset mellan raderna (men alltid högst upp så solen kan döda ogräset åt oss).

Ofta får man fjolårshö eller halm gratis på våren, om man kommer och hämtar det direkt från höskullen. Det gör ju inget om det är gammalt, möjligt eller t.o.m. vått, eftersom det ändå skall brytas ner på marken. Under hela sommaren skämdes jag över vår ”skräpiga” lott och saknade den svarta rena jorden. Men när alla började skörda, så kom många och frågade vad vi gjort, som fått störst skörd av alla!

Då förstod jag Esbjörn till fullo och på senhösten slapp jag ryggvärken av höstgrävningen, kunde bara enkelt lägga ett fint täcke över jorden med det avsvålade gräset, (som redan var fin kompost), löv, skördade växter och blast m.m. Sen fortsatte våra vänner i och ovanpå jorden att arbeta för oss medan vi åt upp våra goda och fina grönsaker.

**VI HADE BARA ARBETAT MED NATUREN OCH
INTE MOT DEN!**

Matrecept

Mjölksyreprocessen kräver ekologisk odling och kan inte göras på konventionellt odlade grönsaker, för där har man, bland mycket annat, fördärvat *mjölksyrebakterierna*.

På vintern älskar vi att äta färska grönsaker, som genom mjölksyrningsprocessen t.o.m. innehåller mer näring än den råa grönsaken och dessutom ger en bra tarmflora. Därför ska man äta lite varje dag hela året om.

Vi började mjölksyra bönor i augusti. När vi fick mycket över i vår gårdsbutik (kapitel 12) så gjorde vi ett kärl med allt blandat, vilket var enormt vackert och spännande att äta. Senare på hösten kom rödbetorna, vitkålen och morötterna.

Vi tycker att 2- eller 3-liters glasburkar fungerar bäst. De är lagom stora att ställa i skåpet ovanför kylskåpet för att få 25 grader de första 2 dagarna. När mjölksyrebakterierna fått fart, vilket märks på alla koldioxidbubblorna och vätskan som pyser ut, så ställer man burken i ett lite svalare utrymme, 15 – 18 grader, i 12 dagar. Sen ställs burken i ett riktigt svalt utrymme.

Innehållet håller sig länge, om man t.ex. förvarar det svalt i t.ex. källaren och bara fyller på i en honungsburk som man har uppe i kylskåpet. Det är mycket viktigt för hållbarheten att inga barnfingrar kommer ner i den stora burken.

Familjens absoluta favorit är *morötter skurna som mynt!* De håller sig mycket bättre än rivna morötter och ger härligt tuggmotstånd.

Annelies Schöneck har skrivit många bra och praktiska böcker; Säd i daglig kost, Dagligt bröd, Att ta tillvara äpple och Mjölksyrejäsning av grönsaker (där nedanstående recept är taget, men omgjort efter vår erfarenhet).

Böckerna kan köpas från:

Stiftelsen Almagården, Lunger, 732 91 Arboga,
tel. 0589/532 45.

Vårt omräknade recept på mjölksyrade morötter.

(Efter grundreceptet för rotgrönsaker på sid 41.)

För en **3-liters glasburk** behövs:

2,2 kg morötter

0,6 kg lök

1 vitlök

3 lagerblad

2 kryddnejlikor

1 msk gult senapsfrö

1 liten bit pepparrot

dill och dragon (torkad)

2,5 msk salt, helst grovt och utan jod. (Tumregeln är 1 msk = 15 ml = 17 gram grovt salt per kilo grönsaker.)

Väg upp saltmängden och plocka ihop kryddorna. Skala löken och vitlöken. Borsta och skär morötterna som slantar. Blanda allt, lite i taget och ”stampa” = slå, helst med en enepinne eller en träslev på blandningen, så att vätskan lättare dras ut av saltet och ger mjölksyrebakterierna en härlig näringslösning.

Packa ner det efter hand i glasburken, pressa med knuten näve så att luften pressas bort och saften stiger upp. Om inte tillräckligt med vätska skulle bildas, håller man på avkokt, kallt saltat vatten så att det knappt täcker morötterna. Ta knappt 1 msk = knappt 15 ml = 19 gram finkornigt salt, utan jod, till 1 liter vatten. (Precis samma tumregel som till grönsakerna. Allt för att få samma koncentration.) Lägg gärna ett vitkålsblad överst, för att hålla nere morötterna.

Morötter behöver minst 6 – 8 veckor innan de är färdiga. De vinner i smak, om de får ligga ännu längre.



Bilden visar när Esbjörn "stampar" morötterna med en enepinne.

Föreningar

*** Koloniträdgårdsförbundet, Åsög. 149, 116 32 Stockholm, tel. 08/743 00 90, fax 08/640 38 98, pg 2771-4, 160:-. Då ingår tidskriften KOLONITRÄDGÅRDEN, 5ggr/år. Boktips; "Koloniträdgårdsboken", Hans Drost m.fl., LTs förlag, 1995. "Lätt om odling 1 – 25" och är studiematerial med studiehandledning, som ges ut av förbundet. "Gröna fingrar", Hushållningssällskapetets förlag, 1997.

*** Ekologiska Lantbrukarna, Sågargatan 10A, 753 18 Uppsala, tel. 018/10 10 06, fax 018/10 10 66, 400:-/år, pg 488 83 88-8. Då ingår tidningen EKOLOGISKT LANTBRUK, 10 ggr/år. Enbart prenumeration kostar 300:-. Boktips; "Börja odla ekologiskt", Inger Källander, LTs förlag, 1996. Studiecirkelhandledning.

*** KRAV, Kontrollförening för Ekologisk Odling,
Box 1940, 751 49 Uppsala, tel. 018/10 02 90, fax 018/10 03 66.

KRAV Konsument utkommer med 4 nr/år, pg 491 36 75-7, 100:-,
tel. 018/10 13 20. www.krav.se

*** Förbundet Organisk Biologisk Odling = FOBO,
S:t Jörgensväg 20, 422 49 HisingsBacka, tel. 031/55 68 82,
pg 834459-0, 220:-.
Då ingår tidningen ODLAREN, 4 ggr/år.
Boktips; "För en frisk jord", Källander m.fl., FOBO, 1979.
Studiecirkelhandledning.
Odlingshandboken är mycket innehållsrik och uppdateras i Odlaren.

*** Förbundet Naturenlig Odling, c/o Wanja Sandin, Häggehemmet,
695 96 Tived, tel. 0584/47 30 25, pg 46 61 69-0, 75:-.
Då ingår FNO-BLADET 4 ggr/år.

*** Biodynamiska föreningen, Skillebyholm, 153 91 Järna,
tel. 08/551 512 25, 551 512 26, fax 08/551 512 27, pg 19 62 95-0, 190:-.
Då ingår tidningen KULTURA, 6ggr/år.
Boktips; "Biodynamisk trädgårdsodling", Kjell Arman, Larsons förlag,
1989. Studieplan finns i boken.

*** Svenska Demeterförbundet, Skillebyholm, 153 91 Järna,
tel. 08/551 579 88, fax 08/551 579 76.

Kap. 2. Permakultur och Humanekologi

Länge tyckte jag att vårt liv var så obegripligt och hattigt. Vi var med i massor av olika föreningar. Många av dem var små och udda, men alla kändes oerhört viktiga och ingen gick att gå ur. Gick vi ur en kunde vi lika gärna utesluta alla de andra också och det ville vi ju inte.

Men var fanns den röda tråden?

Var vi bara två helt tokiga människor som funnit varandra?

Jag undrade ofta om vi var två ”galna” som gick omkring och trodde att vi var ”normala”, för att vi var lika ”galna” båda två.

Ibland var självförtroendet på topp och då kändes det som om ”alla gick i fel takt, utom vi”!

Så plötsligt sprang vi på begreppen permakultur och humanekologi. Plötsligt hängde allt ihop! Det fanns fler som tänkte som vi, det fanns t.o.m. en förening i permakultur och professorer i humanekologi i Lund, Alf Hornborg; Göteborg, Bernhard Gläser och på Ultuna i Uppsala, Janice Jiggins.

För mig är det så svårt att beskriva vad **permakultur** är. Kanske för att det känns så självklart för mig som kvinna. Jag brukar säga att det är en naturlig förutsättning för mitt liv, för jag har

Ont om tid

Ont om pengar

Och är lat.

Så mycket som möjligt skall vara permanent och *återkommande*. Allt praktiskt och tidsbesparande är av godo. T.ex. vår morgonrunda: tömma nattkisset i utedasset på vägen till brevlådan, för att hämta tidningen. Öppna hönshuset på vägen till växthusen som måste öppnas när solen börjar skina. Titta till ostronskivlingen som växer sig skördefärdig på en dag. Plocka maskrosblad till kaninerna, som bor nära köksingången. Allt detta på en stig som hänger ihop och inte rakt ut åt olika håll.

Permakultur innebär också att man ser *överskott* som en otrolig tillgång som man inte skall sitta och ruva på själv. Jag tror faktiskt att det är min mamma, som är dalkulla, som lärt mig att det är självklart att leva så. Hon tänker alltid;

”är det någon som vill ha detta, som jag har överskott av?”

”är detta något som skulle intressera någon mer?”

”om jag tycker om detta, så gör säkert någon annan det också, men vem?”



Bild på överskottsförsäljning via bilen en midsommarafton på Vaddö.

Men också att alltid *göra flera saker samtidigt*. Att aldrig gå ner i källaren bara för att hänga upp tvätten, utan att ta med något ner i källaren, fixa något när jag ändå är där nere och ta något med mig upp.

Permakultur gav mig sporren att bli ännu mer kreativ och uppmärksam på vad jag gör. Att aldrig göra något med mindre än tre ”nyttigheter” samtidigt.

Ett exempel från odlingarna:

Vi tänkte ut att under vinbärsbuskarna kunde vi lägga de gamla halm-balarna som låg i vägen vid garaget. Då slapp vi rensa ogräset under busken, de höll upp grenarna så att det blev lättare att plocka bären, höll kvar fukten runt busken och när halmen bröts ner, gödslade det marken. Det var t.o.m. *fyra* funktioner, men jag fortsatte att fundera och plötsligt kom det; varför odlar vi inte svamp t.ex. ostronskivling i halm-balarna? Sagt och gjort. Inköp av svampmycel som sen växer och blir svamp, indränkning av vatten av balarna och sen hål i dem där mycelet trycktes in. Efter ett tag fick vi svamp till kvällsmackan (på andra årtider än från skogen) och överskottet torkade vi och sålde i gårdsbutiken. Sen blev det en sjätte användning som vi inte själva kunnat räkna ut; hönsen älskade att hoppa upp på balen och göra ett rede och lägga äggen i, tuppen stod ofta där och gol och unghönsen övade sig att flaxa och flyga upp och ner från dem.

Esbjörn skulle nog beskriva permakultur så här:

Bill Mollison i Australien startade på sin gård med *permanent agriculture* = permanent jordbruk. Sen vidarutvecklade han det till *permanent culture* = permanent kultur = PERMAKULTUR.

Det är alltså inte bara ett odlingssätt utan ett sätt att leva och ett sätt att planera *hela sin tillvaro*. Från valet av hus, planeringen inne i huset, placeringen av alla utrymmen runt huset, planeringen av odlingarna. Det som måste ses till varje dag nära huset och längst bort, det som bara behöver skötas om några få gånger. Men också valet och planeringen av sitt umgänge och sociala liv.

Vi som flyttat runt i 10 år har hårdhänt fått känna på hur mycket det tar på krafterna att bygga upp en bekantskapskrets. Det är lika jobbigt som att bygga upp ett nytt odlingsfält. Nu när vi kommit hem igen, så ser jag tydligt hur otroligt mycket enklare allt är, när släkt och vänner som funnits i 40 år finns i närheten.

FÖRSÖK GÖRA ALLT SÅ PERMANENT SOM
MÖJLIGT FRÅN BÖRJAN.
FÖRSÖK ATT ALLTID HITTA FLER SAKER SOM KAN
SAMVERKA.
VÅGA SATSA PÅ KVALITET ISTÄLLET FÖR
KVANTITET.
INSE ATT GOD PLANERING I BÖRJAN BETALAR SIG
HUNDRAFALT.
BÖRJA ALLTID I LITEN SKALA OCH UTVIDGA SUCCESSIVT.
GE MED GLÄDJE BORT DITT ÖVERSKOTT,
FÖR DET KOMMER ATT GÖRA DIG RIK EN ANNAN DAG.

Att ha ont om pengar har också gjort oss kreativa. Vi har lärt oss att byta varor och tjänster med omgivningen. Inte bara morötter mot halm, utan vi har gått omkring och tänkt:

- alla är unika
- alla har något som de är speciellt duktiga på
- alla har något att lära oss.

Så har vi tittat på alla vi mött och tänkt:

- vad har vi som Du skulle behöva
- vad har Du som vi behöver.

Detta har inneburit att vi har plockat fram flera dolda talanger, t.ex. tre olika hemlärdade hårklippare som klippt oss.

Detta innebär tyvärr att man måste bli kvitt med varandra varje år. Men då sprang vi på LETS-systemet = Local Exchange Trading System = lokala bytesringar med lokala valutor, ofta kallade gröna kronor.

Bytesringar är som lokala marknadsplatser, där återbruk och lokal produktion gynnas. Pengarna stannar kvar, cirkulerar runt och försvinner inte bort till städer och andra länder.

Detta började på 80-talet i Kanada. *Bytesringar* finns det många av i England, Australien och Nya Zeeland. Mindre antal i Holland och Norge. I Sverige har de funnits i liten skala på flera ställen. Just idag kan man få aktuell information från bytesringen i Stockholm, BYTS (enkelt beskrivet i Kärngårdsåret 1995, se Kapitel 13) och i tidningen Rantefri nr 4/95.

Istället för att var och en måste kvitta sina affärer, så lägger man in det på dator. Man kvittar mot alla i bytesringen och upp till högst 3 000 kronor eller byts i minus eller plus och med full insyn i allas konton. Detta innebär t.ex. att när jag är arbetslös i år, så har jag tid att hjälpa eller producera mycket och komma på plus. Nästa år har jag ont om tid och kan då köpa för mina intjänade gröna kronor. Det blir ett räntefritt system, som ökar kreativiteten och gör att man först och främst vänder sig till sin närmiljö när man behöver köpa något. Detta fungerar i ett bostadsområde, en by, en kommun...

Varje månad kommer det ut en katalog på saker och tjänster till försäljning, och vad man önskar köpa eller få hjälp med. Sen skriver köparen ut en check till säljaren och skickar den till bokföraren, som registrerar det på datorn, så att man vid varje utskick kan se vad alla är skyldiga eller har tillgodo.

Exempel: Tre medlemmars kontoställning (ur Rantefri)

	Alfred	Berta	Claudio
Innan någon börjat handla	0 byts	0 byts	0 byts
A säljer en krukväxt till B	+20 byts	-20 byts	0 byts
B lånar ut bilen till C	+20 byts	+80 byts	-100 byts
C lagar en leksak åt A	-50 byts	+80 byts	-30 byts

Men detta är inte svartjobb! Var och en är skyldig att deklarerar de inkomster som är skattepliktiga. Skattereglerna gör nämligen ingen skillnad på om en inkomst är i kronor eller i något annat. Det som beskattas är värdet av tjänsten.

Det handlar om *hobbyverksamhet*, vilket det är om man har en verksamhet som understiger 30 000 kronor per år, görs på fritiden och inte är ens huvudsakliga försörjning.

T.ex. om man är hårfrisör ska man skatta för sin inkomst, var man än klipper hår. Men om man är lärare och på sin fritid klipper hår så är det hobbyverksamhet.

Människornas kreativitet och självtillit kan växa när man får utföra en tjänst eller avyttrar en produkt som man själv har gjort.

Det sociala kontaktnätet mellan människor i lokalsamhället blir förstärkt. Framförallt arbetslösa verkar uppskatta bytesringar!

Allt detta beskrivs utförligt i *BYTS startpaket*. (Adressen finns i slutet av kapitlet.) De vet också var Din närmaste bytesring finns.

Mer information om hobbyverksamhet finns i kapitel 11.

Humanekologi

innebär ett tvärvetenskapligt synsätt. Allt är komplext och det finns därför ingen enkel lösning på problem, inget svart eller vitt. Vi kan inte lösa världens problem bara genom att bli experter på ekonomi eller miljö eller sociologi... Vi behöver *allas gemensamma kunskap* för att lösa problemen.

”Humanekologi är studiet av *samspelet mellan människan och hennes totala omgivning*. Intresset inriktas både mot hur människan anpassar sig till och utnyttjar sin omgivning och mot hur omgivningen påverkar och sätter ramar för mänsklig verksamhet. Humanekologi studerar mänskligt liv och mänsklig verksamhet i olika ekosystem och skilda kulturer i nuet och i det förgångna, med syfte att nå ökad förståelse för faktorer som påverkar samspelet mellan människan och miljön. För att nå en helhetsbild krävs ett integrerat synsätt som överskrider de traditionella gränserna mellan humaniora, samhällsvetenskap, naturvetenskap och teknik.” Citat från Lunds Universitets kurskatalog.

Detta självklara synsätt har Esbjörn fått som missionärsbarn. Han lärde sig tidigt och konkret att världen och problemen är mångfasetterade och att det finns många svar och synsätt på samma fråga. Jag som bara hade Lund att referera till, hade mycket lättare att tro att det fanns *ett* svar. Nu när jag flyttat runt lite i Sverige, så ser jag också lättare *många sorters svar*.

Därför skriver jag denna bok, för att samla så många olika infallsvinklar, trådar, föreningar, personer och erfarenheter som möjligt. Sen får varje läsare dra sina egna slutsatser av boken och göra sina egna privata val. Vi har absolut *inte sanningen*, men vi har samlat på oss ganska många infallsvinklar och bjuder gärna på våra val.

För att ta ett konkret exempel: Vilken fårsort är bäst?

Fråga en ulleexpert? En skinnexpert? En fårköttsexpert? En kock? En vegetarian? En bonde på Gotland? En bonde i Roslagen? En lantbrukare med mycket skogsmark, hagmark eller på Skåneslätten?

Med stor sannolikhet kommer var och en att säga att han vet vilken sort Du bör köpa. Men Du måste titta på Dina förutsättningar och sen leta bland all kunskap som experterna har och till sist *välja själv!*

Esbjörn tänkte starta en humanekologisk kurs på Vaddö folkhögskola i samarbete med bonden, Anders Ivarsson, som vi bodde hos i Mälby. *Mälbykursen* skulle heta "Människan, Gården och Ekologin". Eleverna skulle från januari till december driva hela bondgården och därmed försörja skolan med ekologisk mat. Eventuellt överskott skulle säljas i närområdet till t.ex. dagis, skolor och ålderdomshem. Samtidigt skulle de få lära sig om bokföring, marknadsföring, kooperativa arbetsformer, räntefria lån m.m. Praktiska problem som ofta tar längre tid och är viktigare än man tror.

Tyvärr dog Anders ett par dagar innan det formella beslutet skulle ha tagits i skolstyrelsen. Vi fick flytta från vår lägenhet och våra odlingar och hamnade på Gotland istället. Mälbygården såldes så småningom till Lena-Kristina Tuulse (som startat Wäxthusrörelsen) och där driver man nu Stiftelsen LivsUniversitetet. Där och på flera folkhögskolor (Mora fhsk, Nordens Folkhögskola Biskops-Arnö och Tornedalens fhsk) finns liknande praktiska ekologiska kurser.



Bild på Mälbygården på Vaddö och på fåren som flyttas ut till välkomstbete i maj.

Föreningar

*** Svampfrämjandet, Anna-Lena Persson, Uvebergsv. 29,
589 31 Linköping, tel.013/21 94 40, fax 013/21 94 39.
Förmedlar försäljning av svampmycel, t.ex. ostronskivling, Shiitake,
champinjoner, vild svamp...

*** Permakultur i Sverige, KOSTERS TRÄDGÅRDAR,
452 05 SYD-KOSTER, tel. 0526/205 99,
www.home.bip.net/lusi/permakultur.html
E-post: hvonb@swipnet.se, 200:- på pg 23 33 55-7.
Då ingår NORDISK NYHETSBREV.

*** Nordisk förening för humanekologi, Høgskolen i Telemark,
N-3800 Bø i Telemark, Norge, pg 436 95 52-7, 150:-.
Då ingår tidningen HUMANEKOLOGI med 4 nr/år.

*** BYTS, Fjällg. 23 A, 2tr, Hälsans Hus, 116 28 Stockholm,
tel. 08/642 30 43. byts@lets.pp.se
Skicka ett adresserat och frankerat kuvert, så får Du startpaketet.

*** Bosse Ljungqvist, Holma Grindstuga, 243 93 Höör, tel. 0413/234 35.
håller i registret för bytesringar i Norden. Registrera Din bytesring till
honom eller ring och fråga honom om det redan finns en i Din närhet.

*** Tidningen RÄNTEFRI, c/o JAK, Vasagatan 14, 541 50 Skövde,
tel. 0500/46 45 00.

Tidningen ingår i medlemsavgiften om man sparar i JAK, annars kostar den 120:- för 4 nr/år.

Läs mer om räntefria system i kapitel 11. Adresser till JAK, Nordiska Sparlån och Nätverket för Sveriges Kvinnors Räntefria Sparlåne-föreningar finns på näst sista sidan i kapitlet.

Praktiska ekologiska kurser

*** Stiftelsen LivsUniversitetet, Mälby gård, 760 40 Vaddö,
tel. 0175/314 85, Lena Kristina Tuulse.

*** Mora folkhögskola, Skeriol, Box 423, 792 27 Mora,
tel. 0250/713 76, 710 07, fax 0250/106 74.

RESURSBESVARANDE FÖRSÖRJNING.

”Vi vill omsätta kunskaper om resursbevarande och solidarisk livsföring i praktisk handling. Vi behandlar människans grundläggande behov: mat, kläder och husrum samt möjligheterna att tillfredställa dessa behov med enkel och överblickbar teknik. Vi odlar grönsaker, rotfrukter, spannmål, baljväxter och vall med en biologiskt inriktad odlingsmetod d.v.s. utan handelsgödsel eller bekämpningsmedel. Stor vikt läggs vid att kursdeltagarna tar ett aktivt ansvar för verksamheten. Kursen är förlagd till Skattungbyn”.

*** Nordens Folkhögskola Biskops-Arnö, 746 93 Bålsta,
tel. 0171/522 60, fax 0171/520 82.

EKOLOGI – SJÄLVFÖRSÖRJNING – GLOBAL SOLIDARITET.

”Studium av ekologi, samhällskunskap, ekosofi, litteratur, livsåskådningsfrågor, alternativa odlingsformer, småskalig teknik/vi studerar, odlar och tar till vara”.

*** Projektet Lokalsamhällets självförsörjning och självförvaltning,
Grindstugan Holma, 243 93 Höör, tel. 0413/234 35.

e-post: bo.ljungqvist@ctv.gu.se

LOKALSAMHÄLLETS SJÄLVFÖRSÖRJNING OCH SJÄLVFÖRVALTNING - UTBILDNING FÖR SAMHÄLLSUTVECKLARE

”Utbildning för projektledare i metoder att skapa hållbar försörjning utgående från lokalsamhällets fysiska och mänskliga resurser.

Självförsörjning och självförvaltning avser såväl produktion, t.ex. för mat och boende, som fördelning och organisation, t.ex. alternativ ekonomi, Kooperation och lokal demokrati. Ämnesområdet integreras i teori och praktik med målet att utforma lokala utvecklingsprojekt efter kursen”.

Teoretiska kurser

*** Stockholms folkhögskola i Skarpnäck, Horisontv. 26,
128 34 Skarpnäck, tel. 08/683 18 30, fax 08/724 91 60.

HUMANEKOLOGI LOKALT OCH GLOBALT, I TEORI OCH PRAKTIK.

”Vi vänder oss till Dig som i teori och praktik vill arbeta med solidaritets- och miljöfrågor för en hållbar utveckling lokalt och globalt.

”Miljön kräver en ändrad livsstil”, kan vara ett påstående som behandlas. Vi erbjuder dels en kurs, Humanekologi 1, som är behörighetsgivande och dels en kurs på högskolenivå, i samarbete med avdelningen för humanekologi, Göteborgs universitet (en teorikurs på 5p) och föreningen Framtidsjorden med volontärarbete i tredje världen”.

Universitet med kurser i Humanekologi

*** Lunds universitet, Box 117, 221 00 Lund,
tel. 046/222 91 00, fax 046/222 44 12.

*** Göteborgs universitet, Box 700, 405 30 Göteborg,
tel. 031/773 13 09, fax 031/773 49 33.

*** Umeå universitet, 901 87 Umeå,
tel. 090/786 50 00, fax 090/786 77 84.

*** Sveriges lantbruksuniversitet, Ultuna, Box 7070, 750 07 Uppsala,
tel. 018/67 10 00.

Lästips

*** ”Det gamla Genarp, åren 1800 – 2050” av Jane Günther.

Om man vill leka med tanken på hur samhället skulle kunna se ut om man satte ihop permakultur och humanekologi, så skall man läsa Janes examensarbete i kulturgeografi på Lunds universitet.

Hon lyckas skriva på ett underhållande sätt och samtidigt inge *hopp* inför framtiden.

Jane Günther, Kollegiev. 19, 224 73 Lund, tel. 046/14 14 29.

Boktips

*** ”Humanekologi – naturens resurser och människans försörjning”, Sverker Sörlin, Carlssons förlag, 1992.

*** ”Den tämjda människan – en humanekologisk bok om naturen, samhället och våra möjligheter”, Bosse Ljungqvist, Nordan, 1988.

Kap. 3. Barnen i odlingarna

Aldrig trodde jag att vårt val av odlingssätt också skulle påverka mitt sätt att vara gravid, föda barn, amma och välja barnens skola. Men det har ett klart samband och första gången jag såg det skrivet, var i boken ”*Fred med jorden*” som jag fick av Flory Gate i samband med stipendiengarna. (Se boktips i slutet av kapitlet.)

Esbjörn har gång på gång uppmanat mig att ”*gå inte emot naturen, följ med naturen och lita på att den vet bäst*”!

För att ta ett exempel så sitter inte odlaren och håller koll på palsternacksfröet och säger: ”Du vet inte själv att du skall bli en palsternacka, så det är bäst att jag sitter här och ordnar och ställer, så att du inte får för dig att bli en morot istället”. Nej, odlaren litar totalt på att även ett litet frö vet vad det skall bli och vet vägen dit. Men odlaren skall preparera miljön, observera plantan och se om den behöver vatten, lite extra näring...

Maria Montessori, 1870 – 1952, sa precis så här redan i början av 1900-talet. Hon var Italiens första kvinnliga läkare och grundare av montessoripedagogiken, som är så populär i Sverige just nu. Hon litade totalt på att alla barn vill lära sig gå, tala, skriva, läsa, räkna etc. Det vi som föräldrar/odlare skall göra är först att acceptera att det blev ett palsternacksfrö som kom till oss och inte en morot som vi kanske önskat oss. Barnet skall *respekteras* för sin särart och inte tillfredsställa våra eventuella drömmar.

Vi ska skapa en miljö som tillvaratar barnets inneboende resurser = den *pedagogiska miljön* både hemma och i skolan och använda det *pedagogiska materialet* i skolan.

Vi måste respektera barnen i djupet och lita på att de vet vart de vill i livet och stödja dem i deras individuella väg i deras egen takt. Det kräver en *individuell undervisning* och inte gruppundervisning i skolan. Föräldrar och lärare skall *observera* barnen, inte lära barnen, utan hjälpa dem att ***lära sig själva!***



Bild på Rebecka när hon mycket koncentrerat sår ihop med pappa.

På samma sätt lärde Esbjörn mig, att jag inte kunde bestämma eller ens räkna ut i förväg, om mina barn skulle födas hemma eller på sjukhus, ammas i si eller så många månader. Jag fick vara snäll och fråga mitt barn, när tiden var inne, vad barnet ville och sen fråga mig själv om jag kunde ställa upp på det!

Med Rebecka (som aldrig på förhand tror att hon skall klara något själv) gick fostervattnet utan några sammandragningar. Men så fort vi kom in på Danderyds förlossningsavdelning, så satte hon full fart och födde sig själv på tre timmar, med mamma och pappa huksittande ihop på golvet. Allt medan storasyster och hennes extramamma låg under förlossningsstolen, för att kunna se bättre.

Simon (som gör allt fort och resolut när han väl bestämt sig) startade sin förlossning hårt och effektivt. Men först måste storasyster nattas, kon mjölkas och vi invänta barnmorskan, som skulle köra de 11 milen ut till oss i vintrigt marsväder. Så han fick sitta långt ut i slidan och blev alldeles blå i ansiktet av att vänta på att vi skulle få tid och mod att ta emot honom.

Samma sätt att tänka gäller för hur länge man skall amma. Efter 15 år som hjälpmamma i Amningshjälpen, så fick jag fråga mina barn, istället för att tro att jag eller en hjälpmamma visste svaret.

Rebecka åt ingen hel måltid förrän efter 15 månader. Detta tror jag inte alls är ovanligt, men det är ovanligt att mamman inte avvant barnet enligt råd och anvisningar i Findusbroschyrer och av BVC-personal. Rebecka satt med vid matbordet och åt och slickade så mycket hon ville. Sen åt hon sig mätt vid bröstet. Vi slapp på det viset en stor matmaktkamp vid matbordet.

Som knappt treåring, och med en lillebror i mammas mage, sa hon: ”Nu räcker det! Jag är stor nu!”. Så slutade hennes amning och jag fick mjölkstockning.

Simon tyckte genast om mat, när han kunde sitta i stolen vid matbordet vid 5 – 6 månaders ålder. Men han ville ha bröstet mellan måltiderna och på natten. Nästan alla bröstbarn behöver ha nattmål, för bröstmjölken innehåller snabba kolhydrater, vilket ger kortvarig mättnadskänsla.

När han var drygt 2 år sa han: ”Du är Anna-Maj, jag är Simon Wandt! Jag är stor som Rebecka!”. Så var han en egen individ, som inte längre ville vara *ett* med mig. Den här gången var jag i fas med mitt barn och fick ingen mjölkstockning.

Av detta kan man lära sig att *alla barn vill framåt i sin utveckling* och blir inte bortskämda och ständigt små om de får hålla på med bröst, napp, bäras, ligga i föräldrarnas säng...

Förr eller senare *säger de själva Nej Tack!*

Precis så fungerar också naturen och de afrikanska kvinnorna t.ex. har varken klockor eller broschyrer som styr dem, utan de följer sina barn i lugn tillförsikt.

Egen barnmat

När Helena föddes 1977 skulle man börja med svartvinbärsjuice vid sju veckors ålder och sen kom den ena burken efter den andra. Hon blev snabbt allergisk mot det mesta och vi hade flera års helvete med mat och utslag.

Detta ville vi nu undvika och eftersom vi hade gott om fina grönsaker, så gjorde vi vegetariska barnmatsportioner blandade till en *hel* middag. Vi kokte det som en stor soppa och la i de grönsaker som behövde kokas längst först och sedan la vi i efterhand. När allt var lagom kokt så körde vi det i mixern, fint i början och grövre efterhand som barnen kunde tugga. Sen frös vi in det i småportioner.

För att få en fullvärdig ”middag” skall man ha, grovt räknat, 1/3 bönor, 1/3 rotfrukter och 1/3 bladgrönsaker.

Barnmatsrecept

Förslag till en **vitfärgad** matportion;

30% jordärtskockor, 35% vaxbönor, 15% majrovor, kålrabbi, selleri, 10% palsternackor, 10% vitkål + vatten och vegetarisk buljong

eller

50% vaxbönor, 30% jordärtskockor, 10% palsternackor, 10% vitkål + vatten och veg.buljong.

Förslag till en **grönfärgad** matportion;

30% morötter, 30% brytbönor, 30% potatis, 10% grönkål + vatten och veg.buljong.

Pudra gärna med torkade krossade *nässlor* för att få i barnet järn.

Servera med en klick *smör* eller kallpressad solrosfröolja, eftersom små barn behöver mycket fett.

Pressa gärna ut lite *bröstmjolk*, för att få mer flytande och söt konsistens i maten. Potatis kan vara för torrt och trögt för många barn i början. Då är mjölk ett bra sätt för att få det mer rinnande. Jordärtskockor är mycket söta och påminner om bröstmjolk och är mjukare än potatis att svälja.

Till odlingarna

Båda barnen är födda i mars liksom gårdens alla djurungar. Som de flesta nyfödda ungar skrek de mycket i början, om de inte fick vara nära kroppen hos någon av oss. Så de hängde och sov i bärsele på pappas mage när han var ute och odlade och kom till mig när de ville ha bröstet. På det viset fick jag vila och vi undvek att bara trösta med bröstet och framkalla kolik av för mycket mjölk (som jag gjorde med Helena, som ung och oerfaren mamma).

Men det är svårt att hitta bärselar/bärsjalar som man orkar bära barnen i en längre tid. Dessutom är inte babykläder gjorda för barn i sele, som måste kunna sära på benen och skyddas i nacken och öronen mot sol, vind och regn. Jag har hittat en bra försäljare, Hildegard Nufer (HN:s alternativhandel, se adress i slutet av kapitlet) är dessutom hjälpmamma och duktig på örter, så hon kan samtidigt ge amnings- och kostråd.



Bild på Rebecka, helt nyfödd, i bärsele på pappas bröst.



Bild på Simon i bärsjal på pappas rygg.

När barnen blev större skulle barnvagnen få plats i odlingarna och sen skulle de kunna krypa och gå i odlingarna. Därför gjorde vi stora, breda kors där vi sådde vitklöver. Sen gjorde vi kaninburarnas bredd efter gången. Kaninerna åt först upp klövern och sen kunde barnen lätt ta sig fram i gångarna.



Bild på Rebecka i barnvagnen, när pappa odlar. Lägg även märke till hjulhackan i mitten.

Gör ett kors hur liten odlingen än är. På det viset får man automatiskt en *fyraårig växtföljd*, där man flyttar runt sina grödor varje år till ett nytt fält som har rätt näring i jorden för just den grödan. Läs om olika växtodlingsförslag i odlingsböcker och i kapitel 6.



Bild på "korset" i odlingarna.

Kommentar till bilden:

I den övre högra kvadranten odlas potatis.

I den nedre högra kvadranten odlas grüngödsling.

I den nedre vänstra kvadranten odlas lök, squash och kål.

I den övre vänstra kvadranten odlas gurka i mitten, med majs runt om som vindskydd.

Längst till vänster odlas störbönor och störrätor som vindskydd och för att barnen inte skall springa in från den sidan, utan gå i "korsets gångar".

Storleken på odlingarna är mycket viktig! *Börja smått och väx successivt!* När man under en period inte kan odla så mycket, så grüngödslar man bara området. Då blir den markbiten mer näringsrik och håller samtidigt nere ogräset. Sen är det bara att plantera näringskrävande växter där, t.ex. kålplantor, när man har resurser att odla mer igen. För att inte locka in barnen i odlingarna i onödan, så planterade vi attraktiva växter runt om fälten t.ex. smultron och jordgubbar på kullar, där vi ville att de skulle gå. Högväxande grödor som t.ex. hösthallon (perenna hallon som ger stora hallon fr.o.m. september och tills det

fryser. Sen klipps de ner till marken. Sorterna heter Ariadne, Boheme och Carmen) och majs, kål och solrosor, där vi inte ville att barnen skulle springa in.

För att slippa barnen i växthusen (som är känsliga och svåra att gå i) planterade vi russintomater och Gyllenbär = *Physalis pruinosa* till barnen utanför växthusen i stället, för att de skulle få äta sig mätta på sina egna små barntomater. Speciella små gurkor som Chrystal apple = Lemon och West Indian Gherkin planterade vi däremot en bit bort, för att de inte skulle korsbefrukta våra gurkor i växthuset.

Föreningar

*** Föreningen Föda Hemma, c/o Helena Lindgren, Skogsbrynsbyn 40, 153 91 Järna, tel. 08/55 15 03 56, 200:- på pg 17 27 58-5.

Då ingår tidningen FÖDSEL OCH FÖRÄLDRASKAP med 4 nr/år.

*** Amningshjälpen, Box 54, 274 03 Rydsgård, tel./fax 0411/443 33, stödmedlemsavgift 175:- på pg 88 29 50-9.

Då ingår tidningen AMNINGSNYTT med 4 nr/år.

*** Svenska Montessoriförbundet, Kungsgatan 69, 112 27 Stockholm, tel. 08/653 92 86, fax 08/654 40 25, 185:-, på pg 436 80 45-3.

Då ingår MONTESSORITIDNINGEN med 6 nr/år.

Försäljare

*** HN:s Alternativhandel, Hallsta Mellankvarn, 590 41 Rimforsa, tel. 0494/214 64.

Hildegard har också skrivit en liten söt bok, "Mammas lilla örtabok – kloka råd för mor och barn", 1997.

Boktips

*** "Fred med jorden", Elin Wägner & Elisabeth Tamm, Arkturus Förlag, 1985.

Kap. 4. God mat måste odlas med glädje

När vi började odla, hade jag fyra korsetter (rygg, nyckelben och handleder) på mig dygnet runt. Dessutom blev jag sängliggande så fort jag försökte gräva.

Esbjörn har ett ben som är kortare än det andra benet och har därför ofta ont i höften, benet och ryggen. Vår kiropraktiker tittade skeptiskt på oss och sa: "Ni med Era ryggar/kroppar kan väl inte vara grönsaksodlare"?

Därför gör vi *aldrig samma syssla mer än högst två timmar i sträck*.

Varje dag alternerar vi mellan minst fem olika sysslor. Vi byter innan det börjar värka! Vi varierar ställning hela tiden. Sitter ofta på huk (bra övning inför förlossningarna), kryper, står med raka ben och ryggen rak och huvudet ner (som de afrikanska kvinnorna)...

Alla som praktiserat hos oss har naturligtvis också fått många sysslor att välja mellan. Därför har alla klarat av odlingsarbetet, trots att åldersspridningen varit från 4 till 76 år.



Bilder på två olika arbetsställningar hos våra arbetande gäster.

På grund av det splittrade arbetssättet kan det vara lite svårare att känna sig nöjd med sin arbetsdag. Man kan inte så lätt stå och se på allt man gjort under dagen. Det blir inte ett helt fält att blicka ut över, utan lite ved staplad i vedboden, lite plantor utplanterade, lite frö sådda, lite ogräs borta. Därför gäller det att ha en stor anslagstavla med arbetsuppgifterna på och att man *också bockar av allt man bara gjort lite av*.

Dessutom vill vi *bara äta mat som är odlad med glädje!*

T.ex. purjolöksplantorna är så otroligt små och späda när de planteras ut. Jag slutar genast när jag känner att jag börjar ”spy” på dem. Så det tar flera arbetspass för mig att sätta ut 20 meter purjolök. Men sen växer de och blir stora och härliga att äta under vintermånaderna. Då kan jag njuta av dem utan att få någon bismak från odlingsarbetet.

För mig betydde det mycket att *ta mig tid att gå runt i odlingarna och lukta och se på allt vackert*. Då kunde jag inte låta bli att ta en liten kvist, en blomma, en kryddkvist med mig in och sätta i en vas. Vi försökte att bryta av odlandet med en promenad, en cykeltur, ett dopp, en picknick o.s.v. och då kom vi alltid hem med en liten bukett. Så när det inte fanns något färskt i vasen på bordet, så såg jag, att vi glömt att odla med glädje!



Bild på blommorna i fönsterkarmen.

Vi vill inte ta upp våra grönsaker med maskiner! Vi vill känna på allt vi odlat och känna att de är av hög kvalitet innan vi säljer eller själva äter dem. Detta lärde Esbjörn mig i Roslagen, när vi samlade blad på våren, torkade dem och gjorde underbara teblandningar. Efter bara ett litet tag, så kunde vi känna skillnaden på vad vi plockade och känna om någon annan sort kom med. Ögonen visade sig vara ett grövre kontrollorgan, men händerna kände genast om det var av riktigt god kvalitet. En annan anledning till att vi inte använder maskiner är att vi vill kunna höra naturen, våra djur och våra barn under tiden som vi arbetar.

På Gotland hade vi c:a ett hektar (10 000 kvadratmeter = 2,026 tunnland) runt huset som vi odlade på. Vi, barnen och djuren kunde hela tiden gå fritt, för vi hörde genast om något var galet. Ett barn som ramlat eller en duvhök på väg att ta en kyckling. På det sättet kunde vi slappna av, njuta av alla vackra ljud men också genast komma till undsättning. Det gav barnen en enorm frihet och också en stor trygghet.

Vi använder bara *ett litet antal redskap!*

En GREP som används till att luckra, skörda och lägga ut kompostmaterial med.

En kort och en lång OGRÄSHACKA att dra mellan såraderna, när man rensar ogräs, mycket noga, i juni.

Sen täcker man fram till såraden och behöver bara rycka upp stort ogräs i täckmaterialet i augusti.

Ett rejält MASKROS- eller TISTELJÄRN för att få upp rot-ogräset med hela roten. Detta verktyg behövs ofta hela säsongen, i alla fall där vi har odlat.

En skottkärra eller CYKELKÄRRA. Jag föredrar cykelkärran för att den är mycket lättare för mig att hantera, eftersom det behövs mer styrka och balans med en skottkärra. Dessutom passar den mycket bättre för barnen om de vill hjälpa till, köra utflyktskorgen eller bara åka med. Men se till att barnen inte får in fingrarna i hjulen.



Bild på årets första skörd och Rebecka i cykelkärran.

En SKJUTHACKA (eller hjulhacka) med olika tillbehör om man har större odlingar med bar mark. (Se bild i kapitel 3.)

Jordfräs har vi lånat några timmar, när vi inte hunnit hålla ogräset i schack. Då är det underbart att fräsa jorden vid ett par tillfällen. Gärna efter ett rejält regn eller när ogräset börjar sticka upp igen. Kör gärna från olika håll, så jorden blir riktigt genomarbetad. Har man möjlighet att inhägna och låna en gris, så är ju det miljövänligare.

SILLTUNNOR är otroligt användbara som vattentunna, komposttunna, vinterförvaringskärl, hönsgödseltunna, nässelvattentunna... De är ofta i blå plast och rymmer 100 liter. Man får dem oftast gratis i affärerna, om man tvättar ur dem själv.

BRÖDBACKAR använder vi vid plantuppdragning, löktorkning, som kompostbackar, skördebackar, lagom stora att bära och stapla allt i... De är mycket billiga när ett bageri eller en affär slår igen.

Gräsklippare behöver man inte fördärva miljön med, om man har kaniner. Annars finns det handgräsklippare och elektriska gräsklippare.

GARDENA har två bra bevattningsredskap som vi använder flitigt. Excellent Vario 320 som är en inställbar vattenspridare med kastlängd 6 – 20 meter och kastbredd 10 – 16 meter. Bevattningsyta 60 – 320 kvadratmeter! Alla mått enl. katalogen. Multi Perlpistol som är en inställbar bevattningspistol, där man kan välja på spolstråle, flat stråle, perlatorstråle och sprinklerstråle.



Bild på redskapen.

Sist, men inte minst viktigt, så *tar vi väl hand om våra kroppar!*
En terapeut lärde mig en gång att ”om det gör ont, så är det kroppen som vill säga något och bara Du själv vet vad den vill säga Dig”. Vi andra kan bara gissa. Så prata med Din kropp. Oftast är det både något fysiskt och psykiskt! Det ena är inte finare än det andra. Det är bara olika sorters budskap.

Detta gör att vi masserar varandra flera gånger i veckan. Under stressiga perioder har vi tvingats välja mellan att älska med varandra eller att ge varandra massage. Oftast väljer vi massagen!

Om vi inte hinner med massage på en hel vecka, så slås bromsarna till och något stryks genast i almanackan.

Barnen har fått massage från början (Simon redan i magen) och de kommer själva och ber om det. Men inte alls så ofta och regelbundet som vi vuxna. Antagligen för att barnen dagligen får en naturlig kroppskontakt.

Alla behöver bli sedda och tagna på över hela kroppen regelbundet och alla behöver se och ta på sina nära ofta!

Dessutom har vi alltid, på olika sätt, jobbat med våra kroppar. Det finns ju massor av olika sätt att försöka öppna upp sin kropp och få flödande andning och flödande energier. Vi har provat på Feldenkraisövningar, bioenergetiska övningar, frigörande andning, zonterapi, akupunktur, akupressur, olika sorters meditation, olika massagesorter, balansering av energier, QiGong, Rosenterapi...

Tack vare allt detta har jag bara ont i ryggen på vintern, när jag inte är ute och rör på mig regelbundet.

TA DIN KROPP PÅ LIKA STORT ALLVAR SOM DINA
ODLINGAR.

VAR ÖPPEN OCH PROVA DIG FRAM TILL VAD
SOM ÄR BÄST FÖR DIN KROPP,
PRECIS SOM DU GÖR MED DINA GRÖNSAKER.

Te-recept

är svåra att hitta. Däremot finns det massor av böcker om när man skall plocka vad och hur man torkar det.

Vi har ofta använt myggnätsfönstren att torka på. Lagg dem över bjälkarna på en mörk vind eller liknande.

I gamla hus kan man ibland hitta en garderob som det luftar rejält i och där dörren kan stå på glänt utan att släppa in ljus. Där kan man hänga upp ”IKEA-korgar i metall” eller liknande och lägga bladen i.

Evermat har gjort en jättebra elektrisk torkapparat med fyra ollor = hyllor. Den är energisnål och effektiv. Passar bäst till kryddor och när man har stora mängder som måste torkas snabbt och jämnt. (Se kapitel 11.)



Bild på vår "torkgarderob" med IKEA-korgar.

Här kommer våra kunders favoritblandningar

BLOMSTERTE

fläderblommor, kamomill, nyponros, klöverblommor, schersminblommor, rölleka, kungsljus, älgörtblommor, mjölkörtsblad, blåbärsblad och äppelblad.

ÄNGSBLANDNING

björkblad, smultronblad, mjölkört, kamomill och klöverblommor.

SKOGSBLANDNING

rönnblad, hallonblad och älggräs.

BARNTE – SOMMARBLANDNING

hallonblad, smultronblad och svartvinbärsblad. (Först på våren.)

MORGONTE

rönnblad och citronmeliss.

KVÄLLSTE

ljungblommor och kamomill.

FÖRKYLNINGSTE

svartvinbärsblad, fläderblommor och nässelblad.

Det finns massor av bra **böcker om torkning av örter och kryddor**.
Jag tar bara med dem som vi använder ofta.

*** ”Vår örtabok”

Allt om örter – från odling till användning.
Lesley Bremness, Rabén Prisma, 1995.

*** ”Nyttiga växter”

– vilda växter för alla som vill utnyttja naturens egen reserv av läkemedel och föda. En fälthandbok.
Edmund Launert, Bonnier Fakta, 1983.

*** ”Annas örtagård”

– om glädjen att odla och använda kryddor.
Anna Bergenström, Bonnier Alba, 1993.

*** ”Mormors skafferi & farmors apotek”

Ann-Evy Karlsson med bilder av Ulla Kalin, eget tryck, 1996.
Köps direkt av författarinnan, Svarttorps Fagerhult, 560 28 Lekeryd, tel. 010/286 94 87.

*** ”Kopparsmedjans Nässelbok”

Häglinge Sockengille, eget tryck 1993. Köps direkt från Paul Persson, Haraldsfält 1211, 280 10 Sösdala, tel. 0451/631 30.
Boken berättar om *allt* man kan göra med nässlor, och det är inte lite!

Boktips

*** ”Den arbetsfria trädgården”, Ingrid Olausson och Ruth Stout, Rabén & Sjögren, 1986.

*** ”Lättskött trädgård på naturligt sätt”, Ingrid Olausson, förlagshuset Hagaberg, 1988.

*** ”Köksträdgården – det gröna arvet”, Lena Israelsson, Wahlström & Widstrand, 1996.

Lästips

*** ”Trädgårdsaktiviteter – sedda ur konkret, symbolisk och självbelönande dimension samt den materiella omgivningens krav”, Gunnel Mannervik och Monica Lyberg, Best.nr. U26511 från SPRI:s bibliotek och utredningsbank, Box 70487, 107 26 Stockholm, tel. 08/702 47 80.

Gunnel, vår granne på Gotland, skrev detta som examensarbete på sin påbyggnadskurs i arbetsterapi.

Man får en massa nya och intressanta aspekter på vad trädgårdsaktiviteter faktiskt kan ge. Jag förstod plötsligt varför så många drömmer om att få odla själva och att vi mår så bra av det, så att vi behöver det i *hela vårt liv* och även om vi blir rullstolsbundna. Det går att utforma odlingarna så att alla kan odla!

*** ”Odlaren nr 2/95”, där Britt-Marie Wilkenson berättar om hur hon som 75-årig kvinna klarar av att odla alldeles själv. Se adressen till FOBO i kapitel 1.

*** ”Odlaren nr 4/96”, temanummer om Mat, Miljö och Hälsa. Se adressen till FOBO i kapitel 1.

*** ”Den självläkande människan”, Susanna Ehdin, Forum, 1999.

Kap. 5. Odling som Livsstil

För mig är inte odling min livsstil!

Men det har blivit det mer och mer under åren ihop med Esbjörn. Precis som under hela min barndom, då jag bodde på landet 3 månader om året och i stan 9 månader, så har jag ett ben i båda levnadssätten. Jag känner mig som en nyckelpiga med lika många prickar som mina kapitel i boken, medan Esbjörn har en helgjuten svart rygg. Jag förstår allt han pratar om, men det är *inte hela* mitt liv.

Nu när vi alla står inför arbetet att byta livsstil efter eget fritt val eller på grund av miljöns gränssättning, så behövs Esbjörn som förebild och jag behövs som levande exempel på *att det går att byta livsstil*, trots allt. Det märker jag tydligt i mitt Agenda 21-arbete i Lunds kommun.

Därför vill jag nu låta Esbjörn få ordet i de närmaste tre kapitlen, så att han för en gångs skull kan få lägga ut texten, utan att bli avbruten. *Var så god, Esbjörn!*

Esbjörn:

Genom att odla och sköta en trädgård kan vi ta ett *direkt ansvar för miljön*. Vi kan ta hand om en stor del av vårt eget ”avfall” (t.ex. organiskt hushållsavfall och urin), och omvandla det till grönsaker, bär och andra nyttigheter. Detta är faktiskt ett av de få områden där vi kan uppnå väldigt mycket, utan att behöva påverka tungrodda organisationer eller slåss (direkt) mot andra starka intressen.

Ett ”starkt” hem

I dagens ”marknadsanpassade” samhälle har hemmets betydelse som en plats för produktion och kreativitet minskat. Hemmet är framför allt en plats för konsumtion, ett ställe där vi skall odla en prylfixerad livsstil. Den andra huvuduppgiften för hemmet är att förse marknaden med arbetskraft.

En av poängerna med *permakultur* är att *stärka hemmet*, så att vi kan klara av fler saker själva och producera mer av det vi behöver. Både ett uthålligt kretsloppssamhälle och en hög livskvalitet kräver att vi engagerar oss och tar ansvar för vårt närområde.

Ett viktigt steg som vi måste ta, om vi skall försöka stoppa konsumtionssamhällets ekorrhjul, är att omprioritera vår arbetsinsats, så att vi lägger *mer tid på ”informellt” arbete i hemmet, i grannskapet och hos vänner, och mindre tid åt lönearbete*. På så sätt kan vi hålla nere våra kostnader genom att reparera och vårda våra saker, laga mat själva, odla egna grönsaker m.m. Dessutom får vi och våra barn en meningsfull ”fritidssysselsättning” och hög livskvalitet, som i sin tur minskar vårt behov av att anlita den s.k ”marknaden”. I vår familj har det t.o.m. gjort TV:n överflödig. Alla är sysselsatta med meningsfullt, kreativt arbete och vi har ingen tid över för TV-tittande längre!

Det kan kännas som ett svårt steg att ändra sin livsstil, eftersom vi ofta är uppbundna av ränteutgifter och andra kostnader. Men det finns trots allt en hel del *resurser som skulle kunna omdisponeras direkt*. Se t.ex. på all den energi, all den tid och alla de pengar som i dag läggs ner på att bygga upp och sköta alla ”pseudoaristokratiska” trädgårdar som omgärdar de flesta villor! Den livsstil som de representerar är ”skraddarsydd” för att passa in i konsumtionssamhället. Med lite omprioritering skulle en sådan trädgård kunna omvandlas från en resursslukande statussymbol till en prunkande nyttoträdgård. Vad som krävs är naturligtvis kunskap och att en del av den tiden som ändå läggs på trädgårdsarbete, används till ett systematiskt uppbyggnadsarbete.

De mest utvecklade tankarna kring att skapa ”produktiva bosättningar” finns inom permakulturen. Permakultur handlar om hur man kan *planlägga området kring sin bostad så att det vi har omkring oss* (växthus, jordkällare, odlingslotter, träd, husdjur, komposter, dammar m.m.) *samverkar, och gör det så enkelt som möjligt för oss att producera det vi behöver*.

För att orka med att bygga upp en produktiv trädgård, gäller det att ha en realistisk strategi. Det är bra om man tidigt kan göra en grov planering av hur man vill utnyttja området på *lång sikt*. Det är t.ex. en stor fördel om man kan plantera träd på ett tidigt stadium och att man vet var man skall placera dammen, växthuset, jordkällaren, kryddkullen o.s.v.

Börja nu! – Men i liten skala.

Grönsaksodlingen kan man börja med på en gång! Det är mycket bra om man kan placera odlingslotten på rätt ställe direkt, eftersom det krävs rätt mycket arbete för att bygga upp en riktigt fin och bördig köksträdgård. Det är viktigt att placera odlingen så att den är nära till hands, så att man kan sköta om den ordentligt och inte försummar att skörda i tid. Nästan vilken mager och eländig jord som helst kan du få bördig utanför ditt köksfönster, medan du nästan med en naturlags säkerhet kommer att försumma den finaste jord man kan tänka sig, om den ligger långt borta.



Bild på rädisor i barnens f.d. sandlåda. En övergiven sandlåda kan direkt tas i bruk för intensivodling av t.ex. morötter.

Det vanligaste misstaget hos den entusiastiska nybörjaren är att ta sig an ett alldeles för stort stycke land från början. Vi har själva ödslat bort massor av timmar på en ojämnh kamp mot ogräset. I det här fallet gäller verkligen ordspråket att den som gapar över för mycket lätt mister hela stycket. *Börja därför att odla på en liten del av det tilltänkta odlingsområdet!* Detta är i linje med Bill Mollisons allmänna strategi för hur vi bäst förändrar vårt närområde. Han menar att vi först och främst måste få ordning på "hemmaplan", och sedan sakta men säkert utvidga våra åtaganden utifrån kärnområdet, så att vi hela tiden kan ha någorlunda kontroll på vad vi gör. Han kallar detta för "the core strategy". Om vi börjar med en liten odlingslott är det alltså mycket större chans att vi lyckas. Vi har då också större möjligheter att se samband mellan vad vi gör och vilka konsekvenser det får, och kan snabbare lära oss av våra misstag.

Tanken med *kvadratodling* är just att man skall arbeta med *lagom stora enheter, som man har stor kontroll över*. Man odlar i kvadrater på 120 cm x 120 cm, med permanenta gångar runtomkring. Man når då hela området utan att behöva trampa på odlingsjorden. En sådan kvadrat är i sin tur uppdelad i 16 kvadrater som är 30 cm x 30 cm. I en sådan liten kvadrat kan det t.ex. vara lagom att ha 9 spenatplantor, 4 mangoldplantor eller 1 vitkålsplanta. Man har alltså alltid den lilla kvadraten, som en praktisk enhet, att utgå ifrån. Antingen planterar man ut färdiga plantor, eller så sår man ett par fröer precis där plantan skall växa. Sen gallrar man bort de minsta plantorna. När man har skördat en liten ruta, gödslar man och sår eller planterar något nytt.

Hemträdgården – vår räddning

Jag är alltså helt övertygad om att hemträdgården måste fylla en mycket viktig funktion i ett bibehållbart samhälle, både när det gäller att förse oss med mat och att ta hand om vårt avfall. Det s.k. "fritidsodlandet" måste uppvärderas och få en starkare ställning. Vi måste *utveckla de småskaliga och kvalitativa produktionsmetoderna*, lära oss att använda *nya sorters grödor*, utveckla metoderna att *lagra grönsakerna* och *förlänga säsongen* med hjälp av växthus och drivbänkar. Sådana metoder är nästan helt försummade inom dagens forskning och utvecklingsarbete, eftersom de underminerar den s.k. "marknaden". Som det är nu har

produktionssektorn utanför hemmet utvecklats och finslipats till bristningsgränsen i effektivitet, medan hemmet helst skall vara en ineffektiv resursslukare som ger industrin stora avsättningsmöjligheter.

För att odlandet skall kunna fungera på ett "bibehållbart" sätt i familjen, måste det ingå som en *viktig och naturlig del av vårt vardagsliv*. Genom att utforma våra hem på ett välordnat och funktionellt sätt kan vi utnyttja människans "naturliga" förmåga och beteende.

Praktiskt i rummet

Ett sätt att få våra hem mer effektiva, är att ordna saker *praktiskt i rummet*. Bara genom att placera saker som behöver mycket uppmärksamhet där vi brukar vara, gör vi det mycket lättare för oss.

I ett kreativt och produktivt hem kan det vara lämpligt att ha "stationer" (t.ex. systation, ett ställe där man kan rita och måla, verkstad) med olika funktioner, som kan utnyttjas av alla familjemedlemmar. Man kan ha många funktioner knutna till samma "station". Det viktiga är att det finns en given plats där det är lätt att utföra det man har tänkt, lätt att hitta de redskap man behöver och att sakerna fungerar.

Eftersom familjen fungerar som en helhet, och var och en påverkas starkt av hur de andra mår och fungerar, märker man snart att det som man gör för att underlätta för de andra ger tiofalt tillbaka. Detta gäller inte minst det man gör för att *ge barnen en möjlighet att klara av så mycket som möjligt själva*. Det skall t.ex. vara lätt även för de små barnen att nå porslin och bestick, när de skall duka, lätt för dem att kunna ta sina egna kläder, när de skall klä på sig, och veta var de kan sitta, när de vill rita.

Odlingarna skall också vara *lättillgängliga* för alla. Man kan inte nog betona fördelarna med att ha odlingarna nära. Ju närmare desto bättre! Ett kallväxthus i anslutning till köket gör att man bokstavligen lever i odlingarna. Med tydliga och bekväma gångar kan även rätt små barn snabbt lära sig att förflytta sig i odlingarna, utan att vi behöver ha hjärtat i halsgropen. De måste ha egna redskap och sina små speciella ställen där de kan "odla" fritt. Redan i femårsåldern kan barnen arbeta koncentrerat, och lägga ner mycket energi i odlandet, *när de har lust!* Om man har rätt pedagogisk inställning från början, och ser odlingarna som en

angelägenhet för hela familjen, finns det alltid arbetsuppgifter som barnen kan gå ut och ta sig an, helt på egen hand. *Odlingarna skall alltså ingå som en naturlig del i familjens ”stationssystem”.*



Bilder på gemensamt arbete med barnen och våra gäster. Alla åldrar tycker det är roligt att skala majs och bondbönorna.

Tiden

Tiden är en annan viktig dimension. Det gäller att få in odlandet som en *naturlig del i årstids- och dygnsrytmerna*. För att öka trädgårdens betydelse i våra liv och för vår försörjning är det viktigt att göra odlings-säsongen längre än vad den brukar vara i dag. Detta förutsätter att vi lär oss att odla och använda nya sorters grönsaker och att vi använder oss av hjälpmedel som drivbänkar, odlingstunnlar, växthus m.m. På så sätt kan vi få välgörande trädgårdsarbete året runt.

Kallväxthuset är i det sammanhanget ovärderligt. I det kan vi odla massor av olika sorters snabbväxande grönsaker både före och efter de mer värmekrävande tomaterna, gurkorna, paprikorna m.m. Vi kan också dra upp fina plantor, som kan ge en tidig start på friland. Framför allt innebär ett någorlunda stort växthus att vi har en *behaglig arbetsplats "ute"*. Med hjälp av några vattentunnor, som lagrar värmeenergin, kan vi få ett ännu jämnare klimat och i princip fritt från tjäle i södra Sverige.



Bild på växthuset som arbetsplats under vintern.

I växthuset kan vi blanda planteringsjord, så plantor, plantera om plantor, sköta små husdjur, sköta en kompost, driva fram endiver, odla svamp och mycket annat, mitt i vintern. Jag tycker själv att det är mycket befriande och avkopplande att komma ut i det fridsamma växthuset och få arbeta med något konkret och jordnära, som kontrast till mitt lönearbete.

Det är framför allt vintern och våren som kan vara problematiska när det gäller mängden odlingsarbete. Under vintern har vi i regel alldeles för lite att göra, medan våren nästan aldrig räcker till för allt vi har tänkt göra. Det finns därför all anledning att göra en *planering*, så att arbetet

sprids ut mer. På vintern finns det naturligtvis väldigt lite direkt trädgårdsarbete att göra, även om vi har ett växthus. Det kan då vara lämpligt att se om redskapen, snickra ihop drivbänkar, reparera växthuset m.m. Det gäller att vara väl förberedd när våren kommer. Det blir lätt alldeles för mycket som skall göras på en gång. Därför skall *alla fröer vara beställda och schemat på var och när vi skall så och plantera de olika grönsakerna skall vara klart.* Man börjar mycket tidigt med en del grönsaker, och sedan sprider man ut sådden och planteringen i tiden, så att alla grönsaker kommer i jorden när det är lämpligast. Med en sådan planering kan man få en härlig vår, med lagom mycket odlingsarbete, i stället för, som det ofta annars blir, en stressig tid med ständiga nödlösningar.

Människan, liksom alla andra levande varelser, förändras ständigt. Många av dessa förändringar sker rytmiskt. Ett exempel är dygnsrytmen, som bl.a. innebär att graden av vakenhet förändras enligt ett speciellt mönster under ett dygn. Man har även i det här fallet mycket att vinna på att arbeta *med och inte mot naturen.* I dagens samhälle är människan till stor del ”mekaniserad” och betraktas som en maskin som tvingas upp i mörkret varje morgon och kommer hem igen efter mörkrets inbrott. Får vi *mer tid som vi förfogar över själva,* och inte säljer till marknaden, har vi större möjligheter att anpassa våra aktiviteter till vår egen dygnsrytm.

Odlandets icke-materiella funktioner

Förutom att jag är övertygad om att det egna odlandet kommer att fylla en viktig funktion för vår fysiska överlevnad, är jag helt övertygad om att det också kan fylla många andra funktioner. Alla dessa funktioner hänger naturligtvis ihop med varandra på olika sätt.

Odlandet fyller en viktig **pedagogisk funktion**. Det knyter oss på ett konkret sätt till jorden och den natur som vi är en del av. Denna verklig-hetsförankring gör att vi lättare kan ha en realistisk och ödmjuk inställning till vår ställning på jorden (till skillnad mot den skenvärld, som förmedlas av det "fritt svävande" kommersiella samhället). En stor fördel för barnen är, att odlandet är något greppbart. Det är dessutom något de kan ägna sig åt med hela sin kropp och alla sina sinnen. Det ger en rik upplevelse av livets mångfald. *Det stimulerar barnens kreativitet och visar på möjligheter samtidigt som det visar naturens gränser.* För barnen innebär odlingarna därför en ovärderlig källa till kunskap och frågeställningar både när det gäller stora filosofiska frågor och små detaljer i naturen.



Bild på barnen. Det finns mycket att förundras över och fundera på i odlingarna.

Odlandet **ger en välbehövlig omväxling till det ofta ensidiga lönearbetet**. Odlande i liten skala är i sig omväxlande med *tankearbete kontra fysiskt arbete och kreativt arbete kontra ”meditativt” rutinarbete*. Vi människor är allsidiga varelser, som har behov av att använda och utveckla vår kropp och våra sinnen liksom vår intellektuella och kreativa förmåga.

En aspekt som jag tycker ofta förbises är, att vi alltid upplever saker i *relation* till andra upplevelser. Trädgården och odlandet kan vara en stor tillgång för oss i relation till det andra, som vi sysslar med. Jag tror att det kan ge ett mycket rikt liv, att pendla mellan *helt olika typer av aktiviteter, där den ena ger kraft och inspiration till den andra*. Detta är också ett sätt att arbeta med naturen och inte emot den, vilket man ofta tvingas göra i dagens strikt uppdelade arbetsmarknad.

För mig är den **kreativa aspekten** mycket viktig. Det ger mig stor tillfredsställelse att kunna *ge uttryck för min egen skaparglädje samtidigt som jag är delaktig i naturens eget skapande*. Detta sker i skärningspunkten mellan elementen jord, vatten och luft tillsammans med ett myller av andra verksamma organismer.

En noggrann planering utesluter inte att man ofta måste ändra en hel del när man står på plats och ser hur det ser ut i verkligheten. Det är stor skillnad när man är på stället och tampas med problemen, och upplever situationen med alla sina sinnen. Det dyker både upp nya problem och nya möjligheter, som man inte hade kunnat förutse. Plötsligt dyker det upp nya idéer och man fylls av en härlig skaparglädje.

Den stora kreativa utmaningen ligger i att se och utnyttja det överflöd av resurser, som finns ”framför våra fötter”. Förutom att dessa resurser är nyckeln till ett bibehållbart samhälle, är de så gott som gratis och hjälper oss att hålla nere våra utgifter. Att utnyttja dessa är därför något av det mest radikala och ”samhällsfientliga” vi kan göra, eftersom vi då minskar vårt beroende av marknaden.

Varje plats har sina unika möjligheter. Jag skall ta upp några exempel på resurser som vi utnyttjade när vi bodde i Barlingbo på Gotland. Vi hade en granne med stora gräsmattor. De hade mycket besvär varje år med att räfsa bort gräsklippet. Genom att förse dem med en gräsupptagare fick vi *färskt gräsklipp* levererat precis vid tomtgränsen. (Färskt

gräsklipp, som man lägger direkt på jorden är den bästa gödsel man kan ge sina grönsaker.)

En av de mest förnämliga och egentligen mest lättillgängliga resurser vi har är *vår egen urin*. Utspädd med vatten utgör den ett utmärkt gödselvatten. Det är bara vår inställning och vår fantasi som begränsar hur vi kan ta tillvara den resursen hemma, på kolonilotten eller på sommarstället. I Barlingbo skaffade vi ett utedass med två hål, där det ena var avsett för rent kiss. På så sätt fick vi ett värdefullt bidrag till våra odlingar.



Bild på utedasset. Vi kan lätt sluta kretsloppet med ett urinseparerande utedass i vår hemträdgård. Läs mer om det i kapitel 10.

Torv är en resurs som vi i dag använder snabbare än den bildas. Den är mycket bra att använda som jordförbättringsmedel i många sammanhang, framför allt när man blandar så- och planteringsjord. Även i detta fall kan vi rata marknaden och utnyttja närmare resurser. Det har visat sig att *höstlöv*, som har komposterats två år utan inblandning av något annat, har ungefär samma egenskaper som torv. (Lövhögen skall kastas om efter ett år, för övrigt behöver den inte röras.)

Något av det viktigaste för att bygga upp en bra och bördig jord är att tillföra så mycket organiskt material som möjligt, antingen komposterat

eller som täckmaterial. Det gäller att utnyttja det som finns i närheten. Det kan t.ex. vara sågspån, flis, löv, gräsklipp, det vi slagit med lien, gammalt hö, halm, gödsel eller köksavfall. En gård, inte så långt ifrån där vi bodde, hade massor av *rundbalar med halm*, som stod och förstördes på ett fält. Vi köpte ett tjugotal billigt och använde halmen efter hand som vi behövde täcka våra odlingar. I väntan på att användas utgjorde dessa stora halmbalar en stor attraktion för traktens barn. Plötsligt kom även de större barnen på besök. Där kunde man klättra, hoppa från bal till bal, och bygga kojor emellan dem.



Bild på gamla halmrundbalar, som barnen i alla åldrar leker på.

Med denna inställning, att alltid utnyttja de resurser som finns till hands eller som dyker upp, *får barnen en mycket levande och spännande miljö*. Vi beställde t.ex. ett lass med sand, och vips hade barnen en härlig sandhög, som användes på alla tänkbara sätt, innan vi hade förbrukat den.

Trädgårdens roll som **inspirationskälla och läkande kraft** har beskrivits av många författare.

Jag är övertygad om att det finns ett djupt rotat behov i oss människor av att stå i nära kontakt med naturen för att bli "jordade", få perspektiv på tillvaron och kraft att arbeta för djupare värden än de ytliga som är skapade av marknaden. I det här sammanhanget är nog den "vilda" naturen speciellt betydelsefull, men även trädgården kan vara en oas, som ger oss möjlighet till meditation och själslig återhämtning.

En annan mycket viktig aspekt på odlandet är den **sociala funktionen**.

En mycket stor fördel är att man kan ägna sig åt odling i så gott som *alla åldrar, och även med olika typer av handikapp*. Det handlar bara om att lägga upp odlingarna på rätt sätt och att använda anpassade redskap. (Se kap. 4 om handikappanpassad odling under lästips "Trädgårdsaktiviteter...". Handikappsanpassning kan ge många värdefulla idéer till förbättringar som vi alla kan ha nytta av, inte minst äldre och barn.)

Om man utgår från en familj med barn, utgör odlandet ett av de få områden där *barn och föräldrar kan arbeta tillsammans*, och där barnen tidigt kan känna att de gör ett "riktigt" arbete. Odlingarna är en gemensam angelägenhet för hela familjen. Barnen kan lära sig mycket i ett direkt samspel med sina föräldrar, men det är *verkligheten som är allas yttersta läromästare*. Denna relation mellan barn, vuxna och verklighet tror jag, är grunden för att barn skall utvecklas till *integrerade handlingsmänniskor*. Det är så fångstfolkens barn erövrar all den viktiga kunskap och den inställning till livet, som gör att de som vuxna inte bara kan klara sig i små grupper, helt oberoende av andra, utan också är bärare av folkets hela kulturarv.

Går man utanför familjen ger hemodlingarna stora möjligheter till samverkan mellan grannar. I områden där hushållen inte har egna trädgårdar, kan man t.ex. *gå samman och anlägga en koloniträdgård* någonstans i närheten.

Men även för en familj, som har det mycket välordnat, med en trädgård runt sin bostad, kan det finnas all anledning att samarbeta med sina grannar. Ett av hemträdgårdens trumfkort är att det ständigt finns människor där, som vårdar den. Den ingår i familjens liv. Men detta innebär samtidigt att familjen blir livegen om den inte *ser till att andra, gärna grannar, kan ta över när man vill ha "ledigt" och t.ex. ska resa bort*.

Genom arbetsbyten, byteshandel, gemensamma arbetshelger, gemensamma fröbeställningar, plantbytdagar och alla möjliga andra sätt att *samarbeta* på, kan man mycket *bättre ta tillvara de resurser, som finns i närområdet*. På så sätt kan man också få en ännu högre grad av självförsörjning inom området. Samtidigt kan det växa fram ett socialt nätverk, där människor börjar engagera sig i sitt närområde. Jag tror att det bara är på det sättet, som vi kan få igång en förändring på allvar, och börja bygga upp ett uthålligt samhälle.

Den personliga odlingsstilen

Det går inte att komma ifrån att det krävs *engagemang* och *kontinuitet*, om man skall lyckas med sina odlingar.

Ett problem för många idag är att tillvaron är splittrad, och att odla blir något man gör sporadiskt, när man får tid över. Det finns så mycket annat som pockar på. Man satsar t.ex. optimistiskt på sin kolonilott på våren, för att sedan åka på semester och återkomma till en ogräsdjungel. Sådana här upplevelser ger lätt negativa associationer till odlandet. Detta leder kanske till att man bara satsar halvhjärtat på det i fortsättningen, vilket i sin tur leder till nya misslyckanden o.s.v.

Jag tror att det framför allt är två saker som krävs för att odlingarna inte bara skall bli ett hugskott, utan något som man tar till sig och går vidare med. Den första handlar om att odlingen måste bli en *naturlig del av vardagen*. Den andra handlar om att man måste *upptäcka odlingens kreativa möjligheter*. Kommer man bara över en del trösklar i början, ger odlingarna i sig inspiration och energi att gå vidare.

Odlingarna skall alltså vara både *vardagliga och spännande*. I båda fallen handlar det om att hitta den *personliga stilen*. Det gäller att se till att odlingarna passar in under de speciella förhållanden som man själv och ens familj lever. Dessutom skall man tillåta sig att experimentera och pröva egna idéer.

Kap. 6. Odlingsprinciper och odlingssätt

Trädgården i en permakulturplanering

Det är framför allt två inriktningar som har varit vägledande för vårt odlande. Det är *permakultur* och *organisk biologisk odling*.

Permakultur handlar om att *sätta in odlingarna i ett större sammanhang*. Målet med permakultur är att bygga upp ett uthålligt samhälle. För att klara det måste man använda sig av kunskaper från många olika håll.

Detta innebär bl.a. att vi måste skapa ett kretsloppssamhälle, där vi tar hand om vårt eget avfall lokalt och använder det till att producera det mesta av vad vi själva behöver. Maten måste produceras nära oss, så att alla näringsämnen kan gå direkt tillbaka till jorden för att kunna ge nya skördar. Det "storskaliga" samhället måste sakta men säkert brytas ner till ett mer "närskaligt", *decentraliserat samhälle, där hemmet och det lokala samhället får mycket större betydelse*.

För att vi skall kunna försörja oss lokalt måste vi skapa *produktiva landskap* runtomkring oss. Vi måste ha djur och växter som förser oss med mat, bränsle, bygg- och textilmaterial m.m.

En annan mycket viktig fråga är vår energiförbrukning. Vi kan inte fortsätta att förlita oss på kol, olja och kärnkraft i ett uthålligt samhälle. Energin måste "fångas in" lokalt via *förnyelsebara energikällor* (t.ex. solenergi, vindenergi, vattenkraft, ved, "energigrödor"). Eftersom vi inte skall tillföra en massa energi utifrån, som vi gör i dag, måste vi istället planera mycket omsorgsfull och försöka få allt att samverka så att den tillgängliga energin utnyttjas på bästa sätt.

Permakultur handlar alltså till mycket stor del om *planering*. Det gäller planering av landskapet i stort, av enskilda gårdar, men också av våra hemträdgårdar och annat i vår närhet. Syftet med planeringen är att skapa förutsättningar för att vi, i så stor utsträckning som möjligt, skall kunna klara oss själva i det område som vi bor i.

Det finns inte ett fixt och färdigt ”permakultursamhälle”, utan permakultur handlar främst om *ett sätt att tänka*. Den hjälper oss med principer och riktlinjer, som vi kan ha nytta av, när vi försöker förändra vår situation.

Det gäller att ”stryka naturen medhårs” och att *utnyttja och styra de krafter som redan finns*. I den översiktliga planeringen ser man t.ex. hur det går att öppna upp för solen och skärma av mot nordanvinden. Likaså kan man dra nytta av höjdskillnader och vattenflöden.

Människan själv måste också strykas medhårs. En princip är att *allt sådant som vi måste besöka ofta för att kunna sköta ordentligt skall placeras där vi har många anledningar att vara*, t.ex. nära vår bostad eller utmed speciella stråk där vi kan passa på att uträtta mycket på samma gång. Det är t.ex. lämpligt att placera växthuset, komposterna, kryddkullen, de mest värdefulla frukt- och bärbuskarna, hönshuset och den intensivt odlade grönsaksträdgården nära bostadshuset. Bill Molli-son menar att vi kan producera en mycket stor del av vad vi behöver precis ”inpå husknuten”. Detta område måste då utformas mycket omsorgsfullt och utnyttjas intensivt.



På en kryddkulle kan vi få många olika odlingsförhållanden på en liten yta (soligt, skuggigt, fuktigt, torrt). Därför kan vi ha många olika kryddväxter samlade nära köket.

Det är också viktigt att allt *placeras så att de olika delarna kan dra nytta av varandra*. T.ex. genom att bygga ihop växthuset med hönshuset på ett bra sätt, kan de dra nytta av varandras värme. En kompost i växthuset under vinterhalvåret ger värme till växterna, samtidigt som den själv får värme och skydd. Höns får mat och skydd i en fruktträdgård, medan de äter upp en hel del skadegörare och gödslar. Höns i en s.k. ”chicken-tractor”, en flyttbar bur, kan bereda en fin såbädd och gödsla jorden, samtidigt som de krasar och får i sig diverse småkryp. (Se under höns i kapitel 8.)

En viktig permakulturprincip är att allt, som vi sätter in i vårt system, skall *fylla flera funktioner*. Permakultur innebär en slags ”compact living”. Vi måste se till att vi utnyttjar så lite utrymme och resurser som möjligt. En bevattningsdamm kan t.ex. placeras så att den reflekterar solstrålarna mot växthuset eller boningshuset. Den kan samtidigt användas för fiskuppfödning, odling av ätliga vattenväxer och som ankdam.

Det är också viktigt att *våra behov kan tillgodoses på flera olika sätt*. Dels handlar det om principen att inte ha ”alla ägg i samma korg”, d.v.s. om sårbarheten. Dels handlar det om ”många bäckar små”. Det är bättre att ta vara på överskottet, eller det som är lättåtkomligt från olika håll, än att sätta in en massa energi på att pressa fram så mycket som möjligt från en källa. Ett bra exempel är energin för uppvärmning av våra hus. Med hjälp av en ackumulatortank kan vi ta hand om och utnyttja solenergin under soliga dagar och vindenergin blåsiga dagar och komplettera med den lagrade solenergi som finns i veden.

En viktig princip är också att *avstå från onödig energiförbrukning*. När väl våra grundläggande materiella behov är tillfredsställda, handlar vår eventuella lycka mer om sociala och icke-materiella behov.

En utvecklad permakulturträdgård är mycket allsidig med grönsaksodlingar, växthus, komposter, spaljéer, fruktträdgårdar, hönsgrd, kaninburar m.m. Runtomkring och i små dungar finns det träd, buskar, andra perenner och växter som frösår sig själva. Med naturen som förebild kan man bygga upp ekosystem, med växter som passar bra ihop och som kräver mycket lite skötsel. Träden betyder mycket för klimatet och bidrar med sina löv till att bygga upp humusen i jorden. De ger ved och

virke. Dessutom kan man skörda nötter, bär, frukter, ätliga blad och skott m.m. i dessa ”konstgjorda” ekosystem.

Vi kan tycka att vi befinner oss så långt ifrån en permakulturgård som tänkas kan, men det viktigaste budskapet i permakultur är: *Ta tag i din situation här och nu!* Var vi än befinner oss, finns det saker vi kan göra i rätt riktning. Det handlar om att vi sätter igång en process där vi sakta men säkert bygger upp vårt kunnande och ökar vår självtillit. Så småningom kommer vi att, tillsammans med andra i vårt grannskap, kunna ta ett allt större ansvar för vår egen situation.

Organisk biologisk odling – naturen som förebild

Den *organisk biologiska odlingen* passar mycket bra in i en permakulturträdgård. Den har, liksom permakulturen, naturen som förebild. I organisk biologisk odling är det *den levande jorden*, som står i centrum. Naturen har under årmiljoner utvecklat ett myller av organismer, som har specialiserat sig på att utnyttja energin i de växt- och djurrester som hamnar på jordytan och bryta ned dem till mull. Det handlar om daggmaskar, tusenfotingar, gråsuggor, sniglar, svampar, bakterier och många, många andra. Alla arbetar på olika sätt, och alla har sin plats i nedbrytningskedjan. Om man studerar hur nedbrytningen går till nere i jorden på en äng, kan man tänka sig olika skikt från ytan och nedåt.

(Se färgbild på naturen som förebild. Hagmark från Mälby i Roslagen.

Alla färgbilder kommer tillsammans efter kapitel 7.)

I det översta skiktet kan man urskilja döda djur- och växtdelar. Det kallas *förna*. I och närmast under förnaskiktet sker det en förruttnelse av lättnedbrytbara ämnen i färskt organiskt material. Under denna första bearbetning bildas det ämnen som är direkt giftiga för växternas rötter. Materialet vandrar nedåt i systemet och i *nedbrytnings-skiktet* tar en delvis ny härskara av organismer vid. Inte heller detta skikt är speciellt vänligt för rötterna.

När vi har kommit ända ner till *uppbyggnadsskiktet* är det helt andra processer som dominerar. Det mesta av energin är förbrukad på vägen, men de flesta näringsämnena är kvar i detta ”stafettlopp” ner genom jorden. Men här kan ett nytt och mycket fruktbart samarbete ta vid

mellan mikroorganismerna och växternas rötter. Växterna har ju den fantastiska förmågan att binda energi via fotosyntesen, och kan förse mikroorganismerna med denna bristvara. Från rötterna utsöndras energirikt socker som utfodring. Detta betalas igen med en rad olika tjänster. Växternas rötter är alltså omgivna av ett myller av hälsobringande mikroorganismer. Dessa hjälper till att förse växten med näringsämnen, tillverkar vitaminer, håller med antibiotika mot skadliga organismer m.m.

Längst ner har vi *mineraljorden eller alven*, som innehåller mycket lite organiskt material.

Daggmasken, som i en dikt av Harry Martinsson kallas ”den grå lille bonden”, har en särställning bland våra små medhjälpare. Den arbetar oförtrutet, och låter sakta men säkert mineralpartiklar och organiskt material genomlöpa sin långa kropp för att blandas och förädlas till en förnämlig mulljord, med lättillgängliga växtnäringsämnen. När den arbetar sig fram i jorden gör den gångar, som både tjänstgör som luftkanaler och dräneringsrör. Dessa rör är på insidan klädda med maskmull med ett mycket rikt mikroliv. Gångarna utgör en utmärkt miljö och ett bekvämt ”vägnät” för växternas rötter. Maskarnas arbete bidrar också till att göra jorden grynig. ”Grynen” bildas genom att humusämnen och fina mineralpartiklar (ler) kittas ihop med hjälp av bakterier och deras avsöndringsprodukter. En grynig jord är både lucker och vattenhållande. Vattnet kan nämligen dräneras bort via de relativt stora porerna mellan grynen, medan de små porerna i själva grynen kan hålla kvar vattnet. För växternas rötter är det förnämligt att kunna ha tillgång på syre och vatten samtidigt. (Se FOBO:s logobild i kapitel 1.)

Grunden för organisk biologisk odling är att *ge naturen förutsättningar att skapa en levande och frisk jord*. I en sådan jord arbetar ett myller av organismer med att bereda näringen, och att på andra sätt skapa bra förutsättningar för växterna. Den vägledande frågan i organisk biologisk odling blir då hur man bäst kan gynna dessa organismer. Med denna fråga i tankarna och med lövskogen och ibland ängen som förebild, är det lätt att förstå de fyra grundpelarna i organisk biologisk odling:

1) Marktäckning.

Att mata organismerna med organiskt material på ytan.

På en äng eller i en skog behövs det inga speciella komposter, utan allt material tas om hand på plats genom vad man kan kalla ytkompostering. På samma sätt utvecklar naturen själv ett effektivt system av nedbrytning och uppbyggnad i vår odlingsjord, om vi bara ger den förutsättningar.



Bild på lövskogen i Dalby Hage.

Det är ett myller av organismer, som behöver energi för att kunna leva och "uträtta sitt arbete" i nedbrytnings- och uppbyggnadskedjan. Det är därför bättre att gödsel, löv, gräsklipp, ogräs m.m. hamnar direkt på jorden och föder jordorganismerna, än att det tar omvägen över en kompost, där en stor del av energin går åt till kompostorganismernas verksamhet.

Andra fördelar med att hålla ytan täckt i odlingarna är att det hjälper till att *hålla ogräset nere* och att det *minskar behovet av att vattna*. Dessutom gör täckmaterialet att det blir en *fuktigare och mer skyddad miljö uppe vid jordytan*. Detta ger ett *rikare djurliv* och gör att en större del av matjorden kan utnyttjas av växterna.

Det är alltså genom att man tillför material på ytan, som växterna får de ämnen som de behöver. En växt behöver många olika *växtnäringsämnen*:

Makronäringsämnen (kväve, kalium, svavel, kalcium, fosfor och magnesium) är ämnen, som tas upp i relativt stor mängd. Av dessa är det kväve (N), fosfor (P) och kalium (K), som man pratar mest om.

Spårämnen är ämnen, som också är viktiga för växten, men som bara behövs i små mängder. Man känner i dag till uppemot 20 stycken, som är nödvändiga för våra grönsaker. Men en frisk växt innehåller över 50 grundämnen. Det är troligt att även många av dem, som man inte vet så mycket om, har betydelse både för växternas och vår egen hälsa.

Mer om växtnäringsämnen, vilken funktion de fyller och hur de tas upp i växten, kan man läsa i en mycket bra sammanställning som har gjorts av Margareta Magnusson. Hon arbetar på Institutionen för norrländsk jordbruksvetenskap i Röbäcksdalen utanför Umeå.

Det kan verka som om man måste vara kemist för att kunna odla och ge växterna vad de behöver. Men det fantastiska är att naturen kan klara det helt själv. Om vi bara tillför material, som kommer från f.d. levande organismer, d.v.s. organiskt material, så får vi automatiskt en mångsidig blandning av näringsämnen.

Det kan trots allt finnas anledning att vara extra uppmärksam på *kvävet*. I levande organismer finns kvävet till största delen i proteinernas aminosyror. Riklig tillgång på kväve gynnar växternas tillväxt och i synnerhet bladtillväxten. Det är därför som bladgrönsaker har ett stort kvävebehov. Men en överdriven kvävegödsling ger *för* stor frodighet och sämre motståndskraft mot skadegörare. Stora mängder kväve kan också leda till att det blir för mycket av de för oss skadliga ämnena nitrat och nitrit i t.ex. sallat och spenat.

En annan komplikation med kvävet är att det är mycket *lätttrörligt* och lätt kan lakas ur jorden eller försvinna i luften som gas. Det gäller att växterna får en balanserad mängd lättillgänglig kväve. Detta kan i viss mån regleras med hjälp av kolrikt organiskt material.

Allt organiskt material innehåller mycket kol, men mängden kväve varierar starkt. Levande organismer behöver ha en viss *balans mellan mängden kol och kväve*. Detta gäller även jordorganismerna. Råder det brist på kväve, när de skall bryta ner det organiska materialet, tar de upp och binder kväve som finns i jorden. Det betyder att det kan uppstå kvävebrist för de växter som har sina rötter i den jorden.

Om det å andra sidan finns för mycket kväve i förhållande till kolet läcker det ut lösligt kväve. Om det då inte finns några växter som kan ta hand om det, kan det lätt urlakas och sköljas ner till grundvattnet.

Vi försöker alltid använda organiskt material, som finns *nära odlingarna och som vi lätt kan få tag på*. Vi tycker att det är en viktig princip att använda de resurser som finns på platsen. Därför är det bra att lära sig lite om olika slags organiskt material, som man kan gödsla med och använda som täckmaterial i olika kombinationer. I ”Den Biologiska Trädgården del 1” ger Nils Åkerstedt många exempel på olika gödselmedel och täckmaterial. Jag tar här upp några av exemplen:

Har man tillgång på *ko- eller hästgödsel* är detta naturligtvis mycket bra att använda i odlingarna. Använder man inget annat kväverikt gödselmedel brukar man räkna med mellan 1 och 3 kg färsk gödsel per m², beroende på hur krävande gröda man skall odla. Om man lägger på gödseln på hösten, skall det ske så sent som möjligt, för att det inte skall lakas ut så mycket kväve. Det är också bra att blanda den med något kolrikt material (hackad halm, löv, sågspån) och mylla ner den grunt i ytan. Sedan kan man gärna lägga på ett vintertäcke av halm eller löv.

Färsk *hönsgödsel*, liksom *kanin-, får- och getgödsel*, är mycket starkt. Man använder 0,5 – 1 kg/m². Eftersom det är mycket kväverikt men fattigt på kol, behöver det kompletteras med mycket organiskt material.



Bild på höstgödsling och vintertäcke med halm och löv på Solhjulet.

Halm och höstlöv är bra för jorden. Det ger energi för jordorganismerna och ökar humushalten. Men det är kvävefattigt och förbrukar därför kväve vid nedbrytningen.

Bark, sågspån och kutterspån är andra kvävefattiga material, som man kanske kan få tag på billigt.

Gräsklipp och annan färsk finfördelad grönmassa tycks ha en särställning som gödselmedel.

Det visar sig i praktiken att man kan ersätta alla typer av gödselmedel med enbart finfördelade gröna växter. Egentligen är det ju inte så konstigt. Gröna växter bör ju innehålla alla de ämnen som skall ingå i nya gröna växter.

Den som framför allt lovordar den färska grönmassan som täckmaterial är Nils Åkerstedt. I hans senaste bok, "Boken om marktäckning" är det det som gäller. På sidan 8 skriver han: "Anledningen till att inte forskare och kemister har ägnat denna näring något intresse torde bl.a. vara att den är *tillgänglig för alla* som odlar, inget företag kan marknadsföra den som sin egen produkt." (Min egen kursivering.)

Det finns faktiskt forskare på Lantbruksuniversitetet, som har börjat intressera sig för odling med färsk grönmassa som täckmaterial. En av dem är Margareta Magnusson. Hon har genom sina försöksodlingar bekräftat grönmassans goda gödselverkan. Hon försöker nu gå vidare och utröna lite mer exakt vad det är som gör att grönmassan ger så bra växtresultat. Ett resultat hon har kommit fram till är att *balansen mellan de olika näringsämnena* är mycket viktig för växtresultatet. Grönmassa som har vuxit på lite magrare mark, t.ex. naturlig ängsmark, ger ofta bättre resultat än välgödslad grönmassa. Det beror antagligen på att ängshöet innehåller mer spårämnen i förhållande till kvävemängden.

Det är rätt vanligt att plantor har för lågt innehåll av en del viktiga spårämnen, främst mangan och zink. Detta påverkar både skördens kvalitet och kvantitet. Dessa ämnen kan plantorna tydligen lätt få tag på direkt från grönmassan, via rötter uppe vid ytan.

Vi måste tydligen komplettera den idealiserade bilden, som jag har beskrivit tidigare, och som innebär att rötterna bäst kan tillgodogöra sig växtnäringen nere i uppbyggnadsskiktet. Det visar sig att plantorna skickar upp mängder av fina rötter, som kan ta upp näringsämnena innan de hinner bindas i marken. Vid ytan har rötterna dessutom god tillgång på syre, vilket kan behövas, eftersom det går åt energi för att ta upp ämnena. Verkligheten är som vanligt mer komplicerad än våra enkla modeller.

Att naturen är komplicerad betyder däremot inte att vi behöver krångla till det för oss. Med gräsklipp på ytan ger vi tydligen markorganismerna och växterna goda förutsättningar, men de "vet" bäst själva hur de kan utnyttja dem.

Man kan läsa mer om hur växterna utnyttjar grönmassa i Trädgård-Fritid Nr 33, 1993 och tidskriften Natur och Trädgård Nr 2, 1995, sid 59 – 69. I Natur och Trädgård har man möjlighet att i lättillgängliga artiklar följa den aktuella forskningen på det här området.

För att återgå till Nils Åkerstedt, så har han gått vidare och utvecklat en ännu radikalare odlingsmetod. Han odlar i *ren sand*. Den enda gödsel som tillförs är ett lager *färsk grönmassa på ytan*. Vi har inte själva

provat metoden i någon större omfattning, men den finns utförligt beskriven i "Boken om marktäckning – och om odling i sand".



Bild på när hela familjen hjälps åt att skörda färsk grönmassa från ett luzernfält.

Återigen vill jag understryka att det är viktigt att utnyttja de resurser som finns på platsen. Därför ser jag det inte som att det gäller att hitta Metoden med stort M, utan vi måste ha olika alternativ som vi kan kombinera.

I en trädgård brukar man i alla fall kunna få tag på lite gräsklipp. Det kan finnas högt gräs och örter på någon äng, dikeskant eller annat marginalområde, som man kan slå av med lie. Flis av häckklipp eller färskt sly är ett förträffligt täckmaterial, eftersom det både innehåller svårnedbrytbara kvistbitar och lättnedbrytbar grönmassa från bladen.

En del växter kan behöva lite extra näring någon gång under deras utveckling. Då är det praktiskt att vattna med någon slags gödselvatten. Det går att göra gödselvatten av all slags djurgödsel. Vi brukar stoppa gödseln i gamla söndriga damstrumpor (som rymmer mer än man tror), och lägga dem i blöt i en tunna med vatten. Vi rör runt i tunnan då och då för att syresätta. Sedan tar vi gödselvatten vid behov, och späder det så att det ser ut som svagt te, innan det används.

Annars kan det vara praktiskt att ha lite torkad hönsgödsel hemma, för att röra ut till gödselvatten, när det behövs.

Nässelvatten är ett lite speciellt gödselvatten, som tycks ha en välgörande effekt på växter som behöver vitaliseras. Det innehåller mycket mineraler och stimulerar rottillväxten.

Vi låter färska nässlor ligga i ett kärl med vatten i två till tre dygn. Vi tar ungefär 1 kg nässlor till 10 liter vatten. I det här fallet är det också viktigt att röra om emellanåt. Sedan späder vi ungefär 10 ggr när vi använder vattnet.

Vi använder oftast nässelvattnet till nyplanterade plantor på våren. Därför torkar vi ibland nässlor under sommaren, så att vi kan bereda nässelvatten på dem nästkommande vår.

Med inspiration från Mats Wolgast och hans förkunnande om urinets förträfflighet som gödselmedel, såg vi plötsligt vilka resurser vi hade på nära håll.

Urinen innehåller den största delen av de närsalter som vi utsöndrar. Genom att gödselvattna med *vårt eget kiss*, kan vi återföra en del av de näringsämnen, som vi har fört bort från odlingsjorden. Vi tar på så sätt ett litet steg mot att få in oss själva i ett "närkretslopp".

Om man inte är helt självförsörjande, kan man naturligtvis inte använda all urin från sitt hushåll i odlingarna. Den största delen av urinen måste då tas om hand av de kringliggande bondgårdarna. Men det är en viktig resurs, som vi borde räkna mer med i våra odlingar, och som vi faktiskt kan tillverka helt själva, utan att vara kemister.

Mer om urinseparering och tankar kring kretsloppssamhället kan man läsa i "Rena vatten. Om tankar i kretslopp" av Mats Wolgast.

Ren *träaska* är naturligtvis också en resurs, som vi inte får försumma att utnyttja. Den innehåller en hel del kalium och olika spårämnen. Vi brukar passa på att sprida ut högst 1/2 liter per m² över den sista snön i landet, så att den smälter lite fortare. Frukträd, bärbuskar och rotfrukter mår speciellt bra av aska. Den gör att rötterna hos rotfrukterna lättare tränger djupt ner i marken och ökar deras vinterhärdighet.

Stenmjöl är ett näringsmedel som man inte får glömma när det gäller organisk biologisk odling.

Inom organisk biologisk odling utnyttjar man framför allt de naturliga processerna i jorden. I naturen vittrar berget sakta men säkert ner till mindre och mindre partiklar, och det frigörs kemiska ämnen med hjälp

av vatten, kemiska processer och levande organismer. Detta sker naturligtvis lika väl i odlingsjord som på naturmark. Däremot omsätts de frigjorda ämnena mycket snabbare i odlingsjorden. För att hjälpa markorganismerna att fylla på förrådet av mineraler snabbare, kan man servera dem ”berget” i en mer ”lättsmält” form – som stenmjöl. Det måste verkligen vara fint som mjöl, för att det skall kunna öka på det tillgängliga mineralinnehållet i jorden. Stenmjöl kan man få tag på hos brunnsborrhare och bergsprängare, som har påsar som samlar upp stenmjölet vid borrhning.

Det kan vara lagom att strö ut 5 – 10 kg stenmjöl per 100 m² på hösten, innan man lägger på ”vintertäcket”. Det är på lätta och lerfattiga jordar som stenmjölet gör allra störst nytta. Där kan man gärna lägga på större givor. Det är ingen risk att man överdoserar, så att växterna tar skada, eftersom mineralämnena i stenmjölet är svårslösliga.

Det är naturligtvis också viktigt att tillföra *kalk* om jorden har för lågt pH-värde. Man kan köpa en pH-mätare i en trädgårdsaffär, eller låna av någon annan odlare. De flesta växter trivs bäst när pH-värdet ligger mellan 6,5 och 7,0. Där man köper kalken kan man fråga hur mycket man skall lägga på för att komma upp till det pH-värde som man vill ha. Men det är viktigt för marklivet att man inte använder för stark kalk (t.ex. bränd eller släckt kalk), utan skonsammare varianter som *kalkstenmjöl* eller *dolomitkalk*. Om man har ett extremt lågt värde är det likaså bättre att lägga på i ett par omgångar, än att chockhöja värdet genom att lägga på allt på en gång. En annan regel är att inte kalka samtidigt som man gödslar. Kalkningen skall helst ske minst en månad innan eller tre månader efter gödslingen. Senvintern brukar därför vara en bra tid.

2) Skonsam jordbearbetning.

Att undvika vändgrävning och djupplöjning av jorden.

Återigen kan vi anknyta till lövskogen med de olika skikten av nedbrytning och uppbyggnad. Många av de inblandade organismerna är specialister och anpassade till en speciell miljö. Genom att vända jorden ändrar man miljön drastiskt för många av dem. Det råder delade meningar om hur fort organismerna kan återta sina förlorade positioner. Jag tycker i alla fall inte det finns någon anledning att störa dem i onödan.

Det som jag ser som det starkaste argumentet för att undvika vändgrävning har att göra med jordstrukturen. Genom att bearbeta jorden ordentligt kan man få en mycket lucker och trevlig jord. Problemet är att en sådan mekanisk bearbetning bara har kortsiktig effekt. Jorden slamar lätt igen, och det krävs en ständig upprepning. Daggmaskarnas och mikroorganismernas arbete är långsammare, men resultatet är mer beständigt. De bygger sakta men säkert upp den luckra grynstrukturen, samtidigt som daggmaskarnas gångar armerar jorden och ger den stadga. Vi får alltså en jord som är lucker utan att riskera att slammas igen.

Jag är själv ingen fundamentalist på det här området. I bland kan man behöva ta till "storsläggan" (t.ex. fräsa eller vändgräva ordentligt) för att få ordning på en jordbit. Men detta måste betraktas som en *engångsföreteelse* för att bryta upp packad jord eller få bort rot-ogräs. Den kontinuerliga skötseln bör däremot bestå i ytlig jordbearbetning och marktäckning. Om man behöver luckra jorden innan jordorganismerna har byggt upp en tillräckligt bra jordstruktur, kan det ske utan att jorden vänds. I trädgårdslandet luckrar man bäst genom att föra ner en *grep med c:a 10 cm avstånd, och rucka den fram och tillbaka*.

3) Samodling och växtföljd.

Om vi studerar en äng, upptäcker vi snart att det växer ett otal olika växter där. Varje art är unik och anpassad till sin lilla nisch i systemet. En del växer där jordlagret är tunt, en del där det är tjockt. En del föredrar skuggan under en buske, andra vill ha så mycket sol som möjligt. En del är mycket torktoleranta, andra föredrar lite fuktigare delar av ängen.

Även på en liten yta där förhållandena inte varierar så mycket kan vi hitta många olika arter. Dessa kompletterar varandra genom att det finns hårfinna skillnader i deras preferenser. Om man t.ex. tittar under jorden finner man att en del har djupa rötter medan andra har grunda. De har också ett varierat behov av de olika näringsämnena i marken.

Detta innebär att alla dessa växter är mycket effektiva tillsammans när det gäller att utnyttja de resurser som finns.

Dessutom innebär mångfalden att ängen är mindre sårbar för ”skadeinsekter” och sjukdomar. Den rika växtligheten skapar ett mycket rikt djurliv (främst av insekter), med både växtätare och ”deras” rovdjur. Det utvecklas en jämvikt där växtätarna hela tiden ”tullar” på växterna, men hålls i schack av en rad olika rovdjur och parasiter. Skulle någon organism falla ifrån finns det andra som kan ta över.

Under någorlunda konstanta yttre förhållanden, t.ex. genom att man sköter den på traditionellt sätt, är ängen *alltså ett mycket uthålligt system*.

(Se färgbild på en örtrik äng med Adam och Eva, gullivor, vitsippor m.m. i Mälby.)

När man bara odlar en slags gröda på ett stort område har växtätare, som är specialiserade på denna art, ett ”dukat bord”. Dessa växtätare är dessutom specialister på att föröka sig så att de hinner få tillräckligt stor avkomma innan deras ”fiender” hinner stoppa kalaset. De naturliga regleringsmekanismerna som finns i ängen är inte alls så effektiva, och rovdjuren som så småningom dyker upp på scenen, har ingen chans att hinna ikapp växtätarnas försprång. Det är nu vi kan börja kalla dem för ”skadedjur”.

Även parasitiska bakterier, virus, svampar m.m. har stora möjligheter att föröka sig i sådana här s.k. *monokulturer*. En del av dem är jordbundna och övervintrar på växtplatsen. Om samma gröda odlas på det stället året därpå, kan angreppet bli ännu större.

All odling innebär störningar i det naturliga systemet. När vi röjer mark och rensar bort den naturliga växtligheten får vi ett ”sår”, som naturen försöker läka med hjälp av specialister (det vi kallar ”ogräs”) som ett ”första förband”. I det naturliga förloppet skulle dessa sedan följas av olika växter i en bestämd ordningsföljd. Det är denna naturens läkningskraft som vi har som motståndare, när vi kämpar mot ogräset.

Liknande störningar uppstår naturligt t.ex. vid stränder, där vattnet gång på gång eroderar bort jord och/eller lägger på nytt material. Många av våra ogräs är ursprungligen strandväxter. Det är heller ingen tillfällighet att många av våra köksväxter är förädlade strandväxter, som är specialister på att snabbt utnyttja ledig mark och tillgodogöra sig det överskott på kväve och andra näringsämnen som har frigjorts. Förmågan att suga till sig näringsämnen tillsammans med den snabba tillväxten gör att många av dessa växter är mycket näringsrika och ”lättsmälta”.

(Se färgbild på Anna-Maj och vild strandkål på Gotland. Det finns många andra grönsaker som ursprungligen är strandväxter.)

Inom organisk biologisk odling strävar man efter att arbeta med naturen och inte emot den. Även om odling alltid måste innebära störningar i det naturliga växt- och djurlivet, gäller det att efterlikna naturens effektiva och stabila system så mycket som möjligt. Idealet vore om man kunde odla grönsakerna som i en äng, med en blandning av många olika växter som trivs ihop. Mångfalden ger en bättre balans när det gäller skadegörare och parasiter och de olika grönsakerna kompletterar varandra när det gäller rötternas djup, näringsbehov m.m.

Växterna påverkar varandra genom olika kemiska substanser. Detta är en av anledningarna till att växter kan trivas tillsammans med vissa och vantrivas med andra. I odlingsböckerna kan man hitta en del sådana erfarenheter om vilket sällskap de olika grönsakerna föredrar. I katalogen från Runåbergs Fröer finns det sådana upplysningar om varje art. Samodling av *majs* och *bönor*, som omgärdar och ger vindskydd åt *squash* och *gurka*, tycker vi är en speciellt lyckad kombination.



Bild på samodling och vindsydd runt frilandsgurkor. Bilden är tagen på hösten när vi har skördat majs, bönor, squash och gurka. Majsen står kvar och ger kålen lite skydd mot höstvindarna.

Bondbönor som stöd åt låga ärtor, är ett annat exempel på växter som både tycks ha "rätt kemi" ihop, och som kan dra nytta av varandra även på andra sätt. Bondbönor är för övrigt en grönsak som innehåller mycket proteiner och är därför värdefulla för vegetarianer. Det påstås att en bondböna motsvarar ett barns hela dagliga proteinbehov.

Bondbönspasta – smörgåspålägg

Kokta, skalade bondbönor mosas och blandas med krossad vitlök, olivolja, lite sojasås, pressad citron, hackad lök och en nypa salt. Har man sesampasta hemma, så passar det också bra att blanda i.

I praktiken kan det vara svårt att samodla i den grad som man skulle vilja. Men en allmän och enkel regel är att *ju mer vi blandar desto bättre* är det.

Eftersom det finns praktiska hinder för att samodla grönsakerna på det sätt som vore idealiskt, kan man komplettera med att skapa mångfald i tiden. Man kan t.ex. låta grönsakerna byta plats år från år enligt ett speciellt rotationssystem, en s.k. *växtföljd*.

Det kan vara praktiskt att odla grönsaker, som har ungefär samma näringsbehov, tillsammans och låta dem rotera ihop i växtföljden. I en fyraårig växtföljd delar man in odlingsområdet i fyra lika stora delar. Sedan skiftar man varje år så att samma grönsaksgrupp återkommer vart 4:e år.

Om vi tänker oss att de *mest krävande grönsakerna* odlas på skifte 1, måste det skiftet vara kraftigt gödlat. Gäller det bara ko- eller hästgödsel handlar det om i storleksordningen 3 kg gödsel per m² som antingen läggs på sent på hösten eller på våren. Om man har odlat grüngödsel där året innan, behövs högst halva mängden. Man kan också tillgodose behovet med hjälp av färsk grönmassa under odlingssäsongen.

Till de krävande grönsakerna hör de, som har stor bladmassa, men också en del andra har stort näringsbehov. Hit räknas t.ex. sallat och spenat, men de får absolut inte gödslas *för* mycket. Det finns då stor risk att de får för stort innehåll av nitrat. Kål, selleri, purjolök, tomat och gurka behöver mycket näring för att utvecklas bra.

Året därpå odlar man något mindre krävande grönsaker på skifte 1. I boken "För en frisk jord" kallas denna grupp för "*mindre men dock krävande*". För jämförelses skull motsvarar näringsbehovet i detta fall ungefär 1,5 kg kodynga per m². Detta skifte består i stor utsträckning av rotfrukter, men också av lök och tidig potatis. Dessa grönsaker trivs inte med färsk gödsel i jorden. Om man inte vill gödsla jorden på hösten, på grund av risken för läckage, kan man gödsla med mycket välkomposterad gödsel på våren. Annars går det utmärkt att täcka med grönmassa även i detta fall. Man får bara vara försiktig, så att man inte lägger på för mycket, högst 10 cm.

Det tredje året odlas de grönsaker, som kräver minst näring på skifte 1. Till de *mindre krävande* grödorna hör sen potatis, majs och baljväxter (bönor, ärtor och bondbönor). Hur mycket gödning man behöver tillföra beror på hur mycket som finns kvar i jorden sedan föregående år. Om man jämför med kogödsel igen, rör det sig om högst 1/2 kg per m². Fjärde året odlar man *gröngödsel* på skiftet. Vi använder oss ofta av westerwoldiskt rajgräs och perserklöver. (Det står mer om odling av gröngödselgrödor längre fram under punkt 4.)

Ett av de största problemen är att vi ofta odlar många olika *korsblommiga grönsaker*. Dit hör bl.a. alla kålsorter, rättika, rädisa, rova och kålrot. Om dessa återkommer för ofta är det risk att man får klumprot-sjuka på växterna. Det kan därför finnas anledning att dela upp rotfruktsskiftet i korsblommiga och icke-korsblommiga rotfrukter. På så sätt kan man undvika att så de korsblommiga rotfrukterna där det har varit kål året innan. Rädisorna utvecklas så snabbt att man inte behöver vara så noga med dem i växtföljden.

Om man vill vara ännu mer noga med växtföljden och undvika jordbundna sjukdomar, kan man dela in varje skifte i 4 lotter. Hela odlingen består då av 16 odlingslotter, och man kan se till att en speciell sorts gröda inte återkommer på samma plats mer än var 16:e år.

Blandodling är ett enkelt system, där man kan kombinera samodling och växtföljd. Nils Åkerstedt beskriver metoden i "Den Biologiska Trädgården" del 1 (sid. 37).

I stället för att dela in landet i olika områden, har man en viss ordning på raderna. Man sår grönsakerna i rader, så att varje rad omges av andra sorter. Om man t.ex. har flera rader morötter, är dessa utspridda i landet. Varje år förskjuter man raderna ett steg. På så sätt hamnar varje växtslag på en ny plats. Med den här metoden kan man också se till att man alltid har växter som trivs ihop bredvid varandra.

Vi har mer och mer gått över till att odla i bäddar med gångar emellan. Vi delar då upp bäddarna i lika stora delar. Inspirerade av kvadratodlingsmetoden har vi fastnat för att dela in bäddarna i kvadrater på 1,2 x 1,2 m, eftersom vi ändå gör bäddarna 1,2 m breda. Eftersom vi

också använder oss av drivbänkar, som har samma mått, kan vi lätt få in hela odlingen i ett rotationssystem.

(Se färgbild på mångfalden i trädgårdslandet i Barlingbo.)

4) Odling av grüngödslingsgrödor.

Grüngödslingsgrödor är växter som man odlar enbart för att förbättra jorden på olika sätt. Det handlar dels om att tillföra jorden *humus* och *lättilgängliga näringsämnen* och dels om att *förbättra jordstrukturen*.

Vi kan åter ta ängen som åskådningsexempel. Vi har konstaterat att ängen består av ett otal växter med olika kompletterande egenskaper. Vi kan själva medvetet utnyttja växternas speciella egenskaper, och odla olika kombinationer för att uppnå vissa saker med jorden.

Baljväxterna fyller en alldeles särskild funktion. De har förmågan att kunna bidra med något som ofta är en bristvara i naturen, nämligen kväve i en form som växterna kan använda. Detta sker i samarbete med speciella bakterier, som får bo i små knölar på växtens rötter. Växten kan fånga in solenergi och med hjälp av den bygga upp socker och andra energirika ämnen. På så sätt kan växten förse bakterierna med den energi som behövs för att kunna omvandla luftkvävet till växtnäring. Detta kallas *kvävefixering*.

När den kemiska industrin tillverkar kvävegödningsmedel till konstgödsel, går det åt mycket energi. Man räknar med att det för att tillverka 1 kg konstgödsel går åt energi som motsvarar 1 liter olja. Det fantastiska är att naturen kan klara av detta helt på egen hand med hjälp av solenergi i stället för de ändliga resurser som används i den kemiska industrin. Dessutom sker denna process direkt på växtplatsen och kräver inte långväga transporter.

På grund av den kvävefixerande förmågan hör baljväxterna till de populäraste grüngödslingsväxterna. Det finns ett stort sortiment med olika sorters klöver, vicker, lupiner, luzern m.m.

Växter med rötter, som kan tränga långt ner i mineraljorden, kan också berika odlingsjorden, genom att *hämta upp mineraler nere från djupet*. Även i det här fallet finns det många baljväxter, som vi kan ha nytta av.

Vi kan också dra nytta av en del växters speciella förmåga att skicka ner rötter och bryta igenom och *luckra upp hårda och svårgenomträngliga jordlager*. När rötterna sedan dör finns det kanaler som kan utnyttjas av maskarna och andra växters rötter.

Ett viktigt bidrag från all gröngödsling är det *organiska material* som bildas. Detta tillför jordorganismerna, inklusive daggmaskarna, energi, som gör att de kan bygga upp en grynig och fin jordstruktur. De humusämnen som återstår efter nedbrytningen av det organiska materialet är också betydelsefulla för jordstrukturen.

Det är viktigt att man har en bra *balans mellan kvävefixerande baljväxter och andra växter*, som producerar mycket kol.

Man kan använda sig av gröngödsling på olika sätt. Den kan ingå som en del i växelbruket, så att varje jordbit får en hälsokur var 4:e, 5:e eller 6:e år. Man kan slå av grönmassan några gånger med lie under säsongen, dels för att matta ut ogräset, som ofta inte klarar av kapplöpningen med gröngödselgrödorna, dels för att använda sig av grönmassan som täckmaterial i odlingarna, eller som djurfoder.

När man skall börja odla på ett stort trädgårdsland, kan det ofta vara bra att börja på en liten del av hela ytan, och sedan utvidga efterhand. Då kan det vara mycket lämpligt att så gröngödslingsgrödor på resten. Det är enklast att börja med någon vanlig ettårig blandning. Man blandar ofta en baljväxt med någon växt, som inte fixerar kväve, t.ex. något slags gräs, för att få ett bra förhållande mellan kol och kväve. *Perserklöver och westerwoldiskt rajgräs* är t.ex. en sådan blandning som vi har goda erfarenheter av på rätt olika jordar. Den bildar ett frodigt växttäck, som kväver en stor del av ogräset. Återväxten är också snabb efter slåttern. Dessutom växer gröngödslingen långt in på hösten, men dör på vintern och efterlämnar växtrester och en uppluckrad jord. I regel räcker det sedan med en ytlig bearbetning, eller helt enkelt att man täcker och sätter plantor direkt i jorden.



Bild på grüngödslingsfält. Till höger jordgubbs- och smultronbädd. I bakgrunden i mitten, början på en kompostlimpa och till vänster om den, störrar till höga bönor. Se även denna bild i färg.



Bild på subklöver, som snabbt täcker marken som man inte vill bruka för tillfället.

Friskvård

Jag tänker inte skriva om hur vi bekämpar den ena eller den andra skadegöraren eller sjukdomen. Det varierar allför mycket mellan olika platser och olika år, vad man drabbas av. Vi tar tag i problemen efterhand som de dyker upp. Då slår vi i böcker, frågar rådgivare och andra odlare om råd.

Vi är mest inriktade på ”*friskvården*”, d.v.s. att sakta men säkert bygga upp en levande och frisk jord genom att tillföra mycket organiskt material, odla grüngödslingsgrödor och tillämpa samodling och växelbruk. Vi försöker också skapa en rik flora i trädgården, som ger ett rikt insektsliv, så att rovdjuren har större chans att balansera växtätarna.

Det är viktigt att man *tar det med ro*, när det händer saker som man inte riktigt har tänkt sig. Vi är ju trots allt inblandade i ett växelspel mellan många levande organismer, och eftersträvar inte ett system som är ”kliniskt rent” från skadedjur. I stället för att förfäras över att bladlopporna åtar sig nästan alla små majroveplantor, kan vi förundras över deras effektivitet och se det som en lärosituation. Vad beror det på att det finns så många bladloppor just nu? Finns det någon speciell anledning till att vissa plantor skonats?...

När vi ger oss på en direkt ”bekämpning” av någon skadegörare använder vi oss naturligtvis av så skonsamma metoder som möjligt, så att vi inte skadar några andra organismer i onödan. Det enklaste medlet mot gröna bladlöss är t.ex. en kraftig stråle kallt vatten. För att störa bladlopporna kan man pröva med att strö på stenmjöl. En såplösning med 1 – 2 matskedar såpa till en liter ljummet vatten är ett medel som biter på de flesta insekter. Men just därför använder vi det inte i onödan. Däremot är det inget medel som har någon direkt giftverkan, utan det verkar genom att täppa till insekternas andningsorgan. Avkok av vitlök, renfana och åkerfräken är andra verksamma medel. När och hur man kan använda dessa, står att läsa i ”Biologiskt växtskydd i trädgården”.

Intensivodling

Det finns många olika sätt att odla på. För vår del kombinerar vi olika odlingsmetoder, men har hela tiden principerna i den organisk biologiska odlingen som en grund.

Odlingar, där man lägger ner mycket arbete och andra resurser för att få ut så mycket som möjligt, kallas *intensivodlingar*. I permakultur placerar man sådana odlingar så nära sin bostad som möjligt. Man planerar området så, att marken i princip utnyttjas mindre intensivt ju längre bort från centrum man kommer.

Det finns ekologiska odlingsmetoder där man i väldigt hög grad låter naturen sköta sig själv. Ytterligheten är ”skogsträdgården” där man planterar in nyttoväxter i skogen. Dessa blir en del i ett ekosystem, som i stort sett sköter sig självt. Mer om skogsträdgården kan du läsa i ”Skogsträdgården” av Robert Hart och som har översatts av Peter Norrthon. En mellanform är den typ av naturenlig odling som förespråkas av Fukuoka, och som utvecklas för svenska förhållanden av Paul Tepeen utanför Eskilstuna. (Både Peter Norrthon och Paul Tepeen är aktiva i permakulturföreningen i Sverige.)

Jag har själv blivit mer och mer intresserad av att utveckla intensivodlingsmetoder och metoder för att utnyttja kallväxthuset. Detta är nämligen något som väldigt många människor kan börja med direkt på små jordstycken nära sin bostad, och som snabbt kan ge bra utdelning. Framgångarna kan sedan stimulera till att gå vidare i arbetet att bygga upp ett uthålligt samhälle.

En klassisk metod för intensivodling av grönsaker är att odla i bäddar. Det innebär att man odlar grödorna jämnt utspridda på permanenta, långsmala (90 – 140 cm breda) och ofta upphöjda bäddar med gångar emellan. Detta sätt att odla är mycket vanligt i Asien, och anses också ha varit vanligt i Europa innan odlingarna mekaniserades och anpassades till häst- och traktorredskap.

Joy Larkcom har i boken ”Oriental Vegetables” räknat upp massor av fördelar med bäddsystemet:

- Den största fördelen är att man aldrig behöver trampa på själva odlingsjorden. Det innebär att man sakta men säkert kan bygga upp en djup och lucker jord. Om den dessutom berikas med mycket organiskt material och näringsämnen får man en *mycket bördig jord, som kan ge stora skördar*.
- Bäddarna är *välldränerade*, samtidigt som den goda jordstrukturen och det organiska materialet gör att jorden kan *hålla mycket vatten*.
- Att de är välldränerade innebär att växterna *lättare övervintrar*.
- Den bördiga jorden gör att man kan ha plantorna tätare än i vanliga fall. Detta *ger ogräset mindre utrymme*. Ogräset har ännu mindre chans om plantorna fördelas jämnt över bäddytan.
- Genom att ha plantorna jämnt spridda över ytan minimeras konkurrensen om ljus, vatten och näringsämnen. På så sätt *utnyttjas grödorna resurserna maximalt. Vi får också en jämn och balanserad tillväxt*.
- Den djupa, bördiga jorden gör att rötterna kan tränga djupare ner och växterna kan därför *bättre motstå torka*.
- *All gödsling, vattnings och bearbetning kan koncentreras till den yta där plantorna skall växa*. Resurserna slösas inte bort på gångarna och eventuellt ogräs i dessa.
- De smala bäddarna är *praktiska när man vill använda olika anordningar* som plasttunnlar och drivbänkar.
- Det är *lättare att hålla ordning på sin planering* och ha ett praktiskt rotationssystem, när man har ett antal smala bäddar, i stället för en enda stor lott. Man kan räkna på hur många sträckmeter av bädden som går åt till den ena eller andra kombinationen av grönsaker.
- Upphöjda smala bäddar *värms snabbare upp på våren*. Detta innebär både att man kan få tidigare skördar och kan hinna odla flera omgångar.

Det finns olika metoder att bygga upp bäddar. Om man skall bedriva en riktigt intensiv grönsaksodling och få ut maximalt av ett stycke mark, finns det anledning att bearbeta jorden mycket djupt och tillföra mycket organiskt material. Man får då så kallade *djupbäddar*.



Bild på bäddar med 120 cm:s bredd.

Den entusiastiske husbehovsodlaren Åke Truedsson i Klagshamn utanför Malmö är en varm förespråkare för djupbäddssystemet. Även John Seymour, som är känd för sina gedigna böcker om självhushåll, lovar detta odlingssätt. Han har tittat på olika jämförande studier och kommer fram till att man kan få upp till fyra gånger så stora skördar i djupbäddar som i ett ”vanligt” trädgårdsland.

John Seymour beskriver ett sätt att bygga upp en djupbädd: Man täcker den blivande bädden med gödsel. Sedan gräver man en fåra som är ett spadtag bred och lika djup längs ena änden av bädden. Matjorden och gödseln från denna fåra läggs i en skottkärra. Man luckrar upp i botten på fåran så djupt som möjligt med en grep. En andra fåra grävs intill den första. Matjorden och gödseln från denna läggs i den första fåran. Botten luckras i den nya fåran. Sedan går man vidare och gräver fåra efter fåra, och upprepar proceduren ända tills man kommer till andra änden. Lasset med jord och gödsel från den första fåran töms slutligen i den sista fåran.

Det kan tyckas vara ett mycket arbetsamt och tidskrävande jobb att odla i djupbäddar. Det är det kanske också om man är tvungen att gräva om bäddarna varje år. Det råder lite olika meningar om det bland djupbäddsodlarna. Åke Truedsson hör till dem som upprepar hela proceduren, medan Joy Larcom gör en mer ytlig bearbetning efter den första djupbearbetningen. John Seymour menar också att det är onödigt med fler djupgrävningar, om man lägger på mycket organiskt material och luckrar landet med grep varje år.

Nu är det dags att återvända till principerna i organisk biologisk odling. Det är ju så att det egentligen bara är jordorganismerna, som med sitt tålmodiga arbete kan bygga upp en riktigt fin och stabil jordstruktur. Jag ser uppbyggandet av djupbäddar som ett sätt att bygga upp en gynnsam "infrastruktur" i trädgårdslandet. Man underlättar för jordorganismernas och växtrötternas framtida arbete genom att luckra ner i den orörda mineraljorden (alven), och genom att bygga upp en djup väl-dränerad jordmassa, som står till deras förfogande. När man väl har byggt upp ett permanent system med sängar och gångar, får jordorganismerna frid, och kan arbeta i lugn och ro.

Djupbäddsbyggandet är en engångsföreteelse. Sedan tillämpar vi de organisk biologiska principerna med skonsam jordbearbetning och tillförsel av organiskt material och näring från ytan.

Eliot Coleman, som bl.a. har skrivit boken "Four-Season Harvest" är inne på samma linje. Han framhåller att jordpackningsstudier har visat att "ostörd" jord, som har fått en grynig struktur genom jordorganismernas arbete, innehåller mer luft än en jord som man försökt göra lucker genom mekanisk bearbetning. Han menar, liksom den organisk biologiska odlingen, att det bästa sättet att få bra jordstruktur alltid är att tillföra organiskt material på ytan.

En skillnad är att han föredrar välkomposterat material, medan man inom organisk biologisk odling helst vill ha så mycket energi som möjligt kvar till jordorganismerna.

Att utnyttja bäddarna väl

Dessa djupbäddar, som vi har lagt ner en hel del arbete på att bygga upp, vill vi utnyttja så bra som möjligt. Det innebär bl.a. att vi försöker ha en *så stor del av bäddytan som möjligt täckt av "nyttoväxter" under en så stor del av året som möjligt*. På så sätt får vi ut maximalt med ätbart och ger minimalt utrymme åt ogräset.

Ett sätt att få maximalt med grönsaker och minimalt med ogräs, är att *sprida ut plantorna jämnt över ytan*.

Ofta går det att *odla mer än en omgång grönsaker* på samma stycke under en säsong. Vi odlar t.ex. grönsaker som utvecklas snabbt på våren (sockerärtor, sallat, rädisor, krasse, spenat, fältsallat) innan de sena sådderna i början av sommaren (rödbetor, kålrötter och morötter för lagring, bönor, majs, märgärtor och brytärtor). Vi använder också bäddarna efter tidig potatis, sockerärtor, färsk lök och senare mogen lök till att så nya omgångar snabbväxande grönsaker, t.ex. rättika och sallatskål.



Bild på fiberduk och flyttbara plasttunnlar à la växthuset.

Med hjälp av drivbänkar, plasttunnlar och fiberduk kan vi både *förlänga säsongen* och påskynda växandet så att vi hinner odla mer grönsaker på bäddarna.

Genom att *samodla* kan vi utnyttja platsen mellan grödor som tar lång tid på sig, innan de hinner breda ut sig. *Sallat, spenat och fältsallat* kan t.ex. odlas mellan *kålplantor*, innan deras blad täcker odlingsbädden. *Asiatiska bladgrönsaker* kan odlas mellan de långsamma *selleriplantorna*.

Purjolök är också en ”lång kultur”, som det kallas. Den brukar vi plantera i djupa fåror. Senare fyller vi igen med jord från åsarna eller fyller med något täckmaterial, för att driva tillväxtpunkten uppåt och få längre purjolök. För att utnyttja platsen kan man göra fårorna tidigt på våren, och så tidiga *morötter* på åsarna eller ”listerna”, som värms upp snabbare än den plana marken. Purjolöken planteras i fårorna, där de lätt kan gödselvattnas om det behövs. Morötterna skördas under sommaren och jorden skyfflas ner i fårorna. Genom att täcka med gräsklipp får purjolöken den extra näring som den behöver för att bli stor och fin.

Vi samodlar också grönsaker som utnyttjar olika ”nischer”. *Fältsallat* klarar av att växa som ”undervegetation”, i skuggan av större växter, för att sedan växa till sig när ”jättarna” är skördade eller har vissnat ner för vintern.

Man kan så vintersallat under *mangold, persilja* och *trädgårdssyra* i en drivbänk på hösten. Den för en undanskynd tillvaro, ända tills de andra grönsakerna vissnar ner och drar sig tillbaka för sin vintervila. Vintersallaten hinner både utvecklas fullt ut och bli uppäten, innan dess grannar börjar spira igen på våren.

Ett annat sätt att spara utrymme på är att *dra upp grönsaker som plantor* i stället för att direktså dem på bädden.

Något om odlingsteknik

Redskap

Vi undviker att använda motorredskap i odlingarna. Vid intensivodling i bäddar passar maskinerna inte in, utan det är ett *känsligt hantverk, som bäst bedrivs med enkla men ändamålsenliga handredskap*. Vi har därför aldrig ägt vare sig jordfräs eller traktor, utan hyrt maskiner när vi vid några enstaka tillfällen känt oss tvungna.

Det redskap som vi har allra mest nytta av är *trädgårdsgrepen*. Den tränger lätt ner i jorden, och är smidig att jobba med i många sammanhang. Jag använder den när jag gräver djupbäddar och som ett "halster" när jag rensar bort rot-ogräs. Jag stöter ner den med höger hand och luckrar, medan jag försiktigt "revar in" rötterna med vänster hand. Jorden i bäddarna luckrar jag också med grepen genom att sticka ner den och rucka fram och tillbaka, som jag har beskrivit tidigare.

Där vi har färdiga bäddar, som har hunnit få en stabil och lucker jordstruktur, behöver vi inte ens luckra med grep. Där räcker det med att *kratta* när vi tar bort täckmaterial och bereder såbädd.

Med marktäckning minskas behovet av ogrärensning betydligt. Vi använder oss ofta bara av *händerna* för att dra upp de enstaka ogräsplantor, som har letat sig upp genom täckmaterialet. Om det är mer besvärliga ogräs brukar Anna-Maj ha ett *maskrosjärn* till hjälp, medan jag föredrar en liten trädgårdsgrep, som bara har två gafflar kvar.

Där det saknas marktäcke, brukar vi försöka gå över landet rätt ofta med något handredskap. Då hinner ogräset aldrig bli stort. Det går fort att rensa, och därför hinner vi gå igenom landet fler gånger och håller på så sätt ytan lucker. Det är viktigt med en *lucker yta* där det inte finns något täckmaterial, som hindrar avdunstningen. Vi slår alltså två flugor i en smäll, genom att jorden luckras samtidigt som ogräset dödas i sin linda. Därför använder vi alltid redskap, som *skär genom jorden* och inte handkultivator, som visserligen luckrar bra, men inte skär av ogräsets rötter.

När vi rensar ogräs, där det finns gott om plats mellan raderna och plantorna, använder vi *handhacka*. Munkeforshackan (säljs bl.a. via Lindbloms Frö) har ett tunt blad som sitter som en bygel. Med den kommer vi lätt åt nära plantorna utan så stor risk att vi skadar dem. När vi odlar i rader, försöker vi ha dem på tvären i bädden, för att vi lättare skall komma åt.

På stora ytor där vi inte har haft bäddar har vi haft ovärderlig hjälp av vår *hjulhacka*, som vi har kört utmed raderna.

Där det å andra sidan är trångt använder vi ofta en *Lucko* mellan raderna. Den består av en hållare i plast, som precis får plats i handen, och en trådbygel av stål i vardera änden. Den ena bygeln är 65 mm bred, den andra 25 mm. Om ogräset är litet skär man lätt av det, strax under ytan, samtidigt som man luckrar jorden.

När vi sätter potatis eller planterar purjolök, brukar vi dra upp fåror i bädden. Då använder vi ett litet speciellt handredskap, som vi har skickat efter från Pinetree Garden Seeds i USA. De kallar det helt enkelt "*oriental garden tool*", eftersom det har använts i Orienten i århundraden. Det påminner om en liten handplog, med ett metallblad som buktar och har en böjd, skarp spets. Det är ett redskap som kan användas till mycket, men vi använder det främst till att dra upp och fylla igen fåror med och att kupa med i odlingsbäddarna.
(Se bilder på redskapen i kapitel 4.)

Sådd

Där vi skall så tidigt på våren, brukar vi kratta bort täckmaterialet i god tid innan. Jorden värms då upp snabbare och torkar upp i ytan. När jorden ”reder” sig krattar vi, så att vi får en jämn och fin yta. Gäller det en sandig jord brukar det gå rätt snabbt. En lerig jord är mer känslig, och det är viktigt att vänta, tills den har torkat upp och inte klumpar ihop sig, när man arbetar med den. Men man får absolut inte vänta för länge heller, för då kan den bli alldeles för hård. Vi brukar kratta lerjorden några gånger och låta den torka upp lite emellan. På så sätt får vi tillräckligt fina ”jordsmulor” i såbädden för att kunna så små fröer med gott resultat.

När vi sår gör vi i regel grunda fåror i såbädden. Är det långa rader brukar vi spänna upp ett snöre mellan de båda radändarna. Sedan drar vi bara med t.ex. krattskäft utmed snöret. När vi vill ha en extra fin fåra, med fast och jämn botten, brukar vi skjuta en tjock bräda som lutar 45° utmed snöret.

Om det inte är mycket fukt i jorden, vattnar vi i fåran med en fin stråle från en vattenkanna eller från vattenpistolen. På så sätt får fröna ordentlig kontakt med jorden, när de sprids ut i fåran. Sedan täcker vi med den torrare jorden från sidorna, och klappar till jorden lite lätt. När fröerna ligger mot en fast och fuktig yta och samtidigt har ett luckert och luftigt lager över sig, har de både tillgång på vatten och syre. En annan fördel med att vattna i såraden är att man ger sina skötebarn ett försprång framför ogräset.

På friland sår vi ofta raderna på tvären i bädden. Det är då bekvämare att arbeta från gången, och man kommer lättare åt båda sidorna av grönsaksraden.



Bild på vattning i såraden med vattenkanna.

Vattning

För att en grönsaksodling skall lyckas är det helt nödvändigt att växterna får tillräckligt med vatten. Det påverkar i väldigt hög grad både kvantiteten och kvaliteten på skörden. På de allra flesta jordar är det därför ett måste att det finns bevattningsmöjligheter, om det skall vara lönt att lägga ner arbete på att odla grönsaker.

Genom att vi har den mesta delen av jorden täckt med organiskt material, sparar vi enorma mängder vatten. För de flesta grönsakerna räcker det då att vattna när det har varit uppehållsväder under ovanligt lång tid. Däremot finns det en del snabbväxande grönsaker med grunda rötter som behöver vattnas *lite, men ofta*. Det gäller t.ex. rädisor, sallat och asiatiska kålgrönsaker.

Plantuppdragning

Det är många grönsaker som har så lång utvecklingstid, att vi måste börja dra upp dem som plantor tidigt på våren.

En del grönsaker kan i och för sig direktsås, men genom att så dem inomhus kan vi vinna några värdefulla veckor innan kylan har släppt greppet på våren. Bönor brukar vi t.ex. så i brätten inomhus i stället för på friland. I värmen gror nästan 100% av bönfröna och blir fina plantor, som kan planteras ut under fiberduk (i nödfall dubbel duk) efter 2 veckor. Om börnorna i stället sås direkt på friland och om försommaren är kall, då finns det många sorters larver som hinner äta på groddarna. Christoffer Geijer utanför Uppsala brukar så direkt på friland, men lägger på en plastfolie för att värma upp jorden ordentligt, så att börnorna kan få fart och hinna växa ifrån angreppen.

Vi drar också upp många grönsaker som plantor för att utnyttja platsen bättre på bäddarna. Någon annan grönsak kan växa på bädden under de kanske fyra veckor som t.ex. sallaten växer i "barnkammaren".



För att göra plantuppdragningen så enkel och praktisk som möjligt sår vi de flesta fröerna i s.k. brätten. Det är många små krukor som sitter tillsammans i fyrkantiga odlingsblock. Det finns många olika typer och fabrikat.

Bild på när Anna-Maj sår frön med pincett.

En stor fördel med att odla i brätten är att plantorna störs minimalt vid utplanteringen. Det förutsätter att *den lilla krukans* är väl genomrotad och kan hålla ihop jordklumpen.

Vi använder ett fabrikat som heter PLANTEK och som säljs av Lindbloms Frö. Det finns brätten med krukor i olika utföranden och storlekar. Den stora fördelen med PLANTEK är att den är mycket robust och lär kunna återanvändas 30 gånger.

För de allra flesta grönsakssorterna använder vi PLANTEK-144. Den består av 144 småkrukor (12 x 12 st), där de övre kanterna på krukningarna är 32 x 32 mm. Sallat och kål i PLANTEK-144 är färdiga för utplantering efter 4 – 5 veckor.

För lök och purjolök använder vi PLANTEK- 256. Den består av 256 krukor, som rymmer mindre, men är mer avlånga än de i PLANTEK - 144.

Det har kommit ut en ny typ av PLANTEK-brätten, som Leif Lindblom kallar plantbrättnas Rolls Royce. Skall man tro beskrivningen, finns det all anledning att prova den nya varianten.

De tidigaste plantorna i februari har vi i fönsterkarmen. Det kan vara svårt att ge plantorna tillräckligt mycket ljus under den årstiden. När vi har haft många plantor, har vi hyrt in oss i ett växthus.



*Bild på
plantupptragning i
köksfönstret mot söder.*

Ett bra alternativ är att bygga ett miniväxthus i kallväxthuset. Detta lilla utrymme kan man värma upp med en kupévärmare. Man får finare och knubbigare plantor om man dessutom kompletterar solljuset med någon typ av växthuslampa. Vanliga lysrörslampor går också bra.

Nu i Solbyn har vi gjort en lägenhetsvariant. I klädkammaren har vi satt två lysrörsarmaturer under kläderna på 30 cm:s höjd över golvet och plantorna på tidningar på golvet. Lysrören är fastsatta på var sin bräda som vilar på två små träbockar. Armaturen har vardera 2 stycken 120 cm:s lysrör på 36 W. De är dessutom försedda med reflektorer, som riktar ljuset neråt. Med hjälp av en timer i vägguttaget, kopplas ljuset på och av automatiskt. Detta är en enkel, billig, utrymmessnål och lätt-skött anordning, som gör att vi kan få mycket fina plantor tidigt.



*Bild på
lys-rörsarmaturen, för
plantuppdrawing i t.ex.
klädkammaren.*

Vi är mycket noga med att *avhärda plantorna* innan vi planterar ut dem på friland. Vi har upptäckt att många grönsaksplantor egentligen är mycket mer köldtåliga än vad man kan tro, bara de får tid på sig att vänja sig. Vi börjar med att sätta ut plantbrättet en liten stund mitt på dagen med fiberduk på.

Sedan ökar vi tiden dag för dag tills de planteras ut efter 1 – 1 1/2 vecka. Ofta har vi dubbel fiberduk den första tiden ute, för att försäkra oss mot allvarliga köldknäppar.



Bild på tomatplantor som avhärddas utomhus på dagarna.

Vi brukar använda glasspinnar som sticketiketter både när vi sår på bäd-den och i brättet. De förmultnar snabbt. Dessutom älskar våra barn att äta glass ”för att vi behöver fler pinnar i odlingarna”!

Fröer och sorter

I husbehovsodling har vi andra krav på grönsakerna än i yrkesmässig odling. Det skall finnas utrymme för stor variation beroende på personlig smak, olika odlingssätt och lokala skillnader i odlingsförhållandena. Vi, liksom många andra ekologiska odlare, köper de flesta fröerna från Lindbloms Frö och Runåbergs Fröer. Personerna bakom dessa båda fröfirmor är mycket kunniga ekologiska odlare, som provodlar fröerna själva och gör omsorgsfulla urval av sorter som passar svenska förhållanden. De har båda ett mycket stort sortiment av köksväxter och säljer bara obetad utsäde, d.v.s. fröer som inte är behandlade med svampgifter.

Runåbergs Fröer är en liten fröfirma som drivs av Barbro Adielsson och Johnny Andreasson. De har ett mycket fint urval av äldre sorter, som passar oss husbehovsodlare. De ger dessutom ut en trevlig frökatalog, där grönsakerna till största delen är ordnade efter det botaniska släktskapet. Förutom allmänna odlingsråd får man speciella anvisningar om hur man kan fröodla de olika arterna. De tar också upp en del om grönsakernas historia.

Dessutom har de gjort en otroligt fin squashbok, med massor av användbara recept.

Lindbloms Frö drivs av Leif Lindblom. Han ger ut en katalog med fylliga odlingsanvisningar och många värdefulla kommentarer om de olika sorterna.

En del lite mer udda grönsaker har vi fått tag på hos *Rara Växter* och *Impecta*. Vi har också skickat efter fröer från *Pinetree Garden Seeds* i USA, som har ett stort sortiment av grönsaksfröer speciellt valda för hemträdgården. De säljer också en hel del böcker och redskap, som kan vara intressanta för husbehovsodlare.

Tyvärre innebär EU-medlemskapet en risk att det blir stora inskränkningar i sortimentet för oss husbehovsodlare. Om EU:s regler för handeln med köksväxter skulle följas, hade många gamla, värdefulla "husbehovssorter" försvunnit från marknaden. (Johnny Andreasson redogör i sin frökatalog för de krav, som sätter krokben för de små fröfirmorna och de "udda" sorterna.)

Detta skulle drastiskt påskynda den genetiska utarmningen av nyttoväxterna, som pågått sedan sekelskiftet. Generationer av förädlingsarbete skulle snabbt gå till spillo, med förödande konsekvenser för husbehovsodlingen och, som jag ser det, för människans möjlighet till överlevnad.



Bild på olika sallatssorter.

I den mycket angelägna boken "Köksträdgården – det gröna arvet" tar Lena Israelsson upp det här problemet. Hon menar att *lantsorterna*, med sin mångfald och genetiska bredd, är en mycket viktig resurs för det framtida förädlingsarbetet. Lantsorter är grönsakssorter, som har vuxit fram lokalt genom odlarnas egna urval. För hundra år sedan hade vi mellan 1 000 och 2 000 svenska lantsorter. I dag återstår långt under hundra. Frökatalogerna hade också ett mycket större sortiment då än i dag.

Man kan nästan säga att *hybriderna* eller *F1-sorterna* i mångt och mycket är lantrasernas motpol. Det krävs stora resurser för att producera dessa fröer och det kan därför bara göras kommersiellt av stora företag.

Man får fram F1- hybriderna genom att korsa två genetiskt helt olika "föräldraplantor". Varje "förälder" tillhör varsin "sort", som är starkt in-avlad, och därför är väldigt genetiskt lika inom "sorten". "Avkomman", F1-hybriden är också mycket *likformig*. Den växer ofta kraftigt och brukar överträffa de "vanliga" sorterna när det t.ex. gäller skördens storlek. Likformigheten innebär ofta också att alla plantorna kan skördas samtidigt.

Problemet är bara att F1-hybriderna i sin tur producerar fröer, som ger väldigt blandade och oförutsägbara plantor. *Det är därför lönlöst att själv ta fröer från F1-hybrider*. Det är bara den direkta korsningen mellan de två mycket "renrasiga" föräldrarna som ger plantor (F1-plantorna) med det önskvärda resultatet.

De multinationella företagen försöker naturligtvis dominera marknaden. Eftersom F1-sorterna är så likformiga och sorterna så få, minskar den genetiska variationen enormt, när de slår ut de traditionella sorterna. De multinationella jättarna fungerar som "svarta hål", som suger in och *förstör genetiskt material*.

Det är på tiden att vi småodlare reagerar och försöker återerövra kontrollen. De stora företagen har starka ekonomiska intressen, medan vi har människans och våra barns framtid att försvara.

Ett steg som vi har tagit för att försöka återta kontrollen, är att börja *odla fröer själva*. I Runåbergs frökatalog finns det fröodlingsanvisningar för varje art och Lena Israelsson har ett helt kapitel om fröodling i sin bok. Johnny Andreasson har dessutom tagit ett hedervärt initiativ, genom att få igång en förmedling av ekologiskt odlade fröer. Denna förmedling kallas Frejas Frö.

Vi har gått med i SESAM. Det är en fröodlarförening, där man försöker hjälpas åt att bevara gamla sorter och också nya som man tycker är värdefulla. Som medlem får man en handbok i fröodling och möjlighet att delta i fröodlingskurser. Varje år ges det också ut en medlemsbok, där det står vad de olika medlemmarna har att erbjuda.



Bild på mångfalden i gårdsbutiken. Finns även som färgbild.

Boktips

*** ”Odlar i kvadrat”, Mel Bartholomew,
P.A. Norstedt & Söners förlag, 1984.

*** ”Så i ruta – ett sätt att komma nära det som växer”,
Karin Berglund, Rabén Prisma, 1994.

*** ”Självhushållning i Trädgården”, John Seymour,
Bonnier Fakta Bokförlag, 1982.

*** ”Odlar grönsaker och kryddväxter”, Peter Seabrook,
Norstedts Förlag, 1991.

*** ”Köksträdgården – det gröna arvet”, Lena Israelsson,
Wahlström & Widstrand, 1996.

*** "För en frisk jord. En grundkurs i organisk biologisk odling.",
Inger och Kalle Källander m.fl., FOBO, 1979.

*** "Den Biologiska Trädgården. Del 1.
Grunderna. Grönsaker. Skadedjur. Sjukdomar. Bekämpning.",
Nils Åkerstedt, Natur och Trädgård, 1985.

*** "Den Biologiska Trädgården. Del 2. Plantuppdragning. Växthus.
Drivbänkar.", Nils Åkerstedt, Natur och Trädgård, 1986.

*** "Boken om marktäckning – och om odling i sand", Nils Åkerstedt,
Natur och Trädgård, 1995.

*** "Rena vatten. Om tankar i kretslopp", Mats Wolgast,
Creanom HB, 1993.

*** "Daggmasken i trädgård och jordbruk", Walter Buch,
Bokskogen, 1987.

*** "Skogsträdgården. Permakultur för hemmabruk", Robert Hart,
Paradisträdet SISU, 1990.

*** "Biologiskt växtskydd i trädgården",
Otto Schmid och Silvia Henggeler, Bokskogen, 1986.

*** "Four-Season Harvest. How to harvest fresh, organic vegetables
from your home garden all year long.", Eliot Coleman,
Chelsea Green Publishing Company, USA, 1992.

*** "Oriental Vegetables", Joy Larcom, John Murray Ltd,
Great Britain, 1991.

Litteratur om permakultur

*** "The Permaculture Way. Practical Steps to Create a Self-Sustaining
World", Graham Bell, Thorsons, Great Britain, 1992.

*** ”Permaculture, A Practical Guide for a Sustainable Future”,
Bill Mollison, Island Press, USA, 1990.

*** ”Permakultur och ekologiskt boende – sätt att leva lättare på jorden”,
temanummer, bladSUSet nr 8, maj 1989.

*** ”Trädgårdsodling som jordbruk: Ett permakulturellt perspektiv”,
artikel av David Holmgren, Permakultur – nordisk nyhetsbrev nr 26,
1994.

Tidskrifter och informationsserier

*** ”Natur och Trädgård – trädgårdsmagasinet för dig som söker
kunskap”, Sven Lindholm, Mohultsv. 6 A, 716 94 Mullhyttan,
tel. 0585/400 44, fax 0585/400 33.

*** ”Fakta. Trädgård – Fritid”, Sveriges lantbruksuniversitet,
SLU Publikationstjänst, Box 7075, 750 07 Uppsala, tel. 018/67 11 00,
fax 018/67 28 54, 215:-/år.

Lästips

*** ”Försök avslöjar varför grönmassa är så bra gödsel”,
Margareta Magnusson i en artikel i Natur och Trädgård 95:2,
sid 62 – 69.

*** ”Var rädd om mykorrhizan i trädgården!”,
artikel om Anna Mårtenssons mykorrhizaforskning i Natur och Trädgård
95:3, sid 74 – 81.

*** ”Växtnäring”, Margareta Magnusson, Fakta,
Trädgård – Fritid Nr 33, 1993, Sveriges Lantbruksuniversitet,
SLU Publikationstjänst, Box 7075, 750 07 Uppsala, tel. 018/67 11 00,
fax 018/67 28 54.

*** ”Växtvårdsmedel 1996”.
Preparaten med * är godkända av KRAV.
Sveriges Lantbruksuniversitet. Se ovan.

Frökataloger

*** Runåbergs Fröer, Känstorp 7368, 444 93 Spekeröd.
Tel./fax 0303/77 71 40, pg 473 97 66-6.

*** Lindbloms Frö, Box 86, 277 21 Kivik,
tel. 0414/708 80, fax 0414/700 09.

*** Rara Växter, Box 11083, 100 61 Stockholm,
tel. 08/714 85 75, fax 08/ 642 03 00.

*** Impecta, 640 25 Julita, tel. 0150/923 31.

*** Pinetree Garden Seeds, Box 300, New Gloucester,
ME 042 60, USA, tel. 0091 – 207-926-3400, fax 207-926-3886.

Företag som säljer biologiska bekämpningsmedel

*** Svenska Predator AB, Box 14017, 250 14 Helsingborg,
tel. 042/20 11 30, fax 042/20 09 05.

*** Ticab AB, Box 91, 230 53 Alnarp,
tel. 040/46 02 57, fax 040/46 08 21.

Föreningar o.d.

*** SESAM, Snödroppsvägen 12, 146 50 Tullinge.
Peter Erlandsson, tel. 08/778 48 51.

Medlemskapet kostar 140 kr första året och inkluderar årsavgift, medlemsblad, årets medlemsbok och en handbok om fröodling. Pengarna sätts in på pg 17 89 98-1, Föreningen Sesam c/o C-G Göransson, Tullen, 610 60 Tystberga. (Skriv "Ny medlem" på talongen.) Efter första året kostar medlemskapet 110 kr per år.

*** Frejas Frö är en förmedling av ekologiskt odlade fröer. Man kan få mer information och en lista på de fröer som finns till förmedling, om man skickar ett frankerat svarskuvert till:
Frejas Frö, Pl 7368, 444 93 Spekeröd.

Kap. 7. Grönsaker året runt

Jag skall börja med att ta upp tre områden, som vi har utvecklat för att få ut mer av husbehovsodlingen. Det har gett oss en större variation av grönsaker under en längre tid av året.

Det första jag skall ta upp är odlandet av *perenna grönsaker*, som genom att bara finnas där år efter år, befriar oss från mycket planering och annat arbete.

Det andra banbrytande området är introduktionen av *asiatiska kålväxter*. De berikar vårt sortiment av färska grönsaker under den kyliga delen av året, då vi i vanliga fall inte räknar så mycket med vår egen trädgård.

Det tredje området som har inneburit lite av en revolution i vår självförsörjning, är ett bättre utnyttjande av *kallväxthuset*. Det ger oss framför allt ett rejält tillskott av grönsaker tidigt på våren.

Perenna grönsaker

De perenna grönsakerna är oftast rätt lättskötta när de väl har etablerat sig. Det enda man behöver göra är att täcka jorden med näringsrikt material och komma ihåg att skörda. Det gäller bara att se till att jorden är fri från rot-ogräs (t.ex. åkertistel, kvickrot, kirskål) innan de planteras. Eftersom de skall vara ens trotjänare under lång tid, finns det all anledning att bereda jorden omsorgsfullt, som när man bygger upp en djupbädd. Däremot finns det ingen anledning att odla de perenna grönsakerna i rektangulära bäddar, utan de kan t.ex. omgärdas odlingslotten som ett vindskydd eller planteras lite varstans i trädgården där de också kan fungera som prydnadsväxter.

Många av de fleråriga växterna är speciellt värdefulla därför att de utvecklar ätliga växtdelar tidigt på våren.

Sparris är en klassisk vårprimör. Många drar sig för att odla egen sparris, men den är egentligen inte speciellt svåroddlad. Man får bara ha lite tålamod, för det tar tre säsonger från det man har sått den tills man kan ta den första skörden. Vi bryr oss inte om att låta sparrisskotten blekas av ett lager sand, utan skördar s.k. grön sparris. Har man något sandigt ställe i trädgården, kan det passa bra att ha sparrisen där, för den trivs i lätt jord.

(Se färgbild på sparris.)

Strandkål (*Crambé maritima*) är en annan strandväxt, som vi verkligen kan rekommendera. Den kan man träffa på vild på tångödslade, steniga och grusiga havsständer i södra Sverige. Den är ganska sällsynt, så den vilda skall man låta vara. Den är också ovanlig som grönsak i Sverige, men odlas en del i Danmark och Storbritannien. Frösådda plantor är inte färdiga att skördas förrän efter 2 – 3 år. Det är en vacker växt, som kräver rätt mycket utrymme (50 – 100 cm) och djup näringsrik jord. I gengäld skänker den delikata skott tidigt på våren, goda blomknoppar lite senare och stor fågring under sommaren. En annan stor fördel i husbehovsodlingen är att strandkålen är mycket frisk och livskraftig och klarar sig bra mot skadegörare.

Det klassiska sättet att utnyttja strandkål som grönsak är att använda de blekta, köttiga bladen på våren. Man täcker då bladen, så fort de kommer upp, med hinkar eller krukor. Vi gör lite annorlunda och låter de flesta plantorna utvecklas utan blekning och skördar i stället blomknopparna, som vi använder som broccoli.

(Se färgbild på strandkål.)

Trädgårdssyran (*Rumex acetosa*) hör också till de värdefulla växter, som vi kan skörda mycket tidigt på våren. Den är faktiskt en odlad storbladig variant av den vilda ängssyran.

Den är lättodlad, men trivs bäst i halvskugga. Om man vill att den skall hålla på och producera saftiga blad hela sommaren, är det viktigt att man tar bort blomspirorna så fort de visar sig.

Den har en syrlig smak och kan kokas tillsammans med andra ”spenatväxter”, användas i fisk- och köttretter och klippas direkt i färska sallader. Den används mycket i Frankrike, bl.a. i fisksåser.

Trädgårdssyran är ett exempel på när det är viktigt att hålla reda på det latinska namnet, när man får tag på någon ovanlig grönsakssort. Man

kan stöta på namnet ”trädgårdssyra” även när det gäller en närbesläktad art, som på latin heter *Rumex patienta*. Lena Israelsson kallar denna släkting helt enkelt för ”*patienta*” i ”Köksträdgården – det gröna arvet”. Vi har själva aldrig använt den, men bladen lär inte vara så sura som hos *Rumex acetosa*. Den kan därför användas mer som vanlig spenat, utan att behöva blandas med annat.



Trädgårdssyran skjuter friska skott tidigt på våren.

Sås och soppa på syra

Finhacka en liten näve syrablad per person. Fräs i smör tills bladen blir brungröna – det tar bara någon minut, för tyvärr bevarar inte syran sin fina gröna färg. Dofta över lite mjöl, rör om och späd med lite buljong och sist crème fraîche till sås – mer vätska om det ska bli soppa. Smaka av med salt och peppar och njut såsen till kokt eller stekt fisk eller till kokta ägg. Eller till soppan: färska ägghalvor.

Lungrot (*Chenopodium Bonus-Henricus*) eller Gode Henriks målla är en annan intressant, flerårig grönsak. Den är nära släkt med svinmållan, som är ett mycket trevligt ettårigt ogräs. (Svinmålla brukar vi avnjuta smörfräst med lite vitlök och muskotnöt.) Lungrotens blad kan sköras hela sommaren och användas som spenat.

Rankspenat (*Hablitia thamnoides*) är en annan bladgrönsak. Vi har fått fröer från en privatperson och odlat några plantor. I Solbyn har vi två plantor utanför växthuset. Vi skördar revorna på våren, när bladen är mjälla att äta. Sen låter vi tre revor löpa iväg och klättra uppför växthusväggen, för att ge lite skugga i växthuset. På det viset slipper vi kalka växthuset. Bladen är mjällast på våren, men kan sköras hela sommaren och användas som spenat.

Det finns säkert fler perenna bladgrönsaker, som kan ge variation åt kosthålllet tidigt på säsongen.

Vi har t.ex. odlat ”kulinariska” *maskrosor* från Frankrike. Annars kan man ju ha några kraftiga vanliga svenska maskrosor, som man bleker tidigt på våren.

Kronärtskockan är nog den grönsak som uppskattas mest i vår familj. Mångfalden av grönsaker gör i sig att vi känner oss rika, men det är kronärtskockans blomknoppar, som sätter guldkant på odlartillvaron. Om man skördar skockorna tidigt, kan man äta nästan hela knoppen. Kronärtskockan kan odlas som perenn i södra Sverige. Man kan nu köpa plantor av en gammal, hårdig skånsk sort, som heter ”Herrgård”, men den ger tyvärr bara små, men många, kockor.

Kronärtskockorna vill ha en djup, lucker och näringsrik jord. Det är också viktigt att de får tillräckligt mycket vatten, sol och värme. För att plantorna skall övervintra måste de skyddas både mot kyla och väta. Det är därför viktigt att man odlar dem på *väldränerad* mark. Det klassiska sättet att skydda dem över vintern är att skära av plantorna 30 cm över marken och kupa upp med jord. Sedan lägger man på något slags tak (t.ex. tjärpapp eller tegelpannor) på jordkullarna, så att vattnet rinner bort. Till sist täcker man med halm eller löv. På våren tar man bort täcket och efter ett tag jorden. Ettåriga frösorter ger ibland stora skockor och enstaka plantor övervintrade på Gotland.



Bild på kronärtskocka.

Asiatiska kålväxter

Asiatiska kålväxter är en annan viktig grupp av grönsaker, som berikar vårt hushåll. Det finns överhuvudtaget många intressanta grönsakssorter och mycket kunskap att hämta från Asien, när det gäller husbehovsodling. Det är förvånande hur lite vi har tagit till oss i Sverige av allt detta. Det är via Runåbergs Fröer som vi först kom i kontakt med nya asiatiska grönsaker, och det är därifrån vi har köpt de flesta fröerna. De asiatiska grönsakerna finns under en egen rubrik längst fram i katalogen. Det kan vara praktiskt att börja med de sorter som Runåbergs Fröer har valt ut, och som är utprovade att passa svenska förhållanden. Kålväxterna är nog den viktigaste gruppen bland de asiatiska grönsakerna. Det finns en otrolig mängd olika varianter. Många av dem är förvånansvärt hårdiga. Det är just det faktum att de växer *mycket snabbt även i svalt väder*, som gör dem speciellt värdefulla.

De passar bra för intensivodling i bäddar. De trivs ypperligt i den luckra och näringsrika jorden. Kallväxthuset på hösten och även tidigt på våren tillhandahåller deras favoritklimat. Men det går också bra med kallbänkar, plastunnlar och fiberduk, som ger det så viktiga vindskyddet. De passar med andra ord *som handen i handsken hos intensivodlaren*, som vill utnyttja sitt kallväxthus och sina djupbäddar fullt ut.

De flesta asiatiska kålväxterna tillhör en annan kålart än våra vanliga kålsorter (vitkål, rödkål, spetskål, savoykål, broccoli, blomkål, grönkål, kålrabbi m.fl.). Dessa har sitt ursprung i en vildväxande strandväxt (*Brassica oleracea*), som växer på Syd- och Västeuropas havsklippor. Grönkålen är den av våra kålsorter, som är mest ursprunglig. När det gäller de asiatiska kålsorternas släktskap, råder det rätt stor förvirring i litteraturen. Det är uppenbart att de flesta tillhör samma släkte (*Brassica*) som våra kålsorter, men flertalet tillhör någon annan art. I "Oriental Vegetables" gör Joy Larkcom först och främst en praktisk indelning i "mild Brassicas" och "mustard Brassicas", d.v.s. i milda och starka (eller senapssmakande) sorter. Det är de milda sorterna som jag tar upp här. Av dessa är sallatskålen den typ, som är mest känd i Sverige. Pac Choi har kanske en och annan också stött på. *De flesta av de milda kålsorterna tillhör enligt Joy Larkcom samma art som rovor-na*, och har sitt ursprung i den vilda åkerkålen (*Brassica rapa*).

Joy Larkcom menar också att kålväxterna är de asiatiska grönsaker, som det skulle löna sig mest för oss i Väst att lära oss att odla. Han tar upp en rad fördelar:

- De är mycket vitala. Fröna gror snabbt och plantorna utvecklas med stor kraft.
- De är nyttiga och innehåller mycket vitaminer, mineraler och, de mörkgröna, även protein.
- Många är vackra.
- Många är hårdiga och kan odlas i kallväxthuset under vinterhalvåret.
- Eftersom de växer och blir skördefärdiga så fort, kan man hinna odla dem före eller efter andra grödor på bädden eller i växthuset.
- De kan skördas i olika stadier av sin utveckling:
 - a) Man kan bredså dem och klippa av dem när de är 5 – 10 cm höga. Om man lägger snittytan över groddbladen, kommer de igen efter några dagar. De kan ge ytterligare en eller två skördar. Metoden kallas på engelska "cut-and-come-again". Detta ger stort utbyte av späda och mycket näringsrika blad på liten yta och kort tid.

b) Man kan också tillämpa ”*cut-and-come-again*” på nästan eller fullt utvecklade plantor. Man skär då av dem 3 cm över markytan. De kan då växa till sig minst en gång till. Detta är en mycket bra metod att tillämpa under vinterhalvåret, för att gynna tillväxten av nya fräscha blad. Plantorna tycks dessutom klara av flera grader lägre temperatur i ett sådant ”beskuret” tillstånd.

c) På så gott som alla asiatiska kålsorter är *blomskotten* delikata, speciellt de som odlas under skydd i t.ex. ett växthus.

d) Man kan också äta dem som *groddar*.

Det största problemet med de asiatiska kålväxterna är *risken för stocklöpning*, d.v.s. att växten sätter igång att utveckla blommor innan bladmassan har hunnit bli så yppig som man önskar. De är *långdagsväxter* och sätter gärna igång att blomma när dagarna är över 12 – 14 timmar.

Risken för stocklöpning ökar också om de utsätts för kyla eller annan stress som små plantor. Det är därför en stor fördel att dra upp dem som *plantor* i små krukor eller brätten. Man kan då ha dem i en *skyddad miljö de första fyra veckorna*. Groningstemperaturen bör minst vara 18 – 20 °C. Sedan är det lagom med 16 °C tills de avhärdas och sätts ut på bädden ungefär fyra veckor efter sådden.

Det handlar också om att få tag på sorter, som inte är så benägna att gå i blom.

Annars kan man använda sig av metoden ”*cut-and-come-again*” och skörda dem, innan de får någon chans att skena iväg. Om man inte hinner med det, kan man äta hela plantan, med blomknoppar och allt.

De asiatiska kålväxterna kan odlas på all slags jord, från sand till lera, förutsatt att den är *lucker och innehåller tillräckligt mycket näring*. De trivs allra bäst på upphöjda bäddar, som täcks med organiskt material på ytan.

De har inte så djupa rötter som våra kålsorter och behöver därför *vattnas oftare*.

Jag har tidigare nämnt att de trivs alldeles utmärkt i kallväxthuset under vinterhalvåret. Det har framför allt att göra med *vindskyddet*. Det har visat sig att även skydd mot svaga vindar ökar skörden betydligt. Därför lönar det sig att använda plasttunnlar, drivbänkar eller fiberduk om man inte har dem i växthus.

Vinden har också stor betydelse för hur växterna kan klara övervintern. Det är ofta inte kylan i sig som tar kål på dem, utan kombinationen av vind och kyla.

En annan sak som gör att de passar bra i kallväxthuset är att de tål de stora temperaturväxlingar, som är vanliga i ett kallväxthus på vintern. Dagstemperaturen kan bli mycket hög soliga dagar.

Dessa kålväxter är mycket produktiva även under kyliga förhållanden. Enligt amerikanska undersökningar överträffar en del av dem t.o.m. de traditionella europeiska vintergrödorna spenat och vintersallat (*Valerianella locusta*).

En annan fördel är att dessa kålväxter blir speciellt mjälla och smakliga i det sparsamma ljuset i kallväxthuset under vinterhalvåret.

Dessutom slipper vi konkurrens av ”skadedjur” under den tiden. Under sommaren kan det annars vara ett problem, att dessa lättsmälta och näringsrika växter är mycket uppskattade av en mängd olika djur. Då kan vi i stället utnyttja permakulturprincipen att vända ett problem till en fördel, och odla asiatiska kålväxter (t.ex. sallatskål) som fångstgröda. Om man har några sallatskålplantor runtomkring eller bland kålplantorna väljer djuren i regel sallatskålen.

De asiatiska kålväxterna kan användas på många olika sätt i matlagningen t.ex. råa i sallader, i soppor, grytor och stuvningar eller snabbfrästa (wokade) med t.ex. ingefära och vitlök.

Jag tänker kort beskriva kålväxter som jag själv har erfarenhet av, och som finns med i 1996 års katalog från Runåbergs Fröer:

Kyona eller *mizuna* betraktas allmänt som en japansk växt, även om den, liksom mycket annat, antagligen har sitt ursprung i Kina. Det är den asiatiska kålväxt som har uppskattats mest av våra kunder. Det beror nog på att den är mycket mild och passar bra att blanda i sallader, men kanske också på att den är en mycket vackert fransad växt. *Kyona* är mycket snabbväxande, vital och lättodlad. Den är tålig både när det gäller värme och kyla. Om man skär av den en bit upp innan den har gått i blom, kommer den snart igen med nya friska blad. Detta kan upprepas ett antal gånger. På så sätt kan den producera nya, fräska blad under mycket lång tid under hösten och våren.



Bild på Kyona, under tomatplantorna i växthuset.

Pac Choi är en starkväxande kålsort som finns i många varianter. Om man skall jämföra utseendet med någon annan grönsak, så påminner den en del om mangold, men har mer förfinade och eleganta former.

Pac Choi är ursprungligen en sydkinesisk grönsak, känd från det femte århundradet före Kristus. Den har sedan spridit sig över hela Kina, en stor del av övriga Asien, Europa och Amerika. Nu finns det t.o.m. sorter framtagna för tropiska förhållanden, som odlas i t.ex. Nigeria och Brasilien. *Pac Choi* är antagligen den asiatiska kålväxt som är mest känd i Sverige, näst efter sallatskål.

Den har mycket snabb bladtillväxt. Men bladtillväxten prioriteras på rötternas bekostnad, vilket leder till att rötterna är förhållandevis grunda. Den blir lätt trådig i varmt väder eller om man inte lyckas hålla den i tillräckligt snabb tillväxt. Däremot är den köldtålig och kan sköras sent på säsongen.

Den övervintrar bäst i t.ex. ett kallväxthus om den hålls liten med ”cut-and-come-again”-metoden. Dessutom är den mjällare, ju tidigare den sköras.

Den vitstjälkade variant som säljs av Runåbergs Fröer verkar vara väl anpassad till svenska förhållanden.



Bild på Pac Choi ihop med tomaterna.

Green Boy liknar Pac Choi. Det är en korsning mellan pac choi och en japansk bladkål (komatsuna). Jag har bara odlat den i ett par säsonger, men det verkar vara en mycket frisk, snabbväxande och god grönsak.

Tatsoi eller ”rosett-Pac-Choi” är egentligen en speciell variant av pac choi, av mycket gammalt ursprung. Bladen är mörkgröna, glänsande och skedformade och sitter samlade i en kompakt rosett. Den växer långsammare än sina släktingar, men kräver heller inte riktigt lika bördig jord. Den är dessutom känd för att vara extra näringsrik, och lär innehålla dubbelt så mycket mineraler som Pac Choi.

Sallatskål har ju redan blivit en etablerad grönsak i Sverige. Vad jag kan tillföra är att man även kan odla sallatskål som en ”cut-and-come-again”-gröda under vintern. Sallatskål tål då ned till -10 °C i exempelvis ett kallväxthus. I försök i USA har den varit den absolut mest produktiva grödan under kyliga förhållanden.

Runåbergs Fröer säljer en trevlig, öppetväxande sallatskål som heter ”Lettucy type”. Den är tidig, lättodlad och god.

Kailaan eller *kinesisk broccoli* odlar man för blomknopparnas skull. Det är en spenslig och god broccoli, som växer snabbt och producerar nya skott under lång tid.

Recept på Pac Choi

Pac Choi och andra asiatiska kålsorter kan snabbfräsas i en wok eller en vanlig stekpanna.

1/2 kg Pac Choi, skuret i bitar, snabbfräses en kort stund i 3 msk olja och smaksätts med 2 msk sojasås, 1/2 tsk socker, 1/3 msk färskriven muskotnöt och lite salt. Därefter får det småkoka någon minut under lock, tills pac choien har mjuknat. Om man vill kan man reda vätskan, genom att tillsätta lite majs mjöl utrört i vatten. Serveras till kött och fisk.

Joy Larkcom har myntat begreppet ”saladini” för en blandning av olika sorters späda blad, som odlas och skördas tillsammans och används i sallader. Blad från olika asiatiska kålväxter kallar hon ”*oriental saladini*”. Genom att så en blandning av kålväxter, kan man bekvämt skörda en delikat salladsblandning efter kanske fyra veckor. Om man klipper av dem över hjärtbladen, kommer de igen, så att man ofta kan få ut tre skördar från samma sådd.

Runåbergs Fröer säljer en sådan saladini-blandning av asiatiska kålväxter.

Att utnyttja kallväxthuset

Ett kallväxthus ruvar på stora möjligheter, som ofta inte utnyttjas. Det kan hysa växter, som man kan gå och tulla på under vintern. Framför allt kan det vara fyllt av prunkande grönska och ge färska grönsaker redan i april – maj (i Solbyn sista veckan i mars) långt innan de ”vanliga” växthusgrönsakerna (tomaterna och gurkan) ens kan ”sätta sin fot” där.

Genom en noggrann planering kan man få en *smidig övergång mellan förkulturerna och huvudkulturerna*.

Jag skall beskriva hur vi utnyttjade tomat- och gurkväxthuset, när vi odlade i Barlingbo på Gotland. Eftersom det varierade lite år från år hur vi använde växthuset, tänker jag ta år 1995 som exempel. Jag går in lite mer noggrannt på tomatväxthuset, med en skiss, för att ge ett exempel på hur man kan planera i ett växthus. Gurkväxthuset beskrivs lite mer summariskt.

Våra växthus på Gotland

Vi hade två växthus om vardera 60 m². Vi valde att ha två mindre i stället för ett stort därför att vi på så sätt kunde hålla olika klimat i de båda växthuset under sommaren. Tomatväxthuset höll vi svalare och torrare, medan gurkväxthuset mer var som en varm och fuktig tropisk regnskog. Sedan försökte vi placera de olika grönsakerna i det växthus som passade dem bäst. För att få skiftesbruk växlade vi varje säsong, så att tomatväxthuset blev gurkväxthus och vice versa.

För att ha råd att skaffa så stora växthus var vi tvungna att själva bygga dem på billigast tänkbara sätt. Vi tog därför lärdom av småbrukare på Gotland, och byggde enkla *bågväxthus*. Stommen bestod av järnrör, som en smed hade svetsat ihop och böjt till. Bågarna hölls ihop av längsgående rör.



Bild på växthusbyggandet med hjälp av grannarna i Mejeriet.

Utanpå raden av rörbågar la vi *två lager* speciell UV-beständig *växthusplast*. Varje lager bestod av ett *helt stycke* plast. Plastdukarna trycktes mot varje båge med hjälp av s.k. spännband, ett på varje sida om bågen. Sedan såg vi till att kanterna runt de två plaststyckena tätades. Längs växthusets sidor gick plasten ner i en ränna, där vi la på jord. Vid gavlarna tryckte vi ihop de båda styckenas kanter med hjälp av trälister, som vi fäste i en träkonstruktion, som utgjorde en del av gaveln.

Vi gjorde små hål i den inre plastduken vid varje avdelning (segment) mellan bågarna. Där körde vi in små stumpar av en vattenslang. Den

andra änden av stumparna gick in genom hål i ett längsgående kanlrör (spirorör), som i sin tur var anslutet till en kanalfläkt. *Kanalfläkten tryckte in luft mellan de båda plastlagren*, så att varje segment blåstes upp som en ballong. Trycket hölls sedan konstant mellan de två plaststyckena med hjälp av kanalfläkten.

Allt detta kostade vi på oss för att få en *isolerande luftspalt* i växthusets vägg. Det gjorde att vi fick ett varmare och jämnare klimat i växthuset. För att göra klimatet ännu jämnare hade vi *silltunnor och latrintunnor med vatten* i stående i växthuset under vinterhalvåret. De tog till sig överskottsvärme under dagen och avgav det under natten.

Tidiga grönsaker i tomatväxthuset i Barlingbo 1995

Nu skall jag alltså gå lite närmare in på hur vi odlade på våren i tomatväxthuset. Det var 6 meter brett och 9,5 meter långt. Vi hade byggt upp *fem längsgående djupbäddar* med fyra gångar emellan. De två yttersta bäddarna var c:a 70 cm breda och de tre inre var c:a 80 cm och gångarna 50 cm. För att kunna utnyttja bäddarnas hela bredd satte vi längsidorna, 15 cm breda bräder, som höll jorden på plats.

Först gjorde vi en *planering av huvudkulturen*, d.v.s. de plantor som skulle vara i växthuset under sommaren. Det var viktigt att vi visste hur det skulle vara i växthuset på sommaren för att vi skulle kunna planera förkulturen.

Tomatplantorna skulle fylla de tre inre bäddarna. De skulle nämligen hinna bli långt över 2 meter höga innan säsongen var slut, och därför var det för lågt ”i tak” i sidobäddarna. Tomaterna planterade vi i *två rader i varje bädd, med 50 cm mellan raderna och 40 cm mellan plantorna i raden*. Vi fick då plats med ungefär 20 plantor i varje rad. (Man bör inte ha mer än 3 plantor per m².)

I sidobäddarna, där det var lägre, fick *paprikan* och *äggplantorna* rum. Vi planterade dem i en *enkelrad* rätt nära gången med *50 cm avstånd*. Där var det precis lagom högt för att vi skulle kunna binda upp två toppar från varje planta.



Bild på körsbärstomater. Garderners Delight är som namnet säger, mycket god.

Jag har en svaghet för olika physalis-arter. Därför försökte jag klämma in två sorter i sidobäddarna. Den ena sorten kallas *tomatillo* (*Physalis ixocarpa*). Den utvecklar frukter som ser ut som tämligen små gröna tomater omgivna av en tunn grön hinna eller "lykta". Den används mycket i Mexiko bl.a. till gröna såser. (Se recept i kapitel 9.) (Se färgbild på *Tomatillo*.)

Den andra sorten kallas "guldbär" eller "kapkrusbär" (*Physalis peruviana*). Den ger små gula dessertfrukter, också inneslutna i lyktor. Jag rekommenderar egentligen inte att odla dessa i växthus, speciellt inte guldbär. De tar för mycket utrymme i förhållande till vad de ger.

Jag försökte delvis råda bot på mitt irrationella tilltag genom att odla dem på ett så utrymmesbesparande sätt som möjligt. Jag planterade så att varannan planta var guldbär och varannan tomatillo. Tomatillos växer först uppåt, men viker sedan av i en vid båge ner till marken. Guldbäret växer å andra sidan som en solfjäder och fyller ut utrymmet över tomatillon. Jag hjälpte till lite själv med att fullända passformerna genom att beskära och binda upp. Dessutom var dessa yviga växter planterade på så stora avstånd, att vi hann ha lite mer tidskrävande förkulturer mellan dem innan de helt intog platsen.



Bild på Guldbär (Physalis peruviana).

För att underlätta planeringen hade vi ritat upp bäddarna skalenligt på ett papper och prickat in var huvudkulturernas plantor skulle stå. I det här fallet var de markerade med kvadrater. Sedan ritade vi in förkulturer.

Ute i växthuset markerade vi också var huvudkulturernas plantor skulle stå genom att lägga ut barkbitar direkt på bäddarna. (Det råkade finnas en massa barkbitar i växthuset just då.) På så sätt kunde vi lättare se hur det skulle bli, när båda kulturerna skulle bli tvungna att samsas ett tag.

Omkring den 20 februari sådde vi följande grönsaker direkt i kallväxthusets bäddar:

- Kryddor: Sareptasenap (*Brassica juncea*), kryddkrasse, bladkoriander, roquette = rucola (*Eruca sativa*), dansk körvel, dill, vinterportlak (*Montia perfoliata*)
- Fältsallat = vårsallat = vintersallat (*Varianella locusta*)
- Spenat
- Rättika (Ostergruss är en bra vårsort, som säljs av Lindbloms Frö)
- Rädisa
- Daikonrädisa (April Cross F.1. säljs av Lindbloms Frö)
- Majrova (Utesluts om man har ont om plats)
- Rödbeta (Kan ta lite för lång tid på sig)
- Sockerärta (Tidig låg, Runåbergs Frö)
- Morot (Vi använde Rondo – en liten rund sort, Minicor och Early Nantes. Alla dessa är mycket tidiga. De går att få tag på hos Runåbergs Fröer)
- Sättrlök



*Bild på den tidigaste
sådden i växthuset.*

Detta sådde vi i *brätten* den 20 februari (samtidigt som direktsådden) för utplantering i växthuset den 20 mars:

– Asiatiska bladgrönsaker: Tatsoi, kyona, Pac Choi, Green Boy, Lettucy Type (salladskål)

– Andra kålsorter: Kailaan, tidig spetskål, tidig blomkål, grönkålssorten Red Russian (Den är vår absoluta favorit bland grönkålssorterna. Den finns hos Runåbergs Fröer.)

– Sallat:

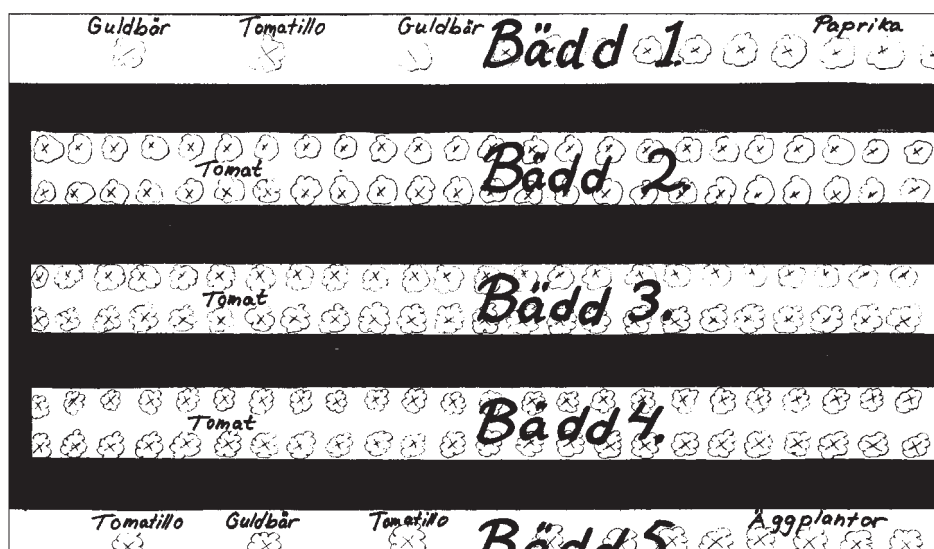
Krussallat: Azura

Plocksallat: Blackseeded Simpson, Cocard

Bataviasallat: Sierra

Cossallat: Little Gem

– Mangold: Perpetual Spinach (Runåbergs Fröer och Lindbloms Frö) och Rhubard Chard (Runåbergs Fröer)



Bäddarna är numrerade från 1 till 5.

Bädd 1.

Det skulle planteras paprika, guldbär och tomatillo på bädden den 8 maj. Deras placering var markerad med barkbitar.

Där paprikan senare skulle stå sådde vi *spenat* den 20 februari. Den såddes glest i 4 rader med 20 cm avstånd. Den gallrades sedan så att alla plantor hamnade på ungefär 20 cm avstånd från varandra åt alla håll. När paprikan sedan planterades ut i maj rensade vi bara bort spenatplantorna närmast paprikan. Vi kunde sedan fortsätta skörda ett tag till på de spenatplantor som var kvar.

På den del av bädden, där physalisplantorna skulle stå, markerade vi var de skulle planteras den 8 maj. Den 20 mars planterade vi *grönkålsplantor (Red Russian)* mitt emellan de tänkta physalisplantorna. Red Russian växer snabbt och kräver mycket utrymme. Det passade därför bra att plantera den i det stora utrymme, som annars skulle stå outnyttjat ända tills tomatillon och guldbären skulle fylla ut det. Däremot hade vi lärt oss att *inte ha grönkål bland tomatplantorna*. Den har nämligen kraftiga rötter och konkurrerar alldeles för mycket om näringen. Tomatplantorna hämmas då starkt i sin utveckling.

(Se färgbild på Red Russian ihop med tomatplantorna, som inte är bra för tomaterna, lärde vi oss här.)

Recept på grönkålssallad

4 blad hackad grönkål
1 hackat syrligt äpple
saften av en apelsin
1 dl gräddfil
1/4 tsk anis

Bädd 2.

Vi hade markerat var tomatplantorna senare skulle planteras.

Den 20 februari sådde vi *låga tidiga sockerärtor* mitt emellan de tänkta tomatplantorna, 8 frön i varje lucka i en av tomatraderna. Tomatplantorna skulle så småningom tjäna som stöd åt ärtorna, innan de helt skulle få överta området.

Vi drog två fåror mitt emellan tomatraderna. Där sådde vi *dill, dansk körvel, vinterportlak, bladkoriander och rödbetor*. Där inne i mitten hade de möjlighet att växa ett tag till efter det att tomatplantorna planterades ut den 8 maj.



Bild på kryddor bland späda tomatplantor.

Mellan de tänkta tomatplantorna i den andra tomatraden planterade vi ut asiatiska bladgrönsaker den 20 mars. Eftersom det handlade om rätt storväxta sorter, *Pac Choi* och *Green Boy*, planterade vi bara en planta i varje lucka. Vi skulle visserligen börja skörda när plantorna var ganska små, men vi skulle inte hinna äta upp alla innan tomatplantorna kom i jorden, och därför var det viktigt att det skulle finnas *plats för både tomatplantorna och bladgrönsakerna ett tag*.

Bädd 3.

De tänkta tomatplantorna var markerade.

I en del av bädden hade vi övervintrande *asiatiska bladgönsaker*, *sallat*, *spenat* och *fältsallat*, som vi skördade efterhand tidigt på våren.

Den 20 februari sådde vi *rättika* (*Ostergruss*), *daikonrädisa* (*April Cross F.1.*) och några olika *majrovssorter* i två rader mellan de kommande tomatraderna.

Den 20 mars planterade vi asiatiska bladgrönsaker (*kyona* och *tatsoi*) och *sallat* mellan de tänkta tomatplantorna.

Bädd 4.

Tomatplantorna var markerade.

Den 20 februari sådde vi *morötter* i två rader i mitten av bädden. Morötterna trivs förvånansvärt bra i den här miljön, även när de så småningom växer i en pampig tomatallé. Vi kunde börja skörda morötter från början av juni, och om några var kvar i jorden, höll de sig fina ända till hösten. (Se färgbild på morötterna.)

Den 20 februari sådde vi också en rad med mycket snabbväxande kryddor (*roquette*, *krasse* och *sareptasenap*) i den ena tomatraden. Dessa hann vi gott och väl skörda innan tomatplantorna skulle i jorden.

Vid utplanteringen den 20 mars satte vi *sallat* där det fanns plats över mellan de tänkta tomatplantorna.

Bädd 5.

Där upprepade sig mönstret från bädd 1, men med andra likvärda grönsaker.

I stället för paprikaplantor skulle vi plantera äggplantor där den 8 maj, och i stället för spenat sådde vi *fältsallat* den 20 februari. Precis som med spenaten sådde vi fyra rader med 20 cm avstånd, så att vi senare kunde gallra till 20 cm mellan plantorna.

Den 20 mars planterade vi *kinesisk broccoli (kailaan)* på motsvarande plats som grönkålen på andra sidan av växthuset, alltså mellan de tänkta physalisplantorna. Där kunde den producera några omgångar blomskott innan den fick ge vika för physalisen.

Vi planterade också mangold mellan guldbären och tomatillon. Vi planterade olika sorter för att jämföra. Rhubarb Chard är en underbart röd och vacker mangold, men den går tyvärr alltför lätt i blom när man planterar den tidigt på våren. *Perpetual Spinach* är en gammal tålig sort, som husbehovsodlaren nog har allra mest nytta av. (Båda sorterna finns hos Runåbergs Fröer. Lindbloms Frö har Perpetual Spinach och en röd sort Feurio, som det kan vara värt att prova om man vill kombinera matnytta och skönhet.)

Fiberdukar är förträffliga hjälpmedel även inne i växthus. De är lätthanterliga och behöver inte förtöjas, eftersom det är skyddat från blåst. Därför kunde vi också använda de mest slitna och söndriga fiberdukarna där, utan att riskera att de skulle spridas för vinden.

Vi la ett enkelt lager duk på varje bädd. Fiberduken gav fröna en varmare, fuktigare och jämnare miljö.

(Vi använde oss också av fiberduk för att skydda tomatplantorna, när det blev för kallt på nätterna efter utplanteringen i maj. Då spikade vi ihop ett provisoriskt lågt miniväxthus av träribbor. Det var inte högre än att plantorna precis fick plats. När temperaturen sjönk hotfullt mycket på kvällen drog vi en dubbel fiberduk över ribbställningen, och placerade två termostatreglerade kupévärmare under väven som en extra säkerhet.)



Bild på tidiga tomatplantor i växthuset och kupévärmaren närmast i bild.

Odling med förkulturer och huvudkulturer som överlappar varandra fungerar bra med det organisk biologiska odlingssättet att *bara tillföra organiskt material på ytan*. Färskt gräsklipp är det absolut mest behändiga. Vi hade inte tillräckligt med gräsklipp för hela vår odling, men växthuset prioriterades.

Vi hade i regel tillräckligt med näring kvar från föregående år i växthusjorden till förkulturerna. Näringsämnenas lakas ju inte ur av höstregn och vårflooder. Till de mest näringskrävande växterna, såsom kålväxterna, spred vi på lite maskkompost från vår hushållskompost. Den hade stått och efterkomposterat i växthuset.

När tomatplantorna kom på plats i bäddarna, täckte vi där vi kom åt mellan plantorna, efterhand som vi fick tag på *gräsklipp*. När vi skördade t.ex. ett salladshuvud, skar vi bara av det nära marken. Rötterna var kvar och gav en lucker jordstruktur och mat till jordorganismerna. Luckan i marktäckningen fylldes igen med gräsklipp.



Bild på växthus och bakom nätet är det höns hus på golvet och plantupptragning uppe på bordet.

Tidiga grönsaker i gurkväxthuset i Barlingbo 1995

Jag tänker bara kort ta upp vad vi hade i gurkväxthuset samma år som jag har beskrivit när det gäller tomatväxthuset.

Halva gurkväxthuset var avdelat till kycklinguppfödning under våren. Där kunde cochinhönsen sköta sina kycklingar i en skyddad miljö. Därför kunde vi bara odla tidiga grönsaker i halva växthuset.

Vi direktsådde ungefär samma grönsaker som i tomatväxthuset. Den stora skillnaden var att vi sådde *de grönsaker, som behövde lite längre tid på sig, längs bäddarnas sidor i stället för i mitten*, därför att huvudkulturerna i detta fall fanns i en rad i mitten. Där kunde de sedan växa ett tag även sedan vi hade planterat en rad med gurka i mitten. (I tomatväxthuset hade vi motsvarande grönsaker i mitten mellan de båda tomatraderna.)

Dessutom hade förkulturerna i det här fallet längre tid på sig eftersom de värmekrävande växterna inte skulle "flytta in" förrän i början av juni.



Bild på sättlök, sallat och kryddor tidigt på våren i "hönshus-växthuset". Närmast en bädd med vintersallat (högst upp i vänstra hörnet), en med sättlök och en med spetskål, blomkål och sallat emellan och längst till höger tidiga kryddor och sallad.

En halv växthusbädd fyllde vi med *sättlök* den 30 mars. Vi satte dem med 10 cm mellan lökarna i 4 rader på 20 cm avstånd. Vi hade gärna satt löken tidigare, om vi hade fått tag på någon. Vi hann skörda den som knipplök i början av juni i alla fall, innan gurkan planterades in.

Vi planterade tidig och snabbväxande *spetskål och blomkål* den 20 mars, och *sallatsplantor* emellan, för att spara utrymme. Sallaten skördade vi först, men kålen blev också färdig innan huvudkulturen intog arénan.

Huvudkulturerna i gurkväxthuset i Barlingbo 1995

Gurkväxthuset var uppbyggt med motsvarande bäddar som i tomatväxthuset. På så sätt kunde vi växla gurk- och tomatväxthus från år till år, utan att behöva göra om bäddarna.

Vid genomsnittlig konsumtion går det åt mindre yta att odla den gurka man behöver, än den mängd tomater man kan konsumera. Vi skulle därför ha gurka bara på två av bäddarna. Vi skulle odla en *extra tidig minidrivgurka* (Silor F.1., som säljs av Lindbloms Frö) och två sorter *vanlig slanggurka* (Cordoba F.1. och Athene F.1., där båda finns hos Lindbloms Frö, den sistnämnda också hos Runåbergs Fröer). Gurkplantorna planterades i en rad mitt på bädden, med 50 cm avstånd, i början av juni. (Man skall räkna med att ha högst 1,5 gurkplantor per m².)



Bild på mångfalden från gurkhuset. Vanlig slanggurka, minidrivgurka, paprika och olika slags meloner.

Det blev en bädd över, som kunde utnyttjas till andra höga växter som skulle kunna trivas i gurkväxthusets värme och fuktighet.

Luffasvampen, svampgurkan eller luffapumpan (*Luffa cylindrica*) är en sådan växt, som ränner iväg och behöver mycket takutrymme. Den satte vi ett par plantor av på *50 cm avstånd*, i den tredje av de inre bäd-darna. Man kan äta deras frukter när de är små, men vi skördade i stället de mogna jättefrukterna på hösten. Vi la dem i en silltunna och hällde på hett vatten. Vattnet byttes några gånger. Vi lät dem ligga kvar tills fruktköttet hade rötats bort, och bara det broskartade nätverket av kärlsträngar var kvar. På så sätt fick vi *hemmaproducerade badsvampar*. Kan köpas via Impecta.

(Se färgbild på luffa i växthuset, på bokens baksida.)



Bilden visar när Esbjörn plockar av skalet efter rötningen.

Vi hade provat att odla *kalebasser* i växthuset. De var i och för sig roliga, men vi tyckte att de tog alldeles för stor plats.

Vi tyckte däremot att det var roligare att odla olika slags *meloner*; även om det är lite lyx att ha dem i växthuset, eftersom de inte ger så mycket per m². De kräver också rätt mycket arbete att pollinera och att hänga upp stöd för frukterna. Det klassiska sättet att odla meloner är annars att utnyttja drivbänkarna efter t.ex. plantuppdragningen på våren.

Vi satte melonerna i *två rader* i bädden med *40 cm mellan plantorna*. Sedan lät vi två rankor gå fram för att bindas upp. Vi pollinerade dem genom att plocka av en hanblomma, ta bort kronbladen, och sedan helt enkelt ”dutta” med den i de fullt utslagna honblommorna.

Vi odlade en liten gul orientalisk melon som heter Golden Crispy F.1. (Runåbergs Fröer), de två ”nätade” melonsorterna Sweet Granit (Runåbergs Fröer) och Bredor F.1. (Lindbloms Frö) och vattenmelonen Sugar baby (Runåbergs Fröer och Lindbloms Frö).

(Se bokens omslagsbild.)

Sparrisbönan (*Vigna sesquipedalis*) var en annan ”höjdare”, som vi planterade i gurkväxthusets inre. Den är mer värmekrävande än våra vanliga trädgårdsbönor och trivs utmärkt i gurkväxthuset. Den tycks fungera som gurkväxterna ofta gör, d.v.s. den växer snabbt och blir frisk och frodig om den trivs, men förfaller snabbt och blir ynkelig om något skulle fattas den. *Sparrisbönan kan* därför vara produktiv och ger då massor av långa smala bönbalor, som helst skall skördas innan de blir 1/2 meter långa.

I sidobäddarna var vi tvungna att plantera lite lägre växter, som trivdes eller åtminstone tålde värmen i gurkväxthuset.

Okra (*Hibiscus esculentus*) verkade vara som klippt och skuren för denna nisch. Den skall behandlas ungefär som en gurkväxt; sås sent så att den kan hållas i god tillväxt i en varm miljö och med rötterna i en lucker kompostrik jord.

Okran är en mycket vacker hibiskussläkting, som ger avlånga och spetsiga frukter. De är goda i soppor och grönsaksgrytor och kan fungera som förtjockningsmedel.



Bild på den gula okrablomman.

Recept på sötsur okra. Kutchhi bhindi. 4 - 6 personer.

400 g färsk okra
7 vitlöksklyftor
1 röd torkad pepparfrukt
7 msk vatten
2 tsk mald spiskummin
1 tsk mald koriander
1/2 tsk gurkmeja
4 msk veg. olja
1 tsk hel spiskummin
ca 1 tsk salt
1 tsk socker
4 tsk pressad citron

Skölj och torka okran. Skär bort en bit i grovänden och ta bort det yttersta i den smala änden. Skär på längden i 2 cm tjocka skivor. Kör vitlök och pepparfrukt i mixer med 3 tsk vatten. Häll upp blandningen i en liten skål och tillsätt mald spiskummin, koriander och gurkmeja. Rör om.

Hetta upp oljan i en stor stekpanna och lägg i de hela spiskumminfröna. Sänk värmen efter några sekunder och tillsätt kryddblandningen från skålen. Stek under omrörning någon minut. Tillsätt okra, salt, socker, citronsaft och 4 msk vatten och rör om. Täck med lock och låt sjuda på låg värme i ca 10 minuter. Om det skulle ta längre tid att få okran färdig, kan det behövas något mer vatten.

Serveras med lamm och ris.

(Taget ur "Indisk mat", Madhur Jaffrey, Bonnier Alba, 1982.)

Vi odlade också en del *värmekrävande bladgrönsaker* i gurkväxthuset. Vi hade dessa för att få en större variation av blad att plocka under sommaren.

Entsai (*Ipomoea aquatica*) hör till vindeväxterna, alltså samma som vårt vackra ogräs åkervindan. Det är egentligen en vatten- eller sumpväxt, som trivs bäst när temperaturen överstiger 25 °C. De unga bladen och späda stjälkarna kan användas på samma sätt som man använder spenat. Den är speciellt vanlig i det kinesiska köket.



Bild på Entsai.

Malabarspenat (*Basella rubra* eller *alba*) är en populär klängväxt i stora delar av tropikerna.

När man odlar den i sitt växthus, kan man binda upp den och låta den växa ett tag på höjden. När den är lagom hög (t.ex. 2 m) toppar man den. Då stimulerar man produktionen av sidoskott. Sedan kan man skörda sidoskott och blad på huvudstammen. Bladen är köttiga och kan användas som spenat, men också som förtjockningsmedel.



Bild på Malabarspenat som är på väg att skjuta i höjden som en pil.

Recept på malabarspenat

Malabarspenaten är god, snabbfräst med lite färsk vitlök och salt.

Amarant är ett talrikt, tropiskt växtsläkte. Både bladen och fröerna från olika amarant-arter har utnyttjats sedan lång tid tillbaka.

Vi har provat att odla en vackert röd- och grönfärgad *bladamarant* (*Amaranthus tricolor*). Den är värmekrävande, men om sommaren är någorlunda, växer den frodigt i kallväxthuset. Både blad och stjälkar är delikata och kan användas på många olika sätt.

(Se färgbild på bladamarant.)

På den plats som blev över i sidobäddarna odlade vi *paprika* och *äggplanta*. Gurkväxthuset var kanske inte deras ideala miljö, men de tycktes trivas rätt bra i alla fall.



Bild på en äggplanta med små vita "äggliknande" frukter.

Recept på äggplanta

Det finns många goda recept från hela världen.
Men det är enkelt och gott att bara skiva dem i 1 cm tjocka skivor
och steka dem på svag värme.

Vi odlade också två kryddväxter i gurkväxthuset på sommaren. *Basilikan* blev stor och frisk i det varma och fuktiga klimatet. Den växte lite varstans vid sidan av de andra, högre växterna. Vi var snabba med att knipsa bort blomsnitten, så fort de dök upp, för att hålla bladtillväxten vid liv.

Pesto, spagettisås med basilika, 10 – 12 portioner

4 dl färska basilikablad (tättpackade)
1 tsk salt, svartpeppar
2 – 3 stora vitlöksklyftor
1/2 dl finhackade valnötskärnor eller pinjenötter
2 – 3 dl olivolja
1 dl riven parmesanost

Hacka basilikan fint och gnid sönder bladen i en mortel tillsammans med salt, nymald peppar, vitlöksklyftor och nötter. Allt ska få en nästan puréartad konsistens. Tillsätt oljan, lite i taget, och rör om väl hela tiden. Rör ner osten. Förvara såsen i tätslutande burk på kall plats (eller i frysen). Håller sig flera månader i kylskåp.

Alternativ:

Man kan också göra pesto med torkad basilika. Byt då ut den färska basilikan mot 4 dl grovhackad persilja + 1 msk torkad basilika.

(Taget ur ”Italiensk mat”, Britt Sandquist-Bolin, Sesam, 1974.)

Eftersom vi duschade gurkplantorna väldigt ofta, fick vi ett klimat under gurkbladen, som t.o.m. *vattenkrassen* klarade av. Men för att den skulle trivas extra bra sådde vi den på ställen som hölls våta av takdropp.

När det gällde plantuppdragningen till gurkväxthuset hade vi 1 maj som riktmärke för sådden och den 1 juni för inplantering i växthuset. Vi sådde alla gurkväxterna (gurka, luffa, melon) i små plastkrukor (6 x 6 cm). För att hålla dem i jämn tillväxt planterade vi in dem i större krukor (12 x 12 cm) när de små krukorna var helt genomrotade. Sparrisbönorna och okran sådde vi samtidigt som gurkväxterna.

De övriga grönsakerna i gurkväxthuset behövde lite mer tid på sig, och måste sås lite tidigare, malabarspenaten den 8 mars, entsaien den 1 april, bladamaranten och basilikan den 20 april. Dessa tider skall man ta med en nypa salt, och vi behöver mer erfarenhet för att hitta de bästa tidpunkterna.

Några tumregler för skötseln av tomat- och gurkodlingar

Jag tänker bara ta upp en del tumregler, som vi försöker följa när vi sköter tomat- och gurkplantor.

Vi sår *tomater i brätten omkring den 8 mars* (Internationella kvinnodagen). Ungefär den *1 april* planterar vi om dem i *stora krukor* (12 x 12 cm) och sätter i en stödpinne och en liten ring som håller plantan. Det är då lagom att plantera in tomatplantorna i *växthuset i början av maj*, när den första blomklasen börjar blomma.

Vi binder upp plantan med ett "*balaband*" (skånskt uttryck för banden runt hö- och halmbalar som man återanvänder) av *sisal*. Vi gör en vid ögla vid stammens bas, så att plantan inte skall strypas, när stammen växer. Sedan fäster vi snöret i en långsgående ståltråd c:a 2 meter upp (med en knut, som lätt går att ta loss). Vi virar snöret försiktigt runt tomatplantan medsols. (Har man många plantor, är det lättare att arbeta, om alla viras åt samma håll.)



Bild på tomatuppbinding.

Ungefär två gånger i veckan virar vi snöret runt planttoppen. Vi passar då på att *ta bort alla tjuvskott*, och granska plantorna, för att se om det fattas dem något eller om det finns några ovälkomna småkryp (bladlöss, vita flygare eller trips). I så fall är det antingen dags för en kur med såpvatten eller att ringa till något företag med biologisk bekämpning och be dem skicka små rovdjur som kan hjälpa oss. I ett litet växthus är det såpvatten som gäller, eftersom det är förhållandevis dyrt att köpa en liten sats med rovdjur. Såpvatten är ett rätt effektivt bekämpningsmedel, som täpper till insekternas andningsorgan. Vi brukar använda *2 msk såpa till 1 liter vatten*. Det gäller att spruta noggrant på undersidan av varje blad. Det är viktigt att man reagerar direkt när man upptäcker något. I ett litet växthus kan man då hålla bladlössen under kontroll genom att spruta med kallt vatten på bladens undersida.

Vi tar bort de understa bladen, när de ser ut att ha tjänat ut. Men vi är lite försiktiga, och låter det vara blad kvar på c:a 125 – 150 cm av plantan (c:a 22 blad).

Tomatplantorna skall inte ha det för varmt. 20 – 25 °C är lagom. Det går en kritisk gräns vid 30 °C då pollenet tar skada.

På våren när det börjar bli svårt att hålla temperaturen nere, malar vi växthuset med *krita och kalk* uppslammat i en vätska, som till hälften består av vatten och till hälften av lättmjölk.

Vi *toppar tomatplantorna i slutet av augusti*, och *plockar av alla gröna tomater i oktober*. De kan sedan ligga och mogna. En del lägger vi på ett svalare ställe så att de mognar senare.

Gurkfröna sår vi i små krukor (6 x 6 cm) omkring 1 maj. Vi planterar om dem i stora krukor (12 x 12 cm) när de små krukorna är genomrotade, och sätter dem i växthuset i början av juni. Det är viktigt att de inte behöver stå för länge och ”stampa” i för små krukor.

När vi planterar en gurkplanta i växthuset, sätter vi bara ner den genomrotade jordklumpen en bit i jorden, och föser upp jord runtomkring så att plantan växer på *en liten kulle*. Sedan lägger vi *sand eller grus kring rothalsen*, där den är som känsligast för röta.

Vi binder sedan upp den som tomaterna, tar bort alla sidoskott och så småningom utslitna blad längst ner. Vi tar också bort alla smågurkor längst ner på plantan, ända tills plantan är tillräckligt kraftig, för att lätt kunna producera en stor och fin gurka utan att ”ta ut sig”. Vi släpper först fram en gurka och tar bort en del gurkanlag till. Sedan låter vi plantan till stor del själv reglera produktionen.

När toppen har gått upp en bit över ståltråden, som uppbindningssnöret hänger i, toppar vi den och sparar *två sidoskott, som får gå runt ståltråden och hänga ner på sidorna*.

Gurkplantorna är mer krävande än tomatplantorna när det gäller skötseln. De behöver *mycket vatten*, men vill samtidigt ha en lucker och ”luftig” jord, som kan ge rötterna tillräckligt mycket syre. Därför täcker vi inte med ett tjockt lager gräs under gurkplantorna, utan lägger på *tunna lager ofta* i stället.

För att gurkplantorna skall trivas *duschar vi dem ofta* när solen står på. Det gäller att inte vädra för mycket, för gurkan tycker inte om drag. En sådan dragfri och fuktig miljö ger de bästa förutsättningarna för att vi skall slippa att få spinn. Skulle vi ändå få spinn på plantorna använder vi

såpvatten som vanligt. Både när vi vattnar och duschar plantorna i växthuset använder vi en vattenpistol, som man kan ställa in på olika typer av spridning. När vi vattnar använder vi den mjuka duschstrilen.

Den går också bra att duscha enstaka plantor med. I de lite större växthusen på Gotland ställde vi istället in den så att en massa små droppar kastades över ett brett fält. Vattenpistolen låg då alltid beredd vid gurkväxthuset, så att vi snabbt kunde gå in och duscha alla plantorna när vi ändå gick förbi. (Se redskap i kapitel 4.)

Vi river i regel ut gurkplantorna i slutet av september, då de har tjänat ut.

Övervintrande grönsaker i växthuset

Jag tänker ge några exempel på grönsaker som vi låter övervintra i växthuset.



Bild på olika övervintrade sallatsorter. Närmast vintersallat och bakom de olika sorterna av "vanlig" sallat.

Vintersallat (vårsallat, fältsallat, machetsallat) är en förädlad form av vårklynne (*Valerianella locusta*). Vårklynne är en ganska sällsynt växt på näringsrika, sandiga ställen nära kusten i södra Sverige.

Vintersallaten har en speciell, och i vårt tycke, mycket god smak, och var en vanlig sallatsväxt på 1600-talet. Den är idealisk att odla som sallatsväxt i kallväxthuset eller i drivbänkar under den kalla årstiden, eftersom den gror bäst i kall jord, och växer vid temperaturer mellan 1 och 30 °C. Även om den överlever på friland blir den bäst under skydd. Den kan sköras så fort det är över 0 °C i drivbänken eller växthuset.

Övervintringssallaten sår vi i september – oktober. Vi brukar se till att plantorna blir jämnt spridda med ett avstånd på 20 cm.

Spenat är en annan klassisk övervintringsgrönsak. Den sås då i september (under den senare delen av månaden i Sydsverige, tidigare längre norrut). Övervintringen är beroende av plantornas utveckling under hösten. De spenatplantor som bildat ett eller två blad stora som en gammal ettöring övervintrar bäst. Vi brukar också ha spenatplantorna på 20 cm avstånd.

Vinterportlak (*Montia perfoliata*) är en god och dekorativ växt, som också trivs under kyliga förhållanden. Den brukar vi också odla i växthuset för att använda i vinter- och vårsalladen.

Även olika sorter av *vanlig plocksallat* övervintrar bra i kallväxthuset. Vi sår dem i slutet av augusti, så att de kan övervintra som mycket små plantor. Sedan växer de till sig när värmen kommer på våren.

När det gäller *asiatiska kålväxter* är vår erfarenhet att de bara går att odla som ”cut-and-come-again”-grödor under vintern. Dels övervintrar de bäst så, dels går de annars i blom tidigt på våren. (Men man kan också äta blomknopparna och blommorna. De blir milda och goda i växthuset på våren.)

Även om de asiatiska kålväxterna hör till de mest produktiva som man kan ha i kallväxthuset under den kalla årstiden, skall man inte odla dem på för stor del av ytan. De är känsliga för jordbundna sjukdomar, t.ex. klumprotsjuka, och det är mycket viktigt att man håller på växtföljden.

Mangold har vi ibland också som eftergröda i växthuset. Vi brukar så den i brätten i juli – augusti och plantera ut den i september eller början

av oktober. Om vädret tillåter kan man då skörda mangold i december, annars får den växa till sig tidigt på våren. Perpetual Spinach (Runåbergs Fröer) är en gammal, odlingssäker sort, som vi kan rekommendera.

Mangold- och syragratäng, tidigt på våren

1 kg färsk mangold
1/2 dl + 3 tsk olivolja
1 1/2 dl grovt hackad lök
1 tsk pressad vitlök
2 dl kokt ris
1 dl syrablad
1 dl färska brödsmlor
1 dl parmesanost

Upphetta 1/2 dl olivolja och snabbfräs lök och vitlök. Tillsätt mangold, lite åt gången. Stek mellan varven tills den slaknat lite. Tillsätt syrabladen. Koka i 5 min. till. Får ej torka ut. Häll i det kokta riset och 1/2 dl parmesanost. Krydda. Blanda skorp-
smulorna med kvarvarande ost och sprid ut det på toppen.
Droppa på 3 tsk olivolja.

För att få *färsk persilja och gräslök* tidigt på våren, kan man gräva upp någon planta av var och sätta i växthuset.

Vi har en tuva *kinesisk gräslök* året runt i växthuset. Den trivs nämligen bäst med att få vara i fred, och skall därför inte delas förrän fem år efter sådden. Den har smak både av gräslök och vitlök och blommar med vackra vita blommor och inte som vanlig gräslök med sina lila bollar.

Vi stoppar också ner en del *vitlöksklyftor* i växthuset för att kunna njuta av de färska bladen på våren.

Frilandsodlingen

Mångfald

Vi ser grönsakslandet som en njutningskälla. Den är en levande del av hushållet, som ger oss upplevelser för alla sinnen. Med en mångfald av arter och sorter berikas vardagslivet med många olika smaker, lukter, former, färger och konsistenser.

(Se färgbilder på en del av mångfalden i odlingarna. Smultronspenat, korianderblommor och polejan som sprider sin väldoft, varje gång som vi öppnar växthusdörren.)

När det gäller de flesta grönsakerna finns det mycket större variation av sorter än vad de flesta anar. Vi har t.ex. odlat gula, vita och svarta morötter, liksom vita, gula och cirkelfärgade ”röd”betor. Det finns sommar- och vintersquash i allahanda färger, former, storlekar och smaker, för att inte tala om alla varianter av bönor, tomater, kål...

(Se färgbild på rättikor med olika färg och form.)

När det gäller lite ovanliga grönsakssorter, skall jag nämna några som vi uppskattar speciellt mycket:

Portlak (*Portulaca oleracea sativa*) tycker vi är mycket god färsk, med sina köttiga och lite syrliga blad.

(Se färgbild på portlak.)

Ett annorlunda bönrecept

Böner som i Gujarat. Gujarati sem. 4 personer.

500 g färska eller frysta gröna bönor

4 msk veg. olja

1 msk svarta senapsfrön

4 finhackade vitlöksklyftor

1 tsk salt

1/2 tsk socker

nymald peppar

1/2 torkad röd chilipeppar eller lite sambal oelek

Rensa bönorna och skär dem i 2,5 cm långa bitar. Lägg dem i kokande vatten och låt koka i 3 – 4 minuter. Skölj i durkslag under rinnande vatten. Ställ åt sidan.

Hetta upp oljan i en stor stekpanna, låt senapsfröna steka några sekunder och lägg sedan i vitlöken och låt den ta färg under omrörning. Tillsätt de förvällda bönorna, salt och socker. Rör om och låt sjuda 7 – 8 minuter. Krydda med nymald svartpeppar. Serveras gärna till grillat kött och grillad korv. Lika gott kallt.

(Taget ur ”Indisk mat”, Madhur Jaffrey, Bonnier Alba, 1982.)

Svartrot (*Scorzonera hispanica*), *kardborrerot* (*Arcticum lappa japonica*), *haverrot* (*Tragopogon porrifolius*) och *rotpersilja* (eller *persiljerot*) ger rötter med säregna och delikata smaker. (Både Runåbergs Fröer och Lind-bloms Frö har svartrot och persiljerot, Runåbergs Fröer har dessutom haverrot och kardborrerot.)



Bild på svartrot, haverrot, persiljerot och palsternacka.

Recept på olika rötter.

Den enklaste tillagningen är att koka dem mjuka och sen servera med smör, citron och lite kryddor.

Det finns en del frilandsgurka som vi tycker är roliga att odla: *Vert de Massy* (Runåbergs Fröer) kan användas från det att den är liten tills den är ända upp till 25 cm. Den är både bra att lägga in och att äta rå. *Crystal apple* (Runåbergs Fröer) har mycket goda små runda frukter. *Suyo Long* (Runåbergs Fröer) är en gammal, mycket god sort från norra Kina. Frukterna är långa och smala och har mycket individuella, ibland ormlika, former. *West India Gherking* (Impecta) är en mycket liten picklesgurka.

Tidig potatis

I vår svenska kultur har den tidiga färskpotatisen nästan fått ett heligt skimmer över sig. Den är starkt knuten till det så viktiga midsommarfirandet. Vi är också delaktiga i denna ”naturdyrkan” och börjar därför tidigt med de nödvändiga ”ritualerna”.

Den 20 februari sätter vi därför tidig potatis (Early Puritan) för *groning* på något ljust och svalt ställe. Vi tar bort täckmaterialet på en bädd och lägger på dubbel fiberduk, så att den värms upp ordentligt. Omkring *den 1 april* sätter vi *potatisen* i två rader i bädden, och täcker med ”fluffig” halm och lägger på den dubbla fiberduken igen.

Inbäddad i halm och fiberduk brukar den spirande potatisen klara vårens frostnätter. Potatisen kan vara färdig att börja skördas omkring *den 12 juni*. Under alla omständigheter kan vi lugnt räkna med att midsommaraftonen är räddad.

(Se färgbild på tidig potatisodling.)

Grönsaker sådda i omgångar

Det finns många slags grönsaker, som man kan så i omgångar under våren och sommaren. Men under sommaren har vi i regel ett stort utbud i alla fall. Därför kan det räcka med att odla grönsakerna under den tid de trivs bäst eller när vi har mest nytta av dem.

Majrovor växer snabbt på våren. Vi tycker därför att det är en tacksam vårgröda. Den är däremot mycket utsatt för bladloppor, kålflugelarver m.m. under sommaren. Därför nöjer vi oss med en tidig omgång och eventuellt en sådd i augusti för lagring.

Vanlig *spenat* trivs bäst tidigt på våren och sent på hösten, men inte mitt på sommaren, då den snabbt går i blom. *Nyzeeländsk spenat* (*Tetragonia expansa* eller *tetragonoides*) trivs däremot alldeles utmärkt i värmen och är en mycket bra ersättare under sommaren. Den ger mycket och kan skördas under lång tid. *Trädgårdsmålla* (*Atriplex hortensis*) är också ett alternativ till spenat. Dessutom finns det en del intressanta perenna bladgrönsaker, som kan ersätta spenaten (*lungrot*, *rankspenat* och *kinesisk bocktörne* (*Lycium barbarum*)) liksom växthusväxter (*malabarspenat* och *bladamarant*).



Bild på nyzeeländsk spenat.



Bild på kinesisk bocktörne.

Chilispenat

(Ett recept som passar för alla olika spenatväxter.)

1 kg hel spenat
1 färsk grön chilipeppar (eller lite Sambal Oelek)
2 lökar
2 vitlöksklyftor
1 tsk salt
2 msk olja

Förväll spenaten någon minut. Fräs hackad lök och vitlök tillsammans med den hackade chilin (utan frön) eller sambal oeleken. Tillsätt spenaten när löken är mjuk. Värm ordentligt och smaka av med salt och peppar.

Vanlig spenat innehåller oxalsyra, som inte är bra om man har tendens till njurstenar och gallstenar. I en del recept står det därför att man skall tillsätta kalcium klorid, för att neutralisera den. Samma gäller rabarberrecept. Men man kan istället odla en rabarbersort som har låg halt av oxalsyra och mangold istället för spenat.

Men en del grönsaker vill vi kunna gå ut och skörda färska under så stor del av året som möjligt. Det gäller sallat, rädisor och en del kryddväxter (t.ex. dill, roquette, sareptasenap, bladkoriander och krasse). Vi försöker alltså få rutin på att så dessa grönsaker kontinuerligt under odlings-säsongen.

När det gäller sallat, sår vi *några nya frön så fort en omgång är utplanterad*. Det tar fyra veckor mellan sådd och utplantering. Genom att ha *sallatssorter med olika utvecklingstid*, får vi olika sallater som avlöser varandra under fyra veckorsperioden. Ett år hann vi med 36 olika sallatssorter i sju omgångar under den utdragna säsongen. Ett annat sätt att slippa glapp är att ha sallatssorter som kan stå *skördefärdiga länge* utan att förstöras.

Det finns en uppsjö sallatssorter med olika färg, form, konsistens och smak. Det är bara att prova sig fram och se vilka man tycker bäst om. Vi har själva provat rätt många sorter. Jag tänker därför ta upp några av våra erfarenheter.

Isbergssallat är rätt svårodlad jämfört med andra sallatssorter. Jag skulle i stället vilja slå ett slag för bataviasallat och cossallat. *Bataviasallaten* har isbergssallatens krispighet, men är mycket mer tålig och lättodlad. Sierra (Lindbloms Frö och Runåbergs Fröer) tycker vi är en mycket bra sort, som kan stå skördefärdig länge. *Cossallat eller romersk sallat*, som har långa upprättstående och lite mer köttiga blad än vanlig huvudsallat, är också en förnöjsam och mycket god sallatstyp. Little Gem (Runåbergs Fröer) är en liten och mycket trevlig cossallat.

Den första omgången *rädisor* och *snabbväxande kryddor* (krasse, sareptasenap, roquette, bladkoriander och dill) sår vi i växthuset omkring den 20 februari, och den andra omgången i drivbänk i mars. Sedan sår vi i *omgångar hela säsongen*.

Dessa snabbväxande grönsaker vill vi gärna ha *nära till hands*, så att vi bara behöver ta några kliv för att plocka lite till salladen och så att vi kommer ihåg att använda dem medan de är fräscha. Dessutom ser vi till att de alltid får *tillräckligt med vatten*. Det är speciellt viktigt för rädisorna, som annars lätt blir för starka. De trivs liksom de flesta grönsaker mycket bra under *fiberduk*.

På Gotland odlade vi dessa ”omgångsgrönsaker” i s.k. *nyckelhål*. Nyckelhålsodlingen har utvecklats inom permakulturen. Odlingen sker kring korta blindgångar, som går in från en huvudgång. Blindgångarna avslutas med att de utvidgar sig till en liten cirkel, ungefär som en vändplats i en återvändsgränd, och liknar därför nyckelhål. Alla odlingarna befinner sig inom en armlängds avstånd från gångarna. Finessen är att man kommer åt en stor odlingsyta utan att behöva gå så långt. När man står i ett nyckelhål, med raderna i cirkel runtomkring sig, *kommer man åt många längdmeter odlingsrader från samma punkt*.

Detta är extra bra för barn och om man sitter i rullstol. Dessutom följer raderna armens naturliga cirkelrörelse när vi arbetar. Detta praktiska arrangemang gör att man hinner uträtta mycket på kort tid. I ett nyckelhål har vi *alla olika färska kryddor och rädisor samlade omkring oss*, och vi kan snabbt plocka ihop det vi behöver.

Dessutom kan vi betrakta nyckelhålet som en enhet, där vi så småningom lär oss precis vad vi vill ha, och hur mycket av varje sort. Vi har *dessa fröer samlade* och sår dem rutinmässigt, när det är dags för nästa omgång.

Nyckelhålen står naturligtvis inte outnyttjade mellan omgångarna av rädisor och kryddväxter. Tidigt på våren eller på hösten har vi t.ex. fältsallat och spenat på de som inte utnyttjas till kryddväxter. I ett nyckelhål som har skördats tidigt sår vi t.ex. rödbetor. Sallaten kan behöva någon plats när som helst under odlingssäsongen, och då kan det passa bra med ett nyckelhål.

(Se färgbild på nyckelhålsodling.)

Övervintringsgrödor

Det finns en del övervintrande grönsaker, som det kan vara värt besväret att tänka på att så en säsong i förväg.

Övervintringspurjon Siegfried Frost (Lindbloms Frö) är nog den övervintrande grönsak, som vi har haft mest glädje av. Den är kortare och knubbigare än vanlig sommar- och höstpurjolök. Vi brukar så den senare (i april) än den purjolök, som skall skördas samma säsong (i februari).

Efter övervintringen växer den till sig snabbt på våren, allra helst om den har fiberduk över sig. Vi börjar skörda den så fort tjälen har gått ur jorden. Det gäller nämligen att se till att man har hunnit få upp så många som möjligt innan den rusar iväg och utvecklar praktfulla blombollar. Vi brukar kunna skörda den fram till slutet av maj.



Bild på övervintrad Siegfried Frost.

Vinterbroccoli är en annan intressant grönsak, som kan öka utbudet av färska vårgrönsaker. Den är ovanlig i våra svenska trädgårdar, så det kan vara svårt att få tag på fröer. Vi odlar de båda sorterna *Early Purple Sprouting* och *Late White Sprouting*, som vi köper från Rara Växter. *Vinterbroccolin* odlas ungefär som vanlig broccoli och får hänga med huvudsådden av kål omkring den 1/4. Skillnaden är att den inte går i blom första året, utan övervintrar och skjuter blomskott tidigt nästkommande vår.

Även andra kålsorter kan klara övervintringen, och ge en blad och/eller en blomknoppsskörd på våren. Vi sår de båda grönkålssorterna *Red Russian* och *Pentland Brig* (Runåbergs Fröer) den 1/7. Både bladen och blomknopparna är mycket mjälla och fina när de skjuter skott på våren.

För att få *persilja* som övervintrar extra bra, sår vi en omgång omkring 1/7. Roten hinner då inte blir så stor och då övervintrar den bättre. (Om man sätter den i växthuset eller i en kallbänk, kan man få persilja mycket tidigt på våren.) Den går upp i blom andra året. Man kan ändå hålla igång bladutvecklingen under rätt lång tid, genom att ta bort blommorna innan de är färdigutvecklade.

Även om detta kapitel egentligen skall handla om grönsaker, kan jag inte låta bli att nämna *blåklinten*. För oss hör den nämligen också till midsommarmystiken och dess ritualer. För att den skall vara utslagen till midsommar kommande år, brukar vi så den i september – oktober.

Vintersådd

Att med frusna fingrar stoppa ner levande frön i den kalla vinterjorden tycker jag är en mycket speciell upplevelse. Det handlar om tro och hopp, liv och död och om envetna brukarmödor. Ja, det är nästan något religiöst och rituellt över det.



Bild på vinterträdgården. Vintersådden hann i jorden precis innan snön kom.

Inte desto mindre har det lyckats rätt bra med vintersådderna. Det är främst en del rotgrönsaker som vi sår sent på hösten eller i början av vintern för att få en tidig uppkomst på våren. Vi sår dem så sent som möjligt, helst precis innan det blir tjäle i november – december.

Men vi ”lägger inte alla ägg i samma korg”, utan vintersådden är en extra variant för att sprida riskerna. Det kan ju vara så att vi av någon anledning inte kommer ut och kan så rotfrukterna tidigt på våren eller att vårsådden misslyckas av något annat skäl.

De grönsaker som vi har provat att höstså är *morötter*, *palsternackor*, *haverrötter*, *persiljerötter*, *svartrötter* och *kardborrerötter*.

Vi brukar också så lite *dill* och *dansk körvel* sent på hösten, för att få extra tidiga blad på våren.



Bild på grönsaker som det gäller att hinna ta tillvara innan vintern slår till.

Lagring

När våra odlingar växte, uppstod frågan om hur vi skulle kunna lagra alla grönsaker.

När grönsaker förvaras en längre tid, utnyttjar man växternas naturliga sätt att hålla sig ”fräscha”, och att försvara sig mot exempelvis svamp- och bakterieangrepp.

De flesta rotgrönsakerna (t.ex. morötter, palsternackor, rotselleri) är tvååriga växter, som använder rötterna till att lagra näring. Det är egentligen naturens mening att denna näring skall användas till att utveckla blommor och frön under det andra levnadsåret.

Det enklaste sättet att lagra sådana rotgrönsaker är att låta dem *stå kvar* på växtplatsen och plocka upp dem på våren innan de har förlorat för mycket näring eller blivit träiga. En sådan övervintring på fältet går t.ex. utmärkt när det gäller palsternacka, haverrot, svartrot, kardborrerot och rotpersilja. För säkerhets skull kan man täcka med halm, löv eller annat växtmaterial.

Om man tar upp rötterna ur jorden för att ha dem tillgängliga under vintern, gäller det att skapa förhållanden för dem, som liknar dem de skulle ha haft i jorden. Det skall med andra ord vara *mörkt, fuktigt och kallt* (0 – +4 °C). Det är också viktigt att grönsakerna inte stängs in i någon helt lufttät behållare, utan det måste kunna ske en *luftväxling*.

Något av det bästa man kan ha är naturligtvis en kall och fuktig, helst fristående *jordkällare*. Ett annat sätt att bevara de ”jordlika” förhållandena är att bygga en så kallad *stuka*. Man lägger dem då i en hög och täcker dem med sand eller jord och ett isolerande lager halm eller liknande.

Det brukar rekommenderas att man lägger rotgrönsakerna i *fuktig sand*, för att de skall bevara sin saftighet. Genom att sanden sprider fukten jämnt och de kan ”andas” genom den, håller sig grönsakerna ”friska” längre.

Man får säkert det allra bästa resultatet med sand. Men vi tycker att det är lite bökigt med all sand. Den är tung, tar utrymme och ”gömmer” grönsakerna. Därför har vi övergått till att lägga dem *direkt i kärl*, t.ex. plastbackar och tunnor, *med lagom mycket ventilation*. Risken är att det

blir alldeles för blött av kondensen som bildas när temperaturen växlar. Vi brukar därför stoppa ner några dagstidningar, som tar upp överskottsvatten och som byts ut när de är genomvåta.

På Gotland hade vi alla de olika rotfrukterna och kålrabbin i små säckar som vi stoppade ner i silltunnor med lock. I locken finns små ventilationshål. Vi la först ner ett galler, som vilade mot tunnans sidor en bit upp från botten. Vi la några tidningar på gallret innan vi la ner säckarna med grönsaker. Sedan hade vi några tidningar på toppen också. Med gallret underst och grönsakerna i små säckar blev det rätt luftigt i tunnan, och tidningarna tog hand om överskottsvattnet.

Man måste pröva sig fram, eftersom det är väldigt olika förhållanden på olika ställen. En förutsättning för att man skall lyckas är, att man kan hålla låg temperatur och ändå frostfritt. Ventilationen och fuktigheten kan man behöva reglera på olika sätt för att få det riktigt bra.

Jordärtskockorna kan antingen vara kvar i marken och tas upp på våren, eller lagras på samma sätt som rotfrukterna.

Gratinerade jordärtskockor

750 g jordärtskockor

3 dl riven ost

salt och smör

Skölj och koka jordärtskockorna i saltat vatten tills de är mjuka, c:a 20 min. Skala dem och lägg i en smord ugnsfast form. Strö över riven ost och gratinera i ugn, 200 °C c:a 10 min. Osten skall smälta och få en fin färg.

(Taget ur "Samodlarnas kokbok för grönsaksälskare", Marica Möller m.fl., 1990.)

Recept på jordärtskockor

Vi älskar jordärtskockor för att de är så lättodlade och att man kan skörda dem hela hösten, vintern ibland och tidigt på våren. Dessutom hittade vi ett mycket användbart recept i en av våra kinesiska kokböcker. Ni skulle ha sett minen på en kinesisk turist, när han hittade denna kinesiska läckerhet i en gotländsk gårdsbutik!

Paocai. Inlagda grönsaker.

Koka först upp 1 liter vatten och lägg i knappt 2 msk salt och 1 tsk Sichuanpeppar. När lagen har kallnat hälls den i t.ex. en 2 liters glasburk med lock med ett konserveringsband av gummi (som vid vanlig mjölksyrning). Lägg sedan i några skivor färsk ingefära och 2 spanska chilipepparfrukter samt 2 msk brännvin eller vodka.

Riv med händerna vitkål i bitar, ungefär hälften så stora som spelkort. Stoppa kålbitarna i burken och se till att de täcks av lagen. Stäng till locket och låt stå i rumstemperatur i ungefär en vecka. När kålen har fått en syrlig smak är den färdig att äta. Man placerar nu burken i kylskåpet, där den inlagda kålen håller sig länge. Nu är lagen mogen. Vid nästa inläggning behöver man bara tillsätta lite salt och 1/2 msk brännvin.

Nu kan man lägga till **skivade jordärtskockor, rädisor eller rättikor.**

Lagen skall aldrig kastas bort! I Sichuan går paocai-lagen ofta i arv från mor till dotter. Det sägs att sådana inlagda grönsaker förlänger livet.

(Taget ur "Ningtsu:s Kinesiska Kokbok", Ningtsu Malmqvist, Forum, 1980.)

Potatisen skall först torka upp och förvaras vid lite högre temperatur, så att skadorna kan läkas, innan den lagras. Den lagras bäst lite mer luftigt än rotgrönsakerna, och vi brukar ha den liggande i nätsäckar. Allt mörkt, naturligtvis.

Vitkålen förvarar vi upp och ner på en luftig hylla och med rötterna kvar.

Den *purjolök* som vi skall ta av under vintern rotslår vi i källaren eller i växthuset.

När det gäller gul och röd *lök*, silverlök, schalottenlök och vitlök trotsar vi ofta rekommendationen att förvara dem kallt. Vi har nämligen kommit underfund med att det viktigaste är att de förvaras *torrt*, och det är inte alltid så lätt att hitta ett ställe som är torrt och dessutom kan hålla en temperatur nära 0 °C och dessutom utan risk för frost.

Vi har också upptäckt att det betyder mycket att man *torkar löken ordentligt* (helst varmluftbehandlar den) innan den lagras. Vi har haft lök som har hållit sig över ett år i rumstemperatur efter en sådan behandling. Vi låter löken ligga kvar på fältet en vecka när vi har dragit upp den. Sen lägger vi den i ett lager i brödbackarna. Om det är vackert väder, så ligger de ute på dagarna för att torka. Löken vänds varje dag. Om det är dåligt torkväder, står backarna på ett varmt och luftigt ställe t.ex. en vind och löken vänds då och då. Efter någon vecka klipper vi av blasten, tar bort dåligt ytterskal och lägger den i nätsäckar. Sedan torkar vi den med varmluft (25 – 30 °C) i en vecka, genom att ha säckarna hängande över Evermat-torkarna medan vi torkar dill, persilja, tomater och andra grönsaker i dem. (Se bild i kapitel 11.)

Vintersquash är en mångformig och rolig pumpaliknande grönsak, som är specialist på att stå emot mögel och rötangrepp. Det har hänt att enstaka exemplar har varit goda efter att ha legat på kökshyllan ett år. De flesta vintersquashsorterna tillhör en annan art (*Cucurbita maxima*) än den vanliga sommarsquashen (*Cucurbita pepo*).

Dessa *Cucurbita maxima* håller mycket bättre om man torkar dem i ett luftigt utrymme på 25 – 30 °C i c:a 10 dagar. Det behöver man inte göra med *Cucurbita pepo*.

Mer om detta kan man läsa i Runåbergs Fröer. Där kan man också skicka efter ett recepthäfte med nästan 100 recept på sommar- och vintersquash.

Drivning

Med drivning menar jag i det här fallet att *ta fram lagrade rötter och sätta dem på en varmare plats, så att de börjar växa och utveckla blad som kan skördas.*

Drivcikoria (endivesallat) är cikoriasallat (*Cichorium intybus sativum*), som man skördar rötterna på, för att använda till drivning under vintern. Den kraftiga pålroten tas upp sent på hösten. Blasten skärs av ett par cm från rothalsen, så att inte tillväxtpunkten skadas. Sedan putsas rötterna, kortas av till 15 – 20 cm och förvaras som andra rötter.

Mot slutet av november eller början av december kan man ta fram de första rötterna för drivning. De planteras tätt i t.ex. en hink med fuktig sand, lätt jord eller torvmull. Cikorian måste ha det helt mörkt. Man kan täcka med något kärl eller fylla på med ett lager sågspån eller torv på 20 cm. Den ideala temperaturen för drivning av cikoria är 10 – 15 °C. Det tar 3 – 4 veckor innan man kan skörda ljusa, spröda huvuden, sådana som i affären, av någon anledning, kallas endiver. (Det är ju inte *Cichorium endiva* utan *Cichorium intybus*).

Andra rötter som vi ibland plockar upp för drivning är *rotselleri*, *rödbetor* och *rotpersilja*. Vi sätter dem i stora krukor med fuktig sand och placerar dem sedan i ett soligt fönster. Även små mängder av färskt grönt sätter piff på vintermaten!

Kalendarium

Att ha färska grönsaker året runt kräver en hel del planering. Det gäller att komma ihåg att så alla grönsaker i rätt tid. Det underlättar otroligt mycket om man har en grundplan, som man kan modifiera och förbättra år från år. Vi tycker själva att det underlättar att ha fasta datum att utgå ifrån. Sedan måste man ofta ta hänsyn till vädret och dessutom justera tidpunkterna efterhand som erfarenheterna byggs på.

Jag gör därför ett kalender med de hållpunkter, som vi har haft för våra odlingar. Detta kan förhoppningsvis ge uppslag och hållpunkter, som andra kan utgå ifrån i sin planering. Det är viktigt att komma ihåg att vår planering gäller gotländska (och numera också skånska) förhållanden och måste anpassas till klimatet där man bor.

FEBRUARI

20/2 Sådd i PLANTEK-144

- För utplantering i växthuset omkring den 20/3. Sallat (Azura, Sierra, Blackseeded Simpson, Little Gem). Asiatiska bladgrönsaker (kyona, pac choi, tatsoi, Green Boy). Andra kålväxter (kinesisk broccoli, Red Russian, spetskål, blomkål). Mangold (Perpetual Spinach)
- Kronärtskockor och kardon. Omplantering den 20/3 i mjölkpaket. (Där får deras rötter möjlighet att utvecklas bra på längden.) Utplantering på friland den 20/5.
- Rot-, blad- och stjälk-selleri. Omplantering i småkrukor (6 x 6 cm) den 1/4. Utplantering den 15/5.
- Persilja.

20/2 Sådd i PLANTEK-256

- Sommar- och höstpurjolök. Utplantering den 1/5.
- Olika löksorter (gul lök, röd lök, jättelök, silverlök, piplök, gräslök, kinesisk gräslök).

Groddning av den första omgången potatis. Sätts ut den 1/4 med dubbel fiberduk. Groddas sedan efterhand, 6 veckor innan den ska sättas ut.

20/2 Direktsådd i växthuset.

Spenat, fältsallat, dill, dansk körvel, vinterportlak, bladkoriander, roquette, krasse, sareptasenap, morötter, rödbetor, rädisor, daikonrädisor, rättikor, majrovor.

Sättlök i växthuset så fort man kan få tag på någon. Den skördas som färsklök.

MARS

8/3 Sådd i PLANTEK-144

– Huvudkulturen i tomatväxthuset.

Höga tomater (Curabel F 1., Minerva F 1., diverse päron och körsbärstomater), låga busktomater för att ha i kruka för att få extra tidiga tomater (Ida Gold), paprika, äggplanta, tomatillo (*Physalis ixocarpa*), guldbär (*Physalis peruviana*). Alla dessa planteras i större krukor (12 x 12) med början omkring den 1/4. De planteras in i växthuset den 8/4.

– Malabarspenat (*Basella alba*) till gurkväxthuset. Omplanteras i större krukor när rötterna inte får plats längre.

– Den tidigaste omgången för friland.

Sallat, blomkål (King Snowcrown), broccoli (Greenia, Mercedes, Green Comet), spetskål (Erstling, E.J. Wakefield), sommarvitkål (Golden Acre), grönkål (Red Russian), kålrabbi (Superschmelz, Wienerblå, Wiernervit).

APRIL

1/4 Direktsådd

Den 1 april eller påsklovet kan stå som riktmärke för den tidigaste direktsådden på friland. Det viktigaste är att jorden reder sig, så att man inte förstör jordstrukturen. Finns det snö kvar, kan man hjälpa våren på traven genom att strö ut aska.

Upphöjda bäddar värms upp och torkar upp snabbt på våren. Med bäddar kan dessutom allt arbete ske utan att man klafsar runt och förstör odlingsjorden. Det är då lätt att kratta bort täckmaterial och lägga på fiberduk för att påskynda uppvärmningen ännu mer.

Tidig sådd:

- Rotfrukter: Palsternacka, haverrot, svartrot, kardborrerot och morot.
- Fältsallat.
- Spenat.
- München bier. (Rädisa som odlas för de goda frökapslarnas skull.)
- Rädisa och kryddor (roquette, krasse, bladkoriander, sareptasenap, dill), som kan sås i kallbänk för en riktigt tidig omgång och sedan sås i omgångar t.ex. i nyckelhål hela säsongen.
- Lin brukar vi också ha med bland det som vi sår i omgångar. Dels skördar vi de underbart skira blå blommorna som snittblommor. Om man inte klipper för långt ner, så kommer de upp en gång till, nu bara lite kortare. Passar bra till att ta in och torka på hösten, med de vackra frökapslarna på.
- Bondbönor, som vi samodlar med låga sockerärter och eventuellt spritärter. Höga sockerärter (Engelsk sabel, Norrland express) liksom gotländska blåärter och gråärter från Bohuslän odlar vi med dubbla rader kring gamla fårstängsel. Vi sätter två stängsel ovanpå varandra, så att det blir dubbel höjd.

Vi sätter också lök så tidigt som möjligt. Vi låter den ligga några timmar i vatten innan vi sätter den.

Potatis (Early Puritan) sätter vi under dubbel fiberduk. På så sätt har vi fått färskpotatis den 12 juni.

1/4 i PLANTEK-144

Det kan vara praktiskt att också passa på att så en hel del plantor i brätten under påsklovet.

- Huvudsådden av kål (blomkål, broccoli, vinterbroccoli, brysselkål, grönkål, rödkål, savoykål, spetskål, vitkål, kålrabbi). Utplantering den 1/5.
- Andra omgången sallat för friland. Utplantering den 1/5.
- Asiatiska bladgrönsaker. Utplantering den 1/5.
- Blommor (Tagetes minuta, Tagetes erecta, lövkoja, lejongap, balsamin, safflor m.m.)
- Nyzeeländsk spenat (Tetragonia tetragonioides eller expansa). Utplantering den 1 juni.
- Fänkål. Utplantering den 15 maj.
- Tomat (Ida Gold, russintomat) och för friland. Utplantering den 1 juni.

- Physalis för friland. Guldbär (*Physalis peruviana*), tomatillo (*Physalis ixocarpa*) och gyllenbär (*Physalis pruinosa*). Utplantering den 1 juni.
- Entesai för att planteras i gurkväxthuset den 1 juni.

8/4 Den första salladen planteras ut, eventuellt under dubbel fiberduk eller i kallbänk.

15/4 Sådd i PLANTEK-144.

- Bladamarant till gurkväxthuset.
- Basilika till gurkväxthuset.
- Mejram, epazote (mexikansk krydda) och kamomill.

15/4 Sådd av vinterpurjolök (Siegfrid Frost från Lindbloms Frö) i PLANTEK-256. Utplantering i juni.

Under april månad håller vi jordgubbarna täckta med fiberduk för att få en tidig skörd. Vi tar bort duken under blomningen för att möjliggöra befruktning av blommorna. Eventuellt tar vi på den igen när det är kallt så att blommorna inte förfryser. (Vi använder fiberduken igen när jordgubbarna börjar mogna, för att hålla fåglar, igelkottar och andra jordgubbsätare borta.)

MAJ

1/5 Sådd på friland när det är 8 – 10 °C i jorden.

- Kålrot, med lite sallatskål som fångstgröda till kålflugorna.
 - Rödbeta. Den vill ha en bra såbädd med både luftig och fuktig jord.
- Vi vattnar i såfåran och lägger sedan torr och porös jord över.
- Solros.

1/5 Sådd till huvudkulturen i gurkväxthuset i små krukor t.ex. 6 x 6 cm. Minidrivgurka (Silor F.1.), slanggurka (Cordoba F.1. och Athene F.1.), luffa (*Luffa cylindrica*), melon (Golden Crispy, Sweet Granite, Bredor F.1.), vattenmelon (Crimson Sweet, Sugar Baby), okra (Artist, Clemson Spineless) och sparrisböna (*Vigna sesquipedalis*).

1/5 Utplantering på friland.

- Kål.
- Sallat.
- Asiatiska bladgrönsaker.
- Purjolök.

8/5 Sådd av majs i PLANTEK-144. Utplantering 2 – 3 veckor senare under fiberduk.

8/5 Utplantering av tomat-, paprika-, physalis- och äggplantor i tomatväxthuset.

15/5 Direktsådd av mäger- och brytärtor (minimitemperatur i jorden 10°C)

15/5 Utplantering av selleri.

15/5 Sådd av bönor i PLANTEK-144. Utplantering 1 juni under fiberduk.

- Trädgårdsbönor där man äter de omogna baljorna. Låga (busk-) och höga (stör-) varianter av bryt-, vax-, purpur- och skärbönor.
- Kokbönor där man äter de mogna fröna. Låga och höga varianter.
- Blomsterbönor eller prunkbönor (*Phaseolus coccineus*)

15/5 Gurka till friland sås i små krukor (6 x 6 cm). Planteras ut 1 juni under fiberduk.

Vert de Massy, Crystal apple, Suyo Long, West India Gherking och Asia-gurka (för gammeldags inläggning).

20/5 Majsen planteras ut under fiberduk. Satta i brätten 2 – 3 veckor tidigare, gärna i växthuset.

JUNI

1/6 Sådd på friland.

- För vinterlagring: Rödbeta, morot och kålrot.
- Drivcikoria för lagring och drivning under oktober – januari.

1/6 Utplantering av gurka, melon, luffa, okra och sparrisböna i gurkväxthuset.

1/6 Bönor och gurka planteras ut på friland.

JULI

1/7 Sådd i PLANTEK-144

– Persilja och mangold för övervintring. Eventuellt plantering i bänk eller kallväxthus.

– Grönkål (Pentland Brig och Red Russian som båda finns hos Runåbergs Fröer) för övervintring.

15/7 Sådd i PLANTEK-144 för utplantering på friland 15 augusti.

– Asiatiska bladgrönsaker (däribland sallatskål)

– Cikoriasallat med lång utvecklingstid (Sugar Loaf). Eventuellt utplantering i drivbänk. Skörd under november – december.

15/7 Sådd på friland

– Rättika

– Daikonrädisa.

– Spenat.

AUGUSTI

1/8 Direktsådd för lagring. Majrovor, rättikor och daikonrädisor.

1/8 Sådd i PLANTEK-144. För plantering i kallbänk eller växthus 1/9, och skörd under oktober – december.

– Sallat.

– Cikoriasallaten Catalogna. Eventuellt som ”cut-and-come-again”-gröda under vinterhalvåret. (Se sid 110.)

– Vinterportlak (Montia perfoliata).

– Asiatiska bladgrönsaker. Eventuellt som ”cut-and-come-again”-gröda.

15/8 Direktsådd av spenat.

SEPTEMBER

1/9 Sådd i PLANTEK-144 för övervintring i kallbänk eller växthus och skörd tidigt på våren.

– Vinterportlak.

– Asiatiska bladgrönsaker. En skörd innan vintern (cut-and-come-again).

– Sallat.

1/9 Vitlök i bädden. (Den kan stoppas i jorden ända fram tills dess att tjälen kommer.)

15/9 Direktsådd av spenat i växthus eller kallbänk för övervintring.

OKTOBER

1/10 Direktsådd av vintersallat i växthus eller kallbänk för övervintring.

Drivning av drivcikoria och persiljerot under oktober – januari.

NOVEMBER – DECEMBER

Sådd på friland.

- Rotpersilja, palsternacka, svartrot, haverrot, kardborrerot och morot.
- Dill och dansk körvel.

Boktips

*** ”Four-Season Harvest. How to harvest fresh, organic vegetables from your home garden all year long.”, Eliot Coleman, Chelsea Green Publishing Company, USA, 1992.

*** ”Oriental Vegetables”, Joy Larcom, John Murray Ltd, Great Britain, 1991.

*** ”Växthusboken”, Gustaf Alm och Inger Palmstierna, LTs förlag, 1991.

*** ”Köksträdgården – det gröna arvet”, Lena Israelsson, Wahlström & Widstrand, 1996.

*** ”Odlar grönsaker och kryddväxter”, Peter Seabrook, MWE/GEBERS, 1982.

Härmed slutar Esbjörn och Anna-Maj tar över igen!

Kap. 8. Djuren i odlingarna

Till grönsaksodling hör kaniner, höns, myskänder, bin och gris.

Kaninerna äter all blast, dåliga grönsaker och maskrosblad. Hönsen äter skadeinsekter, sprätter omkring, äter köksavfall och ger dessutom ägg. Myskänderna äter sniglar, gråsuggor, tvestjärtar m.m. och ger stora ägg. Bin hjälper effektivt till med befruktningen och man får mycket större skörd om man samarbetar med dem. Dessutom får man honung och kan göra fina doftande ljus av bivaxkakorna. Grisen bökar upp och bearbetar åkern samtidigt som den äter upp kvickrot och annat ogräs. Om man haft potatis eller jordärtskockor i åkern och vill bli av med alla resterna, så äter grisen snabbt åkern helt ren. Grisen äter upp allt matavfall som de andra djuren lämnat. Den kräver mer mat än de andra djuren, så det är en fördel om man kan få extra matavfall från något kök.

Våra barn fick hem maten som blev över på Montessoriförskolan. Detta kan man kombinera med studiebesök, så att barnen får komma och se sina djur växa och föda ungar. I vårt fall slutade det med att ingen åt upp helt på tallrikarna, för alla ville ge djuren lite av sin mat.

Tack vare djuren i odlingarna blev vi självförsörjande på kött.

Vi har valt att bara äta kött från djur som vi själva fött upp. Vi vet vad de ätit och att de har dött utan lidande eller stress. För barnens skull har vi bestämt vilka som aldrig skall ätas upp genom att ge dem namn. Sen kan barnen själva bestämma hur mycket de vill kela med de djuren som redan från början är bestämda att bli mat. Innan vi slaktar, så pratar vi om det flera gånger och ser till att ingen, som inte vill, behöver se på. Det verkar som om det har med olika åldrar att göra, om man väljer att vara med eller inte. Riktigt små barn och större barn tycker det är helt fascinerande, medan mellanstora barn tycker det är fruktansvärt sorgligt. Även för oss vuxna känns det svårt inför varje slakt, men ingen av oss vill avstå från att äta kött och då måste vi göra jobbet själva. Vi kan inte skicka djuren på en stressig djurtransport och slakt och sen inbilla oss att köttet inte längre kommer från ett gulligt djur.



Bild på när Esbjörn får en kanin, medan Rebecka fascinerat tittar på.

Oftast äter vi upp alla handjuren och något enstaka hondjur sparas. När kon födde sin kalv, så hade den navelbräck vilket gjorde att vi trodde det var en tjurkalv. Då bestämde vi oss för att han skulle bli kött. När "han" sen kissade, såg vi att det var en hon, som fick heta Rosa. Då omprövade vi vårt beslut och sa att eftersom hon var viktig som avelsdjur, så skulle hon få leva och föra rödkullesläktet vidare. Så när Simon tre dagar senare föddes, så tittade Rebecka (3 år) på hans snopp och sa förfärad: "Måste vi äta upp honom också"?

När man skall köpa in djuren, så måste man tänka precis som när man väljer frösorter. Vill jag köpa nya moderna högspecialiserade djursorter? De är högproduktiva, men känsliga, och behöver speciellt foder i stora mängder.

Jämför med F.1.-sorter, d.v.s. fröer som är framkorsade med special-egenskaper. Men de tappas sina egenskaper i nästa generation, vilket gör att man inte kan ta fröer från dem, vilket i sin tur innebär att man måste köpa nya, dyra fröer varje år.

Vill jag köpa gamla djurraser som funnits i Sverige sedan länge? De är anpassade till vårt klimat och växtlighet, behöver relativt lite

foder, kan oftast gå ute året om, är friskare och föder lättare sina ungar. En annan mycket intressant egenskap är att ungarna i samma kull ofta har mycket olika färger. Det beror på att man inte avlat på en viss färg utan låtit mångfalden vara kvar.

Exakt samma sak upptäckte vi med en gammal kokböna från Hall på Gotland. Varenda böna var olik den andra. Då plötsligt förstod Esbjörn, att böngrytan i Tanzania inte innehöll olika sorters bönor, utan en ursprunglig, afrikansk bönsort!

Naturligtvis valde vi att så ofta som möjligt köpa svenska lantraser. Många av dem är faktiskt utrotningshotade och står på WWF-listan (Världsnaturfondens lista över utrotningshotade djur i hela världen.) Håkan Hallander har varit till stor hjälp för oss när vi valt djur. Han har skrivit två böcker om lantraser; "Svenska Lantraser" och "Lantraser 93". Han har också skrivit en mycket bra och lättläst bok om "Husdjur till husbehov". Vi har ofta läst i den, för den är till just för oss småbrukare. Vill man läsa i en mycket tjockare bok, så är det i småbrukarnas "bibel", "Självhushållning" av John Seymour.

Kaniner

är ett absolut måste i en odling. All blast kommer till nytta och inget gräs behöver klippas. Dessutom är de söta, lättskötta och ger ett otroligt fint kött. Köttet är som bröstköttet på en kyckling, men över hela kroppen. Kaninkött är barnens absoluta favorit. (Därför har vi nu åter skaffat en Gotlandskaninhona i Solbyn.) Alla kycklingrecept kan man göra med kanin i stället och då slipper man lägga pengar på vidrigt uppfödda broilers.

Vi köpte in två honor och en hane av Gotlandskaninen. Det är den ursprungliga svenska lantkaninen, som levde ihop med korna i ladugården. De sprang fritt bland korna, åt av spillsäden och höet, födde ungarna i stallet och åts upp, när de blev för många.

Två äldre kvinnor på Gotland: Elsa Hellgren och Karin Malmros, har räddat en liten stam från utrotning. Nu finns Föreningen Gotlandskaninen med medlemmar över hela Sverige, tack vare ett upprop som deras nuvarande ordförande, Hans Falk, gjorde.

På sportlovet parade vi kaninerna. Man släpper alltid in honorna till hanen, för att honorna inte skall hävda sitt revir mot hanen, utan istället låta sig bli betäckta. Efter exakt en månad börjar honan plocka av sig ull under magen och sen kommer ungarna när som helst. Gör fint i buren c:a en vecka innan och låt henne vara i fred mycket i början. Ungarna får bara mat några få gånger per dygn och då behövs det lugn och ro, så alla hinner äta.

Efter ytterligare två månader, d.v.s. i maj, är ungarna färdiga att lämna sin mamma. Vi gjorde två betesburar, en pojkbur och en flickbur. Buren måste ha en låda som de kan krypa in i om de blir skrämde. Dessutom måste de kunna hoppa upp på lådtaket om det regnar mycket. Som skydd mot regn och sol behövs det ett tak just över lådan. Men c:a halva buren skall vara öppen för sol och vind. I buren skall finnas en vattenflaska och en saltsten.



Bild på betesbur.

De får äta allt på marken och flyttas minst tre gånger om dagen. Allt färskt överskott från odlingarna kastas in efterhand, som extra foder. På höstkanten kan kaninerna behöva lite tillskott av torrt hö, för att få fast slaktkött. Torrt hö behövs också om det regnar mycket, för de mår inte bra av att få för våt mat. När man skördat färdigt, omkring oktober, så är det dags att slakta ungdjuren. För att köttet inte skall bli sött, skall man inte ge kaninerna morötter och kål de sista veckorna. Ge dem lite enbärskvistar istället. Det ger en liten tusch av enbärssmak i köttet. Om man skall ta till vara skinnen, så måste man vänta att slakta tills efter att de fällt sommarpälsen och fått fin, ny vinterpäls. Karin Malmros har sytt mycket fina saker av kaninskin, haft studiecirklar och skrivit i "Tidskriften Gotlandskaninen" nr 4/1995 om hur man gör och även ritat mönsterförslag.

Så har man bara avelsdjuren kvar att utfodra över vintern. Gotlandskaniner behöver bara torrt hö, gärna med tillskott av torkade askkvistar då och då. Alltid färskt vatten och saltsten. Men inget kraftfoder som de flesta andra kaninsorter behöver.

Första året fick våra honor var sina två dödfödda kullar. Vi var helt förtvivlade. Då kom vår "kaninurmoder" Elsa Hellgren hem till oss. Hon tittade på honorna och sa på sjungande gotländska: "De är smällfeta"! Så inget havre, ner på marken i betesburen, bara grön mat från marken och samtidigt in med hanen i deras nya bur. En månad senare födde honorna åtta stora fina ungar var!

Detta är det bästa beviset på fina lantrasegenskaper.

Kaniner skall antingen vara inomhus hela året eller alltid utomhus (eller i ett oisolerat skjul/stall). Så det gäller att ha vinterburen på ett bra ställe. Buren skall stå nära huset, så man lätt tar sig dit på vintern. Buren skall skyddas mot nordanvinden på vintern och från starkt solsken på sommaren. Buren skall helst stå på ben och i bra arbetshöjd. Botten skall vara lätt att raka ut bajset ur.



Nybyggda kaninburar.

Matrecept

Detta är en perfekt maträtt att göra i förväg och ta med sig när man åker bort eller inte vill laga mat precis innan festen.

Många äldre personer har fördomar mot kaninkött. De fick äta söta kaniner och majrovor under kriget och nu vill de absolut slippa det. Men även dessa personer har blivit överraskade över detta vår familjs absoluta favoritrecept.

Receptet är taget från "Carl Butlers Kokbok", Forum, 1974.

Kanin i senapssås (4 personer)

1 kanin
vetemjöl
2 skivor bacon
1 gul lök
2 vitlöksklyftor
1/2 tsk timjan
2 dl vitt vin (vi tar oftast sherry i och lite mindre istället)
2 dl hönsbuljong
1 – 2 msk ljus fransk senap
2 1/2 dl kaffegrädde
salt och peppar

Stycka kaninen i portionsbitar. Salta och peppra och vänd dem i vetemjölet.

Skär baconet i tunna strimlor. Skala och finhacka löken. Skala vitlöken.

Lägg 1 msk margarin i en stekpanna. När margarinet börjar brynas lägger du i kaninbitarna. Bryn dem väl på alla sidor och ta dem ur pannan.

Ta fram en tjockbottnad gryta, sätt den på medelvärme och lägg i 1 msk margarin. När margarinet smält lägger du i baconet och fräser det lätt, bryn inte. Lägg i den hackade löken. Fräs ett tag. Lägg i kaninbitarna, vänd dem i bacon-löken, lägg på lock och låt puttra i 5 minuter.

Tillsätt 1/2 tsk timjan och 2 hela vitlöksklyftor, alltså ej pressade. Slå på 2 dl vin och lika mycket buljong, lägg på lock och låt kaninen sakta sjuda tills den är färdig. Exakt koktid är svår att ange. Men en dryg timme kan vara lagom.

Ta upp kaninbitarna och håll dem varma.

Slå i grädden och 1 – 2 msk fransk senap. Låt koka upp. Vispa sen i en margarin-mjölblandning på 2 msk av varje. Kontrollera om salt behövs. Kom ihåg att både baconet och buljongen kan ha givit salta nog. Ta några tag med pepparkvarnen. Låt det puttra en stund innan du slår såsen över kaninen.



Bild på olikfärgade Gotlandskaniner. Svart, brun, vit & svart, vit & brun & svart och svart & brun. Lägg märke till "handtagen" på buren, för att den skall bli lättare att flytta.

Höns

är också ett måste. Man kan t.o.m. ha höns i tätbebyggt område om man inte har någon tupp. Ett annat alternativ är att man ljudisolerar hönshuset och har tuppen instängd mellan kl. 21.00 – 07.00.

Hönsen går runt och sprätter i jorden, äter insekter och gödslar. Med andra ord perfekta jordbearbetare!

Tyvärr är de *för* duktiga ibland. Därför blev vi så glada, när vi hittade de kinesiska Cochin-dvärghönsen. Namnet lär betyda ”trädgårdens guld”.

De har fjädrar på fötterna, är mycket lugna och försynta och älskar att ruva ägg redan tidigt på våren. De lägger små dvärgägg som passar precis i en liten barnhand. Tre ägg motsvarar två vanliga ägg i recepten. Hönsen gick helt lösa året runt. Vi la bara fiberduk på de helt nysådda fälten i några veckor.

Om man vill ha hönsen inne i en hönsgård, så är det viktigt att ha flera små hönsgårdar. Annars blir marken snart en lerig äcklig goja. Då har man inte längre ekologiska höns och naturligt beteende hos hönsen. För att hönsen skall leva ekologiskt, så måste de kunna äta gräs, plocka i levande jord och vara i lagom små flockar. Bertil Thermænius och en försöksgård på Ultuna, har tagit fram olika stora hönsgårdar, med höns-
hus och reden, på hjul. Då kan man flytta hönsen allt eftersom de äter.



Bild på flyttbart hönshus avsett för c:a fem höns. Arkitekt och tillverkning: Bertil Thermænius. Foto: Tomas Södergren.

När man skördar vissa grödor får man ibland ytor som behöver efterbetas (t.ex. spillsäden på åkrarna efter tröskningen). Det lilla hönshuset kan man lätt köra in till grannen, när gräset är grönare där eller man skall resa bort!

Enkla uppfödningstips

som vi inte hittat i några böcker och som vi lärt oss via många sorgliga misstag.

Om man bara vill ha ägg till familjens eget behov, så räcker det med ett par hönor. Men vill man ha kycklingar, så behövs det minst fem hönor och en färggrann tupp. (En kolsvart tupp gav hos oss bara svarta kycklingar.)

Vi la porslinsägg på ett par skyddade ställen, där vi ville att hönsen skulle lägga sina ägg. Om inte porslinsägget ligger kvar inser hönan snabbt att någon tar hennes ägg och då byter hon till en ny plats. Vill man att hönan skall ligga fritt ute i naturen och få sina kycklingar, så får man ju inte ta hennes ägg. Men det är stor risk för att rovdjuren och kylan tar kål på hennes ungar.

Så vi tog in äggen efter hand, för skator är otroligt duktiga på att stjäla ägg. Äggen ställde vi i ett äggbrätte på en sval plats.

När vi hade tolv ägg (högst en vecka gamla) och det fanns någon höna som låg och ruvade, så la vi äggen på andra hållet i en korg. Äggen fick ligga ner, istället för på högkant, i ett dygn för att gulan skulle lägga sig rätt. För på den ledden lägger ju hönan sina ägg i redet och annars blir det inga kycklingar.

På kvällen gick vi sen ut och tog bort porslinsägget och eventuella vanliga ägg. När man skall göra något med höns, så är det bäst när det är mörkt, för då vill de inte så gärna flaxa omkring. Sedan la vi de nya 12 äggen under henne. Hönan ligger i dagar i sträck, men om mat och vatten finns i närheten, så går hon upp då och då, äter och bajsar en enorm hög. Om bajset kommer på äggen blir det färre kycklingar, så en sådan höna skall inte få ligga på ägg.

Efter 21 dygn kläcks äggen. Det är en hel thriller att stå och se på när ett ägg kläcks. Simon var bara tre år när han satt alldeles stilla i 45 minuter

och väntade och väntade. Då inser man att inte ens naturprogrammen på TV kan mäta sig med egna upplevelser!

Sprickan växer successivt som ett midjeband på ägget. Ibland pickar hönan och någon kyckling mot näbben på kycklingen i ägget. Då får den energi att försöka picka sig ut igen. Går det för långsamt kan man eventuellt vidga sprickan lite, men kycklingen måste ta sig ut helt själv, annars kan den inte hålla sitt huvud uppe. Tro mig, för vi har försökt att hjälpa till.



Bild på Cochinhöna med halvsprucket ägg och nykläckta kycklingar. Lägg märke till skålarna med finhackat foder och tallrikarna med vatten och finhackade, hårdkokta ägg mycket nära hönan ock kycklingarna.

När den äldsta kycklingen är något dygn gammal, så måste den gå ur redet och börja picka i sig mat. Då reser sig hönan och går ifrån alla de ägg som inte hunnit kläckas. (För hönor har ju ingen bröstmjölk, vilket vi faktiskt inte tänkte på förrän efter ett tag.) Därför skall man ta bort de ägg som hon har under sig från början, för annars kläcks de långt tidigare, och alla de andra fina kycklingarna dör inne i äggen. Vi fick oftast ut 8 kycklingar på 12 ägg. Några var inte befruktade (de kluckar när

man skakar dem), någon kyckling hann inte ut i tid, någon blev nertrampad eller höll sig inte under hönan och frös ihjäl. Ser någon kyckling "hängig" ut, så gäller det att gå dit ofta och lägga den under hönan. Annars är det bättre att förkorta lidandet och slå ihjäl ungen. *Om man skall bevara lantraser, så får man inte hålla liv i svaga individer.* Det är mycket viktigt att ha bra mammaegenskaper på hondjuren, starka och friska ungar och lagom aggressiva handjur.

Kycklingar behöver genast massor av protein och små proteinrika frön. Ta vad som finns hemma. Vi hårdkokte ägg och hackade dem fint. Kanariefågelfrö och hirsfrö tycker de om. Detta serveras precis bredvid redet, så kycklingarna och hönan kan äta utan att gå från redet de första dygnet. Friskt vatten är viktigt. Men även det på ett fat, för kycklingar drunknar mycket lätt.



Bild på Cochinhöna ute med sina olikfärgade kycklingar.

På hösten fick hönsen gå i växthusen, äta upp gamla växter och skadedjur, sprätta runt och gödsla. När maten är slut är det dags att slakta ut årets överskott. Man skall sträva efter att bara köpa mat till avelsdjuren.

Om man har 5 – 6 hönor, så är det lagom att byta ut minst två varje år. Slakta inte ut alla ungtupparna, för plötsligt ligger gammeltuppen död en morgon. Svart är tydligen dominant, så behåll färggranna tuppar till avel.

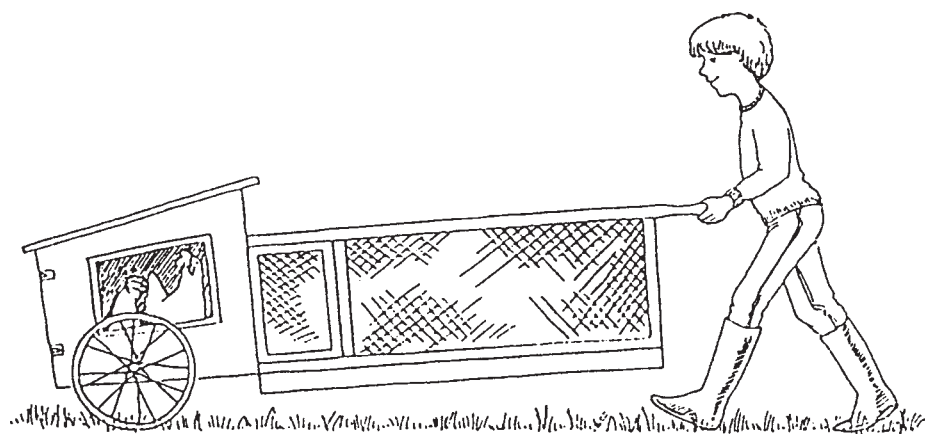
Våra Cochinhöns ville ruva redan i februari, de fick då en avdelad bit i växthuset. På det viset fick de ljus, tidig värme, skydd mot alla rovdjur och så lärde kycklingarna sig genast att äta allt naturligt från jorden. På det viset förlorade vi inte en enda kyckling det sista året på Gotland.



Bild på ruvande höna i växthuset.

Enligt Bertil Thermænius beräkningar får man c:a sexhundra ägg per år på fem hönor. Det motsvarar ett värde av c:a 900 kronor och gödsel som tack för köksavfallet.

Det finns ett ännu enklare sätt att bygga ett rullande hönshus. I "Projektskolan i Struer" har barnen ritat och byggt en vanlig betesbur som jag beskrev i avsnittet om kaniner. Men sen satte de på två hjul. Lärarna använder hönsen i det pedagogiska arbetet. (Läs mer om "Skolträdgården" i kapitel 14.) Man kan beställa ett häfte som berättar om skolarbetet och utförliga ritningar på hönshuset. Adressen finns sist i kapitlet.



Svartvit teckning på det "rullande hönsehus".

Det finns en förening, Svenska Lanthönsklubben, som bevarar bruksraser och gamla lantraser av ankor, gäss och höns. Den verkar också för fri och naturlig fjäderfäskötsel i allmänhet.

Myuskänder

blev våra älsklingsdjur. När man täckodlar, så riskerar man att få mycket sniglar. Det fick vi! Varje kväll gick Esbjörn ut med pannlampa i växthusen. Han plockade 100-tals sniglar som satt och åt upp våra späda plantor. Sen la han dem att dö i en burk med aska. Till slut köpte jag två myuskänder, Kalle och Kajsa, för att få ha min man i sängen på nätterna.

Myuskänderna kommer egentligen från jungeln i Latinamerika. De finns i många färger, så det mest karaktäristiska på dem är deras röda, vårtliknande hud ovanför näbben (mest på hanen). Framför allt honorna är duktiga på att flyga, för de ligger på ägg uppe i träden. De älskar

vatten men behöver inte ha en damm för att kunna para sig (som ankor). Däremot behöver honan en badbalja att doppa sig i, när hon ligger på ägg. Äggen behöver bli fuktiga, för att ruvningen skall fungera bra (precis som hos gässen).



Bild på barnen och myskandsungarna i barnens badbassäng.

Barnen älskade att hämta vatten i sina små hinkar och sätta ut till myskänderna överallt i odlingarna. Om någon kran läckte, så stod genast myskänderna där, drack och badade.

Till storleken är myskänder större än ankor men mindre än gäss. I Frankrike är de en delikatess och det äts flera miljoner myskänder varje år. Esbjörn har under många år hittat underbara recept på myskänder. Så till sin 40-årsdag fick han äntligen smaka myskandsköttet. Vi tillagade det som gås. Köttet var mycket mindre fett, men ändå lika gott.

Myskänderna är otroligt varsamma när de sticker in sin näbb i täckmaterialet. De tar tag i snigeln, drar ut näbben samma väg och sväljer den i ett nafs. Även en stor mördarsnigel sväljer den utan besvär. De är mycket sällskapliga och kommer springande/flygande så fort man rör i jorden.

Förutom med sniglar så hade vi stora problem med tvestjärter. Varje natt byggde de bo i minst en gurktopp och skadade toppen helt. Då kom Esbjörn på att tvestjärter tycker om att bo trångt. Så vi satte ihop två äggbrätten och la ut två och två överallt på marken i växthusen och på friland. Varje dag samlade vi ihop kartongerna och kallade på hönsen och Kalle och Kajsa. Sen åt de på några sekunder upp alla tvestjärter, gråsuggor, spindlar och sniglar som krupit in där. På det viset fick alla djuren sitt dagliga proteintillskott, vi slapp köpa dyrt värpfoder och blev samtidigt av med massor av skadedjur.

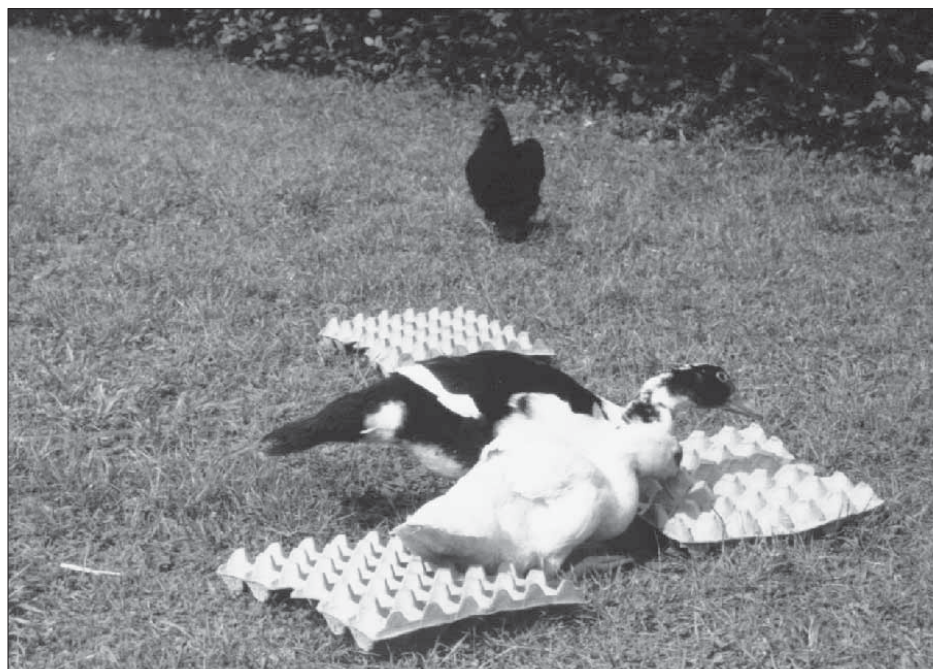


Bild på myskänder och höns som äter ur äggbrätten.

Kajsa la ett stort ägg varje dag. Ägget motsvarar två ägg i matrecept. När det var femton ägg, så la hon sig på dem i ett hönsrede ganska högt upp. Femton, så stora, ägg tar en enorm plats och hennes kropp var inte så stor. Så för att hålla ihop redet kan man lägga sand runt om och i hörnorna. Äggen var ibland riktigt kalla, så vi trodde inte att det skulle bli något. Dessutom låg hon vecka in och vecka ut. Kalle var helt förtvivlad i sin ensamhet och försökte ta sig upp till henne för att para sig. Antagligen är det en av anledningarna till att honan vill ha boet högt upp. Efter

7,5 veckor, 54 dagar kom så ungarna. Vi fick kasta ut Kalle en vecka, för han trampade genast ihjäl en unge med sina stora simfötter. Proteintillskott och vatten är lika som för hönsen. Men snart fångar ungarna själva mat genom att blixtsnabbt hoppa rakt upp och fånga någon insekt i luften. Det ser helt bedårande ut. Redan efter fyra månader är de slaktfärdiga, precis som gäss.

Vi hade myskänderna och hönsen i samma lilla hönshus. Det går bra, för hönsen sitter ju på pinnarna och myskänderna vill ligga på marken. De hade samma reden att värpa och ruva i. För att hönsens bajs inte skulle ramla ner på myskänderna och för att vi skulle kunna samla upp det fina och torra gödslet, så byggde vi ett ”golv” under pinnarna c:a en meter från golvet. Vi la uppklippta papperssäckar på och drog bara ut dem, när vi behövde gödsel till odlingarna. På det sättet slipper också djuren att gå i träcket, vilket minskar sjukdomar. Vi gav dem en blandning av korn och rågvete i foderträget inne i hönshuset. Den lilla luckan var bara öppen på dagarna, för att slippa få in småfåglarna som kan sprida salmonella. Om dörren står öppen, så kommer genast skatorna och stjälar äggen. På kvällen la vi in allt foder i en tätslutande plasthink, för hönsen äter inget när det blivit mörkt. Men det gör råttorna. Av samma skäl la vi allt matavfall utomhus och en bra bit från hönshuset, för att inte dra in råttor, igelkottar och andra rovdjur till kycklingarna i hönshuset.

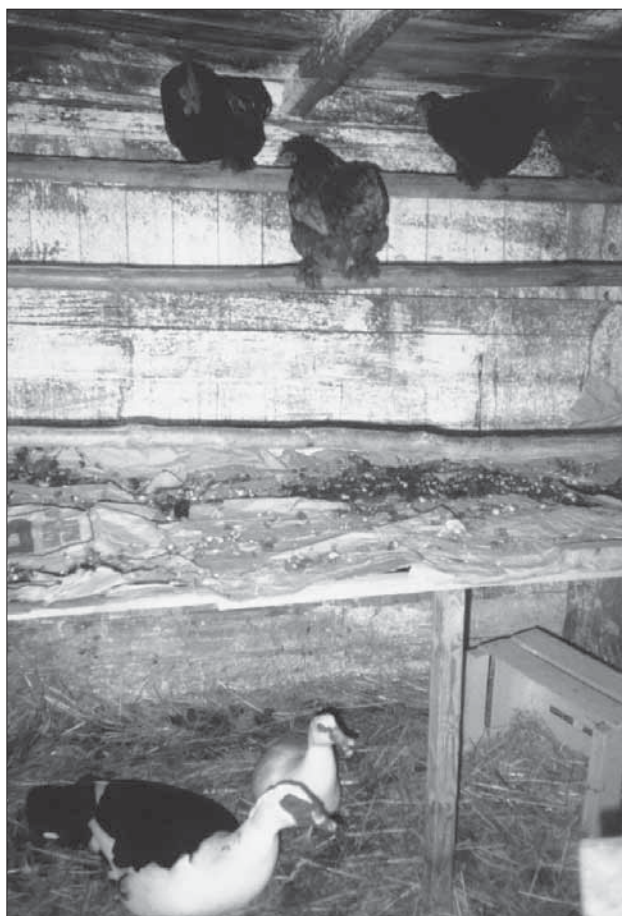


Bild på det gemensamma hönshuset.

Bin

har vi ofta tänkt ha, men det har aldrig blivit tid över för det. Ibland kan man "leasa" = hyra en bikupa av någon biodlare i trakten. Då brukar de sköta om kupan och ta hand om honungen. Det kan ju vara ett sätt att lära sig bli biodlare. Ring till Sveriges Biodlares Riksförbund och fråga var närmaste biodlare finns.

I tidningen LAND nr 7/1996 var det en utförlig artikel om hur man bygger billiga bikupor och man gav bra skötselråd. LAND nr 4/1997 berättar om "Året runt bland blommor och bin". I LAND nr 19/1997 handlar det om "Jätteskörd med hyrda bin".

Grisar

hann vi tyvärr inte att lyckas med.

Vi hade misskött en bit mark med mycket kvickrot i. Vi stängslade biten med 3-trådigt elstängsel och lånade två helt vanliga grisar från en helt vanlig grisfarm. Sen hände allt elände!

Den största grisen smet mellan två elektriska impulser i elstängslet. Hade han bara hunnit få en enda stöt direkt, så hade han inte frivilligt försökt rymma. Men nu jagade Esbjörn och grisen varandra i flera timmar, tills jag lyckades locka in den haltande och blödande grisen till mathon. Esbjörn haltade in till kaffebordet och grannarna hade fått en glad underhållning, tack vare ännu ett av familjen Wandts otroliga projekt.

Vårsolen sken och vi sprutade in vatten för att göra en gyttjegrop till grisarna. Antingen fick vi dumma grisar eller så var deras normala instinkter bortavlade. De rullade sig inte i jorden utan blev röda som skållade tomater över hela kroppen. De gick inte ens in i skuggan i sitt skjul och fjällade därför av sig sitt sönderbrända skinn massor av gånger. Men de överlevde trots allt vårköldknäpparna tack vare halmen i sitt lilla skjul. Något större bökande i jorden blev det inte heller, bara fläckvis. Så de trampade till jorden mer än de bökade upp den. Kvickroten växte och blev hög, tack vare den fina svingödseln. Som lök på laxen, så var den lilla grisen "svansbitare". Han gav igen på den större grisen genom att bita honom i svansen. Jag fick agera sjuksköterska och sätta på stora förband på den blödande svansen. En kväll när jag var urtrött och bara skulle gå ut med dagens mat till grisarna, så bet den lilla grisen mitt finger istället. Grisbett kan vara djupa, så jag fick genast åka in och sätta mig på akutmottagningen i Visby. Alla skrattade, utom jag! Men skulle jag ändå sitta där till halv ett på natten fick jag väl göra något konstruktivt under tiden. Jag lånade papper och penna och la upp hela grovplaneringen till en kvinnokurs, som senare skulle kallas "Lantluft" (se kapitel 14).

Så allt har något gott med sig!



Våra rödbrända grisar utanför deras skjul.

Nästa morgon ringde jag till grisfarmen och bad dem att genast hämta grisarna. Deras infångande av grisarna var en fars bara den.

Vi fick hyra jordfräs för dyra pengar och köra fram och tillbaka många gånger för att få bort kvickroten och få en jämn yta igen. Efteråt sådde vi flerårig gröngödsling, för att kväva ogräset och för att öka näringen i jorden.

(Vi har faktiskt också försökt med häst och harv en vår. Det var mycket vackert och fridfullt och drog till sig många nyfikna grannar. Men det slutade med att Esbjörn fick gå efter med sin hjulhacka och manuellt försöka få bort allt det som hästecipaget missat.)

Visst kan hästar och grisar göra mycket nytta. Men det behövs kunskap, bra redskap och anpassade djur.

Linderödssvinet kan rekommenderas. Ring till föreningen Landtsvinet om avelsdjur.

Större djur i anslutning till odlingarna

Får

skaffade vi i Roslagen, när vi bodde i ett av Sveriges finaste ängs- och hagmarksområden. Bonden behövde hjälp med att hålla tillbaka sly och annat, som annars snabbt tar över hagarna. Han hade själv ett par hästar och några tjurar, så det behövdes får. De olika djurslagen kompletterar varandra bra när det gäller födan. De betar på olika nivåer på buskar och träd och olika långt ner i gräset och föredrar olika växter. Det är därför som hagmarker ibland kallas "mulens mark", för den kan inte vara så fin och attraktiv utan mularnas arbete. Djuren har olika sorters inälvsparasiter, så de smittar inte varandra.



Bild på fåren och kon med kalvar en tidig vårdag på Gotland.

Att det blev just finullsfår var en ren tillfällighet, men en ovanligt bra sådan. Finullsfår är finsk lantras. Finullsfåren har en fin, småkrusig ull (därför namnet) och ger fina stora skinnfällar. De föder ovanligt många lamm, en till två första året och två till fem de andra åren. Lammen blir trots det stora, med fint kött utan mycket fett på. De är vana vid att gå ute året runt och på relativt magert bete.

Det var inte populärt att komma från fastlandet med finullsfår! På Gotland har man ju de svenska lantraserna: gutefår och pälsfår och där bränner de oftast upp ullen om inte fårklipparen vill ta den med sig gratis. De skickar bara skinnen till beredning. Fåren får få lamm (oftast bara ett eller två) som väger mindre och är ofta fetare i köttet än våra finullsfår.

Vi köpte först två tackor, Luna och Silva, som gav oss allt kött vi behövde. Vi äter två till tre lamm per år, så det blev t.o.m. kött över till släkten vissa år. Men två tackor tar lika mycket tid att sköta som fem tackor. Med två tackor blir det dyrt kött. Med fem tackor blir det minst sju lamm till försäljning (fem gånger två lamm minus tre till oss själva). Det är ungefär vad man behöver få in, för att betala hö, kraftfoder, stängsel, slakt, klippning och eventuella mediciner. Men då får man själv gratis kött. Betalt för arbetstiden får man aldrig, tyvärr. Fem tackor äter ett helt hölass över vintern och c:a 500 kg kraftfoder. De behöver färskt vatten hela året, saltsten och något ”skjul” med tak. Det är numera lag på att alla djur måste ha tillgång till vindskydd på vintern. (Det borde också vara lag på solskydd på sommaren.) Det är bra, för man behöver ett hus där fåren kan bli torra i pälsen innan klippning och slakt. Vid lamningen räddar man många ungar om man kan stänga in mamman och ungarna ett tag. Man behöver ibland plötsligt samla ihop flocken och då är det bra att de känner sig hemma och trygga i huset.

Enkla tips baserade på fem tackor

Det har tagit oss sex år att hitta den här gyllene medelvägen. Till vår glädje ser vi, att småbrukare ofta har just fem tackor. Vi har haft djuren ute hela året och bara haft något vindskydd i hagen.

Fåråret börjar faktiskt på hösten!

I augusti/september brukar bagglammen smita ut genom stängslet efter mer mat. Då ringer vi efter slaktaren och fårklipparen. Fåren tas in kvällen innan, för att få torr päls. Det gäller att det är rent inomhus. Den fina pälsen får inte bli smutsig, för då får man sämre betalt. Slaktaren slaktar alla bagglammen och fårfällarna med all ull på skickas till skinnberedning. Tackorna och tacklammen klipps, så att man får ullen från

dem. Då hinner ny ull växa ut innan vintern. Tacklammen får gå och äta upp sig ett tag till hos sina mammor. De är alltid mindre än bagglammen, om de inte fått äta ensamma på sin mamma.

När fodret på marken är slut, ungefär i oktober/november, så ringer man till slaktaren igen. Då slaktar han tacklammen, gamla tackor som fått få lamm, tackor som fått juverinflammation och tackor som är dåliga på att sköta sina lamm. På fem tackor är det lagom att behålla en ung tacka varje år och slakta den äldsta tackan. Men man måste se till att man har en bra "ledartacka" kvar. Hon skall vara alert och rädda flocken vid hot, men hon skall samtidigt vara tam och lätt att hantera för oss skötare.

När det gäller hemslakt, så har bestämmelserna skärpts. Man vill att alla djur skall in på stora sammanslagna slakterier, där det råder monopol och där de tar hand om alla skinnen. Man kan inte längre betala för att få en veterinär som kommer ut och besiktigar köttet. Alltså måste alla djur hämtas i en stor djurtransportbil med andra djur i, fraktas hit och dit och slaktas i ett stort rationellt slakteri.

Vi vägrar att äta kött från djur som blivit stressade precis innan slakten!

Men vi vill inte åka fast för olagliga handlingar. Vi propagerar och arbetar för att den gamla hemslaktbilen skall komma tillbaks och slakta djuren direkt på gården. Eller att man får göra som med vildsvinen på Gotland. Man skjuter djuren när de står och äter i lugn och ro, avblodar dem, lägger dem på släpkärran och åker in med djuren till det vanliga slakteriet. Men till dess att detta blivit verklighet, så får vi kompromissa. Man får slakta hemma om det är få djur och till sitt eget hushåll. Alltså köper man som konsument en nyfödd unge av bonden. Man betalar en handpenning som motsvarar foder och andra utgifter under uppfödningen. Bonden blir fodervärd till mitt djur. När det är dags för slakt, (tänk på att det skall vara kallt väder då), så slaktar man ihop och betalar slutsumman efter antalet kilo kött. Kunde man få en veterinär att besiktiga köttet, så hade det varit underbart.

Ring till Ditt närmaste slakteri och hör hur deras regler är just nu.

Lammkött behöver inte hänga och möras. Man kan stycka det direkt när det blivit stelt och kallt. Tack-köttet räknas oftast som gammalt och

dåligt kött. Men det blir faktiskt godare rökt än lammköttet. Fransyskan och kotlettraden är fortfarande mör och fin. Resten blir fin fårfärs. Lammköttet är fint överallt och kan styckas på många olika sätt. Hyr in en styckare och lär Er stycka tillsammans första gången.

När Esbjörn kom hem med vårt första slaktade lamm, helt och i en sopsäck, då grät jag och sa: ”Kasta den på gödselstacken, det här klarar vi aldrig!”. Då sa min tåliga, lugna man: ”Jag hämtar ett styckschema! Var tror du att huvudet har suttit?” Sen styckade han lugnt och sansat halva natten och jag kröp i säng. Jag lovar att vi med framgång har styckat massor av djurkroppar efter denna bryska start.

På Gotland brukar man släppa in baggen till tackorna på farsdag. Vi köpte en ny ungbagge från någon annan besättning varje november. Annars blir det inavel, om man behåller något ungdjur. Tänk bara på att det är lätt att få in olika smittor just den här vägen. Brunstperioderna är med 17 dagars mellanrum. Det är tryggast om baggen går hos tackorna tre brunstperioder d.v.s. $17 \times 3 = 51$ dagar = 2 månader. Olika raser brunstar olika tidigt på hösten och ungtackorna brunstar generellt sett senare än de äldre tackorna. Genom att våra tackor gått utan bagglamm sedan i augusti, så fick vi automatiskt en ”brunstsynkronisering” och alla lammen föddes inom en månad.

Ofta brukar baggen bli irriterad och börjar stängas när alla tackorna blivit dräktiga. Han äter också mycket foder och börjar konkurrera med de hungriga tackorna. Så någon gång efter nyår är det dags att ringa slaktaren igen. Det gäller att ha en flexibel slaktare som inte bor för långt bort. Efter jul brukar det ju finnas plats i frysen för lite köttillskott. Senast vid parningen behöver tackorna få tillskott av fint hö, c:a 1 kg per tacka. På fem tackor blir det en liten höbal som oftast väger 5 – 7 kg. Får är känsliga för mögel. Lammen kan dö i livmodern och t.o.m. tackan kan dö. Så var noga med att lukta och se på höet om det dammar, innan Ni köper det. Därför köpte vi aldrig hö i storbalar, för de möglar ofta. Småbalar med löspressat hö, som torkats ordentligt är naturligtvis allra bäst.

När det inte finns något bete kvar så börjar man successivt att ge lite kraftfoder i taget. Man får aldrig ge får mycket av något nytt foder, utan man ”smyger in och smyger ut” allt. Det finns massor av idéer om vad

man skall ge fåren. Vi ville inte importera foder, så vi tog reda på vad som odlades på Gotland. De ekologiska bönderna odlade höst-rågvete, för att jorden inte skulle ligga bar över vintern. Om det blev ett bra år, så kunde man baka på rågvetet, men om proteinhalten blev för låg, så blev det ett billigt, bra och gott djurfoder. Vi blandade hälften havre och hälften rågvete till fåren. Vi förvarade det i var sin silltunna ute i fårhagen. Höet hade vi ute hela vintern i en lånad balvagn med en stor presenning över. Foderhäcken hade ett hemmagjort tak, för att inget hö skulle bli fördärvat vid regn och snö. På vintern fick vattnet stå och droppa i ett badkar, för att det aldrig skulle frysa i röret.



Bild på djuren med balvagn, foderhäck och silltunnor med säd i.

Fåren är lågdräktiga i tre månader och behöver då bara lite kraftfoder, några hekto per tacka. En halv till en glassburk. De sista två månaderna behöver de successivt mycket mer. Vid lamningen skall man vara uppe i ett kilo per tacka. Digivningen tar mycket energi, speciellt om man har många lamm, så man fortsätter med kraftfoder, tills det är fint bete på marken.

När det gäller klippning och avmaskning så görs det olika på olika ställen i Sverige och beroende på vilken sorts får man har. Det finns en risk för att tackan föder för tidigt om man stressar henne strax innan lamningen och en del avmaskningsmedel får inte ges under dräktigheten. Men vi har aldrig haft några sådana problem och vi ville ha rena tackor där lammen lätt kunde hitta spenarna. Eftersom vi inte haft våra tackor inomhus när de lammat, så har vi varit tvungna att göra allt på alla tackor samtidigt.



Fårklippning med handsax.

Ungefär en månad innan lamningen, klippte vi tackorna. Om det blir regn, snö eller kalla nätter, så måste man kunna ta in dem. Man kollar hullet, avmaskar och avlusar vid behov.

På det sättet behöver man aldrig avmaska lammen. Mamman har då blivit av med de flesta parasiterna innan lamningen. Så fort som alla lammen är födda, byter man fälla och släpper ut dem på ny mark, där inga får betat de senaste två – tre åren så kallat "välkomstbete". När det regnat rejält, så kläcks massor av inälvsmaskägg. Därför skall man byta till nytt bete efter en regnperiod, så minskar man parasittrycket otroligt

mycket. Det är just avmaskningen som är det stora problemet med att få köttet KRAV-märkt.

Så många mindre fållor och relativt få får är ett måste, om man vill ha ett rent kött.

Tackorna måste få tillskott av selen och E-vitamin, sex och två veckor innan lamningen. Recept från veterinär krävs. Det är dyrt men drygt.

Det lönar sig, för annars kan lammen dö i lammförlamning.

Oftast sker lamningen på natten eller tidigt på morgonen och tackan sköter det bäst själv. Men många gånger behövs det bara lite hjälp för att rädda ett lamm. Lammet är värt en 800 kronor, så det är bra om man kan titta till tackorna ofta. Man bör ställa in henne och lammen i en ”trång”, torr och ren box de första dagarna. Då kan även den svagaste ungen få möjlighet att hitta mammans spenar.

Sen sköter sig fåren själva fram till augusti/september. Men de måste ha färskt vatten, saltsten och nytt bete vid behov.

I augusti skall man hamla (skära av kvistar c:a 2 meter uppe på trädet) ask (i Roslagen), lind (i Småland) eller pil (i Skåne) och sen torka kvistarna ute eller på något loft. För både kaninerna och fåren älskar det som kosttillskott på vintern. Även torkade nässlor är en mineralrik delikatess.

Foderstat till fem tackor

	Grovfoder	Kraftfoder
November	20 balar hö	15 kg havre/rågvete
December	30 ”	20 ”
Januari	30 ”	30 ”
Februari	30 ”	90 ”
Mars	30 ”	150 ”
April	30 ”	150 ”
Maj	20 ”	90 ”
	200 ”	545 ”

200 balar hö är ungefär 1 500 kg som är ungefär en halvagn proppfull. 545 kg kraftfoder är drygt 100 kg per tacka. Priset varierar oerhört mellan åren. 1 – 2 kronor kilot är ett grovt mått. Så 2 500 kronor till 4 000 kronor får man räkna med.

Vår foderstat bygger på att djuren går ute hela vintern där det ofta finns lite att äta på även då. Men det kan behövas ett proteintillskott med t.ex. ärtor och det skadar inte om tackan får 1,5 kg hö per dag eller allra helst ”fri tillgång” till hö.

Om man hjälper bonden vid höskörden, så kan man komma lite billigare undan. Dessutom är det roligt med ett riktigt svenskt sommararbete och sen kan man fira midsommar med gott samvete.



Bild på hövagn, barn och gemenskap.

Stickbeskrivning

Eftersom vi använde tygblöjor och ullbyxor till barnen, så blev det naturligt att göra blöjbyxgarn av vår fårull. Vi hittade ett litet spinneri i Norrtälje; Roslagsull. Där tvättade och spann de vår ull för sig. Det blev dyrt, men många av våra kunder tycker att det är det mjukaste och fetaste blöjbyxgarnet som säljs i Sverige.

Här vill jag passa på och slå ett slag för svensk ull. I Sverige har vi ren, obesprutad, miljövänlig och lokalt producerad ull. Varför köper vi inte mer av den, så att fåregarna slipper att elda upp eller kasta sin ull? Naturligtvis är det bra med kampanjen för ekologisk bomull, men jag efterlyser kampanjen för ekologisk svensk ull också!

Jag stickar även ullbyxor och sockar och säljer, förutom garnet. Jag har utvecklat en stickbeskrivning, för att få en smidig och billig ullbyxa. Var så god!



Bild på Anna-Majs ullprodukter på Minimässan i Hörby.

Bilden tagen av Bodil Äspeled.

”Trekantig” ullbyxa 0 – 2 år

Garnåtgång 50 g (0 mån.) upp till 100 g (24 mån.) blöjgarn.
Stickor nr 5.

Ålder	0	(3)	6	(9)	12	(18)	24 mån.
Vikt	3		6		9		12 kg.
Lägg upp	70	(72)	74	(76)	78	(82)	86 maskor Sticka 2r 2a

På 7:e (7:e) 7:e (9:e) 9:e (7:e) 7:e varvet stickas en rad med hål. Sticka 2r, 1 omslag, sticka 2a tillsammans. (Detta görs ännu en gång på de största storlekarna, 18 och 24 mån. på den sista cm på resåren. På det viset håller det ena gummibandet blöjan på plats och det andra håller upp byxan).

Sticka 8 (8) 9 (9) 10 (11) 12 cm
sammanlagd resårkant.

Fortsätt med slätstickning och avmaska 1m i början av varje varv på följande sätt: lyft 1m, sticka 2r, sticka 2r tillsammans. På aviga varvet motsvarande med aviga m. Avmaska löst när 3m återstår.

Montering:

Sy först ihop den raka resåren. Därefter viks trekanten upp och sys fast mot byxan. (Kom ihåg att spara en öppning till benen.) Fäst tråden ”löst”, så att öppningen kan göras större, när barnet blir tjockare om låren. Trä i ett ca 60 cm gummiband, virkad eller tvinnad snodd i hålraden.

Det tar ett par gånger innan byxan är ”inkissad” och håller tätt. Tvätta bara byxan när den blir nerbajsad. Se ulltvättråd. Byxan luktar aldrig kiss, om den får lufttorka mellan blöjbytena.

Om barnet inte är ett ”bajsbarn”, så räcker tre ullbyxor. Istället för att sticka nya byxor var 3:e månad, så kan man varannan gång sy fast en stickad kant med hålrad. (Då ser den ut som de större byxorna.)

Ko

skaffade vi för att få egen mjölk, grädde, smör och glass. Dessutom hade min mormor fjällkor i sin fäbodstuga i Dalarna. Mamma gick vall i skogen på somrarna t.o.m. när hon var studentska. Jag minns mycket väl hur det luktade av koslicken, hur det var att sitta och handmjölka korna och hur det lät från bjällrorna från de olika ledarkorna i Vålberget.

Så det blev en utrotningshotad rödkulla, Stjärna, från skärgårdsön Arholma. Hon kom med passbåten en regnig och blåsig majdag.



Stjärna ombord på passbåten med familjen Manners från Arholma.

Rödkullekorna och fjällkorna tillhör SKB = svensk kullig boskap. Kullig betyder att de inte har horn, inte ens tjurarna. Istället för horn har rödkullarna ofta en tofs som står rakt upp, som en riktigt rödhårig punktare. Stjärna gick rakt ut i den natursköna hagen och började röjningsarbetet genom att äta på en nyponbuske. Sedan gick hon fram till Esbjörn, som satt och solade sig i den nyss framkomna solen och slickade honom i ansiktet. Då grät vi en skvätt och sen var vi helt sålda. Dessutom fick barnen gärna rida på henne, vilket gjorde att hon även blev deras favorit.

Det var meningen att Stjärna skulle bli seminerad med rödkulletjur-spermier, så fort hon brunstade hos oss. Så vi sprang och lyfte på svansen för att upptäcka när det kom slem. Men hon hade blivit tjuvbetäckt av sin kusin dagarna innan hon reste till oss. Samtidigt försökte vi göra ett syskon till Rebecka. Så det föll sig så att jag och Stjärna gick och var dräktiga ihop i nio månader. Det var därför som Simon fick vänta med sin förlossning, medan Esbjörn mjölkade Stjärna. Hennes kalv kunde inte komma åt att suga på de bakre spenarna ännu och då riskerade Stjärna att få juverinflammation.



Kalven suger på framspenen.



Esbjörn handmjölkar på bakspenen.

Sen föddes lamm, kaninungar och kattungar. Esbjörn sprang från den ena honan till den andra och försökte se till alla ungarna. Det är en otrolig känsla att föda barn i mars och vara så i ett med naturen. Dessutom förstår man varför det är vanligast och naturligt att bli gravid i juni/juli, då man har fått i sig fina grönsaker och solen skiner ett tag. Sen hinner barnen bli tillräckligt stora för att vara ute i solskenet på sommaren. Nästa sommar är det lagom att börja äta all slags mat från odlingarna och det är dags att lära sig gå.

En ko har mjölk till mer än en kalv. Så det är inte farligt att mjölka kon till husbehov. Praktiskt kan man lösa det genom att man sår på kon och kalven över natten. På morgonen mjölkar man kon på överskottet och släpper sen ut dem i hagen, så de får gå ihop hela dagen. Då får alla lagom mycket mjölk!

Hemmagjord glass (2 personer)

1 dl grädde

1 äggula

1 msk sylt

Vispa grädden tjock. Blanda i äggula och sylt. Häll krämen i en form. Ställ formen i frysen c:a 2 timmar.

Hemmagjord smör

Vispa grädden "för länge" så att den skär sig riktigt. Häll bort kärnmjölken som kommit fram. (Mycket bra att baka på.) "Tvätta" smöret genom att hälla vatten i skålen och ta en träslev och pressa vattnet genom smöret. Gör det flera gånger, tills vattnet inte längre är mjölkigt.

Smöret blir stenhårt i kylskåpet. Det måste stå utanför om det skall vara bredbart. En annan variant är att blanda upp smöret med en olja, för att få det bredbart direkt från kylskåpet. Oljan skall vara färsk och kallpressad. Olivolja är extra fin, men den ger en grön nyans och smakar starkt. Så prova det som finns hemma, eller ha alltid rent smör framme, oavsett om det är köpt eller hemgjort.

En ko är stor! Hon väger 500 – 600 kg och jag med mina 55 kg var tvungen att få henne att tro, att det var jag som var störst och därmed bestämde. Det var inte lätt, men det gick till slut och jag växte som kvinna. Men det blev många blåfärgade fötter, när hon resolut ställde sig på min fot och vägrade flytta sig. Men till slut tog jag henne bara med ett grimskäft och sa: ”Kom Stjärna, nu går vi”. Vi kunde också handmjölka henne mitt ute i skogen.

En ko äter dubbelt så mycket som fem får. Det innebär två balvagnar fulla, bara till henne, och dessutom dyrt kraftfoder. Det blir mycket gödsel att gödsla ut om hon står inne över vintern. Går hon ute, så trampar hon upp marken i hagen minst lika mycket som en häst. Där- emot trivs rödkullor bra ute på vintern, men då går man miste om den fina gödseln. När hon skall kalva behöver hon kunna röra sig fritt. Det innebär massor av halm, för en ko kissar enorma mängder. Man behöver en tjur eller semin för att få en kalv. Ute ihop med tjur blir kon normalt dräktig igen efter 1 – 3 månader. Om man vill ändra på årstiden när man vill ha kalv, så går det att seminera redan 1 – 2 månader efter kalvningen eller vänta flera brunstperioder framåt. Kon är dräktig i 9 månader och 10 dagar och brunstar med c:a 3 veckors mellanrum. Då kommer det slem ur slidan och alla andra kor springer och nosar och slickar i ändan på henne. Semin är billigare, men det är bökigt att ringa och boka, fixa rätt sperma, kolla rätt dag i brunsten, ha ett besättningsnummer o.s.v. Dessutom var de inte vana vid att man bara hade en ko och som t.o.m. skulle semineras ute i skogen, fastbunden i en vacker ek. Tjuren blir dyr att föda upp bara för ett parningstillfälle om året och han måste vara lugn och pålitlig. Kalven måste utfodras minst en vinter, för att det skall bli tillräckligt med kött. Men i gengäld *ger en kalv kött till flera familjer.*

Om kon bara går med sin egen kalv heter hon diko. Om man inte vill ha så mycket mjölk utan mer kött istället, så låter man fler kalvar dia kon och då är hon en amko. En del mjölkbönder gör så systematiskt. Hälften av korna mjölkas som vanligt och hälften av korna tar hand om en extrakalv. Det tycker jag är ett synnerligen sympatiskt sätt för både mjölkkonsumenterna och kalvarna.

Så det behövs större utrymme och resurser för kon än för de andra djuren.

Fåren är något mitt emellan, eftersom de kan klara sig själva över sommaren, kräver mindre marker, mindre foder och mindre stallutrymme. Men om man ändå skall stängsla till hästar eller kor, så är det bara att sätta en elektrisk tråd långt ner och så har man stängslat in fåren. Sen kan man ha flyttbara pinnar och eltråd, för att göra mindre hagar innanför den stora stabila inhägnaden. Huvudsaken är ju att inga djur smiter ut ur den egna stora hagen.

Jag ville så gärna berätta om Stjärna, för hon betydde så oerhört mycket för oss alla. Vi hade henne och fåren som en slags garanti för att inte bli stadsbor igen. Vi bodde t.o.m. i lägenhet i 11 månader i Hemse, på Gotland, utan att göra oss av med djuren, bara för att vi skulle tvingas hitta en ny gård att bo på.

Så för att kunna flytta tillbaks till Skåne och till lägenhet i Solbyn, så fick vi bli så trötta på rymmande får, att vi till slut slaktade ut alla en leri novemberdag.



Bild på alla utslaktade får. Puh!

Tålmodet med Stjärna tröt när hon skulle kalva och ta till sig en extra-kalv. Allt detta tog 100 arbetstimmar, samtidigt som vi var mitt uppe i vårbruket, satte upp två växthus och Simon och Rebecka fick vattenkoppor. Då ringde jag till Skansen och deras intendent blev helt betagen, när han kunde gå direkt fram till Stjärna, i ett vårblostande skogsänge, och handmjölka henne. Men det kändes som att sälja sin egen dotter. Jag kan fortfarande se hennes ögon som tittade på mig från hästtransport-bilen och höra hennes: "Varför gör Du detta mot mig? Muuuu!!!!". Först efter alla dessa smärtsamma men också så otroligt befriande beslut, gick det att börja prata om att flytta till lägenhet och lönearbeta igen. Det blev till slut en så otroligt pressande tillvaro för oss att aldrig veta när vi hade tid över för våra barn, vänner, oss själva... Helt plötsligt ringde grannen och berättade att djuren hade rymt och stod i betfältet; någon ville köpa potatis fastän affären var stängd och vi precis lyckats samla oss vid matbordet; det kom en frostnatt och fiberduken måste på, Esbjörn var bortrest och jag måste åka och hämta Helena i Visby, så hon kunde hjälpa mig med fiberduken och värme-fläktarna; när det plötsligt kom en elräkning på 2 000 kronor p.g.a. frostnätterna; det låg tre döda lamm på samma dag och jag höll på att köra ihjäl grannens barn när jag snabbt skulle köra hem och hämta hjälp... Listan kan bli hur lång som helst på jobbiga stunder. Jag blir helt trött och får ont i ryggen, bara av att skriva ner det. Dessutom kan jag nu efteråt se att jag inte hade ork över att också vara tonårsmamma till Helena. Jag fick välja odlingarna och de små barnen, för min ork och min dag räckte inte åt allt och alla. Så Helena fick flytta hemifrån ett par år för tidigt. Men jag kan också se att jag klarat av att vara hemmafru i åtta år just för att vi haft en meningsfull sysselsättning hemma. Men det har haft ett pris av ett ofantligt arbete nästan dygnet runt.

MEN VILL DU TA STEGET FULLT UT,
SÅ KÖP EN KO, GRIS OCH FEM TACKOR.
DÅ FÅR DU LIVET FYLLT MED GIVANDE ARBETE!

Föreningar

*** Föreningen Gotlandskaninen, c/o Hans Falk, Kantorsgården Valö, 740 70 Östhammar, tel. 0173/51069, pg 35 03 44-8, 100:-.

Då ingår tidningen TIDSKRIFTEN GOTLANDSKANINEN med 4 nr/år.

*** Svenska Lanthönsklubben, Ronny Olsson, Gyllsjö 1204, 264 91 Klippan, tel. 0435/230 85, pg 26 37 84-1, 100:-.

Då ingår en tidning, HANEGÄLLET med 4 nr/år.

*** Sveriges Biodlares Riksförbund, Trumpetarev. 5, 590 19 Mantorp, tel. 0142/209 30, fax 0142/200 45, 150:- på pg 121 84 39-6.

Då ingår tidningen BITIDNINGEN med 11 nr/år.

*** Föreningen Landtsvinet, Behn Utbult, Kampagården 4157, 524 93 Herrljunga, tel. 0515/430 14, pg 75 15 58-8, 100:-.

Då ingår medlemsblad.

*** Svenska Finullsföreningen, Kjerstin Jonsson, Grava 30, 686 95 Västra Ämtervik, tel. 0565/510 41, pg 11 88 61-4 , 80:- per medlem, 120:- per familj.

Då ingår 4 medlemsutskick per år.

*** Sveriges Rödkulleförening, Gustav Larsson, Rögnaröd 1, 260 70 Ljungbyhed, 0435/77 04 45, pg 29 23 08-4, 150:-.

Då ingår tidningen RÖDKULLAN med 3 nr/år.

Adresser till alla andra lantrasföreningar finns i ”Lantraser 93”.

Boktips

*** ”Husdjur till husbehov”, Håkan Hallander, 1992, Blå Ankan AB, Kullav., Enehusa, 240 14 Veberöd, tel. 046/801 25, fax 046/80 097.

*** ”Majros – om svenska kor i våra hjärtan”,
Andreas Alskog och Magnus Berg, LTs förlag 1995.
En lyrisk och vacker bok om kor.

*** ”Självhushållning”, John Seymour, Bonnier Fakta, 1989.

Lästips

*** ”Hönsgård på hjul” i Nordisk Nyhetsbrev, Årsboken 1995, sid. 36.
Adressen till Permakulturföreningen finns i kapitel 2.

*** ”Vandrande hönshus” i Ekologiskt Lantbruk nr 2/96.
Adressen till Ekologiska Lantbrukare finns i kapitel 1.

*** ”Hønsøværkstedet”, Projektskolen, Gimsinglundvej 20,
7600 Struer, Danmark, tel. 00945 – 97 85 23 03.

*** ”Hönshus och kycklingburar” i Hanegället nr 1/96.
Adressen till Svenska Lanthönsklubben finns ovan.

*** ”Rödkullan” i Odlaren nr 6/94.
Adressen till FOBO finns i kapitel 1.

Ekologisk Hönsrådgivare:

Lotta Carsbo-Niklasson, Sixarve, Näs, 620 11 Havdhem,
tel. 0498/48 90 72, svarar på frågor hur man skall sköta hönsen för att
kunna få sina ägg KRAV-godkända.

Kap. 9. Kompostmaskar

Jag kan inte förstå hur vi tidigare kunde klara oss utan kompostmaskar! Eller rättare sagt; Varför använde vi dem inte tidigare, eftersom de alltid funnits?

Det finns ett 20-tal svenska daggmaskar. Kompostmasken (*Eisenia foetida*) ser inte ut som den ”vanliga daggmasken” som vi är vana vid att se i jorden. Den är mindre, smalare och har massor av små ringar på kroppen. Den finns framför allt i gödselstackar och kallas därför också dyngmask. Lövmasken (*Lumbricus rubellus*) är en annan användbar kompostmask som bl.a. kan hittas i lövhögar och andra ”naturliga komposter”. De är allätare och behöver dessutom luft, vatten och värme för att leva. Under +10° förökar de sig inte, men överlever vintern om de får skydd någonstans. Så fort våren och värmen kommer, så börjar de föröka sig igen. Maskarna arbetar bäst i 10° – 25°. I en vanlig kompost krymper avfallet till 30 – 50%, men i maskkomposten blir det bara kvar 15 – 20%, vilket gör att näringsinnehållet blir mycket mer koncentrerat. Dessutom går det mycket snabbare. Man behöver c:a ett kilo mask per person i hushållet. Det låter mycket, men vi fick en halvfull 2-liters glassburk med jord och maskar som startkultur. Om de sen trivs, så förökar de sig dubbelt upp på två månader. De räckte till alla våra komposter och till många vänner på Gotland. När man skall ge bort maskar, så får man ibland leta ett tag, för de ligger i klump och är ljusskygga.

Lövmasken går också att använda som metmask.

Tänk om alla båtägare började kompostera i en liten låda i båten och samtidigt hade egen metmask ombord.

Kompostlimpor

För att snabbt få en ny odlingsbädd och samtidigt bli av med avfallet, så kan man göra kompostlimpor. Detta tips passar extra bra ute på sommarstugan, där det kanske är ont om bra odlingsjord och där man måste betala extra dyrt för sophämtningen.

Efter trädbeskringen på våren klipper man kvistarna i mer hanterbara bitar. De tjocka grenarna blir ved. Man lägger småkvistarna på marken där man vill ha sin odlingsbädd. Strängen skall vara 1,5 meter bred och

1 meter hög. Större får den inte vara för att luft skall kunna komma in. Inte mindre heller, för då behålls inte värmen. Ovanpå lägger man allt man vill bli av med t.ex. gamla löv och organiskt material som kommer fram vid vårstädningen, gammalt kompostmaterial eller lite jord överst. Sen matar man maskarna med allt avfall från odlingarna under hela odlingssäsongen eller semestern. Man kan också lägga ut köksavfallet, men inte kött och fisk, för då kommer råttor och fåglar. Vill man ha en köskompost närmare huset, så kan man använda den komposten som startmaterial i en ny kompostlimpa nästa vår. Lägg gärna på hö, halm eller löv då och då. Glöm inte att vattna komposten samtidigt som man vattnar odlingarna.

Kompostmaskarna äter allt som går att äta där de är, sen vandrar de vidare efter mer mat. När det blir höst, så gäller det att ge dem ett "vintertäcke". Vi tog den sämsta fårullen och la som ett täcke där maskarna var. Så överlevde maskarna och vandrade vidare när vårvärmen kom. Fåglarna fick ett varmt och eftertraktat bomaterial och resten av ullen bröts ner successivt (permakultur i praktiken).



*Bild på en kompostlimpa
där Esbjörn markerar ut
var squashplantorna
skall planteras.*

Första våren la vi på ett lager jord på kompostlimpan och planterade squashplantor uppe på kullen. Vi la ett par händer med färskt gräsklipp runt själva plantan som gödsel. Senare la vi hö (ger lite näring) eller halm runt plantan, för att hålla nere ogräset och för att frukterna inte skulle ligga direkt på jorden. (Se matrecept.)

Nästa odlingssäsong passar det bra att plantera vanliga tomater, russin-tomater, physalisplantor (gyllenbär, guldbär och tomatillo) och olika frilandsgurkor. (Se matrecept.)

Det *tredje året* har förhoppningsvis limpan sjunkit ihop till en fin odlingsbädd, där man kan odla allt man vill.

På det viset får man successivt så många meter ny odlingsmark som familjen själv producerar i avfall!

Är inte detta en svindlande tanke?! Odlingsjorden i världen eroderas bort varje år, soptipporna blir högre och högre varje år och samtidigt kan man så här enkelt och roligt få ny odlingsmark och slipper en stor del av sopbergen.

BÖRJA KOMPOSTERA IHOP MED KOMPOST-MASKARNA, VÅRA VÄNNER!

Redan 1940 skrev Elin Wägner i sin bok "Väckarklocka" att vi går under den dagen som maskarna dör i jorden! Skrivet p.g.a. att man i dåvarande Sovjetunionen redan höll på att fördärva sina odlingsjordar och döda maskarna genom att använda stora mängder av konstgödsel, besprutningsmedel och tunga traktordäck.

Ostkaka på squash "Falsk ostkaka"

Skala och kärna ur squashen, skär den i bitar. Koka den lätt i lite saltat vatten tills den är mjuk. Mosa den med gaffel.

9 dl mosad squash

4 ägg

1 dl socker

4 msk mjöl

1/2 liter gräddmjölk

2 bittermandlar, malda

25 sötmandlar, malda

Blanda alla ingredienser och slå smeten i en smord eldfast form. Grädda i ugnen, 200 grader i 45 minuter. Serveras ljummen med sylt och vispgrädde.

Receptet kommer från Doris Rubin, Bäckv. 10, 288 34 Vinslöv.

Tomatillos hör till samma familj som kapkrusbär, släkte *Physalis*, och ser ut som gröna körsbärstomater som omges av ett pappersliknande yttre hölje. De kan ibland kallas gröna tomater. Deras karaktäristiska struktur och citronsmak ger volym och friskhet åt maträtterna. De kokas vanligtvis för att den citronkryddiga smaken skall utvecklas och för att mjuka upp fruktköttet. De äts ofta råa där den något starka smaken passar bra, t.ex. i salsa verde.

Om man inte får tag i färska tomatillos kan man använda små cocktailtomater i stället.

Salsa Verde

500 g tomatillos, skalade och grovt hackade

1/2 lök, finhackad

1 msk finhackad färsk koriander eller bladpersilja

salt och peppar

ev. grön chili

Lägg alla ingredienser i en skål och blanda väl. Om jämnare konsistens önskas, så körs alla ingredienser i en mixer eller matberedare. Salsa verde används som gratinering för taco eller som tillbehör till en middag. Satsen ger 5 dl.

Texten och receptet är från en Mexikansk kokbok, som vi tyvärr glömt namnet på.

Hushållskompost

Nära köksingången ville vi ha en kompost där vi kunde lägga allt avfall året runt. Då är det råttorna och kylan som är de stora problemen. Ibland är det också kommunens miljö- och hälsoskyddsnämnd. Vissa kommuner accepterar hushållskomposter och tillåter soptömning en gång i månaden, andra inte. Prova och se, för mycket håller just nu på att hända ute i kommunerna.

Råttorna äter på nätterna, gräver otroliga hål och gångar på kort tid och tar sig in nästan överallt. Vi försökte med nät och alla andra beprövade tips, men de räckte inte i längden.

Till slut lyckades vi, tack vare våra älskade silltunnor!

Vi borrade 4 millimeter stora hål i botten på två tunnor. Hålen skall vara så små för att inte ens mössen skall kunna ta sig in men samtidigt måste eventuell överskottsvätska från komposten kunna rinna ut. Sen grävde vi en lagom stor grop på ett ställe skyddat mot sol och vind. Vi köpte begagnade lecablock som ser ut som stora grå tegelstenar. Man behöver inte mura utan lägger dem bara på varandra och de är därför lätta att flytta runt. De isolerar så bra, att maskarna orkar arbeta även på vintern. Högst upp la vi på ett lock isolerat med frigolit. Gör gärna någon rep-anordning på locket, så det är lätt att lyfta upp och inte ramlar ner medan man kastar i avfallet. Lägg som vanligt grenar i botten, för att det skall bli tillräckligt med luft, sen kompostmaskar ihop med jord och börja mata lite försiktigt i början.

När den första tunnan är full, så startar man den andra tunnan. Nästa vår håller man ut tunna nummer ett på t.ex. kompostlimpan, någon annan kompost i trädgården eller direkt under buskar, träd, rabatter eller på odlingsfältet om det är helt färdigkomposterat.



Bild på hushållskomposten i skuggan, där salladsfrön trivs att gro och barnen trivs att leka eller sova middag. (Permakultur i praktiken igen.)

Kompostmaskar i bajstunnan

Vi gjorde ett utedass med två hål för att bli självförsörjande på gödselvatten till odlingarna (mer om det i nästa kapitel), slippa alla kunder från vår gårdsbutik inne i huset och själva slippa springa inomhus för att gå på toaletten (som dessutom var på övervåningen).

I bajstunnan gjorde vi precis som i tidigare beskrivningar, grenar i botten, kompostmaskar och jord och lite god mat. Sen matade vi dem med vårt bajs, gärna samtidigt lite kiss så att de inte torkar ut och toalettpappret som älsklingsmat. Maskarna äter fortare än en familj hinner bajs, så ibland la vi ner lite avfall från odlingarna. När tunnan började verka full, tog vi en pinne och rörde runt och mycket ramlade ihop och tunnan var bara halvfull igen. I slutet av sommaren var det dags att byta tunna, så att maskarna hinner göra jord av allt innehållet innan de fryser ihjäl. Sen skall tunnan stå minst en vinter för att eventuella virus och bakterier skall hinna dö. Innehållet efter en hel säsong blev bara några liter och det la vi inte på odlingarna av psykologiska skäl utan vi gödslade syrenhäcken istället.

Hösttunnans maskar kommer att frysa ihjäl om man inte isolerar den, så man får starta en vårtunna med pigga maskar och ge dem hösttunnans innehåll som startmat. Om man är lat, så kan man istället gå in på inomhustoaletten och bara kissa på utedasset under höst, vinter och tidig vår.

Enklaste komposttipset

Bygg en kompost av det material som finns hemma och är gratis. Den skall vara stor nog att rymma upp till fem brödbackar. Håll möss borta med finmaskigt nät. Sätt en brödback på jorden med kompostmaskar i och börja mata maskarna. När den första backen är full, sätt en ny brödback ovanpå. Sen flyttar maskarna sig uppåt efterhand som det blivit jord. När maskarna är uppe i femte backen är det dags att lägga ut den första backen i trädgården.

Svårare och dyrare än så behöver det inte vara!

I och med att man börjar kompostera, så infinner sig genast frågan: ”Vad tål maskarna att äta?” Nästa fråga blir: ”Vad tål våra barn att äta?” och ”Vad tål vi vuxna att äta?”.

Allt gift och andra tillsatser i maten blir ju kvar på gården om man har ett kretslopp. Inget försvinner hux flux. Så för många blir just komposteringen ett sätt att förstå att *man inte skall köpa t.ex. besprutade bananer och besprutade apelsiner, för att de inte heller är bra för komposten!*

Boktips

Det finns massor av bra kompostböcker och någon måste man läsa, för förr eller senare blir det för torrt, vått, illaluktande, kallt, varmt, flugor eller dylikt. Då skall man inte ge upp, för det finns små enkla knep mot allt. Vi har lärt oss mest i;

*** ”Lottas nya kompostråd”, Lotta Lanne, 1994,
Bra Miljö AB, Tornv. 20, 614 32 Söderköping, tel.070/694 98 55.

*** ”Daggmasken – i trädgård och jordbruk”, Walter Buch, 1987,
Bokskogen, Box 7048, 402 31 Göteborg, tel. 031/14 94 13.

Kap. 10. Självförsörjande på gödsel

Vi har under hela vår odlingstid diskuterat frågan om gödsel. Det är ingen enkel fråga för det finns många olika saker att tänka på.

- den skall finnas i närheten och helst ingå i gårdens eget kretslopp
- den skall vara enkel att hantera
- den skall ge ett så litet kväve- och ammoniakläckage som möjligt
- den skall gärna tillföra gården andra positiva sidoeffekter

Med kretslopp menas att en gård skall kunna gå runt av sig själv näringsmässigt d.v.s. att man inte skall behöva köpa in näring till gården, men det skall inte heller försvinna ut någon näring.

Exempel 1

Vi odlar grönsaker och säljer dem i gårdsbutiken. Kunderna tar med sig näringen hem och kastar skal, blast och rester i platsopsäcken som läggs högst upp på sopberget.

Allt försvinner bort och vi måste köpa in gödsel nästa säsong.

Exempel 2

Vi äter själva upp våra grönsaker och lägger avfallet i vår kompost, som blir jord och som läggs tillbaka på den plats där vi tidigare odlade. Vi kissar på utedasset.

Allt går runt och det finns lika mycket kvar i systemet på gården.

Exempel 3

Vi säljer grönsakerna, men ber våra kunder att kompostera hemma och komma tillbaka med komposten till oss. Dessutom ber vi dem kissa av sig sin näring i vår kisstunna innan de åker hem. (Så säjs det att man fortfarande gör i Kina efter att man blivit bjuden på mat. Värdfamiljen måste få tillbaka näringen som de gett bort, för att kunna odla ny mat.) Eller så måste våra kunder separera kisset i sin toalettstol hemma i sin lägenhet, så att näringen senare kan köras tillbaka till oss och spridas på våra odlingar.

Allt går runt och konsument och producent samarbetar i ett gemensamt kretslopp.

Detta är vad hela debatten om urinseparering handlar om!

Bajset innehåller inte alls lika mycket näring och är mer svårhanterligt. Det är inte sterilt som kisset, utan kan innehålla bakterier, virus och annat som kan ställa till problem. Det är ett större problem med förvaring och kväveläckage. Dessutom finns ju alla dyra renhållningsverk som måste ha något att göra tills de är för gamla. Som jag ser det, så måste det till mer forskning innan vi kan få enkla och bra lösningar på bajsfrågan.

Under tiden tycker jag att vi småodlare skall inrikta oss på det enkla, sterila och näringsrika kisset!

Vi läste först Mats Wolgasts bok ”Rena vatten – om tankar i kretslopp”.

I Folke Günthers artikel om ”Närskalighet – nödvändigt för att uppnå ett bibehållbart samhälle” skriver han bl.a.: ”Med maten följer växtnäringsämnen, bland annat *fosfor*, som är jordens värdefullaste ämne. Utan fosfor inget liv, och fosfor återförs inte till ursprunget via lufthavet, varför levande varelser är tvingade att hushålla med det.

Det fosfor som kommer till staden med maten hamnar så småningom i urinen (80% av utsöndringen). Den urin som vi levererar varje dag motsvarar 1,5 dl Blomstra. Med den fosfor som finns i urinen och fekalerna är det så ordnat att vi först spår ut den ungefär 300 gånger med avloppsvattnet, och sedan har vi konstruerat en apparat (”reningsverket”) som skall plocka upp fosforet ur vattnet efter några timmar. Med den avancerade teknik vi har idag kan vi faktiskt göra detta till 90% (men gröna växter är ungefär en miljon gånger effektivare).”

Naturen är verkligen finurlig. Varje person producerar varje år precis så mycket kiss som behövs för att odla sin mat för hela året. Dessutom är den näringsmässigt helt rätt sammansatt, mycket likt det dyra konstgödslet.

Jag gick på en alternativodlarkurs på Gotland och där pratade vi mycket om kretslopp. Då föll alla pusselbitarna på plats. I gruppen fanns en f.d. snickare och vi fick ett utedass ritat och byggt på nolltid. (Se bild i kapitel 5.)

Utedass med två hål

Vi lät bygga ett helt vanligt utedass, men med två hål i. Vi köpte tre vanliga latrintunnor för 10 kronor stycket av kommunen.

I kisstunnan skall man ha minst hälften vatten, annars fälls bland annat kalciumfosfat ut efter några dagar. Man kan rita två streck på tunnans insida, där det nedersta är vattennivån från början och det övre visar när det är dags att tömma. Håll inte i för mycket vatten, för då blir tunnans tung att bära. Töm den istället ofta och gödsla odlingarna vid fler tillfällen.

I kisshålet får man bara kissa. Inget papper får kastas i. Papperet läggs i en papperskasse som står bredvid och som sedan eldas upp. Alternativt kan man slänga papperet i bajstunnan. Urinen har en perfekt sammansättning för gödsling och är dessutom steril när den lämnar en frisk kropp. Man späder med minst 10 delar vatten per 1 del koncentrerad urin och håller det direkt på sina odlingar.

På bajshålet sätter man sig även om man inte helt säkert kommer att bajsas. Man får gärna kissa där, eftersom maskarna också behöver vätska för att inte torka ut. Maskarna älskar även toalettpapperet.

Om man skriver och ritar tydliga anvisningar klarar till och med mycket små barn av att välja rätt tunna. Lite toapapper som hamnat fel går ju lätt att lyfta bort. Det är bäst att använda enkelt = enlags toalettpapper, för det bryts ner fortare. Man bör också undvika blekt och förorenat papper. På två säsonger blev det inte bajs i kisstunnan en enda gång. Men om det skulle hända, måste allt kastas bort och en ny ren kisstunna sättas in.

Utedasset gav oss många fördelar:

- Vi fick ett nästan luktfritt utedass, eftersom det är kisset ihop med bajset som luktar.
- Det blev mycket lite flugor beroende på att maskarna åt så fort. Spy- och husflugor lägger inte gärna ägg där det finns mycket maskar och det luktade inte så "inbjudande" för flugorna.
- Tack vare utedasset slapp vi allt spring in i boningshuset.

- Vi fick näring tillbaka av våra gårdsbutikskunder när de lånade utedasset och på så sätt blev det mera kretslopp.
- Allt sparat vatten som skulle ha spolats ut i toaletten kunde vi nu med gott samvete vattna våra odlingar med.
- Vi fick gratis gödselvatten till våra odlingar och växthus.

På många ställen i Sverige har många utedass flera hål och då är det enkelt. Finns det ett utedass med bara ett hål, kan man köpa en billig urinseparerare, DASS-ISAK. Annars är det enklast att bara använda utedasset som en kisttoalett. Från den får man då gratis gödselvatten, sparar vatten, slipper latrintömning, får ett luktfritt och flugfritt utedass.



Bild på utedasset med två hål som också blev reklampelare för vår flyttbara torghandelsskylt.

Enkelt vardagstips

Sluta genast att köpa gödningsmedel till blommorna inomhus!

Simon älskar att få kissa direkt ner i vattenkannan när blommorna behöver näring. Späd med minst 10 delar vatten, för annars blir det så starkt, att blommorna bränns och blir bruna. Man kan späda upp till 100 delar vatten, för växterna suger upp all näring de kan få. *Hellre för mycket vatten än för lite!* Kasta ut det gödselvattnen som eventuellt blir över, för annars kan det börja lukta efter ett tag.

Nyhet

Nu har det kommit en modern variant av ”fruntimmerspotta”. Den är gjord av plast i läckra färger. Den är oval och har ett handtag att hålla i när man står upp och kissar. Ett lock medföljer. Pottan är mycket hållvänlig och lätt att skölja ur.

Vi skall använda den som ”resepotta” när det är svårt att gå upp och kissa på natten. Även som ”akutpotta” passar den bra, för den är liten och nätt att ha i en större handväska. Har man brutit ett ben eller annat som gör att man inte kan sitta ner, så fungerar den också bra.

En billigare variant är Bob:s 1,5 kg plastburk för t.ex. lingonsylt. Den är t.o.m. lite större, vilket behövs om man kissar mycket på natten.

Så nu kan även Rebecka enkelt lämna sin näring och samtidigt prova på hur det känns att stå upp och kissa. Mammans balkongväxter är numera på gränsen till *för gröna*.

Gräsklipp

Nils Åkerstedt är medlem i FOBO. Han har skrivit många bra och intressanta böcker. Han kom och föreläste på Gotland om gräsklipp och sand i odlingarna. Vi hade lerjord, men nappade ändå på gräsklipppet.

Vi gick in till vår granne som var ägare till stora gräsmattor som klippes ofta. Vi undrade om han kunde tänka sig att tippa av sitt gräsklipp hos oss, om vi köpte en gräsuppsamlare till honom? Grannen sa ja och hans fru blev lycklig, för nu slapp hon gå och räfsa gräsklipp som sen bara kastades i diket. Naturligtvis kontrollerade vi att grannen inte

konstgödslade och besprutade sin gräsmatta. Det kan vara problemet med fotbollsplaner, kyrkogårdar, golfbanor etc. Men den dagen som vi fått dem att förstå att deras gräsklipp är guld värt, så kommer det säkert att upphöra. Då kommer de kanske istället att gödsla med urin från något hyreshus i närheten.

I Solbyn har man fattat nyttan med gräsklipp! Igår gick Esbjörn ut och klippte det ganska låga gräset för att det behövdes gräsklipp till kolonilotten. Genast kom en granne och undrade om vi själva skulle ha gräsklipppet. Grannen tackar gärna ja till hjälp med klippningen, men vill själv ha sitt gräsklipp. När kommunen klippte sina bitar till midsommar och lät gräsklipppet ligga kvar, så blev det snabbt uppsamlat av Solbybor.

Detta innebar att vi ofta fick gräsklipp. Gräsklipppet skall läggas färskt runt de planter som man vill gödsla. Det bryts ner snabbt, är mjukt och lätt att hantera och luktar underbart gott. Barnen älskar att hjälpa till och allt blir lätt och lagom.

Till KRAV-kontrollantens stora förvåning var vi självförsörjande på allt gödsel på ett hektars odling. Dessutom på intensivodlingen i våra två växthus à 60 kvadratmeter, där vi odlade t.ex. tomater, gurka och meloner som kräver mycket näring. Ändå blev inte jorden utarmad utan tvärtom finare för vart år. Hö, halm och grön gödsling gödslar och förbättrar ju också jorden.

Vi tog även till vara kanin- och höns gödseln, men det var inget stort tillskott i sammanhanget. Oftast gick kaninburarnas innehåll ovanpå kompostlimporna och höns gödseln var bra att ha torr som reserv, när det blev en torr sommar med lite gräsklipp.

URIN OCH GRÄSKLIPP
ÄR VÄRDEFULLA TILLGÅNGAR
SOM INTE FÅR FÖRFARAS

Boktips

*** ”Rena vatten – Om tankar i kretslopp”, Mats Wölgast, Järpv. 3, 756 53 Uppsala, tel. 018/471 41 83, Creanom HB, 1993.

*** ”Boken om marktäckning – och om odling i sand”, Nils Åkerstedt, 1995, Natur och Trädgård Bokförlag, Sven Lindholm, Mohultsv. 6 A, 716 94 Mullhyttan, tel. 0585/400 44, fax 0585/400 33.

*** Samma förlag ger också ut 4 nummer av ”Natur och Trädgård – trädgårdsmagasinet för dig som söker kunskap”, 220:-, pg 7 79 14-0.

Lästips

*** ”Närskalighet – nödvändigt för att nå ett bibehållbart samhälle”, Folke Günther.

Tidningen bladSUSet nr 19-20, dec. 1992, SISU, Stjärnv. 2, 182 46 Enebyberg, tel. 08/758 31 45, fax 08/768 83 97.

Försäljning

*** ”Fruentimmerspotta”, Pipinette AB, Kampementsgatan 28, 115 38 Stockholm, tel./fax 08/662 61 28.

Säljs på Apoteken, i butiker för design och rehabilitering.

*** ”DASS-ISAK”,

insats för urinseparation i utedass. Miljövänlig, luktfri, enkel hantering och billig. Kan även appliceras i befintliga äldre mulltoaletter.

Isaktor, Hummerg. 10, 973 34 Luleå, tel. 0920/22 61 10, fax 0920/22 69 40.

Kap. 11. Förädling, förvaring och försäljning

Ett absolut måste i framtiden är att vi återerövrar *gammal kvinnlig överlevnadskonst*. Vi måste lära oss laga mat, ta vara på allt som naturen producerar gratis varje år, kunna lagra ett års överskott tills det blir ett stort skördeår igen, överleva utan frysbox...

Vi bestämde oss för att följa ett helt år i naturen.

Det blev det året som Rebecka fyllde ett år. Då var hon stor nog att tas med ut, mina bröst var inte längre så känsliga för kyla och vind och vi klarade av att amma överallt.



Bild på hur Esbjörn skurit av en gren där den delar sig. Sen trär han på flaskhalsen och binder fast flaskan med ett snöre.



Bild på när Esbjörn någon dag senare tar med sig en hink och tömmer flaskan. Det droppar ur grenen i c:a en vecka.

Vi började tidigt på våren med att tappa björksav ur björkarna, när saven steg. Vi försökte oss också på lönn sirap. Under sommaren plockade vi alla slags blad efter hand som de slog ut och gjorde goda teblandningar. Vi plockade blomblad efter hand och lärde oss göra underbart vackra blomsterteblandningar. De var så vackra, så en del blev liggande i skålar som prydnad. Sen kom hösten med alla vilda bär. Vi plockade, torkade, syltade, saftade eller frös in. Vi försökte använda så många olika sorters förvaringssätt som möjligt. Alla i hushållet fick hjälpa till efter förmåga, för vi ville att alla skulle veta vilket arbete som låg bakom. Sen fick vi tillsammans bestämma vilket som var värt besväret och vad vi ville göra *varje år eller bara någon gång då och då*. En del år blir det ju riklig skörd i naturen och vissa år ingenting. Då gäller det att kunna förvara i flera år i sträck.

Hur viktigt är det med hjortron och lingon? För då måste vi ha ledigt i augusti och åka till släkten i Dalarna och det är svårt ihop med odlingar. Allt handlar om val och vilka sorters somrar man vill ha. Hemma eller resa bort? Dyrt eller billigt?

Vi lärde oss *när* på året som vad kommer. Nu känner jag i kroppen, när det är dags att leta efter olika saker i naturen och jag känner när det är dags att så i odlingarna. Jag har redan skrivit om att jag *känner* vilka blad som är vad och inte bara vet det med synen.

Barnen lärde sig tidigt allt som man fick äta, vilket gjorde att de lät bli att äta allt annat. Det blev en mer positiv inställning till naturen än den som andra barn i allmänhet har. De vet vad man inte får äta men stoppar gärna i sig och provar allt nytt de ser.

En av de mest bestående erfarenheterna var nyponmarmeladen. Esbjörns föräldrar hade varje år kommit med nyponmarmeladburkar till oss. Esbjörn tog ett tjockt lager på smörgåsen och åt snabbt upp det. Men efter att vi själva plockat nypon, rensat ur det enormt kliande innehållet, syltat och fått ut några små burkar efter allt arbetet, så tog Esbjörn ett *tunt, tunt lager* på smörgåsen och *njöt länge av varje tugga*. Dessutom bestämde vi oss för att lägga vår energi på nypon högst vartannat år.

Nyponmarmelad

1 kg urkärnade nypon
1/2 liter vatten
1 kg socker
1 tsk citronsyra

Nyponen kokas med vattnet i 5 – 10 minuter, tills de är mjuka. Kokas ytterligare 5 min. med sockret. Häll upp i rena burkar. Dra åt locket och låt burkarna svalna upp och ner.

Kapris av fläderbär

1/2 liter repade, rensade gröna fläderbär
Ättikslag:
3/4 dl ättikssprit
3 dl vatten
2 tsk salt
2 msk socker

Lägg de rensade och sköljda bären i en skål. Koka upp samtliga ingredienser till lagen och häll den heta lagen över bären. Låt kallna och förvara sedan svalt till påföljande dag. Koka nu upp bär och lag och sjud sakta i 10 min. Ös upp i små, rena och varma glasburkar, skruva omedelbart på lock och förvara kaprisen svalt.

Helena var då 12 år gammal. Tack vare att hon fick vara med, så har hon klarat av att flytta hemifrån redan på gymnasiet och klara sig själv på mycket lite pengar. Hon kan överleva om det blir kristider och hon kan välja mellan att arbeta på somrarna och köpa många prylar eller leva billigt och ha råd att ha sommarlov. Gissa vad hon valt?

Jag har redan berättat i kapitel 4 om att vi torkade blad och gjorde te-blandningar. Vi torkade också olika sorters *svamp* som vi använder nu i Skåne, många år efteråt.



Bild på svamptorkning i en Evermat.

Det viktiga är att allt torkas riktigt torrt och att det sen förvaras mörkt. Vi köpte bruna "salvburkar" i alla storlekar från apoteken. Sen köpte vi träkonsoler och en måttbeställd bräda och satte upp den högt upp, på ett passande ställe i köket. Det blir dammigt, men man kommer ihåg att använda burkarna och det ser så rikt och vackert ut.

Torkade kryddor som man köper i affären är ofta förorenade och därför bestrålade, för att inte vara hälsovådliga. Därför odlar och torkar vi så mycket som möjligt själva. Men man kan numera köpa ekologiskt odlade och obestrålade kryddor i vanliga glasburkar via bl.a. Kung Markatta. (Se längst bak i nästa kapitel om att handla miljövänligt.)

När vi skulle ut och fjällvandrade, så ville vi undvika de dyra torrmatsförpackningarna. Så vi började torka de *grönsaker* som fanns just då. Tomater skär man i klyftor och ställer på skalet, så att de inte klipper fast i nätet. Gurkskivor tycker vi inte blev så gott. Ett stort salladshuvud blir några gram i en påse, för att sen svälla upp igen vid blötläggningen.

Morotspengar blir underbart goda snacks att suga och tugga på. Purjolök i skivor är ju alltid gott. Alla sorters blad, rödbetsblast, palsternacksblast, selleriblad blir goda kryddor i soppor. Kryddor av alla de sorter är goda, men de är känsliga för hur de torkas. De blir lätt bruna och luktar hö, om de inte torkas snabbt och vid rätt temperatur. Kött har vi aldrig torkat, men det lär vara enkelt. All sorts frukt är gott och enkelt att torka. Ringar eller tunna skivor är oftast lättast. Det finns en apparat "Äpplätt" som skalar, skivar och kärnar ur äpplet på samma gång.

Grundregeln är en stor torkyta, jämntjockt och så tunt som möjligt utan att det trillar isär.

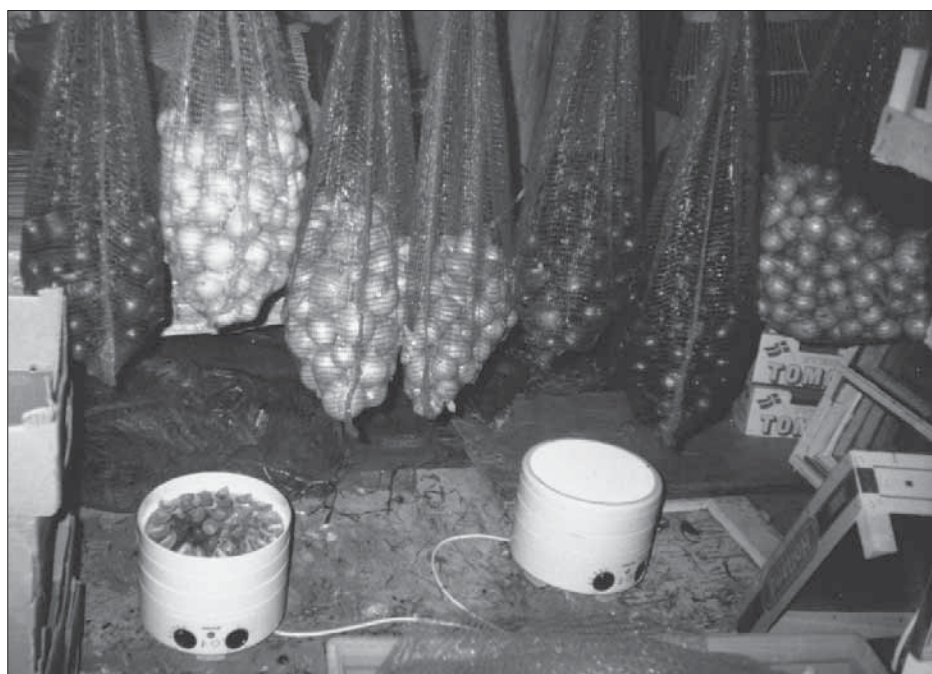


Bild på tomattdorkning kombinerat med löktorkning.

Sen blandade vi ihop olika soppor och maträtter av allt torkat. På fjällvandringen la vi sen en påse i blöt i vatten under tiden som vi satte upp tältet. Då hann allt svälla och sen var det bara att värma upp det på stormköket. Frukostgrötblandningen fick svälla över natten och sen behövde den också bara värmas upp, vilket sparade mycket t-sprit.

Jag har också berättat om *mjölkstyrning* i kapitel 1. Nästan allt går att mjölksyra, så sätt igång och experimentera.

Vi köpte en liten elektrisk *mjölkskvarn* med kvarnhjul av sten för 2 000 – 3 000 kronor. Vi köpte till två siktar med ett grovt och ett fint nät i botten. Den hela säden köpte vi från någon lokal bonde som visste betydelsen av att varmluftstorka säden snabbt och rejält (för att undvika risken för mögelsvampens gift = aflatoxin. Samma risk finns med nötter). Anneke Svantesson i Samodlarna Spannmål har skrivit ett bra papper ”Till Dig som köpt en hushållsskvarn – att tänka på vid köp av spannmål”. Mjöl är en färskvara och skall användas direkt för att man skall få i sig kornets hela näring. Dessutom skall man inte sikta bort onödigt mycket näring, utan baka med så grovt mjöl som möjligt. Det tar lite tid att vänja sig, men det är det värt. Det är lättare att få det grova mjölet att jäsa om man skällar mjölet d.v.s. slår på varm vätska och låter det stå ett tag eller bara blötlägger mjölet ett tag. Båda sätten gör att fytinsyran i mjölet försvinner, vilket gör att man får ett större mineralupptag. Man kan också dextrinera mjölet. Då fuktar man sädeskornen och rostar dem lätt innan man mal mjölet. Det underlättar matspjälkningen och är speciellt bra om man har ömtålig mage och till små barn. Det bästa sättet att bevara mjöl på är i det hela kornet och i en torr säck i ett torrt och mörkt utrymme. Då håller det i åravis och man mal upp efter hand.

Det finns pengar att tjäna på att baka allt själv. Konsumentverket räknar med att en tvåbarnsfamilj kan tjäna 5 000 kronor på ett år. Om man dessutom köper säden direkt från en ekologisk bonde och mal själv, så tjänar man minst 5 kronor per kilo mjöl. Då får man till på köpet ett färskt mjöl och ett mjöl med mycket högre näringsvärde.



Bild på mjölkvarnen och sikt.

Gretas Helgfläta, 1 stort bröd

50 g jäst

5 dl mjölk

250 g Kesella (eller filmjölk, mitt tillägg)

1 tsk salt

1/2 dl sesamfrö

c:a 15 dl nymalet mjöl t.ex. vete, råg, rågvete, dinkel

Pensling:

1 ägg

sesamfrö

Smula jästen i en degbunke. Värm mjölken fingervarm $37\frac{1}{2}$. Häll mjölken över jästen. Rör om så att den löser sig. Tillsätt Kesella, salt, sesamfrö och mjöl. Arbeta degen smidig och låt jäsa övertäckt, c:a 40 min. Knåda degen smidig på mjölat bakhord. Dela den sedan i en större och en mindre del. Dela varje del i tre delar och rulla ut till längder. Gör två flätor och lägg den mindre flätan på den större. Lägg på smord plåt. Låt jäsa c:a 30 min. Pensla med uppvispat ägg. Strö över sesamfrö. Grädda i ugn vid $200\frac{1}{2}$, c:a 50 min. Låt brödet kallna på gallret under bakduk.

Detta festliga bröd, som räcker till minst 20 personer, får alltid mycket beröm, allra helst om det bakats på färskt mjöl.

Vi köpte en *pastamaskin* på Ikea för drygt 200 kronor. Vi tyckte det var totalt tokigt att man skall frakta spagetti och makaroner från Italien, när vi hade gotländskt mjöl, kvarn, egna ägg och vatten. I "Pastaboken" av Giuliano Hazan fick vi massor av inspiration.

Grundrecept på pasta

3 ägg

5 dl mjöl

Äggen skall vara rumsvarma. Lägg mjölet på bordet och lägg äggen i en grop i mitten. Knåda ihop och tillsätt mjöl tills degen är riktigt fast. Låt ligga i kylskåpet ett tag. Sen kan man göra olika sorters former och färger på pastan och tillsätta olika kryddor.



Bilder på när vi gör egen pasta.

I frysen har vi försökt ha så lite som möjligt, men till vissa saker är den perfekt. Vi har *styckefrost* allt, för att bara behöva ta upp så mycket som behövs för tillfället och inte en hel påse. Vi har lagt det på en bakplåt med bakplåtspapper (finns numera miljövänligt utan teflon) och låtit det stelna över natten. Sen tar man lätt loss det och lägger det i en plastpåse och sätter en trätvättklämma (träklädnypa) som förslutning istället för alla hopplösa knutar.

Tomater och majs kan man frysa in direkt utan förvällning. Tomaten sköljer man sedan under varmt vatten och då åker skalet av direkt. Majsen läggs direkt i kokande, saltat vatten och kokas i c:a 8 minuter. Bär kan ju också styckefrysas utan behandling. Bönor förväller vi och styckefryser och sen blandar vi de olika sorterna, för det blir så vackert och barnen tycker det blir roligare att äta. (Mycket av bönorna mjölk-syrar vi. Ibland blir det lite slemmigt spad, men det är bara protein och är inte farligt.) Broccoli, blomkål, fänkål och squash förväller vi och styckefryser. Färsch klippt persilja, dill och gräslök håller sig länge i små burkar. När barnen är små passar köttbullar och frikadeller också bra att styckefrysa.

Hallon och jordgubbar fryser jag in i glassburkar med *lite* socker på, för att behålla färgen.

Recept på jordgubbskräm och jordgubbssaft

Jordgubbarna tar jag sen fram under hela vintern, håller på lika många liter vatten som jordgubbar och c:a 25 g citronsyra per liter bär. Får stå svalt och dra i ett dygn. Silar av jordgubbssaften och rör ner önskad sockermängd. Jag tar 2 – 3 dl per liter, men då håller det inte så länge. Bären lägger jag i en kastrull, tillsätter önskad sockermängd, kokar upp och reder med potatismjöl. Så får vi både jordgubbskräm och rårörd jordgubbssaft mitt i vintern. På barnens födelsedagskalas i mars är det mycket ”nykommet”.

Vi syltar och saftar naturligtvis också efter hand på vanligt vis under hela säsongen.

Om man plötsligt får gäster och snabbt skall få ihop en kaka, så har jag ett enkelt recept;

Rör-ihop-kaka

Grundrecept;

1 ägg

1 dl socker

1 dl mjöl

50 g smält smör

Till en braspanna (långpanna) går det åt 250 g smör som smälts i ugnen under tiden som man rör ihop (behöver inte vispas) 5 ägg, 5 dl socker och 5 dl mjöl.

Smöret rörs i och smeten hälls ut på pannan. Sen tar man ut styckefrysta bär ur frysen t.ex. svarta vinbär, jordgubbar, hallon eller äppelskivor, bananskivor... från fruktfatet. Om det passar till, kan man krydda med kanel eller kardemumma. Överst strör man på pärlsocker. 175½ i c:a 20 min.

Ett snabbare och festligare kakrecept har jag inte hittat.

Men något nygammalt = hermetisk konservering lärde vi oss av Iris Cedergren på Gotland. Iris är finska, med erfarenhet av storhushåll och ont om tid. Så det gällde att göra saker snabbt och effektivt när det fanns tid över.

Hermetisk konservering innebär att man lägger helt råa produkter i en burk, skruvar åt locket hårt, upphettar burkens innehåll till minst 80° i minst 20 minuter och kylar ner snabbt. Då blir det vakuum i burken och processerna i burken stannar av. Sen skall burkarna förvaras svalt och mörkt för att hålla länge. C-vitaminhalten sjunker naturligtvis efter hand, men det får man ta. När man sen öppnar burken är innehållet en *färskvara* och måste ätas inom några dagar och under tiden förvaras i kylskåp. På det här viset kan alla allergiker och diabetiker få färska produkter utan några tillsatser, som konserveringsmedel, socker och annat.

Egentligen är detta det som alla gjorde förr i sina konserveringsapparater. Men då använde de speciella glasburkar med konserveringslock, klämmor och ringar. Dessa är svåra att få tag i och nu kommer det moderna.

Alla burkar, typ honungsburkar, går att använda. Det skall vara lock som är plastade invändigt. Nästan alla glasburkar som redan finns hemma går alltså att använda. Skall man göra i stor skala, så köper man en hel pall av PLM och då kan man köpa separata lock efter hand som de slits ut. Locken är den svaga punkten. Burken måste öppnas försiktigt utan åverkan på locket. Efter användningen skall inte locket skruvas på burken utan förvaras löst. När man sen återanvänder burken, så måste locket kunna dras åt rejält, annars är det bara att kassera det.

Man kan lägga *allt* i burkarna efter tycke, smak och behov. Vi mixade tomater och lök för att ha färdigt att hälla i köttfärssåsen. Hela, delade eller krossade tomater. Äppelmos utan socker. Frys in alla frukter under sommaren när det är ont om tid. Gör sen en stor omgång blandsaft utan socker på hösten och häll på glasburkarna, lagom mycket för en saftbringare. Låt fantasin flöda!

Enkla råd vid hermetisk konservering

Välj burkar. Leta upp en gammal konserveringsgryta med hål i locket för en termometer (finns ofta på vindar och auktioner). Köp en ny termometer som inte går sönder. Dyrt men bra. Sätt burkarna i två lager om det finns en innerbehållare med våningar med i apparaten. Häll på kallt vatten så det nästan täcker den översta burken. Värm upp och låt koka tills termometern visar 80°. Detta tar mycket lång tid. Det rör sig om timmar. Ta sen tiden så att det *kokar i minst 20 minuter i 80°*. Kyl ner snabbt genom att lyfta upp burkarna och kyl dem i successivt kallare vatten. Här gäller det att hitta något praktiskt sätt, så att inte burkarna spricker eller man skållar sig.

Om man inte har någon konserveringsgryta, så tar man sin största kastrull. Läger en handduk i botten, för annars skramlar kanske någon burk sönder. Har man två lager så ta en handduk emellan. Nu blir det problem med att veta när det är 80° i den mittersta burken och mitt i dess innehåll. Om man sticker ner termometern i burkens topp eller sidor så är det en mycket högre temperatur. Så *en burk får bli provburk* och fiskas upp då och då.

Om man vill tillaga för *försäljning*, så måste det göras i ett kök som är godkänt av miljö- och hälsovårdsnämnden. På etiketten ska det stå innehåll, tillverkare, adress, telefonnummer, ingredienser i fallande skala och tillverkningsdatum eller bäst före datum.

På Gotland hade Esbjörn en odlingskurs. Då bad han deltagarna berätta om vad de drömde om att få göra. Flera ville förädla olika produkter. Desirée Salomonsson drömde om ett kök och gårdsbutik. Detta blev startskottet till ett godkänt kök, där olika kvinnor hyrde in sig och förädlade själva eller tillsammans. Detta gjorde att Desirée snabbare kunde betala sina lån och att vi andra kvinnor fick en knuff i ryggen. Dessutom kunde Desirée köpa in burkar och ingredienser i storförpackningar till grossistpris, som hon sen sålde styckevis till oss andra. På det viset fick vi börja successivt och känna oss för. (Om inte någon har eget företag, så kan man gå ihop och starta en ekonomisk förening d.v.s. ett kooperativ. Då får man ett organisationsnummer efter att ha betalat 1 100 kronor (1997) i avgift. Ansökningsblankett och förslag till stadgar får man hos Patent & Registreringsverket.)

Sen sålde Desirée våra produkter i sin gårdsbutik och då fick vi lära oss att sätta ett rimligt pris på våra varor. Det verkar vara det som är det största problemet för de flesta kvinnor, att kunna ta betalt för sitt arbete. På det här viset sållades en del produkter bort utan att någon kvinna behövde gå i konkurs. Vi fick massor av kvinnogemenskap, lärde oss massor av varandra och ordnade flera kurser tillsammans. En av de mest givande kurserna var av Lennart Pranter, som är livsmedelsingenjör och kan skraddarsy olika *ekologiska förädlingskurser*. Han åker runt och har kurser i hela landet och kan varmt rekommenderas.

Försäljning

- Ofta kan man hitta ett kök som är godkänt av miljö- och hälso-skyddsnämnden i närheten om man frågar runt. Köket i skolan, hem-byggsföreningen, församlingshemmet eller en småföretagare i närheten som inte använder sitt kök alla dagar.
- Om man gör saker till försäljning, så bör man ha en *ansvarsförsäkring*. Har man en lantbruksförsäkring, så ingår den oftast som ”biverksamhet”. Hör med ditt försäkringsbolag. Vi tog en ovanligt billig och bra ansvarsförsäkring hos Länsförsäkringar. Den innehöll ansvarsförsäkring och rättsskydd och kostade omkring 400 kronor per år. (Se kap. 13.)
- Säljer man varor som inte ingår i ens huvudsakliga arbete, så kan man starta *hobbyverksamhet*. Verksamheten skall vara självständig och varaktig men sakna vinstsyfte. Man är inte momspliktig och får sälja för högst 30 000 kronor per år. Beskattningen sker under inkomstslaget *tjänst* och man betalar själv sina sociala avgifter. Man deklarerar sitt överskott på en speciell blankett och eventuellt underskott sparas i högst fem år. Ring till Skattemyndigheten för informationsbroschyr och blankett.
- Om man säljer för mer än 30 000 kronor och det är varaktigt och med vinstsyfte, så måste man bli *egen företagare*. Man måste momsregistrera sig genom att lämna in blanketten ”skatte- och avgiftsanmälan” till skattekontoret och lämna en särskild momsdeklaration. Då får man F-skattesedel och personnumret blir den enskilda firmans organisationsnummer. Då är man egen företagare och bör gå med i en fackförening för småföretagare. Blanketter och mer information får man på lokala skattekontoret.
- *Bär, svamp och kottar* är åter igen skattefritt, om det inte överstiger 5 000 kronor.
- För att som småföretagare kunna få någon vinst, så gäller det att *undvika att ta lån*, utan istället utvidga successivt. Om man måste ta lån, så gäller det att ha så låg ränta som möjligt, eller allra helst ett *räntefritt lån*. Om man kan ha ett långsiktigt sparande, så skall man sätta in pengarna på JAK (Jord, arbete och kapital) eller på

Nordiska Sparlån. För varje månad som pengarna står inne, så får man månadskronor/sparpoäng istället för ränta. *Ju längre tid och ju mer pengar som stått på kontot, desto mer får man sen låna räntefritt.*

Skillnaden mellan JAK och Nordiska Sparlån är liten. Båda bygger på samma system. JAK skall snart bli bank, JAK medlemsbank, och har längre lånekö. Nordiska Sparlån finns i hela Norden och har kortare lånekö och högre fördelningstal (d.v.s. man får låna mer per sparad krona). Vi har sparat i båda föreningarna men skall nu gå över till Nordiska Sparlån, för vi vill alltid försöka stödja den minsta organisationen. Nätverket för Sveriges Kvinnors Räntefria Sparlåneföreningar (de skall byta namn så även män vågar vara med) är ännu radikalare. De bildar lokala nätverk som lånar ut pengar till varandra och de vill aldrig ha sina pengar inestående i någon bank. I vår lokala syndikalistförening har vi vår stridskassa placerad så. (Läs om oss i "Räntefri nr 3/97.)

– Ett annat måste är att *minimera mellanhänderna*. Varje mellanhand lägger på massor och många har procentpåslag istället för kronpåslag. Det innebär att de tar ut mer för att packa upp de dyrare ekologiska morötterna än de konventionellt odlade. Bonden förlorar på det och konsumenten betalar mycket mer för produkten och tror att det är bonden som får pengarna, när det istället är mellanhanden som göds.

PRODUCENT OCH KONSUMENT
MÅSTE VARA NÄRA VARANDRA,
FÖR ATT BÅDA SKALL FÅ ETT BRA PRIS OCH
FORTSATT HÖG KVALITET PÅ PRODUKTERNA.



*Bild på torgförsäljning
i Norrtälje.*



Bild på torgförsäljning i Visby hamn.

Föreningar

*** Företagarnas Riksorganisation, 106 67 Stockholm, tel. 08/406 17 00.

*** JAK, Vasag. 14, 541 50 Skövde, tel. 0500/46 45 00, fax 0500/46 45 61. Ger ut tidningen "Räntefri".

*** Nordiska Sparlån, Box 94, 614 22 Söderköping, tel. 0121/138 00, fax 0121/147 50.

*** Nätverket för Sveriges Kvinnors Räntefria Sparlåneföreningar, c/o Lilia Kalmér, Säby, 560 34 Visingsö, tel. 0390/406 67.

Boktips

*** "KONSERVERING ÅRET RUNT – från frysning till mjölksyrning", Kerstin Henriksson-Abelin, Rabén & Sjögren, 1984.

*** "TORKNING av bär, frukt, grönsaker, svamp och örter", Sigri Sahlin, Ekokultur, 1996.

*** "PASTABOKEN", Giuliano Hazan, Forum, 1994.

Småbrukarens tre "biblar"

*** "HANDBOK FÖR VARDAGSEKOLOGI. Hur du lever miljökonsamt, handlar medvetet, minskar sårbarheten och ökar din självförsörjning", Jan Gustafson-Berge, 1989.
Informationsbyrån, Box 2060, 580 02 Linköping, tel. 013/14 51 40.
Ett kilo komprimerad kunskap och inspiration bestående av 674 sidor, 183 artiklar, 19 kapitel och 58 författare. Ett måste i bokhyllan!
Vissa delar ligger även på Internet, <http://www.dataphone.se/~ib-syd/ib>.

*** "SJÄLVHUSHÅLLNING", John Seymour, Bonnier fakta, 1989.

*** "SJÄLVHUSHÅLLNING I TRÄDGÅRDEN", John Seymour, Bonnier Fakta, 1982.

Båda böckerna är proppfulla med allehanda tips och teckningar på hur man kan klara hela sitt liv på olika stora gårdar, med eller utan djur.

Företag

*** Gröna Boden, Vasaplatsen 13, 411 76 Göteborg, tel. 031/13 88 88.
Äppelskalare, flingkvarnar, mjölkvarnar, siktar, förvaringsanläggning för säden, bak formar och groddkär i lera.

Tillsammans med varorna kommer små informationspapper, t.ex.

”Till Dig som köpt en hushållskvarn – att tänka på vid köp av spannmål”
och ”Att äga en sädeskvarn”.

*** Bjursholms Industriplast AB, Box 63, 916 21 Bjurholm,
tel. 0932/108 50, fax 0932/108 52.

Evermat torkmaskin, svensktillverkad och direkt från fabrikanten. Häftet
”Hushållstorkning – Det goda sättet att bevara mat” ingår i priset.

Föreläsare

*** Lennart Pranter, Bonderup 6, 240 10 Dalby, tel. 046/20 21 90.

Information

*** Patent- och registreringsverket, PRV, 851 81 Sundsvall,
tel. 060/18 41 37.

Där finns blanketter och broschyr om hur man startar en ekonomisk
förening.

*** Lokala Skattekontoret.

Se i lokala telefonkatalogen.

Där finns informationsbroschyrer om hobbyverksamhet, starta eget,
momsredovisning m.m.

Kap. 12. Handla miljövänligt

För oss har det alltid varit självklart att det vi handlar, skall vara producerat

- lokalt
- ekologiskt
- småskaligt
- resurssnålt
- kretsloppsanpassat
- hälsosamt

Tack vare Bengt Ingerstam i Konsument-Forum, så har vi lärt oss att förstå, att vi konsumenter gör *ett viktigt val, varje gång som vi använder en hundralapp.*

Vi påverkar producenterna genom att välja att handla deras produkter, men lika mycket genom att *inte handla.*

Så när vi kom som nyinflyttade till Roslagen, skickade vi ut ett brev och frågade våra nyblivna vänner om de ville handla miljövänliga varor i storförpackning ihop med oss fyra gånger om året. På det viset skulle vi kunna få råd att handla ekologiskt. Femton familjer var intresserade och vi bildade en ekonomisk inköpsförening, Väddö Kvalitetsköp. Det finns mallar på stadgar och man betalar en avgift på 1 100 kronor (1997) för att få ett organisationsnummer. Numret gör att man kan köpa till grossistpriser. En ekonomisk förening skall inte vara vinstgivande, utan skall tillvarata medlemmarnas intresse, d.v.s. handla kvalitetsvaror så billigt som möjligt. Man handlar in varor, lägger på omkostnader för arbete, svinn, telefonkostnader m.m. och säljer allt tillbaka till medlemmarna.

Vi handlade i februari, maj, augusti och december. Vi handlade allt som gick i storförpackningar och försökte årsanpassa inköpen.

Februari var det toapapper, hushållspapper, klorfria bindor, mens-svampar, fröer, mjöl, hälsokost, tvättmedel, diskmedel, hårschampo, aktuell frukt som apelsin, citron, grape, clementiner, bananer, avocado... m.m.

Maj var det mjöl, knäckebröd, hälsokost, tvättmedel, getost och fårost, aktuell frukt som citron, vindruvor, persikor, kiwi, banan...

Augusti var det grönsaker, mjöl, toapapper, hushållspapper, klorfria bindor, menssvampar, aktuell frukt som apelsin, citron, vindruvor, persikor, nektariner, aprikoser, kiwi, banan...

December var det pappersartiklar och miljövänliga leksaker som julklappar, grönsaker, mjöl, knäckebröd, hälsokost, nötter till julbordet, aktuella frukter som apelsin, citron, grape, clementiner, kiwi, banan, avocado, lingonsylt, hjortronsylt.

Vi hade olika områden som vi bevakade, för att hela tiden se vad som var *miljövänligast*. Det är inte helt enkelt att se vad som är miljövänligt eller ej, för det är många aspekter som skall vägas in och i ordet ingår tyvärr inte ordet hälsa eller hälsoaspekter. Vill man fördjupa sig i miljömärkningsdebatten, så skall man läsa Ullrica Hannus häfte "Miljömärkning – en rapport om meningslösa miljömärkningar". Jag citerar henne: "Ordet miljövänlig har missbrukats en längre tid trots att det har en strikt definition. Det kan endast användas om en produkt eller om en process som förbättrar miljön. Så länge som en produkt eller en process belastar miljön på något sätt bör ord som mindre miljöbelastande, mindre miljöskadligt etc. användas".

Jag skriver i fortsättningen miljövänligt, men menar minst miljöskadligt och vi strävar efter att kunna köpa enbart icke miljöskadliga produkter i en snarast möjlig framtid.

Jag tog på mig att sköta beställningsarbetet och varorna hämtades hos oss. Detta var något av det dummaste jag gjort i hela mitt liv. Jag blev mer och mer irriterad på att alla successivt började se mig som en affär. Man började slarva med hämtningarna, betalningarna, hoppade över att beställa... Jag blev surare och surare men hade svårt att prata om det, för jag hade ju själv tagit på mig arbetet och jag ville ju att så många som möjligt skulle handla varje gång, så att vi själva kunde handla. Ingen visste heller hur mycket arbete som krävdes, eftersom jag aldrig delade det med någon. Så kom explosionen när vi ville föda Simon hemma och

det var fullt med varor över hela huset och ingen fri plats att föda honom på.

Efter detta rekommenderar jag alltid att man *avlönar någon som sköter inköpen. Eller så turas man om.* (För odlaren kan det vara en nackdel att hela tiden möta en ny köpare. Det tar tid att berätta om alla rutiner med beställning, hämtning och betalning.) Det räcker med enkel kassabokföring och ett enkelt bokslut till Skattemyndigheten. Skall någon avlönas, så tillkommer arbetsgivaravgifter och skatt.

I tidningen "Ekologiskt Lantbruk" nr. 7/97 (se adress i kap. 1) är det en artikel om "Engelsk succé – "prenumerera" på en ekologisk grönsakslåda". En gång i veckan levereras grönsaker för ett visst värde till en centralt belägen träffpunkt. Detta kunde vara en bra kompromiss både för odlaren och inköpsföreningen/köparen.

På Gotland läste vi artikeln "Närskalighet – nödvändigt för att nå ett bibehållbart samhälle" av Folke Günther. Samma artikel som jag tog upp i kapitlet om urinseparering. Folke har betytt mycket för oss på många plan. Det var av honom som vi fick våra kompostmaskar. Det var han som gav oss idén om ett utedass med två hål. I hans och Janes villaträdgård i Genarp (i Skåne) såg vi permakultur i verkligheten för första gången. Deras Cochinhöns i garaget gav oss idén om den stillsamma hönsrasen till våra odlingar. Folke har översatt många ekologiska böcker som vi läst, så Esbjörn har ofta pratat med honom i telefon. Redan på Vaddö talade Folke om ekobyar och deras stora betydelse i framtiden, om ekoboföreningen Njord. Det senaste hoppingivande som jag läst, var Janes avhandling som jag skrivit om i kapitel 2. Dessutom är båda med i en förening som heter "Internationella Föreningen Ekologisk Konstruktion". Så det känns inspirerande att nu bo i en ekoby som bara ligger två mil ifrån dem.

I artikeln skriver Folke att: "Med det system som vi idag använder (med ett ur energisynpunkt ineffektivt jordbruk, transporter, hantering, lagring, förpackning, transporter, försäljning, reklam, transporter, försäljning, reklam, transporter och lagring igen) för att få mat på bordet drar ungefär tio energienheter för att leverera en energienhet på bordet". "I dag lever en mycket stor del av befolkningen i städer. Maten kommer

från jordbruksområden som ofta ligger mycket långt borta.

Hur långt åkte din frukost innan du åt upp den?"

"Genom att etablera närskaliga samhällen kan vi minska den onödiga energianvändningen, få lokala kretslopp av växtnäringssämnen, minska sårbarheten, få samhällen som inte är sociala missfoster och dessutom är långsiktigt bibehållbara".

Dessutom satt vi mitt ute på en ö, där vi alla visste hur mycket det kostade i pengar och energi att frakta varor till och från ön. Mycket var uppenbart tokigt. Exempelvis så skickade Kronägg sina ägg från Gotland, för att packas i kartonger på fastlandet, för att sen fraktas tillbaka i sina kartonger till Gotland och säljas i affären.

Nästan alla ekologiska grönsaker såldes till Konsum Stockholm och sen fick gotlänningarna köpa ekologiska produkter från t.ex. Holland.

Så vi bestämde oss för att i vår gårdsbutik skulle gotlänningarna få äta sig mätta på alla sorters grönsaker som gick att odla på en av Sveriges bördigaste odlingsmarker. *Vi ville inte skicka något från ön.* Vi ville ha *ett brett sortiment av alla möjliga miljövänliga gotländska produkter.* Det är ju inte miljövänligt att köra bil från gård till gård och handla ihop allt man behöver i sitt hushåll. Dessutom skall inte alla producenter behöva ha affär, utan jag som älskade att prata med kunder kunde ju sälja åt alla som bara ville producera (som t.ex. Esbjörn).

Rätt kvinna på rätt plats!



Bild på Helena när hon gick runt med cykelkärran och sålde, tills vi hunnit inreda garaget till gårdsbutik.

I butiken fanns bara ekologiska produkter!

Vi hade våra grönsaker och köpte in av andra om våra tog slut. Vi sålde våra förädlade produkter som vegetarisk barnmat, äppelmos, tomatkross, mjölksyrade grönsaker, många olika sorters frysta bönor. Vi köpte in nymalt gotländskt mjöl på dinkel (gammalt urvete) och rågvete. Vi köpte in kartonger med biologiskt odlade hasselnötter, sötmandel, russin, cashewnötter, kokos och ris och sålde i lösvikt. Ekologisk frukt från utlandet, när det var säsong. Vi sålde gotländska gula ärtor, linser, kokbönor och bruna bönor. Vi köpte Africafe, Organicokaffe, te och kakao. Vi köpte svenska burkar med sesampasta, hasselnötssmör, mandelsmör och jordnötssmör. Ägg från utgående höns. Gotländsk KRAV-honung. Vi hade spel från Spelverket, träleksaker, träborstar från Gotland, kontorsmaterial, retursnören, menssvampar, flanellbindor, tygblöjor, ullbyxor, ullgarn, ullvantar, ullsockor, vaxljus och bivaxvärmeljus från Gotland, tvål, trätvålkopp och badoljor från Gotland.



Kyldisken i vår gårdsbutik i Barlingbo. Finns även med som färgbild.

Om vi haft utrymme skulle vi sålt miljövänligt toapapper, hushållspapper och servetter i säckar. När man väljer papper så är det inte enkelt. Det är ju bra med *returpapper* för det känns ju slösaktigt att använda ett nytt träd till att torka sig på och sen kasta direkt i toalettstolen. Men frågan är varför så många börjar få allergiska reaktioner i stjärten. Är det ligninalleri (träämnet) eller är det kemiska ämnen från tidningspappret? Sen är det frågan om *blekning*. Jag tycker brunt, oblekt papper ser miljövänligare ut, men man bleker med syrgas, ozon eller väteperoxid för att få ökad sugförmåga och mjukare papper. Flera skikt ger också mjukare papper. Så hur mjukt papper måste Du ha? Vi använder bara ett lager papper för att inte göra av med dubbelt så mycket papper varje gång. Enlagspapper bryts ner snabbare i mulltoan och i komposten. Väljer man ett "fluffat" eller "kräpat" papper så blir det nästan lika mjukt. Man bör se efter hur många meter det är på varje rulle. Skenet kan bedra. Det billigaste pappret jag hittat ute i affären är Edet Extra Toalett, 1-lags, 100 meter/rulle och Edet Extra Hushåll, 1-lags, 100 meter/rulle. Hos grossist är det Katrin Toa oblekt enkelt, 65 meter/rulle och Katrin Hushåll oblekt enkelt, 55 meter/rulle.

Vill man läsa mer om returpapper, så har Ulrika Hannu skrivit en folder om "Returpapper". Där skriver hon: "Returpapper är synnerligen olämpligt till pappersnäsdukar, toalettpapper, hushållspapper, pappersservetter, tamponger, bindor och blöjor. Det finns en lag som förbjuder returpapper till livsmedelsförpackningar. Returpapper borde inte användas i samband med mat och matlagning (t.ex. kaffe- och tefilter) och självklart inte inom sjukvård eller babyvård". Hon skriver också att det viktigaste för oss konsumenter är att lämna *rent* papper till pappersinsamlingarna (precis som att bara spola ner rent skit i toalettstolen, min kommentar) för att returpappret skall vara så rent som möjligt!

"Fråga efter produkter tillverkade av träråvara och som inte är blekta!"

Öronpinnar finns numera gjorda av papper eller majsstärkelse. Öronpinnar i plast är ett stort problem i reningsverken. Nu finns det också bomull som inte är klorblekt.

Jag har de senaste tio åren bara använt menssvamp som tampong och flanelbinda som trosskydd. Det förutsätter en vask bredvid toalettstolen, där man kramar ur blodet under rinnande kallt vatten. Sen stop-

par man bara in svampen igen. Om den börjar lukta lite unket, så doppar man ner den i ett glas med äppelcidervinäger och vatten. Så kan man också göra om man får slidkatarr eller svampinfektioner och behöver ändra surhetsgraden i slidan. Men jag har inte haft en enda slidkatarr sen jag slutade med tamponger och bindor. Man behöver en stor menssvamp om man blöder mycket eller har fött många barn och en liten menssvamp om man blöder lite eller inte fött barn. I mellantiden ligger svampen torr t.ex. i handväskan, där den inte tar någon plats, den väger inget och ingen ser vad det är. För det mesta håller svampen ihop under minst ett år. Flanellbindorna har jag fortfarande inte nött ut. Det motsvarar en kostnad tillsammans på 1 – 2 menstruationers förbrukning av bindor eller tamponger och ger inget avfall i toaletten.

Om man inte vill stoppa in något i slidan och trivs med bindor, så finns det nu även tygbindor med ett spärrskikt, som gör att man inte blöder igenom. Den kan förvaras luktfritt i handväskan tills man kommer hem.

Tygblöjor och ullbyxor sparade vi också mycket pengar på. Man räknar med omkring 5 000 kronor om året. Två barn på sammanlagt minst fem år blir c:a 25 000 kronor. Betänk vilket sopberg vi till på köpet slapp, vilket det ju blir även om pappersblöjor i framtiden går att kompostera. Rispaperet, som går att köpa i rulle, lägger man på tygblöjan, vilket gör att man lätt får med det mesta av bajset och slängs sen i toaletten eller mulltoan.

Tvätt-, disk- och rengöringsmedel är en djungel att välja i. Många påstås vara miljövänliga men visar sig inte vara det vid närmare granskning. Vill man fördjupa sig i detta ämne, så skall man beställa informationsmaterial från Bernt Löf och Ullrica Hannu, Utomskogens förlag. Jag är allergisk mot bl.a. konserveringsmedel, så för mig räcker det inte med att det är miljövänligt, utan det måste också vara allergivänligt. Jag tål Mini-Risk diskmedel, Urtekrams hårschampo och Ecoforce flytande tvättmedel. Jag bleker då och då bort fläckar med Ecovers fläckborttagningsmedel. Till toaletten använder vi rapsgul såpa från Gotland och citronsyra. Vi undviker att använda sköljmedel och hårbalsam, för de är både dyra och onödiga.

Det finns miljövänliga bakformar, bakplåtspapper, brödformar och påsar.

Lågenergilampor och lysrör kan man köpa in i storförpackning ihop, för att få ett bättre pris. De drar mindre ström och håller längre. Men de ger mer elektromagnetisk strålning, så de skall inte vara i lampor nära oss. Men gärna i lampor som är tända länge och som inte slås av och på hela tiden. Lämnas till miljöfarlig avfallsstation, när de byts ut.

Kläder är från början fulla med gifter och räknas som riskavfall och får bara eldas upp om de har använts i många år. Så vi ärver kläder och skickar dem vidare. De få kläder som vi köper skall vara ekologiska med hög kvalitet och helst svensktillverkade.

På Gotland startade jag ett samarbete med den enda hälsokostbutiken på ön. Innan man handlar i en hälsokostaffär skall man fråga vem som är ägare. Många läkemedelsföretag har köpt upp hälsokostaffärer, för att de säkert skall få alla pengarna för de mediciner vi köper när vi blir sjuka, oavsett om vi går på apoteket eller väljer alternativmedicin. Gunilla Grimlund äger själv sin butik och hade bra kontakter med grossisterna och behövde få större omsättning. Vi hade för liten affär och hade inte råd att ha något lager. Gunilla lagade också mat och sålde i affären. Dessutom vågade bönderna odla nya produkter och gamla lokala sorter av t.ex. bönor, ärtor och linser när Gunilla lovade att sälja åt dem.

En mjölkvarn hade Gunilla redan och började mala i affären, så att det fanns färskt, gotländskt mjöl. Sen köpte hon in en pastamaskin för att kunna göra egen, färsk dinkelpasta.

Dinkelmjölet är ett gammalt urvete som odlas igen på Gotland. Så sent som på 60-talet odlade gotlänningarna dinkel för att själva ha till brödbakning. Mjölet är "mjukt" att baka med och passar perfekt till redningar, för det klumpar sig inte. Ingeborg Vatheuer på Gotland har skrivit en bok "Så botar Gud – Den Heliga Hildegards medicin". Hildegard von Bingen levde på medeltiden och ansåg att dinkel är mycket hälsobringande. I boken ingår också dinkelrecept.

Vi hoppas att ekologiska odlare på Gotland skall börja odla olika sorters fröer som Gunilla sen kan pressa på egen oljekvarn i sin affär. *Olja är nämligen en färskvara precis som mjöl, men vi är vana vid att äta härsket mjöl och härskan olja!*

Genom att vi och ett tiotal andra familjer handlade fyra gånger om året via hälsokostaffären, så slapp vi bilda en ekonomisk förening, ha någon som skulle avlönas, slapp förvara och hämta hemma hos någon och fick ett lägre pris än i en vanlig affär. Nu skötte en van expedient beställningen med inarbetade rutiner, vi hämtade det i den vanliga affären som låg mer centralt än vår gårdsbutik. Gunilla kunde sälja överskottet i lösvikt och när vårt tog slut innan nästa beställning, så handlade vi det i lösvikt för ett högre pris. Alla vann på det och egentligen vill vi ju att *alla affärer skall ha ett stort miljövänligt och lokalt producerat sortiment*. Vi vill komma ifrån behovet att alltid ha bil när man handlar. Om man handlar alla stora tunga saker några gånger om året, så orkar man bära hem småinköpen.

Om man inte har ett bra förråd till frukt, grönsaker och rotsaker, så har Idérikson Innovation AB gjort en ”kallförrådssoffa”.

Det finns marknadskonsulenter som marknadsför ekologiska lantbruksprodukter på tre ställen i Sverige. De vet var det finns ekologiska bönder och djuruppfödare i närheten av där du bor. Ring upp dem, för det är så roligt och inspirerande att upptäcka, att det redan finns många ekologiska lantbrukare i ens närhet, men som inte kunnat eller hunnit marknadsföra sig tillräckligt.

På turistbyrån kan man få broschyrer om gårdar med ”Svensk Lantmat”.

GÅ TILL DIN LOKALA AFFÄR OCH
BERÄTTA OM DETTA OCH GE DEM MINA TIPS
OM BRA LEVERANTÖRER.
SLÅ ER IHOP MED GRANNAR OCH VÄNNER OCH
KÖP HEM I STORFÖRPACKNINGAR.

På detta sätt vill jag stärka

- den lokala affären
- den lokala odlaren
- de lokala utsädessorterna
- användandet av färska varor
- säsongsbetonade inköp av varor

Jag vill minska på

- transporterna
- antalet inköpstillfällen
- mellanhänderna
- avståndet mellan producent och konsument
- kostnaderna för reklam och extrapriser

Bara reklamen kostar grovt räknat 7 000 kronor per person och år.

Dessutom kostar det 1 miljon träd i pappersförbrukning. Sätt en skylt på brevlådan med ”Reklam Nej Tack”!

Hellre 1 miljon träd i skogen än 50 miljoner kilo skräp i brevlådorna!

Här är adresserna för att spärra din adress för adresserad reklam

SPAR / DAFA

PARAD

Box 34 101

Postens adressregister

100 26 Stockholm

Box 1

Tel. 08/738 50 00

101 20 Stockholm

Genom alla dessa råd slipper man handla varor från multinationella företag. Men jag vill i alla fall ta upp vad det innebär att handla varor från företag som finns över hela jordklotet.

Föreningen Miljöförbundet Jordens Vänner producerar och säljer ett informationshäfte där man kan läsa mer ingående om vad jag tar upp här. Med häftet följer en mycket praktisk guide, MUDI MUMS GUIDEN, att ha i plånboken. Där står alla företag som man kan handla av i grön text och företag som är uppköpta av multinationella företag är skrivna i rött.

Mat Utan Djur Industri = MUDI

Mat Utan Multinationella Storföretag = MUMS

Citat ur guiden;

Djurindustrier

Vad händer med en människa när hon förlorar känslan för djuren i livsmedelsproduktionen och handskas med försvarslösa levande varelser som om de var stapelvaror eller maskiner?

Djuren är liksom människorna offer för västvärldens centraliserade rovdrift. Vi vill inte gynna djurindustrin som tränger ihop höns, grisar och kor i livslång fångenskap. Utländskt kött innehåller ofta hormon-tillskott och antibiotika.

Därför UNDVIKER vi djurindustrins varor.

Multinationella storföretag

I stora bolag fattas alla beslut på strikt ekonomiska grunder. De som fattar besluten är långt från dem som påverkas och kan inte leva sig in i följderna.

Kvantitet går före kvalitet. Vinst går före hänsyn och medmänsklighet. Detta har lett till att klyftan mellan rika och fattiga ökat oroväckande. Jorden har aldrig tidigare haft så många svältande, analfabeter och hemlösa.

När du undviker de multinationella storföretagens varor får de sälja mindre. Tanken är att det bidrar till att bryta maktkoncentrationen, samt att vi vinner mångfald och kvalitet. Det leder även till att förutsättningarna blir bättre för att jordbruksmarken i tredje världen används för att producera mat åt människorna där.

”Kolonialvaror”

Under kolonialtiden överfördes oerhörda rikedomar från andra världsdelar till Europa. Människor behandlades omänskligt. Protester och upprorsförsök slogs ner.

De forna kolonierna är nu politiskt fria stater, men den fattigdom som grundlades under kolonialtiden består. Nu är det stora världsomspännande bolag – multijättar med hemvist i den rika världen – som står för plundringen av den tredje världen, oftast i samarbete med en rik elit i det fattiga landet.

Vi har vant oss vid att betrakta vissa länder som områden med enhetligt klimat, som passar till att odla kaffe, kakao, gummi och bananträd för att förse resten av världen med sådana kolonialvaror. I verkligheten kan

de odla en mängd grödor – spannmål, baljväxter med högvärdigt protein, andra grönsaker och frukter. Den bästa marken används till kolonialvaror i stället för till mat för det egna folket.

De flesta u-länder får 50 – 90% av exportinkomsterna från en eller två produkter, ofta avsalugrödor. Priserna på världsmarknaden varierar starkt och förrycker ekonomin för länder som är beroende av enstaka produkter, t.ex. kaffe och kakao. En viktig orsak till prisvariationerna är spekulationer på råvarubörserna i Europa och Nordamerika.

Numera bildas dock allt fler små kooperativ och andra småskaliga producenter i tredje världen. Dessa får ett betydligt bättre pris för sina produkter om vi har ett bilateralt handelsutbyte, solidarisk handel. Europeiska Unionens (EU) höga tullmurar gynnar de egna (rika) länderna och försvårar den solidariska handeln.

Exempel på Multinationella företag som man bör undvika:

NESTLÉ

Nestlé fortsätter att bryta mot WHO:s regler för marknadsföring av bröstmjölk ersättningar (WHO-koden). Dessa regler finns för att skydda amningen som ger alla barn den bästa starten i livet. En och en halv miljon barn dör varje år därför att de inte blir ammade, enligt statistik från FN:s barnfond (UNICEF).

Nestlé är ett av världens största livsmedelsföretag och säljer nära hälften av all barnmat i världen. De är också trendsättare när det gäller marknadsföringsmetoder.

Köp inte dessa märken från Nestlé:

Findus, Lars Jönsson, Friskies, After Eight, Buitoni, Zoéga, Nescafé, Guldmocca, Nesthé, Vitell (mineralvatten), Maggi, Poule au Pot, Tartex, Big Cat, Toffee Crisp, Coffee-Mate, Kit-Kat, Libby, Lion, Nuts, Quality Street, Rowntree, Smarties, Strövelskorv, SunPat, Walt Disney godis m.fl.

DEL MONTE

Del Monte äger stora ananasplantager i Kenya och Filippinerna.

De använder bl.a. följande gifter: heptaklor, som tillhör de tolv farligaste klororganiska ämnena (the dirty dozen), thelon, som misstänks vara cancerframkallande, och nemacur, som av WHO bedöms som extremt

farligt för dem som arbetar med ämnet. Inga av dessa ämnen får användas i Sverige.

Utsläpp från konserveringsfabriken på Filippinerna har orsakat förorenat grundvatten och massiv fiskdöd. Företaget erkände sig till slut skyldig till utsläppet men inte till fiskdöden. Miljödepartementets tjänstemän nekas även ibland tillträde till plantagen.

Konserverad ananas, fruktdrycker och tomatprodukter som marknadsförs under namnet Del Monte, är koncernens huvudprodukt. Arla säljer Del Montes juice på licens.

UNILEVER

Unilever är ett av världens största konsumentföretag med matvaror, hushållsprodukter, skönhetsmedel, kemi- och jordbruksindustri som specialitet.

Unilever är ett av de största i världen inom te (märket Liptons tillhör Unilever). Teodlingar i u-länder ger upphov till allvarliga ekologiska problem. Men vinsterna hamnar mest i i-länderna och hos de stora bolag som kontrollerar marknaden.

I Sverige äger Unilever bland annat:

GB Glassbolag, Van den Berghs, Flora, Milda, Melba, Lätta, Nyttä, Tre Ess, Bong, Blå Band, Liptons, Ädel, Jacky, Boursin och Creme Bonjour, Via, Surf, Vim och Lux, Pepsodent, Rexona, LdB, Naturelle, Pierre Robert, Jane Hellen m.fl.

PHILIP MORRIS

Philip Morris rörelseintäkter uppgick 1994 till 484 miljarder svenska kronor! Sveriges totala BNP uppgick 1994 till 1 517 miljarder. Företaget är världsetta på cigaretter, tvåa på livsmedel och trea på kaffe.

WHO beräknar att 2,5 miljoner människor dör varje år på grund av rökning.

Företaget har anklagats för att inte vidta tillräckliga åtgärder för att avråda minderåriga från att röka.

Enligt WHO uppmuntrar Philip Morris bönder i tredje världen att odla tobak i stället för matgrödor, och ökar på så sätt dessa länders problem med undernäring och monokulturer.

Tobak är en gröda som kräver intensiv användning av ett stort antal kemikalier, och det är allmänt känt att bönderna i tredje världen får mycket dålig utbildning i hur de ska använda dessa bekämpningsmedel. Eldtorkad tobak är en anledning till avskogning i tredje världens länder. Enligt experterna kräver eldtorkning ett träd per 300 cigaretter. Världsbanken beräknar att det kostar 15 miljarder dollar per år att återplantera skog på de områden som har förstörts av tobaksodlingen.

I Philip Morris ingår Kraft General Foods och är stora tillverkare av kaffe, ost, choklad, godis m.m. Några välkända produkter är Marlboro, Philadelphia, Maxwell House, Gevalia, Cirkel, Möllers Lyxmocca, Estrella, Kockens, Kryddgårdens, Löwenbräu, Malaco, Slotts, Milka, Marabou, Toblerone m.fl.

COCA COLA

Coca-Cola har gjort sig kända för att brutalt och aktivt motarbeta fackföreningsaktiviteter på sina fabriker och i länder som de är etablerade i. I Guatemala samarbetade företagsledningen och dödsskvadronerna i landet. Hela fackets klubbstyrelse på fabriken var uppsatt på en dödslista och 1980 mördades två, vilket ledde till en världsomfattande bojkott mot Coca-Cola.

Koffeinet i en flaska Coco-Cola/Pepsi-Cola uppgår till samma mängd som i en kopp kaffe. Innehållsförteckningarna på Colaflaskor talar sitt tydliga språk om deras skadlighet. Colornas lämplighet som livsmedel borde ifrågasättas av livsmedelsverket. Coca-Cola var fram till 1953 förbjudet i Sverige.

Coca-Cola är starkt kritiserat för sina väldiga reklamkampanjer i tredje världen. Cary Fowler, ekonom vid FN-kommissionen för undersökningar av transnationella företag, har sagt att: "Fattiga folk i tredje världen ser i Coca-Colas reklam hur Coke och Fanta likställs med lyckliga, välnärda, ofta vita medelklassfamiljer. De fattiga som vill sina barns bästa köper alltså Coke och Fanta åt sina barn, eller ännu värre, de börjar köpa det åt sina spädbarn. I stället för modersmjölk får barnen Coca-Cola! På Ndolasjukhuset i Zambia har 54% av de intagna på barnkliniken orden "Fanta baby" på sin sjukjournal.

Fanta-baby-syndromet är en sjukdom som består i undernäring på grund av att barnen uppfötts med Fanta. Det är MORD".

*Så nu förstår ni behovet av en MUDI MUMS-guide, där det står vad man **kan** köpa!*

Leta efter KRAV-märket på Konsums Änglamarksprodukter, ICA's Sunda-varor och Fauna-varor hos Vivo och Matnära. Hemköp har flera gånger utsetts till den mest miljövänliga affärskedjan. ICA-killen, Lasse Andersson, har med sina affärer Fokus / Malmborgs i Lund och Malmö vunnit flera miljöpris. "Synvändan", Sellin, 1997, heter hans senaste bok.

Boktips

*** "SÅ BOTAR GUD, Den heliga Hildegards medicin", Gottfried Hertzka och Ingeborg Vatheuer, Press Grafica Förlag, 1993. De har tillsammans kommit ut med ännu en bok i ämnet "Den hälsosamma dinkeln", 1996. Beställs från Ingeborg Vatheuer, Västra Kyrkog. 3, 621 56 Visby, tel. 0498/24 91 42.

Föreningar

*** Konsumenter i Samverkan, Box 88, 577 22 Hultsfred, tel. 0495/498 34, 413 15, fax 0495/498 35. www.konsumentsamverkan.se
Arbetar bl.a. mycket mot genmanipulerad mat.

*** Samodlarna Sverige, Grosshandlarv. 3, 120 44 Årsta, tel. 08/602 23 38, fax 08/722 43 60, Jan Knutar.

*** Informationscentrum för Ekologiska produkter;

Ekocentrum

Eva Fröman, Vassv. 5 D, 141 39 Huddinge, tel./fax 08/779 59 29.

Carin Enfors, Tjusta, 197 93 Bro, tel. 08/58 24 44 24, fax 08/58 48 07 71.

"Ekologiskt på faten. Glädje i maten" är ett bra ock lättläst häfte.

"Det jordnära köket" med 66 jordnära recept i.

Tidningen Ekoköket finns för alla storkök.

*** Miljöförbundet Jordens vänner

Stockholm: Fjällg. 23A, 116 28 Stockholm, tel. 08/702 20 17,
fax 08/714 01 54.

Göteborg: Box 7048, 402 31 Göteborg, tel. 031/12 18 08,
fax 031/12 18 17.

Köp MUDI MUMS guiden!

Skriften "Ställ om för rättvist miljöutrymme" kan också beställas på tel.
031/12 18 08.

Bli medlem genom att sätta in 200:- på pg 602 83 48-8. MILJÖtidningen
ingår i medlemskapet minst 7 ggr/år.

Företag

*** Utomskogens Förlag, Östansjö 5670, 820 11 Vallsta,
tel. 0278/460 35. Ullrica Hannu och Bernt Löf.

Miljömärkning, returpapper-folder, sköljmedel och tvätta-folder samt
annan litteratur för bättre hälsa och bättre miljö.

*** Idérikson Innovation AB, Florav. 24, 393 59 Kalmar,
tel. 0480/47 88 00.

Kallförråds-soffa. Soffan ger bra lagringsbetingelser och möjliggör större
inköp. Den är samtidigt en snygg, bekväm och praktisk utemöbel.

*** Skeppsta Maskin AB, Bengt Jonsson, Täby Skeppsta Östergård, 705
94 Örebro, tel./fax 019/22 80 05.

www.oilpress.com och www.linolja.com

Oljekvarn som tillsats till Elektrolux assistent bakmodell, med en liten
kapacitet på 0,5 liter i timmen. Pris c:a. 5 000 kronor.

Nästa storlek på oljepress har en kapacitet på 3 – 4 liter i timmen och
kostar c:a 17 000 kronor. Även större oljepressar säljs.

Efter mycket moget övervägande tänker jag ta mig friheten att göra
selektiv marknadsföring av de företag som jag varit med och handlat
ifrån under dessa drygt 10 år. Naturligtvis finns det fler bra företag, men
jag vill dela med mig av den enormt tidskrävande erfarenhet som jag
faktiskt fått under dessa år. *Dessa företag har jag själv varit nöjd med och
jag har försökt kolla deras miljökvalité under årens lopp.*

*** S. Werme & Co Miljöhandel AB, B.M.P. AB, Miljöanpassade kontors- och pappersprodukter, Mellringevägen, Box 37, 701 40 Örebro, tel./fax 019/25 07 70.

Denna firma har vi handlat hos i 10 år, men firman har bytt namn många gånger under årens lopp. Här finns brevpapper, retursnören av textil eller papper, kopieringspapper, faxpapper, kuvert i lådor, papperspåsar och t.o.m. genomskinliga miljövänliga påsar för bröd m.m.

*** Sol-tryck HÄLSOPRODUKTER, Box 3045, Larsbergsv. 20, 181 65 Lidingö, tel. 08/54 48 24 50, fax. 08/54 48 24 51.

De säljer Deodorantstenen Thai, som tar bort armsvett. Jag är allergisk mot det mesta i kosmetikabranschen, men den här stenen fungerar perfekt och är mycket dryg.

*** Menssvampar kan köpas direkt. Sätt in 40:- på pg 26 60 92-6 Bipszil HB, så kommer de i ett brev med bruksanvisning (för större beställningar vänd dig till c/o Ellemark, Torkel Knutssonsg. 39, 6:e vån., 118 49 Stockholm). Man använder svampen som en tampong, sköljer ur den i kallt vatten och sätter in den igen. Samma svamp kan användas i månader och ibland t.o.m. i år. Svampen är finporig natursvamp från Medelhavet eller Karibien.

***EILAS/ EcoSoft, Box 2125, 132 02 Saltsjö-Boo, tel. 08/71 55 002, fax. 08/74 71 490, www.eilas.se, e-post: kontakt@eilas.se.

Säljer tygbindor i ekologiskt odlad bomull, rutmönstrat i naturvit/färgväxande brun (Foxfibre). En tryckknapp håller fast bindan. Ett lager av luftgenomsläppligt spärrskikt av polyester gör att det inte blöder igenom. Viks ut och in och knäpps med tryckknappen efter användandet, läggs i handväskan tills man kommer hem och lägger den i kallt vatten före tvätt. Även bra om man kissar på sig lite, t.ex. vid hosta.

*** LITEN TUVA, Rangvalds, 620 11 Havdhem, tel. 0498/48 13 15. <http://litentuva.cjb.net>

Ekogarn av ekologiskt odlad bomull av småbönder i Peru. Batik färgas på Gotland. Garnet är merceriserat och kabeltvinnat. Otroligt vackert, roligt att sticka, håller färg och form.

*** Natur barn, Högsbo Gamla Skola, pl 1160, 740 45 Tärnsjö,
tel. 0292/411 11.

Helene Sandin säljer ullkläder för stora och små, ullfiltar, tygblöjor, tygbindor, menssvampar, amningsinlägg i ekologisk bomull, träleksaker...

De visar, informerar, lånar ut tygblöjor i föräldragrupper på BB, BVC och MVC och står som "stödföräldrar" när det gäller fortlöpande tips vid eventuella problem.

*** Lönneberg Bomull, Björklyckan, 370 34 Holmsjö,
Tel./fax 0455/920 25.

De har liknande klädsortiment som de två föregående, men dessutom täcken, kuddar, madrasser och sovsäckar i "White cotton". De sys i Blekinge och kan måttbeställas.

Våra barn blev så förtjusta i vår madrass, så de vägrade att gå och lägga sig i sina egna sängar. Så vi fick köpa nya madrasser även till dem!

*** Greenpeace, Box 15164, 104 65 Stockholm,
tel. 08/702 70 70, fax 08/694 90 13.
Ekologiska kläder och diverse andra produkter.

*** WWF, Världsnaturfonden, Ulriksdals Slott, 170 71 Solna,
tel. 08/624 74 00. Varor som ovan.

*** Ekokulturförlag, Box 383, 791 28 Falun, tel./fax 023/260 10.
Ekokulturs litteraturservice är en postorderbokhandel med ett av landets största utbud av litteratur inom ekologi och miljö – med tonvikt på byggande, planering, fastighetsförvaltning och egnahem. De finns också på Internet, "Miljögallerian", <http://www.ekokultur.se>. Ekokultur är också delägare i Kretsloppsbutiken i Falun. En specialbutik för miljö- och kretsloppsteknik inom Bygg & Bo, Kompostering, Avloppssystem, Färger, Byggnadsmaterial, Energiteknik m.m.

*** Bokskogen, Box 7048, 402 31 Göteborg,
tel. 031/14 94 13, fax 031/12 03 52.
Också ett förlag med ekologiska böcker.

*** Naturskyddsföreningens förlag AB, Box 4625, 116 91 Stockholm,
tel. 08/702 65 50.

Varor som ovan.

*** Lekverket, Pl 3163, 430 30 Frillesås, tel. 0340/65 23 75.

Roliga och spännande spel utan konkurrens och tävlan. Våra barn älskar spelen för ingen förlorar. Mormor däremot tycker att det är ovant att samarbeta och att inte få vinna. Dessutom håller de i studiedagar/kvällar, där de lär ut roliga lekar och spel där alla vinner.

Mat

*** Moder Jord, Forshultsv. 108, 290 10 Tollarp, tel. 044/32 01 32.

Svensktillverkad sesampasta och jordnötssmör. Sesamfröerna och jordnötterna är ekologiskt odlade.

Moder Jord bildades redan 1969 och är ett av Sveriges äldsta kooperativ. Nu senast har de byggt ett eget vattenkraftverk som används i produktionen av pastorna.

*** Raskens Hårda Hällbröd. KRAV-märkt.

Tunt knäckebröd på råg, korn och vete. Utan mjölk och socker.

Bakas av Lillhärads bageri, tel. 0680/302 55.

*** Delikatess Knäckebröd. Demeter-märkt.

Tunt knäckebröd av råg och vete, med sesamfrö och olivolja.

Solmarka Bageri, Arby 4232, 388 94 Vassmolösa, tel. 0480/361 55.

Säljs till grossist i kartong med 10 paket à 14 skivor eller 5 kg i lösvikt.

De säljer även skorpor.

*** Ekoboden i Uppsala AB, Odlargården, 752 60 Uppsala,

tel./fax 018/46 99 01. www.ekoboden.se

Internets första företag för enbart ekologiska varor. Här kan du handla livsmedel, hygienartiklar, hudvårdsartiklar, rengöringsmedel, garner m.m.

"Ekologiska grossister"

*** Urtekram & Dagsmeja AB, Herkulesg. 11, 417 01 Göteborg,

tel/fax: 031/23 02 03, e-post: order@dagsmeja.se

*** Stiftelsen Biodynamiska produkter, Box 42, 153 21 Järna,

tel. 08/551 708 30, fax 08/551 713 37. Katalogen "Fyra Årstider".

Här kan man även köpa ekologisk frukt och grönsaker.

*** Kung Markatta AB, Hjälmarsberg, 705 95 Örebro,

tel. 019/30 73 00, fax 019/32 02 01. www.kungmarkatta.se

Har bland mycket annat även ekologiska kryddor i små glasburkar.

"Solidaritetshandel" = FAIR TRADE

*** Rättvisemärkt är en förening för att sprida information om vad fair trade innebär. www.raettvist.se

*** North & South, Exchange AB, Wrångbäck, 544 94 Hjo,
tel. 0503/200 01, fax 0503/201 65 eller 0503/162 68.

Ekologiskt te, kaffe, kakao, Mascobado-socker (soltorkat råsocker från sockerröret), Mascobado-chokladkakor, ekologiska kryddor, ekologiskt vildris, trähantverk, kort, korgarbeten, julhantverk...

Man kan komma på studiebesök och få kunskap om deras producenter i Tredje Världen.

*** Klotet, St. Tomegatan 48, 223 51 Lund, tel. 046/14 11 14.

Tredjevärldsbutiken som driver två butiker i Lund. Handlar med kooperativ, småföretag och enskilda i tredje världen. Säljer kaffe, te, godis, tyger, korgar, skjortor, smycken och mycket annat.

*** Sackeus AB, Veterinärgränd 6, 121 63 Johanneshov, tel. 08/91 50 20.

Sackeus verksamhetsidé är att på marknadsmässiga grunder importera och sälja varor från utvecklingsländer, vilkas framställning främjar lokal och global utveckling, rättvisa och miljö.

Kap. 13. Kärngårdar och Samarbete

Vi blev Gotlands andra kärngård efter ett besök av Anna Horn, som då var föreningens ordförande. Det kändes som en enormt energigivande kick för oss!



Citat ur Kärngårdsbroschyren

”Utnämningen till kärngård kan ses som en utmaning, en självprövning för gårdens förvaltare, som kan ge dem lust att gå vidare, bli ännu bättre, minska sårbarheten och öka sin självförsörjningsgrad och sina erfarenheter ytterligare. Det är nödvändigt för den hållbara utvecklingen att många visar sin medvetenhet och vilja i handling.

Föreningen är inte ytterligare en förening för ”ekologiska” odlare. På Kärngården förenas omsorgen om växter och djur med ett psykiskt, socialt och kulturellt ansvar, som sträcker sig från gången tid genom nuet in i framtiden. Kärngårdar kan vara en tillgång för alla dem som inte äger en torva att odla på eller längtar efter närhet till jord och djur. Där kan stadens och landsbygdens människor mötas och hjälpa och lära av varandra.

Kraven på en kärngård

För att en gård skall hedras med beteckningen ”kärngård” krävs att man där visar öppenhet, varsamhet och framsynthet.

– Öppenhet

På en kärngård är man öppen för att på gårdens villkor ta emot gäster och lära ut av sina kunskaper och erfarenheter i utbyte mot gästernas arbete och kunskaper.

– Varsamhet

På en kärngård är man varsam om människor, djur, växter, jord, luft och vatten. Här används ”mjuk”, småskalig teknik och man arbetar i korta kretslopp.

– Framsynthet

På en kärngård finns beredskap mot vardagens kriser och erfarenhet av hur man klarar sig själv under enkla förhållanden. Man är inte helt beroende av alla moderna hjälpmedel. På en kärngård finns som regel en levande genbank av utrotningshotade husdjursraser eller av äldre inhemska sorter av grönsaker, blommor och fruktträd.

Kärngårdens styrka

ligger i att den utvecklas från gräsrotsnivå. Kärngården kan komma att betyda mycket för människor i livets alla faser, från samhällets alla nivåer och från världens alla hörn. Nu och i framtiden. På kärngården praktiseras ett mångsidigt och spännande civilförsvar.

Föreningen Kärngårdar syftar till att knyta ett nätverk av gårdar i Sverige, i Norden – ja, över hela världen. Riktiga, starka kärngårdar, där man strävar efter att leva i ekologisk balans och med hög grad av självförsörjning. Gårdarna skall vara mötesplatser för alla dem som för kortare eller längre tid behöver en återhämtningspaus, ett annorlunda liv, en vägvisare till självtillit... och för dem, som vill lära sig och själva lära ut hur vi kan hjälpa vår jord att överleva.”

Tillbaka till oss

Första året gjorde vi allt arbete själva. Det kändes ensamt och tungt. Styrfarten bröts hela tiden av matlagning, ledsna och sjuka barn, egna sjukdomar... Hela tiden gick musten ur oss och ogräset växte fortare än vi hann ut och hacka bort det.

Detta gjorde att vi under vintern satte in en annons i flera ”alternativa” tidningar om ”Billig semester på Gotland. Gratis kost och logi – mot fyra timmars valfritt arbete”. Vi fick ett 50-tal svar, antagligen för att Gotland är ett känt semesterparadis. Vi försökte välja ut dem som vi trodde skulle passa bäst ihop med oss och våra barn. Sammanlagt blev det 18 personer som gästade oss under tiden maj till september. Fyra av dem var barn. Vi valde medvetet alla åldrar d.v.s. 4 – 70 år och olika odlingserfarenheter och intressen. Allt för att berika oss själva och gården.

Arbetstiden var flexibel. Oftast arbetades det på förmiddagarna och efter lunchen besågs Gotland. Eller så arbetade vi tillsammans en hel dag och sen blev det utflyktskorg och heldagsutfärd till t.ex. Fårö eller Sudret. Gården låg mitt på ön och nära Visby, så alla hann se mycket av ön. Det fanns hur mycket arbete som helst och mycket som behövde lagas, byggas och skötas. Alla kunde välja efter intresse vad de ville och inte ville lära sig. Vi försökte få var och en att slutföra ”sitt projekt”, så sen kunde vi gå runt och njuta av Majas skyltar, Ronnies vedbod, Saras vedtrave, Thomas och Marikas hönsgård...

Bild på den ekologiska vägs skylten som vägverket på Gotland delar ut gratis, om man själv gör ramen och tar ner skylten under vinterhalvåret.



All mat åt vi i vårt kök och en del njöt av att slippa laga mat, medan andra njöt av att få lov att laga mat till många. Efter mycket diskuterande valde vi att inhysa våra gäster i ett hus i byn och inte hemma hos oss. Detta visade sig vara bra för alla, inte minst för våra små barn, som tyckte det var jobbigt med upp till 10 olika ansikten kring matbordet. Därför åt vi frukostarna var för sig. Våra gäster tyckte det var bra att kunna gå hem till sig och slippa bli indragna i vårt fortsatta arbete varje dag.

Slutsatsen av vår ”Ekoturism” var att vi tog 18 turister till Gotland, samtidigt som vår gård blev upprustad och våra odlingar välskötta. Familjen som våra gäster bodde hos fick som tack gratis grönsaker under sommaren och dessutom kunde de åka bort då och då, eftersom det alltid fanns någon som kunde se till deras hus. Våra gäster fick råd att åka på semester och de fick till på köpet soligt utomhusarbete i små portioner. En familj åkte hem och visste att de aldrig ville säga upp sina fasta jobb för att bli egna företagare. En annan familj åkte hem och köpte en egen gård. En sökte in på Färneboskolan och en annan till Skattungbyn för att förkovra sig i ekologisk odling, småbrukarkunskap m.m.

Året därpå valde vi att få två veckors semester. Vi skrev en resumé ”Ekoturism kallas det visst” om årets besökare i samma tidningar som vi tidigare annonserat i. I slutet skrev vi ”nu letar vi efter en van grönsaksodlare som vill ha billig semester på Gotland, mot att sköta det löpande arbetet på gården”. Vi valde en ung familj där kvinnan läste till trädgårdsingenjör på Alnarp. På det viset fick hon praktik och vi fick berätta om vårt odlingssätt, som hon i sin tur kunde berätta om på skolan.

Vi fick en underbart solig badsemester hos släkten i Dalarna. Vi bodde i Mormors primitiva fäbodsstuga uppe i skogen, där det inte fanns några grönsaker inom synhåll.



Bild på min mormors gamla fähus i Vålberget, där både fjällkor och rödkullor bott.

Sista året på Gotland hade vi en ung manlig praktikant, som kom i mars och stannade hela odlingssäsongen tills flyttlasset gick i slutet av augusti. *Detta är ett recept mot ungdomsarbetslösheten, tror vi!*

Ungdomar behöver få känna sig behövda efter 12 års skolarbete. Samtidigt behöver de lära sig att odla, förädla mat, laga mat, städa, laga och sköta kläder och andra prylar... *Ja, allt som man behöver kunna i vuxenlivet!* Våra barn gav också Erik inblick i föräldraskapets för- och nackdelar.

Erik bodde i Helenas tomma rum, eftersom hon flyttat in till Visby när hon började på gymnasiet, och han blev som en familjemedlem på gott och ont. Det goda var framför allt att vi var tre vuxna i huset. Det gav en enorm frihet och trygghet för oss alla. Nackdelen var att ingen av oss fick ett eget privatliv. Plötsligt förstod jag vad min mamma, vi barn och alla våra hembiträden levte för liv under hela min uppväxt. Efter detta ser jag fram emot det gemensamma gästrummet i Solbyn, vilket gör att vi alltid får vara ensamma, åtminstone på natten, i vår lägenhet. Vi får ett eget litet familjerevir, men med stora möjligheter till gemenskap, när vi självvalt går ut ur vårt lilla bo.

Problemet är att det skulle behövas ett nytt skattesystem, där ”gesäller, praktikanter, odlingsgäster” inte räknas som regelrätta arbetstagare. Det finns mycket få odlare som i sin pressade verksamhet har råd att betala lön, arbetsgivaravgift, skatt, sjukersättning... Dessutom handlar detta inte om relationen arbetsgivare/arbetstagare och effektivt utfört arbete, utan mer om ett ömsesidigt givande och tagande mellan odlare och gäst. I föreningen Småbrukarna i Sverige har man pratat om en ”Småbrukarskola”, men stötestenen är alltid lönen. *Lantbrukarna skriker efter säsongsbetonad arbetskraft och samtidigt går massor av människor arbetslösa och skriker efter meningsfull sysselsättning och ändå möts de inte!*

Kärngårdsföreningen hoppas på en liknande skola. En tvåårig kärngårdskurs i samarbete med vissa folkhögskolor. ”Kärngårdsarbete” – utbildning i odling, alternativ teknik m.m. och sedan gesällvandring på kärngårdar.

Om vi inte passar oss i tid, så blir det snart som under krigsåren, att den som inte har kontakter med en lantbrukare svälter i kristider. När hela den sociala välfärden bryts ner och vi får lägre A-kassa, sjukförsäkring, pension, sjukpenning, föräldrapenning, socialbidrag... så känns framtiden osäker och t.o.m. ångestladdad. Under dessa år som jag varit hemma och vi haft lite pengar i plånboken, så har vi samtidigt haft ett överflöd av ekologisk mat. Vi har faktiskt kunnat föräta oss på sparris, kronärtskockor, ostronskivling, meloner, tomater, gurka, smultron, jordgubbar, hallon... *Jag har känt en otrolig stolthet över att alltid kunna se mina barn mätta, utan hjälp från samhället!* För mig är det den största ”kvinnofrigörelse” som jag gjort under mina 20 år i kvinno- rörelsen. Jag behöver inte sälja mig för en man, en arbetsgivare eller någon socialförvaltning för att mina barn skall få mat.

Under tiden kommer bönderna att dö i ensamhet på sin traktorer i t.ex. hjärtinfarkt, för att de arbetar ihjäl sig för att producera mat till alla stadsbor. *Redan nu försörjer några procent bönder oss alla med mat och de blir bara färre och färre!*

Vi måste börja betala ett rejält pris för bondens arbete med att producera ekologisk högkvalitetsmat och för att han vårdar naturen åt oss alla.

Då handlar det inte längre om sex eller sju kronor kilot för grönsakerna utan ett rimligare kilopris. *För visst är det konstigt att vi har råd att ge våra barn godis och chips för över 100 kronor per kilo, men samtidigt inte anser oss ha råd att ge barnen ekologiska grönsaker och ekologisk frukt!*

Men lösningen ligger inte bara i från vem vi köper. En annan del i lösningen ligger i att bli mer och mer självförsörjande och mindre beroende av andra och av pengar, speciellt i kristider. Då måste vi få *tillgång till alla de små gårdar och åkerlappar som inte brukas idag*. Snart kommer de att vara utsålda till sommarstugor några veckor om året, istället för att vara grunden för en hel familjs självförsörjning hela året.

– Jan Danielsson (miljöreporter på TV och Radio) har skrivit om detta i tidningen Småbrukaren nr 1/1993 "Nybrukarna – landsbygdens räddning?" och i nr 4/1994 "En barfotaskola för nybrukare – och sen då?", "Upprop Nybrukare!" och "Ett angeläget möte". I Småbrukaren nr 1/1995 finns tre insändare om *småbrukarskola*. *Brukarrätten* pratar Jan också om. Man skall inte behöva vara barn till en lantbrukare för att få köpa och bruka en liten gård.

– Elin Wägner skrev om *åborätten* på 40-talet i "Fred med jorden" sidorna 62 – 68. 1926 antog riksdagen en proposition om "upplåtelse under åborätt av viss jord. Denna besittningsrätt innebar äganderättens och även arrenderättens fördelar men icke dess nackdelar. Ty de som saknar tillräckligt kapital att inköpa jord kan dock *genom åborätten få bruka och besitta jord för obegränsad tid, med rätt att ge den i arv till efterkommande*".

När jag fick mitt stipendium tog Flory Gate upp detta problem, som fortfarande är lika aktuellt.

– I Dagens Nyheter 4 april 1996 recenserades Bengt Söderbergs bok i artikeln "Befolka landsbygden. Kanske dags med en ny egnahemsrörelse".

Han har skrivit en debattbok som heter "Landsbygdsboendet som brygga mot kretsloppssamhället". Bengts idé är att staten, via hushållningssällskapen eller länsstyrelserna, ska tillhandahålla *lån på 400 000*

kronor till enkla hus på landsbygden. Räntan skall vara subventionerad med fem procent, vilket enligt hans beräkningar skulle kosta staten cirka 20 000 kronor om året per bosättare. Låntagaren skulle i gengäld förbinda sig att bosätta sig i huset och avskriva sig rätten till bostadsbidrag. Bengt skriver också om ”**Kretslopps kooperativ** – I ett biologiskt kretslopp knyts de olika faserna samman i ett nätverk med högt inbördes beroende. Om någon länk i kretsloppet fungerar dåligt blir hela kretsloppets effektivitet lidande. Lantbrukaren är beroende av att få närings-tillskott av god kvalitet och i rätt tid till sina åkrar, konsumenten skall leverera ett avfall med en lämplig separeringsgrad till ”avfallsentreprenör” och matdistributören (kanske en lanthandel) skall tillhandahålla lantbrukarens varor i en för konsumenten lämplig form.

För att detta kretslopp skall fungera till allas belåtenhet måste de inblandade knytas samman i någon organisatorisk form där insyn i processens olika faser medges för alla aktörer. Olika affärssammanslutningar är tänkbara och en lämplig form, särskilt för mindre företag, torde vara kooperativ. Lanthandel skulle kunna utgöra ett administrativt nav från vilket planering och daglig uppföljning sker. Kooperativets medlemmar är lantbrukare, lanthandlare, konsumenter och ”avfallsförädlare”. Cirkeln sluts genom att åter gå till lantbrukaren”.

– ”*Agendagårdar*” är ett nytt begrepp. Agenda 21 växte fram ur Rio-konferensen 1992. 21 står för det stundande 21:a århundradet. I alla kommuner skall man arbeta lokalt för att få ett bibehållbart system i sin egen kommun och därmed för hela världen. Ring till din kommun och hör hur de arbetar med sitt lokala Agenda 21-arbete och be att få vara med i det arbetet!

Enkelt uttryckt säger Agenda 21 att:

- * gräsrotterna ska få mer att säga till om (ökad öppenhet)
- * allt vårt handlande i görligaste mån ska vara kretsloppsanpassat (varsamhet)
- * kommunernas planering ska vara långsiktig – åtminstone inställd på hundra år (framsynhet)

Så man kan kanske sätta likhetstecken mellan Agendagårdar, kärngårdar, småbrukargårdar, nybrukarhem som Jan Danielsson tänker sig, egna hem som Bengt Söderberg tänker sig...

Alla dessa tåtar borde knytas ihop och ligga till grund för ett nytt lagförslag, för att lägga en fast grund för självförsörjning och ett bärkraftigt kretsloppssamhälle.

Vi valde att flytta ner till Solbyn för att vi kan få grönsaker i vårt lilla växthus utanför köket året runt. På kolonilotten kan vi odla på nästan 100 kvadratmeter. Sen har vi letat reda på den närmaste kärngården runt Dalby. Det är hos Irené Engström och Tommy Petersson i Skälback utanför Veberöd. Det är på cykelavstånd när barnen blivit lite större. De har alla de djuren som vi hade på Gotland och lite till. De blev så glada och tacksamma när vi kom och erbjöd vår hjälp. Vi har nu satt igång tidig odling i deras kallväxthus, något som de aldrig hört talas om innan vi kom på besök och dessutom inte skulle haft tid att göra helt själva. Vi har gjort bäddar för frilandsodling där deras linderödsgrisar gick och bökade upp i höstas. Där kan vi samtidigt odla grönsaker som tar för stor plats på kolonilotten och som inte behöver så intensiv skötsel, t.ex. majs, bönor, potatis, morötter, lök, rödbetor, squash, jordärtskockor...

På så sätt får barnen fortsätta att ha nära kontakt med odlingar och djur och lekkamrater. *Vi blir åter självförsörjande på kött och grönsaker.* Vi kan dela med oss av vår kunskap, lära oss nya saker av dem, få arbetsgemenskap och vi kan dela med oss av vår fria tid till Tommy och Irené. Vi hoppas få skicka dem på välbehövlig semester då och då, så att de orkar bo kvar och driva sin kärngård.

OM KÄRNGÅRDAR OCH ANDRA SMÅBRUKARE
SKALL ORKA FORTSÄTTA,
SÅ KRÄVS DET ATT ALLA VI ANDRA
TAR OSS TID ATT LÄRA OSS HUR
VI KAN AVLASTA DEM OCH
ATT VI KONSEKVENT KÖPER DERAS PRODUKTER.

Samtidigt kommer stadsborna att få ett rikare liv och få känna att de kan göra något konkret för miljön och sin överlevnad. Plötsligt blir det lätt att förstå Agenda 21, Kretslopp, Permakultur, Ekologisk odling...

Samarbete

Men för detta krävs det samarbete och det är inte alldeles lätt.

Esbjörn och jag kommer gång på gång tillbaka till vårt behov av samarbete och arbetsgemenskap;

Vi träffade varandra i KIL, Kollektivhuskön I Lund. Vi var med i förarbetet till Lunds första kollektivhus. Vi ville ha en egen bostad, men med många utrymmen ihop, matlag och gemensam skötsel av huset. Vi försökte starta samarbete mellan Vaddö folkhögskola och en lokal bonde. Vi tog initiativ till en ekoby i Norrtälje. Vi startade en inköpsförening.

Vi försökte samarbeta med kollektivhuset i Barlingbo, byborna och byskolan. Vi tog initiativ till en föräldrakooperativt driven Montessoriskola i Visby. Vi samarbetade med andra ekologiska odlare i vår gårdsbutik. Vi startade en inköpsförening ihop med en hälsokostaffär.

Nu har vi fått förmånen att flytta in i en redan existerande ekoby där man redan samarbetat i tio år. Det skall bli intressant att se vad vi kan lära oss av dem.

Tyvärr kan jag inte påstå att vi har lätt för att samarbeta, trots att viljan verkligen är stark hos oss. Problemen tror jag dels är att jag är uppfostrad att klara mig själv och van vid att gå min väg när det inte passar mig längre. Dels för att våra samarbetspartners inte heller vuxit upp i en tid av självklart samarbete. Elin Wägner skriver i "Väckarklocka" sidan 164 att "Bristen på träning i samarbete under kvinnlig ledning i det dagliga arbetslivet, kan mycket väl ha haft en del att göra med de svårigheter till samarbete i föreningslivet som vi alla väl känner till".

På Gotland fanns fortfarande mycket av de gamla traditionerna kvar och man visste att man inte kunde sticka iväg från ön när det blev konflikter. Så man fick försöka att svälja oförrätter, gå vidare och fortsätta att samarbeta. *Ensam är inte stark!*



Gemensam potatisplockning på bondgården i Mälby.

Flory Gate berättade att i Småland hette det *”hjelpe”*, när byns invånare gick hem till någon gård och t.ex. la om taket. Efter arbetet hade man fest. Så har vi också försökt göra när vi behövt hjälp och vi har även blivit bjudna på arbetshelg till några vänner. Det är ett fint sätt att få mycket gjort, alla kan välja en syssla som passar dem och barnen får uppleva arbetsgemenskap och många lekkamrater samtidigt.

Det gav oss en djup insikt om att det krävs generationer av god *samarbetsfostran* om det skall fungera. Så det är livsviktigt att våra barn får öva sig från barnsben och får gå i en skola där man också arbetar med det dagligen. Glädjande nog verkar de två minsta barnen redan kunna samarbeta bra, trots att Montessoripedagogiken ibland kritiseras för att den är för individuellt inriktad. Kanske är det så att vi först måste ha ett stort eget självförtroende och självkänedom för att sen kunna samarbeta och kompromissa med andra människor?

Det nya tror jag är att *kvinnor och män måste ha samma status och lära sig att samarbeta på lika villkor*. Det har inte varit lätt, varken för mig eller de gamla bönderna, när vi skulle försöka samarbeta. Det har alltid varit lättare när Esbjörn gått och pratat med dem. Visst kan det bero på skillnader i våra sätt, men mycket tror jag beror på att män inte är vana vid att samarbeta med starka kvinnor som har egna idéer.

När man vill samarbeta mer formellt, så är ekonomiska föreningar ett bra alternativ. Det finns många olika sorters kooperativ att välja mellan.

Konsumentkooperativ

Konsum och OK är de största konsumentkooperativen i Sverige. Runt om i landet finns många mindre konsumentföreningar av typ Matfront. Dessa bildas för att medlemmarna ska få bättre och billigare livsmedel.

Producentkooperativ

I lantbrukskooperativen deltar lantbrukarna som leverantörer till mejerier, slakterier m.m. vilka är ekonomiska föreningar. Hemslöjdsföreningar är också ofta producentkooperativ. Dessa bildas för att medlemmarna ska få avsättning för sina produkter och få ett bra pris.

Arbetskooperativ

Exempel på föreningar där medlemmarna deltar med egen arbetsinsats är kaféer, författarverkstäder, tidningar, arkitektkontor m.m. Hit hör också de löntagarägda företag som drivs i föreningsform.

Tjänstekooperativ

I föräldrakooperativa daghem och skolor utnyttjar medlemmarna föreningsens tjänster. Dessa bildas ofta för att medlemmarna är missnöjda med den service som samhället eller privata företag erbjuder.

Kombinerade kooperativ

Det förekommer också kombinationer av de ovanstående. En hemslöjdsförening kan dels leverera material till slöjdare som medlemmar (konsumentkooperativ), dels köpa färdiga alster av dem (producentkooperativ), dels hyra ut lokaler till dem (tjänstekooperativ) och dels låta dem arbeta i föreningen (arbetskooperativ).

En annan typ av kooperativ är **begravningsföreningar** (Fonus), där olika fackföreningar är medlemmar.

En ekonomisk förening kännetecknas av att

- medlemmarna deltar aktivt i föreningen
- medlemskapet är öppet och frivilligt
- varje medlem har en röst oavsett antal insatser
- vinstutdelning ska göras i förhållande till den omfattning i vilken medlemmarna deltar i verksamheten
- alla medlemmar ska behandlas lika
- föreningen ska verka för att sprida Kooperationens idéer.

MÄNNISKANS EGEN KRAFT ÄR GRUNDEN!
ETT PLUS ETT = TRE

Om man vill ha hjälp att starta ett kooperativ eller vill få kontakt med ett redan existerande kooperativ så ringer man till Kooperativa Institutet.

De kan sen slussa vidare till ett tjugotal *Lokala Kooperativa Utvecklingscentra*, LKU, som finns utspridda i Sverige.

De är levande bevis på att samarbete existerar och lönar sig!

Det finns c:a 20 000 ekonomiska föreningar redan idag.

I framtiden måste vi alla ha färre ägodelar. Men vi har vant oss vid olika hjälpmedel. Lösningen måste återigen bli samarbete. *Vi måste ha saker ihop med andra.*

Bilpool är ett sätt att inte var och en behöver äga en bil. Istället äger man ett färre antal bilar i olika storlekar och bokar dem bara när man verkligen behöver bil. Då kan man hela tiden ha moderna, miljövänliga bilar och köra runt i rätt storlek av bil (hela tiden). Som vi har haft det, så var bilen oftast onödigt stor och på semestrarna alldeles för liten. Nu har vi till slut vågat ta steget fullt ut och sålt vår gamla bil. Det var ett ångestfullt beslut, men vi har inte ångrat oss en minut. *Det är en ren befrielse att slippa att ha bil och vi sparar tusenlappar varje månad!*

För övrigt *samåker* man. Jag hoppas att man snart får "bil på telefon" (precis som "bank på telefon") dit man kan ringa på sin telefon och tala om när man vill samåka på morgonen och när man vill hem. Man får direkt reda på vem man skall åka med och så läggs betalningen förhoppningsvis upp på ett Bytesringskonto (som jag skrev om i kapitel 2). I allra sista stunden innan tryckningen fick jag reda på att det redan finns Samåk i Skandinavien AB i Stockholm. Man ringer på tel. 0713/100 00 och söker på Internet <http://www.xmi.se>.

Kollektivhus och ekobyar gör att man naturligt kan ha vissa prylar ihop. Dessutom behöver man inte ha så stor egen boendeyta, eftersom man har tvättstuga, gästtrum, jordkällare, redskapsbod, snickarum, bastu, hantverksrum, bibliotek... tillsammans.

Mejeriet i Barlingbo, som är ett kollektivhus med fem familjer, har köpt in ett nedlagt bageri. Där var vi åtta familjer som turades om att baka ihop. Varannan lördag fick man nybakat bröd. Vi hyrde även in oss och julbakade och bakade piroger för hela sommarens picknickbehov.



Storbak i Mejeriet tillsammans med barnen och praktikanter.

Vi måste dela med oss av våra erfarenheter och material, så att inte alla behöver ha allt själva. Jag kan rationalisera bort en hel bokhylla, när den här boken är färdig och Du kan slippa att lägga ner massor av timmar på att leta upp alla adresser och telefonnummer som jag samlat in till oss alla. Infoteket i Lund och Circulus i Uppsala är andra sådana tidsbesparande föreningar.

Erik Dammann bildade föreningen Framtiden I Våra Händer. Han skrev boken "Pengarna eller Livet" redan 1991. Boken hade vi som obligatorisk litteratur på Lantluft-kursen. Det är en skakande bok om en farfars tankar om framtiden för hans barn och barnbarn. Slutkapitlet tar upp hans lösning på problemet – *samarbete!* Citat sid 17: "Förändringen måste börja *både* med att vi kräver en politisk omläggning från konkurrens och tillväxt till en samarbetsekonomi för miljöansvar – *och* med att vi närmar oss varandra och lär oss uppleva varandra som medmänniskor och inte som konkurrerande motmänniskor. Det kan ske både genom att vi går samman i grupper som praktiserar gemenskap och samarbete om det vi är intresserade av – och genom att vi utvecklar arbets- och boendeförhållanden som gör det möjligt att uppleva den gemenskap vi nu saknar och har så liten erfarenhet av".

Föreningar

*** Föreningen Kärngårdar, c/o Anna Horn, Himlabacken 11, nb, 170 74 Solna, tel./fax 08/85 88 70, 175:- på pg 7 02 15-9.
Ordförande Kurt Gustafsson, tel./fax 019/22 23 19.
Då ingår 6 nr av KÄRNGÅRDSBLADET och Kärngårdsårsboken.
Man kan också köpa återbruksetiketter med föreningens emblem på.

*** Förbundet Sveriges Småbrukare, Margaretha Olsson, Björnbärsv. 2, 460 65 Brålanda, tel. 0521/312 70, 100:- på pg 89 06 58-8.
Då ingår tidningen SMÅBRUKAREN med 4 nr/år.
Föreningen har en egen SMÅBRUKARFÖRSÄKRING hos Skandia med förmånlig premie, eftersom det visat sig att småbrukare sköter sina gårdar väl. Här ingår ansvarsförsäkringen som jag tog upp i kapitlet om förädling.

*** Kooperativa institutet (Koopi), Östgötag. 90, Box 20063, 104 60 Stockholm, tel. 08/772 89 90, fax 08/642 81 06.
Information om kooperativ i Sverige.
Samarbetar bland annat med rådgivningsbyråer (Lokala Kooperativa Utvecklingscentra, LKU) och ger handledning i att starta och driva kooperativ.

*** Svenska Avdelningen för Ekologisk Konstruktion, c/o Folke Günther, Kollegiev. 19, 224 73 Lund, tel. 046/14 14 29, 100:-, pg 63 73 80-7.
Då ingår ett NYHETSBLAD och rabatt vid föreläsnings-symposium.

*** Ekoboföreningen Njord, Åke Carlestam, Gullvivsv. 4, 186 34 Vallentuna, tel. 08/511 748 95, 150:- på pg 29 68 37-8.
Då ingår medlemstidningen Eko Njord och register på ekobyar som redan finns eller är på gång.

*** Gröna bilister, Box 38 138, 100 64 Stockholm, tel. 08/642 60 21, fax 08/598 341 90, 190:- på pg 32 34 83-8.
www.gronabilister.com, e-post: kansliet@gronabilister.com.
Då ingår tidningen TRAFIK & MILJÖ.

*** Bilpooler i Sverige är en paraplyorganisation för alla olika sorters bilpooler. www.bildelning.nu

*** Infoteket, Bantorget 5, 222 29 Lund, tel. 046/14 48 48,
75:- på pg 714 44-4. Besöksadress: Erik Dahlbergsg. 3B.

Då ingår tre nyhetsbrev per år.

Infoteket är en rikstäckande förening vars syfte är att sprida information om främst hälsa, personlig utveckling, miljö och självförsörjning.

Erbjuder faktablad, kurser, adresslistor över verksamheter vi jobbar för och rådgivning.

*** Circulus, Box 15057, 750 15 Uppsala, tel./fax 0295/430 18,
120:- på pg 83 82-4.

Då ingår tidskriften InformationsBulletinen; för livskvalitet, vardagsekologi och alternativa levnadssätt.

*** Tidningen Åter, Kullen 1427, 442 90 Rödbo, tel./fax 0303/24 98 19,
100:- på pg 125 05 65-7 för 4 nummer.

Tidningen Åter vill vara ett forum för människor, föreningar och grupper som arbetar för en demokratisk, solidarisk och ekologisk livsstil på en levande landsbygd.

*** Framtiden i våra händer, FIVH, Barnängsg. 23, 116 41 Stockholm,
tel. 08/462 97 70, 90:- – 200:- på pg 2 44 19-4.

Då ingår tidningen NY LIVSSTIL; för en rättvis fördelning av världens resurser.

Boktips

*** ”Kärngårdar – ett nätverk som minskar vår sårbarhet och bevarar hotade livsvärden”, Anna Horn, LTs förlag, 1987.

*** ”Kärngårdsåret 1993”, Författarnas Bokmaskin.

*** ”Kärngårdsåret 1994”, -”-

*** ”Kärngårdsåret 1995”, -”-

*** ”Kärngårdsåret 1996”, -”-

*** ”Kärngårdsåret 1997”, -”-

I alla dessa böcker finns adresser till kärngårdarna och varje gård presenterar sig kortfattat. Köpes via kärngårdsföreningen, se ovan.

*** ”Landsbygdsboendet som brygga mot kretsloppssamhället”, Bengt Söderberg, 1995. Hushållnings Sällskapens Multimedia. Köps hos; Hushållningssällskapet i Skaraborgs län, Box 124, 532 22 Skara, tel. 0511/131 60.

*** ”Stadsekologi och trädgårdskultur. Porträtt av en kretsloppspionjär Leberecht Migge 1881 – 1935”, Lena Jarlov, Byggeforskningsrådet, Stockholm, 1996.
En mycket intressant bok, som berättar om Migges försök att bygga upp koloniträdgårdar för fattiga och arbetslösa i städerna.

*** ”Pengarna eller livet”, Erik Dammann, Natur och Kultur, 1991.
Köps bl.a. via FIVH (se ovan).

Lästips

*** ”Starta och driva bilkooperativ”, Gunnar Persson.
Säljs av Gröna Bilister och Koopi (se ovan).

*** ”Att skapa kooperativ”, Sven Bartilson.
Handledning i att starta kooperativ.

*** ”Fakta om kooperativ”
Ett informationsmaterial om Kooperationens idéer och kooperativa företag i Sverige och världen.

De båda sista säljs via Koopi, Kooperativa institutet, se ovan.

Kap. 14. Kurser

Eftersom Esbjörn är folkhögskolelärare så är det ett måste för honom med folkbildning. Var vi än hamnar så har vi snart startat någon kurs som någon efterfrågat. Vuxenskolan och olika folkhögskolor har överallt varit mycket positiva kontakter.

Vi har fått igång *kurser* i organisk biologisk odling, permakultur, humanekologi, kretslopp, trädbeskärning, livsmedelsförädling, bakning, torkning, ekoteam, kvinnokurser, montessoristudiecirklar...

Vi har haft *gårdsvisningar och studiebesök*. Dagis, förskolor och skolor börjar intressera sig mer och mer för odling. Dels för matens skull, men också som pedagogiska hjälpmedel.

Skolträdgården håller på att återvända, speciellt i städerna. I Odlaren nr 4/1995 och nr 2/1996 skriver Anders Lund utförligt om hur man kan använda skolträdgården i de olika skolämnena. Bertil Thermænius i Permakulturföreningen har ritat en skolträdgård för Eriksdalsskolan i Stockholm och Yngve Andersson har arbetat med utförandet, som Yngve beskriver i "Permakultur – nordiskt nyhetsbrev nr 25/1994". Dessutom borde alla skolor vara knutna till en *ekologisk gård*, för att naturligt komma i kontakt med odling, djur, kompost, kretslopp... Man skall kunna följa gårdens utveckling under hela sin skoltid och successivt växa in i gårdens arbete. Skolorna på Vaddö hade egna odlingar som delvis sköttes av eleverna. Produkterna användes i skolmaten och på hemkunskapen. De olika skolorna turades om att ta upp potatis, göra havrekärvar till julbasaren m.m. Det var speciellt att som skolkurator leta efter sin chef och få till svar att rektorn är ute och kör traktor eller att studierektorn är ute och fiskar med de elever som valt skärgårdskunskap som fria aktiviteter. *På det viset kom personal och elever närmare varandra och alla fick kvalitetsmat.*

Egen skolträdgård

Om man vill odla på skolan är ju det stora problemet, att det mesta skall skördas när barnen har sommarlov. (Samma sak gäller om man vill ha lång semester på sommaren.)

Ett tips är att odla tidiga grödor under fiberduk på våren och sen innan lovet sätta ut plantor, som skall skördas först på senhösten.

Tidiga grönsaker:

Alla kryddor t.ex. dill, dansk körvel, roquette, sareptasenap, portlak, krasse... Låt persilja, gräslök och vitlök övervintra.

Tidiga sorter av morötter, rödbetor, majrovor, kålrabbi, knipplök, tidig sallad t.ex. fältsallad, rädisor...

Perenna grönsaker som jordärtskockor, strandkål, sparris...

Jordgubbar och tidig potatis under fiberduk.

Så blommor t.ex. blåklint på hösten och linfrö på våren.

Sena grönsaker:

I maj drar man upp vintersquash, frilandsgurka, russintomater, purjolök, sen majs, grönkål, vitkål, broccoli, brysselkål, selleri som sen planteras ut och skyddas mot kaniner med hjälp av fiberduk.

Sätt höstpotatis.

Så höstmorötter, palsternacka, rödbetor, kålrötter, rättika...

Så ringblommor, gurkört, lin igen...

Odlar hösthallon.

Olika kokbönor är speciellt roligt att odla på Montessoriförskolor, där man alltid har bönor till småbarnens häll-, ös- och plockövningar. Tänk att själv få odla, skörda, torka och plocka ut olikfärgade bönor innan man lägger dem i olika burkar! Sen kan man också äta upp dem, om man nu hellre vill det.

Man behöver bara vattna vid behov och rensa ogräs en gång i juli. Allt som behöver extra näring kan få lite gräsklipp runt sig, när man ändå klipper gräsmattan någon gång under sommaren.

Sen kan barnen få skörda hela hösten!

Läs mer om de olika frösorterna i kapitel 7.

Projektet "Lantluft"

Jag fick förmånen att planera och vara klassföreståndare för en 10 veckors kvinnokurs, som fick namnet "Lantluft". Kursen vände sig till arbetslösa kvinnor som hade vaga drömmar om något eget projekt. Kursen utmynnade i en liten "Kvinnor Kan Mässa" på Gotland, strax innan vi flyttade. Kvinna på gotländska heter källing, så det blev en "Källing-mässa".

Jag vill i stora drag berätta om kursen och mässan, för jag är övertygad om att det skulle behövas tusentals små lokala kvinnokurser och kvinnomässor i hela landet. *Ta och kopiera hela eller delar av vår planering.* Man kan göra det i stadsdelar, kommunalnämnder, socknar, kommuner, byar...

Kursen började vecka 41 när den första vinterknäppen kommit, då man fick tid att gå på kurs. Kursen måste vara klar till allt julstöket, och så att man sen kunde hinna med en fortsättningskurs efter nyår innan vårbruket startade igen. Måndagar och fredagar var lediga för att gården och familjen skulle kunna få sitt. Tiden 9 – 15 var ett måste för att även hinna med gårdssysslorna. Vi började varje tisdag med att tända ett ljus, väntade på att alla skulle hinna komma i lugn och ro, utan att riskera att köra ihjäl sig. Sedan läste jag en dikt eller något liknande. Efter det fick *alla* berätta om vad som varit bra förra veckan, vad som kunde varit bättre eller någon annan personlig händelse eller känsla. På det viset lärde alla sig att prata i grupp och också att allas synpunkter var lika viktiga. Detta var så effektivt, att den kvinna som tyckte det var svårast att prata inför andra, hon stod faktiskt med mikrofon och var konferenciär på Källingmässan! Vi placerade bänkarna i U-form och bara en sådan enkel sak gjorde att vi fick ögonkontakt med varandra hela tiden. Respekten för varandra ökar då. Vi hade sträng disciplin på att vara tysta när någon pratade. Vi turades om att ta med fika. Vi försökte att praktisera allt vi pratade om, så vi bjöd varandra på ekologiska och gotländska produkter. Vi tipsade varandra om olika varor och vi provsmakade varandras produkter. Då kunde man testa om ens vara höll och vilket pris kursdeltagarna kunde tänka sig att betala. En del visade upp sina produkter och fick feedback. *Alla dessa små knep gjorde att vi kom varandra väldigt nära.*

Så här stod det i annonsen till kursen:

LANTLUFT vänder sig till kvinnor i alla åldrar.

Till Dig som

- är arbetslös
- funderar på att ta steget ut i arbetslivet
- vill ha en egen näring som bisyssla
- redan odlar eller producerar och vill lära mer
- redan har idéer och drömmar som behöver utvecklas.

I LANTLUFT får Du kraft, mod och kunskap för att idéerna skall växa fram och bli verklighet.

Syfte:

Att låta kvinnor få kunskap i kretslopp, humanekologi och Agenda 21.

Att lära sig småskalig livsmedelsproduktion.

Att komma i kontakt med datorn och se de fördelar som datorer kan ha.

Att lära sig grundläggande bokföring.

Att i sin kommun lära känna aktuella (helst kvinnliga) handläggare på t.ex. länsstyrelsen, länsarbetsnämnden, näringslivsenheten, miljö- och hälsoskyddsnämnden, landsbygdsrådgivare, arbetsförmedling...

Att lära sig olika former av företag, med tonvikt på samarbete och kooperativ.

Att få kännedom om vad som redan finns i kommunen och vad som saknas; via studiebesök, gästföreläsare och idésprutare.

Att arbeta med ett projekt, där var och en får forma en idé, som kan leda till ett eget företag eller binäring.

Att i projektet undersöka vilka möjligheter och resurser som finns att utveckla i den egna hembygden.

Att under studietiden få växa i självkänsla och egenvärde, allt efter varje individs förmåga.

Mål:

Att efter kursens slut bilda ett nätverk för styrka, stöd och utveckling.
Att på landsbygden starta småskaliga företag efter de förutsättningar som är möjliga. Eventuellt i kooperativa former.

Mina kursmål var att:

- vi skulle lära oss något nytt varje vecka
- lära känna minst en ny samarbetspartner
- lära känna minst en ny lokal produkt
- få minst en ny idé
- få fördjupa oss i minst en frågeställning
- få öva oss i att kunna ”skryta” d.v.s. marknadsföring
- få öva oss i att ge och ta emot positiv och negativ ”kritik” d.v.s. marknadsundersökning
- bli en starkare, stoltare, modigare och kunnigare kvinna

Kursschema:

- vecka 41 Kretslopp
- vecka 42 Småskalig livsmedelsförädling
- vecka 43 Bakning och torkning
- vecka 44 Data
- vecka 45 Bokföring
- vecka 46 Olika arbetsformer
- vecka 47 Idévecka inför eget projektarbete
- vecka 48 Projektarbete
- vecka 49 Redovisning av projekten
- vecka 50 Framtid och utvärdering

Kursen var på totalt 198 timmar och kostade omkring 100 000 kronor.
Kursen var gratis för deltagarna och de flesta fick utbildningsbidrag.

Källingmässu

Under projektveckan valde två kvinnor att starta förarbetet till en Källingmässa på Gotland till sommaren. Efter jullovet startade vi en studiecirkel i Vuxenskolans regi, som skulle utmynna i en färdig mässa. Jag blev studiecirkelledare, för det behövdes någon som hade tid att hålla ihop arbetet. Vi delade på arbetsuppgifterna efter tid och förmåga, men jag kunde hoppa in och ta över om någon blev sjuk eller liknande. Det svåraste var att hitta en naturlig samarbetspartner. Mer än hälften av kvinnorna var från södra Gotland, och där har de varje år en gemensam marknad för tre socknar samtidigt, Tre-ating på gotländska. Vi fick kontakt med en av socknarna och började en gemensam planering. Via annons i dagstidningarna bjöd vi in alla kvinnor på Gotland att visa upp sitt kunnande. Vi skrev brev och bjöd in de kvinnor som var med i olika nätverk. Vi valde att ha en låg kostnad för att vara med. Alla skulle ha råd att kanske för första gången visa upp sina saker.

Så den 1/7 hade vi Tre-ating och Källingmässu tillsammans i Hablingbo bygdegård. Ute i två tält stod 35 kvinnor och sålde i stånd, flera föreningar visade upp sitt arbete och 35 kvinnor uppträdde på scenen inne i bygdegården. Kvinnor från hela Gotland var representerade. Alla åldrar från små flickor till äldre kvinnor. *Så kvinnor kan, trots att vi egentligen inte hade någon tid över!*

För sockenborna blev det en stor positiv överraskning; ”Tänk att så mycket fina saker produceras av kvinnor i vår närhet och som vi inte vetat om tidigare”! Detta är ett annorlunda sätt att marknadsföra lokalt producerade varor.



Källingmässun i Hablingbo. Marie Hermansson säljer hemmagjorda salvor bredvid mina ullbyxor, jordgubbar och smultron på strå.

EkoTeam

Om man vill gå samman med vänner och grannar och lära sig att ändra sina vanor, kan man bilda ett EkoTeam. Det handlar ju inte om att förändra världen på en dag, utan att hitta ett sätt som fungerar långsiktigt både för miljön och för ens vardagssituation. Stiftelsen GAP – Global Action Plan, har gjort en kursbok, EkoTeam-boken, där man i studiecirkelform, varje månad tar upp ett givet tema, t.ex. vatten. Då tittar man på sin egen vattenförbrukning under en vecka. Man träffas och jämför sin förbrukning med de andras. Därefter pratar man om hur man kan spara och ger varandra tips. Sen bestämmer man sig för ett individuellt mål. När månaden är slut ser man hur mycket studiecirkeln sparat totalt. Man skickar in en rapport till GAP i Sverige och får sedan en kvartalsrapport från dem hur mycket olika EkoTeam sparat i hela Sverige och i hela världen. Det finns EkoTeam över hela jordklotet. *Då kan man få känna att det är lönt att göra även det lilla hemma hos oss.* De andra temana är sopor, energi, transporter och inköpsvanor.

Solhjulet

Solhjulet är en kursverksamhet året runt som Lennart Pranter, Irené Engström och Tommy Petersson har startat ute på kärngården i Skälback. De har en kurs i månaden med årstidsbundet tema. På varje kurs skall man både ha teori och praktik och göra något som man kan ta med sig hem. Dessutom ingår det otroligt vällagad vegetarisk mat som försöker knyta an till helgens tema.

Augusti	Ta vara på frukt och bär
September	Att tillverka livsmedel
Oktober	Hur bygger man en damm?
November	Husdjur
December	Förberedelser inför nästa odlingssäsong
Januari	Växthus
Februari	Träd och buskar
Mars	Kompostering
April	Köksträdgården till nytta och nöje
Maj	Året i bigården
Juni	Örtagårdens hemligheter

Blir du nyfiken, så ring till dem, för de delar gärna med sig av sina kunskaper. De åker också runt och föreläser vid behov.

Stiftelse

*** GAP Sverige, Skyttepaviljongen, Stora Skuggans väg 32, 115 42 Stockholm, tel. 08/612 14 40, fax 08/612 14 41.
Studiecirkelboken heter ”EkoTeam-boken. Ta makten över miljöutvecklingen”.

Kursgård

*** Solhjulet, Skälback 9, 240 14 Veberöd, tel. 046/550 65.
Kärngården med kurser i praktisk ekologi.

Lästips

*** ”Skolträdgården”, Anders Lund, Odlaren nr 4/1995 och nr 2/1996.
Adressen till FOBO finns i kapitel 1.

*** ”Ett studiebesök på Eriksdalsskolan”, Yngve Andersson, Permakultur – nordiskt nyhetsbrev nr 25/1994.
Yngve Andersson, Dragonv. 9, 175 75 Järfälla, tel. 08/58 35 06 89.
Adressen till Permakulturföreningen finns i kapitel 2.

*** ”Grönare liv för allergiker”, Eva Jansson och Ann-Britt Sörensen, 1998.

Kap. 15. På kvinnligt vis

Det är med flit som jag valt att inte förklara varför min bok fått tilläggs-titel – *på kvinnligt vis*.

Jag hoppas att det har framgått under läsandets gång. Jag tror nämligen att förståelsen då blir djupare, än om jag med ord hade försökt förklara det i första kapitlet.

Det står ”på kvinnligt vis” och inte ”på kvinnors vis”. Det beror på att det var Esbjörn som stod för kvinnligheten och jag för manligheten när vi träffades.

Han var van att se odling på kvinnligt vis, eftersom det är kvinnan som odlar i Afrika. *Kvinnan måste kunna odla varje år i hela sitt kvinnoliv, för annars dör familjen av svält det året hon inte kan odla.* Alltså måste odlingarna anpassas till kvinnans cykler – menscykler, födelsecykler, amningscykler, hormoncykler... Barnen måste kunna vara med i odlingarna. Kvinnorna måste kunna bli gamla och skräpliga och ändå orka odla.

Jag var van vid pappas odlingssätt med spade, raka rader och tuktandet av naturen (och av oss barn). Om jag inte orkade odla, så fick jag gå in till kvinnorna i köket och göra kvinnogöra. Möjligtvis fick mamma komma ut och så, för det var för pillrigt för en karl.

Sen kom barnen och genom att Esbjörn fick mig att våga amma barnen så länge de ville, så växte min kvinnlighet och moderlighet för varje amningsår.

Samtidigt blev Rebecka den som tvingade fram Esbjörns aggressivitet. Hon provocerade och testade gränser och till slut lyckades hon få honom att bli förbannad. Då blev jag plötsligt mycket mindre argsint och kunde börja bli den som tröstade och var tolerant. Jag började t.o.m. tycka att det var synd om barnen och började bry mig om vad grannarna skulle säga. Jag upptäckte att jag inte behövde vara arg varenda dag.

Successivt växte det fram en manlig stolthet i Esbjörn och en kvinnlig stolthet i mig. Men det var inte helt enkelt att bryta gamla könsmönster i vårt förhållande. Så vi gick till en underbar familjerådgivare vid namn Marie Eenfeldt. (Hon har skrivit flera bra böcker om barns och tonåringars utveckling. Hon är otroligt jordnära och kan enkelt visa på vad som

är normalt och när man bör söka hjälp.) Marie hjälpte oss att bli *mänskliga båda två*. Vi kunde båda få vara stolta över både våra kvinnliga och manliga sidor! Det blev en tillgång istället för ett hinder mellan oss. Vi såg att det också var en tillgång för våra barn i deras könsutveckling. De har en mamma som blir arg och vet vad hon vill och som till slut vågar skriva en hel bok, men som också kan vara hemma i 10 år och trösta barn. De har en pappa som tar hand om barnen mer än mamma, men som också kan odla och arbeta utanför hemmet. Evelyn Bassoff har skrivit två bra böcker om barns utveckling till kvinnor och män. Hon har samma enkla och jordnära synsätt som Marie har.



Bild på Esbjörn och Anna-Maj.

Här tror jag att knuten ligger för framtidens överlevnad. Vi behöver *alla* få tillgång till både våra manliga och våra kvinnliga sidor!

MÄNSKLIGHETENS VÄRLD HAR TVÅ VINGAR
DEN ENA ÄR KVINNAN OCH DEN ANDRA MANNEN,
INTE FÖRRÄN BÅDA VINGARNA HAR UTVECKLATS
KAN FÅGELN FLYGA

Plötsligt rakade Esbjörn av sig sitt stora skägg som han alltid haft. Nu kunde han bära upp sin manlighet utan skägg.

Jag kunde stå upp för mitt behov av flärd och sociala kontakter med framför allt kvinnor. Det blev otroligt påtagligt på Lantluft-kursen att gemenskapen med våra män och barn inte räcker i längden.

Jag insåg att t.o.m. jag visste, djupt inom mig, hur man odlar på kvinnligt vis. Det blev synligt att Esbjörn, speciellt på Gotland, till viss del odlat på manligt vis. Kulmen kom när jag ville att boken skulle heta ”på kvinnligt vis”. Då kan vi inte skriva den ihop längre, sa Esbjörn. Så då blev det plötsligt min bok, eftersom de orden var så centrala för mig.

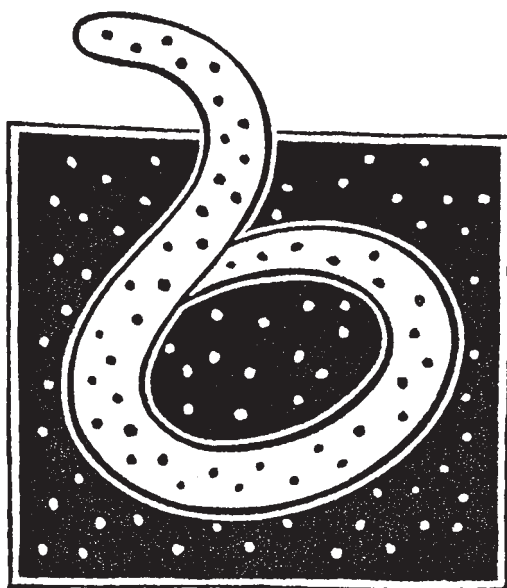
(Alldeles nyligen fick jag i min hand en uppsats av Eva Grundelius om ”Feministiskt perspektiv på uthållig utveckling” och ”Manlig identitet och uthållig utveckling”. Det gav mig ett sista bevis på att jag valt rätt. Genom Lena Hagmans uppsats om ”Ekofeminism”, fick jag dessutom ett namn på min strävan.)

Kompromissen blev att Esbjörn fick tre kapitel i min bok. De kapitel som han är expert på och jag ser nu att djurkapitlet blev så stort, för där är jag experten.

Under skrivandets gång har vi varit noga med att bara rätta varandras text i sakinnehållet och inte lägga oss i sättet som det är skrivet på. Flera av mina kvinnliga genomläsare har påstått att jag har ett kvinnligt sätt att skriva på, vilket jag blev glatt överraskad av. Min självbild har blivit mer och mer kvinnlig under skrivandets gång. Som pricken över i:et har jag nu klippt fram min första riktigt kvinnliga frisyr, påstås det.

När jag fick Elin Wägners böcker "Fred med jorden" och "Väckarklocka" av Flory Gate, så fick jag syn på *mina kvinnorötter*.
Tänk att det som Esbjörn och jag legat och pratat oss fram till, natt efter natt, fanns nedskrivet av kvinnor för 55 år sedan! Vilken lycka! Det känns som om jag fått det kvinnliga Nobelpriset, för att skriva en modern praktisk version av dessa böcker.

Som TACK till Elin Wägners, Flory Gate och Ekofeminismen kommer jag och Elin Wägnersällskapet att anordna 8:e Mars firandet 1998 i Lund, under temat "Kvinnorna och Jorden".



"Det är kvinnan och
daggmasken som
avgör det hela"

Elin Wägners

Bilden är gjord av Lotta Frost Berggren.

Jag väljer att avsluta min bok med ett citat av Elin Wägner från sidan 298 i "Väckarklocka".

**Idealet vi vill fram till är en värld,
framsprungen ur samarbete mellan män och kvinnor,
en värld där rörelse och jämvikt
är riktigt avpassade mot varandra,
liksom hjärnornas och händernas arbete,
en värld som uppvisar den rätta blandningen av
samfundsgemenskap och individuell frihet,
vördnad för livet och mod att riskera det för en god
sak, jordförbundenhet och himmelslängtan.**



Bilden av Flory Gate är tagen av Erica Wiss.



Bilden av Elin Wägner är från ett vykort utgivet av Elin Wägnersällskapet.

Föreningar

*** Elin Wägner-Sällskapet, Skir, Svanaholm, 355 91 Växjö,
100:- på pg 22 21 27-3.

Då ingår medlemsbladet BERGSLUFT, 3 ggr/år och dessutom en småskrift varje höst.

Föreningens medlemmar har återställt Elin Wagners hus, Lilla Björka, som håller på att bli en samlingspunkt för alla som vill arbeta i Elins anda, vare sig det gäller freden, kvinnorna eller miljön – eller för dem som helt enkelt tycker om hennes böcker.

Stöd Lilla Björka på pg 470 76 91-4.

*** Bahá'i-samfundet, Götav. 22, 191 44 Sollentuna.

Bahá'i är en världsomspännande, politiskt obunden, religiös rörelse som nu finns representerad i alla länder på jorden. Syftar till att skapa förståelse, samförstånd och solidaritet mellan folk av olika ras, nationalitet, kultur och religion, för att på så vis lägga grunden till en bestående världsfred. Citat från Bahá'u'lláh (1817 – 1892) ”Jorden är endast ett land och mänskligheten dess innevånare”.

*** Föreningen Moder Jords Dag, Box 568, 201 25 Malmö,
tel. 040/97 49 76, fax 046/25 76 63, 100:- på pg 270 98-4.

”Mors dag-begreppet utvidgas till att omfatta hela Moder Jord, för fred inom och mellan människor. Det du väljer att ge näring – det växer!”

Boktips

*** ”Barn och Föräldrar i Samspel, utvecklingspsykologi 0 – 20 år”, Liber, 1991.

*** ”Leva tillsammans – med barn i åldern 0 – 3 år”, Verbum, 1994.

*** ”Leva tillsammans – med barn i åldern 3 – 7 år”, Verbum, 1994.

Alla tre böckerna skrivna av Marie Eenfeldt.

”Leva tillsammans” säljs bara via Verbum, Box 151 69,
104 65 Stockholm, tel. 08/743 65 10, fax 08/644 46 67.

Håll utkik efter Maries kommande bok ”LEVNADSKUNSKAP – för dig som vill leva i parrelation och som är eller kanske en dag ska bli förälder”.

*** ”Mödrar och döttrar, att kärleksfullt släppa taget”, Bonnier, 1989.
*** ”Mor och Son, att fostra pojkar till Starka och Varma män”,
Svenska Dagbladets förlag, 1995.
Evelyn Bassoff har skrivit båda böckerna.

*** ”Väckarklocka”, Elin Wägner, Proprius förlag, 1990.

Lästips

*** Feministiskt perspektiv på uthållig utveckling.

*** Manlig identitet och uthållig utveckling.

Eva Grundelius, Umeå Universitet, 901 87 Umeå,
B-kurs i Makt och Kön, tel./fax 090/12 58 23.

*** ”Ekofeminism”, Lena Hagman, på Humanekologen i Lund, 1997.
Lena Hagman, David Hallsg. 4, 211 45 Malmö, tel. 040/96 50 76.

De flesta tidningsartiklar och böcker som refereras till i denna bok kan man låna på vanliga bibliotek eller på Miljöbiblioteket i Lund.

*** Miljöbiblioteket – mitt i centrum, Winstrupsg. 3, Box 1092,
221 01 Lund, tel./fax 046/12 24 44.
Medlemskap 150:- på pg 447 03 53-6. Då ingår fyra nyhetsbrev.
Miljöbiblioteket är en ideell förening som lånar ut böcker till vem som helst i hela Sverige. Man betalar bara portot.

Referenslitteraturen är upptagen under varje kapitel och kan därför förekomma på flera ställen.

Sökords- register

A

Agenda 21 277
agendagårdar 276
alternativodling 8
alven 65, 87
Amningshjälpen 36
Ann-Evy Karlsson 45
Anna Bergenström 45
Annelies Schöneck 13
ansvarsförsäkring 241
April Cross 121, 125
arbetskooperativ 280
arbetsställningar 37
Asia-gurka 164
asiatiska bladgrönsaker 89, 122, 125, 160
asiatiska kålväxter 105, 109, 143
Athene F.1. 130
avhärda 97
Axet HB 245
Azura 122, 160

B

badsvampar 131
Bahá'i-samfundet 300
balaband 139
baljväxter 80
balsamin 162
balvagn 199
Barbro Adielsson 98
bark 69
basilika 138
bataviasallat 122, 150
Bengt Söderberg 285
"bil på telefon" 282
Bill Mollison 19, 62
bilpool 281
bilpooler i Sverige 284
bin 192
biodynamisk odling 8

Biodynamiska föreningen 16
biologisk odling 8
Bipszil HB 263
Bjursholms Industriplast AB 245
björksav 230
Blackseeded Simpson 122, 160
bladamarant 136, 148, 171
bladkoriander 121, 124, 150, 171
bladloppor 83, 148
bladlöss 8, 83, 140
blandodling 79
blomkål 110, 122, 129
blomsterbönor 164
blåklint 153
Bokskogen 264
bondbönor 52, 77, 162
Bosse Ljungqvist 24
Bredor F.1. 132
Britt-Marie Wilkensonson 46
broccoli 110
brytärtor 88, 164
bränd kalk 73
brätten 94
brödbackar 41
bytesringar 20
BYTS 21, 22, 24
bäddar 79, 84, 109
bönor 76, 88, 94
bönrecept 145

C

Catalogna 165
chicken-tractor 63
Christoffer Geijer 94
cikoriasallat 159, 165
Circulus 285
COCA COLA 260
Cocard 122
Cochinhöns 183, 185
Cordoba F.1. 130
Cossallat 122, 150
Crystal apple 147, 164
Curabel F 1. 161
cut-and-come-again 110, 143
cykelkärra 39

D

daggmask 64, 65, 213
Dagsmeja 266
daikonrädisa 121, 125
dansk körvel 121, 124, 154
decentraliserat samhälle 61
DEL MONTE 258
Delikatess Knäckebröd 266
DEMETER 11
den levande jorden 64
dill 121, 124, 150, 154
dinkel 235, 254, 261
djupbädd 85, 118
djupplöjning 74
dolomitkalk 73
drivbänk 80, 89
drivcikoria 159, 164
drivning 159
duscha 141

E

E.J. Wakefield 161
Early Nantes 121
Early Puritan 147, 162
Early Purple Sprouting 152
EcoSoft 263
Edmund Launert 45
Ekoboden 266
Ekoboföreningen Njord 284
ekobyar 282
ekofeminism 297, 298
Ekokulturförslag 264
Ekologiska grossister 266
Ekologiska Lantbrukarna 15
EkoTeam 293
ekoturism 272
Elin Wägner 36, 278, 298, 301
Elin Wägner-Sällskapet 300
Eliot Coleman 87
Elisabeth Tamm 36
endivesallat 159
Engelsk sabel 162
entsai 135
epazote 163
Erik Dammann 283, 286
Erstling 161
Eva Grundelius 301

Evelyn Bassoff 301
Evermat 43, 158, 232, 245

F

F.1. sorter 100, 176
FAIR TRADE 267
Feurio 126
fiberduk 89, 109, 126, 150, 151
finullsfår 195
flanellbinda 252
flingkvarn 245
Flory Gate 4, 275, 279, 298
FOBO 9, 16
foderhäck 199
foderstat 201
Folke Günther 222, 284
fosfor 67, 222
Framtiden i våra händer 285
Frejas Frö 100, 104
frilandsgurka 147, 215
friskvård 83
frukt- och bärbuskar 62
fröer 98
fröodling 100
Fukuoka 84
fångstgröda 112
får 68, 195
fårklippning 200
fäbodsstuga 272
fältsallat 88, 89, 121, 125, 126, 143
fänkål 162
fönsterkarmen 95
Förbundet Naturenlig Odling 16
Förbundet Organisk Biologisk Odling 16
Förbundet Sveriges Småbrukare 284
Föreningen Föda Hemma 36
Föreningen Gotlandskaninen 211
Föreningen Kärngårdar 284
Föreningen Landtsvinet 211
Föreningen Moder Jords Dag 300
företagare 241
Företagarnas Riksorganisation 244
förkultur 116, 127
förna 64
förnyelsebara energikällor 61
försäljning 241
förvaring 229

förädling 229

G

GAP Sverige 294
GARDENA 41
genetisk utarmning 99
getgödsel 68
glasspinnar 97
Gode Henriks målla 108
Golden Acre 161
Golden Crispy F.1. 132
gotländska blåärter 162
Green Boy 115, 122, 124
Green Comet 161
Greenia 161
Greenpeace 264
grisar 193
groddar 111
groning 147
gråsuggor 190
gråärter 162
gräsklipp 8, 56, 69, 127, 215
gräslök 144, 160
Gröna bilister 284
Gröna Boden 245
Gröna Böcker 6
gröngödsel 8, 79, 80, 168
grönkål 110, 123, 152
grönmassa 69
gul lök 160
guldbär 119, 161, 215
Gunnel Mannervik 46
gurka 76, 116
gurkväxthuset 116
gyllenbär 163, 215
gårdsbutik 173
gödselvatten 71
Göteborgs universitet 26

H

hagmark 167
halm 69
handhacka 91
handmjölka 206
handredskap 90
haverrot 146, 154, 155
hemträdgården 50

hermetisk konservering 238
Herrgård 108
Hildegard Nufer 33
hjulhacka 40, 91
hjälp 279
HN:s Alternativhandel 36
hobbyverksamhet 22, 241
humanekologi 17
humus 65, 80
hushållskompost 217
huvudkultur 116, 127
häckklipp 71
hästgödsel 68
hö 8
höns 183
höns gödsel 68
höns hus 62, 188
höns rådgivare 212
höskörd 202
höstlöv 69

I

Ida Gold 161
Idérikson Innovation AB 262
Impecta 98
Informationscentrum för Ekologiska
produkter 261
Infoteket 285
Ingrid Olausson 45
intensivodling 48, 84, 109
inälvsparasiter 195
isbergssallat 150

J

JAK 25, 241, 244
Jan Danielsson 276
Jane Günther 27
John Seymour 86
Johnny Andreasson 98
jordfräs 90
jordgubbar 163
jordkällare 155
jordorganismer 87, 127
jordpackning 87
jordstruktur 80
jordärtskockor 156
Joy Larkcom 84

jättelök 160

K

kailaan 115, 122, 126

kalcium 67

kalebass 131

kaliump 67

kalk 73, 141

kalkstensmjöl 73

kallbänk 109, 152

kallförrådssoffa 255

kallväxthuset 53, 62, 84, 105, 109

kamomill 163

kanalfläkt 118

kanalrör 118

kanin 68, 177, 179

kapkrusbär 119

kardborrerot 146, 154, 155

kardon 160

kinesisk bocktörne 148

kinesisk broccoli 115, 126

kinesisk gräslök 144, 160

King Snowcrown 161

kirskål 105

Klotet 267

klumprotsjuka 143

klöver 80

ko 68, 205

kollektivhus 282

koloniträdgård 59

Koloniträdgårdsförbundet 15

Komatsuna 115

kombinerade kooperativ 280

komfrej 8

kompost 12, 62

kompostjord 8

kompostlimpor 213

kompostmaskar 213

komposttips 219

konstgödsel 80

Konsumenter i Samverkan 261

Konsumentkooperativ 280

Kooperativa institutet 284

koriander 171

korsblommiga grönsaker 79

korset 35

krasse 88, 125, 150

KRAV 11

KRAV Konsument 16

krita 141

kronärtskocka 108

krussallat 122

kryddkrasse 121

kryddkulle 62

krävande grönsakerna 78

Kung Markatta AB 266

kurser 287

kutterspån 69

kvadratodling 50, 79

kvickrot 105

kvinnofrigörelse 274

”Kvinnorna och Jorden” 298

kväve 67

kvävefixering 80

kycklinguppfödning 128

kyona 113, 122

kålrabbi 110, 156

kålrot 88, 163

Källingmässu 292

kämgårdar 269, 284

L

lagring 155

Lantluft-kursen 289

lantsorter 99

Late White Sprouting 152

Leif Lindblom 98

lejongap 162

Lekverket 265

Lena Hagman 301

Lena Israelsson 45

Lena Jarlov 286

Lennart Pranter 245

Lesley Bremness 45

LETS-systemet 20

Lettucy Type 115, 122

LEVNADSKUNSKAP– 300

lin 162

Lindbloms Frö 98, 104

LITENTUVA 263

Little Gem 122, 150, 160

livsstil 47

LKU 281

Lokala Skattekontoret 245

Lokalsamhällets självförsörjning... 26
Lucko 91
luckra 74
luffapumpa 131
luffasvamp 131
Lunds universitet 26
lungrot 108, 148
lupin 80
luzern 80
lysrörsarmaturer 96
lågenergilampor 254
långdagsväxter 111
lök 88, 158
löktorkning 233
Lönneberg Bomull 264
lövkoja 162

M

machetsallat 143
magnesium 67
majrova 121, 148
majs 53, 76, 88
makronäringsämnen 67
malabarspenat 135, 148
mangan 70
mangold 89, 122, 143
Margareta Magnusson 67
Marie Eenfeldt 300
marknadskonsulenter 261
marktäckning 66, 127
maskkompost 127
maskros 108
maskrosjärn 39, 90
mejram 163
menssvamp 252, 263
Mercedes 161
mexikansk krydda 163
mikroorganismer 65
Miljöbiblioteket 301
mineraljorden 65
Minerva F 1 161
mini-drivgurka 130
Minicor 121
miniväxthus 96
mjölksyra 13
mjölkvarn 235, 245, 254
mjölsyre bakterier 13

Moder Jord 266
Monica Lyberg 46
monokultur 75
montessoripedagogik 279
Mor och Son, 301
Mora folkhögskola 25
morötter 13, 48, 88, 121, 125, 145,
154, 155, 170
MUDI MUMS GUIDEN 256
multinationella företagen 100
München bier 162
Munkeforshackan 91
myskänder 188
mångfald 76, 168
märgärtor 88, 164
mördarsnigel 189

N

Natur barn 264
naturenlig odling 8
Naturskyddsföreningens förlag 265
nedbrytningsskiktet 64
NESTLÉ 258
Nordens Folkhögskola Biskops-Arnö 25
Nordisk förening för humanekologi 24
Nordiska Sparlån 25, 242, 244
Norrländsk express 162
North & South 267
nybrukare 275
nyckelhålsodling 150, 174
nyzeeländsk spenat 148
nässelvatten 72
Nätverket för Sveriges Kvinnors Rän-
tefria Sparlåneföreningar 25, 244

O

ogräs 66, 76
ogräshacka 39
okra 132
omgångar 148
organisationsnummer 240, 247
organiska material 81
oriental garden tool 91
oriental saladini 116
Ostergruss 121, 125

P

Pac Choi 110, 114, 122, 124
palsternacka 154
paprika 118, 137
PARAD 256
Pastamaskin 236
Patent- och registreringsverket 245
patienta 107
Paul Tepeen 84
Pentland Brig 152
perenna grönsaker 105
permakultur 17, 47, 61
Permakultur i Sverige 24
permanent agriculture 19
permanent culture 19
Perpetual Spinach 122, 126, 144
perserklöver 81
persilja 89, 144, 152
persiljerot 146, 154, 155, 159, 166
Peter Norrthon 84
pH-värde 73
PHILIP MORRIS 259
physalis 215
Pinetree Garden Seeds 98, 104
piplök 160
PLANTEK 95
plantuppdragning 94
plasttunnlar 89, 109
plocksallat 122, 143
poleja 172
portlak 145, 172
potatis 88, 158, 174
producentkooperativ 280
produktiva landskap 61
proteiner 77
prunkböna 164
purjolök 89, 151, 158
På kvinnligt vis 295

R

rankspenat 108, 148
Rara Växter 98, 104
Raskens Hårda Hällbröd 266
Red Russian 122, 123, 152, 170
renfana 83
Rhubard Chard 122, 126

romersk sallat 150
Rondo 121
roquette 121, 125, 150
rosett-Pac-Choi 115
rot-ogräs 12, 105
rotfrukter 162
rotselleri 155, 159
rovdjur 75, 140
rovkvalster 8
rucola 121
rullande hönshus 188
rundbalar med halm 58
Runåbergs Fröer 98, 104
Ruth Stout 45
rädisa 88, 121, 150
räntefritt 241
rättika 88, 121, 125, 173
Rättvisemärkt 267
röd lök 158, 160
rödbeta 88, 121, 124, 145, 159, 163
rödkål 110

S

S. Werme & Co Miljöhandel AB, 263
Sackeus AB 267
safflor 162
saladini 116
sallat 88, 122, 125, 149, 160
sallatskål 88, 112, 115
samarbete 278
Samodlarna Sverige 261
samodling 75
Samåk i Skandinavien 282
sand 70
sandlåda 48
sareptasenap 121, 125, 150
savoykål 110, 162
schalottenlök 158
selleri 89, 160
SESAM 100, 104
Siegfrid Frost 151
Sierra 122, 150, 160
sikt 235, 245
silltunnor 41, 156, 199
Silor F.1. 130
silverlök 158, 160
sisal 139

självhushållning 244
skadeinsekter 75
Skeppsta Maskin AB 262
skjuthacka 40
skog 66
skogsträdgård 84
skolträdgård 287, 288
slakt 209
slanggurka 130
släckt kalk 73
smultronspenat 171
SMÅBRUKARFÖRSÄKRING 284
sniglar 190
sockerärter 88, 121, 124
Sol-tryck AB 263
Solhjulet 293, 294
solidaritetshandel 267
solros 163
sommarsquash 158
SPAR / DAFA 256
sparris 106, 169
sparrisböna 132
spenat 88, 112, 121, 123, 125, 143, 148
spetskål 110, 122, 129
spindlar 190
spinn 8, 141
spirorör 118
spårämnen 67
squash 76
stampa 14
stationer 51
stenmjöl 72
Stiftelsen Almagården 13
Stiftelsen Biodynamiska produkter 266
Stiftelsen LivsUniversitetet 25
Stockholms folkhögskola i Skarpnäck 26
stocklöpning 111
strandkål 106, 169
strandväxter 76
stuka 155
Sugar baby 132
Sugar Loaf 165
Superschmelz 161
Suyo Long 147, 164
Svampfrämjandet 24
svampgurka 131
svamptorkning 232

svartrot 146, 154, 155
svavel 67
Svenska Avdelningen för Ekologisk
Konstruktion 284
Svenska Demeterförbundet, 16
Svenska Finullsföreningen 211
Svenska Lanthönsklubben 211
Svenska Montessoriförbundet 36
Svenska Predator 104
Sveriges Biodlares Riksförbund 211
Sveriges Kvinnors Räntefria Sparlåne-
föreningar 242
Sveriges lantbruksuniversitet 26
Sveriges Rödkulleförening 211
Sverker Sörlin 27
svinmälla 108
Sweet Granit 132
sådd 92
sågspån 69
såpvatten 8, 83, 140, 142
sättlök 121, 129

T

Tatsoi 115, 122
Ticab AB 104
tidig potatis 147
tidig sådd 162
tjuvskott 140
tjänstekooperativ 280
tomater 116, 118, 215
tomater- busk 161
tomater- körsbär 161
tomater- päron 161
tomater- russin 162, 215
tomatillo 119, 161, 170, 215, 216
tomatväxthuset 116
trips 140
träaska 72
trädgårdsaktiviteter 46
trädgårdsgrep 39, 74, 90
trädgårdsmälla 148
trädgårdssyra 89, 106
tvestjärtar 190
tygblöjor 253
täckodling 8

U

ullbyxor 204, 253
Umeå universitet 26
UNILEVER 259
uppbyggnadsskiktet 64
urin 72
urinseparering 72
utedass 57, 218, 223
uthålligt samhälle 60
Utomskogens Förlag 262

V

varmluftbehandla 158
vattenkanna 92
vattenkrasse 139
vattenpistol 92, 142
vattna 66, 93
Vert de Massy 147, 164
vicker 80
vindskydd 76
vintergrödor 112
vinterportlak 121, 124, 143
vintersallat 112, 121, 143
vintersquash 145, 158
vintersådd 153
vita flygare 140
vitkål 110, 158–159
vitlök 83, 144, 158
vårklynne 143
vårsallat 121, 143
vändgrävning 74
Västerbyskolan 25
växtföljd 34, 75
växthusplast 117
växtnäring 65

W

West India Gherking 147, 164
westerwoldiskt rajgräs 81
Wienerblå 161
Wienervit 161
WWF 264

Y

Yngve Andersson 294

Z

zink 70

Å

åborätt 275
Åke Truedsson 86
åkerfräken 83
åkerkål 110
åkertistel 105

Ä

äggplanta 118, 137
äng 66, 167
ängshö 70
äppelskalare 245
ärtor 77

Ö

övervintrande grönsaker 142, 151
övervintringspurjolök 151

Böcker

”Annas örtagård” 45
”Att skapa kooperativ” 286
”Barn och Föräldrar i Samspel” 300
”Befolka landsbygden” 275
”Biodynamisk trädgårdsodling”, 16
”Biologiskt växtskydd i trädgården”, 102
”Boken om marktäckning” 102
”Börja odla ekologiskt” 15
”Daggmasken i trädgård och jordbruk”
102, 219
”Den arbetsfria trädgården” 45
”Den Biologiska Trädgården. Del 1 & 2”
102
”Den tämjda människan” 27
”Det gamla Genarp, åren 1800 – 2050” 27
”Det jordnära köket” 261
”Ekofeminism” 301
”Ekologiskt Lantbruk” nr. 7/97 249
”Ekologiskt på faten. Glädje i maten” 261
”EkoTeam-boken” 294
”Ett studiebesök på Eriksdalsskolan” 294
”Fakta om kooperativ” 286
”Fakta. Trädgård – Fritid” 103
”Feministiskt perspektiv på uthållig
utveckling” 301

- "Four-Season Harvest" 102
 "Fred med jorden" 4, 36, 275, 298
 "För en frisk jord" 16, 102
 "Försök avslöjar varför grönmassa är så bra gödsel 103
 "Gröna fingrar" 15
 "Grönare liv för allergiker" 294
 "HANDBOK FÖR VARDAGSEKOLOGI" 244
 "Høuseværkstedet" 212
 "Humanekologi – naturens resurser och människans" 27
 "Husdjur till husbehov" 212
 "Hönsgård på hjul" 212
 "Hönshus och kycklingburar" 212
 "Koloniträdgårdsboken" 15
 "KONSERVERING ÅRET RUNT" 244
 "Kopparsmedjans Nässelbok" 45
 "Kärngårdsåret" 285
 "Kärngårdsåret 1995" 21
 "Köksträdgården – det gröna arvet" 45, 101
 "LAND nr 19/1997" 192
 "LAND nr 4/1997" 192
 "LAND nr 7/1996" 192
 "Landsbygdsboendet som brygga mot kretsloppssamhället" 286
 "Lantraser 93" 211
 "Leva tillsammans – med barn i åldern 0 – 3 år" 300
 "Leva tillsammans – med barn i åldern 3 – 7 år" 300
 "Lottas nya kompostråd" 219
 "Lätt om odling 1 – 25" 15
 "Lättskött trädgård på naturligt sätt" 45
 "Majros – om svenska kor i våra hjärtan" 212
 "Mammas lilla örtabok – kloka råd för mor och barn" 36
 "Manlig identitet och uthållig utveckling" 301
 "Mat, Miljö och Hälsa" 46
 "Mormors skafferier & farmors apotek" 45
 "MUDI MUMS GUIDEN" 262
 "Mödrar och döttrar" 301
 "Natur och Trädgård" 103
 "Nyttiga växter" 45
 "Närskalighet" 249
 "Odling grönsaker och kryddväxter" 101
 "Odling i kvadrat" 101
 "Odlaren nr 2/95" 46
 "Odlaren nr 4/1995" 294
 "Odlaren nr 4/1995 & 2/1996" 294
 "Odlaren nr 4/1996" 46
 "Odlingshandboken" 16
 "Oriental Vegetables" 102
 "PASTABOKEN" 244
 "Pengarna eller livet" 286
 "Permaculture" 103
 "Permakultur – nordiskt nyhetsbrev nr 25/1994" 294
 "Permakultur och ekologiskt boende" 103
 "prenumerera" på en ekologisk grönsakslåda" 249
 "Rena vatten" 102
 "Räntefri nr 3/97" 242
 "Räntefri nr 4/95" 21
 "SJÄLVHUSHÅLLNING" 212, 244
 "Självhushållning i Trädgården" 101, 244
 "Skogsträdgården" 102
 "Småbrukaren nr 1/1993" 275
 "Stadsekologi och trädgårdskultur" 286
 "Starta och driva bilkooperativ" 286
 "SÅ BOTAR GUD, Den heliga Hildegards medicin" 261
 "Så i ruta" 101
 "The Permaculture Way" 102
 "TORKNING av bär, frukt, grönsaker, svamp och ört 244
 "Trädgårdsaktiviteter..." 46
 "Trädgårdsodling som jordbruk" 103
 "Vandrande höns" 212
 "Var rädd om mykorrhizan i trädgården!" 103
 "Vår örtabok" 45
 "Väckarklocka" 278, 298, 301
 "Växtnäring" 103
 "Växtvårdsmedel" 103

Föreningstidskrifter

AMNINGSNYTT 36
 BERGSLUFT 300
 BITIDNINGEN 211
 EKOLOGISKT LANTBRUK 15

FNO-BLADET 16
 FÖDSEL OCH FÖRÄLDRASKAP 36
 HANEGÄLLET 211
 HUMANEKOLOGI 24
 KOLONITRÄDGÅRDEN 15
 KULTURA 16
 KÄRNGÅRDSBLADET 284
 Miljöförbundet Jordens vänner 262
 MILJÖtidningen 262
 MONTESSORITIDNINGEN 36
 NORDISK NYHETSRESEN 24
 NY LIVSSTIL 285
 ODLAREN 16
 RÄNTEFRI 25
 RÖDKULLAN 211
 SMÅBRUKAREN 284
 TIDSKRIFTEN GOTLANDSKANINEN
 211
 TIDSKRIFTEN ÅTER 285
 TRAFIK & MILJÖ 284

Latinska grönsaksnamn

(Amaranthus tricolor) 136
 (Arcticum lappa japonica) 146
 (Atriplex hortensis) 148
 (Basella rubra eller alba) 135
 (Brassica juncea) 121
 (Brassica rapa) 110
 (Chenopodium Bonus-Henricus) 108
 (Cichorium endivia) 159
 (Cichorium intybus sativum) 159
 (Crambè maritima) 106
 (Cucurbita maxima) 158
 (Cucurbita pepo) 158
 (Eruca sativa) 121
 (Hablitzia thamnoides) 108
 (Hibiscus esculentus) 132
 (Ipomoea aquatica) 135
 (Luffa cylindrica) 131
 (Lycium barbarum) 148
 (Montia perfoliata) 121, 143
 (Phaseolus coccineus) 164
 (Physalis ixocarpa) 119, 161
 (Physalis peruviana) 119, 161
 (Physalis pruinosa) 163
 (Portulaca oleracea sativa) 145
 (Rumex acetosa) 106

(Rumex patienta) 107
 (Scorzonera hispanica) 146
 (Tagetes erecta) 162
 (Tagetes minuta) 162
 (Tetragonia expansa eller tetragonoides)
 148, 162
 (Tragopogon porrifolius) 146
 (Valerianella locusta) 112, 121, 143
 (Vigna sesquipedalis) 132

Recept

Barnte-sommarblandning 44
 Barnmat 32
 Blomsterte 44
 Bondbönspasta 77
 Böner som i Gujarat. 145
 Chilispemat 149
 Förkylningste 44
 Gratinerade jordärtskockor 156
 Gretas Helgfläta 235
 Grönkålssallad 123
 Hemmagjord glass 207
 Hemmagjord smör 207
 Jordgubbskräm och jordgubbssaft 237
 Kanin i senapssås 181
 Kapris av fläderbär 231
 Kvällste 44
 Malabarspenat 136
 Mangold- och syragratäng 144
 Morgonte 44
 Nyponmarmelad 231
 Olika rötter 147
 Ostkaka på squash "Falsk ostkaka" 216
 Pac Choi 115
 Paocai 157
 Pasta 236
 Pesto 138
 Rör-ihop-kaka 238
 Salsa Verde 216
 Skogsblandning 44
 Sås och soppa på syra 107
 Sötsur okra 134
 Te 44
 Äggplanta 137
 Ängsblandning 44

