

## Innehåll

<b>1. Introduktion</b> .....	2
<b>2. Köksträdgårdens grunder</b> .....	2
2.1 Växterns grundläggande behov .....	2
<b>3. Odlingssystem - Grävritt och täckodling</b> .....	3
3.1 Grävritt .....	3
3.2 Täckodling.....	3
<b>4. Planera din odling</b> .....	4
4.1 Placering av odlingen.....	4
4.2 Odlingssystem .....	4
4.3 Anläggning av odlingsbädden.....	4
<b>5. Påbörja odlingen</b> .....	5
5.1 Grönskar att lyckas med .....	5
5.2 Blommor, färg och design .....	5
<b>6. Vad kan vi leverera</b> .....	5

# 1. Introduktion

Många önskar att ha en köksträdgård där man kan skörda eget odlade grönsaker och blommor. Det är en stor glädje att få vara med i hela processen från jord till bord och på samma gång ett sätt att leva mera hållbart. Men vi på Jessicas trädgårdsdesign upplever att många har försökt, men sett sina grönsaker drunkna i ogräs eller att de inte växt utan vissnat innan man hunnit få en skörd. Vi önskar att hjälpa till med att skapa en köksträdgård som är; produktiv, enkel att sköta om och samtidigt vacker. Nedunder beskriver vi hur du kan lyckas med din köksträdgård och hur vi på Jessicas trädgårdsdesign kan bistå i olika delar av odlingsprocessen.

## 2. Köksträdgårdens grunder

### 2.1 Växters grundläggande behov

För att lyckas med en köksträdgård är det viktigt att veta vad en växt behöver för att trivas, speciellt vilka faktorer vi som odlare kan bidra med för växtens välmående. Följande fem parametrar är essentiella för att lyckas med sina grönsaker och blommor:

1. **Vatten:** Största delen av en växt består av vatten, som därför är ett måste. Dessutom är vatten en stor del av fotosyntesen, som är den process där växten bildar kolhydrater, som den använder till exempel när den ska växa, bilda skydd mot skadedjur eller börja blomma. Dock måste man vara uppmärksam på att för mycket vatten kan skada en växt. För mycket vatten gör att det inte finns plats för syre i jorden.
2. **Syre:** Precis som oss människor behöver växten syre för att kunna andas. När en växt andas omvandlas kolhydraterna som bildas under fotosyntesen till ämnet ATP. ATP är den energiform både vi och växter använder oss av för att bilda nya celler och därvid växa. Ämnet möjliggör också för transport av näring till de olika delarna av växten.
3. **Näring:** Näringsämnen behövs för att en växt ska växa, utvecklas och förbli frisk så länge att den kan ge skörd. Det finns 14 essentiella näringsämnen som en växt måste ha för att överleva. Till de mest vanligt förekommande hör kväve, kalium och fosfor. Näringsämnen bidrar till tillväxten, näringsupptag, ingår i energiomsättningen och mycket mera. Ämnena finns oftast i marken, men upptagningsförmåga för växterna regleras av olika faktorer, till exempel hur varm jorden är.
4. **Värme:** Värme i både luften och jorden kan tillskynda tillväxten. Jo varmare desto snabbare pågår de kemiska processerna i växten som därvid växer mera. Dock är det inte alltid önskvärt med mycket höga temperaturer. En ny späd växt gynnas av mera mild temperatur, eftersom den då blir mer kompakt med starkare cellstruktur, som rustar den till det framtida livet med många påfrestningar.
5. **Ljus:** Är på samma sätt som vatten en viktig del i fotosyntesen. Växten är den enda organism som kan omvandla solens strålar till energi, som sen tillgodotas av den själv och även oss människor när vi äter grönsaken.

För att tillgodose dessa grundläggande behov är det viktigt att väja ett odlingsystem som tar höjd för alla faktorerna.

### 3. Odlingssystem- Grävritt och täckodling

För att tillgodose växters grundläggande behov är det viktigt att välja rätt odlingssystem. Många är uppväxta med att gräva i jorden på höst och vår för att få en lucker jord att odla i, precis som man ser bonden plöja och harva sin mark. Vi rekommenderar att göra tvärtom och inte gräva i odlingen, men täcka ytan med organiskt material. Med detta system vill du också med tiden uppnå en lucker jord att odla i som är fyllt med näring, syre och vatten. Den stora skillnaden mellan att gräva och inte är, att du låter mikrolivet i jorden göra arbetet åt dig, och du kan låta spaden och din rygg vila.

Under våra fötter myllrar det av liv. Daggmasken känner många till, men nere i jorden finns miljoner mikroskopiska djur som jobbar tillsammans med bakterier och svampar. De skapar gångar i jorden, vilket ger möjlighet för vatten och syre att ta sig ner till växternas rötter. De drar även ned organiskt material som löv och omvandlar det till näringsämnen som växten kan uppta. Mikroorganismerna gynnar vår odling om vi tar hand om dem och skapar en miljö där de trivs. Det bästa sätt att göra detta är genom att inte störa dem med din spade, samt att mata dem vid att odla växter och täcka jorden med organiskt material.

#### 3.1 Grävritt

Den grävfria metoden handlar om att låta spaden vara och lita på att livet som finns i jorden kommer att göra arbetet för dig. Detta har flera fördelar:

1. **Skyddar mikrolivet i jorden:** När du gräver vänder du jorden upp och ner. Detta gör att mikroorganismer från en syrefattig miljö 30-40 cm under jorden kommer upp till markytan och en syrerik miljö och tvärtom. Detta klara de inte av och många dör.
2. **Minskat ogräs:** I jorden finns en skattkammare av ogräsfrön som väntar på förhållanden som får dem att gro. Precis det händer när du gräver i jorden; frön kommer upp till markytan, får tillgång till vatten, ljus och syre och börjar gro. Genom att inte gräva undviks detta!
3. **Bra jordstruktur:** En bra jordstruktur gör att det är möjligt för växternas rötter att utveckla sig. Med en bra jordstruktur kan din jord dränera bort vatten vid kraftigt regn, men ändå hålla kvar fukt i jorden och syre kan tränga ned till växternas rötter. Som nämnt är det mikrolivet som gör detta åt dig när du inte gräver. Men för att fortsätta trivas räcker det inte att sluta gräva. Mikrolivet måste också ha mat för att fortsätta jobba.

#### 3.2 Täckodling

Den mat som vi kan erbjuda vår jord och mikrolivet är organiskt material. Här kan användas till exempel gräsklipp, halm, eller dött växtmaterial. Dessa fungera bra, dock finns en olämpla vid dessa. Dessa material skapar en fuktig miljö som speciellt sniglar trivs i. Vi rekommendera därför att använda kompost som är nedbruten växter och därför också fungera väldigt bra, utan att skapa ett habitat för sniglar. Fördelen vid att täckodla är:

1. **Mat för mikrolivet och näring till växterna:** Som nämnt överför behöver mikrolivet mat för att utvecklas. "Större" djur som daggmasken drar ned det organiska materialet ned i jorden och här brytas det ner av ett stort antal smådjur, svampa och bakterie. I denna process frigörs näringsämnen som växterna ka uppta och använda till att växa.

2. **Minskar behovet för vattning:** Vidd att ha ett täcka över jorden avdunstar inte fukten i marken lika snabbt. Därvid torra din jord inte ut så snabbt och behovet för vattning minskas vilket är bra för miljön och gör att din arbetsbörda minskas.
3. **Även mindre ogräs:** Vid att täcka din odling blockera du också för att ljus kommer ned till jorden under och därvid gör du det svårare för ogräs att utvecklas.

Sammanfattningsvis bidrar ett grävfritt system och täckodling till att du tillgodoser dina växtes behov vid att skapa en miljö där de kan växa med minskat konkurrens från ogräs. På samma tid uppnås en bra jordstruktur där vatten, syra och näring finns tillgänglig för växten. Lika viktig får du en odling där din arbetsinsats minskas eftersom du inte behöver rensa ogräs lika mycket, vattenbehovet är mindre och det växa bättre eftersom mikrolivet stortrivs.

## 4. Planera din odling

### 4.1 Placering av odlingen

En odling är mera skötsel krävande än andra dela av din trädgård. Överväg därför att placera odlingen där du vistas mycket i din trädgård. På detta sätt ser du dagligen om där är behov för vattning, ogrärensning eller dina grödor är skördaklare. Om du har en stor tomt placera då nära huset och göm inte odlingen i längst borta på tomten.

### 4.2 Odlingsbäddar

Man kan anlägga sina odlingsbäddar direkte på marken, men många önskar att ha en avgränsad odlingsyta och eventuellt häva odlingsbädden lite från marken för att få en bättre arbetshöjd. En populär vall är pallkragar, dock vill vi inte rekommendera detta. Orsaken är att pallkragar ger en för liten yta att odla på som ofta begränsar dina möjligheter eftersom många grödor kräver mycket mera plats. Dessutom blir pallkragar också snabbt fula och kanske inte något man vill ge en central placering i ens trädgård. Eftersom placering av odlingen är där du vistas ofta rekommendera vi att du från början får byggt en fin odlingsram i träd eller stål som passar i din trädgård och ger ett fint uttryck året om.

Storleksmässigt rekommendera vi att dina odlingsbäddar är 80–120 cm bredd. Mindre än 80 cm gör att grödor som kräver mycket plats som till exempel zucchini inte får plats. Och över 120 cm gör att du inte kan nå mitten från båda sidor utan att du behöver trampa i bädden vilken rekommendera att du inte gör. Längden rekommendera vi minimum 3 meter men gärna längre. Om du vill ha flera odlingsbäddar, kom då ihåg att göra plats för gångar mellan din odlingsbäddar samt på utsidan av dina odlingsbäddar. Dessa gångar på utsidan kommer till att fungera som en barriär för att ogräs tar sig in i odlingen.

### 4.3 Anläggning av odlingsbädden

När du har bestämt dig för placering och eventuellt ram för din odlingsbädd är det dags att anlägga den. Om du har bra med tid innan du ska odla i bädden (till exempel om du anlägger den på hösten och sen ska odla den kommande vår och sommar) behöver du inte att gräva. Täck hela den yta där du vill ha odlingsbäddar (och gångar) med wellpapp. Placera dina ramar eller markera med snöre där dina bäddar ska placeras. Fyll sen med 10-15 cm kompostjord i odlingsbäddarna och flis i gångarna och runt kanten av odlingsbäddarna (Se exempel ovan). När du sen ska odla nästa år är eventuellt gräs och rotoogräs dött eller minskat kraftigt så det är enklare att hantera på grund av det inte har tillgång till ljus.

Om du inte har mycket tid, om det redan är vår och du vill börjar odla direkt kan det vara nödvändigt att gräva för att ta bort gräsmatta eller rotogräs innan du gör som beskrivit ovan.

## 5. Påbörja odlingen

När du nu har bestämt placering av odlingen och har anlagt den, är det dags att börja odlingen. Vi tycker att det är viktigt att du får en bra skörd från odlingen samt att det är en vacker plats. Om det är första gång du odlar eller har försökt utan bra resultat, har vi några grödor som vi rekommendera för att få ett bra resultat. Men du får såklart också välja grönsaker som du vill ha och du vet att du tycker om.

### 5.1 Grönsaker att lyckas med

Dessa grönsaker är bra eftersom de kan sås direkt i trädgården eller kan förkultiveras<sup>1</sup> sent på våren så du inte behöver fixa extra växtbelysning inomhus. Dessutom kräver de mindre skötsel och ger ofta bra skörd.

#### Grönsaker som kan sås direkt i dina odlingsbäddar:

1. Sättilök
2. Potatis
3. Palsternacka
4. Rödbetor

#### Grönsaker som måste förkultiveras

1. Zucchini
2. Pumpa
3. Frilandsgurka
4. Buskböner

### 5.2 Blommor, färg och design

För att lyfta din odling till en vackrare nivå rekommendera vi att du kompletterar med blommor. Detta kan vara båda sommarblommor, perenner, prydnadsgräs och även buskar. Detta kan bidra till att få mera färg, form och höjd in i din odling. Dessutom drar blommorna pollinatörer, som bin och fjärilar till odlingen. Detta ger mera liv och är avgörande för att grödorna ska bli pollinerade och utvecklas till att ge ätbar skörd.

## 6. Vad kan vi leverera

1. Design av odlingen i relation till den befintliga trädgården
2. Anläggning av odlingen
3. Skötsel och uppföljande besök efter anläggning
4. Konsultationssamtal
5. Startkit för odling (odlingsplugg, frön, planteringsjord, plantetiketter m.m.)

---

<sup>1</sup> Förkultiveras betyder att du sår i små krukor inomhus och sen plantera du ut växten i din odling, när den har växt till en liten planta (se Bilaga I för beskrivning av denna process).