

JOHANNA HJÄRTFORS

BEREDSKAPSODLING

FYLL MATFÖRRÅDET FÖR VARDAG OCH KRIS

FOTO: ANNA ÖRNBERG

BOKFÖRLAGET SEMIC





INNEHÅLL

- 9** FÖRORD
- 10** VARFÖR BEREDSKAPSODLING?
- 32** LYCKAS MED ODLINGEN
- 80** GRÖDOR
- 100** FÖRVARA OCH FÖRÄDLA
- 110** MEDICIN OCH HYGIEN VID KRIS
- 118** ATT GÖRA-LISTOR
- 122** STUDIEHANDLEDNING
- 125** KÄLLOR



Hur odlingen blev min beredskap

Jag har varit odlare i lite mer än tio år. Gjort vackra köksträdgårdar, inspirerande blomsterodlingar och grönsaksbäddar. Innan dess kallades jag plastblommornas okrönta drottning. De fanns i varje kruka, inne som ute. Men alla som börjar odla gör det av en anledning. Jag arbetade med inredning och ville fortsätta skapa vackra miljöer utomhus. Dessutom ville jag odla grönsaker och mat till mina barn. Det var min drivkraft.

När elpriserna började rusa, Coop fick stänga sina butiker efter en IT-attack och kriget i Ukraina bröt ut, då började något skava i mig. Min odling hade ju mest varit ett sätt att dryga ut maten hemma och en rolig hobby. Men plötsligt kändes det mer allvarligt. Jag började läsa på om hur Sveriges livsmedelsberedskap faktiskt ser ut och insåg ganska snabbt att vi är väldigt sårbara.

Jag började prata med folk omkring mig och märkte att många inte ens har en krislåda – och de som har det har ofta bara lite pasta, nudlar och kanske ett stormkök. Men sedan då? När krislådan är slut och det kanske inte går att få tag på mat, vad gör man då? Många verkar tänka att någon annan kommer lösa det. Men till slut handlar det ju om något så grundläggande som mat på bordet till ens egen familj.

Jag hade föreläst om odling i flera år, oftast med fokus på det roliga, inspirerande och vackra, men när allt det här började falla på plats kände jag att jag ville ta det ett steg till. Jag ville prata om hur man kan odla för att skapa trygghet, visa hur man kan komma igång snabbt och enkelt, och samtidigt våga ta upp vad som faktiskt kan hända i en kris. Både i samhället och inuti oss själva. Så jag satte ihop en föreläsning om beredskapsodling. Den växte fram ur min egen oro men också ur en vilja att göra något konkret. Jag ville bidra. Göra något vettigt. Och gärna göra det tillsammans med andra.

Nu har jag även samlat min kunskap och mina bästa tips i en bok, den du håller i din hand. Men behöver man en pappersbok? Jo, om en eventuell kris slår ut elen eller internet kan du ju faktiskt inte kolla upp saker med ett enkelt klick. Då är analoga verktyg bra att ha till hands. Men läs boken redan nu – det är ju genom att förbereda dig som du skapar trygghet.

Johanna Hjärtfors

1

VARFÖR BEREDSKAPSODLA?

Mattryggheten kan rubbas snabbt när system vi litar på slutar fungera. Beredskapsodling handlar om att ta kontroll – att kunna stå stadigt när världen gungar.







»Att ha mat du själv har odlat innebär att du står stadigare i kris«

Vi har under lång tid haft det gott ställt i Sverige. Maten har funnits där, hyllorna har varit fulla, och vi har kunnat lita på att vardagen rullar på. Vi har trott på samarbete, stabilitet och att allt bara fungerar – och det har det också gjort. Men världen förändras, ibland snabbt. Nya begrepp har smugit sig in i vår vardag – som MSB (som i januari 2026 bytte namn till MCF), krislåda och civilförsvar – och plötsligt börjar vi se på vår matförsörjning med nya ögon.

Det är enkelt att ta maten för given, trots att vi egentligen aldrig är mer än ett par dagar bort från tomma butikshyllor om det verkligen skulle hända något. Det är även lätt att bli rädd, men det bästa sättet att mota rädslan är att rusta sig med kunskap om det som vi

faktiskt kan göra något åt. Den här boken handlar om hur du kan använda den yta du har tillgång till – stor eller liten – för att öka din och din familjs mattrygghet. Det handlar inte om att bli självförsörjande, utan om att skapa beredskap. Att ha mat du själv har odlat innebär att du står stadigare i kris, oavsett vad som händer i samhället.

Du kanske har odlat förut, eller aldrig alls. Du kanske har en kolonilott, villaträdgård, gård eller några pallkragar. Det spelar ingen roll. Det viktiga är att du börjar planera och agera. Genom att ta vara på ytor att odla på kan vi nämligen stärka vår egen mattrygghet och samhällets motståndskraft, samtidigt som vi minskar vårt beroende av importerade livsmedel, på ett roligt och lustfyllt sätt.

2

LYCKAS MED ODLINGEN

Genom att förstå zoner och mikroklimat samt välja rätt fröer och metoder blir det enklare att planera för skörd och beredskap – året runt.







VAD ÄR ODLINGSZONER – OCH VARFÖR SPELAR DE ROLL?

När man pratar om att odla i Sverige kommer ofta frågan om odlingszoner upp. Det låter kanske komplicerat, men är egentligen ett ganska enkelt system. Syftet är att ge en fingervisning om hur lång odlingssäsongen är på olika platser i landet, hur kall vintern kan bli, och hur snabbt jorden värms upp på våren. Det hjälper dig att välja rätt växter för dina förhållanden – särskilt om du vill odla med beredskap i åtanke.

Det var Riksförbundet Svensk Trädgård som tog fram indelningen redan på 1940-talet, baserat på klimatdata, erfarenheter från odlare och växtförsök runt om i landet. Zonerna används än idag, trots att klimatet förändrats en del. De ger en översikt, men gränserna är inte exakta.

Sverige delas in i åtta odlingszoner, från zon 1 i söder (de mildaste delarna av Skåne och västkusten) till zon 8 i norr (fjällnära områden). Ju högre zon, desto kortare växtsäsong och kallare klimat har den, vilket gör det ännu viktigare att anpassa växtval och odlingsmetoder.

Du behöver inte följa zonerna slaviskt utan se dem som vägledning. De hjälper dig välja rätt sorter, så vid rätt tid och använda rätt metod. Odling handlar inte om att passa in i ett system – det handlar om att anpassa systemet till dina förutsättningar.

Jag själv bor mitt uppe på det småländska höglandet, drygt 200 meter över havet. Det kanske inte låter så högt, men i odlings-sammanhang gör det stor skillnad. Här får vi ofta nattfrost långt in på våren, och hösten kan komma tidigt. Det sägs att vi ligger i odlingszon 4 eller 5 – men vissa år känns det mer som zon 6. Här gäller det att trixa lite och jobba med väggar, drivhus och strategiska bäddval om man vill ha en lång säsong.

Det är faktiskt ganska fascinerande att bara några mil bort, i exempelvis Högsby, har de helt andra förutsättningar. Där ligger man i zon 3. Det skiljer knappt fem mil mellan oss, men de kan sätta potatisen tidigare och skörda längre. Men så får man komma ihåg att de som odlar i de högre zonerna säkert tycker att mina förutsättningar är bra!

3

GRÖDOR

När vi odlar för beredskap och självförsörjning är det viktigt att först och främst välja grödor som ger energi, är näringsrika och går att lagra. Har du tid, yta och ambition finns dock inget som hindrar dig från att utöka odlingen! I det här kapitlet presenterar jag mina favoritgrödor.







Potatis

Potatis är en stapelvara och kan odlas i stora mängder. Den har god lagringskapacitet, är energirik och mättande och kan hålla dig och din familj vid liv i kris. Potatisen är också en mycket flexibel gröda med olika sorter som ger skörd vid olika tidpunkter, vilket gör det enkelt att sprida ut skörden över säsongen. Sätt alltså både potatis för tidig skörd att äta direkt och för sen skörd för vinterns behov.

NÄRINGSMÄSSIGT: Kolhydratrik och en källa för C-vitamin, vissa B-vitaminer, kalium och kostfibrer.

LAGRINGSFÖRMÅGA: Potatis förvaras bäst i en sval, mörk och fuktig miljö för att undvika att de gror eller skrupnar. En jordstuka, källare eller mörkt förråd med en temperatur på 4–6 °C fungerar bra. De sorter som skördas sent på säsongen lämpar sig överlag bäst för vinterlagring. De tidiga sorterna lämpar sig inte för lagring, eftersom de »vaknar« och vill börja gro tidigare än sena sorter.

SÅ ODLAR DU: Satsa på säkra sorter för en lyckad skörd. 'Carolus' och 'Connect' (mjöliga) och 'Twister' och 'Belinda' (fasta) är moderna sorter som är resistenta mot både bladmögel och brunröta. 'Solist' (mjölig), 'Gala' och 'Elfe' (fasta) är sorter som är mottagliga för sjukdomar, men sätter sina dotterknölar så tidigt att de brukar hinna ge en bra skörd även om de drabbas. 'Marabel' och 'Melody' är bra allroundsorter som är ett mellanting av fast och mjölig i sin karaktär och har bra motståndskraft mot torka, vilket är extra bra vid vattenbrist.

För gro sättpotatisen ljukt och svalt några veckor innan utplantering. Sätt den när jorden är minst 8 °C varm, med 30 cm mellan potatisarna och 60–70 cm mellan raderna. Kupa upp jord runt plantorna när blasten är 15–20 cm hög och håll jämn fukt så länge blasten är grön. Tidiga sorter kan skördas efter blomning, vinterpotatis får gärna stå tills blasten vissnat.

TIPS: Undvik ljus, då det får potatisen att bilda solanin, vilket gör dem gröna och giftiga. Håll även potatisarna åtskilda från äpplen eftersom etylengasen från äpplena kan få potatisarna att gro snabbare.

Morot

Morötter är en av våra mest uppskattade rotfrukter och är goda både färska, lagrade och konserverade. De är lättodlade och kan sås i omgångar för att ge skörd hela säsongen. Välj sommarmorötter för snabb skörd och vintermorötter för längre lagring.

NÄRINGSMÄSSIGT: Rik på betakaroten (A-vitamin), C-vitamin, kostfibrer och kalium.

LAGRINGSFÖRMÅGA: Håller länge i fuktig sand eller torv vid 0–4 °C. Kan även frysas in efter förvällning.

SÅ ODLAR DU: Så direkt på friland, 1–2 cm djupt, när jorden har rett sig. Håll sådden fuktig tills fröna grott. Gallra till 4–6 cm mellan plantorna. Lagringsmorötter sår du i slutet av juni eller början av juli. Undvik färsk gödsel, då kan rötterna bli kluvna.

TIPS: Så sent på sommaren för en höst- och vinter-skörd som får extra sötma efter frost.

Jordärtskocka

Jordärtskockan är en av de mest lättodlade grödorna och kräver nästan ingen skötsel. Den klarar kyla och kan stå kvar i jorden hela vintern för att skördas efter behov. Smaken är mild och nötig och knölarerna kan användas råa, kokta eller ugnsbakade. Finns med både släta och knöliga rötter. Välj släta för enklare skötsel och tillagning.

NÄRINGSMÄSSIGT: Innehåller kostfibrer (särskilt inulin), järn, fosfor och kalium.

LAGRINGSFÖRMÅGA: Kort hållbarhet ovan jord men mycket lång om de lämnas i jorden och täcks mot tjäle.

SÅ ODLAR DU: Sätt knölarerna på våren, 10 cm djupt och 30–40 cm mellan plantorna. De växer sig höga så välj en plats där de får stå ifred. Kräver nästan ingen skötsel. Skörda från sen höst och hela vintern ända fram till våren genom att gräva upp efter behov.

TIPS: Plantera på en plats där de får stå kvar i flera år och inte konkurrerar med annat. De sprider sig lätt och kan bli invasiva om man inte håller efter dem.