



Bonnier Fakta, Box 3159, 103 63 Stockholm
info@bonnierfakta.se
www.bonnierfakta.se

Copyright © Camilla Esseteg och Paul Svensson 2026
Fotografi Ellinor Hall
Grafisk form och illustrationer Katy Kimbell
Textbearbetning Anna Paljak, Ebba Svennung
Repro JK Morris, Värnamo 2026
Tryck Livonia Print, Lettland 2026
Första tryckningen

ISBN 978-91-7887-774-4



LÄTT ATT ODLA.



PAUL
SVENSSON



CAMILLA
ESSETEG

GOTT ATT LAGA.





INNEHÅLL

MAT FRÅN GRUNDEN – PÅ RIKTIGT 9

VÅRA TIO FAVORITER 14

JORDEN 16

Potatis 22

Bladkål 38

Zucchini 52

Lök 66

TIPS OCH TRIX I ODLINGEN 80

Vitlök 82

Morot 98

Tomat 114

Rödbeta 132

PORTA OVÄNNERNA 148

Jordärtskocka 154

Örter 172

KÄLLOR, INKÖP OCH INSPIRATION 189

REGISTER 189



MAT FRÅN GRUNDEN – PÅ RIKTIGT

I en värld där de flesta av oss såväl fysiskt som mentalt har kommit långt ifrån naturen, tror vi att sätta ett frö och sakta se det växa till något ätbart får en att komma till insikt. Plötsligt ser man hur det här med mat faktiskt fungerar.

Att hämta några tomater från fönsterbrädan eller balkongen och direkt göra en sallad på dem. Eller att skrubba potatis, lägga den i en kastrull med lättsaltat vatten, koka och omedelbart äta det man alldeles nyss tog ur landet och själv har hjälpt på traven att mogna – just då kan köpemat ärligt talat framstå som lite futtig. Åtminstone kändes det så för oss när Camilla – för det var hon som började – tagit de första trevande stegen och försöken med något som vi började kalla köksträdgård. När vi smakade på den där potatisen var vi sålda. För första gången hade vi lagat mat från grunden – på riktigt. Vilken grej!

Vi äter nog med fler sinnen än gastronomin normalt beskriver. Att det ser gott ut och doftar gott, att konsistensen är behaglig och, förstås, att det smakar gott, allt det spelar in. Men helheten är större än summan av delarna, brukar man ju säga. Att vi egentligen äter med hjärnan är kanske en förenklad tolkning, men alla sinnen styrs trots allt därifrån. Det är den som står för de sinnliga signalerna. I vår värld innebär det att när alla goda sinnesintryck linjerar, då uppstår ett slags existentiell helhet.

En måltid börjar ju egentligen med att någon, ofta en bonde, sätter ett frö eller en planta i jorden, vattnar, rensar, oroar sig för vädret, gallrar, skördar och tvättar grödan. För att sedan packa och skicka den någonstans dit vi som ska äta den kan ta oss för att handla, digitalt eller på plats. Sedan tänker vi ut vad vi ska kombinera grödan med, hur den ska förberedas, tillagas och serveras. Sedan ska bordet dukas – för en eller flera – och så äts grödan upp.

Resultatet? En upplevelse som kan hamna på en fin plats i minnesarkivet. Eller gå raka vägen till skräpposten. Att det oftast är det senare tror vi har att göra med att vi bara har möjlighet att påverka halva upplevelsen. De allra flesta av oss har ingen kunskap, eller ens en aning om, hur den första delen i själva verket fungerar, än mindre hur viktig den är. Och det bidrar till hur vi upplever mat, ja, till och med hur gott den smakar.

Det behöver inte nödvändigtvis vara man själv som har dragit upp den där plantan, bara man vet att det har gjorts

med omsorg av någon som kan och vet hur man tar alla stegen, någon som vårdat och vårdats, försökt följa och underlätta för den naturliga växtkraften att göra sitt. Med det kommer också en annan

»Det blir mat som gör avtryck i själen.«

insikt, den om att både odlare och grödor behöver mötas med respekt, och att det finns en förståelse för att mat kostar.

Det är först nu, när vi själva provat oss fram ett tag, som vi förstått vidden av att följa maten från jord till bord, från frö till färdig rätt. Och hur mycket av smaken som ligger i det.

Alvin, vår yngste, brukade i många år säga att det godaste han visste var det vi just hade plockat i köksträdgården, lätt ångat med olivolja, lite rivebrödsrisp på toppen och med kantarellsås till. Så liten han var handlade det om den relation Alvin hade till varifrån maten kom. Och att det där



Jordärtskockor av sorten 'Rema'

kommer att ha stor betydelse för hans värderingar när det gäller goda måltider också framgent, men förhoppningsvis även för annat. Att veta hur saker blir till, vilket hantverk och vilken möda som ligger bakom, det ökar respekten för vilken vara som helst. »Det är vägen som är mödan värd«, skrev Karin Boye. Vi håller verkligen med henne. Vi tror stenhårt på att man genom att odla sin egen mat gör måltiden mer värdefull, spännande och god. Det blir mat som gör avtryck i själen.

Vårt mål har varit att skriva en bok som är både användbar och ärlig – en bok som hjälper dig att förstå din jord, dina växter och ditt eget sätt att odla. Den är resultatet av många års hobbyodlande, i både med- och motvind. Vi har hållit på i tio år nu, men är verkligen amatörodlare. Och vi vill framhålla att odling hela tiden handlar om att våga. Om att misslyckas, prova igen och ofta ändå lyckas, även om det inte alltid blir på det sätt vi har tänkt eller trott.

Det finns lika många sätt att odla som det finns odlare. Viktigt att ha med sig är att alla också har olika förutsättningar. Det handlar om i vilken växtzon du odlar, om jordmån, jordhälsa och om du har skog, fält, sjö eller hav på nära håll. Eller åt vilket håll din balkong vetter.

Att inget är omöjligt fick jag, Paul, bekräftat när jag en gång hörde en kock från Afghanistan berätta om odlingar på mycket stenig mark på väldigt hög höjd. I mina öron lät det fullständigt omöjligt att ens få ogräs att växa i den miljön. Men kvinnan visste hur man också odlar jorden. Just det, att odla jord, att se till att den mår bra nog för att få annat att växa, är själva grunden. Sett ur det perspektivet blir odlandet också mer långsiktigt hållbart. Tanken är att jorden för varje år vi brukar den ska bli starkare, näringstätare och mer motståndskraftig. Det kan låta konstigt, men vad jorden anbelangar är grönsakerna faktiskt bara en bonus.

Från jord till bord, men också från bord till jord. Sett utifrån bildar det ett kretslopp. Vi skördar överskottet och lämnar mer näring kvar i jorden än vi tar upp ur den. På



köpet blir nästkommande års smakupplevelse ännu bättre.

Lätt att odla. Gott att laga. Det har vi kallat den här boken, och du behöver inte ens ha en trädgård för att ha glädje av den. Några plantor i en balkonglåda räcker, då har du din köks-trädgård och kan titulera dig odlare – och matlagare är vi ju allihop. De tio grödor vi valt ut är lätta att börja med, och det är dem just vi inte skulle klara oss utan.

Under arbetet med boken har vi verkligen nördat ner oss i vårt potatisland, våra tomatkrukor, vårt jordärtskockstrassel och sett livet i allihop, gjort årsresan tillsammans med dem. Vi har sått och planterat, pysslat om och jagat skadeinsekter. (Huva! Där har vi mycket att lära.) Och så har vi skördat och lagat.

Så här är de nu, våra favorit-grönsaker tillagade på våra favorit-sätt. Vi hoppas att du som inte redan har börjat odla får lust att göra det, och att du som redan är i gång får några tips på vägen.

Att glänta på odlardörren ger livet fler dimensioner. Välkommen in i vår ofiltrerade värld av mat lagad från grunden!

Paul Svensson och Camilla Esseteg



VÅRA TIO FAVORITER

Grönsakerna vi listat här återkommer varje år i någon form. Skissen på nästa sida beskriver var i trädgården vi odlade dem i år, men vi har nytta av den även nästkommande år när alla grödor behöver byta plats. Vårt tips är att du gör en likadan ritning för att veta exakt var du har odlat vad – odlingsminnet kan ibland vara kort. Vi har klämt in några andra härligheter också, men dessa byter vi från år till år.

Potatis

Här har vi mångfaldens grönsak, både rik i sin skörd och i sina användningsområden.

Bladkål

Trädgårdens trotjänare – den står där grön och kraftfull när mycket annat ger upp – som klarar vind, regn och frost. Dessutom är bladkål något av det nyttigaste du kan äta.

Zucchini

Lättodlad nybörjargrönsak som också ger många olika skördemöjligheter såsom frukt, blomma och stjälk. Både roligare och godare än gurka.

Lök

Basen i all matlagning och även i vår trädgård, tycker vi. Löksläktet är stort och smakbilden bred.

Vitlök

En föränderlig växt som är en lika stor favorit på våren som den är lagringsvänlig på hösten. Det är härligt med en gröda som går att spara och använda hela vintern.

Morot

Skördesäsongen för morötter är lång och det finns så många olika sorter att man aldrig tröttnar.

Tomat

En av de grödor vi började med och som vi har fortsatt att odla år efter år. Det är någonting magiskt att följa tomatens resa från frö till färdig frukt.

Rödbeta

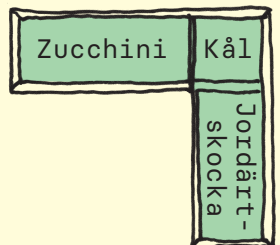
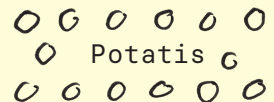
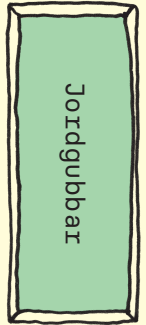
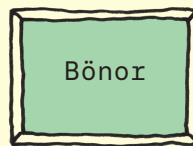
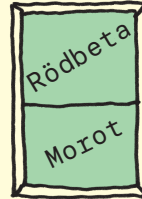
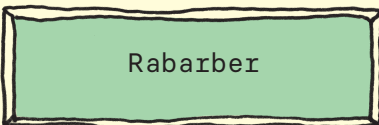
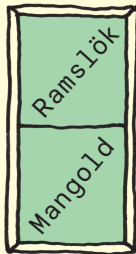
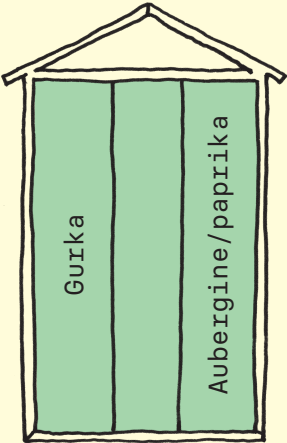
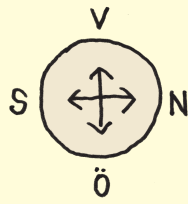
Grönsaksvärldens »köttigaste« rotfrukt, enkel att odla men framför allt har den oändliga möjligheter i köket. Betorna har en kär plats i vår trädgård.

Jordärtskocka

Här har vi definitionen av rikedom. Avkastningen är galet stor och smaken nötig och intensiv.

Örter

Det är något särskilt med örter. De kräver så lite, men ger så mycket tillbaka. Lite sol, lite vatten och lite kärlek, mer behövs egentligen inte.



JORDEN

En bra jord är grunden till all odling. Det är lätt att ta en genväg och köpa all jord man behöver, vilket allt fler numera gör. Men i stället för att släpa hem ny jord kan man försöka arbeta med den man redan har. Att göra på det sättet är nytt även för oss – och det är så spännande!

Kanske har du hört talas om jordtrötthet? Det innebär, precis som det låter, att jorden är trött. Det blir den om samma gröda (eller någon den är släkt med) har odlats på samma plats flera år i rad. En trött jord ger mindre skörd. Och det hjälper inte att du gödslar, för växterna gulnar eller växer långsamt ändå.

Olika grödor drar olika mycket och olika typer av näring ur jorden – förmodligen är det en av orsakerna till jordtrötthet, att det skapas en näringsobalans. En annan är att en trött jord riskerar att främja sjukdomar och skadedjur, och det gör dessutom att jordens mikroliv blir ensidigt.

VÄXTFÖLJD

För att jorden ska hållas levande och frisk bör alla grödor byta växtplats varje år. Den grönsak du har satt på ett ställe bör inte sättas där igen förrän 4–5 år senare. I takt med att odlare blivit mer medvetna, och intresset för att odla ekologiskt och giftfritt ökat, har så kallad växtföljd blivit aktuell igen.

Det är inte alltid så lätt det här med växtföljd, för vissa grödor kan

växa jättedåligt på ett ställe och bli magnifika någon annanstans i trädgården. Varje plats och väderstreck har sina för- och nackdelar och olika grödor gillar olika. Det kan också handla om storleken på krukans eller vilken sida av balkongen den står på. Av de grönsaker vi tar upp i boken är det lök, kål och potatis som är mest känsliga för jordburna sjukdomar – och därför verkligen behöver roteras.

Numera för vi anteckningar, eller gör snarare varje år en ritning, över vad vi odlar var. Oftast kommer vi ihåg det ändå, men det blir samtidigt ett sätt att planera så att allt vi vill odla får plats. Vid slutet av säsongen antecknar vi vad som fungerade fint och vad som gick mindre bra.

Perenner kan stå kvar på sina platser, liksom förstås bärbuskar och träd. Växtföljden gäller framför allt ettåriga grönsaker.

VILKET SLAGS JORD HAR DU?

Man brukar prata om tre olika jordtyper:

Lerjord är en näringsrik men tung och kompakt jord. Den behöver luckras (bearbetas så att den blir porös), och förbättras med organiskt material.

Sandjord är väl-dränerad men näringsfattig. Den behöver mycket kompost och täckodling.

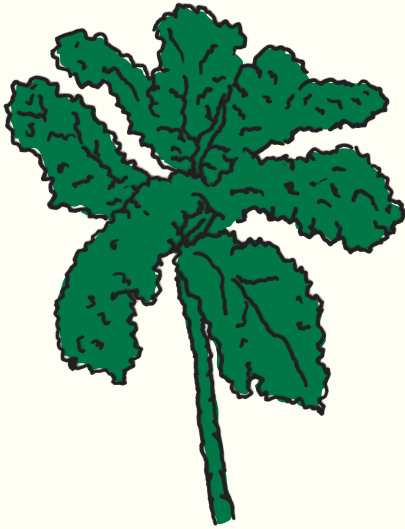
Mulljord är nog den jord de flesta vill ha, den är lucker (porös), fuktig och näringsrik. Men det är också den jordtyp som kräver mest underhåll.

För att veta vilken jord du har kan du göra ett enkelt test. Krama en näve fuktig jord i handen. Känns den som smör är det lerjord, är den mer som strösocker är det sandjord, och blir den till en kaka i handen är det mulljord.

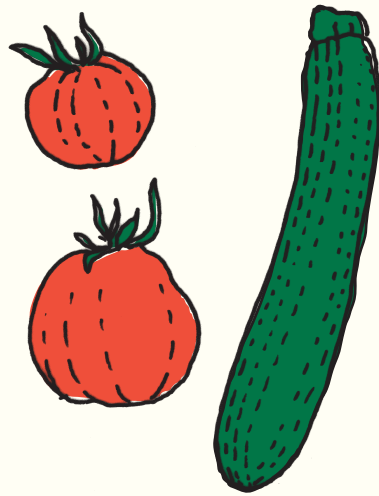


Ta vara på trädgårdens löv och lägg i odlingslådor eller under buskar.

1. Kålväxter



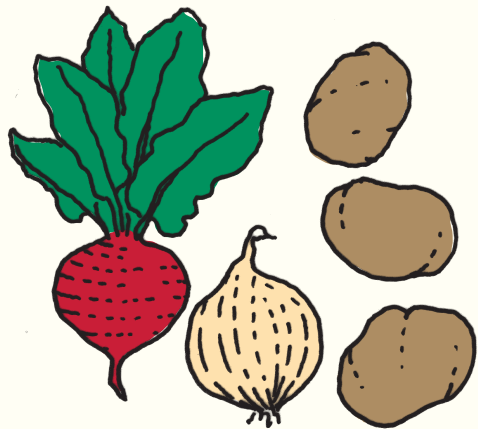
2. Fruktgrönsaker



4. Baljväxter



3. Rotfrukter och lök



EXEMPEL PÅ FYRAÅRIG

VÄXTFÖLJD

ÅR 1.

VÄXTER MED HÖGT NÄRINGSBEHOV

Kålväxter är näringskrävande. De utnyttjar den näring som har tillförts jorden året innan men behöver ändå gödslas under säsongen. Gödsla rikligt med kompost, stallgödsel eller pellets med höns gödsla, gärna redan på hösten. Täckodling med gräsklipp ger snabb näring, förbättrar jordens struktur, bevarar fukten och hindrar ogräset.

ÅR 2.

VÄXTER MED MÅTTLIGT TILL HÖGT NÄRINGSBEHOV

Hit hör fruktgrönsaker som gurka, tomat, zucchini, aubergine och tomat. Odlar dem inte för nära varandra och heller inte efter varandra på samma ställe, de har en benägenhet att drabbas av samma sjukdomar (som bladmögel). Gödsla med kompost och kaliumrikt gödsla (se nässelvatten på sidan 21). Tomat och gurka gillar extra gödsla under fruktsättningen.

ÅR 3.

VÄXTER MED MÅTTLIGT TILL LÅGT NÄRINGSBEHOV

Rotfrukter, potatis, jordärtskocka, lök och sallad kräver lite mindre näring. De gillar mullrik jord och passar bra att odla efter grödor som förbrukat mycket näring året innan – de drar då nytta av den näring som finns kvar i jorden. Så gödsla försiktigt och undvik kväverik gödsla, som ger mycket blast och små rötter. Rödbetor gillar lite kompost. Undvik färsk gödsla till potatis, eftersom det kan ge potatisen skorv.

ÅR 4.

VÄXTER SOM TILLFÖR NÄRING

Baljväxter, som ärter och bönor, fixerar kväve från luften och berikar jorden med näring. Deras rötter luckrar dessutom upp jorden så att den blir porösare. Så baljväxter behöver lite eller ingen gödsla.



Baljväxternas rotsystem har små rotknölar som innehåller *Rhizobium*-bakterien. Knölarerna fixerar kväve, vilket fungerar som en naturlig gödning.

ODLA DIN JORD

För att jorden ska må bra behöver den pysslas om. Av oss människor, och av dem som lever i den. Maskar, svampar och bakterier drar alla sitt strå till stacken. Om du tillför organiskt material som kompost, löv, stallgödsel och gräsklipp bygger det upp mångfalden i jorden. Ju mer variation, desto friskare jord.

Vi brukar lägga löv från fruktträden i våra pallkragar. Gödslar gör vi helst höst eller tidig vår, så att jorden hinner ta upp näringen. För att inte störa mikrolivet undviker vi att gräva alltför mycket i jorden. Vi använder hellre en grep och lossar jorden lätt i stället.

Kompost kan vara hemgjord eller köpt, den förbättrar jordens struktur och näringsinnehåll.

Stallgödsel ger både näring och mull. Var noga med att den är välbrunnen, det vill säga att den har komposterats under lång tid (helst mellan 6 och 12 månader) så att den brutits ner ordentligt och inte är för stark.

Gräsklipp och löv är ett slags täckmaterial som ger kväve och skyddar jorden mot uttorkning.

Bokashi superboostar mikrolivet i jorden, samma sak med nässelvatten och guldvatten (läs mer om bokashi och nässel- och guldvatten på motstående sida).

Gröngödsling kallas det när man på tomma ytor, i stället för att odla mat eller foder, sätter speciella växter i syfte att förbättra jorden. Det är som att odla sin egen gödsel direkt

på plats, skulle man kunna säga.

Några exempel på gröngödslingväxter är vicker, blodklöver och sötlupin. Sötlupinen räknas till baljväxterna och finns som blå, gul och vit (obs! viktigt att inte förväxla den med den fleråriga invasiva blomsterlupinen). De är alla effektiva kvävefixerare och ger även biomassa, det vill säga växtrester av blad, stjälkar, blommar, rötter, ja, allt en växt producerar. Ju mer biomassa, desto mer näring tillförs jorden när massan bryts ner. Blanda gärna flera gröngödslingssorter för bättre jordförbättring. Det finns även färdiga blandningar att köpa. Så efter skörd, eller på en yta som får vila från grönsaksodling.

Täckodling innebär att skydda jorden med organiskt material – som ett täcke. Med det bibehåller du jordfukten, matar maskarna och minskar ogräset. Använd gräsklipp, halm, löv, kompost beroende på säsong och gröda. I synnerhet gräsklipp är toppen som täckmaterial, för det ger även kväve.

VATTNA

En annan viktig sak är förstås bevattningen. Vattna sällan och ordentligt, då söker sig grödornas rötter nedåt. Undvik att vattna mitt på dagen när avdunstningen är som störst. Morgonen är bästa tiden, då är luften svalare och har inte hunnit värma upp jorden ännu. Vattnet stannar därför kvar längre i jorden och rötterna hinner ta upp det. Sniglarna gillar visserligen blöt kvällsjord, men hinner du inte vattna på morgonen, gör det då ändå på kvällen. Undvik i så fall att vattna bladen eftersom det ökar risken för mögel.

GÖR EGET GÖDSEL

Några veckor efter utplanteringen, framför allt under våren och sommaren, kan dina plantor behöva lite extra gödsel. Genom att göra eget nässelvatten och guldsvatten skapar du ett balanserat gödsel som dessutom är gratis. Dessa innehåller mycket kväve vilket främjar blad tillväxten. Vattna hellre oftare med en svagare blandning än mer sällan med en stark, och vattna inte på själva plantan utan mellan raderna så att näringen når rötterna. Med bokashin kan du förbättra jorden och får dessutom flytande växtnäring.

Nässelvatten gör du genom att plocka nässlor innan de har gått i blom. Lägg dem i en stor hink eller tunna. Fyll på med vatten så att de täcks. Låt hinken stå utomhus med lock i 1-2 veckor. Rör om ibland.

När det bubblar och luktar starkt är nässelvattnet klart. Ta upp nässlorna och lägg dem i komposten. Behåll vätskan och blanda 1 del nässelvatten med cirka 10 delar vatten. Har du unga, känsliga plantor kan du blanda 1 del nässelvatten med 20 delar vatten.

Guldsvatten gör du genom att blanda 1 del urin med 9 delar vatten. Särskilt bladgrönsaker som sallat och spenat gillar guldsvatten. Vattna dessa ungefär tre gånger per säsong. Grönsaker ovan jord, som tomat, pumpa, zucchini och paprika, kan vattnas en gång per vecka. Undvik guldsvatten till lök. Om du tar något läkemedel ska du helst inte använda ditt urin.

Bokashi betyder »fermenterat organiskt material« på japanska. Det är alltså en metod för att snabbare omvandla

sitt köksavfall än genom kompostering. Matresterna fermenteras med hjälp av mikroorganismer i en lufttät hink/behållare som gärna ska ha en tappkran. Resultatet blir både en näringsrik jordförbättring som kan blandas i vanlig jord och ett lakvatten som kan användas som flytande växtnäring till att gödsla med.

Under vintern kan du använda en stor kruka eller liknande med hål i botten. I den varvar du gammal jord med din bokashi, toppa alltid med ett lager jord. Glöm inte att täcka behållaren så att inga skadedjur kommer åt. Det tar lite längre tid än på sommaren att bryta ner köksavfallet och processen avstannar när det blir för kallt, men den kommer i gång igen när det blir varmare.

Gör så här: Varva organiskt material med ett speciellt bokashiströ som innehåller mjölksyrabakterier och jästsvampar i behållaren. Pressa samman innehållet vartefter det fylls på. På så sätt kan du under processen regelbundet ta vara på det lakvatten som bildas under jäsningen. Vätskan är mycket kraftig och 1 del bokashivätska/lakvatten bör spädas med cirka 100 delar vatten, det vill säga 1 msk per 1 1/2 liter vatten. När behållaren är full, låt den vila i 2-3 veckor.

Efter vilan kan du gräva ner bokashin djupt direkt i rabatten, i en odlingsbädd eller i komposten. Kontrollera noga att inga skadedjur kommer åt den.

Använd din bokashi hela året – den är ypperlig för att tillföra näring till den jord du använt i alla krukor under året som varit. På så sätt kan du skapa din egna lilla jordfabrik.