

# OM ODLING & LIVSMEDELS- BEREDSKAP



ÖSTERSUNDS  
KOMMUN  
STAAREN TJELTE



Hushållnings  
sällskapet



## VAD SKA VI ÄTA NÄR DET BLIR KRIS?

Livsmedelsproduktionen inom Östersunds kommun skulle vid en kris endast klara av att försörja **ungefär var tionde person med mat**. Omräknat i tid innebär detta att kommunens invånare klarar sig fram till den 6 februari varje år, innan de egna livsmedlen tar slut. En annan oroande faktor är att nästan 50 % av lantbrukarna i kommunen idag är över 60 år gamla.

Varför ser det ut så här? För att jordbruk och grönsaksodling ska vara hållbart och attraktivt måste det vara lönsamt. Det var och en av oss kan göra för att bidra till ett mer lönsamt jordbruk är att handla mer av våra lokala producenter. Genom att prioritera lokala producenter kan vi bidra till att stärka den lokala livsmedelsproduktionen och skapa en mer hållbar och motståndskraftig samhällsekonomi. Det handlar inte bara om att stödja våra bönder, utan också om att bygga en starkare och mer självförsörjande framtid för oss alla.

Vi kan också göra mer. Genom att odla själva kan vi höja vår egen självförsörjning. Trots att vi idag lever i en mer välmående tid än för hundra år sedan, har vi förlorat en del av den kunskap som tidigare var självklar. Köksträdgården som en naturlig del av hemmet, örterna i fönstret eller att förvara mat utan kylskåp – allt detta var både naturligt och ekologiskt hållbart. Mycket av köksträdgården utgjorde en form av hemberedskap när människor inte förlitade sig på samhällets stöd. Istället såg man till att det egna hushållet var rustat för de mest grundläggande behoven.

Denna kunskap är fortfarande värdefull och det kan finnas stora vinster i att återuppliva den i dagens samhälle. I denna broschyr delar vi med oss av insikter och tips för hur du kan stärka din hemberedskap och bidra till totalförsvaret – där du bor och lever, i vardagen.

# ODLA UTIFRÅN DINA FÖRUTSÄTTNINGAR

Hur härligt är det inte att äta färska hemmaodlade tomater eller skörda sin egen potatis? Att odla mat är något vi gjort i generationer, men något som med det moderna samhället fallit lite i glömska. Hur svårt är det egentligen att odla och vad behöver du tänka på?

Det går att odla på väldigt många olika sätt, du kan odla inne i din lägenhet, i solen på din balkong eller ute i din trädgård. Du kan helt enkelt odla där du bor och utifrån de förutsättningar du har, givetvis med vissa anpassningar beroende på var och vad du tänker odla.

## Från frö till planta

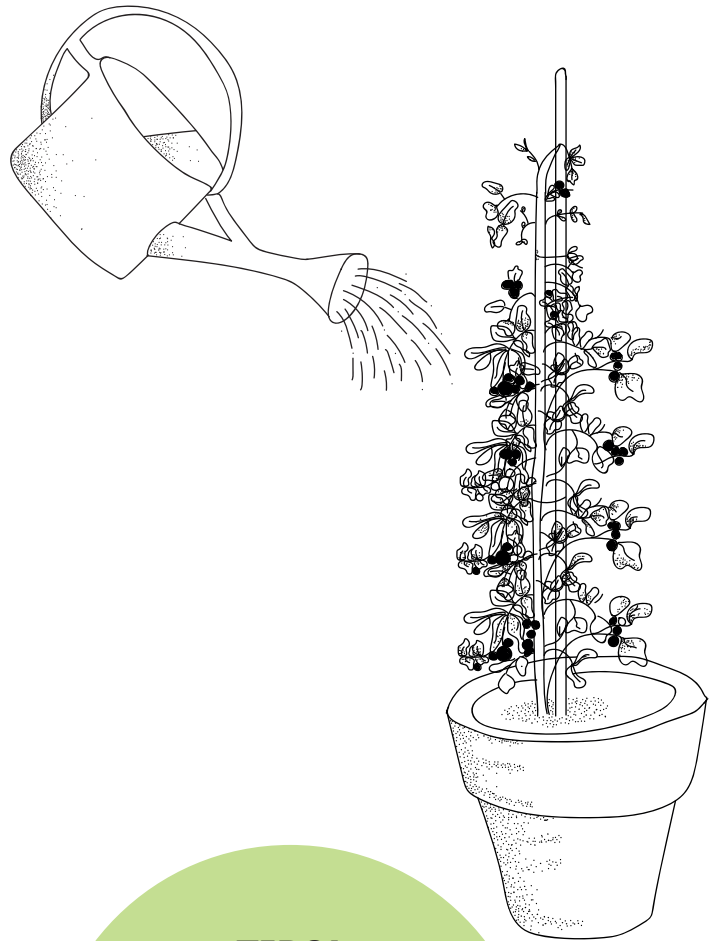
Oavsett var du väljer att odla är det något speciellt med att följa ett frö eller en liten planta till en färdig grönsak. Men innan du kommer dit behöver du fundera på vad du ska odla, det kan då vara bra att utgå ifrån hur mycket tid du har att lägga på din odling och vad för grönsaker du gillar att äta. Utifrån svaren på dessa frågor kan du sedan bestämma vad och hur mycket du ska odla.

## Gott och roligt

Att odla kommer med många fördelar, det är bra för miljön och den biologiska mångfalden. Det är även gott och kan dessutom bidra till bättre hushållsekonomi samt stärka din hemberedskap. Det finns många bra anledningar till att odla men det är också viktigt att lägga det på rätt nivå. Att odla ska vara roligt!

## Involvera flera

Att odla är en bra aktivitet för både stora och små, så varför inte involvera hela familjen i odlingsprojektet? Kanske kan barnen hjälpa till att sätta frön? Kanske kan någon vara bevattningsansvarig och någon annan hjälpa till att skola om plantorna? Det kan även vara roligt att gå ihop med vänner eller bli en del av en odlingslott. På så sätt kan ni vara fler som ansvarar för odlingen och som med spänning kan följa hur den växer sig frodig.



## TIPS!

Visste du att du kan odla helt utan jord? Då odlar du istället med hjälp av vattenbaserad näringslösning där växterna får energi direkt från vätskan via sina rötter. Allt du behöver är en odlingslåda och näringslösning, sen slipper du jord och kladd inne!

# VILKEN ODLARE ÄR DU?

Det finns antagligen lika många sätt att odla på som det finns människor som odlar. Att testa sig fram och hitta ditt sätt att odla på är viktigt för att det ska vara roligt och bli något du fortsätter med. Köpa en färdig planta, förkultivera eller så direkt – du väljer själv.

Oavsett vad och hur du vill odla är det en god idé att börja med att planera din odling. Skissa upp din odling på ett papper, hur många kärl eller hur stor yta har du? Med hjälp av storleken på din odling kan du sen räkna på hur många plantor som får plats och var de bäst planteras. Ha med dig i planeringen att vissa grönsaker behöver djupare jord för att växa medan andra har små rotsystem och kan växa i grundare jord. Din grönsaksodling behöver också mycket sol och ljus, minst sex timmar om dagen – gärna mer.

## Så ett frö eller köp färdig planta

Att sätta frön och se hur det lilla kornet blir en hel planta är väldigt roligt. När de första fröna sätts i jorden är det lätt att drömma stort och odla därefter. Var snäll mot dig själv och lägg dig på en lagom nivå. Har du tid och lust så är det väldigt kul att förkultivera inne i krukorna eller så direkt men är det så att du känner att tiden inte finns, köp färdiga plantor som du kan plantera ut direkt när värmen kommer.

## Förkultivera

Vissa växter kräver mer värme och tid innan det går att plantera ut dem i landet eller på balkongen. Då brukar man så dem inomhus i krukor eller lådor, detta kallas förkultivera. Hur lång tid de behöver inomhus och exakt när man kan plantera ut dem varierar från planta till planta, på fröpåsen hittar du information som vilket djup de ska planteras på, vilket avstånd det ska vara mellan fröna samt när och hur länge de behöver stå inne.

## Så direkt

När jorden torkat upp efter vintern kan du börja så ute. Börja med att rensa jorden fri från ogräs, då skapar du bästa förutsättningar för dina frön att ta sig. Efter det kan du göra raka och fina sårännor genom att använda baksidan av exempelvis en kratta. Vattna sedan direkt i rännorna innan du sår dina

frön, att vattna i sårännan gör också att jorden sjunker ihop och blir en perfekt grund för fröet att gro. Vattnar du efter plantering är risken stor att fröna flyter iväg.

## Näring, krukor och inomhusodling

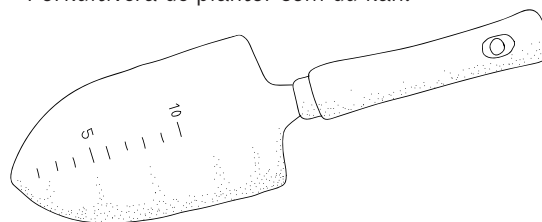
Om du vill odla i krukor är det viktigt att du har med dig att näringen snabbare tar slut i krukor än vid odling i exempelvis pallkrage och rabatt. Du behöver därför tillföra näring och se till att plantorna inte torkar ut, men inte heller drunknar i för mycket vatten. Använd dig gärna av ett kärl med hål i botten så att överflödigt vatten kan rinna ut. När växterna kommer upp kan du behöva pollinera vissa växter själv eftersom bina inte kommer åt, det kan du enkelt göra genom att peta på blommorna i tur och ordning så befruktas de och ger fin skörd.

## Sortval

I Östersund har vi en kort, ljus och intensiv odlingssäsong. Maten vi odlar måste därför hinna växa klart och bli skördemogna innan kälén eller snön kommer. Även under odlingssäsongen kan vädret vara kargt. Det är i och med detta viktigt att du tänker på att välja sorter som hinner mogna och som tål lite kargare klimat, oavsett vilken typ av odlare du är.

Detta kan du tänka på för att få skörden klar i tid:

- För att din odling ska hinna växa till sig och bli skördemogen är det bra att välja snabbväxande sorter.
- Välj sorter som beskrivs som härdiga eller mycket härdiga. Fråga gärna om ursprung på plantskolan.
- Det finns kultursorter, såsom jämtländsk gråärt som traditionellt odlats här och som funkar mycket bra att odla idag.
- Förkultivera de plantor som du kan.





## DELA OCH BYT

Har du satt för mycket av någon planta? Dela med dig till grannar, vänner och bekanta. Kanske har även någon av dem satt för mycket av något, kan du exempelvis byta din zucchini mot tomater? Kom också ihåg att ta fröer från det du odlar så har du till året efter.



## VÅRDA, GE KÄRLEK OCH SKOLA OM

Från litet frö till större planta, dina grönsaker behöver vatten och kärlek för att överleva. De behöver hjälp på traven för att växa och ge rikligt med skörd – oavsett hur du odlar.

De allra första bladen som kommer kallas för hjärtblad och de ser nästan likadana ut oavsett vilken växt du har planterat. Efter det kommer karaktärsbladen, då kan man se om det exempelvis är en tomat eller pumpa, när de visar sig behöver plantan mer näring vilket är ett tecken på att det är dags att skola om.

### Liten planta i ny kostym

De allra flesta växter gillar att bli omskolade. I takt med att plantan växer, växer också rotsystemet vilket kräver mer jord och näring. Den behöver helt enkelt en ny kostym. Det är då lätt att tänka att man ska ta en riktigt stor kruka så den har utrymme att växa, här är det dock tvärtom. En liten planta

drunknar väldigt lätt i en allt för stor kruka och jordvolym så tänk på att anpassa storleken utifrån hur stor plantan är. Tänk på att rotsystemet ska vara ungefär lika stort som plantan och att det vid behov går bra att klippa av rötterna.

### Från tryggheten inne vidare ut i verkligheten

När det blir varmare är det dags för dig som tänkt odla ute att plantera ut. Låt dina växter vänja sig långsamt vid den kallare utetemperaturen och solens starka strålar, annars finns det en risk att små och sköra plantor lätt blir solbrända. Då kan bladen gulna och torka in vilket kan leda till att de blir mer mottagliga för sjukdomar och skadedjur. Ställ dem därför i skuggan eller under en fiberduk under dagen, plocka sedan in dem på nätterna. Det tar ungefär en vecka för plantorna att acklimatisera sig. Kom ihåg att vattna dina växter innan de ska ut samt att vattna i landet där de ska stå.

# JORDEN – DITT VIKTIGASTE REDSKAP

Jorden, tillsammans med ljuset, är viktig för att du ska lyckas med din odling. När du börjar med din odling är det därför bra att lära känna jorden du har eller ta reda på mer om jorden du tänker köpa.

Det finns många typer av jordarter och det kan snabbt bli ganska invecklat. Som fritidsodlare kommer du långt på att lära dig skilja på lerig och sandig jord. Så känn på din jord, hur känns den? Är den blöt och kletig? Torr och brun?

## Mullrik jord är näringsrik jord

För att få fina grönsaker vill du ha mullrik jord. Mull är organiskt material som brutits ner av maskar och mikroorganismer. Mull gör jorden näringsrik och förbättrar strukturen så den blir porösare, lättare och mer genomsläpplig för vatten. Mullrik jord är mörkt brunsvart och både doftar och känns mustig.

## Ge din jord extra näring

Att gödsla är ett sätt att förbättra strukturen på jorden och tillför näring. Generellt är det bäst att gödsla på våren och försommaren, om du gödslar på hösten är risken stor att delar av näringen regnar bort. Kom ihåg att gödsla med måtta, lagom är bäst.

## Komposten – trädgårdens hjärta

Ett bra sätt att få mer mullrik jord är att ha en kompost. Komposten tar snällt emot de växter som vissnat ner eller rensats bort och maskar hjälper till att bryta ner växterna till fin jord. Anlägg gärna din kompost i skuggan så torkar den inte ut, eller varför inte inne? Bokashikompostering är sätt att kompostera inomhus. Du fermenterar då matavfallet och efter ett par veckor kan du gräva ner komposten för att få extra näring till jorden.



### TIPS!

Dina växter kan komma att drabbas av skadedjur eller sjukdomar som dyker upp i trädgården. Det mesta går att motverka genom att vara ute i god tid. "Umgås" med dina växter, observera och titta på dom. Då hinner du oftast göra en insats innan problemet har blivit för stort.



## TIPS!

Sätt gärna ut vatten till dina insekter och småfåglar under varma dagar. Ett fågelbad med små stenar i är perfekt för surrande bin och andra pollinerare.

# ALLT LIV BEHÖVER VATTEN

Vatten är en viktig tillgång, men inte en oändlig sådan. Vissa tider på året har vi mer vatten att tillgå och andra mindre. Det är något vi måste förhålla oss till, oavsett om vi odlar eller inte.

Under perioder kan det komma stora mängder regn, mängder som vanligtvis faller under några månader kan ibland komma på några få dagar. Att ta tillvara på vattnet som kommer och samla upp det i vattentunnor är en stor tillgång. Ett annat smart sätt att hushålla med vatten är att ställa baljor och vattenkannor i duschen och handfatet. På så sätt kan du ta tillvara på sköljvattnet och använda det när du vattnar.

## Vattna jorden, inte bladen

Varma dagar kan blöta droppar ge brännskador på bladen. När det är kallt har fukten istället svårt att avdunsta och kan ge upphov till svampangrepp. Ha därför som vana att alltid vattna vid basen på plantan, det är rötterna och inte bladen som behöver fukten. Det allra bästa är att vattna tidig på morgon, då hinner överskottsvattnet dunsta bort under dagen.

## Skapa ett mikroklimat

I Östersund har vi ett klimat som kan variera mycket även inom korta avstånd. Beroende på var någonstans du ska odla kan det vara viktigt att tänka på att optimera mikroklimatet. Genom att placera odlingen på en södersluttning eller på en plats där växterna skyddas från vind skapas ett varmare mikroklimat som gynnar din odling. Genom att ge lä i odlingen minskas också vattenavdunstningen och på så sätt sparar vi vatten.

Så här kan du skapa mikroklimat:

- Om du odlar i kruka kan du sätta en kupa i glas eller plast över
- Täck din odling med fiberduk eller gräsklipp. På så vis skapar du ett mikroklimat allra närmast dina växter. Gräsklipp bidrar också till förbättrad jordhälsa och kan minska mängden ogräs i din odling.
- Odla kulturer som själva bidrar till lä, till exempel jordärtskocka
- Odla på en södersluttning





## GE DINA PLANTOR UTRYMME

För att få plantor som växer sig stora och frodiga krävs tid och engagemang men du kan också behöva ge dem lite extra kärlek, det kan du göra genom att gallra och på så sätt ge dem mer utrymme att växa.

När dina plantor är i jorden behöver du fortsätta ge din odling vård och omsorg. Genom att vattna regelbundet, rensa ogräs och stoppa eventuella skadedjur skapar du förutsättningar för att få en riklig skörd.

### Hjälp plantorna på vägen

Det finns en hel del plantor som mår bra av att du gallrings-skördar dem. Det innebär att du plockar några av de mindre plantorna för att skapa förutsättningar för de andra att växa sig stora. Morötter, rödbeta, spenat och rädisa är exempel på växter som kräver gallring, vilket även är ett perfekt sätt att förlänga säsongen i trädgårdslandet. Du äter helt enkelt upp de små grödorna du gallrar bort och låter resten växa sig stora.

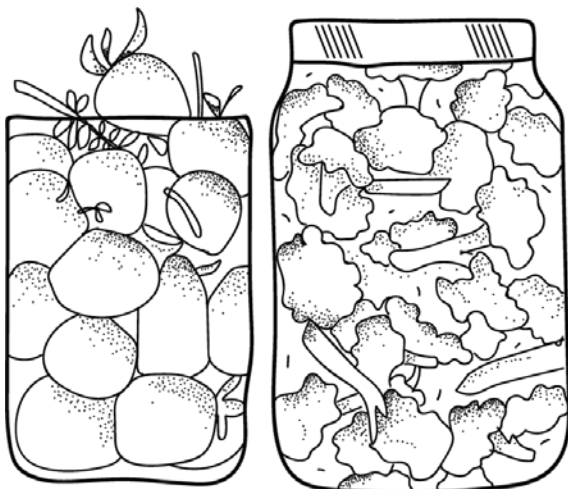
# ANVÄND OCH FÖRÄDLA DIN SKÖRD

Matsvinn är aldrig roligt och nu när du har skött om dina grönsaker känns det såklart viktigt att ta tillvara på dem. Att äta dem direkt från krukans eller till kvällens middag är ju så klart fantastiskt, men det finns många andra sätt att ta tillvara på dina grönsaker.

Om du fått en stor skörd kan det ibland vara svårt att hinna äta upp allt, då kan det vara bra att fundera på olika sätt att ta tillvara på grönsakerna så de inte går förlorade. Kanske har du flera i din närhet som också odlar så att ni kan byta grönsaker med varandra? På så sätt kan du få grönsaker du inte själv odlat och även lite inspiration till nästa säsong.

## Förvara mörkt och svalt

Vissa grönsaker klarar sig länge bara du förvarar dem mörkt och svalt, sen finns det de grönsaker som behöver ätas upp direkt eller på något sätt förädlas. Exempelvis kan du torka örter och tomater. Du kan göra inläggningar med exempelvis morot, lök, och blomkål. Att förädla och ta tillvara på skörden är ett sätt att ta tillvara på det naturen gett oss och minska matsvinnet. Det är också ett sätt att vara förberedd om något skulle hända, exempelvis vid en större samhällsstörning.



## Ät allt som går att äta

Ofta slänger vi mer av våra grönsaker och rotgrönsaker än vad som behövs. Vet du om att du exempelvis kan äta både det gröna och vita på purjolöken samt blad och stam på blomkålen eller broccolin? Se till att laga mat på hela grönsaken. Du kan exempelvis göra pesto på morotsblasten, använda hela fänkålen i en gryta eller rosta blomkålsblasten. Är du osäker på vad som går att äta? Se alltid till att söka upp information.

## LÄGG IN GRÖNSAKER I 1-2-3-LAG

Skär de grönsaker du vill lägga in i mindre bitar. Lägg dem i en steriliserad glasburk med tättslutande lock. Lämna ett par centimeter högst upp så du får plats med vätskan. Koka en del ättika med två delar socker och tre delar vatten tills sockret lösts upp. Lägg i salt och pepparkorn samt eventuellt någon annan krydda. Häll lagen över grönsakerna och sätt på locket när allt fortfarande är varmt. Tänk på att alla grönsaker måste vara helt täckta av lagen. Inläggningen håller länge om den står mörkt och svalt men behöver förvaras i kyl väl öppnad.



## TIPS!

Du hittar bra information och tips vad gäller hemberedskap på Myndigheten för samhällsskydd och beredskaps hemsida, [msb.se/hemberedskap](https://msb.se/hemberedskap)

# ODLA FÖR ATT VARA FÖRBEREDD

Idag förlitar vi oss på att samhället ska fungera för att både kunna tillaga och få mat på våra bord. Genom att odla delar av din mat står du stadigare i en kris.

Att se över vad du har hemma och skapa förutsättningar för att du och de omkring dig ska klara er i minst en vecka vid en större samhällsstörning är en del av hemberedskapen. Det betyder att du måste ha tillräckligt med vatten, mat och förnödenheter hemma för att kunna försörja hushållet i minst en vecka utan exempelvis tillgång till el, vatten, butiker eller annat som vi förväntar oss i ett fungerande samhälle.

## Handla lokalt och svenskproducerat

Om du i så stor utsträckning du kan väljer att handla svenskproducerad och gärna lokalproducerad mat skapar du förutsättningar för våra bönder att fortsätta producera maten vi behöver. Det betyder att om vi väljer att köpa svensk mat nu så finns det också svensk mat om det blir en kris och vi blir mindre beroende av importerad mat.

## Mat vid kris

Mat vid kris behöver egentligen inte vara något annat än mat du äter i vardagen, se helt enkelt till att ha mat hemma så du klarar dig i minst en vecka – helst längre. Köp och lagra mat du tycker om och kom ihåg att rotera ditt matlager så att du slipper slänga maten du har på hyllorna. Planera för hela måltider, men kom även ihåg att planera för guldkant.

## Matlagning vid elavbrott

Lagra mat med kort eller ingen koktid – vid elavbrott kan det vara svårt att värma mat och vatten kan vara en bristvara. Ät först det som finns i kylskåpet så länge den maten är ätbar, därefter frysen och sist skafferivarorna. Om inspirationen tryter gå gärna ihop några stycken för att hjälpa varandra att sätta ihop olika måltider.



## DITT EGET ANSVAR VID KRISER

Utgångspunkten för hur kriser hanteras i Sverige är att alla har ansvar för samma saker vid en kris som man har till vardags. Din kommun ansvarar för att bland annat äldreomsorg, vattenförsörjning, räddningstjänst och skola fungerar även vid en samhällskris. Du har ansvar att förbereda dig så att du vid kriser eller krig kan klara dig utan samhällets stöd i en vecka. Om du är förberedd och tar ansvar bidrar du till att Sverige bättre klarar en svår påfrestning.

Läs mer om vad ditt eget ansvar på [msb.se](https://www.msb.se)



## VÅR LIVSMEDELSPRODUKTION

År 2023 gjorde Hushållningssällskapet Jämtland en analys av Östersunds kommuns försörjningsförmåga. Analysen visar både mängden och typen av livsmedel som produceras inom kommunens geografiska yta, i relation till hur mycket som konsumeras. Slutsatsen var att kommunen producerar livsmedel som motsvarar 10 procent av befolkningens behov. Primärt är det kött och mjölk som produceras, utöver det finns det även en del småskalig grönsaksproduktion. I Jämtlands län finns även flera av Sveriges största producenter av matfisk som totalt producerar över 40% av landets odlade fisk.

### Hur produceras maten?

En kombination av geografiska, kulturella och ekonomiska faktorer gör Jämtland till en region där många bönder väljer att driva ekologiska jordbruk. I KRAV:s ekorankning från **2024 toppar Jämtland listan på högst andel ekologisk jordbruksmark i Sverige**. Att marken är ekologisk betyder att varken mineralgödsel eller naturfrämmande växtskydds-

medel får användas. Jordbruksmarkens kvalitet bidrar till att 50 procent fler arter av pollinerade insekter lever här än på konventionella gårdar. Alltså fler bin, humlor och fjärilar! Det finns även hela 70 procent fler vilda växter här, tack vare det ekologiska jordbruket.

### Är du producent?

Det offentliga inköp är ett viktigt verktyg för att skapa bättre ekonomiska förutsättningar för lokala producenter. 2023 introducerades ett nytt inköpssystem, DIS, som ett komplement till huvudavtalet för livsmedel. Det innebär att en producent kan lämna pris på de avrop som den har möjlighet att leverera på. På så vis vet producenten att den kan sälja sina produkter, utan pressen att behöva leverera en stor mängd.

Blir du nyfiken på att ansluta dig? Kontakta Upphandlingskontoret på [info@upphandlingskontoret.se](mailto:info@upphandlingskontoret.se)

# ÖKA VÅR LIVSMEDELS- BEREDSKAP – HANDLA BRA MAT LOKALT

Ett aktivt och långsiktigt arbete med småskaligt mathantverk, tillsammans med den höga andelen ekologiska jordbrukare och råvaruproducenter, inklusive de samiska råvaruproducenterna, har gett regionen en unik spetskompetens inom området. Tack vare denna spetskompetens blev Östersund och Jämtland Härjedalen år 2010 utnämnda till **UNESCO Creative City of Gastronomy**. Regionen är den enda i Sverige som fått utmärkelsen och motiveringen var den starka traditionen av att koppla samman mathantverket med vårt vackra kulturlandskap, vår rena natur och vår rika kulturhistoria. Där ingår också den samiska gastronomin som bidrar med andra sätt att förädla skogens och fjällets råvaror.

## Hur gör jag för att handla mer lokalt?

REKO, som står för Rejäl Konsumtion, är ett numera etablerat system för att handla lokalproducerad mat direkt från producenterna, utan mellanhänder.

Via Facebookgrupper, exempelvis "Reko-ring Östersund", kan aktörer som säljer lokalt producerade livsmedel lägga upp annonser. Konsumenter som är intresserade av att köpa varor kan sedan kommentera under annonserna med sina beställningar. En gruppadministratör bestämmer tid och plats för mötet. På den förutbestämda dagen möts köparna och säljarna för överlämning av varor.

## TIPS!

Det finns många gårdsbutiker och butiker i centrala Östersund som säljer lokalt livsmedel. Sök på internet och fråga runt så kommer du snabbt att hitta!



ÖSTERSUND  
CREATIVE CITY  
OF GASTRONOMY



unesco  
Member of  
the Creative Cities Network

**VILL DU VETA MER** om UNESCO Creative Cities Network, eller vill du komma i kontakt med någon stad i nätverket?

Kontakta oss, du hittar informationen på [ostersund.se](http://ostersund.se)



Delar av broschyren är en framtagen i Hushållnings-sällskapet Jämtlands projekt Trädgård i zon norr. Projektet är finansierat av Leader Grogrund och Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling.

Broschyren "Så, plantera och skörda" togs ursprungligen fram av Odlas Vardagsmaten i Trosa kommun med finansiering av Leader Sörmlandskusten och Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling.

