

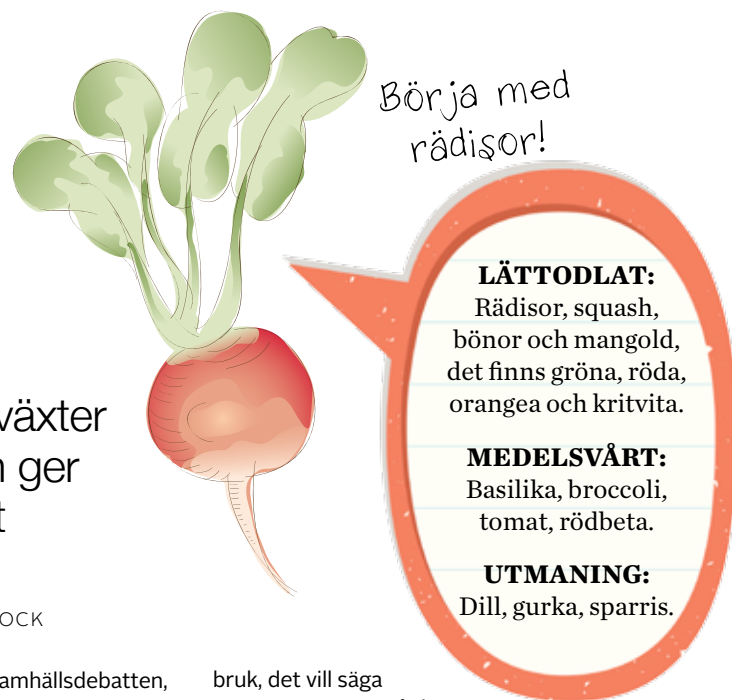
Odla smart & ätbart!

Odla ätbart istället för blommor och välj växter som bina gillar. Den trendigaste odlingen ger dig godare och nyttigare mat – samtidigt som den gör dig till en äkta miljökämpe.

AV LINDA WIKSTRÖM FOTO: ÅSA THULIN, AFTONBLADET BILD, THINKSTOCK



Åsa Thulin
Ålder: 42.
Bor: Gamla stan, Stockholm.
Odlar på landet, i Hovenäset.
Familj: Man och tre barn.
Gör: Trädgårdsarkitekt och trädgårdsmästare som anlägger, håller föreläsningar och kurser. Vd, Trappa Trädgårdsform, trappaform.se.



Börja med rädisor!

LÄTTODLAT:
Rädisor, squash, bönor och mangold, det finns gröna, röda, orangea och kritvita.

MEDELSVÅRT:
Basilika, broccoli, tomat, rödbeta.

UTMANING:
Dill, gurka, sparris.

● Odlingstrender speglar samhällsdebatten, precis som klädmode. Nu ökar intresset för grönsaker istället för blommor – mer grönt än bara skönt. Och de odlas på platser vi tidigare inte riktigt trott skulle funka för odling. Samtidigt ökar medvetenheten om att även den mest blygsamma hemmaodling faktiskt är världsförbättrande. Varje liten grönsak som plockas från egna landet istället för mataffären gör skillnad.

– Det handlar om att göra en insats för miljön, och som tack får man godare och lyxigare mat hemma, säger Åsa Thulin, trädgårdsarkitekt. Det krävs inte en egen trädgård för att ta del av den nya, miljömedvetna odlingsrörelsen.

– Innerstadsbor börjar intressera sig för att odla ätbara växter i fönster och på balkong. Det känns som ett logiskt steg från lokala matmarknader och att efterfrågan på närproducerad mat ökat, säger Åsa Thulin.

Orter är kanske det enklaste att börja med. Men rädisor, sallad, sockerärtor och körsbärstomater passar också fint för fönsterodling.

Utnyttja din balkong till mer än bara pelargoner. Våga bli en trendig citybonde, odla dina egna grönsaker och bär – men välj minisorter om du vill fortsätta kunna ta ditt morgonkaffe i solen.

– Får du plats med ett par, eller fler, pallkragar kan du ha till och med ha växel-

bruk, det vill säga ”rotera” växterna så de inte växer på samma ställe två år i rad. Det är det bästa för både växterna och jorden.

För den som har en egen trädgård är det lätt att förändra sina odlingsvanor så de blir mer miljövänliga. Att byta ut blommor till grönsaker är ett sätt. Man kan också enkelt göra egen gödning istället för att använda köpt, kemisk.

Det tar lite längre tid att pyssla med nässelvatten istället för att hålla på köpt gödning, att samla fröer istället för att köpa dem på påse, eller att driva upp egna örter. Det är det värt, tycker Åsa

Thulin. Dels finns det en hel del pengar att spara för hemmaodlaren, dels är det ännu roligare att njuta av sina växter när man vet att de bidrar till en bättre värld.

Fast visst går det fint att påta i trädgårdens potager (den klassiska franska köksträdgården där grönsaker samsas med ätbara blommor) eller nypa skotten från ört- och grönsaksodlingen i fönstret (så kallad window gardening) och bara njuta, utan att tänka på de stora frågorna.

– Odlingen av idag är sinnlig och lite nyandlig. Vi har börjat uppskatta att saker tar sin tid, allt behöver inte stressas fram. Jag tror att många av oss längtar efter det enkla och genuina – som att ta upp egen potatis, eller samla nässlor och göra egen gödning. ●

”Många längtar efter det enkla och genuina”



Cityodling på balkong och i fönster, så kallad window gardening, sprids från trångbudda trendsetters i New York och London.



Fyll din potager, grönsaksrabatt, med ätbara blommor.



Man måste inte så raka rader i en fyrkant. Experimentera mera!

TRÄDGÅRD/Odla ätbart

9 miljövänliga odlingstips

- 1 Gör din egen gödning istället för att köpa.
- 2 Låt inte marken vara öppen, då utarmas den av regn och ogräs. Täckodla med gräsklipp och ogräs som finhackats.
- 3 Ät upp kirskål och maskrosor istället för att svära över dem.
- 4 Utnyttja jorden maximalt genom att använda den ”dubbelt”. Odla något som växer uppåt, intill något som växer nedåt.
- 5 Kasta inte bort det du gallrar. Släng ner de spröda skotten i salladen, eller lägg i en kruka och ge bort som present.
- 6 Samla in fröer. Förvara i papperspåse och byt frön med vänner.
- 7 Tänk på bina när du väljer växter. Lavendel, gurkört och timjan hör till de ätliga växter som de gillar.
- 8 Växelbruk förebygger angrepp från sjukdomar och skadeinsekter och minskar utarmningen av jorden. En fyraårsplan kan se ut så här: Första året: Ärtor, bönor, grön gödning. Andra året: Kål, selleri, purjolök, squash, pumpa. Tredje året: Lök, sallad, persilja, dill. Fjärde året: Potatis.
- 9 Använd ekologiska fröer, undvik genmanipulerade.



Ät upp maskrosen!

Från krigsmat till slow-food



Skapa en egen väldoftande örträdgård!



Går fint att torka!

Vackert, nyttigt och så gott! Kökskryddor är ett lätt sätt att komma igång med odling.

AV LINDA WIKSTRÖM

● Örtodling, i fina krukor eller i ett litet trädgårdsland, är en smart genväg till mer avancerat odlande. Backtimjan, citronmeliss, pepparmynta, citronbasilika eller klassisk gräslök är bra att börja med. Driv upp från frö om du vill vara maximalt miljövänlig. Om du hellre köper plantor är det bästa att vända sig till en handelsträdgård där de är mer långlivade än de från mataffären. Det går också fint att sätta citrongräs och vitlök i kruka, och sedan klippa ner de späda skotten direkt i maten eller salladen. Köp färska skott från en asiatisk matbutik och ställ i ett glas vatten tills det rotar sig.

– För i stort sett alla örtkryddor gäller det att våga toppa! Då förgrenar de sig och blir större och buskigare, säger Åsa Thulin.

– Och tänk på att alla örter smakar bättre innan de blommar. Men det går ju att låta ett par strån gå i blom och skörda resten, förstås.

Två av Åsa Thulins egna favoriter är anisop (färska eller torkade i te) och purpursalvia, som passar bra till stekt kalv.

– Basilika kan jag inte vara utan heller. Jag planterar dem ofta runt tomatplantorna som också har behov av mycket vatten. ●



Superenkelt!

HEMGJORT ÖRTSALT!

- 1 dl grovt havssalt
- 3 dl örter

GÖR SÅ HÄR: Mixa 3 dl örter med 1 dl grovt havssalt, sprid ut på ett fat och rör om en gång om dagen. En vecka senare har du ett fantastiskt gott och närproducerat (näja, till hälften i alla fall) örtsalt.

TRÄDGÅRDS-
KALENDER
VÄND!

1970–80

- Mycket begränsad odling av frukt och grönt för husbehov. Lättskött är ledordet.

1985–2005

- England är förebild, trädgården ses som konstform. Trädgårdsprogram i tv och utställningar får odlingen att öka.

2000-tal

- Vi vill lära oss traditionell odling igen, efterfrågan på äkta vara och närproducerat ökar. Slow-food är en stor trend.
- Väntetiden på en kolonilott i London är 40 år.
- Trädgårdsarbete blir rehab för utbrända, äldre och sjuka.

KÄLLA: KÖKSTRÄDGÅRDENS HISTORIA, MARIE OCH BJÖRN HANSSON. VILLATRÄDGÅRDENS HISTORIA, ÅSA WILKE.