



FRÅN

FRÖ TILL

FRÖ



Trädgårdstrollet

Instagram: @tradgardstrollet_
www.tradgardstrollet.se

© Trädgårdstrollet

<https://www.tradgardstrollet.se/franfrotillfropdf/>



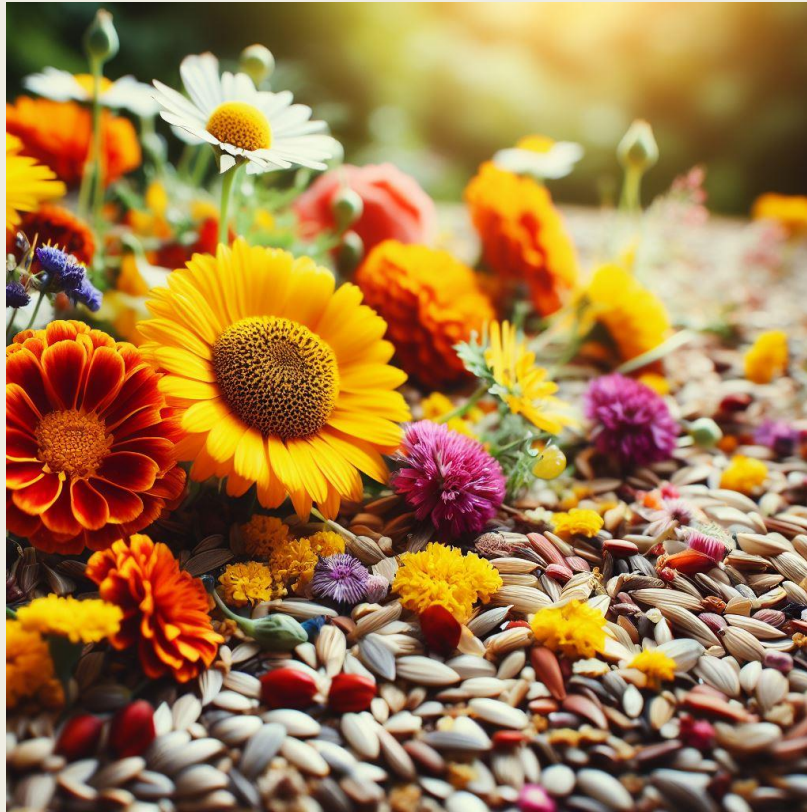
Innehåll

- Fröodling
- Plantantal
- Plantavstånd
- Selektion
- Varmsådd
- Kallsådd /vintersådd
- Direktsådd
- Förvara frö
- Vika fröpåse



Vad är fröodla?

Vad betyder det?



Vad är fröodla?

Vad betyder det inte?

”Klart man sår sina egna plantor”

”Jag brukar alltid spara lite frö”

Vad är fröodla?



- Så
- Odl
- Skörda frö
- Spara frö



- Välja sort/sorter
- Så tillräckligt många plantor
- Placera dessa tillräckligt långt ifrån andra korspollinerande sorter
- Odl
- Selekt
- Skörda & märka frö
- Spara frö

Vad är fröodla?

 Fröodling

 Fröodling
i bevarandesyfte

( Förädling)

Vad är fröodla?

 Fröodling

 Fröodling
i bevarandesyfte

( Förädling)

Varför odla eget frö?

Allt finns väl ändå att köpa i trädgårdsbutikerna?

Lokalt
anpassat frö?

Bättre kvalitet?

Varför odla eget frö?

Mer mångfald
av sorter?

Bättre beredskap?

Lokalt
anpassat frö?

Bättre kvalitet?

Bevara sorter!

Varför odla eget frö?

Mer mångfald
av sorter?

Billigare!

Bättre beredskap?

Lokalt
anpassat frö?

Bättre kvalitet?

Bevara sorter!

Varför odla eget frö?

Mer mångfald
av sorter?

Billigare!

Lära känna
andra fröodlare!

För att det är roligt!



Bättre beredskap?

Dina skäl?

Livsmedelsberedskap?

Sverige som nation har överskott av 3 grödor



Lär dig fröodla!

- Bevara sorter
- Spara pengar
- Biologisk mångfald
- Känslan av rikedom
- Skapa kretslopp!



Skapa kretslopp = självförsörjning



Självförsörjning : mer än bara skörd...

- Kretslopp av frö
- Kretslopp av jord
- Kretslopp av gödsel
- Kretslopp av vatten

- Skapa flera parallella kretslopp och knyt dem nära dig.
- Anpassa recepten efter säsong och utbud



Innan du börjar:

Ettårig/tvåårig?
Självbefruktare/korsbefruktare?

Lättast för nybörjare

ETTÅRIG/tvåårig?
SJÄLVBEFUKTARE/korsbefruktare?

Tre regler vid fröodling i bevarandesyfte:

- Plantantal
- Plantavstånd
- SELEKTION!



Plantantal

Hur många plantor behövs...?



Olika källor anger olika plantantal...

Bondböna: 10 st, 15 st eller många?

Tomat: 6 st, 12 st eller många

Spenat: 25-30 st eller många

jmf

Majs: 15-50 st, 100-150 st eller många



Plantavstånd

Vilket avstånd är lagom för att undvika korspollinering...?

Självbefruktare och korsbefruktare



Olika källor anger olika avstånd...

meter eller km?

Bondböna: 0,15 m eller 0,5 m eller 10 m

Tomat: 3-12 m eller litet

jmf

Spenat: 0,2- 1 eller 3 km

Majs: 0,5 km eller 1 km eller 3 km

Växning	Latinskt namn	Livsform	Planter för 10-15 m (m)				Planter för 15-20 m (m)				Planter för 20-30 m (m)				Planter för 30-40 m (m)				
			A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	
Beta & mangold	Beta vulgaris	Trädling	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
Bondböna & äkerböna	Vicia faba	Trädling	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
Chikonya	Cichorium intybus	Trädling	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
Späckkorna	Arctium lappa	Trädling	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
Dill	Anethum graveolens	Trädling	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
Gurka	Cucumis sativus	Trädling	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
Skinka	Cucumis melo	Trädling	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
Spenat	Brassica oleracea	Trädling	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
Majs	Zea mays	Trädling	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?	?

Selektion!!!



- Välja "kvar" & välja bort plantor
- Beter den sig sorttypiskt?
- Sjukdomar
- Korspollinering eller spontanmutation
- Selektar bort avvikande frö vid fröskörd

Det är skillnad på att fröodla till sig själv och att fröodla till andra, i bevarandesyfte.

Överflöd av frö = alternativ valuta

”Var ska jag börja...?”



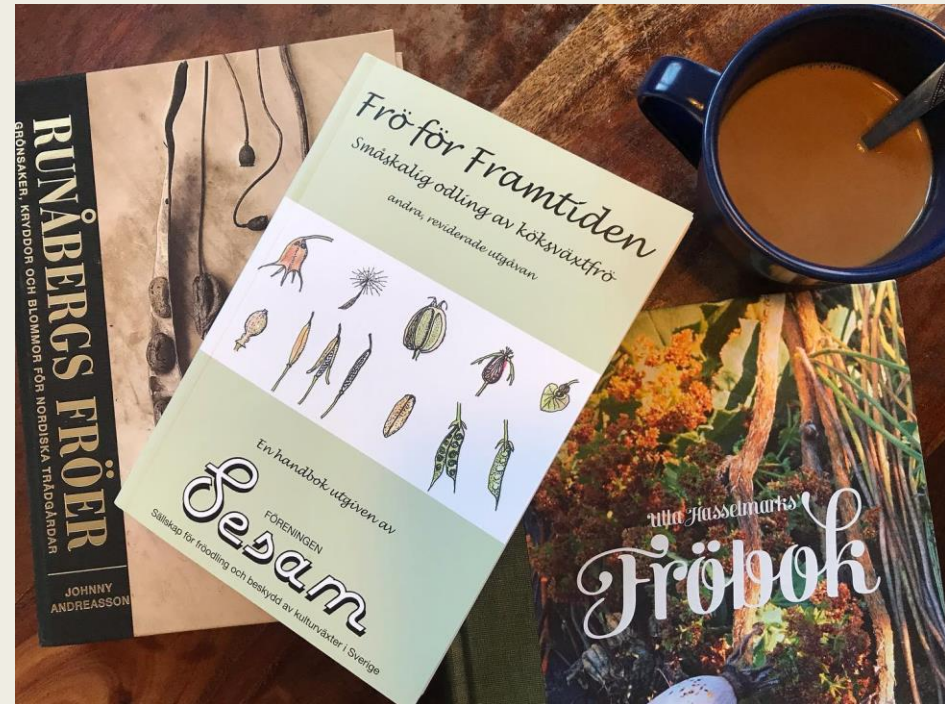
Kom-i-gång-checklista

Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare

1. Låna eller köp en fröodlingsbok.
2. Välj **en ettårig, självbefruktande växt** du brukar äta som hinner mogna hos dig
t ex ärtor, bönor, tomat (eller sallat).
3. Välj att fröodla EN namnsort av denna.
4. Odlar upp "lagom" antal plantor av denna
(olika antal för olika växter, se boken).
5. Selektar bort avvikare.
6. Skördar och sparar FULLMOGET frö från så många plantor som möjligt.
7. Märker fröet noga: art, sortnamn och årtal (ex *Atriplex hortensis* 'Rubra' 2023).

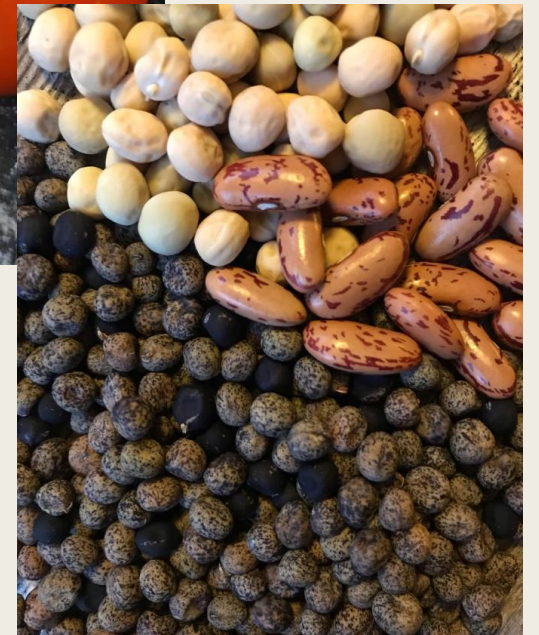
Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare

1. Låna eller köp en fröodlingsbok.



Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare

1. Låna eller köp en fröodlingsbok.
2. Välj och skaffa fram sortäktade frö av god kvalitet av en **ettårig, självbefruktande** växt du brukar äta som hinner mogna hos dig, t ex ärtor, bönor, sallat eller tomat.



Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare

1. Låna eller köp en fröodlingsbok.
2. Välj en ettårig, självpollinerande växt du brukar äta som hinner mogna hos dig, t ex ärtor, bönor eller tomat.
3. Välj att fröodla **EN** namnsort av denna.



Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare

4, Odlar upp "lagom" antal plantor av denna (olika antal för olika växter, se Seams bok Frö för framtiden)



Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare

4, Odlar upp "lagom" antal plantor av denna (olika antal för olika växter, se Seams bok Frö för framtiden)

5, Selektar bort avvikare.



Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare

4, Odlar upp "lagom" antal plantor av denna
(olika antal för olika växter se Seams bok Frö för framtiden)

5, Selektar bort avvikare.

6, Skördar och sparar frö från så många
plantor som möjligt. (selektar bort avvikande frö)



Fröodling i bevarandesyfte för nybörjare

4, Odlar upp "lagom" antal plantor av denna
(olika antal för olika växter, se boken)

5, Selektar bort avvikare.

6, Skördar och sparar frö från så många plantor
som möjligt. (selektar bort avvikande frö)

7, Märkar fröet nogga:
art/vad, sortnamn och årtal (ex Pisum
sativum/sockerärt Hedenäset 2023)



Kom ihåg...

8, Förvara fröet torrt och svalt
skyddat från ev skadedjur som möss

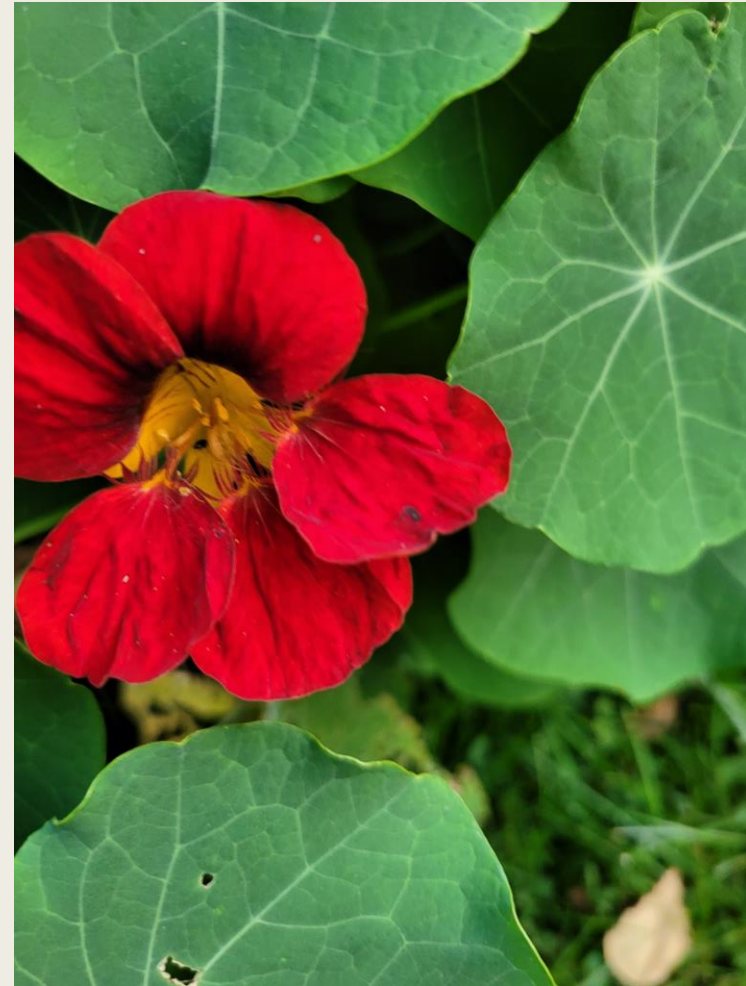
ELLER

torka fröet riktigt noga och sen in i frysen
(gärna med t ex silicagel)

Praktiskt exempel:

1. Jag lånar Sesams fröodlingsbok på biblioteket.
2. Jag brukar äta sockerärter så därför väljer jag att odla det.
3. Jag skaffar sortäktade frö av god kvalitet till sockerärten Hedenäset (från en fröfirma eller från någon som vet hur man fröodlar i bevarandesyfte).
4. Jag odlar upp ca 50 antal plantor av den namnsorten.
5. Jag selekterar, dvs tar bort de plantor som uppvisar avvikande beteende (för kort/klen planta, fel färg på blomman etc)
6. Jag skördar och sparar FULLMOGET frö från så många olika plantor som möjligt. Selektar bort avvikande frö.
7. Jag märker fröpåsarna med ART, NAMNSORT, och ODLINGSÅR.
8. Jag förvarar fröskörden torrt och svalt/ i frysen.

Fröodla sommarblommor



Lättare & svårare...?



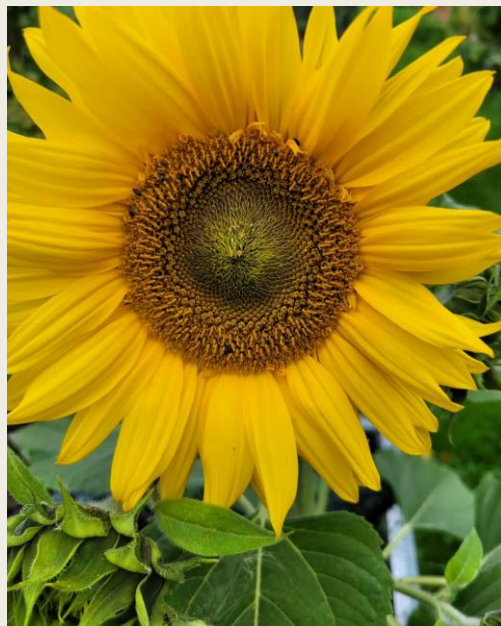
Lättare & svårare...?



Klassiska misstag...

- Tillräckligt många plantor?
- Selekerat tillräckligt hårt?
- Utvecklingstid, hinner den VERKLIGEN mogna hos dig? Dvs får du fullmoget frö?
- Tillräckligt torrt för frysen?
- F1-hybrid?





Fröodla F1-hybrid?

Hur vet man om det är en F1?



Blomman kastreras i sent knoppstadium genom att ståndare och kronblad tas bort, sen handpollineras pistillen med pollen från en annan (fader)sort.

Finns ofta som F1...

Blommor:

- Solros
- Begonia
- Blomstertobak
- Ettårig borstnejlika
- Petunia
- Lejongap
- Penséer
- Pelargoner

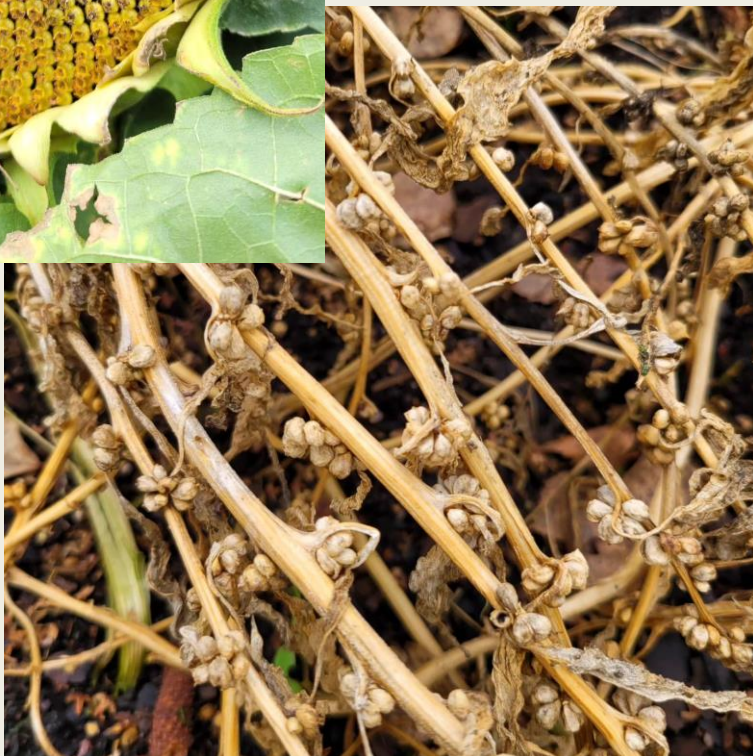
Grönsaker:

- Majs
- Morot
- Squash
- Gurka
- Kål
- Broccoli
- Blomkål
- Spenat och mååååånga fler....



Fullmoget frö?

(Inte ätmogen grönsak)



- Torrt, brunt och prassligt
- Utvecklingstiden?
- Behöver du eftertorka inomhus?
- Skydda mot djur?

Odla plantorna: odlas de annorlunda vid fröodling?



- Gallra
- Jämn vattning
- Gödsla

Men gödsla med vad och när...?

Gödsla plantorna

Gödslar man annorlunda som fröodlare?

- Makronäringsämnen
- Mikronäringsämnen
- Gödsla blomma/frukt
- Gödsla smak
- Undantag som spenat
- VAD ska man ge NÄR?



Poddtips

Avsnitt 43: om gödsel & gödsling
med Tom Ericsson



Gödssel och gödssel...

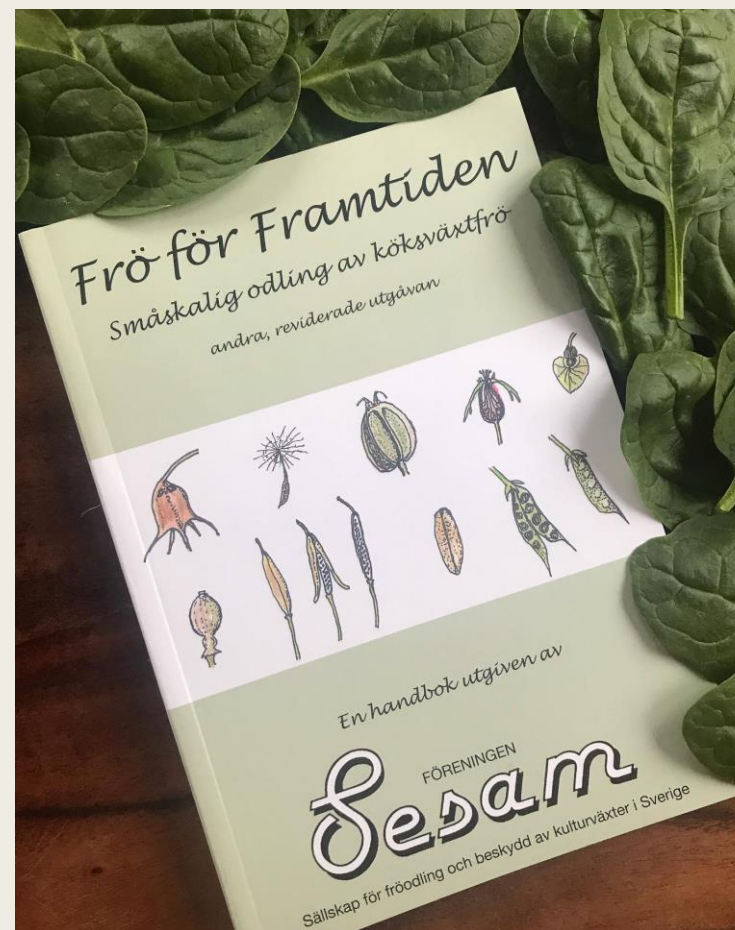
- Guldvatten/kissvatten
- Täckodling
- Kompost
- Bokashi + lakvatten....?

- NPK 11-5-18
- Blomstra 4,6-0,9-3,8 (?)
- Algomin Prunkande Trädgård 0-7-15
- Algomin Höstnäring 0-7-15



Fröodlingskurs med föreningen Sesam

Skrå – Ålderman – Gesäller - Lärlingar



Poddtips om frö och fröodling: 13, 22, 40, 45

- **Avsnitt 13: Om frö**
– Anna Liljemalm
- **Avsnitt 22: Om fröodling**
– Martin Green Kinnekullefrö
- **Avsnitt 40: Om frö och fröodling**
– Ove Möller Nordfrö
- **Avsnitt 45: Om rädisa, rättika & fröodling i bevarandesyfte**
– Florian Maindl Sesam



Poddtips om fröodling av grönsaker

- Avsnitt 15: Om bondbönor
- Avsnitt 18: Om morötter
- Avsnitt 31: Om betor & mangold
- Avsnitt 45: Om rädisa, rättika & fröodling i bevarandesyfte



Om vi har tid kvar...

Sådd



Olika sätt att så: Varmsådd, kallsådd, direktsådd

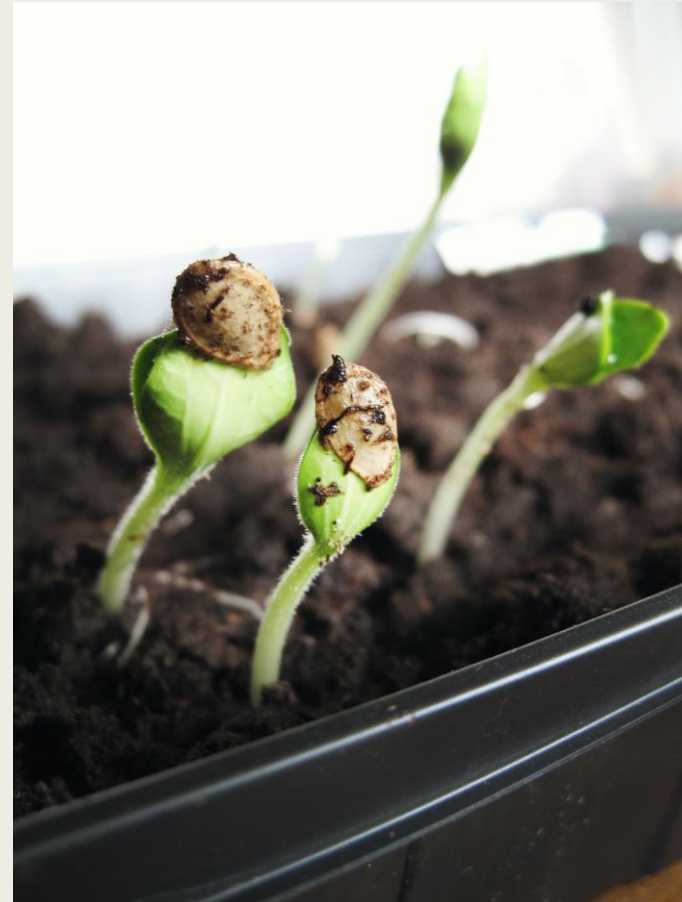


Varmsådd/försådd inomhus

Du behöver:

- Frö
- Behållare med hål/dränering + lock
(t ex vindruvsask)
- Näringsfattig jord /såjord
- Etikett /
maskeringstejp + vattenfast penna
- Vatten
- Plats för senare större plantor

- Ljus plats /Växtbelysning på minst
100 w per kvm (om du sår inomhus
före mars)



Varmsådd/försådd inomhus

- Börjar inomhus på varm, ljus plats
- Växtbelysning på minst 100 w per kvm (behövs ej från mars månad)
- När två bladpar: plantera om och flyttas till ljus men svalare plats.
- När behållaren är genomrotad: plantera om i större kruka.
- När ska du börja gödsla...?



Budgetodla:



Fördelar och nackdelar med varmsådd



- Du kan odla växter med lång utvecklingstid
- Du kan odla värmekrävande växter
- Det är roligt!



- Tar mycket plats
- Behöver belysning
- Ständig tillsyn (vattning, gödsling, spana efter skadedjur)
- Plantorna behöver krukas om
- Plantorna behöver **AVHÄRDAS** före utplantering

Avhärdas mot vad...?

Vanliga misstag

- Låt inte sådden torka ut
- För starkt gödslad jord
- För blöt hemmagjord såjord
- För hett och torrt ovanför elementet på fönsterbrädan
- Gödsla inte för tidigt
- Glömmer att avhärda plantorna
- Så inte onödigt tidigt → skadedjur

Vanligaste skadedjuret...?



Kallsådd/vintersådd

Trudi Greissle Davidoff – FB Winter Sowers

(tidigare på wintersown.org och på GardenWeb)

”Winter sowing is a method of starting seeds outdoors in winter in an enclosed container, allowing them to germinate in spring.

/.../ The only seeds that can't be winter sown are tropical seeds.”

Citat från Winter Sowers Group
by Wintersown Educational



Kallsådd

Du behöver:

- Frö
- Behållare
- Jord
- Etikett + vattenfast penna
- Snö + ihållande minusgrader

- Ev borr /annat att göra hål med



Du behöver inte:



Gör såhär:

- Borra hål i botten
- Fyll med jord, max halvfullt
- Så /bredså
- Strösla över lite jord
- Strösla över snö
- Märk med etikett (på insidan)
- På med locket
- Placera utomhus, i skyddat halvskuggigt läge



Gör såhär:

- Titta till sådden regelbundet
- Ta av locket när det börjar gro/synas grönt
- Låt lådan stå kvar i halvskugga några dagar
- Flytta lådan till soligare plats
- Börja gödselvattna

- När plantorna är lagom stora; plantera ut dem till önskad slutplats eller skörda och ät upp



Allt som kan gå fel...

- Kraftigt växlande temperatur
- För blött
- För torrt
- Skadedjur
- Bortglömd låda; plantorna möglar/dör → Titta till regelbundet!
Sätt påminnelse i din kalender!
- "fel frö"?



Allra enklast: kastsådd på hösten (imitera naturen)



”Fel frö”

Kan man vinterså allt...?

- Tropiska frön
- Värmekrävande frön
- Stora, nedåtväxande rotsaker är svårare i behållare (men t ex runda morötter går bra)

- BEROR ÄVEN PÅ:
Hur lång/kort säsong har du?
Hinner det mogna?



Fördelar och nackdelar med kallsådd



- Du sparar plats inomhus
- Du kan börja så tidigare
- Sprider ut arbetet
- Plantorna blir godare/kraftigare
- Slipper avhärda plantorna
- Bra stratifiering



- Lätt att glömma bort byttorna
- Beror på vädret
- Allt går inte att kallså
(t ex vissa tvååriga grönsaker du vill fröodla kan bli så stressade att det blir ökad risk för stocklöpning/för tidig blomning)

Direktsådd på våren

Så direkt på slutodlingsplatsen



Direktsådd

Du behöver:

- Förbereda platsen: rensa bort ogräs, jämna till jorden, ev grundgödsla en bit ner i jorden, ej i topplagret
- Frö
- Etikett + vattenfast penna
- Vatten
- Ev "lock" som håller kvar fukten & skyddar sådden mot katter och fåglar:

Tex kompostgaller/fiberduk/
armeringsnät /lock /miniväxthus etc



Sommarblommor och perenner att direktså



- Akleja
- Blåklint
- Busk & slingerkrasse
- Gurkört
- Ringblomma
- Vallmo

Tänk på korspollineringsrisken!

Fördelar och nackdelar med direktsådd



- Du sparar plats inomhus
- Slipper kruka om plantorna
- Slipper avhärda plantorna
- Slipper ev sorgmygg/skadedjur inomhus
- Kan så med rätt avstånd från början (om du vill)
- Lättare att planera grönsakslandet



- Små sår är känsliga för husdjur och skadedjur (särskilt sniglar!!!)
- Allt går inte att direktså
- Ständig tillsyn (vattning, gödsling, spana efter skadedjur)
- Beror på vädret

Sprid dina risker!

- Så och odla gärna på många olika sätt: varmsådd, kallsådd, direktsådd.
- I kruka, på friland, i pallkrage, i växthus (om du har ett).
- Inomhus och utomhus.
- På flera olika platser i trädgården.



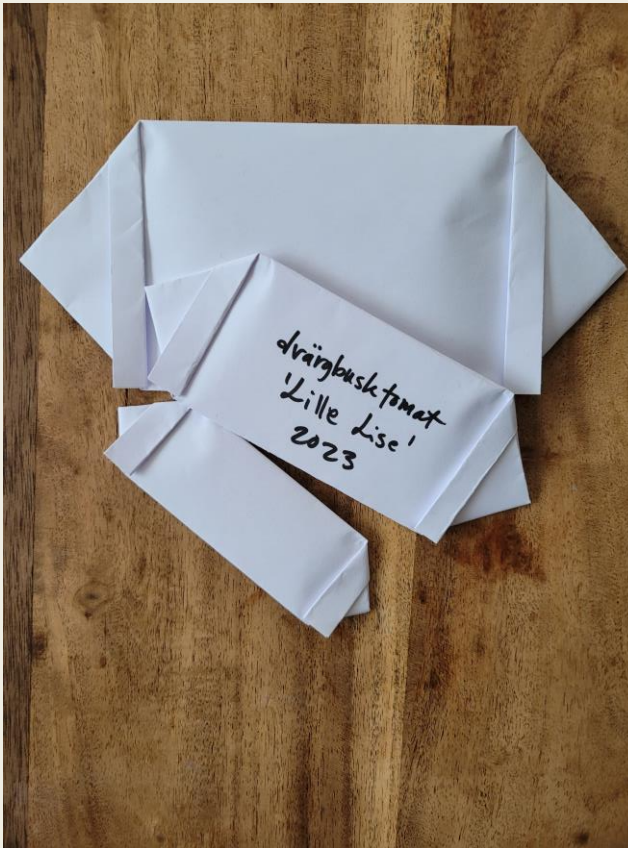
Apropå risker... Kom ihåg!

Förvara fröet torrt och svalt
skyddat från ev skadedjur som möss

ELLER

torka fröet riktigt noga och sen in i frysen

Vika fröpåse



Fler föredrag

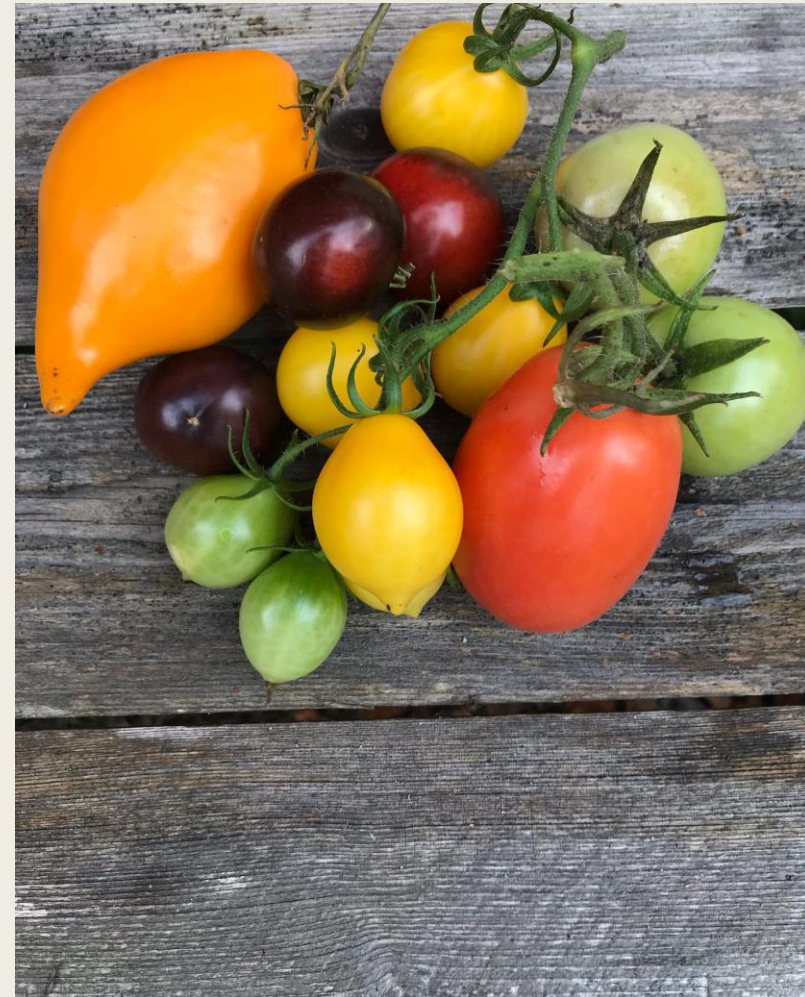


Färska Tomater Året Runt

- Vill du lära dig välja & kombinera tomatsorter för att få så lång säsong som möjligt?
- Lära dig lyckas med piennolotomater?
- Hitta frö till spännande sorter?
- Kunna äta egna färska tomater året runt?

Då är detta kursen för dig! 😊

Anmäl dig till nyhetsbrevet för mer info!



Frågor?



Trädgårdstrollet

Instagram: @tradgardstrollet_

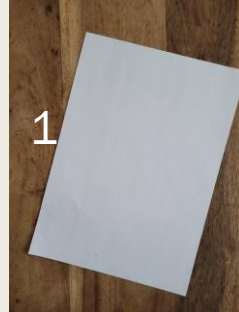
Youtube: Trädgårdstrollet

www.tradgardstrollet.se



Linnés fröpåse

Mellanstorlek, dvs gjord på halv A4



1, Tag A4 papper



2, Dela det



3, Vik långsidan uppåt men lämna ca 1 cm



4, Vik över remsan



5, Vik remsan en gång till



6, Vänd sida och vik triangelspets



7, Vik likadan i andra änden



8, Lirka in spetsen i vecket



9, Samma på andra änden



10, Klart!