



# Lätt om odling

## Nr 7 • Lättodlade grönsaker

**Den som inte har odlat köksväxter kan ha svårt att välja bland de hundratalas växtslag och sorter som finns. Det du först och främst ska tänka på vid sortvalet är detta: odla sorter du tycker om! Här rekommenderar vi en del sorter som både är lättodlade och ger god och riklig skörd.**

### **Plocksallat**

Att odla plocksallat är det bekvämaste sättet att få egen sallat. Du sår en gång på våren och skördar på samma plantor hela sommaren genom att plocka blad för blad. Det växer hela tiden ut nya blad efterhand som de gamla skördas.

När du skördar huvudsallat tar du där-  
emot hela plantan.

Flera olika sorters plocksallat före-  
kommer. *Bowl*, som har ljusgröna, krusi-  
ga blad och *Amerikansk plocksallat* med  
rödkantade blad heter två av dessa.

### **Mangold**

Denna storvuxna bladgrönsak an-  
vänds på samma sätt som spenat  
men är mer lättodlad eftersom du  
kan skörda på samma plantor hela  
sommaren. Mangold får stora,  
krusiga blad på kraftiga, vita  
stjälkar.

Stjälkarna kan kokas tillsam-  
mans med bladen. Du kan för-  
välla dem för sig och äta dem som  
sparris.

Lämpligt radavstånd är 30–40 cm och  
mellan plantorna i raden 15–20 cm.  
Det tar ca 6 veckor från sådd till första  
skörd.

En mer ovanlig form av mangold  
har röda stjälkar i stället för vita.

Mangoldplantorna kan stå kvar i  
landet över vintern. Växten är nämligen

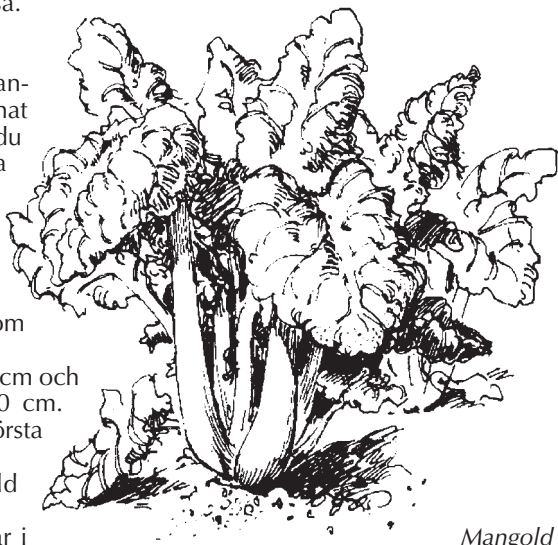
tvåårig och man brukar kunna skörda en  
del blad även på våren innan plantan går  
i blom.

Täck med litet halm för bättre över-  
vintring.

Så inte i för kall jord. Då kan mangol-  
den gå i blom.

### **Kålrabbi (knutkål)**

Kålrabbi är en snabbvuxen kålväxt. Så  
den i omgångar direkt på friland. Ett rad-  
avstånd på 30–40 cm och plantavstånd



*Mangold*

– både matnyttigt och vackert.



Utgiven av

Svenska Förbundet för Koloniträdgårdar och Fritidsbyar

Åsögatan 149 • 116 32 Stockholm • Tel. 08-556 930 80

e-post: kansli@koloni.org • hemsida: www.koloni.org

på 20–25 cm är lämpligt. Det är den uppsvällda stamdelen på kålrabbin som används. Skörda när den blivit stor som en tennisboll, sedan blir den träig och trist. Det finns både gröna och violetta sorter av kålrabbi. Kan ätas direkt som den är, i soppor eller kokt med smör. En delikatess!

## Grönkål

Grönkål är en vitaminrik grönsak. Den är särskilt värdefull för den som har dåliga lagringsmöjligheter. Grönkål kan nämligen stå ute hela vintern om den skyddas med nät mot harar och rådjur. Du kan också ta upp plantorna med rötterna på hösten och sätta dem tätt i en låda med jord som du kan ha stående på balkongen.

Grönkål sås inomhus i april och planteras ut i juni. Om du inte vill eller kan så själv så finns det ofta plantor att köpa på våren. Se till att grönkålsplantorna får vatten på försommaren, annars kan de stanna i växten. Odlas grönkål med ca 40 cm avstånd mellan plantorna.

Kålväxterna angrips av många skadedegörare. För att skydda dem är det bra att täcka med fiberduk från sådd eller utplantering till skörd. Kålrot, majrova och rädisa hör till de mer utsatta. Marktäckning med gräsklipp runt kålplantor har visat sig ge ökad skörd och kvalitet, och i viss mån också skydd mot kålflugan. Småplantor av kål kan pudras med t ex algomin eller träaska som skydd mot jordloppan.

## Bönor

Både vaxbönor, skärbönor och brytbönor (haricots verts) ger rik skörd. Samtliga finns både som låg- och högväxande.

Höga bönor odlas på stör, ett bra sätt att

få mycket bönor på liten yta. Sätt tre störar i trekant med 60–70 cm mellan varje. Bind ihop dem i toppen. Så 5–6 bönor vid varje stör. Bönplantorna täcker snart störrarna med sina långa, slingrande skott. Skörden i juli–augusti brukar bli mycket rik.

Så inte bönor förrän jorden blivit riktigt varm. Det brukar vara lagom i mitten av juni.

## Ärter

Det finns många slags ärter. De vi särskilt vill rekommendera är brytärter. De har tjocka köttiga baljor som äts hela. Särskilt fina är de båda amerikanska sorterna *Sugar Snap* och *Sugar Bon*. Båda är söta i smaken. Man äter dem gärna råa direkt från plantan.

Sugar Snap är högväxande, uppåt 2 m och odlas med hönsnät eller fårstängsel som stöd. Sugar Bon blir 60–70 cm hög och odlas i rader med ca 50 cm avstånd. För att ge plantorna stöd kan du sticka ner knappt meterlånga kvistar i raderna som ärtplantorna kan klättra på.

Inte heller ärter ska sås förrän jorden blivit varm. Undantaget är sockerärter som kan sås tidigare på våren.

## Lättodlade rotfrukter

**Rödbetar** kan gärna sås i två omgångar. Den första tidigt på våren för sommarskörd och den andra i början av juni för vintern.

Rödbetar är nästan problemfria. De angrips sällan av skadedegörare. På kalkrik jord kan de någon gång få skorv.

Så inte för tätt. Från varje rödbetsfrö (om inte sorten är s k monogerm)

kommer flera plantor och det kan bli onödigt mycket att gallra bort. Lämpligt radavstånd är 25 cm. Gallra till 5–8 cm

mellan plantorna i raden. Du kan skörda första gången 12–14 veckor efter sådden.



Bönor på stör – spar utrymme.



*Palsternackor, rödbetor, morötter, majrova.*

**Kålrot** kan sås direkt på friland men det är oftast säkrare att förodla inomhus eller i drivbänk och sedan sätta ut plantorna på landet. Kålrot är bra att ha vintertid eftersom den är rik på C-vitamin. Lämpligt radavstånd 40 cm, avstånd mellan plantorna i raden 15–20 cm. Skörda kålrötterna före första frosten. Till skillnad från andra kålväxter tål kålroten inte frost.

**Majrova** är en lättodlad rotfrukt som tillhör kålsläktet. Den odlas tyvärr alltför sällan. Den är fin att riva och använda som råkost. Rovorna kan också kokas eller stekas efter att de skivats.

Majrova sås direkt på friland på våren. Det tar 7–8 veckor innan de blir skördemogna. Låt inte majrovor växa sig större än 8–10 cm. Stora majrovor blir tråga och alltför skarpa i smaken. Lämpligt radavstånd är 20–25 cm. Plantavstånd 10–12 cm.

**Palsternacka** sås tidigt, redan i april om det går. Det tar tid för de stora rötterna att växa färdigt. I motsats till många andra rotfrukter växer palsternacka bra på lerjord. Enda problemet brukar vara att få upp de djupt växande rötterna ur den styva lerjorden. Lämpligt radavstånd är 30–40 cm, avstånd mellan plantorna i raden 10–15 cm.

### **Morot**

Morot är ingen lättodlad rotfrukt, men vi tar med den här eftersom de flesta vill ha morötter i sitt grönsaksland.

Morötter vill ha lätt jord, gärna sandig och mullrik. I hård, lerig jord orkar rötterna inte tränga ner och morötterna brukar därför bli små och missformade.

Så morötter i två omgångar. Första gången så snart det går på våren. Radavståndet bör vara 20–25 cm. Sommarmorötter för tidig skörd gallras till 3–5 cm avstånd. Vintermorötterna,

som skall bli större, gallras till 8–10 cm avstånd.

Var noga när du väljer sort, det finns speciella sommar- respektive vintersorter.

Från sådd till skörd tar det ca 3 månader. Sommarmorötter kan sköras späda.

Morötter angrips ofta av skadegörare. Krussjuka, orsakad av en bladlöpna, samt angrepp av morotsfluga, är de vanligaste skadegörarna.

Det säkraste skyddet mot både bladlöpna och morotsfluga är att odla under fiberduk. Duken läggs över morotsraderna direkt efter sådden. Förankra duken genom att lägga en sträng jord över kanterna. Det måste vara tätt, minsta springa gör att insekterna kan leta sig in. Duken måste ligga löst. När blasten växer upp kan den då hålla upp den lätta duken.

Inga bågar behövs. Duken ger också en viss drivhuseffekt, vilket gör att det växer bättre. Luft och vatten tränger igenom den tunna fiberduken.

På sensommaren bör dock duken tas bort. Det kan bli för varmt under den och då växer bara bladen, inte rötterna. Risken för angrepp minskar också ju längre sommaren lider.

Den som har stora problem med morotsflugan låter rötterna ligga kvar ända fram tills det är dags att skörda.

Glöm inte att lyfta av duken och rensa bort ogräs då och då.

### **Lök och purjo**

Lök är lätt att odla, särskilt om du sätter sk sticklök eller sättlök. Egentligen är det



Lök är lättast att odla om man använder sättlök.

bara i sydligaste Sverige som man kan så lök på friland.

**Röd och gul matlök** (kepalök) sätts ganska tätt, ca 10 cm mellan lökarna och 15–20 cm mellan raderna. **Schalottenlök** sätts något glesare eftersom den får flera lökar från varje sättlök. Den kräver därför mer plats.

När lökbladen vissnat ned på hösten är det dags att skörda. Ta upp lökarna och lägg dem att torka utomhus men under tak i ett par veckor. Bunta sedan ihop dem och förvara dem på ett torrt, svalt ställe.

Du kan också skörda lök tidigt på sommaren även om den inte nått full storlek.

**Purjo** föroddas inomhus. Så i stora krukor eller i sålåda i februari–mars och gallra om de står för tätt. De kan annars bli för spinkiga. Toppa purjolöksplantor, både blad och rötter, vid såväl omskolning som omplantering. Så får du kraftiga plantor.

Sätt ut plantorna i maj med 35–40 cm radavstånd och med 10–15 cm mellan plantorna i raden. använd planteringspinne och sätt plantorna ganska djupt – minst 5 cm djupt ska rötterna ner. Kupa gärna upp jord kring stjälkarna när purjon har vuxit till sig då blir de vitare.

Purjo tål frost och kan stå ute hela vintern. För norra Sverige rekommenderas kupning.

## Rädisor

Rädisor växer fort och kan sköras ca 4 veckor efter sådden. Då ska de sköras direkt. Får de stå kvar i landet blir de tråga och alltför starka i smaken.

Så därför rädisor ofta, helst varannan vecka. Det finns flera sorter.

## Kryddörter

Dill, persilja och gräslök bör inte saknas i någon köksträdgård.

Persilja och dill sås båda tidigt på våren.

**Dill** sår du ytterligare ett par gånger. Vill du ha krondill till kräftorna bör den sås ungefär vid midsommar. Dill för infrysning sköras mitt på sommaren när bladen är som frodigast.

**Persilja** groor långsamt. Det dröjer länge innan du kan skörda på vårens nysådda persilja. Men växten är tvåårig och övervintrar om du vintertäcker den. På våren och försommaren kan du därför skörda persilja på fjolårets plantor.

**Gräslök** är en perenn och kommer igen år efter år. Det finns ofta plantor att köpa. Väljer du att så själv kan du så 15–20 frön i en liten kruka inomhus i mars–april. Plantera sedan ut allt som en enda planta.

**Basilika** är en flerårig ört som i vårt klimat måste betraktas som ettårig. Den bör förkultiveras och sedan planteras ut på en varm och fuktskyddad plats. Basilika tål inte frost. På hösten kan man ta in den för att odla vidare i kruka. Finns grön- och rödblådiga sorter.

Citronmeliss (hjärtansfröjd) är en flerårig kryddväxt, härdig i nästan hela landet. Så inomhus och plantera ut eller be att få dela och ta en bit av någon bekants planta! Citronmeliss trivs bäst i lätt jord på solig plats. Bladen är goda till té, läskande drycker, sallader och såser. (se även Lätt om odling nr 27).

Text: Lars-Erik Läck.

Teckningar: Han Veltman



Utgiven av

Svenska Förbundet för Koloniträdgårdar och Fritidsbyar

Åsögatan 149 • 116 32 Stockholm • Tel. 08-556 930 80

e-post: kansli@koloni.org • hemsida: www.koloni.org