

# ODLA I FÖRSKOLAN

## för lärandet och hälsan



 Tips och idéer 

**Hälsoträdgården 2019**

Micka Hahne

Louise Lindgren



## © Hälsoträdgården 2019

Idé och text: Micka Hahne och Louise Lindgren

Illustrationer: Louise Lindgren

Foto: Micka Hahne (där inget annat anges).

Foto framsida: Ann-Sofie Hahne

## Kontaktuppgifter Hälsoträdgården

Micka Hahne, e-post: [micka.hahne@nacka.se](mailto:micka.hahne@nacka.se), mobil: 070-431 78 97

Louise Lindgren, e-post: [louise.lindgren@nacka.se](mailto:louise.lindgren@nacka.se), mobil: 070-431 97 27

# INLEDNING

Alnarps rehabiliteringsträdgård vid Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) bedriver forskning både nationellt och internationellt och studier vid Alnarp visar att vistelser och aktiviteter i trädgårdar och naturområden minskar stress och är gynnsamt för människors hälsa. Med bland annat Alnarps rehabiliteringsträdgård som förebild startade Hälsosträdgården år 2013. Verksamheten drivs av Valfärd samhällsservice på uppdrag av Arbets- och företagsenheten och erbjuder en naturbaserad förrehabilitering i Nyckelvikén. De personer som remitterar till Hälsosträdgården har olika typer av arbetshinder och målet är att deltagarna ska stärka sin hälsa och rusta sig för att kunna ta steget vidare mot arbete eller studier.

Under åren i Hälsosträdgården har vi lärt oss att det är roligt och lätt att odla. Vi har också lärt oss att det är lätt att misslyckas med sådder och plantor. De får för lite sol, för mycket sol, för lite vatten, för mycket vatten etcetera. Sånt händer och det är processen som är det viktigaste.

Med denna kurs och detta kompendium vill vi dela med oss av erfarenheter, tips och idéer och framförallt inspirera till att ha roligt och våga experimentera! Förundras tillsammans med barnen över växtkraften i ett litet tomatfrö eller doften av en solmogen jordgubbe. Efter bara en odlingsäsong har ni lärt er massor och förhoppningsvis blir det många roliga aktiviteter som ger något att titta på, lukta på, känna på och inte minst smaka på!

**Lycka till!**

*Micka och Louise*





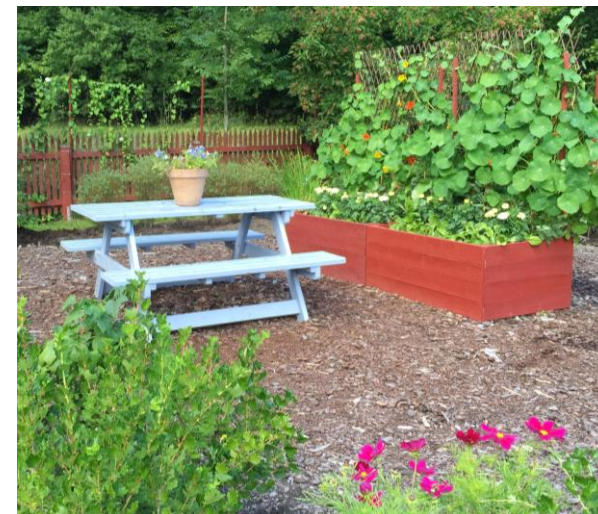
# ODLA I PALLKRAGE ELLER LÅDA

Att odla i låda eller pallkrage är enkelt och roligt. Pallkragar finns i måtten 120 x 80 cm samt 60 x 80 cm och är lätta att flytta vid behov.

Pallkragarna är 20 cm höga och en räcker om du ska odla sallat, spenat och rädisor. Vill du odla rotfrukter, potatis eller kraftigväxande grönsaker som squash, majs eller kål kan det vara bra med två kragar staplade på varandra så att odlingsbädden blir tillräckligt djup.

För att hindra gräs och ogräs att komma upp i odlingen kan du bottna med dagstidningar eller kartong. Du kan också gräva bort grässvålen innan du placerar ut pallkragen.

Ställs pallkragen på en hård yta är det bra att ställa den på en lastpall som täcks med till exempel markduk så att jorden inte rinner ut.



## *Jord och gödsel*

En pallkrage rymmer 4 säckar jord, ca 200 liter. Ett bra "grundrecept" är att blanda 3 säckar jord och en säck kogödsel. Tillför gärna organiskt material som gräs och löv. Det ger jorden en bra struktur och håller fukten.

# BYGG IHOP TILL OLIKA FORMER

Pallkragar går att bygga ihop till fler former än rektanglar. Man kan bygga på höjden eller sätta ihop flera pallkragar i tillsammans.



För att skapa trianglar behövs minst 2 pallkragar. Använd tre långsidor och tre kortsidor av materialet och bygg ihop två trianglar i olika storlek.

När man väl börjat laborera med dessa former finns det så många möjligheter att skapa en härlig, kreativ plats för dina odlingar.

**Källa/foton: Blomsterlandet**





# FÖRODLA INOMHUS

Om man vill förlänga säsongen kan man förodla grönsaker och växter i krukor inomhus. Det är viktigt att krukorna har dränering och att fukten är lagom. Använd blomspruta och ha gärna en plastpåse över sådderna som behåller fukten i början. Plantorna ska stå så ljust och svalt som möjligt. Inomhus är det vanligen för hög värme i förhållande till ljuset och detta kan ge långa och veka plantor.

När plantan växt till sig i sin såkruka och fått 2-4 bladpar utöver de första små hjärtbladen (dessa vissnar oftast efter en tid) så ska plantan flyttas över till en lite större kruka (omskolning). Sätt en planta i varje kruka.

Innan plantorna kan flyttas inifrån och ut bör de avhärdas. Det betyder att de sakta ska vänjas vid klimatet utomhus med varierande temperaturer, sol, regn och vind. Sätt ut plantorna korta stunder i början och öka tiden under en till två veckor tills de kan stå ute dygnet om. Skydda dem gärna med fiberduk de första dagarna. Därefter kan de planteras ut i rabatter, köksland och urnor.



## *Förodla potatis*

Sätt ner potatisarna i en kruka (avklippta mjölkkartonger funkar utmärkt) med jord så att halva potatisen sticker upp. Jorden ska vara lite fuktig. Låt dem stå ljust och svalt. Plantera ut på 10-15 cm djup. När de börjar växa kupa (fös upp) jord runt plantan så att inte ljuset kommer åt potatisarna. En pallkrage rymmer ca 8 potatisar.



# NÄRING OCH VATTEN

Att behålla fukten i pallkragarna när förskolan är stängd på helger eller vid längre ledigheter kan vara en utmaning.

Att täcka runt plantorna med gräsklipp, trädgårdsrens och löv hjälper till att hålla fukten och det tillför även näring. Täckmaterialet hjälper också till att hålla ogräset borta. Under vintern kan man låta täckmaterialet ligga kvar som det är och när det blir vår och dags för plantering så tar man bara undan materialet och lägger tillbaka det igen när plantorna är på plats i jorden.

Att ha en fiberduk över odlingen kan också hjälpa till att behålla fukten i pallkragen.

Ytterligare ett sätt att bibehålla fukt och näring är att tillföra biokol till jorden.



## Biokol

Biokol är träkol som används för att förbättra odlingsjord. Biokolet liknar en tvättsvamp och ökar förmågan att binda vatten och näringsämnen.





# SÅ OCH PLANTERA

## Morot

Morötter är lätt och roligt att odla.

## Rädisa

Rädisor trivs bäst i sval och fuktig jord och blir därför lätt små och bittra i smaken under högsommaren. Bäst är det att så dem under den svalare våren eller senare i augusti–september. Gör ett uppehåll i sådden av rädisor mitt på sommaren och sätt nya frön under sensommaren för att kunna skörda på hösten.

## Sallat

Sallatsfrön har svårt att gro om jordtemperaturen når över 20 grader. Så gärna din sallad i april eller maj när jorden fortfarande är ganska sval.

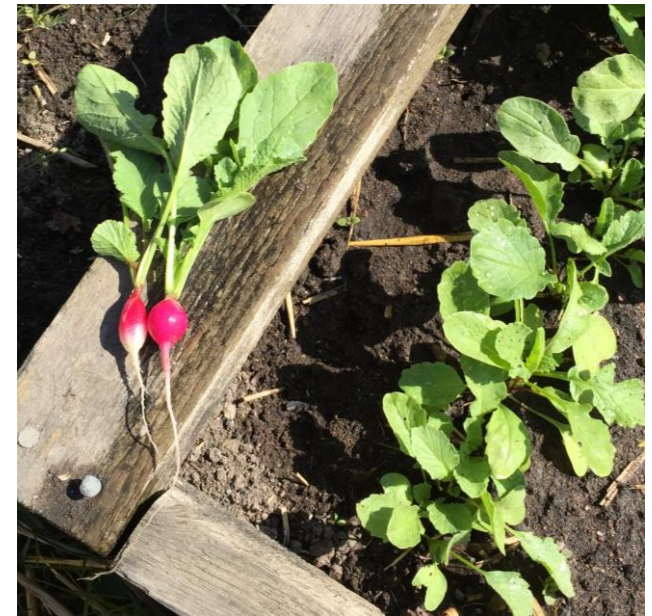
## Sockerärter

Sockerärter är lättodlade och vart efter de skördas växer nya ärtbaljor fram. Så gärna sockerärter i flera omgångar under hela sommaren och de är godast att skörda innan baljorna blir för tjocka. Lägg fröna i blöt ett par timmar innan sådd.



## *Jordgubbar och smultron*

Jordgubbar och smultron går fint att plantera i pallkrage och det får plats 6-8 jordgubbsplantor eller 10-12 smultronplantor i en pallkrage.





# SÅ OCH PLANTERA

## Mangold

Mangold är mycket lättodlad och går att så i omgångar ända in på hösten. Mangold trivs allra bäst om den direktsås när jorden blivit uppvärmd. Det växer fram nya blad i takt med att du skördar.

## Solros

Solrosen är en lättodlad och härlig blomma som kan bli flera meter hög. På hösten blir fåglarna glada när de kan äta solrosens frön.

## Ringblomma

Ringblomman är en tacksam blomma som är lättodlad och den blommar ända fram till frosten. På hösten går det bra att ta frön till nästa års sådd.

## Krasse

Krasse finns i många fina, sprakande färger och är lätt att odla.



### *Ta egna frön*

Det är roligt att samla och spara frön från olika växter. Ta frön från solrosen och ringblommor och örter som går i blom. Äter ni goda minitomater till lunchen, så spara lite fröer att odla. Då ser barnen hela kedjan av odlandet. Ibland kan barnens familjer ha frön att dela med sig av från egna trädgårdar. Det är smart och miljövänligt.





# GÖR EGNA VÄXTSTÖD

Av sly som till exempel pil och hassel går det med hjälp av snöre enkelt att göra egna växtstöd.





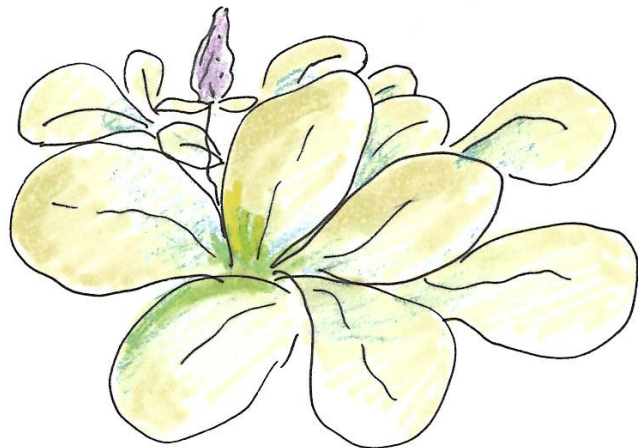
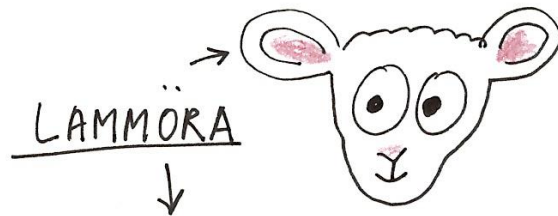


ROLIGA  
TRÄDGÅRDEN

SOLROSOR

3-5 METER  
HÖGA!

FRÖNA  
SOM  
BILDAS  
I BLOMMAN  
BLIR GOD  
FÅGELMAT!



VÄXTEN LAMMÖRA KÄNNS PRECIS  
SOM VÄRLDENS LENASTE  
LAMMÖRA! DEN GILLAR  
TORRA & SOLIGA LÄGEN.  
SÅ DEN KLARAR SOMMAR-  
TORIKAN BRA.

EN SKÖN VÄXT ATT  
KLAPPA!



HUMLIS,  
DET RÄCKER  
TILL OSS  
ALLA!



SKAPA EN EGEN  
FJÄRILS-  
RESTURANG!



Meny för  
törstiga fjärilar:

BACKTIMJAN  
ISOP  
PRÄSTKRAGE  
\* BUDDLEJA  
BOLLTISTEL  
ROJENFLOCKEL  
LAVENDEL  
SALVIA  
KUNGSMYNTA

MILJÖ-  
HJÄLTE



LÅT ALLA BARN  
FÅ EN "MEDALJ"!

HUMLOR  
& BIN FÅR  
VÄL OCKSÅ  
KÄKA?





## GRÄSLÖK!

EN PERENN ATT LITA PÅ.  
GOTT PÅ SMÖRGÅS & SALLAD.  
SUPERGOTT I  
FÄRSKOSTEN.

FRÅN JORD  
TILL BORD

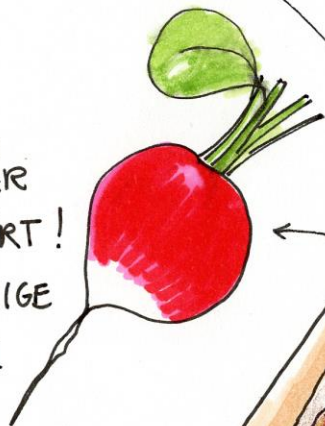
## OREGANO TILL PIZZAFESTEN!



OREGANO BETYDER  
BERGSGLÄDJE!  
DEN KLARAR MYCKET  
SOL OCH TORKA.

## RÄDISA ÄR OCKSÅ EN ÖRT!

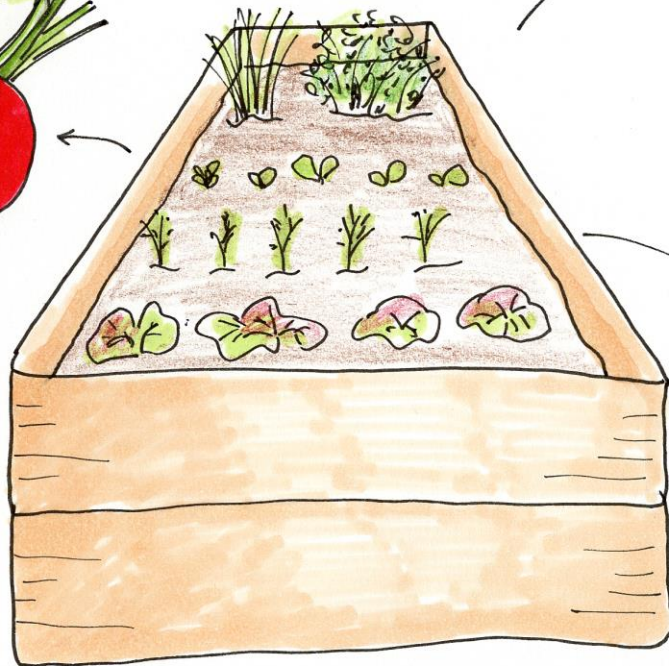
KOM TILL SVERIGE  
PÅ 1600-TALET.  
DU KAN HA  
BLASTEN I SALLADEN.



GOTT ATT BLANDA SIN  
EGEN VARIANT AV  
ÖRTSALT.

## SALLAT

EKBLADSALLAT,  
PLOCKSALLAT,  
ROMANSALLAT...  
DET FINNS SÅ MÅNGA  
HÄRLIGA SORTER!



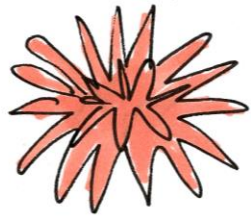
## MOROT

FÖRR I TIDEN  
FANNS MORÖTTER  
I OLIKA FÄRGER.  
NU ÄR DE MODERNA  
I UEN. ROLIGT ATT FÅ  
EN LILA MOROT!

MÅNGA OLIKA SORTER!



"COFFE CREAM"



"CALEXIS  
ORANGE"



"SNOW  
PRINCESS"



LATIN: CALENDULA  
OFFICINALIS

BLOMMAR: JULI - SEPT.

ANVÄNDNING:

1. PLOCKA BUKETTER  
EL. SÄTT EN & EN I SMÅ VASER.
2. ÄT DEM I SALLADEN - KRONBLADEN!
3. LÄGG KRONBLAD I TEVATTNET!
4. LÄGG KRONBLADEN I OLIVOLJA  
& TILLVERKA EGEN BRA  
LÄKEOLJA.



SÅ FRÖN I LÅDOR  
ELLER KRUKOR!



DET SÄGS ATT  
BLOMMAN ÖPPNAR  
SIG KL. 09.00 PÅ  
MORNINGEN!  
STÄMMER DET?



FÖRODLA I  
MJÖLK-/FILMJÖLKS-  
KARTONGER.



KLIPP AV  
HÖRNEN SÅ  
VATTEN KAN  
RINNA UT!



KONSERV-  
BURKAR FINNS  
I OLIKA  
STORLEKAR.  
KANSKE KAN NI  
FÅ DEM FRÅN  
KÖKET!

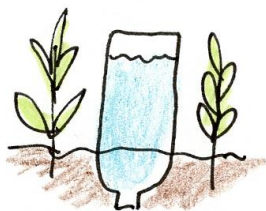
# ODLA MILJÖ- SMART



KLIPP AV  
EN PET-  
FLASKA



PETFLASKOR  
KAN SKYDDA  
SMÅ VÄXTER  
UTOMHUS OCKSÅ!



EN UPP&NERVÄND  
PETFLASKA MED  
VATTEN BLIR EN  
BRA SJÄLVBEVATTNARE.



GÖR EGNA KRUKOR  
AV TIDNINGSPAPPER.



PLOCKA  
FRÖER  
FRÅN  
DET NI REDAN  
ODLAR!

(SOLROS · RINGBLOMMA)



PLANTERA  
FRÖN FRÅN  
TOMATERNA  
SOM NI ÄTER!



TÄCK MED  
ODLINGSVÄV  
SÅ SKYDDAS  
VÄXTER MOT SOL  
OCH TORKA!

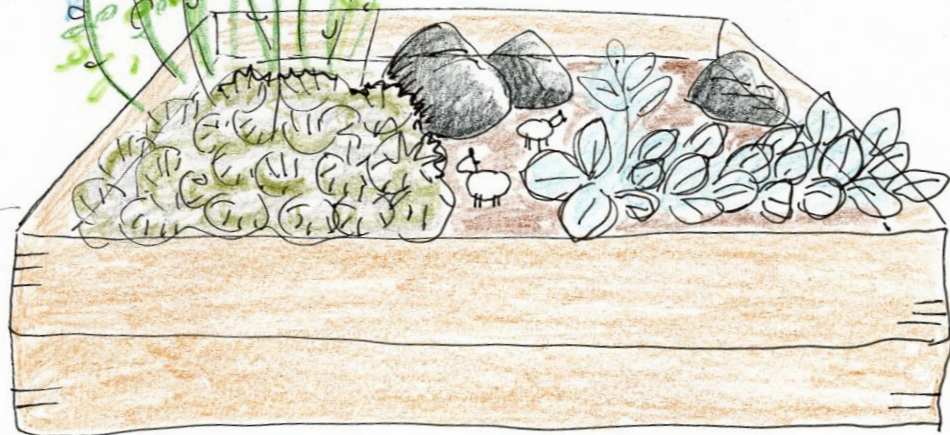
KANTNEPETA

EN LÅDA FÖR  
FÄRG OCH KÄNSEL  
OCH LEK!



SOLIGT  
LÄGE!

PS. KLARAR SIG  
MED MYCKET  
LITE VATTEN. DS.



KRYPMALÖRT

ELLER

DAGGKÅPA

"DAGGEN" SER UT  
SOM SMÅ  
KRISTALLER!

EN PLANTERING SOM LOCKAR BARNEN  
TILL NÄRKONTAKT! LÅT FIGURER  
SOM BARNEN SKAPAT, FÅ HÄLJA PÅ  
I LANDSKAPET. STENAR OCH GREVAR  
KAN SKAPA ÄNNU MER KREATIVITET!

LAMMÖRA

DET GÅR NÄSTAN  
INTE ATT SLUTA  
ATT KLAPPA OCH  
HÅLLA ETT BLAD  
MOT KINDEN!





GLASBURKAR  
& FLASKOR!

FUNKAR I SMÅ  
OCH JÄTTESTORA  
KÄRL!

GÖR DITT  
EGET  
EKOSYSTEM

(SOM ALDRIG BEHÖVER)  
VATTNAS!

VAD BEHÖVS:

1. GLAS BEHÅLLARE
2. GRUS/LECA-KULOR
3. SAND
4. BLOM JORD
5. KOL
6. STENAR/GRENAR
7. MOSSA FRÅN TAKET  
EL. GRÄSMATTAN
8. KAKTUSAR ELLER  
ANDRA VÄXTER

ÄVEN KALLAT  
BIOSPHERE

HÅLL SEDAN  
LOCKET STÄNGT!



LYFT PÅ LOCKET  
OM DET BILDAS  
IMMA!



PS. ENKLARE VARIANT:  
GRUS + JORD + VÄXT + VATTEN.  
DS.

# Förskolan som odlar för hållbarhet och lärande



I Hölö Förskola, söder om Södertälje, odlas det sedan 8 år tillbaka. Temat är ”Hållbar utveckling”. Förskolepedagog Therese Agné Lindgren älskar att odla med barnen. Hon vet att barnen klarar det mesta med odlingen och att de verkligen tycker om det.

– Låt barnen göra allt, för de kan och de vill.

På gården finns tre stora odlingslådor (ca 1,5 meter breda och 3 meter långa) och i dessa lådor odlas potatis, morot, rödbeta, bönor, sockerärter, rädisa och sallat. I stora, svarta murarhinkar växer de förkultiverade tomaterna.

-Vi brukar gå med barnen till affären och välja ut fröpåsar, så de är med från allra början. Sedan har vi också sparat fröer från vissa blommor från förra säsongen.

Therese påpekar att barnen bör vara med i hela kedjan och tycker därför att det är viktigt med en kompost eller helst två; en för trädgårdsavfall och en för matavfall. När de äter frukt utomhus, så får barnen slänga äppelskrutten i komposten. Sedan kan de se hur koltrasten kommer och smakar på äpplet och hur dagmaskarna gör jord av dem. Jorden som bildas används sedan att fylla på i odlingslådorna som extra näring.

På vår förskola är det 4-5-åringarna som är ansvariga för odlandet. Vi har morotgruppen, rödbetsgruppen etc, berättar Therese. Barnen får själva rita grönsaksskyltar och skriva orden, sedan laminerar vi lapparna och använder i odlingslådorna.

Ibland kommer mindre barn och flyttar på alla skyltar, men det är sådant som händer. Morotsgruppen går ut med en pedagog och sår morotsfrön och ansvarar för deras skötsel. Det är ett sätt att få struktur på allt. Barnen är mycket stolta när det börjar växa i lådorna.

När en grupp varit ansvariga en skördesäsong, får de lämna över ansvar och insamlade frön till nästa grupp med 4-5 åringar och berätta hur man sköter odlingen. När kocken i köket fått ta emot potatis från egna skörden, så blir hon glad och det blir skördefest när de nykokta potatisarna ska ätas. Föräldrar till barnen uppskattar också odlandet.

-De kommer ofta med fröer till oss, som vi kan odla, vilket är väldigt kul, säger Therese.

Inomhus växer tomater i petflaskor eller i mjölkkartonger för att sedan planteras ut. Tanken är att använda så mycket återvunnet material som möjligt. Barnen lär sig allt från odlingskunskap, hur viktigt det är med humlor och bin, att skriva och måla och hur ett litet frö blir till en mycket god morot. De odlar också jordgubbar och smultron som barnen får plocka, så fort de blivit röda. Efter 8 år har varken personalen eller barnen tröttnat på odlandet. Nu är det en del av verksamheten som är där för att stanna.

**Text: Louise Lindgren**



Therese har några smarta tips att dela med sig av:



1. Låt barnen göra allt de kan. De är bra på det mesta.
2. Odlar gärna grödor som kan skördas i augusti.
3. Behövs det vattnas så kanske förskolorna kan hjälpa varandra .
4. Odlar sådant som barnen verkligen gillar.
5. Solros och ringblommor är lätta och roliga att odla.



Foto: Hölö förskola

# TIPS PÅ MER INSPIRATION FINNER DU HÄR:

## **Boktips:**

”Alla fingrar gröna” av Therese Lundén och Johannes Wätterbäck

”Skillnadens trädgård” av Sara Bäckmo

”Odling i pallkrage” av Eva Robild

”Odling året om” av Lena Israelsson

## **Webben:**

[Farbrorgron.se](http://Farbrorgron.se)

[Dinodlarvan.nelssongarden.se](http://Dinodlarvan.nelssongarden.se)

[Weibulls.se](http://Weibulls.se)

[Odlanu.se](http://Odlanu.se)

[Alltomtradgard.se](http://Alltomtradgard.se)

## **Instagram:**

[Farbrorgron.se](https://www.instagram.com/farbrorgron)

[Skillnadens](https://www.instagram.com/skillnaden)

## **Hashtags:**

[Odlamedbarn](#)

[Pallkrage](#)

[Odlagronsaker](#)



Dela gärna tips och framgångar med varandra genom ett instagramkonto eller en hashtag eller varför inte hälsa på varandras förskolor och kolla in odlingarna. Det finns väldigt mycket matnyttigt att hitta även på youtube.

**Lycka till!**