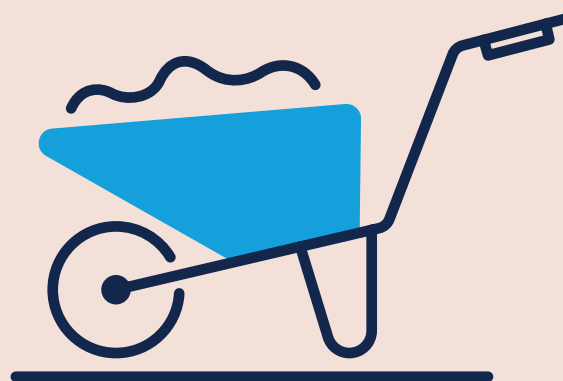


TILLSAMMANSODLING MED MARTHA

Att odla för eget bruk behöver varken vara svårt eller dyrt. Kom i gång genom att odla tillsammans med andra i din marthaförening eller -krets! Eller varför inte tillsammans med goda grannar, kompisar eller slakten? Ta hjälp under odlingens alla faser med den här steg för steg-guiden i kombination med magasinet *Marthas köksträdgård*.



Varför tillsammansodling?

Då man odlar tillsammans kan man dela på sysslorna och lära av varandra. I grupp är det dessutom lätt att komma i gång med odlingen och det kräver mindre tid av var och en för att underhålla odlingen. Man kan också anpassa sysslorna efter person, så att till exempel barn eller personer med olika funktionsvariationer också kan delta i projektet.

Varför odla? Bara goda orsaker!

- 1** Att odla egen mat och uppleva allt vad det innebär av försök, misslyckanden, skördeglädje och smakupplevelser gör att respekten och uppskattningen för matens värde ökar, både för maten du odlat och den du köper i butiken eller direkt av producenten.
- 2** Odlingskunskap gör dig mera resilient i kärva tider då exempelvis alla råvaror inte är tillgängliga i butiken eller priserna är höga. Med odlingskunskapen kan du odla i liten eller större skala och själv producera en del av innehållet i ditt skafferi och beredskapsförråd.
- 3** Motion och frisk luft!

Kom i gång – Tillsammansodling i 7 steg



Steg 1: Läs på

Marthas matkulturmagasin *Marthas köksträdgård* ger den baskunskap som behövs för att komma i gång med enklare odling. Läs matkulturmagasinet på varsitt håll och markera grönsaker, metoder och recept som intresserar just dig. I magasinet finns konkreta tips om allt från att välja växter och grönsaker, olika odlingsplatser, jordbearbetning och förkultivering, till information om pallkragar, utrustning, olika sätt att odla, gödsling, skörd och tillvaratagning.

Om du inte har magasinet kan du beställa det på martha.fi/marthashop, eller läsa det på issuu.com/marthaforbundet eller via qr-koden här invid.



Steg 2: I vilken skala ska vi odla?

S-modellen: Odla mikroblad på fönsterbrädan

Var och en odlar mikroblad hemma på fönsterbrädan eller köksbänken. Ni kan odla mikroblad som krasse, koriander, mizunakål, skott av solros, bondböna, ärter, senapsfrön eller raps. Mera information om att odla skott finns på sida 7 i *Marthas köksträdgård*. På era marthamöten eller i en Whatsappgrupp kan ni dela framsteg, eventuella utmaningar och hur ni avnjuter mikrobladen (på smörgås, i sallad, smoothie). S-modellen passar utmärkt som en första odlingsutmaning en tidig vår. Eller varför inte som en uppvärmning inför M- eller L-modellen samma år eller följande?

Om ni bestämmer er för S-modellen kan ni hoppa över steg 4, 5 och 6.

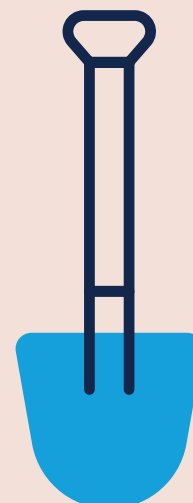


M-modellen: Odling på varsitt håll med gemensam middag

Alla odlar på varsitt håll, men tillsammans möts ni under ett (eller flera) tillfällen och tillreder en gemensam måltid på råvaror från odlingarna. Det går också bra att dryga ut med råvaror från lokala producenter. Ni kan träffas i någons kök eller exempelvis en föreningslokal eller i egna kök vid samma tidpunkt med kontakt över Zoom eller Teams. Välj en meny ur *Marthas köksträdgård*, gärna med förrätt, huvudrätt och efterrätt. Förslag på menyer finns på sida 4. I magasinet hittar du fler recept.

L-modellen: Gemensam odlingslott

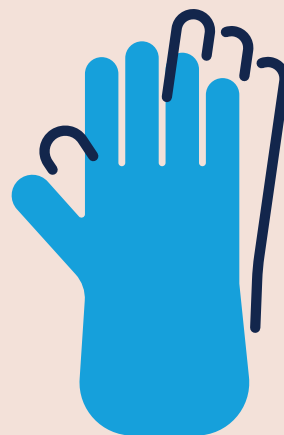
Samla ett gäng som tillsammans odlar en gemensam lott. Det kan vara en kolonilott eller en bortglömd plätt på höghusgården. Erbjuder exempelvis kommunen lotter att odla på eller utrymmen där man kan ställa upp pallkragar? Eller har någon i gruppen mark som kan användas för det gemensamma odlingsprojektet?



Steg 3: Vad ska vi odla?

Diskutera intressen och behov i gruppen och utgå från dem vid val av grödor för odlingen.

- Vill ni avnjuta grönsaker och örter ur odlingen direkt under odlingsäsongens gång?
- Vill ni odla exempelvis örter, rotsaker och lök som ni kan ta tillvara och ha glädje av under hösten och vintern?
- Vill ni och pollinerarna njuta av sommarblommor och örter? Läs reportaget om att odla sommarblommor på sidan 24 i *Marthas köksträdgård* för inspiration.



Steg 4: Bestäm vem som är ansvarig för vad

Kom överens om skötseln av odlingen. Den behöver regelbunden tillsyn, vattning och gärna gödsling också. Kom ihåg att alla odlingar har mer eller mindre mängder ogräs. Turas om med skötseln och se speciellt i början till att det finns någon som kan skilja de odlade växterna från ogräs som tittar upp samtidigt. Tips om hur man kan göra det lättare att identifiera ogräs finns i magasinet *Marthas köksträdgård*.

Steg 5: Se över utrustningen. Det här behövs:

- Stor & liten spade
- Sekatör
- Hink
- Vattenkanna
- Skottkärra
- Märkpinnar & permanent tusch
- Väv, tyngder & stöd

Då ni odlar tillsammans behöver alla inte införskaffa allting. Vissa redskap finns säkert redan inom gruppen, andra kan ni tillsammans införskaffa och dela på kostnaderna.



Steg 6: Schema för skötsel

Sträcker sig projektet över hela säsongen? Gör ett schema för skötsel, rensning och skörd där alla i gruppen är delaktiga.

Steg 7: Dela med er av inspiration och insikter

Vi vill gärna följa er resa, tagga @marthaforbundet och #marthasköksträdgård, och dela också gärna projektet i gruppen *Marthamöte online* på Facebook.



Menyer ur Marthas köksträdgård



Försommarmeny

Förrätt: Grillade morötter med blastpesto

Huvudrätt: Kassler med rabarber

Dessert: Mannafrutti med jordgubbar



Sensommarmeny

Förrätt: Plåtpaj med mangold & purjo

Huvudrätt: Sommartallrik med nypotatis & svamp

Dessert: Rödbetsbrownies



Skördemeny

Förrätt: Pumpasoppa

Huvudrätt: Panerade rödbetsbiffar med myntayoghurt

Dessert: Rödbetsbrownies

Ta tillvara

Gör stora satser för alla i gruppen att ta hem och fylla skafferiet med.

- Rabarberkompott
- Inlagd gurka
- Inlagda grönsaker
- Rödbetsketchup
- Trädgårdssalt



De här recepten finns på www.martha.fi/recept (sök på receptets namn) och i magasinet Marthas köksträdgård.

Planera tillsammansodlingen

Vad ska vi odla?

Lista allt ni vill odla. Det går bra att börja med en lång och spretig lista med allt ni tycker är gott, vackert och nyttigt. Ni kan sedan korta ner den till den mängd grödor ni vet att ni har tid och utrymme för att sköta, skörda, ta tillvara och förvara.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

To do!

Gör en lista över vad som behöver göras och när.

Januari

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Februari

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mars

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

April

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Maj

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Juni

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Juli

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Augusti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

September

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oktober

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

November

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

December

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vem gör vad och när?

Gör upp en ansvarsfördelning i ett dokument, där det framkommer vem som är ansvarig för vilket område inom odlingen. Är någon eller några huvudansvariga för helheten? Vem skaffar fröer? Ska ni förkultivera, vem ska i så fall göra det och var ska det ske? Vem är sammankallare och skapar exempelvis en Whatsappgrupp? Vem gör upp ett schema för skötseln av odlingen? Gör en tydlig lista som alla kan dubbelkolla om något blir oklart under odlingens gång.