



GUIDE TILL GEMENSKAPSODLING

Detta dokument är framtaget som stöd för de lokala aktörer som är intresserade av att genomföra delaktiviteter i Leader Polaris paraplyprojekt för gemenskapsodlingar (2026-2842).

Syftet är att göra det enkelt att skapa lättskötta, tillgängliga och hållbara odlingsbäddar där flera personer kan odla tillsammans. Då gemenskapsodling sker just gemensamt skapas också en mötesplats, därför är det viktigt att en gemenskapsodling också är välkomnande. Det ska vara lätt att förstå vad som odlas och vad som förväntas av den som nyttjar platsen.

Det mest hållbara är ofta att anpassa odlingen efter platsen, inte att bygga om platsen från grunden, men de **lokala förutsättningarna** för gemenskapsodling kan naturligtvis skilja sig åt. I några av våra byar kan det så lyckosamt finnas exempelvis gamla potatisland som tagits ur bruk och som skulle vara möjliga att återuppliva för odling direkt i marken, men på de flesta platser behöver odlingen startas från noll.

Stegen till etablering är däremot desamma oavsett om det handlar om pallkragar eller odling i mark, dessa kan sammanfattas i fem övergripande rubriker.

1. Val av plats
2. Förberedelse av mark och inköp
3. Skapa odlingsytor
4. Lägg till gemensamma funktioner
5. Plantering och invigning!

Odling i eller ovan mark?

Om ni vill odla på en **större yta** är odling direkt i mark att föredra. I jämförelse med upphöjda bäddar är markodling ofta billigare per kvadratmeter då det kräver inga/få byggnationer och är bättre för långsiktig jordhälsa. Den största utmaningen är att man behöver veta att marken är säker att odla i. Om platsen kan vara förorenad av trafik, industri, byggrester eller äldre verksamhet bör det utföras jordprov innan uppstart.

- Om marken bara är frisk och tillgänglig är odling direkt i mark ofta den bästa lösningen.

Upplägget med upphöjda odlingsbäddar ger ofta **mindre odlingsyta** för samma budget då det krävs inköp av material och jord, men det har också sina fördelar. Dels skapas det avgränsade ytor för olika växter eller hushåll, ogräskontrollen blir enklare, jorden värms upp snabbare på våren och upphöjningen gör att arbetsställningen blir bättre. Dessutom är bäddarna lättare att fylla med bra jord och kan flyttas över tid om det skulle behövas.

- Upphöjda odlingsbäddar uppförs enklast med pallkragar eller med byggda träkanter.

Upphöjda odlingsbäddar

Pallkragar är bra om många ska delta och man vill ha tydliga, separata odlingsytor. Varje bädd byggs av två pallkragar på höjden.

Mått per bädd: ca 120 × 80 cm

Höjd: ca 40 cm

Antal odlingsbäddar: 8

Byggda träkanter skapar odlingsbäddar som påminner mer om en gemensam trädgård, men de kräver mer arbete för att få på plats. Då varje bädd byggs med träreglar eller plank blir antalet bäddar generellt färre, men den totala odlingsytan större. Här är det fritt att välja utformning men se bara till att bädden inte blir för bred, max 120 cm är lagom om man ska nå in från båda sidor.

Mått per bädd: ca 250 × 100 cm

Höjd: ca 40 cm

Antal odlingsbäddar: 4

1. Välj plats

Välj en plats som är enkel att komma åt, både för deltagare men gärna också för framkörning av jord och material. En yta för 8 pallkragebäddar behöver vara **ca 3 m bred och 7 m lång** för att det ska finnas utrymme att ta sig runt varje odlingsbädd.

För goda odlingsförutsättningar får platsen också gärna ha

- Minst 5–6 timmars sol per dag
- Tillgång till vatten nära odlingen (möjligt att samla in regnvatten i tunna?)
- Mark som är ganska plan eller lätt att jämna ut, undvik platser där vatten blir stående länge efter regn

Säkerställ också att ni har ett skriftligt tillstånd från markägaren att platsen får användas till gemenskapsodlingen.

2. Förbered mark och inköp

Gör en enkel skiss innan ni köper in material (se exempelbudget längst ned i detta dokument). Lämna gärna minst 80–100 cm gångbredd mellan bäddarna, särskilt om personer med barnvagn, rullator eller skottkärra ska kunna ta sig fram.

Exempel för 8 pallkragebäddar:

[Bädd 1] [Bädd 2] [Bädd 3] [Bädd 4]

gång / arbetsyta / samlingsyta

[Bädd 5] [Bädd 6] [Bädd 7] [Bädd 8]

Klipp ner gräs och sly och jämna till marken. Lägg därefter kartong eller markduk/geotextil som skiljelager under gångar och bäddar och täck gångarna med flis, bark, grus eller trampad jord.

3. Bygg odlingsbäddarna

För pallkragar: Placera ut bäddarna enligt skissen och stapla två kragar per bädd. Fäst gärna hörn eller insida med enkla träpinnar om bäddarna behöver stabiliseras.

För träbäddar: Bygg ramar av obehandlat eller värmebehandlat trä, se till att förankra hörnen ordentligt. Undvik tryckimpregnerat trä direkt mot odlingsjord när det odlas ätbara grödor.

Fyll därefter på med jord. En standard-pallkrage (120 cm x 80 cm) rymmer cirka 200 liter jord per våning (20–25 cm hög). Detta motsvarar ungefär 4–5 stycken 40-literssäckar med jord.

4. Lägg till de gemensamma funktionerna

För att odlingen ska fungera socialt behövs mer än själva bäddarna. Det kan exempelvis röra sig om skyltning av platsen och i odlingsbäddarna, enkel sittplats, kompost, vattentunna och redskapslåda.

Ta också fram en gemensam överenskommelse (se gärna tips i dokumentet "Guide till organisation") om hur platsen ska tas om hand, några saker som är vanliga att ha med är:

- Alla hjälps åt att vattna vid torka
- Inga kemiska bekämpningsmedel används
- Hur och med vad gödsling sker
- Skörd sker bara från den egna eller gemensamt markerade bädden
- Gångar hålls fria från redskap
- Trasiga redskap rapporteras till ansvarig
- Ogräs läggs i särskild behållare
- Gemensamma bäddar märks tydligt

5. Plantering och invigning!

Välj med fördel lättodlade grödor första året. Att odla i våra nordliga delar av landet kräver växter som är tåliga, snabbväxande och anpassade för korta, intensiva somrar. Här är några av de lättaste och mest pålitliga grödorna för nordliga förhållanden:

Grönsaker och rotfrukter

Potatis: Tidiga sorter är idealiska.

Morötter: Välj sorter med kortare utvecklingstid.

Rädisor: Växer mycket snabbt och kan sås i omgångar.

Rödbetor: Tåliga och ger bra skörd.

Sockerärter: Trivs i det svala klimatet och ger riklig skörd.

Bondbönor: En av de tåligaste bönorna för norr.

Bladgrönt och örter

Plocksallat/Sallat: Snabbt och enkelt, särskilt under fiberduk.

Spenat: Älskar det svala norrländska klimatet.

Grönkål: Mycket hårdig och kan skördas långt in på vintern.

Dill & Persilja: Klassiska kryddväxter som brukar trivas.

Rabarber: Extremt tålig perenn som kommer igen år efter år.

TIPS!

Om gemenskapsodlingen växer (till ytan och/eller med deltagare) kan det också vara smidigt att upprätta ett **årshjul** för skötseln:

- Vår: Anläggning och sådd
- Sommar: Vattning och skörd
- Höst: Täckning och kompost
- Vinter: Planering

EXEMPELBUDGET

Beskrivning		Antal	Enhet	Styckpris	Summa
Traktor inkl förare	Jämna ut mark	2	timmar	1 250 kr	2 500 kr
Pallkragar	8 bäddar	16	st	220 kr	3 520 kr
Jord, ca 200l per krage	Inkl leverans	3200	liter	3 kr	8 000 kr
Grönsaksgödsel eko		1	påse	249 kr	249 kr
Täckbark för gångar och i bäddar		1000	liter	2 kr	2 000 kr
Markduk	Ca 3 x 7m	21	kvadrat	20 kr	420 kr
Redskap (ex. spade, kultivator, sekator)	Ca 7 olika	1	uppsättning	2 000 kr	2 000 kr
Skottkärra		1	st	1 500 kr	1 500 kr
Kompostgaller		1	st	199 kr	199 kr
Vattentunna		1	st	839 kr	839 kr
Vattenkannor		2	st	100 kr	200 kr
Skyltar större	Info om platsen	2	st	200 kr	400 kr
Skyltar mindre	Info om växter	20	mindre	10 kr	200 kr
Sittplats/trädgårdsbänk		1	st	2 000 kr	2 000 kr
Redskapsbod		1	st	4 000 kr	4 000 kr
Fröer blandat grönt		10	sorter	40 kr	400 kr
Annonsering invigning	Facebook	1	annons	500 kr	500 kr
Fika invigning	Kaffe och bulle	20	personer	50 kr	1 000 kr
				Total	29 927 kr