

Marken sluttar från boningshuset ner till skogsträdgården bakom ladugården. Den gamla gårdspumpen lyser upp med sin röda färg.

ALLT OM


TRÄDGÅRD gillar!

- Självgående trädgård.
- Gynnar miljö och biologisk mångfald.
- Stora skördar.


Det räcker inte att vara "snygg" för att få plats i Christina och Steffens skogsträdgård. Här har alla växter en uppgift att fylla, och i slutänden sätter de mat på bordet.

TEXT OCH FOTO ANNA ÖRNBERG


VÄXTKRAFT ÄR DRIVKRAFT!




Minst tre sorter av amerikanskt blåbär bör man ha för korspollinering och bra skörd. Christina och Steffen har ännu fler, för blåbär är gott och rena hälsobäret!



Bronsfänkål har smak av lakrits. De finflikiga bladen ger stuns till många rätter och är goda i te. Stjälkarna kan grillas eller ugnsbakas.



Lungrotens blomknoppar tillagas som sparris. Låter man inte växten gå i blom kan man skörda knoppar under en lång period.



Strävaster (koreansk aster) älskas av bin. Bladen kan torkas och användas i asiatisk matlagning.

Funkia odlas i större mängd, för att kunna ge rikligt med skörd på våren. Då kan de spjutliknande skotten tillagas på samma vis som sparris.



Tidigare levde Christina och Steffen Meyer radhusliv i Köpenhamn. I kvarteret var paret kända som ”de som inte har någon gräsmatta”. På den pyttelilla tomten fanns flera spaljerade fruktträd, kryddväxter och gott om blommande perenner. En liten oas i ett för övrigt ganska hektiskt storstadsliv, där båda hade krävande jobb.

Christina arbetade mycket med hållbarhet och klimatfrågor. Framst rörde det sig om energi och boende, men det var genom jobbet kring övergripande frågor runt matproduktion som hon kom i kontakt med begreppet skogsträdgård. I hennes medvetande såddes ett litet frö, som så småningom skulle växa till något större och vända upp och ner på hela tillvaron.

- När nyfikenheten väl var väckt började vi leta böcker för att lära oss mer. Men då

var skogsträdgård ganska nytt i Skandinavien, informationen var mest på engelska och avsedd för ett annat klimat, berättar hon.

Så kom insikten om att även små radhus kan säljas mycket dyrt, särskilt i Köpenhamn. Samtidigt kan man få en gård med lite odlingsmark jämförelsevis billigt, om den ligger någonstans ute i småländska skogen. Mellanskillnaden gav paret utrymme att köpa sig en hel del frihet och framför allt *tid* - tid att göra stora förändringar och ändra riktning i livet.

- Pengar är inte oviktigt, men vi kom till en punkt i livet när priset för att tjäna pengar blev för högt. Ändrar man sin livsstil, byter till ett billigare boende, skalar bort dyra semesterresor, nöjer sig med en bil i stället för två och struntar i status-



Nötter är bra att spara till vintern. Med den storfruktiga hasseln 'Emoa 1' hoppas paret kunna fylla på nötförråden med lite större nötter.

TRÄDGÅRDSFAKTA

Här bor: Christina och Steffen Meyer, 56 och 58 år. Christina är korrekturläsare och Steffen specialisttandläkare.

Var: Sydvästra Småland.

Trädgårdens ålder: Sju år.

Yta: Skogsträdgården är drygt 1 000 kvm. Hela tomten, inklusive äppel- och nötodling, köksträdgård och dammar är 11 000 kvm.

Jordmån: Sandjord.

Zon: 4.


Lyckas bäst med: att leva i samklang med naturen.

Kommer aldrig in trädgården: Rådjur – hoppas vi! – men inte heller pesticider, konstgödsel eller ljussättning.

Drömmer om: En hållbar, mångfaldig och matproducerande trädgård.



Christina och Steffen.



Lungrot (den låga, storbladiga växten i framkanten) är en av parets egna favoriter. Den ger dessutom rikligt med skörd, eftersom den kan sköras två gånger på samma säsong.

HÄR HITTAR PARET INSPIRATION

→ Besök hos andra skogsträdgårdar med kunniga ägare. Philipp Weiss (skogsträdgårdsodlare och en av författarna till boken *Skogsträdgården: Odlå ätbart överallt*, reds anm) har verkligen inspirerat paret. Att prata med andra ger dem många idéer till nya kombinationer, metoder och växter.

→ Facebook-gruppen Skogsträdgårdsodlarna, där många kunniga människor delar med sig av sina erfarenheter.



Både knoppar och blommor på blekgul daglilja kan friteras eller wocas.



Rosenkvitten har en sur saft som kan ersätta citrussaft. Pressa och frys i iskuber.

”Utformningen och växtvalen gör också att man endast i extremfall behöver vattna.”

DE VIKTIGA SYSTEMPLANTORNA

→ Systemplantor är växter som gynnar systemet, men som inte nödvändigtvis ger mat. De kan vara kvävefixerande, ge lä eller gynna mikrolivet i jorden. Det kan också vara blommor som attraherar pollinatörer, eller växter som producerar rikligt med organiskt material att använda till näringsrikt täckmaterial.

→ pryler - då kan man leva gott på betydligt mindre i plånboken.

Den största förlusten med Christinas och Steffens livsstilsförändring är det ökade avståndet till barn och barnbarn. Men lever gott gör de, för på den småländska gården förverkligade de sina idéer om att skapa en skogsträdgård. Och den nya trädgården sätter inte bara mat på bordet, utan dessutom *god* mat.

- Odling i skogsträdgård ger mycket frukt, bär och olika sorters bladgrönsaker, förklarar Christina. Det är vitaminrik mat full av antioxidanter, men inte så mycket stärkelse. Vi har en vanlig köksträdgård också, för att odla rotfrukter, **tomater** och annat gott.

- Men det är betydligt mer arbete med att sköta den odlingen än det är att ta hand om skogsträdgården, påpekar Steffen.

För det är en av finesserna med en skogs-trädgårdsodling. När den väl är uppbyggd

klarar den sig bra själv, med minimal skötsel. Utformningen och växtvalen gör också att man endast i extremfall behöver vattna. Man kan åka ifrån den ett tag, utan att det går någon nöd på den. Dessutom behöver man inte börja om från noll varje år.

För Christina och Steffen är det förstas en del arbete med att ta hand om skörden, för odlingarna levererar ätbart i mängder. Ju större odling, desto större skörd. Men själva principen kan praktiseras i en mindre del av en vanlig villaträdgård eller vävas ihop med andra planteringar. Ätbara perenner kan till exempel blandas med blommor i vilken perennrabatt som helst.

Christina och Steffen vill gärna inspirera andra att bygga skogsträdgårdar och tar ofta emot studiebesök för att visa och berätta. Det hände tidigare att de fick kommentarer i stil med ”jaha, men så



Christina och Steffen väljer:
Godast av egenodlat ätbart

→ Flerårig kål. Funkia – på våren. Hasselnötter. Jordgubbar. Körsbär. Lungrot (Gode Henriks mälla). Rankspenat – skott på våren. Ramslök, kajp och doftlök. Minikiwi. Mullbär. Sparris. Vita vinbär. Äpplen.



Gamla trädstammar som ram åt sparrisens odlingsbädd. De håller jorden på plats, hjälper till att bevara fukten i jorden – och gynnar dessutom insektslivet.

7 ätbara perenner i rabatten

- **Blodtopp** – torkade blad för te och färska blad i sallad.
- **Daglili** – blomknoppar, råa i sallad men också wokade.
- **Doftviol** – blad och blommor. Nya blad i sallad, äldre blad i varmrätter.
- **Funkia** – skotten kan ätas på samma sätt som **sparris**, blommorna i sallad.
- **Kärleksört** – bladen i sallad eller på mackan.
- **Näva**, alla sorter – använd blommorna i sallad.
- **Spansk körvel** – bladen i sallad, på mackan och i varmrätter, och de omogna (gröna) fröställningarna tuggas som "lakritsgodis".

De olika planteringarna kantas av trädstammar eller sten, för att mer tydligt markera vad som är odlingar.



Vid lillstugan har paret gjort en skogsträdgård i miniformat, för att visa att principen fungerar oavsett markstorlek. Här ger vild hassel skugga åt en rad ätbara perenner.

”Form, färg och estetik borde inte hindra att en trädgård samtidigt bidrar till både den biologiska mångfalden och ett bättre klimat.”

→ stora ytor har vi inte hemma”. För att visa att det verkligen inte behövs en stor tomt har paret därför anlagt en mer dekorativ skogsträdgård i miniformat utanför gårdens lillstuga.

- Vi väljer aldrig växter utifrån kriteriet att de ska vara snygga. Här har alla växter minst ett praktiskt syfte: mat till oss, mat till fåglar och insekter, lä till andra växter eller näring till hela systemet.

En del plantor ser ut som vilda växter, andra kan se ut som ogräs. Många är fina. Här finns ätbara blommande växter och andra blommor, vars huvudsakliga syfte är att locka pollinatörer. Att ha en trädgård enbart av dekorativa skäl tycker Christina och Steffen är ointressant. Däremot finns det inget som hindrar att funktion kombinerar med att det även ser trevligt ut.

- Vi vill ju sprida inspiration, så vi har ändå försökt anlägga en skogsträdgård som också ger ett charmigt intryck. Med flistäckta gångar, klätterstöd, sittplatser och kanter runt alla planteringar, säger Christina.

- En tydlig inramning gör inte bara att det genast ser prydligare ut. Det hindrar också att våra besökare trampar runt i

maten - för det är inte alltid uppenbart att de gröna växterna faktiskt är mat, säger Steffen med ett leende.

Parets klimat- och miljöengagemang utgör grunden för deras trädgårdsfilosofi och är orsaken till att de alls började tänka att de skulle odla. De säger att drömmen vore att *alla* trädgårdar var bra för naturen. Form, färg och estetik borde inte hindra att en trädgård samtidigt bidrar till både den biologiska mångfalden och ett bättre klimat, och även gynnar djurlivet och mikrolivet i jorden.

Christina och Steffen var så fokuserade på klimat, miljö och finessen med att odla sin egen mat att de först efter hand upptäckte hälsoeffekten. De upplever inte bara att deras kost har blivit mycket nyttigare; dessutom är det rena hälsokuren för psyket att tillbringa så mycket tid utomhus och känna att man bidrar med något positivt.

- Alla odlare känner också igen känslan av tillfredsställelse när det närmar sig middagstid och man går en sväng för att se vad odlingen kan inspirera för matlagning.

Färska kan det inte bli, och som extra krydda kan man känna ett stråk av ren och skär lycka. ●

7 FAVORITER I TEKOPPEN

- Bronsfänkål (färsk).
- Citronmeliss (färsk).
- Mynta (färsk och torkad).
- Salvia (färsk och torkad).
- Blad av svarta vinbär (färska).
- Timjan (färsk och torkad).
- Vinterkyndel (färsk och torkad).



Plocka te i din trädgård!

Odla i skogsträdgård

En skogsträdgård fungerar som en självgående köksträdgård, där fleråriga plantor – istället för den traditionella köksträdgårdens ettåriga – står för matproduktionen.

MAN KAN SÄGA att i en traditionell köksträdgård börjar man med bar jord och planterar ettåriga plantor för att de ska ge mat. Även en skogsträdgård har som syfte att producera mat, men där görs det med fleråriga växter.

I skogsträdgården odlar man ätbart i flera skikt. Högst upp i träden finns frukt och nötter, på nästa nivå slingerväxter och därefter bärbuskar. Sedan kommer lite högre, ätbara perenner och låga marktäckare. I bästa fall kan det också finnas växter som ger ätbart under jord – och kanske till och med svamp.

Växterna odlas inte var sort för sig, utan blandas. Alla växter är heller inte ätbara, utan några har som uppgift att fixera kväve till jorden (ger växterna näring), locka pollinatörer eller ge näringsrik bladmassa att användas som gödsel. En finess med att blanda grödor-

na är att man förvirrar skadeinsekter. De har svårare att upptäcka sin favoritväxt när den står blandat med så mycket annat. Kombinationen av de olika växterna gör också att de skyddar varandra mot torka, värme och vind.

Miljön lockar fåglar, som även de håller efter skadeinsekter. Att sätta upp fågelholkar och göra lämpliga miljöer för bin gynnar odlingen.

En skogsträdgård imiterar naturen, med skillnaden att fokus ligger på ätbart. I naturen finns aldrig naken jord (det lämnar genast plats för ogräs), så under uppbyggnadsfasen ser man till att täcka all synlig jord tills plantorna har vuxit till sig och själva täcker marken. Täckmaterial hjälper också till att bibehålla markfukt.

Miljön liknar en lund. Det krävs inte full sol för att de här växterna ska ge skörd, och den vandrande skuggan skyddar mot uttorkning.



SÄTT IGÅNG MED SKOGSTRÄDGÅRD – STEG FÖR STEG

Har du en villaträdgård utan rotgräs är det bara att köra igång med din skogsträdgård, men ska du ta dig an mark som inte har skötts på ett tag är startsträckan lite längre. Så här gick Christina och Steffen tillväga.

1. FÖRSTA ÅRET

→ Røj sly och slå gräs, om marken kräver det. Christina och Steffen hade igenvuxen åkermark och fick därför börja med det. Kvävs rotgräs genom att täcka markytan med tidningar och lägg på halm/löv/ensilage. Sätt ut **potatis** i ditt täckmaterial! Fortsätt att täcka efterhand med halm och gräsklipp, istället för att kupa jorden över potatisen, som man vanligtvis gör. Huvudsaken är att potatisen är täckt, så att det är mörkt. Det ger inga mängder av potatis, men potatisen bereder jorden.

2. ANDRA ÅRET

→ Dags att plantera amträäd, till exempel **klibbal**. (Amträäd är de – ofta snabbväxande – träd som ska förbättra förhållandena för de träd som kommer sedan. När amträden har gjort sitt jobb tar man ner dem, så att de inte stör huvudträdens utveckling, reds anm.) Finns det fortfarande rotgräs, rensa rent allt synligt ogräs och täck sedan marken runt träden med tidningar. Gör små hål i täckningen och plantera **pumpa/squash**. Det fortsätter att bereda jorden och ger samtidigt skörd. På hösten kan fruktträd och buskar planteras, men täckmaterialet behålls.

3. TREDJE ÅRET

→ Nu kan du sätta igång att plantera **perenna växter**. Se fortfarande till att täcka jorden mellan plantorna – med halm, gräs eller ull.



Urval av växter i

GAMMELGÅRDS SKOGSTRÄDGÅRD

Perenners härdighet anges med A–D, se sidan 77.

Systemplantor – växter som gynnar systemet

Japansk silverbuske *Elaeagnus multiflora* 'Red Cherry' och 'Sweet Scarlet', zon 4. Silverbuskarna är kvävefixerande och tar över den funktionen allt eftersom **klibbalarna** (se nedan) tas bort. Fantastiska insektsväxter när de blommar i maj/juni. Dessutom ger de bär. **Klibbal** *Alnus glutinosa*, zon 5. Amträd och kvävefixerare till alla trädgårdens produktionssträd och buskar – typisk för en skogssträdgård i uppstartsfas. Får igång mikrolivet. **Koreansk silverbuske** *Elaeagnus umbellata* 'Fortunella', zon 3. Samma uppgift som **japansk silverbuske** ovan.

Uppländsk vallört *Symphytum x uplandicum* 'Bocking 14', B. Ger näringsrik bladmassa = bra täckmaterial. En bra insektsväxt, särskilt uppskattad av humlor. Sorten 'Bocking 14' är frösteril och sprider sig därför inte så mycket.

Fruktträd

Mullbär *Morus* 'Illinois Everbearing', zon 2 (ev 3), 'Mulle' E*, zon 4. Lyxigt goda bär och ett fantastiskt vackert träd.

Surkörsbär *Prunus cerasus* 'Chokoladnaja', zon 6, 'Lettisk låg', zon 7. Båda sorterna är låga och buskliknande och kommer varken att dominera eller skugga de andra produktionsplantorna för mycket.

Äpple *Malus domestica*, zon 7. Bra basfrukt, som ger mycket mat och går att lagra och musta.

Buskar med bär, nötter eller frukt

Amerikanskt blåbär *Vaccinium corymbosum*, zon 5. Goda bär.

Blåbärstry *Lonicera caerulea*, zon 7. Första bär att mogna i skogssträdgården, redan i juni. Viktigt och tidig insektsväxt.

Hassel *Corylus avellana*, zon 4. Producerar nötter som ger fett och protein, vilket inte många skogssträdgårdsväxter gör. Blommar tidigt, vilket är bra för bina.

Hybridhassel *Corylus avellana x maxima*, zon 4. Samma uppgift som **hassel** ovan.

Liten rosenkvitten *Chaenomeles japonica*, zon 5. Den sura saften ersätter importerad citron. Väldigt hög pektinhalt – bra till marmelad.



Skogsträdgården, bakom den gamla ladugården, har ett nätverk av gångar mellan de olika planteringarna med träd, buskar och perenner.



Blodtopp.

Allåkerbär.

Svarta vinbär *Ribes nigrum* 'Risarp', 'Titania', zon 4, 'Öjebyn', zon 6. Bären ger saft, sylt och glögg – eller fryser in dem hela och använd till frukostfilen eller smoothies. Bladen används i te och blommorna gillas av insekterna.

Fleråriga grönsaker

Daggfunkia *Hosta sieboldiana* 'Elegans', B. Tidigt på våren är skotten en primör (används likt **sparris**), men blommorna går också att äta innan de öppnar sig helt.

Kärleksört *Hylotelephium telephium*, C. Bladen (långt ner på stälken – närmast toppen är de beska) används råa i sallad från tidigt till höst. Blommorna är fantastiska insektsväxter.

Lungrot (Gode Henriks målla) *Blitum bonus-henricus*, B. Efter förvällning äts knoppar och blad likt **broccoli** eller **spenat** – väldigt näringsrikt. Plantorna är mycket produktiva om de inte står för torrt. Paret skördar blad två gånger per år och torkar eller fryser in de förvällda bladen.

Rankspenat *Hablitia tamnoides*, B. Nya skott av rankspenat är en lækker vårprimör. Skörda bladen tidigt, helst före midsommar och använd på samma sätt som vanlig **spenat**.

Ullungloka (seombadi) *Dystaenia takeshimana*, C. Späda blad finhackas till sallad, men paret använder växten mest som bladgrönt i varmrätter – den ger då buljongsmak.

Kryddväxter och lök

Bronsfänkål *Foeniculum vulgare* Rödblådiga gruppen 'Purpureum'. Lakritssmakande kryddväxt. Insektsväxt. Omogna frön smakar lakrits.

Doftlök *Allium ramosum*. Paret's godaste salladsbladlök. Får fina, vita blommor som gillas av insekterna.

Skogslök (kajp) *Allium scorodoprasum*. Väldigt produktiv tidigt på säsongen (maj).

Salvia *Salvia officinalis*. Bra insektsväxt och bra både till te och i mat.

Spansk körvel *Myrrhis odorata*. Lakrits-smakande kryddväxt till te eller mat.

Blommorna är populära hos insekterna och omogna frön är lakritsgodis.

Timjan *Thymus vulgaris*. God i mat. En kryddväxt det är enkelt att bli självförsörjande på. Bra till te (desinficerande om man har lite snuva eller halsont).

Marktäckare med bär

Allåkerbär *Rubus arcticus* ssp. x *stellarticus*, B.

Löparfetblad *Sedum sarmentosum*, C.

Penningblad *Lysimachia nummularia*, C.

Revsuga *Ajuga reptans*, B.

Smultron *Fragaria vesca*, A.

E-plantor är särskilt framtagna för att passa nordiskt klimat. e-planta.com