



ÅRSTIDERNA
JORDEN KALLAR

ODLINGSGUIDE: FRÖPÅSEN

FRÖPÅSEN

Copenhagen Seeds följer plantan hela vägen från grodd till frö - i sin fröträdgård i Lejre, Danmark. Utgångspunkten för projektet är att främja den biologiska mångfalden, som de menar är grunden till all god mat. Copenhagen Seeds arbetar för att bevara och beskydda vårt fröarv och styrka mångfalden av ätliga grödor till framtidens generationer.

Utöver att odla frön så smakas och undersöks också gamla grönsakssorter, ätliga blommor och spännande kryddörter för att kunna förädla nya ekologiska sorter till framtiden.

Hos Copenhagen Seeds finner du ekologiska och öppet pollinerade frön, vilket bidrar till miljön och den biologiska mångfalden - utan GMO och pesticider.

Se bilder från fröträdgården, odlingarna och skörden på [@copenhagenseeds](#) på Instagram och [copenhagenseeds.dk](#)

Bondbönor (Karmazyn)

Bondbönor finns i många olika färger - gröna, svartlila, rosa och nästan vita. På den vackra upprättstående bönplantan växer långa skidor med ca 5 medelstora grönrosa bönor i. Bönorna kan ätas både tillagade och råa. Bönan kan också torkas och ätas i varma rätter. Även toppskottet från växten smakar otroligt gott. Prova att använda toppskottet i en sallad!

När ska jag så? Fröna sås utomhus från mitten av februari till mitten av april.

Sådjup: 2 cm

Avstånd mellan plantorna: 10 cm

Majs/"popcornmajs", blå och gula

Denna majs är perfekt för hemmagjorda popcorn eller som färsk babymajs till mellanmål. Om du vill äta majsen färsk skördas de innan de är helt mogna och om du vill göra popcorn, väntar du tills fröna är helt mogna. Låt sedan majsbornen sitta på växten tills fröna är helt torra.

När ska jag så? Så majsen i mitten av maj, direkt i marken. Täck raderna med lite avklippt gräs och grenar så att inte fåglarna kan komma åt majsörnarna. Plantera i grupp istället för på en lång rad så att växterna har en möjlighet att pollinera varandra.

Sådjup: 2 cm

Avstånd mellan plantorna: 20 cm

Blålila spritärtor (Blauwschokker)

Perfekt att mumsa på under hela sommaren. Spritärtan är en god trädgårdsärt som ger mycket skörd på ett litet utrymme, under en lång period. Odla i din köksträdgård, på terrassen eller i en kruka på balkongen.

När ska jag så? Så spritärtorna utomhus från april till juni.

Sådjup: 3 cm

Avstånd mellan plantorna: 15 cm

Citrongurka (Crystal Lemon)

Den fina runda citrongula gurkan blir ungefär lika stor som en tennisboll när den är mogen. Den odlas och äts som en vanlig gurka men har en annorlunda form och en tydlig smak av citrus. Du behöver inte mycket utrymme för att odla gurkor. En kruka med bra gödslad jord och 2-3 plantor på balkongen eller i växthuset är tillräckligt för en bra skörd. Gurkor klättrar och behöver därför bindas upp. Under en varm sommar kräver gurkorna mycket vatten.

När ska jag så? Förså gurkorna i mitten av mars och plantera sedan i växthus i slutet av maj. Plantera i en stor kruka, växtpåse eller direkt i marken, det är viktigt att gurkan får mycket jord att växa i.

Sådjup: 1 cm

Grön tomatillo

Grön tomatillo är från samma familj som tomaten. De trivs både i trädgårdar och växthus. Tomatillo äts rå och är en spröd och fräsch grönsak. Det är en klassiker i den mexikanska köket!

När ska jag så? Förså tomatillo i början av april och plantera sedan i växthus när plantan är ca 15 cm hög. Om du planterar utomhus i trädgård ska det göras i juni. Kom ihåg att vänja de små plantorna vid den starka solen - plantera därför alltid ut i molnigt väder eller täck plantorna de första dagarna.

Sådjup: 0,5 cm

Avstånd mellan plantorna: 30 cm

Djungelgurka / "mexikansk minigurka"

En liten mexikansk gurka som ser ut som en korsning mellan melon och gurka. Den har många smeknamn; djungelgurka, musmelon, mexikansk minigurka och cucamelon. Växten är ganska lätt att odla - på en varm plats i trädgården eller i ett växthus. Plantan kräver stöd när den växer då den växer uppåt. Plantan kan bli upp emot 3-4 meter och gillar att växa mot ett snöre eller en gren.

När ska jag så? Förså djungelgurkan inomhus i april och plantera ut när det är tillräckligt varmt, i mitten av juni. Kom ihåg att vänja de små plantorna vid den starka solen - plantera därför alltid ut i molnigt väder eller täck plantorna de första dagarna.

Sådjup: 1 cm

Durra / röd sorghum

Röd sorghum kommer ursprungligen från Afrika, där den odlats sedan urminnes tider. Växten liknar majsväxten, men har en fyllig sådd med rödaktiga frön. Sorghum används för att göra bröd, soppa, kex, mjöl, gröt, kakor och alkoholhaltiga drycker. Den kan odlas på extremt torra och varma platser där andra grödor har svårt att överleva. Plantan blir ca 80 - 100 cm hög och är mycket vacker. Liksom majs, amaranth och quinoa kan sorghum också användas till popcorn, "pophum" som det då kallas. Poppad sorghum ser ut precis som popcorn, fast i miniformat.

När ska jag så? Förså sorghum i april och plantera ut i mitten av juni. Planterar du direkt i det fria så ska du så fröna i maj.

Sådjup: 2 cm

Avstånd mellan plantorna: Plantera 3-4 frön i varje kruka med ett litet avstånd mellan varandra. Växterna kan separeras snyggt när de sedan planteras ut.

Signes kålblandning (Couve Tronchuda och Scarlet Kale)

Mörkröd grönkål och stora mjuka ljusgröna blad. I denna välsmakande fröblandningen får du korsningar mellan Scarlet Kale och Couve Tronchuda. Det är upp till dig om du vill välja dina favoriter och förfina ytterligare - skörda frön av din favoritkorsning eller njut av den vackra kålen i härliga rätter. Under denna säsong (2021) kommer de på Copenhagen Seeds att visa hur du själv kan korsa olika kålsorter. Dela dina bilder med #copenhagenseeds och se hur andra odlar sin kål.

Sådjup: 0,5 - 1 cm

Avstånd mellan plantorna: 40 cm

Squash och pumpa (Maltese Marrow)

En korsning mellan en liten rund squash och stora gröna pumpor. Denna sort kan skördas vid olika tidpunkter när de är stora som en knytnäve från juli eller lite senare i oktober för lagring. Konsistensen är lätt och mjuk och passar bra till snabb stekning i ugnen, vänd i olja, salt och vitlök. Du kan också skära i halvor, gröpa ur och baka med en god fyllning. Om du skördar senare i oktober ska pumpan förvaras torrt, mörkt och svalt och lagras till vinterns bakverk och soppor.

När ska jag så? Så fröna i det fria från mitten av maj eller förodla i krukor med plantering efter den sista frosten.

Sådjup: 2-3 cm

Avstånd mellan plantorna: Pumpaplantor ska ha 1 m² att växa på.

LYCKA TILL!

Growing local seeds matters
by Copenhagen Seeds