



Blommor och grönsaker tillsammans – både smart och vackert.

Samodla snyggt – och låt växterna göra jobbet

Vissa växter är bra för varandra. Samodling av växter kan leda till större skördar och friskare växter. Nästa alla växter har kompisar som när de odlas till sammans förhöjer smaken på grannen, ökar jordens näringsinnehåll eller skrämmer bort ohyra. Upptäck naturens hemliga – och snygga – odlingsknep!

Text: EMMA GUSTAFSSON Foto: ANNA LAGERMAN, GETTY IMAGES, BIOPIX Illustration: YLVA ELZÉN

Att **ärter** och **bönor** binder kväve ur luften och därför lämnar jorden mer välgödslad är en kunskap som är ganska väl spridd. Men det finns många fler växter som ensamma eller tillsammans gör nytta och hjälper andra växter – ekologiskt, ekonomiskt och vackert. – Alla sorters kombinationer av växter är bättre än ensidig monokultur där man bara odlar en enda gröda i stora sjok, säger ekologiska rådgivaren Paul Teepen, som driver en småskalig experimentgård utanför Eskilstuna.

Kännedom om växternas samverkan är en del av gammal odlingsvisdom och bondepraktika och Paul Teepen har under 30 år samlat tips från ekologiska och biodyna-

miska jordbrukare och trädgårdsmästare.

– Klosterträdgårdar är väldigt intressanta, där finns många generationers erfarenheter på samma plats, säger han.

Målet för Paul är att skapa ett ätbart landskap där han i princip inte behöver göra mer än att så och skörda. En inspirationskälla är en japansk odlare, Masanobu Fukuoka, som blivit vida berömd för att han varken plöjer, gödslar, använder kemikalier eller rensar ogräs, utan bara sprider ut frön ovanpå stubbåkern och ändå får rekordskördar eftersom han vet hur olika växter hjälper och stöttar varandra.

– Det är förstås något krångligare här uppe i Norden där vi behöver skydda många växter under vintern, säger Paul Teepen.

För att kunna odla utan arbete måste man lära sig hur växter samspelar men också kunna läsa de signaler de vilda växterna ger. Ogräs är mycket användbara i dessa sammanhang. Paul Teepen kallar ogräsen för visväxter, eftersom de visar vad som behövs för att det ska bli balans just där och då. (Ett vedertaget namn är annars indikatorväxter.) Om ett område till exempel är fullt av **tistlar** betyder det att jordstrukturen behöver förbättras, att den är för kompakt för många av de växter vi vill odla för att skörda. Tisteln, med sin långa pålrot och kraftiga rotsystem når långt ner i marken och klarar sig bra i den kompakta jorden.

– Då vet man att man måste lufta och luckra och genom att låta tisteln stå kvar och

Färgsprakande potatisland

Potatisen trivs med med kryddor, tagetes och ringblommor.

Potatisen frodas inramad av **ringblomma** och **tagetes**, som håller ohyra och nematoder (mikroskopiska maskar som skadar rötter) borta. Sätt tidiga potatissorter som mognar tidigt ytterst och stick gärna ner en **bondböna** här och där – de hjälper varandra mot hungriga skalbaggar.

Kombinationen **kummin** och **koriander** förhöjer smaken på potatisen och **pepparrot** främjar tillväxten. Gräv ner peppa-

rotsplantorna i finmaskiga korgar, eller perforerade plastbehållare som släpper igenom fukt, men inte tillåter pepparroten att sprida sig.

1. Sen potatis.
2. Ringblommor.
3. Tidig potatis.
4. Koriander och kummin.
5. Tagetes.
6. Pepparrot (i nedgrävda behållare).



Kumminfrön.



Förhöj potatissmaken med koriander och kummin.



Ringblomma.



Pepparrot.



Potatis.



Röllika återställer kaliumbalansen.

göra sitt jobb, men plocka blommorna innan de mognat och fröat av sig hjälper tisteln till att göra jorden mer genomsläpplig och porös, säger han.

Röllikan är en annan visväxt och där den trivs kan man utgå från att det råder kaliumbrist. Enligt viss forskning kan röllekan tillgodogöra sig kalium ur jorden på ett sätt som inga andra växter kan. När växten slutligen förmultnar frigörs ämnet i jorden – och på sikt blir jorden mer rik på kalium. Andra exempel på visväxter är **revsmörblomma** som trivs på kompakt och fuktig jord och **rågvallmo** som visar att jorden har ett högt pH.

Mångfald på Julita gård

Klara Holmqvist är trädgårdsmästare på Julita gård i Sörmland. Köksträdgården där har en sjuårig växtföljd (läs mer om växtföljd i Handboken på sidan xx!). Man odlar framförallt kulturarvssorter och använder samodling främst som en metod för att göra köksträdgården fin att titta på.

– Vi vill visa besökarna den mångfald som finns – ovanliga köksväxter som **kardon**, **portlak** och **jordmandel** och att vanliga **morötter**, **rödbetor** och **bönor** kan ha andra färger än dem vi är vana vid, säger hon.
– Om ett växtslag tar sig dåligt, ser förhoppningsvis grannen roligare ut! Vissa växter fungerar som stöd åt varandra och en gröda som är snabb i starten täcker marken fort och hindrar ogräs från att komma upp i väntan på mer långsamma.

När man odlar är det också viktigt att hålla reda på vilka familjer växterna tillhör för att minska risken för jordbundna sjukdomar som ofta är knutna till en familj. Därför odlar man korgblommiga blomsterväxter som **tagetes**, **aster** och **blåklint** tillsammans med korgblommiga köksväxter som **kronärtskocka**, **svartrot** och **haverrot**. Och korsblommiga växter som **kål** och **lövkoja** på samma plats under en säsong.

Med samplantering kan man också förvilliga skadedjuren genom att deras favoritgröda inte växer i stora bestånd utan är uppblandad med andra växter. Om det finns en variation i odlingen blir det svårare för sjukdomar och skadedjur att ta över en hel skörd. ●



Tagetes är bra att odla med de flesta köksväxter.

FEM BLOMMANDE SAMPLANTERINGSFAVORITER

1. **Tagetes** – bra för de flesta köksväxter, skrämmar bort morotsflugor och motverkar klumprotssjuka hos kål.
2. **Lupiner** – bra mellan rader av **potatis** och **kål**. Vackraste gröngödslet!
3. **Röllika** – låt växa där den växer. Lockar fjärilar, avskräcker löss, blodsugare och spinn-kvalster. Tillför jorden kalium.
4. **Indiankrasse** – anspråkslös, drar till sig



bladlöss så att andra växter lämnas ifred. Blad, blommor och frön härliga i sallad.

5. **Ringblommor** – bra mot nematoder (skadliga mikromaskar), lockar blomflugor vars larver äter bladlöss. Extra bra för **tomater**, **kål**, **bönor** och stenfruktsträd.

”Så tidiga blommor bland köksväxterna”

Klara Holmqvist, trädgårdsmästare på Julita gård i Sörmland.

Favoriter i köksträdgården: Kronärtskocka, ringblomma, huvudsallat och vintersquash.

Bästa samodlingstips: Så tidiga blommor som **vallmo**, **sömmtuta** och **ringblomma** runt storvuxna köksväxter som **squash**, **kål** och **kronärtskocka**. Blommorna är som vackrast medan grönsakerna står på tillväxt. Ta bort blommorna när de börjar se risiga ut, då kan köksväxterna kan breda ut sig i all sin prakt.

Några lyckade kombinationer: Vit **sommarmalva**, **purjolök** och röd-grön **bladamarant**. Svartkål och **jungfrun** i **det gröna**.



FOTO: ANTON LUNDSTRÖM

Blåblommande **snokört** och rader med röd- och grönbladig **huvudsallat**.

Årets experiment: Vi har problem med morotsfluga på Julita och eftersom detta är en visningsträdgård vill vi gärna täcka landen med fiberduk. **Mattlucern** ska fungera som marktäckare mellan morotsraderna och förvilliga morotsflugan så den inte hittar rätt när den ska lägga ägg.



Bonustips: Så in lite dill bland citronmelissen så håller den sig frisk och stark!



Rosendoftande örtspiral

Låt rosorna mingla med sallat och vitlök.

EN VACKER och promenadvänlig örtagård där låga marktäckande **rosor**, **buskrosor** och doftande **rabattrosor** växer tillsammans med kryddväxter, vacker **huvudsallat** och **vitlök**. Vitlök och rosor låter kanske inte som den mest romantiska kombinationen, men vitlökens oljor förstärker rosens doft och hjälper till att hålla bladlöss borta.

Spiralen börjar (eller slutar, beroende på hur man ser det) med perenna fält av allmänt upplyftande **citronmeliss**, **oregano** som verkar mot skadedjur och till sist kraftigväxande **gurkört** som lockar till sig pollinerande insekter.

En bit in kommer **timjan**, **rosmarin** och därefter **dansk körvel** (ettårig) som stärker tillväxten på huvudsallaten och

håller både sniglar och löss borta. Ju längre inåt man går, desto mer detaljer, färg och blomsterprakt.

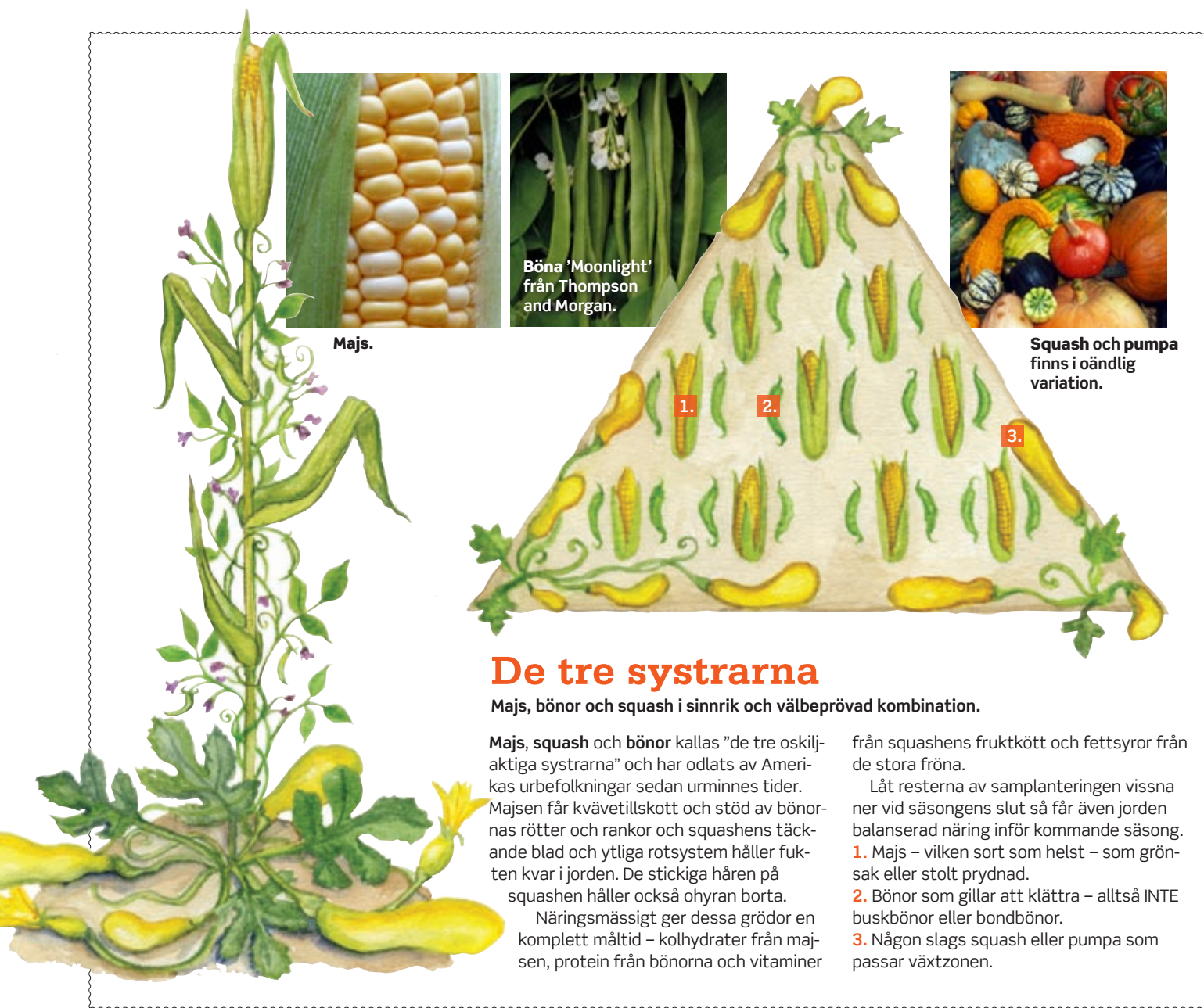
Rostips: Välj en marktäckande coveros, exempelvis tåliga 'Lavender' och blanda med egna favoriter. 'Aspirin' är en ljuvlig och lättskött vit **rabattros** liksom **buskrosen** 'Jaqueline du Pré', mjukt doftande med flirtiga "ögonfransar".

1. Ros
2. Vitlök
3. Lavendel
4. Huvudsallat
5. Dansk körvel
6. Timjan eller rosmarin
7. Citronmeliss (+ eventuellt dill)
8. Oregano
9. Gurkört



Vänd och läs om fler sätt att samodla.





De tre systrarna

Majs, bönor och squash i sinnrik och välbeprövad kombination.

Majs, squash och bönor kallas "de tre oskiljaktiga systrarna" och har odlats av Amerikas urbefolkningar sedan urminnes tider. Majsen får kvävetillskott och stöd av bönornas rötter och rankor och squashes täckande blad och ytliga rotsystem håller fukten kvar i jorden. De stickiga håren på squashen håller också ohyrn borta.

Näringsmässigt ger dessa grödor en komplett måltid – kolhydrater från majsen, protein från bönorna och vitaminer

från squashes fruktkött och fettsyror från de stora fröna.

Låt resterna av samplanteringen vissna ner vid säsongens slut så får även jorden balanserad näring inför kommande säsong.

1. Majs – vilken sort som helst – som grönsak eller stolt prydnad.
2. Bönor som gillar att klättra – alltså INTE buskbönor eller bondbönor.
3. Någon slags squash eller pumpa som passar växtzonen.



"Använd det som finns i naturen"

Paul Teepen, ekologisk rådgivare, besökare och lantbrukare.

Favoriter i köksträdgården: Bondbönor, palsternacka och ätbara blommor som ringblommor och indiankrasse.

Bästa samodlingstips: Använd det som finns gratis i naturen! Åkerfräken innehåller massor av kisel. Spruta avkok av åkerfräken hela säsongen för att förebygga mögel, röta, skov och mjöldagg. En näve åkerfräken till en liter vatten – låt koka i 20 minuter.

Några lyckade kombinationer: Potatis och bondbönor med spenat mellan raderna. Morötter och purjo- eller vitlök. Vackra ringblommor överallt – en utmärkt krydda! Kål och solrosor. Indiankrasse under körsbärsträden.

Årets experiment: Odlar palsternacksfrö åt Runåbergs fröer.

KAMIKAZE VÄXTER

Vissa växter drar till sig ohyra och kan fungera som avledningsmanöver eller sköld åt mer känsliga växter.

- **Jordärtskockor** är en delikatess för åkersorken – **morötter**, **potatis** och andra rotsaker lämnas ifred.
- **Indiankrasse** lockar till sig bladlöss.
- **Körvel** lockar till sig sniglar.
- **Alfalfa** och **senap** fångar ängstinkflyn.
- **Pelargoner** lockar till sig kryp som annars skulle ge sig på de mer känsliga **rosorna**.



Jordärtskocka.



Alfalfa eller lusern *Medicago sativa*.

BRA SAMODLINGAR I KÖKSTRÄDGÅRDEN

GRÖDA	TRIVS IHOP MED	UNDVIK ATT ODLA BREDVID
Blomkål	Tomat, tagetes, ringblomma, sallat, rabarber, örter, morötter, rättika, rädisa, selleri, spenat. Odlar västeråsgrurka på drillar (upphöjda rader) och blomkålen i dalarna däremellan. Lagg klöverklipp kring gurkplantorna.	Andra sorters kål, vitlök, lök, potatis.
Broccoli	Trivs med purjolök och dill. Rosmarin stöter bort kålflugor och pelargoner kålmaskar. Rädisor håller lössen på avstånd.	Andra sorters kål, senap, tomat, paprika.
Bönor	Optimalt ihop med majs och squash. Gurkört, dill, gurka, kål, rödbetor, rädisor, mangold, sallat, rättika, selleri, tomat.	Fänkål, lök.
Gurka	Krasse, lök, bönor, selleri, betor, persilja, sallat, kål, dill, fänkål, vitlök.	Tomater.
Kål	Tomat, spenat, selleri, sallat, rabarber, rättika, rädisa, örter, jordgubbar, gurka, potatis, mangold, morötter, solros.	Vitlök, lök, jordgubbar, klättrande bönor.
Lök	Bättre tillväxt ihop med morötter. Skrämmar i gengäld bort morotsflugor. Hjälper tomat och kål av olika sorter.	Bönor, örter, persilja.
Majs	Trivs ihop med alla sorters örter och bönor samt pumpor och squash. Vit pelargon, persilja, potatis, lupiner, kål, solros, gurka, svinmålla och näva.	Tomat, selleri.
Morot	Lök, örter, persilja, vitlök, kål, purjolök, paprika, mangold, rädisa, sallat, gräslök, salvia, koriander, tomat, spenat. Bonustips: Morötter stimulerar ärtornas tillväxt!	Dill, palsternacka, rädisa.
Potatis	Buskbönor och potatis hjälper varandra mot olika baggar. Pepparrot främjar tillväxt och skyddar liksom tagetes mot sjukdomar och ohyra. Bra ihop med kål, spenat, bönor, jordgubbar. Pepparmynta och chilipeppar mot löss.	Morot, gurka, lök, örter, rödbetor, selleri, tomat, squash och solros. Gärna jordgubbar säsongen efter, men inte bönor, örter eller rödbetor.
Purjolök	Hjälper morot, selleri och äpplen. Bra ihop med endiver, broccoli, rädisa. Tagetes skrämmar lökmalen.	Bönor, örter, mangold.
Rabarber	Står gärna själv, men funkas med bönor, örter, tidig kål, sallat, spenat funkas.	Lucern.
Selleri	Skyddas av krasse. Gillar olika sorters kål, i synnerhet blomkål, lök, dill, tomat, bönor.	Potatis, majs, sallat, astrar.
Rädisa och rättika	Bönor, örter, jordgubbar, morot, sallat, tomat, persilja. Odlar ihop med tomat för att skrämma bort kålflugan.	Hämmar tomat, spenat och gurka.
Rödbetor	Bönor, gurka, vitlök, sallat, sommarsquash, lök. Bonustips: Rödbetor förbättrar lökens tillväxt!	Tomater, potatis, purjolök, majs.
Tomat	Lök, bönor, tagetes, sparris, morot, persilja, vitlök, lök. Rödblåg basili- ka stimulerar tillväxt och smak och skyddar mot skadedjur. Ringblomma skyddar mot sjukdomar.	Örter, fänkål, potatis. Tomat avhyser kålläskande skadeinsekter, men kan å andra sidan hämma kålens tillväxt.

Källor: Paul Teepens publikation *Ekologiska odlingstips*, alternativ.nu, Wikipedia, companionplanting.net, ghortanics.com. Tack till Eva Stade för rostipsen!