

# Småskalig ekologisk odling

28 september 2026 – 3 september 2027



# Kursinnehåll och planering

## Om kursen

**Namn:** Småskalig ekologisk odling

**Studietid:** 28 september 2026 – 3 september 2027

**Studietakt:** 50%

**Studieform:** Distans med fysiska träffar i Alsike trädgård och Österfärnebo

**Huvudlärare:** My Enlund

## Vem ska läsa kursen?

Kursen vänder sig till dem som vill lära sig mer om ekologisk odling i teori och praktik. Kursen är för dem som vill odla i lite större skala för egen självförsörjning eller som en introduktion för dig som är nyfiken på att arbeta med grönsaksodling. Den vänder sig också till dem som är intresserade av ekologiska helhetsperspektiv och på vilket sätt lokal och småskalig livsmedelsproduktion kan bidra till ett hållbarare samhälle.

## Kursinnehåll

Kursen behandlar odling i lite större skala, där man får lära sig de hantverksmässiga grunderna för att lyckas som odlare. Vi lär oss grundläggande odlingsteori och praktik, trädgårdsplanering, gödsling, kompost, jordhälsa, förkultivering, sådd- och plantering, ogräshantering, skörd, säsongsförlängning, odla kallt, regler kring försäljning samt hantering, lagring och förädling av skörden. Även om fokus ligger på odling av grönsaker så behandlar kursen också en del andra aspekter som leder mot ökad självförsörjning som grönsaksförädling, ta hand om skörden mm.

## Övergripande arbetsformer

Kursen är upplagd i moment med ett tydligt tema, där varje moment inleds med en fysisk träff. Till varje moment ingår specifika uppgifter och litteraturstudier.

Kursens teoretiska delar utförs till stor del på distans. Teorin behandlar både odlingskunskap, humanekologi, permakultur och regler för ekologisk odling. Kursens praktiska delar sker på våra gemensamma träffar.

Träffarna är till stor del praktiskt inriktade. Här står arbete i växthus och grönsaksfält i fokus. Vi tror att det bästa sättet att lära sig ekologisk odling är att själv få praktisera och utföra alla odlingens moment. Den praktiska kunskapen kan sedan återkopplas till den teoretiska för en mer fördjupad förståelse. I kursen ingår också ett eget studiebesök i mindre grupp. Mellan träffarna sker olika digitala träffar. En del är rena föreläsningar och andra är kopplade till uppgifter som görs både i grupp och individuellt. Vi kommer använda oss av lärplattformen Microsoft Teams för kommunikation mellan träffarna.

Du förutsätts ha en privat dator med stabil internetuppkoppling och känna dig bekväm med att använda digitala verktyg. Vi använder oss av den digitala kommunikationsplattformen Microsoft Teams vilket kräver att du har grundläggande kunskaper i datoranvändning och en egen dator med internetuppkoppling där du kan ladda ner Teams (se systemkrav). Undervisningen sker på svenska men instudering på engelska kan förekomma.

Ett eget projektarbete ingår också i kursen, exempel på projekt:

- Hur kan jag/vi själv odla för att bli självförsörjande
- Hur startar jag/vi ett eget företag som säljer ekologiska grönsaker
- Planera en egen trädgård efter ekologiska principer
- Hur kan jag förädla mina grönsaker till inläggningar och mjölksyrning
- Hur kan jag få min kommun att inhandla mer närodlad och ekologisk mat

## **Distansstudier**

Mellan de fysiska träffarna så träffas vi digitalt på Microsoft Teams.

Vi har digital träff med obligatorisk närvaro, torsdagar kl 14-17. Då varvas föreläsningar, praktiska övningar, presentationer och diskussioner. Andra tider kan förekomma (ibland väljer studiegrupperna sina egna tider att träffas).

Innehållet på de digitala träffarna styrs av momentets tema. Till varje moment finns det litteratur att läsa. Under kursens gång kommer ni att få olika hemuppgifter att lösa både enskilt och i grupp.

## **Platsträffar**

Vi träffas vid 7 tillfällen under året; i Alsike trädgård, i skolans lokaler i Österfärnebo samt på studiebesök på en plats som kursdeltagarna själva bestämmer. Träffarna sker under 2-3 dagar; onsdag-fredag eller torsdag-fredag. Ni kommer också få möjlighet att komma på studiebesök i Grönbo trädgård utanför Lindesberg på tider vi bestämmer tillsammans efter kursstart.

## **Färnebofolkhögskolas mål för all kursverksamhet**

- Utveckla deltagarna i riktning mot självständiga och handlingskraftiga människor, som känner ansvar för och solidaritet med andra.
- Ge deltagarna möjlighet att tillsammans erövra kunskap om sin sociala, politiska, kulturella och ekologiska situation.
- Utveckla deltagarnas förmåga att tillsammans med andra arbeta för gemensamma mål.

Kursens syfte är också att, utifrån dess specifika inriktning, möta Folkbildningsrådets riktlinjer (Förordning 2015:218 om statsbidrag till folkbildningen):

- Stödja verksamhet som bidrar till att stärka och utveckla demokratin.
- Bidra till att göra det möjligt för en ökad mångfald människor att påverka sin livssituation och skapa engagemang att delta i samhällsutvecklingen.
- Bidra till att utjämna utbildningsklyftor och höja bildnings- och utbildningsnivån i samhället.
- Bidra till att bredda intresset för och delaktigheten i kulturlivet.



# Planering

## Moment 1 (1 oktober - 10 november)

**1 - 2 oktober 2026**

**Alsike Trädgård**

Träff på Alsike Trädgård (2 dagar)

Kursstart. Presentation av kurs och deltagare.

Om ekologisk odling, jordhälsa, kompostering, självförsörjning, permakultur, matsuveränitet och odling som samhällsförändring. Regler i ekologisk odling.

Fältvandring och presentation av Alsike Trädgård. Praktiskt arbete i trädgården.

Genomgång av litteratur, lärplattform och eget projektarbete.

Arbete med uppgifter via lärplattform:

Ekologisk odling, bereda mark, jordanalys, permakultur, självförsörjning och samhällsförändring.

## Moment 2 (11 november - 26 januari)

**11–13 november 2026**

**Färnebo folkhögskola**

Träff på Färnebo folkhögskola (3 dagar)

Ekologiska principer och odlingsåret: Generella och specifika åtgärder för att lyckas med en bra

ekologisk odling. Växtföljd, gröngödsling, markvård, odlings- och gödselplanering.

Småskalig mattillverkning: Att förvara och förädla grönsaker.

Vi tittar närmare på odlingsplanering och växtföljd. Om olika sätt att planera sina odlingar (radodlade grönsaker och fasta bäddar). Hur skall man tänka kring planter respektive direktsådd.

Arbete med uppgifter via lärplattform:

Gör en egen växtföljd, planera dina odlingar i detalj. Planera din trädgård, sådd, plantering, skörd och gör en växtnäringsbalans.



## Moment 3 (27 januari - 14 april)

### 27 januari - 29 januari 2027 Färnebo folkhögskola

Träff på Färnebo folkhögskola (3 dagar)

Växtskydd: hur man skall tänka kring sjukdomar och skadedjur. Effektiva metoder att arbeta med i sin odling. Vinterodling och säsongsförlängning. Regler i ekologisk odling. Småskalig matillverkning: Att förvara och förädla grönsaker.

Arbetet med det egna projektet startar här. Start för planering av sommarens studieresa.

Arbete med uppgifter via lärplattform:

Projektarbetet

Växtskydd



## Moment 4 (15 april - 26 maj)

### 15-16 april 2027 Alsike Trädgård

Träff på Alsike Trädgård (2 dagar)

Teknik för småskalig odling. Redskap i teori och praktik. Vi går igenom användning av jordfräs, såmaskin, handverktyg med mera.

Praktiskt arbete i växthus med sådd och uppdrivning av plantor.

Arbete med uppgifter via lärplattform:

Teknik för småskalig odling

## Moment 5 (27 maj – 27 juni)

**27-28 maj 2027      Alsike Trädgård**

Träff på Alsike trädgård (2 dagar)

Att hantera ogräs - olika strategier för att hantera ettåriga och fleråriga ogräs. Fältvandring där vi tittar närmare på odlingsplanering, jordbearbetning och sådd/plantering. Praktiskt arbete med sådd och plantering på friland. Att anlägga växtbäddar och dra bevattning.

Att följa sin odlingsplanering. Erfarenheter och uppföljning. Hur blir planeringen och arbetet effektivt.

Växthusodling av tomat och gurka. Att dra upp plantor, ympning, avstånd i bäddar, uppbindning, tjuvning, styrning av växtsätt, klimat och skörd.

Arbete med uppgifter via lärplattform:  
Projektarbetet



## Moment 6 (28 juni – 3 september)

v.26 2027

### Studieresa

Kursen kommer att åka på olika studieresor under slutet av juni. Under våren kommer kursen delas in i grupper efter intresse. Dessa grupper får planera sina egna studieresor som genomförs under sommaren.

På bilden är det en studieresa till Stjärnsund för att lära sig mer om Skogsträdgård.



### 2-3 september 2027 Alsike Trädgård

Träff på Alsike Trädgård (2 dagar)

Fältvandring och uppföljning av odlingsplanering. Hur ser odlingarna ut. Blev det som det var tänkt. Vi tittar på blomsterodlingen och lär oss enkla tekniker kring blomsterskörd, hantering och binderi.

Praktiskt arbete med skörd och förpackning.

Skördefest

Redovisning av projektarbeten.

Avslutning på kursen.



## Litteraturlista

Johan Ehrenberg: *Hoppet: bara du kan rädda världen*

Ögren, E. & Bunnvik, C. (red.) 2015. *Ekologisk grönsaksodling på friland. Kurspärm Jordbruksverket. P10.*

Lena Israelsson: *Handbok för köksträdgården*

Ylva Arvidsson, Johan Arvidsson: *Permakultur!: framtiden i din trädgård*

Jonas Ringqvist: *Odling till försäljning - Att försörja sig på småskalig grönsaksodling*

Ylva Lundin, Sanna Mattsson och Jonas Ringqvist: *Odling till försäljning: våra bästa grönsaker*

+ Kortare artiklar

+ Filmer om odling och självförsörjning etc.

Annan litteratur kan tillkomma.

### **Referenslitteratur som är bra att ha:**

Anne Langenskiöld Folke (red.): *Trädgårdsboken om Jord*

Eliot Coleman: *The winter harvest handbook* samt *The New Organic Grower*

Jonas Ringqvist: *Säsongsförlängning - Skörd året runt med energisnåla metoder*

Maj-Lis Pettersson, Ingrid Åkesson: *Trädgårdens växtskydd*

Jean-Martin Fortier: *The Market Gardener* (eller filmerna på Youtube)

Viktoria Vestun: *Förädling av bär, frukt & grönsaker*

## Specificerad lista vad gäller artiklarna från jordbruksverket:

### *Ekologisk grönsaksodling på friland*

#### **Följande artiklar skall alla läsa:**

Inledande kapitel om kontroll och omställning

Teknik för småskalig grönsaksodling, 27 sid

Växtföljd, 19 sid

Gröngödsling, 35 sid

Växtnäringsförsörjning, 23 sid

Växtnäringsbalans, 23 sid

Makronäringsämnen, 11 sid

Mikronäringsämnen, 15 sid

Ogräsens biologiska egenskaper, 7 sid

Ogräsreglering, 43 sid

Växtskydd, 11 sid

Odling av plantor, 15 sid

Odlingsbeskrivningar, 82 sid

Kvalitet och lagring, 31 sid

Odla i fasta bäddar 32 sidor



[www.farnebo.se](http://www.farnebo.se)

Färnebo Folkhögskola, Färnebovägen 875, 810 20 Österfärnebo

Tel: 0291-202 75, [info@farnebo.se](mailto:info@farnebo.se)

## **Antagningsvillkor**

### **Grundläggande krav**

Även om det är få sökande till kursen kan du inte komma in om du inte uppfyller dessa krav.

Du ska fylla minst 18 det år som kursen börjar. Du ska ha skickat in ansökan i tid.

Du ska ha varit drogfri i minst 1 år om du tidigare har missbrukat alkohol eller andra droger.

Du ska ha tillräckliga kunskaper i svenska för att kunna följa kursen.

Ha tillgång till en privat dator och mobiltelefon med internetuppkoppling samt grundläggande kunskaper i datoranvändning.

### **Urvalskriterier**

Om det är fler sökande till kursen än vad det finns platser gör skolan ett urval bland de sökande som uppfyller grundkraven. Till kursen väljer skolan först utifrån:

- Det personliga brevet som bifogas ansökan.
- Den som bedöms vara mer motiverad att studera på folkhögskola.
- De som anses ha störst behov av det sammanhang och den pedagogik som folkhögskolan erbjuder.
- Att skapa en så blandad grupp som möjligt.

### **Antagning**

- Du fyller i ansökan via skolans hemsida.
- Till din ansökan bifogar du ett personligt brev.
- Skolan bekräftar att vi har fått in din ansökan när den kommit till oss. Bekräftelsen kommer per e-post senast en vecka efter att vi fått in din ansökan.
- Sista ansökningsdag är 19 juni 2026. Ni får besked om ni kommit in på kursen i början av juli månad.
- När kursen är full så upprättas en kölista för eventuella restplatser.
- Beslut om antagning fattas av kursansvarig lärare. Om du inte blivit antagen och tycker att beslutet har fattats på fel grund kan du överklaga det till skolans rektor och vidare till skolans styrelse.

### **Följande erfarenheter är meriterande i antagningsprocessen:**

- Tidigare erfarenhet av odling
- Att du sökt kursen ett tidigare år (och då inte kommit in på den).
- Stort intresse och kunskap av småskalig livsmedelsproduktion

## **Inställd eller reviderad kurs**

Om kursen av någon anledning inte kan genomföras kommer de sökande samt antagna informeras muntligt och/eller skriftligt. Senast sex veckor efter senaste antagningsdatum beslutar skolan om en kurs ska ställas in.

## **Skolans tillgänglighet för studerande med funktionsnedsättning**

Skolans lokaler är inte fullt tillgänglighetsanpassade. Deltagare som behöver särskilt stöd för att kunna genomföra sina studier kan få hjälp med det. Bedömningen av hjälpbehovet sker individuellt i samråd med kursansvarig.

## **Närvaro och ledighet**

Träffarna är obligatoriska vilket innebär att du som deltagare ska delta på hela träffarna. Om du behöver vara ledig ska du prata med din kursansvariga lärare i god tid. Det är viktigt att komma ihåg att även om du fått din ledighet beviljad av läraren så räknas det som frånvaro. Du har eget ansvar att se till att du deltar i minst 80% av undervisningen under läsåret. Hög frånvaro kan leda till en varning, och om det upprepas kan det leda till avstängning.

## **Villkor för att kursen ska anses fullgjord**

Det är obligatorisk närvaro på de fysiska och digitala träffarna. För att kursen ska anses fullgjord krävs minst 80% närvaro på de fysiska träffarna, minst 80% närvaro på de digitala träffarna och att du gjort alla digitala uppgifter samt gjort projektarbetet klart.

Kursen ger inte poäng eller examen på samma sätt som en högskolekurs – däremot får du ett studieintyg med en beskrivning av kursens innehåll efter avslutad utbildning där kursen redovisas med Godkänd/Icke godkänd.

## **Kostnader**

Undervisningen på kursen är kostnadsfri. Kostnader tillkommer för resor, kurslitteratur, boende och mat i samband med träffar och studiebesök. Kostnader för mat och boende uppskattas kunna bli ca 600-1200 kr per träff. Vid träffarna i Alsike ordnas boendet själv, i Österfärnebo finns möjlighet att bo på skolan.

## **Deltagarinflytande och studeranderätt**

Deltagarnas inflytande på Färnebofolkhögskola kan ske både inom ramen för den egna kursen och inom skolan som helhet. I kursernas vardag sker deltagarinflytandet på en rad olika sätt. Bland annat genom kontinuerligt pågående samtal om studiemiljö och kursens upplägg och innehåll.

I skolans ”Studeranderättsliga standard” (se hemsida) kan du läsa om vilka rättigheter och skyldigheter som gäller på Färnebo folkhögskola, det handlar om både dina och våra rättigheter och skyldigheter.



## Om Färnebo folkhögskola

Färnebo folkhögskola är freds-, miljö- och solidaritetsrörelsens folkhögskola. Vi är en mötesplats för människor som vill lära sig mer om globala frågor, rättvisa och förändring och vi arbetar utifrån mer än fyrtio års erfarenhet av folkbildning och lärande.

Bakom Färnebo folkhögskola står 13 huvudorganisationer som är aktiva i solidaritets-, miljö- och

fredsrörelsen. Dessa organisationer samarbetar med skolan kring kursverksamhet. Läs gärna mer på vår hemsida: [www.farnebo.se](http://www.farnebo.se)

### En alkohol- och drogfri skola

Vår skola erbjuder möjlighet till alternativa sätt att leva och lära tillsammans. En kurs på Färnebo folkhögskola förutsätter att deltagarna har ansvar gentemot varandra och respekterar varandra. En grundläggande förutsättning för att detta ska kunna förverkligas är en drog- och alkoholfri skolmiljö.

Alkohol är ett av vårt samhälles stora sociala problem. Vi bär med oss olika erfarenheter av alkohol och andra droger. Oavsett vilken bakgrund du har ska du kunna gå på Färnebo folkhögskola. Vi ser Färnebo folkhögskola som ett alternativ till alkohol- och droganvändningen i det övriga samhället. Du kan läsa mer i skolans policy mot droger och alkohol på vår hemsida.

### CSN, närvaro och sjukanmälan

#### CSN

Kursen är CSN-berättigad på gymnasienivå. Du söker själv studiemedel på [www.csn.se](http://www.csn.se). Har du frågor gällande studielån/bidrag kontakta CSN. Behöver du hjälp med att söka kan du kontakta Tina Olsson på skolans administration ([tina.olsson@farnebo.se](mailto:tina.olsson@farnebo.se)).

#### Närvaro och ledighet

Träffarna är obligatoriska vilket innebär att du som deltagare ska delta på hela träffarna. Om du behöver vara ledig ska du prata med din kursansvariga lärare i god tid. Det är viktigt att komma ihåg att även om du fått din ledighet beviljad av läraren så räknas det som frånvaro. Du har eget ansvar att se till att du deltar i minst 80% av undervisningen under läsåret. Hög frånvaro kan leda till en varning, och om det upprepas kan det leda till avstängning.

#### Hur gör jag om jag är sjuk eller vabbar?

All schemalagd undervisning är obligatorisk. Anmälan om frånvaro meddelas till lärarna via Teams.

Du ska du även göra en sjukanmälan på följande sätt:

– När du är sjuk ska du anmäla det omgående, helst första sjukdagen och senast sjunde dagen, till Försäkringskassan.

– När du är hemma för vård av barn (VAB) ska du anmäla detta till CSN senast en vecka efter första vårddagen.

Vid frånvaro på grund av sjukdom eller vård av barn som överstiger en vecka krävs läkarintyg som skickas till Tina Olsson ([tina.olsson@farnebo.se](mailto:tina.olsson@farnebo.se)).

### **Hur påverkar frånvaro studiestödet?**

Du får studiemedel för studier på folkhögskola när du studerar i den takt som står i din utbildningsplan. Om du har låg studieaktivitet och hög frånvaro riskerar du att bli avstängd eller utskrivna, vilket påverkar ditt studiemedel från CSN. För att få studiemedel måste du kunna visa att du klarat av dina studier.

Veckor då du varit sjuk, och som Försäkringskassan har godkänt, räknas inte när CSN prövar dina studieresultat. Detsamma gäller vård av barn eller närstående, om du har anmält detta till CSN.

### **Vad gäller vid studieavbrott?**

Deltagare som vill avbryta sina studier meddelar detta till kursansvarig. Om du har studiemedel från CSN måste du även kontakta CSN och meddela ditt studieavbrott. Mer information om CSN och andra bidrag finns att läsa på [csn.se](http://csn.se) och [folkhogskola.nu](http://folkhogskola.nu).

### **Deltagarinflytande och studeranderätt**

Deltagarnas inflytande på Färnebo folkhögskola kan ske både inom ramen för den egna kursen och inom skolan som helhet. I kursernas vardag sker deltagarinflytandet på en rad olika sätt. Bland annat genom kontinuerligt pågående samtal om studiemiljö och kursens upplägg och innehåll.

### **Studeranderätt**

I skolans Studeranderättsliga standard kan du läsa om vilka rättigheter och skyldigheter som gäller på Färnebo folkhögskola, det handlar om både dina och våra rättigheter och skyldigheter.

### **Kurator**

Om du under studietiden mår dåligt på ett sätt som påverkar dina studier har du möjlighet att boka in samtal med skolans kurator Eleonor Marklund. Hon erbjuder stödjande och vägledande samtal. Du kontaktar kuratorn via e-post:

[eleonor.marklund@farnebo.se](mailto:eleonor.marklund@farnebo.se)

## Kontaktuppgifter

Har ni frågor om kursen så kontakta kursansvarig lärare:

My Enlund

E-post: [my.enlund@farnebo.se](mailto:my.enlund@farnebo.se)

Rektor

Anna-Karin Björnberg

E-post: [anna-karin.bjornberg@farnebo.se](mailto:anna-karin.bjornberg@farnebo.se)

Telefon: 070-286 66 94

CSN-ansvarig Tina Olsson

E-post: [tina.olsson@farnebo.se](mailto:tina.olsson@farnebo.se)

Telefon: 0291-202 75



**Färnebo folkhögskola**

[info@farnebo.se](mailto:info@farnebo.se)

0291-202 75

Färnebofolkhögskola. Färnebovägen 874. 811 74 Österfärnebo

Hemsida: [www.farnebo.se](http://www.farnebo.se)