

# Småskalig ekologisk odling

oktober 2024 - september 2025



Kursinnehåll och planering



## Vem ska läsa kursen?

Kursen vänder sig till dem som vill lära sig mer om ekologisk grönsaksodling i teori och praktik. Den vänder sig till dem som vill odla i lite större skala för egen självförsörjning och/eller till dem som vill arbeta med grönsaksodling och sälja sina produkter till en vidare marknad. 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 ekologisk odling i lite större skala där man får lära sig de hantverksmässiga grunderna för att lyckas som ekologisk odlare. Vi lär oss grundläggande odlingsteori, trädgårdsplanering, förkultivering, sådd- och plantering, ogräshantering, skörd, ekonomi och småföretagande, försäljning, lagring och förädling av olika produkter. Även om fokus ligger på ekologisk odling av grönsaker så behandlar kursen också en del andra aspekter som leder mot ökad självförsörjning; t.ex. bakning, förädling och djurhållning (b l a av getter och höns), m.m.

Kursens teoretiska delar utförs till stor del på distans. Teorin behandlar både odlingskunskap, humanekologi, permakultur, ekonomi och regler för ekologisk odling.

Kursens praktiska delar sker på våra gemensamma träffar. Sju träffar sker hos Alsike Trädgård utanför Knivsta och tre sker i skolans lokaler i Österfärnebo eller på annan ort. Alsike Trädgård driver en ekologisk frilandsodling på en halv hektar som är certifierad av KRAV. De bedriver också växthusodling på totalt 500 kvm. De säljer sina grönsaker via ett Andelsjordbruk (prenumeration på kassar) till privata kunder, via gårdsbutik, på marknader och till en del grossister och ICA affärer.

Ett projektarbete ingår i kursen, exempel på projekt kan vara:

- 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 mjölksyring
- Hur kan jag få min kommun att inhandla mer närodlad och ekologisk mat

## Övergripande arbetsformer

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. Oftast finns många olika arbetsuppgifter så arbete i större och mindre grupper är vanligt. Vi kanske behöver snickra nya såbänkar, så sallads frön, dra bevattning och anlägga nya odlingsbäddar under en och samma dag. Då är det viktigt att rotera arbetsuppgifterna så att alla får prova de olika sysslorna.

Mellan träffarna sker olika digitala träffar. En del är rena föreläsningar och andra är kopplade till uppgifter som görs både i grupp och individuellt. I kursen ingår också ett eget projektarbe. Vi kommer använda oss av lärplattformen Microsoft Teams för kommunikation mellan träffarna.

## **Distansstudier**

Varje moment på kursen börjar med en fysisk träff på Alsike Trädgård eller på skolan i Österfärnebo. Mellan de fysiska träffarna så träffas vi digitalt på Microsoft Teams. Vanligaste tiden för den digitala undervisningen är tisdagar mellan 18.30 - 21.00. 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 uppgifter att lösa både enskilt och i grupp.

### **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 (5 oktober - 7 november)

### 5 - 6 oktober 2024    Alsike Trädgård

Träff på Alsike Trädgård (3 dagar)

Kursstart. Presentation av kurs och deltagare.

Om ekologisk odling, självförsörjning, permakultur, matsurveränitet och odling som samhällsförändring.

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

Genomgång av litteratur, lärplattform och eget projektarbete.

Arbete med uppgifter via lärplattform:

Ekologisk odling, permakultur, självförsörjning och samhällsförändring.



## Moment 2 (8 november - 25 januari)

### 8 - 10 november 2024    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, grüngödsling, markvård och gödselplanering.

Småskalig mattillverkning: Att förvara och förädla grönsaker.

Utifrån Alsike Trädgårds planering tittar vi närmare på odlingsplanering och plantuppdragning. Om olika sätt att planera sina odlingar (radodlade grönsaker och fasta bäddar). Hur skall man tänka kring plantor/direktsådd.

Arbete med uppgifter via lärplattform:

Gör en egen växtföljd, planera dina odlingar i detalj (rita på din trädgård, planera sådd, plantering, skörd, gör en växtnäringsbalans och jordanalys).

## Moment 3 (31 januari - 10 april)

### 31 januari - 2 februari 2025 Färnebo folkhögskola

Träff på Färnebo folkhögskola (3 dagar)

Kan man leva på att vara ekologisk odlare; visioner och möjligheter. Om ekonomi, eget företag och regler för ekologisk odling.

Växtskydd: hur man skall tänka kring sjukdomar och skadedjur. Effektiva metoder att arbeta med i sin odling.

Lokal matproduktion: Erfarenheter och tips för att sälja grönsaker via t.ex. Marknad, Grossister, Andelsjordbruk, Reko ringar, Offentlig upphandling, Dagligvaruhandel och gårdsförsäljning.

Småskalig mattillverkning: Surdegsbröd

Arbetet med det egna projektet startar här.

Arbete med uppgifter via lärplattform:

Projektarbetet och att dra upp egna plantor

Växtskydd och försäljning av grönsaker.

Att arbeta med sitt projekt.



## Moment 4 (11 april - 9 maj)

**11 - 13 april 2025      Alsike Trädgård**

Träff på Alsike Trädgård (3 dagar)

Teknik för småskalig odling. Maskinkunskap i teori och praktik. Vi går igenom användning av traktor med redskap, jordfräs, vattenpump, såmaskin, handverktyg m.m.

Praktiskt arbete i växthus med sådd och uppdrivning av plantor.

Arbete med uppgifter via lärplattform:

Teknik för småskalig odling och bevattning



## Moment 5 (10 maj - 15 juni)

**10 - 11 maj 2025      Alsike Trädgård**

eller

**17 - 18 maj 2025      Alsike Trädgård**

Träff på Alsike trädgård (2 dagar)

Ni väljer själv vilken av ovanstående datum ni vill komma och delta.

Att hantera ogräs - olika strategier för att lyckas med 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.



## Moment 6 (31 maj - 18 juli)

**31 maj - 1 juni 2025**

**Alsike Trädgård**

eller

**14 - 15 juni 2025**

**Alsike Trädgård**

Träff på Alsike Trädgård (2 dagar)

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

Praktiskt arbete med sådd och plantering på friland.

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

## Moment 6 (16 juni - 14 augusti)

### **v. 26 Studieresa**

Kursen kommer att åka på olika studieresor i slutet av juni. Tidigare under våren kommer kursen delas in i grupper efter intresse. Dessa grupper får planera sina egna studieresor som genomförs under v. 26.

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





## Moment 8 (15 augusti - 15 september)

**15 - 17 augusti 2025**

**Alsike Trädgård**

Träff på Alsike Trädgård (3 dagar)

Fältvandring och uppföljning av odlingsplanering. Hur ser odlingarna ut. Blev det som det var tänkt.

Praktiskt arbete med skörd, förpackning och försäljning.

Skördefest

**12 - 14 september 2025**

**Alsike Trädgård**

Träff på Alsike Trädgård (3 dagar)

Redovisning av projektarbeten.

Fältvandring.

Avslutning på kursen.



## Litteraturlista

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

Lena Israelsson: *Handbok för köksträdgården*

Patrick Whitefield: *Permakultur i ett nötskal*

David Jonstad: *Kollaps - Livet vid civilisationens slut*

Johan Ehrenberg: *Hoppet: Bara du kan rädda världen!*

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

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

+ Kortare artiklar och andra böcker

+ Filmer om odling och självförsörjning etc.

Annan litteratur kan tillkomma.'

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

Bodil Cornell och Inez Backlund: *Mathantverk, Så gör mathantverkaren – Gör det själv*

Bengt Weidow: *Ogräs på åker och i trädgård*

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

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

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

Runåbergs fröer: *Katalog 2008*

**Specificerad lista vad gäller artiklarna i pärmen:**

***Ekologisk grönsaksodling på friland***

**Följande artiklar skall alla läsa:**

Inledande kapitel om kontroll och omställning

Arbetstidsåtgång, 19 sid

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



[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:

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

### Antagning

a) Du fyller i ansökan via skolans hemsida.

b) Till din ansökan bifogar du ett personligt brev.

c) 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.

d) Sista ansökningsdag är 20 juni 2024 Ni får besked om ni kommit in på kursen i början av juli månad.

e) När kursen är full så upprättas en kölista för eventuella restplatser.

f) 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
- Planer på att starta egen yrkesmässig 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.

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

Kursen har totalt 9 fysiska träffar. För att bli godkänd på kursen krävs närvaro på minst 7 träffar och att ni gjort alla digitala uppgifter samt gör 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, studiebesök, kurslitteratur, boende och mat i samband med helgträffar och studiebesök. Kostnader för mat och boende uppskattas kunna bli ca 600 kr per helg. Kostnader i samband med studiebesök kan uppgå till 800kr. Vid träffarna i Alsike ordnas boendet själv.

Studierna kan finansieras med studiemedel från CSN. Folkhögskola räknas in under gymnasial nivå när ni söker CSN. För mer information, se: [www.csn.se](http://www.csn.se)

## **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.

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 fredsrorelsen. 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 grundläggandeförutsättning 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.

## **Kontaktuppgifter**

Har ni frågor om kursen så kontakta kursansvarig lärare:

Pär Eklund

E-post: [par.eklund@farnebo.se](mailto:par.eklund@farnebo.se)

Telefon: 0700-45 37 80

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)

0291-202 75

## **Färnebo folkhögskola**

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

Telefon: 0291-202 75

Postadress: Färnebo folkhögskola, Färnebovägen 874, 811 74 Österfärnebo

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