



Mot ett ätbart kvarter

Guide för grundandet av
en gemensam odling i ett höghus



6Aika

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Förord

Allt flera bostadsbolag och hyresfastigheter vill erbjuda mångsidiga boendetjänster för sina boende. Gemensamma odlingar skvallrar om bostadsbolagets strävan efter att utveckla trivsamt och gemenskap.

Den här guiden innehåller anvisningar för att starta en gemensam odling i ett höghus. Flera bolag inom fastighetsförvaltning har öppenhet och jämlikhet som sina värderingar. Stadsodling i det egna hemmet kan i bästa fall öka trivsamt, gemenskapen och omgivningens värden. Fungerande och hållbara metoder behövs även för att fatta beslut och för etableringen av stadsodlingar. Betydelsen av planering, samt en öppen och tidsenlig kommunikation och en tydlig ansvarsfördelning betjänar också stadsodlingsanskaffningar.

Guiden beskriver olika odlingslösningar både utomhus och inomhus och öppnar upp alternativ för beslutsfattande, anskaffning, försäkringar och de boendes kommunikation. Varje hus kan välja sitt eget sätt att genomföra stadsodling.

Med hjälp av 6Aika: CircularHoodFood-projektets (Cirkulär ekonomi i stadskvarteret – koldioxidsnål mat, urban produktion och projektet om bioavfallets kretslopp) odlingsexperiment försökte man hitta de bästa lösningarna för att främja stadsodling i en höghusmiljö. Odlingsexperimenten utfördes i VAV Yhtymä Ab:s hyresfastighet i Vanda och i ett bostadsaktiebolag i Helsingfors sommaren 2021.

Innehåll

Förord.....	2
1. Nio skäl att starta en gemensam odling för bostadsbolagets boende.....	4
2. Vilken typ av odling passar oss?	7
3. Gårdsodlingens ABC.....	8
4. De vanligaste frågorna och många bra svar	16
6. Inomhusodlingens ABC.....	20
7. Schas på er, skadedjur och växtsjukdomar!	22
8. Spelregler och kommunikation	23
9. De bästa recepten	24
Tack till	26
Mer information för stadsodlare.....	27



Det är trevligt att plocka örter och grönsaker för matlagning från sina egna planteringar.
Bild: Markku Laine

1. Nio skäl att starta en gemensam odling för bostadsbolagets boende

1. Odlingen medför trivsamhet i huset

Det är lätt att göra bostadsbolagets utrymmen, såsom gården, källarutrymmet eller klubbbrummet, mer attraktiva genom att skapa mer grönska där. Det är trevligt att se när odlingen förändras under sommaren, och att vårda den ger de boende en naturlig orsak att tillbringa tid i gemensamma utrymmen.

2. Vi kan alla vara stadsodlare

Det är roligt att odla i ett bostadsbolag och det kräver inte gröna fingrar. Man lär sig medan man gör, och det är givande skörda. Det är lätt att sköta om odlingarna när man gör det tillsammans.

3. Lokal mat intresserar boende

I dagens läge uppskattas mat som producerats nära. Många vill också att barnen ska se var maten kommer ifrån.



Bild: Markku Laine

4. En gemensam odling för grannarna samman

Stadsodling är lämplig för alla åldrar. Att odla tillsammans är ett enkelt sätt lära känna grannarna och komma i kontakt med bostadsbolagets miljö.

5. Den urbana naturen blir mer mångfaldig

Insekter, fåglar, grodor och igelkottar... I bästa falls trivs många olika djur- och växtarter i trädgårdsodlingen och dess omgivning. I stället för en slät gräsmatta bildar träd, buskar och ängsliknande gräsplättar en intressant livsmiljö på bostadshusets gård, där människorna själva också trivs.

6. Näringsämnena cirkulerar från köket till trädgården

Stadsodling är cirkulär ekonomi i vardagen som bäst. I staden samlas bioavfall centralt till en avfallsanläggning, som förvandlar bioavfallet till jord och biobränsle. Användbara näringsämnen kan dock samlas i liten skala från köket hemma till odlingarna. Du kan till exempel gödsla en svampodling med kaffesump eller använda äggskal till att koka ett kalkrikt gödningsmedel för tomatplantor.

7. Inomhusodlingar producerar mat året runt

När skördesäsongen på gården tar slut på hösten fortsätter odlingen inne i bostadsbolaget. Bland annat hydroponiska lösningar producerar till exempel sallader och örter med hjälp av artificiellt ljus. I dessa system är det också lätt att odla de plantor som behövs i gårdsodlingen på våren.



En oasis för pollinerare
grönskar på kabelfabrikens
tak. Bild: Angela Oker-Blom

8. Du behöver inte göra allt själv

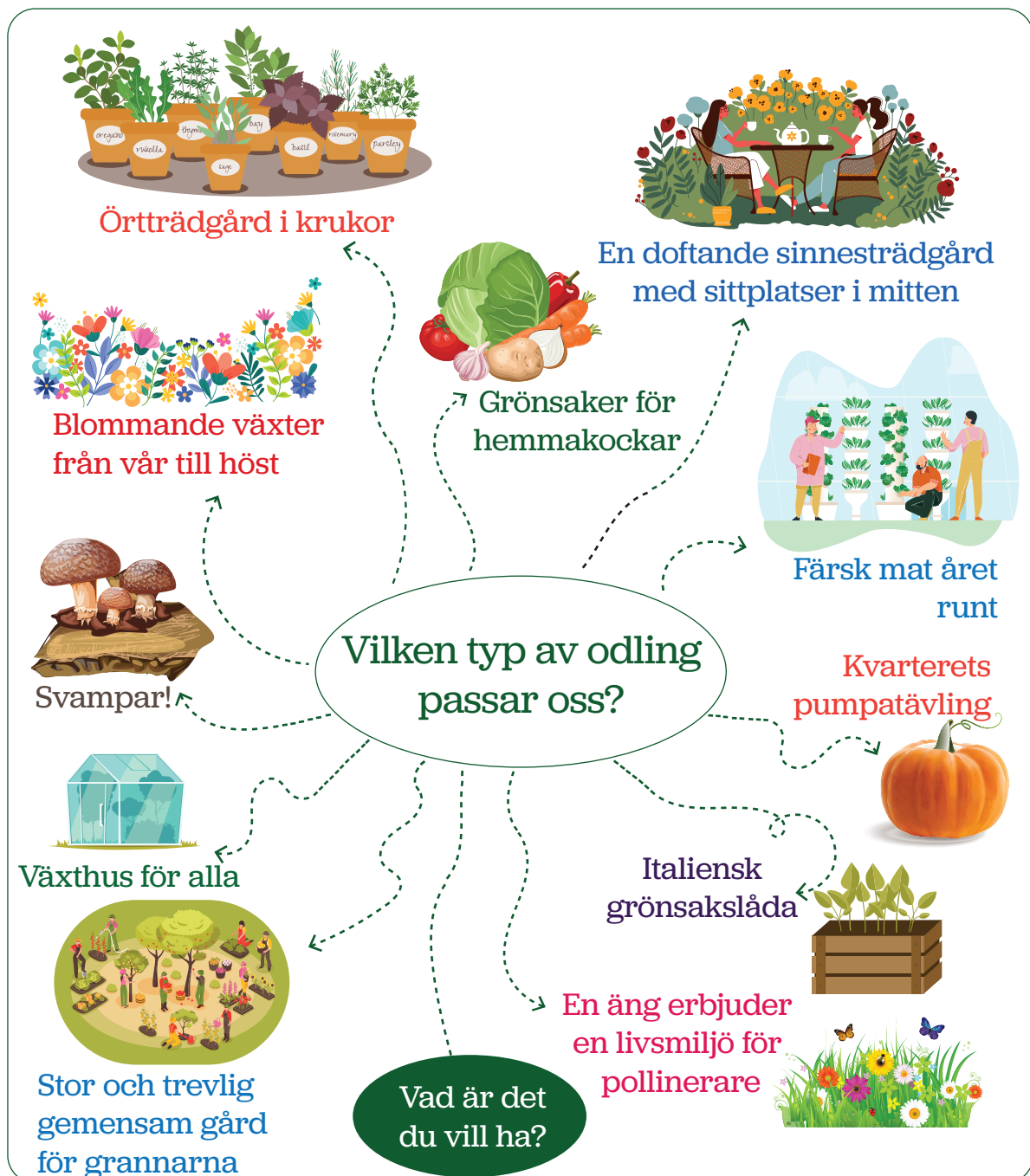
Det finns bra odlingstjänster och -produkter tillgängliga för bostadsbolag. Om en odling som grundats som ett experiment blir populär, kan bostadsbolaget senare välja att anskaffa en mångsidigare plan, en hel odling eller även utbildning av sakkunniga. För ett annat hus kan odlingstjänsterna vara användbara i början, och när färdigheterna växer får de boende själva odlingarna att blomstra.

9. Hela huset och grannskapet blir mer attraktivt

Stadsodlingar som gläder de boende får uppmärksamhet. Det är många som vill komma till ett sådant bostadsbolag. Närliggande bostadsbolag kan också gemensamt inrätta en odling för kvarteret som ökar användningen av gården och ger omgivningen liv.

2. Vilken typ av odling passar oss?

Planeringen av odlingen börjar med att lyssna på önskemål och kartlägga intresset. Vad vill de boende ha på bostadsbolagets gård och i de gemensamma utrymmena? Skulle de andra bostadsbolagen i kvarteret vara intresserade av att starta en gemensam odling? Utredningen kan genomföras med en anonym enkät.





Frön behöver fukt och en lämplig temperatur för att gro. Bild: Markku Laine

3. Gårdsodlingens ABC

Det enklaste sättet att börja odla är att odla mat i en odlingslåda utomhus. Odlingslådorna lämpar sig också för många slags gårdar. Plantor kan köpas färdiga eller odlas från frön. Krukväxter och sallader som köpts från butiken kan också planteras i en kruka eller odlingslåda.

BOENDE SOM ODLARE

I många bostadsbolag finns det redan olika boendekommittéer och aktiva boende som främjar genomförandet av odlingen. En enda aktiv boende räcker för att sätta igång odlingen. En sådan person behöver inte nödvändigtvis ha odlingsexpertis. Det viktigaste är förmågan att organisera saker och inspirera andra så att alla känner sig delaktiga. Odling föreningar och bjuder in boende i alla åldrar.

ODLINGSFORM, dvs. med vilka metoder och vad som odlas

Odlingsprinciperna och odlingsmetoderna bör ses över tillsammans. Det finns gott om olika alternativ. Man kan odla utomhus: odlingslådor, rabatter, bärbuskar, svampodlingar och fruktträd. Det är trevligt att ta hand om odlingslådorna när du inte behöver huka dig i trädgården. Du kan också odla inomhus och året runt med till exempel vertikalt jordbruk, dvs. våningsodling. Man väljer växtunderlag, växter, gödningsmedel och bekämpningsåtgärder.



Basilikplantor växer inomhus under artificiellt ljus och får sina näringsämnen från en näringslösning. Leca-grus och stenull lämpar sig som växtunderlag.

Bild: Markku Laine

VEM BÖRJAR, ANSKAFFNING OCH TILLSTÅND

Kommer initiativet från bostadsbolaget, hyresbolaget, boendekommittén eller en boende?

Bolagets odlingsanskaffning, liksom övriga anskaffningar med gemensamma medel, bör vara gemensamt och kunna användas av alla. Det är viktigt att tillämpa jämlikhet och att informera de boende i god tid när man förbereder odlingarna.

Utöver bostadsbolagets anskaffning har även de boende möjlighet att utveckla stadsodlingen. I hyreshus och bostadsrättsfastigheter tas initiativet till anskaffningen, såväl som ändringar av gemensamma utrymmen och användningssyfte samt utvidgningsförslag, via boendekommittén från hyresfastighetens eller bostadsrättsfastighetens administration.

En bra utgångspunkt för att starta en gemensam odling är att prata med andra boende och lämna meddelanden på anslagstavlan.

När de boende vill göra en inbördes anskaffning (delägarminoritetsförvärv), ska tillstånd för användning av utrymmen för inomhusodling begäras av bostadsbolaget.

Kostnaderna för stadsodlingslösningar varierar, vilket också påverkar anskaffningen. Odlingsförvärvet för ett bostadsbolag, en hyresfastighet eller bostadsrättsfastighet kan vara småskaligt. För ett bostadsbolag kan det då jämföras med anskaffning av till exempel en blomlåda. Styrelsen kan fatta beslut om mindre förvärv självständigt utan bolagsstämma, till exempel när förvaltningsbudgeten har underskridits efter betalning av obligatoriska utgifter.

Nya större och mer omfattande (service)anskaffningar, såsom skötsel av gården eller avtal om skötsel av sommarblommor ska godkännas i budgeten av bolagsstämman. Bostadsbolagets storlek och befogenheter att göra (extra) anskaffningar varierar. Om förvärvet inte påverkar vederlaget eller skötselbudgeten är det osannolikt att förvärvet möter motstånd. Om förvärvet påverkar vederlaget eller skötselbudgeten, bör budgeten offentliggöras och förhöjning föreslås i utomhusområdenas skötselbudget i god tid. Ofta är de boende mottagliga för att förbättra trivsamteten och för en eventuell ekonomisk insats när effekterna på vederlaget är rimliga, väl genomtänkta och presenterade.

STÖD OCH ÅSIKTER, dvs. om tjänster förvärvas

Trädgårdsmästare och hortonomer, stadsodlingsentreprenörer, föreningar, rådgivningsorganisationer, gårdsbyggare och planerare samt övriga yrkesverksamma erbjuder lämpliga tjänster för bostadsbolag. Du kan köpa en färdig odlingslösning för huset eller beställa utbildning i dess skötsel för de boende – eller till och med ett komplett underhåll. En odlingstjänst som införskaffats med gemensamma pengar är ett bra sätt att öka jämlikheten.

ODLINGSPLATSER, dvs. kartläggning av platsen

De flesta bostadsbolag har gemensamma utrymmen som är outnyttjade. Finns det ett klubbrum eller en kall källare i huset? I allmänhet finns det oanvända utrymmen i höghus som är lämpliga för odling.

Odlingens storlek, arterna och odlingsmetoden påverkar placeringen. Skuggiga platser och buskage är lämpliga för svampar. Grönsaker och örter trivs i solljus på gården, men växer också fint inomhus med hjälp av en näringslösning och artificiellt ljus.

Det rekommenderas att det lämpliga odlingsutrymmet kartläggs med tjänsteleverantören, den tekniska disponenten / underhållstjänsterna och med beaktande av utrymmet som utrustningen behöver och andra krav.

VÄXTARTER OCH MÅNGFALD

Livlig mikroorganismverksamhet och bevarande av näringsämnen är egenskaper hos god mark som kan förbättras genom val av arter och växtföljden. I stadsodling lönar det sig att ge företräde åt arter som producerar skörd

kontinuerligt. Dessa inkluderar örter, sallader, rädisor och grönkål. Spenat ger skörd snabbt och ska sköras flitigt innan växten hinner blomma.

Mångsidig vegetation skapar livsmiljöer och får olika arter att trivas i stadsmiljöer. Med val av arter kan du påverka mångfalden i den urbana naturen. Blommande växter lockar pollinerare, vilket också gynnar stadsodlare.



Även kålrabbi ger färg till trädgården.
Bild: Roosa Halonen.



Blommande växter lockar pollinerare. Bild: Marja Roitto

BEVATTNING OCH VERKTYG

Allt börjar med planering och överenskommelser. Bevattningsmetoder och -skift måste avtalas i förväg. Varifrån får man vatten och vem vattnar? En bevattningsdagbok hjälper till med arbetsfördelningen. De flesta bostadsbolagen har ett tappställe på gårdsområdet. Det lönar sig att se till att det finns en riktigt stor vattenkanna. Vattenanvändningen måste avtalas med bostadsbolaget.

Kastelu-
päivät

ke & su

18:00

... Tai ussaini!



KASTELUPÄIVÄKIRJA

SIJAINTI:

MERKKAÄ TÄHÄN RAKSILLA KUN OLET KÄYNYT KASTELEMASSA!



PVM	KESÄ	HEINÄ	ELO	SYYS
1		X		
2		X		
3		X		
4		X		
5		X		
6				
7		X		
8				
9		X		
10		X		
11		X		
12		X		
13	X			
14		X		
15		X		
16	X	X		
17		X		
18	X	X		
19	X	X		
20	X	X		
21	X	X		
22	X			
23				
24				
25				
26				
27	X			
28	X			
29				
30	X			

Bild: En bevakningsdagbok i husets trapphus underlättar arbetsfördelningen så att man undviker dubbelarbete och att växterna torkar.

Bild: Roosa Halonen



Barn kan också delta i odlandet. På så sätt får de veta varifrån maten kommer.

Bild: Markku Laine.

Trädgårdar med lånelådor lämpar sig för alla odlare tack vare sin lätt-het. Odlingslådorna kan monteras i en väderbeständig och underhållsfri odlingsmodul med ett inbyggt bevattningssystem. Förhandsplanterade lådor levereras till gården i början av växtsäsongen. De boende får stöd för att sköta odlingen samt råd och tips varje vecka. Efter skörden plockas lådorna bort för underhåll och jorden i dem återvinns för den nya växtsäsongen.

- <https://www.blokgarden.com/yhteisviljely.html>



Många boende blir intresserade av den gemensamma odlingen först när odlingarna finns fysiskt på plats, konstaterade Blokgarden Oy, som erbjuder gemensamma odlingslösningar. BILD: Markku Laine.

Växttrappor består av moduler som placerats i önskad form, och odlingssystemet kan anpassas till utrymmet. Det inhemska Supragarden hydroponiska odlingssystemet används också i skolor och restauranger.

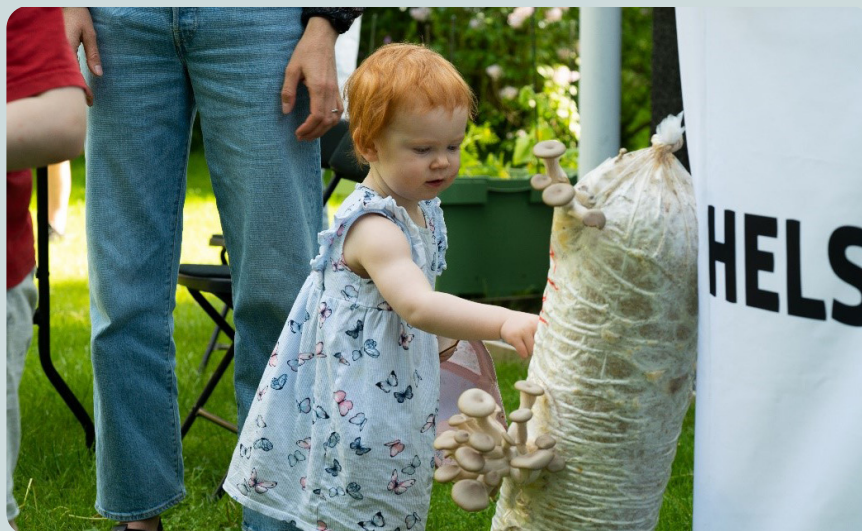
- www.supragarden.fi

Salladsbarer är fukt- och temperaturkontrollerade skåp med glasväggar, i vilka det växer 80 krukor med örter och salladsplantor. De växer från frön till skörd på cirka fem veckor.

- www.ifarm.fi

En svampbädd är en utomhusodningslösning för produktion av matsvamp. Lösningen är lämplig för skuggiga platser på gården, till exempel under buskar. Växtunderlaget består av trämaterial (spån, pelletar) och mycel som blandas ihop. Efter en enda bevattning börjar odlingen producera ostronskivling ungefär fyra veckor efter plantering. Shiitakesvamp kan odlas i björkstockar. Då borras hål i stocken som fylls med mycelpluggar. Slutligen täcks hålen med vax. Stocken börjar så småningom producera shiitakesvampar.

- www.helsieni.fi



Innehållet i mycelsäcken blandas i halmpellettbädden. Ostronskivlingsbädden börjar producera matsvamp efter 4–6 veckor och tillväxten fortsätter även under nästa växtsäsong. Bild: Markku Laine

Inomhusodlings-skåp är automatiserade hydroponiska system i vilka man kan odla örter och sallader året runt. Odling i inomhusodlings-skåp är enkelt. Vattentanken och näringsämnen fylls på varje månad. Skåp finns i olika storlekar och fungerar även som inredningselement. Avtalet omfattar service, inspektioner och underhåll.

- www.evergreenwalls.fi

Innogreen, som producerar **gröntjänster**, har utöver växtväggar också gård- och trädgårdsdesign i produkturvalet. Lösningarna planeras enligt utrymmes- och tidsmässiga behov. Alternativen inkluderar ett brett utbud av växter som är skräddarsydda för platsen.

- www.innogreen.fi

4. De vanligaste frågorna och många bra svar

Kan du odla mat i staden, är det säkert?

Stadsodlarna kan vara oroliga för att miljön inte är tillräckligt ren för att producera mat. Eventuella skadliga ämnen är tungmetaller, nitrater samt olika organiska föreningar, såsom polycykliska aromatiska kolväten (PAH-föreningar). I staden är utsläppskällorna transport, industri och uppvärmning. I Helsingfors har koncentrationerna av skadliga ämnen i växter som odlats i staden undersökts 2019. Baserat på de erhållna resultaten är det i huvudsak säkert att odla växter på gårdarna, i kolonilotter och på balkonger i Helsingfors.

Saken bör övervägas när jordmånen på höghusets gård används som växtunderlag, eftersom den kan innehålla skadliga ämnen. I detta fall bör jordmånens renhet och lämplighet för odling fastställas innan odlingen inleds.

Är vandalism ett problem för odlingarna?

Det finns mer rädsla för vandalism i stadsodlingar än vad det faktiskt förekommer. Baserat på urbana odlingsexperiment får växterna oftast vara i fred. Ett bra sätt att förhindra vandalism är att sätta upp en liten skylt på odlingarna som berättar om odlingen. Om det finns inspelande kameraövervakning kan den även användas i detta sammanhang.

Kan boende ta med sig en egen odlingslåda till bostadsbolagets gård?

Gården förvaltas av bostadsbolaget, så man ska alltid be om tillstånd för placering av odlingslådorna på förhand.

Ska den boende be bostadsbolaget om tillstånd för att starta en gemensam odling?

Ja, tillstånd krävs. Vid de boendes inbördes anskaffning måste tillstånd för användning av utrymmet begäras från bostadsbolaget. Det är bra att framskrida i ett hyresbolag via boendekommittén. Kontaktpersonen kan kontakta husets hyresvärd och förhandla om att starta odlingen. Bostadsbolaget behöver inte till exempel begära tillstånd av staden.

Hur framskrider bostadsbolagets beslutsfattande om ett odlingsförvärv?

Ett bostadsbolags gemensamma odlingsförvärv genomförs av bostadsaktiebolaget. Små odlingar är små inköp till sitt pris och sin storlek och jämförbara med blomsterplanteringar, varvid anskaffningsbeslutet fattas av styrelsen. Om förslaget är omfattande och dyrt ska beslutet hänskjutas till bolagsstämman för beslut. Om styrelsen är osäker är det lämpligt att föra ärendet till bolagsstämman. Det är bra att informera de boende om odlingarna och deras skötsel i god tid.

Hur framskrider hyreshusets beslutsfattande om ett odlingsförvärv?

I ett hyresbostadsbolag beviljas ett årligt anslag för boendeverksamhet per fastighet.

Boendekommittén fattar beslut om anslaget användning. Om hyresbostadsbolaget vill använda anslaget för stadsodling kommer de själva att köpa nödvändiga förnödenheter eller kontakta aktörerna inom sektorn.

Förvärvas av boende. Kan kostnaderna för de boendes inbördes förvärv dras av som hushållsavdrag i beskattningen?

Förutsättningen för hushållsavdrag är att arbetet ska riktas till de boendes egna hem i sådant arbete som omfattas av de boendes / delägarnas ansvar (till exempel bostad eller lägenhetsgård), och fakturan ska skrivas direkt till personen i fråga. Med andra ord täcker de boendes hushållsavdrag inte beställning av arbete som omfattas av bolagets underhållsansvar, och således inte förbättringarna av bostadsbolagets gård. När ett bostadsbolag gör förvärv eller de boende gör ett gemensamt förvärv för bostadsbolaget omfattas arbetskostnaderna för en trädgårdsmästare eller annan motsvarande inte av hushållsavdraget.

Kostnaden för de boende? Bör gårdsplanteringen som bostadsbolaget skaffat vara kostnadsfri för de boende?

Varje hus bestämmer sina avgifter själv – tvättstugan är ju också avgiftsfri i vissa hus och avgiftsbelagd i andra. Ibland kan en liten avgift öka engagemanget för odlingen, men avgiften bör hållas tillräckligt låg för att den inte ska utgöra ett hinder för någon. Om frivilliga boende skaffar odlingen på egen bekostnad (inbördes förvärv bland boende) som ett delägarminoritetsförvärv, deltar bostadsbolaget inte nödvändigtvis alls i kostnaderna.

Försäkrings- och ansvarsfrågor?

Innan beslut fattas om en odlingslösning inomhus ska man separat kontrollera försäkringsskyddet och försäkringsvillkoren av försäkringsbolaget. När det gäller försäkringsvillkor kontrolleras till exempel alltid förekomsten av ytterligare villkor och skyddsanvisningarna noggrant. Fuktkontroll är också viktigt för att säkerställa säkerheten. När det gäller elektrisk utrustning anger en CE-märkning att produkten uppfyller kraven i EU-förordningarna.

Den ansvariga leverantören har tecknat ansvarsförsäkringar för verksamheten och produkterna (produktinstallation, fel i utrustningen och funktionalitet) och har registrerat sig i beställaransvarstjänsten, som visar att kraven i lagen om beställarens utredningsskyldighet och ansvar vid anlitande av utomstående arbetskraft uppfylls och att felansvarsfrågor har beaktats. Ansvaret gäller dock inte vid vandalisera.

Inköp av inomhusodlingslösningar liknar inköp av laddstationer för elbilar som skaffats med en tjänstemodell (leasing). I ett tjänstemodellavtal av detta slag är det viktigt att ange vilken typ av defekter i utrustningen som ingår i garantiavtalet.

Beroende på vilken typ av skaderisk odlingslösningen kan utgöra är det en bra att göra en riskbedömning med den tekniska disponenten eller underhålls- och tjänsteleverantören. Riskbedömningen omfattar även en beredskapsplan för skador.

Om det finns ett staket mellan husets gårdar, kan det tas bort för att ge plats för odlingarna?

Det är också värt att föreslå gemensamma odlingar för människorna i grannhuset och det kan leda till ett gemensamt förvärv av odlingar mellan bostadsbolagen. Om staketet mellan gårdarna med tanke på strukturen eller integriteten inte är nödvändigt, kan viljan att avlägsna det utredas med de närliggande bostadsbolagen. Bostadsbolagets strukturer kan dock inte tas bort på egen hand. Frågan ska diskuteras vid bolagsstämman.

Beslutet om att ta bort staketet fattas gemensamt av bostadsbolagen, men det bolag på vars tomt staketet finns tar bort staketet. I bästa fall får alla boende njuta av en större gård. Det är möjligt att det gamla staketet till och med strider mot stadsplanen, vilket innebär att det är värt att kontrollera med stadens byggnadstillsyn.



Ett staket mellan gårdarna är inte alltid nödvändigt.
Bild: Marja Roitto.

Orsakar inomhusodling risker?

Inomhusodlingslösningar, såsom cirkulationssystem, grundar sig på vattnets slutna cirkulation och lämpar sig för att användas inomhus. De är säkra att använda, eftersom odlingarna inte är anslutna till kranen, utan behållarna fylls för hand. Många hydroponiska odlingssystem behöver mindre vatten jämfört med traditionell produktion. Det planerade utrymmets lämplighet för odling, t.ex. med avseende på ventilation och avlopp ska dock säkerställas med till exempel den tekniska disponenten innan odlingen startas.

Hela huset odlar? Hur fördelas arbetet och skörden?

Varje hus kan välja sitt eget sätt att genomföra stadsodling. I många hus finns det redan olika boendekommittéer och aktiva boende som främjar genomförandet av odlingen. Det är viktigt att odlingen är frivillig och tillgänglig för alla. Deltagandet ska vara så enkelt som möjligt, och man ska kunna odla inom ramen för sina egna resurser och engagemanget ska inte belasta någon. De boende kan ha en gemensam meddelande-grupp för bevattningsskift och fördelningen av skörden. Det kan också vara bra att använda bostadsbolagets anslagstavla för att till exempel fylla i bevattningsdagboken.

6. Inomhusodlingens ABC

Innovativa inomhusodlingslösningar kan också introduceras i bostadsbolagen i liten skala. Med hjälp av ett elektriskt hydroponiskt odlingsystem som installeras inomhus kan det även i bostadsbolag odlas året runt. Inomhusodlingslösningar är väl lämpade för odling av sallader och örter. På sommaren kan en för hög temperatur vara en utmaning. Det är viktigt att rummet har tillräcklig ventilation eller ett vädringsfönster.



Hydroponisk odling skiljer sig från traditionell odling i jord, och kräver att man läser in sig på ämnet innan man börjar. Den på hydroponisk odling baserade Växt Trappor lämpar sig för de gemensamma utrymmena i höghus. På bilden ses lösningens utvecklare Jouni Spets.

Bild: Markku Laine

I ett hydroponiskt system transporteras de näringsämnen som växterna behöver till växternas rötter tillsammans med vattnet. Optimering av näringsämnen och odlingsförhållanden gör det möjligt för växterna att få rätt mängd näringsämnen vid rätt tidpunkt, och växten kan fokusera all sin energi på att producera grödor. När odlingsystemet har satts igång räcker det att man tillsätter vatten och näringsämnen varje vecka eller så. En dryg månad efter plantering är det dags för skörd.

Eftersom våningsodling möjliggör effektiv användning av utrymmet, behövs det inte mycket golvyta. Med hjälp av energieffektiva LED-lampor får växterna lika mycket ljus även under mörka årstider. Systemet kan justeras att använda förmånlig nattström, då den mest effektiva växtperioden för växterna är på natten. Inomhusodlingens koldioxidavtryck kan minskas genom att använda förnybar energi.



Under odlingsexperimentet visade sig salladsbaren vara en ganska lukrativ inomhusodlingslösning. De boende i pilotförsöket fick delta i planteringen och njuta av klubbrummets skörd av sallader och örter, i flera veckor. På bilden ses iFarms odlingsexpert Alexander Moninkainen (vänster) och försäljningschef Timo Koljonen. Bild: Markku Laine.

7. Schas på er, skadedjur och växtsjukdomar!

Skörden växer bra och räcker till alla när man i odlingen också har förberett sig på oinbjudna finsmakare.

Det bästa sättet att bekämpa skadedjur och växtsjukdomar är förebyggande. Friska och välmående växter är mer resistenta mot möjliga attacker av skadedjur och sjukdomar än svaga växter. Det är bra att observera vegetationen under hela sommaren så att skadan märks i tid och kan bekämpas före större skador uppstår. En smart trädgårdsmästare drar nytta av naturligt bioförebyggande.

För att förhindra sniglar och snäckor från att ta över odlingen lönar det sig att städa upp trädgårdsavfall, brädbitar och andra föremål som samlar fukt från omgivningen, eftersom sniglar gömmer sig under dem under dagarna och lägger ägg. Om sniglar eller snäckor förekommer bör de plockas bort individuellt och förstöras med hett vatten. För att förhindra spridningen är det lämpligt att utföra en inspektion i trädgården dagligen, eftersom sniglar i värsta fall kan lägga hundratals ägg. Preparat som innehåller kommersiellt järnfosfat finns också tillgängliga för effektiv och organisk bekämpning av sniglar. Odlingarna kan också locka harar, vars kost omfattar ett brett utbud av växter. Stadskaninerna lämnar vanligtvis odlingslådor ifred, men vid behov kan man använda ett nät.



Bild: Leena Saraste

8. Spelregler och kommunikation

För att lyckas med gemensamma odlingar behövs en öppen och rättidig kommunikation med de boende. Det är bra att investera i kommunikation och se till att alla boende vet vad som händer och känner sig välkomna. Det är bra att på förhand komma överens om odlingsmetoderna bland de boende, till exempel hur man sköter växterna under semesterperioden. Huset kan till exempel ha två trädgårdssessioner i veckan då invånarna samlas för att vattna och sköta odlingarna tillsammans.



Det är rättvist att dela skörden med alla, men förstås har de som deltagit i odlandet företräde. För att uppnå en känsla av gemenskap är det viktigt att säkerställa lika tillgång för de boende till odlingarna. Bild: Roosa Halonen

9. De bästa recepten



Bild: Leena Saraste

Jyrki Sukulas toscanska brödsallad

(för 4 personer)

- 3 st. skivor av gårdagens lantbröd
- 2 st. tomater
- ½ frilandsgurka
- 2 st. stjälkar av selleri
- 3 msk hackad rödlök
- 3 msk hackad bladpersilja
- 4 msk olivolja
- saft från 1 citron
- rivna basilikablåd
- salt
- svartpeppar
- tabasco eller mild röd chili

Dela tomaterna och gurkan, ta bort fröna och lägg dem i mixerskål, tillsätt olivolja, citronsaft och kryddorna svartpeppar, chili och salt. Mixa till en jämn sås med en stavmixer.

Finhacka brödet med kniv, blanda såsen med brödet och rör om väl. Tillsätt skivad selleri, tomaten och gurkan i kuber, samt finhackad rödlök, basilika och bladpersilja i den fuktiga brödblandningen.

Smaka av.

Servera med vatten smaksatt med gurka.

Jyrki Sukulas nässelagnolotti i grönsaksbuljong (för 8 personer)

Pastadeg:

- 250 g fint vetemjöl
- 6–8 äggulor
- 1 helt ägg

Blanda ingredienserna till en elastisk, jämn, glansig deg. Låt vila i ca 20 minuter i kylskåpet.

Fyllning:

- 250 g nässelblad
- 50 g solrosfrön
- 3 msk sojasås
- 5 msk riven parmesan
- 2 msk olivolja
- rivet citronskal
- svartpeppar

Agnolotti är små pastakuddar från Piemonte i Norra Italien. Förväll nässelbladen i ca 30 sekunder i kokande vatten, håll genom en sil och kyl ner bladen genom att skölja dem med iskallt vatten. Låt dem rinna av. Bryn fröna med olivolja i en panna, tillsätt soja. Låt vätskan koka bort. Finhacka nässlorna och fröna, blanda ihop. Tillsätt riven ost, krydda med citronskal, svartpeppar.

Forma pastadegen med en pastamaskin eller brödkavel till en tunn och lång skiva. Gör ca 4 cm breda remsor av degen med ett pastahjul eller en kniv. Placera 1 tsk fyllning på degskivan med 3 cm mellanrum. Lyft kanterna på degremsan mot varandra och pressa ut luften mellan fyllningarna och stäng pastaknyten för hand. Skär av knytena med ett pastahjul.

Koka i saltat vatten i ca 2 minuter, så är pastan klar.

Grönsaksbuljong:

- 1 st. rotselleri
- 1 st. fänkål
- 100 g svamp
- 1 st. morot
- 1 st. lök
- timjan
- libbsticka
- lagerblad
- 1 msk ljus misopasta
- vatten
- 2 msk olivolja

Skala och rosta selleribitarna i en het panna tills de är bruna, likaså moroten och löken. Skär fänkålen och svamparna i bitar, fräs grönsakerna snabbt och håll på vatten så att de täcks, koka långsamt i ca 40 minuter, tillsatt örterna, misopasta, koka inte upp utan låt sjuda i 20 minuter. Sila och testa saltmaken, tillsätt mer salt vid behov.

Servera buljongen med den kokta agnolottin.

Ezme, turkiskt tomat-paprikatillbehör

Ezme tillhör mezebordet i Mellanöstern och är ett turkiskt ord som betyder krossat. Ezme kan serveras genast. Doppa (pita)bröd, servera som en sidorätt för olika rätter. Ezme kan ätas med nachochips eller tortillas i stället för salsa. Överbliven Ezme kan också blandas i pastasåser och användas på pizza.

- 3 stora eller 6 mindre tomater
- 1 röd paprika (en halv gurka)
- 1 lök
- 2 vitlöksklyftor
- ett litet knippe persilja
- ett litet knippe mynta

Sås:

- 1–2 msk tomatpuré
- juice av en halv citron
- 2 msk olivolja
- ½ msk honung, eller om du vill ha en vegansk version 1/2 msk agavesirap/socker
- 2 tsk (rostat) paprikapulver med en nypa salt, krossad svartpeppar
- 1 tsk chilikross, aleppopeppar, chilipasta

Börja med att hacka tomat, lök, persilja, paprika, vitlök och chili så fint som möjligt och lägg i en skål. Du kan låta överskottsvätskan rinna av genom en sil. Blanda såsingredienserna i en annan skål. Blanda såsen med de hackade ingredienserna. Smaka av. Kombinationen av surt och sött är hemligheten med denna kryddade sallad. Tillsätt salt vid behov.

Mangoldpesto

- ca 200 g (en knapp halv fruktpåse) av mangoldblad (bladskäften kan användas)
- 1 handfull basilika
- 1 handfull rostade mandlar eller cashewnötter
- ca 1 dl olivolja
- saft från 1/2 citron eller lime (plus rivet skal)
- 1 vitlöksklyfta
- 1 msk honung/agavesirap
- salt
- svartpeppar

Skölj och skiva mangolden. Ånga eller förväll snabbt. Blanda ingredienserna i en mixer eller med stavmixer till en pasta. Tillsätt salt och svartpeppar och olivolja efter smak. Servera som pastasås, ovanpå kokta grönsaker eller på bröd.

TIPS för ett snabbt asiatiskt mangoldtillbehör:

Skölj, skiva eller riv mangolden, stek i en panna i olja. Krydda med soja och rostade sesamfrön. Avnjut som tillbehör vid måltiden på samma sätt som spenat eller som sådan.

Coleslaw för 4

- 2 st. kålrabbi i nävstorlek
- 2-3 grönkålsblad
- 2-3 palmkålblad
- 1 (grönt) äpple eller druvor
- 4-6 rädisor
- 2 msk matolja

Sås:

- saften från 1 lime
- 1-2 krossade vitlöksklyftor
- 4-5 tsk söt chilisås (Sweet chili sauce)
- 1-1,5 dl majonnäs
- salt, peppar

Skölj grönkålen och palmkålen, ta bort bladskäften. Skiva tunt, gnugga för hand i olja och salt. Du kan också blanda ihop alla ingredienser i en påse genom att skaka kraftigt. Skala kålrabbin och skiva tunt. Skiva (och skala) äpplet. Tvätta och skiva rädisorna (och druvorna).

Förbered såsen. Blanda ihop alla ingredienser. Avnjuts som sådan eller serveras som en sidorätt med fisk eller kött.



Palmkålblad.
Bild: Freepik/Svetlana Cherruty.

Redaktion: Kaisa Viitanen

Författare: Marja Roitto, Julia Johansson, Roosa Halonen

Foton: Markku Laine, Roosa Halonen, Marja Roitto, Angela Oker-Blom och Leena Saraste

Utgivare: HRM

Publikationens layout: Susanna Yli-Ristaniemi / Niini & CO Oy

Tack till

Pilothus och aktiva boende samt odlingsentreprenörerna Blokarden Oy, Helsieni Oy, iFarm Oy och Plantsteps Oy. Tack även till Finlands fastighetsförbund rf för dess juridiska vägledning i bostadsbolagsmiljön och till Kimmo Karvinen, ordförande i Taloyhtiöklubi, för projektsamarbetet med bostadsbolagen och Marikka Sand, samt VAV Asunnot Oy:s personal Teija Ojankoski och Minna Pääkkönen.

Mer information för stadsodlare (på finska)

Odlingsguider:

Haapalahti, H., Lehtonen, S. & Tuisku, T. 2015. Lavatarhuri, Kasvata satoa viljelylaatikossa. Tammi. 192 s.

Laitinen J., Seppänen, H. & Komulainen, J. 2020. Vesiviljely. Readme.fi. 205 s.

Oker-Blom, A. 2020. Grönskande tak. Slow Food Helsinki. 76 s.

Sipari, P. & Lehtonen, J. 2014. Viljellään kaupungissa. Opas yhteisö- ja pienpalstaviljelmien perustamiseen Helsingissä. Helsingin kaupungin rakennusviraston julkaisut. Arkkitehtuurosasto. 2014:1. Webbpublikation. //www.hel.fi/static/hkr/julkaisut/2014/viljellaan_kaupungissa_opas_2014.pdf

Vartiainen, S. 2019. Kaupunkiviljelyn opas. Syötävä Henna. Rakennetun ympäristön koulutusohjelma. Hämeen ammattikorkeakoulu. 30 s. Webbpublikation. https://www.hennaan.fi/wp-content/uploads/sites/13/2019/05/Kaupunkiviljelyn-opas-Sy%C3%B6t%C3%A4v%C3%A4_Henna_4-2019-web.pdf

Mer information om guider och anvisningar:

<https://www.siirtolapuutarhaliitto.fi/kaytannon-tietoa/viljelijan-tietopankki/oppaita-ja-ohjeita/>

Jämförelse av odlingsguider:

<https://suomenluonto.fi/uutiset/kaupunkiviljelykirjat-vertailussa/>

Föreningar:

Nyttväxtföreningen och försäljning av frön: www.hyotykasviyhdistys.fi

Dodo ry. <https://dodo.org/ruoka/> och <https://kaupunkiviljely.fi/>

Stadsodling och miljöföreningar:

Paavola, T., Talja, P. 2020. Kaupunkiviljeltyjen kasvisten kemiallinen laatu. Kaupunkiympäristön julkaisuja. 2020:12. <https://www.hel.fi/static/liitteet/kaupunkiymparisto/julkaisut/julkaisut/julkaisu-12-20.pdf>

Mer information om tjänsteleverantörer:

www.blokgarden.fi

www.supragarden.fi

www.ifarm.fi

www.helsieni.fi

www.evergreenwalls.fi

www.innogreen.fi



6Aika

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



HELSENI

b.

iFarm

Supragarden®