

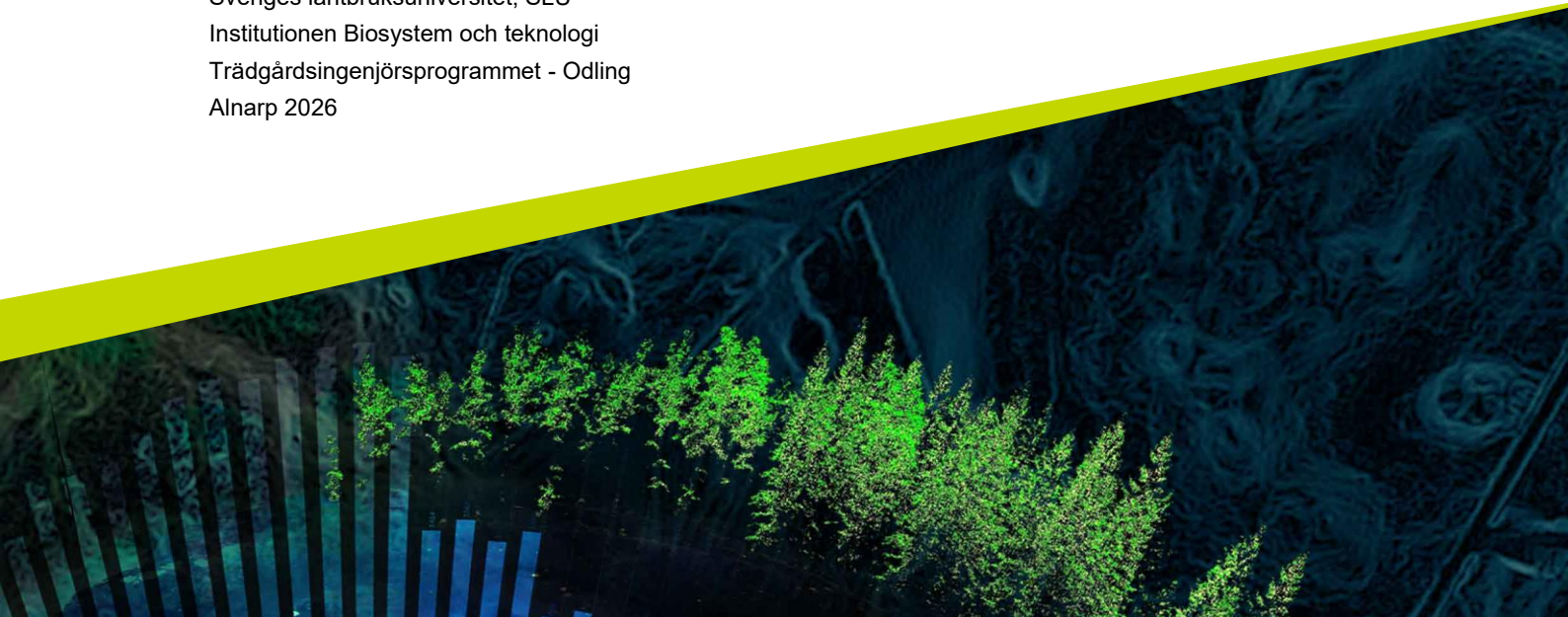


Beredskapsodling på hushållsnivå i Sverige

En litteraturstudie om lämpliga grödor och odlingsformer

Louise Carlsson Olsson

Examensarbete/Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Institutionen Biosystem och teknologi
Trädgårdsingenjörsprogrammet - Odling
Alnarp 2026



Beredskapsodling på hushållsnivå i Sverige – En litteraturstudie om lämpliga grödor och odlingsformer

Household-level preparedness gardening in Sweden – A literature review of suitable crops and growing methods

Louise Carlsson Olsson

Handledare:	Helena Persson Hovmalm, SLU Alnarp, institutionen för växtförädling
Examinator:	Cecilia Hammenhag, SLU Alnarp, institutionen för växtförädling
Omfattning:	15 hp
Nivå och fördjupning:	Grundnivå, G2E
Kurstitel:	Självständigt arbete i Trädgårdsvetenskap
Kurskod:	EX0844
Program/utbildning:	Trädgårdsingenjörsprogrammet - Odling
Kursansvarig inst.:	Institutionen för Biosystem och teknologi
Utgivningsort:	Alnarp
Utgivningsår:	2026
Upphovsrätt:	Alla bilder används med upphovspersonens tillstånd.
Nyckelord:	beredskapsodling, resiliens, energiinehåll, lagring, odlingsformer, hushållsodling

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Institutionen för biosystem och teknologi

Förord

Detta självständiga arbete har skrivits under vårterminen 2026 inom ramen för Trädgårdsingenjörs programmet med inriktning odling vid Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp. Arbetet behandlar beredskapsodling på hushållsnivå, ett ämne som under senare år har fått ökad aktualitet i takt med att frågor om livsmedelsförsörjning, krisberedskap och hållbarhet har uppmärksammats i samhällsdebatten. Intresset för ämnet väcktes genom en kombination av personligt odlingsintresse och en vilja att fördjupa förståelsen för hur hushåll kan stärka sin egen motståndskraft vid samhällsstörningar.

Jag vill rikta ett stort tack till min handledare, Helena Persson Hovmalm, för värdefull vägledning, konstruktiv kritik och uppmuntran under arbetets gång. Jag vill även tacka familj och vänner för tålamod och stöd under skrivprocessen.

Alnarp, mars 2026

Louise Carlsson Olsson

Sammanfattning

Beredskapsodling på hushållsnivå är i dagsläget ett uppmärksammat och omdiskuterat ämne som lyfts fram som en viktig funktion av såväl myndigheter som större organisationer och föreningar med inriktning på odling och livsmedelsförsörjning.

Syftet med beredskapsodling på hushållsnivå är att stärka hushållens egen kapacitet att producera livsmedel och därigenom öka möjligheten att sätta mat på bordet även vid samhällsstörningar eller krissituationer. Utöver den rent praktiska funktionen kan beredskapsodling, särskilt i form av gemenskapsodlingar, även bidra till ökad social sammanhållning, trygghet och känslan av att inte stå ensam i en krissituation.

I detta arbete studeras ett urval av grödor som anses särskilt lämpliga för beredskapsodling. Deras odlingsegenskaper analyseras och sätts i relation till särskilda odlingskrav samt hur näringsrika, lagringsdugliga och lätthanterliga de är som livsmedel. Fokus ligger på hur dessa grödor kan bidra till att dryga ut hushållets matförråd under en längre period av störd livsmedelsförsörjning.

Arbetet belyser även olika odlingsformer som kan tillämpas vid beredskapsodling, exempelvis frilandsodling, odling i kruka samt på vilken plats odlingen sker. För- och nackdelar med respektive odlingsform diskuteras, liksom hur odlingsplatsens förutsättningar, såsom klimat och tillgång till vatten och näring, påverkar möjligheterna att uppnå en tillfredsställande produktion av egna livsmedel till hushållet.

Analysen av grödor och odlingsformer visar att det inte går att fastställa ett generellt ”rätt” sätt att bedriva beredskapsodling, vare sig vad gäller val av grödor eller odlingsystem. Utformningen av en beredskapsinriktad odling påverkas av flera faktorer, såsom tillgång till odlingsyta, jordmån, gödsel och andra insatsmedel, vatten- och näringstillgång lokala klimatförhållanden samt odlarens kunskaper och förmåga att hantera grödorna efter skörd. Resultatet indikerar dock att den odling som uppvisar störst resiliens vid samhällsstörningar eller kriser är en odling som är väl etablerad innan krisen inträffar.

Abstract

Household-level preparedness gardening has become an increasingly discussed topic, highlighted as an important function by public authorities as well as larger organizations and associations focused on gardening, cultivation and food supply. The purpose of preparedness gardening at the household level is to strengthen households' capacity to produce their own food and thereby enhance their ability to maintain access to food during societal disruptions or crisis situations.

Beyond its practical function, preparedness gardening, particularly in the form of community gardening, may also contribute to social cohesion, a sense of security, and reduced feelings of isolation in times of crisis.

This study examines a selection of crops considered particularly suitable for preparedness gardening. Their cultivation characteristics are analyzed in relation to specific growing requirements, as well as their nutritional value, storage potential, and ease of handling as food products. The focus is on how these crops can contribute to supplementing household food reserves during prolonged disruptions to food supply systems.

The study further explores different cultivation methods applicable to preparedness gardening, including open-field cultivation, container gardening, and considerations regarding the location of cultivation. The advantages and disadvantages of each method are discussed, along with how site-specific conditions, such as climate and access to water and nutrients, influence the potential to achieve satisfactory in food production on household-level.

An analysis of crops and cultivation systems demonstrates that it is difficult to identify a single "correct" approach to preparedness cultivation, both in terms of crop selection and cultivation method. Numerous factors influence the outcome, including the grower's access to land, soil conditions, manure and other fertilizers, water and nutrients, local climatic conditions, as well as the grower's knowledge and capacity to manage crops post-harvest. However, the findings indicate that the cultivation system most likely to demonstrate resilience in the event of societal disruption or crisis is one that is well established prior to the onset of the crisis.

Innehållsförteckning

1. Inledning	6
1.1 Varför beredskapsodling på hushållsnivå?.....	6
2. Syfte och frågeställning	8
3. Metod	8
4. Resultat	9
4.1 Val av grödor.....	9
4.1.2 Odling i ett nordiskt klimat	9
4.1.3 Vilka sorter kan användas för beredskapsodling?	9
4.2 Hushållets behov i kristid.....	10
4.3 Grödornas egenskaper	11
4.4 Odlingsformer	27
4.4.1 Hemmaträdgården	27
4.4.3 Gemenskapsodlingar.....	29
4.4.3.1 Kolonilotter och odlingslotter.....	29
4.4.3.2 Tillsammansodlingar.....	31
4.4.3.3 Skolträdgårdar	32
5. Diskussion	33
Referenser	38

1. Inledning

1.1 Varför beredskapsodling på hushållsnivå?

Under de senaste åren har olika omvärldsfaktorer bidragit till att Sverige har behövt höja sin egen beredskap samt utforska möjligheter att öka den inhemska försörjningsgraden (Regeringens skrivelse 2023/24:163, 2024). Redan under Covid 19 pandemin blev det tydligt att Sveriges dåvarande strategier var sårbara i händelse av att import och handel skulle minska. När kriget i Ukraina inleddes blev detta än mer tydligt (Andersson et al., 2022). En avgörande faktor för att vårt samhälle och totalförsvar skall fungera är att livsmedelsförsörjningen är säkrad (Livsmedelsverket, 2025a). År 2022 inrättades ett nytt beredskapssystem i Sverige där Jordbruksverket och Livsmedelsverket nu agerar som viktiga myndigheter inom beredskapssektorn ”Livsmedelsförsörjning och dricksvatten” där ett av Jordbruksverkets stora uppdrag är att främja en robust och hållbar matproduktion. Detta främst genom att stötta de lantbrukare som redan är aktiva idag så att dessa kan fortsätta producera råvaror som blir till livsmedel samt genom att öka möjligheterna att lagra livsmedel under längre tid (Jordbruksverket, 2026a). Men Jordbruksverket uppmuntrar även privatpersoner att förbereda sig på hushållsnivå, bland annat genom att handla mer svensk- och närproducerad mat vilket stärker vår inhemska produktion, men också genom egen odling för att förse det egna hushållet med mat (Jordbruksverket, 2026a).

Sveriges jordbruk och djurskötsel är idag beroende av import av varor för att produktionen inte skall stanna. Lösningen har tidigare varit att bygga stora beredskapslager av dessa produkter (diesel, konstgödsel, utsäde, pesticider, foder etc.) för att kunna klara en längre blockad, men idag arbetas det även med andra lösningar såsom att ställa om jordbruk till fossilfritt eller ekologiskt för att minska behovet av import (Eriksson, 2018). Detta arbete tar dock tid och därför uppmuntrar flera myndigheter så som Livsmedelsverket, Jordbruksverket och Myndigheten för civilt försvar att privatpersoner blir mer aktiva och ökar sin hemberedskap genom att odla (Livsmedelsverket, 2025a; Jordbruksverket, 2026a; Myndigheten för civilt försvar, 2026).

Myndigheten för civilt försvar lyfter hushållsodlingen som en viktig del för att stärka hemberedskapen och menar att odling för hemmabruk inte bara kan främja det egna hushållet, utan uppmuntrar även till att odla gemensamt och ta kontakt med odlingsföreningar och koloniföreningar i närheten. Detta dels för att det här finns många personer som sitter på viktig kunskap om odling, efterskörd och utsäde, dels för att dessa föreningar kan bidra med

känslan av gemenskap och visa att vi inte är ensamma i kris utan kan stötta och hjälpa varandra (Myndigheten för civilt försvar, 2026).

Rolenec & Johansson (2025) skriver i sin rapport att *"Fritidsodlingen är en underutnyttjad resurs – med potential"*. De poängterar att det idag finns 5,3 miljoner fritidsodlare i Sverige och att fritidsodlingen storleksmässigt täcker en större yta än vad den yrkesmässiga grönsaksodlingen gör, men att endast 10–15 % av denna yta faktiskt nyttjas för att odla ätbara grödor. De menar att det finns stora möjligheter att ställa om och öka matproduktionen inom fritidsodlingen och att fritidsodlingen därför borde ses som en viktig resurs inom Sveriges beredskap. Till fritidsodlingens fördel så lyfter rapporten det sårbara med det traditionella livsmedelssystemet som baseras på de stora jordbruken och att dessa är helt beroende av import av diesel, utsäde, konstgödsel och pesticider samt att den färdigproducerade maten sedan måste transporteras, ibland stora sträckor, inom landet. Att i stället uppmuntra privatpersoner att öka sin egen odling samt stötta gemenskapsodlingar kan öka den lokala och närproducerade matproduktionen samt öka grödornas näringsinnehåll. Detta genom att grödor kan skördas fullmogna med högre andel näringsämnen jämfört med grödor som skördas tidigt för att kunna klara en transport (Rolenec & Johansson, 2025).

I studien från 2018 svarade de lantbrukare som medverkade att i händelse av kris, utan tid för verksamheterna att ställa om, vore en lämplig lösning att fördela marken så att privatpersoner skulle kunna odla för hushållsbruk. Så viktig skulle alltså den småskaliga odlingen på hushållsnivå kunna vara i händelse av kris (Eriksson, 2018). Beredskapsodling på hushållsnivå handlar alltså om privatpersoners egen kapacitet att kunna sätta mat på bordet även under kristid. Men hur kan en beredskapsinriktad odling se ut? Vilka odlingsformer kan lyftas som särskilt lämpliga och vilka grödor bär på de egenskaper som är mest önskvärda i händelse av samhällsstörning eller kris? Detta är frågor som kommer lyftas och diskuteras i detta arbete.

2. Syfte och frågeställning

Syftet med detta arbete är att genom en litteraturstudie analysera och sammanställa vilka grödor och odlingsformer som i forskning och svenska myndighetsrapporter bedöms som särskilt lämpliga för beredskapsodling på hushållsnivå i Sverige, samt redogöra för vilka egenskaper som lyfts fram som avgörande för grödornas lämplighet.

Frågeställningarna som skall besvaras är:

- Vilka grödor är särskilt passande för beredskapsodling i ett svenskt klimat?
- Vilka egenskaper lyfts fram som avgörande för deras lämplighet?
- Vilka odlingsformer är särskilt passande för beredskapsodling i Sverige?

3. Metod

Denna studie genomfördes som en litteraturstudie med syftet att besvara rapportens frågeställningar samt fördjupa författarens kunskap om beredskapsodlingens betydelse och vikt för privatpersoner ur ett hemberedskapsperspektiv. Mitt fokus låg på lämpliga grödor och odlingsformer ur ett beredskaps- och resiliensperspektiv. Studien baserades på sammanställning, analys och jämförelse av vetenskapliga artiklar, SLU-publikationer, myndighetsrapporter, tidskrifter och digitala källor. Under arbetets startskede användes källor i en bred bemärkelse för att stötta informationssökningsprocessen och författarens uppstart av skrivprocessen. Detta innebar att många källor sällades bort eller byttes ut mot mer specifika och trovärdiga källor under arbetets gång.

För att sammanställa tabeller över grödor och egenskaper användes olika databaser för att inhämta information, framför allt från Livsmedelsverket och Jordbruksverket, samt relevanta artiklar, kalkyler och statistik om normskördar från forskning och Jordbruksverket. I de fall statistik från Sverige saknats har även norska Statistisk sentralbyrå (SSB) använts.

4. Resultat

4.1 Val av grödor

Som odlare tar man aktiva val vad gäller grödor redan i frö- eller plantstadiet. På hushållsnivå i Sverige handlar valet mycket om tycke och smak, vad vill man odla och hur vill man att trädgården skall se ut gällande växter, färger och form och vi ser idag ett nästan gränslöst utbud av fröer och plantor i våra trädgårdsbutiker (Björkman, 2024). Men i beredskapsodling ligger fokus på de ätbara grödorna och vilka val man gör baseras i huvudsak på i vilken växtzon odlingen skall bedrivas, vilket utrymme odlaren har, vilken tillgång till växtnäring/gödsel odlaren har samt tillgången på vatten (Rölin, 2003; Fogelfors red., 2015). Dessa och andra viktiga egenskaper som är önskvärda vid beredskapsodling förklaras här nedan.

4.1.2 Odling i ett nordiskt klimat

Grönsaksodling på hushållsnivå i Sverige kan se väldigt olika ut, det skiljer sig i allt ifrån vad familjen är van vid att odla och äta till förutsättningarna för hur själva odlandet ser ut.

Sverige är tillsammans med de övriga nordiska länderna ett av de nordligaste områdena i världen där det bedrivs odling vilket också innebär att klimatet ställer vissa krav på valet av grödor (Roitsch et al., 2022). Den nordiska odlingssäsongen tenderar att vara kort och intensiv, med långa dagar (högt antal soltimmar), risk för plötsliga köldknäppar samt en längre vinterperiod. För att lyckas väl med sin odling bör man alltså välja grödor och sorter som är anpassade efter dessa förutsättningar (Roitsch et al., 2022). Dessutom är Sverige indelat i åtta olika odlingszoner med, för odlingen, stora skillnader på förutsättningar, inte minst när det gäller längden på odlingssäsongen mellan Sveriges nordligaste och sydligaste län. Detta medför att stor vikt måste läggas vid sortval om målet är att få ut en så stor skörd som möjligt och att valet faller på sorter som är anpassade för ett svenskt odlingsklimat (Roitsch et al., 2022).

4.1.3 Vilka sorter kan användas för beredskapsodling?

När en gröda skall väljas för odling finns det olika sorter att välja på och de är framtagna på lite olika sätt. Två typer av sorter som är väl anpassade till vårt klimat och har högt odlingsvärde är kultursorter och moderna växtförädlade sorter.

Kultursorter eller kulturarvsorter är grödor som har odlats under längre tid (mer än 50 år) och som har haft betydande funktion för odlare lokalt. Oftast så har de gått i arv och lämnats

vidare från en generations odlare till nästa och på så vis så har de bästa genotyperna valts ut varje år för att bli kommande års utsäde. Detta har bidragit till att kulturarvssorter oftast är väl anpassade för den lokala plats där de blivit odlade (Dwivedi et al., 2019). Kulturarvssorter har oftast hög genetisk diversitet vilket innebär att inom samma population så kan plantorna på individnivå skilja sig mycket vad det gäller utseende, mognads takt, hårdighet eller stresstolerans, exempelvis mot torka (Dwivedi et al., 2019).

Moderna förädlade sorter har tagits fram genom förädlingsprogram med specifika förädlingsmål så som exempelvis att öka avkastningen eller ge plantorna resistens mot sjukdomar. De moderna sorterna, speciellt F1 hybriderna, är mer homogena inom populationen, dvs individerna ser lika dana ut, har samma egenskaper och ger likformiga skördar. Detta har varit en önskvärd utveckling för de större jordbruken då det blivit lättare att planera insatser före, under och efter skörd om plantorna är enhetliga. Dessa moderna sorter har även bidragit till att mer skörd kan fås ut på samma odlingsyta, någonting som varit avgörande då befolkningmängden och därmed livsmedelsbehovet har ökat men samma yta odlad mark har bestått (Fogelfors red., 2001; Fogelfors red.,2015). Lantbrukare har sedan F1-hybridernas intåg på 1900-talet haft tillgång till utsäde som klarat många skadegörare bättre samt givit mer avkastning än vad kulturarvsorterna tidigare gjort, men de kan inte ta eget utsäde på de plantor som de drivit upp eftersom nästa generation (F2) kan bli mycket skiftande. Nytt utsäde måste alltså införskaffas från år till år (Dwivedi et al., 2019). För den som vill bedriva beredskapsodling är möjligheten att ta eget utsäde en eftertraktansvärd egenskap i de grödorna som skall odlas. Kan eget utsäde tas av grödorna som odlas så kan odlaren planera nästa odlingssäsong utan att känna sig beroende av att marknaden och import fortfarande fungerar som det ska.

4.2 Hushållets behov i kristid

I händelse av kris ger Livsmedelsverket rekommendationer till privatpersoner om vad som kan göras på hushållsnivå för att bygga upp ett matförråd (Livsmedelsverket, 2026a). De skriver bland annat om vikten av att matförrådet grundar sig på hushållets omsättning/behov av mat, dvs att det består av matprodukter som hushållet brukar förbruka, råvaror som familjen tycker om men också att produkterna innehåller en tillfredställande mängd energi. En vuxen individ behöver mellan 1800–2800 kcal per dag medan ett barn eller ungdom behöver ett intag på mellan 1100–3000 kcal per dag (Livsmedelsverket, 2026a). I händelse av en kris påpekar Livsmedelsverket att själva tillagningen av råvarorna kan komma att se annorlunda ut och rekommenderar därför att matförrådet består av råvaror som exempelvis

går snabbt att tillaga, inte behöver så mycket vatten, som kan lagras i rumstemperatur eller kan konsumeras som färskvaror (Livsmedelsverket, 2026a). Myndigheten för civilt försvar lyfter den egna odlingen som ett viktigt komplement för att öka hushållens matförråd och ger förslag på grödor med egenskaper som uppfyller många av Livsmedelsverkets rekommendationer, så som högt näringsinnehåll, lätta att odla, förvara och tillaga. Grödorna de listar som särskilt lämpliga är potatis och rotfrukter, ärtor och bönor, sallat och kryddväxter, lök, vitlök och kål (Myndigheten för civilt försvar, 2026).

Silva Dias (2012) poängterar i sin artikel att grönsaker inte endast är en källa till energi. Grönsaker innehåller även många viktiga ämnen som fibrer, vitaminer, mineraler, mikro- och makronäringsämnen. Dessa ämnen har en direkt positiv inverkan på människors hälsa och att äta mer grönsaker kan både stärka immunförsvaret och upprätthålla kroppens funktioner samt hämma uppkomsten av allvarliga sjukdomar (Silva Dias, 2012).

Både Myndigheten för civilt försvar (2026) och Livsmedelsverket (2026a) poängterar att tillgången till vatten måste säkras för privatpersoner och uppmanar hushållen att hålla ett eget förråd som kan täcka hushållets behov i en vecka. Tre till fem liter vatten per person och dygn är rekommendationen och då skall vattnet täcka alla behov från dricksvatten och matlagning till hygien (Livsmedelsverket, 2026a; Myndigheten för civilt försvar, 2026). Detta är även den mängd som våra myndigheter räknar på om vatten måste distribueras i händelse av kris (VASYD, 2026).

4.3 Grödornas egenskaper

Om listan på grödor som Myndigheten för civilt försvar rekommenderar för beredskapsodling kombineras med Livsmedelsverkets rekommendationer gällande bra egenskaper för varor i matförrådet erhålls en tydlig bild av vilka grödor som passar bra för odling på hushålls nivå i händelse av kris (se Tabell 1). Men det finns även andra egenskaper som är relevanta i frågan. Livsmedelsverkets rekommendation om tre till fem liter vatten per person och dag, måste tas i åtanke när man väljer grödor då vattnet även skall täcka deras behov under både växtperioden och för sköljning och matlagning (Livsmedelsverket, 2026a). Gerhardt et al. (2019) visar i sin rapport att äldre sorter, kulturväxter, kan ha en bättre anpassningsförmåga för att klara torka. I rapporten studerades hur olika kultursorter av vete klarade sig under den extremt torra och varma sommaren 2018 och resultatet pekar på att kultursorterna klarade sig bättre än de moderna sorterna mycket tack vare ett större och djupare rotsystem (Gerhardt et al., 2019). Detta talar för att kulturarvssorter kan vara att föredra när inköp av utsäde och

växtmaterial skall göras även till hemmaodlingen sett ur ett vattenbehovs perspektiv (Gerhardt et al., 2019).

Om handelsblockad skulle uppstå skulle detta påverka den svenska odlingen bland annat genom en minskad tillgång till gödsel och utsäde (Eriksson, 2018). Detta skulle kunna påverka valet av grödor när man planerar sin beredskapsodling. Råberg et al. (2025) lyfter av den anledningen också just kultursorterna som viktiga och lämpliga för att odlaren skall kunna ta sitt eget utsäde. Råberg et al. (2025) poängterar även att grödor som inte ställer höga krav på gödsling är att föredra jämfört med grödor som är mer näringskrävande och att insådd av baljväxter så som i ekologisk odling kan bli viktigt för att tillföra, behålla och tillgängliggöra viktiga näringsämnen i jorden/substratet (Råberg et al., 2025). Hur djupväxande rotsystemet är varierar mellan olika växtslag och vissa växter, exempelvis morot, som har en djupväxande pålrot har bättre förutsättningar att tillgodose sig vatten och näring från djupare skikt i matjorden jämfört med växter som har ett grundare rotsystem, exempelvis sallat (Tiwari et al., 2024). De grödor som har ett grunt system och som dessutom producerar mycket bladytta kommer ha större krav på att jorden och framför allt jordytan förses med vatten och näring kontinuerligt till skillnad från grödor som har ett mer djupväxande rotsystem. Detta blir av den anledningen en egenskap hos växten som har stor betydelse ur ett beredskapsodlingsperspektiv, särskilt om det råder vattenbrist (Tiwari et al., 2024). Tiwari et al. (2024) delar in växter i grupper med grunt rotsystem (0-30 cm), som ställer höga krav på tillgång på regelbunden bevattning och näringstillförsel, medel (30-60 cm), vilket representerar växter som kan klara torka lite bättre, medeldjupt rotsystem (60-120 cm) som kan utnyttja vatten och näringsämnen djupare ned i marken och djupt rotsystem (>120), oftast träd och andra fleråriga växter med kraftiga huvudrötter (Tiwari et al., 2024).

Björkman (2024) lyfter i sin rapport att fritidsodlarna ofta upplever problem med efterskörden då det saknas kunskap om efterskördshantering och plats för lagring. Rolene & Johansson (2025) har i sin studie sett samma hinder och poängterar att dagens nybyggen inte är utrustade med skafferier eller matkällare på samma sätt som äldre hus. Att lagra sina grödor i rumstemperatur blir därför för många hushåll ett måste vilket innebär att den odlade grödan måste klara av att lagras på detta sätt (Rolene & Johansson, 2025). Även i detta avseende menar Råberg et al. (2025) att kultursorter kan bli viktiga för odlaren just tack vara sin diversitet inom populationen vilket bidrar till att plantorna mognar med lite olika intervall. Detta är att föredra om odlaren har begränsade möjligheter till att lagra. Odlaren kan då i stället skörda lite i taget allt eftersom plantorna mognar (Råberg et al., 2025).

Lagringsduglighet hos grödorna är en viktig egenskap och Myndigheten för civilt försvar uppmanar privatpersoner att lägga upp ett lager så att de klara sig helt på egen hand under minst en veckas tid. Att de odlade grödorna går att lagra i rumstemperatur kan då bli avgörande för om grödan skall odlas i beredskapssyfte. (Myndigheten för civilt försvar, 2025).

Tabell. 1 Grödor som Myndigheten för civilt försvar rekommenderar för beredskapsodling och rekommendationer från Livsmedelsverket vad gäller egenskaper lämpliga för grödor till matförrådet. I tabellen anges också, hur djupt rotsystemet är, skörd och möjlighet att ta utsäde/föröka. Samtliga grödor i tabellen är anpassade till svenskt klimat.

Gröda	Näringsvärde per 100g (innan tillagning)	Rotsystem Grunt: 0–30 cm Medel: 30–60 cm Medeldjup: 60–120 cm Djupt: >120 cm	Möjlighet att ta eget utsäde	Skörd/ m ²	Lagringsduglighet/ Lagring i rumstemperatur möjlig (minst 1 vecka, 20–22°C)	Går snabbt att tillaga (max 15–20 min)	Kan konsumeras utan tillagning	Referenser
Potatis	79 kcal, Högt innehåll av kolhydrater, Bra källa till: - aminosyror - vitamin C - kalium - vitamin B6	Medeldjup	Ja, vegetativt genom knölar, enkelt	Ca. 3,7 kg	Ja, 2–3 veckor, förvaras mörkt och i påse.	Ja	Inte rekommenderat	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Fogelfors red. (2015); Jordbruksverkets statistikdatabas (2026); Kronhed et al. (2011); Silva Dias (2012); Modin & Lindblad (2011); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Ärtor (ex gul ärt)	317 kcal (torkade) Bra källa till: - protein - fibrer - järn	Medeldjup	Ja, enkelt genom frö. Ettårig växt.	Ca. 0,3 kg	Nej, om färska: 3–5 dagar i kylskåp. Ja, om torkade: Lång lagringstid	Ja, om färska. Annars lång tillagningstid: blötläggning 12 h, sedan kokning minst 30 min.	Ja, om nyskördade	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Fogelfors red. (2015); Jordbruksverket (2026); Silva Dias (2012); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)

Böner (ex bruna)	317 kcal (torkade) Bra källa till: - protein - fibrer - järn - flavonoider	Medeldjup	Ja, enkelt genom frö. Ettårig växt.	Ca. 0,3 kg	Nej, om färska: 3-5 dagar i kylskåp. Ja, om torkade: Lång lagringstid	Ja, om färska. Annars lång tillagningstid: blötläggning 12 h, sedan kokning minst 30 min.	Inte rekommenderat	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025d); Fogelfors red. (2015); Jordbruksverkets (2026b); Silva Dias (2012); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Sallat (ex. huvudsallat)	16 kcal, Bra källa till: - folat - vitaminer - betakaroten - quercetin	Grunt	Ja, lite mer arbetskrävande. Små fröer. Ettårig växt.	Ca. 1,8 kg	Skördas vid användning. Klärar 1 vecka i kylskåp, ej lagring i rumstemperatur.	Tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Fogelfors red. (2015); Silva Dias (2012); Statistiska centralbyrån (2024); Hoyle (1999); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Kryddväxter (1 åriga) (Ex kruspersilja)	78 kcal, Bra källa till: - folat - vitamin A - vitamin C - vitamin K - betakaroten	Grunt	Ja, genom frö. Arbetskrävande. Växten är tvåårig.	Ca. 1 kg	Skördas vid användning. Ja, om torkad: Lång lagringstid. Nej, om färsk: 2-3 dagar i kylskåp.	Tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Fogelfors red. (2015); Silva Dias (2012); Rumåbergs fröer (2026); Jadcak et al. (2019); Hoyle (1999); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)

Lök (ex. Gul)	39 kcal, Bra källa till: - flavonoider - sulfider	Medel	Ja, genom frö eller små sättilökar. Arbetskrävande. Växten är tvåårig.	Ca. 2,7 kg	Ja, upp till en månad i rumstemperatur	Ja, eller används färsk	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Fogelfors red. (2015); Olsson et al. (2011); Statistiska sentralbyrån (2024); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Vitlök	128 kcal Bra källa till: - folat	Medel	Ja, vegetativt genom klyftor, enkelt. Ettårig växt.	Ca. 0,3 kg	Ja, 1–2 månader i rumstemperatur.	Ja, eller används färsk	Ja	Flink (2007); Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Gross et al. (2016); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Kålväxter (ex grönkål)	40 kcal, Bra källa till: - vitamin A - vitamin C - vitamin K - betakaroten - järn	Medel	Ja, genom frö. Arbetskrävande. Växten är tvåårig.	Ca. 2,9 kg	Skördas vid användning. Kan sitta kvar i odlingen och skördas även långt in på vintern. Annars nej, 3–5 dagar i kylskåp.	Ja, eller används färsk	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Fogelfors red. (2015); Silva Dias (2012); Schonberger & Boyer (2013) Statistiska sentralbyrån (2024); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)

Som tidigare nämnts rekommenderar Livsmedelsverket att grödorna som skall odlas och lagras i matförrådet lämpligast skall vara grödor som hushållet redan konsumerar och tycker om (Livsmedelsverket, 2026). Därför blir det relevant att undersöka vilka grödor som faktiskt odlas på hushållsnivå i Sverige idag och se hur dessa står sig gentemot de egenskaper som är önskvärda i grödor för hushållet i händelse av kris. I en undersökning som analysföretaget Novus genomförde på begäran av Fritidsodlingens riksorganisation (FOR) deltog 1522 slumpmässigt valda personer i Sverige i åldrarna 18-84år, varav 1329 som svarade att de hade någon form av odlingsmöjlighet fick följdfrågor i form av en enkätundersökning. Deltagarna fick svara på frågor om deras odlingsvanor exempelvis hur de odlar och vilka grödor de odlar (Björkman, 2024). Resultatet är sammanställt i Tabell 2.

Tabell 2. Beskrivning av vilka grödor som odlas mest av fritidsodlare idag och vilken andel undersökningsdeltagarna som svarat att de odlat en viss gröda (Björkman, 2024, s. 54)

Gröda	Andel i % av 1329 personer som odlar grödan	Gröda	Andel i % av 1329 personer som odlar grödan
Tomat	54	Ärtor och bönor	24
Kryddgrönt	48	Plommon	20
Äpplen	47	Körsbär/bigarråer	18
Rabarber	46	Björnbär	17
Vinbär	44	Trädgårdsblåbär	15
Jordgubbar	43	Spemat/mangold	15
Sallat	37	Kålväxter	12
Potatis	35	Päron	12
Hallon	31	Vindruvor	12
Morot	31	Pumpa/squash	11
Gurka	29	Betor	10
Paprika/chili	27	Sparris	6
Krusbär	26	Majs	5
Lök	26	Jordärtskocka	5

Tomat är enligt denna undersökning den mest populära grödan att odla på hushållsnivå i Sverige idag, följt av ”kryddgrönt” så som timjan, dill, persilja o.s.v. Därefter följer en rad perenna grödor så som jordgubbar, äpplen och rabarber (Björkman, 2024). Vegetativt förökande växtslag och perenner som ger ätbart utgör också viktiga grödor. Fördelen med att odla olika sorters perenna plantor, buskar och träd som ger någonting ätbart är att man med ganska liten arbetsinsats, och förhållandevis låg mängd tillsatta resurser, kan få ut mat år efter år från etablerade plantor som redan är väl anpassade för att växa och frodas i vårt klimat och i våra trädgårdar (Strese & de Vahl, 2018).

En sammanställning av dessa populära grödor i förhållande till de egenskaper som anses önskvärda för beredskapsodling ges i Tabell 3.

Tabell 3. De grödor som enligt FORs undersökning (Björkman, 2024) odlas i störst utsträckning av Sveriges fritidsodlare och hur dessa grödor ser ut vad gäller de egenskaper som Livsmedelsverket rekommenderar för grödor för matförrådet. I tabellen anges också om grödorna är anpassade för svenskt klimat, hur djupt rotsystemet är, skörd och möjlighet att ta utsäde/föröka.

Gröda	Näringsvärde per 100g (innan tillagning)	Anpassade till svenskt klimat	Rotsystem Grunt: 0–30 cm Medel: 30–60 cm Medeldjup: 60–120 cm Djupt: >120 cm	Möjlighet att ta eget utsäde/föröka	Skörd/m ²	Lagringsduglighet/ Lagring i rumstemperatur möjlig (minst 1 vecka, 20–22°C)	Går snabbt att tillaga (max 15–20 min)	Kan konsumeras utan tillagning	Referenser
Tomat	18 kcal, Bra källa till: - vitamin A - karoten - lycopen	Högre krav på värme och ljus, kräver odling i växthus eller i skyddade lägen på ex. uteplats.	Medeldjup	Ja, enkelt genom frö. Ettårig växt.	Ca. 35,7 kg (varmväxthus)	Kan läggas att eftermogna, klarar då knappt 1 vecka.	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Jordbruksverket (2025a); Hansson & Ögren (2018); Silva Dias (2012); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Kryddgrönt Perenner (ex timjan)	280 kcal, Bra källa till: - vitamin A - vitamin E - vitamin K - folat	Ja	Grunt	Ja, Om man önskar fler plantor kan växten förökas vegetativt genom sticklingar	Ca. 0,2 kg	Skörda vid användning året runt. Ja, om torkad: Lång lagringstid Nej, om färsk: 2–3 dagar i kylskåp.	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Matplaneraren (2026); Livsmedelsverket (2025c); Elmberg (2021); Silva Dias (2012); Król & Kieltyka-Dadasiewicz (2014); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)

Äpple	48 kcal Bra källa till: - kolhydrater - fibrer - vitamin C	Ja	Djupt	Svårt. Kräver kunskap om ympning.	Ca. 2 kg	Ja, 2–3 veckor i rumstemperatur	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Jordbruksverket (2025a); Ascard et al. (2013); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Rabarber	12 kcal, Bra källa till: - folat - betakaroten - antioxidanter - polyfenoler	Ja	Medeldjup	Ja, vegetativt genom delning av rot.	Ca. 3,2 kg	Skördas vid användning. Annars nej: 3–5 dagar i kylskåp	Ja	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Mezeyová et al. (2021); Hoyle (1999); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Vinbär (ex svarta)	68 kcal, Bra källa till: - vitamin C	Ja	Medeldjup	Ja, vegetativt genom sticklingar.	Ca. 0,4 kg	Skördas vid användning. Annars nej: 3–6 dagar i kylskåp	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Andersson et al. (2013b); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Jordgubbar	41 kcal, Bra källa till: - folat - vitamin C	Ja	Medel	Ja, enkelt. Vegetativt genom revor.	Ca. 0,7 kg	Skördas vid användning. Annars nej: 3–6 dagar i kylskåp	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Fogelfors red. (2015); Jordbruksverket (2025a); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)

Hallon	34 kcal, Bra källa till: - folat - vitamin C	Ja	Medeldjup	Ja, enkelt genom rotskott.	Ca. 0,5 kg	Skördas vid användning. Annars nej: 3–6 dagar i kylskåp	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Andersson et al. (2011); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Morot	36 kcal Bra källa till: - folat - vitamin A - betakaroten	Ja	Medeldjup	Ja, Arbetskrävande. Växten är tvåårig	Ca. 6,7 kg	Skördas vid användning. Kan lagras i marken. Annars nej: 1-3 dagar i rumstemperatur	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Jordbruksverket (2025a); Fogelfors red. (2015); Johnson et al. (2008); Schonberger & Boyer (2013); Gross et al. (2016); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Gurka (friland)	13 kcal Bra källa till: - folat - betakaroten - vitamin K	Ja, Värme-krävande	Medeldjup	Ja, genom frö. Dock krävs viss kunskap om kors-pollinering	Ca. 5,2 kg	Skördas vid behov. Annars nej: 4-6 dagar i kylskåp	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Jordbruksverket (2025a); Ascard et al. (2020); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Paprika/ Chili	35,5 kcal Bra källa till: - folat - vitamin C - vitamin A - betakaroten	Högre krav på värme och ljus samt lång växtperiod. Kräver odling på skyddad plats.	Medeldjup	Ja, genom frö.	Ca. 5,5 kg (kallväxthus)	Ja, om torkad: Lång lagring. Annars varierad: 4-14 dagar	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Jonsson (2018); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)

Krusbär	38 kcal - folat - vitamin C - vitamin A - vitamin K - betakaroten	Ja	Medeldjup	Ja, vegetativt genom sticklingar	Ca. 0,08 kg	Skördas vid användning. Annars nej: 3–6 dagar i kylskåp	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Jordbruksverket (2025a); Maughan & Black (2014); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Plommon	47 kcal - vitamin C - vitamin A - betakaroten	Ja	Djupt	Svårt, kräver kunskap om ympning och kors-pollinering	Ca. 0,56 kg	Skördas vid användning. Annars nej: 3–5 dagar i kylskåp.	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Statistiska centralbyrån (2024); Aldén (1994); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Körsbär/ Bigarråer	69 kcal - folat - vitamin C - betakaroten	Ja	Djupt	Medelsvår, vegetativt genom rotskott. Annars krävs kunskap om ympning.	Ca. 0,46 kg	Skördas vid användning. Annars nej: 1 vecka i kylskåp	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Statistiska centralbyrån (2024); Aldén (1994); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Björnbär	43 kcal - folat - vitamin C - vitamin E - vitamin K - betakaroten	Ja	Medeldjup	Enkelt, vegetativt genom rotskott	Ca. 0,62 kg	Skördas vid användning. Annars nej: 3–6 dagar i kylskåp	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Strik et al. (2007); Ladyzhenskaya et al. (2023); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)

Trädgårds- blåbär	54 kcal - folat - vitamin C - vitamin A - vitamin K - betakaroten	Ja	Medel	Ja, vegetativt genom sticklingar	Ca. 0.6 kg	Skördas vid användning. Annars nej: 3–6 dagar i kylskåp.	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Andersson et al. (2013a); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Spenat/ Mangold	24 kcal - folat - vitamin C - vitamin A - vitamin K - betakaroten	Ja	Grunt	Ja, enkelt genom frö. Ettårig växt.	Ca. 2 kg	Skördas vid användning. Annars nej: 3–7 dagar i kylskåp.	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Shama et al. (2024); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Päron	54 kcal, Bra källa till: - betakaroten	Ja	Djupt	Svårt, kräver kunskap om ympning.	Ca. 1,06 kg	Skördas vid användning. Om de lämnas att eftermogna klarar de drygt 1 vecka.	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Statistiska sentralbyrån (2024); Aldén (1994); Gross et al. (2016); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Vindruvor	70 kcal, Bra källa till: - vitamin K	Ja, kräver lite mer arbete och kunskap om ex. sortval.	Djupt	Ja, vegetativt genom sticklingar.	Ca. 0,19 kg	Skördas vid användning. Annars nej: 1–2 dagar i rumstemperatur	Ja, men tillagning ej nödvändig	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Fabó et al. (2025); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)

Pumpa/ Squash	26 kcal, Bra källa till: - folat - vitamin C - vitamin K - betakaroten	Ja	Medeldjup	Ja, genom frö. Kräver dock kunskaper om korspollinering	Ca. 2 kg	Ja, 2–6 veckor i rumstemperatur	Ja, även kärnorna går att äta.	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Jordbruksverket (2025a); Fogelfors red. (2015); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Betor (ex rödbeta)	51 kcal Bra källa till: - folat	Ja	Medeldjup	Ja, men kräver mer arbete. Växten är tvåårig.	Ca. 4,4 kg	Skördas vid användning. Kan lagras i jorden. Annars nej: 1–2 dagar i rumstemperatur	Vår och sommar: Ja (15–20 min) Vinter: Nej (45– 60 min)	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Jordbruksverket (2025a); Fogelfors red. (2015); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Sparris	22 kcal, Bra källa till: - folat - vitamin A - vitamin K - betakaroten	Ja, perenn växt med särskilda krav på värme och jordmån	Grunt	Ja, men tar flera år för plantorna att bli skördeklara.	Ca. 0,21 kg	Skördas vid användning. Annars nej: 3–4 dagar i kylskåp.	Ja	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Jordbruksverket (2025a); Fogelfors red. (2015); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)

Majs	125 kcal, Bra källa till: - folat - vitamin C - vitamin A - betakaroten - kolhydrater	Ja, med särskilda krav på värme och ljus	Medeldjup	Ja, men kräver en del arbete. Kräver kunskaper om korspollinering.	Ca. 0,71 kg	Ja, om torkad: Lång lagringstid. Annars nej: 1-2 dagar i kylskåp	Ja	Ja	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Jordbruksverket (2026b); Subedi & Ma (2009); Schonberger & Boyer (2013); Albert & Nishida (2011); Håkansson et al. (2018)
Jordärtskocka	67 kcal, Bra källa till: - protein - vitamin C - betakaroten - kolhydrater	Ja	Medel	Ja, enkelt vegetativt genom knölar.	Ca. 0,5 kg	Skördas vid användning. Kan lagras i jorden	Ja men kan kräva omkok pga. höga halter insulin.	Inte rekommenderat	Livsmedelsverket (2025b); Livsmedelsverket (2025c); Fogelfors red. (2015); Gross at al. (2016); Albert & Nishida (2011); Johansson et al. (2015); Håkansson et al. (2018)

Tabell 4. Grödor rekommenderade av Myndigheten för civilt försvar.

Gröda	kcal/m ²
Potatis	2923
Ärtor (ex gul ärt)	951
Bönor (ex bruna)	951
Sallat (ex. huvudsallat)	89
Kryddväxter, 1 åriga (Ex kruspersilja)	780
Lök (ex. Gul lök)	1053
Vitlök	384
Kålväxter (ex grönkål)	1160

Genom att använda värdena under rubrikerna "Näringsvärde per 100g (innan tillagning)" och "Skörd/m²" i Tabell 1 och 3 kan ett avkastningsvärde i form av energi per kvadratmeter räknas ut. Flera av grödorna från Tabell 1 har potential att ge hög avkastning när det gäller energi per kvadratmeter (se tabell 4). Livsmedelsverket rekommenderar grödor med ett högt energiinnehåll när matförrådet skall fyllas på (Livsmedelsverket, 2026). Grödorna i Tabell 1 är dessutom anpassade för odling i svenskt klimat vilket betyder att det finns olika sorter som ställer olika krav på odlingssäsongens längd, köldtålighet etc. Detta innebär att grödorna kan odlas över stora delar av Sverige (Fogelfors red., 2015; Jordbruksverket, 2025a).

Grödorna står sig även bra när deras lagringskvaliteter undersöks (Tabell 1) Potatis, lök och vitlök kan lagras under lång tid i rumstemperatur, ärtor och bönor och många kryddväxter kan torkas och lagras länge och sallat och kål kan skördas allt eftersom de skall användas (Fogelfors red., 2015; Flink, 2007; Kronhed et al., 2011; Olsson et al., 2011).

Tabell 5. Topp tio mest odlade grödor bland fritidsodlarna i Sverige 2024

Grödor	kcal/m ²
Tomat	6426 (varmväxthus)
Kryddgrönt Perenner (ex timjan)	560
Äpple	960
Rabarber	384
Vinbär (ex svarta)	272
Jordgubbar	287
Sallat	89
Potatis	2923
Hallon	170
Morot	2412

Utifrån Tabell 2 kan de tio mest populära grödorna som fritidsodlare odlar väljas ut och sedan studeras i Tabell 1 och 3. Det framgår att, precis som med grödorna som Myndigheten för civilt försvar rekommenderar, att även flera av dessa grödor har potential att ge hög avkastning räknat på energi per kvadratmeter (se tabell 5). Dock skall det noteras att tomat som ger höga värden i kcal/m², har specifika odlingskrav i form av odling i varmväxthus för detta värde (Hansson & Ögren, 2018; Jonsson, 2018). Statistik för odling och avkastning av tomat på friland i Sverige saknas vid sammanställning av tabellen.

Grödorna morot och äpple står sig väl gentemot Livsmedelsverkets rekommendationer då de båda har ett högt energiinnehåll. Äpple kan lagras under en längre tid i rumstemperatur medan morot kan lämnas kvar i jorden för förvaring (Livsmedelsverket, 2026a; Gross et al. 2016). Liksom timjan, rabarber, vinbär, jordgubbar och hallon så är äpple en perenn växt vilket innebär att om dessa växter är etablerade så kan odlaren njuta av skörden med relativ liten arbetsinsats år efter år (Ascard et al., 2013; Strese & de Vahl, 2018).

Tabell 6: Topp tio grödor med mest kcal/m² från tabell 1 och 3.

Grödor	kcal/m ²
Tomat	6426 (varmväxthus)
Potatis	2923
Morot	2412
Rödbeta	2244
Paprika/chili	1952 (kallväxthus)
Grönkål	1160
Gul lök	1053
Äpple	960
Ärtor	951
Bönor	951

Tabell 6 visar en sammanställning av de tio potentiellt mest högvakastande grödorna från Tabell 1 och 3 med avseende på energi per kvadratmeter. Om målet för odlaren endast är att få ut så mycket energi som möjligt på en liten yta så skulle dessa grödor kunna vara ett bra alternativ, men som nämndes tidigare så har tomat, och även paprika/chili specifika odlingskrav vad gäller temperatur och odlas oftast i växthus. Dessa grödor har också en, för Sveriges odlingsklimat sett, väldigt lång växtperiod som kräver extra insatser av ljus och värme (Hansson & Ögren, 2018; Jonsson, 2018).

Morot och rödbeta kan även de högt energiinnehåll men som framgår av Tabell 3 så ställer de specifika krav på lagring och skulle inte klara sig många dagar om de endast kan förvaras i rumstemperatur (Johnson et al., 2008).

Sammanställningen i Tabell 1 och 3 visar tydligt att många faktorer och egenskaper har betydelse för om grödan kan anses som särskilt passande för beredskapsodling och det skiljer en del mellan olika grödor. En gröda med högt energivärde kan visa sig vara inte särskilt lagringsduglig i rumstemperatur medan en mycket lagringsduglig gröda har lägre energiinnehåll etc. En kombination av olika sorters grödor kan av denna anledning ses som det mest lämpliga för odlaren som vill höja sin hemberedskap. En kombination av grödor ökar även möjligheterna till skörd även om odlingsförhållandena skulle vara ogynnsamma. Fukai & Trenbath (1993) lyfter i sin artikel att samodling av olika grödor kan öka skörden både genom att samodling främjar den biologiska mångfalden och genom att den gynnar naturliga växtskydd och minskar behovet av ogräsbekämpning men de poängterar också att grödor som samodlas konkurrerar om markens näringsresurser (Fukai & Trenbath, 1993). Det

förefaller dock som att en kombination av grödor är bättre när det gäller beredskapsodling än att exempelvis satsa på endast en högavkastande, lagringsduglig och energirik gröda.

4.4 Odlingsformer

Olika växter har olika krav på sin växtplats, vilket innebär att vissa odlingsformer kommer vara mer fördelaktiga för vissa växtslag än andra. Men de som odlar på hushållsnivå i Sverige har väldigt olika förutsättningar för hur detta kan se ut både i storlek, i material som används och huruvida man odlar ensam eller i en gemenskap (Björkman, 2024). Här nedan kommer några olika exempel på växtplatser och odlingsformer att presenteras samt vilka fördelar de kan tänkas ha i beredskapsodlingssyfte. Exempel på grödor som presenterats tidigare kommer placeras in under de olika odlingsformerna baserat på deras krav på växtplats.

4.4.1 Hemmaträdgården

Sveriges hemmaträdgårdar kan skilja sig mycket ifrån varandra både i storlek och i odlingsbar yta. Detta lyfter Björkman (2024) i sin rapport där fritidsodlare i Sverige har fått svara på vilka förutsättningar de har för att kunna odla och på vilken yta. Enligt rapporten har 58% av deltagarna svarat att de har tillgång till egen trädgård intill bostaden men storleken på denna yta kan variera från allt mellan 1 och 5000 kvm. Det varierar även kraftigt hur denna yta är fördelad mellan olika växtslag, gräsmatta och andra byggnader på tomaten. Men utan runt ett småbostadshus i Sverige är enligt denna rapport ändå för den större andelen odlare stor nog att rymma flera olika växtslag i olika mängder (Björkman, 2024). Utöver odlingsutrymme så behöver växter även näring, vatten och ljus för att växa och utvecklas. Löfkvist (2019) lyfter att inom den ekologiska odlingen använder man sig av exempelvis nässelvatten om extra näring behöver tillföras till odlingen, en metod som är fullt möjlig för dem som odlar i en hemmaträdgård att nyttja (Löfkvist, 2019). Det finns i många fall även utrymme och möjlighet att anlägga och använda material från en egen kompost, vilket också gynnar näringsupptaget och förbättrar jordhälsan i odlingen (Ascard, 2019).

Exempel på lämpliga grödor för denna odlingsform:

ALLA LISTADE GRÖDOR I TABELL 1 OCH 3

Om utrymme finns kan en planerad växtföljd både öka tillgången till kväve samt förbättra jordhälsan i hemmaträdgården. I ekologiskt jordbruk är det ett krav att baljväxter inkluderas i växtföljden. Baljväxters rötter är unika då de bildar en symbios med kvävefixerande bakterier (Rhizobium) vilket syns som små knölar på rötterna. Rhizobium har förmågan att ta kväve

från luften och fixera detta till jorden vilket gör baljväxter är självförsörjande på kväve samtidigt som de berikar jorden (Blom red., 2022). Att odla exempelvis ärtor och bönor i trädgårdens växtföljd kan vara avgörande för avkastningen då konstgödsel kan bli svårt att få tag på i händelse av kris (Rölin, 2003). Potentiellt finns även plats för samodling av flera olika växter på samma odlingsyta vilket ökar konkurrenskraften mot skadedjur och ogräs (Fukai & Trenbath, 1993).

Alla växter har behov av vatten. Om det skulle råda vattenbrist så har hemmaträdgården också en fördel i att utrymme oftast finns för att kunna samla in regnvatten från tak och stuprännor i tunnor (Malrnäs, 2021). En annan möjlig teknik för hemmaträdgården är att använda sig av täckodling för att minska avdunstningen från jorden runt plantorna (Backa, 2018).

4.4.2 Balkong och uteplats

Balkonger och uteplatser varierar även de i utformning och storlek i Sverige. Enligt Björkmans (2024) rapport så hade 22% av deltagarna tillgång till lägenhetsträdgård eller innergårdsodling. Storleken på balkongen eller uteplatsen kan variera kraftigt. Boverket ger som generell riktlinje att balkongen bör vara 1,5 m djup och 5 m bred för att ge tillräckligt med utrymme, dvs 7,5 kvm (Boverket, 2026). Odling på balkong kräver lite mer planering och material än vad exempelvis odling i hemmaträdgården gör. Detta då odlaren behöver införskaffa och frakta hem krukor eller odlingslådor samt det substrat som växterna skall växa i. Den låda eller kruk som används för odling innebär en begränsning av vilka växtslag som kan odlas (Löfkvist, 2019). Näringstillgången är även den begränsad i första hand av valet av substrat vilket kan innebära att gödsel av något slag kan behöva tillföras. Nässelvatten skulle även här kunna vara en möjlighet om odlaren har möjlighet att hämta nässlor i närmiljön. Detta kräver dock att behållaren kan hållas stängd under jäsningsprocessen för att undvika oönskade odörer (Löfkvist, 2019). Löfkvist (2019) poängterar att vattenåtgången för odling i kruk kan bli hög och för att undvika att substratet i krukorna torkar ut bör vattentillgången var jämn och kontinuerlig. Annars är risken att plantorna drabbas av stress vilket kan göra dem mottagliga för sjukdomar och skadedjur (Löfkvist, 2019). Även om förutsättningarna för odling skiljer sig väldigt mycket mellan hemmaträdgården, balkongen eller uteplatsen så poängterar

Exempel på lämpliga grödor för denna odlingsform:

POTATIS, ÄRTOR, BÖNOR, SALLAT, TOMAT, KRYDDGRÖNT, JORDGUBBAR, GURKA, PAPIKA/CHILI, SPENAT

(Tabell 1 och 3)

Anstrell (2025) i sin motion att alla odlingsformer är viktiga i händelse av kris och att balkongodlingen kan bli mycket viktig för att öka upp beredskapsodlingen i storstäderna. Hon menar att även den lilla odlingen kan bli avgörande för hushållens resiliens (Anstrell, 2025).

4.4.3 Gemenskapsodlingar

Mycket tyder på att vara medlem och aktiv i en odlande förening eller gemenskap kan ha en direkt positiv inverkan på både kropp och själ. Aktiviteter utomhus har generellt en positiv inverkan på människors fysiska och psykiska hälsa, det skriver Ottoson (2023) i sin rapport och menar att människor som har nära till och använder grönområden i hög frekvens verkar vara friskare än människor som inte har samma möjlighet. Att odla skulle alltså inte endast kunna ses som ett sätt att sätta mat på bordet utan också som en aktivitet som främjar psykisk och fysisk hälsa. Gemenskapsodlingar av olika slag uppvisar ofta flera av de aspekter som Ottoson lyfter som särskilt främjande för att motverka ångest och stress så som öppna gröna ytor och att grönska i sig kan ge människor trygghet och får dem att känna att de är en del av någonting större (Ottoson, 2023). Men gemenskapsodlingar är också skapade för att vara platser för social interaktion, vilket även det är viktigt för vårt välmående. I en rapport från Folkhälsomyndigheten lyfts den ofrivilliga ensamheten som särskilt stor bland landets äldre invånare där en av fyra över 60 år känner sig mycket ensam (Folkhälsomyndigheten, 2024). Rapporten lyfter även att ensamheten i sig kan leda till flera allvarliga hälsotillstånd så som ångest och depression (Folkhälsomyndigheten, 2024). De flesta gemenskapsodlingar ligger i eller i utkanten av städer och de brukar därför gå under den gemensamma benämningen stadsodlingar, men de kan skilja sig väldigt mycket från varande både i utseende, storlek och i sättet de organiseras på (Alirani et al., 2024). Här nedan presenteras några av dem.

4.4.3.1 Kolonilotter och odlingslotter

Att odla tillsammans och att organisera sig i föreningar har länge varit en tradition i Sverige och en av våra äldsta former för organiserad gemenskapsodling ser vi i våra koloniföreningar. Idén om koloniföreningar kom till Sverige från Tyskland och Danmark under slutet av 1800-talet och började blomma ut riktigt ordentligt under 1900-talets början (Flinck, 1994; Nilsson & Nordwall, 2004). Kolonilotternas främsta funktion var då att ge personer möjlighet att odla mat till det egna hushållet, främst de fattigaste och mest utsatta i samhället. Intresset för kolonilotterna steg sedan avsevärt under första och andra världskriget då de blev en viktig funktion för många hushåll för att öka matförsörjningen (Flinck, 1994). Efter andra

världskriget övergick många till att se kolonilotterna som en plats för rekreation men tanken att odla nyttoväxter har levt kvar inte minst i de många koloniföreningar som finns kopplade till lotterna. Exempelvis finns det en förväntan att alla föreningens medlemmar tillsammans ansvarar för att området i och runt lotterna skall fungera och hållas i ordning. Alla hjälps åt. Det är också en plats som uppmuntrar till gemenskap och socialisering och det finns även sedan länge traditioner inom föreningarna att anordna kurser, workshops eller studiecirkelklar om odling och efterskörd (Nilsson & Nordwall, 2004). Denna tradition innebär att det i koloniföreningar redan finns mycket kunskap och en vilja att dela med sig av denna kunskap som kan komma allmänheten väldigt väl till gagn i händelse av kris.

Föreningen Bygga Bo (2025) som är verksam i Kunskapsparkens odlingsområde i Lund anordnade under 2025 ett pilotprojekt med stöd av kommunen med fokus på beredskapsodling. Både medlemmar från den lokala odlingsföreningen och intresserade från allmänheten var välkomna att delta. Inom projektet anordnades workshops och fysiska träffar med odlingsarbete för att både öka deltagarnas förståelse för grödor som kan odlas och för att odlarna skulle känna att de kunde bygga ett nätverk med andra på plats (Bygga Bo, 2025).

Viljan att sprida kunskap och att vara odlare behjälpliga genomsyrar även

Koloniträdgårdsförbundet som har en hemsida dit odlare och medlemmar kan söka sig för att lyssna på poddar eller webinarium om allt från jordförbättring till hur man skall planera sin odling från frö till skörd. Hit kan koloniföreningar söka sig för att får hjälp med praktiska tips för sin organisation så som att upprätta styrelseprotokoll eller en dagordning för årsmöte (Koloniträdgårdsförbundet, 2026).

Enligt Björkmans rapport (2024) blir det tydligt att även om det finns en gemensam grundtanke och anda så skiljer sig de olika koloni- och odlingsområdena åt både

storleksmässigt och utseendemässigt. Exempelvis visar rapporten att det finns ca 700 koloniområden i Sverige och ungefär 500 av dem hade stugor på sina lotter. Av deltagarna i undersökningen var de 2 % som svarade att de hade tillgång till en odlingslott och hälften av dessa svarade att de hade en stuga på lotten (Björkman, 2024).

Exempel på lämpliga grödor för denna odlingsform:

ALLA LISTADE GRÖDOR I TABELL 1 OCH 3
(Kan dock skilja sig p.g.a. lokala odlingsregler)

I Kunskapsparken i Lund har man valt att satsa på odlingslotter utan stuga och i ordningsreglerna för dem som odlar så finns det restriktioner exempelvis kring vad och hur

odlare får bygga på sin lott men även för hur odlare får plantera fruktträd och buskar på odlingsloten. Sådana lokala regler påverkar odlarens möjliga val av grödor och hur de får placeras (Lunds kommun, 2026). Precis som i hemmaträdgården finns det i dessa odlingsformer även möjlighet att ta vara på regnvattnet i form av tunnor samt att använda sig av täckodling (Malrnäs, 2021; Backa, 2018).

När det gäller gödsel och tillförsel av växtnäring belyser Nilsson och Nordwall (2004) fördelen med att flera odlingsföreningar går samman för att köpa in stallgödsel från lokala producenter (Nilsson & Nordwall, 2004). Det finns också goda möjligheter att bygga en gemensam eller egen kompost eller att ställa upp en hink för nässelvatten (Ascard, 2019; Löfkvist, 2019).

4.4.3.2 Tillsammansodlingar

Alirani et al. (2024) förklarar att den största skillnaden mellan koloni- och odlingslotter och tillsammansodlingar är att tillsammansodlingar saknar tydliga privata lottgränser. I stället används hela området av områdets medlemmar och arbetet och skörden fördelas lika mellan medlemmarna (Alirani et al. 2024). Sherfey (2020) beskriver också tillsammansodlingen och menar att målet med aktiviteten är lika mycket att skapa en social gemenskap som att odla och att tillsammansodlingar brukar ha en tydlig ekologisk profil och att sortval och odlingstekniker därför följer ekologiska principer (Sherfey, 2020). Att odla ekologiskt innebär att man måste följa vissa regler i sin odling. Jordbruksverket (2025b) listar EU-reglerna för ekologisk växtodling på sin hemsida och skriver att för att grödorna skall få klassas som ekologiska så ska odlaren:

- *använda ekologiskt utsäde eller annat växtförökningsmaterial*
- *variera växtföljden*
- *endast använda gödselmedel av naturligt ursprung och mineralgödsel med låg löslighet*
- *endast använda växtskyddsmedel som är tillåtna i ekologisk produktion*
- *inte använda genetiskt modifierade organismer*
- *inte heller använda produkter framställda av eller med genetiskt modifierade organismer.*

(Jordbruksverket, 2025b: <https://jordbruksverket.se/vaxter/odling/ekologisk-vaxtodling>)

Sherfey (2020) menar att personer som odlar i en tillsammansodling oftast har ett gemensamt tänk kring hur odlingen skall läggas upp och vilka grödor som är lämpligast att välja då de försöker följa EU-reglerna så långt som möjligt (Sherfey, 2020). I princip innebär det dock att samtliga grödor som finns med i resultatet kan användas inom denna odlingsform.

Exempel på lämpliga grödor för denna odlingsform:

ALLA LISTADE GRÖDOR I TABELL 1 OCH 3

4.4.3.3 Skolträdgårdar

År 1769 började de första skolträdgårdarna växa fram i Sverige och 1842 i samband med att folkskolan inrättades så lades det även fram reformer i vilka det fanns en tydlig önskan om att alla lärare i Sverige skulle undervisa om trädgårdsskötsel (Flinck, 1994). Från 1840-talet och fram till mitten av 1960-talet så fanns det skolträdgårdar på alla skolor i städerna som användes aktivt, särskilt under krigsåren, för att lära eleverna att både odla och ta hand om sin skörd (Flinck, 1994).

År 2025 lämnades det in en riksdagsmotion där författaren Anstrell (2025) formulerade ett förslag till att elever i grundskolan skall ges undervisning i beredskap, eget ansvar och beredskapsodling. Anstrell (2025) menar att säkerhetsläget i Sverige är allvarligt just nu och att ungdomar genom utbildning inom dessa områden skulle kunna få en starkt känsla av förståelse och trygghet i det egna ansvaret i händelse av en kris. Hon påpekar att ungdomar genom ämnet hem- och konsumentkunskap redan får en god grund för att förstå hur vårt livsmedelssystem fungerar idag men att ytterligare undervisning i egenansvar och beredskapsodling kan stärka deras förståelse och kunskap i vad som kan göras i händelse av att vårt livsmedelssystem skulle kollapsa och på den vägen också stärka hemmens beredskap i kris (Anstrell, 2025). Hur undervisningen skulle kunna se ut rent praktiskt lyfts inte i motionen och inte heller hur en skolträdgård skulle kunna se ut. Detta beskrivs däremot av Riksförbundet Svensk Trädgård (2023) som menar att trädgårdens storlek och utseende kan ta form utifrån en rad grundläggande frågor så som: Vilka skall bedriva verksamhet i trädgården? Hur många på en och samma gång? Skall odlingsbäddar delas in och nyttjas av olika klasser eller ser man ett gemensamt ansvar för trädgården? Hur ofta skall trädgården användas? Vilka förutsättningar har ansvariga lärare? (Riksförbundet Svensk Trädgård, 2023). Förbundet menar att en skolträdgård kan skilja sig väldigt mycket i utseende och innehåll från en annan. Det har

Exempel på lämpliga grödor för denna odlingsform:

BEROR PÅ UTFORMNINGEN AV SKOLTRÄDGÅRDEN, MEN SKULLE KUNNA OMFATTA SAMTLIGA GRÖDOR I TABELL 1 OCH 3

att göra med vilken tillgång till yta man har, om det endast kommer vara pallkragar och krukor eller om det finns möjlighet att odla på friland samt om där finns fri tillgång till vatten (Riksförbundet Svensk Trädgård, 2023). En typ av skolträdgård skulle i form och odlingstekniker kunna påminna om en balkongodling, en annan skulle kunna påminna mer om en hemmaträdgård och en tredje skulle mer påminna om en tillsammansodling.

5. Diskussion

Att ge ett exakt recept på hur den perfekta beredskapsodlingen skall se ut i Sverige och vilka grödor som bör användas blir som resultatet visar en svår uppgift. Odlingsförutsättningar i klimat, odlarens tillgång till odlingsplats och yta, odlarens kunskaper om odling och efterskörd och tycke och smak är bara några av de aspekter som kommer att bidra till att den ena odlingen inte kommer vara den andra lik. Men som Livsmedelsverket (2026a) skriver så finns det några egenskaper som är särskilt önskvärda när hushållet skall fylla på sitt matförråd i händelse av kris och som odlaren kan sträva efter i valet av grödor. Hög energi- och näringsämnesmängd i grödorna, att de kan lagras under lång tid och att tillagning inte är ett måste eller kan ske relativt snabbt listas som några av de viktigaste egenskaperna (Livsmedelsverket, 2026a).

Maten som skall förvaras i matförrådet bör vara näringstät (Livsmedelsverket, 2026a), av den anledningen kan man dra slutsatsen att högt näringsinnehåll är en önskvärd egenskap i de grödor som skall användas vid beredskapsodling. Men som Silva Dias (2012) poängterar så finns det fler ämnen i grönsaker som har en direkt positiv påverkan på människors hälsa. Med andra ord så kan beredskapsodling på hushållsnivå bidra till mycket mer än bara mättnad. Människor behöver vitaminer, mineraler, betakarotener etc. för att må bra och genom odlingen kan hushållen säkra tillgången även på dessa viktiga ämnen (Silva Dias, 2012).

Fukai & Trenbath (1993) lyfter i sin artikel att avkastningen kan bli högre om flera grödor samplanteras. Det kan eventuellt kännas frestande för den som skall anlägga en beredskapsodling att satsa på en och samma sorts gröda som ger ett högt energivärde, men Fukai & Trenbath (1993) argumenterar för att en samplantering både är ett säkrare och mer miljövänligt alternativ, dels i händelse av att odlingsförutsättningarna skulle bli missgynnsamma för en enstaka gröda, dels att om man samplanterar olika grödor med olika näringsbehov så utarmar odlaren inte jordens resurser på samma sätt som i en monokultur. Sett utifrån odlarens arbetsbörda poängterar Strese & de Vahl (2018) att vegetativt förökande

och perenna växtslag är ett gott komplement till den som odlar och som med relativt liten arbetsinsats vill kunna skörda ätbart år efter år. Väl etablerade kommer dessa växtslag också kunna öka hushållets tillgång till både energi och viktiga näringsämnen även om odlaren lägger sitt största fokus under odlingssäsongen på de årliga och bienna grödorna som kräver mer arbetsinsatser under säsongen (Strese & de Vahl, 2018). Som Tabell 3 visar så har de perenna fruktträden dessutom ha ett djupt rotsystem vilket innebär att när de väl är etablerade så är de inte i behov av lika mycket extra bevattning eller näring då de har tillgång till djupare markfukt (Tiwari et al., 2024). Utifrån detta kan man dra slutsatsen att de perenna växterna är goda val för beredskapsodling. I Björkmans (2024) rapport framgår det att fritidsodlarna i Sverige idag till en ganska stor andel odlar perenna växtslag och dessa bör, av ovan sagda anledningar, även lyftas upp som särskilt intressanta för den som vill starta upp en beredskapsodling.

Gerhardt et al. (2019) visar att kultursorter kan ha en större anpassningsförmåga till längre perioder av torka då dessa tenderar att ha ett djupare rotsystem än motsvarande moderna sorter. I ett beredskapsodlingsperspektiv blir detta eftertraktansvärt då vattenförbrukningen kan komma att begränsas drastiskt i händelse av att elen inte fungerar eller att det skulle bli vattenbrist i ett visst område. Livsmedelsverkets och Myndigheten för civilt försvars rekommendation om tre till fem liter vatten per person och dag ska täcka personens alla vattenbehov och det räcker inte långt för den som dessutom odlar under en längre tid av torka. Flera forskningsartiklar och rapporter pekar på att kultursorter besitter flera egenskaper som kan vara fördelaktiga i en beredskapsodling så som en god anpassning till sin lokala växtplats, djupare rotsystem och hög diversitet inom populationen vilket exempelvis kan ge en varierad skördetid inom samma population eller att även om odlingsförutsättningarna skulle vara ogynnsamma så är chansen stor att det inom populationen finns individer som klarar påfrestningen bättre och odlaren kan ändå få ut en del skörd (Dwivedi et al., 2019). Dock skall det poängteras att även många moderna sorter sitter på egenskaper som är högst önskvärda för den som odlar. För att lyfta ett exempel så finns det idag både kulturarvssorter och moderna sorter av potatis som har hög resistens mot potatisbladmögel, en svampsjukdom som sedan mitten på 1850-talet varit ett stort bekymmer inom potatisodlingen i Sverige (Wiik et al., 2017). Det stora bekymret med sjukdomen är svampens snabba anpassningsförmåga vilket innebär att sorter som tidigare visat hög resistens mot sjukdomen kan bli drabbade redan en eller två generationer senare och att sjukdomen sprider sig fort och i värsta fall kan slå ut hela eller stora delar av skörden för den som odlar. Sporer från svampen kan utöver

detta också ligga kvar i jorden och påverka nästa års skörd (Wiik et al., 2017). Det pågår därför aktivt forskning och förädling av potatis för att försöka få fram nya sorter med hög resistens (NordGen, 2022). Ett aktivt och genomtänkt sortval kan med andra ord minska arbetsbelastningen av odlingsarbetet under säsongen både när det gäller bevattning och näringstillförsel, ogräsbekämpning och växtskydd. Valet mellan kulturarvssort eller modern sort bör göras baserat på vad som passar bäst i rådande odlingsförutsättningar.

När det kommer till lagringsdugligheten så lyfter både Björkman (2024) och Roleneč & Johansson (2025) att bristen på lagringsutrymmen i moderna bostäder upplevs som ett problem. Livsmedelsverket (2025c) skriver att de flesta grönsaker mår bäst om de lagras i temperaturer runt 4–5 grader, men om elen skulle stängas av i händelse av kris är det få bostäder idag som skulle erbjuda optimal lagring utan ett fungerade kylskåp (Björkman, 2024; Roleneč & Johansson, 2025). Detta innebär att grödor som klarar lagring i rumstemperatur under lång tid, eller som mognar och kan skördas i omgångar är att föredra för beredskapsodling på hushållsnivå. Det är också önskvärt att den som odlar har kunskaper om skörd, efterskörd och vilka grödor som kan lämnas kvar i jorden eller på plantan under längre tid för att minska lagringsbehovet (Björkman, 2024; Roleneč & Johansson, 2025). Att skörda fullmogna grödor för direkt konsumtion kan enligt Roleneč och Johansson (2025) även bidra till ett högre näringsinnehåll till skillnad från om grödorna skördas i ett tidigare mognadsstadium vilket är att föredra om grödorna skall transporteras eller lagras (Roleneč & Johansson, 2025).

En aspekt som författaren till detta arbete valt att inte lyfta på grund av avgränsning av arbetet, är att många grödor även kan förädlas genom syltning, saftning, inläggning och fermentering och på det viset uppnå en längre hållbarhet än i sin färska form. Roleneč & Johansson (2025) lyfter i sin rapport att detta skulle kunna förlänga lagringstiden avsevärt för många grödor men påpekar också att flertalet av undersökningens deltagare inte kände att de hade kunskaper om hur man tar vara på skörden på dessa sätt. Detta visar att den som odlar på hushållsnivå inte bara behöver ha kunskap om odlandet i sig, utan att kunskap om hur man skördar och hanterar efterskörden är minst lika viktigt för att nå ett tillfredställande resultat med sin beredskapsodling.

När det kommer till odlingsplatsen och vilka odlingsformer som passar bäst för beredskapsodling så visar resultatet att de finns många möjligheter, allt från stort till smått. Som Anstrell (2025) poängterar i sin motion så kan all form av odling, även den mindre

balkongodlingen, komma att ha en avgörande betydelse för att öka upp hemberedskapen, särskilt i städerna där utrymmet är begränsat. Dock är det viktigt att poängtera att en balkongodling kommer ställa högre krav på vatten och näringstillförsel då odlingen till största del kommer att ske i begränsande behållare. Det är stor skillnad mellan att odla i en kruka som och snabbt torkar upp och att plantera grödor i fält (Löfkvist, 2019). Till balkongodlingarnas fördel kan nämnas att odlingsäsongen skulle kunna förlängas om balkongen exempelvis är inglasad. Grödor som tomat, paprika och chili har potential att kunna ge höga och näringsrika skördar under förutsättning att de odlas i växthus. En inglasad balkong skulle kunna efterlikna detta klimat och dessa grödor skulle därför kunna räknas som goda val under dessa förutsättningar, förutsatt att vattning och näringstillförseln går att lösa (Hansson & Ögren, 2018; Jonsson, 2018).

Gemenskapsodlingar i olika former kan, som ses i resultatet, ha en mycket viktig funktion i händelse av kris och inte endast för dem som är medlemmar i föreningarna och odlar på plats utan även för allmänheten. Folkhälsomyndigheten lyfter att en stor del av Sveriges befolkning känner sig ensamma med ökad risk för ångest och depression som följd av ofrivillig ensamhet (Folkhälsomyndigheten, 2024). Att redan känna sig ensam och dessutom befinna sig i en krissituation kan utgöra en stor påfrestning och därför leda till ett allvarligt tillstånd för många människor. En av rekommendationerna från Myndigheten för civilt försvar (2025) till privatpersoner är: ”Prata med din granne!”. Uppmaningen gäller alla vare sig man odlar eller inte, men gemenskapsodlingarna som redan har en social och utåtriktad profil skulle av denna anledning kunna komma att bli viktiga anknytningspunkter för allmänheten. Här finns det också potential för familjer med egna hemträdgårdar att gå samman och hjälpas åt med odlingen eller dela med sig av sin skörd. Björkman (2024) visar i sin rapport att hemmaträdgårdarna ser väldigt olika ut vilket innebär att den ena trädgårdsägaren inte kommer odla exakt samma grödor som den andra (Björkman, 2024). För dem som odlar finns det potentiella möjligheter att dela med sig av utsäde eller byta vissa skördade grödor mot andra för att öka variation på matbordet, samtidigt som de kan bygga sociala nätverk i en tid då många behöver det som allra mest.

Att det finns ett stort intresse för beredskapsodling på hushållsnivå i Sverige idag råder det inga tvivel om. Så väl myndigheter som större organisationer och föreningar med inriktning på odling lyfter vikten av att privatpersoner engagerar sig och tar större ansvar för det egna hushållet i händelse av kris och ger även råd om hur detta kan gå till. Rolenech och Johansson (2025) lyfter i sin rapport att många fritidsodlare vill odla mer ätbart till hushållet men att

många känner sig begränsade av att de saknar utrymme, kunskap, lagringsmöjligheter och tid. Kunskap om grödornas egenskaper och odlingskrav är av särskild vikt för den som vill uppnå ett gott resultat av sin beredskapsodling, men lika viktigt är kunskapen om att kunna ta hand om skörden och lagra den på rätt sätt när odlingen väl är klar.

En viktig slutsats som kan dras av resultatet är att beredskapsodling har potential att öka hushållets resiliens och den mest effektiva odlingen kommer vara den odling som bedrivs och är aktiv redan innan krisen kommer. De odlare som redan satt i system att ta eget utsäde, ha tillgång till egen gödsel eller kompost, har möjlighet att hålla ett eget vattenförråd samt redan har etablerade perenna ätbara växtslag i sin odling kommer ha en odling som står sig bättre än den odling som skall startas upp mitt i en kris.

En god uppmaning till dig som vill starta upp en beredskapsodling: Börja redan idag! Då kommer du inte bara ha egen mat i jorden utan också vanan, kunskapen och tryggheten i att veta vad som behöver göras för att klara dig när krisen kommer.

Referenser

- Albert, S. & Nishida, F. (2011): *Vegetable root depth – to gauge watering depth*. University of California Cooperativ Extension. <https://docslib.org/doc/8050289/vegetable-root-depth> [2026-02-26]
- Aldén, B. (1994): *Våra fruktträd – kärn- och stenfrukter*. Omarbetad och utvidgad upplaga av skriften Kärn- och stenfrukter från 1991. Göteborgs botaniska trädgård. S. 9-24, 28-32.
- Alirani, G., Ekholm, S., Giritli Nygren, K., Haller, H., Montelius, E., Pilflod Larsson, E. (2024): *Ökad hållbarhet genom stadsodling – Motiv, mobilisering och samverkan*. Risk and Crisis Reseach Center. Working Paper Series 2024:5. <https://miun.diva-portal.org/smash/get/diva2:1938116/FULLTEXT03.pdf> [2026-02-20]
- Andersson, H., Gren, I., Knutsson, R. (2022): *Samhällsekonomiska aspekter på svensk livsmedelsberedskap – ett nationellt och regionalt perspektiv*. Working paper series 2022:01. <https://pub.epsilon.slu.se/27956/1/andersson-h-et-al-20220518.pdf> [2026-01-28]
- Andersson, H., Winter, C., Håkansson, B., Håkansson, T., Söderlind, M. (2013a): *Kalkyler för trädgårdsblåbär*. Ekonomi i bärodling. Jordbruksverket. Ekologiskt lantbruk. https://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_ovrigt/ovr291_2.pdf [2026-02-16]
- Andersson, H., Winter, C., Håkansson, B., Håkansson, T., Söderlind, M. (2013b): *Kalkyler för svarta vinbär*. Ekonomi i bärodling. Jordbruksverket. Ekologiskt lantbruk. https://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_ovrigt/ovr291_4.pdf [2026-02-13]
- Andersson, H., Winter, C., Håkansson, B., Nilsson, T., Söderlind, M. (2011): *Kalkyler för jordgubbar och hallon*. Ekonomi i bärodling. Jordbruksinformation 13-2011. Ekologiskt lantbruk. https://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_jo/jo11_13v2.pdf [2026-02-12]
- Anstrell, A. (2025): *Införande av undervisning om beredskap, egenansvar och beredskapsodling*. Enskild motion M1811. Motion till riksdagen 2025/26:3260. <https://data.riksdagen.se/fil/C2B60E3C-2124-4432-B3D4-318C7E7849F2> [2026-02-21]
- Ascard, J. (2019): *Kompostering – En handledning om kompostering på gårdsnivå*. Jordbruksverket. Jordbruksinformation 13-2019. https://www2.jordbruksverket.se/download/18.230b4f9116ef6bbaa6512ee4/1576136047247/jo19_13v2.pdf [2026-02-18]
- Ascard, J., Hansson, A., Håkansson, B., Stridh, H., Söderlind, M. (2013): *Kalkyler för äpple*. Ekonomi i fruktodling. Jordbruksverket. Jordbruksinformation 5 – 2010. https://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_jo/jo10_5c.pdf [2026-02-13]

- Ascard, J., Håkansson, B., Söderlind, M. (2020): *Ekonomi i grönsaksodling på friland – kalkyler för olika grödor och typföretag*. Jordbruksverket. Jordbruksinformation 3 – 2020. https://www2.jordbruksverket.se/download/18.358a4456173aa819c99977c2/1596440208489/jo20_3.pdf [2026-02-16]
- Backa, A. (2018): *Den gröna drömmen – självhushållning, mening och motstånd*. Budkaveln 2018. Under Ytan. Tidskrift för etnologi och folkloristik. Åbo Akademi. Vol. 97. s. 111-137
- Björkman, L-L. (2024): *Fritidsodlingens omfattning i Sverige 2024*. Odlingsrapport, Fritidsodlingens Riksförbund. https://for.se/wp-content/uploads/2024/11/Fritidsodlingens-omfattning-2024_2.pdf [2026-02-06]
- Blom, S. (red.), Edström, F., Eklöf, P., Johnsson, B., Markensten, T., Stenberg, M. (2022): *Ökad odling av baljväxter till livsmedel och foder – Möjligheter och utmaningar*. Jordbruksverket. Rapport 2022:07. https://www2.jordbruksverket.se/download/18.3071dc1b181b2b565e014e05/1656583209886/RA22_7.pdf [2026-03-05]
- Boverket (2026): *Bostäders utformning och dimensionering*. [Dimensionerande mått - PBL kunskapsbanken - Boverket](#) [2026-02-18]
- Bygga Bo (2025): *Kunskapsparkens beredskapsodling 2025*. <https://byggaboilund.blogspot.com/2025/02/beredskapsodlingen2025.html> [2026-02-19]
- Dwivedi, S., Goldman, I., Ortiz, R., (2019): *Pursuing the Potential of Heirloom Cultivars to Improve Adaptation, Nutritional, and Culinary Features of Food Crops*. Agronomy 2019; 9(8), 441. <https://www.mdpi.com/2073-4395/9/8/441> [2026-02-04]
- Elmberg, K. (2021) *Odla timjan*. Wexhuset. <https://www.wexthuset.com/fakta-och-rad/skotselrad-om-vaxter-i-kruka-och-tradgard/odlingsrad-kryddvaxter-orter/timjan-odling-fakta-sorter> [2026-02-13]
- Eriksson, C. (2018): *Livsmedelsproduktion ur ett beredskapsperspektiv – sårbarheter och lösningar för ökad resiliens*. https://pub.epsilon.slu.se/16018/1/eriksson_c_190304.pdf [2026-01-28]
- Fabó, K-J., Nordmark, L., Ternell, A., Némethy, S. (2025): *Emerging Sustainable Practices in cool Climate Viticulture: A Case Study from Sweden*. Ecocycles, Vol 11, No. 3, s. 15-30. <https://ecocycles.net/ojs/index.php/ecocycles/article/view/524/329> [2026-02-16]
- Flinck, M. (1994): *Tusen år i trädgården – från Sörmländska herrgårdar och bakgårdar*. Bokförlaget Prisma. S. 158-160, 250-253.
- Flink, A. (2007): *Vitlöksodling i Skåne*. https://stud.epsilon.slu.se/3790/1/flink_a_120113.pdf [2026-02-12]
- Fogelfors, H. (red.), Andersson, A., Ascard, J., Bergkvist, G., Börjesdotter, D., Carlsson, G., Dahlin, S., Eckersten, H., Eriksson, J., Fries, I., Gustafsson, G., Gustavsson, A-M., Halling, M., Hansson, M., Huss-Danell, K., Håkansson, S., Lagerlöf, J., Lundin Hagman, J., Nilsson-Linde, N., Persson, P., Ragnarsson, S., Svensson, B., Åhman, I. (2015): *Vår mat – Odling av åker- och trädgårdsgrödor I ett klimat under förändring*. Upplaga 1:3. Studentlitteratur AB. S. 330-343, 386-410, 416-426, 505-522

- Fogelfors, H. (red.), Andersson, K., Bodin, B., Börjesdotter, D., Dock Gustavsson, A-M., Gustafsson, G., Hansson, M., Hellbe, I., Huss-Danell, K., Håkansson, S., Jansén, J., Jönsson, B., Ledin, S., Lundin Hagman, J., Mannerstedt Fogelfors, B., Ohlander, L., Jeppson-Paulsson, I., Svensson, B., Svensson, G., Tuvevsson, M. (2001): *Växt – Produktion i jordbruket*. Natur och kultur/LTs förlag. S. 330-334.
- Folkhälsomyndigheten (2024): *Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/09eac2b8b63e4d79a9e1f79dcbc71409/ensamhet-forekomst-konsekvenser-atgarder.pdf> [2026-03-05]
- Fukai, S. & Trenbath, B. (1993). *Processes Determining Intercrop Productivity and Yields of Component Crops*. *Field Crops Research*, 34 (3–4), 247–271. [https://doi.org/10.1016/0378-4290\(93\)90117-6](https://doi.org/10.1016/0378-4290(93)90117-6)
- Gerhardt, K., Wallman, D., Axelsson Linkowski, W. (2019): *Äldre sorters spannmål och extremvädret 2018 – hur gick det?*. SLU Future Food Reports 8. <https://pub.epsilon.slu.se/38813/1/gerhardt-k-et-al-20251110.pdf> [2026-02-12]
- Gross, K.C., Wang, C.Y., Saltveit, M. (2016): *The Commercial Storage of Fruits, Vegetables, and Florist and Nursery Stocks*. USDA. Agriculture Handbook Number 66. <https://www.ars.usda.gov/ARUserFiles/oc/np/CommercialStorage/CommercialStorage.pdf> [2026-02-25]
- Hansson, T. & Ögren, E. (2018): *Ekologisk odling av tomat*. Ekologiskt lantbruk. https://www2.jordbruksverket.se/download/18.628f97e316796cb23a9d6466/1544607928440/p9_6_1.pdf [2026-02-13]
- Hoyle, E. H. (1999): *Selecting and storing Fruit and Vegetables*. Clemson Extension. Home & Garden information center. https://webpal.org/SAFE/aaarecovery/2_food_storage/Processing/HGIC3483.pdf [2026-02-25]
- Håkansson, H., Palmquist, E., Selin, M (2018): *Rutiga kokboken*. Tionde upplagan. Nordstedts Förlagsgrupp AB. S. 24, 114, 118, 121-122, 125-127, 139, 152, 172, 176, 458, 460, 464, 481, 496, 614, 618, 623, 628
- Jadczak, D., Bojko, K., Wysocka, G., Szymańska, M. (2019): *YIELD AND BIOLOGICAL PROPERTIES OF LEAF PARSLEY (PETROSELINUM CRISPUM (MILL.) NYM. EX A.W. HILLC CONV. CRISPUM)**. *Journal of Elementology*, 24(2), s. 803-815. https://www.researchgate.net/publication/331063502_Yield_and_biological_properties_of_leaf_parsley_Petroselinum_Crispum_Mill_Nym_Ex_AW_Hillc_Convar_Crispum [2026-02-17]
- Johansson, E., Prade, T., Angelidaki, I., Svensson, S-E., Newson, W. R., Bragi Gunnarsson, I., Persson Hovmalm, H. (2015): *Economically Viable Components from Jerusalem Artichoke (Helianthus tuberosus L.) in a Biorefinery Concept*. *International Journal of Molecular Science*, 16 (4), s. 8997-9016. <https://www.mdpi.com/1422-0067/16/4/8997> [2026-02-16]

- Johnson, D., Hipps, N., Hails, S. (2008): *Helping Consumers Reduce Fruit and Vegetable Waste – Final Report*. WRAP. Retail Programme – Food Waste.
<https://www.wrap.ngo/sites/default/files/2020-10/WRAP-RTL044-001%20Final%20report.pdf> [2026-02-25]
- Jonsson, P. (2018): *Ekologisk odling av paprika och chili*. Ekologisk odling i växthus. Ekologiskt lantbruk.
https://www2.jordbruksverket.se/download/18.4d4abf9b16871aa85b5ce85d/1548333058914/p9_8.pdf [2026-02-16]
- Jordbruksverket (2026a): *Sveriges livsmedelsberedskap*. [Sveriges livsmedelsberedskap - Jordbruksverket.se](https://jordbruksverket.se) [2026-01-26]
- Jordbruksverket (2026b): *Normskörd efter typ av produktionsområde*. [Normskörd efter Typ av normskörd, Län, År, Gröda och Variabel. PxWeb](https://pxweb.scb.se) [2026-02-10]
- Jordbruksverket (2025a): *Trädgårdsodlingens produktion 2024*. <https://jordbruksverket.se/om-jordbruksverket/jordbruksverkets-officiella-statistik/jordbruksverkets-statistikrapporter/statistik/2025-04-10-tradgardsodlingens-produktion-2024#frilandsodling> [2026-02-13]
- Jordbruksverket (2025b): *Ekologisk växtodling*.
<https://jordbruksverket.se/vaxter/odling/ekologisk-vaxtodling> [2026-02-21]
- Koloniträdgårdsförbundet (2026): *Vi odlar i förening för människa och miljö*. <https://koloni.org/> [2026-03-05]
- Kronhed, A., Lindholm, R., Andersson, S., Svensson, S-E. (2011): *Lagring av potatis i ett föränderligt klimat*. Landskap Trädgård Jordbruk, Rapport 2011:48.
https://pub.epsilon.slu.se/9245/11/kronhed_et_al_121116.pdf [2026-02-10]
- Król & Kieltyka – Dadasewicz (2014): *Yield and herb quality of thyme (Thymus vulgaris L.) depending on harvesttime*. Turkish Journal of Field crops. 20(1), s 78-84.
https://www.researchgate.net/publication/275027505_Yield_and_herb_quality_of_thyme_Thymus_vulgaris_L_depending_on_harvest_time [2026-03-04]
- Ladyzhenskaya, O., Aniskina, T., Kryuchkova, V., Vyacheslavorich Simakhin, M. (2023): *Comparison of Fruit Parameters and Elemental Composition of Commercial Varieties of Blackberries*. Agronomy.
https://www.researchgate.net/publication/374794917_Comparison_of_Fruit_Parameters_and_Elemental_Composition_of_Commercial_Varieties_of_Blackberries [2026-02-17]
- Livsmedelsverket (2025a): *Uppbyggnad av livsmedelsberedskapen 2024 – redovisning av regeringsuppdrag*. [Uppbyggnad av livsmedelsberedskapen 2024](https://www.livsmedelsverket.se) [2026-01-26]
- Livsmedelsverket (2026): *Matförråd inför kris*. [Matförråd vid kris](https://www.livsmedelsverket.se) [2026-02-06]
- Livsmedelsverket (2025b): *Livsmedelsverkets Livsmedelsdatabas*. [Sök näringsinnehåll - Livsmedelsverket](https://www.livsmedelsverket.se) [2026-02-12]
- Livsmedelsverket (2025c): *Förvara maten rätt*. [Förvara maten rätt](https://www.livsmedelsverket.se). [2026-02-09]
- Livsmedelsverket (2025d): *Lektiner i baljväxter*. [Lektiner i baljväxter](https://www.livsmedelsverket.se) [2026-02-16]

- Lunds Kommun (2026): *Ordningsregler odlingslotter*. <https://lund.se/uppleva-och-gora/naturlekplatser-och-parker/odlingslotter/du-som-har-en-odlingslott/ordningsregler-odlingslotter> [2026-02-20]
- Löfkvist, K. (2019): *Ekologik odling i kruka*. Ekologisk odling i växthus. Jordbruksverket. Ekologiskt Lantbruk. https://www2.jordbruksverket.se/download/18.6afdb2ec16a970f76901a09/1557313979275/p9_9v2.pdf [2026-02-18]
- Malmnäs, I (2021): *Använd regnvattnet*. Hemträdgården 1:2021. https://svenskradgard.se/media/xjvpunsa/vattna_med_regnvatten.pdf [2026-02-21]
- Matplaneraren (2026): *Näringsvärden*. <https://matplaneraren.se/naringsvarde/kryddor-och-orter/timjan/> [2026-02-13]
- Maughan, T. & Black, B. (2014): *How to grow Gooseberries in your Garden*. Utah State University. <https://extension.usu.edu/yardandgarden/research/gooseberries-in-the-garden>. [2026-02-17]
- Mezeyová, I., Mezey, J., Andrejiová, A. (2021): *The Effect of the Cultivar and Harvest Term on the Yield and Nutritional of Rhubarb Juice*. *Plants* 2021. 10(6). 1244. <https://www.mdpi.com/2223-7747/10/6/1244> [2026-02-13]
- Modin, R. & Lindblad M. (2011): *Förvara maten rätt så håller den längre – vetenskapligt underlag om optimal förvaring av livsmedel*. Livsmedelsverket. Rapport 20-2011. https://www.livsmedelsverket.se/4aa897/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2011/2011_livsmedelsverket_20_forvaring_och_hallbarhet.pdf [2026-02-25]
- Myndigheten för civilt försvar (2026): *Odling själv*. [Odling själv](#) [2026-01-26]
- Myndigheten för civilt försvar (2025): *Grunder i hemberedskap*. [Grunder i hemberedskap](#) [2026-02-24]
- Nilsson, K. & Nordwall, I. (2004): *Koloniträdgården – odlarglädje, stugliv och praktiska tips*. Bokförlaget Forum. s. 9-15.
- NordGen (2022): *Unique Collaboration Brings Academia and Private Actors Together to Improve the Nordic Potato Breeding*. <https://www.nordgen.org/news/unique-collaboration-brings-academia-and-private-actors-together-to-improve-the-nordic-potato-breeding/> [2026-02-28]
- Olsson, M., Andersson, S., Eklund, L., Larsson, G. (2011): *Kvalitet och tillväxt för lökprodukter*. Landskap Trädgård Jordbruk, Rapport 2011:45. <https://pub.epsilon.slu.se/9397/1/olsson%20et%20al%20120111.pdf> [2026-02-24]
- Ottosson, Å. (2023) *Naturen som kraftkälla*. Stockholm: Naturvårdsverket. <https://www.naturvardsverket.se/4acf28/globalassets/media/publikationer-pdf/7100/978-91-620-7116-5.pdf> [2026-02-20]
- Regeringens skrivelse 2023/24:163 (2024): *Nationell säkerhetsstrategi*. [Nationell säkerhetsstrategi](#) [2026-01-28]
- Riksförbundet svensk trädgård (2023): *Starta upp en skolträdgård*. <https://svenskradgard.se/unga-odlare/odla-unga-odlare/kom-igang-med-en-skoltradgard/> [2026-03-05]

- Roitsch, T., Himanen, K., Chawade, A., Jaakola, L., Nehe, A., Alexandersson, E. (2022): *Functional Phenomics for improved climate resilience in Nordic agriculture*. Journal of Experimental Botany, vol 73, NO 15, s. 5111-5127. <https://doi.org/10.1093/jxb/erac246> [2026-02-05]
- Rolenec, M. & Johansson, E. (2025): *Så kan Sveriges 5 miljoner fritidsodlare bidra till ökad livsmedelsberedskap*. [Så kan Sveriges 5 miljoner fritidsodlare bidra till ökad livsmedelsberedskap](#) [2026-01-26]
- Runåbergs fröer (2026): *Persilja*. [Persilja - Runåbergs fröer](#) [2026-02-12]
- Råberg, T., Andresen, N., Gerhardt, K., Lundin, O., Reumaux, R., Rosberg, A.K., Spångberg, J., Tunberg, M., Ullvén, K., Wallgren, T. (2025): *Beredskap inom ekologisk produktion*. <https://pub.epsilon.slu.se/37251/1/raberg-t-et-al-20250602.pdf> [2026-02-02]
- Rölin, Å. (2003): *Växtföljd i ekologisk grönsaksodling*. Ekologisk odling av grönsaker på friland. Jordbruksverket. Ekologiskt Lantbruk. https://www2.jordbruksverket.se/webdav/files/SJV/trycksaker/Pdf_ovrigt/p7_7.pdf [2026-02-19]
- Schonberger, H. L. & Boyer, R. (2013): *Food storage guidelines for consumers*. Virginia Cooperative Extension. Virginia Tech. Pub. 348-960. https://www.pubs.ext.vt.edu/content/dam/pubs_ext_vt_edu/348/348-960/FST-510.pdf [2026-02-25]
- Shama, R., Aadesh, Jadoun, S.S., Panwar, K., Tomar, A. (2024): *Growth and Performance of Baby Spinach grown under different Organic Fertilizer*. Web of Conferences 110, 040005. https://www.researchgate.net/publication/380851516_Growth_and_Performance_of_Baby_Spinach_grown_under_different_Organic_Fertilizer [2026-02-17]
- Sherfey, P. (2020): *Odling tillsammans – Att rädda världen och skapa ett "bi-tydelsefullt" vi*. Budkaveln. Tidskrift för etnologi och folkloristik. Åbo Akademi. Vol. 99. s. 144-169
- Silva Dias, J. (2012): *Nutritional Quality and Health Benefits of Vegetables A Review*. Food and Nutrition Sciences 2012:3, s. 1354-1374. (PDF) [Nutritional Quality and Health Benefits of Vegetables: A Review](#) [2026-02-05]
- Statistisk sentralbyrå (2024): *Yield and area, by horticultural crop, contents and year*. [10507: Yield and area, by horticultural crop, contents and year](#). Statbank Norway [2026-02-12]
- Strese, E.K., de Vahl, E. (2018): *Kulturväxter för framtidens mångfald – köksväxter i Nationella genbanken*. DanagårdLITHO AB. S. 9-17
- Strik, B. C., Clark, J. R., Finn, C. E., Banados, M. P. (2007): *Worldwide Blackberry Production*. HortTechnology. Volume 17: issue 2, s 205-213. [Worldwide Blackberry Production in: HortTechnology Volume 17: Issue 2 | ASHS](#) [2026-02-16]
- Subedi, K.D., Ma, B.L. (2009): *Corn Crop Production: Growth, Fertilization and Yield*. ECORC. Nova Science Publishers, Inc. https://www.researchgate.net/publication/232252185_In_Corn_Crop_Production_Growth_Fertilization_and_Yield_CORN_CROP_PRODUCTION_GROWTH_FERTILIZATION_AND_YIELD [2026-02-17]

Tiwari, N.J., Banjare, C., Shulee Arrina, M.M., Dange, M.M., Sahu, A. (2024): *Fundamentals of vegetable science*. Emerald Publishing House. S. 415-429.
https://www.researchgate.net/publication/384233542_Water_Requirements_and_Irrigation_Management_in_Vegetable_Crops [2026-02-26]

VASYD (2026): *Tillgång till vatten i kris och störningar*. [Vattentillgång vid kris och störningar](#) [2026-02-09]

Wiik, L., Aldén, L., Gerdtsson, A., Nilsson, A.T.S., Liljeroth, E. (2017): *Kan man minska bekämpningen mot bladmögel i matpotatis?*. LTV-fakultetens faktablad 2017:7.
https://pub.epsilon.slu.se/14527/8/wiik_1_etal_170829.pdf [2026-02-28]

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Även om du inte publicerar fulltexten kommer den arkiveras digitalt. Om fler än en person har skrivit arbetet gäller krysset för samtliga författare. Läs om SLU:s publiceringsavtal här:

- <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

JA, jag Louise Carlsson Olssons ger härmed min tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

NEJ, jag ger inte min tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.