Hur mycket behöver jag odla?

Din guide till att beräkna hur mycket du behöver odla för självhushållning - eller bara för att njuta lite extra

Med den här guiden vill vi hjälpa dig att skapa en odling som kan producera den skörd du vill ha.

Oavsett om du aldrig har odlat tidigare och är helt ny på odling eller har odlat ett tag och vill utöka din odling för att få ännu större skördar. Kanske rent ut av bli självhushållande på en eller flera grödor.

Planering är en viktig del av att lyckas odla så mycket mat som du vill kunna skörda. I den här guiden får du ett kalkyleringsverktyg som kan hjälpa dig att beräkna hur mycket du behöver odla för att nå dina mål.
Och även om det kan kännas lite svårt och läskigt att beräkna hur mycket du faktiskt behöver odla så kan jag lova dig att när du väl börjat är det inte alls svårt. Och du kommer antagligen tycka att det är riktigt roligt att ta reda på hur mycket ni faktiskt äter av de olika grönsakerna. Och hur många plantor som behövs för den mängden.

Några tips från Malou

Odla olika sorter

Olika sorter har olika egenskaper. Så fundera på när du vill kunna skörda som mest. Vill du skörda morötter och äta färska på sommaren men ändå ha för lagring på vintern? Välj antingen en sort som fungerar för bägge delarna eller satsa på två olika sorter.

Hur vill du använda och tillaga grödan?

En och samma gröda kan ha flera olika användningsområden. Till exempel kan majs ätas färska som kolvar, frysas som kolvar och tas fram senare, torkas för att poppa popcorn, torkas och malas till mjöl eller så skär du av majskornen och fryser eller tryck-konserverar dem du inte äter färska. En gröda du använder på flera olika sätt går det ofta åt lite mer av.

Hur mycket utrymme har du för dina odlingar?

Hur stor är din odling och finns det utrymme att expandera den om du känner viljan och behovet till det? Om du har begränsningar till hur stor yta du kan odla på (vilket de flesta har) så kan det vara bra att kika på vad du verkligen vill odla mycket av som inte tar så stor plats. För mig har det alltid varit dill, persilja och vitlök jag satsat på. I vår familj på 4 har det räckt med en pallkrage vitlök, och en halv pallkrage vardera för dill och persilja så har vi varit självförsörjande på det.

Hur många personer planerar du att odla till?

Här är beräkningsunderlaget i den här guiden guld värt, för oavsett hur många du odlar till behöver du ha lite koll på hur mycket som faktiskt går åt. Och det är vad du kommer lära dig i den här guiden.

Har du något kvar från förra årets skörd?

Att ha en kökträdgård som ger massor av mat är en underbar känsla, men att inte ha plats att lagra de grödor du har odlat är det snabbaste sättet att slösa mat.

Så det är en bra idé att dokumentera vad du har i frysen och skafferi innan den nya säsongen är igång. Det kan ju faktiskt vara så att du har kvar av till exempel torkade bönor som håller sig fint även till nästa år. Och då behöver du inte odla lika mycket, eller kanske alls av dem i år.

Årlig matberäknare

1. Fyll i listan med grönsakerna din familj äter under hela året. Alltså grönsaker som ni kan odla själva i trädgården.
2. Därefter gör du en uppskattning på hur mycket som går åt vid varje måltid hemma hos dig.
3. Sedan gör du en uppskattning på hur många gånger per vecka du använder grönsaken i måltider. Försök även att tänka på hur mycket som går åt till mellanmål och annat.
4. Räkna sedan ihop totalen för alla 4 veckor och dela på 4 för att få ut genomsnittet per vecka.
5. Slutligen tar du genomsnittet per vecka och multiplicerar med 52 för att få fram den totala mängden på ett helt år.

För att få en ungefärlig genomsnittlig mängd per person kan du även använda dig av siffrorna på sista sidan i guiden.
De är tagna från jordbruksverkets statistik och en studie från USA. Men jag och Elin kan känna att det är lite svårt att gå efter dem då det är så individuellt vad man äter och hur stora grödorna man odlar blir. Men den fungerar bra som en liten lathund.
Vårt råd är att verkligen försöka göra en beräkning hemma hos dig hur mycket som går åt och att lägga till några extra plantor.
Med tiden märker du vad som fungerar bäst hos dig och kan börja anteckna hur stor skörden blev och hur mycket som blev över eller saknades.

Exempel

Gröda	Antal portioner	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Genomsnitt vecka	Total mängd per år	Antal plantor
	Tex: 2 vuxna äter 120 gram morötter vardera och 2 barn äter 60 gram morot vardera = 360 gram morötter	Antal tillfällen denna vecka. Tex 2 måltider med morötter:360gx2=720g morötter	Antal tillfällen denna vecka. Tex 1 måltid med morötter: =360g	Samma som vecka 1	Samma som vecka 1	Totalt antal portiner delat på 4 veckor. (I exemplet: 720 +360 +720 +720=2520 2520/4=630)	Genomsnitt per vecka x 52 veckor (I exemplet 630x52 =32760g motsvarar 32,76 kg morötter)	32760g delat på 125g (en morot) = 262,08
Morot	360g	720g	360g	720g	720g	630g	32,76 kg	262 plantor

Gröda	Antal portioner	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Genomsnitt vecka	Total mängd per år	Antal plantor

Genomsnittlig skörd per planta

De här siffrorna är som sagt bara genomsnittliga och kan variera från person till person i mängd man äter.
Siffrorna är framtagna både via statistik från jordbruksverket och en studie i USA på hur mycket man äter per år. vi har använt oss av studien från USA på de grödor som saknades via jordbruksverkets statistik.

Storleken på skörden kan också skilja beroende på din växtzon, vädret, jordhälsan där du odlar, och olika sorter.
Så vårt förslag är att du läser på om sorter som passar att odla där just du bor om du vill få en så stor skörd som möjligt. Och att använda den som en lathund till en början.
Sedan alltmer dokumentera din egen familjs åtgång och din egen trädgårds mängd av skörd.

Lycka till!

Gröda	Genomsnitt Plantor som behövs per person och år	Genomsnitt skörd per planta
Aubergine	1-2	4kg
Blomkål	2-3	1kg
Bondbönor	15-20	200g
Broccoli	3-5	500g
Brysselkål	2-3	500g
Buskbönor	15-20	225g
Chili	1-2	500g-2 kg
Dill	10	50g
Fänkål	1-2	200g
Grönkål/Svartkål	5	500g
Gul och röd lök	15	150-250g
Gurka/ Inläggningsgurka	2-4	2-2,5kg
Kålhuvuden	3-5	1-2 kg
Kålrot	4	1,5kg
Majs	15	375
Morötter	30	125g
Märgärt	30	75-125g
Paprika	3-4	500g-2 kg
Pasternacka	10-12	150g
Persilja	10	50g
Potatis	10-15	1kg
Pumpa/ Vintersquash	1	2-5 kg
Purjolök	6	250
Rova	5-10	250g
Rödkål	1	1-2kg
Selleri	3-5	250g
Sockerärtor	30	45-125g
Sparris	2	1-1,5 kg
Spenat	15	125g
Squash	1	2,5-10kg
Störbönor	10-15	225g
Tomater	5	1 kg
Vitkål	1	1-2kg
Vitlök	15	125g