

Ta  
makten  
över din  
mat

**PROJEKT  
ODLINGS-PT**

Studie  
främjandet



**PROJEKTSAMMANFATTNING**

# Innehåll

Odla det du vill äta .....	3
Om Projekt Odlings-PT .....	4-5
Våra Odlings-PT .....	6-8
Våra Odlings-PT sammanfattar .....	9
Block 1 - Planera .....	10
Block 2 - Odla.....	10
Block 3 - Tillaga grönsaker.....	11
Block 4 - Förvara.....	12
Block 5 - Planera.....	13
Block 6 - Förså .....	13
Block 7 - Tillaga säsong.....	14
Block 8 - Så och sätta ut.....	15
Block 9 - Återbesök.....	15
Röster från deltagare.....	16-17
Föreläsningar.....	18-19
Studiebesök.....	20-21
Mingeldagar .....	22-23
Studiecirklar .....	24-25
Presentation av Projekt Odlings-PT vid andras aktiviteter .....	26-27
Hur vi har nått ut .....	28-29
Projekt Odlings-PT i media .....	30-31
Styrgruppens arbete .....	32-33
Lärdomar från projektet .....	34-35
Tips till dig som vill starta odlingsprojekt.....	36
Åsas målgång! .....	37
Aktiviteter 2023-2024 .....	38-39

## Projektnamn: ODLINGS-PT

Projekttid: 19 januari 2023 till 30 november 2024

Projektägare: Studieförbundet Mitt

I samverkan med Västra Gästriklands samhällsbyggnadsförvaltning (VGS) och med stöd från Leader Gästrikbygden och den europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling.

[www.studieforamjandet.se/odlingspt](http://www.studieforamjandet.se/odlingspt)



Projektledare: Magnus Pamp januari till september 2023  
och Kia Enbarr oktober 2023 till november 2024.

Merparten av fotografierna i häftet är tagna av projektledarna.  
Övriga är publicerade med tillstånd från fotografen.



# Odla det du vill äta



Odla det du vill äta är ett mantra som våra Odlings-PT har förankrat hos deltagarna. Det unika med projekt Odlings-PT har varit möjligheten att få en personlig odlingskunnig hem till sin alldeles egna trädgård, plätt eller tomt. Och där i lugn och ro få samtala och rådfråga utifrån vad man faktiskt vill äta, vad man mår med eller har lust till och platsens inneboende möjligheter. En möjlighet som har varit mycket uppskattad. Många deltagare har uttryckt både lättnad och tacksamhet över att odlandet inte behöver vara komplicerat, att man kan testa sig fram, att det går att odla lite var och hur som helst, att misslyckanden är en del av vägen och att det verkligen inte behöver vara så Instagram-snyggt och välrensat i grönsakslandet.

Det har varit en ynnest för mig att få jobba med Projekt Odlings-PT där så många har tagit chansen att inspireras till mer odling hemmavid. Nyfikenhet, frågvishet och intresse har präglat alla aktiviteter. Lite pricken över i har det varit att uppleva glädjen som deltagarna har haft under våra inspirationsdagar om förvaring och workshops i tillagning av grönsaker och rotfrukter, då råvaror har förvandlas till surkål, squashbiffar och toscakaka på kålrot.

Inspirationen, odlarlusten och inte minst modet som våra Odlings-PT har väckt har varit precis det vi önskade med projektet.

*Kia Enbarr*  
*Projektledare Studieförbundet Mitt*





# Om Projekt Odlings-PT

**Åsa Holmberg**, miljöstrateg på Västra Gästriklands samhällsbyggnadsförvaltning (VGS), hade en längtan efter att kunna odla mer men var fundersam på vilka ätbara grödor och vilken metod som skulle kunna passa just henne och hennes trädgård. Hon tänkte ”vad skönt om någon kunde komma hem till mig och berätta hur jag ska göra”. Där och då föddes idén till Projekt Odlings-PT.



## PROJEKT ODLINGS-PT

**Syftet med projektet är att stärka självförsörjningsgraden och kapaciteten för odling av lokal matråvara och målet är att utbilda privatpersoner i hur de själva kan odla ätbara grödor.**

**Målet ska nås genom att erbjuda coaching av odlings-PT, föreläsningar och studiebesök.**

**Projekttid:  
19 januari 2023 till 30 november 2024**

**Total budgeterad projektkostnad:  
1 338 325 kr**

**Egen finansiering genom intäkter:  
190 000 kr**

VGS och Studieförbundet Mitt skapades tillsammans en projektansökan som i juni 2022 lämnades in till Leader Gästrikebygden. Projektet var kopplat till Leaderstrategin insatsområde 4 - lokalproducerat och EUs del av leaderfinansieringen skulle komma från Landsbygdsfonden. Projekt Odlings-PT skulle genomföras i Sandviken, Hofors och Ockelbo kommuner.

19 januari 2023 kom ett positivt besked från Jordbruksverket om att ansökan om projektstöd var beviljad och Magnus Pamp anställdes som projektledare på 20 procent. På Studieförbundets Sandvikenkontor axlade Carina Carlsson rollen som

administratör. Planeringsarbetet och ansökningsprocessen hade varit lång men nu skulle allt ske samtidigt. Årets odlingsäsong hade redan startat. Odlings-PTs skulle kontrakteras och aktiviteter planeras.

Arbetsbördan för Magnus och Carina var från början mycket hög och en ansökan om utökat projektstöd, för bland annat en ökning av projektledarens tjänstegrad, lämnades in i juni 2023.

Den beviljades 6 oktober 2023 samtidigt som Kia Enbarr blev in som ny projektledare på 50 procent då Magnus lämnade projektet för nya uppdrag.

**Nyttan av projektet är stor då vi genom att odla själva...**

- » **skapar en större tillgänglighet av lokalodlade grönsaker**
- » **blir mindre beroende av importerade varor**
- » **minskar klimatpåverkan från transporter**

# Odlings-PT med hembesök i 9 block

Syftet med projektet Odlings-PT var att öka odlingen lokalt i Sandviken, Hofors och Ockelbo genom att odla på ytor som redan används, såsom villatomter och privata trädgårdar. Planen var att utbilda privatpersoner hemmavid i odlandets konst. För att lyckas med det har projektet engagerat totalt 14 Odlings-PT:s (personlig tränare i odling) som har erbjudit hembesök och personlig coaching till nybörjarodlare och till de som har odlat lite tidigare.

Sammanlagt har 838 personer deltagit på de aktiviteter projektet har erbjudit. Aktiviteterna har bestått av 9 block som täcker en odlares odlingsår samt 11 föreläsningar, 4 studiebesök, 3 studiecirkel och 2 mingeltillfällen.

Deltagarna har fått anmäla sig till olika odlingsblock och sedan deltagit kostnadsfritt på föreläsningar och studiebesök. Även de som inte har deltagit i något odlingsblock har bjudits in att vara med på föreläsningar och studiebesök men då mot en deltagaravgift.

Tidigt fick projektet stor mediauppmärksamhet och har omnämnts i exempelvis Radio P4 Gävleborg, Arbetarbladet och Sveriges Natur. Projektet har även varit med i inslag i Odlar med P1, SVT Gävleborg, Landet runt på SVT och i flera andra nyhetskanaler.



## 2023

### Block 1 - PLANTERA

Förbereda och göra i ordning odlingsplatsen samt direktsådd och utplantering av färdiga plantor.

### Block 2 - ODLA

Ta hand om odlingarna på bästa sätt genom att vattna, rensa, gödsla och till viss del att skörda.

### Block 3 - TILLAGA GRÖNSAKER

Tillaga mättande huvudrätter, enklare sidorätter och desserter på grönsaker och rotfrukter.

### Block 4 - FÖRVARA

Tillvarata och förvara grönsaker, rotfrukter och örter så att de håller hela vintern.

## 2024

### Block 5 - PLANERA

Planera kommande grönsaksodlingar.

### Block 6 - FÖRSÅ

Förså och driva upp plantor inför utplantering.

### Block 7 - TILLAGA SÄSONG

Tillaga högtidsmat på grönsaker och rotfrukter.

### Block 8 - SÅ OCH SÄTTA UT

Direktsådd och utplantering av plantor.

### Block 9 - ÅTERBESÖK

Uppföljning av din Odlings-PT för att samtala om hur det gick och hur du kan gå vidare.



# Våra Odlings-PT

Förutom våra kära deltagare är våra Odlings-PT projektets verkliga hjältar. De har varit med i nästan allt planeringsarbete inför blocken samt såklart i allt genomförande. Gemensamt för dem alla är att de älskar att odla grönsaker och att de har lärt sig odlandets konst praktiskt genom sitt eget stora intresse och/eller genom olika utbildningar. Några av dem har varit med i endast ett block medan andra har varit med i alla block. Här får du lära känna dem!



## **Mathilda Boije, Hofors kommun**

Under min studietid och stadsåren blev det balkongodling och pallkrageprojekt. Idag har jag drygt 300 kvm grönsaksland, en skogsträdgård och ett tunnelväxthus byggt av gamla studsmattor som levererar goda tomater, auberginer, gurkor och chili. Förutom själva odlandet är jag väldigt intresserad av förädling. Mest mjölksyrning som jag tror att vi behöver införa mer av i vår kost idag.

## **Anna Virén, Hofors kommun**

I min nuvarande trädgård skapar jag en skogsträdgård med ätbara perenner. Jag har ett stort intresse för kulturarvsväxter och odlar åt föreningen Sesam för att bevara de grödor som växt i våra trakter sedan länge. Gråärtor är favoriten, men de utmanas i år av kålrötterna. Jag vill att fler ska upptäcka glädjen i att odla, skörda och äta sin mat.



## **Helena Jonsson, Hofors kommun**

Jag har under åren odlat många olika grönsaker och har kommit underfund med vad vi äter mycket av och sedan koncentrerat mig på det. Vi är nu självförsörjande på potatis, lök, vitlök och morötter. Under förra året gick jag en ekologisk odlingsutbildning där jag lärt mig om växtföljd och om hur man får jorden att må bra. I år kommer det bli olika kålsorter i mina nybyggda odlingsbäddar.

## **Sara Olsson, Sandvikens kommun**

Jag är uppväxt på en liten mjölkgård i Hälsingland där vi var självförsörjande i den grad som generationer av småbruk var förut. Så jag är lärd av de äldre generationerna om odling, småbruk, djur, natur och mat. Idag driver jag och min sambo ett småbruk med djur och odling. Jag brinner för att lära fler att odla och jag försöker kulturbevara kunskandet om småbruk och självförsörjning.





### **Anders Söderberg, Sandvikens kommun**

Via balkongodling och kolonilott blev jag med en mindre gård där det endast fanns en rabarberplanta och massor av gräsmatta och nässelbestånd. Nu är flera hundra kvadratmeter konverterade till grönsaksodling, främst via den så kallade "no dig"-principen. Jag odlar det mesta men har fokus på kål, potatis, lök, betor och rotfrukter såsom morötter och palsternacka samt tomater, chili och paprika i växthus.

### **Jack Hicks, Sandvikens kommun**

Jag älskar det mesta som har med odling av ätbara växter att göra. Jag är utbildad ekologisk grönsaksbonde och odlar grönsaker både till försäljning via REKO-ring och till egen konsumtion av färska och vinterlagrade grönsaker. Min odling sker på friland och i växthus. Min filosofi är att satsa på hög avkastning på relativt liten yta, och samtidigt se till att odlandet är hållbart i längden.



### **Inger Svedvall, Sandvikens kommun**

Jag började odla som liten med min morfar. Potatis, vitkål, lök varvades med berättelser om svedjeråg, höbärgning, torkning, syltning och förvaring i stuka. Jag har arbetat som trädgårdslärare, planteringsansvarig och jordexpert. Som egen företagare har jag haft champinjonodling, odlat grönsaker på friland och anlagt trädgårdar åt andra. Nu odlar jag tomater, gurka och en massa annat i mitt stora växthus.



### **Emelie Nilsson, Sandvikens kommun**

Jag odlar på friland, i pallkragar och i ett större tunnelväxthus. Efter som jag bor på ett berg är det svårt att gräva, så istället täckodlar jag grönsaker och rotfrukter. Jag håller även på att utöka mina fleråriga grönsaker. I slutet av säsongen gör jag röror och fryser in, och jag torkar även en del i både ugn och torkapparat. Jag är också intresserad av det som man kan odla när det är vinter och kallt.



### **Sandra Lövenborg, Sandvikens kommun**

Vår tomt är en lite större villatomt, så den tillgängliga odlingsytan är inte mer än ett par hundra kvadratmeter, vilket har gjort mig duktig på att utnyttja odlingsytan till max. Med ett stort matintresse, erfarenhet av att producera mathantverk till försäljning samt erfarenhet av att driva restaurang ligger mina styrkor i tillvaratagandet av skörden.





### **Maria Sägström, Sandvikens kommun**

Jag är uppvuxen på landet med mamma och mormor som förebild inom odling och matlagning. Att ta vara på allt (zero waste) och laga mat enligt "Kajsa Varg" är något som följt med hela mitt liv. När sjukdomar och kostval i familjen dök upp blev det min uppgift att lära mig allt om vegansk/vegetarisk kost, allergier och IBS. Jag utbildade mig därför till kock för att komplettera det självlärda med kunskap.

### **Marco Lövenborg, Sandvikens kommun**

Kock i grunden med erfarenhet av att driva restaurang. Med ett stort intresse för odling och självhushållning. För mig börjar matlagningen redan vid produktionen av råvarorna, hur ska den odlas? Hur ska den skötas? När ska den skördas? Och hur ska den tillvaratas? För att bli perfekt på tallriken.



### **Caroline Jäderberg, Ockelbo kommun**

Odling av grönsaker och blommor har varit med mig sen jag var barn då jag plockade bär, potatis och grönsaker hos mor- och farföräldrar. Jag har odlat hemma på olika vis, allt från kruka på balkong till villaträdgård med växthus. Efter att jag gick Trädgårdsprogrammet på Wij Trädgårdar i Ockelbo startade jag en grönsaksodling för försäljning. Ätbart är fokus, men blommor behövs för ögat och mångfalden.



### **Maria Torung Fagerlund, Ockelbo kommun**

Jag har alltid varit intresserad av odling, ända sedan jag var liten. Det där magiska i att pilla ner ett litet frö som sedan blir en växt, waow! Jag är biolog och har gått flera odlingsutbildningar. Idag odlar jag grönsaker i bäddar och i mitt växthus. Min skogsträdgårdsodling utvecklas allt eftersom med örter, perenna grönsaker, bärbuskar och träd.



### **Rebeca Carlander, Ockelbo kommun**

Jag driver ett småbruk med tillhörande gårdsbutik. På gården har vi värphöns, får och grönsaksodling. I hela mitt liv har jag arbetat med djur och älskat att odla. Ibland har det varit i krukor, ibland på en stor åker. Allt beroende på livssituation och tid. På gården odlar vi enligt "no dig" principen, fokuserar på permakultur och försöker vara så regenerativa som vi bara kan.





# Våra Odlings-PT sammanfattar



*”Samtalen och hembesöken gav mig också personligen inspiration och nya idéer.”*

*”Jag har fått erfarenhet och visshet i vilken kunskap jag besitter.”*

*”För mig som person har det givit så otroligt mycket glädje. Som företagare nya möjligheter och samarbeten. Även nya kontakter med andra miljöer som mitt företag kan ges utvecklingsmöjligheter i.”*

*”Trevligt att kunna inspirera människor till att börja odla och att få se nya platser i omgivningarna.”*

*”Jag har startat ett företag och fått en extra inkomst.”*

*”Jag har fått växa och även hittat andra sätt att jobba med just mitt företag. Nya insikter och även att jag själv kunnat få tillgång till nya kontakter och möjligheter med just mitt företag.”*

*”Odlande förenar människor och det är fint att mötas i den gemenskapen.”*

*”Det har varit utvecklande för mig att ha en coachande roll på det här sättet.”*



*”Det var fint att få följa ett par genom de första två blocken, helt utan tidigare erfarenhet som lyckades odla fram en hel del mat, och de blev själva både glatt överraskade och stolta.”*

*”Projektet har öppnat upp en potentiell arbetsmarknad med odlingskonsultering. Det har även hjälpt som referens när jag sökt till en trädgårdsmästareutbildning.”*

*”Det har givit mig en sån glädje att få träffa dessa alla nya människor, att få dela med sig av det som jag brinner för och att få dela det med andra har varit den största vinsten.”*



*”Projektet har tillfört ny energi till mitt odlande, nya vänner och kunskapsnätverk.”*

*”Jag har fått nya idéer för framtiden.”*

# Block 1 - PLANTERA

1/3-31/5  
2023

**DIN ODLINGS-PT** guidar dig i hur du förbereder och gör i ordning odlingsplatsen samt direktår och planterar ut färdiga plantor på bästa sätt.

Du får 6 timmar, inklusive ett hembesök, med din Odlings-PT som ger dig personlig vägledning utifrån vad du vill odla, din nivå och förutsättningarna där du ska odla.

## Din Odlings-PT guidar dig genom saker som:

- » Var ska du odla: i pallkragar, på odlingsbäddar, i växthus, direkt på gräsmattan eller i grönsaksland?
- » Hur stor yta behöver du?
- » Vad är ett bra odlingsläge?
- » Hur gör du med jord, gödsel, vatten och dränering?
- » Vad behöver du veta när du köper plantor eller ska avhärdade plantor?
- » Vilka avstånd behövs mellan plantorna och behöver du gånger i landet?
- » Vad behöver du tänka på för att undvika sjukdomar, som till exempel växtföljd och skadeinsekternas perioder?



1/6-31/8  
2023

# Block 2 - ODLA

**Din Odlings-PT** guidar dig i hur du tar hand om dina odlingar på bästa sätt. Det handlar om att vattna, rensa, gödsla och till viss del att skörda. Du får 8 timmar, inklusive ett hembesök.

## Din Odlings-PT guidar dig genom saker som:

- » Vad kan du fortfarande plantera så du hinner skörda under säsongen?
- » Måste du rensa ogräs och hur ofta i så fall?
- » Vad är täckodlingens fördelar och nackdelar?
- » Hur gör du med jord, gödsel, sol och vatten?
- » Vad behöver du tänka på för att undvika sjukdomar, som till exempel växtföljd och skadeinsekternas perioder?
- » Behöver du hägna in med staket, stängsel eller nät för att skydda din odling mot till exempel rådjur och harar?
- » Hur ska du göra om du vill ha semester från din odling under sommaren?
- » Hur skördar du på bästa sätt och när?
- » Ska du äta direkt, tillaga eller lagra din skörd?
- » Vad behöver du göra med din odlingsbädd efter skörd?





# Block 3 - TILLAGA GRÖNSAKER

1/9-31/10  
2023

**INSPIRATIONSWORKSHOP** Du får tillsammans med andra prova på att praktiskt tillaga olika grönsaks- och rotfruktsrätter under handledning av Sandra Lövenborg. Sandra odlar egna grönsaker, har haft gårdsbutik och restaurang, samt är Odlings-PT.

Under workshopen lagar ni tillsammans både mättande huvudrätter, enklare sidosrätter och någon dessert. Workshopen avslutas med en gemensam måltid. Med dig hem får du ett recepthäfte med de upp till tio rätter som ni har tillagat tillsammans.

Två av projektets Odlings-PT finns också på plats. Med dessa kan du prata om grönsaker, mat och odling.

*Vi planerade 6 workshops, 2 i varje kommun men genomförde 5 workshops då en blev inställd.*



FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT HEMMA

INSPIRATIONSWORKSHOP

**TILLAGA GRÖNSAKER  
OCH ROTFRUKTER**

RECEPTHÄFTE





# Block 4 - FÖRVARA

1/11-30/11  
2023

**INSPIRATIONS DAGAR** Här får du veta hur du tar hand om skörden och får allt det goda att hålla över vintern och kanske fram tills nästa skörd.

Våra Odlings-PT visar hur du torkar, groddar, lägger in, mjölk-syrar och förvarar dina grödor. De visar också stukor i flera olika varianter och hur du viker fröpåsar. Ta gärna med frön som du har över och byt med andra. Goodiebag med recept och annat smått och gott får du med dig att ta hem. Kika på bokbordet där våra Odlings-PT tipsar om sina favoritböcker.

Emelie Nilsson föreläser om "Hydroponisk odling" och Sara Olsson föreläser om "Förvaring av grönsaker och rotsaker genom tiderna".

*Vi genomförde 3 inspirationsdagar, 1 i varje kommun.*





# Block 5 - PLANERA

**DIN ODLINGS-PT** guidar dig i hur du kan planera dina grönsaksodlingar så du får koll på om du behöver förså något, vilken odlingsmetod du ska använda till vilken gröda och om du behöver skapa nya odlingsbäddar. Du får 4 timmar, inklusive ett hembesök.

## Din Odlings-PT guidar dig genom saker som:

- » Var i trädgården bör just du odla?
- » Vad behöver du handla hem för fröer?
- » Pallkragar, no-dig, krukor eller gräva riktiga land?
- » Vad är täckodlingens fördelar och nackdelar?
- » Hur gör du med jord, gödsel, sol, vind och vatten?
- » Vad behöver du tänka på för att undvika sjukdomar, som till exempel växtföljd och skadeinsekternas perioder?
- » Behöver du hägna in med staket, stängsel eller nät för att skydda din odling mot till exempel rådjur och harar?
- » Är det viktigt att odlingen ser fin ut eller vill du bara maximera skörden?
- » Ska du äta direkt, tillaga eller behöver du ytor för att lagra din skörd?



# Block 6 - FÖRSÅ

**DIN ODLINGS-PT** ger dig tips och guidning omkring hur du på bästa sätt utifrån dina förutsättningar kan förså och förbereda säsongens planteringar av grönsaker.

Tjuvstarta sommaren genom att förså kryddor och grönsaker inomhus, samtidigt som det finns massor av växter som du redan nu kan så utomhus. Du får 5 timmar, inklusive ett hembesök.

## Din Odlings-PT guidar dig genom saker som:

- » Vilken sorts jord behöver du?
- » Vilken sorts belysning behöver du?
- » När ska du så vilka frön?
- » Hur lång tid tar olika grödor?
- » Vilken temperatur behövs till vilka grödor?
- » Hur mycket plats tar de?
- » Hur ofta bör du vattna och plantera om?
- » Vad kan du kallså?
- » När ska du avhärdas och plantera ut?



# Block 7 - TILLAGA SÄSONG

**INSPIRATIONSWORKSHOP** Under handledning av Maria Sågström får du tillsammans med andra tillaga högtidsmat på grönsaker och rotfrukter. Maria är utbildad kock men är från början, på grund av familjens kostval och allergier, självlärd inom vegansk/vegetarisk kost och IBS.

Under workshopen lagar ni både mättande huvudrätter, enkla sidorätter och någon dessert. Workshopen avslutas med en gemensam måltid. Med dig hem får du ett recepthäfte med de upp till tio rätter som ni har tillagat tillsammans.

Två av projektets Odlings-PT finns också på plats. Med dessa kan du prata om grönsaker, mat och odling.

*Vi planerade 6 workshops, 2 i varje kommun men genomförde 3 workshops då 3 blev inställda.*



FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT HEMMA

Recepthäfte  
Inspirationsworkshop

**TILLAGA HÖGTIDSMAT**  
på grönsaker och rotfrukter





# Block 8 - SÅ OCH SÄTTA UT

26/5-30/6  
2024

**DIN ODLINGS-PT** guidar dig i hur du gör iordning din odlingsplats, samt hur du direktsår och planterar ut på bästa sätt. Självklart får du även förslag på vilka grönsaker och rotfrukter du kan odla. Du får 4 timmar, inklusive ett hembesök.

## Din Odlings-PT guidar dig genom saker som:

- » Var ska du odla; i pallkragar, på odlingsbäddar, i växthus, direkt på gräsmattan eller i grönsaksland?
- » Vilka avstånd behövs mellan plantorna?
- » Vad är ett bra odlingsläge?
- » Hur gör du med jord, gödsel, vatten och dränering?
- » Vad behöver du veta när du köper plantor eller ska avhärdas plantor?
- » Vad är täckodlingens fördelar och nackdelar.
- » Vad behöver du tänka på för att undvika sjukdomar, till exempel växtföljd och skadeinsekternas perioder?
- » Behöver du hägna in med staket, stängsel eller nät för att skydda din odling mot till exempel rådjur och harar?
- » Hur ska du göra om du vill ha semester från din odling under sommaren?



19/8-30/9  
2024

# Block 9 - ÅTERBESÖK

**DIN ODLINGS-PT** reflekterar tillsammans med dig över hur det har gått med ditt odlande i år. Efter en lång odlingsäsong är det lämpligt att stanna upp för att titta både bakåt och framåt. Du får göra det tillsammans med den Odlings-PT du har varit i kontakt med tidigare.

Ni kan prata om det som gick bra och det som kan göras bättre. Ni kan också blicka framåt mot nästa års odlingsprojekt. Din Odlings-PT ger dig vägledning utifrån vad du vill odla, din nivå och förutsättningarna där du ska odla. Du får 2 timmars hembesök.





# Röster från deltagare



*”Det behöver inte vara krångligt att odla utan att det mesta fungerar om grunderna finns.”*

*”Konkreta och bra råd för en nybörjare.”*

*”Bra att kunna gå runt i trädgården och upptäcka frågor som man inte hade tänkt på att ställa om man varit på annan plats.”*

*”Fått tips på hur jag ska disponera mina land.”*

*”Som nybörjare behöver man all hjälp, mycket värdefullt att diskutera efter hur det ser ut hemma.”*

*”Jag kopierade tomtkartan och tyckte till. Odlings-PT styrde upp och gav råd.”*

*”Det bästa var att någon verkligen såg förutsättningarna på plats och man inte behövde gissa vad felan kunde vara. Roligt att få diskutera och planera med någon lika intresserad.”*

*”Jag har fått hjälp att se möjligheter och utmaningar som jag inte visste om.”*

*”Jag har lärt mig hur jag bredsår, skolar om, hur jag väljer grödor kontra sol i trädgården.”*



*”Hembesök gjorde det hela mycket individuellt och personligt. Allt handlade om våra förutsättningar och tankar vilket gjorde att det kändes mycket givande.”*

*”Så rätt att få stöd och idéer i hemmet. Har pratat om våra förutsättningar, idéer och utmaningar i trädgård och plantering.”*

*”Det fanns mycket att lära och många nya idéer gällande nya grödor som jag kan odla i min trädgård och året runt samt dela med andra.”*

*”Bra att få en känsla vad jag ska plantera och vart!”*



*”Jag har fått hjälp med planeringen och superbra att kunna ställa hundra frågor om stort och smått.”*

*”Många nya kunskaper har jag fått.”*



# Röster från deltagare

tillaga grönsaker, förvara,  
tillaga säsong

*”Det handlade inte bara om recepten utan jag fick många andra nyttiga tips både kring kök och odling.”*

*”Öppnar upp för att tänka mer grönt i köket.”*



*”Kursen väckte nyfikenhet att prova nya grönsaker. Kul att få lära känna och laga mat med nya sorters grönsaker - blir då lättare att välja dem själv för egen odling i framtiden.”*

*”Det bästa med workshopen var att jag fått upp ögonen för färsk kryddor och badar numera i koriander och persilja!”*

*”Kul att få lära sig tillaga grönsaker då jag inte är någon grönsaksperson.”*

*”Jag blev mer nyfiken på att laga mer mat med grönsaker.”*

*”Det fanns mycket att lära och många nya idéer gällande nya grödor som jag kan odla i min trädgård och året runt samt dela med andra.”*



*”Det finns många entusiaster och mycket kunskap i trakten. Så bra att dela era erfarenheter.”*

*”Jag fick mer inspiration att fortsätta att odla och förädla.”*

*”Ännu mer taggad att odla mer själv i sommar.”*

*”Bra inspiration till glutenfri och vegetarisk matlagning. Nya recept och trevlig samvaro.”*

*”Jag har fått mer kunskap om att laga vegetariskt, även om jag tycker att jag visste en hel del innan också. Det var en trevlig kväll!”*

*”Jättesugen på att börja odla i vår och testa nya saker.”*

*”En mycket inspirerande och givande eftermiddag, som jag blev glad av.”*

*”Bra att få testa själv och se andra laga mat med grönsaker, bli lite modigare själv att testa nytt.”*

*”Jag har fått inspiration till nyttiga och goda recept.”*

*”Jag har fått prova att äta kålrot i ett recept där den faktiskt smakade bra!”*



# Föreläsningar

Projekt Odlings-PT har arrangerat totalt 11 föreläsningar, 7 under 2023 och 4 under 2024. De flesta föreläsarna har varit våra egna Odlings-PT:s men vi har också bjudit in andra odlare föreläsare kända för en större publik genom bokskrivande eller aktivitet på sociala medier. Några föreläsningar har återkommit på flera orter eller för att de har varit efterfrågade och andra föreläsningar har erbjudits endast en gång. En föreläsning har hållits digitalt och var samtidigt en workshop och "cook-along".

Alla som har deltagit i våra block har gått kostnadsfritt på föreläsningarna medan övriga inbjudna har betalat en deltagaravgift. Här ser du de ämnen som förelästs om:

## KULTURARVSVÄXTER

De tåliga kulturarvsväxterna är de grödor som har funnits längst i våra odlingar och de har haft stor betydelse för vår överlevnad då de varit föda åt både djur och människor. Kulturarvsväxter är framtidens mat. Föreläsare: Anna Virén, Odlings-PT

## KOMPOSTERING OCH JORD

När du sköter jorden för dina grönsaker så som naturen vill sköta den undviker du artificiella tillsatser som konstgödning och gräsmatteförfining men även en massa arbete. Föreläsare: Inger Svedvall, Odlings-PT

## TORKA GRÖNSAKER

Vill du njuta av din skörd året om kan du torka dina grönsaker, antingen i en vanlig hemmaugn eller med en torkapparat. Här får du tips också om hur du torkar örter och gör eget örtsalt och buljongpulver. Föreläsare: Emelie Nilsson, Odlings-PT







# Studiebesök, Haga Trädgårdar

4 maj  
2023

Det allra första studiebesöket i Odlings-PT gjordes i Växthuset Haga Trädgårdar i Hofors där både plantor och människor växer. Växthuset verksamhetsledare Christina Hansson och Odlings-PT Anna Virén visade oss växthus, fröbibliotek och de olika verksamheterna i växthuset.

Växthuset ägs av Hofors kommun och drivs av Arbetsmarknad- och integrationsenheten. I växthuset odlar man i stort sett året om, från januari till november. I början odlas växter med lång etableringstid, såsom aubergin, paprika, chili samt penséeer. Därefter odlas tomatplantor, gurkor, sallad, olika kryddor och en del asiatiska grönsaker.

Man odlar grödor till skolor och förskolor samt levererar sommarblommor till äldreboendens utemiljöer. En del av det som odlas planteras man ut i sin rehabträdgård så att allmänheten kan provsmaka och njuta av växtligheten.

Anna Virén föreläste om våra kulturarvsväxter och besökarna fick mingla, fika och se sig omkring i växthuset på egen hand. En mycket uppskattad dag.



16 juli 2023  
26 maj 2024

# Studiebesök, Ginborn

Anders Söderberg i Ginborn, utanför Gästrike-Hammarby, kom in som Odlings-PT under hösten 2023 efter att vi hade varit på studiebesök i hans trädgård.

Under studiebesöket visade och berättade Anders om sin femåriga odlingsresa från en villatomt bestående i huvudsak av en stor gräsmatta, vildvuxna bärbuskar och uråldriga äppelträd till en större odlingsyta med bäddar, potatisland och kåltunnel. Grundprincipen för Anders har varit "no dig".

Grundade med dagstidningar och kartong har odlingsbäddarna vuxit fram, flera för varje år. Idag är han mer eller mindre självförsörjande på potatis, morötter och flera andra rotfrukter samt diverse kål- och löksorter.

Studiebesöket blev snabbt fullbokat så vi bokade ännu en dag med Anders under våren 2024.





# Studiebesök, Wij Trädgårdar

19 augusti  
2023

Under en strålande augustisol samlades odlingsintresserade från västra Gästrikland på Wij Trädgårdar i Ockelbo för ett inspirerande studiebesök tillsammans med projektet Odlings-PT. Pumpatäckta kompostlimpor, experimentträdgårdar och studenternas fantasifulla odlingslotter där grönsaker blandas med vackra blommor var en del av det de kunniga på Wij Trädgårdar visade upp.

Trädgårdsmästarna Caroline West och Anna Stark lotsade oss igenom såväl årets arbete från planering, frösådd, omplantering och avhärdning till utplantering, skötsel, skörd och frötagnings inför kommande säsong. Vi vandrade igenom växthus, köksträdgården, örtträdgården och komposteringen. Det var riktigt roligt att se elevträdgårdarna och hur eleverna låtit viktiga frågor möta det lekfulla och vackra samt "experimentlotterna" som eleverna har för att se vad som fungerar bäst.

En av våra Odlings-PT:n som var med, Anna Virén från Hofors, knöt viktiga kontakter med Wij Trädgårdar. Anna är nämligen väldigt engagerad i våra gamla kulturarvsgrödor och särskilt förtjust är hon i gråärter. Så kanske kommer en av Gästriklands kulturarvsväxter, gråärtan Pålsbo, att odlas på Wij Trädgårdar framöver.

- Som nybörjare på odling är det värdefullt att få lära mig mer om odling, men framförallt är det härligt att se de vackra trädgårdslotterna och inspireras till att våga ta ett steg till på min personliga odlingsresa, säger Åsa Holmberg, miljöstrateg på Västra Gästriklands samhällsbyggnadsförvaltning.



# Mingeldag på Mårtens i Hästbo

17 september  
2023

Projekt Odlings-PT har medverkat vid två mingeldagar under projekttiden där nya kontakter har knutits för både medverkande och besökare.

17 september 2023 hade Ulrika Jansson som driver Mårtens i Hästbo, i Torsåker, säsongsavslutning och bjöd därmed in utställare, försäljare och besökare till en riktig skördefest.

Runt 200 personer dök upp på den vackra sensommardagen och minglade tillsammans med våra Odlings-PT som bjöd på goda råd kring odling och tillagning av grönsaker. Besökarna kunde också handla honung, grönsaker, kryddor och blommor samt lära sig att vika fröpsår.

Vi bjöd på tre miniföreläsningar:

## MÅNSKENSBONDENS VARDAG

Sara Olsson, Odlings-PT, berättar om varför hon har valt att odla grönsaker för självhushållning och ha gården full av ankor, höns, får och lappgetter.

## GRÖNSAKERNA SOM MORMOR ODLADE

Anna Virén, Odlings-PT, berättar om kulturarvsväxter som odlats av generationer och som både är tåliga och lämpade i våra trakter.

## TA MAKTEN ÖVER DIN MAT!

Åsa Holmberg, miljöstrateg, berättar om hur ökad odling hemma där du bor kan bidra till ökad hållbarhet samtidigt som det ökar ditt oberoende i tider av oro i världen och ökande matkostnader.





# Mingeldag på Foderladan

25 oktober 2023 bjöd Catarina Kutka in Projekt Odlings-PT till mingel på Foderladan i Sandviken där vi genom Odlings-PT Sara Olsson har föreläst om "Månskensbondens vardag – ett cirkulärt kretslopp". Foderladan säljer alla sorters djurfoder och de erbjuder även hemkörning för den som önskar.

Sara är uppvuxen på en liten mjölkgård i Hälsingland där de var självförsörjande i den grad som generationer av småbruk var förr. Idag driver Sara med sambo, Trollfrökens gård, ett småbruk med djur och odling. Åtta månader om året är de självförsörjande på grönsaker och potatisen räcker året om. Sara brinner för att lära fler att odla och hon försöker kulturbevara kunskanden om småbruk och självförsörjning.

Under kvällen fick Sara, i sin roll som månskensbonde, besvara många frågor om djurhållning, kulturbevarande och fram för allt om odling. Saras budskap var att allt du odlar kan du äta själv men du kan även dryga ut ditt djurfoder. Till exempel genom att odla pumpa som har en bra lagringsförmåga men som också ger hönsen både mat och sysselsättning vintertid. Som en förlängning på det skapar du din egen jord med restprodukterna. Det är det som är det vackra och det cirkulära i månskensbondens vardag.

Alla som deltog fick en inspirationskasse med sig hem som bland annat innehöll godis till smådjur och frön till jättepumpa som deltagarna fick en uppmaning om att sätta i jord.



Efter mer än ett år där deltagarna har fått hembesök av Odlings-PT var det dags för våra Odlings-PTs att bjuda hem deltagarna till sig. Vi gjorde det i studiecirkelform där deltagarna nu skulle få chansen att lära känna och lära av varandra.

Tre studiecirklar planerades, en i varje kommun, men i en blev deltagarantalet för lågt så den ställdes in och deltagarna där bjöds in i de andra två grupperna istället. I en studiecirkel träffas man minst tre gånger så tre trädgårdar skulle varje grupp få besöka.

Anna Virén var cirkelledare för Hofors och fick hjälp av Helena Jonsson och Mathilda Boije som också öppnade upp sina trädgårdar för visning, inspiration och lärande.

I Sandviken var Sara Olsson cirkelledare och där bidrog även Inger Svedvall och Jennie Siggstedt med sina trädgårdar. Jennie är inte Odlings-PT men har varit med i projektet som deltagare.

Under hembesöken hos Odlings-PT fick deltagarna titta på hur olika odlingar kan se ut. De fick odlingsråd och tips på hur man kan bygga upp sina odlingar och de fick de även se mindre lyckade projekt och lära sig av det. Förutom kunskap och erfarenheter från våra Odlings-PT fick alla deltagare boken "Fleråriga grönsaker" av P. Weiss, A. Sjöberg och D. Larsson som studiematerial.

En hel del av deltagarna ville fortsätta att träffas efter studiecirkelns slut och startade en kamratcirkel där de åkte runt till varandras trädgårdar och lärde på plats av varandra. Vi hoppas och tror att många fler kamratcirklar i odling kommer att startas som en följd av aktiviteterna och minglandet i Projekt Odlings-PT.





I de utvärderingsenkäter vi har skickat till deltagarna efter varje block har vi frågat om de kan tänka sig att delta i en studiecirkel kring ämnet odling och vad de i så fall vill lära sig mer om. Här har vi sammanfattat svaren:

- » Hur man börjar odla ifrån grunden.
- » Hur man anlägger drivhus, växthus och odlingsbäddar.
- » Jordens betydelse och kvalitet.
- » Jordförbättring och kompostering.
- » Från frö till sådd och lagring.
- » Försådd och direktsådd. Hur stora krukor och hur tätt ihop? Tips på frömärken.
- » Vad som fungerar väl i mitt område och med de förutsättningar och önskemål jag har.
- » Utplantering.
- » Vad trivs med vad och vilka grödor ska inte odlas ihop? Vikten av växtföljd.
- » Vilka skadedjur eller vad som kan förstöra min skörd. Hur slipper man det?
- » Tåliga gamla växter med växelodling.
- » Bär och fruktodling. Trädbeskränning.
- » Både grönsaker och blommor.
- » Serieodling, maxa din odling på liten yta, grönsaker året om.
- » Vilka blommor man bör plantera, för att få många goda pollinationer i min trädgård.
- » Ta hand om det man skördar så grödorna kan nyttjas länge, helst till nästa skörd.
- » Tillagning och måltider med udda grönsaker.
- » Syra grönsaker.





# Presentation av Odlings-PT vid andras aktiviteter

Projekt Odlings-PT har i nätverkande syfte närvarat vid andras aktiviteter men också för att skapa dialog kring odling. Vi har också själva fått presentera projektet och vad det har resulterat i på några evenemang. Här följer några exempel:

Biblioteksdagen i Hofors, Föreningstorg på Västerbergs Folkhögskola i Storvik, Studieförbundet organisationskonferens i Gävle, Säsongsavslutning med skördetema på Mårtens i Hästbo i Torsåker, Mingelkväll på Foderladan i Sandviken, Konferens om åtgärdsprogrammet för miljömålen 2023-2030 i Söderhamn, Studieförbundet folkbildningstimme, Studieförbundet Västernorrlands nyhetsbrev, Blåbärsstoppet i Hagparken i Hofors, Nyinvigning av Granngården i Kungsgården, Studieförbundet Mitts nyhetsbrev, Folkbildningsresan i Sandviken, Den Lokala Dagen på Gammelgården i Torsåker, Hållbarhetsdagen i Söderhamn, Campusdagen på Högskolan i Gävle.

6-7 september 2023 på Studieförbundet organisationskonferens i Gävle var Projekt Odlings-PT en av tre nominerade i kategorin "Årets ringar på vattnet". Alla kontor i Sverige medverkade.

30 november 2023 lanserades det nya åtgärdsprogrammet för miljömålen i Gävleborg 2023-2030 i Söderhamn och under konferensen delade kommunerna goda exempel. Åsa Holmberg på VGS berättade om projektet Odlings-PT som ett lärande och inspirerande exempel. Närvarande under dagen var förutom Länsstyrelsen och landshövdingen även representanter från länets kommuner, företag, Högskolan i Gävle, Region Gävleborg samt deltagare från civilsamhället.





# Presentation av Odlings-PT vid andras aktiviteter

17 januari 2024 höll Magnus Pamp, Carina Carlsson och Kia Enbarr en dragning digitalt av Projekt Odlings-PT för Studieförbundet anställda i hela landet på deras Folkbildningstimme.

26 februari 2024 behandlades en motion till Gävle kommun från Vänsterpartiet om att erbjuda kommunens innevånare stöd av Odlings-PT. Kultur- och fritidsnämnden ansåg att det uppdraget i dagsläget inte ligger inom ramen för deras reglemente utan att det borde drivas likt det görs i Sandviken, Ockelbo och Hofors, som ett projekt.

5 maj 2024 arrangerade Anna Virén och Sara Olsson, två av projektets Odlings-PT, Den Lokala Dagen på Gammelgården i Torsåker i syfte att lyfta lokalproducenter och öka medvetenheten om vikten av dem.

5 juni 2024 bjöd Nätverket ett hållbart Söderhamn in till en Hållbarhetsdag för att presentera och diskutera kommunens verksamhet, gemenskaper och odling. Fokus skulle ligga på goda exempel i närområdet och representanter för Projekt Odlings-PT var på plats för att berätta om det vi har gjort och hur det har gått.

5 september 2024 medverkade Odlings-PT på Campusdagen på Högskolan i Gävle där vi gav matsmarta tips om allt ifrån den lilla odlingen på fönsterbrädan med ärtskott och mikrogrönt till hur du återodlar örtekryddan du köpt i affären. Vi hade även en interaktiv del under rubriken "Att odla egna grönsaker" där vi diskuterade hur detta påverkar miljömässigt, socialt och ekonomiskt på individnivå, och samhällsnivå.



## Nätverket för ett HÅLLBART SÖDERHAMN

# Hur vi har nått ut

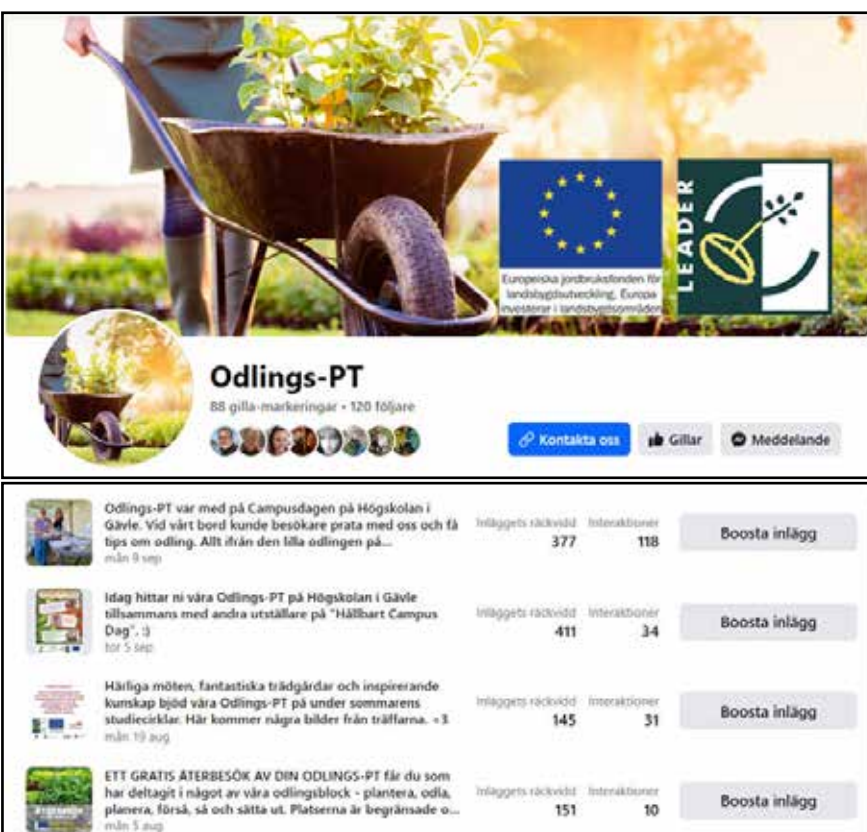
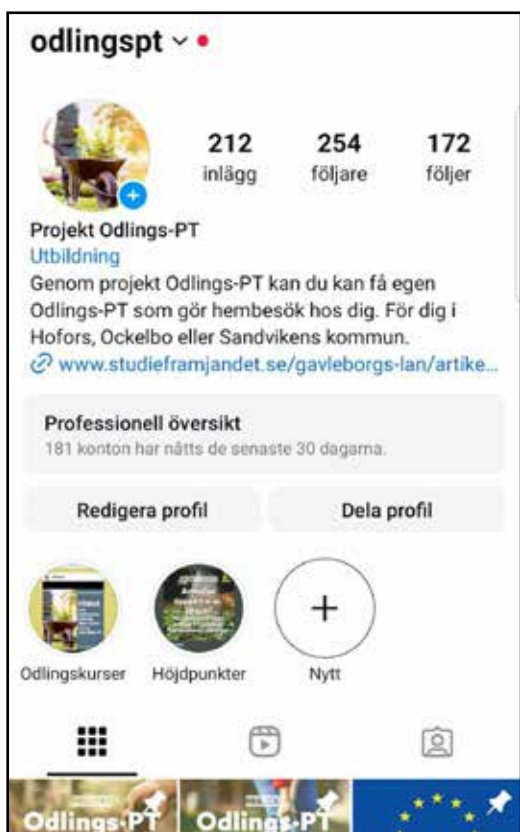
”Vill du bli vår Odlings-PT?” Det var så vi satte igång allt, med att söka personer med god erfarenhet av att odla grönsaker, som också ville lära ut odling genom personliga besök och coaching via telefon eller digitala möten.

I början mejlade Carina Carlsson på Studieförbundet i Sandviken ut information till sina medlemsorganisationer om att Projekt Odlings-PT hade startat. Vi skapade sedan allt eftersom affischer, reklamblad och bilder för sociala media, och vi annonserade i de tre gratistidningarna; Din Lokaltidning, Hoforsbladet och Kuxabladet.

Information om alla aktiviteter lades upp på Studieförbundet hemsida och en del av aktiviteterna har syns på Sandviken, Hofors och Ockelbo kommuns hemsidor. Projektet har även haft en egen monter på EKO-torget vid Wij Trädgårdar i Ockelbo.

Konton skapades på Facebook i juni 2023 och Instagram i mars 2023. Där vi också har fått hjälp med spridning av Studieförbundet Gästrikland och kommunerna. Facebookevenemang har skapats när det har varit lämpligt och dessa har spridits i grupper på Facebook. Projekt Odlings-PT har även annonserat på Facebook genom Studieförbundet Gästrikland.

Projektet har fått hjälp av våra Odlings-PT med spridning av aktiviteter på sociala media. De har även bidragit stort med innehåll till Instagram-kontot genom att på stafettvis vara ansvarig för en eller två veckor i taget.





# Hur vi har nått ut

## FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT HEMMA



### SISTA CHANSEN ATT FÅ EN ODLINGS-PT MED HEMBESÖK

**SÅ OCH SÄTTA UT** Din Odlings-PT ger dig personliga råd utifrån vad du vill direktså och sätta ut och utgår från din nivå och förutsättningarna där du ska odla. Självklart får du även förslag på vilka grönsaker och rotfrukter du kan odla. Grundtipset är alltid - odla det du gillar att äta!

**BLOCKET PÅGÅR 6 MAJ - 30 JUNI.** I kostnaden 400 kr ingår 4 timmar med din Odlings-PT, vari det ingår ett hembesök. Sista anm. dag 16 juni. Anmälan: [www.studieframjandet.se](http://www.studieframjandet.se), sök på "direktsådd".

### FERMENTERING

**FÖRELÄSNING & WORKSHOP** Jenny "Surtanten" Neikell håller en digital kombinerad föreläsning och "cook along" där du som vill får prova på att fermentera själv och kan ställa frågor under tiden. Fermenterade grönsaker håller i många månader och är härligt krispiga, syrliga och smakrika. Jenny har över 25 års erfarenhet av fermentering och är författare till flera prisbelönda böcker i ämnet.



**TORSDAG 16 MAJ, KL 18.30-20.30**  
Digitalt, länk till Teams får du vid anmälan. Kostnad: 150 kr. Du som är deltagare i Projekt Odlings-PT deltar kostnadsfritt. Anmälan: [www.studieframjandet.se](http://www.studieframjandet.se), sök på "fermentering"

### HUR SVÅRT KAN DE VA?

**FÖRELÄSNING** Weine "Lätsas-bonden" Pernersten berättar om resan från inbiten stadsbo till självförsörjande lantis. I stället för att berätta hur man gör rätt, får vi här en historia hur man hanterar katastrofala odlingar och hur man lägger dom bakom sig utan att deppa ihop, för att sedan försöka igen. Odlar för att det är roligt och för att det är ditt intresse, inte för att imponera på grannarna. Weine Pernersten är författare, bloggare & odlingsinfluenser.



**MÅNDAG 20 MAJ, KL 18.30-20.00**  
Birgittagården, Kungsgården. Kostnad: 200 kr. Du som är deltagare i Projekt Odlings-PT deltar kostnadsfritt. Anmälan: [www.studieframjandet.se](http://www.studieframjandet.se), sök på "lätsasbonden"



Studiefrämjandet

Digital föreläsning & workshop  
**FERMENTERING AV GRÖNSAKER**  
med Jenny Neikell  
Torsdag 16 maj, kl 18.30-20.30  
Anmälan: [www.studieframjandet.se](http://www.studieframjandet.se)

**WORKSHOP TILLAGA HÖGTIDSMAT PÅ GRÖNSAKER OCH ROTFRUKTER**  
söndag 28 april, kl 15.30-19.30  
Ockelbo församling, Ockelbo  
Anmälan: [www.studieframjandet.se](http://www.studieframjandet.se)

Föreläsning  
**KULTURARVSVÄXTER**  
Tisdag 26 mars, kl 18.30-20.00  
Fullmäktigesalen, Stads huset, Sandvikens  
Anmälan: [www.studieframjandet.se](http://www.studieframjandet.se)

odlings-PT

## FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT HEMMA

### FÖRSÅ DIN GRÖNSAKSODLING

**ODLINGS-PT MED HEMBESÖK** Det är roligt att driva upp egna plantor till din köksträdgård och under detta odlingsblock ger din Odlings-PT dig tips och goda råd om hur du gör det på bästa sätt utifrån dina förutsättningar. När du förbereder säsongens planteringar av grönsaker i god tid, kan du få ut så mycket som möjligt av odlings säsongen. Grundtipset är alltid - odla det du gillar att äta!

**FÖRSÅ PÅGÅR 26 februari - 5 maj.**  
I kostnaden 500 kr ingår 5 timmar med din Odlings-PT, vari det ingår ett hembesök. Som deltagare erbjuds du även kostnadsfria studiebesök och föreläsningar.  
Anmälan senast 15 april: [www.studieframjandet.se](http://www.studieframjandet.se), sök på "förså"  
Frågor om anmälan: [carina.carlsson@studieframjandet.se](mailto:carina.carlsson@studieframjandet.se)

Projekt Odlings-PT drivs av Studiefrämjandet Mitt i samverkan med Västra Gästriklands Samhällsbyggnadsförvaltning (VGS). Projektet finansieras av Leader Gästrikbygden, europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling.



Studiefrämjandet

## FÖR DIG SOM VILL ÄTA MER GRÖNT HEMMA

### TILLAGA HÖGTIDSMAT PÅ GRÖNSAKER OCH ROTFRUKTER

**INSPIRATIONSWORKSHOP** Under ledning av Maria Sägström får du tillsammans med andra laga högtidsmat med olika grönsaks- och rotfruktsrätter som bas. Du får prova på att praktiskt tillaga både mättande huvudrätter, enklare sidorätter och någon dessert. Maria är utbildad kock men är från början självlärd inom vegansk/vegetarisk kost, allergier och IBS. Workshopen avslutas med en gemensam måltid.

**Söndag 28 april, kl 15.30-19.30**  
**Ockelbo församling, Södra Åsgatan 35, Ockelbo**  
I kostnaden 600 kr ingår deltagaravgift för 1 workshop, råvaror, recepthäfte och måltid. 10 platser/workshop.  
Anmälan: [www.studieframjandet.se](http://www.studieframjandet.se), sök på "tillaga säsong"  
Frågor: [carina.carlsson@studieframjandet.se](mailto:carina.carlsson@studieframjandet.se)

Projekt Odlings-PT drivs av Studiefrämjandet Mitt i samverkan med Västra Gästriklands Samhällsbyggnadsförvaltning (VGS). Projektet finansieras av Leader Gästrikbygden, europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling.



Studiefrämjandet



# Projekt Odlings-PT i media

Tidigt fick projektet stor mediauppmärksamhet och har omnämnts i exempelvis Radio P4 Gävleborg, Odlå med P1 och Landet runt på SVT. Här ser du var vi har syns och hörts:

- » 5 mars 2023 artikel i Arbetarbladet.
- » 6 mars 2023 artikel i Rikare trädgård.
- » 6 mars 2023 intervju på Radio P4 Gävleborg.
- » 6 mars 2023 inslag på Radio P4 Gävleborg.
- » 7 mars 2023 inslag på Star FM.
- » 11 mars 2023 inslag på Radio P4 Gävleborg.
- » 20 mars 2023 inslag på SVT Gävleborg.
- » 22 mars 2023 artikel på LinkedIn Sandvikens kommun.
- » 26 mars, 2023 inslag i Landet Runt, SVT.
- » 28 mars 2023 artikel i Din Lokaltidning.
- » 8 april 2023 inslag i Ring så spelar vi.
- » 11 april 2023 Facebookinlägg hos Klimatkommunerna.
- » 11 april 2023 artikel i Dalbygden.
- » 26 april 2023 omnämnande i Radio RIX FM.
- » 29 april 2023 omnämnande i tidningen Cirkeln nr 1.
- » 1 maj 2023 artikel i Kollega nr 4.
- » 7 maj 2023 notis i Allt om Trädgård.
- » 8 maj 2023 intervju i Sveriges Radio, Odlå med P1.
- » 12 maj 2023 Vetenskapsradion tipsar på Facebook om intervjun i Odlå med P1.
- » 12 maj 2023 inlägg på Ekots instagramkonto, Sveriges Radios Nyhetprogram.
- » 1 juni 2023 artikel i Sveriges Natur nr 3.
- » 12 juni 2023 artikel i Kuxabladet.
- » 15 juni 2023 intervju i Vaken med P3 och P4.
- » 4 juli 2023 artikel på Sveriges Naturs hemsida.
- » 31 augusti 2023 omnämnande i Studiefrämjandet Mitts månadsbrev.
- » 9 september 2023 omnämnande i artikel i Arbetarbladet.
- » 19 april 2024 artikel i Kuxabladet.
- » 4 juni 2024 artikel i Din Lokaltidning.
- » 25 juli 2024 artikel i Arbetarbladet.





# Projekt Odlings-PT i media

[Centrala Torsåker](#) 25 juli 2024 Arbetarbladet. Text Nenne Hagman

## Fritidsodlare och odlings-PT: "Jag känner mig rik"

Hur gör man om man jobbar, har hus, familj, vill hinna med grönsaksodling i sin trädgård och vara odlings-PT?

– Man planerar och bara gör. Blir det för mycket prioriterar jag bort vissa "måsten", säger Mathilda Boije i Torsåker.



Att odla och få med det i vardagslivet är en livsstil menar fritidsodlaren Mathilda.

Bild: Nenne Hagman

–Odlingen håller jag på med bredvid deltidsjobbet som rullar på och min familj. Utifrån hur tiden räcker till, säger Mathilda Boije.

Utöver sitt brinnande intresset för odling arbetar hon deltid som kurator på en hälsocentral i Gävle samtidigt som hon via jobbet håller på att utbilda sig KBT-terapeut.

Jag är sådan att det ska hända saker hela tiden.

– Jag är sådan att det ska hända saker hela tiden. Nu är det snart semester så nu får jag inte påbörja några nya projekt. Min man påminner och hjälper mig att hålla fast vid det, säger hon och ler.

Intresset för odling och växter har Mathilda fått med sig sedan barnsben. Hon såg och tog del av det starka odlingsintresset hos både sin mamma och morfar. Mathilda och hennes man satte i gång att odla så snart de kunde efter att de flyttat till sitt röda hus som ligger bara ett stenkast från Torsåkers kyrka.

–Drömmen vore att i framtiden få jobba med nya typer av rehab där odlingen också kan komma in, berättar Mathilda när vi börjar prata om odlingen och hennes KBT-studier.

2023-03-29 19:33 Odlingsexpertens grönskande tips – behöver inte vara svårt att odla - P4 Gävleborg | Sveriges Radio

sverigesradio

P4 Gävleborg P4 program A-O Tablå Låtlistor Arkiv Om... Tips!

Meny Sök

JUST NU Nu börjar P4 Nästa – hela Sveriges musiktävling



Sara Olsson har ett stort intresse – odling, och nu vill hon hjälpa fler att våga testa. Foto: Kasper Englund/Sveriges Radio

ODLA HEMMA

**Odlingsexpertens grönskande tips – behöver inte vara svårt att odla**

1:28 min [Min sida](#) [Dela](#)

Publicerat lördag 11 mars kl 15:03

- Hur svårt är det egentligen att odla?
- Vi tar hjälp av odlingsexperten Sara Olsson i Storvik för att få svar på några avgörande frågor.
- "Du ska våga prova, det är ju bara du som sätter gränserna", säger hon.

Omställning Nordenstig

Karin Bendt

Har ni sett vad man får i gång i Sandviken-Hofors-Celldorf? Tillsäg till odlings-PT i samarbete med Studieförbundet! Det tycker jag är en bra idé som vi kan be vår kommun att kopiera. Googla odlings-PT så kommer det upp länkar till projektet.

5 kommentarer Visat av 48

Åtkar Kommentera Dela

Kommunikation

Åsa Holmberg

Åsa Holmberg hoppas på ett stort engagemang kring odling och att fler ska inse möjligheterna med ett eget lokalet för odling och utbildning.

Projektledare för satsningen på "Odlings-PT" är Magnus Pamp på Studieförbundet. Han säger att de utövala planerna blev fullföljda på bara ett dygn och att man är så stolta över det som man inte kan beskriva det med ord och tillägg.

Utdrag från projektplanen för "Odlings-PT" i Sandviken-Hofors-Celldorf. Projektet startades i februari 2023 och avslutades i april 2023. Projektet har varit ett stort framgångsrikt projekt som har gett många deltagare en fantastisk utbildning och möjlighet att odla och dela sina erfarenheter.

Projektledare Magnus Pamp på Studieförbundet Sandviken-Hofors-Celldorf.

VÄSTRA GÄSTRIKLAND: Succé för Odlings-PT

PERSONLIG TRÄNARE på gymmet känner de flesta till. Men en PT i trädgårdslandet är nytt.

– Jag trodde aldrig intresset skulle vara så stort. På ett dygn var alla tjugo platser i Sandviken fyllda och vi har trettio på väntelistan, säger Carina Carlsson på Studieförbundet i Sandviken. Idén är enkel. Du vill odla men behöver lite coaching för att komma igång eller komma vidare. Du anmäler dig till ett av sju block och får sex timmars stöd av en odlings-PT, ett hembesök och resten på telefon. Allt till priset av 600 kronor.

– Det är superbra. Att fler kan odla sina grönsaker och bli mer självförsörjande är bra både för ekonomin, miljön och för samhället.

DET FÖRSTA BLOCKET, "Plantera" startade nu i vår och kommer att följas av ytterligare sex fram till våren 2024, bland annat "Odlia", "Förvara", "Tillaga" och "Förskå".

Deltagarna bjöds även på studiebesök och föreläsningar.

– Vi hoppas även få igång odlingscirklar med deltagarna. Det är tydligt att intresset för att odla växer, säger Carina Carlsson.

Odlings-PT är en så kallad ledarprojekt, med stöd av EU Jordbruksförordningen. Förstam Studieförbundet medverkar kommunerna Sandviken, Hofors, Ockelbo samt Västra Gästriklands Samhällsbyggnadsförvaltning.

JACK HICKS, ODLINGS-PT, SANDVIKEN: "Min filosofi är att satsa på hög avkastning på relativt liten yta, och samtidigt se till att odlandet är hållbart i längden."

MARIA TORUNG FAGERLUND, ODLINGS-PT, OCKELBO: "Jag har alltid varit intresserad av odling, ända sedan jag var liten. Det där magiska i att pilla ner ett litet frö som sedan blir en växt, wow!"

12 NYHETER

GÄSTRIKLAND

Rapporterat från grannlandet - vi bevakar mer än Dalarna!

OCKELBO - HJÄLP MED SÄDDEN

## En PT för bättre grönsaksskörd

Att man på gymmet kan anlitna en PT, en personlig tränare, det känner många till. Men snart kan man få en PT även hemma i trädgården: en odlings-PT som kan hjälpa till med både sådd och skörd.

I Ockelbo, Hofors och Sandvikens kommuner startar nu ett Sverigespilotprojekt i syfte att uppmuntra och öka andelen lokalt odlad och därmed gröna livsmedelsproduktion och en mer hållbar utveckling.

Västra Gästriklands samhällsbyggnadsförvaltning finansierar ett likadant lokalt odlings- och utbildningsprojekt som kallas "Odlings-PT".

– Samt man sig vid en lyckad odling vill alla prata om det här, säger hon och berättar samtidigt att hon aldrig hört talas om något liknande projekt i Sverige.

– Det här är ett perfekt tillfälle för dig som är privatperson och som vill ha hjälp och stöd att komma i gång med att odla hemma. I en tid då fler blir mer medvetna om vad de äter och om hur matproduktionsplaner bland annat klimatet, så ligger det här projektet helt rätt i tiden.

Mer självförsörjande

Åsa Holmberg hoppas på ett stort engagemang kring odling och att fler ska inse möjligheterna med ett eget lokalet för odling och utbildning.

Åsa Holmberg hoppas på ett stort engagemang kring odling och att fler ska inse möjligheterna med ett eget lokalet för odling och utbildning.

– Det behövs 200 kvadrattimer per person för att, med rätt förutsättningar, bli självförsörjande. Att beräkningen i dessa kommuner ska bli helt självförsörjande är kanske lite ett målsättet mål men vi kan komma långt i riktning mot hållbar utveckling.

I mitten av maj börjar ingår i Åsa Holmbergs uppdrag att prova nya vägar i riktning mot ett mer självförsörjande samhälle.

Projektledare för satsningen på "Odlings-PT" är Magnus Pamp på Studieförbundet. Han säger att de utövala planerna blev fullföljda på bara ett dygn och att man är så stolta över det som man inte kan beskriva det med ord och tillägg.

Utdrag från projektplanen för "Odlings-PT" i Sandviken-Hofors-Celldorf. Projektet startades i februari 2023 och avslutades i april 2023. Projektet har varit ett stort framgångsrikt projekt som har gett många deltagare en fantastisk utbildning och möjlighet att odla och dela sina erfarenheter.

Projektledare Magnus Pamp på Studieförbundet Sandviken-Hofors-Celldorf.

Åsa Holmberg fick idén till det Sverigespilot odlingsprojektet när hon såg tv-serien "En bonngård mitt i stan".

Nenne Hagman

Sara Olsson

Åsa Holmberg

Magnus Pamp

# Styrgruppens arbete

Styrgruppen under projekttiden har bestått av Carina Carlsson och Åsa Holmberg tillsammans med först Magnus Pamp och senare Kia Enbarr. Styrgruppen har hanterat inriktningsbeslut såväl som en rad beslut om det praktiska genomförandet av projektet, budgetfrågor och budgetändringar samt andra funderingar och oklarheter som dyker upp i ett projekt där man provar nya saker och gör allt för första gången. Hela projektet kan ses som en läroperiod vars slutsatser vi alla kan ta med oss till kommande projektidéer, kommande verksamhetsutveckling och som en del i att skapa ett hållbart samhälle.

Kommunerna Sandviken, Hofors och Ockelbo har representerats i styrgruppen av Åsa Holmberg på VGS. Åsa har som initiativtagare till projektet haft en central roll för att sörja för att grundtanken med projektet bibehålls även när praktiska förutsättningar behöver ändras. Åsa har under projektets gång varit kontakt med kommunala verksamheter, såsom informationskontor för att sprida kommunikation om projektet samt skolor och Kulturcentrum för bokning av skolkök och föreläsningsslokaler.

Utmaningar under projektets gång har varit att dels hantera ändrade budgetförutsättningar, planera om aktiviteter för att passa justerad budget och balansera med tillgänglig tid från genomförarna på Studieförbundet. Att prova en helt ny idé och sälja in ett nytt koncept som Odlings-PT kräver viss flexibilitet under projektets gång, då det i princip är omöjligt att innan veta hur aktiviteter kommer tas emot och hur intresset ska bli för de olika blocken och de olika aktiviteterna. Det hela är lite – prova, se hur det går, justera och göra igen. Sedan får vi se vart alla erfarenheter och lärdomar från projektet leder oss framöver.

Utan Studieförbundets gedigna erfarenhet av folkbildning hade det här projektet inte varit möjligt att genomföra med ett så fint resultat. För även om just Odlings-PT är ett nytt koncept så har PT-tjänsterna kompletterats med föreläsningar, studiebesök, inspirationsdagar, matlagningsworkshops och studiecirkel – allt sådant som ett studieförbund är expert på.

Carina Carlsson på Studieförbundets kontor har varit projektets verkliga klippa och ansiktet utåt, den som deltagarna först fått kontakt med genom sin anmälan till block och andra aktiviteter. Med totalt 838 deltagare blir det många mejl, fakturor och registreringar som ska hanteras.

Alla aktiviteter och deltagare ska också administreras i Studieförbundets interna system och texter ska till hemsidan. Där har kollegan Robin Larsson på Studieförbundets kontor i Söderhamn varit en trygg hjälp med marknadsföring via Studieförbundets sociala medier och uppdatering av hemsidan.

Carina är också den som haft mest kontakt med våra Odlings-PT inför utdelning av deltagare i blocken och som mötesledare på de digitala avstämningsmöten som hållits med Odlings-PT, ibland så ofta som varannan vecka.



**Åsa Holmberg**  
Miljöstrateg, Västra Gästriklands  
samhällsbyggnadsförvaltning



**Carina Carlsson**  
Verksamhetsutvecklare,  
Studieförbundet Mitt



# Styrgruppens arbete

Fastän projektet startade 2023 så blev Magnus Pamp redan sommaren 2022 involverad i att skissa på projektets förverkligande tillsammans med Carina och Åsa. Så när projektet beviljades 19 januari 2023 fick vi en flygande start. Magnus anställdes som projektledare och tog direkt fram en bruttolista med ett femtontal tänkbara Odlings-PT. Inom två veckor efter projektstart hade han hittat nio personer som vi kunde köra igång med. Därefter fortsatte Magnus, Carina och Åsa tillsammans med alla Odlings-PT:s att ta fram ramar för de olika blocken och konkret innehåll till det första blocket.



## Magnus Pamp

Projektledare, Studieförbundet Mitt januari till september 2023



## Kia Enbarr

Projektledare, Studieförbundet Mitt oktober 2023 till november 2024

Carina mejlade ut information till de av Studieförbundets 19 medlemsorganisationer som har inriktningen natur och miljö och med en annons i lokaltidningen, pressmeddelande och information via kommunernas hemsidor kastade vi oss ut. Media nappade direkt och blev nyfikna på projektet. Våren och försommaren kantades av inslag i radio, tidningar och faktiskt även rikstv. Vi fick flera samtal utifrån landet där man ville starta egna projekt som Odlings-PT, bland annat från Stockholm, Nyköping, Norrköping och Göteborg. I Orsa inspirerades Studieförbundet där att dra igång en egen variant av projekt Odlings-PT där det också ingick en snickare som bistod med pallkragar, spaljeer och liknande till deltagarna.

Magnus ansvarade sedan bland annat för framtagning av informationsmaterial, utformning av utvärderingsenkäter, ekonomisk uppföljning, projektrapportering till Leader och Jordbruksverket, att tidscheman hölls samt att förverkliga de första blocken och aktiviteterna. Han såg även till att projektmedlen utökades genom en kompletterande ansökan inlämnad i juni 2023.

När Kia Enbarr under hösten 2023 tog över projektledarrollen efter Magnus kastades hon rakt in ett späckt höstschema där 6 föreläsningar och 6 workshops skulle marknadsföras och genomföras, plus att 3 inspirationsdagar på temat "förvara" och 2 mingeldagar skulle planeras. Och allt skulle vara genomfört och klart inom 3 månader. Samtidigt höll Magnus på med projektets första delrapport under tiden han uppdaterade Kia om vad projektet gick ut på och hur det skulle skötas.

Arbetsbelastningen var hög men stämningen på kontoret var god. Nu skulle fler annonser tas fram och mer informationsmaterial som hörde till inspirationsdagarna skulle skapas. Vårens block skulle förberedas och fler Odlings-PT skulle kontrakteras. I ett allt mer omfattande projekt hann vi uppdatera kostnadsbudgeten 2 gånger, vi gjorde 5 delrapporter och en slutrapport.

Efter 22 månader med 9 block, 11 föreläsningar, 4 studiebesök, 3 inspirationsdagar, 3 studiecirkel och 2 mingeldagar gick vi i mål. Arbetet har varit intensivt men roligt. Särskilt har vi uppskattat samskapandet med våra fantastiska Odlings-PT:s. Projektet blev precis så bra som vi drömde om. Stort och varmt tack till alla deltagare som så gärna ville vara med på allt vi skapade.

# Lärdomar från projektet

För att erfarenhet ska bli kunskap behöver man stanna upp då och då i sitt odlingsarbete för att reflektera över vad man har lärt sig. I Projekt Odlings-PT har vi efter varje block utom det sista, låtit deltagarna fylla i en utvärderingsenkät. Deltagarna i studiecirkelarna har också fått fylla i en utvärdering och våra Odlings-PT har bidragit med omdömen och förslag, inte bara under våra avstämningsmöten, utan också genom tre utvärderingsenkäter under projekttiden. Som avslutning har vi även mejlat ut en utvärdering till alla deltagare i projektet, även till de som enbart har deltagit på föreläsningar eller studiebesök.

Den sistnämnda är det som redovisas här. 221 personer fick utvärderingen och 47 svarade. Där kan vi se att det är överhängande flest kvinnor som deltagit och att flest personer har varit i åldersspannet 40-59 år. Av de som svarat på enkäten har flest deltagit på odlingsblock och föreläsningar.

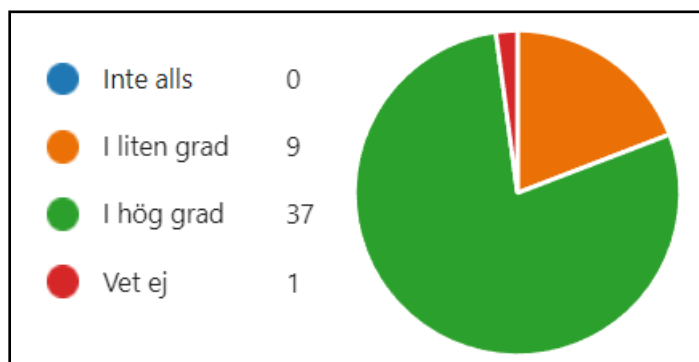
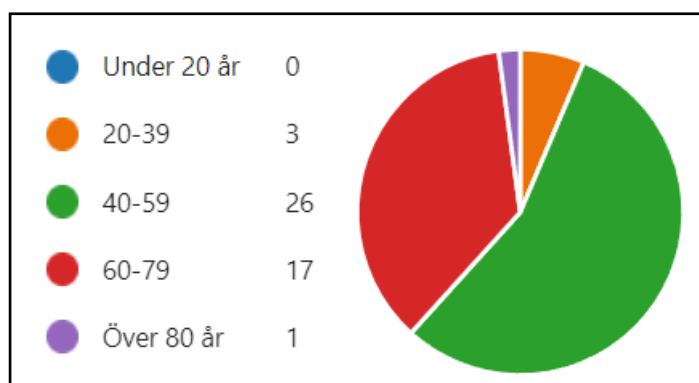
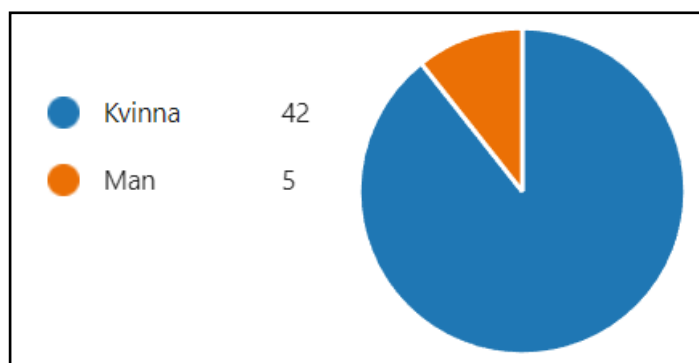
På frågan om de kommer att fortsätta odla ätbara matråvaror efter projektets slut svarade hela 37 personer "i hög grad" och efter sitt deltagande i projektet nämner många att de har fått fler och större odlingsytor. Man har blivit bättre på att tillvarata det man odlar, vilket gör att man klarar av att odla mer och närma sig självförsörjande. Planer finns hos många att öka det egna odlandet ännu mer kommande år.

Att slippa köpa grönsaker i butik känns lyxigt på flera sätt. Inga gifter, inga transporter – bara gå ut i trädgården och skörda det man behöver, och dessutom gratis. Att ha en fylld frys med bär, örter och grönsaker samt mängder av burkar med inläggningar, chutney och marmelader gör att man känner sig rik och hoppfull inför framtiden.

Nätverk är ett återkommande ord när deltagarna berättar om vad projektet bidragit till. Man har upptäckt odlingsintresserade bland kollegor, grannar och vänner när man pratat om att man varit med i projektet och nu utbyter man fröer och kunskaper.

Intresset att odla går genom alla åldrar och alla platser i livet och skapar en gemensamhet. Nu skapas tillsammansodlingar, fröbytdagar och skörde-marknader med hjälp av det nya kontaktnätet. Några har tagit steget till att börja sälja grönsaker via loppisar och torgförsäljningar.

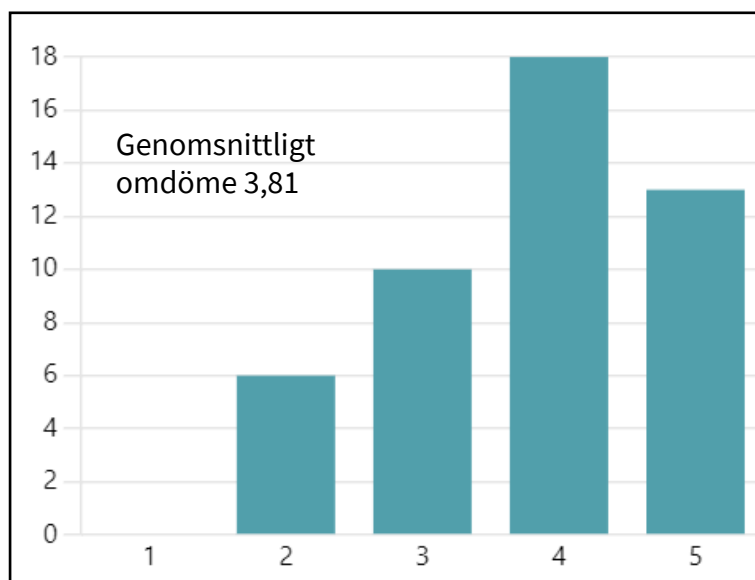
Ingen av de som svarade på enkäten drev odlingsföretag men tre av dem kunde tänka sig att starta ett. På sikt kan just samodlingen och gemenskapen skapa det överskott som till slut blir en affärsverksamhet.





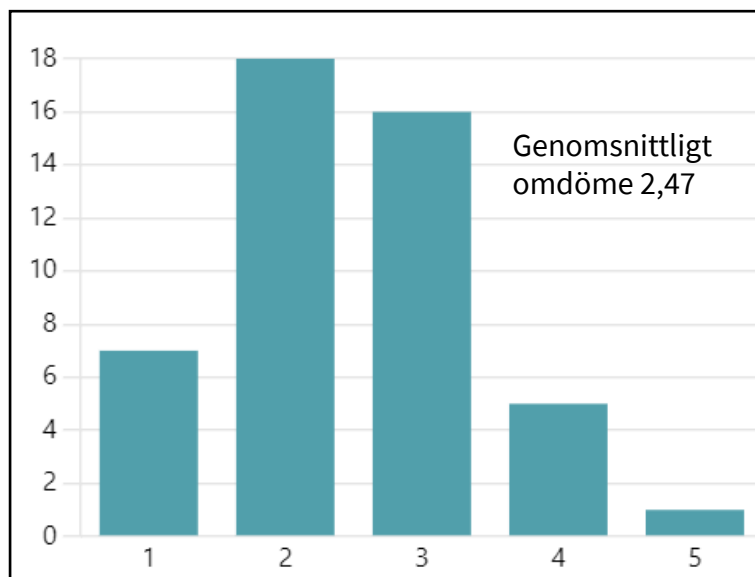
# Lärdomar från projektet

Inspirationen som projektet har väckt har bland annat resulterat i att en deltagare påbörjat en folkhögskolekurs i Återbruk och ekohushållning. En annan deltagare har börjat intresserat sig för biodling för att gynna tillväxten i trädgården. Man tänker mer på jorden man använder och säkrar upp kvaliteten med egna jordfabriker och täckodlar för att enkelt få en näringsrik jord för att på köpet slippa ogräset. Resultatet blir en levande jord som producerar bra grönsaker. Längtan efter att laga mer vegetariskt kommer automatiskt när man odlar mer eget, och den nya självkänslan gör att man gärna vill inspirera fler till att odla själva.



På frågan om hur väl de känner att de har fått inspiration och kunskap att bli mer självförsörjande när det gäller odlandet av grönsaker har de flesta angivit omdömet 4 på en skala av 5, där 1 är "inte alls" och 5 "jättemycket". Det blir ett genomsnittligt omdöme på 3,81.

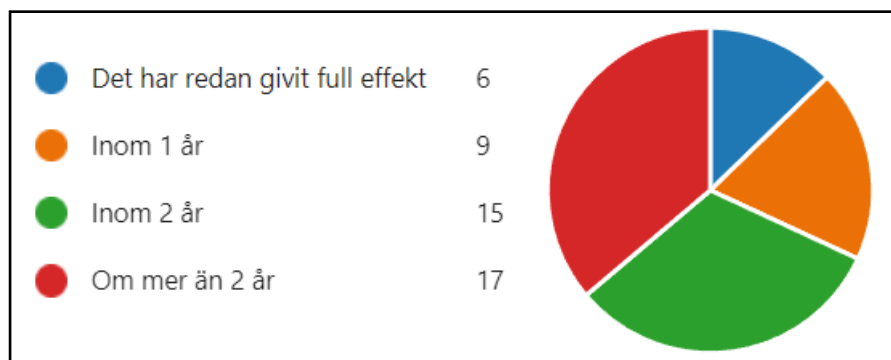
Där är det främst inspirationen från Odlings-PT som lyfts fram. Många deltagare nämner just att våga. Våga testa, odla lite mer, våga blanda mer och våga prova nya grönsaker. Att man också kan lära av andra som redan har testat och framför allt att inte längre vara rädd för att göra fel.



Så hur mycket mer självförsörjande har de här 47 deltagarna blivit på grönsaker och rotfrukter sedan starten av projektet? Jo, där har de flesta givit omdömet 2 vilket kan betyda att de ändå har påbörjat resan dit. Det blir ett genomsnittligt omdöme på 2,47.

Då projektets syfte och mål var att utbilda privatpersoner att själv odla sina ätbara grödor frågade vi om de kunde bedöma när projektet har givit full effekt. Där anger deltagarna att de ser att det är möjligt inom 2 eller mer än 2 år.

Där har folkbildningen en uppgift att fortsätta inspirera med nya och fler studiecirklar och samarbeten så att ännu fler finner glädje och ser nytta i att odla mer ätbart i trädgården.



# Tips till dig som vill starta odlingsprojekt

16 juni 2024 möttes styrgruppen och alla Odlings-PT på Studieförbundet i Sandviken för en summerande workshop. Inför mötet hade alla fyllt i en utvärderingsenkät som också var kopplad till slutrapporten vi skulle göra under hösten. Frågorna handlade om vilka erfarenheter projektet har givit våra Odlings-PT, vilka nätverk som skapats och hur många nya tjänster och produkter som utvecklats tack vare projektet. Men också om hur vi eller andra kan ta tjänsten Odlings-PT vidare för mesta möjliga landsbygdsutveckling.

Gemenskap uppstår när människor med samma intresse möts i samma syfte. Det en person kan skapa ökas mångfalt när fler hjälps åt så det var helt naturligt att vi under mötet pratade om kooperativ och kollektiv. Både när det gäller samhushållning och gemensamt forum när det gäller försäljning av grönsaker och odlingstjänster men också när det gäller beredskap och resursinventering för byar och samhällen. Att lära känna sin bygds resurser ökar sammanhållningen som i sin tur leder till konkreta idéer, nya mötesplatser och lokala handlingsplaner. Det är bra både för närlivet, samhället och individen.

Vägar att gå vidare på kan vara en gemensam hemsida eller annan typ av plattform där allas kompetens och produkter blir synliga. Markägare kan hyra ut odlingslotter där fröodling och samodling med gemensamma arbetsdagar kan ske. Det kan också generera kurstillfällen med temadagar för allmänheten som vill lära sig mer om odling. För naturlig gödsling kan man samverka med de som har djur.

Det som blir över från den egna skörden kan bli grönsakskassar med recept. Här kan man skapa temadagar i tillagning av grön mat och att lära sig att äta efter säsong. Studieförbundet kan liksom jägarexamen även erbjuda köksväxtexamen.

Alla blickar vänds mot landsbygden nu men den som bor på landsbygden kan också odla ätbart i städer på platser som skolor, äldreboenden och i parker. Beredskap behöver vi alla tänka på och där ser vi även möjligt samarbete med frivilliga försvarsorganisationer.

## **Funderar du på att starta ett odlingsprojekt? Då har våra Odlings-PT några tips till dig:**

Projektet kan ha nytta av att styrgruppen har odlingskunskaper som är väsentliga för projektet. Var tydlig i projektbeskrivning och innehåll. Tänk inte för snålt, varken i ekonomi, tid eller vad projektet ska innebära och innehålla. Det kan vara bra att kolla upp kunskapsnivån hos målgruppen för att de ska få ut så mycket som möjligt av projektet. Ha rätt förväntningar i förhållande till storleken och tidsperspektivet på projektet. Planera marknadsföringen väl så att den sprids ut över hela projektiden.

## **TIO RÅD TILL EN BLIVANDE ODLINGS-PT**

- » Det fysiska mötet är viktigast. Förbered dig väl och ha en tydlig plan för hembesöket.
- » Var inkännande och förstå kundens frågor, förutsättningar och önskemål omkring dennes odlingar.
- » Ge inte för många tips på en gång så det blir för mycket för kunden att ta in. Invänta också kundens frågor så du förstår vilken kunskapsnivå denne har.
- » Fundera mer över och ta hänsyn till jordkvalitet.
- » Tala så lite som möjligt om dina egna odlingar. Hembesöket ska handla om kunden. Bjud istället hem kunden till dig om det visar sig att kunden har intresse av hur du har gjort hemma hos dig.
- » Var snabb med återkoppling när du har fått frågor du ska kolla upp och återkomma om.
- » Gör anteckningar för din egen skull så du vet vad ni pratade om men också för att du ska kunna mejla en summering eller påminnelse efter hembesöket.
- » Skapa bra rutiner för hembesöken, kommunikationen och fakturering.
- » Både förberedelser och efterarbete tar tid. Avsätt därför mer tid än du tror.
- » Var beredd på att du också kommer att få lära dig något.



# Åsas målgång!

När idén till Odlings-PT föddes utgick jag från mig själv och min känsla av att det finns så mycket information där ute om odling, men att det är svårt som nybörjare att veta vad som funkar bäst för mig, utifrån mina förutsättningar. Där väger jag in allt från odlingsyta, jordkvalitet, kunskapsnivån, tiden och engagemanget jag har över till odling, vilka grönsaker som jag och min familj gillar och vad som passar oss att odla.

Nej, jag har faktiskt inte haft en egen Odlings-PT under projektets gång. Däremot har jag tagit del av föreläsningarna och varit med på inspirationsdagar och matlagningsworkshops, men framför allt har jag pratat odling med många jag mött tack vare projektet. Det är faktiskt fler än jag visste som odlar hemma och som nu fått tillfälle att prata mer om det i fikarum och i andra sammanhang. Det känns lite som en folkrörelse.

Som strateg på en samhällsbyggnadsförvaltning har jag fått anledning till att fundera över vad som händer med människor, odlare och samhället om fler invånare i Hofors, Ockelbo och Sandvikens kommuner odlar mer mat hemma.

Jag tänker att en person som odlar giftfria, goda grönsaker blir mindre sugen på att köpa inplastade, smaklösa grönsaker som transporterats långt och kanske istället väljer att köpa mer från de lokala odlarna, via en REKO-ring eller på annat sätt. En större lokal efterfrågan ger bättre affärer för de lokala odlarna som kan sälja mer av sin gröda och, tack vare projektet Odlings-PT, nu även kan sälja sin odlingskompetens.

## Vad händer med dig när du odlar mer?

Ett samhälle där många kan odla lite mer och bidra till vår livsmedelsförsörjning är värdefullt ur ett beredskapsperspektiv samtidigt som det man producerar bidrar till familjens försörjning. Jag ser att odling kan bidra till välmående på flera plan; det kan vara avstressande, ge kontakt med naturen, rörelse i vardagen och en känsla av att kunna bidra. Allt detta är faktorer som identifierats i de delar av världen där människor lever länge, är friska och mår bra.

Min egen odling då undrar ni. Jo, jag är fortfarande en nybörjare på odling. När projektet startade hade jag två pallkragar att odla i. I sommar har jag haft tre pallkragar och jag har förberett för en fjärde till nästa år.



Jag har dubblat odlingsytan och blivit lite klokare, och om jag behöver en Odlings-PT framöver, så har jag lärt känna ett helt gäng underbara och kompetenta odlare som jag kan vända mig till.

Tack alla ni som deltagit i projektet Odlings-PT och som bidragit till att göra det så framgångsrikt!

Åsa Holmberg



- 1/3-31/5 Block 1 - Plantera. Odlings-PT med hembesök. Göra i ordning odlingsplatsen, samt direktsådd och utplantering av färdiga plantor. Sandvikens, Hofors och Ockelbo kommun.
- 4/5 Föreläsning, Kulturarvsväxter - Föreläsare: Anna Virén, Café Haga, Hofors.
- 4/5 Studiebesök på Haga Trädgårdar, Hofors.
- 10/5 Biblioteksdagen, Hofors
- 1/6-31/8 Block 2 - Odlar. Odlings-PT med hembesök. Ta hand om odlingarna på bästa sätt genom att vattna, rensa, gödsla och till viss del skörda. Sandvikens, Hofors och Ockelbo kommun.
- 1/6 Föreläsning, Kompostering och jord - Föreläsare: Inger Svedvall, Stadshuset, Sandviken.
- 16/7 Studiebesök hos hemmaodlaren Anders Söderberg - Ginborn, Gästrike-Hammarby.
- 19/8 Studiebesök på Wij Trädgårdar, Ockelbo.
- 30/8 Föreningstorg på Västerbergs Folkhögskola, Storvik.
- 10/9 Block 3 - Tillaga grönsaker. Matlagningsworkshop. Tillaga mättande huvudrätter, enklare sidorätter och desserter på grönsaker och rotfrukter. Kock: Sandra Lövenborg, Bessemerskolan, Sandviken.
- 17/9 Mingeldag och föreläsningar - Mårtens i Hästbo, Torsåker.
- 1/10 Block 3 - Tillaga grönsaker. Matlagningsworkshop. Tillaga mättande huvudrätter, enklare sidorätter och desserter på grönsaker och rotfrukter. Kock: Sandra Lövenborg, Petreskolan, Hofors.
- 4/10 Föreläsning, Torka grönsaker - Föreläsare: Emelie Nilsson, Företagarhuset, Hofors.
- 15/10 Block 3 - Tillaga grönsaker. Matlagningsworkshop. Tillaga mättande huvudrätter, enklare sidorätter och desserter på grönsaker och rotfrukter. Kock: Sandra Lövenborg, Bessemerskolan, Sandviken.
- 19/10 Föreläsning, Tillvarata grönsaker - Föreläsare: Anders Söderberg, Lärcentrum, Ockelbo.
- 22/10 Block 3 - Tillaga grönsaker. Matlagningsworkshop. Tillaga mättande huvudrätter, enklare sidorätter och desserter på grönsaker och rotfrukter. Kock: Sandra Lövenborg, Ockelbo Församling.
- 25/10 Föreläsning, Mjölksyra grönsaker - Föreläsare: Sandra Lövenborg, Företagarhuset, Hofors.
- 25/10 Mingelkväll och föreläsning, Månskensbondens vardag - Föreläsare: Sara Olsson, Foderladan, Sandviken.
- 29/10 Block 3 - Tillaga grönsaker. Matlagningsworkshop. Tillaga mättande huvudrätter, enklare sidorätter och desserter på grönsaker och rotfrukter. Kock: Sandra Lövenborg, Petreskolan, Hofors.
- 1/11 Föreläsning, Mjölksyra grönsaker - Föreläsare: Sandra Lövenborg, Lärcentrum, Ockelbo.
- 12/11 Föreläsning, Odlar hela året var du än är och där du inte är - Föreläsare: Farbror Grön Johannes Wätterbäck, Teaterbruket, Sandviken.
- 19/11 Block 4 - Förvara. Inspirationsdag. Tillvarata och förvara grönsaker, rotfrukter och örter så att de håller hela vintern. Birgittagården, Kungsgården.
- 25/11 Block 4 - Förvara. Inspirationsdag. Tillvarata och förvara grönsaker, rotfrukter och örter så att de håller hela vintern. Barkhyttans bygdegård, Hofors.
- 26/11 Block 4 - Förvara. Inspirationsdag. Tillvarata och förvara grönsaker, rotfrukter och örter så att de håller hela vintern. Wij Trädgårdar, Ockelbo.
- 30/11 Åtgärdsprogrammet för miljömålen i Gävleborg 2023-2030, Söderhamn.



- 17/1 Folkbildningstimme Studieförbundet, digitalt.
- 22/1-17/3 Block 5 - Planera. Odlings-PT med hembesök. Planera dina kommande grönsaksodlingar. Sandvikens, Hofors och Ockelbo kommun.
- 26/2-5/5 Block 6 - Förså. Odlings-PT med hembesök. Förså och driva upp plantor inför utplantering. Sandvikens, Hofors och Ockelbo kommun.
- 2/3 Blåbärsstoppet, Hagaparken, Hofors.
- 7/3 Föreläsning, Kompostering och jord - Föreläsare: Inger Svedvall, Stadshuset, Sandviken.
- 24/3 Block 7 - Tillaga säsong. Matlagningsworkshop. Tillaga högtidsmat på grönsaker och rotfrukter. Kock: Maria Sågström, Bessemerskolan, Sandviken.
- 26/3 Föreläsning, Kulturarvsväxter - Föreläsare: Anna Virén, Stadshuset, Sandviken.
- 5/4 Nyinvigning av Granngården, Kungsgården.
- 10/4 Folkbildningsresan, föredrag om projektet för lokala politiker, Folkets Hus, Sandviken
- 14/4 Block 7 - Tillaga säsong. Matlagningsworkshop. Tillaga högtidsmat på grönsaker och rotfrukter. Kock: Maria Sågström, Bessemerskolan, Sandviken.
- 28/4 Block 7 - Tillaga säsong. Matlagningsworkshop. Tillaga högtidsmat på grönsaker och rotfrukter. Kock: Maria Sågström, Ockelbo församling.
- 5/5 Den Lokala Dagen, Gammelgården, Torsåker.
- 6/5-30/6 Block 8 - Så och sätta ut. Odlings-PT med hembesök. Direktsådd och utplantering av plantor. Sandvikens, Hofors och Ockelbo kommun.
- 16/5 Digital föreläsning, Fermentering - Föreläsare: Jenny Neikell.
- 20/5 Föreläsning, Hur svårt kan de va? - Föreläsare: Weine Pernersten, Birgittagården, Kungsgården.
- 26/5 Studiebesök hos hemmaodlaren Anders Söderberg - Ginborn, Gästrike-Hammarby.
- 5/6 Hållbarhetsdagen, Söderhamn.
- 16/6 Sammanfattande workshop med Odlings-PT, Studieförbundet, Sandviken
- 26/6-10/7 Studiecirkel, Hembesök hos Odlings-PT - Våra Odlings-PT öppnar upp sina trädgårdar för visning och inspiration. Cirkelledare: Sara Olsson, Sandviken.
- 27/6-18/7 Studiecirkel, Hembesök hos Odlings-PT - Våra Odlings-PT öppnar upp sina trädgårdar för visning och inspiration. Cirkelledare: Anna Virén, Hofors.
- 19/8-30/9 Block 9 - Återbesök. Odlings-PT med hembesök. Återbesök och uppföljning av din Odlings-PT för att samtala om hur det gick och hur du kan gå vidare. Sandvikens, Hofors och Ockelbo kommun.
- 24/7 Odlingscirkel med tidigare deltagare från projektet, Sandviken.
- 5/9 Campusdagen, Höskolan i Gävle.
- 6/9 Föreningstorg, Västerbergs Folkhögskola, Storvik.





### Projekt Odlings-PT, 2023-2024

Studiefremjandet i samverkan med Västra Gästriklands samhällsbyggnadsförvaltning (VGS) med stöd från Leader Gästrikrebygden och den europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling.

Studiefremjandet Mitt

[www.studiefremjandet.se/odlingspt](http://www.studiefremjandet.se/odlingspt)

