Odla eget utsäde av dina favoritgrönsaker



Frön av kokbönan 'Båstad', *Phaseolus vulgaris* Kokböna-Gruppen.

Att fröodla eget utsäde av köksväxter är ett bra sätt att behålla sin favoritsort även om sorten försvinner från frösortimentet. Och det är tillfredsställande att ha kontroll på odlingen hela vägen från frö till färdig produkt.

När du fröodlar och kan skörda i omgångar då fröet har optimal kvalitet, kan du också få bra kvalitet på utsädet.

I korthet går fröodling ut på att låta växterna blomma, bli befruktade och låta fröet få mogna. Det är viktigt att skydda blommorna mot korsbefruktning och se till att fröet är friskt.

Art och sort

För att fröodla behöver du kunna skilja på art och sort, om arten som sorten tillhör är självbefruktare eller korsbefruktare samt om plantorna sätter frö första eller andra året.

En art är en samling av individer som under naturliga omständigheter kan korsa sig med varandra och producera en avkomma som i sin tur är fertil. En art kan normalt inte korsas med andra arter och ge en fertil avkomma. Arter skiljer sig därför åt biologiskt. Exempel på arter är morot, kål, beta, trädgårdsböna och ärt.

Inom vissa arter finns anledning att dela in arten i olika grupper. Detta gäller till exempel ar-



Art och sort. Fyra sorter av gråärt, som visar stor variation. Gråärt (foderärt) är en grupp inom arten ärt, *Pisum sativum* Foderärt-Gruppen.

ten kål. Broccoli, grönkål, vitkål, kålrabbi, prydnadskål och brysselkål är exempel på sådana grupper. I varje grupp finns sedan många sorter med olika sortnamn.

En sort är något som människan skapat för att skilja olika populationer åt inom en art. Det är sorter vi vill bevara när vi fröodlar. Den enskilda sorten består av ett flertal bestämda egenskaper i en viss kombination som skiljer sig från andra sorter. Ibland går egenskaperna att se, men ibland kan det vara egenskaper som smak, tålighet med mera. Egenskaperna hos sorten ska inte vara tillfälliga utan kunna fortleva till kommande generationer.

Självbefruktare och korsbefruktare

Sorten är självbefruktare när den tål att befruktas inom samma individ. Ett enda frö kan därför i teorin räcka för att få sorten att fortsätta existera. Man brukar säga att de självbefruktade sorterna är homogena, vilket innebär att genen som bildar egenskapen är lika i de två genvarianterna. För många självbefruktande arter är det också så att befruktningen sker innan blomman öppnar sig och därmed finns ingen risk för korsbefruktning. Riktigt så enkelt är det inte alltid men i en hemmaodling kan du utgå från detta.

Korsbefruktare däremot behöver korsas mellan eller med olika individer för att ge ett bra frö. Sorterna är inte homogena och skulle de uppförökas med för få individer så att de blir homogena är risken att dåliga gener slår igenom och fertiliteten minskar.

I och med att blommorna är öppna för korsningar kan individerna också korsa sig med andra sorter inom samma art om de finns i närheten. Därmed måste du vara noga med vad som odlas i omgivningen vid fröodling av korsbefruktade sorter så att du inte riskerar korsning.

Mellanformer finns också men egentligen behöver du som fröodlare inte kunna genetiken bakom utan bara lära dig vilka sorter som klarar sig med färre individer och vilka du måste skydda från sorter av samma art i omgivningen.

Fröodling av ettåriga arter

De ettåriga arterna bär frö samma år som fröet sås. Detta gör att du behöver starta tidigt för att få ett moget och bra frö.

Baljväxterna vi odlar i grönsakslandet är ettåriga. De vanligaste arterna är ärt, trädgårdsböna (gröna bönor, vaxbönor, kokbönor), rosenböna, bondböna och lins. Av dessa är bondböna och rosenböna korsbefruktare medan de andra arterna är självbefruktare med ytterst låg risk för korsningar. För bondböna och rosenböna gäller avståndet 500 meter till andra odlingar och antalet plantor bör vara minst 25. Finns åkerbönodling i närheten bör avståndet vara det dubbla eftersom åkerböna och bondböna är samma art.

Ärt sås tidigt på våren och har sällan problem att sätta moget frö. Detta gäller även bondböna.

Däremot är det lite besvärligare med rosenböna och trädgårdsböna. Ingen av dessa har helt anpassat sig till vårt klimat och vare sig plantorna eller de omogna fröna tål frost. Plantorna växer också långsamt i kall väderlek. För att få en tidig start kan du så i krukor för senare utplantering. Bäst är i växthus eftersom inomhus kan det bli stor risk att de blir rangliga och svaga på grund av för lite ljus. Har du möjlighet att bära runt plantorna och ge dem skydd och sol ute under dagen och ta in dem på natten är det bra. När risken för frost är över planteras de ut.

Baljväxterna odlas som vanligt men du låter baljorna gå i full mognad, det vill säga när de ändrat färg och inte växer mer. Skörd kan ske balja för balja men det går också att dra upp hela plan-





Fröodling av ettåriga. Vaxbönorna till vänster är ätmogna medan för de till höger har baljorna börjat ändra färg. Först då går det att ta in hela plantan för eftermognad. Helst bör man vänta längre.

torna och låta dem eftertorka. Det senare är att föredra om sensommaren är blöt. Lite mögel på de torra baljorna är inget problem men det får inte bli för mycket så det tränger in i baljan. Plantor av trädgårdsböna och rosenböna måste täckas vid risk för frost och fröna måste bli helt mogna och torra innan de tål minusgrader.

Baljorna tröskas när de är helt torra. Fröet bör därefter eftertorkas innan det förvaras svalt och torrt. Baljväxtfrö håller i minst tio år även utan att förvara dem i frys.

Andra ettåriga självbefrukare är tomat, sallat, chili och aubergin. De fungerar ungefär som ärt. För att få tomatfrön samlar du pulpan från ett antal välutvecklade tomater och jäser massan. Det kan göras i en burk med lock, med vatten i. Ställ i varm rumstemperatur i fem dagar. Burken skakas dagligen och när fröna sjunker är jäsningen klar. Sedan är det lättare att skilja ut fröna. Sallat vill gärna gå i blom men fröet tar lång tid på sig att mogna. Att tröska sallat är svårt utan att få med en massa ludd. Bäst blir att plocka varje liten frösamling precis innan den öppnar sig och försiktigt skala och pilla ut fröna.

Bland ettåriga korsbefruktade arter finns till exempel koriander, dill, pumpa, squash, gurka, melon, målla, spenat och rädisor. Här gäller avstånd på 500–1 000 meter mellan olika sorter och helst fler än 25 plantor. Pumpa och squash ger dock bra frö även på färre plantor.



Tröskning av fleråriga arter. Det underlättar om fröställningarna är knastertorra när de tröskas.

Fröodling av tvååriga arter

De tvååriga arterna är alla korsbefruktare. Hit hör kålväxterna (kål, kålrot, rova), beta (rödbeta, mangold), morot, palsternacka och lökväxter. Dessa blommar först andra året och det är en stor fördel om det finns ett bra lagringsutrymme för rötterna eller rotstockarna. En kall matkällare eller ännu hellre en jordkällare är utmärkt förvaringsplats. Detta gäller dock inte kepalök som förvaras bättre torrt och kring 15 grader. I södra Sverige kan en del kålväxter och purjolök överleva vintern utomhus, men bäst är ändå att sätta plantorna tätt i krukor med sand eller jord i en källare.



Planturval. Välj sorttypiska plantor för fröproduktion. På bilden ses kålrotssorten 'Gul svensk'. Kålroten i mitten bör inte fröodlas på. Den avviker både med avseende på form och nacke.

På våren när det börjar bli varmare tar du först ut krukorna för att härda plantorna, sedan planteras plantorna ut med 20–40 cm mellanrum. Ofta behöver blomställningarna stöd. Vill du fröodla purjo, som är mycket svårt, är det bra om de stannar i krukan, som då går att plocka in på hösten. Purjolöksfrö tål inte frost innan det är helt moget och torrt, och mognar mycket långsamt.

Avstånd till samma art gäller 500–1 000 meter om det finns risk för att de går i blom. Inget hindrar att du odlar grödorna för mat samtidigt som du fröodlar. Men se då upp för stocklöpare, som går i blom i förtid och kan ge oönskad pollinering.

Val av plantor för fröodling

Både för ettåriga och tvååriga sorter gäller att välja sorttypiska plantor. Det är ju sorten du vill ha kvar. Avvikande plantor bör inte komma med även om de ser ut att vara bättre, då kan sorten förändras. Men varierar utseendet mellan individerna inom sorten, det man kallar lantsort, ska också fröodlingen motsvara denna variation.

Sedan kan du renodla en viss karaktär, men gör du sådana urval är du på väg att förädla fram en ny sort.

Skörd, tröskning och förvaring

Låt fröerna mogna på plantorna på växtplatsen så långt detta är möjligt. Vid risk för till exempel frost, skadedjur eller mögel kan det vara bättre att ta in hela plantan på slutet för eftermognad. Tröska fröet när frösamlingarna, kapslarna eller baljorna är ordentligt torra. Eftertorka fröet även efter tröskningen. Förvara alltid fröet torrt och svalt och fritt från skadedjur. Ett sätt att göra sig av med smådjur i fröer är att frysa dem på en bricka i två till tre dygn.

Många arter tål att förvaras länge i rumstemperatur, till exempel balj- och kålväxter, medan målla och framför allt palsternacka har kort hållbarhet. Vill du långtidsförvara kan du förvara i frys. Men då är det extra viktigt att fröet är torrt och ordentligt förpackat. Om fröna är för fuktiga kan iskristaller bildas, då är rumstemperatur bättre att förvara i.

Var noga med att skriva på förpackningen vilken sort det är och när den fröodlades och ha koll på detta när du odlar. Blir något fel ska du kunna gå tillbaka och bara behöva slänga det som inte fungerade.

Text och foto: Agneta Börjeson

Vidare läsning

– Ekologisk fröproduktion. 2024. agroax.se
– Föreningen Sesam. 2023. Frö för framtiden. Småskalig odling av köksväxtfrö. sesam.se
– Börjeson, Agneta. 2019. Småskalig utsädesproduktion av kålrot. Alnarp. Programmet för odlad mångfald.

RIKSFÖRBUNDET SVENSK TRÄDGÅRD

Nytorpsvägen 34, Box 2966, 187 29 Täby, tel 08-792 13 15, **svensktradgard.se**

© Riksförbundet Svensk Trädgård 2024. Citera oss gärna men ange källan!