

# VAR INTE RÄDD. VAR FRÖBEREDD.

Välkommen! Det här är en aningen justerad version av en folder alla som köper Preppbox Fröer får med på köpet. Då, i fysisk form. Här, som PDF. Hoppas du får glädje av den!  
/Kalle, Patrick & Brita

Fröerna i Preppbox Fröer är särskilt utvalda utifrån kriterier som är viktiga när man odlar ur ett beredskapsperspektiv. De är:

De är lättodlade

De är härdiga

Det är möjligt att lagra grödorna

Energi och näringsvärde är högt

Det är enkelt att själv ta egna fröer från plantan

De rad- och plantavstånd som anges i odlingsbeskrivningarna är i överkant för att minska behov av vattning och underlätta ogrärensning vid lite större radodling. Odlar du på liten yta mer intensivt kan du minska dessa avstånd men tänk då på att öka näring och vatten.

.....

**SÅDD AV DE FLESTA FRÖER PÅ FRILAND:**

Gör en fåra med tex krattskaftet på djupet som anges. Vattna i fåran. Så i fukten och täck över fröna med jord. Platta försiktigt till genom att trycka krattan mot fåran.

.....

## 1. MOROT AUTUMN KING

Autumn King är en lagringsmorot med inte alltför lång utvecklingssäsong som funkar i huvuddelen av landet. Den är god och har stor blast vilket är en fördel då det skyddar jorden, kväver ogräs och är ett bra foder till tex kaniner eller bra organiskt material i komposten.

Morötter sås direkt i jorden på ca 2 cm djup, så snart den reder sig på våren och fram till första halvan av juni.

Efter skörd lagrar du helst morötterna i sand eller torv i en plastlåda/hink. Ett alternativ är att varva med tidningspapper. Alla rotfrukter förvaras frostfritt men kallt och lagom fuktigt.

Morötter är tvååriga vilket betyder att de lagrar upp energi i roten första året. Sätter du ut de finaste morötterna tidigt året efter kommer det växa upp en buske med mängder av blommor som älskas av insekterna och sen blir frö. Låt dem mogna och skörda sen. För att hindra inavelsdepression (!) sätt minst tjugo morötter. Radavstånd ca 35 cm, plantavstånd 8 cm.



## 2. RÖDBETA CYLINDRA

Cylindra är en avlång rödbeta som går fint till både färskkonsumtion, inläggning och förvaring på samma sätt som morötterna ovan. Om rödbetan ska lagras, gör det helst senare halvan av säsongen för att den inte ska bli för stor och träig. Ett tips är att dra upp plantor i brätten för att få försprång mot ogräset. Håll ca 35 cm mellan raderna och knappt 10 cm mellan plantorna.

## 3. BONDBÖNA

Bondbönor (sort kan variera i boxen) får en upprättstående stjälk på ca 80 - 120cm, vilket gör den perfekt att samodla med lagringspotatis. När du sätter potatisen på vanligt avstånd ca 30 cm så sår du två bondbönor mellan varje. Lägg sådden i blöt natten innan den ska ner i jorden för snabbare groning och för att potatisblasten inte ska kväva bönan.

Bondbönorna är mycket proteinrika och äts i tidigt skede med baljor och senare när bönorna blir stora som bönor till biffar, röror osv. Bondbönan skördas till frö när baljan blir "papprig" och mörk tidigt på hösten. Låt torka helt innan lagring.

## 4. SOCKERMAJS GOLDEN BANTAM

Golden Bantam är en över 100 år gammal standardsort, vilket innebär att det går att ta frö av den till eget utsäde och få samma sort igen. Den är bland de sötaste som går få tag i.

Fungerar som stöd i samodling med bönor eller ärtor då den blir 160–170 cm hög. samodla gärna som begreppet Tre systrar med Jämtländsk gråärt och vintersquashen Blue Hubbard omvärtannat.

Som de flesta av växterna från varmare platser så behöver majsen lite högre temperatur vid groningen, 22–24 grader. Majsen dras därför gärna upp inomhus 3–5 veckor innan utplantering efter järnätterna som infaller i början av juni. När de kommit upp är det bra att sänka tempen så de inte blir för långa och gängliga. Plantera dem i en kvadrat (snarare än lång rad) för att underlätta pollineringen. Om du odlar Tre systrar är det viktigt att inte ställa för tätt då majsen i så fall riskerar att skugga squashen. 50–60 cm mellan plantorna och 60 cm mellan raderna är lagom.

För konsumtion skördas majscolven när den är fullmatad och stråna som hänger ur toppen är bruna och torra. Ska du ha den till frö så väntar du tills skyddsbladen runt colven blir ljusa och "papprika". Skala kolvarna och torka dem. Vrid sedan av majscolven som skall bli utsäde. Majs är mycket inavelskänslig och i längden krävs minst 100 plantor för att undvika inavelsdepression.

## **5. GUL LÖK STUTT-GARTER/RIJNBURGER**

Stuttgarter/Rijnburger passar bra att lagra på grund av dess skal. Löken kan i södra Sverige sås direkt på friland men

kräver på de flesta platser att den dras upp som planta. Så 3–4 frön i varje kruka 4–6 veckor innan utplantering som sker så fort jorden reder sig. Vid sättlök är plantavståndet ca 10 cm. Vid plantor om 3–4 frön/kruka ökas detta till 20 cm. Radavstånd 35 cm som går att minska ner till 20 cm vid god vatten och näringstillgång. För största möjliga skörd, ta upp löken först när all blast lagt sig ner. Dra upp ur jorden men låt den torka ett par dagar i landet först och häng den sedan på torrt och luftigt ställe. Förvara sedan frostfritt men nära noll grader, mörkt och torrt.

Löken är tvåårig så vill du odla frö välj ut ca 20 lökar som är fina och klarat lagringen bra. Sätt dessa tidigt på våren och låt dem gå upp i blom. Skörda fröerna från dessa på hösten.

## **6. TOMAT JANI**

Jani är en ca 80 cm hög busktomat för växthus men funkar även på friland i stora delar av landet. Ger stora skördar. Dra upp plantor 6–8 veckor innan utplantering, gärna inte i för mycket ljus för då blir plantorna långa och gängliga. Så ett par frön i en 9 cm kruka och gallra bort den minsta av plantorna om båda kommer upp. Precis som majsen vill tomaten ha det varmt när den skall gro, men glöm inte att sänka tempen till 15 – 17 grader därefter för att få mer kompakta plantor. Vid utplanteringen är det viktigt hålla varmare än 7 grader annars stannar tomaten upp av stress och det dröjer

innan den kommer igång igen. Busk-tomat vill ha lite större plantavstånd gärna 80-100cm och skillnad mot andra tomater tjuvas dessa inte utan ska förgrena sig.

Du kan självklart äta tomaten direkt eller göra tomatsås som konserveras. Vill du ta frö så skrapar du ut frön och lägger på lite papper (t ex kaffefilter) ur en mogen frukt och torkar.

## **7. PURJOLÖK WINTER-REUZEN**

Winterreuzen är en hårdig sort vilket gör att du kan låta den vara kvar i landet så länge det går. Dra upp plantor i januari. Bäst tycker vi det är med brätten med ett frö i var kruka. Plantera i djup lucker jord i maj. Radavstånd 35 cm, plantavstånd 20 cm. Purjolökarna kan vara kvar ute i landet under vintern på många platser i landet för skörd på våren. Vill du skörda och förvara så lägg torv, sand eller jord i botten på låda/hink och ställ purjolökarna i den med ca 5 cm långa rötter kvar. Vattna! Håller sig hela vintern om du sköter dem som en blombukett. Ställ kallt och mörkt i tex jordkällare eller kallskafferi. För frö plantera ut dem på våren om du inte låtit dem stå kvar över vintern. Vid kortare säsong så fröodla i växthus.

## **8. SQUASH COSTATES ROMANESCO**

Costates Romanesco är en sommarsquash särskilt utvald för sin goda lagringsförmåga. Är den större och fått utveckla sitt hårdare skal håller den

sig i månader. Du måste dock skala den då det är för träigt. Som ung går skalet utmärkt att äta. Förvaras svalt och mörkt men även i rumstemperatur och ljus men då med något sämre hållbarhet. Går att fröodla med Blue Hubbard då de inte korsar sig. Dra upp plantor genom att så i 9 cm krukor ca 3-4 veckor innan utplantering efter järnnätterna. Håll 80-100 cm mellan plantorna. Odlas självständigt eller tillsammans med de tre systrarna. Ta frö från mogna vällagrade frukter.

## **9. VINTERSQUASH BLUE HUBBARD**

Blue hubbard är en vintersquash som kan lagras i rumstemperatur upp till ett år. Den korsar sig inte med Costates Romanesco ovan utan kan samodlas och ändå ge bra frö. Utmärkt som bottengröda tillsammans med majs och ärtor/bönor. Förodlas som sommarsquashen ovan och sätts ut med samma minimiavstånd. Frö tas också på samma sätt. Plantavstånd minst 1 m.



## **10. PERSILJA BRAVOUR**

Bravour är en härdig persilja. Den kan stå ute länge på hösten men också övervintra i stora delar av landet för tidig skörd på våren. Den är tvåårig och går upp i frö andra året vilket sedan kan skördas till utsäde. Plantavstånd 10–20 cm och 60 cm i radavstånd. Går att direktså men har lång groningstid och det kan bli ett problem med ogräs. Enklast är att dra upp som plantor 6 veckor innan utplantering.

## **11. DILL DUKAT**

Dukat är en sort som ger både kraftig bladdill, fina kronor och stora frön som också går att behålla som kryddor. Den är ettårig och går i frö redan första året om säsongen räcker. Tyvärr har fröet dålig grobarhet så det är bra att behålla frö varje år. Är säsongen kort dra upp plantor och plantera i växthus till frö. Insekterna älskar den. Så som morötterna ovan men med 5–10 cm mellan plantorna och 50–60 cm mellan raderna. Alternativt dra upp plantor 4–5 veckor i förväg.

## **12. PAPRIKA DULCE ITALIANO**

Dulce italiano är en favoritpaprika som växer frodigt och ger mängder med spetspaprika som smakar underbart. Kräver kallväxthus eller södervägg med någon skyddsfolie över. Dra upp plantor i januari till februari i 9 cm krukor för utplantering i maj. Dulce italiano är relativt självpollinerade så har du några meter till annan sort så

går det ofta ok. Låt dem gå i mognad och spar fröet när du skall äta dem. Plantavstånd ca 50 cm.

## **13. CHILI CYKLON**

Cyklon är en chili som ger stora mängder med medelstarka frukter som är utmärkta till färskkonsumtion, att torka på tråd eller göra såser av. Odlas på samma sätt som paprikan ovan. Tänk på att ta frö från plantor som står så långt ifrån annan sort som möjligt för ökad renhet. Plantavstånd ca 50 cm.

## **14. PALSTERNACKA WHITE GEM**

White gem är den härdigaste, sötaste och äldsta odlade rotfrukten i vår del av världen. Godast är den på våren då den fått stå kvar på växtplatsen under vintern.

Så när jorden reder sig. Gallra den något och låt några stå kvar och gå i frö andra året. Hållbarheten på fröet är dålig så du behöver förödra varje eller minst varannat år. Förvara som morot och så på samma sätt men så tidigt som möjligt. Vill du förvara skördade frön, gör på samma sätt som morot. Radavstånd 35 cm, plantavstånd 15 cm.

Obs! Går enligt uppgift att göra vin på, men vi har inte testat själva.

## **15. SPENAT WINTER GIANT**

Winter Giant är en härdig spenat med extra stora blad. Odlas på för och eftersäsong då den går i blom under

sommaren. Kan även odlas under vintern inomhus i krukor och tråg för småbladsproduktion. Vill du ta eget frö så odla på friland. Så i april senast och gallra bort de som blommar först och spara de som blommar sist. Då selekterar du på senare blomning. Blommorna kommer på stjälken som sen får rader med frön du kan skörda för både vinterproduktion och småblad och nästa års plantor på vår och sensommar på friland eller i krukor. Perfekt för både tidig och sen produktion i växthus och drivbänkar. Radavstånd 35 cm, plantavstånd 20 cm.

## **16. GRÖNKÅL**

Grönkål är en av de härdigare grönsakerna och kan stå kvar ute över vintern i snön i många delar av landet. Mycket näringsrik och därför extra värdefull i sämre tider under vintern. Se upp med harar, rådjur och hjortar så de inte hinner före. Plantor dras upp 4 veckor innan utplantering. Ställ gärna trågen med direkt jordkontakt så får plantorna extra näring från marken om det tryter. Vi föredrar torvblockspress i brödback som plantuppdragningsmetod. Plantera ut med 50 cm radavstånd och 50 cm plantavstånd. Vill du odla frö så skörda du alla blad utom de allra översta minsta bladen och låter dem stå kvar i landet och gå iblom året därpå. Har du kort säsong så omplantera till växthus på hösten. Kål behöver många plantor för att inte bli inavlade men grönkål är värd odla många plantor av.

Går utmärkt konservera med tryckkokare, torka eller frysa in om man inte vill ha den kvar i landet.

## **17. GRÅÄRT JÄMTLÄNSK**

Jämtlänsk valde vi framför bönor som baljväxt i Tre Systrar som beskrivs ovan. Den får då stöd av majsen. Så 5–6 årtor runt varje majsplanta. Kort odlingssäsong och plantan blir dryga metern hög och ger mycket proteinrika årtor i stor mängd. Låt dem gå i mognad och bli "pappriga" om du vill ta frö till utsäde.

## **18. KÅLROT**

Wilhelmsburger är en mycket god sort som med fördel kan ersätta potatis i hemgjorda pommes strips. Lika bra för plantuppdragning som övriga kålsorter, se grönkål. Radavstånd 50 cm, plantavstånd 50 cm. Wilhelmsburger har god motståndskraft mot klumprotssjuka. Inte så känslig för insekter och konkurrerar bra med ogräset. Mycket lättodlad.

**DET VAR ALT!  
TACK!**

**FRÅGOR?  
MILA OS:  
HEJ@PIEPBOX.S**

**PRÄP  
BOXY**



**FRÖER**