

Det har inte varit så vanligt att odla grönsaker och andra ätliga växter inomhus. Intresset ökar dock, böcker ges ut i ämnet och fröpåsar börjar märkas med "Lämplig för inomhusodling" Det är ju inte alla förunnat att ha tillgång till en jordbit. Du kan börja din odlarbana inomhus. Din åker är dina fönsterkarmar, bord och hyllor. Förvandla din lägenhet till ett prunkande växthus.

Olika sätt att odla

Grodde

Groddning kan ske året om, men särskilt under vintern får du ett tillskott av näringsmedel som är rika på vitaminer, klorofyll och proteiner. Under groddningen sker förändringar i fröet eller bönan som är mirakulösa. B- och C-vitaminhalten ökar, mineralhalten påverkas, proteinernas långa molekylkedjor bryts ner till aminosyror, det mättade fett blir fleromättat, kalorier och kolhydrater minskar, stärkelse omvandlas till socker, bönor blir inte längre så gasbildande och massor av enzymer, som vi behöver för matsmältningen, tillkommer. Ett rent trolleri till gagn för människan!

Du kan grodda alfalfa, mungbönor, bockhornsklöver, linser, krasse, senap, rädisa, vete, korn, råg, havre, ärter, adukibönor mm. Prova dig fram med andra sorter också. Bra och goda nybörjarsorter är mungbönor och alfalfa.

Du behöver en glasburk med vid hals och gärna en liten kant, så att du lätt kan fästa ett nät eller ett luftigt bomullstyg över öppningen. Blötlägg frön och bönor över natten. En lagom mängd är 2 matskedar-1/2 dl. Häll ut vattnet (som du för övrigt med fördel vattnar dina krukväxter med), och låt det rinna av ordentligt. Slå över fröna i din glasburk som bör vara på 1-3 liter, eftersom groddarna ökar väldigt i volym. Förvara burken mörkt och i rumstemperatur. En papplåda är behändig att ställa över groddbunken. Skölj groddarna 2-3 gånger per dag. Varje gång du sköljer passar du på att ta bort de skal som flyter upp till ytan. När blad börjar komma kan du ställa burken, med ett tefat ovanpå, ljust så att de blir gröna. De färdiga groddarna förvarar du kallt i burk eller plastpåse upp till en veckas tid. De är goda som de är, i sallad, gott på macka eller till tacos. Mungbönor är goda i soppa och får en underbar lila färg.

Grodde och spira

Spira

Den här metoden som innebär spirning av grönt i jord är särskilt lämplig för solrosfrön, bovete och vete, men också senap, alfalfa och krassefrön går bra. Blötlägg fröna över natten, häll därefter av vattnet och låt fröna gro lite i burken. Fyll en bricka, ett köttfärstråg eller liknande med cirka 2 cm jord och fukta den. Odlingsjorden gör du själv genom att blanda lika delar av fin sand, sallad kompost och torvrik såjord. Sprid ut fröna jämt över jorden och pressa ner dem så att de får jordkontakt. Lagg några lager med vått hushållspapper ovanpå och därefter plast som hindrar uttorkning. Det går också att spira direkt på bricka med jord utan blötläggning i burk.

När de växande bladen lyfter papper och plast kan du ta bort det. Låt det stå ljust, men ej i direkt sol.ljus. När du ska skörda beror på sort. Vetegräset kan du ta när det blivit 15 cm högt. De andra ska bara bli några centimeter. Förvara det avklippt gröna kallt på samma sätt som groddarna.

Vetegräset med sitt höga innehåll av klorofyll hjälper mot olika hudirritationer, klåda, brännskador och sår. Det används flitigt i Dr. Ann Wigmore's diet- och hälsoterapi. Du kan äta det som det är eller pressa det, med hjälp av en vetegräspress eller liknande, till saft och dricka.

Blastodling

När du använder morot, rödbeta, palsternacka, kålrot och liknande kan du spara några cm upptill på roten. Ställ rotbiten på ett fat där det hela tiden ska finnas vatten. Snart växer blasten och den kan klippas ner i soppr och sallader. Har du lök som börjat gro kan du sätta den över ett glas med vatten så att rötterna har vattenkontakt. I 2-3 omgångar kan du sen skörda spröd och fin lökblast. Rädisor som står lite för mörkt "drar" iväg med blasten som sen kan skördas. Prova att smörfräsa den!

Lämpliga växter

Kryddväxter

Många kryddväxter går att odla inomhus under vintern. På sommaren kan du ha dem utomhus på soliga ställen eller i drivbänk. De måste då stå i söder- eller västerfönster för att få tillräckligt med ljus. Det enklaste är att ha kryddväxter utomhus och sen ta delar eller plantor av dem på senhösten för plantering inomhus.

Några lämpliga sorter är citronmeliss, dill, basilika, libsticka, lager, fänkål, mejram, timjan, salvia, kyndel, körvel, dragon, mynta, anis, persilja, gräslök, rosmarin, vitlök och kummin. Får du stor skörd kan du torka ditt överskott.

Grönsaker

Även olika sorters grönsaker kan odlas inomhus. Det är viktigt att de får tillräckligt med ljus. Svåra sorter är stora rotfrukter som tar stor plats under jorden och kål som tar plats ovanför. En del sorter kan sås och växa året runt. Lämpliga sorter kan vara rädisor, små morötter, rödbetor, salladslök, bondbönor, blomsterböna, salladslök, tomater (ampel-, cocktail- och busktomater), paprika, gurka, aubergine, plocksallat, skärbönor

Det praktiska

Odlingsplats

Det finns flera sätt att få extra odlingsytor i lägenheten. Fönsterkarmen kan breddas med en hylla i nivå eller genom att ett smalt bord ställs intill. Amplar är bra för att få upp odlingen i luften och ljuset. Extra hyllor kan göras så att de lätt kan tas bort när odlingssäsongen är över. Hyllor av tjockt glas stoppar inte ljuset. Hängande rännor och rullbara odlingslådor, som flyttas efter solen, är ytterligare metoder.

Odlingsbehållare

Ställ gärna krukor och andra odlingskärl i större behållare med låga kanter. Bottna med sand eller grus. Detta arrangemang gör det lätt att vattna stora mängder, växterna suger vad de vill ha och resten avdunstar ut i lägenheten och höjer luftfuktigheten.

Du kan också specialbygga behållare som fyller upp hela din fönsterkarm. Bygg dem av obehandlat trä. Fodra inuti med plast. Dränera i botten med grus eller lecakulor. Fyll på med jord och odla direkt i lådorna. Här kan prova dig fram med att blanda friskt mellan kruk- och kryddväxter samt grönsaker.

Plasthinkar får du tag på hos affärer eller byggarbetsplatser (dränera med grus eller lecakulor i botten). Tomma fruktlådor finner du i mängd hos affärer. Träbehållare snickrar du själv. Klä trälådorna med plast invändigt. Större behållare kan sättas på hjul (gamla TV-stativ hittar du lätt i containers). De kan sen köras omkring och placeras på lämplig plats.

Denna artikel skrevs först av Helen Titoff och Jan Gustafson-Berge och publicerades i Handbok för vardagsekologi. Du kan läsa originalversionen [här](#).