

## Skogsträdgårdsodling del 4 - marktäckande örter

Det fleråriga örtskiktet har många funktioner som förutom matproduktion och funktionen med att skydda och hålla jorden täckt bidrar de också som nektar- och pollengivare, näringsacceleratorer och habitat åt insekterna.

Örtskiktets huvuduppgift är att skapa en så komplett marktäckning som möjligt, utöver den marktäckning som träden och buskarna ger. Man kan plantera örtskiktet samtidigt som träden men då är det extra viktigt att täcka med ev. kartong eller tidning och hö, halv, flis etc. runt trädet för att hindra att örterna kommer för nära. När träden väl är etablerade gör det inget om örter växer nära träden. På magra platser kan marktäckning vara det enda syftet hos örtskiktet, medan bördigare har mer utrymme för näringskrävande fleråriga grönsaker som strandkål, sockerrot och sparris, och dessa bördiga platser kan dessutom ge hög avkastning även under träden. Vår skogsträdgård är ett exempel på en sådan plats.

### Marktäckning

Den metod som jag har märkt varit den mest effektiva med att få bort den befintliga markvegetationen i bädden är att täcka bädden med tre lager kartong och ett tjockt lager med flis över. Vi täckte på detta sätt på många delar i skogsträdgården, två år efter att vi planterat träd och buskar. Denna täckning brukar kunna ligga kvar under en växtsäsong utan att det växer igenom underifrån. Året efter är det bra att lägga på ett lager till om man har möjlighet. Det är få ogräsfrön som kan växa i flis och flisen är väldigt bra jordförbättrare. Sedan kan man etablera örtskiktet, genom flisen, men kom ihåg att plantera tätt och välj gärna robusta och konkurrenskraftiga växter som trivs i sol eftersom skogsträdgården i det här skedet fortfarande släpper igenom mycket sol.

Man kan alltid göra på olika sätt beroende på hur mycket tid man har. Man måste inte fortsätta täcka och täcka med kartong till dess att ogräsettrycket har minskat. Gräset kommer att försöka komma upp igen och igen eftersom skogsträdgården i ett tidigt stadie släpper igenom mycket ljus. Huvudsaken är att man håller det ogräsfritt runt träd och buskar genom att punkttäcka med kartong/tidning och hö/halm/sågspån/flis över. Man kan låta gräset växa i bäddarna under lång tid och slå av det med lie eller någon slags skära och använda gräset till att berika runt träd och buskar.

Andra områden i skogsträdgården, i bäddar, har vi odlat grüngödsling de första två- tre åren. Men grüngödsling är inte någon garanti för att ogräset minskar och i vissa bäddar kan det börja växa upp gräs igen. Men grüngödsling odlas även för att berika jorden och genom att odla växter som till exempel oljerättika, luckra vi samtidigt jorden.

När man är redo eller när man vill, kan man börja täcka i resten av bädden för att förbereda att bädden är ogräsfri för att kunna etablera de perenna örterna dvs en blandning av de revande, krypande, tuvbildande och högresta örterna. Men kom ihåg att vissa örter som till exempel uppländsk vallört (Bocking 14) är en fördel om man planterar ut samtidigt som träden och buskarna. De örter som är konkurrenskraftiga kan man välja att ha med från början.

### Plantering

När man planterar det marktäckande skiktet är det viktigt att plantera tätt om det ska kunna bilda ett heltäckande marktäcke. Om man planterar för glest så finns det risk för att fröogräs tar sig in i luckorna. De marktäckande örterna försöker jag plantera under tidig vår eller på sensommar eller tidig höst när det blir mer nederbörd och då brukar jag inte behöva vatten.

När man planterar så flyttar man undan täckmaterialet åt sidan och gör ett hål lika stort som krukan. Man kan göra några hål i rotklumpen för att stimulera tillväxten av nya rötter. Man kan också plantera delade växter och då är det viktigt att ta bort mycket utan bladmassan och endast låta ett par blad vara kvar så det inte torkar ut växten. Kom ihåg att vattna och lägg tillbaka täckmaterialet tätt intill plantan. (Med träd och buskar ska man inte täcka för nära stammen). Torra dagar behöver man vattna varje dag i ca 3 veckor för att inte riskera att det man har planterat inte klarar sig.

Vi anlade vår skogsträdgård på åkermark med hög bördighet och ett stort ljusinfall, vilket innebär mer aggressiva ogräs. När vi skulle börja anlägga vår skogsträdgård växte massvis med kvickrot och kirskaål på åkern och de var en utmattning att hålla borta. Vi lyckades besegra kirskaålen men kvickroten håller sig fortfarande kvar i en del bäddar och mot kanterna bäddarna. Vi har planterat uppländsk vallört (Bocking 14) runt en del bäddar som en slags rotbarriär mot ogräs. På en del ställen har vi två rader av vallört. Vi använder också rabarber, pepparrot som barriär eftersom de precis som vallört har en djup pålrot men med mindre goda resultat.

Idag, 7 år senare har ljusinfallet minskat och den totala bördigheten har ökat tack vare alla funktionsväxter och det organiska materialet som tillförts. På grund av att det blivit skuggigare i en del bäddar i skogsträdgården har det öppnat upp för helt nya nischer. Förebilden för en skogsträdgård är naturens invecklade sätt att skapa en växtgemenskap, där varje växt fyller en nisch och där alla verkar kunna samexistera.

## Gräs

Gräs passar inte bra ihop med varken träd, buskar eller örter. Gräsmark har utvecklat strategier för att hindra träd att etablera sig för att kunna förbli gräsmark. Gräsets rötter är täta och drar in nästan all nederbörd under vegetationsperioden. Rötterna lägger sig också som ett lock på jorden och försvårar för träden och för de flesta marklevande organismers viktiga gasutbyte med atmosfären. Det sägs också att många gräsarter utsöndrar kemikalier som hindrar andra växters utveckling.

I en bädd, där vi odlat grüngödsling i ca 2 år, fortsatte det att växa gräs igen. Vi planterade, i den bädden några plantor av hösthallon, men vi valde en del av bädden där ogrästrycket var mindre. Beståndet etablerade sig väldigt bra och idag är nästan hela bädden ett hallonsnår som ger massvis med stora och goda hallon. Några år efter att jag hade planterat några plantor, skötte sig utvecklingen sig själv, hallon sprider sig med rotskott och fungerar som både buske och marktäckare eftersom den skugga marken under så att till och med gräs har svårt att trivas.

## Design av örtskiktet

Designen av örtskiktet är inte lika komplicerat som att placera träd och buskar utan här kan vi experimentera mer. Det är trots det viktigt att läsa på om växter och att lära känna området i sin skogsträdgård. Det finns lite kunskap kring designen av örtskiktet i vårt klimat och därför har jag dokumenterat vilka växter vi använder oss av i de olika bäddarna. Under etableringen av örtskiktet var de bäddar som jag inte kunde fylla upp med fleråriga örter täckta med kartong och hö eller ogräsduk eller insådda med grüngödsling.

Vi började med att fylla en bädd i taget med marktäckande växter och lärde oss på så sätt om hur olika växter trivs ihop och använde oss en del av växter som fanns på platsen så som kärleksört, smultron, jordreva, pepparrot och myskmalva. Jag delade med tiden växter hos släkt och vänner, en rad olika växter som: akleja (blomma ätlig), daglilja, björnrot, hasselört (ej ätlig), spansk körvel, löktrav, lammöra (ej ätlig), ramslök, snällnässla, jättedaggkåpa, jordärtskocka, svalört (ej ätlig?) kåltistel, sockerrot, myskmadra, ormrot, löparfetblad, snällnässla, spenatskräppa, älggräs,

kungsmymta, rabarber, lungört, luftlök, gräslök, gullviva, krusmymta, äppelmymta, grönmymta, pepparmymta. Dessa växter sattes ut både direkt i skogsträdgården eller förökades vidare i en bädd i köksträdgården. Jag fick massor av daggfunkia från en kyrkogård som kunde användas som marktäckare i flera bäddar.

Från frön har jag drivit upp läkemalva, strandkvanne, libbsticka, strandkål, vårsköna, fjällsyra, rödådrad syra, citronmeliss, Gode Henriks målla, svartrot, trädgårdssyra, läkemalva, ryssgubbe, vänderot, ålandsrot (ej ätlig), rödmalva, röd solhatt etc. De enda marktäckande örter jag köpt är rosenrot och strutbräken. Anisisop har vi haft i bäddarna i skogsträdgården men den vill ha full sol, så den har fallit bort när det blev allt skuggigare där den växte. Det finns fortfarande många örter som jag vill etablera i min skogsträdgård.

Jag har tillåtit mjölkört att etablera sig i skogsträdgården, i de tropiska bäddarna och kirskaål har jag begränsat framför huset där den fungerar som marktäckare runt tre svartvinbärsbuskar och ett krikonträd. Arbetet med de marktäckande örterna och grönsakerna har varit en lång process.

Jag gjorde ingen detaljerad planeringsplan över vilka marktäckande örter som skulle växa var utan jag fyllde upp ytor med vad jag hade tillgängligt och med kunskaper om växternas växtsätt och ståndortspreferenser, provade jag mig fram. För mig handlade det om att täcka där det behövdes och skulle jag vara mindre nöjd med växtvalet så kan jag alltid flytta på dem senare. Jag planterade ofta skuggtåliga växter på norrsidan av bäddarna och försöker alltid blanda revande växter tillsammans med tuvbildande. Det planterades växter med ackumulerande förmåga i varje bädd för att öka bördigheten i maken och för att luckra jorden. Högre örter som myntor och malva planterades också i varje bädd som på sikt skapar ett bestånd.

Vi planterade också växter vars huvudsyfte är att gynna den biologiska mångfalden som tex strätta (ej ätlig), lammört, (ej ätlig) kungsmymta, malva, lungört (ej ätlig) och strandkvanne. Vi planterade också en ogräsbärräiär med uppländsk vallört (Bocking 14) runt en del kanter av bäddarna i skogsträdgården men också runt enskilda träd.

I varje bädd rekommenderas att man håller sig till ca fem till sju olika arter i örtskiktet. Det kan bli svåröverskådligt med fler och risken för konkurrens ökar om fler arter planteras in.

Fördelningen av växterna över ytan beror på hur man vill använda dem. Det ska gå lätt att skörda de ätbara växterna och därför är det en fördel att plantera tuvbildande växter som Gode Henriks målla/lungrot i klungor med många plantor för att kunna skörda mycket från ett enda bestånd.

Utrymmen mellan de tuvbildande växterna kan fyllas med revande marktäckare som smultron, hasselört (ej ätlig), hasselört, jordreva, svalört, myskmadra med flera. Hur många skikt av örter man kan plantera beror helt på hur skuggigt det är och hur mycket näring som finns i marken. Jag har planterat ut libbsticka i några bäddar och den trivs inte alls skuggigt och med för mycket konkurrens. Däremot så trivs högre örter som mynta, citronmeliss, läkemalva, myskmalva, rödmalva att växa trångt tillsammans med andra växter. Men alla utom myntan vill växa soligt. Hursomhelst så krävs det många marktäckande plantor för att täcka ett litet område.

Förutom en bra design av den ovanjordiska skiktningen gäller det att inte glömma bort att det även finns en skiktning under jorden. Träd med djupa rötter täcker marken på ett annat sätt än träd med ytliga vidsträckta rotsystem. Olika örter har olika rotsystem och först när de kombineras med varandra fylls de underjordiska nischerna. Om man bara satsar på marktäckare som smultron med sina ytliga rotsystem finns det stor risk för ogräs med pålrötter, som tistel, skrappa och maskros, börjar dyka upp mellan dem.

## Allelopati

Det finns ett begrepp som är värt att känna till för skogsträdgårdsodlare och det är allelopati som enkelt kan förklaras som en slags kemisk krigföring mellan växter. Några exempel på allelopatiska växter är valnötsträdet (juglon) och myntornas produktion av luftburna aromatiska ämnen. Dessa ämnen kan påverka sin omgivning negativt och denna grupp av växter kan använda sig av ett eller flera sätt för att hävda sin plats. Ämnena fungerar på liknande sätt som kemiska bekämpningsmedel med skillnaden att de har färre biverkningar.

I själva verket är det många växter som är bra på att utplåna sig själva. Många växter utsöndrar ständigt allelopatiska ämnen som lagras i jorden och som gör att de själva påverkas och att deras avkommor inte kan etableras sig på samma plats. Detta fenomen är en typ av allelopati och kallas för autotoxicitet och man tror att det kan vara en drivkraft för successionen. Man har sett att vissa arter plötsligt försvinner utan någon förklaring och ger på så sätt plats åt helt nya växter.

I naturen bryts dessa giftiga ämnen ner när det brinner, vilket skedde regelbundet innan människan började påverka allt mer i ekosystemen. Jag tycker att det är överdrivet att försöka påverka dessa "giftiga" ämnen med bränning. Vi har låtit våra växter sprida sig fritt, så de kan växa ifrån sina egna och andras gifter. Som skogsträdgårdsodlare måste man kanske våga släppa växterna fria och tillåta förändring. Odlingen kanske blir vildare med tiden men det innebär oftast friskare växter med mindre skötsel. De växter som inte är så bra att ta sig vidare på egen hand, som till exempel strandkål, löparfetblad etc. kan vi behöva hjälpa genom att dela (föröka) och återplantera dem regelbundet så att de föryngras.

## Sammanfattning- funktionsväxter, aromatiska växter, tuvbildande och revande växter.

I örtskiktet har vi **funktionsväxter** och där räknar vi in ackumulatorväxter som med sina kraftiga och djupa rotsystem kan hämta upp mineraler från djupare jordlager, näringsämnen som till exempel kalium och fosfor. Uppländsk vallört (Bocking 14), pepparrot och lungört är exempel på ackumulatorväxter och vi använder särskilt uppländsk vallört i våra odlingar eftersom växten fungerar som en barriär mot ogräs samtidigt som den tål att slås ner flera gånger på säsong. Växtdelarna kan med fördel användas för att täckas runt träd, buskar eller runt dem fleråriga grönsakerna eftersom mineralerna som finns i bladen blir tillgängliga när dem bryts ner.

Ett annat exempel på nyttoväxter i skogsträdgården är olika **aromatiska växter** som mynta, oregano och citronmeliss som utsöndrar eteriska oljor, som har en svamp- och bakteriehämmande effekt. Växternas eteriska oljor skyddar växter i sin närhet men bidrar också till att distrahera skadedjur.

Marktäckande örter brukar delas in i **tuvbildande** och **revande växter**. Vi har mycket smultron växande i våra lundar och de tillhör de revande växterna som sprider sig genom att sticka ut utlöpare ovan jord. Förutom bär ger smultron ätliga blad på våren. Fördelen med smultron är att de snabbt bildar en marktäckande yta men nackdelen är att om det inte är ogräsfritt så kommer bädden att bli svårrensad eftersom smultron har ytliga rötter. Vi använder också jordreva, näva och myskmadra som marktäckare i örtskiktet. Hösten (2020) har jag även planterat in murgröna, skugggröna, hasselört och vintergrön i vindskydd 1.

Strutbräken som är en ormbunke, är ett annat exempel på en revande växt som vi uppskattar att odla. Dels så gillar vi att den sprider sig lätt och att den har ett kraftigt växtsätt samtidigt som vi tycker mycket om att äta skotten på våren.

De tubbildande marktäckarna har ett särskilt kraftigt växtsätt både under och ovan jorden. Några av de tubbildande växterna som jag gillar är; kärleksört, spansk körvel, gode Henriks målla, daggfunkia, fjällsyra, libbsticka, svartrot, spenatskräppa, ramslök, jordärtskocka, strandkål, björnrot och vårsköna för att nämna några. Ofta är de tubbildande växterna lätta att föröka genom delning och varje vår och höst brukar jag dela växter för att flytta till någon bädd som behöver fyllas.

Jag tycker också att det är en fördel att plantera ett par plantor (Bocking 14) nära trädet eller som en cirkel runt trädet samt någon av de aromatiska örterna som mynta. Avståndet mellan uppländsk vallört och träden kan vara ca 1 meter från trädet. Växter med djupa rötter de så kallade ackumulatorväxterna som Bocking 14 och växter med de aromatiska örterna samarbetar med träden, jorden och gynnar insekterna. Bladen från Bocking 14 slås ner några gånger under odlingssäsongen och läggs runt trädet som täckmaterial.

Vi väntade ca 2 – 3 år efter att vi planterat träden och buskarna, med att plantera de örtartade växterna och fleråriga grönsakerna. Örterna kan konkurrera med träden och om man väntar minst ett år klarar dem bättre konkurrensen från örterna. Men också för att se till att det är ogräsfritt när man etablerar örtskiktet. Örter med konkurrensfördel som till exempel myntor, lungrot och ryssgybbe kan man vänta med att etablera tills känsliga växter i örtskiktet har fått ett försprång.

## Bevattning

När vi började etableringen av vår skogsträdgård hade vi inga system för att använda dammarna vi grävde, för att bevattna vid etablering av alla växterna. Vi köpte tidigt fyra begagnade IBC – tankar där vi samlade regnvatten i. Vi köpte tankarna från ett glassföretag så det finns inga rester från några kemikalier. Tankarna är på 1000 liter och de har varit till en stor hjälp. Jag brukar göra gödselvatten i anslutning till tankarna eftersom då har jag regnvatten nära till hands. Vi höjde upp tankarna med lecablock eller lastpallar, så att vi lätt kunde fylla på vattenkannorna. Till tankarna fick vi också en håll pip vilket underlättar användningen. Vi undviker att vattna mitt på dagen och försöker plantera på våren, sensommaren eller tidigt på hösten.

## Skörda, förvara och förädla örterna, bären, frukten och nötterna

Kursen är för kort för att gå igenom i detalj hur jag gör med skörden men texten nedan ger ett hum om vad jag gör med skörden.

Vi äter det mesta av örterna färska eller förädlade i olika produkter som vi säljer. Vi lagrar inte örterna för att äta på vintern utan vi odlar istället grönkål som står sig bra under vintern och förser familjen med bladgrönt under vintertid. Bären äts färska men vi torkar också mängder till så kallade fruktläder. Vi mixar då bär och banan som dekoreras med spansk körvel och ätliga blommor som malva, ringblomma och gurkört. En del av bären fryses också in.

Sommaräpplen torkar vi till ringar eller kokar till mos. Fallfrukten används alltid färska eller till mos. Vi använder en del äpplen till fruktläder också. Höstäpple och vinteräpple förvarar vi svalt, fuktigt och mörkt, i jordkällaren. De kan också förvaras i garaget eller källaren. 3–5 plusgrader är idealet, däremot tål de inte frost. Har man tid kan man linda in varje äpple i tidningspapper innan man lägger i dem i en låda eller kartong som du. Har man bara några få äpplen kan man förvara dem i en kylväska av frigolit som kan förvaras på utanför köksdörren. Titta till äpplena då och då och plocka bort dem som är dåliga.

Hösthallon fryser vi och torkar till läder. Aronia brygger jag sherryvin av. Koreansk berberis använder vi ofta färska i olika risrätter. Havtorn och hagtornsbären gör vi juice av. Sötrönn och silverbären gör vi fruktläder av. Rosenkvitten tillverkar vi marmelad på och använder tillsammans med annan frukt

eftersom de innehåller så mycket pektin. Frukten från rosenkvitten håller sig fin väldigt länge på busken och en mild vinter kan man skörda in i december här i Småland. Fjällsyra/sköldsyra, libbsticka och spansk körvel är den ört som vi äter färsk hela säsongen.

Vi har fått massvis med hasselnötter som vi plockar ner när de lätt lossnar från sina fästen. Man kan testa om de är mogna genom att med tummen försöka trycka upp en nöt. Om nöten släpper lätt, är klasen mogen. Det ska ploppa till när nöten lossnar ur sitt fäste. Om den inte släpper håller hasselbusken fortfarande på att flytta näring in i nöten. Det är bra att känna till att tomma eller skadade nöter aldrig släpper från sina fästen, till skillnad från de friska, som alltid släpper från fästet om de är tillräckligt mogna.

Jordärtskocka skördar vi sent på hösten eller tidigt på våren. En del människor är känsliga för inulinet i kockorna och då kan det vara bättre att skörda på våren eftersom inulinetnivån är lägre då. Vill man kunna plocka knölar även under vintern kan man täcka jorden med tex halm, hö eller löv så att jorden därunder inte fryser och blir så hård. Om man har mycket sork är det bäst att plock upp knölar på hösten och lagra dem annars kan de ligga kvar i jorden året runt. Skördade knölar håller sig några månader svalt, i tex kylskåp, på balkong eller i växthus.

Grönkål, purjolök och brysselkål som jag ibland odlar på soliga platser i skogsträdgården, låter jag stå kvar länge. Purjolöken brukar jag skörda i november medan grönkål och brysselkål klarar att stå ute hela vintern. De får det svårt om det töar för många gånger efter det fryser men dem klarar frost utan några problem här hos oss. Jag låter grönkålen stå kvar även på våren så att den kan blomma och locka till sig mycket bin och humlor.

Jag rekommenderar er att läsa mer om olika växter i örtskiktet i följande böcker:

***Fleråriga grönsaker*** av Weiss, Sjöberg och Larsson.

***How to Grow Perennial Vegetables*** av Martin Crawford

***Around the world in 80 plants*** av Stephen Barstow

## Referens:

*Skogsträdgården: odla ätbart överallt*, Philipp Weiss & Annevi Sjöberg