



Studieplan

# **Samla fröer från vilda växter**

# Innehåll

Inledning.....	3
Vad är en studiecirkel? .....	4
<b>Träff 1:</b> De vilda växterna i naturen och i kulturlandskapet .....	5
<b>Träff 2:</b> Vilda växter man inte ska ta frö från .....	7
<b>Träff 3:</b> Vilda växter att ta frö från.....	8
<b>Träff 4:</b> Så samlar du frö från vilda växter .....	9
<b>Träff 5:</b> Dags att så .....	10

# Inledning

Att samla fröer från de inhemska vilda växter du har i din omgivning, längs vägkanter och dikesrenar till exempel, är ett roligt och givande sätt att närma sig naturen. Det finns många växter att bekanta sig med. Exempelvis rödblåra, liten blåklocka, röllika och käringtand. En del är oansenliga, andra är enastående vackra. Vilda växter kan också väcka minnen och stämningar till liv. Till exempel ge känslan av en blomsteräng eller påminna om en lukt från barndomen.

Under lång tid har insekter och vilda växter utvecklats i samspel med varandra. När du sår eller odlar vilda växter i din trädgård eller på din kolonilott så skapar du förutsättningar för att vildbin, fjärilar och andra insekter ska trivas och hitta mat. Dessutom kommer du att få en unik odling som inte liknar någon annans. Det är tyvärr fortfarande väldigt ovanligt att odla vilda växter.

De växter som ibland anses vara ogräs kan till exempel ses med nya ögon när vi tänker på hur många arter som uppskattar dem. Maskrosor är till exempel mycket rika på pollen och nektar och brännässlor är en viktig livsmiljö åt många fjärilar.

Naturen och kulturlandskapet förändras ständigt när städer växer, jordbruket blir storskaligt och bekämpningsmedel används på våra grödor och sprids i närområdet. Landskapet blir alltmer homogent, likartat, och många vilda växter minskar i antal. Att samla fröer från dessa växter är ett sätt att bevara dem för framtiden.

## Läs mer:

**Svensk fältflora** av Bo Mossberg och Lennart Stenberg.

**Nordens flora** av Bo Mossberg och Lennart Stenberg.

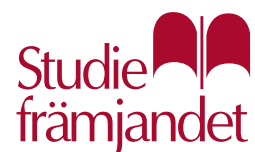
**Upptäck blommornas värld** av Eva Stenvång Lindqvist och Margareta Edqvist.

**Samla frö** av Ulla Hasselmark.

**Den vilda trädgården: det rika livet i en lagom tuktad täppa** av Dave Goulson.

**Rikare trädgårds samlingsida om att odla vilda växter:**

<https://rikaretradgard.se/odla-vilda-vaxter-i-tradgarden/>



**April 2022**

**Författare:** Erik Hansson, Ulrika Flodin Furås

**Projektledare:** Ingrid Rogblad

**Grafisk form:** Carita Lott

**Foto:** Erik Hansson, Mats Wilhem & Mostphotos

Denna studieplan är producerad för Studieförbundet i samarbete med Rikare trädgård och Fritidsodlingens riksorganisation.

Mer info finns på [Studieforamjandet.se](https://studieforamjandet.se) och [Rikaretradgard.se](https://rikaretradgard.se)

## Vad är en studiecirkel?

Studiecirkeln är en unik lärandeform med lång historia i Sverige. Idén bakom studiecirkeln är lika enkel som genial: en studiecirkel är en liten grupp människor som samlas av eget intresse för att lära sig tillsammans – av och med varandra.

Att starta en studiecirkel kostar ingenting och studiecirkeln kan handla om nästan vad som helst. Det är deltagarna själva som tillsammans planerar studiecirkelns upplägg. En studiecirkel präglas av ett demokratiskt synsätt. Det betyder att alla som deltar bidrar med sina synpunkter, analyser och idéer.

Vi på Studieförbundet kan hjälpa er med studiematerial, lokaler, utrustning, utbildning, digitala läromedel, coachning och mycket mera. Vi har ett stort nätverk och erbjuder kunskap och erfarenhet inom många områden – framför allt inom våra profilområden natur, djur, miljö och kultur.

Studieförbundet är ett av tio studieförbund som får ekonomiskt stöd av staten, regioner och kommuner. Vi får stöd för att alla över 13 år ska ha möjlighet att, tillsammans med andra, dela och utveckla ny kunskap genom hela livet. Det kallas för folkbildning.

## Några grundregler

Det finns vissa grundregler för studiecirkel som är bra att känna till. Reglerna finns för att det är viktigt att kunna se att det ekonomiska stödet som subventionerar folkbildningen går till rätt ändamål.

- **En studiecirkel måste ha minst 3 deltagare som är över 13 år.**
- **Studiecirkeln måste ha minst 3 träffar.**
- **Varje deltagare måste närvara vid någon av de 3 första träffarna.**
- **En studiecirkel måste omfatta minst 9 studietimmar.**

I varje studiecirkel utses någon av deltagarna till cirkelledare. Som cirkelledare behöver du inte vara expert i ämnet eller ha svar på alla frågor. Din roll är att leda cirkeln framåt och se till att alla kan framföra sina synpunkter och påverka arbetet. Cirkelledaren är också den som håller kontakten med Studieförbundet.

Som ny cirkelledare får du ett introduktionssamtal där vi bland annat berättar vad Studieförbundet kan hjälpa till med. Du blir också inbjuden till att gratis delta i Studieförbundets ledarutvecklingsprogram.

# Träff 1

## De vilda växterna i naturen och i kulturlandskapet

### Tid: sen vår, sommar, tidig höst

**Vårt kulturlandskap är vidunderligt, det är fyllt av intryck, naturen runt oss ger inspiration och ibland väcker synen av blommande växter minnen till liv.**

**När du promenerar i närnaturen – fundera över vilka växter du känner igen och hur de växer. Står de på en torr plats med mycket sol eller skuggigt i en skog? Vilka andra växter finns i närheten? På detta sätt lär du känna de vilda växterna och vilken miljö de är anpassade till. Det gör det enklare för dig att lyckas med att odla dem. Fundera också på vilka vilda blommor du vill omge dig med.**

#### Läs inför träffen

Intervjun med naturvårdaren Cassandra Hallman som arbetar med kartläggning och bevarande av Sveriges vilda växter.

- <https://rikaretradgard.se/darfor-bor-du-samla-fron-och-odla-vilda-vaxter-i-tradgarden/>

Intervjun med ekologen Jakob Sandberg på Fredriksdal i Helsingborg som arbetar med att bevara vilda växter:

- <https://rikaretradgard.se/skanes-hotade-vilda-vaxter-samlas-in-och-odlas/>

#### Träffens innehåll

- Presentationsrunda av alla deltagare
- Samtala kring varför ni vill gå studiecirkeln och vad ni hoppas få med er.
- Genomgång av dagens ämne (förtydliga vilket som är dagens ämne).
- Samtal kring uppgiften inför nästa träff, som handlar om vilka växter du inte bör plocka frön från

#### Diskussionsfrågor denna träff

- Hur ser det ut där du bor, är det långt till de vilda växterna?

- Vilka naturligt förekommande växter i din närhet kan du namnet på?
- Är det några vilda växter som du förknippar med din hembygd, barndom, sommarland eller liknande?
- Finns det några vilda blommor som du tycker har minskat i antal?

#### Uppgifter till nästa träff

Beroende på årstid: Promenera i din närnatur och dokumentera de vilda växterna du fastnar för. Försök ta reda på vilken art det är med en flora eller en app (se faktaruta här intill). Kontrollera att det är tillåtet att plocka frön från den arten på den här platsen. Gör en anteckning så du kommer ihåg platsen tills det är dags att hämta frön; oftast några veckor efter blomningen.

#### Fakta

Ha med dig en fältflora, till exempel *Svensk fältflora* eller *Nordens flora*. *Upptäck blommornas värld* är också en bra bok för dig som vill lära dig grunderna om vilda växter.

Information om specifika växter finns också på nätet:

- Artfakta: <https://artfakta.se>
- Den virtuella floran: <http://linnaeus.nrm.se/flora>
- Webinarie om att samla fröer och odla vilda växter: <https://rikaretradgard.se/foredrag-samla-froer-och-odla-vilda-vaxter>

Appar som känner igen växter (tänk på att de inte alltid har rätt)

- GardenR
- PlantNet
- Artsorakel (<https://orakel.artsdatabanken.no>)

## Fakta

### Sju sorters blommor under kudden

På midsommarnatten är det tradition att samla blommor och lägga dem under kudden för att drömma om den vi kommer att gifta oss med. De vilda blommorna spelar en stor roll för svenska folkminnen och just på midsommarnatten ansågs naturen vara magisk. Det sades vara särskilt bra att samla läkeörter denna natt eftersom örterna hade en extra kraft. Kanske kan du också passa på att samla och lära känna blommor på midsommarafton – vilda växter som midsommarblomster, käringtand, kråkvicker, humleblomster, rödklöver, gulmåra och liten blåklocka.



Midsommarbukett. Foto: Anna Andersson.

## Träff 2

# Vilda växter man inte ska ta frö från

## Tid: sen vår, sommar, tidig höst

**Främmande invasiva växter ska inte spridas i trädgårdar och därför ska vi undvika att ta frö från dem. Likaså bör vi undvika rödlistade växter och man får inte ta frön från fridlysta arter. Dessutom kan det vara förbjudet att plocka växter i vissa naturreservat och nationalparker. Under den här träffen reflekterar vi också kring allemansrätten.**

### Läs inför träffen

Fritidsodlingens riksorganisations artiklar om invasiva främmande växter:

- <https://for.se/invasiva-frammande-vaxter/vad-aren-invasiv-frammande-vaxt/>
- <https://for.se/2021/06/24/hitta-de-invasiva-frammande-arterna/>

Lagar och regler för att samla fröer och växter från naturen:

- <https://rikaretradgard.se/lagar-och-regler-for-att-samla-froer-och-vaxter-fran-naturen/>

### Träffens innehåll

- Genomgång av uppgiften till denna träff
- Genomgång av dagens ämne
- Samtal kring uppgiften inför nästa träff, som handlar om växter som är lämpliga att samla frön från.

### Diskussionsfrågor denna träff

- Varför finns allemansrätten?
- Vad skulle hända med mångfalden om allemansrätten inte fanns?
- Vad är invasiva växter?
- Vilka växter bör man inte eller får inte ta frö från?
- Vilka regler gäller i naturreservaten i din närhet?

### Uppgift till nästa träff

Välj ut fem vilda växter och berätta varför du gillar dem. Fundera över om det finns några "ogräs" som du uppskattar.

### Fakta

#### Undvik att ta fröer från vissa växter

Du får inte ta frö från fridlysta arter. Du bör heller inte ta frön från de som räknas som invasiva främmande arter eftersom dessa inte får spridas. Många anser att den invasiva blomsterlupinen är vacker, men de breder ut sig i landskapet, konkurrerar ut inhemska växtarter och får pollinatörer att välja dem istället. Mer information om fridlysta, rödlistade och invasiva arter hittar du på Naturvårdsverkets hemsida:

- <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/arter-och-artskydd/>
- <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/invasiva-frammande-arter>

#### Allemansrätten

Det är bara tillåtet att samla en mindre mängd fröer i naturen, vill du samla en större volym så är det en god idé att prata med markägaren. För naturreservat och nationalparker kan särskilda regler gälla. Läs mer på Naturvårdsverkets hemsida: <https://www.naturvardsverket.se/allemansratten>

#### Giftiga växter

I vår natur finns vilda växter som är giftiga. Exempelvis besöksöta, liljekonvalj, odört, korsört och bolmört. Det kan vara bra att känna till, framför allt för dig med små barn. Några växter har delar som är giftiga, i vissa fall är hela växten giftig.

- <https://www.nrm.se/faktaomnaturenochrymden/vaxter/frovaxterfanerogamer/giftigavaxter.5756.html>

## Träff 3

# Vilda växter att ta frö ifrån

## Tid: senvår, sommar, tidig höst

**Under den här träffen samtalar vi kring de vilda blommor vi valt ut och varför vi valt just dem. Var det utseendet eller något du förknippar växten med? Vi pratar också om vad ett ogräs egentligen är? Många av växterna som kallas ogräs är ju egentligen vackra, lockar pollinatörer och behöver inte heller vara svåra att rensa bort om du inte vill ha dem längre.**

### Läs inför träffen

Hur du odlar vilda blommor:

- <https://rikaretradgard.se/10-vilda-vaxter-och-hur-du-odlar-dem/>

### Lär känna och uppskatta “ogräsen”:

- <https://rikaretradgard.se/lar-kanna-och-uppskat-ta-ograsen/>

### Träffens innehåll

- Genomgång av uppgiften till denna träff
- Genomgång av dagens ämne
- Samtal kring uppgiften inför nästa träff.

### Diskussionsfrågor denna träff

- Vad betyder de växter du valt ut för dig?
- Är de rika på pollen och nektar?
- Finns det några typiska växter du skulle vilja ta frö från?
- Vilka vilda växter skulle du inte vilja odla?
- Vad är ett ogräs?

### Uppgift till nästa träff

Beroende på årstid: Studera hur långt växterna i din närnatur kommit – har de blommat över och börjat bilda frön?

Fundera på olika sätt att förvara frön.

### Fakta

**De vilda blommorna är viktiga för pollinatörerna.**

När pollinatörerna är ute och flyger från vår till höst behöver de blommor för att få tag på mat – nektar och pollen. De vilda växterna är särskilt viktiga för dem eftersom många insekter är beroende av specifika växtarter. När du odlar vilda blommor hjälper du pollinatörer och andra insekter, som kan ha det svårt i ett landskap där det ofta är brist på artrikedom.



Blåeld. Foto: Erik Hansson



Åkervädd. Foto: Erik Hansson



## Träff 4

# Så samlar du frö från vilda växter

### Tid: sensommar, höst

**När du samlar frö så försök alltid att tänka på att inte ta en för stor andel av ett bestånd. Ta också från olika blommor. Om du till exempel samlar frön från en plats där det växer ungefär 50 exemplar av liten blåklocka – plocka frön från kanske fem olika plantor. På så sätt finns det gott om frön kvar till växterna så att de kan sprida sig i naturen också. Under den här träffen tipsar vi också varandra om hur man gör egna fröpåsar och samtalar kring hur fröerna bäst bevaras.**

#### Läs inför träffen

Rikare trädgårds artikel om regler kring att samla fröer

- <https://rikaretradgard.se/lagar-och-regler-for-att-samla-froer-och-vaxter-fran-naturen/>

#### Träffens innehåll

- Genomgång av uppgiften till denna träff
- Genomgång av dagens ämne
- Samtal kring uppgiften inför nästa träff, som handlar om att designa en vild trädgård.

#### Diskussionsfrågor denna träff

- Fundera på vilka vilda växter du vill ta frö från. Vad passar hos dig och vilka växter har förutsättningar att klara sig?

#### Uppgift till nästa träff

Samla in frön från växter som du valt ut. Fundera över hur och var växterna du valt ut växer i naturen. Tänk också på var du vill så dem och designa en rabatt med vilda växter.

#### Fakta

##### Så samlar du frö från vilda växter

Ta bara frön från vilda växter som växer i stora bestånd.

Plocka aldrig mer än ungefär fem procent av frökapslarna och plocka alltid frön från fler plantor. På så sätt gynnar du mångfalden.

Plocka fröna när de har torkat, det vill säga när fröställningen eller frökapseln är torr och brun och när fröna blivit hårda. Sensommaren är en bra tid att samla fröer.

Ta frö från bär när bäret är ätmoget. Rengör fröet och låt det torka i cirka tre veckor.

Förvara fröna torrt, svalt och mörkt. Skriv växtens namn på påsen eller kuvertet.

Ett alternativ till att spara fröet är att stoppa ner det i jorden på en gång, på så sätt får fröet också en köldbekämpning (stratifiering), något som vissa fröer behöver för att kunna gro. En annan fördel med att så på en gång är att fröet inte hinner gå i frövila och gro lättare.



Frön. Foto: Erik Hansson

## Träff 5

### Dags att så

### Tid: höst eller vår

**När du samlat in fröer som du vill ha i din trädgård eller på din kolonilott är det dags för nästa steg – att så dem. Det är för det mesta enkelt. Om du valt frön från närnaturen är det växter som klarar sig i ditt klimat. Förser du dem bara med någorlunda rätt förutsättningar – torrt/fuktigt, soligt/skuggigt – så är det stor chans att de börjar gro. Du kan antingen stoppa dem i marken direkt på hösten eller så dem i krukor med såjord på vårkanten och driva upp dem som om de vore tomater eller något annat du är van vid att odla.**

**Nu är det också dags att fundera över hur din rabatt med vilda växter ska se ut. Tänk efter hur det ser ut i naturen och vilka växter som trivs tillsammans (se träff 1) och fundera på blommornas färger och längd. Under den här träffen designar vi våra egna vilda trädgårdsrabatter och släpper lös kreativiteten.**

#### Läs inför träffen

Intervju med Torbjörn Tyler som har över 1 200 vilda växtarter på sin tomt:

- <https://rikaretradgard.se/sa-lyckas-du-odla-vilda-inhemska-vaxter/>

#### Träffens innehåll

- Genomgång av uppgiften till denna träff
- Genomgång av dagens ämne
- Samtal kring vad kursen gett deltagarna

#### Diskussionsfrågor denna träff

- Finns det någonstans man inte kan så vilda växter?
- Varför tror du att det är ovanligt med trädgårdar med vilda växter i Sverige?
- Vad bör man tänka på när man väljer plats för växterna?
- Vilka växter blir fina ihop?

#### Fakta

##### Vilda växter i trädgården

Vilda växter är anpassade till klimatet där de växer, de tål den jordmån, vind, kyla, torka eller värme som präglar platsen där de växer och är därför oftast mer härdiga än växter du köper på plantskolor. Vilda växter kräver också mindre vatten och mindre gödsling än vad uppdrivna perenner, träd och buskar gör.

Så dina insamlade frön på en plats som liknar den där du samlat fröna, notera sådant som sol/skugga fukt/torka och vind.

Vilda växter är ofta boplatser för insekter, som bor, övervintrar, jagar och lever på växterna. Alla insekter har sina favoriter, ett exempel är näselfjärilen, vars larver lever av brännässlans blad. Nässlans fjärlens barnkammare.

Pollinatörer har också favoritblommor som de hämtar pollen och nektar från. Om du odlar inhemska växter har du chans att göra större insatser för inhemska insekter än om du har växter med annat ursprung.



# Studieplan Odlå vilda växter

**Runt omkring oss i den svenska naturen växer mängder av vackra växter. Varför inte låta dem flytta in i din trädgård? Det är enkelt, gratis och dessutom en väldigt bra insats för alla de bin, fjärilar och andra insekter som utvecklats tillsammans med dessa växter under lång tid.**

Även om det är enkelt att samla frön från vilda växter och sedan så dem i din trädgård, så finns det en del att tänka på, bland annat att det finns en del regler och lagar att ta hänsyn till. Vi ger i studieplanen förslag på lämpliga växter, var du hittar dem, hur du sår dem i din trädgård och vad det har för fördelar.

Efter de fem träffarna kommer du vara redo att skapa en unik rabatt eller trädgård, full av liv, baserat på vackra inhemska växter. Du kommer också ha lärt dig mycket om vilka växter som finns runt omkring oss i naturen. Kanske kommer du också omvärdera många arter som många anser vara "ogräs".

**Studiefrämjandet är ett av Sveriges största studieförbund. Vi är partipolitiskt och religiöst obundna med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas ett par hundrausen deltagare i våra studiecirklar och kurser.**

Kontakta oss så hjälper vi er vidare. Information och kontaktuppgifter hittar ni på [studieframjandet.se](http://studieframjandet.se). Välkommen till Studiefrämjandet!