

Handbok för Skogsträdgårdar

En komplett guide till gemensamma skogsträdgårdar i Sverige

Förvandla oanvända gräsmattor och tomma ytor till myllrande ekosystem som ger mat, bygger gemenskap och läker jorden.

Innehållsförteckning

- [1. Introduktion](#)
 - [2. Kommunikationsverktyg för Brobyggare](#)
 - [3. Implementeringsplan](#)
 - [4. Växtguide för svenska förhållanden](#)
 - [5. Juridik och Försäkringar](#)
 - [6. Inspirerande Exempel](#)
 - [7. Resurser och Mallar](#)
-

Introduktion

Det mest kraftfulla sättet att överbrygga sociala och politiska klyftor är att arbeta tillsammans med något vackert som alla har nytta av. Skogsträdgårdar skapar en gemensam grund – bokstavligen och bildligt talat. Med vår svenska allemansrätt i ryggen har vi en unik kulturell grund för att tänka på mark som en delad resurs.

Denna handbok hjälper dig att skapa en skogsträdgård som för samman människor i din lokala gemenskap, oavsett bakgrund och åsikter.

Vad är en skogsträdgård?

En skogsträdgård är ett designat ekosystem som efterliknar ett naturligt skogsbryn, fast med fokus på ätbara växter. Genom att odla i flera skikt skapas ett resilient och självgående system:

- **Kronskikt:** Stora frukt- och nötträd (äpplen, päron, valnöt, kastanj)
- **Underskikt:** Mindre fruktträd och stora buskar (plommon, körsbär, fläder, hassel)
- **Buskskikt:** Bärbuskar och medicinalväxter (vinbär, hallon, aronia, rosor)
- **Örtskikt:** Fleråriga grönsaker och örter (grönkål, piplök, vallört, mynta)
- **Marktäckare:** Ätliga marktäckare och levande marktäcke (jordgubbar, timjan, klöver)
- **Rotskikt:** Rotfrukter och knölar (jordärtskocka, vitlök, potatislök)
- **Klätterskikt:** Klättrande frukter och grönsaker (vindruvor, humle, bönor, minikiwi)

Varför skogsträdgårdar förenar lokalsamhällen

Skogsträdgårdar för naturligt samman människor eftersom de:

- Ger omedelbara, påtagliga fördelar som alla kan njuta av (gratis mat!)
 - Skapar vackra platser som kan öka trivselen och fastighetsvärden
 - Erbjuder lärandemöjligheter för alla åldrar, från förskola till pensionär
 - Genererar ständigt nya anledningar för grannar att mötas och samarbeta
 - Visar omsorg för framtida generationer och vår gemensamma miljö
-

Kommunikationsverktyg för Brobyggare

Hur du pratar om ditt projekt så att alla känner sig inkluderade och taggade på att delta. I Sverige har vi olika "arketyper" snarare än hårda politiska läger. Anpassa ditt budskap.

Att tala med den traditionella och praktiska

Inramning: "Självhushållning och Krisberedskap"

Huvudbudskap:

- Betona matsäkerhet och lokal resiliens (hej MSB!)
- Koppla till traditionellt jordbruk och svenska kulturarvssorter
- Lyft fram självhushållning och grannsamverkan
- Rama in det som att bevara kunskap för framtida generationer
- Visa på ekonomiska fördelar och ökade fastighetsvärden

Samtalsstartare: "Jag har funderat en del på det här med krisberedskap och hur vi kan göra vårt område mer självförsörjande. Tänk om vi hade en plats där vi kunde odla gamla svenska äppelsorter och bär tillsammans? Det skulle lära våra barn var maten kommer ifrån och stärka gemenskapen..."

Proffstips:

- Börja med gemensamma värderingar: familjen, trygghet, tradition, praktiskt nytta.
- Betona lärandet från äldre och att föra kunskaper vidare.
- Nämn fördelar som minskat matsvinn och ökad trygghet i området.

Att tala med den miljö- och rättviseengagerade

Inramning: "Biologisk Mångfald och Klimatnytta"

Huvudbudskap:

- Betona återställande av närmiljön och kolinlagring i marken.
- Lyft fram matsuveränitet och tillgång till närodlat för alla i området.
- Koppla till modern ekologisk kunskap och permakulturprinciper.
- Visa på fördelar för pollinatörer och den biologiska mångfalden.
- Rama in det som en konkret klimatåtgärd med omedelbar lokal effekt.

Samtalsstartare: "Jag har läst så mycket om hur vi kan stärka den biologiska mångfalden lokalt och göra något åt klimatet. Det finns ett koncept som heter skogsträdgårdar, som skapar matrika oaser för både människor och pollinerare. Vore det inte häftigt att starta en här i kvarteret?"

Proffstips:

- Koppla till större rörelser som omställningsrörelsen (Transition).

- Betona ekosystemtjänster och klimaträttvisa.
- Lyft fram social hållbarhet och inkludering.

Att tala med kommunen och tjänstemän

Inramning: "Folkhälsa, Integration och Attraktiva Livsmiljöer"

Huvudbudskap:

- Presentera det som ett innovativt projekt för social hållbarhet.
- Lyft fram potentialen för folkhälsa, integration och pedagogisk verksamhet.
- Visa på minskade skötselkostnader jämfört med gräsklippning.
- Betona medborgarengagemang och social sammanhållning.
- Adressera frågor om ansvar, skötsel och långsiktighet direkt.

Samtalsstartare: "Jag skulle vilja föreslå ett medborgardrivet projekt som kan bidra till flera av kommunens mål: ökad folkhälsa, meningsfull fritid för unga och en mer attraktiv och trygg livsmiljö. Genom att anlägga en gemensam skogsträdgård kan vi sänka skötselkostnaderna för denna yta och samtidigt skapa en levande mötesplats..."

Proffstips:

- Kom förberedd med data från liknande projekt (se exemplen nedan).
- Ha en tydlig idé om organisationsform (t.ex. ideell förening).
- Föreslå ett pilotprojekt med tydliga framgångsmått.

Att tala med föreningsmänniskan och eldsjelen

Inramning: "Gemenskap, Glädje och Fika!"

Huvudbudskap:




- En ny, rolig anledning att träffas och göra något tillsammans.
- Möjligheten att bygga något vackert och bestående.
- Sociala aktiviteter som skördefester, kurser och planteringsdagar.
- En plats för alla generationer att mötas.
- Självklart, en anledning att ta en fika tillsammans!

Samtalsstartare: "Tänk om vi skulle dra ihop ett gäng och starta ett odlingsprojekt här? Inte bara vanliga odlingslotter, utan en hel ätbar park där vi kan ha skördefester, musta äpplen och bara umgås. Det vore väl ett perfekt projekt för vår förening/grannskap?"

Proffstips:

- Fokusera på de sociala och roliga aspekterna.
- Bjud in till en fika för att prata om idén.
- Börja smått och låt energin och framgången bygga momentum.

Universella principer för brobyggande

 **Lyssna först:** Förstå andras intressen och farhågor innan du presenterar din vision.  **Hitta gemensam grund:** Börja med det ni redan är överens om.  **Börja smått:** Föreslå ett pilotprojekt eller en mindre testyta först.

Implementeringsplan

En steg-för-steg-resa från idé till blomstrande mötesplats.

Fas 1: Lyssna och förankra (Månad 1-2)

Bygg relationer och förstå lokala behov och möjligheter

Nyckelsteg:

1. Identifiera nyckelpersoner och eldsjälar i lokalsamhället.
2. Bjud in till informella fikaträffar för att bolla idén. Använd brobyggarteknikerna.
3. Kartlägg befintliga föreningar, tillgångar och potentiella platser.
4. Forma en första kärngrupp på 3-5 engagerade personer. Bilda en ideell förening.

Tips för framgång:

- 🎯 **Mål:** Bygga förtroende och en gemensam vision.
- 💡 **Tips:** Prata med alla "arketyper" för att få bred förankring.
- ⚠️ **Undvik:** Att komma med en färdig lösning. Lyssna först, anpassa sedan.
- 📅 **Tidslinje:** Skynda inte – att bygga relationer och en förening tar tid.
- ✅ **Framgångsmått:** En registrerad ideell förening med en engagerad styrelse.

Fas 2: Mark och partnerskap (Månad 2-4)

Säkra en plats och bygg stöd från institutioner

Nyckelsteg:

1. Identifiera och säkra en lämplig plats (kommunal parkmark, skolgård, yta hos bostadsrättsförening).
2. Ta en formell kontakt med markägaren (kommun, bostadsbolag etc.).
3. Skriv ett samverkansavtal/nyttjanderättsavtal.
4. Påbörja eventuell tillståndsprocess (t.ex. marklov/bygglov för redskapsbod).

Tips för framgång:

- 🎯 **Mål:** Säkra en plats med ett långsiktigt avtal.
- 💡 **Tips:** Presentera förslaget för kommunen med fokus på folkhälsa och social hållbarhet.
- ⚠️ **Undvik:** Att överväldiga partners med för många frågor för snabbt.
- 📄 **Dokument:** Ett tydligt samverkansavtal är A och O (se mall nedan).
- ✅ **Framgångsmått:** Ett påskrivet avtal som ger er rätt att nyttja marken i minst 3-5 år.

Fas 3: Design och planering (Månad 3-6)

En kollaborativ designprocess som inkluderar allas röster

Nyckelsteg:

1. Håll i designworkshops där medlemmar och grannar får delta.
2. Ta fram en växtlista anpassad för er odlingszon och lokala önskemål.
3. Utveckla ett skötselschema och en plan för ansvarsfördelning.
4. Planera en invigning och löpande aktiviteter.

Tips för framgång:

- 🎯 **Mål:** En design som speglar gemenskapens önskemål och behov.
- 💡 **Tips:** Använd visuella workshops – alla kan rita och peka.
- ⚠️ **Undvik:** En expertdriven design som exkluderar medlemmarnas input.
- 🌱 **Växter:** Välj sorter som speglar de kulturer som finns i ert område.
- ✅ **Framgångsmått:** En färdig design- och skötselplan som är förankrad i gruppen.

Fas 4: Implementering (Månad 6-12)

Plantera, odla och fira tillsammans

Nyckelsteg:

1. Organisera gemensamma planteringsdagar som sociala evenemang.
2. Etablera regelbundna skötselträffar (med fika!).
3. Skapa pedagogisk verksamhet och arrangera skördefester.
4. Dokumentera och dela era framgångar i sociala medier och lokalpress.

Tips för framgång:

- 🎯 **Mål:** Skapa en levande och självgående gemenskap kring projektet.
- 💡 **Tips:** Gör arbetsdagarna till sociala höjdpunkter med mat och musik.
- ⚠️ **Undvik:** Utbrändhet hos eldsjälarna – fördela ansvaret brett.
- 🎉 **Fira:** Regelbundna skördefester, soppluncher och mustningsdagar.
- ✅ **Framgångsmått:** Självgående deltagande från medlemmar och grannar.

Växtguide för svenska förhållanden

Odlingszoner

Sverige är indelat i 8 odlingszoner. Ta reda på vilken zon du bor i innan du väljer växter!

Zon I-III (Södra Sverige)

Träd & Större Buskar:

- Äpple: Aroma, Ingrid Marie, Discovery
- Päron: Göteborgs Diamant, Conference
- Sötkörbär, plommon, persika (i skyddat läge)
- Valnöt, äkta kastanj

Bärbuskar:

- Björnbär, vindruvor (staketdruvor)
- Blåbärstry, mullbär, fikön (i skyddat läge)
- De flesta sorters vinbär, hallon, krusbär

Örter & Marktäckare:

- De flesta fleråriga örter: oregano, timjan, salvia
- Jordgubbar, smultron
- Sparris, kronärtskocka

Zon IV-V (Mellersta Sverige)

Träd & Större Buskar:

- Äpple: Transparente Blanche, Säfstaholm, Silva
- Plommon & Körsbär: Härdigare sorter (t.ex. surkörsbär)
- Hassel, Aronia (bärhäggmispel), Fläder
- Rönnbär (förädlad), Havtorn

Bärbuskar:

- Vinbär, hallon, krusbär (hårdiga sorter)
- Blåbär (amerikanska), lingon
- Saskatoonbär (häggmispel)

Örter & Marktäckare:

- Piplök, gräslök, rabarber, pepparrot
- Myntor, citronmeliss, libbsticka
- Jordgubbar (hårdiga sorter som Polka)

Zon VI-VIII (Norra Sverige)

Träd & Större Buskar:

- Härdigaste äppelsorterna (t.ex. 'Rescue', 'Dolgo')
- Surkörsbär ('Nordia'), vissa hårdiga plommon
- Grå-al, sälg (viktiga för ekosystemet)
- Havtorn, slån

Bärbuskar:

- Blåbärstry (Haskap), Åkerbär
- Svarta och röda vinbär ('Öjebyn', 'Titania')
- Fjällkrusbär
- Hösthallon i skyddade lägen

Örter & Marktäckare:

- Rabarber, gräslök, luftlök
- Kvanne, fjällsyra
- De härdigaste smultronsorterna

Kulturarvsväxter och nya smaker

Svenska Kulturarvsväxter

- Äpplen som Gravensteiner, Päron som Gråpäron
- Kålrot, bondbönor, gråärt
- Örter: Libbsticka, pepparrot
- Bär: Krusbär 'Röd Triumf', Hallon 'Preussen'

Samiska växter och traditioner

- Kvanne (*Angelica archangelica*)
- Fjällsyra (*Oxyria digyna*)
- Användning av björksav
- Vilda bär som hjortron, åkerbär, kråkbär

Nya Svenska Smaker

- Integrera växter från de kulturer som finns i ert område.
 - Exempel: Mynta och koriander (Mellanöstern), chili och tomatillo (Latinamerika), pak choi och shiso (Asien). Detta är ett fantastiskt sätt att skapa inkludering och nyfikenhet.
-

Juridik och Försäkringar

Markavtal och Organisationsform

Ideell förening

Detta är den vanligaste och oftast bästa organisationsformen. Den ger er ett organisationsnummer, möjlighet att öppna bankkonto, söka bidrag och teckna avtal.

- **Struktur:** Styrelse som väljs av medlemmarna på ett årsmöte.
- **Krav:** Stadgar, årsmöte, styrelse.

Samverkan med det offentliga

Kommunen (Parkförvaltning, Stadsbyggnadskontor):

- **Kontakt:** Leta efter en parkingenjör, stadsträdgårdsmästare eller någon på exploaterings- eller mark- och planeringsenheten.
- **Avtal:** Be om ett nyttjanderättsavtal eller samverkansavtal. Det bör vara gratis och sträcka sig över minst 3-5 år.
- **Vanliga frågor från kommunen:** Vem sköter det? Vad händer om föreningen läggs ner? Vem har ansvaret?

Skolor:

- **Kontakt:** Rektor och fastighetsansvarig.
- **Fördelar att lyfta:** Fantastiska möjligheter för utomhuspedagogik.

Samverkan med det privata

Bostadsrättsföreningar och fastighetsägare:

- **Fördelar att lyfta:** Ökad trivsel och trygghet, minskade skötselkostnader för ytan.
- **Avtal:** Ett enkelt nyttjanderättsavtal räcker oftast.

Mall: Samverkansavtal (Förenklad version)

SAMVERKANSAVTAL

Gemensam Skogsträdgård i [Stadsdel/Område]

Parter:

- Den ideella föreningen [Föreningens Namn], org.nr [xxxxxxx-xxxx]
- Markägaren [Kommunens/Fastighetsägarens Namn], org.nr [xxxxxxx-xxxx]

Syfte:

Detta avtal etablerar ett samarbete för att skapa och underhålla en gemensam skogsträdgård som ger pedagogiska, ek

Ansvarsfördelning:

Föreningen åtar sig att:

- Organisera och utföra all planering, plantering och skötsel.
- Hålla ytan trygg, tillgänglig och välkomnande.
- Inneha en giltig föreningsförsäkring som inkluderar ansvarsskydd.
- Följa gällande lagar och regler.
- Hålla regelbunden kontakt med markägaren.

Markägaren åtar sig att:

- Upplåta den avtalade ytan (se bilaga 1, karta) utan kostnad.
- Tillhandahålla tillgång till vatten (om möjligt och enligt separat överenskommelse).
- Stödja projektet genom sin kommunikation.
- Informera i god tid om eventuella framtida planer för marken.

Avtalstid och uppsägning:

- Avtalet gäller från [datum] till [datum] (t.ex. 3 år).
- Avtalet förlängs automatiskt med ett år i taget om ingen uppsägning sker.
- Uppsägningstid är 6 månader från båda parter.
- Vid avtalets upphörande ska föreningen återställa marken till ursprungligt skick, om inte annat överenskommits.

Försäkring och ansvar:

- Föreningen ansvarar för att teckna och upprätthålla en föreningsförsäkring.
- Markägaren behåller sitt fastighetsägaransvar.
- Föreningen ansvarar för säkerheten vid sina egna aktiviteter.

Signaturer:

[Ort], [Datum]

För [Föreningens Namn]
Namnförtydligande

[Ort], [Datum]

För [Markägarens Namn]
Namnförtydligande

Försäkring och tillstånd

Föreningsförsäkring

Ett måste! Kontakta ert studieförbund (t.ex. Studieförbundet eller Riksförbundet Svensk Trädgård, de kan ofta erbjuda mycket förmånliga försäkringar. Annars finns försäkringsbolag som Länsförsäkringar och Folksam. En basförsäkring täcker oftast ansvar, olycksfall för volontärer och ibland egendom (t.ex. redskapsbod). Kostnad: ca 1000-3000 kr/år.

Tillstånd

- **Bygglov/Marklov:** Behövs oftast för byggnader (redskapsbod >15 kvm), plank eller större markarbeten. Kolla alltid med kommunens bygglovsenhet först! Processen kan ta 2-4 månader.
- **Andra tillstånd:** Sällan nödvändigt för själva odlingen, men om ni ska sälja livsmedel eller ha stora evenemang kan andra regler gälla.

Inspirerande Exempel

Miljonprogrammet i Flemingsberg, Huddinge: Social odling som förenar

Där stora gräsytor tidigare var tomma och anonyma, har boende tillsammans med det kommunala bostadsbolaget skapat en prunkande ätbar oas.

- **Vad gör det framgångsrikt:** Projektet fokuserar på inkludering. Växtvalet speglar de boendes olika kulturer, med allt från svensk gräslök till persisk mynta. Gemensamma skördefester med mat från olika delar av världen har blivit en årlig höjdpunkt.
- **Resultat:** Ökad trygghet, starkare sociala nätverk och en enorm stolthet över området. Projektet har blivit en modell för andra bostadsområden.
- **Lärdom:** Mat är ett universellt språk. Använd det för att bygga broar.

Bruksorten som ställde om: Stjärnsund, Dalarna

Stjärnsund, en gammal bruksort, har blivit ett centrum för omställningsrörelsen i Sverige. Deras skogsträdgård är en central del av byns identitet.

- **Vad gör det framgångsrikt:** En stark koppling mellan odling, lärande och lokal ekonomi. De håller kurser, säljer plantor och förädlade produkter, vilket skapar arbetstillfällen och lockar besökare.
- **Resultat:** En levande landsbygd med stark framtidstro. Turismen har ökat och unga familjer flyttar dit.
- **Lärdom:** Integrera odlingen med utbildning och småskaligt företagande för att skapa en positiv spiral.

Incredible Edible Todmorden, England: Hela staden odlar

Den lilla engelska staden Todmorden (15 000 invånare) har förvandlat sig till ett "otroligt ätbart" samhälle där mat växer överallt i det offentliga rummet.

- **Konceptet:** "Om du äter, är du med". Inga medlemskap, inga krav. De planterar grönsaker utanför polisstationen och på tågstationen. Allt är gratis att skörda för alla.
- **Resultat:** Ökad lokal stolthet, ökad turism och en starkare lokalekonomi. Modellen har spridits till över 100 samhällen globalt.
- **Lärdom:** Glädje, generositet och humor kan vara de mest effektiva verktygen för förändring. Fokusera på det praktiska, så kommer alla att vilja vara med.

Resurser och Mallar

Finansieringsstrategier

Bidrag

- **Kommunala bidrag:** Många kommuner har föreningsbidrag, integrationsbidrag eller miljöbidrag. Kontakta kommunens föreningsstöd eller kultur- och fritidsförvaltning.
- **Allmänna Arvsfonden:** För projekt som involverar barn, unga eller personer med funktionsnedsättning. Större projekt.
- **Postkodstiftelsen:** Stöttar projekt inom miljö och social sammanhållning.
- **Lokala stiftelser och Länsstyrelsen:** Varje län har ofta egna regionala stöd att söka.

Crowdfunding och lokala partnerskap

- **Crowdfunding:** Använd plattformar som Kickstarter eller GoFundMe för att finansiera en specifik del, t.ex. en redskapsbod eller ett växthus.

- **Lokala företag:** Fråga den lokala bygghandeln om de kan sponsra med virke, eller en plantskola med växter, i utbyte mot en skylt och positiv publicitet.

Växtdatabaser och kunskap

- **Riksförbundet Svensk Trädgård (svenskttradgard.se):** En guldgruva av kunskap, rådgivning och lokala föreningar.
 - **Programmet för odlad mångfald (pom.info):** Information om svenska kulturarvsväxter.
 - **Fröfirmor:** Runåbergs Fröer, Impecta och Lindbloms Frö har utmärkta odlingsråd på sina hemsidor.
-

Börja idag

Varje lokalsamhälle kan skapa projekt som för människor samman. Börja med ett litet steg:

1. **Ladda ner och dela denna guide.**
2. **Börja prata med folk.** Bjud en granne på fika och nämn din idé.
3. **Hitta potentiella platser.** Ta en promenad i ditt område med "skogsträdgårdsglasögon". Var finns det en bortglömd gräsyta?
4. **Hitta en eller två andra eldsjälar.** Tillsammans är ni en rörelse.

Den långsiktiga visionen

En skogsträdgård är mer än bara en trädgård – den är ett levande bevis på vad som är möjligt när ett lokalsamhälle arbetar tillsammans. Den bygger resiliens, stärker den biologiska mångfalden och skapar djupa, meningsfulla relationer mellan människor.

Varje träd som planteras är en röst för framtiden. Varje delad skörd är ett bevis på att överflöd är möjligt när vi samarbetar. Varje granne som upptäcker att de kan samarbeta över åsiktsskillnader är ett steg mot en fredligare, blomstrande värld.

Jorden är redo. Din gemenskap är redo. Den enda frågan är: är du redo att börja?

Detta dokument är fritt att dela och anpassa under Creative Commons-licens (CC BY-SA 4.0). Inspirerat av och anpassat från "Food Forest Blueprint" av Unity Beyond the Known.