

Biodynamisk Odling

nr 2 • 2012

medlemstidning för Svenska Biodynamiska Föreningen



Framtiden är biodynamisk
Hälsobäret Aronia

Biodynamisk odling

utges av Biodynamiska Föreningen som medlemstidning.

REDAKTION

Föreningens styrelse

ANSVARIG UTGIVARE

Lasse Hellander

ANNONSER

kontoret@biodynamisk.se



ADRESS HUVUDKONTOR

Marklandsbacken 11

168 76 Bromma

T 08 505 858 82

F 08 505 858 85

E kontoret@biodynamisk.se

Nyheter, artiklar och mera om biodynamisk odling hittar du i vår hemsida. Där kan du också prenumerera på vårt e-brev.

www.biodynamisk.se

BILDER

Omslag Janne Hansson, Argentum Studio

AB, 070 795 25 06

3, 4 Ulrika Höjjer

5 istockphoto.com / azndc

6 picasaweb / Stanislaw M.

7 istockphoto.com / Marynalvanova

10 Johan Nilsson

INNEHÅLL

Den ljusnande framtid är vår... och biodynamisk	3
Alkoholfria ekologiska alternativ till sommarens fester	4
Biodlarna värnar om sina bin	5
Aronia: Hälsobäret proppfyllt av nyttigheter	6
Trädgårdstips	8
Vart hittar jag biodynamiska livsmedel?	10

LEDARE

NYA TAG... OSV!

Det behövs nya tag i det biodynamiska arbetet!

För de flesta konsumenter är det i stort sett omöjligt att få tag på en Demetermärkt grönsak! Det måste vi ändra på!

Antalet odlare som väljer att certifiera sina produkter som biodynamiska minskar. Den trenden måste vi bryta!

Biodynamisk odling är känt för att värna såväl om kvaliteten på maten som om miljön. Detta måste vi slå vakt om och utveckla till ett ännu tydligare koncept!

Den ekonomiska pressen inom jordbruk och trädgård gör det i stort sett omöjligt för unga människor att etablera sig som biodynamiska odlare. Här finns det på flera håll ett intresse att finna nya former till samarbete mellan odlare och konsumenter. Men i Sverige går detta arbete mycket trögt. Varför?

Detta är frågor som vi måste bearbeta. Nu! Den 16 september bjuder Biodynamiska föreningen in till extra medlemsmöte där just dessa teman kommer att bearbetas. Programmet finns på baksidan av detta nummer.

Under hösten händer det en rad saker som vi vill uppmärksamma!

Lördagen den 1 september bjuder Nibble Gård i Ytterjärna in allmänheten för att på plats få se hur ett modernt jordbruk med biodynamisk mjölkproduktion fungerar. På Nibble Gård finns dessutom ekologiskt skogsbruk, Nibble Bageri, Järna Mejeri och Järna Naturbruksgymnasium. Gården är öppen för alla klockan 11-16 den 1 september.

Söndagen 9 September, 2012, kl. 10.00-16.00 äger Skillebyholms årliga höstmarknad rum. En mängd olika varor säljs bl.a. biodynamiska produkter, bröd, honung, keramik, bruksföremål, smide, smycken, blommor, barnkläder, yllekläder, korgar, hantverk, leksaker och mycket mer.

Nordiskt forum för biodynamisk odling 16-18 november. Denna gång träffas vi på Fokhol gård i Norge. Temat är: Hur vi kan finna former för unga människor att etablera sig som biodynamiker. Vi kommer speciellt att uppmärksamma ett initiativ som döpts till BING; Biodynamic Initiative for the Next Generation. Mer info kommer inom kort! Men du kan läsa mer om BING på www.biodynamics.com/bing.

Än en gång Välkommen till vårt medlemsmöte den 16 september!

Lars Kjellenberg, ordförande

Den ljusnande framtid är vår... och biodynamisk

I maj 2012 tog första kullen YH elever från Skillebyholm sin examen parallellt med dem tog även sista årskullen av den tidigare 3-åriga utbildningen sin examen. Biodynamisk Odling har träffat en av dem för ett spännande möte...

Merite Balaj, en färgstark tjej med framåtanda, underbar utstrålning, nära till skratt och en stark vilja att se en större samverkan i det biodynamiska Sverige.

Varför sökte du till Skillebyholm?

Jag gick en spanska-kurs i Barcelona och jobbade extra med att sälja smörgåsar i hamnen där fick jag möjlighet till ett jobb på en yatch. Jag gjorde en resa över atlanten till Karibien och lagade mat på båten, matlagning har alltid intresserat mig. Efter det ville jag gå en kock-utbildning men valde tillslut Skillebyholm för jag ville gå ett steg längre, jag ville lära mig att odla mina egna grönsaker. När jag kom till Skillebyholm blev jag förälskad i platsen. Jag kände att jag hade en stark längtan till det ekologiska men det var svårt att hitta i Barcelona så Skillebyholm var rätt plats för mig.

Vad var det bästa med kursen?

Allting, skratt! Att lära sig hela ledet från frö till beskärning, det är så mycket mer än att bara odla, Skillebyholm väcker alla sinnen!

Var det något du saknade?

Ja, mera matlagning och mera förädling. För mig är det viktigt att kunna tillaga de grönsaker man odlar, framförallt under skördetid. Det är viktigt att få lära sig att tillreda en grönsak på flera olika sätt så jag hade gärna fått till mig mer av det.

Vart gjorde du din praktik?

Jag var hos Martin Fellkvist på Skilleby. Jag ville se hur det är att odla på riktigt och hur det är att försöka överleva på det. Jag ville ha en utmaning.

Vad var viktigast med praktiken?

Det var bra, inspirerande, lärorikt och tufft! Jag insåg att jag ville vara i ett sammanhang med flera



personer och att jag inte är en person som gillar att arbeta ensam, det var en bra insikt.

Vad har du för examensarbete?

Jag skriver om min drömgård. 10 ha. Där jag kan ha ett runt hus och utöva yoga. Jag vill fokusera på barn, odling och invandrare. Jag kan då använda de erfarenheter jag själv har fått. (Merite är född i Kosovo) Jag vill ge barn kunskap om jorden, jag vill att barnen skall få vara med från frö till färdig produkt. Pengarna från försäljningen av gårdens produkter skulle gå tillbaka till barnen. Det är så viktigt

att barnen får vara med och uppleva arbetet på en gård, hur skall de annars kunna lära sig? Det är så viktigt att vi vuxna lär barn om biodynamisk odling. Min dröm är således mitt examensarbete.

Vad har du för planer efter skolan?

Jag vill arbeta med mat och odling, jag har blivit tillfrågad att åka till Bali för att jobba på ett Yoga center. Jag känner samtidigt att jag vill vara kvar i Järna och göra något gott. Jag har ju mina bin här, jag vill inte lämna dem. Jag känner att jag kan lerjorden i Järna nu och vill vara här.

Hur ser du på det biodynamiska arbetet i Sverige och hur kan vi få det att växa?

Jag önskar att vi kunde samarbeta och samverka mer. Idag känns det som var och en håller sig på sin kant men det jag verkligen tror på är samarbete.

Hur skulle en optimal biodynamisk förening verka och vara för dig?

Jag skulle gärna se att Biodynamiska föreningen var mer aktiv och hade fler aktiviteter, jag önskar att föreningen skulle synas och kommunicera mer t.ex. via Facebook.

Vi önskar Merite massor av lycka till och hoppas att vi som förening kan stötta henne i hennes arbete som biodynamisk odlare.

Ulrika Höijer

Alkoholfria ekologiska alternativ till sommarens fester

Importören Franska Kvalitetsviner har glädjen att introducera två ekologiska druvjuicer i Systembolagets tillfälliga sortiment. Dessa kommer att finnas i alla butiker runt om i landet. Båda juicerna kommer från Le Vignobles Arrivé i Cognac och pressningen görs i direkt anslutning till skörden på gården. Efter att druvjuicen kylts ner och klarats med bentonitler sker buteljering och pastörisering i ett ambulerande musteri, som kommer till gården. Att pastöriseringen sker efter flaskningen gör att juicen bibehåller sin fräschör.

1980-01 Jus de Raisin Rouge 2011, Le Vignobles L&G Arrivé, 59 SEK/fl. Juicen är gjord på Merlot-druvan. Per Bill, "Dina Viner", skriver så här: "En aromatisk, blommig druvjuice med elegant frukt och inslag av röda druvor, hallon, blommor och mineraler. ★★★★★¹/₂ (av 5 möjliga)."

1974-01 Jus de Raisin Blanc 2011, Le Vignobles L&G Arrivé, 59 SEK/fl. Juicen är gjord på de klassiska cognacs-druvorna, Ugni Blanc och Colombard. Per Bill: "En frisk och fruktig druvjuice med ren frukt och toner av gula russin, äpplen och mineraler. ★★★★★ (av 5 möjliga)."

Även de mousserande är ett fantastiskt alternativ till festliga stunder

Jus de Raisins Gasifié Blanc 2011, är halvtorr, frisk med inslag av rabarber, ingefära och gula plommon. Serveras väl kyld i champagneglas. Kan med fördel serveras till desserter som innehåller rabarber och äpplen.

Jus de Raisins Gasifié Rouge 2011, är halvtorr, frisk med inslag av svart vinbär, mörka plommon och örter. Fungerar utmärkt till chokladdesserter. Ännu mer vågat och väldigt gott är det att servera den röda till kallskuret och smakrika ostar med en fikonmarmelad.

Per Bill, vinskribent skriver att den röda är hans favorit, själva är vi nog ännu mer förtjusta i den vita, som har en härligt torr eftersmak. Vi tycker det är väldigt trevligt att kunna erbjuda även alkoholfria alternativ av hög kvalitet och kommer att fortsätta att leta efter bra ekologiska och biodynamiska producenter, säger Märet Ström, marknadschef på Franska Kvalitetsviner.

De stilla juicerna kan även blandas med soda vatten för att få en alkoholfri drink, lägg i isbitar och garnera med apelsinskiva och citronmelliss.

Märet delar med sig av ett recept som de vita juicerna matchar perfekt till. Det är Mamma Nellys isade rabarbersoppa. "Det här var sommarens höjdpunkt i min barndom" berättar hon.



Mamma Nellys isade rabarbersoppa

½ kg rabarber, skalade och skurna i tunna skivor
7 dl vatten
1,5-2 dl socker
1 tsk potatismjöl, utrörd i lite vatten
1 dl grädde (vispgrädde, min mamma tror inte på light-produkter)
2-4 kryddmått malen ingefära

Gör så här:

Koka rabarbern med vattnet och sockret. Vispa sönder rabarbern. Red av med potatismjölet. Låt kalla!

Rör i grädden och smaksätt med ingefära till angenäm styrka och smak. Servera iskall, gärna med isbitar i, tillsammans med en liten kaka. NJUT!

De mousserande juicerna finns bla i butiken på Skillebyholm, Källan i Bromma och Gryningen på Folkungagatan, samt i välsorterade hälsokostaffärer.

De mousserande går även att beställa som privatimport. Här är beställningslänken: <http://www.systembolaget.se/Tjanster/Privatimport/Lagg-till-dryck/>

Biodlarna värnar om sina bin



Uttalande antaget vid Sveriges Biodlares Riksförbunds kongress den 1 april 2012 i Alingsås

Våra bin är en av de viktigaste aktörerna i den svenska naturen och vår känsliga miljö. Biet är en garant för biologisk mångfald. Våra tambin är förmodligen det viktigaste husdjuret i lantbrukssamhället, för att övriga djur ska få tillgång till foder. Vidare är bina en viktig pollinatör för frukt, bär och inte minst för vilda bär. Bina är samtidigt våra minsta husdjur, i alla fall för SBRs medlemmar.

Lantbrukarna är i mycket stor utsträckning beroende av bina för sin skörd. Särskilt stort pollineringsbehov föreligger för bla raps och den övergripande biologiska mångfalden på gården, vilket man i de flesta fall inte tänker på.

Vi har under många år tagit del av olika forskningsrapporter som pekar på eller försöker förklara den så kallade "bidöden". Alla forskare är dock överens om en sak; "att bidöden beror på många olika orsaker!"

Många larmrapporter finns också som tydligt beskriver sambanden mellan kemikalieanvändningen inom jordbruket och fruktodlingen, som i sin tur leder till bidöd, bisjukdomar och svårigheter för bina att orientera sig. De senaste forskningsrapporterna, från Frankrike och England publicerade i tidningen "Science", beskriver hur en särskild typ av betnings- och besprutningsmedel (insektsdödare) kallade **NEONIKOTINOIDER**. Som används bl a vid odling av potatis, sockerbetor, säd och raps.

När bina exponeras för eller ges foder med rester av neonicotinoider, inträffar någon av följande effekter: död inom 2 minuter, långsam död, vilsenhet

så de inte hittar tillbaka till kupan eller försvagade så att de lättare angrips av sjukdomar eller parasiter.

Vi ser med förskräckelse att EU och svenska myndigheter godkänt användning av just neonicotinoider. Företag genomför, trots riskerna för bina, en intensiv marknadsföring av och uppmannar till ökad användning av neonicotinoider, framförallt vid odling av raps.

Mot bakgrund av ovanstående kräver vi, Sveriges Biodlares Riksförbund, att ett nationellt förbud mot användning

av neonicotinoider omedelbart införs i Sverige.

Långsiktigt kräver vi också, att för ALLA bekämpningsmedel som används inom odling, ska riskerna för bin och andra pollinerande insekter, som t ex humlor, omvärderas i riskanalyser, så att dessa viktiga aktörer inte skadas, dödas eller utrotas.

För ytterligare information kontakta:

Jonas Eriksson, förbundssekreterare Sveriges

Biodlares Riksförbund.

jonas.eriksson@biodlarna.se

mobil: 0735 23 31 21

Lars Hellander, styrelseledamot Sveriges Biodlares Riksförbund.

ekolasse@gmail.com

mobil: 0702 16 33 90



Aronia

Hälsobäret proppfyllt av nyttigheter

Nu ska jag berätta om mitt möte med Aronia-bäret och förmedla till dig vilken underbar gåva, från moderjord, vi fått i detta bär.

I min lilla trädgård fanns när jag flyttade in, en häck som har lite läderaktiga blanka blad ovala i formen med en markerad ådring på bladen. På försommaren (maj/ juni) blommar den med vita blommor (kan även var ljusrosa) och på hösten får bladen ljuvliga höstfärger och mörka bär som sitter i klasar ungefär som på rönnen. Färgen är mörkblå, nästan åt det svarta hållet. Bären mognar i september- oktober. Jag lade märke till att så fort bären hade fått frost konsumerade koltrastarna dem med stor förtjusning. Vågade inte äta av bären, men det måste undersökas om de var ätliga. Klippte helt sonika av en gren och tog med till en trädgårdsmästare och fick reda på att det var en Aroniahäck som växte hemma hos mig och att den mycket riktigt var ätlig. Vilken skatt jag hade upptäckt.

Mina bär äter jag helst utan att koka dem, lägger man bärklasarna i ett luftigt kärl och har dem i kylskåpet (högst +5) håller de upp till två månader. På slutet är de lite skrunpnade och russinliknande men smakar lika gott.

Här i artikeln har jag tagit hjälp av Internet för att visa hur hälsosamt Aroniabäret är. Eftersom inte allt är självupplevt kommer källhänvisning anges vid citaten som jag har lånat.

Latinska namnet på svart aronia är, *Aronia melanocarpa*, det finns även en röd den heter *Aronia arbutifolia*. Även andra sorter av Aronia förekommer både den röda och mörkblå färgen innehåller färgpigmentet, anthocyanater, kan användas som naturligt färgämne, vilket innebär att bären inte obemärkt går att blanda in i mat, utan ger en röd färgton.

Aronia hör till rosenläktet och har lite egenskaper som släktingen rön och påminner om slånbär dock i mildare form dvs. lite syrliga och sträva i smaken, dessa egenskaper mildras om bären får frysa

Plantan är synnerligen robust och motståndskraftig mot både sjukdomar och insektsangrepp. Den klarar att växa både i skugga och solsken. De är

tåliga mot torka och växer på de flesta jordar (kan planteras upp till zon 6–7), vanligt förekommande i planteringar hos företag och kommuner. På företaget där jag arbetar finns Aronia i de flesta rabatterna, när det är höst har fåglarna och jag fest. Den intensiva mörkblå färgen på bären fastnar på tänderna och

avslöjar mig och om det är sant att ju intensivare och mörkare färg desto mer antioxidanter då har detta bär en oerhörd potential.

Bären innehåller flera vitaminer ur B-gruppen, vitamin C, E och karoten alltså förstadiet till vitamin A samt spårämnen som järn, molybden, bor, jod och kalcium. I bären finns anthocyaniner, bioflavonoider och polyfenoler. De här ämnena stärker blodkärl och skyddar dem mot förkalkning vilket gör att aronia används bland annat vid högt blodtryck. Likt Tranbär har det ett bakteriedödande ämne som skyddar mot urinvägsinfektion.

Bäret är verksamt mot en mängd åkommor som sköldkörtelrubbingar, luftrörsbesvär, anemi, allergier, reumatism och hämmar utvecklingen av cancerceller i tjocktarmen mer än andra antocyanrika bär och dessutom kan förebygga magsår, leverskador och inflammation i ögonen. Försök tyder också på att aroniasaft har en blodsockersänkande effekt som är positiv för personer med olika typer av diabetes – anthocyaniner hämmar det enzym som bryter ner stärkelse efter ett måltid, och minskar därmed chockeffekten av en snabb nerbrytning. Aroniabär lär också påskynda utsöndringen av tungmetaller som cesium och strontium från kroppen.

Det bedrivs forskning på bären, både medicinskt och livsmedels tekniskt.

Aronia tillskrivs så många goda egenskaper att vi borde odla dem i varenda vrå och vårda dem ömt och kärleksfullt.



Aronia är naturligt rikt på näringsämnen och främst antioxidanter. Aronia härstammar ifrån Nordamerika och introducerades i Ryssland på 1800-talet. Odlingar spreds sedan till Central- och Östeuropa. I Sverige har Aronia funnits i mer än 20 år. Plantan förekommer som trädgårdsdekorationer och trivs särdeles utmärkt direkt under träd. Aronian är en robust och livskraftig planta som inte



kräver bekämpningsmedel. På engelska kallas bäret för "chokeberry".

Aronia passar utmärkt i brödbak, müsli och saft, såväl som i sylt, gelé och även likörer. Aronia passar även direkt över yoghurt och filmjolk. Plantan har i grunden en något kärv smak som påminner något om tranbär. Aronia kan kombineras med sötning vilket gör smaken en delikat upplevelse.

Antioxidanterna i Aronia kallas för anthocyani- ner samt proanthocyaniner och sitter i det mörka pigmentet. Den totala mängden antioxidanter är nå- got av det högsta som uppmätts. De mätal som an- vänds är 1480 mg per 100 g färska bär och proant- hocyanidin koncentrationen är 664 mg per 100 g. Förutom detta innehåller även Aronia vitaminerna och mineralerna: A, B1, B2, B3, B6, B9, B12, C, D, E, magnesium, zink, kalium, järn, med mera.

Vill avsluta med att uppmana er andra i Biody- namiska föreningen: skriv gärna om något du tycker om att odla och dela med dig av dina erfarenheter. Det är vi medlemmar som är och gör föreningen levande. Jag bor i ett radhus med minimal tomt i Slagsta söder om Stockholm.

LÄS MER

Aronialikör. DN.se. Recept på aronialikör.

Aronialikören sägs bli djupt rubinröd och smaka lite åt portvinshållet. Både vodka, rom eller konjak ska gå bra att använda.

Aronia. Frisknet.com. Recept på aroniasylt och aroniakål. Flera andra små trevliga och nyttiga recept kan hittas på webbplatsen.

Aronia. Tradgardsmastaren.com. Recept på aroniasaft och aronia-parfait.

Jordgubb & Aronia. Smoothie från Saturnus.se med bara fruktjuice i. Innehåller sju krossade jordgubbar, juice från 175 krossade aroniabär, 1 mosad banan, juice från 6 vindruvor, juice från 1/2 pressad apelsin och juice från 1/3 pressat äpple. Säljs bland annat på Hemköp och smakar utmärkt.

Sommartid - bärtid. Fruktofront.se (leverantörer av frukt och grönsaker). Bra artikel som berättar mer om antioxidanter och annat nyttigt i bär.

Aroniabär. SR.se. Recept på aroniasylt, aroniamums (en form av kaka) och aroniakål.

Källa: www.nyfikenvital.org

Mer information om aronia hittar du på:

Ekologisk odling av aronia och slånaronia (svart aronia, svart bäraronia, svartrönn, surbär). Sam- manställd av Kirsten Jensen, Länsstyrelsen Västra Götaland, mars 2006. Kompendiet är finansierat gemensamt av EU och Svenska Staten inom Mil- jöstödsprogrammet och får fritt användas i utbild- ningssyfte. [www.lansstyrelsen.se/vastragotaland/ SiteCollectionDocuments/sv/lantbruk-och-lands- bygd/lantbruk/ekologiskt-lantbruk/Aronia.pdf](http://www.lansstyrelsen.se/vastragotaland/SiteCollectionDocuments/sv/lantbruk-och-lands- bygd/lantbruk/ekologiskt-lantbruk/Aronia.pdf) eller www.fobo.se/odlaren/Odlaren_4-2006_light.pdf.

Gunilla Bengtsson

Köpes Aroniaplantor och sättpotatis, även små partier är av intresse.

Ring Gunilla Bengtsson 070 37 91 401

Trädgårdstips

SÄKRAST MOT SNIGLAR

Det finns mängder av tips mot sniglar. Undvik täckodling, strö kalk runt trädgårdslandet, gör öl-fällor (gräv ner halvfulla ölburkar så att bara en liten kant sticker upp, sniglarna lockas till ölen, faller i och drunknar), erbjud dem alternativ mat i form av saltsrens osv. Men säkraste sättet är ändå att lägga ut täckning gärna i form av brädlappar, i landet. Sniglarna kryper dit och gömmer sig under dem under dagen, och där kan man samla upp dem. Avliva dem på lämpligt sätt om man så vill, eller bära iväg dem långt, långt bort!

GÖR REN JORDKÄLLAREN

För att undvika mögel ska jordkällaren göras ordentligt ren nu på sommaren, och luftas väl. Brukar det ändå bildas mögel i den, så prova att röka ur den med enris. Använd t.ex. en hink av metall, packa den med enris och tänd på. Glödande kol i botten och enris ovanpå är ett annat beprövat tips. Stäng dörren, minska eventuellt övrig ventilation något, och låt det hela stå ett par dagar innan dörren öppnas. Kan göras nu, eller längre framåt hösten.

NÄSSELVATTEN ÄN EN GÅNG!

Nässelvatten är något av ett universalmedel i en biodynamisk trädgård. Det fungerar knappast som avskräckningsmedel mot löss och andra skadedjur, som man ibland kan läsa, men däremot utmärkt som ett allmänt stimulerande medel. Många har ständigt en tunna nässelvatten på gång, använder det flitigt under sommaren, och hävdar bestämt att det är den enda gödsling som behövs. Det fungerar nu inte så överallt, men ett utmärkt tillskott är det alltid. Lagg färska nässlor i en hink eller tunna. Packa lätt, och fyll på friskt vatten så att det täcker. Låt stå några dagar – det börjar snart lukta, men det är bara som det ska vara. Och lukten försvinner snabbt efter utvattningen. Lagg de använda nässlorna på komposten, och späd vattnet till ungefär det dubbla. Vattna ut över grönsakslandet. I synnerhet tynande plantor kommer ayt visa sig mycket tacksamma!

INTE SÅ SVÅRT ATT ODLA KRYDDVÄXTER

Kryddväxter ställer i allmänhet inte speciellt stora krav på jorden. I en vanlig trädgårdsjord kan man med framgång odla många kryddväxter. Man bör

dock vara försiktig med gödslingen, så att resultatet inte blir alltför frodiga växter med mindre framträdande arom. När det gäller kryddväxter är ju inte mängden det viktigaste, utan smak och doft. Kryddväxter blir bäst om de får växa i en lös och gärna sandblandad jord, i varmt läge. Det gäller särskilt de fleråriga mer eller mindre vedartade örterna som lavendel, isop, timjan och salvia. Men även t.ex. pepparmynta. Ettåriga och mer örtartade och bladrika kryddväxter som basilika (trivs bäst i växthus eller skyddad drivbänk) och citronmeliss, gurkört och kummin kan behöva gödslas med kompost på samma sätt som dill och persilja. Det duger i så fall bra med ren växtavfallskompost. En tung lerjord är alltid besvärlig att arbeta med, även om den är näringsrik och kan ge god kvalitet. Det går visserligen att odla kryddväxter även i en sådan jord, men egentligen passar de bäst på en mera sand- eller grusaktig jord. Om man själv ska göra en jordblandning för kryddväxter i krukor eller till bara en liten kryddgård, är en bra tumregel att blanda lika delar matjord, torvströ och växtavfallskompost. Därtill sätter man minst tio procent sand. Ettåriga kryddväxter kan med fördel sås i det vanliga grönsakslandet, lite här och var bland grönsakerna. De blir vackra inslag i täppan, utsänder ofta "förvillande" dofter och bidrar till mångfalden och därmed en friskare trädgård.

VÄXTER I KRUKA

Både ettåriga och fleråriga växter går bra att odla i kruka. Även buskar, klätterväxter och mindre träd. Det gäller dock att välja tillräckligt stora odlingskärl. Ändå kommer ju växterna att i förhållande till sin storlek få förhållandevis lite jord att utvecklas i, och därför behövs kontinuerlig gödsling under växtperioden. Kompostjord uppblandad med en del grovt material, gärna sand, och lite torv fungerar bra att plantera i. Använd nässelvatten flera gånger under sommaren. Vattna ofta med gödselvatten. Framställs genom att lägga brunnen gödsel, eller ännu bättre gödselkompost som gärna kan vara bara halvförmultnad, i ett kärl och slå vatten över. Efter några dagar är vattnet utmärkt att vattna med. Numera finns en hel del bra produkter för ekologisk odling i handeln. Bland annat i Änglamarkssortimentet. Även exempelvis Gröna Ringen har flera bra produkter att välja bland. Det går alltså bra att odla även exempelvis fleråriga kryddväxter i kruka, även om man inte har en trädgård att hämta jord från. Men just när det gäller kryddväxter gäller att inte ge alltför mycket gödning, (fortsättning på sida 12)

REDSKAP FÖR HÄLSA

En mäsä för hela människan,
med workshops, föredrag
& prova-på-behandlingar.

Lördag 22 september kl. 11 – 19. Kalhäll Folkets hus.

INTRÄDE

100 kr inkl. föredrag & workshops.

Prova på behandlingar 50 kr.

Mat/fika 50 kr.

LUNCHMENY

Kryddig linsoppa toppad med yougurth
smaksatt med koriander och honung, ny-
bakat solrosbröd med örtsmör.

PROVA PÅ

Ayurveda, kinesisk massage, klangmas-
sage, zonerapi m.m.

FÖREDRAG

Biodynamisk odling, ayurveda, kinesisk
medicin, kost & hälsa ur ett helhetsper-
spektiv, homeopati, attraktionslagen,

WORKSHOPS

Numerologi, medeltidsdans, medicinsk qi-
gong m.m.

MER INFORMATION

www.redskapforhalsa.se



Vart hittar jag biodynamiska livsmedel?

Den internationella Demetermärket förekommer numera på alla produkter som följer de biodynamiska odlingsmetoderna. I Sverige ser man den oftast på importerade produkter men även på Svenska produkter.

Den äldre Demetermärket förekommer fortfarande på de flesta av de Svenska produkter som följer Demetercertifieringen.



KONTROLL

Alla butiker och odlare som är certifierade av Svenska demeterförbundet kontrolleras årligen av Demeterförbundets kontrollanter.

O m l ä g g -
ning av en gård
till biodyna-
misk odling är
en utvecklings-
process, som
omfattar flera
steg. Om du
odlar konven-
tionellt tar det
minst två år.
Odlar du redan
ekologiskt drö-
jer det minst ett
år. Grundlägg-
ande kunska-



per i lantbruk och intresse för den biodynamiska odlingsmetoden är viktiga förutsättningar. Omlägg-
ningsplanen omfattar beskrivning av arealer och
grödor, lägesplan av skiftena, jordens tillstånd, växt-
följd och gödselplan, utveckling av djurhållningen.

Efter en intresseanmälan och inledande bedöm-
ning kan en verksamhet ingå avtal med Demeterför-
bundet med målet att bli certifierad. De avtalsfor-
mer som tillämpas är "Demeter" och "under om-
läggning till Demeter". Efter att odlingen uppfyller

reglerna för certifierad ekologisk odling och följer Demeterreglerna kan Demetercertifiering ges. Od-
lingen har då rätt att använda Demetermärket för
alla produkter motsvarande certifieringens omfatt-
ning. Kontakta Svenska Demeterförbundet om du
har mer frågor. Se hemsidan www.demeter.nu.

BUTIKER

Stiftelsen Rosendals butik

Rosendalsterassen, 115 21 Stockholm
08 545 812 70
www.rosendalstradgard.se

Gryningen Hälsobod

Folkungagatan 68, 116 22 Stockholm
08 641 27 12
www.gryningen.eu

Källan Ekobutik AB

Tunnlandsvägen 58, 168 36 Bromma
08 25 43 60
www.kallan-ekobutik.se

Coop Konsum

Lövensvägen 2, 153 36 Järna
08 551 711 00

ICA Köpcenter

Storgatan 4, 153 30 Järna
08 551 793 80

Nibble Handelsträdgård AB

Nibble, 153 91 Järna
08 551 502 35
www.biodynamiskaprodukter.se

Skillebyholms gårdsbutik

Skillebyholm, 153 91 Järna
08 551 571 96
www.skillebyholm.org

Gröna boden AB

Vasaplatsen 13, 411 26 Göteborg
031 13 88 88
www.gronaboden.se

Västra Hälsokost

Kusttorget 1-3, 414 55 Göteborg
031 14 49 38

Life Hälsobutiken

Bergmansgatan 2, 691 31 Karlskoga
0586 300 66

GROSSISTER

BIOVA AB

Bökevägen 196, 297 95 Degeberga
044 35 16 61
www.biova.info

Stiftelsen Biodynamiska produkter

Box 42, 153 21 Järna
08 554 810 30
www.biodynamiskaprodukter.se

GRÖNSAKER

Rosendals Trädgård, Lars Engström

Rosendalsterrassen 12, 115 21 Stockholm
08 545 812 70

Nibble Handelsträdgård, Anette Forsberg

153 91 Järna
08 551 502 35

Skillebyholms Gård ek. fören., Marteen den

Herder
Skillebyholm, 153 91 Järna
08 551 577 85, 070 832 32 28

Skilleby Trädgård, Martin Fellqvist, Frida Thörn

Skilleby gård, 153 91 Järna
08 551 514 31, 073 924 19 11

Skäve Trädgård, För. NorrbyvälleGård, Mats-Ola

Ohlsson, Frode Wendelboe
Norrbyvälle gård, 153 95 Järna
08 551 786 01, 073 345 89 35

Solmarka Gård, Bernhard Botulf

Arby 182, 388 94 Vassmolösa
0480 361 88, 073 373 44 60

Inger & Göran Karlsson

Gamlegårdsvägen 124, 430 33 Fjärås
0300 544 112, 073 184 31 12, 073 184 31 11

Camphill Häggatorp, Christofer Wärnlöf

Häggatorp 1, 530 10 Vedum
0512 403 20

Malin Schreiber

Kleva Peterslund, 640 50 Björnlunda
0158 341 20

Sonja & Harald Speer

Uppmälby, 640 50 Björnlunda
0158 206 28

Sven Andersson

Nytorp 8536, 745 99 Enköping
0171 821 34

Bredängs Köksväxtodling, Olof Andersson

Bredänge Pl 5490, 820 40 Järvsö
0651 420 84, 073 224 20 84

Gigsele Biodynamiska Odlingar, Bertil Genbäck

Gigsele 10, 910 60 Åsele
0941 410 13

MEJERIER

Raftsjöhöjdens Gårdsmejeri, Gunilla & Gert Andersson

Raftsjöhöjden 433, 830 70 Hammerdal
0644 910 58
gert@rocketmail.com

Stiftelsen Järna mejeri

Nibble gård, 153 91 Järna
08 551 505 88
j.mejeri@telia.com

BRÖD/MJÖL

Solmarka Gårdsbageri AB

Arby 182, 388 94 Vassmolösa
0480 361 55
info@solmarkabageri.com

HONUNG

Biodlarna Schneider

Borg Johanneslund, 646 92 Gnesta
0158-122 55
info@biodlarnaschneider.se

VIN

Nedanstående importörer har fokuserat på import och samarbete med producenter som arbetar naturligt i vingården och där flertalet av producenterna i portföljen även är demeter certifierade.

TM Franska kvalitetsviner

www.franskakvalitetsviner.se

Vinik

www.vinik.se

Vinomatik

www.vinomatik.se

Winetrade

www.winetrade.se

Vin & Natur

www.vinonatur.se

DEMETER

Fruktbarhetsgudinnan över skörden och säden, syster till Zeus. Demeter dyrkades över hela Grekland, framförallt i jordbruks-samhällen.

Den viktigaste av hennes festivaler var Thesmoforierna, som firades på hösten och endast var för kvinnor. Demeter och hennes dotter Persefone dyrkades också vid de eleusinska mysterierna, och i Rom kallades de Ceres och Proserpina.

Demeters namn är omdiskuterat. Vi vet att "meter" betyder moder men vad "De" står för är inte lika klart. En vanlig översättning är säd, "Sädens moder" med andra ord, eller jord, "Moder Jord".

Den mest berömda historien om Demeter är den som handlar om hennes *(fortsättning på sida 12)*

B POSTTIDNING

Avsändare:

Biodynamiska Föreningen

Box 97

161 26 BROMMA

(fortsättning från sida 8) då blir de ju visserligen frodiga, men fackla och intetsägande i smaken. Även vid krukdling, tänk på att inte gödsla med färsk gödsel. (Torkad gödsel är i det här avseendet att jämföra med färsk, den är ju inte förmultnad). Dels driver sådan gödsel för hårt med negativ inverkan på kvaliteten som följd, dels bidrar den till angrepp av både skadedjur och olika svampsjukdomar.

KISELPREPARAT EFTER BÄRSKÖRD

Kiselpreparatet (det biodynamiska preparatet 501) kan med fördel sprutas över jordgubbar och bärbuskar efter skörden. Det befrämjar nästa års blomning och fruktsättning. Som vanligt när det gäller kiselpreparatet ska det spridas dimfint, en solig förmiddag. En portion räcker till ett riktigt stort trädgårdsland, men mindre än en portion används aldrig.

(fortsättning från sida 11) dotter Persefone. Persefone kallades också Kore ("dotter" eller "flicka") och var mycket vacker. Hon kidnappades en dag av Hades, vars iskalla hjärta smultit då han sett henne. Demeter blev mycket orolig, och i sitt sökande efter sin dotter glömde hon bort allt om jorden, och allt började vissna och dö. Människorna höll på att svälta ihjäl, och bad Zeus om hjälp. Han hörde deras bön, och lyckades förhandla en kompromiss med Hades.

Överenskommelsen var att Persefone skulle vara med honom halva året, och halva med sin mor. Demeter blev överlycklig då hon såg sin dotter igen, och allt blomstrade åter på jorden. Då det var dags för Persefone att fara till Hades vissnade allt igen, och det var så de gamla grekerna förklarade vinter och sommar. (Text från www.in2greece.com)

Biodynamiska Föreningen bjuder in till extra medlemsmöte!

MEDLEMSMÖTE I BIODYNAMISKA FÖRENINGEN

Söndagen den 16 september, Klockan 11-16, på Warbro kvarn i Sköldinge mellan Flen och Katrineholm.

Programmet ser ut så här:

- Visning av kvarnen och presentation av deras samarbete med lokala odlare. Mer info om Warbro kvarn hittar ni på kvarnens hemsida: www.warbrokvarn.se. Där hittar ni också en vägbeskrivning.
- Kort introduktion till temat: *Nya tag... osv!*
- Idéverkstad med temat

Vill du vara med. Anmäl detta till Biodynamiska föreningens kontor.

Biodynamiska föreningen, telefon 08 505 858 82 eller e-post kontoret@biodynamisk.se.

Alla anmälda deltagare bjuds på en enkel lunch!

Välkommen!

STUDIEGRUPP

Vill du tillsammans i en liten läsekrets studera och diskutera Rudolf Steiners *En lantbrukskurs*?

Vi träffas i en grupp och reflekterar över de åtta föredrag som ligger till grund för den biodynamiska odlingen. Vi planerar att träffas varannan vecka under hösten, plats ej bestämd men troligtvis i Stockholmstrakten.

Är du intresserad kontakta Ulrika Höijer med ditt namn och telefonnummer via e-post uhoijer@gmail.com eller på mobil 0707 88 06 14.