

# Så kan Sveriges 5 miljoner fritidsodlare bidra till ökad livsmedelsberedskap

**MAREK ROLENEC**  
Fritidsodlingens Riksorganisation

**EVA JOHANSSON**  
Coompanion Roslagen & Norrort

**COOMPANION**  
KOOPERATIV UTVECKLING



Med finansiering från:  
**VINNOVA**

SAMMANFATTNING	3
<b>Bakgrund</b>	<b>5</b>
<b>Genomförande</b>	<b>6</b>
<b>Resultat</b>	<b>7</b>
<b>Detta kan staten göra</b>	<b>10</b>
<b>Detta kan kommuner göra</b>	<b>13</b>
<b>Slutsatser</b>	<b>16</b>
KÄLLOR	17
OM OSS	19

Med finansiering från:

**VINNOVA**

© 2025 FOR, Fritidsodlingen Riksorganisation och Coompanion Roslagen & Norrort  
Text Marek Roleneć, FOR, och Eva Johansson, Coompanion Roslagen & Norrort  
<https://for.se>  
<https://coompanion.se>  
Projektet är genomfört med finansiering från Vinnova

Foton Marek Roleneć, iStock, Shutterstock  
Form Charlotta Rahm



## SAMMANFATTNING

Fritidsodlingens Riksorganisation, FOR, och Coompanion Roslagen & Norrort har tillsammans arbetat med att identifiera hinder för ökad matproduktion i fritidsodlingen och utveckla förslag på hur samhället kan stimulera fler att odla mer ätbart för ökad självhushållning och därmed bidra till Sveriges livsmedelsberedskap. Arbetet har genomförts i ett projekt inom ramen för Vinnovas satsning på "Innovation för framtidens hållbara matsystem".

**Resultaten som presenteras** i rapporten bygger på en stor mängd intervjuer och enkätsvar från fritidsodlare och aktiva inom forskning, politik, kommunal verksamhet, utbildning och omställningsrörelser. Det är en bredd av förslag inom områden som skatter och avgifter till mer praktiska som gemensamma växthus och utbildning inom odling. Många är överens om att dagens livsmedelssystem behöver förändras för att vi ska klara av att vårda miljön och människors hälsa men också för att stå starkare tillsammans i tider av kris. Fritidsodlingen kan med rätt insatser utgöra en betydande del av ett livsmedelssystem som bygger på samarbete och nyttjande av gemensamma resurser för mer lokal och hållbar produktion och konsumtion.

**I Sverige finns 5,3 miljoner fritidsodlare** som odlar ätbart i sin egen trädgård eller koloniträdgård, på en yta som är större än den yrkesmässiga grönsaksodlingen. Fritidsodlingen är osynlig och ofta underskattad men har potential att kunna producera betydligt mycket mer mat, lokalt och hållbart. Något som kan få stor betydelse i tider av kris eller krig. Många av de som

svarat på våra frågor är överens om att det är hög tid att fritidsodlingen ses som en viktig aktör och resurs i civilsamhället. Åtskilliga statliga utredningar görs och har gjorts kring ämnet beredskap, alla stämmer in i kören att civilsamhället är oerhört viktigt i att skapa en stabil beredskap, men ingenstans, inte ens med ett ord nämns fritidsodlingen som en resurs.

Denna resurs kan med ganska små medel stimuleras för att öka och därmed producera en betydande mängd livsmedel främst för det egna hushållet. 87 procent av befolkningen eller drygt sju miljoner svenskar har tillgång till någon form av odlingsplats. Med ökad kunskap, mark och tid kan skörden från denna folk-rörelse sannolikt mångdubblas. Fritidsodlingen har en stor outnyttjad potential som kan gynna hela samhället. FOR, Fritidsodlingens Riksorganisation, samlar 20 nationella föreningar inom fritidsodling med över 75 000 medlemmar i 455 lokalföreningar. Här finns mångårig erfarenhet, kunskap om odling och upp- arbetade kanaler att nå ut till fritidsodlare i hela landet.

### **Därför är det viktigt att stimulera fritidsodlingen!**

Fritidsodlingen kan producera mat även i tider av krig och kris, när gränser stängs, bränsle, el och gödning blir bristvaror och internet slutar fungera. Fritidsodlare finns i hela landet och är ofta en del av lokala sociala nätverk. Det innebär möjlighet att snabbt ställa om och odla mer och hjälpa fler att komma igång. Tillsammans bidrar fritidsodlarna även till trygghet, bättre fysisk och psykisk hälsa samtidigt som den biologiska mångfalden ökar.

Endast 10–15 procent av den totala grönytan i svenska trädgårdar används till odling av ätbart. Här finns uppenbart stora möjligheter att kunna skala upp odlandet, med rätt kunskap och förutsättningar kan fritidsodlarna öka sin produktion av mat. Om fler kan odla för självhushållning, helt eller delvis, blir trycket på livsmedelssystemet mindre i tid av kris.

En vanlig missuppfattning är att fritidsodlingen inte kan producera ”riktig” mat utan endast kan bidra med sallad, örter, tomater och gurka. Detta stämmer inte. En stor del av den energitäta maten kan produceras i den egna odlingen. Potatis, bönor, rotsaker och kål är några exempel på grödor som både mättar och berikar oss näringsmässigt. Skördas dessutom grödorna efter full mognad, i den egna trädgården har de också ett högre näringsvärde om man jämför med grödor som skördas innan full mognad för att transporteras vidare till konsumenten.

## Förslag för ökad fritidsodling och produktion av ätbart

Förslagen har arbetats fram genom intervjuer med ett 30-tal personer inom forskning, politik, kommunal verksamhet, utbildning, omställningsrörelsen och ett flertal fritidsodlare. Samt genom 1 000 enkätsvar från medlemmar i FOR:s medlemsorganisationer, riksdagsledamöter och kommuner.

**Trösklar att övervinna** för ökad fritidsodling och produktion av ätbart:

- Tillgång till mark för odling, odlingslotter och tillsammansodling.
- Möjlighet att förvara grönsaker, rotfrukter och frukt.
- Kunskapen om odling, förvaring och förädling är generellt låg.
- Upplevd brist på tid att odla och ta hand om skörd.
- Kommunala regelverk och byråkrati kring bygglov för växthus och kompostering.
- Brist på incitament, signaler från det offentliga.

**Detta kan staten göra** – genom lagstiftning, förordningar och uppdrag till myndigheter. Ge fritidsodlingen ökad status, legitimitet och förutsättningar genom att:

- Ställa krav på att mark och andra resurser för odling ska ingå i planeringen av nya bostadsområden.
- Ge möjligheter till ”grön skatteväxling” som sänkt moms, utvecklat ROT-/RUT-avdrag, avdrag för arrenden och odling som friskvård.
- Stärka stödet till fritidsodlingens organisationer och folkbildningen för att öka kunskapen om odling, förvaring och förädling genom medborgarutbildningar.
- Kunskap om odling, förvaring och förädling förs in i grundskolans läroplaner.
- Införa möjligheten till grön tjänstgöring (odling med mera) som alternativ till militärtjänst.

**Detta kan kommuner göra** – genom att förenkla regler, samarbeta och stötta fritidsodlingen. Ta vara på och stimulera den resurs som fritidsodlarna utgör lokalt genom att:

- Tydligt integrera fritidsodlingen i den kommunala samhällsplaneringen. Till exempel genom att tillhandahålla mark för odling, vattenförsörjning, förvaringsmöjligheter och gemensamma växthus.
- Inrätta kommunala odlingsamordnare som samordnar marktillgång och kunskapshöjande insatser.
- Förenkla regler och ta bort avgifter för kompostering av hushållsavfall och växthus för odling.
- Samverka med fritidsodlingens organisationer lokalt för att utveckla odlingen för gemensam nytta.



# Bakgrund

De senaste årens debatt och arbete kring Sveriges livsmedelsberedskap har helt och hållet fokuserat på att upprätthålla dagens livsmedelssystem. Ett sårbart system beroende av fossila bränslen, stabila logistikkedjor, miljö- och klimatförstörande insatsmedel och öppna gränser. Ett system som ekonomiskt och med regler anpassade för storskalighet motverkar småskalig, lokal och regional ekologisk produktion av livsmedel. Mantrat har varit att marknaden till varje pris måste upprätthållas för att säkerställa medborgarnas livsmedelsbehov.

**Under mars 2025** presenterade landsbygdsministern Peter Kullgren sin *Livsmedelsstrategi 2.0*. Tillsammans med sitt livsmedelspolitiska råd bestående av vd:ar och representanter från bland annat Cloetta, Coca Cola, Spendrups och Scan lyfte man många förslag kring ökad konkurrenskraft och målsättningar för att öka svensk livsmedelsexport. Tyvärr saknades konkreta åtgärder för hur en inhemsk



*En stor del av den energitäta maten kan produceras i den egna odlingen*

*Fritidsodlingen är en underutnyttjad resurs – med potential*

livsmedelsproduktion ska kunna bedrivas utan import av insatsmedel och negativ klimatpåverkan. Åtgärder och förslag för att gynna tillväxten av fler småskaliga och mindre sårbara matproducenter saknades helt.

**Samtidigt genomför den** statliga innovationsmyndigheten Vinnova ett omfattande arbete med att utveckla och finansiera innovation för framtidens hållbara matsystem. Vinnova har bland annat finansierat detta projekt och arbetet med innovationsplattformen ”Mat till alla – nära och tillsammans” som vill synliggöra, utveckla och skala upp civilsamhällets innovationer för ett hållbart matsystem.

Forskningen är tydlig, branschen är enig – matsystemet behöver transformeras för att bli hållbart för både människa och miljö. Sverige har stor potential att höja innovationsförmågan så att matsystemet bidrar till att vårda både miljön och människors hälsa, samtidigt som det försörjer oss med mat, jobb och livskvalitet. (Vinnova)

**Ett viktigt komplement** till dagens mycket sårbara livsmedelssystem är att involvera och uppmuntra fritidsodlare och småbrukare runt om i Sverige. Vi behöver utveckla lokala och regionala cirkulära matsystem och göra det möjligt för fler att vara en del av den livsviktiga livsmedelsproduktionen. Här menar vi att det offentliga har en viktig roll att skapa incitament och utveckla möjligheter för att skapa en bred, hållbar och folkligt förankrad livsmedelsproduktion. För att möta framtida utmaningar, oavsett om de stavas krig eller klimatkris, behöver vi bygga ett matsystem som klarar Sveriges matförsörjning utan import av mat, diesel, utsäde, bekämpningsmedel och konstgödsel. Ett sådant system bygger på småskalighet, diversifiering och närhet mellan producent och konsument.

# Genomförande

I september 2024 inleddes arbetet med att undersöka vilka hinder och förslag på insatser som finns för att fler ska kunna odla mer.

Djupintervjuer med 30-tal personer inom forskning, politik, kommunal verksamhet, utbildning, omställningsrörelsen och ett flertal fritidsodlare genomfördes. Se lista på sidan 17.

Enkäter, anpassade till målgrupperna skickades till:

- **Medlemmar i FOR:s medlemsorganisationer,**  
totalt 70 000, varav 1 065 svarat.
- **Samtliga riksdagsledamöter,**  
totalt 349, varav 16 svarat.
- **Riksdagspartiernas kanslier,**  
totalt 8, varav 2 svarat.
- **Kommuner,**  
totalt 290, varav 46 svarat.

Det visade sig snart att det fanns en relativt stor samstämmighet om vad som hindrar och vad som behövs för att stärka utvecklingen av fritidsodlingen. Av de förslag vi själva presenterade var det förslaget om att utöka tjänsterna inom ROT och RUT som blev mest omdiskuterat och ifrågasatt. Framför allt utifrån tankar om vilka det är som har möjlighet att använda sig av ROT/RUT. Förslag på andra sätt att stimulera ekonomiskt fördes fram, som möjligheten att söka ett startbidrag för att komma igång eller avdrag för arrendekostnader.

Något som alla var överens om var att det behövs tydliga signaler från nationella och lokala myndigheter om att fritidsodlingen – odling för självhushållning är viktigt och bör uppmuntras.



# Resultat

## Trösklar att övervinna

Trösklar att övervinna för ökad fritidsodling och produktion av ätbart

- Tillgång till mark för odling, odlingslotter och tillsammansodling.
- Möjlighet att förvara grönsaker, rotfrukter och frukt.
- Kunskapen om odling, förvaring och förädling är generellt låg.
- Upplevd brist på tid att odla och ta hand om skörd.
- Kommunala regelverk och byråkrati kring bygglov för växthus och kompostering.
- Brist på incitament, signaler från det offentliga.

### Tillgång till mark för odling, odlingslotter och tillsammansodling.

Tillgången till odlingsytor är helt avgörande för att livsmedel ska kunna produceras. Större städer är särskilt sårbara vid kris eller krig, dess komplexa infrastruktur kan enkelt slås ut och lamslå en hel stad. Det som gjorde att Sverige kunde klara sig hyfsat bra under andra världskrigets ransonering var att infrastrukturen för det egna odlandet redan fanns på plats. Kunskapen fanns, förvaringsmöjligheterna fanns men framför allt fanns det mark att odla på. Städerna hade ännu inte hunnit utveckla allt för komplexa system vilket bidrog till att sårbarheten inte var lika stor. Ute på landsbygden hade människorna ännu större möjligheter att övervinna hindren som ransoneringen innebar.

Problemet idag är att städerna förtätas i rasande takt och grönytor minskar i stor utsträckning. Det leder till att ekosystemtjänster och biologisk mångfald byggs bort. Men framför allt leder det till att ytor för matproduktion i händelse av krig eller kris försvinner

Det är hög tid att fritidsodlingen ses som en viktig aktör och resurs i civilsamhället

helt och hållet. 500 000 svenskar önskar tillgång till odlingsmark enligt FOR:s statistik *Fritidsodlingens omfattning 2024*.

### Möjlighet att förvara grönsaker, rotfrukter och frukt.

Ett stort hinder som många av våra svarande påpekar är att förvaringsmöjligheterna är få. Återigen kommer staden in som en problembärare i det här sammanhanget. Dåtidens matkällare i hyreshusen är idag ersatta med förvaringsutrymmen för cyklar, kläder och gamla tv-apparater. Matkällare och skafferi har istället ersatts av kylskåp och Foodora-appen. Kolonioråden och andra odlingsområden saknar också idag gemensamma förvaringsutrymmen såsom jordkällare och skafferi. Förvaringsutrymmen är av stor betydelse för att stimulera det egna odlandet. Att som odlare kunna förvara sin skörd under hösten och vintern är avgörande. Ett förvaringsutrymme för exempelvis potatis och rotsaker behöver ha en luftfuktighet på 90 procent och hålla en temperatur runt 4 °C.

### Kunskapen om odling, förvaring och förädling är generellt låg.

Något som också återkommer från våra svarande är att kunskapen är viktig. Kunskap som omfattar hela kedjan i livsmedelsproduktionen, odla, förvara och förädla. Kunskap som ger fritidsodlaren ett oberoende från insatsmedel. Kunskap som ger fritidsodlaren möjlighet att kunna producera sin egen jord med restprodukter från den egna trädgården.



*Fritidsodlare finns i hela landet och är ofta en del av lokala sociala nätverk. Det innebär möjlighet att snabbt ställa om och odla mer och hjälpa fler att komma igång.*

Använda näringsämnen som finns i närområdet till gödsel. Ta eget utsäde från sina grödor. All denna kunskap gör att fritidsodlaren kan odla och fortsätta producera mat även om butikernas torvpåsar, gödsel-flaskor och fröpåsar inte kan levereras.

Sverige har idag i princip ingen inhemsk produktion av utsäde varken till de kommersiella odlarna eller till fritidsodlingen. Just detta gör livsmedelsproduktionen extra sårbar, här ser vi ett stort behov av kunskap kring fröodling. Fler behöver odla eget frö för att sprida ut lager och risker runt om i landet.

Många efterfrågar även kunskap kring förvaring och förädling av skörden. Detta är en kunskap som tyvärr försvunnit. Vi har blivit allt för bekväma med att all mat dagligen finns att köpa i butikernas överflödiga sortiment. Kunskap om konservering, mjölksyrning och torkning har därför inte behövts.

Enligt FOR:s statistik *Fritidsodlingens omfattning 2024* anser 82 procent av de tillfrågade att kunskap kring odling är viktig. 23 procent anser också att bristen på kunskap utgör ett hinder för att kunna utveckla sitt odlande.

#### **Upplevd brist på tid att odla och ta hand om skörd.**

Det största hindret som angetts i våra undersökningar är bristen på tid. Vi lever i en tid där tempot är högt, många "måsten" och krav ska uppfyllas. Trots att det är över 50 år sedan 40-timmars arbetsvecka infördes arbetar många av oss fler än dessa timmar. Sjukskrivningar för utbrändhet ökar och den psykiska ohälsan har blivit ett stort samhällsproblem. Vad gör vi då av vår tid? De flesta vakna timmarna spenderar vi på lönearbete.



**Kommunala regelverk och byråkrati kring bygglov för växthus och kompostering.** I många kommuner finns idag ett onödigt, komplicerat och kontraproduktivt regelverk kring kompostering av köksavfall. Att belägga kompostering – återvinning av resurser – med avgifter och regler, signalerar att detta inte är viktigt. Istället väljer många odlare att köpa torv att odla i. Torven är en ändlig resurs som binder mycket kol i marken, när torven bryts från våtmarkerna syresätts kolet och stora mängder koldioxid bildas. Användandet av torv i svenska trädgårdar bidrar med lika stora utsläpp som privatbilismen i Sverige.

Att bygga ett växthus på sin tomt kan innebära en hel del avgifter och byråkrati. Kostnader för bygglov, ritningar och andra handlingar kan i vissa kommuner bli 20 000 kronor och dra ut många veckor i tid.

**Brist på incitament, signaler från det offentliga.**

Myndigheternas verktygslåda för att sprida rekommendationer och information till allmänheten används flitigt kring exempelvis hur mycket kött vi ska konsumera, hur många timmar våra barn ska använda skärmar. Skattesatser på flyg och annat som inte är hållbart och dåligt ur ett konsumtionsperspektiv används också som signal.

Hösten 2024 skickade MSB, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, ut broschyren *Om krisen eller kriget kommer* till samtliga hushåll i landet. Där nämns det egna odlandet endast med två meningar: ”Ta vara på frukt och bär. Odlå sådant som är ätbart i din trädgård, på din balkong eller fönsterbräda”.

Här hade vi gärna sett en tydligare signal och en uppmaning om att börja odla egen mat, gärna med en sammankopplad utbildningsinsats på lokal nivå. Det finns 4,9 miljoner hushåll i Sverige av dessa har 4,3 miljoner hushåll möjlighet att odla. 3,2 miljoner hushåll odlar redan ätbart i dag på en yta på 30 000 hektar. Den totala uppskattade trädgårdsarealen i landet beräknas vara hela 270 000 hektar. Vi föreslår att MSB, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, får i uppdrag att ge tydligare signaler om att odling är viktigt och att finansiera utbildningsinsatser.



Skattad total trädgårdsareal 270 000 hektar

Skattad areal med nyttoväxter 30 000 hektar



# Detta kan staten göra

Ge fritidsodlingen ökad status, legitimitet och bättre förutsättningar

1.

Införa krav på att mark och andra resurser för odling ska ingå i planeringen av nya bostadsområden.

## 1. Införa krav på att mark och andra resurser för odling ska ingå i planeringen av nya bostadsområden.

Många av våra förslag på åtgärder kan genomföras ganska omgående. Vi föreslår också långsiktiga lösningar på hur fritidsodlingen kan integreras mer i vårt samhälle. Vid nybyggnationer skulle krav kunna ställas på att odlingsmark och förvaringsmöjligheter ska ingå i byggplanerna. Även möjligheter till att samla regnvatten från hustak för att säkerställa bevattningen borde undersökas.

2.

Ge möjligheter till "grön skatteväxling" som sänkt moms, utvecklat ROT-/RUT-avdrag, avdrag för arrenden och odling som friskvård.

## 2. Ge möjligheter till "grön skatteväxling" som sänkt moms, utvecklat ROT-/RUT-avdrag, avdrag för arrenden och odling som friskvård.

En viktig signal till Sveriges 5,3 miljoner fritidsodlare är att med ekonomiska incitament och styrmedel undanröja hinder och öka statusen på det egenodlade.

3.

Stärka stödet till fritidsodlingens organisationer och folkbildningen för att öka kunskapen om odling, förvaring och förädling genom medborgarutbildningar.

Staten kan idag gå in och subventionera arbetet för köksrenovering genom ROT-avdraget och för installation av solceller. Liknande incitament borde även kunna användas för tjänster som underlättar fritidsodlingen och dess samhällsviktiga livsmedelsproduktion. RUT kan idag användas för vissa tunga återkommande arbeten i en trädgård men inte för att utveckla eller anlägga en köksträdgård.

4.

Kunskap om odling, förvaring och förädling förs in i grundskolans läroplaner.

Livsmedelsmomsen är idag 12 procent. Om en konsument köper sina äpplen i livsmedelsbutiken betalas en moms på 12 procent. Om konsumenten däremot vill odla sina egna äpplen genom ett inköp av ett äppelträd betalas moms på 25 procent. Samma momssats gäller även för utsäde, fröer och plantor inom området

5.

Införa möjligheten till grön tjänstgöring (odling m.m.) som alternativ till militärtjänst.



87% av befolkningen  
har tillgång till  
odlingsplats utomhus



ätbart. Vi anser detta vara orimligt och föreslår därför en sänkning av momssatsen till 6 procent. Detta skulle sända en tydlig signal att det egna odlandet är viktigt – inte minst ur ett beredskapsperspektiv. En statlig utredning föreslog i mars 2025 en momssänkning till 6 procent på biobiljetter för att stimulera svensk filmindustri. Kultur är viktigt. Det är livsmedelsproduktionen också.

Att odla och förädla sin skörd kräver en del tid. Arbetstidsförkortning diskuteras nu igen på politisk nivå. Flera arbetsgivare erbjuder redan i dag sina anställda en kortare arbetsvecka med bibehållen lön med bland annat minskad sjukfrånvaro som resultat. Skulle tid till odling kunna införas som friskvård hos arbetsgivare både inom privat och offentlig sektor?

Att vistas i gröna miljöer ger enligt forskningen goda effekter på det psykiska och fysiska välmåendet. Det minskar stress, förbättrar sömnen, ger ett bättre immunförsvar och ger en bra vardagsmotion. Inom flera regioner i Sverige används också idag grön terapi, terapitrdgårdar i syfte att rehabilitera människor efter olika diagnoser.

I Frankrike har man på flera arbetsplatser infört en ny sorts hybridjobb, där tjänstemän kombinerar sitt kontorsjobb med odling några dagar i månaden. Dataingenjören Julian Maudet säger ”Att arbeta med händerna och odla gör gott för kroppen samtidigt som det ger en känsla av mening som ibland saknas i Excel-filer och rapporter.” Säkert stärker det företagets möjligheter att rekrytera kompetens men kanske är det ur ett samhällsperspektiv värt en ”rabatt” på arbetsgivaravgiften?

### 3. Stärka stödet till fritidsodlingens organisationer och folkbildningen för att öka kunskapen om odling, förvaring och förädling genom medborgarutbildningar.

Civilsamhällets organisationer har historiskt sett haft en viktig del i kunskapsöverföringen. Samhället vilar på tre ben, det offentliga, marknaden och civilsamhället. Inom civilsamhället finns stora resurser när det gäller kunskap och engagemang. Att engagera civilsamhället i de stora utmaningar vi står inför är



5,3 miljoner svenskar odlar något ätbart

ett kostnadseffektivt sätt att bidra till varaktiga och effektiva lösningar. De senaste åren har vi stått inför en systematisk nedmontering av folkbildningen, dess konsekvenser har omedelbart gett negativa resultat, lokaler har stängts och personal har sagts upp. Den trenden behöver omedelbart vändas framför allt eftersom vi befinner oss i ett oroligt världsläge. Civilsamhället behöver stärkas – inte monteras ner.

#### **4. Kunskap om odling, förvaring och förädling förs in i grundskolans läroplaner.**

Livsmedel är ett av våra absolut mest grundläggande behov. Att få grundläggande kunskap i hur mat produceras är en demokratisk rättighet och borde vara obligatoriskt i den svenska grundskolan. Vi fjärrar oss allt längre ifrån naturen och dess livsnödvändiga

ekosystem. Att öka förståelsen och att se sambanden borde därför vara av största vikt för våra barn som ska fatta besluten i framtiden och samtidigt ge dem grundläggande kunskap om att odla och ta vara på skörden som vuxna.

#### **5. Införa möjligheten till grön tjänstgöring (odling m.m.) som alternativ till militärtjänst.**

Många unga har idag inte förutsättningarna att klara av värnplikten samtidigt som det är svårt att rekrytera arbetskraft till jordbruk, grönsaks-, bär- och fruktodlingar och småskalig matproduktion. Unga som inte klarar värnplikten skulle kunna utgöra resurs för den svenska matberedskapen under motsvarande period och samtidigt få kunskap om hur man odlar och tar hand om skörden.

# Detta kan kommuner göra

Stötta fritidsodlingen genom att förenkla regler och öka samarbetet

**1.**

Tydligt integrera fritidsodlingen i den kommunala samhällsplaneringen.

## **1. Tydligt integrera fritidsodlingen i den kommunala samhällsplaneringen.**

I den kommunala verksamheten ingår idag att tillhandahålla en rad olika samhällsnyttiga funktioner för kommunens invånare. Det kan till exempel vara bibliotek, badhus, kulturskola och idrottsanläggningar. I flera svenska kommuner börjar man nu också att inkludera fritidsodlingen i dessa funktioner. I Göteborgs stad har man sedan 2012 haft en tydlig målsättning att öka produktionen av livsmedel på kommunens mark. Man har arbetat strategiskt för att gynna och underlätta både för fritidsodlare och för småbrukare. Genom att tillgängliggöra mark, ordna med kunskapshöjande insatser och underlätta med logistik har kommunen skickat en viktig signal till invånarna – produktion av lokal mat är viktig.

**2.**

Inrätta kommunala odlingssamordnare som samordnar marktillgång och kunskap.

Även kommunerna Södertälje och Lund arbetar med att involvera fritidsodlingen i den kommunala verksamheten. Andra kommuner som också är värda att lyftas fram är Uppsala, Trosa och Malmö. Dessa kommuner har också insett att fritidsodlingen är en viktig resurs.

## **2. Inrätta kommunala odlingssamordnare som samordnar marktillgång och kunskap.**

Ett hinder som lyfts fram många gånger under vårt arbete är att frågor som rör fritidsodling ofta hamnar mellan stolarna hos kommunerna. Inom vilken förvaltning ska arbetet ligga? Är det Kultur och Fritid, Stadsplanering, Miljö eller Park? Många upplever också problem när flera förvaltningar behöver samordna sitt arbete för att fatta beslut och utveckla insatserna.

**3.**

Förenkla regler och ta bort avgifter för kompostering av hushållsavfall och bygglov för växthus.

**4.**

Säkerställa tillgång till vattenförsörjning, förvaringsmöjligheter och gemensamma växthus.

**5.**

Samverka med fritidsodlingens organisationer lokalt för att utveckla odlingen för gemensam nytta.



I Göteborgs stad har man strategiskt valt att lägga arbetet med fritidsodling under exploateringskontoret. Det medför att området mat och fritidsodling hamnar högt upp i den beslutande ordningen. Göteborgs stad har också valt att prioritera dessa frågor eftersom det finns en bred politisk majoritet. Under våren 2025 har en stadsbonde anställts för att bidra till att fler invånare i staden odlar egen mat. Med ett tydligt uppdrag att utveckla stadsnära odlingar – en viktig del av stadens strategi för ökad hållbarhet, självförsörjning och social gemenskap. Genom vägledning och kunskapshöjande insatser vill man att fler ska vara delaktiga i stadens livsmedelsproduktion och därmed öka beredskapen.



Endast 10–15% av den gröna trädgårdsytan består av köksväxter, frukt och bär med flera nyttogrödor

### 3. Förenkla regler och ta bort avgifter för kompostering av hushållsavfall och bygglov för växthus.

Regelverk borde förenklas och avgifter helt tas bort och istället uppmuntra och belöna kommunens invånare som vill sluta sitt kretslopp, ta hand om resurserna och producera sin egen jord. Ett avdrag på sophämningsavgiften för den som komposterar matavfall borde införas som en viktig signal. Växthus för odling av mat bör kunna sättas upp med ett förenklat förfarande, till exempel en bygganmälan till låg eller ingen kostnad. Här är det idag olika regler i landets kommuner och inte alltid helt lätt att förstå vad som gäller. Kommuner borde ha tydlig och samlad information om vad som gäller för den som vill odla mat för egen försörjning.

### 4. Säkerställa tillgång till vattenförsörjning, förvaringsmöjligheter och gemensamma växthus.

I våra enkäter svarar 49 procent att brist på förvaringsmöjligheter utgör ett hinder för att utveckla sitt odlande. Problemet är som störst i städerna. Där har vi successivt byggt bort möjligheterna till förvaring. Vi föreslår därför att man återskapar denna infrastruktur. Vid nybyggnation behöver matkällare ingå men det behöver också byggas nya offentliga mat- och jordkällare.



”

Vi behöver komma närmare jorden. Odling kan förena grannar, skapa gemenskap och erbjuda platser där människor kan mötas utanför kommersiella sammanhang.

Karolina Sahle  
Stadsbonde Göteborgs stad

Vi har under arbetet besökt ett flertal koloniträdgårdar runt om i Sverige. På ingen av dessa finns gemensamma förvaringsutrymmen för skörd. En förutsättning för att öka beredskapen är också att säkerställa att skörden kan förvaras under höst och vinter.

Ett ytterligare steg kunde vara att inrätta offentliga storkök där stadsodlare kvällstid kunde nyttja möjligheten att förädla sin skörd. Under dagtid kunde småskaliga lokala grönsaksproducenter använda köken för att rengöra och förädla sin skörd för vidare transport och försäljning. Livsmedelshygien är viktigt och ett logistiskt problem för småskaliga producenter då offentliga kök, till exempel skolor, ställer krav på att grönsaker ska vara rena vid leverans. I dagsläget faller denna uppgift på odlaren som oftast saknar resurser till att inrätta ett livsmedelsgodkänt kök. Ett gemensamt kök med många användare skulle kunna vara en lösning och underlätta för den småskaliga odlaren.

Tillgången på vatten i en odling är helt avgörande. Vi har sett flera exempel på kommunala stadsodlingar och tillsammansodlingar där vattenförsörjningen inte har integrerats i planen från början. Det medför att odlingarna inte kan upprätthållas och mister då hela sin funktion. Ska det inrättas odlingar på kommunal mark så behöver vattenförsörjning vara ett krav. Går det att kombinera med insamlande av regnvatten från tak och liknande så är det en enorm vinning.

Gemensamma kommunala växthus kan också vara en del av att öka den lokalt producerade maten. I Göteborg har det anlagts flera gemensamma växthus där man också tar tillvara restvärme från serverhallar. En kostnadseffektiv symbios och en investering för framtidens matproduktion.

## 6. Samverka med fritidsodlingens organisationer lokalt för att utveckla odlingen för gemensam nytta.

En viktig sak som våra myndigheter poängterar kring beredskapsarbetet är att civilsamhället är en viktig resurs. Frivilliga som arbetar ideellt med att sprida kunskap, skapa sociala nätverk och bygga gemenskap är av största vikt för att ett samhälle ska kunna fungera även i tider av kris. I alla Sveriges kommuner finns föreningar som besitter kunskap och arbetskraft, inte minst inom fritidsodlingen. Hur tar kommunerna tillvara på denna resurs? Vi föreslår att kommunerna skapar civilsamhällsråd där olika aktörer bjuds in för att samverka och bygga gemensamma plattformar. Vad kan vår förening bidra med? På vilket sätt kan vår förening skapa en stabilitet i vår kommun? Kommunerna måste se till att bygga upp och investera i ett starkt civilsamhälle. Civilsamhället är en del av beredskapen och en del av det vi vill försvara i händelse av krig.

# Slutsatser

**Under vårt arbete** har vi efter djupintervjuer och enkätsvar identifierat behov och gett förslag på lösningar för en ökad fritidsodling. Vår slutsats är att kommunerna har en betydande roll i utformandet av förutsättningarna. Därför tror vi att ett fortsatt arbete gentemot kommunerna skulle ge stor effekt. Det handlar främst om kunskapshöjande aktiviteter och på sikt även utforma ett nätverk för kommunerna där kunskap och strategisk planering står i fokus.

Ett förändrat matsystem där medborgarna ges en central roll kräver en lokal förankring, planering och möjliggörande av förutsättningar. Endast ett fåtal kommuner i Sverige har idag långtgående planer på att involvera fritidsodlarna. Enligt förslag från den statliga utredningen *Livsmedelsberedskap för en ny tid SOU 2024:8* ska Sveriges kommuner få ett utökat ansvar för att säkerställa invånarnas tillgång på livsmedel. Detta gäller dock främst för att säkerställa de offentliga måltiderna. Vem ansvarar för resten av kommunens invånare?

Vi tror att en viktig lösning på den frågan är att tydligt integrera fritidsodlingen i den kommunala verksamheten, för att skapa förutsättningar och undanröja hinder som gör att fler kan engagera sig i livsmedelsproduktionen, främst som fritidsodlare.

## **Behövs det en nationell strategi kring dessa frågor?**

Kan man skapa ett kommunalt utbildningsprogram för odling med färdiga mallar, kursplaner och kursledarutbildningar? Arbeta fram ett utbildningspaket för kommunens invånare med inriktningar som egen trädgård, tillsammansodling och kolonilott? Hur skulle ett sådant arbete kunna se ut? Vad skulle det kräva för förändringar? Vad skulle det kosta?

*Med beredskapsarbetet som utgångspunkt finns stora möjligheter att skapa hållbara och medborgarcentrerade lösningar kring livsmedelsproduktionen. Ska vi bygga upp något nytt behöver det nya kunna stå stadigt under lång tid framåt.*

Vi vill samla intresserade kommuner och undersöka detta. Påvisa goda exempel från kommuner som idag på allvar arbetar med dessa frågor. Göteborg, Lund, Trosa och Södertälje är kommuner som kommit långt i arbetet och som skulle kunna inspirera fler kommuner till att påbörja arbetet.

**Vi ser också ett stort behov** av att höja kunskapen hos allmänheten och beslutsfattare. Genom kunskap ges en ökad förståelse för livsmedelsproduktionens komplexitet och sårbarhet. Det kan leda till att fler vill engagera sig i att producera mat. 5,3 miljoner svenskar odlar idag något ätbart. Det finns en vilja och en potential. Kunskap behövs även hos de som redan idag odlar, främst inom områdena fröodling och förvaring av skörd. Med kunskap finns goda förutsättningar för att odlingsytorna växer och mer mat kan produceras i trädgårdar och tillsammansodlingar runt om i hela Sverige.

Med beredskapsarbetet som utgångspunkt finns stora möjligheter att skapa hållbara och medborgarcentrerade lösningar kring livsmedelsproduktionen. Ska vi bygga upp något nytt behöver det nya kunna stå stadigt under lång tid framåt.

**Tack!** Avslutningsvis vill vi tacka alla som tagit sig tid att svara på våra enkäter och ställt upp på djupintervjuer, panelsamtal, möten och webinarier. Tack för alla kloka inspel till vårt arbete med att stärka livsmedelsberedskapen och därmed bygga ett robust medborgarcentrerat livsmedelssystem!



## KÄLLOR

### Personer vi intervjuat samt vilka organisationer/ nätverk/företag de representerar

Inger Ekrem	Förbundsdirektör, Svensk Trädgård, ordförande, FOR
Gunnar Rundgren	Bonde och debattör, Omställningsrörelsen
Pella Thiel	Ekolog och odlare, Omställningsrörelsen
Petter Bergström	Redaktör, Åter (alternativ.nu)
Eva Westergren	Projektledare, Odlas vardagsmaten (Trosa kommun m.fl.)
Karin Jansson	Lärare i odling, Holma folkhögskola och tillsammansodlare
Valerie Hasler	Författare och föreläsare inom odling och beredskap
Annica Alvé	Självhushållare i Uppland
Ulrica Otterling	Generalsekreterare, Koloniträdgårdsförbundet
Rickard Nordin	Riksdagsledamot, Centerpartiet
Ove Möller	Företagare och odlare, NordFrö
Johanna Ståhl	Projektledare omställning, Studieförbundet Väst
Jasmine Waara	Ordförande, Sesam och egenföretagare
Carina Carlsson	Projektledare odlingscoacher, Studieförbundet Mitt
Patrik Sellman	Småbrukare, författare, poddare, egenföretagare
Thorsten Laxvik	Författare, slakteriägare, jordbrukare
Åsa Waldenström	Odlingsamordnare, Södertälje kommun
Martin Berg	Planeringsledare stadsnära odling, Göteborgs kommun
Åsa Hagelberg	Nationell samordnare, Din trygghet, Civilförsvarsförbundet
Inger Olausson	Forskare, Statens maritima och transporthistoriska museer
Hillevi Helmfrid	Lärare Västerviks folkhögskola, Odlingsakademin, Vimmerby
Mary-Ann Fargo	Självhushållare, regenerativ odling, Oasen på Åsen
Maja Alskog Bredberg	Trädgårdsmästare, författare, egenföretagare
Hans von Essen	Vd och rådgivare, BERAS International

## Källor

- Fritidsodlingens omfattning 2024*, FOR, Fritidsodlingens Riksorganisation, <https://for.se/2024/10/29/fritidsodlingens-omfattning-2024/>.
- Stadsnära Odling Göteborg, <https://stadsnaraodling.goteborg.se/>.
- Omställningsnätverkets alternativa Livsmedelsstrategi*, <https://omstallning.net/om-oss/alternativ-livsmedelsstrategi-strategi-for-den-goda-maten/>.
- Odla vardagsmaten Trosa kommun*, <https://odlavardagsmaten.se/for-kommuner/starta-beredskapsprojekt/>.
- Livsmedelsstrategin 2.0*, <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/departementsserien-och-promemorior/2025/03/livsmedelsstrategin-2.0>.
- Livsmedelsberedskap för en ny tid SOU 2024:8*, <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2024/02/sou-20248/>.
- Vinnova. Innovation för framtidens hållbara matsystem, <https://www.vinnova.se/m/hallbara-matsystem/>.
- Om krisen eller kriget kommer*, MSB, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, <https://rib.msb.se/filer/pdf/30828.pdf>.

## Läs mer

Tips vi fått under intervjuerna:

- Hybridjobb i Frankrike, <https://www.prevent.se/arbetsliv/mer/2025/kontoret-ena-dagen--gronsakslandet-nasta/>.
- Unga grönsaksodlare vill vara del av omställning, <https://www.extrakt.se/unga-gronsaksodlare-vill-vara-del-av-omstallning/>.
- Stadslandskapet och livsmedelsproduktionen, <https://www.biodiverse.se/articles/stadslandskapet-och-livsmedelsproduktionen/>.
- Staden som matproducent – förr och nu, <https://www.biodiverse.se/articles/staden-som-matproducent-forr-och-nu/>.



## OM OSS

### **FOR, Fritidsodlingens Riksorganisation**

är en paraplyorganisation med 20 rikstäckande odlingsföreningar anslutna, med 455 lokalföreningar. Organisationen har funnits sedan år 1989 och samlar över 70 000 medlemmar runt om i Sverige. FOR arbetar aktivt med att lyfta fram fritidsodlingens betydelse för samhället. Under 2024 togs statistik fram med hjälp av Novus kring fritidsodlingens omfattning i Sverige. FOR driver även folkbildningsprojektet Rikare Trädgård – en kunskapsbank för att öka den biologiska mångfalden i landets trädgårdar. FOR tillhandahåller även opartisk rådgivning till allmänheten genom trädgårdsrådgivare och kunskapsbanken  
Frågor & svar. → <https://for.se/>

### **Mat till alla – nära och tillsammans**

Projektet är en av de åtta innovationsplattformar som Vinnova utsåg hösten 2023 för att omvandla matsystemet till ett hållbart och motståndskraftigt ekosystem – för både människor och miljö. Coompanion har i projektet tillsammans med Civilförsvarsförbundet och Mikrofonden utforskat hur vi kan höja Sveriges livsmedelsberedskap. Det handlar om att trygga matsystemet i Sverige genom att sprida riskerna och skapa en större mångfald av hållbara matproducenter runt om i hela Sverige. Att bygga en ökad hemberedskap och kunskap om småskalig hållbar matproduktion. Målet är att bygga en plattform för innovation och utveckling där vi tillsammans med lokala aktörer och civilsamhället bygger framtidens lokala matsystem. Projektet har initierat och medverkat i tre utvecklingsprojekt som syftat till att utveckla och pröva anknyttande idéer som: studiecirkel kring modern krismat, nya hållbara produkter i form av "måltid på burk" och hur samhället kan stimulera fritidsodlingen som resulterat i denna rapport.

→ <https://coompanion.se/roslagen-norrort/lokala-projekt/mat-till-alla-nara-och-tillsammans/>

### **Coompanion Roslagen & Norrort**

är en av 24 regionala organisationer som ger stöd och rådgivning till grupper som vill förverkliga idéer och starta företag eller föreningar tillsammans. Företag och föreningar som bidrar till samhällsnytta och regional utveckling. Coompanion Roslagen & Norrort har under de senaste åren drivit en rad lokala, regionala och internationella projekt med syfte att utveckla förutsättningarna för lokal mat och livsmedelsberedskap. De 24 lokala Coompanionkontoren samverkar i Coompanion Sverige.  
→ <https://coompanion.se/roslagen-norrort/>

### **Projektledarna**

**MAREK ROLENEC** är odlare och självhushållare bosatt på en liten gård utanför Ulrika i Östergötland. Arbetar inom FOR Fritidsodlingens Riksorganisation och FOBO, Förbundet Organisk-Biologisk Odling, där han håller kurser och föreläser kring det egna odlandet och beredskap.

**EVA JOHANSSON** har en bakgrund som handläggare på Tillväxtverket och rådgivare på Coompanion med många års erfarenhet av frågor som rör civilsamhällets organisering och småföretagande. Nu anställd på Coompanion Roslagen & Norrort i projektet "Mat till alla – nära och tillsammans" och försöker på fritiden stimulera intresset för trädgård och odling i regionen i föreningen Trädgårdsveckan i Uppland.



*Dagens livsmedelssystem behöver förändras för att vi ska klara av att vårda miljön och människors hälsa men också för att stå starkare tillsammans i tider av kris.*

Så kan Sveriges 5 miljoner fritidsodlare bidra till ökad livsmedelsberedskap  
© 2025

[vinnova.se](http://vinnova.se)  
[for.se](http://for.se)  
[coompanion.se](http://coompanion.se)

