

ÄPPLET

STUDIEHANDLEDNING

Om omställning utifrån ett äpple

ÄPPLET – SYMBOL FÖR OMSTÄLLNING

OM HANDLENINGEN

Äpplet. Fruktbarhets- och kunskapssymbol, solfångare och råvara! En fantastisk frukt som ger tonvis med skörd landet runt, nästan utan insatser. Ändå importeras de flesta äpplen vi äter. Detta är en inspirationsskrift till studiecirkelar om äpplet. Äpplet är en fruktbar väg in i de stora utmaningar som omställningsrörelsen arbetar för att hantera: klimatkrisen, energikrisen och den ekonomiska krisen. Förhoppningen är att studiecirkelarna utmynnar i ett firande, en manifestation, ett projekt där vi kan dela och sprida våra tankar och idéer om omställningen av lokalsamhället, allt med utgångspunkt i äpplet. Vi gör 2011 till Äpplets år – året då vi inte låter några äpplen gå till spillo. Tänk om hela Sverige i höst sjuder av fester till äpplets ära! Vi hoppas att denna handledning får fler att stifta bekantskap med det rika kulturarv vi har i form av färgrika, doftande äpplen och de tekniker, recept och historier som finns runt dem. Att fler använder äpplen som ett sätt att lyfta omställningsfrågorna och ta vara på lokala resurser. Att fler lär känna Alice, Ingrid Marie, Stenbock och Gloster!

”Plantera ett äppelträd idag, om så världen går under imorgon” Martin Luther

Fakta om omställningsrörelsen

I utmaningarna med oljetoppen och klimatförändringarna finns möjligheten till en social, ekonomisk och kulturell renässans vars like vi aldrig, på riktigt, drömt om tidigare. Rob Hopkins

Vi har ett akut behov av att minska utsläppen från förbränningen av fossila bränslen för att inte klimatet ska kollapsa. Samtidigt ökar också medvetenheten om att vi befinner oss på oljetoppen, att det inte längre är möjligt att öka uttaget av olja. Eftersom våra samhällen är beroende av billig fossil energi innebär detta stora krav på förändringar. Insikten om att klimatkrisen och energikrisen hänger ihop och därför behöver lösas tillsammans har skapat omställningsrörelsen. Det är en ny folkrörelse som tog fart i England år 2006 (Transition Towns) och som nu sprider sig snabbt över hela världen. Det är inte en organisation, snarare nätverk av människor med olika bakgrund. Omställningsrörelsen arbetar för att öka resiliensen i våra lokalsamhällen (förmåga att klara av störningar, motståndskraft), för ökad välfärd med mindre energianvändning.



Omställning Sverige
transitionsweden.se

INLEDNING

Äpplet är vår äldsta frukt och det finns tusentals sorter, varav ett par hundra i Sverige. Äpplet är en mycket stark symbol som funnits med sedan stenåldern och i många religioner, även om



det nog inte var ett äpple Eva bjöd Adam. I den fornnordiska mytologin åt asarna av Iduns äpplen som gav evig ungdom, hälsa och välstånd. Äpplet har genom tiderna även symboliserat kunskap och visdom, fruktbarhet och kärlek. Äpplet associeras med skörden och på så sätt med rikedom och makt. I denna betydelse används riksäpplet. Omställning Sverige har valt äpplet som symbol. Det är en resurs som vi har i rikt mått, och symboliken passar omställningen som betonar vikten av kunskap för framtiden, fruktbarheten i den egna bygden och kärlek till naturen och medmänniskorna.

Idag har våra fruktträd, speciellt äpplen, gått från att vara en resurs till i många fall ett problem. Människor vet inte var de ska göra av frukten - den läggs på komposten, körs till tippen eller läggs i skogen. Tidigare i historien har mat varit något som produceras i närheten, av folk vi är bekanta med. Det är inte förrän efter andra världskriget som matproduktionen har

blivit en industri, med mat som reser över hela jordklotet och som kräver mer fossil energi för att produceras än vad som finns i själva maten. Det är ett system som bara fungerar med hjälp av stora insatser av billig energi. Samtidigt finns en stor potential att odla mer mat där vi bor, i trädgårdar, koloniträdgårdar och annan stadsnära odling. Äpplena är ju en fantastisk tillgång, som kan konserveras på olika sätt och ge smak och vitaminer nästan hela året.

Vi skulle må bra av att äta mer frukt. Livsmedelsverket anser att vi borde äta minst 500 gram frukt och grönt, vilket få gör. En ökning av konsumtionen av frukt och grönsaker till i genomsnitt åtminstone 400 gram per dag skulle kunna minska förekomsten av cancer med 20 % i Sverige. En ökning till 600 gram per dag (i genomsnitt) uppskattas kunna resultera i en minskning på 10-20% av förekomsten av hjärt-kärlsjukdomar i befolkningen.

Att samlas kring äpplet ger också sociala effekter. Omställningen är inget vi kan klara på egen hand, som individer. Vi behöver göra detta tillsammans, och då måste vi också mötas och lära känna varandra. Vad kan vara mer lustfyllt än att mötas över en mustningsmaskin!

FAKTA OM STUDIECIRKELN

En studiecirkel är en grupp människor som samlas för att öka sina kunskaper inom ett område utifrån egna önskemål, förutsättningar och behov. Man lär av varandra och hjälps åt att komma framåt. Studiecirkeln är en metod för att utvecklas tillsammans. Att lyssna och ta del av varandras synpunkter och erfarenheter är en lärande del. Likaså att man gemensamt beslutar hur arbetet ska läggas upp och vilket målet är. En cirkel har minst 3 deltagare som träffas vid minst 3 tillfällen för att studera under ledning av en godkänd ledare. Cirkeln pågår under sammanlagt minst 9 studietimmar (en studietimme=45 minuter). Samtliga cirklar ska ha en studie- eller arbetsplan. Hos Studiefremjandet kan man få stöd och råd för att starta en cirkel.



Första träffen:

... köp med er olika äpplen från affären, eller om det är säsong, ta med från trädgården. Dofta, smaka och känn. Vilka sorter känner ni till? Har ni något favoritäpple?

- Varför vill vi engagera oss i en cirkel?
- Vad är var och ens mål med cirkeln?
- Vilka kunskaper har vi tillsammans?
- Vad vill vi att cirkeln ska resultera i?

Nedan beskrivna teman kan vara grund för varsin träff eller tema för hela cirkeln, beroende på intresse.

1. Äpplet och lokalekonomin
2. Äpplet och energin
3. Att återta kunskap: odla, förvara och förädla äpplen
4. Äpplet berättar om framtiden

Förslag på material att utgå ifrån:

Ställ om Sverige! Inspiration och handledning för omställningsgrupper. Hela Sverige ska leva, 2010. Finns på nätet eller beställs från Hela Sverige ska Leva.

Världens bästa by. Hela Sverige ska leva, 2010. En skrift om lokal utveckling. <http://www.helasverige.se/kansli/informationsmaterial/>

Local Food: How to Make it Happen in Your Community. Tamzin Pinkerton och Rob Hopkins, 2009. En praktisk guide till lokala matprojekt med inspirerande engelska exempel på sådana: skolprojekt, lokala matmarknader, kooperativa trädgårdar etc.

Äpplet från myt till mun. Katja Brandt, 1999. Om äpplet i kulturen och historien.

Bokförlaget Kärnhuset ger ut flera böcker om äpplen, bland annat "bibeln" Svenska Äpplen (2010) som ingående behandlar 245 sorter, samt den mindre omfattande 100 sorters äpplen. <http://www.karnhuset.com>

TEMAN

1. ÄPPLET OCH LOKALEKONOMIN

När Linné gjorde sina resor runt Sverige var ett av syftena att inventera landets resurser för att se om de kunde utvecklas för att förbättra handelsbalansen. Sverige var sargat av krig och behövde komma på fötter igen. Senare, under världskrigen när vi inte kunde importera mat, uppmuntrades både yrkesodlare och hemmaodlare att odla äpplen (och annat). Ända in på 80-talet fanns ett importstopp på äpplen under den svenska säsongen för att skydda äppelodlare. Det togs bort efter hård kritik från USA och EG, och andelen av äppelmarknaden som utgörs av svenska äpplen har halverats.

Idag finns inte samma omedelbara behov av att ta vara på resurserna för överlevnad, men för att landsbygden ska kunna leva måste lokala ekonomier fungera. Och med de begränsningar i energitillförsel som oljetoppen innebär blir behovet av att ta vara på resurserna akut. När vi handlar i vanliga affärer försvinner det mesta av pengarna från lokalsamhället och hamnar ofta i fickorna på aktieägare i storstadsområden. Ju fler steg mellan producent/odlare och



konsument, desto mindre pengar till odlaren. Om pengarna stannar kvar kan de arbeta för utveckling i bygden. Hur kan ni använda äpplen som en motor för lokal utveckling? Kan ni skapa arbetstillfällen under säsongen? Hur kan ni involvera fler? Finns förädlingspotential? Hur kan ni skapa intresse för produkterna?

Läsförslag:

Hållbara bygder - 26 bygder ställer om till en hållbar framtid. Hela Sverige ska leva, 2009. En skrift med goda exempel på lokal utveckling från olika utvecklingsgrupper i Sverige, bland annat Trönö där man utvecklat Trönögummans äppelmust. http://www.helasverige.se/fileadmin/user_upload/HSSL_Kansli/PDF/Projekt/Haallbara_bygder/hallbara_bygder.pdf

Abundance är ett projekt i flera städer i England för att ta vara på lokal frukt i skördetid. Istället för att tonvis av frukt förstörs för att ingen vill eller kan ta reda på den, samlar Abundance volontärer som skördar frukten och sprider den i samhället till förskolor, ålderdomshem, etc. Fruktträd karteras och trädägare får anmäla sig om de vill skänka sin skörd. Mycket av frukten förädlas till must, mos eller inläggningar. Mest aktiva verkar man vara i Sheffield, där man har gjort en omfattande handbok: **Abundance Handbook:** <http://www.growsheffield.com/pages/groshefhandb.html>

Landsbygdsprogrammet – möjligheter för natur och miljö. Naturskyddsföreningen, 2009. En inspirationsskrift för Naturskyddsföreningens kretsar om hur man kan finansiera omställningsåtgärder med hjälp av EU:s Landsbygdsprogram.

http://www.naturskyddsforeningen.se/upload/Foreningsdokument/Broschyrrer/jordbruk_broschyr_LBP.pdf

2. ÄPPLET OCH ENERGIN

Vad är ett äpple? Det söta äpplet som ger dig energi är äppelträdets investering i att sprida sig. Det lurar dig, fåglar och andra djur att transportera iväg fröna bort från moderträdet. Ibland några meter, ibland från Nya Zeeland. Energin kommer från solen. Med hjälp av fotosyntesen har trädets blad förmågan att binda solens energi som sedan omvandlas till kemisk energi i äpplet. När du äter ett äpple äter du solenergi!

Jordbruket var från början ett system för att binda solens energi till kemisk energi som vi kan äta, men så är det inte längre. För varje kalori vi äter har det gått åt 5-10 kalorier framförallt fossil energi, till jordbearbetning, konstgödsel, bekämpningsmedel, transporter etc. Vi gör mat av olja. Maten är en av de tunga posterna i vår energianvändning, beroende på vad vi äter. Generellt går den mesta av energin åt i själva matproduktionen, men äpplen är energisnåla att producera. För äpplen ligger istället den stora energiförlusten i transporterna. Om man jämför äpplen från Sverige med äpplen från Nya Zeeland så kräver de sistnämnda fem gånger så mycket energi innan du kan äta dem. Äpplen från Frankrike är tre gånger så energikrävande som de svenska.

Den svenska äppelskörden utgör 20 % av den totala äppelmarknaden i Sverige. Även under högsäsong för svenska äpplen (september-november) utgör importerade äpplen över 70 % av alla äpplen som äts i Sverige. Enligt handelsstatistik är Italien och Frankrike de länder Sverige framförallt importerar ifrån. Nya Zeeland och Sydafrika är vanliga ursprungsländer i butiken, men eftersom importen går genom EU syns de inte i statistiken. Att skicka en frukt som kan odlas i Sverige över halva världen är bara möjligt med extremt billig energi. Nu talar allt fler om att det inte längre är möjligt att öka uttaget av olja – att vi befinner oss på oljetoppen. Energipriserna kommer då att öka kraftigt, och därmed matpriserna.

Hur kommer oljetoppen påverka vad ni äter och hur mat produceras? Kan ni försörja er där ni bor utan att behöva vara beroende av import? Går det att ta vara på de resurser som finns i form av äpplen på ett bättre sätt? Hur kan ni arbeta för att minska sårbarheten och öka resiliensen lokalt?



Läsförslag:

Svart jord (2008), Gunnar Lindstedt. Boken beskriver i reportageform de förändringar världens matproduktion står inför.

Nine meals from anarchy – oil dependence, climate change and the transition to resilience. Andrew Simms, 2008. New economics foundation. En beskrivning av det sårbara oljesamhället och möjliga vägar ur det, med inspiration från exempelvis Kuba. Finns att ladda ner här:

<http://www.neweconomics.org/publications/nine-meals-anarchy>

3. ATT ÅTERTA KUNSKAP: ODLA, FÖRVARA OCH FÖRÄDLA ÄPPLEN

Det finns mycket att lära sig för att framgångsrikt odla och förvara äpplen och kunna ta vara på skörden. Beskrivning, ympning, plantering, lagring, mustning, bakning... Vad man kan göra av äpplena och hur länge skördetiden varar beror på vilka sorter som odlas. Generellt odlas mycket sommaräpplen i Sverige. Fruktträdgårdarna som anlades förr planerades väl, det skulle finnas äpplen för varje tillfälle, att äta, att musta, att göra mos eller att lägga in. I en välplanerad fruktträdgård räckte säsongen och därmed vinterns vitaminförråd, från juli till maj, ibland ännu längre om man hade riktigt lagringståliga järnäpplen. Möjligheter och kunskaper om hur man förvarar äpplen har minskat.

Hur ser det ut där ni bor? Vilka sorter odlas? Finns det brist på någon sort? Skulle säsongen kunna förlängas? Var kan ni odla äpplen? Finns det folk ni kan bjuda in som har kunskaper om odling, beskärning och ympning? Hur kan äpplena förvaras? Kan man bygga gemensamma jordkällare? Finns det fruktpressar någonstans i närheten, eller kan ni bygga eller köpa in? Finns det fler som kan vara intresserade (hembygdsföreningar, trädgårdsföreningar)? Har ni möjligheter att göra äppelprodukter som kan säljas?

Lästips:

Sveriges Pomologiska sällskap har en hemsida med länkar om beskärning och ympning, samt listor på personer som kan ympa, beskära och sortbestämma äpplen. De har också en lista på musterier i Sverige och på äppellitteratur från 1700-talet och framåt. www.svepom.se

Faktablad "**Lätt om odling**" från Koloniträdgårdsförbundet, bl a om odling av fruktträd och beskärning av frukt och bärbuskar, alla finns här: http://kolonitradgardsforbundet.se/om_forbundet/publikationer.php

Jordkällare och skafferi: hur man bygger jordkällare och praktiska tips om andra naturliga sätt att förvara potatis, frukt och grönsaker. Holmberg, Kerstin, 1993.

How to make apple juice that doesn't cost the earth - George Monbiot skriver om mustning. <http://www.guardian.co.uk/environment/georgemonbiot/2010/oct/29/how-to-make-apple-juice>

Dags för äppelmustning - artikel från tidningen Odlaren. http://www.fobo.se/artiklar/mat/must_odlaren_2009-3.pdf

Om cidertillverkning: <http://homepage.ntlworld.com/scrumpy/cider/homepage.htm>

4. ÄPPLET BERÄTTAR OM FRAMTIDEN

Om inte vi skapar förändringen, kommer förändringen att skapa oss. Vad vi tänker om framtiden och hur vi pratar om den påverkar hur den gestaltar sig, och även hur vi handlar i nuet. Det vi kanske mest av allt behöver för att ställa om samhället är nya berättelser om hur vi lever i framtiden. Visioner om vad det goda livet innebär, utan fossila bränslen. Våra samhällen är

3. Livscykelanalys av äppelproduktion: fallstudier för Sverige, Nya Zeeland och Frankrike. Magnus Stadig, 1997. Rapport - Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för lantbruksteknik. 220. <http://pub-epsilon.slu.se:8080/1410/>

4. Sveriges handelsvägar för tomat och äpple. Ellinor Ahnström, examensarbete inom hortonomprogrammet, 2005:7. http://ex-epsilon.slu.se:8080/archive/00000650/01/SV_Ellinor_Ahnstro%CC%88m.pdf

inte beredda på de utmaningar som klimatförändringen och energikrisen ställer oss inför. Förutsättningarna kommer att förändras, kanske snabbare och mer genomgripande än de flesta inser. Antingen kan vi förbereda oss för detta redan nu, eller bli offer för omständigheterna. Att utveckla möjligheterna att ta vara på äpplen är ett första steg mot ett mindre sårbart samhälle, som kan försörja sig även utan tillgång till fossila bränslen. Det innebär en uppbyggnad av strukturer för framtiden, samtidigt som det innebär minskad klimatpåverkan och lokal utveckling omedelbart.

”The problems of the world cannot possibly be solved by sceptics or cynics whose horizons are limited by the obvious realities. We need people who can dream of things that never were.” John F Kennedy

Hur ser dagens berättelser om framtiden ut? Vilka berättelser kan ni skapa om framtiden utifrån äpplet och lokal matproduktion? Hur ser ert lokalsamhälle ut den dagen ni går till sängs på kvällen och har bundit mer kol än ni släppt ut? Om ni skulle kunna höra, lukta, smaka och känna er plats på Jorden om 20 år – hur skulle det vara? Var kommer maten ifrån? Kan ni bjuda in människor för att skapa visioner för framtiden?

Några berättelser om äpplen och samhällspåverkan

Johnny Appleseed, en legendarisk man som vandrade runt i Amerika och planterade äppelträdgårdar http://en.wikipedia.org/wiki/Johnny_Appleseed

Äppelkriget, Hasse & Tages film om hur äppelodlarfamiljen Lindberg påverkar framtiden genom att, trots massivt motstånd, hindra att natursköna Änglamark förvandlas till nöjesparken Deutschneyland.

Om visioner:

Sell the Sizzle – the new climate message, Futerra, 2010. Om att använda visioner för kommunikation. <http://www.futerra.co.uk/downloads/Sellthesizzle.pdf>

Ställ om Sverige! Inspiration och handledning för omställningsgrupper. Hela Sverige ska leva, 2010, om visioner på s 23-31.

Förslag på aktiviteter för cirklar:

Fira äpplet! Ordna en Äppelfestival då ni ställer en mustningsmaskin på torget, eller bjud in er på någon höstmärnad. Be alla att komma med frukt för mustning och sortbestämning. Bjud in politiker och bjud på must, fråga var det finns lämpliga platser för äppelträd. Plantera ett träd. Visa film, t ex A Farm for the future, In Transition eller The power of community.

Äppelkampanj – kan ni organisera ett projekt för att ta vara på skörden i samarbete med skolor och/eller arbetsmarknadsprojekt? Se Abundance-exemplet ovan.

Lokal förädling - finns det förutsättningar för att förädla frukten lokalt i form av ett musteri till exempel? Vad skulle det kosta? Vilka tillstånd behövs och var finns finansiering? Plantera träd – var finns det plats för äppelträd i er kommun? Kolla med politiker och tjänstemän om det finns intresse för att upplåta mark. Hör med handelsträdgårdar i närheten om de kan tänka sig att sponsra er med träd de inte sålt sent på hösten, och planera dem med en fin skylt som berättar varför ni planterar och vem ni fått trädet av.

Kartera äppelträd - var finns det redan träd att skörda? Se handboken från Abundance, ovan.

Gör en jordkällare! Byt recept och laga äppelprodukter. Äppelkaka, mos, must, gelé, torkning... det finns mycket man kan göra av äpplen. Vet ni hur man gör? Varför inte samlas hemma hos någon och prova!

5. Man kan bygga en egen fruktpress, men de säljs också bland annat av: [Fruktpress.se](http://www.fruktpress.se/) <http://www.fruktpress.se/>, Ulriksdals trädgård i Kivik <http://www.edafos.se/tradgard/butik/fruktpress.asp>

6. **Se Omställning – resurser för folkbildning**, en sammanställning av bra material för studiecirklar i omställning.



DET HÄR ÄR STUDIEFRÄMJANDET I KORTHET...

De flesta människor vill lära, skapa och vara aktiva, oavsett var i livet de befinner sig. Studieförbundet vill möta detta behov. Vi är ett av Sveriges största studieförbund och finns över hela landet, med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar.

Studieförbundet är särskilt inriktat på natur, djur, miljö och kultur – framför allt ungdomskultur. Men vår verksamhet är öppen för alla och spänner över vitt skilda områden.

Studieförbundet utgår från folkbildningens idé. I praktiken innebär det att vi är lyhörda för varje deltagares behov och erfarenheter. Vi arbetar i små grupper, vilket ger ett bra klimat för lärande och gemenskap. Det är alltid frivilligt att delta i Studieförbundets verksamhet.

I Studieförbundet förenas ofta lärande och skapande aktiviteter. Här kan människor utveckla sina intressen eller hitta nya. Vi ger stöd till det lärande som sker i föreningar, nätverk och organisationer. På så sätt bidrar vi till att utveckla och förnya det lokala förenings- och kulturlivet.

Studieförbundet har tillsammans med 4H en egen folkhögskola, Valla folkhögskola i Linköping. Valla erbjuder bla utbildning som evenemangsproducent, fritidsledare med inriktning på teater, friluftsliv och musik samt kurser i u-landskunskap.

Studieförbundet får årligen anslag från staten, landstingen och de flesta kommuner. Vi genomför även folkbildande verksamhet på uppdrag av exempelvis offentliga institutioner, organisationer och näringslivet.

Studieförbundet bildades 1959. Studieförbundet är partipolitiskt, fackligt och religiöst obundet.

Ta kontakt med Studieförbundet där du bor!

