



# bokashi

Kökskompostering med bokashi

***bokashi.se***





# Gör jord av ditt matavfall

## Matjord istället för sopor

Jord är något vi tar för givet, något som bara finns. Men egentligen har vi inte så mycket odlingsjord som vi tror och i framtiden kommer vi att behöva mycket mer om vi ska kunna producera mat åt alla.

Detta samtidigt som vi kastar mycket mat både här i Sverige och i andra länder. Mat som ursprungligen kommer från jorden och som tillhör jorden. För varje kilo potatis vi gräver upp så försvinner matjord och på något sätt måste vi ge tillbaka det vi tar.

Kompostering har alltid funnits, men bokashi kökskompostering är ett helt nytt sätt att se på matåtervinning. Gammal mat kan bli till ny jord - utan att det behöver vara tungt och jobbigt, eller lukta illa. Idén med bokashi är att det ska vara enkelt och naturligtvis ska det vara bra för miljön. Med bokashi kan du göra jord av alla matrester du har hemma i köket; lägg dem bara

i en bokashihink och strö på lite bokashiströ, en levande produkt med "goda" mikrober. Dina matrester konserveras så de inte luktar och görs färdiga för jorden.

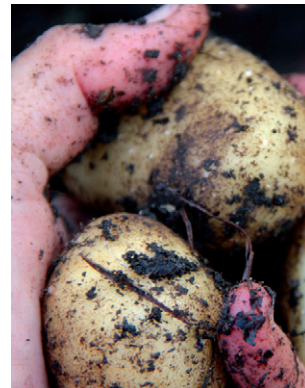
Ett par veckor efter matresterna lämnat köket och kommit ner i jorden kan du börja plantera. Så enkelt är det. Med lite fantasi och väldigt lite jobb kan du börja odla i din nya jord. På balkongen, på bakgården, på kolonilotten, i grönsakslandet...

## Riktigt bra jord

Bättre jord finns inte att köpa. Plötsligt är ditt matavfall den bästa resurs du har!

Den största fördelen med bokashi är att ingen näring går förlorad, allt går till dina växter. Inget kol går ut i luften som koldioxid eller metan utan kommer ner i jorden och gör nytta.

Enkelt och ekologiskt.



# Det är enkelt att komma igång

Vi kallar detta för köskompostering eftersom det mesta sker inomhus - i köket. Det enda du behöver för att starta är en hink och en påse bokashiströ. Det finns speciella hinkar men det går bra att använda egna.

Det tar dig inte mer än ett par minuter om dagen att göra bokashi - det är bara att fylla hinken med matrester och strö på lite bokashiströ.

Ingen sortering - allt ska ned i hinken! Räkskal och köttfärs, äggskal, kaffesump och kycklingben. Det fina är att det luktar nästan inget alls, bara du håller det torrt i hinken.

Du behöver två hinkar så du kan fylla den ena medan den andra står varmt inomhus ett par veckor för efterjäsning. Sedan är det fritt fram att göra jord!



Samla dina matrester under dagen - kött, fisk, pasta, kaffe, frukt och grönt - töm i hinken på kvällen.



Strö på lite bokashiströ och fyll på tills hinken är full, det tar oftast ett par veckor. Se till att locket sitter tätt!



Tappa av vätskan ett par gånger i veckan och använd som växtnäring inne och ute. Vätskan späds 1:100!

Ett enkelt och bra sätt att börja med bokashi är att använda vanliga hinkar med lufttätt lock. Tidningspapper och servetter tar upp vätskan - det finns alltså ingen kran som i den svarta hinken. Du kan lägga alla dina matrester i hinken. Se bara till att locket sitter tätt och innehållet blir så torrt som möjligt.

Låt hinken stå inomhus ett par veckor för efter-

jäsning, sedan kan du göra jord av din bokashi eller förvara den till våren.

”Gröna hinkar” är perfekta till sommarstugan, båten eller på jobbet. Det går även att cykla ut till kolonilotten med ett par hinkar på hojen! Du kan även använda biopåsar direkt i hinken om du vill - man planterar sedan hela påsen i jorden.



Börja med ett lager tidningspapper i hinken. En dagstidning riven i två delar fungerar bra.



Strö på bokashiströ varje gång du fyller på med matrester. Ett par matskedar per kilo matrester är allt som behövs.



Toppa med lite mer tidningspapper - och ta gärna med servetter och hushållspapper i hinken.

# Gör jord på sommaren

På sommaren är det enkelt! Jorden är varm och så snart en hink med bokashi kommer ner i marken börjar innehållet att omvandlas till näringsrik odlingsjord.

Oftast tar det tre till fyra veckor, men på våren och hösten när jorden är kall tar det längre tid. Växterna trivs i den nya jorden och maskarna frodas.

Det går bra att plantera redan ett par veckor efter du har grävt ner din bokashi i rabatten, landet eller krukorna. Du behöver inte vänta tills allt har omvandlats till jord, växterna kommer åt näringen direkt tack vara mikroberna.

Och din odlingsjord blir bara bättre och bättre för varje år.



För dig som odlar eller gör nya rabatter är det perfekt att gräva ner innehållet i dina bokashihinkar direkt.



Tomater älskar bokashi! Blanda bokashi direkt i odlingshinkarna eller gräv ner i växthusbäddarna.



Stora krukor behöver mycket jord och näring. En mix av bokashi och torv i krukan ger växterna näring länge.

# Gör jord på vintern

Vi fortsätter producera matrester även på vintern men här i Sverige är det då svårt att få ner dem i jorden. Men förvarar du bara dina hinkar på ett bra sätt så har du en fantastisk resurs när våren väl kommer.

Så länge de fyllda hinkarna först har fått stå ett par veckor inomhus, kan de sedan stå ute resten

av vintern - mikroberna överlever kylan och processen startar igen på våren.

Du kan förvara din bokashi i säckar, backar, hinkar, kassar eller i komposten - med eller utan jord. Tar du med en del jord eller löv i säcken får du fin odlingsjord till sommaren! Bara den får stå i solen ett tag.



Gör en jordfabrik i en balja eller plastlåda - inomhus eller utomhus. Blanda lika mycket jord och bokashi.



Höstlöv och bokashi blir utmärkt jord. Ställ en säck i solen så kommer processen igång till våren.



Håll din varmkompost vid liv under vintern med bokashi. Töm i hinkarna och toppa med tidningspapper.



# Odla i staden

Man behöver inte bo på landet för att kunna odla.  
Man behöver inte ens gräva eller rensa ogräs.

Vi försöker utveckla nya idéer på hur man kan ”stadsodla” med bokashi. Har man inte kolonilott kan man odla i planteringslådor, krukor, säckar eller även brödbackar. Testa gärna med murbruksbaljor!

Stapla brödbackar på asfalten eller på balkongen och börja odla! Du kan göra jord i de nedre backarna och odla en härlig blandning av sallad och örter högst upp.

Får du för mycket jord eller sallad kan du dela med dig. Du har kanske även grannar med kolonilott som glatt skulle ta emot dina hinkar.



Stadsodling i pallkragar och odlingslådor, på kolonilott eller i bakgården. Odla där du är!



Plantera en örtagård i vilket kärl som helst! Blanda bokashi i jorden så får växterna näring hela säsongen.



Vattna blommor inomhus och ute med bokashivätska. Utmärkt i odlingen.



# Bokashi är naturligt och ekologiskt

Bokashi är en del av ett mycket större koncept, allt baserat på en unik kombination av mikroorganismer som finns i naturen. Konceptet heter EM® - Effektiva Mikroorganismer® - och utvecklades av professor Teruo Higa i Japan på tidigt 80-tal. Nu används EM och bokashi i stort sett över hela världen.

## Miljö och hälsa

Det är inte bara i kökskompostering och ekologiskt jordbruk som EM® har en viktig roll att spela - det kommer ständigt nya applikationer inom vattenrening, djurhållning, miljö och hälsa.

Det kan låta konstigt att områdena är så olika men det är fascinerande att se hur stor betydelse bakterier har i vår vardag. Och hur mycket

vi har att vinna genom att bättre förstå hur de hjälper oss. Hemligheten med bokashi är att de goda mikroberna i din bokashihink fortsätter att göra nytta i din odlingsjord. De samarbetar med de mikrober som redan finns och hjälper sedan till att skapa den miljö växterna vill ha. Mår jorden bra så mår växterna bra och blir nyttigare för oss.



Professor Teruo Higa, Japan

## Upptäckt från naturen

Två av de fem mikrobgrupperna i bokashi är mjölksyrebakterier, släkt med dem som finns i yoghurt och filmjolk. En är en jästsvamp som liknar bakjäst och de andra är urbakterier som varit med i nästan fyra miljarder år och nu hjälper växterna med sin fotosyntesprocess.

En upptäckt från naturen som kan hjälpa oss mer än vi har någonsin trott.

# Bokashi finns i hela världen

Bokashi är mycket större än man skulle kunna tro. Det används i stort sett i alla länder i världen. Sakta men säkert sprids konceptet mun till mun, landsbygd till landsbygd, kommun till kommun runtom i världen. Det fungerar bra och kostar inte mycket alls.

## Produktivt jordbruk

För många människor i utvecklingsländer är EM och bokashi den lösning som de har råd med när den behövs som mest. Det är ett sätt för dem att blåsa nytt liv i utarmad jord, odla mer på den mark de har och att få ekonomin att bättre gå ihop. Ett hopp inför framtiden alltså.

I England, Australien och Nya Zeeland, får bokashi kökskomposterings stöd av de flesta kommuner som ett sätt att reducera matavfall och deponering.



## Närodling

I Japan och andra länder i Asien och Sydamerika blir det fler och fler lokala bönder som tar emot bokashihinkar från människor i närheten - och som då ofta får något närodlat i retur.

Samma sak i "community gardens" och andra lokala projekt i många olika länder - människor samarbetar för att kunna odla och ta hand om jorden och varandra.

Något som vi alla skulle kunna må bra av!

Mer information om bokashi och EM i världen finns på [www.emrojapan.com](http://www.emrojapan.com)



# Kom igång med bokashi

Du kan beställa bokashihinkar och tillbehör direkt från vår e-butik [www.bokashi.se](http://www.bokashi.se). Där hittar du också en hel del information om hur man gör, tips och idéer, filmer och länkar till grupper där du kan diskutera bokashi med andra.

Läs också gärna våra bokashibloggar!

Den svenska finns på [www.bokashi.se/blogg](http://www.bokashi.se/blogg) och den engelska på [bokashiworld.wordpress.com](http://bokashiworld.wordpress.com).

Vi finns även som [bokashi.se](http://bokashi.se) på facebook.

## Kontakta oss

Vi som driver [bokashi.se](http://bokashi.se) heter Jenny Harlen och Bertil Olsson. Sedan 2008 har vi tillverkat och distribuerat bokashi genom vårt företag ME Gård & Teknik AB i Säftele.

Här kan du hitta oss:

Webb: [www.bokashi.se](http://www.bokashi.se)

Mail: [info@bokashi.se](mailto:info@bokashi.se)

Telefon: 0533-735071

facebook: [bokashi.se](http://bokashi.se)





Bokashi är ett nytt sätt att göra jord av dina  
matrester - oavsett om du bor på landet  
eller mitt i staden. Hjälp till att ta hand om  
jorden på ett naturligt sätt!

***bokashi.se***  
Gör jord av ditt matavfall!