

Material

Detta dokument är sammanställt av Hjalmar (senaste uppdatering 2021-05-06: litet tillägg om Ekolution under avsnitt 2.1)

1 Innehållsförteckning

2	Hampa	2
2.1	Användningsområden	2
2.2	Odling.....	2
2.3	Tyg	2
2.4	Mathantverk	3
3	Övriga material för hantverk	4
4	Plastbantning	5
4.1	Bivaxdukar	5
4.2	Fruktpåsar.....	5
5	Produktionsmetoder	6

2 Hampa

2.1 Användningsområden

Förutom tygtillverkning används hampafiber i stället för glasfiber i exempelvis bilar. Frön används till "superfood" med mera.

2021-05-06:

Bygga med hampa – Nya material från [Ekolution](#).

2.2 Odling

Lisa tog reda på lite mer om hampaodling. Jordbruksverket ger idag gårdsstöd till svensk hampaodling och har 64 godkända sorter som man ger stöd till.

Så sent som i slutet av 1950-talet odlades den på 1.000 hektar och fiberskörden kunde bli upp till 1.000 kg per hektar eller mer, sedan kom förbudet. Nu är det tillåtet igen och odlas idag på 130 hektar i Sverige, men betydligt mer i andra länder. Hampa är en miljövänlig växt. Den kräver mindre gödsel än raps, och behöver inga kemiska bekämpningsmedel mot skadeinsekter eftersom den producerar egna gifter. Som ett inslag i en ekologisk växtföljd kan fiberhampa bli mycket intressant.

Naturfibern kommer från industrihampa. Den kan växa på näringsfattiga jordar och odlas inom hela EU. Den är tålig, snabbväxande, tillför jorden näring och de djupa rötterna binder marken och förhindrar jorderosion. I Sverige har den länge varit förbjuden att odla på grund av den växtsläkting som förknippas med droger.

2.3 Tyg

Tyget är slitstarkt men skrynklar lätt. Det går att tillverka allt från linneliknande tyg till grov säckväv. Kläderna känns svala på sommaren och de värmer på vintern. De mjukare tygerna är ofta uppblandade med annat material men kan också ha behandlats med kemikalier.

2.4 Mathantverk

Kolla in Ombergs gård på sociala medier, de odlar hampa (och quinoa) för mathantverk.

En kurs de håller i år (2019) på Ekotopia i Skåne. HAMPÄ – Framtidens kulturgröda

Mathantverk – Laga allt från smör till biffar och te

En inspirerande workshop med David och Liga Appelgren. David är grundare av sidan Matfusket och Sveriges första quinoaodlande bonde. Han är ordförande i det Svenska Hampaförbundet. Denna dag handlar om mathantverk av hampa som de själva odlar.

I denna workshop lär du dig att skapa mathantverk av hampa, så som hampamjök, hampasmör, hampaknäcke, hampapesto och hampate Bhang (den heliga indiska drycken). Ni lagar bl.a. hampabiffar till lunch och avnjuter måltiden gemensamt. Hampabiffar med soltorkade tomater är deras senaste välsmakande och nyttiga matkreation!

Missa inte temakvällen den 12 april (kvällen innan) då du inspireras av mer djupgående och grundläggande hampakunskap och får upptäcka hampans mångsidighet. Då får du ta del av hampans historia, medicinska effekter, hampaodling med mera. Hampans starka fibrer kan även användas vid husbygge och för att göra ekologiska, miljövänliga kläder samt ekologiskt papper etc.

Kursledare: David och Liga Appelgren flyttade från storstaden till lugnet på landet för sin gemensamma passion för hälsa, naturen och en ekologisk livsstil. Nu driver de Ombergs ekogård med gårdsbutik vid foten av Omberg vid Vättern i Östergötland och skapar mathantverk. Förutom hampa har den första svenska quinoan skördats på gården. Dessutom har David grundat den populära bloggen Matfusket. Detta för att uppmuntra till mat med hälsosamt innehåll.

3 Övriga material för hantverk

Lisa tipsar om en kvinna som odlar giftfri, miljösmart bomull på Tjörn. Spinner den och stickar vackra saker som hon säljer av bomullsgarnet. Hon testat även andra fibrer att spinna av som t.ex. krukväxten svärdsilja.
Sök på: [ingerro.se](https://www.instagram.com/ingerro.se) på Instagram

4 Plastbantning

4.1 Bivaxdukar

Vi tittar på Ingegerds hemgjorda bivaxdukar som man kan använda i stället för gladpack. Hon har gjort dem av bomullsgardiner som hon rivit bivax på och sedan smält i 75-100 grader i ugnen.

4.2 Fruktpåsar

Jan visar fruktpåsar som man kan ta med till butiken och handla frukt och grönt i, att använda i stället för plastpåsar.

5 Produktionsmetoder

Hjalmar tipsar om att kolla näringslivets färdplaner hos [Fossilfritt Sverige](#).