

## TIDNINGEN

Medlemsblad för STA  
Sällskapet TrädgårdsAmatörerna

Redaktionen för TrädgårdsAmatören  
Christina Fryle  
(material och annonser)  
Leif Fryle (bilder)  
Handelsgatan 21  
432 36 Varberg  
Telefon: 0340-136 57  
redaktionen@tradgardsamatorerna.nu

Owe Jaktlund  
(föreningsnotiser)  
Oktop 101  
310 50 Slöinge  
Telefon: 0346-409 09  
owe.jaktlund@bredband.net

Ansvarig utgivare:  
Rolf Wiking

Utgivningstider:  
mars, maj, september och december  
Manus insändes före:  
10/1, 15/3, 15/7 och 20/10

Eftertryck utan tillstånd förbjöds.  
För insänt ej beställt material ansvaras ej.  
Observera att åsikter framförda i  
insändare eller redaktionellt material inte  
nödvändigtvis reflekterar  
riksföreningens åsikter.

Vid utebliven tidning, adress- eller  
namnändring:  
Maryla Wallin  
Färentunagränd 25  
194 55 Upplands Väsby  
Telefon: 08-590 343 21  
onsdagar 17.00–20.00  
medlem@tradgardsamatorerna.nu

Äldre nr av TA:  
Laila Green  
Botaskärsvägen 28  
511 42 Kinnahult  
Telefon: 0320-161 89

Länkar i våra artiklar:  
Vi vill påminna om att alla länkar till  
Internet som finns i tidningen också  
finns samlade på vår egen hemsida:  
[www.tradgardsamatorerna.nu](http://www.tradgardsamatorerna.nu)

Omslagsbild: *Muscari azureum*,  
*dvärghyacin*. Foto: Christina Fryle



4



10



14



18



22



37

## INNEHÅLL

- 2 Rolf har ordet
- 4 Fuktälskande primulor Owe Jaktlund
- 10 Fritillaria i Mellanöstern del 1 – utbredning och arter  
Eric Wahlsteen
- 14 Den första gång jag såg Dig... Lasse Kedenius
- 16 Några snödroppshybrider Johan Petersson
- 18 Kinas flora med fokus på *Corydalis* Magnus Lidén,  
Botaniska trädgården Uppsala universitet
- 21 Magnoliaträff för nybörjare Mia Björkström
- 22 En kvart med bil från E22 ligger Torhamn Bo Nordén
- 24 Förvildade narcisser Klaas van der Geest
- 26 Välkomna till Riksmötet i Hälsingland den 10–12 juli
- 28 Besöksträdgårdar
- 29 Riksmötet i Hälsingland
- 30 Värvärk - aj, aj! Christina Fryle
- 32 *Eomecon chionantha* Den förskräckliga snövallmon  
Lasse Kedenius
- 33 Valberedningens förslag
- 34 Nordiska trädgårdar 26–29 mars
- 36 En blekblå pärla Johan Pettersson
- 37 *Lewisia tweedyi*, *praktlewisia* en vacker långblommare  
Bo Nordén
- 37 *Thalictrum filamentosum* snöruta Lotta Bernler
- 38 Rönnsamak med historia Owe Jaktlund
- 39 Frölistekommentar
- 40 Litteratur
- 41 Debatt Thomas Nilsson
- 42 Livets vindlingar ett kåseri från Sörmlandskretsen  
Anne-Marie Bristow
- 43 Owe:
- 44 Föreningsnotiser
- 47 Fixa snygga slangstopp som skyddar växterna när du  
vattnar Anne Sofie Norlander

# Ja visst gör det ont... smärtsamma vårtecken

Christina Fryle  
text

Foto: Jessica Lövgren



**När våren just har kommit är det extra roligt att jobba i trädgården. Men det är inte helt riskfritt. Christina funderar här över hur man helskinnad tar sig igenom den stundande trädgårds-säsongen.**

Nu kommer alla vårtecken nästan samtidigt; svällande knoppar, snödroppar och krokus, fågelkvitter och doften av jord och av en hel del annat som inte luktar fullt så gott. Man piggnar till, vaknar allt lättare på morgonen och lusten att börja jobba i trädgården riktigt sjuder i kroppen. Efter hela den långa vintern har man uttalade abstinensbesvär i form av ett obetvingligt grävbegär.

En tidig vårdag när tjälen helt har gått ur jorden går man till boden och plockar ut spaden som hängt där obrukad i månader. Och så börjar man gräva. Och gräva. Det är underbart. Spaden skär som genom smör. Det är ju fortfarande blött i marken. Man gräver vidare och känner sig stark och levande. Solen skiner och kroppsvärmen ökar med ansträngningen. Jackan åker av. Sedan tröjan. Det börjar bli lite tungt. Vår jord väger en hel del. Men det är så roligt. Och alla de där trädgårdsprojekten man drömt om under vintern står på kö i huvudet och vill bli förverkligade. Man gräver och gräver tills – aj! Smärtan sticker plötsligt till i korsryggen. Ryggskott!? Efter den allra första förvåningen skymtar en vag känsla av igenkännande fram. Har jag inte upplevt detta tidigare? Förra våren? Och våren dessförinnan...

En bra vår klarar man sig undan med en mördande träningsvärk efter det där första grävpasset. Linkar stelt omkring i flera dagar, öm och mörbultad, och kan inte göra ett vettigt handtag. Man glör längtansfullt ut i trädgården där spaden fortfarande står nedstucken i jordhögen och nästan flinar åt en. Ingenting blir gjort där ute på ett bra tag, och den där känslan av rusig lycka som man upplevde under grävningen förbyts i oro inför alla vårsysslor som behöver göras och som nu måste skjutas upp.

**Känner Du igen dig?** Scenariot är nog välbekant för många trädgårdsentusiaster. Och även om det är vanligast under den tidiga våren när man har tagit paus från trädgårdsarbetet under flera månader så kan det inträffa när som helst under trädgårds-säsongen. När som helst när man uppslukas helt av en arbetsuppgift och ägnar sig åt samma ensidiga kroppsörelser under en längre tid. Man vill ju ogärna avbryta sitt arbete innan man har grävt *hela* rabatten, flyttat *hela* komposthögen, planterat *alla* häckplantorna. Vi verkar vara lika projekt- och resultat-

inriktade i trädgården som i yrkeslivet. Men kanske man istället ska försöka ta trädgårdssysslor för vad de är; fritidsaktiviteter. Dela gärna upp det i två ord. *Fri tid*. Fritid är inte arbete. Det ska vara avkoppling, rekreation, återhämtning. Efter en ledig helg är det meningen att man ska komma tillbaka till jobbet lite mera utvilad än man lämnade det på fredagen. Inte behöva ringa på måndagsmorgonen och sjukskriva sig pga. överansträngning!

**Så hur gör man?** Det finns många sätt att minska belastningen på kroppen. Först och främst måste man inse sina egna begränsningar. Acceptera de grundförutsättningar man har; framförallt ålder och kön, men också de eventuella krämpor man dras med och den tid man har att förfoga över. Är man ung orkar man med betydligt intensivare pass i trädgården än den som är lite äldre. Man kan få mycket gjort på en kort stund. Men å andra sidan ställer livet en hel del andra krav på en. Yrkesarbete och småbarn kräver det mesta av ens tid och man tvingas ransonera trädgårdspassen. Den som är lite äldre har inte samma styrka – men kanske desto mera tid? Då kan man dela upp den i flera kortare arbetspass och vila ordentligt emellan. **Frestas inte** att jämföra dina egna prestationer med vad andra gör, grannen – eller maken. Känn efter vad just *du* klarar av. Idag är det definitivt fler kvinnor än män som är trädgårdsintresserade. Vi kvinnor har i allmänhet inte samma muskelstyrka som männen och om vi sneglar för mycket på hur de gör saker och ting är det stor risk att vi överanstränger oss. Spadar, skyfflar och andra arbetsredskap är oftast tillverkade för att passa en normalstark man. Han fyller spadbladet/skyffeln/skottkärran till brädden när han jobbar. Gör vi likadant blir det alldeles för tungt efter en stund. Ta hellre lite mindre åt gången så orkar du hålla på lite längre.

## Undvik snedbelastning

Att bära EN full vattenkanna är betydligt jobbigare än att ta en halvfull i vardera handen. Tar du två kannor blir det bättre balans, så då orkar du kanske till och med bära lite större totalvolym. Men lockas inte att fylla båda kannorna helt om du inte är stark nog för det. **Många sysslor** kan man utföra ”åt båda hållen”. Alternera mellan att använda krattan först en stund till höger om dig och sedan en stund till vänster. Att gräva med ”fel” fot på spaden är däremot inte så lätt. Men i själva lyftet kan man växla mellan olika grepp och på det viset undvika ett ensidigt slitage på kroppen.

## Växelbruk

Inför växelbruk. Det är inte bara växterna som uppskattar det. Kroppen mår mycket bättre om

man alternerar mellan olika sysslor och undviker att använda samma arbetsställning för länge åt gången. Hård grävning och lyft kan varvas med etikettskrivning och ogräsrensning. Förutom att slitaget på kroppen minskar så fryser/svettas man inte lika lätt utan kan ligga på en aktivitetsnivå med behaglig kroppstemperatur. När det börjar bli tungt och svettigt ”pausar” man med att skriva etiketter eller prickla småplantor. När fingrarna efter en stund börjar kännas kalla och stela kan man gräva ett tag och blir snart varm igen.

**Nackdelen** med det här arbetssättet är att man inte känner sig lika ”duktig” efter en hel dags trädgårdsarbete. Man kan inte titta ut genom fönstret och se att *hela* den där jordhögen som behövde flyttas är borta. Men om man drar ner på prestationskraven och utför ett litet räkneexempel så inser man att man faktiskt har varit väldigt duktig. Att flytta den där högen hade kanske krävt fyra timmars hårt arbete. Efteråt hade man varit helt utmattad. Nu är kanske bara en tredjedel av högen flyttad – men man har orkat med sammanlagt åtta timmars trädgårdsarbete. Utan värkande rygg...

**Många har problem** med ryggen redan utan trädgårdsarbete. Vi har stillasittande arbeten och är inte så fysiskt aktiva i vardagen. Inte blir det bättre av att man går framåtböjd och rensar ogräs en hel dag. Förutom att varva med andra sysslor kan man växla mellan olika arbetsställningar under ogräsrensningen. Sitt ner och rensa – eller stå på knä. En dyna under gör det hela lite bekvämare. En bonus är att man får ett personligare förhållande till sina växter när man tar sig ner på deras nivå och kommer riktigt nära.

**Det finns alltid något** man klarar av att göra i trädgården. Till och med de dagar då man känner sig som skröpligast. Jag träffade en man som opererat både knän och höftleder (inte samtidigt förstås). Under konvalescenttiden hjälpte familjen honom ut i trädgården så att han kunde *ligga* i rabatterna och rensa ogräs. Han mådde inte bra av att sitta inne och vänta på att hälsan skulle förbättras (och rabatterna växa igen).

## Redskapen

Välj en sekator som är riktigt bekväm för just din hand. Den måste inte ha ”rätt” märke. Det viktiga är att den är lagom för just din hand. En mindre kvinnohand när ibland inte om normalsekatörens handtag när den är i utfällt läge, vilket gör att man hela tiden måste spänna handen och eventuellt hjälpa till med den andra handen så fort man ska byta grepp. Det är både opraktiskt och obekvämt. Prova dig fram tills du hittar en sekator som passar.

**Var kräsen när du väljer spade/skyffel.** En char-

mig gammaldags spade är visserligen väldigt pittoresk – en riktig prydnad i trädgården. Men låt den stå lite snyggt lutad mot en vägg. Moderna redskap är ofta lika starka, men betydligt lättare. Den lägre vikten känns inte vid de första spadtagen – men när man har grävt en stund märks skillnaden. Själv skulle jag aldrig kunna tänka mig att återgå till en vanlig rak spade sedan jag provat på de ergonomiska (se bilden här intill) med längre handtag med en liten krök på. Jag orkar så mycket mer med en sådan, dels för att arbetsställningen blir bättre – men också för att det blir lite hävstångseffekt i rörelserna.

**En flätad lövkorg** är ett vackert hantverk. Men full med våta löv orkar man inte lyfta den lika många gånger som en lövkorg i plast. Så ställ den bredvid den tjusiga gamla spaden...

## Uppmjukning

Stick gärna emellan då och då med några enkla övningar för att motverka stelhet och skador. Sträck på dig ofta om du arbetar framåtböjd. Stretcha armar, axlar, rygg. Lagg dig raklång på gräsmattan och titta på molnen. Prova att ligga på mage en stund och lyft upp överkroppen lite med hjälp av armarna. Det brukar motverka låsningen i korsryggen. Att stå på alla fyra och omväxlande skjuta rygg och svanka gör underverk. Övningen brukar kallas ”arg katt – glad katt”. Efter den känner man sig som en ny människa och orkar jobba på ett tag till.

**Det allra bästa** sättet att förebygga skador är naturligtvis att ägna sig åt kontinuerlig träning hela året; gymnastik, styrketräning, stavgång, simning – ja, vad som helst som stärker hela kroppen. Men då har vi kommit in på ett helt annat område.

**Trädgårdsarbete** är nyttigt och framförallt roligt. Man blir frisk och stark av det. Har till och med goda chanser att leva längre och med större livskvalitet än den som inte har en trädgård att aktivera sig i. Så jobba på. Men ta paus ofta och njut av allt det vackra. *Sitt stilla* i din trädgård utan dåligt samvete över ogräsen som frodas kring komposten eller att paradrabatten behöver grävas om. Du hinner ta itu med det sedan. Och om du inte hinner så är det inte hela världen. Huvudsaken är att du inte missar att magnolian har öppnat sin första blomma, att hasselörten antligen börjar växa ihop till den där blankgröna mattan du har sett fram emot. Gå en vända med kameran och fotografera dina skyddslingar så att du kan njuta av dem under kommande mörka vinterdagar. Sitt i trädgården och läs en trädgårdsbok. Det ger en annan dimension åt det man läser när man sitter mitt ibland alla sina egna växter.

**Trädgårdslivet** har många sidor – och om du tar det varligt och mår bra kan du glädjas åt dem alla!



Foto & friläggning: Leif Fryle