

# Komposteringsguide



## Hur du komposterar hemma

Matavfall - Trädgårdsavfall - Latrin

## Innehåll

Låt naturen göra jobbet	2
Att tänka på innan du börjar	3
Regler för kompostering av matavfall	3
Val av kompostbehållare för matavfall	4
- storlek	4
- placering	5
Tips på hur du startar	5
Vad kan komposteras?	5
Skötsel	6
Felsökningsschema	7
När är komposten färdig?	8
Hur använder jag min kompostjord?	9
Trädgårdskompostering	10
Latrinkompostering	11
Mer information	12

## Låt naturen göra jobbet!

### Att själv kompostera har många fördelar

- Mängden avfall som skall hämtas från ditt hushåll minskar med 30-50%!
- Transportbehovet minskar för insamling av ditt hushållsavfall
- Näringsämnen och mullbildande ämnen återvinns och du får "gratis" jordförbättringsmedel till trädgården, balkonglådorna och krukväxterna
- Vid kompostering av matavfall får du dessutom en lägre renhållningstaxa eftersom du slipper extra kärl, hämtning och centralbehandling av det komposterbara avfallet.

Du gör alltså både dig själv och samhället en tjänst samtidigt som du minskar dina kostnader för avfalls-hämtningen!

#### Lätt i verkligheten, svårt i teorin!

*"Kompostering är mycket lätt i praktiken men svår att beskriva i ord.*

*Det är t.ex som att baka eller laga mat, första gången följer man receptet för att sedan göra det på känn".*

Att kompostera är inte svårt om man bara lär sig några grundläggande principer. Därför har vi i denna broschyr samlat några råd och tips för att du enkelt skall komma igång och lyckas med din kompostering.



# Att tänka på innan du börjar

1. Vad ska komposteras - matavfall och/eller trädgårdsavfall eller latrin?
2. Vilken typ av kompost passar ditt behov och hur stor bör den vara?
3. Placering av komposten - tillgänglighet?
4. Finns förvaringsutrymme för strö?
5. Kan tömning av färdig kompostjord ske smidigt?
6. Behövs utrymme för efterkompostering?
7. Finns avsättning för färdig kompostjord (egen trädgård/rabatt eller dylikt)?

## Regler för kompostering av matavfall

- **Kompostbehållaren skall vara skadedjurssäker**, så att möss och fåglar inte kommer åt innehållet. Det betyder att behållaren måste vara sluten och inga glipor eller hål får vara större än 5 mm. Behållaren skall ha lock och botten eller vara nergrävd ca 20 cm.

- **Behållaren måste vara dimensionerad för året-runt-bruk**. Det betyder att det skall finnas utrymme för den mängd köksavfall och strö som skall tillföras även om komposten fryser.

- **Komposteringen skall skötas** på ett sådant sätt att olägenhet för omgivningen inte uppstår.

- **Kompostering av matavfall** måste anmälas till kommunens miljökontor, enligt miljöbalken. I samband med anmälan kan man på samma blankett ansöka om "abonnemang hemkompostering", vilket leder till att din avfallstaxa sänks.

Skall du enbart kompostera trädgårdsavfall eller latrin, se sidan 10-11



*Det är lätt att kompostera, men det krävs lite intresse.*

# Val av kompostbehållare för matavfall

## Kompost med markkontakt

I stående komposter är det både bakterier och maskar som sköter nedbrytningen. Behållarna har små hål i botten så att maskarna kan krypa in i komposten. Eventuellt lakvatten rinner ut i underliggande mark. Det finns både isolerade och oisolerade behållare. En isolerad behållare, en s.k. varmkompost, fungerar året runt och kräver därför inte lika stor volym som en oisolerad. Det finns också behållare med två fack vilket erbjuder utrymme för efterkompostering. Behållaren skall fungera praktiskt vid påfyllning och tömning.



## Roterande kompost

Det finns ett antal olika roterande varmkomposter. I dessa är det bakterier och svampar som sköter nedbrytningen. Efter att matavfall och strö lagts i, roterar man ett halvt varv så att det blandas om. Roterande komposter kan vara svåra att få i balans. Man får se upp så att den inte blir för blöt - lakvattnet stannar ju kvar i behållaren!



### Tumregler för storlek av behållare

Oisolerad kompost: 100 l/person

Isolerad kompost: 50-75 l/person

Roterande kompost 25 l/person

**Skötseln är i regel viktigare än utformningen av kompostbehållaren!**

## Maskkompost

En maskkompost kan vara några enkla lådor av trä, frigolit eller plast med hål i botten för syretillförsel t.ex. brödbacker som staplas ovanpå varandra. Maskkomposten bör vara inomhus och man får vara extra noggrann med täckning.

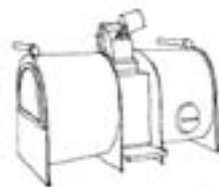


## Bygga din egen behållare?

Är du händig kan du bygga en egen kompostbehållare. Ritningar och idéer finns på kommunens webbplats.

## Komposttrummor för flerbostadshus eller grupper av småhus

I komposttrummor kan allt från ett tiotal till över hundra hushåll kompostera tillsammans. Med hjälp av elektronik, mekaniskt styrd syresättning och rotation blandas och luftas materialet, som automatiskt matas framåt och på några dagar till några veckor lämnar trumman som "råkompost".



## Placering

Placera komposten helst i skuggan och lite vindskyddat, så undviks uttorkning. Undvik också placering under eller vid sidan av ett stort träd, vars hungriga rötter kan växa in i komposten. Det skall vara lätt att nå behållaren, även när det regnar och är mörkt eller snön ligger djup. Tänk på att du också bör ha plats för att gräva om den, tömma den och för eventuell efterkompostering.

### Tips på hur du startar

1. Lägg småkvistar och grenar i botten för att få god syretillförsel underifrån (ca 1 dm)
2. Häll över lite jord eller dynga för att tillföra mikroorganismer och snabbare få igång komposteringsprocessen.
3. Lägg sedan i köksavfallet, jämnt fördelat. Dela på hela grönsaker och frukter.
4. Täck efter varje påfyllning med strömaterial.  
Strömaterial kan vara: spån, sönderflisat trädgårdsmaterial, halm, bark, torra löv, papper såsom hushållspapper, sönderrivna äggkartonger eller sönderrivna dagstidningar.
5. Lufta varje gång innan nytt avfall tillförs. Rör om eller stick ner en kraftig pinne i massan för att tillsätta syre. Var noga med att materialet i kanterna blandas om.

## Vad kan komposteras

- Matrester
- Frukt och grönt (skal och rester)
- Bröd och kakor
- Kaffe- och tesump (inkl. filter och påsar)
- Kyckling och kött (undvik större ben)
- Fiskrens, räk- och kräftska
- Äggskal (tar lång tid)
- Mjöl, ris, och pasta
- Mjolkprodukter
- Popcorn, godis och choklad
- Hushållspapper och servetter (i mindre mängder)
- Vissna blommor och blomjord
- Trädgårdsavfall (flisade grenar och kvistar, nyfallna löv, färskt gräs)



### Detta hör **inte** hemma i komposten!

Snus och cigarettfimpar  
Blöjor  
Bindor och tamponger  
Kattsand och hundbajs  
Dammugarpåsar  
Tuggummi  
Aska och kalk  
Papper som är glatt (överdraget med vax, plast el. färgat)  
Textilier

# Skötsel

## - Nycklar till framgång

### Finfördelat material

Dela upp stora bitar av matavfall t.ex. kålrötter, kålhuvuden, potatis och stora köttbitar, i mindre bitar. Angreppsytan ökar då för mikroorganismerna, vilket leder till snabbare nedbrytning. Töm avfall 2-3 gr/vecka i komposten. Då håller processen jämn fart.

### Strömateriäl

För bästa resultat fordras en balans mellan kol och kväve i komposten. Matavfallet innehåller mycket kväve och inte så mycket kol, varför inblandning av kolrikt strömateriäl behövs. Strö kan bestå av sågspån, kutterspån, torra löv, torrt gräs, mindre kvistar, hackad halm eller hö, mull, bark, torv, ägkartonger, hushållspapper och färdig kompostjord. Varje gång du lägger matavfall i komposten bör du täcka ytan med strö efteråt.



### Luft

Rör om i komposten - det är viktigt att lufta komposten eftersom nedbrytningen kräver syre, annars uppstår lätt dålig lukt. Gäller ej maskkompost – maskarna gör egna luftgångar!

### Fukt

När komposten har rätt fuktighet, ligger vattenhalten på 60 % och känns som en urkramad tvättsvamp. Då arbetar mikroorganismerna som bäst. Blir det för blött leder det till syrebrist.

Då får man tillföra mer strömateriäl annars börjar materialet ruttna och jäsa och sprider dålig lukt.

Sommartid om solen ligger på kan man däremot få tillföra lite vatten för att hålla lämplig fuktighet!



### Värme

Bakterier, smådjur och maskar kräver en temperatur högre än 10-12° C för att vara aktiva. En aktiv kompost är varm, temperaturen kan då bli upp till 50-70° C, eftersom mikroorganismerna alstrar värme under nedbrytningen. Man måste tillföra material regelbundet för att komposten inte ska stanna av vintertid. En kompost som har avstannat/frusit kan man sätta igång genom att värma den, t.ex. med varmvatten i PET-flaskor. Enklast är att invänta varmare väder och då börja röra om så att komposten syresätts.

# Felsökningsschema

Om du får problem med din kompost är lösningen ofta ganska enkel. Möjligtvis kan det kräva en mer aktiv arbetsinsats under en period på 1-2 veckor för att få balansen återställd.

Fel	Orsak	Åtgärd
Dålig lukt	För blött/kompakt, för lite syre (luktar då ruttet) eller för mycket kväve (luktar då ammoniak).	Tillsätt strö och rör om dagligen i ungefär en vecka.
För mycket lakvatten	För lite strömaterial	Tillsätt strö och blanda om. Ta ev. ut lakvattnet och använd till växtnäring (1 del lakvatten till 20 delar vatten).
Flugor/fluglarver	Matrester och kladd på kanterna, låg temperatur, dålig täckning.	Torka av och håll rent runt behållaren. Blanda om materialet så att processen blir effektivare. Täck ytan extra noga med strö eller jord under en period.
Myror	För torrt i komposten och alltså dålig process.	Vattna komposten/lägg i blötare matrester och rör om ordentligt tills komposteringen fungerar bättre.
Inget händer i behållaren	För lite syre, kväve eller för torrt.	Fyll på med matrester och ev. strö mer regelbundet/oftare och blanda om tills komposteringen kommit igång.
Komposten fryser	För dåligt isolerad eller helt enkelt för lite material för att mikroorganismerna ska ha något att jobba med!	Fyll på material varje dag och rör om så gott det går. En större mängd avfall isolerar sig själv och har oftast en aktiv "kärna" av varmt material. Försök isolera extra genom att skotta upp snö runtom eller ordna vindskydd. Enklarest är att invänta varmare väder eller värma komposten med varmvattenflaskor.

# När är komposten färdig?

## Efterkompostering

För att komposten ska mogna krävs efterkompostering i några månader, där materialet får ligga till sig och brytas ned fullständigt. En omogen kompost kan göra mer skada än nytta i dina odlingar, eftersom den fortsatta nedbrytningen konkurrerar med växternas rötter om både syre och kväve och hämmar därmed tillväxten.

Komposten är redo för efterkompostering efter 3-6 månader. Det tar olika lång tid beroende på vad som komposterats, vilken typ av behållare som använts och hur den har skötts. Efterkomposteringen kan ske i en enkel ventilerad behållare eller direkt på marken. Materialet bör täckas så att inte regn sköljer bort näringsämnen eller solen torkar ur jorden. Under efterkomposteringen förvandlar svampar och jordbakterier komposten till färdig mull.



## Nu är det klart!

Färdig kompostjord har följande egenskaper:

- Mörk färg, luktar jord och har en kornig och jordliknande konsistens.
- Samma temperatur som omgivningen och är fortfarande kall efter omrörning.

Den är nu ett utmärkt jordförbättringsmedel som kan spridas på köksland, buskar och gräsmattan. Sälla ev. bort grövre delar och lägg tillbaka dessa i kompostbehållaren för ytterligare nedbrytning. En kompost ger stor mängd mull. Se till att du har odlingar att sprida den på. Komposten är väldigt näringsrik och vill du ha den som planteringsjord kan du ta 1 del kompost på 10 delar jord.



# Hur använder jag min kompostjord?

## **Köksträdgårdar och plantering av perenner, små buskar och blommor**

5 liter kompost per m<sup>2</sup> arbetas in i jorden före sådd/utplantering.

-Så aldrig i oblandad kompost!

## **Gamla buskar, träd och perennrabatter**

Lägg ett 1,5 cm tjockt lager kompost på jorden runt om.

## **Plantering av större buskar eller träd**

Jorden från planthålet blandas med kompost (1 del kompost/6 delar jord). Efter plantering läggs ett ca 2 cm tjockt lager kompost på jorden runt omkring.



## **Anläggning av gräsmatta**

15 liter kompost per m<sup>2</sup> arbetas in i jorden före sådd.

## **Renovering av gräsmattor**

1 del kompost blandas med 4 delar sand och läggs i ett 1,5 cm tjockt lager på våren. Kratta därefter gräsplanen försiktigt.

## **Drivhus och vardagsrumsväxter**

1 del kompost blandas med 4 delar torvströ före sådd eller omplantering.

# Trädgårdskompostering

Kompostering av trädgårdsavfall kräver ingen anmälan till miljökontoret eller någon avancerad behållare. Av praktiska skäl kan det vara bra att ha en ram eller behållare. Komposten kan med fördel delas i tre fack att växla mellan årsvis.



## Placering

Placera trädgårdskomposten lite skuggigt.



## Kompostera växter

Gräs, löv, hö, gödsel, ogrärens, sågspån, kutter-spån, flis, halm, vall och ängsgräs, vissna blommor, mossa, potatisblast, mindre mängder bark samt jord från balkonglådor och krukor.

## Hur du blandar avfall

Varva färskt, torrt och halvt förmultnat avfall. Undvik stora mängder färskt gräs och våta löv eftersom det täpper till komposten och stör nedbrytningen.

Komposten behöver vändas ibland för att få syre. Vänd in torrt avfall om komposten är för blöt. Vattna försiktigt om den är torr. Trädgårdsavfall är kolrikt och kompostprocessen går långsamt. För att skynda på processen kan du blanda in små mängder kväverikt avfall till exempel hästgödsel.

## Detta bör **inte** komposteras i en trädgårdskompost

Grövre grenar, tjockare än 1 cm

Vedaska i större mängd och grillkol

Kalk

Sjuka växter och ogräs som gått i blom eller frö

Matavfall

# Latrinkompostering

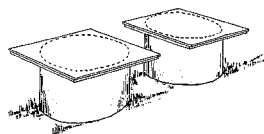
## Kompost för latrin

Att kompostera latrin från torrass ger dig ett fint jordförbättringsmedel. Under komposteringsprocessen oskadliggörs sjukdomsframkallande mikroorganismer.

För att få kompostera latrin ska du ansöka om detta hos miljökontoret i din kommun. Kontakta miljökontoret för mer information.

## Behållaren

Placera din latrinkompost så hanteringen blir lättsam och så att eventuellt läckage inte riskerar att påverka vattenbrunnar. Den bör stå i skugga. Behållaren måste ha en tät botten så att infekterat vatten inte läcker ut. Botten kan ha formen av ett kar eller utgöras av en kraftig presenning med cirka 20 cm uppvikta kant. Komposten ska vara försedd med tätt lock så att regn och smältvatten inte belastar komposten. Använd två behållare eller en behållare med två fack. Det ena facket ska vila minst ett halvt år under tiden som det andra fylls. Innehållet bör därefter även efterkomposteras.



*Latrinkompost i form av cementringar med helgjuten botten*

## Hitta balansen

Det besvärliga med latrinkompost är att ta hand om urin. Balansera stora mängder urin med strö, gärna torrt finfördelat trädgårdsavfall. Du kan också urskilja den näringsrika urinen redan från början, genom att installera en urinseparerare.

Urinen är under normala förhållanden steril och kan blandas ut med 10 delar vatten för att göda dina växter.

När du tömmer latrin i din latrinkompost ska du täcka över med strö eller färdig kompost. Ett bra sätt att skynda på nedbrytningen är att tillföra löv- eller dyngmask till komposten.

## Mer information

### Litteraturtips - låna eller köp en bok!

*Jord och kompost*  
(Harald Kratschmer, 2000)

*Kompost*  
(Charlie Ryrie, 2002)

*Att lyckas med komposten*  
(Karin Persson, 2001)

*Nya - allt om kompost*  
(Ingrid Olausson, 2003)



## Kontakta oss!

Har du frågor om kompostering eller vill anmäla hemkompostering av matavfall, är du välkommen att kontakta oss.



**Malungs kommun**  
0280-181 00  
[www.malung.se](http://www.malung.se)



**Orsa kommun**  
0250-55 21 00  
[www.orsa.se](http://www.orsa.se)



**Mora kommun**  
0250-260 00  
[www.mora.se](http://www.mora.se)



**Älvdalens kommun**  
0251-800 00  
[www.alvdalen.se](http://www.alvdalen.se)

## Kommuner i samverkan