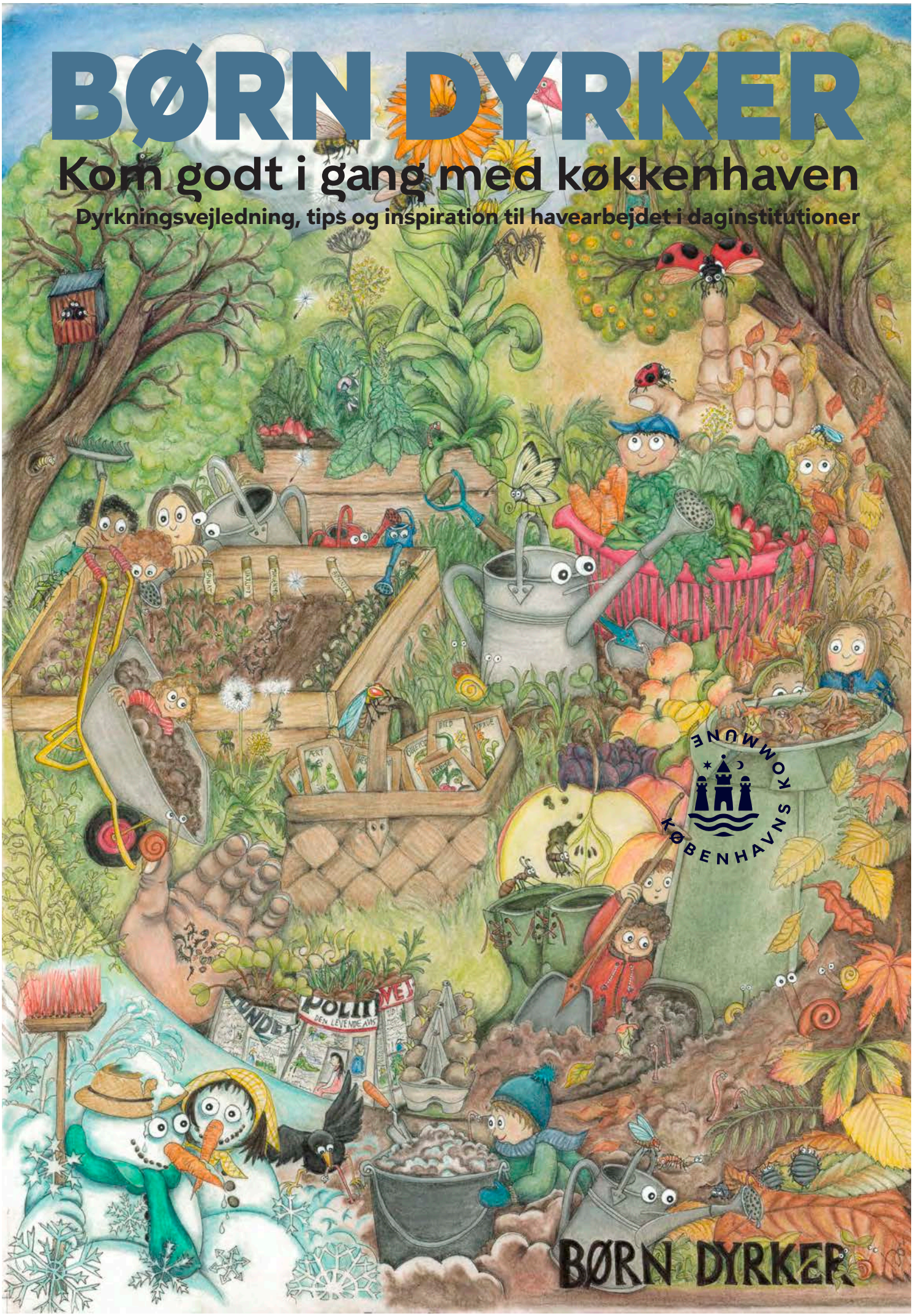
BØRN DYRKER

Kom godt i gang med køkkenhaven

Dyrkningsvejledning, tips og inspiration til havearbejdet i daginstitutioner



Kom godt i gang med køkkenhaven

Dyrkningsvejledning, tips og inspiration til havearbejdet i daginstitutioner

Dette lille hæfte indeholder tips og nyttig viden når I skal i gang med at dyrke forskellige afgrøder i jeres køkkenhave på legepladsen. Der er opslag til et udvalg af de afgrøder som bruges i forbindelse med projektet Børn Dyrker. Formålet med hæftet er at give den vigtigste basisviden om dyrkning af de forskellige afgrøder, afgrødernes anvendelighed samt tips til hvordan I kan høste frø af de forskellige planter.

Hæftet supplerer og kan bruges sammen med hæfterne Havealmanak for børnehaver og Kompost i børnehaven som også er udviklet til forløbet Børn Dyrker. I hæfterne er en række forslag til aktiviteter der støtter køkkenhavearbejdet og lægger op til at arbejde videre med temaerne fra haven udenfor havesæsonen, hele året rundt.

Oplevelser, nysgerrighed og viden om natur og jord til bord

Formålet med at dyrke med børnene på legepladsen er bl.a. at bringe naturens kredsløb helt tæt på som en naturlig del af dagligdagen og på den måde give mulighed for oplevelser, nysgerrighed, viden og erfaringer med have, natur og jord til bordsammenhænge i hverdagen.

Læreplanstemaer og FN's verdensmål

At dyrke køkkenhave kan være et godt afsæt for at arbejde med forskellige læreplanstemaer. Især temaet Natur, Udeliv og Science er oplagt at tage fat i. Haven rummer mange muligheder i forhold til at undersøge, eksperimentere og være nysgerrig. Havearbejdet kan også være et oplagt udgangspunkt for at arbejde med bæredygtighed ifbm. FN's verdensmål for bæredygtig udvikling. Køkkenhavearbejdet kan fx rumme perspektiver fra verdensmålene 4 (Kvalitetsuddannelse), 12 (Ansvarligt forbrug og produktion), 13 (Klimaindsats) samt 15 (Livet på land).

God fornøjelse med havearbejdet og de grønne børnefingre.

Udgivelse

Materialet er udgivet af projektet Børn Dyrker 2020. Børn Dyrker er en indsats i Børnehaver, Natur og Miljø, Afdelingen for Bæredygtig Udvikling, Københavns Kommune.

Kontakt: www.groen.kk.dk

Tekst og redaktion:
Rikke Flintholm Vestergaard
Illustrationer:
Dorte Abrahamsen et al.
Grafisk design:
Mette Elmelund Kjeldsen
Tryk: PrinfoParitas

Indhold

01 **Kom godt i gang med Køkkenhaven**
- Indledning

03 **Om at dyrke køkkenhave med børn**
- Gode råd

04 **Om at dyrke grøntsager**
- Om bl.a. solskin, rødder, ukrudt og vejrets foranderlighed

06 **Køkkenhaven hen over året**
- Hvornår gøres hvad - og hvordan

09 **Dyrkningsvejledninger:**
- Beskrivelse af afgrøder, tips til brug i køkkenet og indsamling af frø

09 Dild
11 Gulerod
13 Hestebønne
15 Morgenfrue
17 Radise
19 Spinat
21 Ært
23 Kartoffel

26 **Grøngødning**
- Honningurt og blodkløver

28 **Sensommer og efterårsafgrøder**
28 Rucola
29 Vårsalat
30 Hvidløg

31 **Andre arter til overvintring eller sen dyrkning**
-Spinat, Kål, bladbeder, persille, purløg, portulak

Tryksag
5041 0326

Om at dyrke køkkenhave med børn

Når frø bliver sået af børnehænder kan det meget vel hænde at de bliver sået tæt. Det er helt fint. Vent og se hvad der kommer op og tynd så ud hvis der er for mange spirer/småplanter og de står for tæt. Tag nogle af småplanterne op, gerne allerede mens de stadig er spirer – så der bliver plads til at resten kan udvikle sig til store flotte planter. Se under hver enkelt plante hvor meget plads der optimalt skal være mellem planterne. Man kan selvfølgelig dyrke tættere end anbefalet og det kan der sagtens være en god pointe i, man skal bare være opmærksom på, at så udvikler planterne sig ikke optimalt og de bliver mindre.

Brug tegningerne af planterne her i hæftet til at skelne grøntsagsspirer fra ukrudtsspirer. Småplanterne som luges væk når der tyndes ud er sjove at spise – prøv fx at lade børnene smage på en mikrogulerod, mikroradise eller ærtespire.

Fokus på de daglige oplevelser

Sæt fokus på processen og de oplevelser haven giver på daglig basis. En lille bitte gulerod, en ært med orm eller et væld af spændende ukrudt og nyt insektliv på legepladsen er også en succes og kan være en god oplevelse. Sæt fokus på det børnene lægger mærke til og hjælp dem på vej med at undersøge og være nysgerrige på det de oplever. En nysgerrig og undersøgende tilgang kan bringe jer vidt omkring og give anledning til mange spændende snakke og undersøgelser på børnenes initiativ.

Høst afgrøderne løbende og undersøg og smag på dem. Så flere frø i den bare jord efter I har høstet – fx spinat, radise og rucola som udvikler sig hurtigt, eller ærter, hestebønner og solsikke som kan spises som små skud eller småplanter som en slags mikrogrønt, før de vokser sig store.



Dyrk hurtigtvoksende mikrogrønt

Mens I venter på at kunne høste i køkkenhaven, kan I supplere køkkenhaverne i højbedene med små potter med mikrogrønt, som kan spises som småplanter ligesom karse. Kig evt. i *Havealmanakken* for tip. Det kræver en smule tålmodighed at dyrke køkkenhave, derfor kan det være sjovt at så fx solsikke og ærter tæt i en lille potte med jord – de kommer hurtigt op, og kan høstes allerede når de er få centimeter høje - og spises som snack eller pynt på en mad, mens man går og venter på at den store have gror.

Brug tegningerne til samtale og vejledning

Tegningerne i dette hæfte er oversigter over de enkelte grøntsagers udvikling fra frø til høstklar plante. Tegningerne kan bruges til at snakke med børnene om planternes udvikling, om frø og skadedyr/nyttedyr og hvordan planten ser ud når I kan høste og spise den. Brug også oversigterne til at kende forskel på ukrudt og grøntsagsspire når der skal luges, og til at genkende de forskellige udviklingsstadier og hjælpe børnene med at genkende og huske de forskellige planter og oplevelserne i haven.

Udvalgte afgrøder

Køkkenhaveplanterne der er fokus på i dette hæfte kan alle spises i hele plantestadiet. Undtagen kartoffel. For at gøre det til en god oplevelse både i børnehaven og vuggestuen er udvalget af planter let genkendelige for de fleste børn, nemme at dyrke og kan spises også som uudviklede planter.

Kartofler er også gode og nemme at dyrke, men undlad at smage på kartoffelplanten eller de rå kartofler, der indeholder små mændgter der kan give mavepine. Der skal dog meget store mængder til for at udgøre en sundhedsrisiko, så det er ikke sandsynligt at der sker forgiftning ved at indtage små mængder. Plantedelene smager i øvrigt heller ikke godt. Men man skal holde sig helt fra at spise grønne kartofler eller de små bær nogle kartoffelplanter sætter efter afblomstring. De kan give mavepine også i mindre mængder. Fjern og kasser derfor altid grønne kartofler og klip blomsterne af planten før den sætter bær. Det er i øvrigt langt fra alle kartoffelplanter der sætter blomst, så der er ingen grund til at afholde sig fra at prøve kræfter med at dyrke dem.

Om at dyrke grøntsager

Solskin

Generelt trives alle grøntsager bedst i sol, og er det muligt så placer køkkenhavebedene et sted hvor der er så meget solskin i løbet af dagen som muligt. Er det småt med sol på de egnede steder er bl.a. følgende urter gode til at gro i halv-skygge: spinat, radise, gulerod, rucola (samt bl.a. rødbede, mynte, rabarber, skovjordbær).

Rødder skal have plads

Placer om muligt plantekasser eller høj-

bede uden bund direkte ovenpå jorden – fjern planter/græs/ukrudt først. Hvis ukrudtet er for genstridigt kan kasserne fores med fiberdug/ukrudtsdug før I fylder jord i. Direkte adgang til jord betyder at planternes rødder kan søge dybere ned i jorden og det gør dem mere robuste og sundere og de vil bedre kunne klare sig fx ved tørke. Samtidig kan overskydende vand hvis det fx regner rigtig meget, sive ned i jorden uden at planterne står og sopper og risikerer at rådne.

Tænk over at grøntsagsbedene om muligt skal placeres med lidt afstand fra større permanente planter som fx træer og hækplanter som vil stjæle vand og næring i hele deres rodnets område. Rodnet på træer og buske fylder ofte lige så meget som deres kroner. Dyrkes i kasser og højbed er problemet mindre og I kan vande tilstrækkeligt. Vær opmærksom på skygge fra træer og hæk.

Ukrudt stjæler vand og næring

– men kan være godt på andre måder

Det er vigtigt at få luget ukrudt omkring grøntsagerne væk. Ukrudtet vil stjæle vand og næring fra køkkenhavegrøntsagerne så de ikke kan udvikle sig. Lug løbende og læg evt afklip af græs, grøntsagstoppe eller lignende på jorden rundtom grøntsagerne så ukrudtet ikke får så gode vilkår.



Når der ind imellem alligevel kommer ukrudt så undersøg de forskellige panter og deres egenskaber sammen med børnene og tag en snak om hvorfor man helst ikke vil have dem i køkkenhaven. Det kan blive til en god snak om planternes andre gode egenskaber. Fx er der mange af de såkaldte ukrudtsplanter som sørger for et rigt insektliv. Nogle af planterne er tilmed gode at spise – fx brændenælder og skvalderkål. Det kan også være sjovt at undersøge køkkenhavens planters ophav -nogle af dem har engang været vilde planter ligesom ukrudtet, men er blevet avlet på gennem århundreder, så de er endt med at have netop de egenskaber de har i dag, hvor de gennem en lang forædling er blevet til grøntsager.

Naturens foranderlighed

Når man dyrker grøntsager vil man opleve at der kan være store forskelle fra år til år, på hvor godt det går med de forskellige afgrøder. Mange forskellige faktorer spiller ind, også nogle man ikke er herre over. Brug erfaringerne til at snakke med børnene om naturens foranderlighed og til at justere i processerne til næste år.

Frøhøst

Det giver havearbejdet en helt ny dimension at høste frø af de planter man dyrker. Det kan være en sjov, overraskende a-ha oplevelse for både børn og voksne at opleve hvordan en grøntsag sætter frø og på den måde sørger for

at sikre næste sæsons nye planter. For ærter er det helt oplagt at lade en bælg hænge og modne, og så har man en lille håndfuld frø til næste sæsons planter. Med andre planter kan man lade nogle stå så de sætter frø, som man kan høste. Se mere her i hæftet, under beskrivelsen af de enkelte planter.

Køkkenhaven hen over året

For at have glæde af køkkenhaven længst muligt, kan I lave både en forår/sommerkøkkenhave og en sensommer/efterårskøkkenhave.

Forår og sommer

I en køkkenhave går man typisk i gang med at så i marts og april. Det gælder afgrøderne i dette hæfte: dild, ært, radise, hestebønne, morgenfrue, spinat, gulerod, salat, rucola, kartoffel m.fl. Alle disse afgrøder kan også sås senere end marts/april, men på et tidspunkt vil der ikke være sol og varme nok til at grøntsagerne kan færdigudvikles og derfor er det bedre at vælge nogle andre afgrøder som bedre kan tåle det koldere klima og kortere dage sent på sæsonen.

Sensommer, efterår og vinter

Så kan man så en sensommer/efterårskøkkenhave. Her kan man så urter der udvikles hurtigt og/eller kan blive stående i jorden hen over vinteren og gro videre eller spire i det tidligste forår. I en sensommer/efterårskøkkenhave kan



man så fx hvidløg, spinat, rucola, vårsalat/feldsalat og bladbeder. Søg på nettet efter flere muligheder. Derudover kan man så grøngødningsplanter som honningurt og blodkløver som forbedrer og giver næring til jorden.

Så efter høst i løbet af sommeren

Efterhånden som man høster og der dermed bliver bar jord kan man løbende så flere urter, fx radise, spinat, salat, gulerod osv. Man kan også vælge at så grøngødning der hvor der er bar jord efter høst. Så sørger grøngødningsplanterne for at holde på og bidrage til den næring der er i jorden, så den er god til næste gang der skal sås grøntsager.

Vinterdække

Vil man dyrke bæredygtigt og passe på jorden er det vigtigt, at der ikke er bar jord henover vinteren i køkkenhaven. Har man ikke nået at så grøngødningsplanter eller overvintrende efterårshaveafgrøder, kan der i stedet vinterdækkes i bedene. Det er i øvrigt en god ide at vinterdække mellem de overvintrende planter også, hvis de ikke dækker hele jorden. Især omkring hvidløg der kan have godt af lidt beskyttelse mod frost. Ligger jorden bar henover vinteren uden at der gror noget i den, så udvaskes vigtige næringsstoffer og jorden bliver kompakt. Det vil sige, at hvis der ikke gror noget i jorden i form af overvintrende planter eller grøngødning, så skal der lægges materiale ud for at beskytte jorden. Et vinterdække kan bestå af et ca. 5-8 cm lag man lægger oven på jorden, som består af forskelligt planteaffald fra haven fx blade, græs uden frø, afklip fra træer og buske samt top og blade fra grøntsager. Gerne en blanding. Man kan også tilføje halvt omsat kompost, dyregødning med hø/halm samt tang hvis man har adgang til nogle af disse ting. Et sådant jorddække vil gøre jorden blød og tilføre ekstra næring fordi dækmaterialet langsomt komposterer og omsættes og dermed tilfører organisk materiale. Perfekt til at dyrke i næste forår. Vinterdækket skal gerne være lidt luftigt og ikke for kompakt så man kvæler mikrolivet og de omsætningsprocesser der foregår når dækmaterialet nedbrydes.

Forny jorden

Man kan godt dyrke i den samme jord flere år i træk. Men især hvis man dyrker i højbede,



plantekasser eller krukker bliver jorden stille og roligt tømt for de næringsstoffer som grøntsagerne bruger når de vokser, hvis ikke man på en eller anden måde tilfører ny næring.
Der er forskel på hvor meget næring de forskellige grøntsager har brug for, og det handler, som med så meget andet, om balance – hverken for meget eller for lidt er godt. Så man må prøve sig frem og undersøge de forskellige grøntsagers behov nærmere hvis man er i tvivl. Der findes mange gode havesites fulde af viden og råd.

Jordække

En måde at tilføre næring på er at dække jorden mellem planterne og efter høst med organisk materiale, som kan ligge på jorden og frigive næringsstoffer til jorden efterhånden som det nedbrydes. Se under vinterdække ovenfor. Man kan også sprede kompost hvis man har det. Er det færdigomsat kompost lægges et 1-2 cm tykt lag. Er komposten halvt omsat kan der lægges et tykkere lag fx 5 cm.
Se bogen *"Kompost i børnehaven"* for vejledning i kompostering og brug af kompost.

Grøngødning

En anden mulighed for at forny og tilføre næring til jorden, er at dyrke grøngødning, i kommende bede. Når der skal sås og plantes i jorden hakkes grøngødningssplanterne om og bliver liggende på jorden, hvor de frigiver næring til de nye planter der skal gro.

Gødning

Andre muligheder for at berige jorden med næring, kan være at strø husdyrgødning i et tyndt lag eller bruge et af de produkter man kan købe, der egner sig til økologisk dyrkning. Gødning fås både i tør form og som flydende gødning man blander op i vand og vander planterne med. Husk det er rødderne der skal bruge gødningen. Ikke bladene :-) Tilfører man gødning på denne måde skal man være opmærksom på ikke at overgøde planterne. Det kan de som regel ikke tåle. Søg mere viden før du gøder på denne måde.



Dild

Latinsk navn: Anethum graveolens

Så-tidspunkt: Så fra marts til sidst i august. Jo senere de sås jo mindre bliver planter og blomsterskærme, men stadig fin til at høste blade af.

Så-dybde og -afstand: Sådybde 0,5 cm med 5-10 cm mellemrum.

Egenskaber: Dildfrø er ofte lang tid om at spire, op til 2-3 uger, og spirer bedst ved 15-21 grader. Efter 60-70 dage vil man kunne høste blade af planten. Får den lov at vokse videre vil dildplanten blive omkring en meter høj med flotte store skærme med gule blomster.

Naboplanter: Dild er en god plante ved siden af kål. Dild tiltrækker mange nyttige insekter der bl.a. spiser bladlus. Fx svirreflue og mariehøns.

Spiselighed:
Hele planten kan spises som krydderi, men det er de bløde bladdele der er lækrest at drysse på maden. Klip blade af når de skal bruges og lad resten af planten gro videre. Den vil danne flere blade og flotte blomsterskærme. Blomsterskærmene kan klippes af med stilk og sættes i vand til pynt og duft, eller skærmene kan bruges som krydderi i maden både frisk og tilberedt, fx som drys på maden, i salat eller suppe.

Frøene: Lad nogle skærme stå og modne færdig. De er meget flotte. Frøene kan høstes og gemmes til næste år eller spises som krydderi i mad. Lad børnene smage på frøene, både mens de er grønne og friske og når de er brune og færdigmodnede – de har en meget koncentreret og sjov smag.

Skadedyr: Bliver sjældent angrebet af skadedyr.

DILD

ANETHUM GRAVIOLENS



Gulerod

Latinsk navn: Carota

Så-tidspunkt: Marts- juli.

Så-dybde og -afstand: Så frøene i 1-2 cm dybde. Så tæt og lug så der er ca 2-5 cm imellem småplanterne så de har plads til at udvikle sig.

Egenskaber: Gulerodsfrø er lang tid om at spire og spiringen kan helt gå i stå hvis der kommer en tør periode. Når de først er spirede, bruger gulerødderne ca. 2-3 måneder på at vokse sig store og klar til høst.

Hvis man har sået tæt og der er for mange småplanter i rækken, så tynd ud og spis af minigulerødderne løbende, så de der får lov at stå, kan blive store. Spis rå og med skræl direkte fra bedet for at nyde smagen af hjemmedyrket gulerod.

Gulerødder er en herlig ting for børn at dyrke – en kendt og elsket hverdagsgrøntsag for de fleste. Det kan føles som en kæmpe bedrift at have frembragt egne gulerødder. Gulerødder kan i øvrigt fås i flere forskellige farver bl.a. hvid og lilla. Det er også sjovt at prøve.

Naboplanter: Gulerødders gode naboer er bl.a.: Dild, hvidløg, mynte, purløg, radise, salat, tomat og ærter

Spiselighed: Hele planten kan spises, men toppen er ikke spændende medmindre den er helt frisk og lysegrøn.

Frøene: Man skal være ualmindeligt ihærdig for at høste frø af gulerod. Guleroden sætter først frø efter blomstring. Guleroden er to-årig og dvs at den først blomstrer 2. år. Hvis I vil prøve, så lad en plante stå til næste år og vent til den har blomstret – derefter vil der være småbitte frø at høste fra den visne blomst. Roden vil på dette tidspunkt være uspiselig da al kraft er gået til frøsætningen. Sørg for at sikre jer at det faktisk er gulerod i høster fra. Når den blomstrer kan den forveksles med andre skærmblomstrende planter og nogle af dem, bla. Gifttyde og Skarntyde, er giftige. Dild, koriander og persille hører i øvrigt også til skærmplante-familien. Dem kender man bla. på deres karakteristiske duft, og de forveksles ikke så nemt.

Skadedyr: Man ser tit orm i gulerødder. Det er gulerodsfluens larver der gnaver gange i rødderne. Det er dem vi kalder for orm. Som regel kan man bare skære det sted hvor larverne har gravet væk og spise resten. Hvis man sår tidligt dvs. marts – april og måske første halvdel af maj er der ikke så stor risiko for orm i gulerødderne da gulerodsfluen lægger første portion æg i slutningen af maj. Anden portion æg lægger den i juli/august. Gulerodsfluen tiltrækkes af duften af gulerod så man kan prøve at sætte planter der forvirrer fluen, fx stærktduftende hvidløg, dild, mynte osv. ved siden af.

GULEROD

CAROTA



Hestebønne

Latinsk navn: Vicia Faba

Så-tidspunkt: Sås marts - juli

Så-dybde og –afstand: Sås i 5-8 cm dybde med 10-20 cm afstand. Det gør ikke noget de kommer op tættere - de der luges bort kan spises – og smager godt.

Egenskaber: Hestebønner er noget af det nemmeste at dyrke i køkkenhaven. De store frø kan puttes i jorden tidligt, de tåler lidt frost. Når de kommer op er de spæde blade overraskende store og livskraftige. Planten samler selv kvælstof ligesom som ærter, og skal derfor ikke gødes meget.

Naboplanter: Hestebønner er gode at dyrke sammen med kartofler, fordi de tåler at der kommer jord op ad stænglen når kartoflerne hyppes. Stop et par frø ned i potten med kartofler eller mellem kartoffelplanterne i bedet.
Gode naboer er bl.a. også: Kål, Radise, Rødbeder Salat, Spinat, Tallerkensmækker og Tomat.
Dårlige naboplanter bl.a. : Hvidløg og ærter

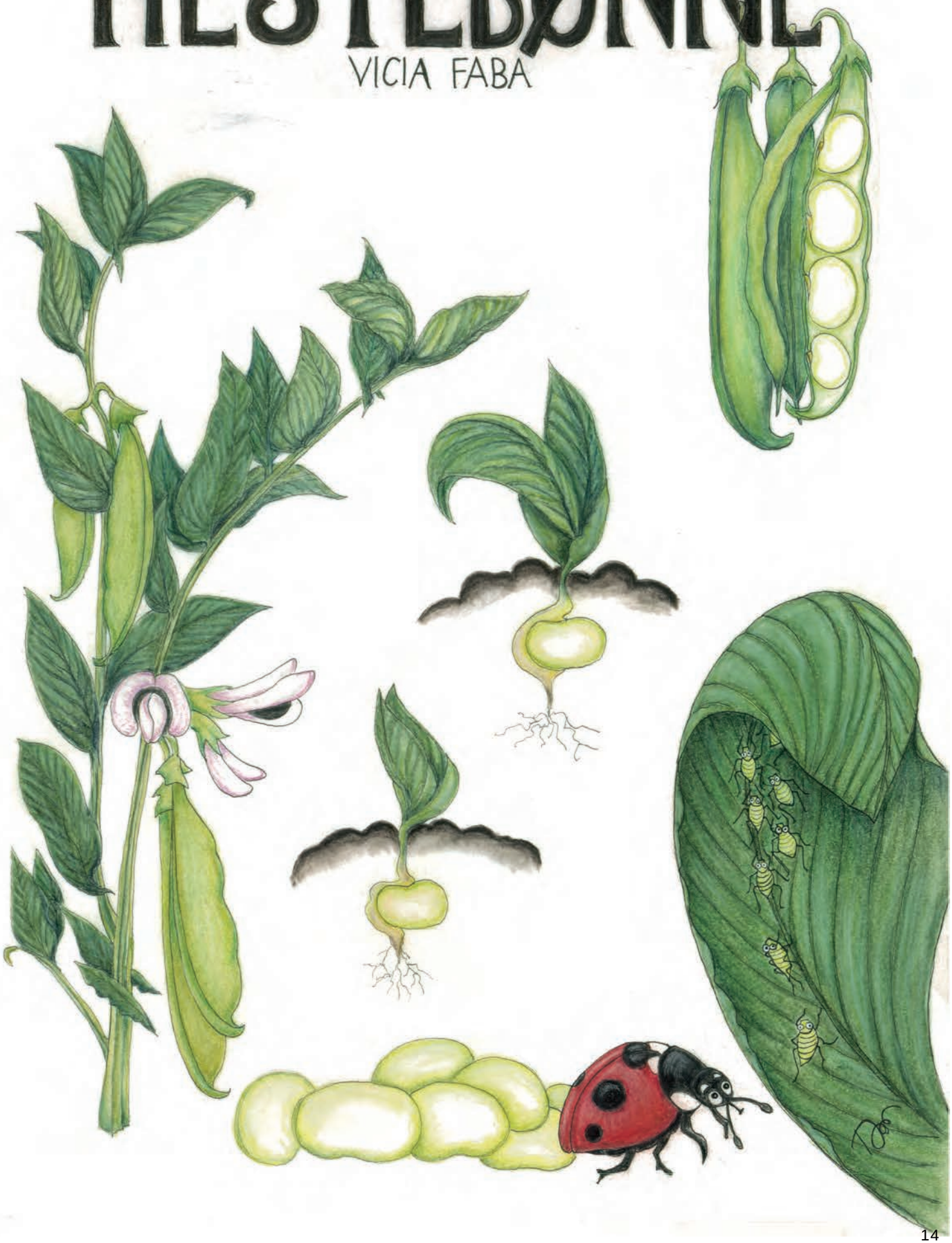
Spiselighed: Spis af de store blade mens panten vokser til – de øverste de lækreste. Bladene smager godt – lidt som friske ærter. Gode at blande i en salat. Når planten er vokset til, sætter den store grønne bælge med store bønnefrø indeni. Det er de proteinrige frø man spiser, enten friske (i modsætning til andre slags bønner som ikke kan spises friske) fra planten eller stegte/kogte et par minutter. Frøene er bedst når de har en vis størrelse - er de for små er de let bitre, for store bliver de melede.

Frøene: Er frøene blevet for store til at man vil spise dem, kan man lade dem sidde og modne færdig og høste de imponerende frø til næste års køkkenhave, eller koge dem og spise dem som andre tørre bønner. Det er sjovt for børn at pille de store frø ud af deres indpakning. Når de er friske ligger de i noget der ligner vat indeni bælgen, når de er tørre forvandles bælgene til en knasende sortgrå sprød hinde.

Skadedyr: Angribes ofte af bladlus. Bladlus sidder som regel i topskuddene som er mest sukkerholdige - høst derfor topskuddene og spis dem ligeså snart bladlusene opdages, før alle topskud bliver angrebet.

HESTEBØNNE

VICIA FABA



Morgenfrue

Latinsk navn: Calendula

Så-tidspunkt: Kan sås så snart der ikke er frost længere. Ofte selvsår planten sig selv fra år til år.

Så-dybde og -afstand: Frøene sås i 1 cm dybde. Planterne kan godt stå tæt, men giver større flotte planter hvis der er 20-30 cm imellem dem. Hvis der kommer for mange småplanter op, kan man evt. forsigtigt omplante nogle til andre voksesteder fx en potte eller et solrigt hjørne.

Egenskaber: Bliver 40-50 cm høj med smukke orange og gule blomster. Blomstrer fra juni og helt til frosten kommer. Pluk blomsterne til pynt eller spis dem. Der vil komme nye blomster hele sæsonen. Kan bedst lide sol og næringsrig veldrænet jord. Kan godt trives i halvskygge, men vil da sætte færre blomster. Så dem i rækker med godt med mellemrum mellem planterne eller hist og her mellem de andre grøntsager – begge dele bliver meget fint.

Naboplanter: God i køkkenhaven da den tiltrækker nyttige insekter som fx sommerfugle, bier og ikke mindst svirrefluer – hvis larver æder bladlus.

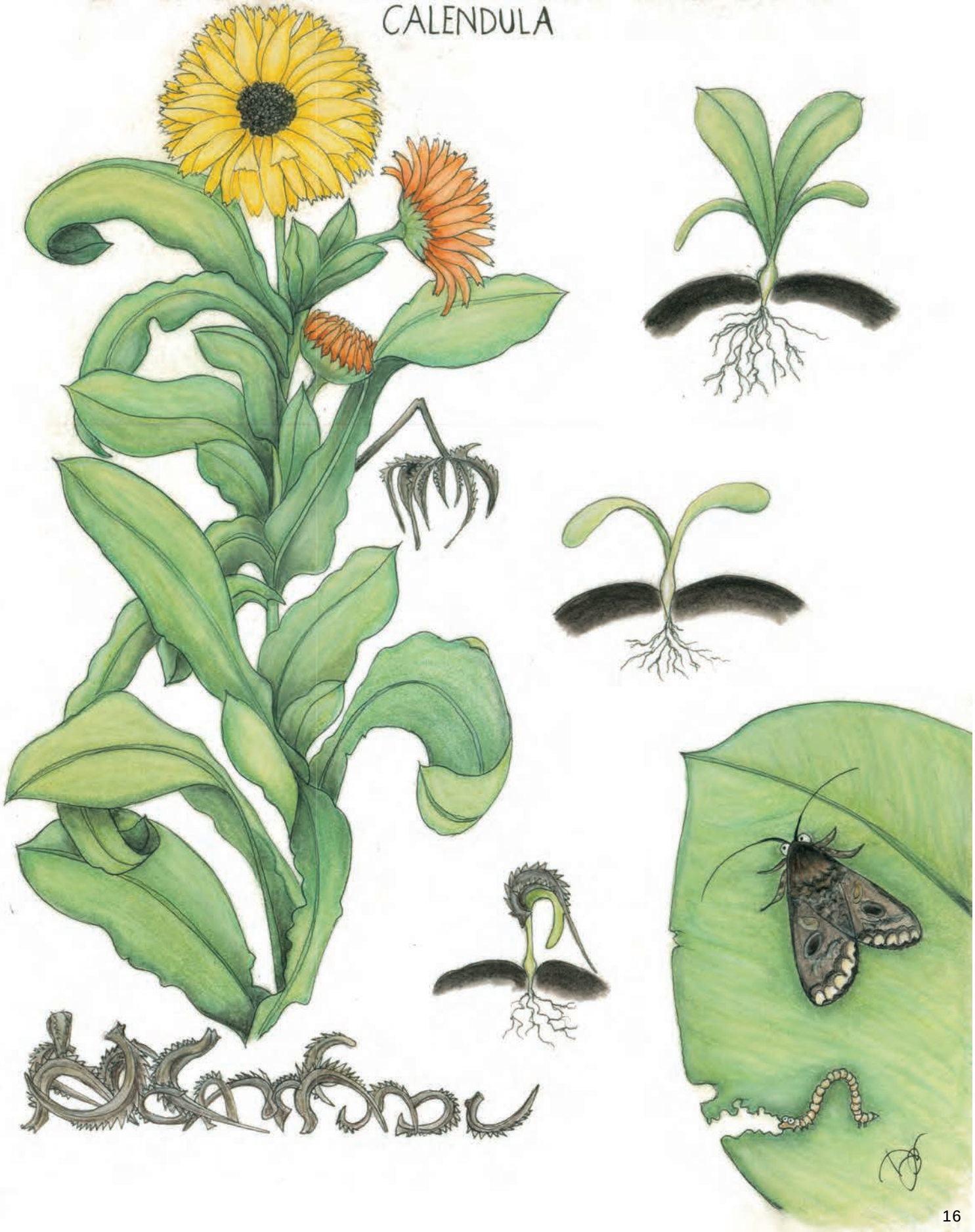
Spiselighed: Hele planten kan spises – især de flotte blomsterblade er flotte som pynt på maden fx en salat eller på en kage eller anden dessert eller frisk eller tørret som urtete.

Frøene: Det er nemt at høste frø af morgenfrue. Lad en eller flere planter stå efter blomstring og danne frø – frøene ligner små larver og er sjove for børnene at høste og gemme til næste år.
Når blomsterne smider de orange kronblade, sidder frøene tilbage og modner færdig. I kan forsigtigt pille frøstandene af, når de er brune og tørre.
Hvis man lader frøene ligge på jorden, sår den sig selv til næste år.

Skadedyr/sygdom: Morgenfrue vil af og til blive angrebet af bladlus. Af og til kan man også se en målerlarve gnaske af planten. Morgenfrue får ofte meldug sent på året, især hvis det er fugtigt. Skær planterne ned så vil de skyde med frisk løv igen.

MORGENFRUE

CALENDULA



Radise

Latinsk navn: Raphanus Sativus

Så-tidspunkt: Fra februar til august.

Så-dybde og -afstand: Så i 1-1,5 cm dybde. Så dem tæt. Når de små kimplanter kommer op, luges nogle af dem væk så dem der står tilbage, har ca. 2 cm mellem sig.

Egenskaber: Dyrkes bedst i det tidlige forår og frem til Sankt Hans. Radiser er noget af det allerførste man kan så, - og høste i køkkenhaven. Kan spire allerede ved 5 grader, men optimalt 16-25 grader. Spirer ved optimale forhold allerede efter 1-2 uger og udvikles til radiser på 3-6 uger. Radiser kan dog ikke lide for meget varme, så de kan være svære at dyrke hen på sommeren.

Radiser kan udvikle sig meget hurtigt ved optimal temperatur og derfor kan det være en god ide at så lidt, men tit. Fordi de udvikler sig hurtigt, kan de sås mellem større planter som har længere udviklingstid, for at udnytte pladsen. Radiser kan også sås efter noget andet er høstet senere på sæsonen, for at bruge pladsen helt hen i efteråret. Bør vandes godt, da mangel på vand gør radiserne bitre og skarpe i smagen.

Hvis man har et køligt sted inde døre kan man så radiser i en kasse allerede midt på vinteren. Kassen kan sættes ud når foråret bryder frem, og man kan høste meget tidlige radiser måske allerede sidst i marts.

Naboplanter: Radiser er ikke gode at dyrke ved siden af agurkeplanter. De er til gengæld gode sammen med: Bønner, gulerod, jordbær, kål, persille, salat, spinat, tallerkensmækker, tomat og ært

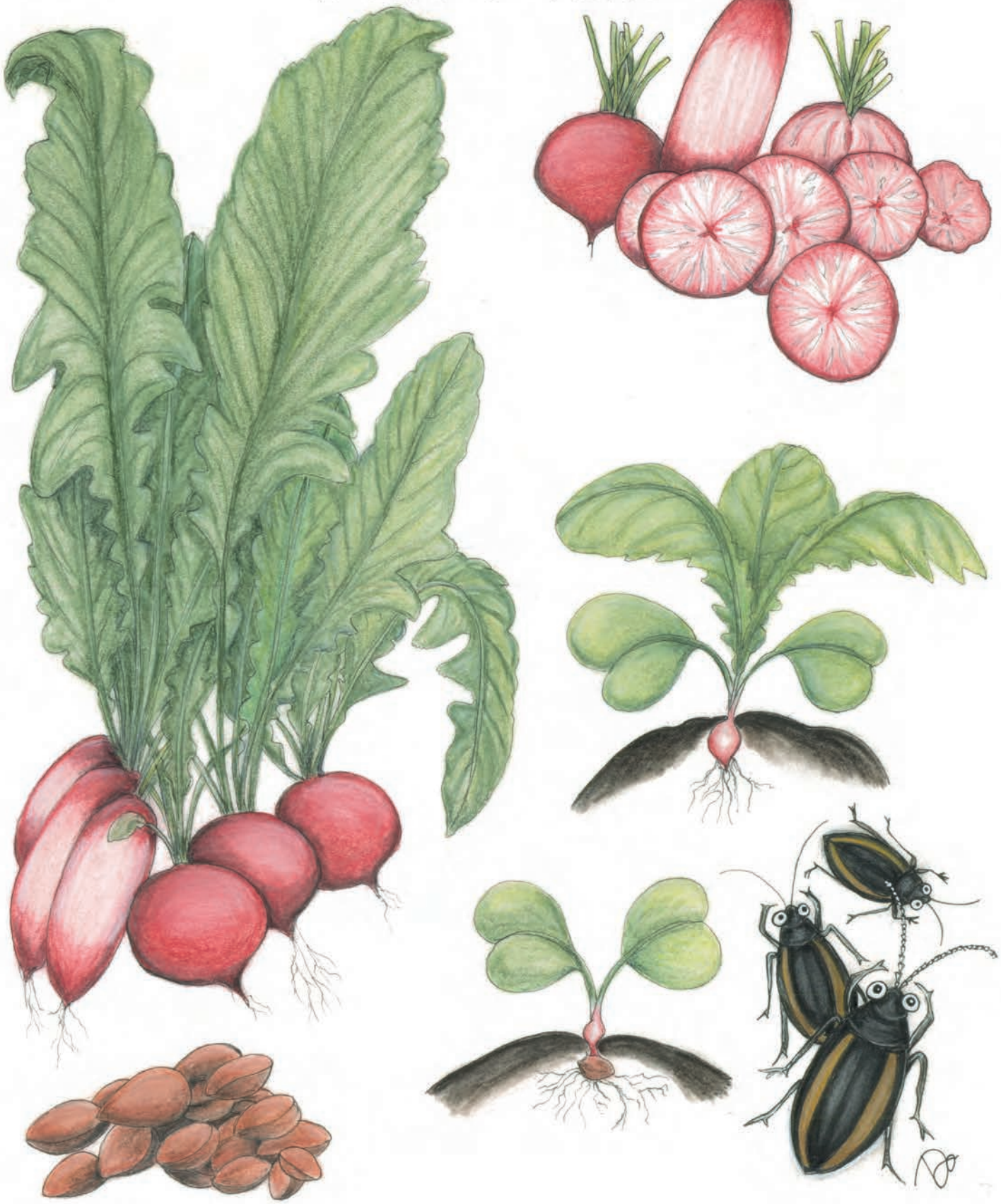
Spiselighed: Hele planten er spiselig men vi dyrker den primært for den røde, sprøde rod.

Frøene: Hvis man ikke når at høste alle radiser vil de gå i blomst. De vokser sig til høje planter og udvikler frøstande som på radisen hedder skulper. Prøv at smage på de grønne umodne sprøde skulper, de er en delikatesse og smager som radiser. Lader man planterne modne skulperne færdig, vil der være små nye radisefrø inden i, som man kan gemme og så næste gang man vil så radiser.

Skadedyr: Jordlopper (se tegning) gnaver i bladene. Orm i radiser skyldes kålfluens larver.

RADISE

RAPHANUS SATIVUS



Spinat

Latinsk navn: Spinacia Oleracea

Så-tidspunkt: Marts - maj(+ igen sept-november). Kan sås så snart temperaturen er 4 grader, normalt midt marts/starten af april. Frøene spirer dog hurtigere ved 8-10 grader.

Så-dybde og –afstand: Så i ca. 1,5 cm dybde. Sås tæt, der kan tyndes ud og de planter der fjernes, kan spises som babyspinat. Hvis det skal blive store planter, skal der ende med at være ca. 10- 20 cm imellem dem. Spinat kan sås i rækker eller bredsås ved at strø frøene ud i et område hvor de lander tilfældigt.

Egenskaber: Spinat kan bedst lide fugtighed og kølighed. Bliver det for tørt og varmt går planterne i blomst/i stok før de når at sætte store blade. Så dem derfor tidligt og/eller sent på sæsonen:
Så spinat som **forafgrøde** i bedene før de planter der først kan sås senere. Når der skal nye frø eller planter i jorden spiser man bare spinaten der hvor de nye planter skal være og lader resten stå. Så som **efterafgrøde** når andre grøntsager er høstet fx efter ærterne eller gulerødderne, når de er spist. Så også imellem større planter i løbet af sæsonen og ethvert sted hvor der er en bar plet. Det er godt at der gror noget i jorden hele tiden, til gavn for biodiversiteten, og spinat gavner til med jorden med sine rødder og bidrager dermed til de andre planters vækst.
Sås spinat sent kan frøene spire og overvintre og gro videre i det tidlige forår. Det er ikke sikkert det lykkes, hvis det bliver en meget kold vinter, men sjovt at prøve. Spinat kan også sås i bede eller krukker – en lille pottefuld at tage med hjem er også sjovt.
Normalt vil der være både han og hunplanter når man sår spinat. Han og hun er lidt forskellige. Se om I kan kende forskel. Hunplanter har flere, lidt bredere blade. Hanplanter bliver højere med smalle blade.

Naboplanter: Spinat er en god naboplante for mange grøntsager bl.a. radise, kartoffel, tomat, jordbær og bønne.

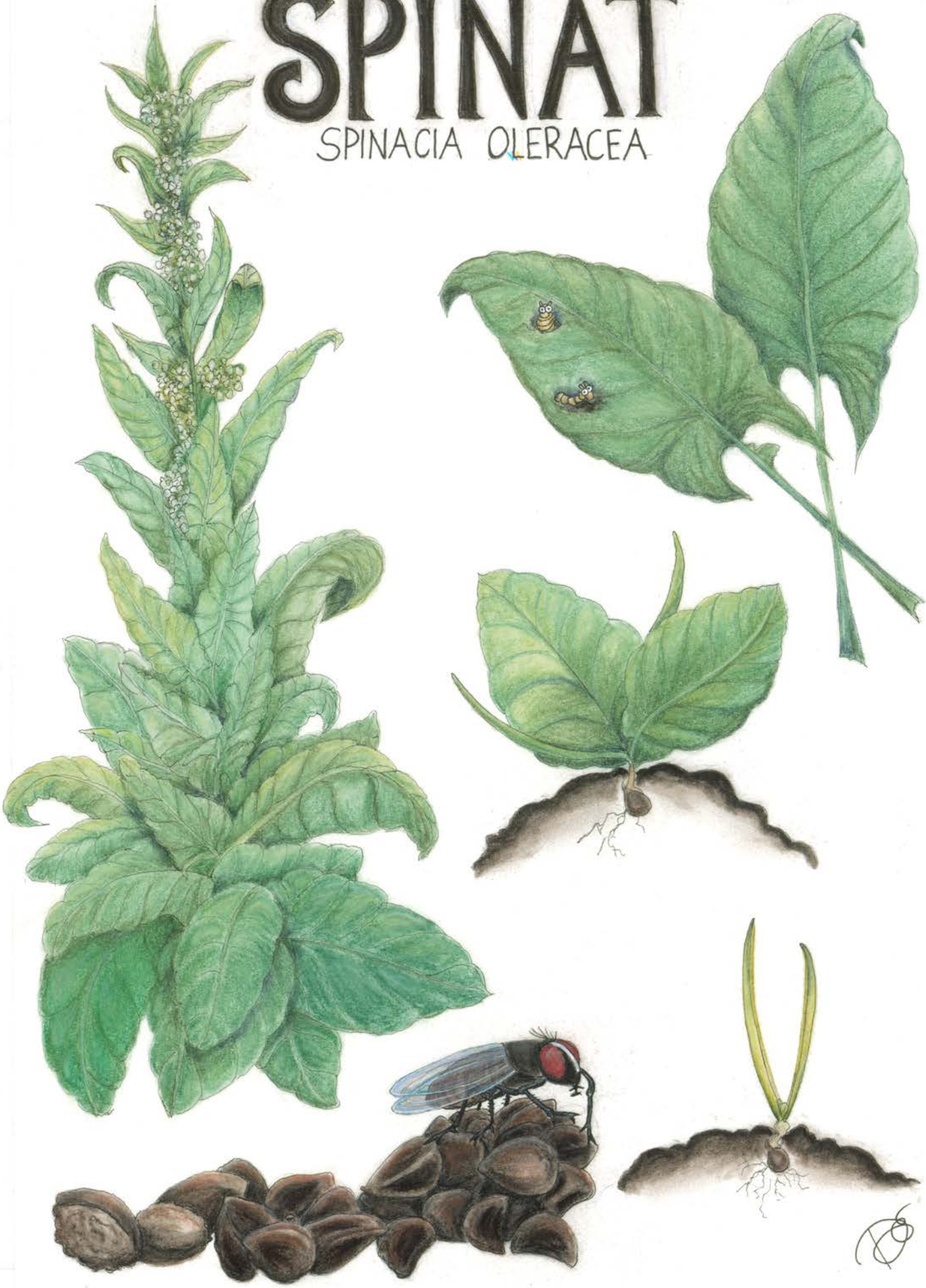
Spiselighed: Spinat er rig på vitaminer og mineraler og rigtig god for hjerne, muskler og mave. Bladene kan spises i alle stadier, både rå og tilberedte. Selv de grønne frø er sjove at smage på. Høst spinaten ved at trække hele planten op eller pluk af bladene og lad roden og de mindste blade i midten stå, så fortsætter planten med at gro.

Frøene: Udvælg en hunplante og lad den stå og sætte frø. Den vil gå i stok og blomstre når sommervarmen kommer. Når frøene er færdigmodnede, kan I rykke hele planten op og hænge den til tørre, eller høste frøene direkte fra planten. Lad frøene tørre helt fx på et kaffefilter eller køkkenrulle før I gemmer dem væk.

Skadedyr: Spinat angribes ofte af bedefluen, der lægger sine hvide æg på undersiden af bladene. Larverne gnaver tynde gange i bladene. Spinat kan også angribes af lus og skimmel – fjern angrebne blade for at minimere skaden.

SPINAT

SPINACIA OLERACEA



Ært

Latinsk navn: Pisum

Så-tidspunkt: Sås fra sidst i marts til midt i juni

Så-dybde og –afstand: Sås i 3-5 cm dybde. Så tæt og tynd ud når småplanterne kommer op. Smag evt. på småplanterne der luges bort, ærteskud er en delikatesse.

Egenskaber: Afhængig af sort kan ærteplanter blive 40-200 cm høje.
Læg evt. frøene i blød 8-12 timer før de skal sås og læg dem derefter på et vådt viskestykke - så kan man se de små spirer bryde frem. Sås derefter forsigtigt, så spirerne ikke går i stykker. Læg rigeligt frø i blød, så der er nok til at I kan smage på de små ærtespirer - hele ærtefrøet plus spire smager godt af frisk ært.
Fugle elsker de små nye ærteplanter – beskyt evt. planterne i starten med tyndt stof eller fiberdug eller smågrene stukket i jorden. Eller forspir inden døre og plant ud når de er ca. 10 cm høje. Da er de knap så attraktive for fuglene.
Når planterne er ca. 6-10 cm høje skal de have noget at vokse opad så de ikke lægger sig ned mod jorden og risikerer at rådne. Sæt fx tynde grene på kryds og tværs som planterne kan vokse op ad. Hold jorden omkring ærterne ren for ukrudt og vand grundigt - ærterne er følsomme overfor vandmangel.
Ærtefrøene er proteinrige, og planten samler selv kvælstof så den skal ikke have kvælstofrig gødning.

Naboplanter: Gode naboplanter er bl.a. dild, gulerod, radise, salat og kål. Dårlige naboplanter er bønner, kartofler, porre, tomat

Spiselighed: Hele planten er spiselig. Lækrest er især de friske ærteskud, spirer og topskud foruden selvfølgelig selve de friske ærter. Ærtefrø kan dyrkes som lækre friske spirer. Se havealmanakken for anvisninger (Ærtemark).

Frøene: Gemmer I en ærteplante med modne ærtebælge, kan I undersøge ærtens cyklus. Lad planten modne færdig til den er tør og brun – ryk evt. hele planten op og hæng den i tørvejr. Pil de indtørrede ærtefrø ud af bælgene - det er en sjov knasende fornemmelse, og læg dem til tørre på fx et kaffefilter. Når de er knastørre kan de gemmes i en tæt beholder og sås til næste år - eller med det samme i en potte i vindueskarmen. Nogle gange smider planterne frøene hvis de ikke er blevet høstet i tide, og så vil der allerede gro nye små ærteplanter, der hvor de er faldet under moderplanten.

Skadedyr: Den lille grå sommerfugl, ærtevikleren, lægger sine æg på de småbitte nyudviklede ærtebælge. Når de klækker til små larver nogle uger, efter borer de sig ind i ærtebælgen og spiser de grønne ærter.


ÆRT
PISUM

Kartoffel

Latinsk navn: Solanum tuberosum

Så-tidspunkt: Marts - juni. Kan forspires allerede fra februar/marts og plantes ud så snart jorden er 8 grader. Det vil som regel være sidste halvdel af marts.

Så-dybde og -afstand: Læg kartoflerne i huller på omkring 10 cm dybde med 30-40 cm imellem.

Egenskaber: Kartofler er en herlig grøntsag at dyrke med børn. Der er virkelig valuta for pengene, og det er meget illustrativt for selv helt små børn at se en helt almindelig kartoffel komme i jorden og blive til flere kartofler. Kartofler forspiret inde i en vindueskarm vil spire hurtigere, når de lægges i jorden, men de kan også bare lægges direkte uden forspiring.
Der er ingen ben i at dyrke kartofler. Man kan bruge læggekartofler købt til formålet, eller man kan prøve med de helt almindelige man har indkøbt til at spise, måske nogle af dem der er blevet glemt og har ligget så længe at de er begyndt at blive rynkede og sætte spirer. De kan gro i al slags jord, men man skal lige holde øje med især tre ting:

De skal hyppes: Det vil sige er der skal skovles jord op omkring planterne i takt med at de vokser, 2-3 gange i løbet af vækstsæsonen, for at undgå at de kartofler der dannes under jorden ikke bliver udsat for sollys og bliver grønne. Grønne kartofler er som bekendt relativt giftige (kan give dårlig mave). Dæk løbende jorden rundt om og opad stænglen. Den øverste top af planten skal stikke op, så planten får sollys og kan lave fotosyntese. Der dannes efterhånden en lille jordvold rundtom planten. Det vil også holde ukrudt væk.

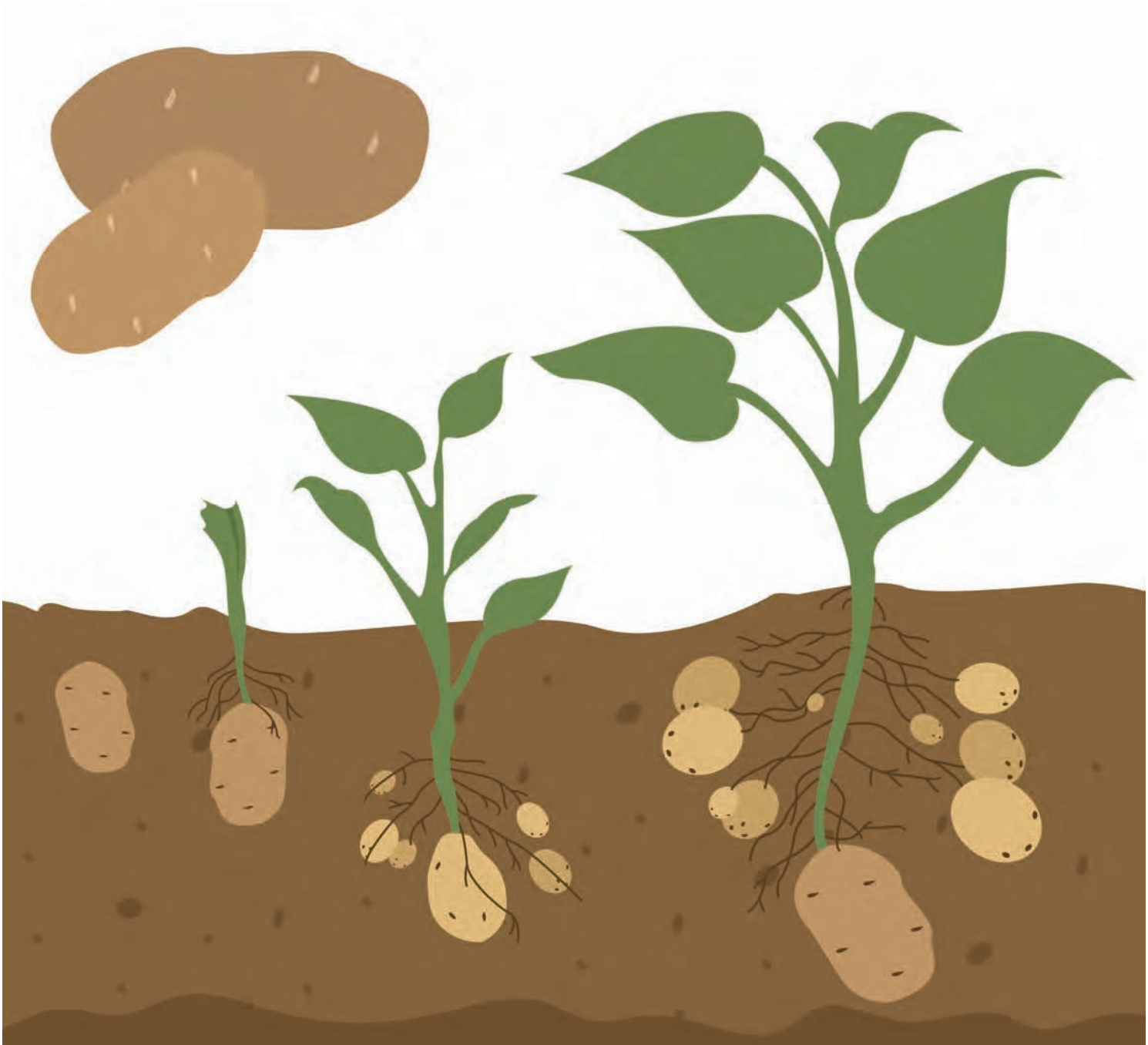
Kartofler skal have gødning: Dette i form af kompost, dyregødning eller købegødning. Gød gerne hullet før kartoflerne lægges.

Vand godt: Ellers kommer der ingen eller meget små kartofler.

Når planterne bliver store og ser ud som om de ikke vokser længere, så tjek en enkelt plante og se om der er kartofler af en rimelig størrelse klar. Nogle planter blomstrer. Når det sker, er det som regel tegn på at kartoflerne kan høstes. Grav forsigtigt planterne op, gerne med hænderne, og lad børnene løsne de fine nye kartofler fra moderplanten – det er en stor oplevelse!

Naboplanter: Gode: hestebønne, kål, spinat. Dårlige: græskar, tomat. Sæt hestebønner imellem kartoflerne – de kan tåle at blive hyppet og giver lækre blade og bønner.


KARTOFFEL
SOLANUM TUBEROSUM



Spiselighed: Der er intet så lækkert som en nyhøstet kartoffel. Prøv at gøre mindst muligt ved den når den skal spises - måske bare kogt med lidt smør og drysset med krydderurt - på en mad eller som den er. Så kommer den rigtig til sin ret.

Kartofler skal ikke spises rå, og hvis de er blevet grønne skal de kasseres. Hele planten indeholder et stof som kan give mavepine, dog så lidt i selve kartoflerne at det helt forsvinder ved tilberedning. Bladene smager dårligt, så det er ikke sandsynligt at man kan nå at spise så meget at det er et problem. Men hvis planten sætter frugter efter blomstringen skal de fjernes, for de kan give slem mavepine.

Frøene: Kartofler formeres ikke ved frø men med knoldene- gem evt et par kartofler til at lægge næste år - hvis I da ikke kan spise dem alle sammen.

Sygdomme: Kartoffel bliver ofte angrebet af skimmel hen på sommeren midt i juli. Fjern angrebne blade. At dyrke hestebønner rundt om kan mindske skimmelproblemet.

Grøngødning

Honningurt og blodkløver er begge planter med smukke blomster, der kan bruges til at tiltrække insekter til haven og til at gøde jorden, både imens planterne gror og efter den sidste høst. Når man dyrker planerne som grøngødning, hakker dem om når man skal bruge pladsen og de får lov at blive liggende på jorden, hvor de tilfører vigtig næring til jordens liv. Grøngødningsplanter kan både dyrkes før og efter køkkenurterne. De dyrkes både for at undgå at der er bar jord – hvilket udpiner livet i jorden og dens næringsværdi for grøntsagsplanterne, og for at tilføre jorden vigtig næring i form af bl.a. kvælstof og organisk materiale som jordens mikroliv kan leve af. Desuden er netop honningurt og blodkløver gode nektarplanter og kan derfor dyrkes for deres evne til at tiltrække en masse insekter.

Honningurt

Bliver 50-80 cm høj

Sås fra marts - oktober. Sås den efter august vil den ikke blomstre, men dens kvælstofsamlende egenskaber vil stadig komme jorden til gode. Blomstrer 8-10 uger efter såning. Tåler frost.
Sås i overfladen – dvs. ikke ned i jorden, drys bare frøene på overfladen og strø et tyndt lag jord eller sand ovenpå eller riv jorden let så frøene får god kontakt med jorden.
Honningurt kan ikke spises men er med her for dens andre gode egenskaber.



Honningurt får smukke velduftende blomster, som har rigtig meget nektar og pollen og derfor tiltrækker bier og andre gode og nyttige insekter. Et bed med honningurt kan være fantastisk at kigge på en lun solskinsdag, hvor der vil være en summen og svirren af bier og andre insekter i de fine lyseblå- violette blomster. Alene evnen tiltrække mangeinsekter, gør honningurt til en fantastisk plante. Den kan også ligesom morgenfruen sås imellem grøntsagerne i køkkenbedet, hvor den vil tiltrække bladlus som derved holder sig fra de andre planter.

Honningurt har den gode egenskab, at den samler kvælstof fra luften som den sender ned i rødderne, og derfra gøder jorden. Når man skal dyrke i jorden skal man derfor lade planten ligge og lade dens rødder blive i jorden, hvor den vil frigive næringsstoffer til de planter der gror i nærheden.

Blodkløver

Bliver 30-70 cm høj

Sås fra marts til hen på efteråret. Hvis den sås tidligt (marts-juni) når den at blomstre samme år. Sås den senere (juli-september) kan den overvintre. Blomstrer 2-12 uger efter såning. Tåler frost.

Sås i overfladen – riv let eller drys et fint lag jord eller sand over.

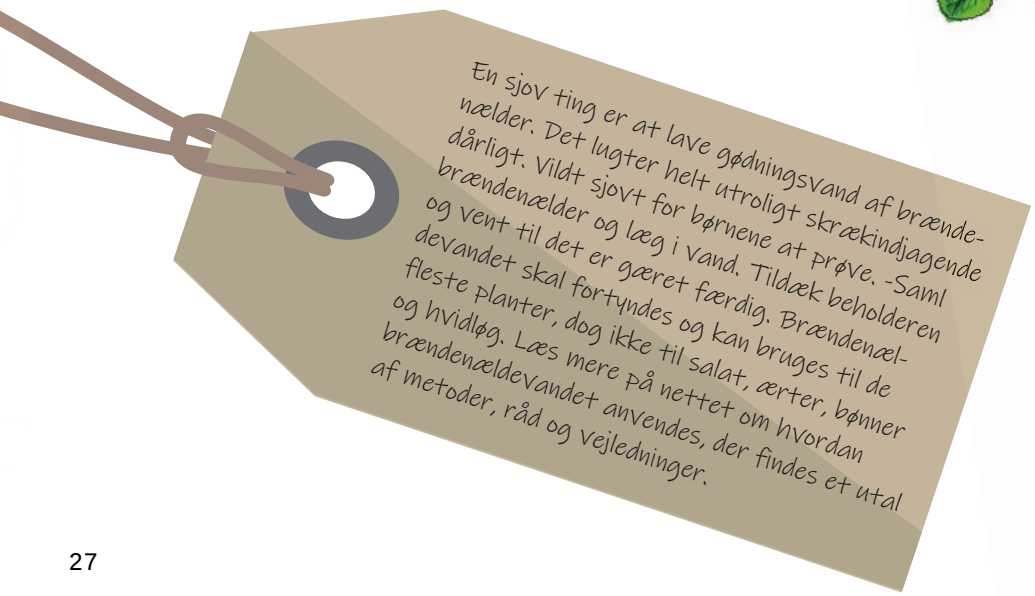
Blodkløver er en smuk jordforbedrende grøngødning- og insektplante med røde blomster som bier, humlebier og sommerfugle elsker.

Blodkløver kan ligesom honningurt, bruges imellem grøntsagsplanter i køkkenhaven eller som efterafgrøde efter høst. Den er både kvælstofsamlende og jordforbedrende – dvs den løsner jorden med sine rødder samtidig med at den gøder. Den vil også kvæle ukrudt.

Hvis planten skal bruges som gødning vendes jorden der hvor den gror – lad planten blive i jorden. Den kan evt. hakkes om og ned i det øverste jordlag.

Pga. sine jordforbedrende egenskaber er den god at dyrke som efterafgrøde sent på året - hak den ned næste forår, før der skal sås nye grøntsager. Er rigtig god i bede hvor jorden er udpint/næringsfattig og kompakt.

Begge grøngødningsplanter er også fine i små buketter til pynt.





Sensommer og efterårsafgrøder

Rucola

Latinsk navn: Eruca sativa (salat rucola) - Diplotaxis tenuifolia (vild rucola)



Så-tidspunkt: April- september (oktober)

Så-dybde og -afstand: Kan bredsås ved at sprede en håndfuld frø ud på jorden og derefter rive så frøene får forbindelse med jorden – men det er vigtigt at tynde ud, når spirerne kommer op, så der er god plads til de enkelte planter, som så vil blive store og flotte og give rigeligt med blade.

Egenskaber: Rucola er en slags bladkål og kaldes også for salatsennep eller sennepskål. Rucola er meget nøjsom og nem at dyrke i al slags jord, både i bed og potter og man skal ikke gøde den. Rucola spirer under 20 grader og kan overvintre som plante, hvis det ikke bliver rigtig koldt. Rucola gror stort set året rundt, undtagen i frost. Sås den sent på året kommer den op som noget af det første næste februar/marts. Planten sætter ivrigt frø og selvsår sig fra år til år, så hvis der pludselig gror rucola andre steder end sidste år, er det fordi sidste års planter satte frø. Der findes både en vild og en kultiveret art af rucola (salat rucola eller almindelig rucola). Begge kan sås i køkkenhaven. Den vilde art har en skarpere smag og er mere hårdfør end den kultiverede. Begge arter høstes som bladgrønt ved at plukke af bladene og lade planten stå, så den kan sætte nye blade.

Spiselighed: Rucola man dyrker selv er en helt anden sag en den, der købes i supermarkedet. Den smager ganske enkelt af meget mere end den kommercielle. Første gang man spiser hjemmedyrket rucola kan være lidt at et chok, fordi den er så meget mere peberskarp og krydret. Betragt den som en krydderurt der også kan kommes i salatskålen. Spis den i salat eller som drys i rige mængder. Den er også god i en pesto eller endda tilberedt fx på pizza eller i en kogt eller stegt ret fx stegt i smør og citron med et drys nødder eller frø. Prøv også at smage på blomsterne hvis planten står så længe, at den blomstrer. Rucola kan også dyrkes som karse på vat i vindueskarmen.

Frøene: Lad en plante eller to stå, så vil de gå i blomst og sætte frø når temperaturen er til det – dvs. normalt i løbet af sommermånederne. Lad frøene modne færdig på planten. Når de ser tørre ud så hæng/læg planten eller stængler med frø til tørre et køligt og tørt sted. Frøene sidder inde i nogle små aflange hylstre der kaldes skulper. Når de er helt tørre, kan frøene nuldres ud og opbevares tørt.

Skadedyr: Især den kultiverede art som tilhører kålfamilien, kan være udsat for angreb af larver af kålsommerfugl og kålflue

Vårsalat / Feldtsalat

Latinsk navn: Valerianella locusta

Så-tidspunkt: Fra tidligt forår til sent efterår.

Så-dybde og -afstand: Kan bredsås ved at sprede en håndfuld frø i et område og derefter rive frøene ned i jorden. Tynd ud så de enkelte planter får plads fx med 5-10 cm afstand.

Egenskaber: Feldtsalat er en lav plante med små, mørkegrønne velsmagende blade som vokser i rosetter (indtil de begynder at skyde og sætte frø). Ligesom spinat og rucola egner feldtsalat eller vårsalat som den også kaldes, til at blive sået når temperaturerne ikke er høje. Sås den i drivhus kan den høstes hele vinteren i milde vintre.

Ligesom rucola er feldtsalat meget nøjsom og robust og behøver hverken en særlig jord eller gødning for at gro. Kan sås i bed eller potter.
Sås den sent fx i august efter andre afgrøder, kan den overvintre og gro på milde vintre. Skyder igen i foråret, hvor der kan høstes af den i februar/marts. Høst af den før det bliver lunt i april, hvor planten vil gå i blomst.
Vårsalat kan findes vildt i naturen. Den vilde art hedder tandfri vårsalat.

Spiselighed: Kan høstes det meste af året. Pil eller klip blade af planten som vil skyde igen. Bruges som bladgrønt fx i salaten eller bare til at nippe af. Hele planten kan spises. Kan også sås som karse på vat/i en lille potte jord i vindueskarmen. Vårsalat/feldtsalat er ikke så almindelig herhjemme, men meget populær som salat i store dele af Europa.

Frøene: Når det begynder at blive lunt i foråret, normalt omkring april skyder planten ranglede stængler op med små hvidlige eller blegblå blomster. Høst når de er afblomstret og de gullige frø begynder at modne, det kan man se ved at nogle af frøene begynder at drysse af. Høst dem før de er helt færdigmodnede for så vil de drysse helt af når stænglerne plukkes. Så er de på den anden side blevet sået og det er måske fint nok at de kommer igen der hvor de allerede gror. Læg stænglerne med frø i en kasse foret med fx en avis for at modne færdig og pak dem i poser når de er helt tørre.



Hvidløg

Latinsk navn: Allium sativum

Så-tidspunkt: September-november eller evt. tidligt forår hvis man ikke nåede det i efteråret. En periode med kulde giver dog større og bedre løg. Sætter man 2. års fed i oktober, vil de første hvidløg være klar til høst omkring maj- juli måned sommeren efter. Man kan købe hvidløg til at sætte i dyre domme. Man kan også bare prøve at sætte hvidløgsfed fra supermarkedet (som er 2. års fed). Man kender ikke sorten, men måske den er god at dyrke?



Så-dybde og –afstand: Læg løgene med spidsen opad lige under jordoverfladen.Kan sættes med ca. 5 cm imellem - så fås mindre løg. Med mere plads ca. 10-15 cm imellem bliver hvidløgene større.



Egenskaber: Det sjove ved at dyrke hvidløg er blandt andet, at man sætter dem sent på sæsonen, og de står hele vinteren i jorden og begynder at gro så snart temperaturen er til det om foråret. På den måde er der gang i køkkenhaven også udenfor sæsonen. Man skal dog overveje at hvidløg kræver plads – og gror langt ind i sommeren og tager derfor plads fra andre afgrøder. Man kan dog sagtens høste hvidløgene før de er færdige, så der bliver plads til andre ting. De små spæde hvidløg er lækre og har god smag af hvidløg. Brug også den friske top.

Hvidløg sætter man som enten yngleløg/topløg eller 2.års fed. Hvidløg er en to-årig plante. Første år udvikles et enkelt lille fed. Gror det videre en sæson mere dannes flere fed, og man får de velkendte hvidløg med flere fed. Løgene kan dyrkes i klumper, hvor man hvert år lader nogle stå, enten feddene eller topløgene - så har man hvidløg til evig tid. Man kan også høste de bedste fed og sætte dem om efteråret.
Der findes forskellige hvidløgssorter. En sjov sort at dyrke er slangehvidløg. De kaldes også for hårdnakkede hvidløg, fordi de danner en hård stængel. Andet år planten gror vil den sætte lange stængler der snor sig sjovt – som en slange. I toppen af stænglerne dannes topløgene eller yngleløgene - en masse bittesmå løg i dukkeversion. De kan også spises. Under jorden dannes samtidig hvidløg med flere fed – de kan høstes når stænglen dannes. Høst inden der dannes topløg som tager en del af krudtet fra planten og dermed hvidløget under jorden. Hvidløg kræver godt med sol og gødning for at blive store og flotte. Lug godt omkring dem.

Naboplanter: Hvidløg er gode at dyrke sammen med eller ved siden af fx jordbær, gulerod, agurk og tomat hvor de modvirker svampesygdomme og skræmmer skadedyr væk. Ikke så god at dyrke med: ært, kål og stangbønne



Spiselighed: Alle dele af løget kan spises i alle stadier også de unge blade og stængler og topløg. De små enkelt-feds hvidløg der dannes første år, er også fine at spise, ligesom de små spæde spirer i foråret er et fint drys til maden – som purløg med hvidløgssmag.

Frøene: Hvidløg frøformerer sig normalt ikke. Følg plantens cyklus ved at lade nogle hvidløg (af slange-typen = de hårdnakkede sorter) stå til de danner topløg/yngleløg som sættes i jorden og bliver til nye planter. Topløg af bedste kvalitet til at dyrke videre på næste sæson, laver man ved at lade planten modne dem færdig på stænglen, eller man kan høste stænglen og sætte den i vand, så topøgene kan modne færdig her.

Prøv også at sætte fed af helt almindelige hvidløg fra supermarkedet i vand i små glas – de vil skyde små lysegrønne spirer som kan klippes af og spises som drys på maden. Samtidig danner de rødder nede i vandet - så man tydeligt kan se hvordan planten udvikler sig over og under jorden. Se vejledning i "Havealmanak for børnehaver" under januar.

Skadedyr: Hvidløg virker i sig selv afskrækkende på mange af køkkenhavens skadedyr. Hvidløg skulle efter sigende endda afskrække de forhadte iberiske skovsnegle.

Andre arter til overvintring, eller sen dyrkning

Spinat: Spinat er en god afgrøde til sensommer og efterår. Se tidligere afsnit.

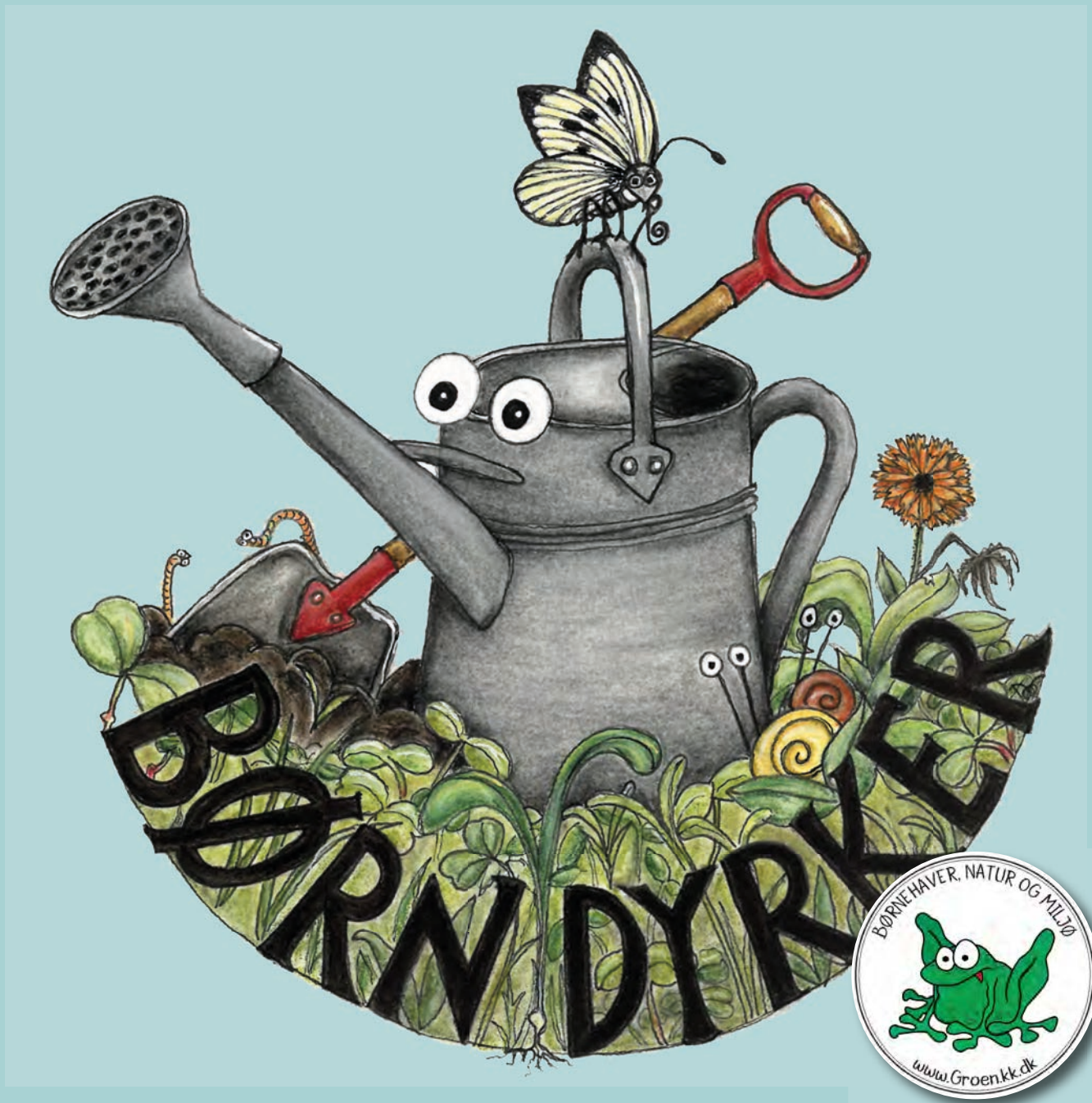
Kålarter fx grønkål: Forspir småplanter som kan plantes ud sent på sæsonen og overvintre og skyde på ny i foråret. Sætter mange velsmagende skud andet år før de går i blomst og sætter frø.

Asiatisk bladgrønt og bladbeder: Kan sås sent på sæsonen og kan overvintre i milde vintre og skyde igen om foråret.

Bredbladet persille og purløg: Så tidligt i foråret eller køb potter i supermarkedet som deles forsigtigt i mindre portioner ved roden og plantes ud. Gode fødeplanter for havens nyttedyr. Persille er toårig og vil gå i frø og sætte blomst andet år, og dermed selvså sig. Purløg kommer igen år efter år.

Vinterportulak: En sjov overset køkkenurt. Sås august-september. Gror vinteren igennem. Høstes i foråret. Selvsår sig hvis den får lov at gå i blomst. Der findes en anden variant, Haveportulak som kræver mere varme og er bedre til sommerdyrkning.


HVIDLØG
ALLIUM SATIVUM


BØRNEHAVER, NATUR OG MILJØ
www.Groen.kk.dk