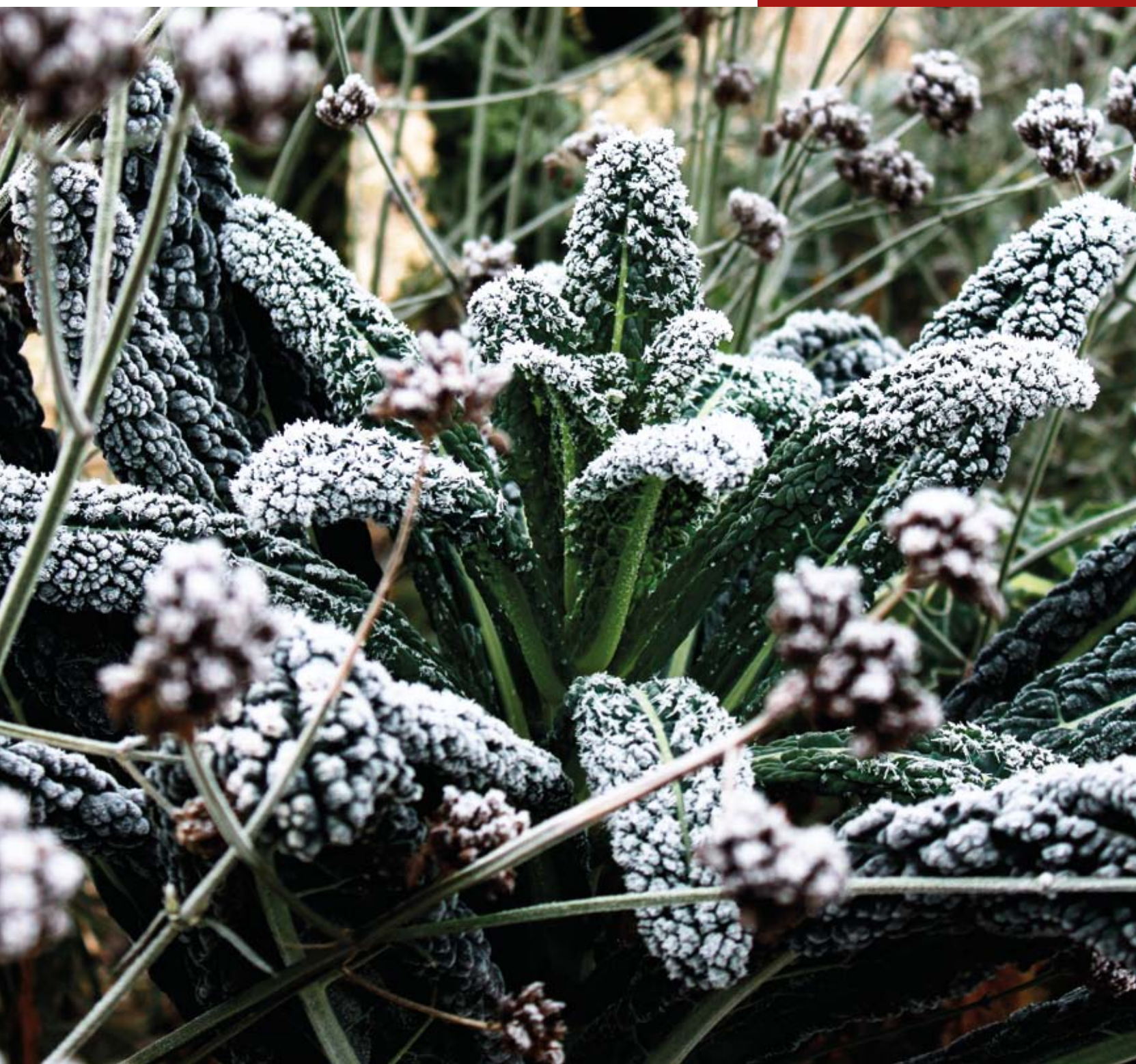




Praktisk Økologi

JANUAR / FEBRUAR

1/2015





LANDSFORENINGEN PRAKTISK ØKOLOGI

Sekretariatet

Arupsvej 4, Udsholt, 3230 Græsted
Tlf.: 70 20 83 83
Bankkonto: 2413-6271846396
info@praktiskoekologi.dk
www.praktiskoekologi.dk

BESTYRELSEN

Trine Krebs, formand

Nordmarksvej 19, 4070 Kirke Hyllinge
Tlf.: 26 71 32 54
trine@praktiskoekologi.dk

Johan Fast, næstformand

6510 Gram Tlf.: 51 90 03 32

Randi Lauridsen, næstformand

2605 Brøndby Tlf.: 29 87 44 40

Kirsten Hansen, kasserer

9260 Gistrup Tlf.: 21 72 84 27

Signe Voltelen

2700 Brønshøj Tlf.: 27 14 11 02

Malene Mann Sørensen

5762 Vester Skerninge Tlf.: 24 84 40 12

Marie Hertz

2700 Brønshøj Tlf.: 40 51 53 76

PRAKTISK ØKOLOGI, 35. ÅRGANG

Tidsskriftet Praktisk Økologi er medlemsblad for Landsforeningen Praktisk Økologi. Indhold i Praktisk Økologi udtrykker ikke nødvendigvis foreningens holdning. Praktisk Økologi udkommer 6 gange årligt. Kontingentet er 385 kr./år.

REDAKTIONEN

Ursula Østerberg, ansvarshavende redaktør

Benediktes Allé 22, 5250 Odense SV

Jakob Bock, redaktør

Hjort Lorensens Vej 12 E, 2. tv, 6100 Haderslev
redaktionen@praktiskoekologi.dk
Tlf.: 70 20 85 83

© Praktisk Økologi / forfatterne

ISSN 1600-4019

Layout: Lagoni+Bock

Tryk: GraphicCo.

Forside: Palmekål og kæmpejernurt.

Fotografier: Mia Stochholm



17



4



10

INDHOLD

LEDER

Vi er i forening 3

ØKOLOGISK PRYDHAVE

Kæmpejernurt 4

ØKOLOGISK KØKKENHAVE

Flerårige grønsager 6 En guide til forkultivering 10

Spinat som forafgrøde 17

UDSYN

På toppen af New York 20

DET ØKOLOGISKE KØKKEN

I køkkenet med jordskokker 22

BØGER OG ARRANGEMENTER

Around the World in 80 Plantse 9 Mad i høkasse 26

Smagen af græskar 27 Giftige planter 27

Har du en holdning til GMO 27

FORENINGSNYT

Repræsenter vores forening i 2015 28

Bidrag til vores urban farming-strategi 28

Tak til Kirsten Greve 28 Hjælp med tid og frø 28

Se filmen fra Mere Liv i Haven Festival 2014 29

Bliv Pinterest-redaktør 29 Havementorer søges 29

Et fælles frømanifest 29 Temanetværk 29

Ny kampagne på vej 29 Indsend dine billeder 29

Årsmøde på Livø 30

Vi er i forening

LEDER AF **TRINE KREBS**, FORMAND

Jeg er så yderst fascineret af at være i forening med 3.500 sjæle – fuldkomment spredt ud over det ganske danske landskab. Medlemmer af Landsforeningen Praktisk Økologi bor overalt – i by og på land – fra Gedser til Skagen. 37 af jer bor i Grønland, Island, Færøerne, Norge, Sverige, Tyskland, Belgien, Holland, Schweiz, Spanien og USA.

Det er dejligt at vide, at I er derude, og at vi har et eller andet til fælles. Jeg har ikke mødt jer alle, men hver gang jeg møder nogen af jer til årsmøde eller til Mere Liv i Haven Festival, så bliver jeg ikke overrasket over jer. Vi ser måske forskellige ud og har forskellige interesser, men jeg møder altid nogle kendetegn i PØ'ere. De kendetegn holder jeg rigtig meget af, og de er grunden til, at jeg hver dag, hver uge, hver måned, hvert år lægger rigtig mange frivillige timer i at få vores forening til at blomstre og være nærværende for os medlemmer og for vores omverden.

Vi er i forening. Vi betaler kontingent for at være i forening. Forening er ret så meget oppe i tiden, hvor vi har hørt Monrad tordne om den danske forening i dramaserien 1864, og selvom jeg skutter mig, når ordet spytted ud af hans mund, så holder jeg meget af ordet. Jeg er stolt af det, og jeg er helt ind til benet overbevist om, at vi står over for så store udfordringer i vores omverden, at der kun er en løsning: At forene os. At gå i forening.

At tænke sig, at vores forening snart er 27 år og har tænkt, arbejdet og været fronttrop på grønne tanker så længe båret af frivillige kræfter. Det gør mig stolt. Håber også, at du er stolt. Stolt over, at vi står sammen om at drive Havenyt.dk – Danmarks største og mest anvendte havenetsted – og Karna Majs løn er finansieret af annonceindtægter. Stolt over, at vi i forening er arbejdsgivere for 5 mennesker, som vi har ansat til at samle os, sprede vores viden og påvirke vores samfund hver dag i en grønnere retning. Vi sikrer, at danskere uafslædigt møder økologisk inspira-

tion på Havenyt.dk, Del Jorden, Facebook, Pinterest, oekologi.dk og i vores tidsskrift, og at vi har lokale netværk, hvor alle er velkomne til at ophøje deres røst om lokale og nære økologiske spørgsmål.

Alt sammen rundet af, at vi i Danmark har en stolt tradition om at forene os. Den tradition holder vi meget højt i blandt medarbejdere og bestyrelse i PØ. Vi forsøger at skabe rammer for, at alle medlemmer kan gå sammen, samtale og diskutere sig frem til forslag, politikker og gøre sig forenelige på tværs af geografi, alder og køn.

Jeg er stolt af, at et af de frø, som blev sået til Mere Liv i Haven Festival 2014 i Fredericia, var en gruppe mennesker, som fandt sammen om at skabe et udkast til en PØ-strategi om urban farming, som du kan læse mere om inde i bladet. Den strategi kan vi nu diskutere og forhåbentlig vedtage i forening på vores generalforsamling på Livø i dagene 17. til den 19. april. Invitationen er også at finde i vores nærværende tidsskrift.

Tit opfordrer jeg medmennesker til at gå i forening med os – at være med i PØ. Jeg forklarer, tegner og fortæller. Ofte er det nok, men nogle gange får jeg spørgsmålet: Hvad får jeg for 385 kr. om året? Så svarer jeg frejdigt: En masse ansvar for en stor forretning og for at skabe en sund og stabil arbejdsplads for 5 medarbejdere. Du får mulighed for at møde mennesker, som gør ting ordenligt og tænker sig godt om, og du får glæden ved at tale med dem og gå sammen med dem og skabe udvikling for grønne tanker i vores lille smørhul af et land. Du kan melde dig som havementor, gå ind i gruppen for bæredygtig husholdning eller bivenlig have eller en anden gruppe, som du finder på – du har alle muligheder for at øve indflydelse på vores fælles fremtid. Du deler glæden ved i forening at påvirke vores fælles fremtid til demokratiske, decentrale, økologiske og glædelige løsninger, som stiller rammer for glade, sunde og frejdige borgere her, hvor vi bor – i forening.

Kæmpejernurt



Holder man af **smukke blomster** og berigende **sommerfugleoplevelser**, er der gode grunde til at så kæmpejernurt. At den derudover kan være med til at afhjælpe den værste kløe for at komme **tidligt i gang i haven**, gør den bestemt ikke mindre attraktiv.

TEKST: **METTE EGELUND JULIN**, HAVEBLOGGER OG SYGEPLEJERSKE
FOTOGRAFIER: **OLE ROLAND THERKILDSEN**

D agene er korte og mørke på denne årstid. Havelivet er mest af alt reduceret til planlægning og til at drømme om alt det skønne, der venter forude. Om kriblende forårsfornemmelser, der afløses af lune sommervinde. Om smagen af spæde, friske grønsager og det fortryllende syn af yndige sommerblomster med summende bier og flaksende sommerfugle omkring sig.

Synet af de fjerlette sommerfugle kan på ingen måde undværes i haven, og på trods af, at de i den grad besværliggør dyrkning af kål i køkkenhaven, må jeg ærligt indrømme, at vi gør en hel del for at tiltrække dem. Vi har erfaret, hvordan sommerfuglene særligt drages af kæmpejernurten, *Verbena bonariensis*, der med sine små, yndige, lilla blomsterskærme på stive, grønne, firkantede stængler har tilkæmpet sig en helt fast plads i haven.

Nøjsom sommerblomst

Kæmpejernurt er egentlig en stau­de, der stammer fra Sydamerika. Den optræder oftest kun som en sommerblomst her i Danmark, da den ikke er vinterhårdfør, men i milde vintre og på beskyttede steder kan man dog være heldig med at overvintre den.

Kæmpejernurt trives på solrige steder i en veldrænet jord og er meget nøjsom. Når den først er veletableret, har jeg selv i de tørreste perioder ikke oplevet, at den har tørstet efter vand.

Sår villigt sig selv

Kæmpejernurt sår velvilligt sig selv, og frøene klarer uden problemer at ligge i den kolde jord vinteren over, da frøene er kuldekimere. Dette er egentlig en forsvarsmekanisme, som mange staudefrø har udviklet, og som skal sikre, at frøene ikke begynder at spire i et lunt efterår for herefter at blive ødelagt af den efterføl-

gende vinterkulde. Kuldepåvirkningen vil på én gang fungere som en bremse for spiringen og vil samtidig vække frøet af sin dvale, så det begynder at spire ved forårets komme.

Forkultivering i drivhuset

Mange vælger at forkultivere kæmpejernurt for at fremskynde blomstringstidspunktet. Mens nogle sætter de tilsåede pletter i køleskabet 1–2 uger, sår jeg altid frøene i store bakker i drivhuset i januar eller februar. På den måde får frøene den kulde, de har brug for.

I marts tager jeg bakkerne ind i varmen eller lader dem stå i drivhuset, der efterhånden kan blive pænt lunt på solrige dage. Varmen sætter frøene i gang med at spire.

Når planterne har fået en tilpas størrelse og robusthed, sættes de fra sidst i april ud i lange rækker i køkkenhaven. Det er vigtigt at efterlade god plads omkring

rækkerne, da kæmpejernurt ikke bare bliver stor i højden, men også i bredden. Jeg plejer derfor at have en halv til en hel meter til naborækkerne.

Insektplante

Nu er det blot at vente. Vente på, at de vokser til, og på at de yndige og uimodståelige blomster begynder at springe ud i slutningen af juli. Derefter har man fornøjelsen af et lilla blomsterhav langt ind i efteråret.

På det tidspunkt vil rækkerne af kæmpejernurt være omsvæmet af alle havens nektarsøgende insekter. Den vil tiltrække store mængder af både sommerfugle, svirrefluer og bier. Gennem hele blomstringsperioden vil vores tre almindelige arter af kålsommerfugle dominere i antal, men også takvinger som admiral, nældens takvinge og dagpåfugleøje finder frem til de smukke blomsterstande. Hvis man ser godt efter, vil man også opdage andre arter, som f.eks. storplettet perlemorsommerfugl og den mindre lille ildfugl.

Med sin evne til at tiltrække forskellige sommerfugle er kæmpejernurt dermed også et godt udgangspunkt for at lære vores almindelige arter af sommerfugle at kende.

En ikke uvæsentlig detalje er, at den også kan tiltrække mere sjældne arter. Vi har for eksempel haft den helt usædvanlige oplevelse at have den meget sjældne svalehale på besøg i køkkenhaven, og den kolibrilignende duehale, der egentlig er en natsværmer, har også været forbi. De to sjældenheder besøgte udelukkende vores rækker af kæmpejernurt på deres visit i køkkenhaven.

Noget særligt

Vi ynder at have rækker af mange forskellige sommerblomster mellem vores grønsager i køkkenhaven, men der er ingen tvivl om, at kæmpejernurt kan noget særligt. Det skyldes ganske enkelt, at den har alt det, som gør den attraktiv for sommerfuglene: Den lilla farve er særligt eftertragtet, blomsterne sidder tæt og er lettilgængelige i toppen af planten og – vigtigst af alt – den er rig på nektar.

Desværre har avlsarbejde gennem tiden medført, at mange af vores sommerblomster har en stærkt reduceret nektarproduktion. I mange tilfælde er insekternes adgang til nektaren besværliggjort, som det for eksempel ofte er tilfældet ved dobbeltblomstrede sorter, men det gælder ikke for kæmpejernurt.



▲ Forkultiverede kæmpejernurt er klar til at blive plantet ud i køkkenhaven.



▲ Kæmpejernurt har altid en plads i køkkenhaven.

Direkte såning og selvsåede planter

Hvis man ikke når at forkultivere den tidligt på foråret, behøver man ikke fortvivle. Jeg har sået frø, der havde været opbevaret koldt, direkte i køkkenhaven i april måned. De fremspirede planter havde en imponerende evne til at indhente de forkultiverede og blomstrede med en ubetydelig forsinkelse.

Det samme gør sig sådan set gældende for de selvsåede planter, der dukker op hist og pist i køkkenhaven, og som oftest får lov at blive stående, hvor de nu engang vokser frem. På den måde opstår helt nye kombinationsmuligheder. Et par selvsåede kæmpejernurt i rækken af dild overbeviste mig på et splitsekund om, at dildens gule blomsterskærme gør sig ubeskriveligt smukt sammen med kæmpejernurtens små, lilla blomsterhoveder. Tilbage er nu blot at håbe på, at sommerfuglene på samme måde vil sætte pris på dette naboskab, som de uden tvivl vil blive udsat for i år.



FLERÅRIGE GRØNSAGER

Frå have til køkken

Længere høstperiode og mere modstandsdygtige og vejrbestandige planter. De flerårige har mange fordele. I en række artikler vil Tycho og Karoline præsentere os for deres favoritter blandt de flerårige afgrøder – denne gang **sødsøkærm** og **sibirisk vinterportulak**.

▲ Rundvisning i skouhaven med Tycho.

TEKST OG FOTOGRAFIER:
TYCHO HOLCOMB OG KAROLINE NOLSØ AAEN,
INDEHAVERE AF PERMAKULTURHAVEN.DK

Det hele startede i en kolonihave i 2007, hvor sommeren regnede alting væk. Vores nyetablerede grønsagsbede med rodfrugter, kartofler og squash stod under vand det meste af juli. Den våde sommer kom efter et ekstremt tørt forår. Grønsagerne led, og høsten var ikke meget værd. Vores store planer om en overdådig selvforsyning af grønsager røg bogstaveligt talt i vasken. I hvert fald når det kom til de enårige afgrøder. Vores få bede med mynte, oregano og rabarber klarede sig alle uden problemer. Rent faktisk stod de flerårige planter ganske upåvirkede af det ekstreme vejr. Observationen gav stof til eftertanke.

Klimaeksperternes spådomme om vejrets uforudsigelighed med forventede ekstremer af både tørkeperioder, kraftige vinde og voldsom regn gav ikke meget håb for følsomme enårige afgrøder. Tanken om en have med flere planter, der kunne modstå ekstremt vejr var tiltrækkende. Men hvilke flerårige spiselige planter kan dyrkes herhjemme? Hvor skulle vi få fat i dem? Og ikke mindst, hvordan kan de bruges i køkkenet? Med stor motivation til at ændre skæbnen udnyttede vi sommerregnen til at læse den nyhervervede bog *Edible Forest Gardens* af Dave Jacke og Eric Toensmeier. Bogen beskrev dyrkning af skovhaver som spiselige, designede økosystemer hovedsageligt bestående af flerårige planter. Vi var på rette spor.

Udforskning af en ukendt verden

Trods en ihærdig søgen fandt vi ikke yderligere tilfredsstillende information om dyrkning af flerårige grønsager på vores breddegrader. Nysgerrige og målrettede begyndte vi derfor vores egen uofficielle udforskning af planteriget. Siden har vi samlet og dyrket flere hundrede forskellige arter, sorter og varianter af flerårige grønsager og spiselige planter, der alle er blevet testet i vores have i forhold til trivsel, hårdførhed og vækst – alene og i blandingskulturer. Vi har udforsket planternes kulinariske muligheder i både rå og tilberedt form – alt afhængigt af den enkelte plante. Nogle har været en stor succes, andre har ikke. Nogle kan vi anbefale, andre bestemt ikke.

Flerårige grønsager giver mange fordele

I løbet af årene har de flerårige planter vist adskillige fordele sammenlignet med de mere traditionelle grønsager, som vi også dyrker. De flerårige er som nævnt mere vejrbestandige, idet de bedre kan klare

tørkeperioder og kraftig regn, men de har også vist sig mere modstandsdygtige over for insektangreb, snegle og andre skadevoldere. En af de nok største fordele, som vi nyder særlig meget, er at høstsæsonen strækker sig betydeligt længere end med enårige afgrøder. De nye skud og spirer ses allerede tidligt på foråret – typisk i marts, lige så snart frosten er af jorden. I milde vintre plukker vi grønne salater selv midt på vinteren. Faktisk plukkede vi 53 forskellige arter af frisk bladgrønt og blomster til salatskålen den 1. december 2014! Efteråret var ganske vist mildt, og frosten kom først sent, men det er en særlig skøn fornemmelse at kunne høste et så stort udvalg af grønne blade og blomster i en tid, der er mere kendt for kulde og mørke end for friske salater direkte fra haven.



▲ Grønt i salatskålen høstet 1. december 2014.
Der er 53 forskellige planter i skålen – bl.a. sibirisk vinterportulak, smalbladet klokke, sødsøkærm og rosenkatost.

Den mest åbenlyse fordel ved flerårige afgrøder er den minimale arbejdsbyrde. Når først en plante er sået og veletableret, er den eneste udfordring at huske at høste planten på de bedste tidspunkter.

Flerårige spiselige planter er ligeså mangfoldige i smag, tekstur og brug, som de er i udseende og vækstform. Nogle flerårige planter dyrkes for deres rødder og knolde, andre for forårsskud eller blomsterskud om sommeren, andre for bladgrønt og blomsterstande, og andre igen for frø og frøkapsler. Nogle egner sig bedst som rå i salater, andre som tilberedte i quiche eller tærte, og andre igen som snack. Og så er der dem, der kan bruges til det hele. Baseret på vores erfaring beskriver vi i de næste numre af Praktisk Økologi nogle af de bedste og mest velegnede flerårige grønsager i forhold til dyrkning, kulinariske muligheder og produktivitet.



▲ Sødsøkærm med blomster og frø klar til at blive spist.
Frøene er bedst, når de er grønne og knasende.

SØDSØKÆRM

Myrrhis odorata

SØDSØKÆRM er en af vores absolutte favoritter. Planten er kraftigt aromatisk med en særlig anisagtig smag, og så er det en af de flerårige grønsager, hvor alle plantedele kan bruges. Det er også en af de mest kendte flerårige grønsager ligesom asparges, rabarber og jordskok. Hvornår sødsøkærm, der også kaldes spansk kørvæl, blev bragt til Norden fra bjergområder i Sydeuropa, vides ikke præcist. Den vokser godt i Danmark og ses ofte i nærheden af gamle haver, hvorfra den har forvildet sig.

Sødsøkærm er i samme familie som gulerod, persille og pastinak. Den bliver omkring en meter høj med store, fjersnitdelte blade og hvide skærmbloster. Planten trives i fuld sol eller halvskygge på almindelig, næringsholdig havejord og er nem at dyrke.

De nye skud er særligt lækre, når man plukker dem inden bladene springer helt ud. Smagen af anis er dejligt forfriskende efter en lang vinter. Skuddene egner sig især til det tidlige forårs blandede salater. Når de første lysegrønne blade er sprunget ud, kan de også bruges med velbehag. Bladene kan spises rå hele vækstsæsonen indtil november, eftersom de hverken bliver bitre eller seje. Det er ikke mange planter, som kan tilbyde ni eller flere måneders høst om året.

I vores køkken er det de færreste grønsager, som vi spiser alene uden andre grønsager eller uden tilsætning af krydderier. Sødsøkærm er ikke nogen undtagelse. Planten egner sig fortrinligt til at blive smagt på i haven, men for at spise den som en rigtig



▲ Nye friske forårsskud af sødskærm først i april.

grønsag i større mængder, er den bedst sammen med andre planter og i tilberedte retter. Den giver en rigtig fin nuance i blandede salater, hvor anis-smagen ikke får lov til at dominere, men blot giver et friskt pift. Har man rigeligt med høstbare blade – og det har man næsten altid, da planten er kraftig og produktiv – kan bladene også tilberedes på adskillige måder. Smagen af anis bliver markant reduceret ved opvarmning, så her er smagen ikke overvældende, hvis man bruger store mængder. Vi bruger sødskærm i pastaretter, supper, tærter, lasagne og gryderetter, men mest blandet med andre af sæsonens bladgrønt. Vores tidligere naboer serverede en ren sødskærmsalat bestående af blade, blomster og frø til et sammen-skudsgilde. Det var tilstrækkeligt med sødskærmsmag for os, men prøv dig frem!

De hvide blomster er smukke som spiseligt pynt i salatskålen eller på kager. Kan man holde sig fra at plukke dem alle, har de også en god effekt på havens økologi. Blomsterne tiltrækker nemlig en lang række nyttige insekter, så de er med til at skabe balance i havens økosystem.

Efter insekternes ihærdige besøg dannes såkaldte spaltefrugter eller frø, som er ca. 2 cm lange. Mens frøene endnu er grønne og umodne er de sprøde,

søde og en af naturens bedste slik. Børn elsker dem, og det gør vi bestemt også. Som frøene modner, mister de anismagen og får en brunlig nuance, så de skal nydes, mens de er grønne.

Sødskærm formeres hovedsageligt via frøformering. Det er vigtigt, at frøene bliver sået friske den samme sommer eller efterår, da de kræver en kuldeperiode vinteren over for at spire det efterfølgende forår. Efter vores erfaring er det særlig vigtigt, at frøene er friske, da selv ét år gamle frø ikke er spiret hos os. Veletablerede planter er villige til at selv så og gør det gerne.

For at formere planten kan roden også deles om efteråret eller det tidlige forår, så længe man bibeholder en del af kronen (dvs. de nye skud på toppen af roden). Planten kan nemt flyttes fra november til marts. De planter, som vi har flyttet i løbet af vækstsæsonen, har overlevet, men har lidt for meget til, at det kan anbefales.

Så vidt vides har sødskærm aldrig været dyrket og selekteret som rodfrugt. Roden er spiselig og har en kraftig anismag, men er ofte forgrenet og dermed ikke altid let at gøre ren for jord. Hos os betyder det, at det hovedsageligt er blade, blomster og frø, vi udnytter.

SIBIRISK VINTERPORTULAK

Claytonia sibirica



▲ Tidligt på foråret skyder sibirisk vinterportulak lystigt frem med blade, der kan høstes og spises.

◀ Sibirisk vinterportulaks delikate blomster har en dejlig smag og kan bruges som spiseligt pynt i salater og på kager.

SIBIRISK VINTERPORTULAK er en anden yndling i haven. Det er en lille plante, der sjældent bliver højere end 30 cm. Den vokser fortrinligt i skyggen af andre planter og gør sig derfor særligt egnet i blandingskulturer med andre grønsager, buske og træer, som f.eks. i en skovhave. Den har tendens til at sprede sig med frø, hvis der er bar jord tilgængelig. På den måde fungerer den som en lavtvoksende bunddækplante. Frøene, som modner midt på sommeren, kan også indsamles og forkultiveres i det tidlige forår, hvorefter planterne udplantes til det ønskede sted i haven.

Efter vores erfaring er planten som følge af den lave vækst ikke dominerende. Tværtimod danner den et fint dække omkring andre planter, hvis forholdene tillader det. Udover at være en yndig bunddækplante gør den sig særlig interessant, fordi den kan spises og nydes det meste af vinteren. I milde vintre står den grøn og frisk, mens den under særligt hårde vintre sættes kraftigt tilbage. Der er dog næsten altid lidt

Om Tycho og Karoline

Tycho og Karoline er indehavere af Permakulturhaven Myrrhis. De bor på Friland i et *off-grid* halmhus med skovhave, planteskole, køkkenhave og dyrehold. Stedet er et akkrediteret LAND Center, hvor permakultur kan ses og opleves i praksis. Parret holder kurser og foredrag om flerårige grønsager, skovhaver, vilde spiselige planter og havebrug.

permakulturhaven.dk

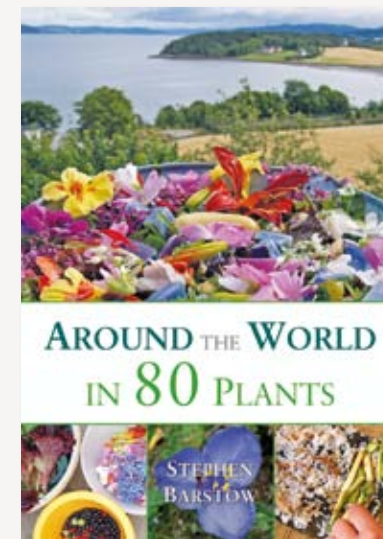


FOTOGRAFI: ULLA TRÆDMARK-JENSEN

grønt at finde til salatskålen i den fine roset af blade. Sibirisk vinterportulak dør helt tilbage til roden i tørre perioder om sommeren. Man kan tro, at man har mistet den, men den skyder lystigt på ny, når vejret igen bliver køligere og fugtigt.

Sibirisk vinterportulak har sukkulentagtige blade, som giver den en behagelig sprød og saftig karakter. Det er en oplagt pynteplante på anrettede tallerkener, i salater eller andre retter, hvor de runde, tilspidsede blade og fine små hvide blomster tager sig smukt ud. Den har en mild smag, som egner sig godt blandet i salat med andre mere bitre og aromatiske nuancer. Alene kan smagen minde lidt om rå rødbede og på samme vis også kradse lidt i halsen. Nydt sammen med andre planter er det derimod en vidunderlig mild smag, og man kan snildt spise store mængder af den.

Sibirisk vinterportulak er mildest talt værdsat i vores have. Hvad mere kan man ønske sig end et grønt bunddække af salat? Det er da skønt!



Ny bog om flerårige grønsager af Stephen Barstow

AF **TYCHO HOLCOMB** OG **KAROLINE NOLSØ AAEN**, INDEHAVERE AF PERMAKULTURHAVEN.DK

Langt mod nord i de norske fjelde dyrker en mand flere flerårige grønsager, end man kan forestille sig. Vi mødte første gang Stephen Barstow i 2010, hvor han viste os sin imponerende samling af planter. Haven modtog os med en mangfoldighed og overdådighed af spiselige goder, der sjældent er set mage – og slet ikke på de breddegrader. Barstow er oprindeligt fra England, men har boet og dyrket sin hobby i Trondheim i mere end 30 år. Gennem årene har han indsamlet, dyrket og afprøvet godt 3.000 spiselige planter, hvoraf hans have i dag rummer de særligt udvalgte.

Barstows mangeårige arbejde er nu endelig udmundet i en eksemplarisk bog om 80 af hans yndlingsplanter. Bogen *Around the World in 80 Plants* er en hyldest til de bedste grønsager, som Barstow har udvalgt gennem indsamling og frøbytning på rejser rundt i hele verden. Bogen summer af erfaring, ekspertise og kærlighed til kulturhistorien og de mangeårige traditioner, der ligger bag hver enkelt plante. Med en særlig forkærlighed for smagfulde salater og mangfoldige retter giver Barstow også opskrifter på planternes daglige brug og deres kulinariske muligheder. Barstows varme humor gør det appetitligt at lære mere om det spiselige skattekammer uden at miste fokus. *Around the World in 80 Plants* er et længe ventet bidrag til den eksisterende litteratur om flerårige, spiselige planter, og den har alle forudsætninger for at blive en sand klassiker.

Around the World in 80 Plants af Stephen Barstow kan bestilles fra Permanent Publications i England via permanentpublications.co.uk.



EN GUIDE TIL forkultivering

TEKST OG FOTOGRAFIER: **MIA STOCKHOLM**, INDEHAVER AF URTEHAVER.DK

Dagene bliver længere, frøkatalogerne frister, vi er rastløse og vil i gang. Men hver ting til sin tid, for det handler om timing, hvis man vil have det optimale ud af sine hjemmedyrkede småplanter.

Der gælder det samme for hjemme-
produktion af udplantningsplanter som
for andre haveprojekter, at det ikke er
noget, man gør for at opnå en økonomisk
besparelse, men for at opleve glæden ved
processen og muligheden for at påvirke
kvaliteten. Endvidere kan det være den
eneste mulighed, man har for at dyrke
lige præcis de sorter, man ønsker, og på
det tidspunkt man ønsker det. Ofte kan
man kun købe udplantningsplanter i april
og maj måned og sjældent i økologisk
kvalitet. Så hvis man vil have en anden
afgrøde efter de tidlige kartofler eller
spinat, må man selv i gang.

Frøene

Før man kaster sig over forkultivering,
skal man sikre sig, at de frø, man er
i besiddelse af, er af fornuftig kvalitet.
De fleste frø kan holde sig og stadig give
et rimeligt udbytte efter 3–4 år. Det er
dog en forudsætning, at de er blevet
opbevaret tørt og køligt. Man kan lave en
spiretest på noget fugtigt vat i vindues-
karmen tidligt på året, hvis man tvivler på
spireevnen.

Der er efterhånden et rimeligt stort
udvalg af økologiske frø, og jo flere der



▲ Denne tomatplante har fået lys,
varme, vand og næring i passende
mængder. Det ses på dens kompakte
form og mørkegrønne farve.

køber dem, jo større bliver udvalget i
fremtiden. Når man køber økologiske frø,
støtter man udviklingen af sorter, der
netop er egnede til at blive dyrket uden
kunstgødning og sprøjtemidler. Planter
fra økologiske frø har ganske enkelt
bedre chancer for at klare sig i en økolo-
gisk dyrket køkkenhave.

Jorden

Man kan lige så godt fra starten af
sin forspiringskarriere gøre sig be-
kendt med hjemmelavede jordblandinger.
Så godt som alle købte jordblandinger be-
står stort set kun af spagnum, der udvin-
des fra højmoserne, hvorved enestående
og værdifulde naturområder ødelægges.
Ud over at man sparer miljøet og pengene
ved at lave sine egne jordblandinger, giver
det samtidig en god fornemmelse for
jord, som man kan bruge, når man følger
planterne videre ud i køkkenhaven.

De hjemmelavede jordblandinger er
ikke sterile og minder derfor mere om
de forhold, som planterne skal vokse
under i køkkenhaven, hvilket gør dem
bedre forberedte på mødet med køkken-
havejordens svampe og bakterier. Der
vil også være ukrudtsfrø, som skal luges
væk undervejs. Det kræver, at man kan
kende kimplanterne på det, man har sået,
så disse ikke ryger med i lugningen. Hvis
man vil noget af ukrudtet til livs, før jor-
den skal anvendes, kan man gøre jorden
klar til såning ved at hælde det i såbak-
ken, vande det og stille det til spiring et
varmt sted i en gennemsigtig plastikpose.
Så vil det meste af ukrudtet spire og kan
luges væk, før man sår sine frø.

Til såning har frøet brug for en jord
med fin struktur, der giver god jordkon-
takt, og dermed gør det muligt for frøet
at suge vand. Næringsindholdet skal være
forholdsvist lavt, da de små, nye rødder
svides ved for højt næringsindhold.

Til potning af småplanter skal jorden
have en grovere struktur og et højere næ-
ringsindhold end såjorden. Det er vigtigt,
at strukturen ikke er for fin, da jorden så
vil klaske sammen og blive iltfattig. Store
frø og grådige planter som græskar, majs,
agurker og tomater kan sås direkte i en
pottejordsblanding.

Hovedingredienserne i hjemmelavede
jordblandinger er almindelig muldjord,
kompost og filtersand. Komposten skal
gerne være forholdsvis næringsfattig,
det vil sige, at den primært er lavet af
plantemateriale og kun mindre mæng-
der dyremøg og køkkenaffald. Helt
uomsat materiale indeholder stoffer,

der hæmmer spiringen, så komposten
i jordblandingerne må aldrig være våd,
ildelugtende, smattet og sort, men skal
være let fugtig og velsømt med kun få
genkendelige dele. Filtersandet skal ikke
være for fint eller have for uens kornstør-
relse, da det så vil pakke jorden og gøre
den iltfattig. Den ideelle kornstørrelse er
på 2–4 mm.

Filtersand kan købes i en grusgrav.
Strandsand eller sandkassesand indehol-
der for mange små kornstørrelser. Man
kan evt. udelade filtersand og i stedet
bruge en grovere kompost.

Det er vanskeligt at opstille nogle helt
entydige blandingsforhold til hjemme-
lavede jordblandinger, da muldjord og
kompost er meget variable størrelser. Til
såjordsblandinger er brugt drivhusjord
glimrende, da det ofte har en fin struktur
og er tomt for kraftig næring. Hvis ikke
man har drivhusjord, kan blandingen
bestå af plantekompost, havejord og
filtersand i forholdet en tredjedel af hver.
Virker strukturen for grov, kan blandin-
gen hældes gennem en 0,5–1 cm-sigte.
Pottejorden skal indeholde mere næring
og have en grovere struktur, så der skal
mere kompost i, og den skal ikke sigtes.
For at næringen i pottejorden ikke slipper
op lige med det samme, er det en god idé
også at blande halvt komposteret plan-
temateriale i, der frigiver næring over
længere tid.

Læs mere om hjemmelavede jordblan-
dinger på havenyt.dk ([www.havenyt.dk/
artikler/dyrkningsmetoder/saajord_og_
pottemuld/1326.html](http://www.havenyt.dk/artikler/dyrkningsmetoder/saajord_og_pottemuld/1326.html)). ►►



◀ Der vil altid være mangel på lys i forårs-
månederne, hvor forkultiveringen af langt de
fleste afgrøder finder sted. Især tomatplanter
bliver hurtigt ranglede, hvis de mangler lys,
hvilket man kan kompensere lidt for ved at
plante dem dybt ved ompotning og udplant-
ning. De sætter så nye rødder ud fra stængelen.

FOTOGRAFI: KARNA MAJ



▲ Det er svært at undgå ukrudt i
hjemmelavede jordblandinger, men det ser
ikke ud til at genere disse salatplanter.

▼ Det handler ikke bare om at stikke fingrene i
jorden, når man skal vurdere, om den er egnet
til såning eller potning. Flere sanser skal i brug
– man skal både se, føle og lugte til jorden for
at kunne fornemme, om den har den rette
struktur og fugtighed og ikke indeholder
ildelugtende, uomsat materiale.

FOTOGRAFI: KARNA MAJ



◀◀ *Kål sået enkeltvis i Rootainer i hjemmelavet jordblanding. Planterne er klar til udplantning, og rødderne er fine, hvide og nedadsøgende og har ikke lidt pladsmangel under spiringen. Den smarte åbningsfunktion gør det let at tage planterne ud uden at beskadige dem.* FOTOGRAFI: KARNA MAJ

◀ *Bredsået selleri kommer ofte til at stå for tæt, så det er en god idé at tynde ud i dem, inden de prikles ud i noget større.* FOTOGRAFI: JAKOB BOCK

Beholderen

Man kan enten vælge at så sine frø i en stor bakke (bredsåning) eller bruge en rumopdelt speedlingbakke med ét frø per hul. Bredsåning er tilrådeligt til frø, der er meget små (eksempelvis selleri, persille og mange krydderurter), som alligevel skal prikles ud i en speedlingbakke eller små pletter før udplantning. Fordelene ved at bredså er, at det går hurtigt, det optager ikke så meget plads som speedlingbakker, det er lettere at holde på fugten, og man spilder ikke tid og plads på frø, der ikke vil spire. Man skal blot være opmærksom på, at der er risiko for at beskadige de små fine rødder, når man senere skal skille planterne fra hinanden. Man risikerer også at ende med for mange planter! Så man skal huske at tynde ud i tide. I de rumopdelte speedlingbakker er planternes rodsystem afgrænset og følger med jordklumpen, når man trækker planten op for at plante den ud. Nogle planter

er mere sarte over for at få beskadiget rødderne end andre. Porrer er noget af det mest taknemmelige at bredså, og deres vækst synes ikke at blive hæmmet af, at deres rødder er viklet ind i hinanden og beskæres før udplantning. Det er sværere at rette op på kålplanter, der har vokset tæt i en bakke, og hvis rødder uundgåeligt er blevet beskadiget under udplantning.

Til de frø, der skal sås enkeltvis, kan det godt svare sig at investere i lidt mere avancerede såbakker, der sikrer en bedre rodudvikling, og hver opererer med forskellige finurligheder, der skal medvirke til at forbedre processen. De såkaldte Rootrainere har den fordel, at de er høje med plads til meget jord, og at rødderne søger nedad og ikke går i ring, hvilket de er tilbøjelige til, hvis pladsen er trang. Jo mere plads der er til planten, jo mindre stressende bliver det for den, når udplantningstidspunktet nærmer

sig. Udplantningen kan tit blive udsat på grund af dårligt vejr eller almindelig forårstravlhed. Den model, der hedder Pluggbox, har samme fordel med, at rødderne søger nedad, men hullerne er små, så der er ikke plads til så meget jord, hvilket betyder, at man skal være meget opmærksom på at få vandet i tide. De nævnte bakker er lidt dyre, men de holder i mange år, især hvis man sørger for at holde dem fra sollys, når de ikke er i brug. Desuden følger der ofte et låg med, så man har et minidrivhus til at hjælpe spiringen på vej.

Helt store frø fra hurtigtvoksende planter som squash og græskar bør sås direkte i pletter (mindst 9 cm i diameter), da pladsen hurtigt bliver trang i bakker. Det gør planterne ranglede og ekstra sårbare (især for blæst), når de skal plantes ud.



◀ *Her er selleri sået i Pluggbox. Der følger et gennemsigtigt låg med, som er med til at sikre, at frøene ikke tørrer ud under fremspiringen. Der er sået flere frø i hver celle, og der skal derfor tyndes ud til én plante. Pluggboxen kan være lidt svær at styre mht. vanding, da der kun er meget lidt jord i hver celle, og det kræver lidt øvelse at få det til at lykkes. Fordelen er, at det er meget lettere at prikle over i større pletter, når planterne ikke skal skilles ad.*

FOTOGRAFI: JAKOB BOCK

▶ *Græskar er én af de planter, der vokser så kraftigt, at den sagtens kan sås direkte i en plette med god pottejord.*



▲ *En nysået bakke er blevet udstyret med en plastikpose, der lukker tæt, for at sikre den god fugtighed under fremspiringen. Når man bruger gennemsigtigt plastik, skal bakken væk fra direkte sollys, da der ellers vil blive for varmt. Plastikket skal afstraks efter fremspiring.* FOTOGRAFI: KARNA MAJ

Vand, lys og varme

Når man forkultiverer, handler det om at afstemme elementerne vand, lys og varme i forhold til hinanden. Planterne indikerer hurtigt, hvis der er ubalance i regnskabet. Den optimale spiretemperatur for de fleste frø ligger omkring 20°. Nogle frø er mere sarte over for, om man rammer den ideelle spiretemperatur end andre. Derfor vil spireprocenten og spiretiden påvirkes, hvis temperaturen afviger meget fra det ideelle. Hvis ikke man har et drivhus, må man bruge det sted i huset, hvor der er mest lys. Vær blot opmærksom på, at der kan blive meget varmt ved store sydvendte glaspartier, hvilket kan tage livet af nyspirede planter. Hvis varmen er dominerende i forhold til lyset, bliver planterne lange og ranglede, og så må man sænke temperaturen.

Dårlig eller ingen fremspiring kan skyldes, at frøene er for gamle eller af for ringe kvalitet, men det kan også skyldes, at frøene er rådne af overvanding. Der er større risiko for at forvolde skade ved overvanding frem for ved at vande for lidt. Dyrkningsjorden skal have den rette fugtighed før såning. Den må ikke være så våd, så man kan vride mange dråber vand ud af den ved at presse den sammen i hånden. En meget våd jord mister strukturen og slemmer hurtigt sammen, så der mangler ilt til rødderne.

Efter såning og inden spiring er det vigtigt, at frøene ikke tørrer ud, hvilket bedst sikres ved at vande overfladen med en forstøver og lægge plastik over såbakken for at undgå fordampning. Hvis bakken skal stå i direkte sollys, skal plastikket være farvet. Der bliver for varmt under et lag gennemsigtigt plastik. Bedre er det at placere bakken et lyst sted uden direkte sollys.

Tjek herefter såbakken mindst én gang i døgnet, da plastikket skal af straks efter fremspiring, så planterne kan få lys. Efter spiring er det tid til at vande, når jordoverfladen er tørret lidt ud. Vand hellere grundigt én gang i stedet for lidt hver dag, og vær forsigtig i starten. For hyppig vanding gør desuden planterne »dovne« – de søger ikke ned i potten efter vand og udvikler ikke rodnettet optimalt.

De fleste planter skal forkultiveres i marts måned, hvor sollyset er sparsomt. Nogle vælger at supplere med vækstlys for at komme endnu tidligere i gang. Man kan godt vinde en til to måneder i tidlighed på planter som chili, peberfrugt og tomater ved at bruge vækstlys, men så skal man også allerede i gang med at forkultivere i januar måned. Den tidlighed, man opnår ved at bruge vækstlys, skal naturligvis sættes i forhold til det øgede energi- og ressourceforbrug.

Gødskning

Under hele forkultivering er det vigtigt, at plantens vækst holdes i gang, da den kan blive stresset af mangel på næring og begynde at modne før tid med et ringe udbytte til følge. Der kan let opstå næringsstofmangel for planterne i den meget begrænsede mængde jord, der tilbydes i de forskellige beholdere – især hvis udplantningen må udsættes. Næringsstofmangel vil vise sig dels ved standsning i vækst og ved ændring i bladernes farve fra mørk til lys, og ved fosformangel bliver bladene rødlilla. For at imødekomme mangel på næring kan man, når planten er i god vækst, topdresse med lidt god kompost. Husk at vande oppefra efterfølgende, så næringen trænger ned til planternes rødder. Hvis det er kraftig kompost, kan fordampningen – især i direkte sollys – svide de nederste blade, der er tættest på gødningen, hvorfor vanding er ekstra nødvendig.

Bruger man høje spirekasser med plads til ti centimeter jord, kan man lade den nederste tredjedel være ikke for kraftig plantekompost. Så når planterne at have en vis størrelse, før deres rødder når ned til komposten, og de kan leve længere tid i såbakken uden at lide næringsstofmangel.

Ved akut gødningsmangel eller som en nødløsning, fordi tiden omkring udplantning måske er presset, kan man anvende gødningsvand, som er udtræk fra brændenælder, husdyrgødning eller kompost. Det virker hurtigt men må anses som en nødløsning, da gødningsvand – ligesom kunstgødning – har den effekt, at næringen er i lettilgængelig form. Det påvirker plantens naturlige forsvarsmekanismer og gør den tiltrækkende for angreb af skadedyr og svamp. Eksempelvis angriber bladlus fortrinsvis planter, der har et højt indhold af opløste næringsstoffer i plantesaften.

Som hovedregel skal man hellere gødke for lidt end for meget, da overgødskning ganske vist giver flotte, mørkegrønne blade, men det kan øge risikoen for angreb af sygdomme og skadedyr og giver mindre smag og aroma til planterne. ▶▶

Forkultivering trin for trin

FØR DU GÅR I GANG

Sørg for, at såjorden er passende fugtig. Er den for tør, skal den vandes i god tid inden såning, så fugtigheden når at fordele sig jævnt. Er den for fugtig, skal den have mulighed for at tørre op. Ved indendørs såning af varmekrævende kulturer kan det være en god idé at temperere jorden inden såning.



▲ *Man kan sagtens genbruge urtepotterne fra år til år. Hvis man vil være sikker på ikke at overføre sygdomme og skadedyr, skal de rengøres før brug.* FOTOGRAFI: KARNA MAJ

1 FYLD JORD I BEHOLDEREN

Fordel såjorden med let hånd. Det er vigtigt, at jorden ikke er for løs. Så vil den senere klaske helt sammen, når man begynder at vande. Omvendt skal jorden heller ikke være for kompakt. Fyld såjorden i med let hånd. Sørg for, at strukturen er forholdsvis ensartet. Løft evt. bakken, og bank den ned, så jorden sætter sig. Fyld derefter op med jord, så potten/bakken er fyldt til kanten.

Hvis man bredsår, trykkes bakken let med en flad plade (eventuelt et pudsebræt). Hvis der skal plastik over, skal der være lidt afstand til kanten, da plastikket ellers vil klæbe til jorden og frøene. Hvis man sår i en speedlingbakke, trykkes der let med en tom bakke ovenpå for at markere hullerne til frøet.

2 SÅ FRØENE

Frøene sås. Sår man i speedlingbakke, skal der lægges ét eller nogle få frø per hul. Ved bred-såning skal man passe på ikke at så for tæt, så der bliver kamp om pladsen.

3 DÆK FRØENE

Dæk med et tyndt lag jord eller vasket sand (sandet må ikke indeholde salt eller ler, da leret kan danne en skorpe, som spirerne ikke kan trænge igennem), som smuldres ud mellem håndfladerne, så det ikke klumper. Man kan bruge en stormasket si eller plastik-kasse med store huller i bunden. Hvis det er store frø, kan man prikke dem ned i jorden med en priklepind. Frøet skal som hovedregel ikke længere i end 3 gange sin egen diameter (målt på det tyndeste sted). Nogle planter skal have lys for overhovedet at kunne spire (eksempelvis selleri), og må derfor ikke være dækket helt med jord.

4 VAND OG DÆK MED PLAST

Vand igen let og hurtigt eventuelt med en forstøver, så frøene ikke kommer til at sejle rundt. Dæk eventuelt med plastik for at holde på fugten. Bruger man klar plast, bliver det for varmt i solen. Såjorden må ikke tørre ud under fremspiring, så der skal suppleres med vand fra en forstøver, hvis overfladen tørrer ud.

5 STIL FRØENE TIL SPIRING

Placér bakken varmt (hvis påkrævet), indtil frøene spirer – eksempelvis på et badeværelse med gulvvarme. Tjek dagligt, om frøene er spiret, og fjern plastiken straks efter fremspiring.

6 LYS, VAND OG UDTYNDING

Efter spiring placeres bakken så lyst som muligt, uden det dog må blive for varmt.

Når alle planter har fået godt fat, kan der vandes ved at lade bakken suge vandet nedefra, det er mest skånsomt for planterne.

Det er tid til udtynding og lugning, så snart man kan kende kimplanterne. Lug de svageste overskudsplanter og ukrudt væk.

Planterne er klar til prikling, når de har fået de to første blivende blade. Hvis ikke trængslen er så voldsom, kan man med fordel vente, til tredje og fjerde blad er under udvikling.



▲ *Har man mange planter, der skal pottes op, gør man arbejdsgangen betydeligt mere behagelig ved at indrette et plantebord. Det er dårlig ergonomi at stå bøjet over en trillebør eller med armen nede i en sæk med jord. Husk at dække jorden efter brug, så den ikke tørrer ud til næste gang.*

FOTOGRAFI: KARNA MAJ

7 PLANTERNE PRIKLES OM

Gør potterne klar til planterne ved at fylde dem med pottejord. Man kan banke på siden af potten for at få jorden til at falde lidt ned og gøre plads til mere jord. Pladsen bliver hurtigt trang, nu hvor planterne er i god vækst.

Løsn jorden i såbakken med en flad pind eller en gaffel, der ikke forvolder for stor skade og skil planterne forsigtigt ad. Hvis planterne er meget små og spinkle, skal de håndteres ved, at man tager dem i bladene og undgår at røre/klemme stænglen.

Lav et lille hul med en priklepind eller en blyant, og tryk forsigtigt planten ned uden at mase jorden flad omkring den. Vand derefter, så planterne får god rodkontakt.

8 GIV PLANTERNE AFSTAND

Når planterne fylder potterne godt ud, og de endnu ikke er klar til udplantning, skal de have afstand, så de ikke skygger for hinanden og begynder at strække sig efter sollyset (gælder især tomatplanter).

9 AFHÆRD PLANTERNE

En til to uger før udplantning skal planterne afhærdes/akklimatiseres – det vil sige vænnes til direkte sollys, kulde og blæst. Det ideelle vejr til afhærdning er vindstille, overskyet og uden risiko for nattefrost. Man kan starte med at sætte dem ud om dagen på et beskyttet sted og tage dem ind om natten. Man kan også bruge fiberdug i starten af afhærdningen, hvis sol og vind er for kraftig, og gradvist tage den af henover et par uger.

Udplantning

De fleste planter kan plantes ud sidst i april og i maj måned, når jordtemperaturen ligger på 7–8°. For græskar, squash, majs og bønner bør temperaturen være over 10°. Ved risiko for nattefrost kan man bruge fiberdug, der holder på varmen om natten, tillader lys og luft at trænge igennem, skærmer for solens hårde stråler og holder harer og fugle væk.

Jorden må hverken være for våd eller for tør, når den skal gøres klar til udplantning. Hvis ikke der har været jorddækket, og jorden er i næringsstofunderskud, kan man kultivere et tyndt lag kompost ned i det øverste jordlag. Vand plantehullerne grundigt, før planten kommer i. Herefter er det kun nødvendigt at vande ved kraftig sol og blæst (især på sandjord), indtil planten har fat, da det er vigtigt, at rødderne kommer i gang og begynder at søge nedad. For hyppig vanding kan give et overfladisk rodnet, der gør planten sårbar over for tørke.

Har planterne stået for længe i potten, kan de blive pottebundne. Det vil sige, at de har stået så længe i potten, at rødderne er vokset ud af jorden og begyndt at følge pottens kant i cirkler i søgen efter

▼ *I de almindelige speedlingbakker med trekan-tede huller opstår der let pladsmangel. Det ses ved at rødderne går i cirkler langs indersiden. Man kan hjælpe planten før udplantning ved at løsne rod-nettet og fjerne brune eller beskadigede rødder. Planten her ser dog fin ud.*



næring. For at få planten ud af potten, skal potten masseres forsigtigt, mens den drejes rundt i hånden med bunden i vejret. Hvis det er en speedlingbakke, kan man tage en lille kniv ned langs hullets kant og lirke planten op. Hvis rødderne er gået i cirkler, er de ofte blevet brune og ikke længere til gavn for planten. Man kan hjælpe planten på rette vej ved at løsne det filtrede rodnet med fingrene og fjerne de brune rødder. Hvis det er helt slemt, og planten er stor, kan man skære i rødderne med en kniv med en nedadgående bevægelse. På den måde kan planten starte på en frisk med rødderne i den rigtige retning.

Direkte såning eller udplantning?

Mange grønsager kan både sås direkte og plantes ud. Om man vælger den ene eller anden løsning afhænger af tidspunktet på året, og hvor intensivt man vil dyrke sin køkkenhave. Når man vælger udplantning, har man mere kontrol og forudsigelighed i processen. Den tid, planten bruger i potten, skal den jo ikke bruge i køkkenhaven, hvor der så er plads til en anden afgrøde eller til at lave ukrudtsbekæmpelse.

Forkultivering giver altså et godt forspring, så man kan have en længere dyrkningssæson og tidligere høst. Desuden undgår man huller i rækkerne fra frø, der

ikke har spiret. Planterne sættes med den korrekte afstand fra starten og dækker hurtigt for ukrudt, hvis ellers udplantningen lykkes. Det er nemlig udplantningen, der er det mest sårbare tidspunkt – overgangen fra overvåget og beskyttet til at skulle kæmpe med udfordringer som regn, blæst, sol, skadedyr og måske endda lave nattemperaturer. Planter, der er sået direkte på voksestedet, får en anden robusthed, men er måske længere om at blive klar til høst og skal passes meget i starten for at minimere konkurrencen fra især ukrudt og snegle.



▲ *Der vandes godt inden udplantning. Her er det salat, der plantes ud i starten af august. Forinden stod der løg i yderrækkerne omkring pastinakkerne i midterrækken, som skal stå i jorden længe endnu.*

▼ *Især vinden er hård ved små nye planter, derfor skal de stå beskyttet ved afhærdning.*



For nogle afgrøder er det ikke et spørgsmål om det ene eller det andet. For alle drivhusafgrøderne gælder det, at de skal forkultiveres, ellers bliver sæsonen for kort til, at de kan udvikle sig optimalt. Selleri skal også startes inde i varmen, da de vil gå i stok, hvis de oplever for meget kulde. En afgrøde som salat kan sagtens sås direkte, men man kommer let til at så for meget og for tæt, så ved at have en bakke stående med småplanter, kan man løbende plante ud i små hold, som er overkommelige at få spist. ➤

FORKULTIVERING: SÅTIDSPUNKT OG UDPLANTNING

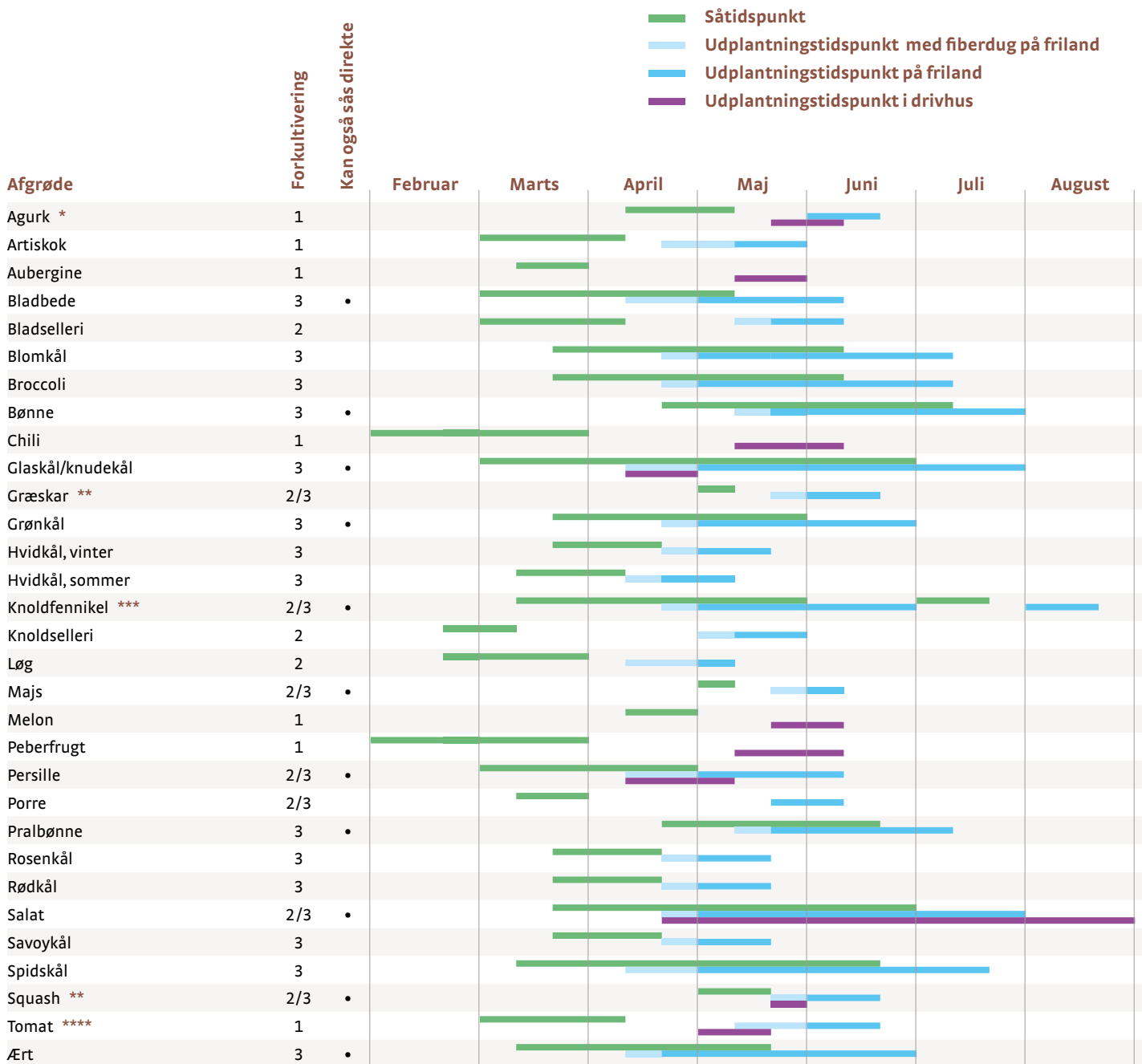
Tabel over afgrødernes udviklingstid fra såtidspunkt til udplantning på henholdsvis friland og i drivhus. Vær opmærksom på, at der er stor variation i tidlighed og kuldefølsomhed inden for de forskellige sorter. De planter, der sås i starten af det anbefalede tidspunkt for såning, når deres udplantningstidspunkt, hvor der anbefales fiberdug. Venter man med at så til en uges tid eller to inde i det anbefalede såtidspunkt, kan man bedre undvære fiberdugen ved udplantning.

Forkultivering:

- 1 Forkultiveres indendørs ved god varme
- 2 Forkultiveres indendørs
- 3 Forkultiveres i drivhus/mistbænk (alt efter vejret)

Kan også sås direkte

De planter, som også kan sås direkte på friland, er markeret med •. På friland sås der som regel noget senere, og nogle gange er resultatet også noget mere usikkert end ved forkultivering og udplantning.



* Kun frilandssorter kan anvendes ude. Agurkeplanter er meget sarte over for kulde og blæst, så man kan ikke forvente noget særligt udbytte af drivhussorterne, hvis man dyrker dem på friland.

** Flyt gerne planterne ud i drivhus efter fremspiring (hvis vejret er til det), da de hurtigt bliver meget ranglede indedørs.

*** Knoldfennikel dyrkes bedst forår, sensommer og efterår, da der ellers er risiko for stokløbning. Den bør derfor ikke forkultiveres i juni måned.

**** Tomater til friland sås senere end drivhustomater (tidligst sidst i marts).

Bar jord i foråret er spild af solens energi – derfor er det en god idé at så grønne planter, som omdanner energien til organisk materiale og skaber mere liv i jorden.



▲ Spinat gennemvæver jorden med fine, hvide rødder, og rodslimet fra rødderne er tiltrængt føde for jordens mikroorganismer i det tidlige forår, hvor der er få fødemuligheder.

Spinat som forafgrøde

TEKST OG FOTOGRAFIER: **KARNA MAJ**, REDAKTØR PÅ HAVENYT.DK

I april og maj er der mange dejlige dage med masser af solskin og dermed mulighed for at dyrke planter og opsamle solens energi i grøn plantevækst. Men netop i de to måneder ligger store dele af køkkenhaven hen med bar jord, da mange af de grønsager, som vi dyrker, først bliver plantet eller sået i løbet af maj eller juni måned.

Føde til mikroorganismerne

I en økologisk have er det vigtigt at udnytte alle muligheder for at dyrke grønne planter på jorden for at tilføre jorden mest muligt organisk materiale. Jordens mikroorganismer lever af organisk materiale, og det er der ofte mangel på i jorden i det tidlige forår, hvor vinterdækket er omsat eller fjernet helt eller delvist, for at jorden kan varme op inden såning og plantning.

Rodslim fra planternes rødder er en af de fødekilder, som mikroorganismerne lever af. Derfor er det en rigtig god idé, at der dyrkes levende planter på jorden i det tidlige forår. Rodslim indeholder sukker-

arter, aminosyrer, enzymer m.m., så det er en god næring for jordens mikroorganismer. Rødderne er med andre ord lige så vigtige som det grønne over jorden – eller vigtigere. Når rødderne gennemvæver jorden, holder de også på den gode jordstruktur.

Spinat er den bedste forafgrøde

I foråret er der desværre ikke mange plantearter at vælge imellem til en såkaldt forafgrøde. Planterne skal være hurtigt-voksende, da der fra 1. april, hvor jorden normalt er varm nok til, at man kan så, kun er 6–8 uger til, at hovedafgrøden skal bruge pladsen. Nogle år kan man først så midt i april – andre år måske allerede fra midt i marts under fiberdug.

Sennep og spinat er de to planter, som normalt bruges til forafgrøde. I en have, hvor der dyrkes en del kålafgrøder, er det ikke en god idé at dyrke sennep, som tilhører korsblomstfamilien, da medlemmer af denne familie ikke bør dyrkes for tit på jorden. Spinat er et langt bedre valg, da den er selvfdragelig. Det betyder, at der

som regel ikke er problemer med at dyrke spinat på samme jord med kun få års mellemrum. I det professionelle jordbrug anbefaler man fire års dyrkningspause – mest på grund af risiko for nematoder. Spinat har desuden et hurtigt udviklende rodnet, som gennemvæver jorden godt og afgiver en masse rodslim til gavn for mikroorganismerne.

Spinat er også et godt valg, da man kan vælge at høste bladene – eller nogle af dem – til at spise i maj, hvor der ellers ikke kan hentes ret mange spiselige afgrøder i haven. Har man et stort stykke med spinat, kan man få masser af flotte spinatblade til fryseren. Det giver selvfølgelig mindre organisk materiale til jorden, men der tilføres alligevel en stor mængde organisk materiale i form af rødder og stængler.

Det er lettest at plukke de store spinatblade af direkte på bedet og lade ribber og stængler sidde på planten i stedet for at ribbe dem i køkkenet – så skal man kun have fat i hvert blad én gang. ➤



Bredså eller så i rækker

Det er hurtigt og let at bredså spinat, og det giver selvfølgelig den bedste gennemvoksning af jorden med rødder og et hurtig og effektivt bladdække – forudsat at frøene spirer jævnt. Det er en god idé at så ret tæt, og så tynde ud første gang, når bladene er store nok til at høste som babyspinat og evt. en gang senere. Spinatplanter går let i stok, hvis de står for tæt. I en bredsået afgrøde kan man rydde »huller« til at plante f.eks. kål ud i. Er der mange ukrudtsfrø i jorden, kan det være et problem ved bredsåning, men normalt overvokser spinat de fleste ukrudtsarter.

Ved rækkesåning kan man bedre kontrollere ukrudtet, men det er ikke den væsentlige grund til at vælge at så i rækker. Rækkesåning giver mulighed for at lade spinat stå i mellemrækkerne, efter at man har høstet hovedrækkerne, hvor der skal plantes f.eks. kål, og majs. På et omkring 120 cm bredt bed sås der 5 rækker spinat.

▼ På dette bed blev der sået spinat i det tidlige forår sammen med halvhøje sukkerærter (ses midt i billedet ved bambuspinde). Ved udplantning af kålene blev ca. halvdelen af spinaten fjernet. Nu er der kun få planter tilbage, og de plukkes ofte, så de ikke generer kålene. Bedet er blevet gødsket med lupingødning.



◀◀ Bed med bredsået spinat. Når de første småblade høstes, tyndes der samtidig.

◀ Rækkesået spinat i foråret. Den store plante er sået i efteråret og giver tidligere og større udbytte.

Gødskning

Spinat trives ikke uden en vis mængde kvælstof, så derfor kan det være en god idé at give jorden et lag kompost inden såning. Men ved man, at jorden er i en god næringstilstand, eller der har været lagt vinterdække på jorden, så er det ikke nødvendigt.

Spinatplanterne kan muldes ned i jorden inden næste afgrøde, men ikke inden såning. Netop sidst i maj, når spinaten skal fjernes, mangler vi desperat materiale til jorddække, så det er tit den bedste anvendelse at bruge det som mobil grøngødning.

Hvis bedet skal gødskes med kompost eller tørret granuleret organisk gødning kan man evt. gøre det, mens der både er spinat og kålplanter på bedet. Men det letteste er at vente til spinaten fjernes. Spinatplanter kan let findeles ved at vride dem over med hænderne og lægges tilbage på bedet som jorddække.

Vinterkål med spinat som forafgrøde

Det er ved afgrøder som majs, bønner, drueagurker og selleri, der først etableres sidst i maj eller i juni, at man kan nå at dyrke en spinatafgrøde på hele bedet, inden man sår eller planter ud.

Når det drejer sig om kålbede, skal kålplanterne dog udplantes i første halvdel af maj, inden spinaten har nået fuld udvikling og dermed fuldt udbytte. Her skal man være lidt mere snedig for at få en veludviklet forafgrøde samtidig med en god og rettidig etablering af vinterkål som hvidkål, rødkål, savojkål og rosenkål. Spidskål, palmekål, broccoli og grønkål har kortere udviklingstid, så her kan man vente med at plante, til spinatplanterne går i stok.

► Her er der ryddet huller i et bed med bredsået spinat. I de tre rækker er der plantet rosenkål.

► Spinaten er begyndt at gå i stok, og den er hevet op og uredet i småstykker til jorddække. Skal der gødskes, må planterne fjernes først og derefter lægges tilbage på bedet.



Spinat skal sås tidligst muligt

Spinat kan spire ved kun 4° C, og derfor kan man så, så snart jorden er bekvem at bearbejde. I det milde forår i 2014 såede jeg allerede midt i marts i en lun uge. Kimplanterne kom op allerede sidst i marts. De fleste år er det dog først i første halvdel af april, man kan så. Spiretiden er 6–12 dage. Den optimale spiretemperatur med den korte spiretid er 14–25° C. Ved lav temperatur må man påregne små to uger.

Når man sår så tidligt, er det en god idé at overdække med fiberdug. Det giver et lunere mikroklima og et par grader varmere jord og dermed mulighed for at så tidligere og få en hurtigere og mere sikker fremspiring. Planterne vokser også hurtigere under fiberdug. Og så forhindrer det, at nabolagets katte bruger årets første bede med fin nyrevet jord til toilet.

Husk at tynde ud i tide, så planterne ikke stresses.

Udplantning af kål i spinaten

Vinterhovedkål og rosenkål skal udplantes i perioden fra først i maj til ca. 1. juni, for at de kan nå fuld udvikling. Det er bedst at udplante så tidligt som muligt, når der er nogle dage med overskyet vejr og måske regn. Man skal derfor ikke vente på, at spinatplanterne bliver store, men i stedet plante i spinatbedet ved at rydde felter til at plante i. Kålplanterne får en god start med læ fra spinatplanterne, og jorden er beskyttet mod udtørring.

Kålen har brug for gødning, så derfor er det en god idé at tilføje lidt kompost eller gødning til plantehullet – medmindre der er gødsket godt med udlægning af vinterdække i form af dyregødning eller kompost.

Høst ofte og fjern i tide

Når kålen er plantet ud, kan man fortsætte med at høste spinatblade i et par uger, men det er meget vigtigt, at spinatplanterne ikke generer kålplanterne. Høst løbende, da spinat kan sætte virkelig store blade på en uges tid i maj. Hiv planter op i takt med, at kålen skal bruge pladsen. Fjern planterne, så snart de begynder at gå i stok, da de ellers vil skygge for kålplanterne.

Gødske og jorddæk kålbedet

Når spinaten er fjernet, er der muligt at gødske hele bedet med kompost, om-sat dyregødning eller tørret gødning. Derefter er det en god idé at jorddække mellem kålplanterne, så bedet kan passe sig selv resten af sommeren. Et godt jorddække til kål er ålegræs, men halm eller andet organisk materiale er også en mulighed.



Den eneste kvælstoffikserende plante, som man kan nå at etablere tidligt i en kold jord, er valsk bønne. Den kan som spinat sås, så snart jorden er til at bearbejde i det tidligere forår, og kan så hakkes om før udplantning af en sen kålafgrøde som f.eks. grønkål eller broccoli. Under gode forhold burde det kunne dække hele kulturens kvælstof-behov. Da der går mange frø til, kan det anbefales at høste frø selv. Ellers findes der særlige grøngødningsorter af valsk bønne – bl.a. hos Bingenheimer Saatgut – som er væsentligt billigere end sorter til spisebrug.



ALLE FOTOGRAFIER ER TAGET PÅ BROOKLYN GRANGE ROOFTOP FARM.



PÅ TOPPEN AF NEW YORK

STORBYENS **UNYTTIGE TAGE**
KAN FORVANDLES TIL FRODIGE
GRØNNE OASER, SOM FORSYNER
BYBOER MED FRISK ØKOLOGISK
GRØNT, HONNING OG ÆG.

▼ *Ud over at levere grønt til restauranter og lokale markeder er der også en lille butik, hvor de lokale hver lørdag kan handle.*



TEKST OG FOTOGRAFIER: **JENS THEJSEN**,
KONSULENT, UNDERVISER OG FORFATTER

Kaffe i den ene hånd og mobilen i den anden. New York City er fart, hastværk og tempo – som én stor organisme myldrer folk af sted. Der er drøn på. Busser, lastbiler, taxaer og mennesker så man næsten taber pusten. Men her er også småparker, hvor folk spiller skak, læser aviser, snakker og virker rolige og slet ikke stressede. New York er mangfoldighed på godt og ondt. Og her er naturligvis også større og mindre økologiske projekter.

Grønsager på taget

Vi har fået fært af et spændende haveprojekt i Queens. Her er byen straks anderledes end på Manhattan. Der er stadig forholdsvis høje huse, men mest garager, kontorer, godstogsrangering, lagerbygninger, småindustri m.m. Vi går efter noget, de kalder Flagship Farm, som er den ene af to tagfarme under projektet Brooklyn Grange. Med det navn og i disse frugtesløse omgivelser får vi på fornemmelsen, at vi er gået lidt forkert, men pludselig midt i det ørkesløse område er der en moderne café. Et lille skilt viser, at vi skal derind, og så ud gennem gangen til toiletterne. Derefter op med en elevator og til sidst op ad nogle trapper og så ud gennem en tung dør. Straks åbner et grønt landskab sig. Der er grønsager i store mængder, og bagved ses Manhattans skyline. Vi er midt i et af verdens største økologiske taghaveprojekter. Her er rækker med forskellige chilisorter fra de mildeste til de stærkeste, der er okra, kål, bladbeder, gulerødder, krydderurter, hvidløg, tomater i mange størrelser og farver og meget, meget mere.

◀◀ *Med udsigt til Manhattans skyline høstes der chili og peberfrugter i stor stil og i mange sorter.*

◀ *Det store langbord tjener både som arbejdsbord, mødebord og til almindelig hygge.*

Ved et enormt langbord sidder folk og snakker, nogle spiser og nogle sorterer grønsager. Der er en flok i gang med at luge, en plukker frugter og en anden ser til hønsene, for her er både høns og bier. Midt i det hele er der en lille butik, hvor man kan købe de forskellige grønsager, urter og honning m.m., og der dukker hele tiden lokale folk op for at handle.

Tagfarme

Idéen med tagfarmen er at udnytte flere af de store tage på højhusene, så de i stedet for at ligge unyttige hen kan blive til dyrkningsarealer, hvorfra der kan leveres sunde, friske, økologiske grønsager til lokalområdet. Ud over i den lille butik sælges der også grønsager på lokale markeder og til restauranter, og selv det store økologiske supermarked Whole Foods er aftager. På det seneste har man også succes med levering af kasser med suppleringsgrønt – som f.eks. Aarstiderne herhjemme, men i mindre målestok og helt lokalt.

Brooklyn Grange omfatter to tagfarme på i alt ca. 1 hektar, og der produceres over 23.000 kg økologisk dyrkede grønsager hvert år. Tomater er hovedafgrøden, men også bladbeder, gulerødder, hvidløg og chili er vigtige afgrøder.

Det er dog ikke kun grønsager, man sælger. Man forarbejder også nogle af afgrøderne, og man sælger f.eks. en hot chilisaucé, som er blevet meget populær. Den er lavet på projektets egne chili, peberfrugter, løg og hvidløg og er slet ikke så stærk, som navnet antyder.

Projektet har også 30 bistader. Det er faktisk den største bigård i New York, og salget af honning og honningprodukter er stort.

Undervisning og socialt engagement

Ud over at dyrke og sælge grønsager og andre spiselige produkter underviser man forskellige grupper af andre urbane farmere både fra New York og andre nordamerikanske storbyer, og der er praktikanter fra andre grønne projekter. Man har også undervisningsforløb og praktikanter fra udviklingslande i Afrika og Sydamerika.

Projektet har også en social dimension. Man har lavet mange mindre projekter for indvandrere, som på tagfarmen får mulighed for at komme i gang på arbejdsmarkedet, tilegne sig kompetencer og få sociale kontakter.

LÆS MERE PÅ brooklyngrangefarm.com

Starten og fremtiden

Brooklyn Grange blev startet af en gruppe mennesker, som havde arbejdet med forskellige grønne projekter, og som mente, at det var på tide at lave et større økologisk projekt i New York, og at de mange tomme højhustage var oplagte at forsøge sig med. Man fik ingeniører til at undersøge taget på forskellige bygninger: Om de var holdbare, kunne bære vægten af jord, afgrøder, vand og mennesker, om der var gode adgangsmuligheder og andre praktiske ting. I 2010 lejede man så det bedste og billigste. Derefter blev der linet up med store kraner og lastbiler med jord. En stor flok frivillige mødte op for at fylde taget med jord og fordele den, lave stier, plante og så. Så snart et læs jord blev hejset op på taget, blev det jævnet ud, så der ikke kom for stor vægt på tagdækket. Det var et kæmpe arbejde at starte op, og projektet kræver fortsat, at der er mange frivillige ud over de få fastansatte, som er tilknyttet tagfarmen.

Det er meningen, at farmen med tiden skal hvile i sig selv økonomisk, men endnu er indtjeningen fra salget ikke stort nok, og det er nødvendigt med støtte fra flere fonde, græsrodsbevægelser og gennem crowdfunding.

Fremtidsvisionerne er store. Ud over at få farmen til at blive økonomisk bæredygtig, ønsker man at fremme urban farming i det hele taget, opbygge samarbejde med andre tagfarming-projekter, udvide undervisningsdelen og samtidig selv opbygge flere tagfarme rundt i New York.

Bekræftende oplevelse

Tilbage i caféen var det en fin fornemmelse at spise en salat, hvor råvarerne var dyrket på toppen af bygningen. Besøget på tagfarmen var en bekræftelse på, at der er godt gang i praktisk miljøarbejde. Der er stor idérigdom og gåpåmod bland helt almindelige mennesker. Man vil gerne gøre noget for miljøet rent lokalt, man vil gerne have sunde, friske grønsager. At man er midt i en enorm storby sætter ikke en stopper for virkelysten.



▲ *Hønsene leverer æg og spiser grønt affald.*

▲ *Der dyrkes mange okra, som ofte bruges i sammenkogte retter, hvor den fungerer som jævnning.*

ØsterGro i København

Inspireret af Brooklyn Grange startede tre unge initiativtagere i foråret 2014 tagfarmen ØsterGro på Østerbro – den første af sin slags i Norden.

oestergro.dk

I KØKKENET MED JORDSKOKKER

TEKST: **KATRINE KLINKEN**, KOK, KOGEBOGSFORFATTER
OG LEDER AF SLOW FOOD KØBENHAVN-NORDSJÆLLAND
FOTOGRAFIER: **LINE FALCK**

De små, uanselige, runde og uregelmæssige knolde smager meget forskelligt rå, og når de er varmetilberedt. Rå jordskokker er sprøde og lidt nøddeagtige i smagen. Når jordskokker får varme, ændrer smagen sig. Den bliver mere sød og fyldig og minder om kogt artiskokbund. Det er måske derfor, at dens engelske navn er *Jerusalem artichoke*.

Jordskokker er meget anvendelige i grønsagsretter og som tilbehør til stegt og røget fisk, muslinger, stedbiderrogn og stegt kød som f.eks. fasan, lam og svinekød.

Jordskokker kan bruges som kogte kartofler med eller uden skræl. Kogetiden er kun ca. 10 minutter. Jordskokker bliver ret pludseligt bløde og kan koge ud og blive smattede. Det kan derfor være mere skånsomt at dampe dem, hvis de stadig skal have lidt bid, og de er i sagens natur velegnede til mos og purésupper.

Nyopgravede og rå er de sprøde og kan snittes fint og blandes med en olie-citronddressing eller en sennepsvinaigrette, basilikum eller persille og et drys revet parmesanost. Jordskokker er velegnede ovnbagte evt. sammen med andre grønsager som porrer, gulerod og kartofler. De kan frituresteges til chips, og så er de gode i klassiske flødekartofler og kartoffelsuppe. Jordskokker har det godt med spinat og grønne urter, syrlige, friske æbler eller tomater, men kan også være fine mere mørke i smagen med kastanjer, nødder, trøfler og brunet smør.

Jordskokker brunfarves hurtigt, når de er skrællede. Den mørke farve undgås med citronsaft eller eddike eller ved straks at koge eller stege dem eller evt. opbevare dem i vand. Sent på året er det bedst at skrælle den tykke skræl.

Sæsonen er fra september–april, og jordskokker kan opbevares op til en måned i køleskab. Ude i haven kan de blive i jorden hele vinteren over.

Jordskokken
er en rigtig
vintergrønsag,
som har sæson
helt frem til
april. Den er
dejlig både rå
og tilberedt.

VARME RETTER

Jordskokke-citronsuppe

4 portioner

500 g jordskokker
250 g kartofler
1 porre
25 g smør
4–5 fed hvidløg
2–3 kviste timian, rosmarin eller merian
1 liter velsmagende hønse- eller
grønsagsbouillon eller vand
1 dl piskefløde eller cremefraiche 38%
Fintrevet skal og saft af 1 citron
Ca. 1 tsk. groft salt og friskkværnet peber

Tilbehør: Langtidsbagte jordskokker og
jordskokkepizza eller brød.

1. Skrub jordskokker og kartofler med en grønsagsbørste, til de er fri for jord. Skræl dem, hvis de har meget tyk skræl. Skær dem i grove tern. Rens porren, og skær den i ringe. Pil hvidløg, og skyl timian i koldt vand.
2. Varm en gryde med smør. Sauter porrer, og tilsæt timianblade og hvidløg. Kom jordskokke- og kartoffelstykkerne i gryden og varm dem igennem. Tilsæt bouillon eller vand.
3. Læg låg på, og kog suppen i ca. 20 minutter, til grønsagerne er helt møre.
4. Blend suppen, til den er jævn. Kog suppen igennem med piskefløde eller cremefraiche, og smag den til med citronsaft, salt og peber. Drys med fintrevet citronskal efter smag. Nyd eventuelt suppen med langtidsbagte jordskokker og jordskokkepizza eller brød.

Langtidsbagte jordskokker

1 kg jordskokker (eller 250–500 g
jordskokker pr. portion afhængigt af
om det er tilbehør eller en separat
ret)

1. Skrub jordskokkerne grundigt med en grønsagsbørste, til de er fri for jord.
2. Læg dem i et ovnfast fad eller på bagepapir på en bageplade.
3. Bag jordskokkerne 2–2 ½ timer ved 175–200 grader. De bliver bløde indvendigt og seje og brune uden på. Dyp dem i suppe eller lav en dip eller sovs (se opskrift på hollandaise på næste side), der kan tilsmages med sennep, peberrod, tomat, krydderurter m.m.

Jordskokkepizza

Til 2 pizzaer

15 g gær
2 dl lunken vand
½ tsk. groft salt
1 spsk. olivenolie
100 g groft rugmel (+ til udrulning)
Ca. 200 g hvedemel

Pizzafyld:

10–12 jordskokker

Drys:

3 spsk. finthakket persille
1 dl ekstrajomfruolivenolie
25 g hasselnødder
2 spsk. fintrevet parmesanost

1. Smuldr gæren i lunkent vand og rør, til den er opløst. Tilsæt salt, olivenolie, rugmel og gradvist hvedemel. Ælt, til dejen er glat og smidig. Lad den hæve ca. 1 time. Man kan også lade dejen koldhæve natten over – så skal der blot bruges 5 g gær.
2. Rul to pizzabunde ud, og læg dem på bagepapir.
3. Skrub jordskokkerne med en grønsagsbørste, til de er fri for jord, og skær dem i tynde skiver som chips. Vend dem med halvdelen af olien. Pensl resten af olien på de to pizzabunde. Fordel jordskokkerne på pizzabundene.
4. Bag pizzaerne 15–20 minutter i en 225 grader varm ovn, til de er sprøde.
5. Drys: Lav en blanding af hakket persille, olie, finthakkede hasselnødder og fintrevet parmesanost. Drys blandingen på de friskbagte pizzaer, og nyd med det samme.

VARME RETTER

Langtidsbagte jordskokker med hollandaise

Til 4 portioner som forret eller i selskab med andre mere grønne, friske, syrlige retter.

1 ½ kg jordskokker

Hollandaise:

100 g smør

4 æggeblommer

Ca. ½ dl frisk citronsaft eller hvidvin

Salt og friskkværnet peber

2–3 håndfulde friske krydderurter

(feks. basilikum, dild, kørvel, citronverbena og bredbladet persille)

Tilbehør: Evt. brød

1. Lav langtidsbagte jordskokker som beskrevet på foregående side.
2. Hollandaise: Smelt smørret ved svag varme, så der kommer bundfald – det kaldes at klare smørret. Bundfaldet skal ikke bruges.
3. Pisk æggeblommerne med citronsaft i en skål over kogende vandbad. Hvis man er hurtig til at piske, kan det gøres over svag varme direkte på blusset. Pisk kraftigt, til æggemassen er tyk og cremet. Tag gryden fra varmen. Hæld det smeltede smør i, først dråbevist og derefter i en tynd stråle under piskning. Brug kun det smeltede smør og ikke bundfaldet. Sovsen må ikke blive varmere end 70 grader, da den så kan skille og blive fnugget som røræg. Tilsæt skyllede, groft hakkede krydderurter og nyd hollandaisen til de bagte jordskokker med brød.

Flødestuvede jordskokker med stenbiderrogn

Til 4 personer som for- eller frokostret

1 kg jordskokker

2 ½ dl piskefløde eller

cremefraiche 38%

½ citron

Salt og friskkværnet peber

200 g frisk stenbiderrogn

Evt. 1 lille skalotteløg

2–3 spsk. fint klippet purløg eller

1 håndfuld friske dillduske

eller basilikum

1. Skrub jordskokkerne med en grønsagsbørste, til de er fri for jord, og skær dem i både eller stykker på samme størrelse. Kog stykkerne i piskefløde eller cremefraiche ca. 5 minutter, til de er møre, men stadig har bid. Tag jordskokkerne op med en hulske.
2. Kog fløden eller cremefraichen under kraftig varme 5–10 minutter, til den er tyk. Rør over hele bunden af gryden. Tilsæt citronsaft, smag til med salt og peber, og vend de kogte jordskokker i den varme fløde.
3. Smag stenbiderrognen til med salt og evt. lidt finthakket løg.
4. Fordel de flødestuvede jordskokker i fire skåle, og kom en skefuld stenbiderrogn på toppen. Stenbiderrognen skal på lige til sidst, så den ikke får for meget varme og bliver »hårdkogt« og tør. Drys med friske krydderurter på toppen, og nyd retten med det samme.

Jordskokkechowder med muslinger

Til 4 personer

1 kg blåmuslinger

2 ½ dl vand

2 ½ dl tør hvidvin

2 kvist timian

2 tykke skiver bacon (kan udelades og

suppen evt. krydres med røgsalt)

500 g jordskokker

125 g løg

2–3 stilke bladselleri eller fennikel

25 g smør

2 ½ dl mælk

2 ½ dl fløde

Evt. lidt citronsaft

Salt og friskkværnet peber

Tilbehør: Groft brød

1. Behandling af muslinger: Åbne, ferske muslinger skal lukke sig, når man giver dem et slag på skallen eller banker dem mod bordkanten. Lukker muslingerne sig ikke tæt, er de døde og skal kasseres. Lukkede muslinger, der ikke åbner sig under kogning, skal også kasseres.
2. Skrub muslingerne. Bring vand og hvidvin i kog med timiankvistene og baconskiverne. Kom muslingerne i gryden, og damp dem åbne – det tager 3–5 minutter. Ryst gryden et par gange undervejs.
3. Tag muslingerne op med hulske, og stil dem til side. Kasser de muslinger, der ikke har åbnet sig.
4. Si suppen igennem en fin si, og kog den ind til ca. 5 dl.
5. Grønsager: Skrub imens jordskokkerne med en grønsagsbørste, til de er fri for jord. Skær dem i 1 cm tern. Pil og hak løget, og skær bladselleri eller fennikel i små stykker.
6. Skær baconskiver i små stykker. Pil muslingerne ud af skallerne.
7. Suppe: Varm lidt af smørret op i en tykbundet gryde, og steg baconstykkerne, til de er gyldne. Tag dem op. Steg løgene klare i resten af smørret, og tilsæt bladselleri eller fennikel. Tilsæt jordskokkerne, og hæld den siede muslingesuppe sammen med mælk og fløde. Lad suppen koge, til jordskokkerne er møre og lidt udkogte. Tag evt. lidt jordskokker og væde op, og purer det med en stavblender for at jævne suppen, hvis den er for tynd. Smag til med citronsaft, salt og peber.
8. Tilsæt pillede muslinger og bacon til suppen, og server den rygende varme chowder med brød.

SALATER

Rå jordskokke-æblesalat med ristede hasselnødder

Til 4 portioner

Fin salat til faste oste og

blåskimmelost.

250 g friske sprøde jordskokker

Evt. 2 tsk. citronsaft

1–2 stk. sprøde, syrlige æbler

75 g hele hasselnøddekerner

1 spsk. nøddeolie

eller anden velsmagende olie

Lidt salt

1. Rist hasselnødderne på en tør pande ved svag varme eller i en ovn, hvis den er tændt til anden madlavning. Rist nødderne, så de er gyldne hele vejen igennem. Nulr de brune hinder af. Hak nødderne groft.
2. Skrub jordskokkerne med en grønsagsbørste, til de er fri for jord. Skær dem i tynde skiver evt. på en mandolin eller et rivejern til agurkesalat. Hvis de ikke skal spises straks, vendes de sammen med citronsaft.
3. Skær æble ud i små fine tern eller skiver. Bland æblestykker med jordskokkerne, nødder og olie. Smag til med salt.

Salat af marinerede jordskokker med røget laks

Til 4 portioner

½ kg jordskokker

200 g koldrøget laks eller ørred

(et helt stykke)

Vegetarisk alternativ:

Solmodne tomater

1 ½ spsk. ekstra jomfruolivenolie

1 spsk. stærk sennep

2 spsk. finthakket rødløg

Lidt salt

1 godt drys knust sort peber

1 lille bundt frisk dild

1–2 stk. grøn salat feks. hjertesalat

Tilbehør: Citron i både og brød.

1. Skrub eller skræl jordskokker, og skær dem i både eller stykker. Kog dem i ca. 4 minutter i letsaltet vand. Pas på, at de ikke bliver udkogte. Lad dem køle lidt af.
2. Fjern skind og ben fra røget laks eller ørred, og skær i små tern.
3. Bland en dressing af olie, sennep, finthakket løg, lidt salt, peber og plukket dild, og kom den over jordskokker og laks. Anret med grøn salat, citron i både og giv brød til.

Jordskokke-grønkålssalat med honning-sennepsdressing (rævesovs)

Julestemningssalat: God til røget skinke, røget laks, vildtfrikadeller og sammen med andre salater.

Til 4–5 personer

Ca. 200 g grønkålsblade (uden stok og stilke)

200 g jordskokker

Ca. 1,5 dl mayonnaise (rørt af 1

æggeblomme, sennep og ca. 1 dl

olivenolie)

2 spsk. stærk, grov sennep

2 spsk. flydende, uopvarmet,

velsmagende honning

2–3 skalotteløg

1. Skrub jordskokkerne med en grønsagsbørste til de er fri af jord. Skær dem i terninger og kog dem ca. 3 min. i let saltet vand. De skal have bid. Lad dem dryppe af.
2. Skyl og tør grønkålsbladene. Hak dem meget fint i tynde strimler eller som grofthakket persille.
3. Rør en mayonnaise med sennep, honning og finthakkede skalotteløg. Bland grønkål, jordskokker og dressing. Smag til med salt og peber.



Jordskokke- tomatragout

Tilbehør til 4–6 personer

1 kg jordskokker
1 løg
4–5 fed hvidløg
500 g modne tomater
½ dl olivenolie
2 spsk. sorte oliven med sten
1–2 spsk. vineddike
Salt og friskkværnet peber
3–4 håndfulde frisk basilikum

1. Skrub jordskokkerne med en grøn-sagsbørste, til de er fri for jord. Skær dem ud i både eller stykker på samme størrelse.
2. Hak løg, og pil hvidløg. Skær tomatene i tern på ca. 1 × 1 cm.
3. Varm olie i en tykbundet gryde. Steg oliven nogle minutter med knust hvidløg. Tilsæt løgene, og steg ved svag varme, til de er klare.
4. Tilsæt tomater til gryden, og steg nogle minutter. Tilsæt evt. en anelse vand, hvis retten bliver for tør. Tilsæt jordskokkerne og kog ca. 5 minutter. Smag retten til med eddike, salt og peber. Drys med frisk basilikum ved servering.

Flødekartofler med jordskokker

Tilbehør til 4–6 personer

500 g jordskokker
500 g kartofler
2–3 fed hvidløg
2 spsk. smør
4–5 kuiste timian eller rosmarin
1 tsk. fintrevet citronskal
½ liter piskefløde

1. Skrub jordskokkerne med en grøn-sagsbørste, til de er fri for jord. Skræl kartoflerne, og skær dem og jordskokkerne i tynde skiver.
2. Smelt smør i en stor gryde, og tilsæt knust hvidløg og timianblade eller rosmarinkviste. Varm igennem få minutter, og tilsæt jordskokker og kartofler. Rør godt, krydr med citronskal, salt og peber, og hæld piskefløde i gryden. Varm op under omrøring, og hæld blandingen i et ovnfast fad.
3. Sæt fadet i en 175 grader varm ovn. Bag ca. 30 minutter, til jordskokkerne og kartoflerne er møre. Dæk fadet til, hvis overfladen bliver for mørk.

Jordskokkechips

Brug dem som snack og drys på salater, suppe og smørrebrød.

500 g jordskokker eller pastinak
Et par liter olie
1 tsk. groft salt

1. Skrub jordskokkerne med en grøn-sagsbørste, til de er fri for jord. Skær dem ud i millimetertynde skiver.
2. Varm olie i en tykbundet gryde. Oliens temperatur skal være 180 grader – eller til en brødterning bliver lysebrun på et minut.
3. Steg ca. en tredjedel af jordskokkerne ad gangen, så olien ikke bliver for kold. Tag de gyldne chips op med en hulske, og læg dem på fedtsugende papir. Drys med salt. Hav altid et låg i nærheden. Hvis olien antændes, lægges låget hurtigt på, og ilden er slukket.
4. En anden metode til at lave rodfrugtchips er at vende dem i lidt olie og brede dem ud på bagepapir og bage dem i ovnen ved 200 grader, til de er sprøde. Tiden kan variere, men hold godt øje med dem, da de bliver bitre, hvis de bliver sorte.

Har du en holdning til GMO?

AF KATRINE MUNCH VOLLESEN

Suhrs Højskole i København får den 4. februar besøg af Klaus Sall til et åbent foredrag om GMO. I den forbindelse har vi stillet ham en række spørgsmål, for at blive klogere på ham og hans holdninger. Klaus Sall er biolog, selvstændig proces- og faglig konsulent og kendt for sin GMO-skepsis. Hvordan er han blevet så skeptisk, og hvad er hoved og hale i diskussionen?

Hvad har været udslagsgivende for din holdning?

Da jeg begyndte at grave i GMO, troede jeg faktisk, at EFSA (den Europæiske FødevarerSikkerheds Autoritet) gjorde et godt stykke arbejde, der sikrede, at de GMO-afgrøder, der blev tilladt, var velundersøgte og sikre. Efter at jeg begyndte at læse EFSA's rapporter over de GMO-afgrøder, som de anbefaler, skal tillades i EU, har jeg ændret holdning til EFSA. I dag er jeg ret skeptisk over for de personer, der sidder i EFSA's GMO-ekspertpanel og over for de anbefalinger, som de udarbejder om de eksisterende GMO-afgrøder.

Hvordan gør man debatten forståelig, så alle kan være med?

Der er blæst utrolig meget varm luft ind i GMO-snakken. Noget af den varme luft handler om, hvor videnskabelig GMO er, hvor det, der virkeligt sker, når man skaber nye GMO-afgrøder, mere er et håndværk. Man kan sagtens forstå rigtig mange sider af GMO-problemstillingen uden at forholde sig særligt til videnskaben, fordi en stor del af de spørgsmål, som GMO-afgrøder rejser, er helt almene, hvor alle har en lige så kvalificeret mening som en molekylærbiologisk forsker.

Hvad kan man gøre for at undgå GMO i sine produkter – hvad gør du selv?

Der er meget få egentlige GMO-produkter på det danske og europæiske marked, så det er ikke svært at undgå GMO-fødevarer. Jeg har den holdning, at alle de fødevarer, som er produceret af dyr, som har fået GMO-foder, også burde mærkes. Konventionel mælk og konventionelle æg burde f.eks. mærkes med GMO-mærkat, fordi de har fået GMO-foder. Alternativet til disse produkter er selvfølgelig økologisk mælk og økologiske æg. Fordi økologiske dyr ikke får GMO-foder, er det endnu en grund til at købe økologiske fødevarer.

Hør mere, stil dine egne spørgsmål, og bliv klogere på vores fødevarer og landbrug den 4. februar på Suhrs Højskole: suhrs.dk/nyt-fra-suhrs/hoejskoleaften-om-gmo/



Er GMO en diskussion om politik eller forskning?

GMO-diskussionen har et ben begge steder. Den videnskabelige diskussion er desværre meget ensidig, fordi GMO-frø-/kemifirmaerne har mulighed for at styre, hvilken forskning, der skal gennemføres – hvilket er helt uhørt – selv i medicinalindustrien.

Er et økoperspektiv på vores landbrug realistisk, hvis hele verden skal kunne brødfødes?

Jeg har aldrig været i et land, hvor der er mange sultende eller fejlnærerede mennesker, uden at der har været masser af mad i butikkerne eller på det lokale marked. Sult og fejlnæring er derfor primært et fattigdomsproblem. Det skal i høj grad løses ved, at fattige mennesker selv producerer mad og producerer meget mere mad f.eks. ved at anvende agroøkologiske metoder til at gøre jorden mere frugtbar, til at bekæmpe ukrudt og skadedyr og til at få mere nærende afgrøder.



KATRINE KLINKEN:

Mad i hækasse

Vingefang, 2014. 50 sider.

Sæt maden i gang, stil den i hækassen, og lav hvad du ellers skal – gå i haven, på indkøb eller i svømmehallen. Og kom hjem til færdig, bæredygtig middagsmad. Katrine Klinken relancerer hækassekogning som en moderne tilberedningsform. Læs om principperne ved hækassekogning, og lad dig inspirere af bogens 40 opskrifter på supper, simre- og gryderetter, grød og risotto, forskelligt tilbehør, sødt og syltet.



PER MØLGAARD

Giftige planter

Koustrup & Co, 2014. 350 sider.

I dette store og spændende værk giver forfatteren en detaljeret beskrivelse af 100 giftige planter, som vi finder i naturen, haven, køkkenet og på marken – hvilke giftstoffer, de indeholder, og hvilken skade de kan gøre på mennesker og husdyr. Bogen indledes med viden om planteforgiftning af mennesker og husdyr og giftstoffernes kemi og rolle i evolutionen af planter og dyr.



MAREN KORSGAARD:

Smagen af græskar

Koustrup & Co, 2014. 128 sider.

Lad dig inspirere af Maren Korsgaards passion for græskar. I bogen beskriver hun de mest velsmagende græskarsorter, som kan dyrkes (økologisk) i Danmark, fortæller om græskarrets historie og giver råd om dyrkning og opbevaring. Bogen indeholder desuden en lang række opskrifter på mad med græskar.



FOTOGRAF: GRETE CLEMENTSEN

Repræsentanter vores forening i 2015

I 2015 har vi en drøm om, at vi kommer meget bredt ud til danskerne og fortæller om vores forening. Kender du et lokalt marked, en festival eller anden begivenhed, hvor du gerne vil repræsentere PØ, så skriv til Lone på info@praktiskoekologi.dk i god tid, så vi kan hjælpe med at finde gode hjælpere og sende godt grej ud til dig.

Her er idéer til steder, hvor vi gerne vil være, men det er jo jer medlemmer, der bestemmer:

Økodag – vi slipper køerne løs

På økologiske gårde, plejer at være i april

Botanisk Haves Dag

Den 31. maj

Økofestival på Kalø Landbrugsskole

En lørdag midt juni

Høstmarked

På lokale økologiske gårde, 29. og 30. august

Food Festival, Aarhus

4.–6. september

Grøn Festival i Økologiens Have i Odder

En søndag midt september

Tak til

Kirsten Greve

Kirsten Greve, vores bogholder igennem mange år, er gået helt og fuldt på pension. Vi siger på hele foreningens vegne tusind tak for indsatsen og ønsker dig et glædeligt forhaveotium.

Vi støtter eleverne på Kalø Økologiske Landbrugsskole!

Vi vil have en økologisk landbrugsuddannelse i

Danmark. Læs mere, og støt op om eleverne,

hvor du kan:

www.oko-opraab.dk

Bidrag til vores urban farming-strategi

På Mere Liv i Haven Festival 2014 var der et værksted om vores forenings strategi for mere dyrkning i byerne. Det er blevet til et udkast, som alle foreningens medlemmer hjertens gerne må læse, kommentere og stille forslag til. Strategien vil blive fremlagt på årets generalforsamling på Livø, hvor vi håber, at vi kan vedtage en strategi, som kan påvirke vores byers embedsmænd og politikere.

www.oekologi.dk/urban_farming/

Hjælp med tid og frø

Medlemmer af Frøsamlerne, Byhaven 2200, Permakultur Danmark og Landsforeningen Praktisk Økologi går sammen om en **FRØ-POP-UP-BUTIK PÅ NØRREBRO I KØBENHAVN**. Den vil være åben i uge 7 og 8 2015 (9.–21. februar).

Butikkens langsigtede formål er først og fremmest at få alle involveret i at dyrke spiselige afgrøder og dernæst at skabe oplysning om national og europæisk frøpolitik. Under de to uger vil der udover gratis frødeling blive afholdt syv forelæsninger og lavet syv filmforevisninger, der omhandler en bred række af temaer, der alle berører den europæiske

frøpolitik. Foredragsholderne vil være frøsamlere og forædlere, kokke, landmænd, forskere, fødevareproducenter og politikere. Der vil blive undervist i frøsamling, og det vil være muligt for alle interesserede at blive inspireret til og oplyst om urban farming og have-dyrkning efter bæredygtige principper.

Vi har brug for mange frø. Har du frø i overskud fra årets høst, er du mere end velkommen til at sende dem til Signe Voltelen, Botoftevej 9, 2700 Brønshøj.

Skriv til Signe, hvis du har lyst til at hjælpe med at lave frø-pop-up: signevoltelen@pratiskoekologi.dk

Se filmen fra Mere Liv i Haven Festival 2014

Nyd filmen fra festivalen i Fredericia her:

www.oekologi.dk/tv

Og glæd dig til 31. oktober 2015, hvor vi holder Mere Liv i Haven Festival i Aarhus.

Bliv Pinterest-redaktør

Vi søger lige nu to frivillige, der har lyst til at administrere vores Pinterest-side. Kan du lide at fortælle historier gennem billeder, har du sans for målgrupper, og kunne du tænke dig at være en aktiv del af Praktisk Økologi, så bliv en del af vores frivillige Pinterest-team. Vi forventer, at du kan lægge 2–3 timer om måneden. Send en e-mail til ursula@praktiskoekologi.dk.

Havementorer søges

Vi vil gerne tilbyde medlemmer, som skal i gang med haven helt fra scratch, erfaring og inspiration fra vores garvede medlemmer. Nogle har brug for meget sparring, andre trænger til inspiration til at nå næste nøk. Alle kan få besøg af de medlemmer, som har lyst til at være havementorer. På www.oekologi.dk/havementor/ kan du læse meget mere om det at være havementor, melde dig som havementor og se, hvordan du får en havementor ud i din have for at få et økohaveboost.

Et fælles frømanifest

Vi vil sammen med Frøsamlerne lave et fælles frømanifest. Så ingen er i tvivl om, hvor vi arbejder hen for at få så mangfoldige økologiske frø i verden, som muligt. Hvis du vil deltage i dette arbejde, så starter arbejdet på Frøsamlernes forårskursus den 20.–22. marts udenfor Århus, skriv til formand@praktiskoekologi.dk, hvis du gerne vil bidrage til arbejdet. Når der foreligger et udkast, bliver det delt på nettet, så alle kan kommentere.



Temanetværk:

BIER, SMÅ ØKOBRUG OG HUSHOLDNING

De første temanetværk i Praktisk Økologi er så småt ved at komme i gang. Temanetværkene ønsker at sætte en dagsorden i vores forening på områder, hvor vi mener, der virkelig mangler nytænkning og samtænkning for en bedre økologisk praksis. Temanetværkene vil skabe et rum for medlemsdialog med ønsker om at påvirke samfundet med enkle, sjove og meningsfulde grønne praksisser i hverdagen – til gavn for dig, mig og naturen. På merelivihaven.dk har temanetværkene hver et forum, og lige nu arbejder de hver især på at lave netværkets arbejdspapir. Stille og roligt, får grup-

perne stykket gode ting sammen, som sendes til høring hos foreningens medlemmer. Efterfølgende kan papirerne vedtages på vores generalforsamling, hvor vi alle forpligter os til at arbejde for den fælles sag.

MERE LIV I HAVEN

Deltag i netværkene – de er grønne og mangfoldige og har altid brug for en tanke og en hånd mere, så de kan komme helt op i fart!

Ny kampagne på vej: Giftfrihave.dk

Den 22. marts, på Vandets Dag, går Giftfrihave.dk i luften.

I Landsforeningen Praktisk Økologi har vi indgået en aftale med Danmarks Naturfredningsforening om at lave en oplysningskampagne mod brugen af sprøjtegifte i private haver. Projektet løber i 5 år og vil omfatte en kampagne-hjemmeside, historier i medierne, klistermærker og et oplysende hæfte, som kan uddeles til sprøjtende haveejere.

Baggrunden for kampagnen er, at haveejere ikke håndterer de forskel-

lige midler til haven korrekt. Det ikke bare ødelægger vores grundvand – det skader vores biodiversitet.

Sæt kryds i kalenderen, så vi sammen kan markere kampagnens start den 22. marts. Skriv til sandra@praktiskoekologi.dk, hvis du gerne vil åbne din havelåge den 22. marts, så rigtig mange medier landet over kan komme ud og se en sprøjtefri have.

Indsend dine billeder

Der er intet smukkere, end når solen bryder vinterhimlen, og frosten ligger på havens planter. Kan du lide at tage billeder af fuglene i din have, af dine vinterafgrøder eller det smukke vinterlandskab, og vil du lade os bruge billederne i vores arbejde, så indsend dem endelig til ursula@praktiskoekologi.dk. Du hjælper os med at sprede budskabet om økologi og bæredygtighed.



FOTOGRAF: KARINA MAJ

Naturplanteskolen:
Værkstedsløkke, jord og medarbejder
 Haves: Værksted til udlejning. Har du brug for værksted, lager, kontor, jord? 50–300 m² inde, 100–1000 m² ude til bæredygtighed og grønne projekter. Suges: Planteskolemedarbejder.
 Info@naturplanteskolen og 23 26 13 88

Økologisk vinavl
 Vil du være en del af projekt økologisk vinavl på Broagerland i Sønderjylland? Vi ønsker samarbejde med seriøst interesserede personer, der vil indgå i et fællesskab omkring projektet.
 Leo: Mobil: 42317106
 Email: leo.holm@gmail.com
 Betty: Mobil: 42504755
 Email: betty.hegnet@gmail.com

15% rabat til PØ-medlemmer
 Vi sælger velafprøvet kvalitet til selvforsynere, husmænd og andet godtfolk f.eks. haveredskaber, frø, leudstyr og sylteglas. Skriv »forårPØ« i rabatkode feltet på webshoppen og få rabat i foråret.
 SelvforsyningsCentralen
 www.selvforsyningen.dk

Nedlagt landbrug på Sjælland søges
 Vi er et kollektiv med 7 voksne mellem 25–35 år og 2 børn. Vi leder efter et nedlagt landbrug mellem Knabstrup og København. 2–10 hektar, ikke over 3 millioner. Har du hørt om noget, så kontakt Kollektivet På Toppen.
 linegringmuth@gmail.com

Det Fælles Bedstes samtaler er i gang

Den 15. januar er der gang i samtalerne rundt om i landet – lokale samtaler om det fælles bedste.

På www.detfaellesbedste.dk kan du læse mere om, hvordan det går, og lytte til nogle af de mange stemmer fra midt-dagene. Her kan du også læse, hvornår de næste samtaler finder sted omkring grundlovsdag.

Landsforeningen Praktisk Økologi er medafsender på det fælles bedste.



Indkaldelse til generalforsamling 2014

Hermed indkaldes til Landsforeningen Praktisk Økologis ordinære generalforsamling lørdag den 18. april 2015 kl. 15.30 på Livø Forsamlingshus (Kirken), Skippervej, 9681 Ranum. Dagsorden ifølge vedtægter (kan ses på www.oekologi.dk).

Forslag, der ønskes behandlet på generalforsamlingen, skal fremsendes skriftligt til bestyrelsen senest den 28. marts 2015.

Følgende bestyrelsesmedlemmer er på valg i år: Johan Fast, Signe Voltelen og Trine Krebs – alle tre genopstiller til bestyrelsen.

Vi skal vælge to nye suppleanter, idet Jakob Garde, der var valgt som suppleant, og Jeanne Holck Biehl er udtrådt. Marie Hertz har overtaget Jeanne Holck Biehls bestyrelsespost og er ikke på valg. Suppleanterne deltager i bestyrelsesarbejdet på lige fod med den øvrige bestyrelse.

De øvrige bestyrelsesmedlemmer, der ikke er på valg, er i år Kirsten Hansen, Randi Lauridsen og Malene Mann Sørensen.

Overvejer du at stille op til valg som bestyrelsesmedlem/suppleant, er du velkommen til at kontakte undertegnede på 26 71 32 54 og høre nærmere om bestyrelsesarbejdet.

Det er ikke nødvendigt at tilmelde sig generalforsamlingen.

På vegne af bestyrelsen
 Trine Krebs, formand

Vi vil have mere liv i havelivet – og vi vil have dig med!

Landsforeningen Praktisk Økologi er for alle, der ønsker en bæredygtig udvikling for fremtiden.

Vi arbejder for:

- økologisk dyrkning
- økologiske fødevarer
- økologisk levevis
- etisk forsvarligt dyrehold
- ingen udsætning af genmodificerede organismer
- mærkning af alle varer med GMO
- lokal produktion
- selvforsyning
- natur og mangfoldighed.

Et medlemskab af Praktisk Økologi betyder:

- Du får vores tidsskrift tilsendt 6 gange om året.
- Du har fri adgang til Havelyst.dk – vores hjemmeside kun for medlemmer, hvor du kan dele haveerfaringer med andre praktiske økologer.
- Du får dybdegående viden om selvforsyning og livet i den økologiske have.
- Du støtter arbejdet for mindre gift i private haver og mere viden om kompost og mangfoldighed.

Få flere havevenner – meld dig ind i Landsforeningen Praktisk Økologi:
www.oekologi.dk/bliv_medlem/



Medlemsannoncer

Som medlem kan du gratis indrykke én annonce om året. Kun annoncer med et økologisk/bæredygtigt indhold kan indrykkes.

Indryk din medlemsannonce her:
www.oekologi.dk/medlemsannoncer/

Indleveringsfrist til næste nummer:
 1. februar 2015

Vi har mange inspirerende hjemmesider i Praktisk Økologi til ethvert behov.
www.oekologi.dk

Havenyt.dk
 INSPIRATION OG VIDEN TIL DIN HAVE

MERE I HAVEN
 ÅBNE HAVELÅGER, HAVEAMBASSADØRER OG LOKALE NETVÆRK
www.merelivihaven.dk

Del Jorden
 DEL DIT OVERSKUD FRA HAVEN
www.deljorden.dk

Arv/testamente og gaver

Vær med til at støtte arbejdet i Landsforeningen Praktisk Økologi. Giv et gavebidrag eller opret et testamente.

Vær bl.a. opmærksom på, at fra 1. januar 2012 er alle beløb mellem 1 og 14.500 kr. fradragsberettiget, hvis gave giver oplyser sit cpr-nummer til foreningen, der så indberetter beløbet til Skat.

Den økonomiske støtte kan også gives gennem en testamenterisk donation. Landsforeningen Praktisk Økologi er fritaget for

arveafgift jf. Ligningslovens §8A, og ethvert bidrag er med til at fremme en bæredygtig behandling af vores jord til glæde og sundhed for os selv og vores efterkommere.

Ved oprettelse af testamente tilrådes det at kontakte en advokat efter eget valg, men kontakt kan også tages til foreningens advokat Flemming Hartvig Pedersen, Englandsvej 25, 5000 Odense C, tlf. 63 14 20 20, fhp@focus-advokater.dk.

Tilmeld dig nyhedsbrevet

Få tilsendt dugfriske meninger, informationer og links hurtigt og effektivt. Tilmeld dig på www.oekologi.dk/nyhedsbrev/, hvor du også kan læse tidligere nyhedsbreve.

Uddeling af prøvenumre

Hvis du skulle have lyst til at dele prøvenumre ud til familie, venner eller i havekredsen, kan du kontakte vores sekretariat (se kolofonen på side 2) og bestille en stak gratis numre til uddeling. Bemærk, at der er tale om ældre numre af tidsskriftet.

Havelyst.dk

Mød andre medlemmer af Praktisk Økologi, hent inspiration, del din haveglæde og deltag i udvekslingen af dyrkningserfaringer. Tilmeld dig på havelyst.dk/opret_konto/.

Betalingsservice

Hjælp vores forening med at spare tid på administration. Tilmeld dit kontingent til Betalingsservice via www.oekologi.dk/bs/, via din netbank eller ved at tage dit girokort med i banken og bede dem om at blive tilmeldt ordningen.

Hvis du flytter...

Vil du være helt sikker på, at du efter flytning modtager Praktisk Økologi, så er det en rigtig god idé at melde flytningen direkte til foreningens sekretariat. Send din nye adresse til sekretariatet – gerne som e-mail (se side 2).

Tilbud på årgange

Ældre årgange af Praktisk Økologi kan købes for kun 200 kr./årgang: www.oekologi.dk/aargange/

Årsmøde på Livø

**Kom til årsmøde på
Livø i Limfjorden
lørdag og søndag
den 18. og 19. april.**

Vi vil bytte frø, debattere, netværke, holde generalforsamling, spise, danse og hygge os. Livø Kro sørger for økologisk mad, og vi skal bo i huse i Livø

By, som tidligere var en del af Den Kellerske Åndsvageanstalt – nu en del af Livø Feriecenter. Alle kan indlogere sig fredag eftermiddag, hvor kroen også er åben. Det officielle program starter lørdag. Der er mulighed for at slå telt op på campingpladsen. Børn er meget velkomne, og der bliver lavet særlige børneaktiviteter under årsmødet. Du kommer til at møde medlemmer af din forening, filosofen John Engelbrecht, som sætter os til at filosofere over være, lære og -bæredygtighed, Karsten Kjærgaard, som driver det økologiske landbrug på øen, Troels krofatter, som fortæller om øens historie og økologiske ambitioner, og Dorte Rohde Nissen og Edith Agerbo, som tager os ud at finde vilde planter til anvendelse i køkkenet. Årsmødet slutter efter frokosten søndag.



FOTOGRAFI: COLOURBOX.COM

Livø er ejet af naturstyrelsen. Øen er 3 km² stor med 1/3 hede og strandenge, 1/3 skov og 1/3 økologisk landbrug med gamle kornsorter og Black Angus-kvæg. Øen har et rigt dyreliv med blandt andet dådyr og sæler, som holder til på Livø Tap. Der er ikke hunde og biler på øen, og øen er fredet bortset fra den lille bebyggelse. Der er kun en vej til øen, og det er med færge fra Rønbjerg, som ligger ca. 10 km syd for Løgstør.

Årsmødets program med tider og priser er allerede nu muligt at se på www.oekologi.dk/aarsmoede/, og alle er meget velkomne til at tilmelde sig årsmødet.