

Denne lille "manual" til dyrkning af egne grønsager er skrevet af Peter Norris. Peter Norris har 25 års erfaring med økologisk havebrug. Han er ekspert i at dyrke grønsager også i ydersæsonen, og har derfor friske grønsager det meste af året. Køkkenhaven er 300 m² og forsyner familien med stort set alt, hvad de har behov for af grønt. Uden brug af ukrudtsmidler og kunstgødning.

Masser af grønsager på et lille areal

Af Peter Norris, 2010

Man behøver ikke pløje hele græsplænen op og anlægge flere hundrede kvadratmeter køkkenhave for at kunne forsyne familien med friske grønsager i tiden fra maj til december. Meget mindre kan gøre det. Det kræver blot planlægning og intensiv dyrkning af jorden.

Masser af grønsager på et lille areal forudsætter følgende tre simple dyrkningsmetoder:

1. Jorden dyrkes i faste, afgrænsede bede med gange imellem. Bedene kan være så lange man ønsker, men bredden skal højst være 125 cm, så man kan nå ind til midten af bedet uden at træde i det. På den måde holdes jorden løs, og arealet kan tilplantes meget tættere end hvis man skal kunne gå mellem rækkerne af grønsager. Udbyttet pr. kvadratmeter bliver med andre ord større – og samtidig bliver der mindre lys og plads til ukrudt.
2. Sæsonen strækkes ved, at man efter behov dækker jorden med klart plast eller fiberduk i det tidlige forår, og nogen gange også sent på efteråret. Jordtemperaturen bliver derved højere, og der beskyttes mod lettere frost.
3. Mange af planterne dyrkes ved forkultivering, dvs. de sås indendørs i pletter eller bakker og udplantes først, når der er ledig jord. Således optager planterne ikke noget dyrkningsareal i den første del af deres udviklingstid, hvilket de gør ved såning direkte i bedet. Det samme stykke jord kan på denne måde nå at give flere afgrøder i løbet af en sæson. Sådan en intensiv udnyttelse af jorden kræver selvfølgelig en del næring. Hver gang man udplanter nye planter som erstatning for de høstede, giver man bedet et lag kompost.

For at illustrere, hvordan man kan få temmelig meget mad ud af et lille areal, kommer hér et bud på en køkkenhave på beskedne 20 m² (inklusive gangareal!). Det kan gøres på mange forskellige måder med uendelig mange kombinationer – men her har jeg valgt, hvad jeg selv dyrker, hvad jeg synes er mest lækkert at få helt frisk, hvad der kan være dyrest at købe, og hvad der giver friske grønsager i så lang en periode som muligt. Og der bliver leget med temmelig mange forskellige afgrøder, netop for at vise en bred vifte af muligheder.

Hvis der ikke indtræffer større katastrofer (hård frost i maj fx!), kan denne lille køkkenhave ende med at have forsynet familien med noget i retning af:

- 6 kilo broccoli
- 20–25 spidskål
- 3 kilo grønkål
- 100 salathoveder
- 5 kilo skalotteløg
- 15 kilo gulerødder
- 5 kilo porrer
- 5 kilo ærter
- 5 kilo pastinak
- 10 kilo rødbeder
- 30 majs
- 5–10 kilo spinat
- 15–20 kilo kartofler
- 20 kilo bønner
- 50 agurker
- 10–20 courgetter
- - samt rucola, forårsløg og en hulens masse radiser

Dette svarer (med et hurtigt skøn) til en værdi på i hvert fald 4.000-5.000 kr., hvis man skal købe det hele i sin lokale brugs – samtidig med, at man får en kvalitet og friskhed, der ikke kan købes for penge. Og det er da ikke så ringe endda :-)

Køkkenhaven

Køkkenhaven er inddelt i 4 bede, som er 3 meter lange (retning nord-syd) og 1,25 m brede. Der er 50 cm mellem bedene til at gå på.

Bedene dyrkes med *et 4-årigt sædskifte*, hvor hovedafgrøderne placerer sig således:

Bed 1: Tidlig grønt – senere forskellige kål

Bed 2: Ærter – rodfrugter – majs

Bed 3: Gulerod – salat – løg – porrer

Bed 4: Kartoffler – bønner

Afgrøderne flytter bed hvert år. Således vil bed 1 til næste år indeholde bed 4's afgrøder, bed 2 vil indeholde bed 1's afgrøder, bed 3 indeholde bed 2's afgrøder, mens bed 4 vil indeholde bed 3's afgrøder. Efter fire år vil afgrøderne have været igennem alle fire bede.

Bed 1: Tidlig grønt til salaten – og senere kål

Dette bed dækkes med plast eller fiberdug fra først i marts, så jorden varmes op og det tidligste grønt kan dyrkes under beskyttede forhold. Samtidig provokeres noget af ukrudtet til at spire tidligt, så man kan få det aflivet, inden man skal så eller plante.

- I det *første* kvadratmeter starter man ca. 1. april med at *udplante småplanter af salat og spinat*, som er sået inde i små potter først i marts. Udplantningen kan ske som 5 rækker med 25 cm afstand mellem rækkerne – fx 3 rækker med forskellige salatsorter, der har forskellig udviklingstid (15 planter i alt) og 2 rækker spinat sat rimelig tæt for at give den første babyspinat. Mellem disse rækker udplanter man **forårsløg**, som også har været sået inde en måned tidligere.
- I det *andet* kvadratmeter *sår* man fx 4 rækker **spinat** og en række **rucola** med 25 cm afstand mellem rækkerne. Forskellige typer af **radiser** sås i mellemrækkerne.
- Nogle uger senere *tilsås* det *tredie* kvadratmeter med rækker af **spinat** med **radiser** og **forårsløg** imellem for at strække høstperioden yderligere.

Og herefter bliver det **kålenes** tur:

Efterafgrøden i hele dette bed er forskellige kålsorter. Kål giver meget, mættende mad i en længere periode og er noget af det sundeste, man kan putte i munden.

- Sidst i maj er det *første* kvadratmeter høstet. Arealet får et lag kompost, hvorefter der *udplantes spidskål og savoykål*, som er sået inde midt i april. De kan udplantes i blokke med 35 cm afstand til alle sider, så der er plads til 15 stykker. Spidskål udvikles hurtigt, og er geniale at dyrke, fordi man kan høste af samme plante 2 gange. Når man skærer et spidskålshoved, lader man stokken og de nederste 3–4 blade blive stående. Kort tid efter danner planten nye små hoveder, hvor man lader et enkelt blive siddende og udvikle sig til endnu en lille spidskål. Savoykål, derimod, udvikles ikke så hurtigt. Til gengæld kan den klare en del frost, så der bliver frisk grønt at høste helt til jul.
- Det *næste* kvadratmeter, der bliver ledig, *tilplantes* med **broccoli**. Broccolien er sået indendørs først i maj. Der skal vælges en sort, som kan plantes tæt (25 cm imellem), og som bliver ved med at producere sideskud efter, at hovedskuddet er høstet. På denne måde kan man blive ved med at hente en portion broccoli en gang om ugen helt indtil frosten tager livet af planterne. Hvis man først i oktober dækker bedet med plast, har man dem lidt længere. Spiser man ikke så meget broccoli, kan halvdelen af stykket erstattes med **blomkål**. Her findes også sorter, som kan plantes så tæt som 25 × 25 cm. Det ville så give 10 broccoli og 10 blomkål fordelt på 4 rækker.
- I det *tredie* kvadratmeter kan der *udplantes grønkål* til at give endnu mere vintergrønt. Da grønkål kan sås så sent som sidst i juni/først i juli kan arealet give endnu en høst af radiser/rucola/salat inden grønkålen udplantes sidst i juli. Hvis grønkålen udplantes i 3

rækker med 50 cm imellem (det kan give 3–4 kilo grønkål), kan man i mellemrækkerne så fx radiser eller spinat. En anden mulighed er at så **kinaradiser** i mellemrækkerne. De holder sig temmelig længe og kan klare lettere frost.

I stedet for de foreslåede kålsorter kan man udplante mizuna, pak choi og andre asiatiske kål. Af hensyn til sædskiftet drejer det sig blot om kun at have de korsblomstrede i dette bed. Det kan varmt anbefales at dækker alle kålplanter med bionet eller fiberdug for at slippe for kållarver – så får man heller ikke orm i radiserne.

Bed 2: Ærter og majs (og nogle rodfrugter)

- Omkring 1. april lægges en dobbeltrække **ærter** (10 cm mellem de to rækker) midt i hele bedets længde. Mellem de to rækker sættes trådhegn, rionet eller andet til at støtte planterne. For at strække ærteholdsten kan man vælge, at det ene stykke af rækken tilplantes med ærteplanter, som blev *sået inde* 3 uger tidligere (32 planter giver 1,5 meter dobbeltrække), mens den anden halvdel *sås direkte*. Man kan også vælge, at lade en del af ærtehegnet bestå af sukkerærter – man skal blot sikre, at det er de lave ærtesorter.
- Langs bedets kanter *sætter* man **løg** med 10 cm afstand. Både rødløg og salatløg, samt almindelige gule løg. Her dyrkes ikke til vinteropbevaring – man begynder at tage de sprøde, nye løg så snart man synes man kan være det bekendt.
- I bedets ene side - mellem ærter og løg - *sås* **pastinak** senere i april. Pastinak kan holde sig i jorden hele vinteren. Man sår i en række med 3–4 frø for hver 20 cm (pastinak er længe om at spire) og beholder en plante hvert sted. I rækken kan man efter lyst og behov så radiser. Så ved man, hvor man har pastinakkerne.
- Skal det være virkelig intensivt, kan man i denne side også *så* en række **spinat** ca. 10 cm fra løgene. Løgene skal bare have plads til at rage op over spinatbladene, og pastinakkerne skal nok klare sig.
- I bedets anden side *sås* **rødbeder** i mellemrækken mellem ærter og løg. Her kan man så (især de runde) i en dobbeltrække med 15 cm mellem rækkerne. Nogle af rødbederne kan sås indendørs 3–4 uger tidligere, så får man en tidligere høst af nye baby-rødbeder.

Hele bedet dækkes med fiberdug den første måned. Især ærterne skal holdes dækket til de er ca. 5 cm høje – ellers vil man en tidlig morgen opdage, at duerne har fået sig et lækkert måltid.

- I begyndelse af juli er løgene enten spist eller høstede og ærterne er færdige. Nu *udplantes* 3 rækker **majs** på deres plads. Majs er ganske enkelt den afgrøde som ikke kan købes frisk nok – de skal høstes samtidig med, at man sætter kogevandet over! Majsen er sået midt i juni (her er rodtrænerne perfekte til formålet) og plantes med 20–50 cm afstand i rækkerne afhængig af sorten. Det giver majs sidst i september/først i oktober.
- Mellem majsene står stadig rødbeder og pastinakker. Pastinakkerne passer sig selv, mens en del af rødbederne er spist. Midt i juli *forspires* en **spinatsort** til efterårsdyrkning, og i løbet af august giver man sig til at udplante de små spinatplanter, dér hvor der kommer plads mellem rødbederne. Man kan så endnu en kasse spinat midt i august og blive ved med at udplante i september, også tæt på majsene. De bliver alligevel snart klippet ned – og så er der frisk spinat i september–oktober. Når majsene er færdige i oktober dækkes bedet med plast eller fiberdug. Så kan man høste spinat i en længere periode.

Planen for dette bed er bestemt af, at bedets længderetning går nord-syd. Hvis det vendte øst-vest skal ærterne sås i 6 dobbeltrækker på tværs af bedet. Pastinak og rødbeder sås mellem dobbeltrækkerne. Det giver dog ikke muligheden for tidlige rødbeder – de kan klare sig i skyggen fra ærterne indtil lyset bryder frem, når ærterne fjernes – men det går noget langsommere!

Bed 3: Gulerod – salat – løgvækster

Uanset hvor stor en køkkenhave man har, er det en gave at kunne hente frisk salat i en stor del af året. Derfor er en væsentlig del af dette bed afsat til formålet.

- I det *første kvadratmeter* udplantes forskellige **salattyper**, som har været sået inde først i marts. Salaterne skal have forskellig udviklingstid, så man ikke pludselig står med 25 høstklare hoveder på en gang, men kan høste salat fra begyndelsen af maj til ind i juni. Man kan sætte en enkelt række pluksalat, som giver friske blade over en længere periode. Salaten sættes med 25 cm mellem rækkerne, der kan sås **radiser** eller en række **rucola** imellem – og bedet dækkes med fiberdug i starten. Efterhånden som salaten høstes og der bliver lidt bar jord, sås **gulerødder** i rækker med 15 cm imellem. Gulerødder kan sås til ind i juli, så man bliver bare ved med at så, indtil hele arealet er udnyttet. Gulerødderne kan blive i jorden, så længe man ønsker det – ved udsigt til efterårets nattefrost dækkes med våde blade (fra træer altså!), og ved udsigt til endnu mere frost kan man dække med vintermåtte. På denne måde kan der høstes friske gulerødder hele vinteren (og jo koldere jorden bliver uden at fryse, jo bedre kommer de til at smage) – men for de flestes vedkommende er de nok spist inden.
- I det *andet kvadratmeter* kan man sætte **skalotteløg** med 15 cm imellem hver vej. I modsætning til løgene i bed 1 dyrkes skalotterne som gemmeløg – de høstes i starten af juli, hænges til tørring og bruges i løbet af efteråret. Man kan vælge at sætte hvidløg i en række eller to i stedet for skalotter – udbyttet bliver ikke så stort, som hvis de har været sat om efteråret, men helt friske hvidløg er og bliver en delikatesse.
- Så snart løgstykket er ledigt *udplantes* et nyt hold **salat**, som er sået i starten af juni. Samtidig hermed forkultiverer man et nyt hold salat, som udplantes i kommende huller. Bedet dækkes med fiberdug, når det bliver efterår. I september udvikler salat sig stadig langsommere for så at gå mere eller mindre i stå. Det gælder derfor om at time såningen, så hovederne næsten er færdigudviklede på det tidspunkt – så kan de stå længe indtil frosten tager livet af dem. Alternativt kan der også *udplantes spinat*, som er sået midt i juli.
- I det *tredie kvadratmeter* i dette bed sås **tidlige gulerødder** også først i april. De sås i rækker med 20 cm imellem. I mellemrækkerne sås **radiser**. Radiserne spises i løbet af maj, og erstattes af **vinterporrer** i begyndelsen af juni. Porrerne sås inde i starten af april – og hvis man skulle komme til at glemme det, kan der købes bakker med udplantningsplanter i enhver planteskole. Gulerødderne høstes fra sidst i juni. Da porrerne udvikler sig gennem hele efteråret, er de fleste gulerødder spist inden porrerne for alvor har brug for pladsen.

Bedet holdes dækket med bionet eller fiberdug, så man slipper for gulerodsfluer og porremøl.

Bed 4: Kartoffler og bønner

Ingen køkkenhave uden den luksus at høste nye kartofler tidligt på sommeren. Derfor er hele dette bed først på sæsonen afsat til at kunne give nye kartofler i det meste af juni måned.

- Midt i marts dækkes bedet med plast, så jordtemperaturen hæves. Omkring 1. april lægges de *forspirede kartofler* (de er forspiret i hvert fald fra sidst i februar) i rækker med 50 cm afstand på tværs af bedet. Man kan lægge de allertidligste (som fx Solist eller Hamlet – Solist er tidligst) i bedets nordlige ende, og de knap så tidlige i resten. Knoldene lægges med 25 cm afstand imellem.
- Mellem kartoffelrækkerne kan man enten *udplante* småplanter af **spinat**, eller *så fx rucola eller radiser*. De høstes inden kartoffelplanterne lukker rækken. Fiberdug eller (bedst) plast lægges over bedet – gerne hen over nogle buer. Når dagtemperaturen kommer over 10 grader skæres nogle udluftningshuller i plasten – og der holdes øje med om det bliver så varmt, at bladene skoldes af solen, for så fjernes plasten.
- Sidst i maj/først i juni kan man begynde at høste de nye kartofler startende fra bedets nordlige ende. Derved kommer der også noget ledig jord som selvfølgelig skal udnyttes: I denne dyrkningsplan er der indtil nu et »hul« i salatproduktionen. Bedene 1 og 3 giver salat i maj og juni, samt fra august. Bed 4 skal sørge for, at der også er salat i juli måned. I

starten af maj sås et hold **salat**, som udplantes efterhånden som kartoflerne høstes. Man kan plante i to rækker i midten af bedet med 20 cm mellem rækkerne – og her vil man kunne høste i juli indtil den efterfølgende afgrøde, nemlig bønner, lukker for lyset til salatplanterne.

- Først i juli er kartoflerne høstet. Der laves et bønnestativ med 5 bambusstænger i hver side af bedet med ca. 60 cm mellem stængerne. Midt i juni har man sået **stangbønner** i rodtrænere eller mælkekartoner, og disse er klar til *udplantning* første uge af juli. Der sættes 3–4 planter pr. stang. Stativet skal helst være mindst 2 meter højt, for bønnerne skyder lystigt og kan blive over 3 meter lange. Der kommer også nemt flere bønner ud af det end man kan nå at spise, men da bønner er noget af det, der egner sig bedst til indfrysning, er de helt fine at kunne tage af i løbet af vinteren.
- Synes man, at 20–25 kilo bønner alligevel er for meget, kan det sidst par (sydligste) stænger i stedet bruges til et par frilands **salatagurker** som får lov at klatre op ad dem. Agurkerne er ligeledes sået midt i juni og udplantes samtidig med bønnerne. Og hvis man har lyst til at lege lidt med, hvad der kan lade sig gøre, kan man *sætte* en enkelt **courgette** i midten af bedets sydligste ende lige under agurkerne. Her kan der trods alt komme så meget sollys, at man kan få en del (gratis) courgetter.

Såkalender

	Forkultivering	Direkte såning i bed
Februar	Kartofler, forspires	
Marts	Forårsløg Rødbeder Salat Spinat Ærter	Radiser Rucola
April	Savoykål Spidskål Vinterporrer	Gulerødder Kartofler, sættes Løg, sættes Pastinak Radiser Rucola Rødbeder Spinat Ærter
Maj	Blomkål Broccoli Salat	Forårsløg Gulerødder Radiser Spinat
Juni	Courgette Frilandsagurk Grønkål Majs Salat Stangbønne	Gulerødder Radiser Rucola
Juli	Salat Spinat, efterårs/vinter	Asiatisk kål Gulerødder Kinaradise Radiser Spinat
August	Spinat	