

Køkkenhaven dyrkes intensivt for at få maksimalt udbytte og holde jorden dækket med planter.

Selvforsyning baseret på forskning om sund mad

Kan man spise sig sund og rask via sin egen selvforsynende have? Det spørgsmål har vi stillet os selv flere gange i løbet af de 40 år, vi har været selvforsynende med frugt og grønt fra egen have. Undervejs har vi tilpasset vores dyrkning og madplaner, efterhånden som kostrådene har ændret sig.

TEKST OG FOTO: **ANDERS BECH**

For 50 år siden startede min kone og jeg med at anlægge 10 m² køkkenhave – mest med jordbær, men også med plads til lidt salat og persille. Vi plantede også frugttræer og bærbuske. Vi var begejstrede for at kunne hente friske grønsager, bær og frugt i haven, så køkkenhaven blev hvert år udvidet. Vi har nu i 40 år været selvforsynende med plantedelen til vores kost i vores økologisk dyrkede parcelhushave. Selvforsyningen har de sidste 20 år været tilrettelagt, så der er mindst 600 g frugt og grønt per person i husstanden hver dag året rundt – gennem de senere år endda i den sundeste sammensætning ifølge den seneste forskning. Dog dyrker vi ikke korn og frø, så det køber vi sammen med mel, gryn, nødder og citroner.

INSPIRATION FRA FORSKNINGEN

Vores første inspiration til, hvad der skulle laves af mad i køkkenet, var gourmetkokken Erwin Lauterbach. Hans idé om, at det er grønsagerne, der er det vigtigste i enhver ret og hans idé om altid at lave mad af det, der er typisk for sæsonen, passede godt med vores tanker om selvforsyning. Grønsager, bær og frugt spiste vi, når der var sæson for det i vores have. Nu gjaldt det bare om at planlægge dyrkningen, så der var grønt og frugt nok til hver dag året rundt.

Men efterhånden var der flere, der blandede sig i koret om, hvad der var sundt at spise. I 2001 kom Levnedsmiddelstyrelsens opfordring til, at man skulle spise 600 g frugt/grønt hver dag.



Rådet om at spise varieret gælder også inden for de forskellige arter. Derfor spiser vi flere forskellige sorter af samme art. Vi dyrker 5-6 forskellige sorter af gulerødder.



En dejlig vintersalat med hokkaido, jordskokker og citronmelisse.



Farven på toppen af de forskellige rødbedesorter er meget forskellig. Som kantplanter bruger vi lakridstagetes og bagerst ses dusksalvie.

Det forsøgte vi at leve op til. Da vi var to i husstanden, skulle vi altså kunne hente 1,2 kg frugt/grønt hver dag fra haven. Det viste sig, at det kunne vi, så det ændrede egentlig ikke meget i vores selvforsyning.

I 2013 fastslog Forskningscentret OPUS, at Ny Nordisk Mad forebygger livsstilssygdomme, og her blev kål, rodfrugter og bælgfrugter de vigtigste grønsager, og af dem skulle man helst have 200-225 g hver dag. Det betød, at vi skruede op for dyrkningen af disse grønsager. Et par år senere slog MaxVeg-projektet fast, at kål og rodfrugter af gamle sorter er de mest sunde. Dette betød, at vi fortsatte kål- og rodfrugtdyrkningen, men hovedsageligt med gamle sorter.

I 2021 har Levnedsmiddelstyrelsen så udsendt klimakostrådene, der fastholder de 600 g frugt og grønt dagligt, men prioriterer de grove grønsager (ligesom OPUS) og en stor variation i frugt og grønt, også hvad angår farver samt fuldkorn. Når vi så medtager forskningen i bogen *Den plantebaserede kost*, er vi nået frem til, at vores daglige indtag af frugt og grønt bør se således ud:

- 200-225 g grove grønsager (kål/korsblomstrede planter, rodfrugter og bælgfrugter)
- 175-200 g andet grønt (salat, julesalat, portulak, asparges, løg, porre, bladselleri, drivhusgrønt, krydderurter m.m.)
- 200-250 g frugt og bær

De forskellige arter har forskelligt indhold af antioxidanter, mineraler, sporstoffer, flavonoider og andre sundhedsfremmende stoffer. Derfor er variationen i vores kost vigtig. Vi tilstræber at spise 30 forskellige planter hver uge, som det anbefales i *Den plantebaserede kost*. Her pointeres det også, at grønsagernes farver er væsentlige. De mørkegrønne og -røde grønsager og mørke bær er de sundeste og bør indtænkes i de 30 om ugen. Det er lettere, end man lige tænker at få 30 forskellige plantedele per uge. Hvis man for eksempel til morgenmad får mysli (8 dele), rugbrød (5 dele), lidt frugt, marmelade og et krus urtete, så har man allerede med morgenmaden fået 15 forskellige plantebaserede dele. Til frokosten er vi opmærksomme på at bruge plantepålæg og at pynte kødpålæg med grønt og krydderurter. Til middagsmaden får vi altid en blandet salatskål og serverer grønsager til hovedretten. Hvis vi også får frugt til desserten, kommer vi langt over 30 forskellige planter hver uge.

PLANLÆGNING AF KØKKENHAVEN UD FRA KOSTRÅDENE

Med to i husholdningen skal vores selvforsyning dagligt levere 450 g kål, rodfrugter og bælgfrugter (svarende til 165 kg på årsplan), 350 g andet grønt (svarende til 130 kg på årsplan) og 400 g frugt og bær (svarende til 150 kg på årsplan). Desuden anbefaler kostrådene, at der er en stor mangfoldighed af køkkenurter, krydderurter, frugt- og bærsorter spredt ud over så meget af året som muligt. Tidligere dyrkede vi 450 forskellige slags spiselige afgrøder, i dag er vi nede på ca. 350, især fordi vi har skåret ned på antallet af krydderurter.



Vores grund er 1.350 m², hvoraf selve haven er 1.000-1.100 m².

Eksempler på gamle sorter, vi dyrker:

Grønkål	Halvhøj Kruset 'Konserva Hunderup70'*
Spidskål	'Erstling Linga'
Hvidkål	'Brunswiger Vangede'
Rosenkål	'Wilhelmsburger' og 'Jåtunsalgets rosenkål'
Rødbede	'Burpees Golden'*, 'Chioggia'* og 'Detroit'
Porre	'Musselburgh'
Salat	'Little Gem', 'Attraktion' og 'Winter Density'
Tomat	'Potentat' og 'Gardener's Delight'

*Anvendt i MaxVeg-projektet

Vi har købt nogle af vores frø gennem Nordisk Genbank. Det kan være lidt kompliceret at skaffe frø derfra, så heldigvis kan man også købe gamle sorter gennem Frøbutikken, Impecta, Fuglebjerggaard og Frøsamlerne.

Vores køkkenhave består i dag af otte bede á ca. 12 m². De seks af bedene ligger samlet, og de to resterende bede ligger fjernt i haven. I det ene bed dyrker vi jordskokker, og her har vi opgivet sædskiftet, da de er umulige at udrydde, og de kommer på samme sted år efter år. Det er indtil videre gået godt. I det andet bed har vi de flerårige planter som asparges og rabarber. Vi har herudover mange krydderurtebede med over 100 arter og sorter. Vi dyrker også mange spiselige blomster. Endelig har vi 15 frugttræer og 14 bærbuske. I drivhuset dyrker vi især tomater, peber, chili og basilikum. På komposten dyrker vi hvert år 12 vintergræskar, som dermed kan holdes helt uden for sædskiftet.

Vi har seksårigt sædskifte i de seks køkkenhavebede fordelt på bælgplanter, kartofler, løg/porrer, rodfrugter, rødbeder/bladbeder og kål/andre korsblomstrende. I flere bede dyrker vi to kulturer per år. Før bønner dyrker vi spinat og vårsalat, og efter ærterne sår vi grøngødning. Efter tidlige kartofler dyrker vi knoldfennikel, bladselleri og salat. Efter løg dyrker vi salat og endivie. I kålbedet har vi to kulturer af kål, først tidlige kål (spidskål, blomkål og broccoli), og når de er høstet, planter vi grønkål, palmekål og rosenkål. Derved får vi ikke plads til de asiatiske bladkål, savoykål og rødkål, og må indtil videre lade dem rotere rundt i forskellige bede andre steder end i køkkenhaven for at overholde sædskiftet. Vi er klar over, at vi dyrker køkkenhaven meget intensivt med to kulturer hvert år i de fleste bede og dermed ikke når at så grøngødning, men vi fremstiller rigtig meget kompost og er i stand til løbende at jordforbedre og på den måde erstatte noget af den virkning, som grøngødning ville have.

KUNSTEN AT STRÆKKE SÆSONEN

Den største udfordring som selvforsyner er at strække høstsæsonen over hele året. Det er lykkedes os at have kål og andre korsblomstrede afgrøder fra haven i alle måneder. Fra januar til april har vi palmekål, rosenkål og grønkål. Fra maj til juni har vi flerårig bladkål, kålblomster og radiser. Fra juni til august har vi spidskål, blomkål, broccoli og glaskål. Fra september til december har vi savoykål, hvidkål, rødkål og asiatiske bladkål. Dette kan kun gøres ved, at vi forkultiverer kål til udplantning allerede først i februar i vindueskarmen, potter dem op og sætter i drivhuset for så at plante dem ud i køkkenhaven omkring 20. april. Vi kan så høste tidlige kål fra omkring 20. juni. Når vi har høstet de tidlige kål sidst i juli, har vi forkultiverede grønkålsplanter parat til udplantning i samme jordstykke. På denne måde når vi at høste kål to gange om året i samme bed. Vi dyrker 140 kål årligt, altså næsten tre kålhoveder til hver uge (hertil kommer asiatiske bladkål).

Af rodfrugter dyrker vi gulerødder, rødbeder, pastinak, persillerod, selleri, skorzonerrod og jordskok. Rodfrugterne er først og fremmest til brug i efterårs- og vintermånederne, men de fleste kan jo med den rette opbevaring holde sig i alle forårsmåneder, og da de første gulerødder er klar i sensommeren, er det kun i juni og juli, vi ikke har selvdyrkede rodfrugter. Alle løg høstes i august, men de er nemme at opbevare til brug hen over hele året. Af andet grønt dyrker vi et hav af arter som vinterportolak, asparges, salat, porrer, bladbeder, knoldfennikel, bladselleri, peber, chili og tomat. Her er der noget til madlavningen hver dag året rundt.

Vi er ikke vegetarer og er derfor ikke afhængige af dagligt indtag af ærter og bønner. Alligevel dyrker vi en hel del. Men her er høsten begrænset til et par måneder (august-oktober). Dels kan bønner først sås sidst i maj, og de holder op med at yde, så snart efterårskulden melder sig. Man kan selvfølgelig avle tørrebønner til vinterbrug, men den metode, vi anvender mest, er nu at fryse ærter og bønner og så tage fra fryseren i de måneder, hvor vi ikke kan plukke direkte i haven.









1 Vi er ikke vegetarer, men bælgplanter er en stor del af vores kost. Her plukkes voksbønner.

2 I bønnebedet er der rækker af spinat, der giver læ til de nyspirede bønner og udnytter pladsen, indtil bønneplanterne vokser sig store.

3 Blomkål med blodkløver mellem rækkerne. En metode til at »smugle« lidt grøngødning ind i en intensivt dyrket køkkenhave.

4 Her er de tidlige kål (broccoli og spidskål) med rucola mellem rækkerne. Næste kultur i samme bed er grønkål og palmekål.

5 Kål og korsblomstrede planter er de mest forebyggende mod sygdomme og udgør derfor en stor del af vores kost. Her høster Tove broccoli og blomkål.

6 På komposten dyrker vi græskar på stativer. Det er 'Uchiki Kuri' (hokkaido), 'Buttercup' og 'Queensland Blue', som kan opbevares helt ind til næste forår.







Afgrøderne vokser frodigt. Jorden fodres med kompost fra egen have og økologiske hønsepiller.

Vi har 10 æbletræer, 2 pære, 1 pærekvæde og 2 blommetræer. Den tidligste æblesort (‘Discovery’) modner i august, og de seneste (‘Belle de Boskoop’ og ‘Bodil Neergaard’) kan med den rette opbevaring holde sig til hen i maj, så det er kun i juni og juli, vi ikke har frisk frugt. I gode frugtår plukker vi over ½ ton, så i nogle måneder har vi mere frugt, end vi kan nå at spise. Så tørrer vi eller fryser overskuddet, og når der er et stort overskud, laver vi most.

Vi har rigtig mange bær (jordbær, stikkelsbær, solbær, ribs, blåbær, kirsebær og honningbær), og vi plukker også rigtig meget i naturen (brombær, hindbær, blåbær, tyttebær og hyben). Så vi har altid rigeligt med bær til marmelader og desserter, men også her gælder det, at de plukkes i sensommeren og det tidlige efterår, så vi må opbevare til resten af året ved at fryse, sylte og henkoge.

Mere information

Mara Felding og Tobias Schmidt Hansen
Den plantebaserede kost
(Muusmann Forlag, 2016)

Per Bendix Jeppesen og Ulla Kidmose
Kålkogebogen
(Gyldendal 2020) (omtaler MaxVeg-projektet)

Vi dyrker hvert år 15 forskellige tomatsorter (de ti bedste fra sidste år, og fem nye sorter hvert år til afprøvning). Normalt har vi 20 tomatplanter, 12 i drivhus og 8 udendørs. De giver flere tomater, end vi kan nå at spise i den fire måneder lange sæson, men så fryser vi ned, laver tomat/chili sauce, puré og sylter til brug hen over hele året.

SUNDHED PÅ FLERE NIVEAUER

Vi startede med at vælge grønsager og frugt efter en gourmetkoks kogebog. Senere blev sundhedsrådene ledetråd for vores valg. Vi er dog med vores høje grad af mangfoldighed, vores mange krydderurter og vores spiselige blomster stadig i stand til at lave gourmetmad. Og så er det rart at vide, at den plantebaserede kost fra vores sundhedsprogrammerede have nedsætter risikoen for kræft, hjertekar- og lungesygdomme og for diabetes 2 og hæmmer inflammation. Og al den motion og glæde, vi får ved at dyrke og passe vores have, det støtter vel også helbredet!



ANDERS OG TOVE BECH dyrker en stor selvforsynende parcelhushave i Holstebro. I over 25 år har de formidlet om dyrkning af have gennem foredrag, workshops og haveartikler. På deres hjemmeside kan du læse om de 450 forskellige spiselige afgrøder, de dyrker eller har dyrket.
www.urtehave.dk