



# Den nordiske spisehave

TEKST OG FOTOGRAFIER: **ANDERS BECH**,  
HAVESKRIBENT OG FOREDRAGSHOLDER, URTEHAVE.DK

## Velsmag og sundhed går hånd i hånd i den nordiske spisehave.

▲ Grønkål har en stærk nordisk identitet. Her er tre forskellige slags grønkål i skøn forening: Den almindelige grønne, rød grønkål og palmekål.

Jeg har i mange år været optaget af det grønne køkken med årstidens grønsager – som regel høstet i min egen økologiske nyttehave.

De seneste år er det nordiske køkken med årstidens lokale råvarer for alvor blevet en del af gastronomiens højborg med Nyt Nordisk Køkken. Det burde ikke undre nogen, at man kan lave gourmetmad med lokal nordisk grønt og frugt. Klima og jordbundsforhold her i Norden er ideelle for udvikling af velsmag. Vi har om sommeren lange dage og dermed masser af lys i vækstsæsonen. I sensommeren er der stor forskel på dag- og nattetemperaturerne, og det er med til at give stor aromatisk intensitet og klar syrlighed i frugt.

Det må være sund fornuft at dyrke det i haven, der passer perfekt til det klima, vi nu engang har – i stedet for at bakse med alt det eksotiske som fersken, citron, kiwi og ingefær. Baks i stedet med økologi, jordforbedring og mikroklima i haven, og eksperimenter med hvilke sorter af egnede afgrøder, der trives bedst i din jord. Udnyt de lokale muligheder til at skabe bedst mulig intensitet og smag i dine spiselige afgrøder.

### Principperne for en nordisk spisehave

For mig er nordiske nytteplanter først og fremmest planter, der klarer sig godt i det nordiske klima. Der er nogle principper for det nordiske køkken, og derfor må der også være nogle til den nordiske spisehave, så den korresponderer med det nordiske køkken.

Der er en klar forskel på, hvad man kan dyrke i Nordens sydlige egne og i de nordligste – der er forskel på arter og sorter i en have i Holstebro og en i Haparanda, men derfor mener jeg nok, at der kan være et fælles koncept med fælles principper.

Nytteplanterne skal have en klar nordisk identitet og kunne klare sig godt i det lokale område. Gerne have været hjemmehørende over længere tid og være kulturelt forankret i lokalområdet. Hvis det er en indført plante, skal den kunne klare sig uden tilskudsvarme og kunne tilpasse sig det lokale klima. Jo mere afgrøden opnår en distinkt smag på grund af lokalrådets kølige klima eller på grund af særlige lokale forhold, desto bedre.

Vær opmærksom på at have stor mangfoldighed i haven både inden for køkkenurter, frugt og bær og krydderurter. Dyrk økologisk. Det betyder bedre smag og mere naturlig tilvækst.

Fordel årstidens frugt og grønt i haven, så haven giver lige mange forskellige afgrøder til køkkenet hver måned. Dyrk mange krydderurter. Lad dig inspirere af naturen omkring dig, og høst også her vilde urter og bær.

## Nordisk spisehave i Danmark

Der er mange muligheder for biodiversitet i en dansk spisehave.

### Grønsager

Det nordiske køkken baserer sig bl.a. på, at hver person skal have 400–500 gram grønt og 200–300 gram frugt hver dag – i alt 700 gram grønt og frugt dagligt. Overvægten lægges på de grove grønsager som kål, rodfrugter og bælgplanter (ærter/bønner). Så fyld  $\frac{1}{5}$  af haven med kål (femårigt sædskifte), og tilså et lignende område (eller lidt større) med rodfrugter. Samt et stort område med bælgfrugter. Således er  $\frac{3}{5}$  af køkkenhaven fyldt med kål, rodfrugter og bælgplanter. I resten af køkkenhaven står salat, squash, spinat, løg, porre, bladbeder, knoldfennikel mv. Og hav uden for sædskiftebedene et bed til de flerårige som asparges, rabarber mv.

De spiselige blomster (blomsterkarse, appelsintagetes, lakridstagetes og morgenfrue) og de enårige krydderurter (kørvel, dild, persille og karse) sættes ind i sædskiftebedene som kantplantning. I bedet med de flerårige urter sættes dagliljer, som har spiselige blomster (sorten 'Stella d'Oro' anbefales).

### Frugt og bær

Blommer, hyben, kvæde, pærer, rabarber og æbler anses for nordiske – specielt æbler, da de kan spises en stor del af året. Samt bærrerne surbær/aronia, blåbær, boysenbær, brombær, enebær, havtorn, hindbær, hyldebær, jordbær, kirsebær, mosebølle, multebær, ribs, rævlingbær, rønnebær, slåen, solbær, stikkelsbær, trænebær og tyttebær. Noget af det nævnte frugt og bær er det naturligt at dyrke i haven, mens andet hentes i naturen.

Her et forslag til, hvad der kan dyrkes i haven: Så mange æble-, pære-, blomme- og kirsebærtræer, som der kan blive plads til. Og husk altid mindst to forskellige æbletræer og to forskellige pæretræer af hensyn til bestøvningen. Der findes selvbestøvende kirsebær- og blommesorter, så her kan man nøjes med et træ af hver. Af bær anbefaler jeg at dyrke solbær, ribs, stikkelsbær, hindbær og jordbær som det mindste. Meget af det øvrige kan normalt hentes i naturen.

Endelig er tomaten jo også en frugt. Spørgsmålet er så, om den har nordisk

identitet. Det mener jeg, at den har – i hvert fald i de sydlige egne af Norden. Den har jo gennem mange, mange år været dyrket i kolde drivhuse uden tilskudsvarme, og der er næppe et hobbydrivhus i Danmark, hvor der ikke dyrkes tomater. Selv har jeg dyrket tomater på friland gennem de seneste 30 år og har de fleste år haft et pænt udbytte.

### Krydderurter

Tilbage i Middelalderen brugte man mange krydderurter, og mange af dem samlede man i naturen. I den første danske havebog fra 1647 nævnes over 20 forskellige krydderurter, så selv om krydderurter i en årrække er røget lidt i glemmebogen, må vi sige, at rigtig mange krydderurter har en nordisk identitet. Krydderurter er vigtige i det nye nordiske køkken, fordi der skal spares på saltet, og krydderurter giver både et pift til maden og sundhed.

Jeg vil foreslå følgende krydderurter i den nordiske spisehave: Ramsløg, purløg, kinaløg, hvidløg, bronzefennikel, citronmelisse, estragon, karse, koriander, kørvel, løvstikke, mynte, oregano, peberrod, rucola, salvie, sar, syre, sødskærm og timian.

Og så tillader jeg mig også at foreslå to krydderurter, som nok ikke opfattes som nordiske, men som jeg nødtigt vil undvære, nemlig basilikum og chili/paprika. Jeg dyrker dem i stort omfang uden tilskudsvarme i koldt drivhus eller misbænk i krukke/store potter frem til juli, hvor krukkerne kan stilles ud på et beskyttet sted i haven.

◀ Kampen mod gulerodsfluen: Læg plantet mellem gulerodsækkerne skulle gerne forvirre fluerne, men det er ikke nok. Derfor lægger vi groft sausmuld omkring gulerødder. Det samme gælder kruspersillen. Får kruspersillen gule blade, skyldes det som regel, at gulerodsfluens larver har spist af roden.





◀◀ Broccoli med mellemkultur af jordkløver. Jordkløveren er sået samtidig med, at kålene udplantes. En uges vækst mere, og kålene skygger så meget, at jordkløveren går ud og frigiver kvælstof til kålenes hoveddannelse. Bemærk sausmuld/spåner ved kålene. Det beskytter mod angreb fra kålfluen.

◀ De tidlige kartofler sættes allerede sidst i marts og beskyttes med plastik mod frost. Ved stærk frost kan det blive nødvendigt også at dække med boblefolie.



## Praktiske udfordringer

Udfordringerne med nordiske planter er mindre, end hvis man skal dyrke eksotiske planter. De nordiske nytteplanter er jo netop tilpasset det nordiske klima, og klarer sig rigtig godt i haven.

► Kompost er et must i den nordiske, økologiske have. Vi har 6 beholdere a 1 kubikmeter. Vi varmekomposterer 20–25 trillebørene kompost hvert år – hovedsageligt til køkkenhave og driuehus. I plastikkomposteren komposterer vi køkkenaffald med kompostorm. Det giver en kraftigere kompost, som bruges som jorddække ved frugtbuske og -træer og ved rabarber.



### Gødning

Der skal skaffes tilstrækkelig gødning – ikke mindst til de kvælstofkrævende planter som kål, selleri, løg og porre.

Et lille hønsehold er godt, men ikke muligt for alle.

Kompost er et must. Alt biologisk materiale fra have og køkken skal komposteres.

Brug grøngødning som forkultur, mellemkultur og efterkultur. Bælgplanter har her den fordel, at de indsamler kvælstof fra luften. En mellemkultur af jordkløver eller blodkløver mellem kål samler kvælstof til kålene.

Man kan selv fremstille gødning ved at plukke brændenælder, kulsukkerblade og kløverblade (gerne i en blanding), lægge dem i vand, lade det trække nogle dage og så vande det ud i 10% opløs-

ning til kvælstofkrævende planter – det lugter ikke godt og man skal huske at tænke på hygiejnen.

De mest næringskrævende planter tilfører vi købt øko-gødning i form piller.

### Varme og læ

De mest varmekrævende planter har brug for ekstra hjælp.

Isolér drivhuset med bobleplast om vinteren og i foråret.

Start tomater, paprika, basilikum og selleri op ved at så i vindueskarmen. Og beskyt dem efterfølgende i drivhus eller mistbænk indtil de evt. kan stå ude.

Giv wintersquash lidt ekstra jordvarme i juni ved at plante dem i en kompost, der 14 dage forinden er sat om, så varme-komposteringen er igangsat (som beskrevet i min artikel

i Praktisk Økologi 2/2014, *Win-win med wintersquash i komposten*).

Beskyt spæde planter mod stærk blæst ved midlertidigt at opsætte netskærme i vindsiden.

### Ukrudt

Uønskede planter må ikke stjæle ressourcer fra nytteplanterne, så man må med mellemrum i gang med hakke eller klør fem. Men bunddække, grøngødning og mellemkulturer er bestemt også med til at holde ukrudtet nede. Desuden hjælper det at lade kulturplanterne stå tæt. Det skygger ukrudtet væk.

Så på det optimale tidspunkt. Sår man f.eks. gulerødder for tidligt, mens jorden endnu er kold, er de meget længe om at spire, og ukrudtet

når let at ovetage hele bedet. Vent til det er lunere. Så spirer frøene hurtigt, og planterne vokser hurtigere til og skygger for fremspirende ukrudt.

### Skadedyr

Ødelæggende skadedyrsangreb skal minimeres.

**Gulerodsfluen og kålfluen** hindres adgang til planternes rodhals ved at lægge græsafklip, savsmuld, flis eller lignende ind omkring planterne. Husk, at gulerodsfluen besøger alle skærmpflanter, så læg også noget omkring kruspersillen den første tid. Det kan også være effektivt at vikle halm omkring kålstokke.

**Kålsommerfuglen**, der fra midt i juli lægger æg på kålblade, hindres adgang med et fintmasket net (finere end jordbærnet).

Vi har døjet med, at **duer** spiser kålbladene og ikke mindst hjerteskindene, mens kålene er spæde. Vi har den første tid beskyttet kålplanterne med jordbærnet. Disse net kommer så senere over jordbærrene og senere igen ribsene, for at undgå, at fuglene tager alle bærrene.

Vi har en del **dræbersnegle**, der vandrer ind via en naboeng. Vi har lokkeplanter som hosta og georginer på deres vej hen mod køkkenhaven, og her bruger vi megen tid på at klippe dem i mørkningen. Vi spreder også lidt Ferramol, der hvor de vandrer ind i haven. På den måde har vi hidtil kunnet holde dem fra køkkenhaven. Det har endnu ikke været nødvendigt at sætte sneglehegn op.

### Sygdomme

Sædskiftet holder mange sygdomme væk. For kål og andre korsblomstrende planter har vi et femårigt sædskifte, og for de øvrige plantearter et niårigt. I drivhuset skifter vi jorden ud hvert år.

Ellers undgår vi mange sygdomme ved at vælge resistente sorter. F.eks. er stikkelbærarterne 'Invicta', 'Rød Hinnomak' og tildels 'Larell' resistente over for stikkelsbærdræber. Vi planter kun de sunde æblesorter og undgår dem, der let får kræft eller skurv. Og får en plante alligevel sygdom, skærer vi den syge del væk og bortskaffer det via renovationen. Ligeledes vælger vi de mest sunde sorter af tomat.

## Skulperadise

– en skøn grønsag

AF **ANDERS BECH**, HAVESKRIBENT OG FOREDRAGSHOLDER, HOLSTEBRO URTEHAVE

**R**adiser er ikke bare røde knolde. Med skulperadiser er det frøskulperne, der spises. De smager helt som radiser. De er grønne, og de pynter vældigt i salatskålen.

Først i april sår du blot 10 frø på en række med 15 cm's afstand, og du kan plukke frøskulper fra juli og til frosten kommer. Den radise, der giver flest frøskulper, er sorten 'Münchner Bier'.

Denne radise har grove, hvide knolde, men dem lader man blot sidde i jorden og lader planten vokse op og blomstre. Planten bliver ca. 1 meter høj. Efter blomsterne følger frøskulper, som plukkes og spises direkte eller anvendes på samme måde som radiser – enten friske i salatskålen eller på en omelet eller stegt i wokken sammen med andet. De er også gode i suppe.

Frøskulperne er bedst, mens de er små og spæde. Det er bare om at plukke løs, for der udvikles hele tiden nye, og man kan plukke løs lige til frosten kommer i november.

Fordelen ved skulperadiser er, at de ikke bliver angrebet af larver eller snegle. Og skulle der komme larver fra kålfluen i roden, betyder det som regel ingenting. Planten vokser alligevel op og giver en masse frøskulper.