

Frøsamlerne

# FRØSAMLERNYT

MARTS 2023

## GAMLE SORTER AF GRØNTSAGER MED BITTERSTOFFER ER DE SUNDESTE

### Haveportræt

En naturlig have:  
fra græsmark til grøntsager

10

### Planteportræt

Yacón 'Morado'

15

### Dyrkningsforsøg

Dyrkningsforsøg med kartofler i ålegræs

19



03

### 03

Leder

**Christina Abildtrup Jørgensen**

**Ny formand i Foreningen Frøsamlerne**

Christina Abildtrup Jørgensen,  
formand i Foreningen Frøsamlerne

### 04

En sag der optager os

**Gamle sorter af grøntsager**

**med bitterstoffer er de sundeste**

af Anders Bech

### 09

**Kom til forskningens døgn om bitter-  
sunde grøntsagssorter**

### 10

Haveportræt

**En naturlig have:**

**fra græsmark til grøntsager**

af Marianne Roed Hjortshøj

### 15

Planteportræt

**Yacón 'Morado'**

**(Smallanthus sonchifolius)**

af Lars Holt

### 18

Opskrifter

**Opskrifter med Yacón**

### 19

Dyrkningsforsøg

**Dyrkningsforsøg med kartofler i ålegræs**

af Mette Juhl Petersen

### 23

**Kortnyt**

### OBS:

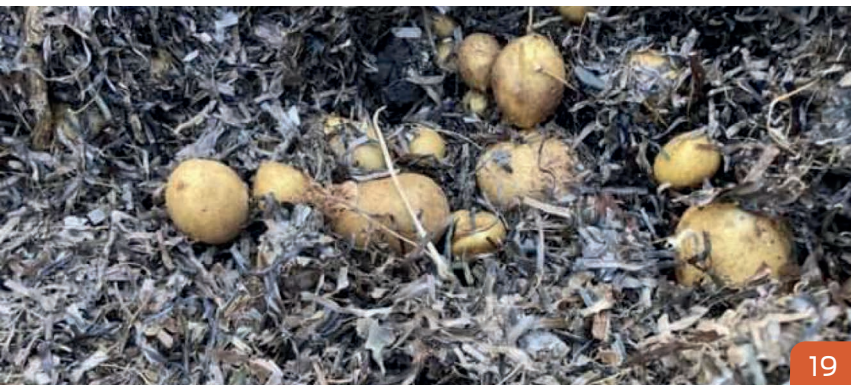
Har du en nyhed, en idé til en artikel eller andet,  
som du gerne vil bidrage med til det næste  
Frøsamlernyt, så skriv til Louise Windfeldt på  
louisewindfeldt@froesamlerne.dk



04



10



19

## Christina Abildtrup Jørgensen Ny formand i Foreningen Frøsamlerne

Hvem er jeg? Tjaaaa, opvokset på Midtsjælland på en gård med smågriseproduktion, kornmarker, høns, ænder, katte, hunde, og en landbohavede med kæmpe køkkenhave og frugthave. Jeg har boet i København og er nu endt på Fyn med næsten hele familien inden for 15 minutters kørsel.

At skifte altankassen ud med en nyttehavede og nu ENDELIG med 4.900 m<sup>2</sup> hus og have er fantastisk. Nu er der plads til at fylde fryseren, frølageret og dele ud, *what's not to like?*

Jeg arbejder på en produktionsskole, der hedder FGU, med unge, sårbare i alderen 16-26 år. At gå fra at være uddannet gartner i 2002 til at undervise OG producere i drivhus havde jeg ikke lige set komme. Jeg har også været meget glad for at arbejde i havecenter, hvor jeg kunne få lov til at udbrede kendskabet til planter og dyrkning til diverse haveejere.

Det giver bare ENDNU mere at "så" frø hos de unge mennesker og vise dem, at der findes andet end den almindelige runde, røde købetomat.

Jeg undrer mig gang på gang over, at de unge ikke har kendskab til diversiteten af grøntsager og frugt. Men jeg forstår dem egentlig godt, for udbuddet i vores fødevarerbutikker er så ringe. Og kigger du i tilbudsaviser, så er det BESTEMT ikke grøntsagerne, der fylder!

Jeg brænder virkelig for, at Frøsamlerne kommer ud til menigmand, så flere kan opdage den luksus af diversitet i frugt og grøntsager, som er almindelig hverdagskost for en Frøsamler. Det kan godt være, at det ikke er alle, som skal dyrke grøntsager, men det at have ad-

gang og viden til det er da det mindste, man kan forlange ;-)

### Og kan vi SÅ få dyrket nogle flere kvalitetsgrøntsager!

Der er vist ingen tvivl om, at det at gå ud og trække en gulerod op fra egen have og nyde den faaaaantastiske smag er noget helt for sig selv. Og sådan har jeg det med alle de ting, jeg dyrker i min have.

Da jeg selv er vokset op på en gård med stor køkkenhave og frugthave, så har det ALTID undret mig, hvorfor der er SÅ stor smagsforskel på det, du selv dyrker og det, du kan købe i butikkerne ... ja, du skal jo i en specialbutik eller en gårdbutik, før du finder noget, der ligner. Men hvorfor?!?!? Hvorfor kan vi ikke få DEN gode smag ind i butikkerne?!?!?

Jeg føler mig meget privilegeret ved at være vokset op med smagfulde grøntsager og frugt ... og ikke de der smagløse og vandede grøntsager, der er i butikkerne. For mig føles det som om, jeg skal spise dobbelt så mange køberødbeder og købejordbær for at få samme næring, som jeg får, når jeg spiser mine egne!

En del af smagen kommer selvfølgelig af friskheden og den omsorg, grøntsagerne får i vores egen have. Men der er også forskel på sorter, ingen tvivl om det. Bare se på æblesorter. Jeg kan personligt ikke lide det nye æble 'Pink Lady'. For mig er det rent sukkervand. Hvor er smagene, hvor er aromaerne, hvor er eftersmagene??

Det er DET, de gamle sorter kan. De er en symfoni af smagsstoffer, der sætter gang i vores sanser ... og især vores



**Christina Abildtrup Jørgensen,**  
Formand i Foreningen Frøsamlerne

smagssanser. Uden smag og aroma visner vi langsomt, og som du kan læse i artiklen om bittersunde sorter, har både læger og andre forskere nu også fået øjnene op for det: vi skal have fat i gamle grøntsagssorter igen!!

Tænk på, hvor mange æblesorter vi har her i Danmark, gamle som nye. DET skal vi da også have i vores grøntsagssorter. Skal vi SÅ se at komme i gang med at trække dem ud af genbanken og genopdage vores spændende spisekammer?!

Og hvem er mere kvalificeret til det end Frøsamlerne og dens medlemmer??? Det kan godt være, at DU ikke har en cand. mag. bla bla blar. MEN du kender din have, du smager og dyrker, observerer og lytter... Hvem er det, der er eksperter?????

Tilsammen har VI, Frøsamlerne, en vidensbank og ekspertise uden sammenligning. Det er os, der skal trække de gamle sorter ud af genbanken og organisere arbejdet. Og vi har allerede et superfint og velfungerende netværk.

Christina Abildtrup Jørgensen



#### FRØSAMLERNYTT

**REDAKTØR:** Louise Windfeldt, Faglig sekretær i Foreningen Frøsamlerne (louisewindfeldt@froesamlerne.dk)

**KONTAKT:** Foreningen Frøsamlerne, kontakt@froesamlerne.dk, www.froesamlerne.dk

**COPYRIGHT:** Foreningen Frøsamlerne, marts 2023

**LAYOUT:** Sus Rødgaard, eKvator ApS

**FORSIDE BILLEDE:** Dyrkningsforsøg med kartofler i ålegræs Foto: Mette Juhl Petersen



*Forfatterens kone, Tove, høster blomkål og broccoli*

# Gamle sorter af grøntsager med bitterstoffer er de sundeste

De seneste års forskning viser, at de såkaldt 'bittersunde' grøntsager kan mindske eller helbrede forskellige livsstilssygdomme

**Tekst og fotos af | Anders Bech**

Fortidens kål og rodfrugter er generelt langt sundere, end dem vi dyrker i dag. Det skyldes, at de indeholder flere af de såkaldte bitterstoffer. Bitterstofferne er effektive i forhold til at mindske risikoen for udvikling af hjertekarsygdomme, forskellige kræfttyper og type 2-diabetes.

## Dansk forskningsprojekt

Det er to danske forskningsprojekter gennemført af Århus- og Syddansk universitet: 'MaxVeg' og 'BitterSund', der viser, at gamle danske sorter af hvidkål, spidskål, grønkål, gulerod, majroe og knoldselleri fra før 1973 har signifikante sundhedseffekter.

I forskningsprojektet deltog 90 personer med diabetes 2. De blev opdelt i 3 grupper à 30 personer og fulgt i tre måneder. I gruppe 1 (kontrolgruppen) spiste de, som de plejede at gøre i de tre måneder. I gruppe 2 spiste de 500 gram grove grøntsager (kål og rodfrugter af moderne og gamle 'søde' sorter) om dagen, og i gruppe 3 spiste de 500 gram grove grøntsager af gamle sorter med flere bitterstoffer dagligt. De fleste af deltagerne, der spiste de gamle, bitre grøntsager, blev nærmest erklæret diabetesfri efter de 3 måneder og skilte sig markant ud fra de andre forsøgsdeltagere.

Under forsøget viste det sig for gruppe 3, at langtidsblodsukkeret, som fortæller, hvordan sukkerniveauet har været i de seneste uger, faldt markant. Det

samme gjorde kolesterolniveauet og blodtrykket.

For gruppe 2, der dagligt spiste 500 gram kål og rodfrugter af moderne sorter og ældre sorter uden stort indhold af de bittersunde stoffer, blev der også målt bedring i helbredet, men slet ikke så markant som for gruppe 3, der spiste 500 gram af de gamle, bitre sorter.

For gruppe 1, der spiste som de plejede, var der på flere parametre sket forringelser i helbredet – især var deres diabetes 2 forværret.

## Gamle grøntsager i genbanken

De gamle sorter af hvidkål, spidskål, grønkål, gulerod, majroe og knoldselleri, der blev specialdyrket til forsøget, er rekvireret fra den nordiske frø-genbank, NordGen. Her opbevarer man frø af gamle sorter. Det gælder både gamle landracer og familiearvssorter, som mange af dem, vi dyrker i Frøsamlerne hører til, og handelssorter, der ikke længere sælges.

Mange af de gamle sorter er bitre. I moderne sorter er de bittersunde stoffer simpelthen avlet væk gennem forædling. Forbrugerne har ønsket sødere grøntsager, og der er over årene udviklet nye kål- og rodfrugtsorter, som har færre bitterstoffer og derfor smager sødere. Dermed er de gamle, bitre sorter helt udgået af frøsortimentet og findes nu kun i NordGen. Frøfirmaerne tilbyder næsten kun frø af de nye, sødere sorter.

De moderne sorter af kål og rodfrugter er stadig sunde, men de indeholder færre af de såkaldt bittersunde stoffer eller fytochemikalier, som de hedder (det er glukosinolater, polyfenoler, fenolsyrer, anthocyaniner, polyacetylene og flavoner). Det er dem, der mindsker risikoen for udvikling af hjerte-karsygdomme, forskellige kræfttyper og type 2-diabetes. Ja, de kan faktisk helbrede en type 2-diabetes, hvis man får tilstrækkeligt (i forsøgsgruppen spiste de 500 gram bittersunde grøntsager dagligt i 3 måneder).

Det er dog ikke sådan, at alle gamle sorter af kål og rodfrugter er bitre. Der er faktisk også gamle sorter af kål, der slet ikke er bitre, f.eks. sommer-spidskålen 'Erstling Linga', som jeg huskede, at min far, der var gartner, dyrkede helt tilbage i 1950, og som man faktisk kunne købe frø af fra 1908.

## Kommer de bittersunde grøntsager ud til forbrugerne?

Som opfølgning på MaxVeg projektet indgik Københavns- og Aarhus Universitet, Aarstiderne A/S, Månsson Aps, Regionshospitalet Randers samt Økologisk Landsforening et samarbejde omkring et 4-årigt udviklings- og demonstrationsprojekt med støtte fra GUDP samt Fonden for Økologisk Landbrug i årene 2016-2019. Projektet er navngivet, 'Flere sunde og bitre grøntsager til foodservice sektoren og forbrugeren, og i daglig tale, 'BitterSund'.

Aarstiderne A/S har udgivet en 'Bit-



Bed med fem forskellige sorter af rødbeder, kant af lakridstageles



Høstede rødbeder, fem forskellige sorter og farver. Sunde sorter fra MaxVeg

ter-guide 2018', der kommer med fif til madlavning med bitre og stærksmagende grøntsager. Fif, som slører den stærke smag, og som skaber velsmag på trods af bitterheden.

Aarstiderne A/S har ligeledes testet kundernes forhold til bitre grøntsager ved at fylde 2-3 forskellige bitre grøntsager i deres 'Pionerkasse' i en 4-ugers periode. Pionerkassen er en specialkasse, hvor de præsenterer de mest spektakulære og specielle grøntsager. Efter hver levering af Pionerkassen modtog kunderne pr. mail et spørgeskema, hvor de blev spurgt om velsmag, bitterhed og tilberedning af grøntsagerne. Der var en del tilfredshed med de bitre grønkål og palmekål, men ellers var der en modsat korrelation mellem bitterhed og velsmag med de fleste andre bitre grøntsager. Så høj bitterhed betød normalt, ifølge forbrugerne, lav velsmag. Kun de bevidste kunder, der havde sat sig ind i, at bittert er sundt, var glade for de bitre grøntsager, der var lagt i Pionerkassen.

Aarstiderne dyrkede i forsøgsperioden selv de bittersunde grøntsager på deres gård Barritskov. I dag dyrker Aarstiderne ikke selv grøntsager men får dem leveret fra avlere i Danmark og i udlandet. Og de har ikke fulgt op på at levere de bittersunde kål og rodfrugter, fordi avlerne ikke kan skaffe frø

i tilstrækkelige mængder. Dog lægger de rucola i kasserne, som de altid har gjort, og her tilhører alle sorterne de bittersunde grøntsager (se skemaet).

Månsson Aps, der er en af de største grønsagsproducenter i Danmark, deltog også i 'BitterSund'. Også her har man erkendt, at der ikke er et tilstrækkeligt kundegrundlag for de bittersunde grøntsager. De dyrker i dag kun bittersund spidskål, og det er kun til en bestemt bevidst kunde, nemlig Regionshospitalet Randers, der deltog i det oprindelige forsøg.

Jeg har også henvendt mig til Økologisk Landsforening, der ligeledes var med i 'BitterSund'. Her har man i dag ikke kendskab til, om de har nogen avlere, der tilbyder bittersunde grøntsager. Så hvis man her i 2023 vil have de bittersunde grøntsager ind i sit køkken, er man nok nødt til selv at dyrke dem. Og så kommer det næste problem: hvordan skaffer man frø? Mere om det omlidt.

Det er ærgerligt, at der ikke er et forbrugerkrav om bittersunde grøntsager i supermarkederne, for forskerne bag BitterSund-forskningen anslår, at besparelsen i de danske sundhedsudgifter vil være 1 milliard kr. om året, hvis vi spiste 200 gram bittersunde grøntsager 250 dage om året. Det vil samtidig

give en stor gevinst på klimafrenten med langt mindre CO<sub>2</sub> udledning. Men det vil kræve en omlægning af landbrug og gartneri med et større areal til grøntsager, og det vil forudsætte større indtjening for sektoren.

Altså win-win-win, hvis bare vi forbrugere søgte de bittersunde grøntsager og ville betale for dem.

### Min personlige erfaring med den bitre smag

Her i husstanden gik vi i gang med at dyrke de bittersunde sorter i 2018, og hos os har vi slet ikke registreret den mindre velsmag på grund af øget bitterhed, som Aarstidernes kunder oplevede med bittersunde grøntsager i Pionerkassen. Min kone og jeg har spurgt hinanden, hvorfor vi har knuselsket de bittersunde sorter med det samme. Vi har følgende antagelser:

1. Jeg har fra barnsben været vant til de bitre kål (mine forældre var gartnere, og vi dyrkede bl.a. 30.000 kål årligt).
2. Min kone og jeg har gennem alle årene haft rigtig mange krydderurter og har brugt dem meget i al madlavning. På den måde har vi måske vænnet os til, at bittersmag skal være der. Og vi har gennem mange år været opmærksomme på at bruge mindre sukker og mindre salt.



Den gule og rød-hvid sribede er bitter-



Forfatteren, Anders, i sin køkkenhave.

3. Vi har for mange år siden fundet ud af at tage den stærke smag væk gennem tilberedning. F.eks. ved at blande citronsaft i sellerimosen eller ved at blanchere stærktsmagende grøntsager først og derefter wokstege dem.
4. Vi var meget optaget af MaxVeg-forskningens konklusioner, og bevidstheden om, at vi her virkelig gjorde noget for vores egen sundhed, fik måske bitterheden til at glide ned som velsmag (man smager jo også med øjnene og med bevidstheden).

#### Frøsamlere dyrker bittersunde sorter

Det store spørgsmål er, hvordan man skaffer sig frø af de gamle bittersunde grøntsager, for det er som sagt yderst begrænset, hvad frøfirmaerne tilbyder. Man kan skaffe frø af gamle sorter fra NordGen, men faktisk er der medlemmer af Frøsamlerne, der udbyder nogle af de bittersunde sorter.

I skemaet til højre er nævnt de bittersunde grøntsager, der blev givet til Gruppe 3 i MaxVeg-projektet. De var både laboratorie-undersøgt for bitterstoffer og smagstestet for bitterstoffer. I parenteser kan du se, hvordan de kan skaffes.

Jeg tænker jo, at der er flere end sorterne i skemaet, der er bittersunde. Jeg har

### Frø til bitre og stærkt smagende grøntsager

Afgrødetype	Sortsnavn (Skaf frø hos)
Grønkål	Halvhøj Kruset Konserva (Frøsamlerne) Halvhøj Ekstra Moskruset Tiara (Frøsamlerne)
Spidskål	Winningstädter Wirius (NordGen) Wakefield 552 (NordGen)
Hvidkål	Langendijker Vinter Dural (NordGen, Kerneliv m.fl.) Dural (NordGen)
Savojkål	Cantasa F1 (SeedCom)
Gulerod	Valoria (NordGen)
Knoldselleri	Balder Bali (NordGen) Balder Baro (NordGen) Balder Maskot (NordGen) Balder Bonnet (NordGen)
Rødbede	Burpess Golden (Frøbutikken m.fl.) Chioggia (Frøbutikken m.fl.)
Pastinak	Picador (SeedCom) Skandia (Nordgen)
Radicchio	506TT (Bingenheimer)
Rucola	Alle sorter
Sandsennep	Synonym: Vild Ruccola eller Dragon's Tongue (Frøsamlerne)
Majroe	Petrowsky Vangede (NordGen) Petrowsky Gulia (syn. med ovenstående) (Frøsamlerne) Bortfelder (NordGen)

spurgt en af forskerne fra MaxVeg forskningen, Per Bendix Jeppesen, herom. Han siger, at næsten alle gamle sorter af kål og rodfrugter, som er udgået af frøsortimentet, er bitre. Så hvis man vil udvide antallet af bittersunde sorter ud over ovennævnte, anbefaler Per Bendix Jeppesen at skaffe frø hjem fra NordGen, som ikke forhandles af nogen frøfirmaer, og så ellers teste, om de smager bittert. Jeg vil selv prøve, om jeg kan finde en bittersund savojkål, for den sort, der blev anvendt i MaxVeg, er et F1-frø, og F1-frø kan man ikke avle stabile frø på.

### Min egen frøavl inden for bittersunde sorter

Vi har i min familie haft økologisk selvforsyning af grøntsager og frugt i de sidste 40 år, og i erkendelse af, at kål er særligt sunde, har vi gennem alle årene dyrket rigtigt mange kål og på en sådan måde, at vi kunne spise kål i alle årets uger. Januar-april: rødkål, rosenkål og grønkål. Maj-medio juni: bladkål. Medio juni-august: Spidskål, blomkål, broccoli, glaskål. September-december: Asiatiske bladkål, savojkål, hvidkål, rødkål,

palmekål. Vi dyrker ca. 140 kål om året (ud over de asiatiske bladkål).

Med MaxVeg-projektets konklusion besluttede vi, at vi ville dyrke de gamle bittersunde sorter. Frø til disse sorter var bare ikke i almindelig handel, så vi måtte i første omgang skaffe frø fra NordGen. Og derpå er vi gået i gang med at avle frø af dem. Da alle kål krydser med hinanden, avler vi kun frø af én sort pr. år. Dvs. at kun den sort, vi avler frø af, får lov til at blomstre og sætte frø. Alle de andre sorter, vi dyrker det pågældende år, bliver høstet og spist, og rodstokkene bliver taget op efter høst, så der ikke kan komme blomster på dem.

I 2021 avlede vi frø af Grønkålssorten *Halvhøjkruset 'Konserva Hunderup 70'*, der var med i MaxVeg-projektet. I år 2022 avlede vi frø på en anden gammel grønkålssort, *Halvhøjekstra kruset 'Tiara'* (oprindeligt A.Hansen Amagerfrø). Det er også en af de bittersunde sorter fra MaxVeg. I år avler vi frø af den gamle spidskålssort, *'Erstling Linga'*. Denne kål er dog ikke bittersund. Den

blev faktisk givet til gruppe 2 i MaxVeg, der fik de søde grøntsager. Den røg med i min kål-frøavl af rent nostalgiske grunde, fordi min far dyrkede den i min barndom, og jeg husker den som en rigtigt god, meget tidlig spidskål. Men i år vil jeg slå ind på frøavl af de bittersunde sorter og så hvidkålen *'Langendijker Vinter Dural'*, som jeg så kan høste frø på næste år (kål blomstrer først andet år). Det er ligeså planen, at jeg vil avle frø på den bittersunde selleri Balder Bonnet og måske en rodfrugt mere.

Kålfrø holder normalt spireevnen i flere år, mindst 3-4 år. Så jeg tager chancen at avle på en fjerde kålsort her i 2023-24 (hvidkålen *'Langendijker'*), men hvis jeg vil blive ved med at have spiredygtige frø af Halvhøjkruset *'Konserva Hunderup 70'*, bør jeg nok genoptage frøavl på den i 2025 eller senest i 2026.

Jeg håber jo, at flere frøsamlere vil gå i gang med at avle frø på de bittersunde grøntsager, så vi kan tilbyde frø i en bred vifte af disse 'helbredende' grøntsager gennem Frøsamlerne.

### Mere information:

#### Kålkogebogen. Spis bitterstoffer fra kål og rodfrugter og slip for type 2-diabetes

af Per Bendix Jeppesen og Ulla Kidmose (Gyldendal 2020) – her kan du læse om MaxVeg projektet.



Hjemmeside:  
[bittersund.dk](http://bittersund.dk)

### Medlemstilbud:

#### FRØSAMLERNES BITTERSUNDE FRØPAKKE

Vi har samlet en pakke med tre bittersunde afgrøder, dyrket af foreningens medlemmer, som du kan dyrke i din have:

##### Grønkål

Halvhøj Ekstra Moskruset Tiara min. 30 frø

##### Majroe

Petrowsky Gulia min. 30 frø

##### Sandsennep

(Synonym: Dragon's Tongue eller vild ruccola) min. 30 frø

Find det i Frøsamlernes webshop på:  
[www.froesamlerne.dk](http://www.froesamlerne.dk)  
under 'Medlemstilbud'.

**Tilbuddet koster 50 kr., og der er dyrkningsvejledning og en lille introduktion til bittersunde grøntsager i pakken.**



# KOM TIL FORSKNINGENS DØGN OM BITTERSUNDE GRØNTSAGSSORTER

- smag dem og få frø med hjem

På Forskningens Døgn d. 27. april kl. 17-21 kan du komme til vores event:

## FRØ TIL ET SUNDERE LIV

Diabetesforsker (PhD) Per Bendix Jeppesen fra Aarhus Universitetshospital fortæller om, hvorfor **det er godt at være gammel og bitter, når man er en grøntsag**, udviklings- og miljøchef Svend Daverkosen fra Aarstiderne giver dig et indblik i det store arbejde med at **gøre danskernes kostvaner sundere**, og hortonom (PhD) Louise Windfeldt fra Københavns Universitet og Foreningen Frøsamlerne tager dig med ind i de **bittersunde grøntsagssorters kulturhistorie og dyrkning**.

Kok og madkommunikatør Christine Bille Nielsen fortæller om **glæden ved bitre grøntsager** og lader dig smage på nogle af de tilberedninger, der gør hende glad.

Og så får du **en pakke frø** med hjem, så du kan dyrke tre slags bittersunde grøntsager i din egen have. Med pakken følger også **dyrkningsanvisninger på grøntsagerne og opskrifter**, så du kan tilberede smagfulde retter.

Det foregår **hos Aarstiderne på Krogerup Avlsgård**, Krogerupvej 3C, 3050 Humlebæk, og prisen er **100 kr. inklusive smagsprøver og frø**.

Eventen er et samarbejde mellem Haveselskabet Nordsjælland, Foreningen Frøsamlerne, Aarstiderne, Aarhus- og Københavns Universiteter og Diabetesforeningen.

Da der er et begrænset antal pladser, skal tilmelding ske på: [louisewindfeldt@froesamlerne.dk](mailto:louisewindfeldt@froesamlerne.dk)





Artiklens forfatter med en pæn høst af rødbede og spidskål. Glæden ved at høste egne grøntsager er særligt stor, når man har kæmpet mod ukrudt, snegle og tørke.

## En naturlig have: fra græsmark til grøntsager

Når man dyrker en have efter økologiske principper, må man acceptere, at man deler med naturen. I dette haveportræt deler jeg vores erfaringer med at dyrke økologisk køkkenhave fra den seneste havesæson og tanker om den kommende.

**Tekst og fotos af | Marianne Roed Hjortshøj**

En tur i køkkenhaven kan både give mange skuffelser og positive overraskelser: Hold-da-op, kålen er vokset! Øv, den er halvspist af kålsommerfuglelarver og snegle...

I vores køkkenhave er der klart plads til forbedringer her på år 3: hvorfor har vi ikke fået luget ukrudtet i tide, skulle vi have spredt mere flis, skulle vi have lukket hønsene mere ud for at få bugt med de mange dræbersnegle? osv. osv. Det er nemt at finde ting, man vil gøre anderledes næste år. Især lugearbejdet

er et tilbagevendende tema, når man vil dyrke køkkenhave i en græsmark. Her følger lidt praktiske erfaringer med økologisk havedyrkning, nu hvor en ny havesæson er på trapperne og man gerne skulle lære lidt af sidste sæsons fejl og succeser.

### Økologisk have år 3

Kort fortalt har vi dyrket et ca. 200 kvm stort jordstykke på vores græsmark i snart tre år, og vi har aldrig brugt hverken sprøjtemidler eller kunstgødning. Altså dyrker vi haven økologisk. Vi har gødet med heste- og hønsesmøg, samt jordforbedret med kompost. Vi har

haft tanker om at prøve gravefri metode med enten halm- eller papdækning, men i stedet har vi gjort en mellemting. Vi har lagt kraftig sort plast ud for at dræbe det værste senegræs, ladet det ligge i ½-1 år, hvorefter vi har fræset jorden i det tidlige forår. Vi har valgt fræsning, da vi har en ret tung og vandholdig jord og derfor har forsøgt at lufte den ved at fræse hestemøg ned.

År 1 døjede vi en del med senegræs, tidsler og smælderlarver i kartofler i det vestvendte jordstykke, der kun havde været dækket af plastik i et halvt år. Det østvendte jordstykke, som vi dyrkede

år 2, lykkedes det bedre med, da stykket var dækket af plast i to år. Vi havde mindre ukrudt i form af senegræs og ingen smældelarver i kartoflerne, men til gengæld var der fart på andre græsser, alm. syre, ranunkel, brændenælde og mælkebøtter.

I det følgende fortæller jeg om den helst store plage, udover ukrudt, nemlig snegle.

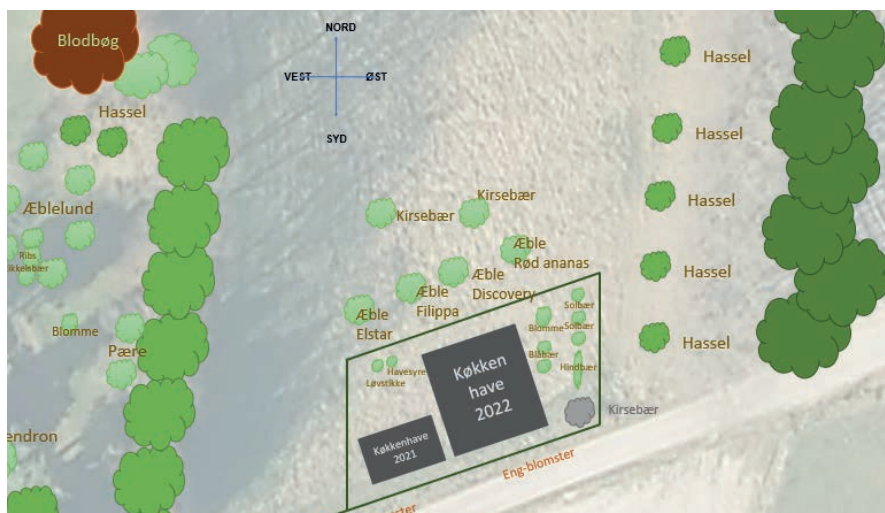
### Snegle skal tages alvorligt

I starten, da mine småplanter enten kom ud i drivhuset til afhærdning eller blev sat direkte op i køkkenhaven, tænkte jeg: ok, det er nok bare et par sultne snegle og et par uheldige planter. Men da udplantningsplanterne af kål, salat, porrer, squash, og (særlig ærgerligt) forspirede bønner af Frøsamlers-frø pludselig blev reduceret til under det halve, sagde jeg stop. Sneglefælder blev placeret i både drivhus og køkkenhave (halve mælkekartoner med øl), og det tog da livet af et par stykker. Men det er dels virkelig ulækkert at skille sig af med indholdet, dels ikke supereffektivt, da de ofte kan kravle op igen. Jeg har også gået aftenrunder og dræbt snegle med et lugejern, og det har da også taget en del. Det mest effektive har dog nok været hønse-metoden: jeg lukkede dem op i køkkenhaven og drivhuset i ny og næ for at fjerne snegle (if you cant beat it, eat it, i dette tilfælde overlod jeg dog opgaven til hønsene). Hønsene tog sikkert en del, men det er bare, som om sneglene er i overtal, uanset hvad man gør. Vores køkkenhave er et stykke af en stor græsmark, så selvom vi får bugt med de fleste inden for hegnet, kan der komme en hel sneglehær af dræber- og agersnegle kravlende, så længe der er noget lækkert i vente på den anden side.

Bottomline er nok, at vi næste år må sørge for at være mere konsekvente med ikke at have for højt græs omkring og iblandt bedene, da snegle elsker at gemme sig i dette i løbet af dagen; og så må vi sørge for at luge tids nok. Som noget nyt har vi indkøbt fire moskusænder, der kommer til at gå rundt i køkkenhaven. Vi håber, de vil bidrage til at nedbringe antallet af snegle generelt og specifikt holde sneglene væk



Julie i gang med at luge det uundgåelige ukrudt i dejligt sensommervejr.



Haveplan over vores køkken- og frugthave. Vi håber også engang at få tid til at have græssende får eller geder på den store græsmark.



Squash og bønner var rigtig glade for det varme august-vejr i 2022.



Hvidkål af sorten Nagels Frühweis er heldigvis ikke helt gennemgasket af snegle og larver.



Kjems Pea Bean-stangbønnerne gav fint udbytte, efter at varmen kom midt i august



Kålsommerfuglen på et blad af palmekål. Næste sæson prøver vi med væksttunnel.

fra flere af vores afgrøder. Et andet og helt uskadeligt lille tip, hvis andre står med samme udfordring er, at man tager en plastikpote, skærer bunden af og klistrer kobberbånd omkring pottens kant. Når man planter de forspirede planter ud, sætter man planten i potten, og sneglene bliver stoppet af båndet, da de ikke kan lide kobber. Det lykkedes os at give mange forspirede planter en god start på denne måde.

### Effektiv lugning – hvordan?

Hvordan luger man mest effektivt? Nok noget med at fjerne ukrudtet, inden det får vokset sig for stort og med så store rødder, at de dels tager næring fra andre planter, dels tager plads og lys fra afgrøderne. At så lige rækker er også et sted, vi har plads til forbedring. I år prøver vi at tage et nyt redskab i brug: en såkaldt rullerenser som køres mellem rækkerne. Så er vi også tvunget til at lære at lave lige rækker!

Worst case bedet sidste år ift. ukrudt var løgbedet: det blev næsten opgivet helt, og det krævede en gedigen gennemgravning med greb for at finde løgene. I løbet af sommeren opdagede jeg, at ukrudtet var så højt, at der boede en stor mængde snegle, der krøb ud i andre (mere givende) bede. I et forsøg på at meje det største ukrudt ned, der primært bestod af (sene)græs, alm. syre, ranunkel, brændenælde, mælkebøtter og tidsler, slog jeg derfor bedene med græstrimmer midt på sommeren, hvilket så resulterede i, at løgene blev skjult i jorden... at tale om at forsøge at løse ét problem, og så opstår et andet. Interessant nok er løgene i andre bede, hvor vi har sat nogle rækker på et senere tidspunkt, blevet både større og mere fri for ukrudt. Måske er læren at vente med at sætte stikløgene til april-maj, fremfor start marts, da de ellers både risikerer frost og at ukrudtet tager overhånd (da ukrudtet også får vand og liver op, når man vander bedet).

### Forspiring betaler sig

Med undtagelse af de snegle-spiste småplanter har kålene klaret sig rigtig fint efter forspiring indendørs og afhærdning i drivhus. I sommer dyrkede vi både hvidkål, rosenkål, broccoli, palmekål og hovedkål (hvidkål og spidskål). Der har været fiberdug over



Vores søn på 1 ½ år deler glæden ved at høste direkte fra egen mark. Her er han med ude og høste flotte Hokkaidogræskar og smager lige på en stangbønne.

kålene efter udplantning, men den blev fjernet i start august for at give luft til kålene. Det er naturligvis en åben invitation til kålsommerfuglene og larver, men kålene kom så godt fra start, at de klarede den, selvom larverne gnavede lidt i dem.

I juli-august høstede vi med succes broccoli, spidskål og hvidkål i nævnte rækkefølge, og efterfølgende også rosenkål og palmekål. Et tip mht. broccoli er at nøjes med at plukke et par frøstande og lade stokken stå, så planten vokser videre og sætter flere hoveder.

Trods ukrudt, snegle og til tider tørke kom der både vellykkede kartofler, broccoli, bønner, løg, ærter, lidt jord-

bær og kål i høstkurven. Senere på efteråret også en god høst af squash og græskar.

Alt i alt vil jeg sige, at høstkurven var mere halv fyldt, end halvt tom sidste sæson. Det er i hvert fald den optimisme, der skal til for at blive ved med at dyrke køkkenhave i pagt med snegle og ukrudt – altså på økologisk vis.

### **Rotation med mindre variation**

I den kommende sæson har vi planer om at dyrke begge jordstykker – dvs. større areal end de forrige år. Derfor skal der effektiviseres i forhold til lugning! Vi har planer om at brede ukrudtsdug og halm ud (jordbær, kartofler) på det ene jordstykke, samt bru-

## **Vores økologiske køkkenhave gennem 2 år**

**Hvor:** Nyløkkegård ved Sejs-Svejbæk, Silkeborg

**Hvem:** Vi ejer et nedlagt landbrug sammen med et vennepar, hvor vi dyrker en økologisk køkkenhave på hobbyplan.

**Hvad:** Køkkenhaven består af et stykke af græsmarken udlagt til formålet, indhegnet med vildthejn for at holde sultne rådyr ude. Arealet af køkkenhaven er ca. 200 kvm. Syd for haven har vi fræset jorden langs vej-siden og sået vilde blomsterblandinger. Vi dyrker grøntsager til eget forbrug ind til videre men med håb om at kunne sælge lidt overskydende til private ved stalddørssalg og evt. til restauranter.

**Hvordan:** I 2021 år dyrkede vi det vestvendte stykke, mens det nuværende østvendte stykke var dækket af plastik. I 2022 har vi dyrket det østvendte stykke, der har været dækket af plast i to år. I år vil vi prøve at dyrke begge jordstykker.

**Du er velkommen til at følge os på Instagram her: @levfaellesskabet\_nyloekke**



*Mindre indbydende ser det ud i februar måned, og der venter en kamp mod ukrudtet. Men foråret er så småt på vej, og det kribler i havehandskerne efter at komme i gang.*



*At dyrke grøntsager i en græsmark kræver, at man får bugt med det genstridige ukrudt. Ét af vores mest effektive våben er en kraftig plastdug, der holder lyset ude.*



*Squash og rodfrugter er noget af det eneste, sneglene ikke nåede at kaste sig over i år i vores køkkenhave. Mindre heldigt er det gået ærter, salat, jordbær, bønner og kål.*

ge førnævnte rullerenser til at luge det andet jordstykke. Det er et lidt gammeldags lugeredskab, hvor man kører et hjul med skær hen over jorden, der river ukrudtet op. Ind til videre har vi testet den her i midt februar, hvor jorden endnu er våd, men den gør arbejdet, og man kan nemt gå efter med en rive og fjerne det værste. Man skal så være præcis med rækkeafstand for at få det optimale ud af redskabet.

Vi satser derfor på, at den kommende sæson enten bliver lige så eller måske mindre arbejdskrævende, trods et større dyrket areal.

Til sidst vil jeg nævne, at vi bruger sædskifte, hvor planterne hvert år skifter plads efter den beskrevne metode i f.eks. bogen "Økologisk have" af Jens Juhl og Sølva Falgren og "Den selvforsynende have" af selvforsynings-guruen John Seymour. Dvs. at vi har styr på, hvor vi dyrker hvad hvert år og sørger for ikke at dyrke f.eks. kål eller kartofler i samme bed to år i træk.

Dette for at undgå sygdomme og udnytte tilbageværende kvælstof fra sidste års dyrkede afgrøde. Det er dog lidt svært i praksis at holde styr på, hvor hvad skal dyrkes, når vi har haft 8 bede at dyrke og rotere. Derfor vil vi med inspiration fra start 1900-tallets herregårdshaver dyrke i "kvartaler", altså dyrke med fire skifter: (1) kål og f.eks. jordbær- og hvidløgsbede, (2) løg, rodfrugter, kartofler og salat, (3) bønner og ærter, samt squash og græskar (hvor der er plads) og (4) krydderurter og flerårige, f.eks. asparges (som dog ikke skifter).

Det bliver spændende at se, om vi i den kommende sæson lykkes med endnu flere lækre, økologiske grøntsager som belønning for det hårde arbejde, der lægges i projekt "fra græsmark til grøntsager."

Følg gerne med i vores projekter i haven og på resten af hobbylandbruget på Instagram her [@levefaellesskabet\\_nyloekke](#)



## PLANTEPORTRÆT

# Yacón 'Morado'

(*Smallanthus sonchifolius*)

En rodfrugt, der er nem at dyrke, nem at opbevare, giver et godt udbytte og smager himmelsk

Tekst og fotos af | Lars Holt, larsholt@live.dk

Midt i marts skærer jeg 5 yacónkroner af en moderplante og potter i halvstore urtepotter. De er til mig selv. Midt i april laver vi yderligere yacónplanter, som vi bruger til salg på det lokale havemarked i maj og til gaver. Der bliver nemt 20 planter fra hver moderplante.

Når vi sælger yacón, har vi altid smagsprøver med, og vi får altid udsolgt.

### Dyrkning

Jeg planter mine yacónplanter ud under fiberdug midt i maj, når faren for nattefrost er overstået. Hvis de bliver for store, mens de står inde, potter jeg dem om i større potter.

Yacón står hos os i et almindeligt køkkenhavebed med en bredde på 1,2 m og en længde på 3 m. Jeg sætter dem midt i bedet med en afstand på 60 cm, for jeg har besluttet, at jeg skal have 5 planter hvert år. Yacón breder sig langt ud over bedet, og planterne bliver 2-2½ m høje.



*Yacón er frodig og fylder godt i bedet. Den kan blive 2-2½ m høj.*

I starten vokser yacón langsomt, så jeg kan nå et hold ærter i kanten af bedet, inden yacón dækker. Man kan også dyrke oca sammen med yacón. De skal begge høstes, når frosten har fået oca til at trække al kraften fra blade og stængler ned i rodknoldene.

Vi vander med 21 mm regn- eller vandværksvand i vækstsæsonen pr. uge. Men ellers passer de sig selv - ikke engang lugning er nødvendigt, efter at ærterne er høstet.

Vi træder aldrig i bedene og tilføjer kompost hvert eller hvert andet år til hvert bed. Det har gennem årene gjort jorden løs og humusholdig. Det er godt for planternes vækst, og det er godt, når yacón skal graves op. Der bliver ikke tænkt specielt på gødning til yacón. Det ser ud til, at den regelmæssige tilførsel af kompost, både fra kompostbunken i foråret og overfladekompostering i løbet af sæsonen, sikrer et stabilt og varieret indhold af næringsstoffer og mineraler.

Udbyttet bliver ca. 5 kg/plante - det højeste jeg har målt, er 8½ kg fra en plante.

I 2020 blev havemarkedet afløst, så vi fik yacón til overs. Dem plantede jeg i vingården. De blev ikke vandet, og vinen skyggede fra starten af juli. Udbyttet blev højst 20 % i forhold til de planter, der groede i køkkenhaven.



*Yacónblomsten minder om andre blomster i kurvblomstfamilien.*

Selv om yacón blomstrer, er der ikke antydning af frøsetning, så formering ved frø er derfor ikke en mulighed i Danmark. Formering sker ved deling af hjerteskuddet (yacónkronerne), og en sortsforbedring må ske ved udvælgelse af de bedste planter til videre avl.

## Høst

Yacón er længe om at udvikle sine knolde, så de skal blive stående så længe som muligt, dog inden frosten går i jorden. Med milde vintre kan det godt blive både december og januar, før vi graver dem op.

Man skal være tålmodig, når man graver yacón op, for knoldene er usædvanligt sprøde og knækker derfor let. Blot det at kaste dem over i trillebøren kan få dem til at knække.



*Årets yacónhøst på 5 planter. De fem moderplanter med yacónkroner er øverst i billedet.*

Knoldene kan blive ½ m lange, så de skal graves fri, inden man trækker i dem, men selv om de knækker, kan de holde sig meget, meget længe.

## Opbevaring

Der er flere, der nævner, at yacón kan holde sig til langt hen på foråret. Det er nok lidt optimistisk - jeg har ikke opbevaret dem længere end til februar. Men det er februar 1½ år efter høst!

Vi begynder ikke at spise af de nyhøstede yacón før førstkomende februar. De skal opnå den karakteristiske sødmefulde smag - ellers er det jo bare en grøntsag. Og når vi starter på de nyhøstede knolde, bruger vi de gamle op, så derfor ved jeg ikke, hvor længe de kan holde ud over 1½ år.

Vi har afprøvet forskellige opbevaringsmetoder - alt sammen mørkt i kælderen ved 10-15 grader.

1. som kartofler i flade kasser uden fyldmateriale. Men her bliver knoldene hurtigt tørre.
2. som gulerødder og andre rodfrugter i flade kasser fyldt med grus, der fugtes et par gange i løbet af vinteren. Men knoldene bliver hurtigt brune og dårlige.
3. I en spand fyldt med grus og uden vanding af nogen art. Det virker fint. Men stikker der en stump af en knold op i luften, tørrer den del ud, der er over gruset. Delen under gruset er upåvirket.

I køleskab kan yacón opbevares ret længe i en lukket plastpose. De dør ikke så hurtigt af iltmangel, som f.eks. gulerødder.





*Moderplanten med yacónkroner skæres op. Der er flere yacónkroner på hver plante.*

### **Yacónkroner til næste sæson**

Ved høst fjerner vi alle større knolde og opbevarer dem for sig. De knækkede kommer i den spand, vi tømmer først. Mindre knolde får lov til at sidde på kronerne, indtil opformeringen i foråret.



*Rå yacón. De to knolde til venstre er taget direkte op af spanden. Det er kun den til højre, der er rensat.*

Kronerne opbevares også i en spand med grus.

Jeg har haft yacón i min have siden 2012, og jeg mener, den bør dyrkes i alle køkkenhaver. Som man kan se ovenfor, er den nem at dyrke, og den er også en fornøjelse at spise.

## **Plantebeskrivelse**

### **Navn:**

Yacón 'Morado' (*Smallanthus sonchifolius*) fra kurvblomstfamilien, Asteraceae

### **Beskrivelse:**

Formeres fra de overvintrende stængelknoppers meget veludviklede små næringsknolde, som kaldes yacónkroner. Planten minder noget om jordkok, som den jo også er i familie med. Den kan blive mere end to meter høj, og bladene bliver meget store og lodne. Blomsterne er orange og ligner andre kurvblomster.

Frøsamlerens sort hedder 'Morado', som betyder violet. Knoldene har denne farve. I Andesbjergene, hvor yacón stammer fra, tørres de i solen, når de er høstet, fordi det siges at gøre dem sødere og forbedre smagen. Her betragtes yacón mere som en frugt end som en grønsag. Rodknoldene kan anvendes såvel rå som kogte eller bagte. De har ikke nogen høj næringsværdi: op til 2 % protein og 20 % sukker (mest inulin). Man kan også spise stænglen.

### **Hvis du vil vide mere:**

Min bror, Søren Holt, har skrevet en glimrende artikel om yacón: [Havenyt.dk](http://Havenyt.dk) - Yacon

Du kan også finde oplysninger her: Håndbogen: [Yacón \(havelyst.dk\)](http://Yacón(havelyst.dk))

Bogen *Lost Crops of the Incas: little-known Plants of the Andes with Promise for Worldwide Cultivation* giver en grundig og let læst beskrivelse af rodfrugterne fra Andesbjergene og deres potentialer.

### **Lost Crops of the Incas**

*Little-Known Plants of the Andes with Promise for Worldwide Cultivation*



**National Research Council**

Udgiver: National Research Council (Ed.). National Academy Press, Washington D.C. (1989). Bogen kan downloades gratis.

## OPSKRIFTER MED YACÓN

Det er primært som rå, at yacón udmærker sig. Jeg vasker knoldene meget grundigt, men skræller dem kun, hvis de skal koges eller steges i større stykker.

### Børn og børnebørn

Det er et stort hit at få rå yacón skåret i stave. Fra børnene må spise andet end modermælk, kan de fristes med disse stave, og de kan spise mange.

### Herrefrokost

Til herrefrokost for aldersgruppen over 65 findes der sjældent grøntsager, medmindre det er en fast tradition til den enkelte ret.

Men ikke desto mindre spiser vi altid yacón med forbløffende stort velbehag til de herrefrokoster, jeg deltager i. Vi får dem skåret i skiver med skræl på, så de kan lægges på maden eller blot snupes som en frisk hapser.

Hjemme spiser vi yacón både til frokost og til middag på den tid af året, hvor der ikke er en hel masse andre grøntsager, der skal spises, inden de forgår, f.eks. agurk, radise og ræddike.

### Råkost og salat

Yacón kan bruges i både råkost og salat som grundbestanddel eller som supplement til andre grøntsager. Den kan rives eller skræres i tern, som man nu synes, at det passer sig. Og den kan blandes med både grøntsager, frugt, blade og blomster.

### Bagte rodfrugter

Når yacón skal bages, bør knoldene skrælles. Når skrællen bliver tilberedt, bliver den som læder og er svær at fjerne. Man kan ikke, som med kartofler, pille skrællen af efterfølgende.

### Ragout

*Opskrift af kok og vinbonde Jens Madsen*

Løg i tern og champignons ristes i smør, til løgene begynder at klare. Yacón i tern tilsættes, og det sautes sammen med små buketter af broccoli.

Derefter tilsættes et par dl. hvidvin, og det dampes sammen til kogepunktet. Her er yacón stadig frisk og sprød. Når resten varmes op dagen efter, er der stadig sprøde tern at bide i.

Det er en rodfrugt med et væsen, der sætter sig fint sammen med andre rodfrugter.



*Yacón bagt i ovn med andre rodfrugter. Her er brugt kartofler, jordskok, yacón (med og uden skræl), selleri og pastinak. De sorte med skræl blev ikke spist, kun smagt på. De skrællede yacón smagte utrolig godt og havde en fin struktur.*

Hvilke rodfrugter, man blander sammen, er en smagssag.

Her bliver rodfrugterne bagt i 40 min ved 180 grader.

# Dyrkningsforsøg med kartofler i ålegræs

- og tanker om en stort set ubrugt ressource

Tekst og fotos af | **Mette Juhl Petersen**

"Hvem dyrker flest kilo kartofler på 1m<sup>2</sup> i ålegræs fra Flensborg Fjord?" Sådan lød oplægget til et kartoffeldyrkningsforsøg, der blev sendt ud til både skoler, institutioner og privatpersoner i foråret 2022. Jeg fik det fra en af mine gode havevenner, der spurgte, om det ikke lige var noget for mig at deltage i dette dyrkningsforsøg. Og da jeg generelt er nysgerrig af natur, blev jeg straks grebet af ideen.

## Blomster bygger broer

I sommeren 2022 deltog jeg så i forsøget. Det var en del af Interreg-projektet "Blumen bauen Brücken" (Blomster bygger broer), som var et dansk-tysk samarbejde, hvor byerne Sønderborg, Aabenraa, Flensburg og Glücksburg deltog. Det er afsluttet ved udgangen af 2022 efter tre et halvt år med forskellige 'grænseoverskridende' tiltag.

Projektet ser ud til at have skabt grobund for yderligere samarbejde, og jeg ved for nuværende, at der er opstået kontakt mellem flere små foreninger på begge sider af den dansk-tyske grænse. For en Frøsamler som mig kan det vise sig at blive en virkelig god lejlighed til at få konkretiseret, at frøene og planterne er en fælles arv, som vi sammen skal passe godt på, uanset om en landegrænse adskiller os. Nå, men det var en sidebemærkning. Tilbage til ålegræsset og kartoflerne!

## Kartofler på en kvadratmeter

Betingelserne i kartoffelforsøget var fastsat, så der højst måtte sættes 9 kartofler, og kassen eller bedet, som kartoflerne blev sat i, skulle være én m<sup>2</sup>. Man anbefalede, at vi fyldte 30 cm ålegræs eller opskyl fra fjorden i bedet, men hvor



*Kartoffelhøst i ålegræs*

meget, vi ville bruge, var op til os selv. Vi blev også opfordret til at prøve at fylde flere bede med forskellige mængder ålegræs – for forsøgets skyld.

Der var ingen startdato men en slutdato, hvor kartoflerne senest skulle vejes og resultatet indsendes. Mine blev sat 18. april.

## Ålegræs fra fjorden

Vi bor nær kysten på Broagerland, der ligger ned til Flensborg Fjord, og vi - eller det vil rettere sige min mand - henter ålegræs i ret store mængder ved fjorden.

Det vækker ofte undren, når han står der og skovler ålegræs op i traileren, og så må han i gang med at fortælle, hvordan jeg

benytter det i haven og på min marklod. Jeg har brugt ålegræs som gødning og jorddække i ti års tid, og jeg lægger det forskellige steder i haven og på marken.

Baggrunden for min videre deltagelse i kartoffelprojektet var, at jeg gerne ville være med til at sætte fokus på, hvilken ressource, der ligger på fjordens bredder og bare venter på at blive udnyttet. Og det i langt større stil, end det sker nu. Gødningsværdien er høj, det er gratis og lovligt at hente til eget forbrug som privatperson, og det er et fantastisk materiale til jorddækning.

Med det lave saltindhold i fjorden her, behøver det ikke at blive udvasket men kan bruges direkte. Salt skal man dog være opmærksom på, hvis man henter ålegræs et sted, hvor saltindholdet i vandet er højt.

### Ålegræs holder på vandet

I løbet af dyrkningssæsonen stod det klart, at ålegræsset holdt ualmindelig godt på vandet i den tørre sommer, som vi havde her i 2022. Det var blot vigtigt, at det ikke fik lov til at tørre helt ud, så kan det nemlig være yderst vanskeligt at få gjort vådt og i stand til at optage vand igen. Jorden her er sandblandet muld, som ellers ikke holder ret godt på vandet i sig selv.

Planterne stod usædvanligt fine uden antydning af kartoffelskimmel, selvom jeg havde småangreb flere andre steder på marken. De holdt sig smukt mørkegrønne i bladene i lang tid, faktisk helt til de visnede naturligt ned, hvilket jeg ser som et tegn på, at de har kunnet hente næring nok fra ålegræsset og den tot uld, som de blev lagt på.

Jeg har brugt ålegræs som jorddække over kartoflerne og mellem rækkerne i årevis uden at få samme gode resultat. Jeg tror, det skyldes, at jeg på den måde ikke decideret har givet kartoflerne mulighed for at vokse i ålegræsset, omend de har kunnet trække på ålegræssets gode indholdsstoffer fra jorddækkelaget. Hos mig er der altså forskel på resultatet af at dyrke kartofler med ålegræs og i ålegræs!

### Holdbare kartofler

Jeg vandt ikke, og jeg var slet ikke i nærheden af at have dyrket lige så

## Hvor finder man ålegræs og er det lovligt at indsamle?

Generelt findes ålegræs og opskyl på strande og kyster langs Østersøen. Kristian Dittmann (Strand-Manufaktur) har et insidertip: Det bedste ålegræs findes ved høfder (på læsiden, d. v. s. den side, der vender væk fra vinden). Generelt skal man primært kigge efter det sorte ålegræs.

I Danmark er det tilladt at indsamle naturprodukter som opskyl i mindre mængder til privat brug. Hvis man har brug for større mængder, skal man kontakte kommunen, Naturstyrelsens lokale enhed eller kystdirektoratet og spørge om tilladelse.

Mindre mængder defineres som den mængde, man kan transportere uden hjælpemidler (en spand eller en pose gælder ikke som hjælpemidler i dette tilfælde).



Ålegræs i Flensborg Fjord

mange kilo som vinderne, men det gav nogle superfine kartofler. Her i februar kan jeg desuden se, at de er meget holdbare og helt uden skimmel eller andre sygdomme, hvilket gør, at jeg vil gentage dyrkningen i ålegræs i år, og det i større stil.

Måske kan det lille forsøg også være en idé til videreførelse: udfordr din familie,

dine venner, dine kolleger: "hvem dyrker flest kg kartofler i et bed på 1m<sup>2</sup> fyldt med ålegræs?"

1. De 9 kartofler lagt på uld
2. Ålegræs i Flensborg Fjord
3. Ramme til højbed
4. Højbed med 9 kartofler og 30 cm ålegræs
5. Kartoffler i god vækst i ålegræs
6. Høst fra højbedet



## “Blomster bygger broer - Blumen bauen Brücken”

Et tysk-dansk havefestival- og turismeprojekt i regionen omkring Flensborg Fjord fra 2019 til 2022. Projektet var finansieret af Interreg-programmet Interreg 5a, et fælles initiativ fra Den Europæiske Fond for Regionaludvikling, der har til formål at støtte samarbejdet mellem EU's medlemsstater.

Projektets leadpartner var byen Flensborg med byerne Aabenraa, Sønderborg og Glücksburg samt turistforeningerne Destination Sønderjylland (DSSJ) og Tourismus Agentur Flensburger Förde (TAFF) som projektpartnere.

Projektet skulle bygge bro i grænselandet mellem de to lande i form af forskellige initiativer, der til dels bygger på det tyske "Gartenschau" og til dels det danske "aktiv turisme". Samtidig fortælles den fælles tysk-danske historie i grænserekanten med byen Flensborg og kommunerne Sønderborg og Aabenraa med forskellige elementer.

## Salt i ålegræs

Ålegræs skal hverken afsaltes eller tørres før brug, så længe det kommer fra Østersøen, Øresund eller andre farvande, hvor saltindholdet er forholdsvis lavt. Det kan bruges direkte i bedet.

Hvis man har plads, er det dog en god idé at sprede ålegræsset/opskyllet på sin havegang eller i indkørslen.

På den måde kan blandingen dryppe lidt af, hvis den var våd, da man samlede den ind.

Et tip fra eksperten Werner Kiwitt:

"Ældre materiale, der allerede er noget nedbrudt og blandet med alger og en smule sand, indeholder flere næringsstoffer end vasket og stadig frisk ålegræs."

### Læs mere her:

[www.bbbprojekt.eu/da/projekt/projektbeskrivelse](http://www.bbbprojekt.eu/da/projekt/projektbeskrivelse)

## Næringsindhold i ålegræs

Gødningstype	Kvælstof	Fosfor	Kalium
Blæretang	0,33	0,13	0,67
Ålegræs	0,31	0,13	0,79
Hestegødning	0,60	0,60	0,40

# Kort nyt

## Danmarks eneste bevarings-sorter er fra Frøsamlerne

I december 2022 fik foreningen optaget 'Lollandske Rosiner' og 'Brun ært fra Nakskov' på listen over bevarings sorter. De to sorter af gråærter er dermed de eneste godkendte bevarings sorter i Danmark.

Læs mere om de to sorter, om Bevarings-sortslisten og Frøsamlernes arbejde med at bevare gamle spiseplanter på Frøsamlernes hjemmeside:

[www.froesamlerne.dk](http://www.froesamlerne.dk)

## Find Forårsfrølisten 2023 på Frøsamlernes hjemmeside

Frølisten for foråret 2023 har 321 unikke sorter af køkkenurter, krydderurter, frugter, markafgrøder og prydblister. Mange af dem er bevaringsværdige sorter, som medlemmer kan adoptere og hjælpe med at passe på.

## Bevar gamle sorter af skalotteløg

De gamle danske skalotteløg, der gemmes og sættes i jorden år efter år, er efterhånden blevet et særsyn i danske haver. Det synes vi i Foreningen Frøsamlerne er en skam!

Se hvordan du kan hjælpe med at dyrke de gamle sorter på [Foreningens hjemmeside](#).

## Repatriering af gamle danske tomatsorter

Foreningens tomatkoordinator, John Kruise, leder et projekt, hvor 20 gamle sorter med dansk dyrkningshistorie bliver dyrket og undersøgt af foreningens medlemmer.

John har samtidig samlet samtidens sortsbeskrivelser, blandt andet for, at vi kan afklare, om det faktisk er de gamle sorter, vi har fat i - eller om frøposernes navne giver falske løfter.

Frsamlerne

[www.froesamlerne.dk](http://www.froesamlerne.dk)