



Frøsamlerne

FRØSAMLERNYT

MARTS 2025

SYDGRØNLAND ER KENDT SOM LANDETS SPISEKAMMER

**Grønlandske grøntsager skal gøre
landet mere selvforsynende**

04

Frøbibliotek

Små frø kan få stor effekt i jord,
i hoveder og i hjerter

08

Samdyrkning af valse bønner og tørreærter

10

**Nyt storværk om de danske grøntsagers
kulturhistorie**

14

Dyrkningserfaring
Erfaringer med ærter

19



04

INDHOLD

03

Leder

Frøglæde kan begynde med en tur på biblioteket

af Christina Abildtrup Jørgensen, formand i Foreningen Frøsamlerne

04

Grønlandske grøntsager skal gøre landet mere selvforsynende

af Marianne Roed Hjortshøj

08

Frøbibliotek

Små frø kan få stor effekt i jord, i hoveder og i hjerter

af Marianne Mikkelsen

10

Dyrkningserfaring

Samdyrkning af valske bønner og tørreærter

af Mette Juhl Petersen

14

Bogomtale

Nyt storværk om de danske grøntsagers kulturhistorie

af Karina Søby Gulmann

19

Dyrkningserfaring

Erfaringer med ærter

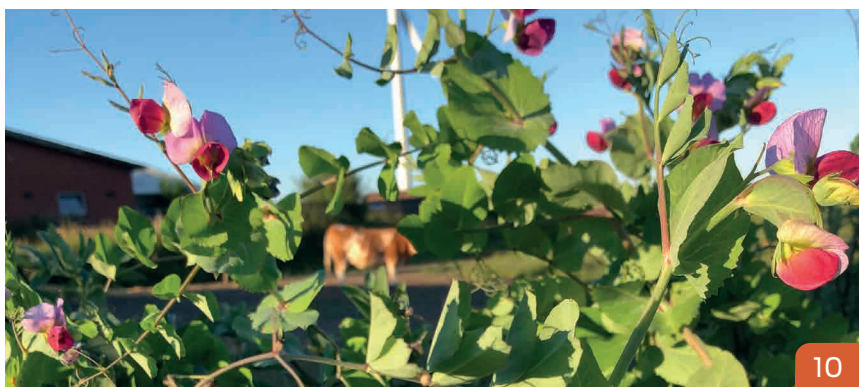
af Lars Holt

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



08



10



19

Christina Abildtrup Jørgensen

Frø-glæde kan begynde med en tur på biblioteket

... og har store perspektiver

Sæson 2025 er skudt i gang. Nogle af os har allerede sået udenfor og indenfor. Andre af os er i gang med at gennemgå vores frølager og planlægger. Nogle af os kigger på hjemmesider og bestiller alverdens spændende frø. Andre af os går og kigger ud i vores haver, altaner, mm. og drømmer.

Og så er der lilliige os, der med det ene øje kigger ud af vinduet ... ruller om på den anden side, trækker dynen længe-re op og tænker, der er goooooood tid endnu ;-)

Men en fælles ting er, vi GLÆDER os.

Hos nogle af os er frøbeholdningen ikke så stor, og det kan være en RIGTIGT dyr omgang at "starte op". Jeg har selv arbejdet i et havecenter og set de kære kunder stå foran de farverige og bugnende frøstativer, hvor de bare kastede den ene frøpose efter den anden ned i kurven i ren begejstring. Det er så en HELT anden sag, når de kommer frem til kassen og skal betale!

Derfor mener jeg, det er en genial ide at kunne "låne" frø på vores biblioteker. Det er ret nyt, at bibliotekerne også er blevet til et sted, hvor man kan låne frø. Altså, man kan gå ind på et bibliotek og gå hjem med små poser frø, man kan så derhjemme. For nogle bliver

det måske starten på at dyrke det, de spiser. Jeg var selv for nogle år tilbage med til at bidrage til et frøbibliotek på et af Gentoftes biblioteker. Det startede med et lille frø-event med deres lokale naturvejleder. Så jeg kan kun anbefale at tage del i eller initiativ til et samarbejde med dit lokale bibliotek. Vi skal på ingen måde konkurrere med de bugnede og farverige frøreoler i diverse butikker. Men vi må gerne løfte i flok og sprede frø-glæde.

Jeg føler mig på en eller anden måde rig, når jeg står og kigger på mit eget frølager. Ja, nærmest velsignet. Og samtidig bor jeg et sted med masser af jord til at dyrke diverse herligheder i. Så på en måde behøver jeg ikke at være særligt kreativ. Andre, som kun har et lille stykke jord, "tvinges" til at være kreative for at få mest og optimalt udbytte.

Og bor du i Grønland, ja SÅ er det også med at være kreativ. Men det er da også MEGA spændende og lækkert udfordrende at finde de bedste dyrkningsmetoder og sorter, der kan gro og forøge udbyttet i et land, hvor selvforsyningen med grøntsager indtil videre er 0%. Det er da hjerne-gymnastik, der vil noget! ... og udviklende arbejde på højt plan.



Christina Abildtrup Jørgensen,
Formand i Foreningen Frøsamlerne

” Jeg føler mig på en eller anden måde rig, når jeg står og kigger på mit eget frølager.

Så hvis det her lilliige tændte noget inden i dig, ja så står de faktisk med en ledig stilling på grøntsagsforsøgsstationen i Upernaviarsuk i Grønland ... afsted på eventyr til os allesammen her i 2025 ... hvad enten du skal til Grønland eller bare om i baghaven på Fyn.

Både i det lille og det store eventyr kan inspiration og muligheden for at lære af andre være grunden til, at du lykkes. Det er derfor, vi har en forening som Frøsamlerne – og derfor vi udgiver Frøsamlernyt.

Rigtig god læselyst og inspiration



FRØSAMLERNYT

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

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

COPYRIGHT: Foreningen Frøsamlerne, marts 2025

LAYOUT: Sus Rødgaard, eKvator ApS

FORSIDE BILLEDE: Samdyrkning af valske bønner og tørreærter. Foto: Mette Juhl Petersen

ISSN: 2794-641X



Grønlandske grøntsager skal gøre landet mere selvforsynende

Af | Marianne Roed Hjortshøj

Sydgrønland er kendt som landets spisekammer. Om sommeren kan man købe friske, lokalt dyrkede majroer, broccoli, salat og endda jordbær i butikkerne. Grønlandske fåreavlere og grøntsagsdyrkere leverer de lokalt dyrkede grøntsager, og ofte kan de slet ikke følge med efterspørgslen. Derfor arbejder man med, hvordan man kan øge dyrkningen af grønlandske grøntsager på Forsøgsstationen Upernaviarsuk i Sydgrønland.

I Grønland er man sjovt nok mindre klima-venlig, hvis man er vegetar, end hvis man spiser meget kød. Det skyldes, at selvforsyningsgraden af kød er meget højere (40 %) end selvforsyningsgraden af grøntsager (0%). Det vil sige, at hvis man i Grønland gerne vil spise mange grøntsager og samtidig være bæredygtig, skal man gøre sig mere uafhængig af importerede grøntsager – og så må man dyrke dem selv.

På Upernaviarsuk Forsøgsstation i Sydgrønland arbejder man med netop det formål. Her hjælper man de grønlandske fåre- og grøntsagsavlere med at dyrke grøntsager i større skala, så der kan komme flere grønlandske grøntsager på hylderne. For at opnå det, forsøger man sig med forskellige metoder og grøntsagssorter for at få viden om, hvad der i praksis kan dyrkes i et arktisk klima.

I denne artikel deler gartner Kim Neider sine erfaringer med at dyrke grøntsager i et arktisk klima, herunder hvordan man arbejder med at øge produktionen. Desuden fortæller han om, hvordan klimaforandringerne påvirker vækstforholdene på godt og ondt.

Blegselleri med succes

Kim Neider, der er gartner på Forsøgsstationen Upernaviarsuk, fortæller med stolthed i stemmen, at det i år er lykkedes at dyrke blegselleri. En afgrøde, der udover en del gødning kræver meget stabile temperaturer.

”Vores tidligere gartnerkonsulent fra Danmark sagde, at det ikke kunne lade sig gøre. Men det kunne det godt,” fortæller han stolt på en telefonforbindelse fra Upernaviarsuk i Sydgrønland.

Herinde i fjorden, ca. 15 minutters sejlads fra hovedbyen Qaqortoq, ligger Grønlands første forsøgsgartneri, hvor man de sidste 70 år har eksperimenteret med at dyrke grøntsager i væksthuse og på friland i et arktisk klima.

Erfaringerne, de gør sig, kan grønlandske avlere herefter bru-



Forfatterens mor dyrkede en lille lod med bl.a. kartofler, da vi boede i Qaqortoq i 1990'erne. Der er grønlændere, der dyrker grøntsager i byerne, men det er kun på fåreholderstederne, at der bliver dyrket grøntsager i større skala. Foto: Henning Abrahamsen

ge i deres dyrkning ude på fåreholderstederne – det grønlandske svar på landbrug. Foruden forsøgsgartneriet er der et aktivt fåreholdersted, der også fungerer som landbrugsskole. Her uddanner små hold af landbrugselever sig hvert år til at blive fåreholdere og gartnere.

Klimaforandringer, der kommer og går

Kim Neider har været gartner i Upernaviarsuk i 3 år. Inden han landede jobbet, var han ansat i Reykjavik Kommune, så Kim Neider kender til dyrkning i Arktis, hvor grønne marker ligger lige ud til majestætiske isfjelde. Han har set både gode og dårlige sæsoner i sin tid på Forsøgsstationen Upernaviarsuk.

”Vi har haft en rigtig – undskyld mig – lortesommer, fordi storisen kom tidligt i år. Allerede i februar, hvor den plejer at komme april-maj. Det skyldes jo nok klimaforandringer, fordi isen smelter hurtigere i Arktis og bliver presset tidligere ned i fjordene end før.”

Det resulterer i lavere temperaturer og dermed en forsinket start på sæsonen. Så det har Kim Neider taget konsekvensen af.

”Jeg er derfor begyndt at dyrke på bionedbrydelig plastik, som har hævet jordtemperaturen 8-9 grader, fordi plastikken er sort. Så det er faktisk lykkedes. Jeg tror aldrig, jeg har dyrket og solgt så meget som i år,” fortæller han.

Fiberdug er et vigtigt redskab i Grønland for at sikre høsten mod natte- og morgenfrost. Foto: Kim Neider

Ved at plante i nedbrydelig plastikdug, som er godkendt til økologisk dyrkning, med siveslanger til vanding og gødning nedenunder, har planterne fået optimale vækstforhold. Alt i alt en god strategi, der har givet en flot skæreprøcent (udbytte, red.) på 60-70 for hvidkål, blomkål og broccoli.

"Hvordan er det at være gartner i et arktisk klima?" spørger jeg.

"Jeg har været frilandsgartner i Danmark i mange år, men det er faktisk lettere her, fordi vi ikke har alle de skadedyr. Du kan tro, jeg havde dårlig samvittighed i Danmark, når jeg mindst én gang om ugen spændte traktorsprøjten på og var ude og sprøjte," siger Kim Neider.

I det køligere arktiske klima slipper han dels for den dårlige samvittighed, dels for at se sine afgrøder blive spist af skadedyr. I hvert fald ind til videre.

For klimaforandringerne er uforudsigelige. Måske vil de mildere vintre og temperaturer betyde flere skadedyr på minussiden men samtidig bedre forholdene for at dyrke flere grøntsager i den korte, arktiske vækstsæson.

"Vi har kun 100 dage at dyrke i, så jeg skal vælge sorter efter udviklingstid," fortæller Kim Neider.

Man dyrker på nordboernes gamle marker

Grøntsagsdyrkning i Grønland er fortsat et pionérværelse, men faktisk er det langt fra nyt, for der har været landbrug i Grønland i 1000 år.

I første omgang, da nordboerne opdyrkede markerne i Sydgrønland i henved 500 år fra 900-tallet og til de forsvandt i 1400-tallet, måske pga. klimaforandringer. Deres gamle vandingssystemer kan stadig ses på markerne i de lune, sydgrønlandske fjorde, hvor de bosatte sig. Sidenhen har grønlandske fåreavlere og landmænd fra starten af 1800-tallet og frem genetableret de gamle nordboers landbrug ved at dyrke markerne, samt gradvist opbygget en grøntsagsproduktion og fåreavl.

Hvad der kan dyrkes, og hvad kunderne vil have

Kunderne er generelt meget glade for at købe de lokalt dyrkede grøntsager. Faktisk så glade, at jordbærerne er hurtigt udsolgt hver sommer, og Kim må ofte skuffe kunder, der efterspørger dem. Derudover går salget af både blomkål, broccoli, grønkål og hvidkål godt.

"Hvidkål har altid været et hit i Grønland. Vi arbejder med at kunne levere kål hele året med hvidkål, der kan lagres," fortæller gartneren.

I år har Kim bemærket, at især blomkål er slået igennem. I forhold til en anden "ny" afgrøde – glaskål – måtte der lidt overtalelse til, så en bod med smagsprøver ved den lokale "Brugseni" gav resultater og fik kunderne med på at prøve den.

Majroer, jordbær, kål og kartofler er nogle af de afgrøder, man satser på at øge udbuddet af i de kommende år. Men det lille udbud sammenholdt med udfordringerne med at transportere grøntsagerne rundt til butikkerne i det enorme land, er nogle af forklaringerne på, at Grønland ifølge Nordisk Ministerråds rapporter er 0 % selvforsynende af grøntsager. Langt



Upernaviarsuk 1995. Artiklens forfatter, der er opvokset i Sydgrønland, husker stadig hvor godt og frisk en grønlandsk dyrket agurk smager. Foto: Henning Abrahamsen

de fleste grøntsager, der ryger i indkøbskurven, er derfor fortsat importerede.

Små, nemme kartofler

Derfor handler det også om at udnytte de ressourcer, der er, bedst muligt. Ud over at lave dyrkningsforsøg med forskellige grøntsagssorter rejser Kim Neider og de øvrige konsulenter rundt til fåreholdersteder og grøntsagsavlere i regionen og hjælper med at fremme grøntsagsdyrkingen. Her kan de ofte hjælpe avlerne med at optimere deres produktion og at udarbejde kontrakter med henblik på at sælge deres afgrøder til Grønlands supermarkeder. Det gøres gennem favorable aftaler om, at de to grønlandske supermarkeds kæder aftager alt, hvad avleren kan levere. "Sommetider kommer der også sjove ting ud af de besøg," fortæller Kim.

"En kartoffelavler troede, at de ikke kunne sælge de små kartofler, så han sorterede dem fra."

Kim fik ham overtalt til at gemme dem, så nu bliver de solgt som små, nemme kartofler i stedet for.

Grønland skal være mere grøn

I dag er landbruget en del af den sydgrønlandske folkesjæl, og politisk er det også et højt prioriteret område. Således lancerede Naalakkersuisoq (grønlandsk for "minister", red.) Kalistat Lund en "Selvforsyningsstrategi 2025-2030" i januar, der har som mål at øge landets selvforsyningsgrad inden for fødevarer, så man derved gør sig mere uafhængig af import.

”Vores producenter skal udforske nye metoder og afgrøder, vores butikker skal i endnu højere grad fremhæve de lokale produkter, og vores forbrugere skal efterspørge og støtte op om de grønlandske råvarer,” skriver ministeren blandt andet i den nye strategi.

Kim Neider og de grønlandske grøntsagsavlere er dermed vigtige brikker i forhold til at gøre ”Grønland mere grøn”. At dyrke grønlandske grøntsager lokalt kan derfor være et værktøj til at gøre landet mere bæredygtigt, både klimamæssigt og økonomisk, ved at man bliver bedre i stand til selv at levere fødevarer til sin befolkning.

Ved udgivelsen af denne artikel er Kim Neider netop stoppet i stillingen som gartner, og stillingen er pt. ledig, red.



August 2024. Selv med to gange morgenfrost er det lykkedes at dyrke blegselleri. Foto: Kim Neider

Hvis du vil vide mere:

Se filmen ”Naturens Superhelte” om selvforsyning

(Selvstyret 2024) og dyk ned i Selvstyrets kampagne for selvforsyning her <https://fb.watch/xsmpjouxR0/>

Læs Grønlands Selvforsyningsstrategi 2025-2030 her https://naalakkersuisut.gl/Departementer/Dep_for_Land_Selvforsyn_Energi_og_Miljoe/Publikationer?sc_lang=da

Læs mere om Grønlands fødevarerproduktion her <https://traveltrade.visitgreenland.com/da/seneste-nyt/lokale-foedekilder-og-groent-dyrket-i-groenland-en-baere-dygtig-fortaelling-om-groenlandsk-madkultur/>

Får og grøntsager går hånd i hånd

- I Sydgrønland er der ca. 37 gårde, der driver landbrug som primært erhverv
- Gårdene er baseret på fåreavl med omtrent 50.000 dyr, får og lam på sommergræsning.
- Endvidere er der et beskedent antal heste og kvæg samt få tusinde tamrener.
- Der dyrkes vinterfoder på 1.000 hektar og kartofler og grøntsager på samlet ca. 10 ha.
- Fåreavlerne kombinerer deres hovedindtægt fra fåreavlen med grøntsagsdyrkning som biindtægt.
- Derved er de selvforsynende med grønt en stor del af året, og de kan tjene penge på at dyrke grøntsager for relativt få udgifter, da de allerede har investeret i maskiner i forbindelse med fåreavlen.

Kilde: Konsulenttjenesten for Landbrug og Departement for Landbrug, Selvforsyning, Energi og Miljø

Landbrug og klimaforandringer i Sydgrønland

- Tidligere, såvel som i dag, er det klimaet, der er altafgørende for, hvad der kan lade sig gøre i Grønland i forhold til at drive landbrug.
- På den ene side vil et mildere klima som følge af klimaforandringer give bedre vækstforhold, på den anden side ses også en tendens til både mere ustabile vejrforhold sommer og vinter, blandt andet tidligere storis om foråret og perioder med sommertørke. Alt i alt regner man dog med, at klimaforandringerne vil være en fordel for landbruget i Grønland.

Kilde: Konsulenttjenesten for Landbrug

Upernaviarsuk Forsøgsstation

- Etableret i 1953 i Upernaviarsuk, Sydgrønland
- Forsøg med træplantning, dyrkning af grøntsager, foderafgrøder og andre planter på friland og senere i væksthuse (to opvarmede fra 1987 og 2009, samt ét uopvarmet fra 2005)
- Forsøg med, hvilke sorter der bedst egner sig til at dyrke under arktiske forhold.

Hvad dyrkes der af grøntsager?

Kåltyper:

- majroer, kinakål, hvidkål, broccoli, blomkål, grønkål

Andre grøntsager:

- Salat og blegselleri
- Kartofler
- Tomater og andre drivhusafgrøder
- Krydderurter
- Jordbær
- Blomster (stauder)



To ansatte på Åby Bibliotek, Emma og Pernille, ved frøbibliotekets indvielse.

Frøbibliotek

Små frø kan få stor effekt i jord, i hoveder og i hjerter

Af | Marianne Mikkelsen

Ved at skabe frøbiblioteker på offentlige biblioteker kan flere mennesker få adgang til flere frø og en hel del fine følgevirkninger. Så lad os komme i gang med at dele frø, glæde og viden med mange flere end os selv og hinanden.

Jeg har en lille ansættelse på bibliotekerne i Aarhus Kommune, hvor jeg driver et par frøbiblioteker med god hjælp fra frivillige, bl.a. medlemmer af Frøsamlerne. Her beskriver jeg kort, hvordan og hvorfor vi gør som vi gør, i håb om at kunne inspirere flere til at gøre noget lignende.

Aarhus-modeller

I Aarhus Kommune har vi (januar 2025) frøbiblioteker på 4 af i alt 18 biblioteker. De 3 er tilgængelige for selvbetjening i hele bibliotekets åbningstid, mens hovedbibliotekets frø desværre kun kan lånes i særlige åbningstider.

Alle er indrettet med forhåndenværende møbler, hylder, reoler, og vi bruger genbrugsmaterialer som gamle programmer, der foldes til frøposer. Bibliotekerne arbejder målrettet med bæredygtighed, så vi har fx valgt et stempel fremfor klistermærker og udleverer ikke en masse flyers eller information-

smateriale. Lånere opfordres i stedet til at tage et billede af plancher og guides og til at bruge tilgængelig information online, fx dyrk.nu og havenyt.dk

Vores ambition er at give flest mulige mennesker lettest mulig adgang til så mange frø som muligt.

Lånere behøver kun at læse 4 sætninger for at komme i gang med at låne og skal ikke registrere hverken udlån eller indlån. Vi dyrker ikke bare planter, vi dyrker tillid.

Vi har (foreløbig) langt flere udlån end indlån - og har alligevel rigeligt med frø i alle fire biblioteker. Det takker vi især Frøsamler John Kruuse for, der ligesom nogle få andre entusiaster har været yderst gavmild med at dele ud af sine egne samlinger.

På et af lokalbibliotekerne står en lokal gruppe af 'Grønne Nabofællesskaber' for aktiviteter omkring frøene, og på et andet er det en gruppe mennesker, der især ønsker at fremme flere hjemmehørende planter i lokalområdet.

Giver det mening at "låne" frø?

Nogle vil nok indvende, at det ikke giver mening at kalde det et 'lån', når jeg tager frø med hjem og stopper i jorden, for så

kan jeg jo ikke levere de samme frø tilbage igen. Sandt nok, og vi insisterer heller ikke på, at en låner skal komme tilbage med fx solsikkefrø, bare fordi det var solsikkefrø, låneren oprindeligt lånte.

I stedet opfordrer vi til, at låneren ser sig omkring og får øje for frø-rigdommene omkring sig, fx mosters stokroser eller grøftekantens vilde blomster. Når først man får frøsamler-brillerne på og glæden ind under huden, så får man hurtigt langt flere frø, end man selv kan så, og så bliver det en ekstra glæde at kunne dele med andre.

Vi insisterer også på biblioteks-låne-sproget, fordi det er et kendt format. I første omgang går vi fra at udlåne bøger til at udlåne frø. Det hjælper til at udbrede forståelsen af, at biblioteker kan danne ramme om at udlåne, dele og være fælles om flere andre ting. På den måde forventer vi at kunne befrugte bibliotekerne med flere og vildere ideer om andet, vi også kan låne, dele og være fælles om. Fx forventer jeg ganske snart at kunne udlåne surdeje fra et 'kulturskab'. Vi er bevidste om, at vi bearbejder vores fælles normer med det vi gør, og vi arbejder målrettet på at gøre deleri af meget mere til en integreret del af vores allesammens fælles hverdag og virkelighed.

Frø, formater og formidling

Mangen en frøsamler - og bibliotekar - kunne nok drømme om helt rene arvesorter og stringente formater foruden udførlig formidling. I Aarhus har vi valgt at prioritere at gøre det let tilgængeligt, og vi vurderer, at omfattende formater kunne blive en forhindring for at give flere adgang til mere grøn danselse.

Et arbejds- og videnskrævende stillads kunne blive en barriere for formålet om fri og lige adgang for flest mulige, så det bedste kom til at stå i vejen for det gode. Det gælder især to parametre, nemlig arbejdsbyrde for bibliotekerne og vidensniveau hos lånerne.

For biblioteker og frivillige kunne arbejdsbyrden blive så stor, at det ville gøre det umuligt at drive frøbiblioteker. For nye lånere, som ofte kommer helt uden erfaring med overhovedet at stoppe frø i jord, kan det hurtigt blive så komplekst, at de slet ikke tør gå i gang. Og det ville i min optik være katastrofalt.

I Aarhus gør vi døren høj og porten bred for at frø og dyrkning kan blive så tilgængelige som overhovedet muligt. På den måde kan vi hjælpe flest mulige i gang med praktisk grøn dannelse og glæden ved at få noget til at gro.

Formidling som supplement til frøbiblioteker vil vi gerne have meget mere af. Som minimum kunne jeg drømme om fire årlige begivenheder, hvor man fx mødes om frøsamling, sortering og rensning af frø, pakning og forspiring. På et par af de aarhusianske biblioteker er det ved at blive en tradition at invitere til at lave frø-julekalendere, og flere årlige formater er ved at spire frem.

Små handlinger i en klima- biodiversitets- og trivselskrise

Vi lever i en klima- biodiversitets- og trivselskrise. I dén optik kan frø synes ubetydelige, men frøbiblioteker kan bidrage positivt til alle tre dagsordener. Små skridt kan flytte os langt.

Trivsel er vigtigt. Det er bredt anerkendt, at det er godt for



Frøbiblioteket i værkstedslokalet 'Verdensrummet' på hovedbiblioteket Dokk1 i Aarhus

menneskers velbefindende at få noget til at gro og omgive sig med 'natur'. Det gælder både den store, vilde natur, den tamme natur bag hækken og den lille indendørs natur i en vindueskarm. Uanset format så styrker 'natur' menneskers trivsel. Her kan frø være en nøgle til at forbinde sig til jord og det sted man bor og hører til, at beskæftige sig med levede planter, se, røre, dufte og måske smage. Her kan man få kloge hænder og gode snakke med andre, uanset om det er et forpligtende havefællesskab eller et kort møde ved frøhylden. Samvær med andre mennesker er nemlig også en kernekomponent i menneskers trivsel, og bibliotekerne er lokale mestre i at skabe rammer for møder og fælles oplevelser.

Biodiversitet kan vi styrke ved at give adgang til mange forskellige arter og sorter af frø. Den dyrkede biodiversitet er alle de planter, vi har indført i haver og på marker. Den vilde biodiversitet kan vi fremme med frø af hjemmehørende planter, og gerne nogle, der er særligt vigtige for dyr, fugle og insekter. Måske kan man endda følge 'Utterslev Moses Venner' og samle frø lokalt, som gøres tilgængelige lokalt. Her er vidunderlige muligheder for at formidle viden om samspil mellem planter og insekter.

Klimaet kan også få et nyk i den rigtige retning via frøbiblioteker. Alene brugen af genbrugsmaterialer kan inspirere til at skru ned for nyindkøb og i stedet få blik for eksisterende ressourcer omkring en. Med adgang til frø og den generøse udveksling mellem naboer får mennesker handlekraft til at skabe liv og glæde uden forbrug. Sammen skaber og deler vi ressourcer, der ikke tærer på klodens begrænsede bæreevne.

Store ord om små ting

Jeg er helt klar over, at det er store ord og visioner om små genstande. Men frø rummer de vildeste potentialer for udvikling og bæredygtig vækst. De besidder så meget kraft, at det grænser til magi. Så lad os for [vælg selv, hvad der motiverer dig mest: Guds, klodens, overlevelsens, fremtidens, glædens...] - skyld dele frø med mange flere.

Skriv gerne til mig, hvis vi sammen kan gøre det endnu nemmere at dele flere frø med flere medmennesker. Marianne Mikkelsen: marimik@aarhus.dk

Samdyrkning af valske bønner og tørreærter

Når et smukt bed går hånd i hånd med et godt udbytte

Af | **Mette Juhl Petersen**

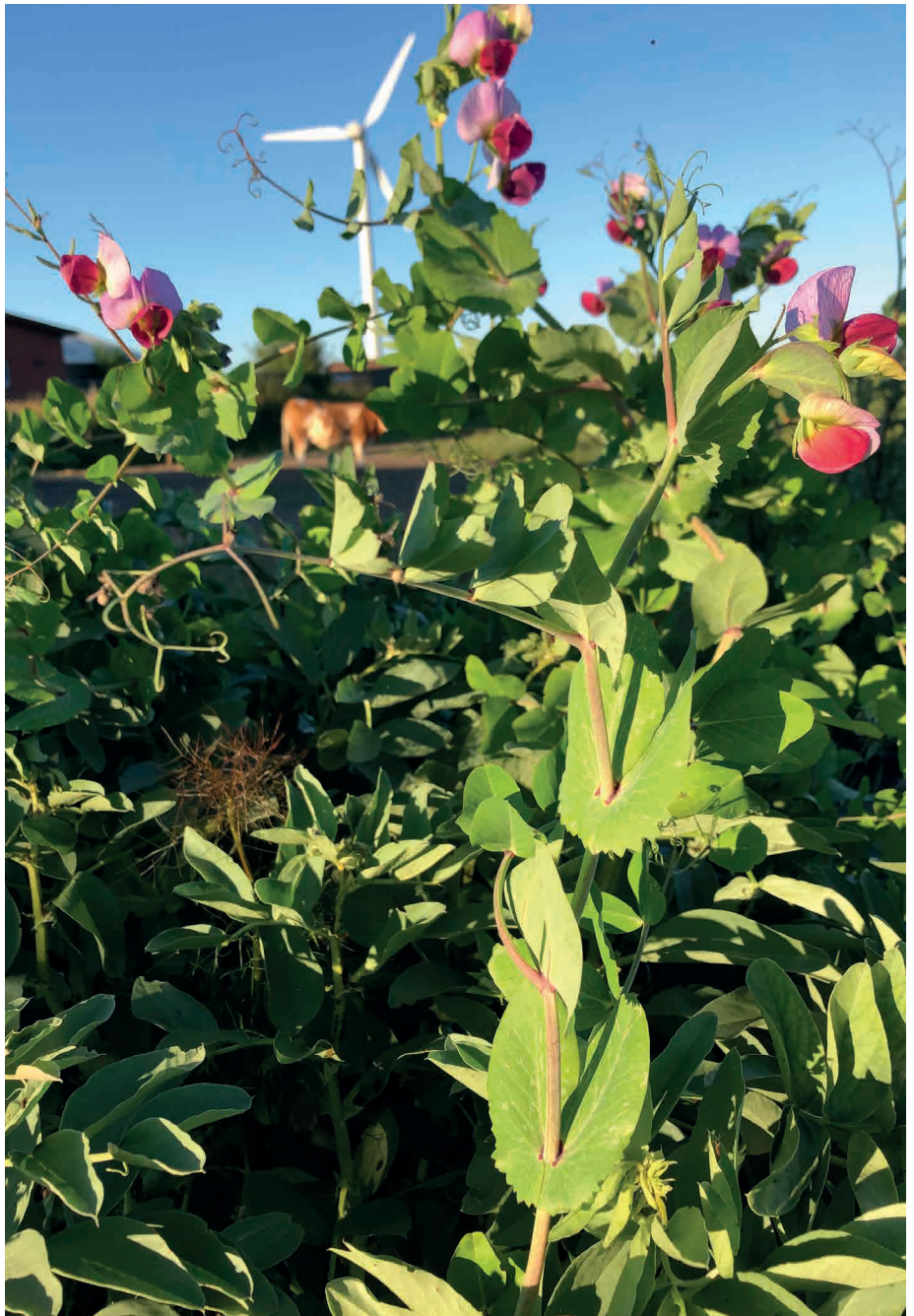
Jeg har gennem mange år haft blandingskulturer på min lille marklod, hvor jeg primært dyrker i forhøjede bede bestående af en enkelt palleramme. Samdyrkning af tørreærter og valske bønner er et af mine mest vellykkede forsøg på at efterligne naturen i dyrkingen.

Et heldigt tilfælde bragte ærter og bønner sammen

Valske bønner, som nogle kalder hestebønner eller favabønner, har jeg tidligere dyrket mellem rækker af kartofler, som det ofte anbefales, fordi de tåler at blive hyppet sammen med kartoflerne. Men eftersom jeg efterhånden kun dyrker en enkelt ramme kartofler til at spise som nye kartofler, er der ikke plads til de valske.

Tørreærter har jeg tidligere dyrket på rækker. Men da jeg bor et sted, hvor det altid blæser, og marken er åben mark, har jeg haft problemer med, at de væltede. I våde somre går det ud over bælgene, som har svært ved at tørre i et sammensurium af vådt plantemateriale. Opbinding af mange slags er forsøgt, men kun kraftige metalpæle kan holde ærterne oprejst. Dem har jeg dog fravalgt, da de er besværlige at flytte rundt på i forhold til at overholde det anbefalede sædskifte for ærter.

Et år såede jeg så mere eller mindre tilfældigt rækker bestående af skiftevis tørreærter og valske bønner og oplevede, hvordan de stive stængler fra bønnerne fungerede som støttestativ for ærterne, helt uden at jeg hjalp til. Ærterne væltede stadig, dog ned over bønnestænglerne, som var kraftige nok til at holde planterne væk fra jorden, og dermed undgik jeg våde og rådne bælg.



Markærterne er vokset op over de valske bønner og begyndt at blomstre.

Tidlig såning giver bedre høst

Valske bønner kan sås helt fra marts måned, idet frøet kan tåle let frost. Markærter og skalærter, som bruges til tørreærter, skal også helst sås tidligt, fra midten af marts i et varmt forår, eller sidst i marts. På Frøsamlernes hjemmeside kan man læse, at "ærter kan sås, så snart jordtemperaturen er 5+ grader - ca. der, hvor græsset begynder at gro".

Det er en fordel, at både valske bønner og tørreærter kan sås ret tidligt. Det giver begge afgrøder en lang udviklings-tid, så bælgene kan nå at blive modne på planten. Samtidig kan ærterne modne, før ærteviklernes larver begynder at gnave hul i dem. På den måde kan man få så god kvalitet af begge afgrøder, at de kan gemmes i årevis. Samtidig behøver man ikke at forstyrre jorden i et allerede tilsået bed men kan gøre det klar med begge afgrøder på en gang.

Det er dejligt at følge et tidligt sået bed som dette. Man bliver så glad, når man ser de første spirer dukke frem på en forårsdag. Senere såede bede ofres ikke samme opmærksomhed. Da er det blevet noget nær en selvfølge, at spirene dukker frem, og der er alt for meget andet at se til end bare at holde øje med små spirer.

Vækstperiode uden tørst

I vækstperioden skal der blot sørges for at hjælpe ærtestænglerne hen til de kraftigere bønnestængler, så de kan sno sig omkring dem og finde støtte. Men får du ikke gjort det, skal naturen såmænd nok selv finde ud af det. Ellers handler det mest om, at ærterne får passende med vand. De må ikke tørste. De valske bønner blomstrer ret tidligt, hvor der ikke er så meget andet i køkkenhaven, som gør det. Blomsterne er smækfyldte med pollen og er dermed en god næringskilde for insekterne, når de blomstrer.

Tørring og høst

Jeg lader planterne stå i jorden så længe som muligt, dvs. at bælgene på både de valske bønner og ærterne får lov til at tørre ind på planten og blive så tørre som muligt ved naturlig lufttørring. I meget våde somre kan det knibe. Så hiver jeg hele planten op med rod og hænger den til tørre et luftigt sted. Hos mig er det i min carport. Ved fuld modenhed og efterfølgende omhyggelig

Sorter af valske bønner og ærter

Der findes en del både valske bønner og tørreærter på Foreningen Frøsamlernes frøliste.

Valsk bønne er slet ikke en bønne men en vikke, hvilket fremgår af dens latinske navn, *Vicia faba*. Der er fx 'Hang-down Holchers Frøhandel' og 'Nekrassow Fava'.

Tørreærter er samme slægt og art som andre ærter, *Pisum sativum*, der for nyligt har skiftet navn til *Lathyrus oleraceus*. Ærter, som egner sig til at spise som tørreærter, er dels **markærter (gråærter)** som fx de fantastiske 'Lollandske Rosiner' og de svenske 'Biskopens Gråært', og **skalærter** som den danske 'Meteor' og den svenske 'Vreta Gulært'.

Vær opmærksom på, at valske bønner krydser let, hvis du dyrker flere sorter samtidig. Men det værste, som kan ske ved det er, at du ender med at få din egen fantastiske blanding på et tidspunkt. De vil stadig smage dejligt og være fuldt ud anvendelige i dit køkken.

tørring kan de holde sig "uendeligt", og man får den bedste høst af både tørreærter og valske bønner til vinterforråd.

Når bælgene er helt knastørre, kan enten hele planten eller kun bælgene gemmes i en papirpose, indtil man har tid til at bælge dem, hvilket jeg gør ved håndkraft. Når man først har fået taget på det, tager det selvfølgelig stadig en del tid. Men det kan gøres, mens man ser tv, hører god musik eller en lydbog, hvis man synes, at det er trælst arbejde. Før i tiden var det børnenes arbejde at bælge i de lange, mørke vinteraftener.

Opbevaring i metalæsker og glas beskytter mod skadedyr

Frø opbevares bedst i papirposer, indtil man er helt sikker på, at de er genemtørre. Derefter kan ærter og bønner til at spise hældes på glas, mens frø til at så næste år kan lægges i små plastposer. Husk at skrive sortsnavn på posen.

Jeg opbevarer mine frø til næste års dyrkning i zip-poser, der ligger i metalæsker, som står på en hylde i mit kølige bryggers. Mus er vilde med frø, derfor er metalæskerne en god ide, hvis du som jeg af og til har besøg af mus indendøre. Ved opbevaring under optimale om-

stændigheder, det vil her sige tørt, mørkt og køligt, beholder de spireevnen i 3-5 år.

Et nyt skadedyr i valske bønner

Der er desværre kommet et nyt skadedyr til Danmark: bønnebillen! De fleste hører til familien Bruchidae og de arter, der især er et problem i valske bønner, findes i slægterne Bruchus, Acantoscelides og Callosobruchus. Den almindeligste her i landet er Acantoscelides obtectus. Den er 2 – 4 mm lang og oval, og på oversiden er den brun med gulgrøn behåring og lysegrå længdestriber.

Bønnebillen er vild med valske bønner. Den gnaver huller i frøene inde i bælggen, så man enten kan se gnavehuller ved høst, eller man opdager dyr og gnav under opbevaring.

Billen kan gennemføre alle sine udviklingsstadier fra æg, larve, puppe til bille ved 16-17 °C. Men hvis man lægger bælg eller de bælgede frø i fryseren i mindst 3 døgn, når de er helt tørre, dør både voksne biller og larver.

Indtil vi ser, hvordan angreb af bønnebillen udvikler sig, vil det være bedst at fryse bønnerne, selvom man ikke har set noget angreb, og at opbevare dem i glasbe-

holdere med skruelåg eller metalæsker. Billerne kan gnave igennem papir og plastik.

Samdyrkning med højere udbytte

Nu har jeg efterhånden dyrket valske bønner og tørreærter sammen i en del år, og det fungerer glimrende,

både i lange rækker på åben jord og i pallerammebedene. Jeg har ikke lavet udbytteforsøg, da jeg kun dyrker "til husbehov", men jeg vurderer, at samdyrkingen giver et bedre udbytte af begge afgrøder.

Det bakkes op af en praksis, man i mange år har haft i Sverige, og som

Sveriges Landbrugsuniversitet laver forsøg med fortiden. Foruden højere udbytter af både frø og biomasse forventer man, at samdyrkning af ærter og valske bønner giver mulighed for at fiksere mere kvælstof, og man håber, at det vil gøre det til en attraktiv måde at dyrke på i fremtiden.

Opskrifter

Man kan lave den mest pragtfulde hummus og ærte-bønnedip af både de friske og de tørrede valske bønner og ærter. De tørrede skal dog udblødes og koges først, men ellers hører både ærter og de valske bønner til blandt de få bælgfrugter, som kan spises direkte uden kogning.

Hvis du ikke har smagt dip af andre end de tørrede, så und dig at gøre det! Det er en helt anden smagsoplevelse, som venter på dig. De store, friske valske bønner gør sig desuden godt i salater, wokken mm. De tørrede gør sig godt i vintergryderetter. Jeg udbløder dem først for at gøre kogetiden kortere. Det samme gælder ærterne.

Hummus af tørreærter

1/2-1 chili (finthakket)
3-4 spsk. tahin
1 løg
2-3 spsk. olivenolie
1 citron (saften)
250 g tørreærter
3-4 hvidløg
1 gulerod
1 laurbærblad
1-2 spsk. knust spidskommen

- Kom ærterne i en skål, og dæk dem med koldt vand. Lad dem stå i blød i minimum 10 timer – gerne natten over.
- Hæld vandet fra og kom ærterne i en gryde. Dæk dem med rent vand, og tilsæt løg, gulerod, laurbærblad og chili.
- Koges i cirka 45 minutter, til ærterne er helt møre. Kom salt i vandet og lad det stå i 5 minutter.
- Hæld kogevandet fra, men gem et par dl til hummussen. Lad det køle lidt af.
- Fjern laurbærbladet, hæld ærter og gulerod samt kogevand i en blender.
- Tilsæt hvidløg, tahin og olie.
- Blend hummussen til ønsket konsistens. Smag eventuelt til med lidt ekstra salt, citronsaft og chili.

Dip med valske bønner, hvidløg og rosmarin

1 dl (90 g) tørrede valske bønner
3 fed hvidløg
Saften fra 1/2 citron
1 tsk. hakket frisk rosmarin
50 g parmesan
2 dl raps- eller olivenolie
4 spsk. vand
Salt
Friskkværnet peber

- De valske bønner skylles grundigt i koldt vand og sættes derefter i blød i rigeligt vand natten over.
- Kog de udblødte bønner i rent vand og lidt salt i 40 min. Hæld vandet fra.
- Kom de kogte valske bønner i blenderen sammen med ituskårne hvidløgsfed. Tilsæt citronsaft, rosmarin, olivenolie, friskrevet ost, salt og peber. Blend alle ingredienser til ønsket konsistens og smag til med salt og peber.
- Serveres med lune tortillas, pandebrød eller f.eks. rugbrødschips. Kan bruges som spread i rullede fladbrød.



1. Tørrede, bælgede hestebønner af blandede sorter. Som man kan se, er der huller fra bønnebiller i nogle af dem.
2. I gode, tørre sensommer kan de valske bønner tørre på planten.
3. Tørreærterne er ved at være klar til høst af de modne bælg.
4. Tørreært støtter sig til de valske bønner, der er begyndt at blomstre.
5. Et veletableret bed med valske bønner og tørreærter, der er ved at klatre op mellem bønnerne.



Nyt storværk om de danske grøntsagers kulturhistorie

2-binds værk beskriver op mod 400 gamle grøntsagssorter, der har haft afgørende betydning for den danske grøntsagsdyrkning. Ifølge forfatteren er det på tide med en repatriering af sorterne, som kan blive vores livsnerve i en fremtid med klimaforandringer og geopolitiske trusler samt være et godt fundament for en mere plantebaseret kost.

Af | **Karina Søby Gulmann**

Leksikon over gamle danske grøntsagssorter – kulturhistorie, beskrivelser, frøavl og føde, der netop er udkommet, er et opslagsværk over gamle danske grøntsagsarter. Her skildres grøntsagernes kulturhistorie igennem 22 grøntsagsarter og op mod 400 sorter, som har været de allervigtigste i den danske grøntsagsdyrkning frem mod 1950.

Værkets forfatter, Svend Erik Nielsen, har arbejdet på projektet siden 2012 og fortæller med smittende begejstring om baggrunden for værket:

»For mig er de gamle grøntsagssorter som en slags rejsekammerater i vores liv som mennesker på jorden. De har været vores livsgrundlag, og derfor skal vi udvise dem respekt.«

En væsentlig motivation for Svend Erik Nielsen har været at skildre og bevare sorternes kulturhistorie, fordi den er i stor risiko for at forsvinde for altid. Som han siger, har vi »ikke haft det fornødne fokus på at bevare vores rejsekammerater.« Det vender vi tilbage til.

En redningsaktion

Det stod ikke ligefrem i kortene, at Svend Erik Nielsen skulle blive forfatter til det 1176 sider lange Leksikon over gamle danske grøntsagssorter. Han er uddannet kirkemusiker fra Musikkonserveriet, og bag sig har han en lang karriere som organist i Folkekirken, hvor han har spillet i 40 år. Men en dag i 2012 fik han en mail fra et svensk frøfirma, der fik hans hjerte til at banke for de gamle frøsorter.

»Frøfirmaet beskrev, hvordan de gamle sorter er under pres og forsvinder fra frøhylde og ud af sortslisterne, fordi det er for dyrt for frøfirmaerne at holde sorterne på listerne. Jeg blev ramt af det og tænkte, at det skulle der gøres noget ved. Så jeg fik en hobby med at samle beskrivelser af gamle sorter i danske havebøger, og med tiden udviklede det sig til også at omfatte svenske og norske havebøger,« fortæller Svend Erik Nielsen, som til sidst sad med over 10.000 siders dokumentation.

Det kan lyde som rigeligt materiale, men faktisk har Svend Erik Nielsens arbejde været en decideret redningsaktion. Meget kildemateriale er nemlig gået tabt i forbindelse med universitetssammenlægninger, lukning af forsøgsstationerne i Hornum, Spangsbjerg og Blangstedgaard og ikke mindst opkøb og lukning af de danske frøfirmaer. Derfor har Svend Erik Nielsen haft travlt med at redde, hvad reddes kan. Blandt andet har han fået fingre i vigtigt kildemateriale fra det nu lukkede Gartnermuseum i Beder, ligesom han fik materiale med fra forsøgsstationen Årslev, da den lukkede. Desuden ligger der en del materiale i Rigsarkivet, ligesom han har haft fri adgang til Den Nordiske Genbanks arkiv og bibliotek.

Et håndværk der skal genlæres

Leksikonet giver et indblik i den centrale rolle, frøavl og grøntsagsdyrkning har haft i Danmark:

»Jeg har gerne villet få sorterne til at tale igennem de mennesker, der har haft dem i hænderne på det tidspunkt, hvor de var rigtig store og betydningsfulde i den danske grøntsagsdyrkning.

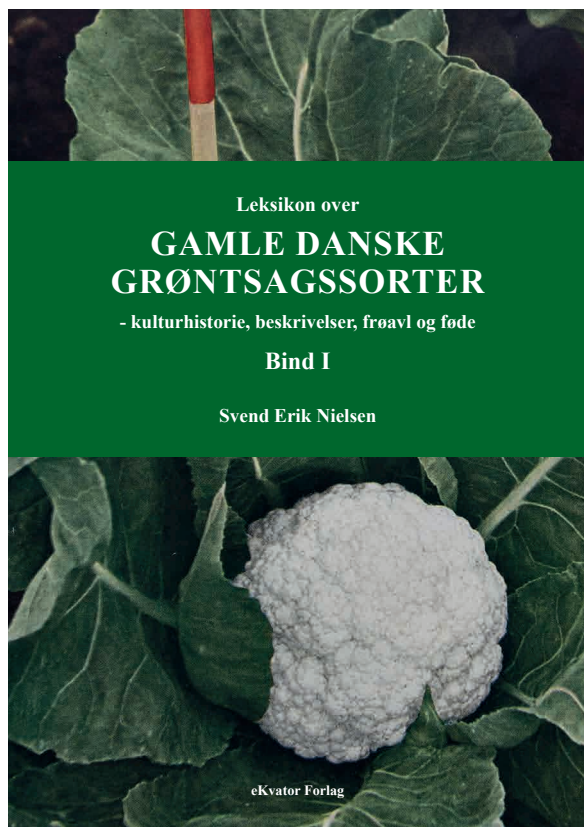


Svend Erik Nielsen

Derfor er der mange historiske beskrivelser og citater og mange fortællinger i værket,« forklarer Svend Erik Nielsen.

Selv begyndte forfatteren i 2012 at dyrke og tage frø fra nogle af de mange arter, han beskriver i Leksikonet, men interessen for frø har han med fra sit barndomshjem, hvor faren var en dygtig grøntsagsdyrker. Han husker, hvordan moren sad og krydsede af i frøkatalogerne hvert år, og faren der gik møjsommeligt og trak lige rækker i haven. Et år, da Svend Erik var omkring 5 år, prøvede han at lette farens arbejde: et 20 cm dybt hul kunne sagtens rumme alle frøene. Måske den velmenende, men knap så heldige barndomsgerning har lagt kimen til hans store respekt for frøavl og grøntsagsdyrkning?

»Tidligere var det at dyrke grøntsager og tage frø helt almindeligt, fordi man



skulle sikre sine frø til næste år. Frem til 1950 blev frøavl beskrevet i havebøgerne, men den del forsvandt i takt med, at villahaverne tog over,« forklarer Svend Erik Nielsen og fortsætter:

»Frøavl er et håndværk, vi har mistet. Det er gledet ud af vores hverdagsliv, men også af vores erhvervsliv, da alle danske frøfirmaer er enten lukkede eller opkøbt af store internationale koncerner.«

Støttet af Dronning Margrethe

Allerede inden sin udgivelse er Leksikonet blevet mødt med stor interesse, og Svend Erik Nielsen har holdt adskillige foredrag om sit arbejde. Men der er også flere, der forsigtigt har spurgt til, om projektet ikke er lige rigeligt nørdet. Dertil siger Svend Erik Nielsen:

»Selvfølgelig er det nørdet. Det er klart, hvis man læser bogen fra ende til anden, er det ikke ligefrem et letfordøjeligt værk. Men jeg har opbygget det, så det er nemt at navigere rundt i, og så man kan dykke ned lige netop der, hvor man ønsker viden. Jeg drømmer om, at unge jordbrugere vil tage værket til sig. Det vil kunne give dem svar på noget

af det, de brænder for: bæredygtighed, frøavl og det at kunne styre egne frø.«

Leksikonet har i øvrigt fået støtte fra flere fonde. Blandt andet fra Dronning Margrethes og Prins Henriks Fond. Dronningen er da også selv interesseret i havebrug, og ligesom Svend Erik Nielsen er det noget, der ligger i blodet. Dronningens forfædre har således haft stor indflydelse på den danske grøntsagsdyrkning – ikke mindst igennem Christian II, der dannede grundlaget for de såkaldte Amagerbønder, da han inviterede hollandske bønder op til Amager og lod dem dyrke jorden der.

»Ud af Amagers jord springer den ene fantastiske planteavlshistorie efter den anden. Der blev simpelthen leveret frø i verdensklasse fra Amager, som spredte sig til hele verden,« fortæller Svend Erik Nielsen.

Vores redning i en krisetid

Forfatteren håber, værket vil klæde læserne på med viden om sorterne, så vi kan lære dem at kende og forstå, hvordan vi kan anvende og dyrke dem i dag.

»De gamle grøntsags sorter kan bidrage

med mangfoldighed og smagsrigdom i nutidens dyrkning og madlavning og danne grundlag for forædling af fremtidens sorter. Deres genpuljer udgør en vigtig ressource, fordi sorterne gennem årtier og århundreder har vist sig tilpasningsdygtige i det danske og nordiske klima,« forklarer Svend Erik og peger på, at de også kan være vores redning i en usikker fremtid:

»Vi lever jo i en tid, hvor både klimaforandringer og geopolitiske kriser truer i horisonten. Jeg har kunnet se, hvad der skete med frøhandel og frøavl under de to verdenskrige i sidste århundrede, og hvor stor en mangel der pludselig blev på frø. Og der kan de gamle sorter faktisk byde ind på en fantastisk måde, fordi de er frøfaste i modsætning til de moderne F1-sorter. Det betyder, at dyrkeren selv kan tage frø af dem, hvis man lærer et håndværk omkring det. Og det håndværk bringer jeg i leksikonet,« siger Svend Erik Nielsen og anfører, at frøfirmaerne i dag har »et skjult patent på deres frø,« som forfatteren kalder det og tilføjer:

»Det er ikke kun dyrt i frø, men kan også blive et stort problem, hvis der kommer

forsyningsproblemer, for så er det ikke sikkert, vi kan få de F₁-frø, vi har brug for.«

Udfordringen er dog, at mange af de gamle sorter ikke er i handlen, men kun kan findes i genbankerne rundt omkring i verden. En anden presserende udfordring er, at der ikke længere dyrkes frø i Danmark.

»Det er en kæmpe udfordring for vores fødevarer sikkerhed. Ja, faktisk er det en katastrofal udfordring, at der ikke længere er nogen, der sikrer, at sorter bliver tilpasset til danske dyrkningsforhold,« siger Svend Erik Nielsen og fortsætter:

»Vi skal jo spørge os selv, hvad vi skal tage med for at overleve, hvis vi bliver nødt til at tage ud på en øde ø. Det er det spørgsmål, jeg faktisk svarer på i værket: hvis vi nu bliver nødt til at rejse fra Danmark til fremmede egne, hvad skal vi så tage med, for at vi også der kan dyrke det, vi har brug for at spise.«

Repatriering af de gamle sorter

Svend Erik Nielsen vil gerne bruge værket til at starte en samtale om, hvordan vi passer bedre på sorterne – både i genbankerne og i dyrkningen. En måde at passe på vores gamle sorter er ved at sørge for, at de ligger i genbankerne, men mange af de sorter, der er på Svend Erik Niensens såkaldte 'danske grøntsagskanon' findes ikke i Den Nordiske Genbank, NordGen.

»Det er min store drøm, at Leksikonet kan være med til at tydeliggøre de udfordringer, de gamle danske frøsorter står overfor. Og at værket – ved at skabe et samlet overblik og liste op, hvad vi kan sige er de vigtigste gamle sorter – kan blive afgørende for, at NordGen kan gå i gang med at repatriere dem.«

Et oplagt sted at starte repatrieringen er indenfor bønne- og ærtefrø, mener Svend Erik Nielsen.

»Mange af de vigtige gamle ærte- og bønnesorter er ikke at finde i NordGen. Det vil da være oplagt at sørge for, at de bliver skaffet 'hjem'. Ikke mindst med tanke på samtidens fokus på plantebaseret kost,« siger Svend Erik Nielsen, som håber, Leksikonet kan være en vigtig replik ind i samtalen om, hvordan vores mad bliver

SVEND ERIK NIELSEN

Uddannelse:

1994 Kirkemusikalsk Diplomeksamen fra Vestjysk Musikkonservatorium

1982 Præliminær Orgelprøve fra Skive Seminarium

1981 Studentereksamen fra Struer Statsgymnasium

Erhvervsarbejde:

2020- Koordinator for adoption og repatriering hos Frøsamlerne.

Tidligere Organist og Kantor ved Alderslyst kirke i Silkeborg samt kunstnerisk leder, dirigent og administrativ leder af det klassiske ensemble Den Jyske Sinfonietta.

Forskning:

2012-2018 Projektleder og privat forsker gennem projektet "De gamle sorter af vore køkkenurter – beskrivelse for at genopdage og bevare". Projektet har bl.a. modtaget støtte fra Miljø- og Fødevarerministeriet gennem "Tilskud til projekter inden for bevaringsarbejdet med danske husdyr- og plantegenetiske ressourcer".

Publikationer:

2018 "De gamle sorter af vore køkkenurter

– glimt af deres skandinaviske historie før 1950".

2019 Designer af og redaktør på hjemmesiden degamlesorter.dk

2019 Bloggen Ærter for Evigt på degamlesorter.dk

mere plantebaseret.

»Hvis vi nu tager ærterne og bøunnerne, så er det jo interessant at se, at havebrugs-konsulent P. Henriksen ved Det Danske Haveselskab skrev allerede i 1904, at ærter og bønner er planteriget kød. Det har man været klar over meget tidligt.«

Håb for de gamle sorter

Selvom der er meget at bekymre sig om, er Svend Erik Nielsen temmelig positiv på de gamle sorters vegne. Faktisk er han blevet tiltagende optimistisk igennem sit arbejde med at indsamle data.

»Da jeg begyndte at beskæftige mig med området, mødte jeg mange lidt konspiratoriske synspunkter om, hvor forfærdelig tilstanden var for de gamle sorter. På hjemmesider kunne man læse, at 90 % af de gamle sorter var udøde, og at det stod helt skidt til. Men

oven på mit arbejde ser jeg anderledes på det. Jeg har fundet ud af, at de aller-vigtigste sorter – dem, som jeg tillader mig at kalde en dansk grøntsagskanon, faktisk ikke har det så ringe endda. Hvis vi ser på perioden 1925-50, hvor de vigtigste gamle sorter manifesterer sig, er der faktisk 85%, vi kan finde igen, og så er der jo håb. Udgangsmaterialet er der for at komme i gang med en større dyrkning og bevaring,« fortæller Svend Erik Nielsen og slutter af med en opfordring til, at vi så vidt muligt dyrker og spiser de gamle sorter:

»Når vi spiser en gammel sort, er vi tættere på at bevare den i stor skala. For når en genbank opformerer frøene, er der vel tale om 60-100 planter, men hvis vi skal kunne spise dem, skal de opformeres i 10.000 vis. Og når du laver frø af så mange planter, har du en meget bedre genpulje, end hvis du kun gør det af 60.«

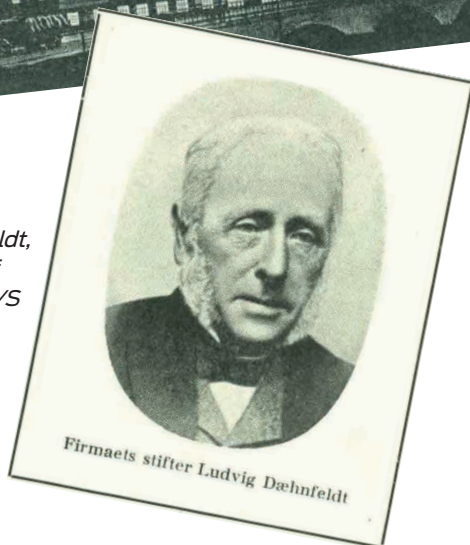
Køb leksikonet på
www.froesamlerne.dk

Eksempler fra bøgerne

L. Dæhnfeldts pakhuskompleks



Ludvig Dæhnfeldt,
grundlægger af
L. Dæhnfeldt A/S



J.E. Ohlsens Enkes
hovedkontor 1929



Albertine Kristine
Ohlsen (1821-
1904) videreførte
virksomheden
under firmanavnet
J.E. Ohlsens Enke.



ELLEN BACKES ILLUSTRATIONER

Leksikon over gamle danske grøntsags-sorter benytter sig af autentisk og historisk billedmateriale, som skal understøtte beskrivelserne af sorterne og den tid, de er udrundet af.

Billederne er først og fremmest hentet fra frøkataloger og havebøger fra før 1950. De er forsynet med en kort forklarende tekst. I leksikonets appendiksdel finder man en komplet billedfortegnelse med kildefortegnelse.

En essentiel del af leksikonets billedmateriale er frembragt af illustratoren Ellen Backe (1891-1975).

Leksikon over gamle danske grøntsags-sorter ønsker – ved at bringe en stor del af Backes grøntsagsillustrationer – at ære denne enestående grøntsagspioners arbejde.

LEKSIKONETS OVERORDNEDE INDHOLD OG STRUKTUR

Leksikon over gamle danske grøntsagssorter er i 2 bind på samlet 1176 sider. Det er et opslagsværk over gamle danske handelssorter af de vigtigste frøformerede, en- og toårige grøntsagssorter frem til og med 1950.

Leksikonet behandler 22 grøntsagssorter. Det har et nutidigt og nordisk perspektiv.

Leksikonet har mere end 390 billeder og illustrationer, samler og formidler kulturhistoriske beretninger om og historiske beskrivelser af 392 gamle grøntsagssorter, som har været vigtige i den danske grøntsagsdyrkning.

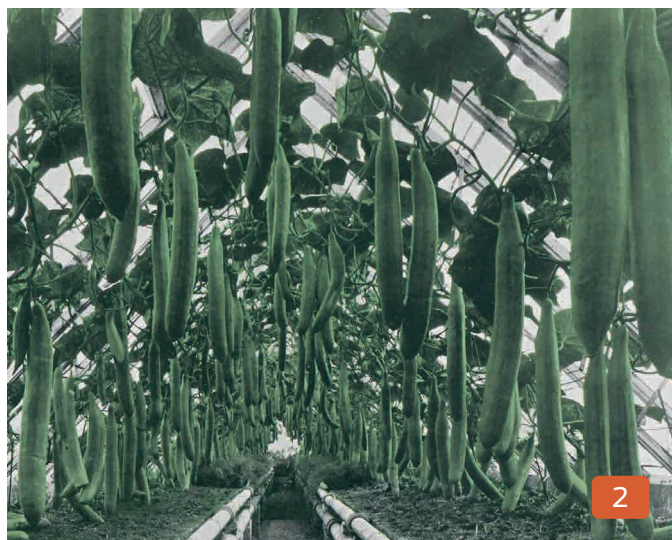
Leksikonet rummer tre hoveddele:

1. En række indledende kapitler - de fire store F'er
2. Hoveddelen med arts- og sortskapitler
3. En appendiksdel

Leksikonet inddeler de beskrevne sorter i tre kategorier:

1. De allervigtigste sorter
2. Interessante sorter frem til og med 1950
3. De vigtigste frøfaste sorter forædlet af danske frøfirmaer i perioden 1951 til 1985

1. Krydsningsarbejde med hvidkål hos frøfirmaet J.E. Ohlsens Enke.
2. Agurkesorten 'Hunderup' i drivhus.
3. Bedømmelse og selektion af forædlingsmateriale af gulerods-sorten 'Nantes' hos frøfirmaet J.E. Ohlsens Enke.
4. Sammenlignende forsøg med flere hundrede tomatfamilier hos frøfirmaet J.E. Ohlsens Enke.
5. Drivbænk med tre vinduer.



Erfaringer med ærter

Forfatteren har samlet sin viden gennem mange års dyrkning og brug i køkkenet

Af | Lars Holt

Min interesse for ærter startede ved Frøsamlernes ærte/bønнемøde på Esrum kloster i 2014. I starten skulle jeg bruge en kvælstofsamlende plante til at dyrke under mine vinplanter. Men også gerne en plante, der kunne bruges i madlavningen. Jeg afprøvede de tre gråærter (markærter) 'Lollandske Rosiner', 'Brun Ært fra Nakskov' og 'Errindlevært' med stor succes, og efterfølgende fik jeg øje for at bruge denne proteinrige afgrøde i madlavningen. Før det kendte jeg kun ærter som friske, herunder frosne, så tørreærter udvidede min horisont.

Året efter måtte haveplanen revideres, for nu skulle der være så mange ærter og bønner, som det var muligt under hensyn til et forsvarligt sædskifte, og jeg gik i gang med at afprøve mange flere ærtesorter. Alle sorter kan bruges både friske og tørrede. I gode år har jeg høstet 10 kg tørreærter i min køkkenhave og vingård.

Her følger først mine generelle dyrknings-erfaringer og dernæst mine erfaringer med hver enkelt sort.

Beskyttelse af ærter

Duerne er en stor trussel for ærte-dyrkning. Jeg troede kun, at det var indtil planterne blev 10 cm høje, men det mente mine duer ikke.

I højbedene (1,20*3,00) lægger jeg stift net (armeringsnet) hen over arealet, til planterne når op til nettet. Derefter fjerner jeg nettet og sætter i stedet et ca. 60 cm højt net rundt i kanten af bedet. Det ser ikke ud til, at duerne tør lande inde i bedet, når der er net omkring.

I vingården sætter jeg det net, jeg bruger til at beskytte druerne mod at blive spist af solsorte, op ved foden af vinplanterne.

Gødskning af ærter

Ærter er kvælstofsamlende, og øvrige

næringsstoffer findes i en normal køkkenhavejord i tilstrækkelig mængde, så der er ikke behov for at tilføre gødning. Det kan dog være en god ide at dække jorden med plantedække, så ukrudt ikke tager over, og det forbereder samtidig til næste afgrødes behov for humus i jorden.

Vanding af ærter

De fleste af ærterne bliver dyrket i køkkenhaven og får vand som de øvrige grøntsager – 21 mm om ugen. Denne beregning af planters behov for vand kommer sig af, at jeg gennem mange år registrerede, at der forsvandt 3 mm vand fra havebassinet om dagen, når det ikke regnede.

Gråærterne er dyrket under vinplanterne og har ikke fået vand. Alligevel med et fint udbytte i normale år.

'Meteor' og 'Lollandske rosiner' har jeg desuden dyrket på en meget tør plet uden vand. De blev kun 20 cm høje og gav ikke mange flere ærter, end der var sået.

I 2023 var det så tørt, at ingen af ærterne gav bælg i første omgang.

Udviklingstid for ærter

I 2021 lavede jeg et forsøg med de 9 ærtesorter, jeg har dyrket i mange år, se tabel 1. I forsøget deltog også 'Errindlevært', men desværre blev den skygget væk af rabarberne.

Der blev sået 10 frø af hver i begge såninger, og sorterne stod i rækkerne lige over for hinanden, så forholdene, bortset fra såtidspunkt, skulle være ens. Første hold blev sået 5. marts og andet hold sået 22. marts.

Det er bemærkelsesværdigt, at der kun er 1 til 3 dages forskel på, hvornår de enkelte sorter blomstrede, selv med en forskel i såtidspunktet på 17 dage. Og der er endnu mindre forskel på, hvornår høsten kunne starte. På grund af ferie kender jeg kun høsttidspunktet for halvdelen af sorterne. Udbyttet ser ud til at være ens i de to rækker.

Forsøget burde gentages et par gange for at få et mere sikkert resultat, men jeg synes dog, at jeg kan konkludere, at ærterne kan sås i løbet af marts, hvor der er tid til det, inden alle de andre varmekrævende afgrøder skal i jorden.

Tabel 1 - Overblik over såtider, blomstring og høst

		Sået	dage til blomst	Blomst	høst fra	forspring ved tidlig såning
7	Meteor,	05-mar	88	01-jun	15-jun	3
6	Prince Albert	05-mar	93	06-jun	17-jun	2
3	lollandske rosiner	05-mar	100	13-jun	22-jun	1
4	wintherkefe	05-mar	100	13-jun	22-jun	1
1	sået fra nord Brun ært,	05-mar	101	14-jun		2
5	Torrigært,	05-mar	101	14-jun		2
8	Engelsk Sabel	05-mar	103	16-jun		1
2	Faster Kirstens Høje Ært	05-mar	104	17-jun		2
				11-jun		2
7	Meteor,	22-mar	74	04-jun	15-jun	
6	Prince Albert	22-mar	78	08-jun	18-jun	
3	lollandske rosiner	22-mar	84	14-jun	23-jun	
4	wintherkefe	22-mar	84	14-jun	22-jun	
1	sået fra nord Brun ært,	22-mar	86	16-jun		
5	Torrigært,	22-mar	86	16-jun		
8	Engelsk Sabel	22-mar	87	17-jun		
2	Faster Kirstens Høje Ært	22-mar	89	19-jun		

Flere hold ærter om året?

Det er muligt at dyrke ærter store dele af året, men man skal holde nøje øje med sædskiftet, for der skal være minimum 4 år, og helst 6 år, mellem ærter på samme areal.

Vi er gået over til at så alle ærterne på friland i marts og til ind i april, for vi kan ikke forhindre, at de bliver angrebet af orm, og jo længere tid, der er ærter tilgængelige i haven, des større bliver trykket fra skadedyrene.

Efterårssåning

Jeg havde på et tidspunkt, måske i 2011, fået 4 'Meteor' frø af min bror Søren, og på notatet stod der, at de skulle sås om efteråret. Der gik mange år, uden at jeg fik dem sået om efteråret, for jeg blev først opmærksom på dem om foråret. Til sidst såede jeg dem så om foråret, men kun et frø spirede, og det gav 6 bælg, men min kone spiste de 4, inden jeg opdagede det, så der gik 2 år, inden jeg havde oparbejdet en beholdning, så jeg kunne så ud i større mængde.

Da jeg havde frø nok, såede jeg om efteråret på friland. De spirede fint og klarede sig langt hen på vinteren, men så forsvandt de. Jeg tænkte, at de var blevet spist af snegle, men det kan også have været duer. Det gjorde, at jeg holdt op med at så på friland om efteråret. Året efter såede vi i udendørs mistbænk med samme resultat.

18. oktober såede jeg i stedet i mistbænk i drivhuset. Ærterne spirede fint, men i vinterens løb blev de spist af snegle, bænkebidere eller?? Så efterårssåning har vi opgivet indtil videre.

Vinterærter

Vi har sammenlignet 'Meteor' og 'Winterkefe', begge fra Frøsamlerne. Disse to ærter er de tidligste og bruges enten som friske bælg ('Winterkefe'), som tidlige grønne ærter ('Meteor'), og resten som tørreærter.

Jeg er nu gået over til at dyrke de tidlige ærter i mistbænk i uopvarmet drivhus, men jeg sår først i januar, når lyset så småt vender tilbage. Begge sorter spirede pænt. 'Meteor' udviklede sig hurtigst og havde bælg, da 'Winterkefe' blomstrede. 'Winterkefe' er lige høj nok til drivhuset, men vi er fortsat med at dyrke 'Meteor' i drivhuset om vinteren.

Ærterne var begge høstklare ca. 1. maj,



Forfatteren i ærtebedet. Prince Albert til venstre, Yacón og squash i midten og Meteor til højre ved foden af Anna. Foto Peter S Jensen

når de blev sået under disse forhold i sidste halvdel af januar.

Vi såede igen i begyndelsen af april. Normalt ville vi så udendørs midt i marts (4-5 grader i jordtemperatur), men dette år var det vinter. Det samme mønster gjorde sig gældende som ved vintersåningen: 'Meteor' var spiseklar, da 'Winterkefe' blomstrede. Vi fortsætter med begge sorter af vinterærter til tidlig frilandssåning.

Ærter i madlavningen

Som friske, hvad enten de er rå eller let kogte, kan ærter bruges i salaten, som tilbehør til mange forretter eller hovedretter. Tørrede 'Prince Albert' og 'Engelsk Sabel' kan efter opblødning og kogning i maks. 20 min bruges på samme måde.

Tørreærter smager ikke af ret meget i sig selv, så kunsten ved at lave mad med ærter er at få en god konsistens og tilføre smag ved brug af krydderurter.

Jeg har to gange lavet 3 slags hummus, hvor den ene var med ærter, den anden med hestebønner og den tredje med havebønner. De var krydret ens, og ingen kunne smage forskel på dem.

Hummus kan bruges som sovs til eller jævning i varme retter, men tilpas krydringen efter den ret, den skal passe til. Som tørrede kan ærter efter opblødning natten over bruges i stedet for kikærter, så find selv flere opskrifter. Efter opblødning vejer ærterne næsten det dobbelte. I de følgende opskrifter bliver ærterne altid udblødt natten over. Vælger du friske ærter til en opskrift, skal du huske at fordoble mængden af ærter.

Som det ses på tabel 2, er danske ærter mere kalorie- og fedtfattige, mens de har mere protein og kulhydrat end kikærter, så dyrk dine egne tørreærter. Ærterne er også konkurrencedygtige med kød, når vi ser på næringsindhold og -fordeling.

Tabel 2

Energi		Protein	fedt	kulhydrat
Levnedsmiddel	Kcal pr 100g	g pr 100 g	g pr 100 g	g pr 100 g
Kikærter	365	20,0	6,0	60,0
Ærter, tørrede	352	22,0	2,0	64,0
Ærter, grønne	70	5,9	0,7	12,9

Ærtesorter i vores have

Skalærter

'**Meteor**' **FS0631** er den ært i forsøgene, der har den korteste udviklingstid og derfor giver de tidligste ærter. Det er samtidig den eneste rigtigt lave ært, så den egner sig fint som forafgrøde i indianerbedet, ved yacón og andre sene afgrøder. Derfor er det også den, vi dyrker flest af.

Da Meteor er så tidlig, bliver de fleste af ærterne spist friske eller blancheret som grønne og lagt i fryseren.

Meteor er den eneste af ærterne, der bevarer den grønne farve, når den bliver tørret.

I 2021 blev den sået 5. marts, blomstrede 1. maj og gav høstklare bælg 15. juni.

I 2021 blev den også sået 22. marts, blomstrede 4. maj og gav høstklare bælg 15. juni.

I 2023 såede jeg ærterne under vinen uden mulighed for vanding. Planterne tørrede ud, så der kom ingen ærter på første-bæringen. Hvis man lader planten stå, vil der ofte komme et hold ærter (anden-bæring) senere på sæsonen. Men det lykkedes ikke her.

'**Prince Albert**' **FS0242** er en ca. 1 m høj skalært. Den er fin, både til frisk brug og som tørret. Den egner sig dog ikke umiddelbart til hummus, fordi den suger så meget vand, at hummussen bliver for flydende. Den egner sig fint til gule ærter og hele i gryderetter.

Prince Albert blev dyrket som vinterært i drivhus sammen med Meteor den 31. januar 2021, og det vil jeg prøve igen, da den ikke bliver så høj. Lige som Meteor og andre skalærter har den en hurtig udviklingstid.

Prince Albert gav større udbytte men var ca. en uge senere og var lidt i vejen for den efterfølgende afgrøde, fordi den er så høj, at den skal have stativ. Jeg har ikke haft drivhus i 2022 og 2023, men i 2024 vil jeg prøve igen med Meteor og Prince Albert ved såning i december eller januar. Mit nye drivhus er bedre isoleret end de gamle drivhuse.

Prince Albert liver op igen efter første-bæringen og giver gerne nye bælg. På grund af orm i ærterne i efteråret, har vi dog fjernet planterne inden og dyrket noget andet i efteråret. I 2021 blev den sået 5. marts på friland, blomstrede 6. maj og gav høstklare bælg 17. juni.

I 2021 blev den også sået 22. marts, blomstrede 8. maj og gav høstklare bælg 18. juni.

I 2023 såede jeg ærterne under vinen uden mulighed for vanding. Planterne tørrede ud, så der kom ingen ærter på første-bæringen. Men efter den megen regn voksede de videre og satte ærter i august. Pga. vinens skyggeeffekt blev det dog ikke til et særlig stort udbytte.



Meteor FS0631 forrest i blomst (bliver rejst op om lidt) og Winterkefe FS0245 der lige er sat på net

Markærter (gråærter)

'**Winterkefe**' **FS0245** er en høj markært med nogle af sukkerærtens egenskaber: de unge bælg kan spises hele, fordi den ikke har den indre seje hinde i bælg, som mark-, skal- og marvært ellers har. Desuden kan de bruges som tørreærter. De er desværre lidt vanskeligere at bølge, end de fleste andre ærter, vi dyrker.

I 2021 blev den sået 5. marts, blomstrede 13. maj og gav høstklare bælg 22. juni.

I 2021 blev den også sået 22. marts, blomstrede 14. maj og gav høstklare bælg 22. juni.

Vi dyrker desuden de følgende tre gråærter under hver sin vinrække. De kan spises friske, men vi lader de fleste tørre på planterne:

'**Errindlev Ært**' **FS0598** er en lavere ært, næsten uden hinde inden i bælg. Det gør, at den kan spises med bælg, men også at den er svær at høste som tørreært, fordi bælg nemmere rådner, når den bliver fugtig. Den skal tages på det rigtige tidspunkt. Ærterne er små, så der er større arbejde med at bølge Errindlev Ært end de øvrige sorter. Den giver godt nogle år. Et enkelt år fik jeg 22 fold, dvs. at for hver ært, jeg lagde i jorden, høstede jeg 22 ærter.

'**Lollandske Rosiner**' **FS0230** er en lavere ært. Den er nem at høste ved modenhed og er en god og alsidig tørreært. Når jeg kun har to rækker ved siden af hinanden, støtter jeg planterne med pinde. Se billede 4. I 2015 fik jeg 17 fold. I 2021 blev den sået 5. marts på friland, blomstrede 13. maj og gav høstklare bælg 22. juni.

I 2021 blev den også sået 22. marts, blomstrede 14. maj og gav høstklare bælg 22. juni.



Ærterne midt på vinteren 2017/18, inden de blev helt spist

'Brun ært fra Nakskov' FS0599 er en høj ært på ca. 2 m. Den vokser villigt op i vinespalieret. Når den er moden, tager man fat om rødderne og trækker planterne ned gennem vinplanterne, hvorefter bælgene tages fra. Brun ært fra Nakskov giver større udbytte, end de to andre. I 2015 fik jeg 30 fold.

I 2021 blev den sået 5. marts på friland, blomstrede 14. maj og gav høstklare bælg efter 24. juni.

I 2021 blev den også sået 22. marts, blomstrede 16. maj og gav høstklare bælg efter 24. juni.

Sukkerærter

'Engelsk Sabel' FS0694 er en ca. 2 m høj sukkerært, det vil sige, at man normalt spiser de unge bælg, før ærterne er udviklet. De unge bælg har ingen indre hinde. Modner den, ser den ud til at være god til hummus og gule ærter. Må den ikke koge ud, skal den højst koge i 20 minutter. Den giver et stort udbytte af tørreærter.

I 2021 blev den sået 5. marts på friland, blomstrede 16. maj og gav høstklare bælg efter 24. juni.

I 2021 blev den også sået 22. marts, blomstrede 17. maj og gav høstklare bælg efter 24. juni.

I 2023 såede jeg ærterne under vinen uden mulighed for vanding. Planterne tørrede ud, så der kom ingen ærter på første-bæringen. De skød ikke igen.

Marværter

'Torrigært' FS0686 er en ca. 1,5 m høj marvært. Jeg er adoptant for den, men det tog 2 dyrkningssæsoner, før den havde fundet sig til rette i min have. Første år høstede jeg ikke ret mange flere ærter, end jeg havde modtaget (2 fold).

Jeg har ikke haft den ret længe, og jeg skal passe på, hvor stor en andel af høsten, jeg bruger, så jeg er ikke helt færdig med at beslutte, hvad den er bedst til.

I 2021 blev den sået 5. marts på friland, blomstrede 14. maj og gav høstklare bælg efter 24. juni.

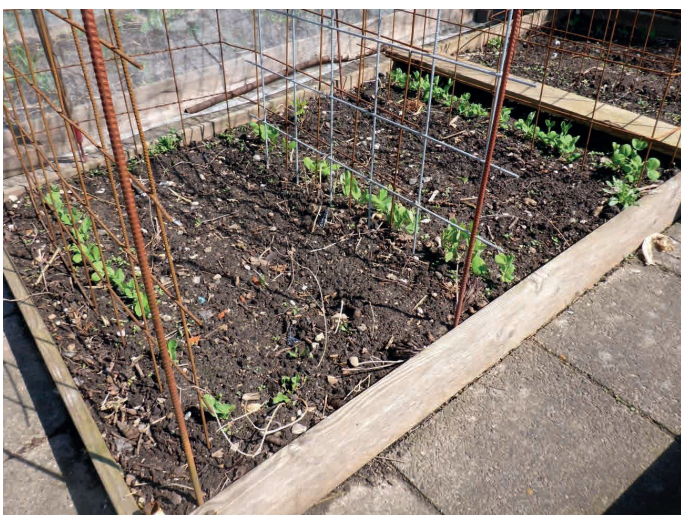
I 2021 blev den også sået 22. marts, blomstrede 16. maj og gav høstklare bælg efter 24. juni.

I 2023 såede jeg ærterne under vinen uden mulighed for vanding. Planterne tørrede ud, så der kom ingen ærter på første-bæringen. Men efter den megen regn i juli, voksede de videre og satte ærter i august. Pga. vinens skyggevirksomhed blev det dog ikke til særlig stort udbytte.

'Faster Kirstens høje Ært' FS0600 er en ca. 2,5 m høj marvært. Det er den absolut bedste at spise frisk af de 9 sorter, vi dyrker. Den er sød, saftig og sprød, selv om ærterne kan se ud til at være blevet for store, og den kan spises som frisk over en lang periode.

I 2021 blev den sået 5. marts på friland, blomstrede 17. maj og gav høstklare bælg efter 24. juni.

I 2021 blev den også sået 22. marts, blomstrede 19. maj og gav høstklare bælg efter 24. juni.



Tidlige frilandssorter. Der sås en dobbeltrække ved hvert net. Rækkerne sås med ca. 14 dages mellemrum. På billedet er kun første hold sået.



Lollandske rosiner FS0230 under vinen lige før høst

Opskrifter med ærter

Forret: Røsti med ærter

Der skal bruges: 300 g kartofler, 75 g ærter (f.eks. Lollandske Rosiner), 1 stort løg, 2 æg, 4 spsk. Hvedemel, rigeligt finthakket dild samt salt og peber.

Kog ærterne møre ca. 30 min, og blend dem som til hummus, bland evt. salt og peber i blenderen, riv kartoflerne og hak løget. Bland alle ingredienserne. Form røsti og bag dem på panden i rigelig olie ved middelvarme. Sørg for, at panden er godt varm, inden du lægger røsti på.

Kcal/100g	Protein	fedt-max	alcohol-max	sukker-max	kulhydrat min	salt
167	4,6	6,2	0,0	0,0	24,0	0,3

Server f.eks. med lakserilette:

125 g varmrøget laks, 4 spsk. Creme fraiche (18% i beregningen), saften af en halv citron eller lime, Rigelig med finthakket dild, salt og peber. Bland det hele i en skål, og kom det på røstien.

Til pynt kan bruges dild, rucola og/eller yacón.

Kcal/100g	Protein	fedt-max	alcohol-max	sukker-max	kulhydrat min	salt
43	12,1	14,1	0,0	0,5	2,9	0,8

Hovedret: Ærtegyde

Der findes også en fin opskrift med Brun ært fra Nakskov i ærte/bønnebogen, men her er min opskrift på en vegetarisk ærtegyde:

1 stort løg, 2-4 fed hvidløg, 1 spsk. olivenolie til bruning, 400 g ærter (f.eks. Prince Albert), 500 g kartofler i tern, 500 g tomater i små stykker, 2 tsk. karry, 2 tsk. spidskommen, 1 mild chili, ½ l bouillon, et par store kviste krydderurter, f.eks. timian, oregano, koriander eller rosmarin samt salt og peber.

Varm Karryen godt op i gryden, inden der tilsættes olie og løg. Sauter løg, hvidløg og kartoffeltern. Bland derefter de øvrige ingredienser i gryden, og lad retten simre i 45-60 minutter.

Server med nybagt brød (ikke medtaget i energiregnskabet). Du kan også koge nogle ærter i 15 minutter, krydre dem med f.eks. karry og bage dem i ovnen i ca. ½ time. Bruges som drys på retten.

Kcal/100g	Protein	fedt-max	alcohol-max	sukker-max	kulhydrat min	salt
102	6,0	1,1	0,0	0,0	18,5	0,4

Hovedret: Gule ærter

Traditionelt er gule ærter uden grøntsager, bortset fra ærter, og med meget fedt kød. Jeg har gjort retten mere sund:

Jeg vil vælge 100 g kød pr. person (mere, hvis der er gæster). Det kan være nakkefilet, hamburgerryg og/eller medisterpølse. Det år, hvor jeg serverede grisehaler til, fik jeg dem for mig selv.

Kog kødet i 1 l vand tilsat salt (efter kødtype), 25 g sukker, kværnet peber af 5-7 korn, allehånde, 3 laurbærblade. Kødet kan evt. trække i lagen natten over i køleskabet. Kogevandet genanvendes til suppen.

Til suppen bruges 300 g ærter (f.eks. Prince Albert eller Engelsk Sabel), friske timiankviste, 300 g porre i skiver (top koges sammen med kødet), 400 g kartofler i tern, 400 g gulerod i tern, 300 g pastinak og 1 løg i tern. Porre, kartofler, gulerod, pastinak og løg må gerne sautes inden suppen tilsættes.

Suppen koges mør 30-45 min, laurbærblade og timiankvistene tages op, og suppen blendes.

Server i suppetallerken med kød (koldt eller lunt) og rugbrød på sidetallerken. Er der brugt fedt kød vil det være godt med stærk sennep til.

Kcal/100g	Protein	fedt-max	alcohol-max	sukker-max	kulhydrat min	salt
88	5,4	2,0	0,0	0,0	12,7	0,1

Dessert: Klatkager

12 stk.

mos af 250 g ærter (f.eks. Prince Albert eller Engelsk Sabel), 60 g ølandshvedemel, 3 æg, 1 æble (eller andet frugt), mælk til konsistensregulering, ½ tsk salt, 1 tsk kardemomme, 1 tsk vanillesukker og 2 spsk. sukker/honning, Smør og rapsolie til stegning.

Rør ærtemosen og det revne æble med mel, mælk, æg, salt og sukker eller honning.

Varm smør og olie op på en pande og sæt 4 små buttede klatkager på panden ad gangen. Steg klatkagerne gyldne på begge sider.

Servér klatkagerne med syltetøj, sukker eller honning.

Kcal/100g	Protein	fedt-max	sukker-max	kulhydrat min	salt
	15%	30%	5%	33%	1.0
193	10,6	3,0	3,5	28,3	0,5

Fr  samlerne

www.froesamlerne.dk