



Fylkesmannen i Oslo og Viken

# Kjøkkenhagen vår

Temahefte «dyrk med barn»





# Kjøkkenhagen vår

Dette temaheftet er ment som en inspirasjon for deg som vil dyrke med barn. Maten er viktig for oss og er en vesentlig del av hverdagen. En hage gir god mulighet til å snakke om miljø, klima og de store og små sammenhengene i naturen. En hage kan visualisere og bidra på en forståelig måte for barna.





## Etablering

Plassering av hagen er viktig. Bruk litt tid på å tenke gjennom og diskutere hvor den bør ligge. Det bør være 7-8 timer med sol på stedet midt på sommeren og det bør ikke være for mye vind og trekk. Den må heller ikke ligge midt i det mest aktive lekeområdet - en ball kan gjøre stor skade når plantene er små.

Hvordan hagen skal utformes er smak og behag. Har dere et bed eller et område som har vært brukt over tid og fungerer - fortsett med det. De siste årene har det blitt etablert mange små hager i pallekarmen. Fordelen med pallekarmen er at de avgrensner dyrkingsarealet på en enkel måte, de gir mulighet til kompostering samtidig som vi dyrker, ugresset er lettere å holde i sjakk, og vi kan lettere holde kontroll på vanning og gjødsling utover sommeren.

Pallekarmene kan plasseres på alle typer underlag. Om du skal dyrke grønnsaker som trenger dyp jord, er det lurt å sette dem på en jordbakke slik at røttene finner veien ned i bakken under. Pallekarmene kan godt plasseres rett på en plen. Da er det lurt å dekke gresset med våte aviser. Skal du dyrke urter, salat og andre grønnsaker som ikke krever så dyp jord, kan du plassere pallekarmene på et hardt underlag. Vær da oppmerksom på at det kreves mer vanning fordi jorda vil tørke ut fortere.

### Hva gjør vi?

- Merk arealet der pallekarmen/e skal plasseres
- Snu torva (ikke nødvendig)
- Dekk bakken med aviser
- Plasser pallekarmene, gjerne to i høyden
- Fyll opp med blandet kompostmateriale (tørt, grønt og gjerne litt husdyrgjødsel) pakk det godt ved å trække oppi karmen og vann veldig godt. De siste 10 -15 cm fylles opp med jord. Du kan selvfølgelig også bare bruke jord om du ønsker.
- Rak gjennom jordoverflata, fjern stein og jordklumper



*Ikke lag en større hage enn dere er sikre på at dere kan håndtere. Begynn i det små!*

# Plantene

Frøet er utgangspunktet for alle planter - alle arvestoffene ligger i selve frøet. Når vi vet hvilket frø vi har, vet vi også hvilken plante vi kan forvente å få. Om frøet får vann har det evnen til å spire.

I en kjøkkenhage har vi både ettårige og flerårige planter. Når vi tenker på kjøkkenhagen er det kanskje de ettårige plantene vi tenker på først, men mange planter er flerårige (eksempelvis urter, asparges og rabarbra). I en kjøkkenhage kan det være fint å ha noen flerårige planter. De er tidlig ute om våren og kan være med på å motivere til videre drift!

## Hva skal vi dyrke?

Det aller viktigste er at dere velger noe dere har lyst til å spise. Tenk over hva dere har mulighet for å tilberede og servere barna, og hva de liker. Ut over det er det morsomt med variasjon. Variasjon gjør at det ser flott ut – og ofte er det slik at det er gode og dårlige år for alt. Om bønnene ikke slår til blir det kanskje veldig flott salat eller poteter. Hva vi får av vekster og avling avhenger av hvor varmt og solfylt det blir, og hvor godt vi vanner og steller kjøkkenhagen. Noen år kan det være massive angrep av skadegjørere på enkelte vekster, og da er det lurt å ha flere ulike vekster slik at noe alltid vil gi avling.

## Når vi sår og planter:

- Tenk først over hvor store plantene blir når de er ferdig utviklet. Hold avstand mellom frø/planter. På de fleste frøposer står det en anbefalt avstand mellom plantene.
- Lag en liten «fure» og merk av hvor du sår. Dette kan du gjøre med en pinne. Om du er usikker på hvordan spirene fra dine frø ser ut - trekk en tråd over der du sår og la den stå til det har spirt. Da er det lett å finne igjen spirene mellom ugresset som oftest spirer hurtigere enn det du har sådd.
- Pass på hvor dypt du sår - vurder frøets størrelse. Små frø såes grunt – store frø noe dypere. På de fleste frøposer står det en anbefalt sådybde.
- Ved planting er det som regel greit å plante litt dypere enn det planten står i oppalspotta.
- Sørg for at frø og planter får den fuktigheten de trenger for å spire og vokse.



*For at plantene skal utvikle seg må vi passe på at de får en god næringsrik jord å vokse i, tilstrekkelig med vann og nok lys.*



## Næring

Når frøet har spirt og dannet en liten plante, har det brukt opp opplagsnæringen sin. Da er planta avhengig av å finne næring der den vokser. Gjødning er næringsstoffer som blir tilført jorda, og den er enten organisk (kompost, husdyrgjødning) eller uorganisk (kunstgjødning). Næringsstoffene plantene trenger mest av er nitrogen, fosfor og kalium, deretter kommer kalsium, magnesium og svovel. I tillegg trenger plantene små mengder av en rekke sporstoffer (mikronæringsstoffer), blant annet jern, kopper, sink og mangan. Når vi dyrker spiselige vekster er det lurt å tilføre litt gjødning underveis for å sikre god plantevekst.

Vi anbefaler å tilsette kompost. Da sørges det ikke bare for mat til plantene, men også til organismene som lever i jorda, blant annet den viktige meitemarken. En variert kompost inneholder alle næringsstoffene plantene trenger, også de viktige mikronæringsstoffene. Ved tilførsel av en variert kompost til jorda gjøres alle disse næringsstoffene tilgjengelige for plantene. På denne måten tilføres vi som spiser maten den gode næringen fra plantene vi dyrker.

Komposten kan dere lage selv. Det er ulike typer kompost og ulike måter å kompostere på. Hvilken komposteringsmetode dere velger er opp til dere. Tenk gjennom hva dere ønsker og hva dere har muligheter for å få til. Det enkleste er å tilsette løv, plenklipp og annet hageavfall (i små biter) direkte på overflaten av jorda i pallekarmene. Skal dere kompostere matavfall kreves en lukket beholder. Det er uansett morsomt å se kvist og kvast, gress og løv og matrester bli til flott, næringsrik jord!





## Ugress

Hva vi ser på som ugress er individuelt. Men at det finnes mye av det - det er det bare å slå fast. Ugresset stjeler plass, lys, næring og vann fra kulturplantene våre. Ugresset kan dessuten være vertsplanter for skadedyr og sykdommer. Dette gjør at vi som oftest ser på ugress som uønsket i hagen der vi skal dyrke fram grønnsaker, blomster og urter. Uggressplanter kan være ganske bryssomme, men kan også være nyttige. En gjenglempt potet kan være svært plagsom om den ligger midt i en gulrotrad, mens brennesle kan gi oss god suppe og fantastisk gjødselvann, og skvallerkål kan bli til en nydelig pesto! Vi må ha kontroll på ugresset slik at avlingen har gode forutsetninger for å bli stor, men vi ønsker ikke å bruke all tiden på å luke. Det skal være gøy å dyrke sin egen mat, og når vi dyrker i pallekarmer er det lettere å holde ugresset under kontroll.

**Frøgress** spres med frø. All hagejord inneholder store mengder frø. Dette er på et vis en «jordberedskap», da ingen jord i utgangspunktet ønsker å ligge bar - den vil ha et grønt dekke som beskyttelse. Frøgress er ganske harmløst før det setter frø, men det er viktig å fjerne det før frøsetting. Eksempler på frøgress er vassarve og meldestokk.

**Rotgress** er planter som i all vesentlighet formerer seg via røttene. Eksempler er tistel, kveke og skvallerkål. Om de får stå i fred og blomstre, setter de frø og kan spres som frøgress også.

## Luking

En av hemmelighetene er å starte tidlig mens ugressplantene er små. Da har rotgresset ikke rukket å få kraftige røtter og frøgresset har ikke rukket å frø seg.

- Start tidlig om våren
- Luk jevnt inntil kulturplanten dine er store nok og har «overtak» på ugresset

**Frøgress** tas ved å bruke et lukeredskap, en bøyle, liten hakke eller hendene. Jo mindre plantene er, jo lettere er de å luke, men husk i allefall å gjøre det før plantene blomstrer. Plantene kan da bare bli liggende som jorddekke mellom radene for å hindre nye ugressfrø i å spire. Ugressplantene blir da til ny næring.

**Rotgress** luker du ved å bruke et redskap (spade, greip eller likende) slik at du kan lirke opp mesteparten av røttene. Plukk også opp biter som «brekker av» da de har evnen til å lage nye planter.

## Høsting

Det er fest når grønnsakene begynner å bli modne! Ikke noe er så godt som de første nypotetene, salatbladene, eller tomatene. Det er rett og slett herlig! Ikke «spar på» grønnsakene - plutselig er de overmodne. Så høst og spis de når de er klare. Det er da de er virkelig gode.





# Aktiviteter

## Matlaging

Lag ulike retter av grønnsakene, urtene og blomstene dere har dyrket.



## En blir til mange

Sett poteter i hagen. Når dere tar de opp er det lett å telle og forstå hvordan de har formert seg. Hvor mange barn fikk mammapoteten?

## Frøtesting

Før vi starter med å lage småplanter kan det være morsomt å teste om frøene spirer. Da kan vi samtidig studere hvordan de danner frøblader og rot.

## Frø

Kan dere finne et frø? Del tomat, agurk, epler, kiwi, jordbær og bringebær, de har alle tydelige frø.

## Kompost

For å lage en god kompost bør den være variert. I komposten gjenvinnes næringsstoffer og gjøres tilgjengelig for plantene. Når dere er på skogtur ta med litt løv og annet som dere finner, eller litt tang som har blåst opp på stranda og rak sammen gress når plenen er slått. Har noen en kanin kan «kaninbæsj» komme med. Litt aske fra vinterens fyring er topp, men bare aske fra ordentlig ved! Alt blandes i komposten. Bli komposten tørr bør den få litt vann, slik at omdanningen til jord kan skje.

## Insekter

Noen er ønsket og andre ikke, men uansatt er det morsomt å observere insekter. Tenk på en kålmark som spiser seg innover på et kålblad. Det er ganske tøft å se på! Se om dere kan finne larver, bladlus, marihøner eller andre spennende insekter i kjøkkenhagen.

## Spiring

Frø og bønner er enkelt og spennende å spire. Mungbønner er kanskje det enkleste, og er supert som grønt dryss på en suppe eller på brødskiva. De smaker nesten som sukkererter.



## Ugressplanter

I hagen er det lett å se ugressplantene. Se om dere finner de samme plantene ellers også. Noen kan en spise og mange smaker godt! Men pass på, noen plantearter er giftige, så det gjelder å vite hva slags planter ugresset er.

## Insektshotell og humlekasse

Lag gjerne et insektshotell eller en humlekasse. Sett dem opp i nærheten av kjøkkenhagen.



## Forkultivering

Forkultivering er lurt for planter som trenger en lang periode på å utvikle seg, som for eksempel tomater og mais. Fyll jord i noen tomme melkekartonger eller noen avispotter og legg et par frø i hver potte. Sett de varmt til dere ser de små frøbladene stikker fram. Da må de settes så lyst som mulig. Vær forsiktig med vanningen, plantene skal ha det fuktig, men blir det for vått i jorda vil plantene råtne.



FYLKESMANNEN I OSLO OG VIKEN

Postboks 325, 1502 Moss | [fmovpost@fylkesmannen.no](mailto:fmovpost@fylkesmannen.no) | [www.fylkesmannen.no/ov](http://www.fylkesmannen.no/ov)

