

# Snart vår i kjøkkenhagen

## – lag en plan

Ønsker du deg en frodig kjøkkenhage, er det lurt å samarbeide med plantene og jorda. Lær deg litt om plantefamilier og lag en plan nå.

Hans Gaffke | Ren mat

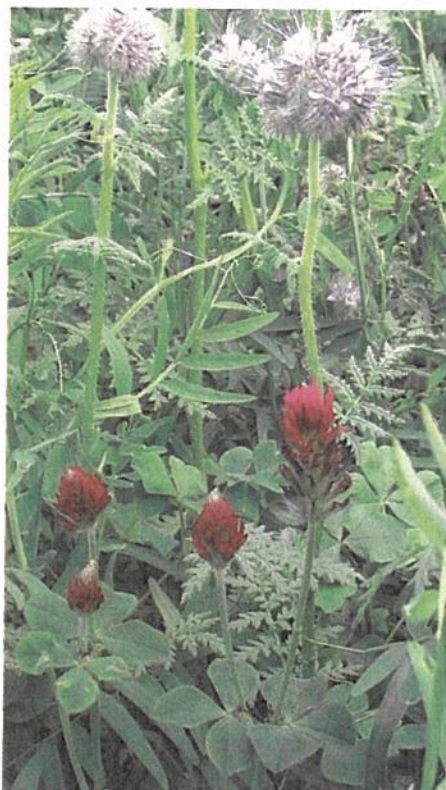
Dyrker du samme vekst på samme sted år etter år, kan resultatet bli både utarming av næringsstoffer og en opphoping av skadelige organismer. Planter skiller også ut ulike stoffer i jorda. Over tid kan slike stoffer virke spesifikt veksthemmende. Dette kalles jordtrøtthet. Gjennom vekstskiftet prøver vi å legge til rette for at naturens selvregulerende mekanismer i størst mulig grad løser de utfordringene vi skaper gjennom dyrking av kortvarige grønnsakskulturer.

### Samarbeid med jorda di

Å dyrke ettårige vekster der store deler av plantemassen fjernes og jorda ligger bar, strider egentlig mot naturen. I naturen er jorda alltid dekket av vegetasjon, og også av flerårige vekster. Da hopper planterester seg opp både i og oppå jorden, og det bygges opp humus. Sørg derfor for tilførsel av organisk materiale gjennom dyrking av grønngjødsling, bruk av kompost eller dekking av jorda mellom plantene med lett nedbrytbare planterester. I naturen pleier tilgangen på næringsstoffet nitrogen å være det som begrenser planteveksten. Ved å dyrke nitrogenfikserende vekster i hagen, lar vi naturen selv sørge for tilførsel av stoffet.

### Ta vare på livet i jorda

Plantene dekker sitt behov for næringsstoffer i samarbeid med organismer i jorda, som sopprot og bakterier. De fleste grønnsaksslag trives best med begge disse organismene i jorda. Spesielt planter i løkfamilien som løk, purre og hvitløk, har dårlig rotsystem. De



Grønngjødsling gir bedre jordstruktur og næring til livet i jorda. Her er det brukt honningurt, vikke og blodkløver. Alle foto: Marit Grimaker Wright

er derfor veldig avhengige av at sopprot er til stede i jorda.

Jordlivet trives best uten spavending. Løsne heller jorda med grep. Unngå å trække ut i grønnsaksengen, spesielt når jorda er fuktig. Alle de små hulrommene og sprekkene i jorda må bevares for at jordlivet og planterøttene skal få nok luft for å kunne puste og jobbe.

### Uheldige plantekombinasjoner

Både kålvekster og planter i meldefamilien som rødbete og mangold samarbeider derimot ikke med sopprot. Slike planter reduserer forekomsten av sopprot i jorda. Derfor bør vi unngå å plante vekster som er helt avhengige av sopprot, der vi har

hatt kålvekster året før.

Sopproten vil bedre kunne overleve dyrking av ikke-vertsplanter dersom du dyrker timian, lavendel, oregano og andre flerårige vekster i leppeblomstfamilien i enden av grønnsaksengen.

### Ulike også under jordoverflaten

Vekstenes rekkefølge er viktig for å utnytte næringen optimalt og for å skape et godt utgangspunkt for den etterfølgende veksten.

Plantene har ulike næringskrav og evne til å la røttene vokse dit de finner næring. Plantene er like forskjellige ned i jorda som de er oppå jorda. Rosenkål og andre kålvekster som har lang vekstsesong, kan lete etter næring og vann ned til over to meters dybde, mens løkrøttene stopper ca 25 centimeter ned i jorda.

### Lag en plan

Ved å dele opp hagearealet i flere faste deler, skifter, og la vekster fra ulike familier flytte systematisk hvert år, lager vi et vekstskifte. Da kan vi motvirke jordtrøtthet, og vi jobber for å bevare og bygge opp jordas naturlige fruktbarhet. Strategien vil redusere behovet for eventuell innkjøp av organisk gjødsel på hagesentret.

For å holde styr på hva du skal dyrke hvor og når, må du tegne opp kjøkkenhagen din og ta vare på planen i flere år. Det er veldig fort gjort å glemme hva som var hvor året før.

Den amerikanske "økogrønnsaksguruen" Eliot Coleman hevder at et godt vekstskifte svarer for mer enn 75 prosent av suksessen for vellykket grønnsaksdyrking.

### Din egen vekstskifteplan

På småbruket Nordre Braathu i Østfold, har vi delt inn hagen i fire like store skifter, bestående av to senger hver. Hvert år forflyttes de ulike plantetyperne ett "trinn" oppover på planen, og det som

## Vår vekstskifteplan

### År 1

Skifte 1	Grønn gjødsling	Grønn gjødsling
Skifte 2	Kålvekster	Løkvekster
Skifte 3	Belgvekster	Skjermplanter, meldeplanter
Skifte 4	Poteter	Gresskar, mais

### År 2

Skifte 1	Kålvekster	Løkvekster
Skifte 2	Belgvekster	Skjermplanter
Skifte 3	Poteter	Gresskar, mais
Skifte 4	Grønn gjødsling	Grønn gjødsling

### År 3

Skifte 1	Belgvekster	Skjermplanter, meldeplanter
Skifte 2	Poteter	Gresskar, mais
Skifte 3	Grønn gjødsling	Grønn gjødsling
Skifte 4	Kålvekster	Løkvekster

### År 4

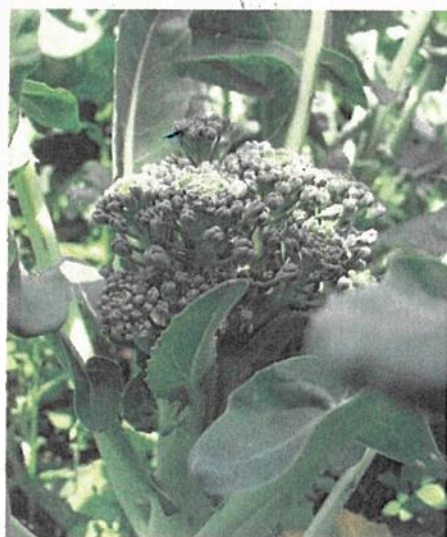
Skifte 1	Poteter	Gresskar, mais
Skifte 2	Grønn gjødsling	Grønn gjødsling
Skifte 3	Kålvekster	Løkvekster
Skifte 4	Belgvekster	Skjermplanter

## Huskeliste for vekstskifte

- ▶ Del opp kjøkkenhagen i minimum fire noenlunde like store skifter. Det gjør det lettere å overholde dyrkingspausen på minst tre år for vekstene i de ulike plantefamiliene. Dersom jordboende sykdommer og skadedyr først får etablert seg må dyrkingspausen økes betraktelig.
- ▶ Tilgodese jordlivet med nok mat – dyrk grønn gjødsling, alternativt tilfør nok organisk masse gjennom kompost eller jorddekke.
- ▶ Kombiner planter med ulik rotvekst i omløpet for optimal utnyttelse av næringsstoffene. La deg inspirere av vårt eksempel.
- ▶ Unngå å dyrke purre eller andre løkvekster rett etter kål og meldeplantfamilien.
- ▶ Finn plass til noen flerårige urteplanter i leppeblomstfamilien om mulig

## Noen kjøkkenhagevekster i ulike plantefamilier

- ▶ Erteblomstfamilien: erter, bønner, vikker (bondebønne)
- ▶ Gresskarfamilien: agurk, gresskar, squash, melon,
- ▶ Korsblomstfamilien: alle slags kål, brokkoli, nepe, reddik
- ▶ Kurvblomstfamilien: salat, skorsonerrot, jordskott, ringblomst
- ▶ Leppeblomstfamilien: timian, oregano, sar, lavendel, salvie
- ▶ Liljefamilien: alle slags løk, hvitløk, purre
- ▶ Meldefamilien: rødbete, mangold, spinat
- ▶ Skjermplantfamilien: gulrot, selleri, pastinakk, dill, persille
- ▶ Søtvierfamilien: potet, tomat, paprika, chili



Kålvekster, som brokkoli, er næringskrevende og dyrkes etter grønn gjødsling.



Det er stas med gresskar i kjøkkenhagen, bare husk at de tar mye plass.



Bønner klarer seg bra etter kålvekster. De samarbeider med jordbakterier som skaffer nitrogen.

ut av rekka går.

Etter fire år fortsetter rotasjonen, bare at alle planteslagene bytter side seg imellom, innen samme skifte. Vil du dyrke andre vekster, er det lurt å sjekke hvilken familie de tilhører så du får dem inn på rett plass i vekstskiftet ditt.

### Grønn gjødsling

Et skifte er dedikert til grønn gjødsling – vår tribut til jordas fruktbarhet. Her dyrkes

det bl.a. perserkløver eller blodkløver, gjerne også i blanding med ikke-belgvekster som for eksempel honningurt. Kløverplantene lever i symbiose med knollbakteriene ved røttene sine. Disse bakteriene er i stand til å omvandle nitrogen fra luften til plantetilgjengelig nitrogen. Kløverplantene slås med ljà ca 10 cm over bakken når de begynner å blomstre. Den avslåtte plantemassen får bli liggende på hagesengen. Plantene og

var øverst det ene året, kommer nederst det neste, omtrent som i barneleken gjør vi vår egen vri - Lang, lang rekke, rødbeta