

Dyrking av grønnsaker i barnehagen



PILOTPROSJEKT I REGI AV HAGESELSKAPET OG LANDBRUKS- OG MATDEPARTEMENTET 2005

Veilederen er initiert og finansiert av Landbruks- og matdepartementet, med Hageselskapet som faglig ansvarlig for utarbeidelsen. Den er ment som hjelp for barnehager som ønsker å dyrke matnyttige vekster. Pilotprosjektet omfattet fem barnehager i Oslo, men det er tanken at lignende opplegg skal kunne gjennomføres i flere barnehager. Det oppfordres til å etablere samarbeid mellom barnehagen og Hageselskapets lokallag i det aktuelle området. For å finne fram til lokallag, se www.hageselskapet.no eller ta kontakt med Hageselskapet, postboks 53 Manglerud, 0612 Oslo, tlf. 23 03 16 00.



DYR KING AV GRØNNSAKER I BARNEHAGEN

Annie Mette Riis, Torborg Galteland og Gustav Redalen

Fotografier: Knut Lønø, Torborg Galteland, Bergljot Gundersen,
Veer incorporated og Torgersens Frø A/S.

Det Norske Hageselskap og

Landbruks- og matdepartementet 2006

Dyrking av grønnsaker i barnehagen

Å dyrke grønnsaker sammen med barn er en hyggelig og lærerik aktivitet. Jord og vann er morsomt. Om et lite frø har spirt er spennende. Å følge en spire fram til å kunne høste og smake, er en viktig erfaring.

Hva slags grønnsaker skal vi dyrke?

Det er fint om barna selv får være med på å planlegge hva slags grønnsaker de vil dyrke. Ting dere kan diskutere er:

- hva slags grønnsaker liker barna?
- hvor god plass har dere inne og ute til dyrking?
- hvordan er lys- og leforholdene i barnehagens uteområder?
- er det god nok jorddybde, eller må dere plante i kasser e.l.?

Det kan være en fordel å planlegge hvor dere skal plassere de ulike plantene både ute og inne før dere setter i gang. Noen planter er mer plasskrevende enn andre, f.eks. sukkermais, mens andre har behov for oppstøtting, f.eks. sukkererter. Plantene må både ha nok lys, le, god jord og tilgang på vann. Samtidig er det en fordel å tenke over hva dere kan gjøre for å unngå at plantene blir trampet ned av ivrige gartnere. En idé er å etablere spesielle regler for hvordan dere behandler plantene som er enkle for barna å forstå og overholde (kanskje hagelagene kan hjelpe til med dette).

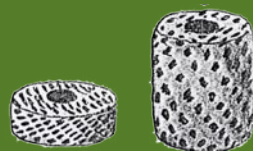
De fleste grønnsakplantene kan vi gjerne så inne tidlig om våren og plante dem ut når det ikke lenger er fare for frost. Dette er fordi mange grønnsaker trenger et forsprang for å få mulighet til å bli ferdig utviklet i den korte dyrkingssesongen vi har i Norge.

DETTE TRENGER DERE

Frø, jord til å så i, plast eller annet materiale til å dekke til med etter såing, pottes e.l. til å så i, og en liten spiss spade (til å flytte plantene ut med). Noen planter trenger også dekkmateriale til å dekke til plantene ute (f.eks. fiberduk) og oppstøtting (f.eks. sukkererter og brytsukkererter). Se bak på frøposene for mer informasjon om hvert slag.

Jord er spennende for selv de aller minste barna. Å fylle i pottene er en populær aktivitet. Såjord og plantejord får dere kjøpt i et hagesenter. Såjord inneholder litt mer sand enn den vanlige plantejorda og egner seg derfor godt til såing. Torvbriketter er torvjord i en nettingpotte. De er sammenpressede og tørre, men når dere tilsetter vann sveller de ut og blir større og kan brukes direkte. Se bildet nederst til høyre. Disse er praktiske og svellingen er spennende for barna.

Mange slags beholdere kan brukes til å så i inne, avhengig av hvor stor planten blir: Blomsterpotter av leire, plastpotter, former av aluminiumsfolie, rømme- og yoghurtbegre eller andre brukte plastbegre, blykkbokser (disse kan også dekores), melkekartonger, såbrett e.l. Det kan være spennende for barna å komme med forslag til hva dere kan bruke. De kan



samle på yoghurtbegre eller melkekartonger. Det er fint om dere kan bruke det som ellers ville bli kastet. Spennende er det hvis dere kan finne plastbeger med klare plastlokk på. Disse kan tjene som et lite drivhus mens plantene er helt små. Ikke glem å stikke noen dreneringshull i bunnen på hver potte før jorden tilsettes, så overflødig vann kan renne ut. Under pottene kan det brukes plastlokk o.l. som skåler, eller gjerne større plastbakker med flere små pletter i. Husk å merke hva som er sådd. Gamle ispinner er fine å bruke, eller dere kan skrive rett på potta.

NÅR SKAL DERE SÅ?

Såtidspunktet varierer fra planteslag til planteslag. Mange planter må såes inne, mens noen kan såes direkte på voksestedet ute. Tidspunkt for såing inne er månedsskiftet mars-april. Tidspunkt for såing på friland varierer mer. Se etter på frøposene for flere opplysninger.

Husk å lese bak på frøposen før dere sår. Der finner dere opplysninger om når, hvor og hvordan dere skal så, om frøene skal sås inne eller på friland, hva slags krav plantene har o.s.v.

HVORDAN SÅ?

Velge en stor potte som planten(e) kan vokse i helt fram til utplantingen. Sår dere flere frø i samme potte, kan dere prikle om (plante om) i større pletter senere. Fyll potta med jord, press jorda lett ned med fingertuppene (bilde 1). Fyll ikke helt opp til kanten av potta, men la det være en vannekant. Å fylle potta med jord er en oppgave som passer godt for de minste.

Er det små frø som skal prikles seinere: Spre frøene jevnt utover og legg et tynt lag jord på toppen. Er det større frø, slik som mais, erter eller blomkarse, kan barna lage et lite hull med finger eller blyant, putte frøet oppi og dekke over til slutt (bilde 2).

Små frø skal bare ha noen millimeter jord over seg, mens store frø bør ha mer, pass på å klappe jorda godt til til slutt. Det skal være god kontakt mellom jord og frø. Vann eller dusje godt. Jorda må bli god og våt uten at det står vann i bunnen av potta (bilde 3). Det er viktig at såkassen eller potta har hull i bunnen og at overskytende vann renner ut i en skål /undervanningsbrett. I bunnen av melkekartonger eller yoghurtbegre må dere derfor skjære hull. Husk å sette i merkepinne og plasser gjerne flere pletter på ett brett. Legg tynn, klar plastfolie over, for å hindre uttørking av jorda rundt frøene. Sett pottene på et varmt, gjerne mørkt sted. Når de små plantene har begynt å stikke opp over jorda, skal de stå lyst og ikke for varmt (bilde 5). Bak på frøposene står framgangsmåten for såing tilpasset hvert enkelt planteslag, og litt om hva planten krever av stell den første tiden.

VANNING

Plantene skal vannes når jorda kjennes tørr. Dere kan følge med ved å kjenne etter med fingeren. Hvis planten får for mye vann, drukner den. La det ikke stå vann i skåla eller undervanningsbrettet, men slå det av når jorda har trukket til seg det vannet som trengs (ca. ti minutter etter vanning).

PLASSERING

Plantene bør stå på et lyst sted, slik at de får rikelig med lys, men ikke rett i sola. Ingen planter liker å stå i konstant trekk.

LAGE GRØNNSAKHAGEN

Når det er bart og ikke frost i jorda lenger, kan dere begynne å anlegge grønnsakhagen. Mål opp det stykket dere skal bruke. Spa og løsne jorda, fjern grastorv og ugrasrøtter. Spa inn gjødsel og kompostjord hvis dere har.

Er det dårlig med jordsmonn kan dere bygge en karm og fylle jord i. Hvis jorda er tung eller full av ugras kan det være en fordel med en karm. Pallekarmer som selges hos pal-leforhandlere er rimelige og greie plantekasser på 80 x 120 cm. Hver karm er 20 cm høy



1



2



3



4



5

og flere kan stables oppå hverandre. Selvvanningskassen som er beskrevet i veilederen ”Hvordan dyrke frukt og bær i barnehagen” vil også egne seg svært godt, men krever litt mer av materialer og snekkerkunnskap.

En viktig faktor for å lykkes er å dekke jorda. Å bruke svart plast over jorda er svært gunstig. Det varmer opp jorda, holder på vannet og hindrer ugraset i å komme opp. Å legge på svart plast vil spare dere for veldig mye arbeid. Ønsker dere ikke å bruke plastmaterialer finnes det nedbrytbar ”plast” laget av maisstivelse som egner seg godt. Den råtner og blir til jord i løpt av høsten og vinteren. Å dekke med organisk materiale som halm, grasklipp og løv egner seg også, men er mer arbeidskrevende.

UTPLANTING

Det tar ca. seks uker for et frø å vokse til en plante som er stor nok til å plantes ut. Det er tryggest å vente til begynnelsen av juni med å plante dem ut. I mai kan dere venne plantene gradvis til et liv ute ved å sette dem på et beskyttet sted og ta dem inn i kalde netter. De første par dagene bør de stå ute bare noen timer.

På jord dekket med plast skjærer dere små hull i plasten og planter i dem. Ønsker dere å bruke gras, løv eller halm til dekke, må dere plante først og dekke etterpå. Bruk så tykt lag som mulig. Dette laget skal lage ly for plantene men ikke skygge, og det skal ikke komme lys ned til jorda og ugraset. Grasklipp er næringsrikt og godt dekke til småplantene.

Hvis dere sår direkte på voksestedet, må plantene komme ordentlig opp før jorda kan dekkes.

De fleste planter vil dø hvis de blir utsatt for frost. Gulrøtter og noen andre slag kan tåle noe frost. Utplantede planter kan beskyttes ved å dekke til plantene med et gammelt laken e.l. hvis værmeldingen spår en frostnatt. Plantene kan også beskyttes av 1 1/2 liters brusflasker som dere skjærer av bunnen på. Flaskene vil fungere som minidrivhus og beskytte mot kulde og snegler. Et annet tips for å beskytte plantene mot snegler er å bruke litt grov grus rundt røttene på spesielt sårbare spirer.

JORD, KOMPOST OG GJØDSLING I GRØNNSAKHAGEN

En kompostbinge kan sammenlignes med en fabrikk som produserer kompostjord av organisk avfall. Kompostjord er gull verdt for plantene fordi den er så næringsrik. Derfor anbefales det å anskaffe en slik bing. Det fins kompostbinger som har ”utstillingsvindu” slik at dere kan se hva som skjer under omgjøringsprosessen fra matavfall til næringsrik jord. Dette er en fin måte å gi barna forståelse for hvordan kretsløpene i naturen fungerer og se hvordan bærekraftig utvikling fungerer i praksis.

Undersøk muligheten for å hente husdyrgjødsel fra gårder og småbruk i nærheten. Dette kan gjøres til en tur som barna har glede av.

LUKING OG VANNING I SOMMERFERIEN

Det bør være noen innom for å luke og vanne i sommerferien, hvis barnehagen er lukket. Skikkelig jorddekking gjør dette arbeidet enklere. Store brusflasker med vann i, satt opp-ned i noen plantehull i jorda, er greie vannautomater.

Kanskje noen av foreldrene, sammen med barna, kan gå innom for å vanne og luke litt i sommerferien?



Grønnsaker

Det er mange grønnsaker som egner seg for dyrking. Vi har lagt vekt på at det skal være noe de fleste barn liker, at de er forholdsvis enkle å dyrke for barna og at de skal kunne brukes til mest mulig. Her tar vi for oss gulrot, sukkerert/brytsukkerert, tomat, sukkermais og mainepe.

GULROT

Bruk: Gulroten er en av våre mest kjente og brukte grønnsaker, og ikke noe er så godt som å spise rå egendyrkede gulrøtter rett fra jorda (vaskes først), men de kan også puttes oppi salater, kokes, brukes i gulrotkake o.s.v.

Dyrkingstips: Så i melkekartonger og plant ut, da blir avlingen nesten dobbelt så stor. I en 1,5 l melkekartong kan det sås 16 frø. Når den skal plantes ut, fjern den nederste halvparten av kartongen, og sett plantene i jorda med den øvre delen av kartongen rundt. Når gulrøttene er plantet ut kan det være lurt å legge fiberduk over bedet for å beskytte mot gulrotsuger ("krusesyke") og mot gulrotfluer. Fiberduken holder også på varmen, slik at gulrøttene vokser raskere. Både sol og regn trenger gjennom fiberduken. Legg steiner langs kanten, slik at den ikke blåser bort. I melkekartongen vil plantene komme til å stå tett, det er ikke nødvendig å tynne disse, men dere kan godt høste noen unge knaskegulrøtter i hver kartong, tidlig. Da blir det bedre plass til de som står igjen. Barna vil synes det er morsomt å få lov til å smake.

Sår dere rett på friland er det vanskeligere å så tynt nok. Tynn derfor plantene når de er ca. 5 cm høye slik at det er 6 cm. mellom hver plante. Gulrøtter trenger lett jord for å utvikle seg godt. Sandjord er bra. Hvis dere har tung jord er jordforbedring viktig. Bland gjerne inn organisk materiale, eller lag et opphøyd bed med lett kompost eller torvjord.

SUKKERERT OG BRYTSUKKERERT

Bruk: Er søte og gode for barna å ta rett i munnen som sunt "godteri" eller "snacks". Kan også brukes i salater.

Dyrkingstips: Må ha mulighet for å klatre. Et stativ kan være av enkel konstruksjon med oppspente tråder, minst 1,5 m høyt. Et raskt planteoppal inne på 15-20 dager vil gi høsting vel en uke tidligere enn såing ute. Høstes i flere omganger over lang tid, så dere kan ha glede av dem lenge. Vanlige sukkererter høstes når skolmene er flate, mens brytsukkerertene høstes når de er fylt med erter. Brytsukkererter egner seg godt til dypfrysing.

TOMAT

Bruk: Små og søte tomater kan tas rett i munnen, ellers er tomater godt og sunt pålegg på brødkiva og egner seg i salater, som snacks, i gratenger, på pizza, i pastasaus o.s.v.

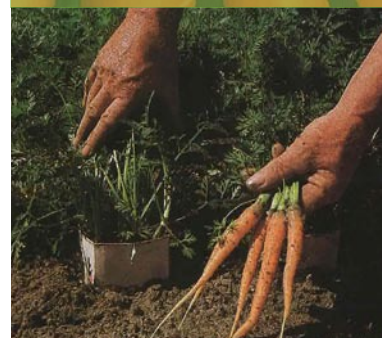
Dyrkingstips: Plantene av noen sorter kan bli nesten tre meter høye, men det er vanlig å kutte toppen når den har fått tre-fire tomatklaser. Hvis dette er aktuelt for sorten dere skal dyrke, står det på frøposen.

På enkelte sorter må dere knipe av skuddene som kommer i hvert hjørne mellom stammen og bladene. Dette skuddet tar næring fra tomatene, og kalles derfor tjuv. Se på frøposen om dette gjelder den tomattypen dere skal dyrke. Fiberduk e.l. kan brukes for å beskytte mot frost.

Spesielle krav: Tomater må sås inne tidlig om våren og plantes om inne en gang i større pottar før de plantes ut. Ute må plantene helst stå inntil en sørvegg, der det er solrikt, varmt og beskyttet hvis de skal bli modne. De må ha næringsrik jord og vannes nesten hver dag. Plantene må etterhvert støttes opp.



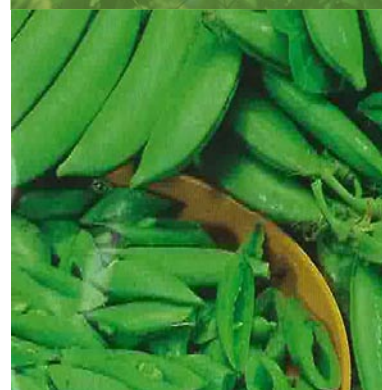
GULROT



GULROT



SUKKERERT



BRYTSUKKERERT



TOMAT

SUKKERMAIS

Bruk: Maiskolbene egner seg godt til grilling, koking eller steking, salater og som snacks.

Dyrkingstips: Det første tegnet på at maiskolbene begynner å bli modne er når hårene som henger ut av kolbene blir brune. Da kan dere snitte gjennom dekkbladene med en skarp kniv og se om kjernene er fylte og gule (hvis de er sterkt gule, er de overmodne). Deretter skal dere forsøke å stikke i en kjerne med neglen. Hvis den brister, og det spruter ut en melkeaktig væske, er den moden. Sukkermals må enten spises med en gang den er høstet eller konserveres umiddelbart, fordi sukkerinnholdet synker raskt etter høsting. Både kolbene og maisfrøene kan fryses.

Spesielle krav: Sukkermals må sås og dyrkes inne den første tiden. Viktig med lun, varm vokseplass. Vokseplassen kan forbedres ved å bruke fiberduk. Må ha god plass. Tåler å stå i stekende sol. Vokser fort, har ingen spesielle krav til jorda, men vil ha mye gjødsel.

Plantene bør settes i grupper istedenfor i rekker for å få best mulig bestøvning. Jorda bør gjerne dekket med ferskt grasklipp eller lignende materiale rett etter utplanting.

MAINEPE

Lettdyrket og velsmakende grønnsak

Bruk: Mainepe er god som råkost. Den må skrelles og barna vil synes det er spennende å smake en bit rett fra grønnsakhagen. Mainepen egner seg oppskåret i salat eller som snacks med dip til.

Dyrkingstips: Kan sås så fort jorda har tørket opp. Så gjerne i flere omganger, slik at nepene kan høstes på ulike tidspunkter. Så for eksempel andre omgang etter en måned, og tredje omgang noen uker etter det. Kan også sås inne for tidlig avling og plantes ut etter 14 dager, eller når temperaturen tillater det.

Spesielle krav: Vokser raskt og krever ikke høy temperatur.

Urter og spiselige blomster

Urter har i alle tider blitt brukt både som smakstilsetning og ved konservering av mat. Mange urter virker tiltrekkende på insekter som bier, humler, blomsterfluer og sommerfugler. Det kan være spennende for barna å gni bladene for å kjenne at de lukter forskjellig. Her har vi tatt med to urter: Blomkarse og vanlig matkarse. Den siste egner seg best inne i vinduskarmen.

MATKARSE

Bruk: I salater og som pynt på brødiskiva eller i annen mat.

Dyrkingstips: Kun som spire i vinduskarmen.

Spesielle krav: Må stå lyst og holdes fuktig.

BLOMKARSE

Bruk: Som pynt i salater og som knask.

Dyrkingstips: Med mye vann og gjødsel kan dette bli store, frodige og dekorative planter i barnehagen. Disse plantene blir ofte brukt i kjøkkenhagen, fordi de pynter og fordi de er nytteplanter i seg selv. Blomsten smaker som karse. Barna vil sikkert synes det er spennende å smake på en liten bit av blomsten. Enda mer morsomt er det hvis dere biter enden av blomstersporen. Da kan dere suge ut velsmakende nektar. Disse blomstene med lang spore blir besøkt av sommerfugler med lange sugesnabler som suger nektar på den måten.

ANBEFALTE BØKER OG NETTSTEDER

"Anders i kjøkkenhagen", Görel Kristina Näslund og Lars Klinting, Damm, 1988

"Titta det växer!", Solveig Hellmark, Eriksson & Lindgren, 2004

"Spireboka", Ulla Dietl, Grøndahl & Søn forlag AS/Det norske hageselskap, 1991

"Maris vesle grønne", Det Norske Samlaget 1987

"Ida & Martin - gartnerskolen", Landbruksforlaget 2003

www.barnashageselskap.no



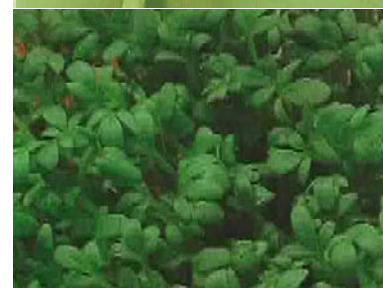
SUKKERMAIS



SUKKERMAIS



MAINEPE



KARSE



BLOMKARSE

