



# Flere idéer til Fælleshaven



# Flere idéer til Fælleshaven

## Forord

Inviter flere med i fællesskabet

## Mad

### Bål og mad

Tilbered mad i saltdej  
Brændenældesuppe over bål  
Bag lækre kanelsnegl-snobrød

### Mad uden bål

Mad med blomster  
Lav pesto af grønt fra haven og naturen  
Råsyltede rødder

## Byg og krea

### Aktiviteter

Byg et stativ til klatreplanter  
Lav dine egne planteskilte  
Flet en blomsterkrans  
Fold en frøpose  
Lav lerperler over bål

### Gør det selv

Lav højbede af pallerammer  
Lav jeres egne såbånd  
Planlæg køkkenhaven med slik

## Natur

### Bier og sommerfugle

Blomster til bier og sommerfugle  
Byg et insekthotel  
Så en blomstereng

### Vild med 4H

Blomstereng med naturens egne planter  
Værtsplanter til sommerfugle  
Byg ly og levesteder til havens insekter

## Haveklog

### Dyrkning og plantevalg

8 lette grøntsager at dyrke  
Krydderurtebeddet  
Dyrk blomster til buketter  
Saml frø fra havens planter  
Forspiring  
Spiretest  
Så-kalender

### Sej selvforsyning

Forslag til et enkelt sædskifte  
Dyrk Bladgrønt året rundt  
Naturlig skadedyrsbekæmpelse  
Guide: Dyrk i højbede  
Guide: Kom godt igang med at så grøntsager  
Gendyrk dine grøntsager  
Dyrk frøene fra køkkenskuffen

[Links til flere aktiviteter](#)

[Fakta om Fælleshaver](#)

## IDEKATALOG

**Udgivet i 2021 af 4H**

Agro Food Park 15 | 8200 Aarhus N  
8740 5000 | 4h.dk | info@4h.dk

**Tekst** Liv N. Meinert

Janneke Nkemka Pedersen

**Fotos** Liv N. Meinert | Pixabay | 4H arkiv

**Layout** Liv N. Meinert

Janneke Nkemka Pedersen

HELDINGgrafiker.dk

**Tryk** primaprint.dk



# Forord

## Flere ideer til fælleshaven

Dette idekatalog er til dig som er frivillig eller deltager i en 4H Fælleshave, og leder efter ny inspiration og gode ideer til aktiviteter i haven, både for børn og voksne. Der er ideer til mange niveauer, både

nybegyndere og mere garvede have dyrkere. Der er ideer til aktiviteter med mad og natur i haven, bygge og krea projekter og haveviden i afsnittet haveklog. Rigtig god fornøjelse med jeres 4H haver.

I 4H fælleshaver skaber vi fællesskaber ved:

At dyrke haven sammen

At lave mad og spise sammen

At opdage den nære natur sammen

Find os her:



4h.dk



# Inviter flere med i fællesskabet

## Gør vejen ind i fællesskabet simpel

En måde at invitere ind i jeres fællesskab er at synliggøre små opgaver, nye let kan træde ind og ud af. Det øger fællesskabsfølelsen, når man let kan bidrage til fællesskabets opgaver. I kan have et fast opslag om jeres fælleshave, hvor I fortæller om det arbejde man kan bidrage til i haven, selvom man ikke er rigtigt med endnu. Det kan være at plukke en buket i det fælles blomsterbed, så der kommer flere blomster, eller donere frø til haven i foråret, hvis man har nogen i overskud. Opslaget om jeres have og de opgaver man altid kan lave der, kan I have som fast opslag på jeres Facebook side.

## Inviter forældre med

Hvis jeres have er for børn, kan I bruge en fast struktur til at inddrage forældrene. Hvis de ved at der hver gang skal startes op med bål, kan dem der kommer lidt for tidligt gå i gang med bålet. På en tavle kan I skrive dagens program ned, og markere hvilke opgaver man bare kan gå i gang med. I haven må man måske altid hjælpe med at luge i fælles bedet eller finde redskaber frem. Så har de en opgave de kan tage sig til sammen med deres børn mens de venter, eller noget at lave hvis de gerne vil blive mens aktiviteten er i gang.

Find os her:



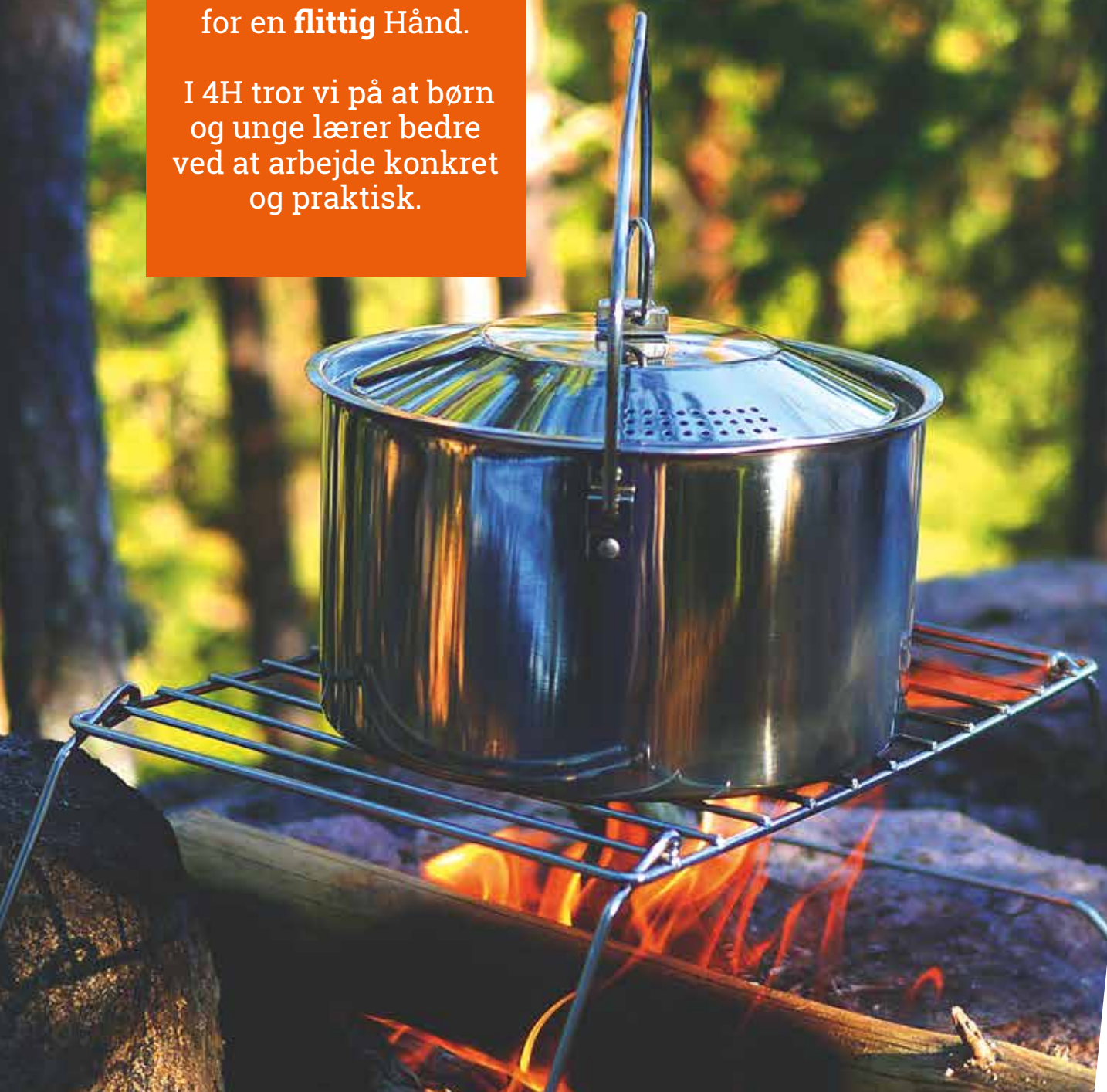
4h.dk



**Mad**

Det ene "H" i 4H står  
for en **flittig** Hånd.

I 4H tror vi på at børn  
og unge lærer bedre  
ved at arbejde konkret  
og praktisk.



# Bål og mad



# Tilbered mad i saltdej

## Lav mad over bål med saltdej

Erstat stanniol med saltdej når du tilbereder mad i gløderne. Du kan både lave rodfrugter og kød i saltdejen.



## Ingredienser

Ingredienser til saltdej passende til 1 kg kød eller ½ kg rodfrugter

- 1 kg groft salt
- 1 kg hvedemel
- Vand
- 1 kg Kød eller ½ kg rodfrugter



## Fremgangsmåde

Bland salt og mel sammen.

Tilsæt lidt vand mens du ælter, til dejen har en god konsistens og er glat og elastisk.

Rul saltdejen ud i en nogenlunde ensartet tykkelse, inden du pakker maden ind.

**Vent med at krydre maden til den er færdig tilberedt.**  
**Til kød er det en god ide at have et stegetermometer med.**



# Brændenældesuppe over bål

## Brændenældesuppe

Giv liv til vinterens sidste kartofler og forårets første nælder.

De første brændenældeskud skyder frem i marts-april. Hvis det er senere på året så brændenælderne har blomstret bruges kun toppen med de øverste 3-4 bladpar.



## Indgredienser

Opskrift til 4 personer

- 150 g unge brændenældeskud
- 1 stort finthakkede løg
- Olie til svitsning
- 1 ½ l vand
- ½ kg kartofler
- 3 terninger med grøntsags-bouillon
- Peber



## Brændenældesuppe

- 1) Skræl kartoflerne, og skær dem i tern
- 2) Kog kartoflerne møre i en gryde på bålet
- 3) Hæld vand og kartofler over i en skål
- 4) Skyl brændenælderne rene, og hak dem fint
- 5) Hak løget fint
- 6) Svits de finthakkede løg og brændenælder i olie i bålgrøden
- 7) Hæld kartofler, vand samt bouillon over til de svitsede løg og brændenælder
- 8) Kog suppen i 12 min., og smag til med peber (Suppen må gerne simre længere end de 12 min.)





# Bag lækre kanelnegl-snobrød

## Kanelneglssnobrød - verdens lækreste snobrød?

I kan lave lækre kanelneglssnobrød.  
Her er opskriften på en portion der giver nok til 10-15 personer.

Husk at I får det bedste resultat når der bages over gløder, ikke flammer – så tænd gerne bålet i god tid.



## Ingredienser

30 stk.

7,5 dl mælk  
50 g gær  
5 tsk sukker  
5 tsk. salt  
5 revne æbler  
1,5 kg mel  
100 g smør  
7 spsk. sukker  
7 spsk. kanel



## Fremgangsmåde

Varm mælken og opløs gæren i den. Tilsæt sukker, salt og revet æble. Tilføj mel og ælt dejen grundigt. Lad den herefter hæve i 45 min. Rul dejen ud så den er ca. 1 cm tyk.

Pensl dejen med smeltet smør. Drys med sukker og kanel over halvdelen af dejen. Fold den anden halvdel ind over det sukker/kanel dryssede område. Skær dejen 1 cm brede strimler og sno dem om snobrødspinde.

Bag dem gyldne og lækre over bålets gløder.





Det ene "H" i 4H står  
for et godt **Helbred**.

I 4H mener vi at et  
aktivt liv og gode  
kostvaner giver et  
sundt liv.

**Mad uden bål**

# Mad med blomster

**En del blomster er spiselige, de kan bruges i salaten, give smag og farve til en kryddersmør eller fryses med i isterninger som smukt pynt.**

Vær opmærksom på at der i de seneste år er kommet nye vejledningen til hvilke blomster som anses som spiselige. Det er derfor ikke alle blomster der sælges som spiselige, der bør spises. Herunder finder i et udpluk af hvilke planter, der normalt har været anset som spiselige, som stadigvæk kan anses som spiselige.

Den fuldstændige liste kan findes på fødevarestyrelsens hjemmeside.

Kan spises	Kan spises i begrænsede mængde	Bør ikke spises
Blomsterkarse/tallerkensmækker (blomsten)	Morgenfrue (kronblade)	Hjulkrone
Stedmoderblomst (blomst)	Purløg (blomster)	Tagetes
	Blomsterkarse/tallerkensmækker (blade)	Stolt kavalier

## Lav kryddersmør med blomster fra haven

Du skal bruge:

Smør, hvidløg, salt og peber, kronblade fra morgenfrue, blomsterkarse og blomster fra oregano.

Husk at skylle blomsterne.

Pres eller hak hvidløg.

Blend alle ingredienser sammen til en smuk kryddersmør.

Køl ned og server.



## Lav en blomstrende salat

Lav en salat af grøntsager fra haven, fx med salat, ærter og andet sommergrønt.

Pynt salaten med spiselige blomster som kronblade fra morgenfrue og blomster og blade fra tallerkensmækker.

Det giver både en let krydret smag til salaten og gør den indbydende at se på.



# Lav pesto af grønt fra haven og naturen

## Pesto er en nem måde at bruge havens og naturens grønne spisekammer

Det smager forrygende med friskbagt brød, eller med knækbrød.

Men det allerbedste er at I kan variere det i det uendelige, med det I har i jeres have. I kan fx bruge spinat, rucola, persille, dild, og forskellige former for kål. De vilde planter kan fx være brændenælder, mælkebøtter, fuglegræs, vejbred, ramsløg, skvalderkål, alm. syre, røllike, løgkarse og bellis.

Det vigtigste er at I er sikre på hvilken plante I bruger og at den er spiselig.



## Ingredienser

- 4 store blade grønkål eller andet grønt
- 1 håndfuld persille eller andet grønt
- 2½ dl revet parmesanost
- 2½ dl solsikkekerner
- 2 fed hvidløg
- Lidt olivenolie
- Salt



## Fremgangsmåde

Ingredienserne blendes sammen og konsistensen justeres med en smule olie og smages til med salt.

Pestoen kan røres op med skyr eller creme fraiche.

Hvis du laver den ude i naturen kan ingredienserne hakkes fint sammen med en kniv på et skærebrett.



# Råsyltede rødder

## Lav det lækreste tilbehør af havens rodfrugter

Brug hvad I har af rodfrugter. Det kan spises når det har trukket i 30 min. Eller de kan gemmes på køl i et par dage i en lufttæt beholder.



## Ingredienser

3-4 små rodfrugter (fx. rødbeder, gulerødder, jordskokker)  
1/2 dl æblecidereddike  
1 dl olivenolie  
1 fed hvidløg  
1 spsk. honning  
Frisk timian, salt og peber



## Fremgangsmåde

Rens rodfrugterne og skær dem i tynde skiver.

Bland lagen af æblecidereddike, olie, honning, hvidløg, salt og peber. Hæld lagen over rødderne og den friske timian.

Det kan spises når det har trukket i 30 min.  
Hvis det ikke skal spises med det samme kan det gemmes på køl i et skoldet glas i 4-5 dage.





**Byg og krea**

Det ene "H" i 4H står  
for **Et varmt hjerte.**

4H's aktiviteter er lokalt og  
nært forankret. En aktivitet  
afhænger af og bestemmes  
af de børn, unge og voksne,  
der deltager i aktiviteten.  
Her er plads til alle.



# Aktiviteter

# Byg et stativ til klatreplanter

## Byg et klatrestativ til planter

Klatrende planter som bønner, ærter og ærteblomster skal have noget at klatre op ad.

Med lange bambuspinde eller andre lange lige pinde som fx pinde fra hasselbuske, kan der bygges fine stativer i køkkenhaven.

Du skal bruge: 4-8 pinde, en lille sav eller beskæresaks, noget snor, en saks, en skammel og en spade.



## Sådan gør du

- 1) Det ønskede antal pinde lægges ved siden af hinanden og skæres af i samme længde.
- 2) Pindene graves ned i en cirkel og i en dybde der sikrer at de står stabilt fast i jorden.
- 3) Pindene lænes ind mod hinanden så de danner en tipp og bindes sammen i toppen. Bind flere gange rundt til det virker stabilt.
- 4) Bygges klatrestativet af få pinde bør der bindes tværpinde på for at sikre en stabil konstruktion. Bygges tipien af mange pinde behøves der ikke tværpinde.



## Så eller plant

Der sås eller plantes en til to bønner, ærter eller andre klatrende planter ved hver pind. Planterne finder selv deres vej op i stativet. Det kan hjælpe planterne til at udnytte hele stativet hvis der bindes snore imellem pindene.

Husk at bønner kræver høje jordtemperaturer for at spire. Så dem først sidst i maj, eller forkultiver dem indendørs.





# Lav dine egne planteskilte

## Planteskilte af grene

Pinde kan blive fine planteskilte. Der laves en flade til at skrive på i toppen af pinden. Det kan let gøres med en god kartoffelskræller eller med en lille dolk. Skriv med vandfast tusch.



## Planteskilte på ispinde

Planteskilte kan let laves på ispinde. Her skrives eller tegnes med en vandfast tusch.



## Planteskilte på sten

Planteskilte kan laves ved at skrive på sten med en vandfast tusch. Der er brugt tuscher af mærket Posca. De er lette at håndtere, også for børn, de kan male på både sten og træ og holder godt udendørs.



# Flet en blomsterkrans

## Pluk blomster

Flet en blomsterkrans af havens eller græsplænen blomster. Det er lettest at lære teknikken ved at nøjes med at bruge en enkelt slags blomster. Men når først teknikken sidder i fingrene kan kransene varieres ved at bruge forskellige blomster og græsser fra haven eller grøftekanten.

Måske en hyggelig aktivitet til sommerfest i 4H-haven?

### Gode blomster til krans:

- Bellis • Mælkebøtter • Kornblomster
- Margueritter • Græsser og korn



## Flet kransen

Kransen startes med en blomst med en god lang stængel. Den næste blomst lægges vinkelret på den første blomsts stængel. Stænglen føres bagover rundt om stænglen fra startblomsten og tilbage igen, hvor den føres henover blomsten og ned langs med den første stængel (foto 1).

På denne måde flettes alle blomster på. Når næste blomst flettes på, låses den foregående blomst fast (foto 2). Lange stængler er nødvendigt for at kransen kan hænge sammen.



## Kransen lukkes

Der flettes indtil kransen har en længde der passer til hovedomfanget på den der skal have den på.

Til sidst bindes de to ender sammen til en krans, det kan gøres med et græsstrå eller en snor.



# Fold en frøpose

## Trin 1



Vælg et papir på ca. 14,5 cm x 14,5 cm. Posen kan foldes i alm papir eller af papir i fine farver eller sider fra gamle bøger. Posen kan foldes af både kvadratiske og rektangulære papirstykker.

## Trin 2



Fold papiret på midten.

## Trin 3



Lav en lille fold øverst på papirets åbne kant. Fold samme sted en gang til så der opstår en dobbelt fold.

## Trin 4



Vend papiret om så folden vender væk fra dig. Fold øverste højre hjørne ned til nederste kant.

## Trin 5



Gentag med venstre hjørne.

## Trin 6



Spidserne foldes nu ind under den lille kant, så de låses fast. Dette gøres i begge sider. Dette udgør posens lukkemekaniske. Derved bliver det muligt at åbne og lukke posen.

## Trin 7



Frøposen er nu færdig. Skriv navn og årstal på posen. På mønstret papir kan det være nødvendigt at bruge en label – ellers kan der skrives direkte på posen. Det er en fordel at skrive før posen fyldes med frø.

## Trin 8



Frøposen kan åbnes og lukkes ved at tage en snip ud og folde de ene side ud. Fyld frø i posen og luk den igen. Frøposerne kan bruges til at gemme havens frø til næste sæson eller som en fin lille gaveidé.

# Lav lerperler over bål

## Til lerperlerne skal du bruge:

- Rødler eller blåler
- Beholdere med låg, fx kagedåse eller malerbøtte.
- Savsmuld, tørre blade eller hø
- Fint kløvet brænde
- Bålsted eller bålfad og et godt lille glødebål
- Ståltråd og spidse genstande der kan lave mønstre i perlerne
- Olie til at pensle perlerne når de er færdige
- Kraftige handsker

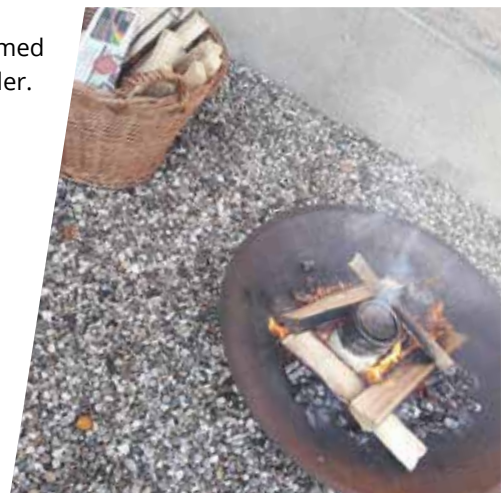


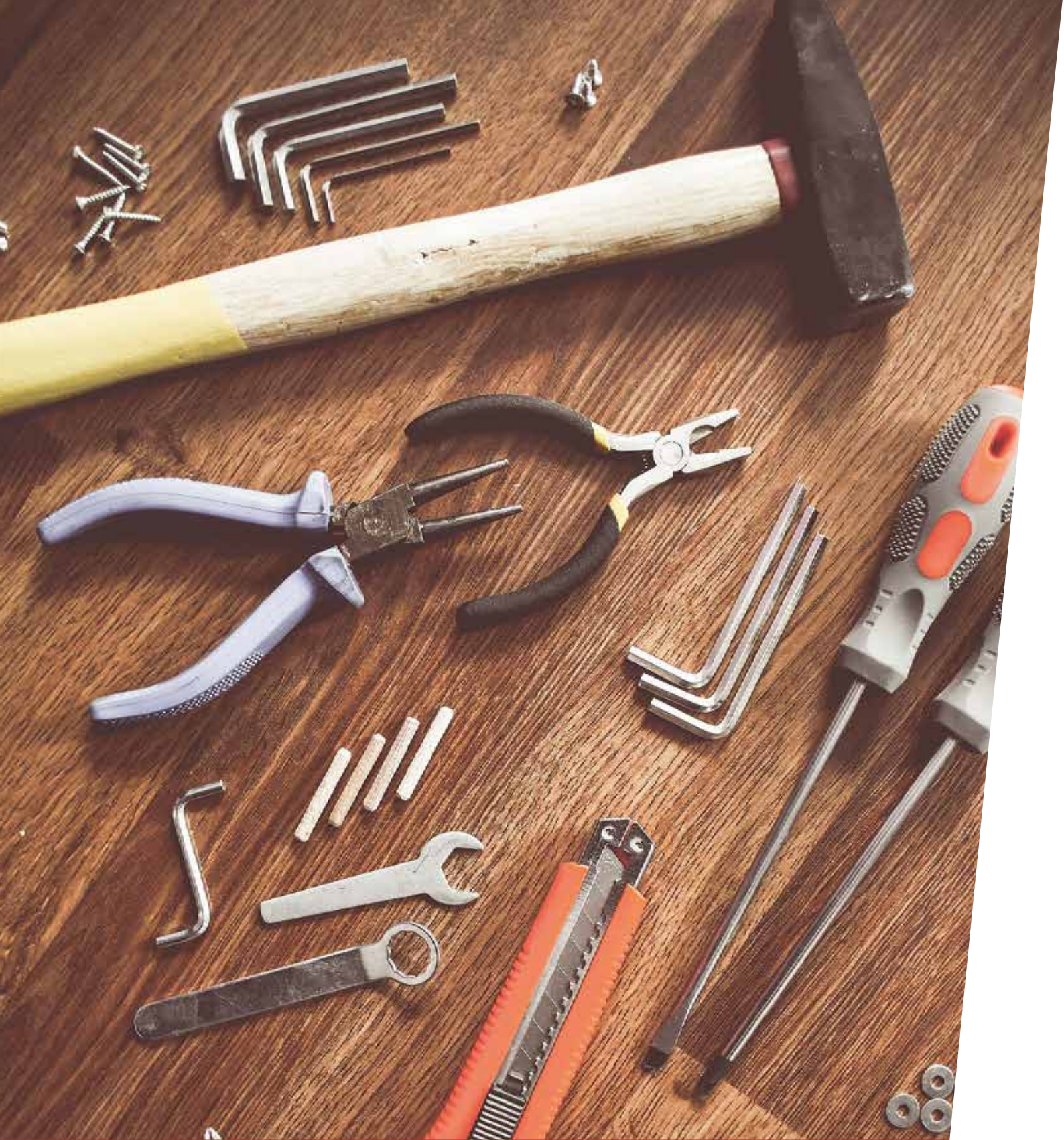
## Fremgangsmåde:

- 1) Start med at ælte leret, inden I former perlerne, så sprækker de mindre. Bland evt. lidt fint sand i leret.
- 2) Form perlerne og dekorér dem. Perlerne skal ikke være mere end 3 cm i diameter. Husk at lave hul i perlerne med ståltråd.
- 3) Læg et 2 cm lag savsmuld, blade eller hø i bunden af beholderen og læg perlerne herpå i ét lag.
- 4) Læg 2 cm savsmuld, blade eller hø ovenpå perlerne.



- 5) Sæt låg på dåsen. Husk der skal være huller i låget, lav dem med et søm og en hammer. Helst inden du fylder dåsen med perler.
- 6) Sæt dåserne i gløderne, hvis I har mange så giv dem numre så I ved hvor jeres egne perler er.
- 7) Efter 20 minutter tages perlerne ud - husk de er meget varme.
- 8) Perlerne kan pensles med madolie for at gøre dem mere blanke.





**Gør det selv**

# Lav højbede af pallerammer

## Pallerammer er en let og prisbillig løsning, til at bygge højbede til køkkenhave

Pallerammerne kan simpelthen sættes direkte ovenpå græsplænen. På den måde er det ganske ligetil at komme i gang med en have af højbede.

Husk at tage højde for at græsslåmaskinen skal kunne komme til imellem bedene, medmindre I vælger at anlægge stier.



Hvis højbedet kun er én ramme høj er det en fordel at putte et lag pap i bunden, for at sikre at græsset skygges væk og ikke gror op igennem bedet - alternativt kan græstørven fjernes eller vendes. Pappet vil forgå over tid, så på sigt vil der blive fri passage for rødder, regnorme og mikroliv imellem jorden og bedet. I det hele taget er det en god idé at have fri adgang imellem jorden under bedet og højbedet. Højbede med en bund i er kun at foretrække hvis der er jordforurening i området, eller der ikke er andre muligheder, fx i en asfalteret baggård.



Højbedet fyldes med jord. Det er vigtigt at jorden så vidt muligt er ukrudtsfri og løs og luftig. Tung lerjord i højbede vil pakke tæt og ikke give den ønskede løse jord. Bedet kan fyldes med en blanding af havejord, spagnum fra plantesække og velomsat hestemøg, cirka en tredjedel af hver. Afhængig af jordtypen bør andelen af havejord ikke blive for stor, da en tung jord vil få "Luften" til at blive slået ud af jorden. Det er også en mulighed at blande en mindre andel grus i bedet, for at sikre god luft. Det skal være bakkegrus som fx. afretningsgrus, ikke sand, det er for finkornet og tungt og vil ikke give den ønskede effekt.



Skal jorden indkøbes kan der bestilles produkter beskrevet som "højbedsmuld". Vær opmærksom på at harpet muld ind imellem sælges som velegnet til højbede og det er det sjældent, i sin rene form. Harpet muld kan, såfremt det er ukrudtsfrit, blive en hæderlig højbedsmuld blandet op med rigeligt organisk materiale, fx. i form af velomsat hestemøg og/eller kompost.

# Lav jeres egne såbånd

## For at planterne i vores haver skal have den bedste mulighed for at udvikle sig skal de sås med god afstand

Med små frø og små børnehænder kan dette være svært. Derfor kan der være en idé at bruge såbånd. Såbånd er et bånd hvor frøene placeres med den rigtige afstand. Båndet er i et materiale som hurtigt opløses når det kommer i jorden.

Med enkle midler kan man lave sine egne såbånd. Frø kan også købes på så-bånd.



## I skal bruge

Toiletpapir  
Frø fx gulerodsfrø  
Melklister  
Noget at skrive med

### Melklister

2 dl vand, 2 spsk. hvedemel, 1 spsk. sukker blandes i en gryde. Koges sammen under omrøring i få minutter til det tykner. Afkøles og kan opbevares på køl i op til to uger.



## Fremgangsmåde

Klip strimler af toiletpapir, strimlerne skal være lange og tynde. Lav melklister af hvedemel og en smule vand (må endelig ikke være ret våd).

Klister frø på toiletpapirstrimlen med passende afstand, vælg evt. at lægge to frø i hver klat, hvis du er i tvivl om spireevnen. Skriv på strimlen hvilke frø der er på den. Lad strimlen tørre helt.

Rul sammen og gem til det er tid til at så.

Når strimlen skal sås rulles den ud i en rille i bedet og dækkes med jord, vupti – det har aldrig været lettere at så med korrekt afstand.



# Planlæg køkkenhaven med slik

## At snakke haveplan med børnene giver mulighed for at få dem til at føle sig inddraget allerede fra haveårets start

Det giver plads til spørgsmål som:  
Hvordan skal din have være i år? Hvad har du lyst til at dyrke?

Samtidig giver det plads til en snak om at forskellige grøntsager fylder forskelligt og derfor skal sås og plantes med forskellig afstand. Ved at bruge slik til denne snak fanger det let børnene interesse. Det er selvfølgelig også muligt at bruge et sundere alternativ, som fx. LEGO-klodser eller knapper.



## I skal bruge

- Papir og blyant (eller skabelonen fra 4h.dk)
- Lineal evt. målebånd hvis børnene skal hjælpe med at måle haven op først.
- En pose småt slik og en pose større slik
- Billeder af de grøntsager I vil dyrke (se de næste sider)



## Fremgangsmåde

- 1) Fordel slikket i skåle med et billede af hvilken afgrøde slikket repræsenterer. Vælg stort slik til grøntsager der fylder meget og småt til dem der kræver mindre plads.
- 2) Lad børnene tegne deres havestykke, snak om hvad det måler og hvor mange forskellige afgrøder der kan være plads til. I kan evt. starte med at måle havestykket med et stort målebånd eller skridte det af sammen med børnene.
- 3) Lad børnene designe deres have med slikket, snak om hvor mange radiser der er plads til, hvor mange kartofler osv.





natur · dyr · mad

# Lav en haveplan

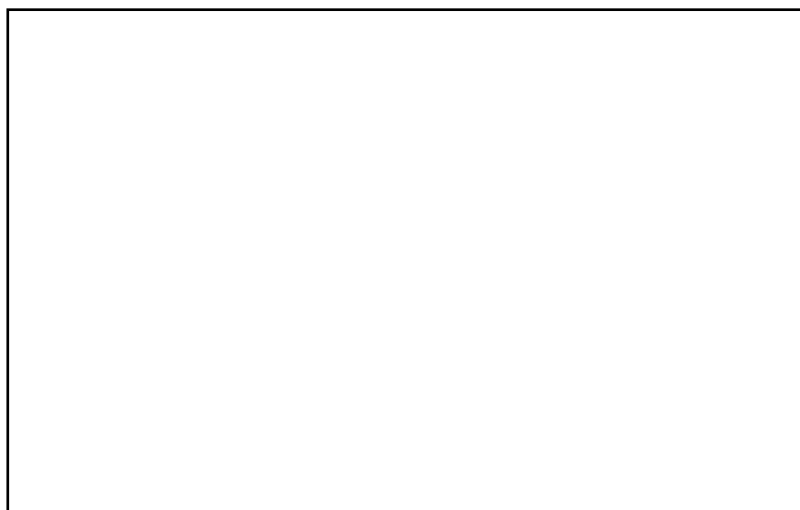
Planlæg din have med slik

## Forestil dig at denne her tegning er din 4H have

Hvordan skal din have være i år? Hvad har du lyst til at dyrke?

Vi vil gerne have at du er med til at bestemme hvad der skal være i din haven. Vi vil også gerne have at du øver dig i at få den rigtige afstand imellem dine planter.

- 1) Mål din have, eller spørg din 4H instruktør hvor stor den er. Skriv mål på tegningen
- 2) Snak med en voksen om hvor mange rækker du har plads til i haven.  
Tegn rækkerne med en blyant og lineal.
- 3) Vælg det slik som svarer til det du vil dyrke i din have, læg det ud på dine rækker. Snak med en voksen om hvor meget de forskellige planter fylder, så du ved hvor mange du kan få plads til af hver plante. Der kan være flere gulerødder end squashplanter på en række, fordi squashplanterne bliver meget store.
- 4) Tag et billede af din haveplan – og spis så slikket :-)



**Tagetes**



**Morgenfrue**



**Gulerod**



**Grønkål**



**Spinat**



**Radise**



**Salat – grøn**



**Salat – rød**



**Rødbede**



**Kartofler**



**Solsikke**



**Squash**



**Ærter**



**Blandede sommerblomster**



**Løg**





**Natur**

Formålet med at lave aktiviteter med natur i haven, er at styrke deltagernes forståelse for sammenhængen mellem natur og det dyrkede i haven, og i sidste ende os selv.



# Bier og sommerfugle

# Blomster til bier og sommerfugle

## Gode blomster til sommerfugle

- Lavendel
- Merian/oregano
- Timian
- Sankt Hans urt
- Tidselkugle

Udover disse planter, der er gode som nektarplanter har sommerfugle også brug for værtsplanter. Sommerfugle foretrækker bestemte værtsplanter, hvis de skal yngle i haven, derfor kan det være værd at frede et hjørne i haven til hjemmehørende planter fx brændenælde som er værtsplante for seks forskellige sommerfugle bl.a. nældens takvinge.



## Gode blomster til bier

- Morgenfrue
- Solsikke
- Kornblomst
- Blodkløver
- Honningurt
- Krydderurter i blomst – fx timian, oregano og purløg

Gå efter blomster der ikke har fyldte blomster. I de åbne blomster kan bierne bedre nå ind til blomstens pollen.



## Det kan du også gøre for at tiltrække insekter

- Byg stenbunker i haven, gerne et solrigt sted.
- Hav vand i haven, husk at sikre at insekterne kan komme op igen ved at bygge en "trappe" af små sten.
- Lav et sted hvor døde grene eller større træstykker får lov at ligge og formulde.
- Byg et insekthotel. Se hvordan her i idékataloget.



# Byg et insekthotel

## Byg et insekthotel

I en tid hvor haverne ofte er meget rydelige kan det være svært for insekter at finde steder at yngle og overvintre. Der er efterhånden mange fine insekthoteller at finde, både på internettet og i butikkerne. Det kan derfor være et godt sted at finde inspiration. Modellerne er mange, fra kæmpe insekthoteller bygget i stablede europaller til små hoteller bygget af træ og pinde til at hænge på en væg.

Byg flere rum og fyld dem med forskellige materialer så der bliver plads til forskellige insekter.

Husk at placere insekthotellet tørt og solrigt.



## Materialer

Noget til at bygge rammen – fx, træ og søm

### Fyldmateriale

- Hule rør, fx tagrør, bambus, stilke fra løvstikke eller andre planter med hule stilke.
- Klodser af træ eller træstykker med borede huller i forskellige diameter fra 3-9 mm.
- Mursten med huller
- Uld
- Gamle ler urtepotter
- Bark



## Værd at vide

Der findes desværre en del insekthoteller der ikke er gode for insekter.

### Vær opmærksom på at

- undgå flossede kanter på rør og huller, det skader biernes vinger.
- rør skal være min. 10 cm lange, korte rør fører til at der kun udvikles han-bier.
- undgå revner i træstykker med borede huller.
- kogler er smukke men har ry for ikke at virke som levested for insekter.



# Så en blomstereng

## Så en blomstereng

Bland frø og tørt sand eller grus i en spand.  
Brug en halv spand sand.  
Sandet gør det muligt at få fordelt frøene bedre, så de ikke kommer til at stå for tæt og frøene rækker til hele det areal der skal sås til.

Vælg gerne frø til blomster der er gode for bier og sommerfugle.  
Idéer til hvilke blomster der er gode til bier og sommerfugle findes her i kataloget.



## Klargør jorden og så

- 1) Klargør et såbed ved at fjerne ukrudt, løsne jorden og plane jorden med en rive.
- 2) Spred frø/sandblandingen ud over bedet.
- 3) Riv frøene lidt ned i jorden.
- 4) Tryk gerne frøene ned imod jorden for at få bedre jordkontakt. På små arealer kan børnene trampe frøene ned, på større arealer er en tromle en fordel.



## Nyd blomsterne

Vand i etableringsperioden hvis det bliver meget tørt.  
Nyd din blomstereng.

Er der sået flerårige blomster klippes de visne stængler af i foråret, så der bliver plads til en ny blomstring.  
Ved at klippe i foråret og ikke om efteråret, giver det mulighed for at havens insekter kan overvintre ved stænglerne.





Det ene "H" i 4H står  
for **Et kvikt Hoved.**

I 4H lærer vi hele livet  
og gennem alle sanser  
ved at gøre læring til  
leg og leg til læring.

**Vild med 4H**



# Blomstereng med naturens egne planter

## Vil I så en blomstereng til glæde for havens insekter, bør vi overveje at vælge hjemmehørende planter

Det er muligt at købe frø, men det er endnu bedre at gå ud i naturen og selv høste frø. På den måde sikres at planten er genetisk tilpasset til netop jeres område. Købte frø kan komme fra et andet land eller en anden egn og have små undseelige ændringer, som kan gøre dem mindre velegnede til at gro hos jer.

### Frøhøst gøres lettest i efteråret

August og september er gode måneder. Høst frø efter en længere tør periode, våde frø er ikke godt. Det kan være en fordel at holde øje med din lokale grøftekant i løbet af sommeren, og undersøge hvilke blomster der findes der. Når først blomsterne har sat frø, kan de være svære at genkende.

### Forslag til gode planter til en naturnær blomstereng

Blåhat, kællingetand, aftenpragtstjerne, gul snerre, marts-viol, syre, kongepen, kamille, okseøje, farvegåseurt, røllike, hulkravet kodriver, blåklokke.



### Sådan gør du

- 1) Frø høstes når de er tørre og modne. Umodne frø vil sjældent kunne spire, det hjælper ikke at lade dem modne når de først er plukket.
- 2) Så gerne frøene på voksestedet med det samme. I naturen ville de have sået sig selv om efteråret, så der er ingen grund til at gemme frøene inde og så dem ud om foråret.
- 3) Så altid frøene i et forberedt såbed, det skal helst være en næringsfattig jord evt. iblandet grus og meget gerne en solrig placering. Det er ikke muligt at etablere en blomstereng ovenpå en græsplæne, uden at fjerne græsset først. Se også vejledningen om at så en blomstereng her i kataloget.



Blåhat

### Pasning af blomstereng

Pas din vilde blomstereng ved at fjerne toppen af alle planterne hvert forår. Det er vigtigt at fjerne dem for at fjerne næring fra bedet og dermed langsomt udpine jorden og gøre den mere velegnet til de vilde planter. I kan lade børne lege "store græssere" og lad dem skrabe i jorden så der bliver bare pletter. Det er godt at efterlade bare pletter af jord, så nye frø kan få lys og luft til at spire.

Bedet med hjemmehørende planter skal endelig ikke gødes. Mange af de vigtige arter for bier og sommerfugle gror naturligt på lysåbne næringsfattige overdrev, de trives bedst uden gødning.



Kællingetand

# Værtsplanter til sommerfugle

## Hjemmehørende planter er vigtige for bier og sommerfugle

Mange vælger at plante en sommerfuglebusk og tænker at de gør sommerfuglen en tjeneste. Udfordringen er at sommerfuglebusken er som en Fastfoodrestaurant for sommerfuglen. Den tilbyder nektar og tiltrækker derfor sommerfugle, men den har ikke mad til sommerfuglens larver og derfor giver den ikke grundlag for at sommerfuglen kan yngle og sikre næste generation. Vil I gøre noget godt for sommerfugle og bier skal I have fat i hjemmehørende planter. Der er helt specielle værtsplanter knyttet til hver sommerfugle art, så det er vigtigt at gå efter netop disse planter. Herunder en oversigt over nogle af de værtsplanter der er knyttet til de danske dagsommerfugle.

### Viol



Perlemorssommerfugl

### Kællingetand



Blåfugl

### Syre



Ildfugl

### Brændenælde



Tidselsommerfugl



Dagpåfugleøje

Admiral



Nældenstakvinge

Det Hvide C



Kilde: Sommerfuglehave: Stolze, Klippenberg og Trolle.

# Byg ly og levesteder til havens insekter

## Rod i haven er en god ting for havens små dyr og insekter

Haven kan gøres mere indbydende for insekter ved at lave en kvasbunke, et kvashegn eller en stendynge. Det er lette ting at lave, men de gør en forskel for insekter, som ellers kan have svært ved at finde levesteder i en helt ryddelig og pæn have.

### Byg en stenbunke

Sten suger varme til sig og frigiver den langsomt. Sten kan derfor være et kærkomment hvilested for en kold sommerfugl eller bille. Laver du en hel bunke af sten kan det tilmed være et godt gemmested for et firben. Sørg for at placere stenbunken et sted med sol.



### Kvasbunke

Måske har du allerede en kompostbunke, men den vender du nok engang imellem. Kompostbunken er et oplagt sted for et pindsvin at gå i ly og måske endda bygge sit vinterhi. Du kan lave en kvasbunke et andet sted i haven, en bunke du vælger ikke at røre ved. En bunke som er det perfekte skjulested og vinterhi for havens små beboere.



### Kvashegn

Kvashegn er en god måde at komme af med grene fra haven på. I stedet for at køre dem på genbrugspladsen kan de indbygges i et kvashegn. Kvashegn kan laves på mange måder. De kan gøres til et dekorativt element i haven, eller de kan udgøre en adskillelse imellem haverum. Kvashegn laves ved at placere to rækker af stolper – imellem stolperne lægges kvas og mindre grene. Et kvashegn vil synke lidt hvert år, det er derfor en fordel at fylde nyt kvas på løbende. Kvashegnet bliver et godt skjule og redested for havens insekter.





# Haveklog



# Dyrkning og plantevalg



# 8 lette grøntsager at dyrke



## Kartofler

Læggetid: April til maj

Læggedybde: 8-10 cm / Planteafstand: 35 cm



## Gulerødder

Såtid: Marts - juni

Sådybde: 0,5-1 cm / Planteafstand: 2-5 cm



## Salat

Såtid: April-juni (spirer dårligt i varme)

Sådybde: 0,5-1 cm

Planteafstand: 15-30 cm (afhængig af type)



## Bønner

Såtid: Maj-juli (kræver varm jord for at spire)

Sådybde: 4-6 cm

Planteafstand: 5-15 cm (forskel på busk- og stangbønner)



## Ærter

Såtid: April-juni

Sådybde: 3-5 cm / Planteafstand: 3-5 cm



## Rødbeder

Såtid: April-juni

Sådybde: 1-3 cm / Planteafstand: 5-10 cm



## Løg

Aættetidspunkt: April/maj (går let i stok hvis de får frost)

Sætte dybde: Med toppen i jordoverfladen

Planteafstand: 5-10 cm / Dyrkes fra sætteløg/stikløg



## Radiser

Såtid: Marts-maj, september (går i stok i varmt vejr)

Sådybde: 1-1,5 cm / Planteafstand: 2-3 cm

# Krydderurtebeddet



## Dild

Såtid: April-august

Sådybde: 1 cm / Planteafstand: 10 cm



## Basilikum

Såtid: Indendørs april-maj, plantes ud i maj/juni

Sådybde: 1 cm / Planteafstand: 25 cm

Basilikum kræver meget varme og dyrkes derfor i drivhus.



## Koriander

Såtid: Maj

Sådybde: 1 cm / Planteafstand: 15 cm

Brug både planten og frø i madlavning.



## Persille

Såtid: April-juni

Sådybde: 1 cm / Planteafstand: 5-10 cm



## Mynte

Såtid: April-juni

Sådybde: 0,5 cm / Planteafstand: 20 cm

Afgræns den gerne i en krukke, da den breder sig meget.



## Timian

Såtid: April-juni

Sådybde: 0,5 cm / Planteafstand: 15 cm

Frø må ikke dækkes, de kræver lys for spiring.



## Rosmarin

Plantes ud i maj

Planteafstand: 25 cm

Tåler ikke frost, skal stå beskyttet eller tages ind til vinteren.



## Løvestikke

Såtid: Vintersås, inden 1. april

Sådybde: 0,5 cm / Planteafstand: 25 cm

Kræver en kuldeperiode for god spiring.

# Dyrk blomster til buketter

## **Frøkenhat** – *Zinnia elegans*

Frøkenhat er en farverig blomst, den ligner nærmest en lille damehat, deraf navnet.

Frøkenhat fås i næsten alle regnbuens farver, fra hvid til pink over orange og gule toner og til helt limegrønne.

Frøkenhat holder længe i vassen og har lange stive stilke der fungerer godt i buketter. Vent med at plukke Frøkenhat til stilken kan rystes let, uden at blomsten svajer meget – høstes Frøkenhat for tidligt har stængelen lige under blomsterhovedet en tildens til at knække.

Frøkenhat kan for kultiveres indendørs i marts/april eller sås direkte i haven i maj.



## **Stolt kavalier** – *Cosmos bipinnatus*

Stolt kavalier er en yndig sommerblomst, der med sin nærmest buskagtige vækst, fylder godt i haven.

Stolt kavalier fås i hvid, lyserød, pink og lysegul og der findes endda en række sorter af Stolte kavalierer der har smukke fyldte blomster eller interessante krøllede kronblade.

Stolt kavalier sås direkte i haven i april-maj.



## **Dusksalvie** – *Salvia viridis* syn. *horminum*

Dusksalvie er en lidt usædvanlig sommerblomst.

Den er fantastisk som fyld i buketter. Dusksalvie fås i hvid, lyserød og lilla. Dusksalvie har rimeligt store frø og det er let at høste frø af den til næste sæson.

Dusksalvie kan sås direkte i haven i april-maj.





# Saml frø fra havens planter

## Høst frø i haven

I efteråret kan der høstes frø af havens blomster og nogle grøntsager.

Det er vigtigt at frøene bliver helt modne på planten og først høstes når de er helt tørre, ellers kan det påvirke spireevnen.

Eksempler på planter der er lette at høste frø fra er:

- Morgenfruer
- Solsikker
- Valmuer
- Bønner
- Ærter



## Tør frøene

Læg frøene til tørre på en avis eller i en skål i et varmt og tørt rum. Husk at skrive navn på frøene, så du ikke glemmer hvilke frø du har høstet.



## Gem frø til næste år

Når frøene er helt tørre kan de pakkes i poser. Se hvordan du kan folde din egen frøpose her i idekataloget.

Husk tydeligt navn, årstal og høststed på frøposen. Frøene kan bruges i haven næste år eller byttes med andre, så man kan prøve nye spændende frø.



# Forspiring

## Hvad er forspiring?

Forspiring er når planter sås indendørs, for senere at blive plantet ud i haven. Det er en fordel med planter der oprindeligt kommer fra varmere himmelstrøg, som derfor har svært ved at nå at blive til noget i den korte danske sommer. Det er også en fordel at forspire planter med meget små frø, det er svært at så dem tyndt nok direkte i haven.

## Forspiring

Så i rene bakker, potter, minidrivhuse eller lign. Det er også muligt at så i æggeskaller, toiletrullerør og andre alternative "potter", men det er vigtigt at der stadigvæk er et rimeligt jordvolumen og godt dræn (huller i bunden).

Det er bedst at så i "så- og priklemuld" eller anden steril, ukrudtsfri og ugødet muld, da de små spirer er sarte overfor bakterier og sygdomme og ikke tåler gødet muld.

Små frø bredsås i en bakke, for senere at blive priklet om. Store frø kan med fordel sås i små potter hver for sig. Normalt forspires i marts-april måned. Med udplantning i slut maj/start juni. Når risikoen for frost er ovre.

**Planter der normalt forspires er: Squash, græskar, tomat, majs, kål, diverse sommerblomster.**



## Prikle om

Er planterne sået i samme potte eller bakke skal de prikles om for at få mere plads. Først får planterne kimblade, det er de første to blade – de ligner sjældent de blivende blade og forsvinder når først planten er vokset lidt. Når de små planter har det første rigtige bladpar, efter kimblade, kan de prikles om til små potter. Dette er nødvendigt for at få planten til at udvikle sig optimalt. Planter der står tæt i samme potte vil ikke få en god størrelse og et veludviklet rodnet og de vil derfor have sværere ved at blive til store sunde planter i haven.

Planter sået enkeltvis i meget små potter har også fordel af at blive pottet op i større potter.



## Væn planterne til udelivet

Når planterne er blevet store og risikoen for frost er ovre er det tid til at plante dem ud. Det er nødvendigt at give de forspirrede småplanter lov til at vænne sig langsomt til udelivet – det kaldes afhærdning.

Planter der flyttes direkte fra en lun vindueskarm ud i haven kan gå i stå i væksten eller helt dø. De kan ikke klare vinden, solen og de store temperaturudsving der sker udendørs om foråret.

Afhærdning består i at planterne i en periode sættes udendørs nogle timer hver dag, start på en lun dag uden for meget vind og stil planterne i skyggen. Når planterne er vænnet til udelivet kan de plantes ud. Husk at vande rigeligt efter udplantning.



# Spiretest

## Spiretest

Ved havesæsonens start kan det være rart at vide om gamle frø eller frø man selv har høstet er værd at så. Derfor kan man teste deres spireevne. Sådan slipper man for skuffelser og halvtomme rækker og sparer samtidig penge på de frø man ikke behøver at købe nye af.



## Start testen

Læg fugtigt vat på en tallerken – eller som her i en muffinform. Drys 5-7 af hvert frø ud på et stykke vat. Marker tydeligt med navn hvilke frø der er hvor. Stil spiretesten lyst og hold jævnt fugtigt. Princippet er det samme som når man sår karse.

OBS: de frø der bruges i spiretesten kan ikke flyttes til haven – så brug ikke for mange frø.



## Spirer de?

I løbet af de næste dage og uger vil det vise sig hvordan spireevnen er i dine frø. De frø der slet ikke spirer er frøene ikke værd at bruge tid på at så i din have. De frø der spirer fint kan sås helt som normalt. De frø hvor under halvdelen af frøene spirer, kan godt bruges, men der må sås mere tæt, for at opnå den ønskede plantetæthed i rækken.





## Så-kalender

	Marts	April	Maj
<b>Inde</b> Forkultivering i vindueskarm. Placering lyst og ikke for varmt.	Kartofler (forspires) Selleri Kål	Bønner Græskar Squash Majs	-
<b>Ude</b>	-	Lægge kartofler Sætte løg  <b>Så:</b> Salat Radiser Spinat Gulerødder Rødbeder Ærter Hestebønner Sommerblomster  <b>Udplantning:</b> Kål Selleri	<b>Så:</b> Bønner* Gulerødder Squash Græskar Rødbeder Salat** Majs Sommerblomster  <b>Udplantning:</b> Majs Sommerblomster Bønner Græskar Squash

\* kræver høje temperaturer for at spire \*\* spirer dårligt ved høje temperaturer



# Sej selvforsyning



## Plan for simpelt 4-årigt sædskifte:

1. Kål, radise, rucola + ærter og bønner
2. Kartoffler og evt. hestebønner som høstes før kartoflerne
3. Majs, Salat, Rødbeder, Squash og græskar
4. Gulerødder og løg, pastinak og porrer, når sommergulerødder og løg høstes sås grøntgødning.

## Forslag til et enkelt sædskifte

Sædskifte betyder at rotere afgrøderne i haven efter et bestemt princip. Vi bruger sædskifte for at undgå jordtræthed og opformering af skadedyr og plantesygdomme. Ligesom sædskifte gør at gødningen i jorden udnyttes mere effektivt, da de forskellige afgrøder har forskellige gødningsbehov og nogle, fx bælgplanter endda kan binde kvælstof i jorden og dermed sikre næring til de planter som kommer året efter.

Et sædskifte er lettest at gennemføre hvis man har afgrænsede bede, hvor det er let at inddele arealet og huske hvad der blev dyrket hvor sidste år. En sædskifteplan skal helst gå et par år frem i tiden, ideelt set dyrkes der ikke det samme i samme bed med fire, seks eller otte år imellem. Især kål skal der være minimum seks år imellem. I den lille have kan det være svært at lave et seksårig sædskifte, men det kan alligevel være en fordel at være opmærksom på aldrig at dyrke samme afgrøde samme sted som sidste år. I sædskiftet tager vi højde for plantefamilier, fx er ært i ærteblomstfamilien, imens kartofler er i natskyggefamilien og Gulerod i skærm-

blomstfamilien. Det afgørende er at vi grupperer de samme plantefamilier og roterer dem, så de ikke dyrkes på samme jord flere år i træk. Der kan dyrkes flere plantefamilier sammen. Gulerod og løg er fx gode at kombinere i samme bed, fordi lugten fra løg i nogen grad kan forvirre gulerodsfluen. Kartoffler, kål, Squash og græskar kræver meget gødning. De skal derfor gerne dyrkes i et bed der er gødet godt fra sæsonstart. Det er en god idé at tænke grøntgødning ind i sædskiftet, så jorden tilføres ny næring og udvaskning af næringsstoffer henover vinteren undgås.

Vi giver her et forslag til et fireårigt sædskifte. Der er mange måder at lave sædskifte på, så dette skal ses som et forslag til at lave et helt simpelt sædskifte, som vil kunne fungere i en dyrkningsammenhæng, hvor det er svært at planlægge seks eller otte år frem i tiden. Hvert felt i cirklen svarer til hvad der kan dyrkes i et felt af køkkenhaven. I behøver ikke at dyrke alt det der er med i planen. Året efter roteres imellem felterne i pilens retning. På fjerde år er samme afgrøde tilbage på samme dyrkningsplads.

# Dyrk Bladgrønt året rundt

## Selvom vinteren er både kold og våd, er det ikke umuligt at høste lidt grønt fra haven året rundt

Ved at vælge de rigtige afgrøder og sætte dem i gang på det rigtige tidspunkt bliver det muligt at supplere vinterens salater med bladgrønt fra haven eller drivhuset. Høsten bliver ikke så rigelig som om sommeren, men der er en særlig glæde ved at hente grønne vinter-vitaminer i haven året rundt.



## Gode planter til vinterdyrkning

### På friland med overdækning

- Feldsalat/vårsalat (*Valerianella locusta*)
- Spinat, vinterfaste sorter som fx 'Viking'
- Vinterportulak (*Claytonia perfoliata*)

### I uopvarmet drivhus

- Kål (sået tæt og brugt som mikrogrønt)
- Pack choi Salat, sorter som fx 'Freckles', 'little gem'



## Fremgangsmåde

Dyrk i et uopvarmet drivhus eller i et højbed med låg af klart plast, eller med en tunnel over af fiberdug. I drivhuset kan et lag fiberdug blive nødvendigt på de koldeste dage, især over salaten.

Så i august-september til høst i løbet af vinteren. Noget vil kunne høstes som mikrogrønt, andet vil kunne udvikle sig fuldt ud, trods korte dage og kulde. Planterne kan beskyttes for meget og risikere at mugne. Eller de kan beskyttes for lidt og risikere at fryse. Derfor er det nødvendigt løbende at holde øje med hvordan planterne har det og lufte lidt ud eller overdække lidt mere.



# Naturlig skadedyrsbekæmpelse

## Tagetes skræmmer nematoder væk

Tagetes hedder på dansk Fløjsblomst, selvom mange af os nok kalder den Tagetes. Tagetes kan være både smuk og nyttig at have i køkkenhaven. Tagetes udskiller et stof som er godt imod nematoder i jorden. Nematoder spiser planterødder og kan derfor skade vores afgrøder, særligt kartoflerne bliver ofte ramt. Det er derfor en god idé at planter rækker med tagetes imellem grøntsagerne i køkkenhaven. Virkningen imod nematoder holder i flere år efter planten er visnet væk. De bedste tagetes-arter imod nematoder er *Tagetes patula* og *Tagetes erecta*. Husk at gå efter tagetesblomster der er åbne, ikke fyldte, hvis insekterne skal have glæde af dem. Tagetes sås let fra frø, direkte på friland i maj måned. Det er let at høste frø fra den smukke blomst og dermed sikre næste års blomsterflor.



## Blomsterkarse frister kålsommerfuglen

Blomsterkarse eller tallerkensmækker som den også kaldes, kan med fordel plantes ind imellem rækkerne med kål. Det er ikke bare kønt at se på, det har også den fordel at kålsommerfuglene, kan finde på at lægge deres æg på blomsterkarsen og dermed ikke på kålplanterne. Blomsterkarsen skal altså fungere som offerplante, så kålsommerfuglen ligger sine æg på den og larverne gnasker den i stedet for kålen. Smart og smukt på én gang.



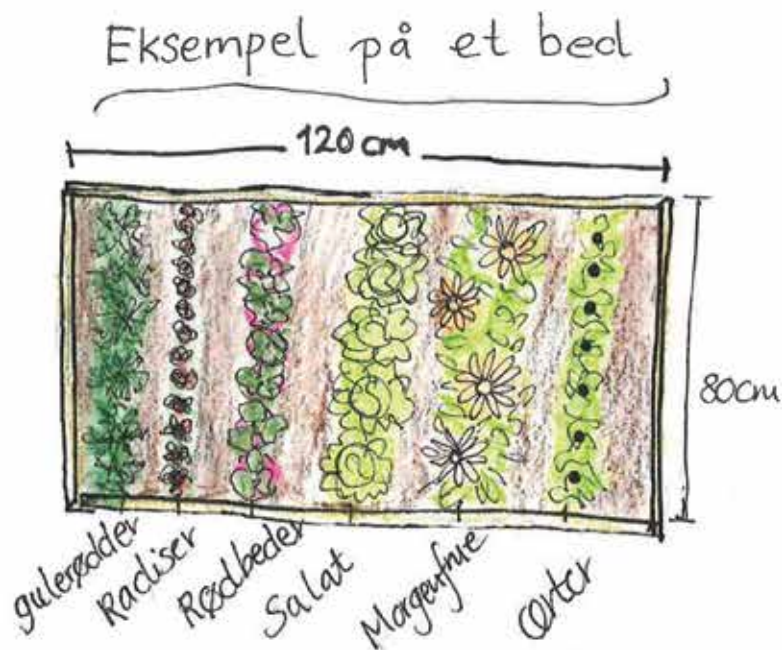
## Hvidløg/løg forvirrer gulerodsfluen

Gulerødder kan være angrebet af små hvide larver når vi høster dem, det er ikke sjovt at få ødelagt sin høst på den måde. De hvide larver er gulerodsfluens larver. Den lægger sine æg i jordoverfladen og larverne kravler så ned og lever i gulerødderne, hvor de æder gange i dem. Gulerodsfluen tiltrækkes af lugten af gulerod, derfor kan det være en fordel at dyrke rækker med løg eller hvidløg imellem gulerødderne. Lugten af løg eller hvidløg kan kamuflere lugten af gulerod, så gulerodsfluen ikke finder gulerødderne. Når løgene er høstet midt på sommeren beskytter de dog ikke længere imod angreb af gulerodsflue. Vær også opmærksom på ikke at rode i jorden omkring gulerødderne, det vil sprede duften af gulerod og gøre det lettere for gulerodsfluen at finde frem til dem.





# Guide: Dyrk i højbede

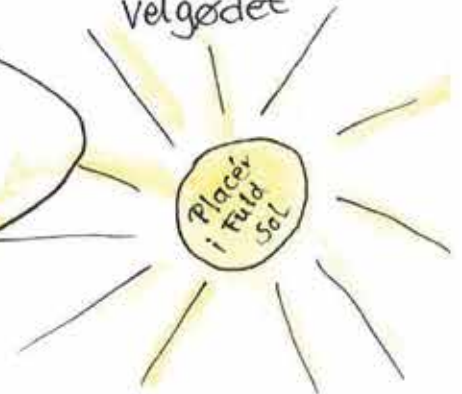
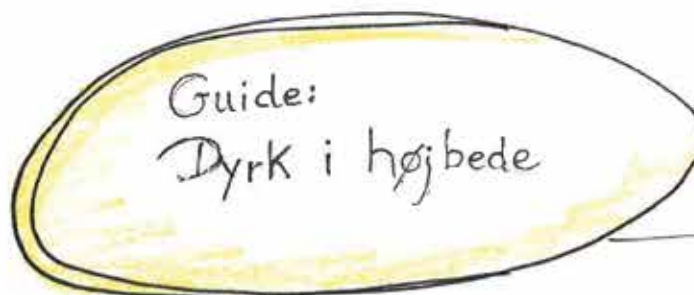


## Hvilken jord?

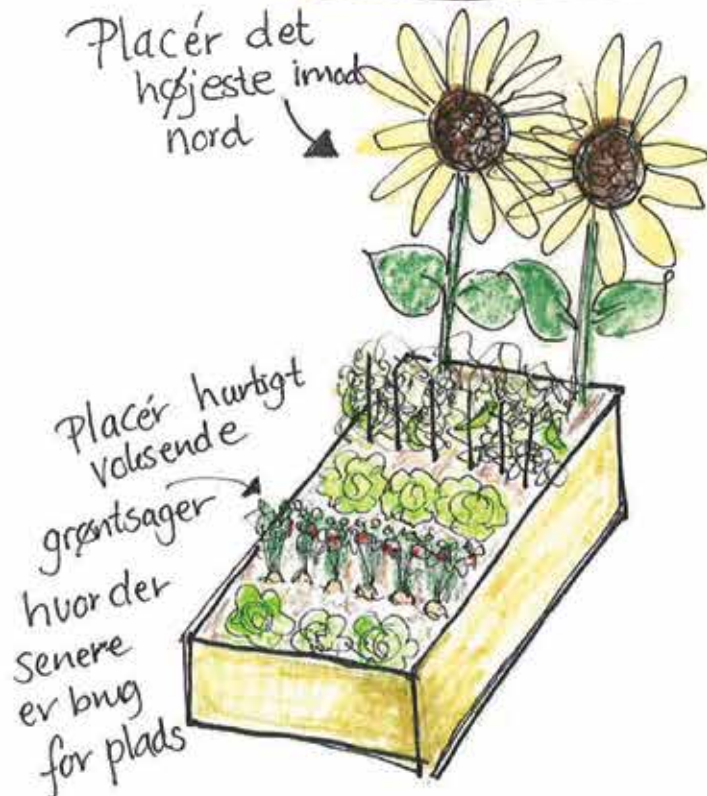
- Havejord - uden ukrudt
- Plantesække kombineret med hestemøg
- Højbedsmuld

## Jorden skal være:

Porøs, Luftig  
god Krummestruktur  
Velgødet



Placér det højeste imod nord



af Planteliv fra 4H, maj 2020

## Fordele ved højbede

- ☞ Kan så tæt
- ☞ Luge mindre
- ☞ Let at overskue

## Ulemper ved højbede

- tørre hurtigt ud
- Dårlig plads til de store grøntsager

# Guide: Kom godt igang, med at så grøntsager

## At så



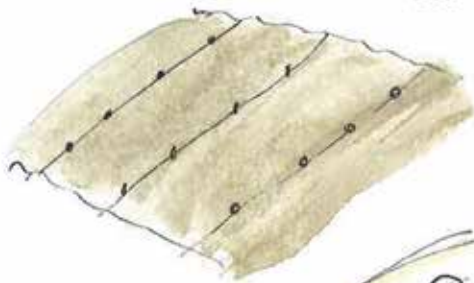
1) Plan bedet ud med en rive.

2) hav en rille at så i. Brug fx. skaftet fra et haveredskab.



3) Vand i rillen.

4) Så frøet - husk god afstand, se nedenfor eller læs på frøposen.

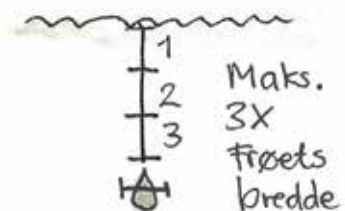


Guide:  
Kom godt igang, med  
at så grøntsager

## Såafstand

 En håndsbredde	 En håndlængde
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fjerter</li> <li>• Bønner</li> <li>• gulerod</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salat</li> <li>• rødbede</li> <li>• porre</li> </ul>
 Et Barneskridt	 Et stort Vokseskridt
<ul style="list-style-type: none"> <li>• k&amp;l</li> <li>• majs</li> <li>• Squash</li> <li>• Solsikker</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Græskar</li> </ul>

## Så dybde



4H 

# Gendyrk dine grøntsager

Jord

- Potter med Understøle
- Stykker af grøntsager med rod eller top.

Spis bladene

Rødbede

Hvor mange gange kan du spise samme porre?

Spis bladene

spids-kål

Spis bladene

Hjerte-salat

Spis toppene

Porrer

## Gendyrk Dine Grøntsager

Grøntsager til gendyrkning:

- Porre - plant det nederste stykke.
- Førdslæg - plant det nederste stykke.
- Kål - plant roden uden blade.
- Salat - plant roden uden blade.
- rødbede - plant toppen.




Maneli 2020  
FOR 4H DANMARK

# Dyrk frøene fra køkkenskuffen

DYRK GRØNNE spirer af chiafrø

du skal bruge: chiafrø og vat



- 1)  Drys chiafrø ovenpå fugtigt vat.
- 2)  Hold fugtig og stil lyst.
- 3)  Høst og spis som et grønt drys efter ca. 8 dage.



Så et blåt blomsterhav af hørfrø

Du skal bruge: 1 pose hørfrø (den I bager med.)  
Et stykke jord eller  
En krukke med jord



I en krukke) - Fyld krukken helt med jord.

- Hold hørfrø ud ovenpå jorden.
- Dæk med lidt jord og klap for jordkontakt.
- Vand og stil udendørs.



I et jordbed)

- start på ren ukrudtsfri jord.
- spred frøene med løs hånd.
- Riv frøene lidt ned i jorden og vand.



# Links til flere aktiviteter

## Farvelæg fugle

På Stavanger Museum har de mange fine fugle tegninger man kan printe ud og lade børnene farvelægge.

<https://stavangermuseum.no/undervisning/fargelegg-fugler>

## Skoven i skolen

Her finder I masser af inspiration til aktiviteter og opgaver til børnene. Prøv fx natur quiz på mobilen. Eller kig i årstidshjulet, så finder I masser af konkrete aktiviteter tilpasset årstiden.

<https://www.skoven-i-skolen.dk/>

## Krible Krable

Via linket finder I et børnevenligt univers, med videoer og aktivitetsark I kan printe, eller tilgå fra mobil eller tablet sammen med børnene. Naturvejlederforeningen står bag projektet.

<http://kriblekrable.nu/>

## Danmarks natur kanon

Ved at google Natur kanon finder I frem til forskellige undervisnings og aktivitets forløb lavet til Danmarks natur kanon om fisk, insekter, padder og svampe. Materialet er henvendt til børn og er læsevenligt.

<https://mst.dk/friluftsliv/undervisning/undervisningsmaterialer/>

## Naturporten

Her kan I finde mange spændende kopiark børnene kan bruge. I kan søge efter materialer tilpasset aldersgruppe, tema og aktivitet.

<https://naturporten.dk/aktiviteter/aktivitetsark>

## Grønne Spirer

Friluftsrådets tilbud til daginstitutioner, men her findes også meget godt materiale, særligt til de mindste, som man kan printe og bruge direkte.

<https://groennespirer.dk/>

## Vestre Hus Børnenaturcenter

Det her er stedet hvis I mangler kreative ideer, fakta om natur, røverhistorier og eventyr og myter med naturen som udgangspunkt. Der er en uendelig mængde inspiration og mulighed for at søge!

<http://www.vestrehus.dk/>

## Dyrk.nu

Praktisk Økologi har lavet en sej app, som giver helt konkret vejledning til dyrkning i haven.

<https://dyrk.nu/>

# Husk også 4h.dk

4H i Danmark  
startede i 1938.

I 4H har børn og unge  
altid dyrket haver.

Fakta om

# Fælleshaver

## – endnu flere 4H Haver for alle

### Bag projektet "Fælleshaver – endnu flere 4H Haver for alle" står 4H

Projektets primære målgruppe er børn og forældre i byer og på landet. Nordea-fonden og Friluftsrådet støtter projektet i perioden 2019-2021, og projektet bygger videre på de 32 haver der er etableret i det forudgående haveprojekt i 2015 til 2018. Målet er at der i alt er etableret 50 haver i 2021.

Aktiviteter med fælles madlavning, af råvarer fra haven, ture ud fra haven til naturen og gode pauser og lege, gør fællesskabet stærkere og øger deltagernes tilknytning til haven. Derfor arbejder 4H i projektet på at styrke madlavnings- og naturaktiviteterne i Fælleshaverne.

### Fakta om 4H

4H er foreningsliv for børn og unge med interesse for natur, dyr, og mad. 4H giver dig fællesskab gennem praktiske og kreative aktiviteter i din fritid. 4Hs mål er at skabe aktive, selvstændige og ansvarlige børn og unge. 4H har klubber fordelt over hele Danmark.

De 4 H'er står for hånd, hoved, hjerte og helbred.

Se mere på [www.4h.dk](http://www.4h.dk)