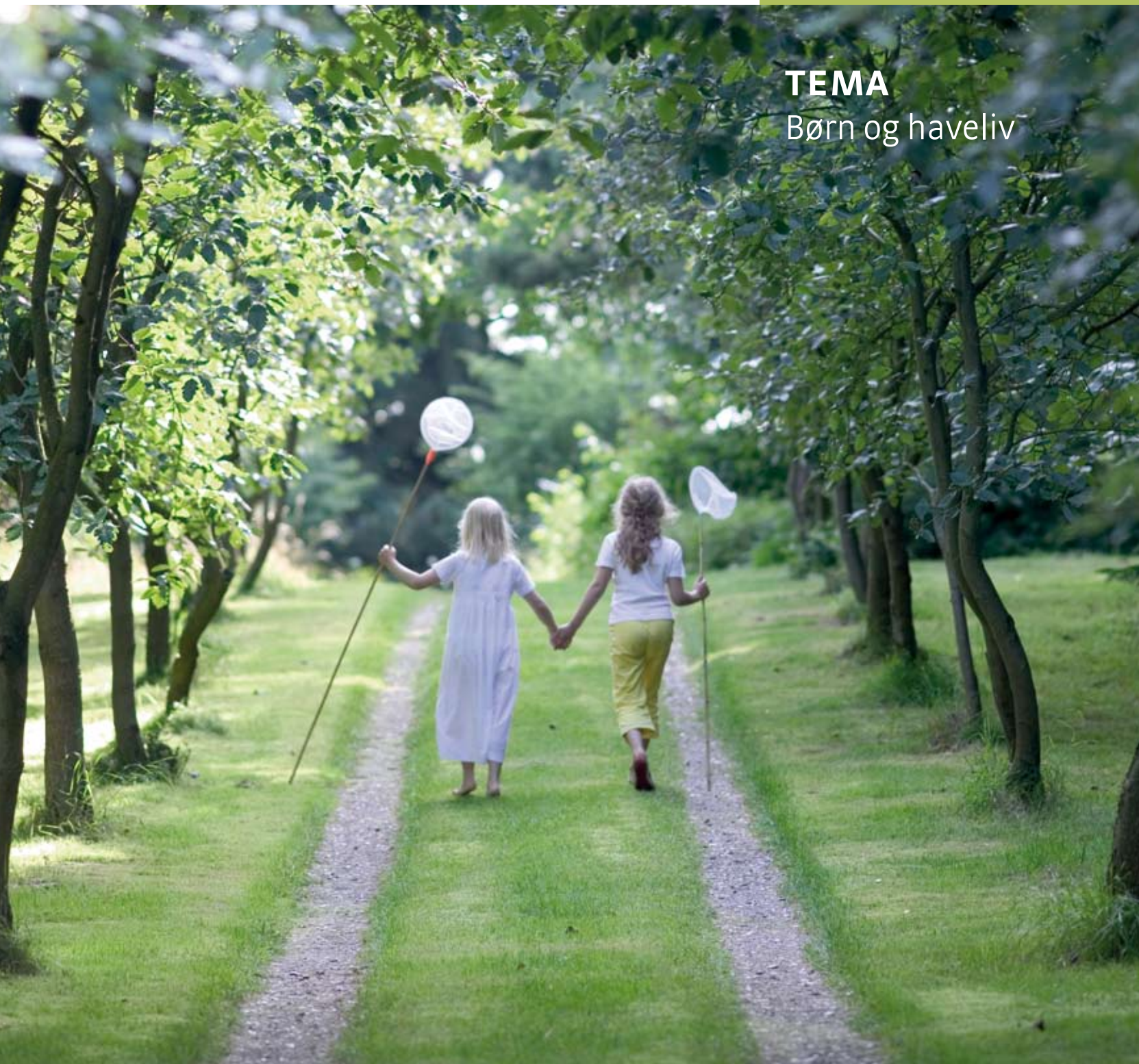




Praktisk Økologi

JANUAR / FEBRUAR

1 / 2007



TEMA

Børn og haveliv



LANDSFORENINGEN PRAKTISK ØKOLOGI

Sekretariatet

Maglevænget 61, 4571 Grevinge
Tlf.: 70 20 83 83 Fax: 59 65 90 15
Bankkonto: 0537-802-56-15639
info@praktiskoekologi.dk
www.praktiskoekologi.dk

BESTYRELSEN

Kurt Boe Kjærgaard, formand
Ståhøjvej 3, Tolstrup, 8751 Gedved
Tlf.: 20 12 13 19
kjaergaard@praktiskoekologi.dk
Per Kølster, næstformand
Tlf.: 48 39 39 43
Norman R. Larsen, kasserer
Tlf.: 64 85 15 20
Anette Esbjerg Jensen
Tlf.: 98 37 98 02 / 25 26 62 75
Birgitte Løkke
Tlf.: 33 11 75 03 / 33 12 95 53
Tine Hage
Tlf.: 39 40 16 10
Camilla Friedrichsen
Tlf.: 36 43 08 87

PRAKTISK ØKOLOGI, 27. ÅRGANG

Tidsskriftet Praktisk Økologi er medlemsblad for Landsforeningen Praktisk Økologi. Indhold i Praktisk Økologi udtrykker ikke nødvendigvis foreningens holdning. Praktisk Økologi udkommer 6 gange årligt. Kontingentet er 290 kr./år.

REDAKTIONEN

A. D. Jørgensens Vej 28, 2.
2000 Frederiksberg
Veronica Bay, ansvarshavende redaktør
Tlf.: 38 74 50 60 / 70 20 85 83
redaktionen@praktiskoekologi.dk
Jens Thejsen, redaktør
thejsen@praktiskoekologi.dk

© Praktisk Økologi / forfatterne
ISSN 1600-4019

Tidsskriftet er støttet af Undervisningsministeriets tips- og lottomidler.

Temanummeret Børn og haveliv:

Støttet med tilskud fra tips- og lottomidler til friluftslivet.

Støttet af Undervisningsministeriets tips- og lottomidler.

Layout: Lagoni+Bock
Tryk: SvendborgTryk



TEMA: BØRN OG HAVELIV

Gennem de seneste år har redaktionen oplevet en stigende interesse for børn og haver bl.a. i form af henvendelser om, hvordan man kan indrette og bruge haven, så den også taler til børn. Vi har nu taget udfordringen op og lavet et temanummer, hvor vi stiller skarpt på børn og haveliv.

Vi vil gerne sige tak til Undervisningsministeriet og Friluftsrådet, der har ydet støtte til dette temanummer. Dermed har vi kunnet udkomme i et større oplag end normalt, så vi bl.a. kan nå ud til landets lærere og pædagoger.

Vi håber, at bladet kan være med til, at flere voksne skaber mulighed for, at børn kan bruge haverne aktivt, og at artiklerne vil virke som en igangsætter både i institutioner, skoler og i familier, så der kan skabes spændende haveoplevelser for og med børn.

Haven i børnehøjde

LEDER AF REDAKTIONSGRUPPEN
FOR DETTE TEMANUMMER:

JENS THEJSEN, REDAKTØR
VERONICA BAY, REDAKTØR
STINE MÜLLER
CAMILLA FRIEDRICHSEN

Havestof er godt stof i disse år, hvor en lind strøm af farvestrålende bøger, tidsskrifter og tv-udsendelser beskæftiger sig med de praktiske, æstetiske og oplevelsesmæssige sider af havelivet. De voksnes haveliv, vel at mærke, for det er de voksnes haveverden, der er i centrum. Det er vel i og for sig forståeligt nok, for det er de voksne, som skaber haverne, og dem, som regerer.

I Praktisk Økologi skriver vi også mest om voksenhaver, og kun enkelte gange har vi pipet lidt om børnene i haverne. Det er synd, for det er jo der, det ofte begynder. Hos mange voksne er haveglæden blevet grundlagt gennem intense oplevelser i barndommens have, for børns haveoplevelser kan være epokegørende for deres udvikling – hvis ellers voksne skaber mulighederne.

Haven giver mulighed for at udvikle alle sanser, for at være nysgerrig og eksperimentere på et konkret plan. Mulighed for at opleve det forunderlige ved at se frø spire og planter vokse. Haven inviterer til fysiske udfoldelser, et alternativ til det stillesiddende liv foran fjernsyns- og computerskærme. Og

**LEDER**Haven i børnehøjde **2****BØRN I HAVEN**Barnets første have **4**Leg med frø **6**Helt væk i haven **8**En have fuld af vilde dyr **12****DET ØKOLOGISKE BØRNEKØKKEN**Børns smag skal udfordres **14**Madansvar **18****SKOLEHAVER**Brombær nok til alle **22**Den grønne skolegård **28**Skolehaver giver livsappetit **32**Det er ikke forår endnu **36**The Edible Schoolyard **36**Familiehaven **36**Adopter en grønsag **37**Pod dine egne træer **37**Medlemsannoncer **38****Forside:** Anjofoto (øverst) og Lars Ranek (nederst).**Bagside:** Øverst: Hellevad Vandmølle, Karna Maj.

Nederst: Draved Skov, NatureEyes/Kim Aaen.

så giver haven børn mulighed for at lege, pjanke og drømme – fri fra de voksnes verden.

I dette nummer af Praktisk Økologi ser vi på børns haveliv fra mange vinkler – fra barnets første køkkenhave, idéer til hvordan man sammen med børnene kan finde frø i køkkenskufferne eller høste sine egne frø i køkkenhaven, hvordan en parcelhushave kan blive forvandlet til en drømmehave med gemmesteder og mystik, til hvordan man kan udforske kriblekrablelivet i haven. Haveliv er også at høste sine egne grønsager. Vi ser derfor på, hvordan man kan få børn til at spise flere grønsager og giver opskrifter på grønsagslege, der kan udfordre smag og bevidsthed om råvarerne, og så kommer vi med gode råd og opskrifter, der kan bruges, når børnene skal med i køkkenet.

De fleste danske børn befinder sig ikke længere i de danske haver i de lange eftermiddage efter skoletid. De går på institution. Så i den sidste del af bladet beskæftiger vi os med skolehaver både i Danmark og i udlandet. For tiden blæser de politiske vinde ikke i retning af kreative børnemiljøer. Tværtimod bliver

man som forælder, bedsteforælder, pædagog og lærer mødt med nedskæringer på skoler og daginstitutioner, idéer om tidlig skolestart, evalueringshysteri og angsten for PISA-undersøgelser. Men der er mange måder at lære på, og heldigvis er interessen for haver på skoler og i institutionerne stigende. Mange skolars og institutioners haveaktiviteter bliver lavet på trods af tidens tendenser.

Hvis børnene skal have muligheden for at opdage glæden og forundringen over at se noget vokse, kræver det noget af de voksne. Det kræver både aktiv deltagelse og en vis styring fra de voksnes side, men samtidig også forståelsen for, hvornår man som voksen skal holde sig væk. Men mest af alt kræver en børnevenlig have, at de voksne giver køb på pænheden. Man skal ikke indrette sig, så det er en katastrofe, hvis en blomst bliver plukket, en gren knækker eller der bliver trampet i et nyrevet bed. Pænheden må ikke sejre – vildskaben må ikke drukne i voksnes ønsker om at gøre børn til små voksne, hvor præstation tæller mere end livsglæde.

Barnets første have



Det er, mens børnene er små, at vi skal give dem fornemmelsen for frøets fantastiske muligheder, når det puttes ned i et hul i jorden. Give dem fornemmelsen af planter, som vokser helt op i himlen. Lade dem plukke blomster i alle regnbuens farver, grave spiselige knolde op af jorden og lære forskellen på grønne og røde jordbær. Lade dem finde ud af, at det man dyrker selv, smager allerbedst.

Barnets have i centrum

Det er vigtigt, at lille Mikkel får nogle succesfulde år med at dyrke sin egen lille have. Mikkels have skal derfor ikke placeres nede bag en solbærbusk. Den skal placeres på havens bedste plads, hvor der er masser af sol, så planterne vokser optimalt, og der er minimal risiko for sygdomsangreb.

Der skal også være opmærksomhed om Mikkels have – det skal være et sted, man naturligt kommer forbi hver dag, og hvor havens gæster ser den og roser Mikkel for hans lille have. Det stiller det krav til forældre, bedsteforældre, eller hvem der nu giver plads til en lille børnehave, at haven skal være rigtig flot.

Størrelse og anlæg

Mikkel skal have sin første have, når han er 3–4 år. En lille, velpasnet have er bedre end en stor, så start med 2–4 m², som skal indrettes, så man kan gå rundt om hele arealet. Man skal kunne ligge på knæ og luge sammen med en voksen, grave kartofler op osv. Bedet kan være langt og smalt, f.eks. kun 50 cm bredt, eller det kan være 120 cm bredt med en lille gangsti ned gennem midten til børn i Mikkels alder. Læg gerne fliser, så Mikkel har en klar fornemmelse af, hvor man går, og hvor planterne gror, og hvor man helst ikke træder.

Så længe man er lille, er det også godt med en lille kant på bedet, som stopper skosnuderne, når man er ved at komme ind i det nysåede eller i rækkerne med kimplanter. Brug f.eks. ubehandlet træ. Da børnehaver ikke skal holde i årtier, behøver man ikke at tænke i dyrt, holdbart træ, men kan bruge billigt gran med barkkanter.

Jorden skal være let at grave og rive i. Er havens jord meget leret, så tilsæt noget lerfrit grus, gerne såkaldt »filtergrus« i kornstørrelse 2–6. Er jorden meget sandet, skal der tilsættes kompost, så den

bedre holder på vand og næringsstoffer. Sørg for, at der er nok næringsstoffer til de planter, I vælger at dyrke.

Valg af planter

Mikkel har sikkert allerede en veludviklet sans for, hvad han synes er sjovt, og hvad han kan lide at spise.

Elsker han at plukke blomster, så skal der selvfølgelig være blomster i haven. En pose frø af blandede sommerblomster er altid et hit. Og en pose frø af en af de meterhøje solsikkearter er næsten uomgængelig i en børnehave.

Søde bær er også et sikkert valg til de fleste børn, og et par jordbærplanter må der ikke mangle. Gerne af den remonterende slags, som giver lidt i den almindelige jordbærsæson og mange i august og september, hvor far og mor ikke længere har jordbær i deres have. Det giver fornemmelsen af, at man kan dyrke noget eksotisk, som ikke alle har. Man kan også plante en gul efterårshindbær af sorten Fallgold – det er virkelig en børnesort med meget søde bær i september, hvor man dagligt kan plukke et par bær pr. plante.

Tidlige kartofler og gulerødder

Grønsager er der straks mere tvivl om. Her må den voksne vejlede lidt. Mikkel har helt sikkert nogle grønsager som favoritter. Og dem bør man plante, hvis de overhovedet kan dyrkes af børn med lidt hjælp fra far og mor. De fleste børn spiser kartofler, gulerødder, majs og grønne ærter.

Det kan være en rigtig god idé at lægge de allertidligste kartofler i Mikkels have, så det er Mikkel, der graver de første kartofler op og leverer dem til mor i køkkenet.

Gulerødder bliver let en dårlig oplevelse, hvis der er larver i. Larver kan kun undgås ved at overdække med fiberduk, men det er lidt synd i en have, hvor man skal nyde planternes udvikling. Bedste alternativ er at så meget tidligt, det vil sige først i april, så gulerødderne bliver spist som tidlige gulerødder. Så er det kun første generation af gulerodsfluens larver, der kan nå at gøre skade.

Majsskov og ærtehegn

Næsten alle børn elsker søde majs, og det er jo nogle imponerende planter. De skal sættes i en firkant, og der skal være mindst en halv snes stykker, da de ellers ikke bestøves godt nok af vinden. Med andre ord en lille majsskov. Måske kan man sætte et antal helt tæt på i den voksne afdeling. For at være sikker på succes med majs, skal de forkultiveres ved såning af to frø i hver sin lille potte ca. 1. maj. Spirer begge frø, luges den mindste plante væk. De kan forkultiveres i drivhus eller vindueskarm. De udplantes sidst i maj, når faren for nattefrost er ovre. På samme tidspunkt kan man også plante en eller flere frilandstomater. Børn elsker især de små røde, søde cherrytomater.

Helt små børn kommer let til at hive ærteplanter op, når ærterne skal plukkes, og de er svære at luge imellem, uden at ærteplanterne ryger med op. Desuden skal der sættes hegn eller ris til selv lave ærteplanter, hvis børn skal kunne plukke dem.

Bønner

Nogle børn elsker grønne bønner – eller måske kan de komme til at kunne lide de hjemmedyrkede, som er sprøde med bid i. Bønner sås sidst i maj til først i juni eller efter høst af tidlige kartofler, dvs. sidst i juni. Så vil der være grønne bønner helt til efterårsferien. Man kan også få sorter med gule og lilla bælg.

Høje bønner kan man espaliere op over en hule af f.eks. pile- eller bambusgrene. Det sikreste er at så et antal pletter med 3 frø i hver og så plante ud med 20 cm afstand rundt om pilehulen. I løbet af nogle uger er hulen helt overvokset af lange skud. Men pas på: Bønneplanter er først på sæsonen meget sprøde og knækker let, og ved plukningen kan man nemt komme til at brække hele planten eller dele af den af.

Dyrkningssikre grønsager

Det er en god idé at dyrke en række dyrkningssikre grønsager, så der kommer mad på bordet fra Mikkels have. Her er en blok rabarber rigtig god. Hvis man vælger en tidlig sort, så er det de kommende år en succesoplevelse i starten af april med trækning af et bundt røde rabarber til kage, grød eller saftevand.

En anden afgrødesikker art er squash, især hvis man starter planten i en potte inde i en vindueskarm først i maj. Når den skal plantes ud sidst i maj, efter faren for nattefrost er ovre, er det godt at beskytte den mod blæst den første tid. Skær evt. bunden ud af en gammel plastspand og sæt den som en krave ned omkring planten. En squashplante giver mange squash, og der bliver sikkert så mange, at Mikkel også kan forære nogen væk.

Hvis der er masser af plads i haven, så er et bed med vintergræskar af forskellig slags sjovt for et barn, fordi de store blade og blomster danner vildnis, og græskar har mange farver og faconer og størrelser. Måske bliver de så store, at man ikke kan løfte dem. Man kan også dyrke prydgæskar til at lægge til pynt i kurve inde i stuen og til at give væk som gaver.



Dyrkningsanvisninger

Hvis du har brug for dyrkningsanvisninger for de enkelte afgrøder, kan du finde dem på Landsforeningen Praktisk Økologis netsted Havenyt.dk. Brug søgefunktionen eller kig i kategorierne »Køkkenhaven« og »Dyrkningsmetoder«. Hvis du tilmelder dig nyhedsbrevet, får du hver uge en vejledning i det aktuelle havearbejde. På Havenyt.dk er der også mange fotografier, så tag gerne barnet med på en kigger, når I skal vælge planter til haven.

Salater og løg

Salatfrø kan købes i blandede sorter, eller man kan blande selv, så der kommer mange slags salat, f.eks. lysgrønne og røde egebladede pluksalater, små hjertesalathoveder og store, krusede, rødgrønne salathoveder.

Løg, porrer og kål kan de færreste børn lide, så de skal kun plantes, hvis Mikkel selv foreslår det. Det er dog lidt spændende at sætte stikløg i foråret og meget pædagogisk, da de kommer så hurtigt og godt op. Hvidløg skal sættes i oktober året før eller meget tidligt i marts, hvis de skal nå at give store løg.

Voksensupport er nødvendig

Det er åbenlyst, at Mikkel skal have virkelig meget hjælp til den lille have. Det er et fælles projekt de første mange år, men for at han skal bevare interessen, skal han have både bestemmelsesret og en hjælpende hånd med at luge og at tynde f.eks. gulerødder. Efter nogle år kan Mikkel selv finde ud af at så og luge. Men det er altid den voksne, som har ansvaret for, at det bliver en succesoplevelse, så han senere i livet får lyst til at få sin egen have.



I stedet for at købe frøposer kan en inspirerende leg være at finde frø i køkkenskuffen eller høste dem selv.



Leg med frø

AF **STINE MÜLLER**, BIOLOG, TIDLIGERE SKOLEHAVELEDER OG MOR TIL TRE

I Sven Nordqvists dejlige børnebog *Gok-Gok i køkkenhaven* er Peddersen i gang med at lave køkkenhave. Katten Findus vil gerne deltage, men er ikke helt tilfreds med udvalget af grønsager, så han spørger, om de ikke kan sætte frikadeller i stedet for? Peddersen svarer:

– Sætte dem kan man jo altid. Men de gror ikke.

– Jamen, man kan da prøve...

Så mens Peddersen graver, river og sår, sætter katten sin frikadelle, og fra tid til anden løber han hen og ser, om den er vokset og måske blevet til 5–10 nye frikadeller. Nu er der selvfølgelig stor chance for, at Findus bliver skuffet, men initiativet er godt. I stedet for frikadeller skal man bare vælge noget af det fra køkkenet, som man med stor succes kan putte i jorden og få gode oplevelser ud af.

Det er nemlig sjovt for både børn og voksne at gå på opdagelse i køleskabet og i køkkenets skuffer og skabe i jagten på frø, både de tørrede og dem, der findes i frisk frugt og grønt. Det er spændende at holde øje med, hvad der kommer op, og

hvad der ikke gør. Og det er interessant at se, om planterne går i blomst og sætter frø igen med frø, der er magen til dem, man har i køkkenskuffen.

Haven fra køkkenskuffen

Nogle af køkkenets frø kan man så direkte i haven. Det kan for eksempel være kikærter, hele linser, bønner, hør, birkes, boghvede og forskellige hele krydderier som koriander, spidskommen, kommen og fennikel. Andre er det bedre først at så i potter i vindueskarmen, da de er lidt mere varmekrævende, og det er også mere overskueligt for børnene at så og se, hvad der kommer op, når det foregår i potter. Her kan man så majs fra popcornpakken, linser, jordnødder (ikke de ristede) og frø fra f.eks. citrusfrugter, avokado, peberfrugter, chili og æbler, eller hvad børnene nu ellers har lyst til at forsøge sig med. Frø, der egner sig til friland, kan selvfølgelig også sås i potterne.

Uanset om man sår på friland eller i potter, kan de store tørrede frø som bønner, linser og majs med fordel udblødes

i vand en dags tid, inden de prikkes ca. en halv finger ned i jorden. De mindre frø som hør og birkes kan man så tyndt i riller på friland eller drysse ud i potten. Efter såning og vanding er det en god idé at dække potten med en plastikpose, som man har prikket huller i. Det holder på fugtigheden.

For at finde ud af hvilke frø, der kan spire, kan man starte med at lægge frøene på flere lag fugtigt køkkenrullepapir eller vat – ligesom når man sår karse. Husk at tilse frøene dagligt, både for at frøene ikke pludselig ligger og triller rundt på et knastørt stykke papir, men også for at følge, hvordan frøskallerne åbner sig, og den lille spire titter frem for at finde fæste.

Fra plante til frø

For langt de fleste grønsagers vedkommende ser vi kun den første del af planternes livscyklus i køkkenhaven. Oftest får grønsagerne ikke lov til at gå i blomst og sætte frø, fordi vi spiser dem inden. Derfor er det meget let for både børn og



◀ En kraftig solsikkestængel kan være svær at klippe over, men når det først er lykkedes, er det store hoved med de smukt anlagte frø og smagen af kernerne alle anstrengelserne værd.

◀ Emma og Tais har været i skuffer og skabe i køkkenet for at finde frø, som de gerne vil så.

voksne at blive imponerede over, hvordan velkendte grønsager ser ud, når de får lov til at vokse op og gå i blomst. Et efterladt salathoved tårner sig op som et spir. En enkelt gulerod kan blive til en meget omfangsrig og smukt blomstrende plante, hvor slægtskabet med de mange hvide skærmpplanter, der bebor vores grøftekanter gennem sommeren, bliver tydelig. Løg og porrer skyder nogle imponerende javertusser i vejret, som ender i smukke, fuldstændigt kugleformede blomsterstande, mens grønkål udsender et væld af små gule blomster den følgende sommer.

De etårige afgrøder, f.eks. salat, radise, sommerkål og etårige krydderurter, kan, som navnet angiver, gå i blomst på en enkelt sæson, så det er bare et spørgsmål om at lade et eksemplar stå samme sommer. De toårige afgrøder (rodfrugter, porrer, kål m.m.) blomstrer først andet år.

Man kan i fællesskab med børnene udvælge nogle forskellige grønsager, som skal blive stående i køkkenhaven vinteren over, f.eks. en porre eller en grønkålsplante. Nogle grønsager er følsomme

over for frost, f.eks. gulerødder, løg og rødbeder, så hvis de skal kunne vokse året efter, skal de dækkes godt til for vinteren. Alternativt kan man om foråret sætte f.eks. en gulerod eller et løg i jorden med toppen akkurat stikkende op over jordoverfladen og så se dem skyde.

Planternes livscyklus

Når man samler sine egne frø fra haven, anskueliggør man planternes livscyklus og skaber et tættere forhold mellem børnene og køkkenhaven. Den meterhøje solsikke bliver endnu mere imponerende af at være sået med selvhøstede frø. At samle frø fra f.eks. bønner, ærter, solsikker og tallerkenskækkere, der alle har dejligt store frø, er en simpel proces, og chancen for succes er meget stor. Hjemme hos os er det mest kritiske punkt, når vi skal samle ærter til frø, om vi kan lade nogle ærtébælge blive tilbage på planten uden at spise dem.

Lad bønner og ærtébælge med frøene sidde på planten, indtil de er tørret ind, men inden de åbner sig for at smide frøe-



▲ En gulerod, der får lov at gå i blomst 2. år, er smuk og tiltrækker mange insekter. Lad et par centimeter af stængelen blive tilbage på en gulerod, opbevar den koldt men frostfrit i f.eks. sand, og plant den igen om foråret. Man kan også lade rødderne overvintre tildækkede i haven.

ne. Så kan frøene nemlig lige så fint pilles ud af bælgene. Hvis man har forskellige typer af bønner, er det en stor fornøjelse at se de forskellige og ofte meget smukke bønnefrø poppe ud af bælgene.

Når man samler solsikkefrø, er det vigtigt at pille frøene ud af hovederne umiddelbart efter høst og brede dem ud på f.eks. en avis, så de kan tørre, inden de pakkes sammen. Hvis de bliver siddende i blomsterhovedet, rådner de let. Ligesom med bønner kan solsikkefrø også se forskellige ud, f.eks. være hvide, stribede eller sorte. De sidstnævnte giver dejligt sorte fingre, når man piller ved dem. Man kan smage på dem, mens man piller dem af, og hvis man har været for ivrig og samlet mange flere solsikkefrø end nødvendigt, kan fuglene rigtig godt lide dem.

Frøene skal opbevares tørt og helst lidt køligt i f.eks. papirsposer eller konvolutter, inden de den efterfølgende sæson kan sprede glæde og stolthed igen.

Som med Findus og Peddersen kan man ikke være helt sikker på, at eksperimenterne lykkes, men man kan da prøve...

Sanselister

AF JENS THEJSEN, REDAKTØR

Brug alle sanser – også følesansen – til at gå på opdagelse i planteriget og lav top ti-lister over planternes sansekvaliteter. En sjov leg for både børn og voksne.

▼ *Lammeøre har de blødeste og fineste blade, som kan få børn og andre mennesker til at falde i svime affryd.*



At opleve planter handler ikke kun om planternes udseende, men også om deres struktur og duft, og om hvordan de føles at røre ved. For at opleve det kan man lege en leg, der går ud på at føle sig vej gennem naturen og lave top ti-lister over, hvordan planterne føles at røre ved. Når først deltagerne i legen er begyndt på planteføleriet, kan de næsten ikke holde op igen, og det viser sig, at især børn er gode til at bruge deres mange sanser, når de oplever planter.

Bamseskala

Det sjoveste er at prøve at finde de blødeste planter. Når man f.eks. står ved lægestokrosen, *Althaea officinalis*, og børnene rigtig mærker på bladene, får de ofte det samme salige udtryk i øjnene, som når de nusser med en bamse eller en sutteklud. Ja, mange voksne får et lignende udtryk i øjnene og falder også hen. Planten giver simpelthen bamsefølelser, og ud fra den fornemmelse opstod legen: placer planter på en bamseskala fra 1 til 10, alt efter hvilken plante, der giver den bedste bamsefølelse.

Bamseskalaerne er sjældent ens fra gang til gang, men kan for eksempel se sådan ud:

1. Blade fra lammeøre
2. Gråmynteblade
3. Lægestokroseblade
4. Aks på fløjlsgræs
5. Stænglen på unge skud af sølvblad
6. Harehalegræs
7. Frøstande fra kæruld
8. Unge skud på hjortetakstræ
9. Aks fra hestehalegræs
10. Frøstande fra orientalsk klematis

Skalaen varierer dog fra gruppe til gruppe og fra situation til situation, for stemning spiller naturligvis ind, ligesom også årstid og vejret betyder noget. Lammeøre, der ellers ofte figurerer som nummer ét på bamseskalaen, taber f.eks. hurtigt til andre planter, når der er fugt i luften, og nogle gange kommer helt andre planter på banen – f.eks. aks på elefantgræs og lampepudsergræs.

Fakir-, klamheds- og hørmelister

En kæletur gennem haven kan bestemt også udvikle sig til noget helt andet.

Nogle gange er vi begyndt at gå på udkig efter det modsatte; planter som stikker. Stikkende planter lægger op til en fakirliste. Her er stænglen på mammutblad, *Gunnera sp.*, og fandens spadsere-stok, *Aralia elata*, nogle af topscorerne. Man kan også lave en klamhedsliste, hvor de svampede bælg på død mands finger, *Decaisnea fargesii*, kan give gode skrig, og frugterne fra fodblad et højlydt »addr«. Kun fantasien sætter grænsen for variationsmulighederne for lister. Når man laver duftlister, er det selvfølgelig oplagt at liste planter med den sødeste eller mest krydrede duft, men man kan også prøve at finde frem til de planter, der stinker og hørmest mest.

At liste oplevelserne

At sætte de forskellige sanseindtryk på lister er en sjov måde at skærpe sanserne på. Det skaber nysgerrighed og giver deltagerne i legen en ny plantefornemmelse. Netop fordi der er tale om uhøjtidelige lister over personlige sanseoplevelser, giver legen mulighed for masser af grin og pjat. Og så kan den leges i fællesskab af både voksne og børn, for de skæve og pjankede ideer kommer lige meget fra store som fra små.



Set i børnehøjde mangler mange af nutidens haver mystik og følelsen af det farlige. Men ved hjælp af planter kan man skabe magiske huler, gemmesteder og labyrinter.

Helt væk i haven

AF **METTE JØRGENSEN** OG **JENS THEJSEN**, REDAKTØR

▲ *I træernes kroner opleves en frihed fra den voksne verden, man kan ikke nås, men være sig selv, lege og drømme.*

*Fotografi:
Jens Thejsen*

For børn er en god have et sted, som har mange lege i sig. Gynger, rutsjebaner og stativer betyder i den sammenhæng ikke særlig meget. De er hurtigt tappet for oplevelser. Det, der virkelig tæller, er, om der er muligheder for at gemme sig, og for mange børn er en god have et sted, hvor man virkelig føler, at man kan blive væk.

Det er ikke nok at kunne gemme sig for hinanden. Man skal kunne føle, at man er forsvundet ud af den voksne verden. Intet er bedre end at blive kaldt på, ledt efter og ikke blive fundet, og først komme til syne, når det passer én. Når der er en tilpas grad af panik i de voksnes stemmer, eller når man selv ønsker at blive fundet.

Skab mystik

Det er ikke vanskeligt at skabe spænding og mystik i en ældre have med mange gamle planter. Det er straks mere vanskeligt at proppe mystikken ind i de små, nye haver, men det er ikke umuligt. Det kræver, at de voksne giver slip på pænheden. Alt for lige linjer er mest egnet til løbebaner, og stilfulde beplantning skaber sjældent overraskelser.

Man behøver dog ikke nødvendigvis at skabe en kaoshave for at tilfredsstille børnebehov. For de mindre børn handler det om gemmesteder, huler og steder til hemmelige lege. Man kan selvfølgelig bygge legehuse, klatresystemer, pilehytter og flettede gange, tunneler osv. men det behøver ikke at være så kompliceret. Med lidt god vilje og ved at tage udgangspunkt i planterne kan mystikken indpasses i mange almindelige, pæne haver.

Rabarberhuler

Rundt om i haven kan man uden de store problemer etablere små, hemmelige gemmesteder for de mindste ved hjælp af forskellige planter.

En let og enkel måde at starte på er at lave et gemmested i et rabarberbed. For de mindste børn er en klynge storbladede rabarber noget af det bedste, der findes. Man skal ikke gå efter de velsmagende, fine røde rabarber. Nej, det er bladenes størrelse, som tæller. Planter man en klynge af gode, gammeldags rabarber, har man skabt det bedste skjulested for et lille barn. Under store rabarberblade kan barnet ligge og opleve lyset gennem bladene, høre lyden af de voksne og føle fryden over at være helt, helt væk.

Labyrintvirkningen kan opnås på mange måder, ikke kun ved hjælp af klippede hække. Man kan f.eks. også bruge høje græsser og stauder. Det vigtige, er at man får en oplevelse, som giver lidt panik, når man glimtvis fornemmer, at man ikke kan finde vej.

Fotografier: Jens Thejsen



Kæresteskjul

Der er naturligvis mange andre planter, som kan bruges til skjulested. Nogle af de gode er hængende pil, *Salix caprea* 'Pendula', og en hængende morbærplante, *Morus alba* 'Pendula'. De hængende grene danner ikke alene en fin hule til de helt små børn, men er uovertruffen til de lidt større, når de kommer i kærestealderen. Planterne kan købes podet i forskellig højde. 75 centimeters højde danner hurtigt en hule til de mindste. Podet i ca. 120 cm er planten lidt længere om at blive til en god, tæt hule, men til gengæld kan den bruges mange flere år.

Slyngplanter kan også give en dramatisk hulevirkning. Man behøver ikke opfindsomme stativer for at opnå huleeffekt. Man kan plante under buske eller mindre træer, så det vokser op over disse, og med valg af de rigtige arter kan det blive til gode huler. Det kræver, at man bruger hurtigtvoksende arter, som i løbet af en kort periode fylder pladsen ud. Det

kan f.eks. være skovranke, *Clematis vitalba*, der har meget små, hvide blomster, og som fylder godt ud, når den er vokset til. En anden egnet slyngplante, som i en række år har været ilde set, er arkitektens trøst, *Fallopia baldschuanica*. Med sin slaskede vækst kan den danne flotte »gardiner« over en busk og derved skabe de fineste små, uhyggelige rum.

Labyrintlandskabet

Labyrinter er sjove for både voksne og børn. En rigtig god labyrint er opbygget, så man hele vejen gennem er usikker på, om man nu er på rette spor, eller om man må tilbage til start. Visse øjeblikke skal man helst blive så usikker, at man tvivler på, at målet kan nås.

At lave en labyrint kræver meget plads, og der er som regel ikke plads til andet i haven.

Derfor hører de rigtige labyrinter mest hjemme i parker, anlæg og udstillingshaver, men labyrintvirkningen er bestemt værd at gå efter, når man indretter sin have.

Man kan hurtigt etablere labyrinter med høje stauder. Hjortetrøst, *Eupatorium purpureum*, kan i løbet af et par år etableres, så man virkelig kan blive væk. Man kan også bruge lægestokrose, *Althaea officinalis*, og elefantgræsser som *Miscanthus sinensis* 'Maleparthus'.

Man behøver ikke at lave en labyrint, men man kan opbygge haven i mange små rum og med så mange stier som muligt. Der skal være tætte buske, høje stauder, bregner og græsser, som man kan skjule sig bag. Og meget gerne nogle træer som overstandere, som får det hele til at se endnu mere spændende ud.

Hemmelige børnelandskaber

Et godt gemmested er gamle hække. Ja, ofte kan f.eks. en gammel bøgehæk fungere som en tunnel gennem havelandskabet. Som voksen skal man derfor overveje det en ekstra gang, inden man forsøger at gøre hækken smallere. Man kan være i gang med at ødelægge den fineste forbindelsesvej i børnelandskabet.

Et endnu bedre skjulested er pur af f.eks. bøg. Et godt bøgepur er som et selvstændigt, hemmeligt landskab, hvor man stort set kun forstyrres, når purret en gang om året skal klippes. Ofte er haver for små til at etablere pur i stor stil, men et hjørne på 3–5 m² kan sagtens gøre det. I enkelte haver og parker står der vrangbøge, det vil sige bøgetræer, som genetisk er indrettet, så de stort set ikke har opret vækst. De bliver næsten krybende. Med årene vil de blive mellem 1 og 2 meter høje og være et fantastisk gemmested. I en stor have er der ikke meget, som kan måle sig med en god vrangbøg.

Det vilde krat

Mange vil nok mene, at krat ikke hører hjemme i en lille have, men der skal ikke så meget til for at opnå en kratvirkning. Især hvis man er et mindre barn, kan det lille krat virke vildt og spændende.

Et hurtigtvoksende krat kan f.eks. etableres ved at stikke pil på et område. Man kan bruge mange forskellige typer pil, f.eks. båndpil, *Salix viminalis*. Hvis man stikker dem med ca. 60 centimeters afstand, vil man hurtigt få en kratvirkning. Man kan holde dem nede i f.eks. 130 centimeters højde ved en gang om året at klippe dem i toppen. Hvis det skal være mere vildt, kan man stikke forskellige pilearter i grupper, og straks vil bladernes størrelse og deres vækstform give anderledes oplevelser.

Har man mere plads, kan man lave et rigtigt krat af buske og træer. De skal ikke plantes så tæt, men med mindst 130 centimeter mellem buskene. Det kan f.eks. være surbær, solbær, fjeldribs, almindelig røn, hyld, vokspors, *Myrica pensylvanica*, hassel eller et par store elefantgræsser, *Miscanthus sinensis*. Et sådant krat vil give mange gemmesteder og skjul.

Hvis man synes, at området skal være endnu mere spændende, kan man indplante forskellige overstandere af træer, f.eks. rødæl, birk, avnbøg og hæg og nogle slyng- og klatreplanter som skovranke og kaprifolie. Man kan også sætte frugttræer som vildpære, skovæble og æble på vildstamme – gerne nogle kraftige arter, som kan udvikle sig til klatretræer.

Klatretræer

At sidde oppe i et træ er en fryd, som de fleste børn elsker. At sidde i træet og ikke kunne nås og være helt udenfor verden er en utrolig frihed, som børn ellers sjældent oplever. Men selv om de fleste forældre, pædagoger og legepladskonsulenter godt kan huske fornemmelsen, så er det ofte forbudt område i dagens institutioner – og ja, det er rigtigt, at man kan komme til skade. Men børn finder alligevel op i træerne, så måske er det bedre at lære dem at klatre i dem.

I første omgang skal der være mindre træer til rådighed, eller bare træer, som man kan sidde i uden at det er rigtigt farligt – træer, hvor man kan opleve huleeffekten, og hvor man kan blive fortrolig med træerne. De gamle æbletræer på vildstamme er gode at starte med, så når man skal købe frugttræer til nye haver, så køb endelig træer på vildstamme og ikke de små, sølle dværgtræer.

Har man plads, er det en idé at plante flerstemmede træer som vingevalnød, *Pterocarya fraxinifolia*. En sådan buskagtig sag giver i løbet af få år legeomuligheder. De første år som gemmested, senere kan man inde i den kraftige busk holde hemmelige



▲ Et bed med gammeldags storbladede rabarber er et fantastisk gemmested.
Fotografi: Karna Maj

møder, og når det vokser til, er det et glimrende klatretræ. Hvis man virkelig vil plante træer, som vil udvikle sig til rigtig gode klatretræer, er tyrkisk hassel, *Corylus colurna*, enestående, fordi det har en grensætning, så man kan komme højt til vejrs og alligevel kan være forholdsvis sikker på at komme helskindet ned igen.

Haven som træningssted

At ville lave en have, som virker farlig og som rummer gys og mystik, er naturligvis ikke uproblematisk. Man vil altid kunne komme til skade, og man skal selvfølgelig tage hensyn til sikkerheden. For det første skal man ikke vælge planter, som er meget giftige. Der er nok andre at vælge mellem. Der vil også være knækkede grene, man kan falde over, og man kan stikke sig på det ene og det andet. Man skal derfor som voksen ind imellem gå haven igennem i børnehøjde og tjekke for de værste farer.

I skoler, på institutioner og på naturlegepladser er der ofte så mange sikkerhedsregler, at det ikke er her, børnene møder det udfordrende og oplevelsen af det magisk farlige. Reglerne skal naturligvis respekteres, men de fleste børn vil uden for den institutionelle verden møde det farlige og vil klatre til toppen og gemme sig de underligste steder. Og de vil helt sikkert gøre noget, som forældrene slet ikke kan holde ud at tænke på.

Ved at skabe magi i haven, og ved at lade haverne være træningssted, hvor man får lært at klatre i træerne, bliver det også mindre farligt, når børnene slippes fri der, hvor der ingen voksen kontrol er.



▲ Forældre kan slet ikke holde ud at tænke på hvad børnene kan finde på af lege, men hvis det hele er for beskyttet og børnene slet ikke udfordres og prøver sig af, så bliver det først farligt.
Fotografi: Jens Thejsen



En have fuld af vilde dyr

Der skal så lidt til for at gøre en have til en hel verden af naturoplevelser for et lille barn. Er haven inddelt i rum med forskellig beplantning, vil der optræde så mange forskellige arter smådyr, at det sagtens kan tage en hel barndom at udforske dem alle.

TEKST OG FOTOGRAFIER:

BJØRLI LEHRMANN, NATURVEJLEDER

Sneglevæddeløb

En kompostbeholder er effektiv til kompostering, men en kompostbunke er langt mere spændende, for her holder smådyr til.

Snegle er de sidste år i høj grad blevet lagt for had på grund af den invaderende iberiske skovsnegl, men faktisk er mange af vore hjemlige snegle både spændende og nyttige dyr.

De fleste snegle foretrækker at æde bløde plantedele – og gerne døde planter i opløsning. De vil derfor samles omkring kompostbunken, som selvfølgelig befinder sig i et skyggefuldt hjørne af haven. Her kan man sætte planter med store, bløde blade som rabarber eller bergenia, for under sådanne blade samles sneglene, så man let kan plukke en håndfuld. Snegle er nemlig sjove at lege med. Især snegle med hus er gode, fordi de er så forskellige, og fordi huset fungerer fint som håndtag, når man skal flytte rundt på dem.



Lund- og havesnegle findes i mange farver. De kan samles og sorteres og tælles, og man kan vælge sine yndlinge. Vinbjergsnegle bør man også have i kompostbunken. Indfører man dem udefra, bliver de som regel på stedet, hvis der er godt at være. Snegle har nemlig en glimrende stedsans.

Man kan give dem navne og notere det på huset med spritfarve, og så er sneglene blevet til rigtige kæledyr. Derefter kan man f.eks. lave sneglevæddeløb med yndlingssneglene. Som væddeløbsbane er et gammelt plastlåg velegnet. Løbet foregår fra midten af banen og ud til yderkanten, for det er svært at overtale snegle til at gå i samme retning. Det er en rolig sport med masser af spænding.

Skrubtudser med prinseøjne

I skyggen ved kompostbunken bør der også ligge nogle flade sten eller – endnu bedre – nogle brædder. Derunder vil der nemlig hurtigt samles masser af interessante væsener. Det kan være bænkebidere, som i august måned har små gule unger på maven. Nogle af bænkebiderne kan endda rulle sig sammen, så man kan trille med dem. Og det kan være tusindben, som lugter stærkt, når de bliver bange, drabelige løbebiller med enorme kæber og måske en hel ørentvistefamilie. Er man rigtig heldig, kan man også her finde en stor skrubtudse, som puster sig op som en ballon, når den bliver taget op. Sådan én har meget smukke øjne. Rigtige prinseøjne.

Duften af lykkelige dage

I den lyse del af haven vil man kunne finde helt andre dyr, som om man på få meter har bevæget sig til et helt andet klima – fra regnskovens mørke ud på græssletten.

Der, hvor solen bager på de blomstrende stauder, vil der være en summen af insekter. Lodne humlebier, sjove svirreflugter og pragtfulde sommerfugle. Her bør være blomster med kraftig duft som lavendel, floks, duftreseda og sommerlevkøj, for duften fæstner sig let i et barns bevidsthed. De samme dufte vil så senere i livet vække gode minder fra de lykkelige dage i den solbeskinnede have. Det gælder såmænd også de sære lugte af mariehøns og stinktæger, som barnet også vil stifte bekendtskab med i den lyse del af haven.

En sommerfuglebusk bør heller ikke mangle her, for den er uovertruffen til at tiltrække sommerfugle, men til det formål er en dansk plante som hjortetrøst også helt fantastisk.

Og så bør der være plads til en lille plet med brændenælder, midt i solen. Her vil sommerfugle som dagpåfugleøje, nældens takvinge, admiral og nældesommerfugl nemlig lægge deres æg, og

forvandlingen fra behåret larve til pragtfuld sommerfugl – en forvandling, som kun tager nogle uger – bør intet barn gå glip af. Det er en forvandling i det virkelige liv, som ganske sætter Pokémon til vægs.

Fra balje til sumpmiljø

Et rigtigt havebassin kan være problematisk for helt små børn, der går på opdagelse på egen hånd. Men faktisk behøver man ikke andet end en balje eller et kar med vand for at tilføje haven et spændende sumpmiljø. Bliver sådan en balje beplantet med planter, der stikker op af vandet, vil der hurtigt indvandre forskellige vandinsekter. F.eks. smukke vandnymfer, som lægger æg i vandet, og mærkelige skøjteløbere, som kommer flyvende og som – så let som ingenting – kan gå på vandet.

I tørre perioder vil frøer og tudser også søge til vandet, og vandet vil også være til stor glæde for havens fugle. Disse fugle skal naturligvis også forsynes med fuglekasser, så man kan få et indblik i deres familieliv. Særligt spændende er det med observationsfuglekasser, hvor man forsigtigt kan følge med – lige fra æggene lægges, til ungerne forlader kassen – ved at kigge gennem en rude i kassens side.

Solsorten er også hyggelig at følge, så den skal have en hylde på et beskyttet sted under tagudhænget, hvor skaden ikke kan komme til. Det er spændende at se, hvor dygtige forældrefluglene er til at finde orme i græsplænen, og det er lidt vildt at forestille sig, hvordan det må føles at få orm proppet ned i halsen.

Hemmelige smutveje

Når man skal rundt mellem havens forskellige afdelinger, skal man selvfølgelig kunne bevæge sig ad autoriserede havegange, men hvis haven tillige rummer små buskadsere, er der også muligheder for at danne uautoriserede børnestier gennem krattet. Sådanne hemmelige smutveje med dertil knyttede småhuler tilfører børnehaven ganske særlige junglekvaliteter og kræver stort set kun, at man undgår tornede vækster i busketterne. En særligt velegnet hulebusk er dog tornløs brombær, som nærmest bygger store blomstrende huler helt på eget initiativ. I sådan en hule føler man sig ét med naturen.

Alle disse naturområder kan der sagtens blive plads til i selv en ganske lille have, og havens faktiske størrelse er helt uden betydning for, hvor stor et barn vil opleve, at haven er. Jeg er sikker på, at mangan zoolog af hjertet er blevet udklækket i sådan en have.



▲ *Mariehøns smager rædsomt, og de lugter mærkeligt. De kan »refleksbløde«, idet de lukker ilde-smagende kropsvæske ud gennem knæleddene. Det er altså ikke mariehønetis man får på fingrene, når man skræmmer en mariehøne.*

Hvis man vil have yderligere inspiration og oplysninger, kan man klikke ind på vestrehus.dk. Her kan man finde masser af ideer til naturaktiviteter, systematiske sider om skovens liv, myter og fakta om dyr og mange andre spændende og interessante ting om natur.



AF **MERETE EDELENBOS**, SENIORFORSKER, AFDELING FOR RÅVAREKVALITET, DANMARKS JORDBRUGSFORSKNING
FOTOGRAFIER: **TITANIA/KJELD GRØNBERG**

De fleste børn vælger stærke og bitre grønsager fra. Men man kan påvirke børns smag gennem leg og tilvænning og ved at servere friske råvarer.

Børns smag skal udfordres

Mad uden grønsager ser kedelig ud.

Alligevel kniber det med at få børn mellem 4 og 10 år til at spise 400 gram frugt og grønt, og børn og unge over 10 år til at spise 600 gram om dagen. Og det kniber især med grønsagerne. Forskning ved Danmarks JordbrugsForskning viser, at børn foretrækker rå grønsager, som smager mildt og sødt. Leg med grønsager og børns sanser kan måske få børn til at ændre syn på grønsagerne allerede i barndommen?

Grønsager smager meget forskelligt. Og alligevel har de smagsfællesskab. Grønsager smager salt, surt, sødt og bittert, men også af et utal af særlige grønsagssmage. Her tænker jeg på de smage, som sidder i næsen og skyldes, at grønsager afgiver flygtige stoffer, når vi tygger dem. Disse særlige smage kan vi for eksempel ikke registrere, hvis vi er forkølede eller holder fast for næsen. Så kan vi ikke smage forskel på agurker eller squash, gulerødder eller pastinakker, grønne ærter eller majs, grønne pebre eller blegselleri. Så kan vi kun smage, om grønsagerne smager salt, surt, sødt og bitter. Derfor har børns smags- og lugtesans meget stor betydning for, hvilke grønsager de kan lide.

Børns favoritter

Normalt foretrækker børn grønsager med mild og sød smag. Det var hovedkonklusionen i et børnemadprojekt udført af Danmarks JordbrugsForskning i perioden 1999–2004 i samarbejde med en række danske virksomheder og forskningsinstitutioner.

I projektet undersøgte vi børns præferencer over for grønsager og grønsagsbaserede produkter på en landskole med 100 børn i alderen 6–13 år. Børnene skulle nævne tre favoritgrønsager. Som inspiration medbragte vi en grønsagskasse med et bredt udvalg af grønsager til brug i salater og varm mad. Børnene nævnte især de vandholdige og milde salatgrønsager som agurk, tomat og salat og de søde og milde grønsager som gulerod, sukkermais, grønne ærter og gule og røde peberfrugter. Salatgrønsagerne blev nævnt 37 gange ud af 100, mens de søde blev nævnt 50 gange ud af 100. De stærke og bitre grønsager som blomkål, broccoli, hovedkål og radiser blev kun nævnt 9 gange ud af 100, mens de typiske »madgrønsager« som løg, hvidløg, porrer, rødbeder, knoldselleri, champignon og grønne bønner blev nævnt sølle 5 gange ud af 100.

Vores undersøgelse tyder altså på, at børn i alderen 6–13 år som gennemsnit endnu ikke har vænnet sig til den bitre og stærke smag i de grove grønsager. Guleroden var en undtagelse. Den blev nævnt 22 gange ud af 100 og var absolut børnenes favoritgrønsag. Det kan måske skyldes, at dyrkning af gulerod i det danske klima fremmer et afbalanceret indhold af naturlige »smagsstoffer« og en sød smag, og at kvaliteten af danske gulerødder generelt er høj i hele efteråret og vinteren.

Sansernes komplekse samspil

Når børn skal beslutte, om de har lyst til at spise en bestemt grønsag, bruger de deres syns- og lugtesans og eventuelt deres følesans i kombination med de erfaringer, de har med den pågældende grønsag. Når de har valgt, smager de på grønsagen. Her bruger de lugte- og smagssansen og føle- og høresansen. Smager maden, som de forventer? Hvordan er konsistensen i munden og lyden i øret?

Med tungen kan de smage, om grønsagen smager sødt, surt, salt og/eller bittert. Med næsen kan de registrere de særlige smage og finde ud af hvilken grønsag, de spiser. Med munden finder de ud af, om grønsagen er hård eller blød, tør eller saftig, og med øret, om den er sprød eller



blød. Med følesansen i munden finder de ud af, om grønsagen er kold eller varm, og om konsistensen er melet og grynet. Alt dette sker helt ubevidst.

Når børn siger, at det vil de have eller ikke have, kan der altså være mange årsager til deres valg.

Stærke og milde grønsager

Om grønsager smager mildt eller stærkt afhænger af grønsagens indhold af kemiske stoffer. Grønsager, der tilhører kål- og løgfamilien, smager generelt stærkt. Kålgrønsager indeholder mange forskellige svovlforbindelser, der enten smager bittert eller lugter svovlet. Løggønsager indeholder nogle af de samme svovlforbindelser som kålgrønsagerne, men indeholder ikke de bittertsmagende stoffer.

De vandholdige salatgrønsager som agurk, tomat og visse typer salat smager mildt, fordi de indeholder meget vand og små mængder af flygtige stoffer, som lugter mildt og friskt af nyslået græs. Tomater kan smage syrligt, hvis de har et højt indhold af organiske syrer og et lavt sukkerindhold. Gulerod, peberfrugt, grønne ærter og sukkermais har generelt en mild, afbalanceret og sød smag. Den milde smag i disse grønsager skyldes

nogle andre flygtige stoffer end dem, som er karakteristiske for salatgrønsagerne.

Grønsagernes smag afhænger også af høsttidspunktet. F.eks. smager nyhøstet blomkål sødere end et tilsvarende blomkålshoved opbevaret et par dage på køl. Når den søde smag forsvinder, bliver den bitre smag mere gennemtrængende. Ved at dyrke forskellige grønsager i køkkenhaven og servere grønsagerne lige efter høst og efter nogen tids opbevaring i køleskab, kan voksne teste, om børnene reagerer ens på de samme typer af grønsager.

Forkærlighed for den søde smag

Børn foretrækker grønsager med sød smag og fravælger grønsager med stærk og bitter smag. Allerede fra fødslen får børn en forkærlighed for den søde smag via modermælken, der smager sødt af mælkesukker. Den søde smag er vigtig for deres overlevelse, eftersom den hjælper dem til at finde mad, som er rig på energi i form af kulhydrater fra sukker.

Det er omvendt med den bitre smag. Den bitre smag er et faresignal om giftige stoffer. Voksne har ofte vænnet sig til bitter smag, for eksempel i øl og rucolasalat, og finder ligefrem den bitre smag nødvendig for at opnå den fulde smagskvalitet. Men børn mangler denne tilvænnning og

kan derfor spytte spontant, hvis de støder på bittertsmagende grønsager. Det er helt naturligt. Alle mennesker er udstyret med en spytterefleks, der får os til at spytte spontant, hvis maden smager for bittert i forhold til det, vi kan smage og har vænnet os til. Der er genetisk forskel på, hvornår vi reagerer på bitterstoffer. Man taler ligefrem om, at ca. en tredjedel af befolkningen er bitterblinde og derfor ikke reagerer med aversion over for bitter smag i de samme koncentrationer som resten af befolkningen.

Grønsager indeholder mange forskellige bitterstoffer. Nogle bitterstoffer findes naturligt i grønsager, mens andre opstår sporadisk under dyrkning og lagring.

Børn ændrer præferencer

Heldigvis ændrer børn hele tiden smag. Vores undersøgelse med grønsager tyder på, at store børn i højere grad end små børn kender og sætter pris på flere forskellige grønsager med karakteristisk og stærk smag. I arbejdet med de 6-13-årige børn undersøgte vi også deres præferencer over for forskellige grønsagsretter. Et friteret kartoffelprodukt, et risprodukt med forskellige grønsager, en friteret grønsagskroketter og en vegetarisk spinatlasagne. Undersøgelsen viste, at børn foretrak forskellige produkter afhængigt af alder og smag. Generelt foretrak børnene de produkter, de troede, de kendte, og de troede de kunne lide, når vi præsenterede de forskellige retter for dem, uden at de måtte smage.

Når de 14 dage senere fik lov at smage, foretrak de stadig produkterne i samme rækkefølge, men var mere positive over for nye produkter som spinatlasagne og grønsagskroketter. Børnene var mest positive over for det friterede kartoffelprodukt, som i udseende og smag lignede pommes frites, efterfulgt af risblandingen, som især faldt i deres smag, fordi de kendte alle ingredienserne og kunne fravælge de grønsager, der lå uden for deres favoritsmag.

Grønsagskroketterne indeholdt en kartoffelmos med blendet rød peberfrugt, majs eller grønne ærter og et lag friteret panering yderst. Kroketterne var et nyt og spændende produkt, som især faldt i

de små drenges smag, mens de store piger syntes, at produktet måtte være beregnet på babyer. Generelt syntes børnene, at spinatlasagnen var en dårlig efterligning af en velkendt livret.

Langsomme ændringer

Undersøgelser fra udlandet viser, at børn især vælger mad ud fra en forventning om smagen, men at ældre børn også påvirkes af trends inden for gruppen og fra omgivelserne. Børn vælger ikke mad, fordi de ønsker at spise sundt og undgå sygdomme senere i livet, som nogle voksne gør. Vores undersøgelse viste, at

det er muligt at ændre børns præferencer over for ny mad ved at servere de samme retter igen og igen. En, to, mange gange.

Undersøgelsen viste også, at hvis man skal ændre på velkendte retter og gøre dem sundere, skal man gøre det ved langsomt at ændre på forholdet og sammensætningen af de enkelte ingredienser i retten. Børn registrerer hurtigt, om de voksne forsøger at lave en dårlig efterligning af en elsket livret. Det er derfor et langt sejt træk at få børn til at spise flere grønsager ved at servere grønsager eller tilberedninger, de absolut ikke kan lide. Her tænker jeg på, hvor svært det er at få

børn til at spise kogte grønsager, hvis de foretrækker smagen og sprødheden af rå grønsager. Eller få dem til at spise stærke grønsager, hvis de foretrækker søde og milde grønsager.

Derfor må voksne ind i mellem give børn særbehandling ved at servere favoritgrønsager på en børnevenlig måde. Det kan for eksempel være ved at servere milde og søde knasegrønsager med bid i, så børnene frit kan vælge efter smag og behag. Men voksne må også vedblive med at servere mad og grønsager, som de ved, børn ikke umiddelbart kan lide, for



Lege, der udvikler børns sanser

SMAG DIG FREM

Produkt: Kanelsukker.

Introduktion til den voksne: Legen går ud på at lære børn at kende forskel på smags- og lugtesansen. Børn i grupper på 3–4 sidder ved et bord. En voksen giver hvert barn en halv teskefuld kanelsukker ind i munden, mens de holder sig for næsen. Børnene skal overholde spillereglerne, for at legen lykkes.

Børnene finder ud af, at de skal bruge deres lugtesans for at fortælle, hvad de spiser.

Instruktion af børn: Fortæl, at de nu skal smage på noget, de kender og godt kan lide. Bed dem om at holde for næsen, lukke øjnene og åbne munden. De får nu 1/2 teskefuld af noget ind i munden, som de skal smage på, mens de holder sig godt fast for næsen. Spørg, hvad de kan smage. De kan smage sukker og noget stærkt, men kan ikke fortælle, hvad det stærke smager af. Bed dem nu om at slippe for næsen. Først nu kan de fortælle, at det smager af kanelsukker. Nogle vil måske først sige risengrød og jul, fordi de forbinder risengrød med kanelsukker.

BRUG DIN FØLE- OG LUGTESANS

Produkt: Tre forskellige farver af almindelige peberfrugter (ikke snackpeber).

Introduktion til den voksne: Legen går ud på at vise børn, hvordan de kan kende forskel på peberfrugter ved at lugte til dem. Kan ud-

føres med få eller mange børn. Børnene skal overholde spillereglerne, for at legen lykkes.

Det er vigtigt, at alle frugterne er saftspændte, så børnene ikke kan føle sig frem til de forskellige farver.

Børnene finder ud af, at grønsager som minimum skal skæres i stykker, for at de med sikkerhed kan sige noget om grønsagens spisekvalitet.

Instruktion af børn: Bed et eller to børn om at melde sig frivilligt. Hvert barn får bind for øjnene. De andre børn må ikke røbe farverne. Nu skal barnet fortælle, hvilken peberfrugt, der er grøn, gul/orange og rød. Barnet må bruge både føle- og lugtesansen. Barnet får først lov til at føle på frugterne. Er der forskel? Giv nu lov til at dufte. Hvad dufter frugterne af? Bed barnet fortælle, hvilken frugt, der er grøn, gul/orange og rød ud fra duften.

Spørg, hvordan de kommer frem til svarene. Så skærer I peberfrugterne over og giver først barnet den grønne frugt. Hvad dufter den af? Spørg igen ind til farven. Sådan fortsætter I, til de har duftet til alle frugterne og kommet med bud på farverne. Er rækkefølgen den samme som før eller anderledes? Hvorfor? Til allersidst gentager I legen, men denne gang får børnene lov til at smage på peberfrugterne. Hvordan er rækkefølgen nu? Til sidst får barnet lov til at dufte og smage på frugterne uden bind for øjnene.

at udfordre deres sanser. Det vil gavne børnene senere i livet.

Leg med maden

Det er forbudt at lege med maden, men faktisk ville det være godt, hvis danske børn legede mere med maden. Nedenfor er der forslag til, hvordan voksne kan udfordre børns sanser. Leg med mad vil stimulere og udvikle børns sanser og udvikle deres evner til at kende forskel på forskellige kvaliteter. I vores arbejde med børn, som også bestod i at optræne et børnepanel til at vurdere forskellige kvaliteter af grønsager, »legede« vi med

grønsager for at gøre børnene interesserede i vores forskningsarbejde og udvikle deres sanser. I dette arbejde så vi, at børnene blev mere interesserede i grønsager og smagskvalitet, hvilket også påvirkede familiens samtale omkring mad i hjemmet. Børnene fortalte nu, hvad de kunne lide og ikke lide ved maden, i stedet for blot at fortælle om de kunne lide eller ikke lide den. Det hjalp forældrene til at justere på madens sensoriske kvalitet i forhold til børnenes smagsløg.

For en del år tilbage observerede en franskmand ved navn Jacques Puisais, at franske børn i stigende grad foretrak

blød og sød mad og fravalgte hård, besk og syrlig mad. Han udviklede en sensorisk metode – Sapère-metoden – som på en sjov og legende måde arbejder med at udfordre børns sanser. Målet er blandt andet at give børn redskaber til at foretage nuancerede vurderinger af madkvalitet på et tidligt tidspunkt i deres liv, og dermed gøre dem mere interesserede i at prøve ny og anderledes mad. Materialet er nu oversat til svensk (www.slv.se). Det er spændende, om materialet ad åre bliver tilgængeligt for danske lærere og pædagoger, så de får nye værktøjer til at udfordre danske børns sanser.

GRØNSAGER HAR DUFTFÆLLESSKAB

Produkt: Mange forskellige grønsager.

Introduktion til den voksne: I beder børnene om at tage forskellige prøver af rå grønsager med hjemmefra. Grønsagerne deles op efter duftfællesskab i grupper:

Gulerodsduft: gulerod, pastinak, persillerod, knoldselleri, knoldfennikel.

Løgduft: hvidløg, porre, forårsløg, zittauerløg, rødløg, salatløg.

Kålduft: hvidkål, rødkål, spidskål, blomkål, broccoli, rosenkål, radis, grønkål, peberrødder, kinakål, kinaradis, kålroe.

Grøn duft: agurk, squash, hovedsalat, icebergsalat, sukkermais, tomat.

Ærtebælgduft: grønne ærter, peberfrugt, grønne bønner.

Grønsagerne snittes og kommes i rene, lugtfri syltetøjsglas. Der laves et sæt per 4–5 børn. Indholdet i glassene sløres med stannioler omkring glasset. Stanniolen nummereres med spritpen. Glassene står en halv til en hel time.

Instruktion af børn: Antallet af prøver og duftgrupper varieres, afhængigt af børnenes alder. Store børn kan håndtere 2–3 prøver af hver duftgruppe, mens små børn maksimalt kan forholde sig til en prøve af hver duftgruppe. Eller to prøver af hver af 3 grupper.

Børnene introduceres til de forskellige duftgrupper af grønsager. Man snakker med

dem om forskellige grønsager. Hvad smager og dufter de af? Herefter prøver børnene selv at dufte sig frem til de forskellige grupper.

Børn deles i grupper på 4–5. Hvert hold får et sæt glas. På et stykke papir noterer de, hvilken duftgruppe de forskellige glas tilhører. Børnene ryster et glas, åbner låget, dufter og noterer duftgruppen. Der skal gå lidt tid imellem, de dufter. Hvilke glas hører til de forskellige duftgrupper og hvorfor? Når de er færdige, må de gerne smage på grønsagerne. Hvordan er tilhørsforholdet så? Får de et andet resultat og hvorfor?

GRØNSAGER ÆNDRER SMAG OG KONSISTENS UNDER TILBEREDNING

Produkt: En pose gulerødder.

Introduktion til den voksne: Lav en stor portion skrællede gulerødder i tynde stave. Del portionen i 4 dele. Den ene del kommes i køleskab. Den anden del lynsteges på pande i lidt olie uden at tage farve, så gulerødderne er møre, men stadig har bid. Den tredje portion koges i vand i 2 minutter, tages op og afkøles kortvarigt i koldt postevand. Den fjerde portion kommes i det kogende vand fra før, koges i 15 minutter, tages op og afkøles kortvarigt i koldt postevand. Alle prøverne afkøles til køleskabstemperatur. Det er fint at gemme grønsagsvandet for også at få en snak om farven. Den rå prøve fylder mere end de

kogte/stegte prøver og har en mindre intens orange farve. Plantecellerne i rå grønsager er 'hårde' og intakte og sørger for, at grønsagen opretholder sin form og struktur. Ved varmebehandling bliver den orange farve mere intens, fordi luften imellem cellerne fjernes. Rå gulerødder smager mere »friske« end kogte gulerødder. Ved kogning mister grønsagen en masse af sine oprindelige aromastoffer til vandet og dampen, og der dannes nye stoffer, som smager anderledes. Ved stegning bliver flere af de oprindelige aromastoffer tilbage i guleroden.

Instruktion af børn: Børn introduceres til rå og kogte grønsager. Børnene kender til konsistensen af rå og kogte gulerødder og vil formentlig også være i stand til at beskrive forskellen mellem rå og kogte grønsager rent smagsmæssigt og på lyden i øret – den rå gulerod larmer mere end den kogte.

Børn deles i grupper på 4–5 stykker. Hvert hold får en portion af hver prøve. Hvert hold beskriver hver enkel prøve. Hvordan ser farven og formen ud, hvordan dufter og smager den? Hvilken prøve kan de bedst lide og hvorfor? Hvad sker der med farven under tilberedning, og hvad sker der med vandet? Hvordan dufter og smager vandet? Hvordan lyder en rå og en kogt gulerod i øret?

AF **KATRINE KLINKEN**,
MADSKRIBENT, KOK OG ERNÆRINGS-
OG HUSHOLDNINGSØKONOM

FOTOGRAFIER:
THOMAS HERGAARD

Børn vil gerne lave mad, så lær dem køkkenet at kende – det giver ægte og varierede madoplevelser.



Madansvar

Børn vil gerne i køkkenet, og det er en god investering at bruge tid på at oplære dem i at lave god og enkel mad. For at lave mad og spise er at være æstetisk skabende, nyde, føle, dufte og smage, og det føjer kvalitet til livet og er grundlaget for gode madvaner, sundhed og trivsel.

Men når det drejer sig om mad og måltider, er børns viden og kunnen desværre på retur, fordi de færreste har fået den ballast, der skal til, for at blive bevidste om, hvad de spiser og hvorfor. Men både nu og i fremtiden har vi brug for bevidste og kritiske forbrugere. Heldigvis er det aldrig for sent at udvikle sine evner til at lave og nyde god mad – det kan man hele livet.

Børn vil gerne lave noget rigtigt, som de voksne: Det giver mening og selvtillid, og børnene bliver mindre kræsne. Når børnene bliver lidt større, kan de lave ordentlig mad til sig selv og deres kammerater efter skole, i stedet for at spise fastfood og anden elendig, ensformig mad, der kan købes overalt.

Varier favoritmaden

Et barn kan tidligt involveres i maden – f.eks. når der skal vælges, hvilken frugt der skal være på frugtfadet, eller når ugens aftensmad skal planlægges. På den måde bliver alles smag taget alvorligt, og maden bliver varieret.

Børn har ofte et begrænset antal favoritteretter, f.eks. pizza, lasagne og pandekager, som de er motiverede for at være med til at lave. Men når man laver retterne selv, er mulighederne for variationer meget stor, og selv om man spiser børnenes favoritmad, skal man ikke give op overfor at få dem til at spise selleri, spinat, løg, pastinak eller andre stærkt smagende grønsager. Riv eller snit dem fint, eller mos dem og kom dem i suppe eller kødretter som farsretter, kødsovs og leverpostej eller i dej til boller og brød – erved bliver smagen mildere, og barnet lærer smagen at kende.

Senere kan man lave bagte grønsager, hvorved grønsagernes smag bliver sødere. Rå

løg er f.eks. stærke, men når de bages, bliver de søde.

Børns smag udvikler sig løbende, og først i puberteten udvikles en egentlig voksenalder, der også ændrer sig videre igennem livet.

Køkkenhåndværk

Det lille barn skal opleve, at det er rart at deltage i opgaverne i køkkenet og ved spisebordet. Det kan være at få lov til at vaske grønsager i en balje, rive gulrod, klippe pur-løg, pille ærter, ælte dej eller dække bord. Fra børnene er 5–10 år kan de deltage i længerevarende madlavningsprocesser, men det er først fra 10–12 års alderen, at de kan helt på egen hånd.

Omkring 8–10 års alderen er de fleste børn meget åbne over for nye smagsoplevelser og kan godt lide at være med til at bestemme, hvad der skal serveres. De synes også, at det er sjovt at få lov til sætte deres eget fingeraftryk på maden ved at vælge og krydre ingredienserne i salaten og suppen og på tærten og pizzaen. Udnyt den lyst til at introducere nye råvarer og retter.

Selv om der er forskel på børns interesse og motoriske udvikling, kan langt de fleste lære at være i køkkenet, så de en dag kan på egen hånd. De skal vaske hænder og arbejde roligt, når der er skarpe knive, kogende vand og andre farlige ting at passe på. Og det er vigtigt, at de får at vide, at pjat og fjolleri ikke hører til i køkkenet. Få barnet til at stå godt ved et spisebord eller på en sikker kasse ved køkkenbordet, og vis det, hvordan man bruger rigtige redskaber. De farligste knive er dem, der er dårlige og sløve. De allermindste børn kan starte med en tomatkniv med bølgeskær, men hurtigt skal barnet lære at bruge en god kniv med et godt skaft.

Lær først barnet at skære bløde grønsager som squash og agurk. Runde grønsager som løg og kål skal skæres over, så der er en flad snitflade. Så ruller de ikke rundt, og man undgår at skære sig. Skærebrættet skal være af træ – stort er bedre end småt – og det skal ligge godt fast på bordet, evt. med en våd

karklud under. En tynd- eller kartoffelskræller er god, når den kan skrælle begge veje og bruges til både venstre og højre hånd. Køb evt. en ny, skarp kniv, for knive bliver sløve, og så er det svære at bruge for begyndere.

Giv jer god tid

Den voksne skal give sig tid til at hjælpe barnet med at få godt styr på det hele, så barnet kommer godt i gang. Glem al tale om, at noget er svært – sådan har børn det ikke. Når de er motiverede, er de klar til at lære hvad som helst. Og ros ikke for meget – det handler ikke om præstation, men om at dele en god tid sammen. Sig hellere »hvor er det dejligt at lave mad sammen med dig«, end »hvor er du dygtig«. Det tager selvfølgelig tid selv at lave alting fra grunden, men man får brugt og udviklet sine sanser, sin fantasi og kreativitet.

Stemning og repertoire

Små vuggestuebørn vil ofte foretrække, at maden ikke er blandet sammen, men allerede i børnehvealderen ændrer vanerne sig. Appetitten varierer, og det er en dårlig idé at tvinge et barn til at spise noget, det afviser. Sørg i stedet for, at der er noget at spise for alle ved bordet – ellers er det svært at opretholde fællesskabet omkring måltidet. Da mine børn var små, var der altid brød, mælk og frugt på bordet, for det kan man sagtens leve af en dag eller to. Det er nemlig o.k. at servere børnenes favoritmad, men der skal også være dage med anden mad.

Variér maden, og lad den afspejle årstiden. Kål om vinteren, bær om sommeren, æbler og kastanjer om efteråret osv.

Og så skal man virkelig prøve at undgå, at måltidet bliver en stor kamp og en tid med dårlig stemning – det er ikke et godt udgangspunkt for at få et godt forhold til mad.

Variér også måden at spise sammen på. Prøv at spise med fingrene, med pinde, uden dørs eller lav en indendørs picnic på et tæppe. Variation vækker nysgerrigheden og giver lyst til at spise. Det gælder også måltidets sammensætning. I opskrifterne her på siden er forslået tapas, hvor børnene kan være med til at lave noget af maden eller blot anrette den fint på tallerkenerne, og når der skal spises, kan de selv vælge, hvad de vil smage. På grønsagstærterne kan de sammensætte deres eget fyld, og de største børn kan lave minestrone suppen på egen hånd.



Minestrone – en rig grønsagssuppe

4 personer

Det er lettere at spise en suppe med fyld, når det kan ligge på en spiseske. Skær derfor ikke grønsagerne for stort. Børn på ca. 12 år med køkkenerfaring kan lave denne suppe på egen hånd.

2 porrer
150 g knoldselleri
eller 3–4 stilke bladselleri
2 gulerødder
1 dåse hele flåede tomater
eller 4 friske tomater
2 fed hvidløg
3–4 kviste timian
eller 1 tsk. tørret timian
½ dl olivenolie
150 g bacon i tern
1 liter vand
100 g små pasta
eller stykker af spaghetti
Ca. 2 tsk. groft salt
Friskkværnet peber

Tilbehør: Brød og revet parmesanost

1. Skær roden af porrerne væk. Flæk dem på langs med en lille kniv fra toppen og ned et stykke ind i den hvide del. Skyl alt jorden væk i koldt vand.
2. Skær porrerne i tynde ringe.
3. Skræl selleri, eller skyl bladselleri i koldt vand. Skær i små stykker.
4. Skræl gulerødderne og skær enderne væk. Skær gulerødderne i små stykker.
5. Åben dåsen og hæld lagen fra (den kan have dåsesmag). Skær tomaterne i små tern.
6. Pil skrællen af hvidløgene og hak dem fint.
7. Skyl timianen i koldt vand. Tag bladene af stilkene.
8. Varm en gryde op med olivenolie og steg baconen i den. Lad baconerne blive lysebrune ved middel varme.
9. Kom alle grønsagerne i, og lad dem stege i gryden ca. 5 minutter. Rør jævnlige med grydeske.
10. Tilsæt vand og lad suppen småkoge 15 minutter.
11. Kom pastaen i suppen og kog ca. 10 minutter (læs hvor længe den skal have på pakken), til den er mør.
12. Smag suppen til med salt og masser af peber. Giv revet parmesanost og brød til.

Tapastallerken eller småretter

Det er hyggeligt at spise småretter sammen. Det kan gøres meget enkelt eller være omfattende med en stribe små retter. Både små, større og de største børn kan lave en eller flere små anretninger.

Små ovnbagte kødboller

Børnene kan ælte og trille kødbollerne med revne rodfrugter. De bages i ovnen, så de ikke brænder så let på som på en pande. Her er to forslag til kødboller:

Kødboller med gulerod

Ca. 5 personer

400 g hakket oksekød
1 tsk. groft salt
2 små gulerødder
2 spsk. rosiner
2 spsk. havregryn
1 dl æblejuice
1 tsk. olie

Ælt kødet med salt, fintrevet gulerod, rosiner, havregryn og æblejuice. Form ca. 25 små kødboller. Læg dem på bagepapir på bageplade og bag ved 225 grader ca. 12 minutter, til de er gennembagte. Sæt evt. tandstikkere (uden smag) i.

Kødboller med karry og persillerod

Ca. 5 personer

400 g hakket oksekød
1 tsk. groft salt
1 tsk. karry
1 persillerod
1 spsk. huedemel
1 dl mælk
1 tsk. olie

Ælt kødet med salt, fint revet persillerod, mel og mælk. Form ca. 25 små kødboller. Læg dem på bagepapir på bageplade og bag ved 225 grader ca. 12 minutter, til de er gennembagte. Sæt evt. tandstikkere (uden smag) i.

Pølseskiver og skinke viklet om rå grønsagsstænger

Anret skiver af pølse eller skinke med stænger af rå grønsager. Det er enkelt, og de mindste kan være med.

Bagte rodfrugter med dip

250 g knoldselleri, pastinak
og rødbede pr. portion
2 tsk. olie

Til dyp: Cremefraiche 9% og tomatketchup

Skræl grønsagerne og skær i stænger eller skiver. Bag på bagepapir ved 225 grader ca. 30 minutter, til de er sprøde. Giv klatter af cremefraiche og tomatketchup til.

Lille bagt kartoffel med lille salat af røget fisk og avokado

Beregn 2 kartofler, 1 skive røget hellefisk og 1/2 moden avokado til hver.

Sæt kryds i de vaskede kartofler, og bag dem ved 200 grader ca. 35 minutter, til de er møre. Skær fisk og avokado i små tern, og smag til med lidt citronsaft og salt. Server det til de varme kartofler.





Grønsagstærter

Tærtedejen er lidt krævende, så den må den voksne lave, men børnene kan involveres ved at lade alle vælge fyld til deres egen lille grønsagstærte. Det betyder, at de f.eks. kan tage et enkelt stykke løg i hjørnet af tærten for at smage det. Skriv navn på bagepapiret ud for hver tærte med en blyant.

Grønsagstærterne er også gode til madpakke, eftermiddagsmad eller mellemmåltid efter skole.

Grundopskrift

Grov tærtedej til 6 portionstærter

225 g smør
100 g grahamsmel
eller fint formalet fuldkornsmel
225 g hvedemel
1,5 tsk. groft salt
Ca. 0,5 dl vand

1. Skær koldt smør i mindre stykker, og smuldr det med mel og salt, evt. i en foodprocessor, så det kommer til at ligne revet ost. Tryk dejen sammen med vand uden at ælte den. Del dejen i seks, og rul stykkerne tyndt ud i cirkler på ca. 15 cm på et meldrysset bord. Læg dejstykkerne på bagepapir.
2. Lav fyldet klar (se ideerne nedenfor) og fordel det på midten af de seks stykker dej – fold et par cm op om fyldet.
3. Sæt straks tærterne i en 225 grader varm ovn, og skru ned til 175 grader. Bag ca. 20 minutter.

Kartoffel, porre og timian

300 g kartofler
2 porrer
1 spsk. olie
3–4 kviste frisk timian
175 g fast komælksost (evt. halvdelen parmesanost)

1. Skræl kartoflerne og skær dem i meget tynde skiver, evt. på agurkejernet på et rivejern.
2. Skær roden af porrerne væk. Flæk dem på langs med en lille kniv fra toppen et stykke op i den hvide del. Skyl alt jorden væk i koldt vand. Skær porrerne i tynde ringe.
3. Vend kartofler og porre i olie sammen med timianblade. Fordel på midten af de seks stykker dej – fold et par centimeter op om fyldet. Drys med revet ost. Bag tærten som beskrevet i grundopskriften.

Tomat og feta

6 tomater
1 persillerod
2 spsk. olivenolie
2 håndfulde bredbladet persille
200 g feta (drænet vægt)

1. Skyl tomaterne og skær dem i skiver. Skræl persillerod og riv den groft.
2. Pensl tærtebundene med olivenolie. Fordel persillerod, persille og tomatkiver på midten af de seks stykker dej – fold et par centimeter op om fyldet. Drys med smuldret feta. Bag tærten som beskrevet i grundopskriften.

Forslag til fyld

Græskar, løg, æble og rosmarin
250 g hokkaidogræskar
1 æble, f.eks. Belle de Boskoop
1 løg
0,5 dl olivenolie
2 spsk. frisk rosmarin
175 g gorgonzola eller anden blåskimmelost
Friskkværnet peber

1. Skræl græskarret, fjern kernerne, og skær græskarkødet ud i terninger på 1 × 1 cm. Skræl æblet, og skær i tern på samme størrelse. Pil løget og skær det i skiver. Vend det hele i olivenolie med rosmarin, og fordel det på midten af de seks stykker dej – fold et par centimeter op om fyldet. Bag tærten som beskrevet ovenfor.
2. Drys med smuldret gorgonzola, når græskarret begynder at tage lidt farve. Bag yderligere 5 minutter, til den smelter. Drys med peber, og spis græskartærten lun.

Bøger om børn i køkkenet

Camilla Plum: *Ælle bælle frikadelle*. Gyldendal, 2005.

Katrine Klinken: *Børnenes kogebog, bagebog, slikbog og fødselsdagsbog*. Alle 4 fra Politikens Børnebøger, 2003–2006.

Carsten Kyster: *Harrys køkken – madlavning i børnehøjde*. Klematis, 2006.

Nikolaj Kirk og Andreas Bræstrup Kirstein: *Nikolaj - drengen, der lærte at lave mad fra næsten hele verden*. Politikens Børnebøger, 2006.

På ydre Nørrebro ligger en af Københavns sidste tilbageværende skolehaver. Her kan børn fra stenbroen opleve dyrkningens mirakel og naturens overflod.



Brombær nok til alle

AF **METTE JØRGENSEN**
OG **VERONICA BAY**, REDAKTØR
FOTOGRAFIER: **VERONICA BAY**
OG **CAMILLA FRIEDRICHSEN**



Uden for på Tagensvej er der mennesketomt, bortset fra trafikken, der uophørligt buldrer forbi kvarterets tilknyttede husfacader. Men inde i den velfriserede og øde Lersøpark gemmer der sig en grøn låge i et buskads. Går man ind ad den, træder man ind i en verden af hemmelighedsfulde krat, gamle, krogede frugttræer, bede med mandshøje stauder og et stort, åbent areal delt op i jordlodder i børnevenlige størrelser. Det er den gamle Tagensvej Skolehave, og her summer det til gengæld af liv.

En flok børn er ved at smage sig igennem forskellige æblesorter. Andre er ved at høste årets sidste afgrøder. De plukker blomster og salat eller finkæmmer jorden for kartofler. I et buskads er en dreng fordybet i at samle brombær. Han kigger længe, meditativt, på hvert enkelt bær, før han lader det falde ned i posen. Fra krattet bagerst i haven lyder der skingre barnestemmer. Men neden under alle lydene og bevægelserne fornemmer man havens grundtone af sælsom ro. For her er plads og afgrøder nok til alle.

Stedets ånd

– Det er rigtigt, siger Camilla Friedrichsen, der bestyrer skolehaven sammen med Torkild Pedersen og Dorte Kristiansen.

– Her er meget fredfyldt. Derfor bliver folk så glade for at komme her. Skolehaven er oprindeligt fra 1924. Det var en tid, hvor det var livsnødvendigt at dyrke afgrøder, så man kunne få grønsager med hjem som tilskud til husholdningen. Det er det jo ikke på samme måde i dag, men jeg vil påstå, at det stadig er livsnødvendigt, hvad angår vores sind. Der er et behov, og det er meget tydeligt, når ungerne er her.

– Normalt er en storbyfamilies liv et stort spil Stratego, som man spiller hver dag for at få hverdagen til at gå op. Men når man kommer her, er der ikke noget, man skal. Jeg tror det handler om mængden af indtryk, vi udsættes for. I det normale storbyliv skal man jo holde en masse indtryk ude, for overhovedet at kunne koncentrere sig, men herinde skal man ikke holde noget ude. Her kan man tage alle indtrykkene ind. Det har vores krybdyrhjerner godt af, siger Camilla Friedrichsen og tilføjer:

– Her er en ganske speciel stemning, fordi haven er så gammel. Derfor er det også en enorm gave for os at få lov til at forvalte sådan et sted som det her. Man får meget forærende, og det handler ikke kun om, at frugttræerne er gamle. Stedet er fuldt af alle de mennesker, der er kommet her gennem tiden. Alle de frø og drømme og intentioner, der er blevet puttet i jorden og er blevet lejret ned i jorden her.



▲ Skolehavebestyrer Camilla Friedrichsen lægger vægt på at jordforbedre. Derfor skoves der flere tons hestemøg hvert år.

▼ Bistaderne er med til at sikre bestøvning af de mange frugttræer.



Del af et arbejdsfællesskab

Der er kun ti velfungerende skolehaver tilbage i København, selv om skoler og børnehaveklasser i stigende grad efterspørger skolehaveforløb, og mange må gå forgæves. Danmark er ikke så langt fremme i skoene som i Holland, hvor skolehaver er en integreret del af skoleforløbet. I stedet har vi her i landet tradition for at lave naturskoler. Men som Camilla Friedrichsen siger:

– Skolehaver er noget andet, fordi det betyder en tilbagevendende begivenhed. Man kommer i haven uge efter uge. Og man knytter sig jo til steder. Det er også det, der sker med børnene. En gang om ugen vender de tilbage, og det første, de gør, er at løbe hen for at se, om åh, er mine frø kommet op? Hvor meget er de vokset? Hvor stor er min solsikke blevet siden sidst? De skaber en relation til haven, til de frø, de har puttet i jorden, de planter, der kommer op, og de dyr, der er herude. De har indflydelse på, hvordan haven ser ud, og de har pligter. De er en del af et arbejdsfællesskab.

Uden arbejdsfællesskabet kunne haven slet ikke køre rundt, for den bliver skabt af mange hænders arbejde. Camilla Friedrichsen, Dorte Kristiansen og Torkild Pedersen betragter i høj grad haven som deres hobby, og i sæsonen fra midt i april til begyndelsen af oktober lægger de i gennemsnit hver

30 timers arbejde i haven om ugen. Men dertil kommer større projekter og sjove tiltag, og da handler det om at skabe goodwill og netværk. Pludselig bliver det muligt at lave en bålplads, fordi Torkild Pedersen kan trylle med sten, og man kan få mobiliseret tilstrækkeligt med folk til at køre sten og jord ind. Og som Camilla Friedrichsen fortæller:

– Når folk først har været herude og har oplevet stedet, kan de godt se, at der ligger noget arbejde bag. Så vil de gerne hjælpe. F.eks. har flere forældre stillet op til møgskovlerdag.

Struktur i samspil med haven

Skolehaver er lige så forskellige, som dem, der passer dem. Camilla Friedrichsen, Dorte Kristiansen og Torkild Pedersen dyrker haven økologisk med alt, hvad dertil hører af kompostering, efterafgrøder og blandingskulturer.

Da de overtog haven for tre år siden, var den forsømt, så i første omgang handlede det om at få ryddet op. Men det betyder ikke, at de har haft et erklæret program om, at alle brændenælderne skal væk. De skal bare ikke dominere.

– Vi strukturerer i samspil med haven. Den har sit eget liv, og vi forsøger ganske enkelt at frigøre det, som er skjult. Men det handler om balance. Det er vigtigt, at det også er en vild have. At der er kroge og hjørner, hvor vi ikke kommer. Jeg kommer måske derind én gang om året, og der er sikkert kroge, hvor jeg endnu ikke har været, selvom jeg kender haven godt. Der skal være steder med krat, hvor børnene kan gå på opdagelse, og der skal ikke fejes og luges eller gøres ved hele tiden, forklarer Camilla Friedrichsen. Til gengæld har vi fokus på at få gjort jorden så god som muligt, for det er den, der er grundlaget for det hele. Og så prøver vi at have så stor mangfoldighed som muligt i forhold til det, der gror her.

Dannelse og ydmyghed

Mangfoldighed er også et af nøgleordene i forholdet til de børn, der kommer i haven. Skolehaven har en del børn og overskudsforældre fra Østerbro, og selv om der også kommer mange børn fra de nørrebroiske skoler, synes de i haven, at det ville være dejligt, hvis der kom endnu flere børn fra det helt nære lokalområde på ydre Nørrebro, bl.a. fra Mjølnerparken, der ligger lige ved siden af.

– Vi har haft unger ind gennem hækken, og det kan man jo godt blive sur over, men samtidig må vi tænke på, at haven er indlejret i et lokalområde med de mennesker, der nu bor dér, siger Camilla Friedrichsen. Så fortsætter hun med et grin:

– Nu snakker man jo meget om kanon i disse tider. Det ville jo nok være lidt svært at opstille en natur-



▲ Hvert barn får et bed på 10 m².

► Lærer Morten giver en hånd med.



MEILO, 7 ÅR: I min have var der stankelben, regnorme og små insekter. Jeg havde kun én hestebønne. Det var den eneste jeg havde, men så kom der en masse dyr i den. Så blev jeg lidt skuffet, men dyrene skal jo også have noget at spise.

Det sjoveste at dyrke var kartoflerne. Det er mærkeligt, at en kartoffel kan blive til så mange!

Jeg kom hjem med to poser til min mor. Der var altså meget beskidt dernede. Der var også en larve og edderkopper. Så ville min mor dræbe den.

Jeg kunne godt tænke mig en have, når jeg bliver stor. Det skal være en stor have. Så skal der være en vej imellem og en havelåge.



ANTONIE, 6 ÅR: Det var sjovt at høste ting, lege og så ting. Jeg havde gulerødder og hestebønner og salat og løg og rødbeder i min have. Da jeg kom hjem med salat til min mor, sagde hun, at det var godt af mig.

Det allersjoveste var at så. Jeg kunne bedst lide at dyrke gulerødder, fordi jeg godt kan lide dem, og så er de så små frøene, men de bliver de så store. Jeg fik rigtig mange gulerødder.

ANNA: Det sjove var, at man kunne lege derude. Jeg synes, det var så dejligt, at vi skulle trække noget op af jorden, og at forældrene gerne måtte komme med. Min far han kom næsten altid. Det var dejligt, for så havde man nogen at være sammen med, mens man var ude i skolehaven. Jeg kunne godt tænke mig at

have en rigtig have sammen med min far. Så skulle vi plante kartofler, gulerødder, rødbeder, løg, æbler og pærer.

Det bedste var at dyrke rødbeder, fordi så fik jeg sådan en underlig rødbedesuppe. Den var helt lysrød.

Det værste var at rode i hestemøg, fordi det lugtede på hænderne.





JENS: Det hårdeste ved at have en skolehave er, når man skal hive ukrudt op. Det er lidt kedeligt. Det skæggeste er når man skal så tingene. Og hver gang vi er færdige med at så, må vi gerne løbe rundt og lege. Der er bålplads og en masse brændenælder.

Jeg dyrkede løg, salat og hestebønner – men de var rådne – og kartofler, gulerødder, rødbeder, radiser og spinat. I en af Camillas haver såede jeg squash. Brombær plukkede jeg og blommer og æbler.

Det var sjovt at dyrke ting og gå rundt og plukke alle mulige ting, og der var også meget gode klatretræer. Jeg synes, solsikkerne var det sjoveste at dyrke. De ser rigtig sjove ud, når de vokser op.

Jeg tog tingene med hjem i en pose. Min mor blev rigtig glad. Jeg brugte tre poser, men til gengæld havde jeg næsten også taget alt jorden med.

Min mor blev mest glad for kartoflerne og gulerødderne. Min far blev mest glad for løgene. Dem elsker han grillet. Nej, jeg tror, de blev mest glad for det hele. Jeg kunne også bedst lide det hele. Kartofler og gulerødder smager rigtig godt. Det smager bedre, når man selv har dyrket det. Jeg ved ikke rigtig hvorfor. Men det er fordi, det kommer direkte fra haven af. Det gør det selvfølgelig også, når man har købt det, men så har det jo ligget i et stykke tid.



BJØRK, 7 ÅR: Det sjoveste ved at have skolehave var, at man måtte lege bagefter. Der var masser af ting, man kunne gå rundt og kigge på og lave. Der var f.eks. et lille, gammelt hus, som man godt måtte gå ind i. Der var et stort rum, en lille gang og et lille rum. Der var også nogle små bakker, man kunne løbe på.

Men det allersjoveste har været at plante ting. Det var rigtig sjovt. Der var en hel masse kartofler og gulerødder i min have. Så plantede jeg salat. Jeg plantede meget, meget grønt salat, men

jeg fik ikke plantet noget rødt salat. Det gjorde de fleste andre.

Det var også sjovt at tage grønsagerne op fra jorden, for så fandt man alle mulige ting i jorden. Når man f.eks. graver kartofler op, finder man små biller og orme. Og når man finder dem, så kommer der lige pludselig en masse børn, der ville se dem.

Det var lidt mærkeligt, at der kom så mange kartofler ud af én kartoffel. Jeg har det som om, jeg bare lagde det på en lang række. Men de der var kartofler over det hele.



JONAS, 7 ÅR: Det bedste var, at man kunne finde nogle gode huler ude i skoven, og man kunne fægte med pinde. Jeg legede især med min far derude. Han er sjov.

Det værste var, når det regnede, eller det var pивvarmt. Jeg kunne godt lide at putte ting ned i jorden, men det med at samle ukrudt op var smadder kedeligt.

kanon – alle skal have plantet et frø, set en solnedgang og klappet en kanin, inden de fylder ti – men i forhold til dannelse er det her da noget af det aller mest basale. Mange af børnene, der kommer her, har f.eks. aldrig nogensinde smagt en blomme. Her får de naturoplevelser, maddannelse og en forståelse for, at tingene hænger sammen. Det lyder måske frygteligt højttrende, men for mig handler det om at vise ungerne vækstens mirakel. Jeg vil gerne videregive den glæde, jeg selv har ved at være ude i naturen og være tæt på det levende. Det er det, der er i fokus.

– Det, vi laver her, kobler til et større livsperspektiv, en erkendelse af at vi mennesker dybest set er afhængige af ti centimeter lag muld – og af at det regner. Den erkendelse giver ydmyghed og respekt, men den er ved at gå i glemmebogen, fordi vi har været så gode til at opfinde, så vi ikke længere er bundet til jorden. Det giver også en oplevelse af, hvad det vil sige, at noget er levende. Man står ikke bare og slår på træerne, og lige så snart man ser en bille, giver man sig ikke bare til at hoppe på den. For hey, det er et levende væsen, siger hun.

Nok til alle

Camilla Friedrichsens, Dorte Kristiansens og Torkild Pedersens skjulte dagsorden i skolehaven er at lære børnene, at det er godt at dele. Hvis børnene har haft en plante, der ikke er blevet til noget, så kan de få en fra fællesbedet, men ofte får de en forærende af en af de andre børn.

– Vi lærer dem noget om udveksling, der ikke har noget med penge at gøre, siger Dorte Kristiansen. Børnene lærer at samle frø og lærer derved, at naturen er gavmild. Der er nok til alle – og mere til.

Ved selv at samle frø forsøger de i skolehaven at modarbejde de frøfirmaer, der genmanipulerer frø, så planternes frø bliver sterile, og man derfor bliver nødt til at købe frø hos dem sæson efter sæson.

– Vi synes simpelthen, at det er så foragteligt, at nogen kan patentere frøene, så det er muligt at tvinge folk til at købe frø igen og igen, for i naturen er der så meget overflod. Derfor siger vi også til ungerne: I må spise så mange brombær, I kan, og ti til. Børnene er opdraget til, at de kun må tage tre vingummibamser, når der er fødselsdag, men her kan vi overskride de grænser og kan sige: Tag! Du må få alle dem, du kan spise, og når du kommer i næste uge, så er der nye, slutter Dorte Kristiansen og går over for at tage afsked med børnene, der er belæssede med solsikker og plastikposer med æbler, brombær, salat, kartofler, gulerødder og jord – masser af jord. Det er sidste dag i sæsonen. Næste år kommer der nye børn, og så starter vækstsæsonen og læreprocessen forfra.



▲ Der er også plads til forældre og søskende i skolehaven.

De københavnske skolehaver

Der er i dag 10 skolehaver tilbage i København. Skolehaverne er et tilbud til alle børn i København om at dyrke et lille stykke jord og følge havens og naturens gang gennem en hel sæson fra maj – oktober. Børnene kommer en gang om ugen i deres fritid eller i skolesammenhæng.

Haverne oplever stor efterspørgsel fra især skolernes børnehaveklasser – alene i 2006 havde

700 børn og deres familier glæde af en skolehave.

Skolehaverne drives af foreningen Skolehaven, som har eksisteret siden 1903. Den får tilskud fra Københavns Kommune, men er organiseret som en forening af frivillige.

Yderlige info om tilmelding m.m. se www.ci.kk.dk/skolehaver/, ring på tlf. 36 43 08 87 eller skriv til camillafri@c.dk.

Yderligere læsning

I Sverige har Petter Åkerblom forsket i skolehaver og deres betydning. Det er der bl.a. kommet en doktordisputats ud af:

PETTER ÅKERBLOM (2005) Lära av trädgård. Doctoral diss. Dept. of Landscape Planning, Alnarp, SLU. Acta Universitatis agriculturæ Suecicæ vol. 2005:77.

En 100 siders resumé af disputatsen kan man finde på <http://diss-epsilon.slu.se/archive/00000935/>.



De fleste danske skolegårde har et kæmpe potentiale, som ikke bliver udnyttet. Grønne skolegårde giver ikke alene bedre legemuligheder. De kan også bruges til læring og fortæring.

Den grønne skolegård

TEKST OG FOTOGRAFIER:
ALICE NØHR

▲ *Broer fodrer fantasien og udfordrer motorikken.*

Når man tager et kig på skolegårde i dag, er det sjældent et særligt inspirerende syn, der møder én. Asfalt og klippet græs dominerer – materialer, der kan være udmærkede til visse formål, men som i længden bliver temmelig ensformige.

Børn i dag tilbringer længere tid i skole og fritidshjem end nogensinde, og derfor er en mere nuanceret tilrettelæggelse af de fysiske rammer en god idé. Gør man det, vil skolegården ikke bare være et gennemgangsareal eller stedet for 10 minutters fri leg, men derimod et uderum, hvor man vil kunne inddrage mange aspekter af børnenes dagligdag. Legen i frikvartererne vil blive mere nuanceret, og »inde-dyrene« bliver nemmere at lokke ud, hvis der også er fredelige pletter til rådighed. Mange fag som natur og teknik, dansk, matematik og hjemkundskab vil med stort udbytte kunne rykke ud i det fri. Desuden vil mad og sundhed blive en daglig påmindelse, hvis frugt og grønt indpasses i indretningen.

Noget at lokke med

Først må vi tilbage til det klippede græs, for af uransagelige grunde er det blevet synonymt med børnevenlighed. Derfor er der altid rigtig meget af det, hvor børn er. Men jeg har en lumsk mistanke om, at det kaldes sådan, fordi det, set med voksne briller, er en nem og overskuelig måde at holde et område pænt og nydeligt på og samtidigt signalere, at børn er velkomne. Til hvad, kunne man få lyst til

at spørge? Til fodbold og anden boldspil, og det skal der også være plads til, men ellers indbyder en græsplæne ikke til særligt varierede udfoldelser. Alt kan overskues fra ét sted. Der er ingen gemmesteder. En græsplæne skærmer ikke, og det giver ikke tryghed at opholde sig på den. Den pirrer simpelthen ikke nysgerrigheden. Så hvis vi gerne vil have, at børnene skal være noget mere ude, skal der være noget, der lokker dem derud.

Krattet tilbage til børnene

Hvad vækker nysgerrigheden mere end et hul i et krat og en sti, der fører ind i det ukendte?

Når man tænker på de friarealer, der før i tiden var i byerne i form af ubebyggede grunde, hvor buske og træer – og ukrudt – havde fået lov at slå rod, og hvor børn uden for skoletiden kunne få afløb for deres indre opdagelsesrejsende eller buskmand og måske blive en lille smule væk og ellers boltre sig i fred, så kan man godt unde nutidens børn de samme muligheder. Sådanne steder findes der bare ikke mange af i dag. Hver kvadratmeter er udnyttet i vore byer, og alt er blevet så nydeligt og velholdt, at buskmanden pænt må gå hjem og lægge sig.

Så er det, man får lyst til at råbe: *Krattet tilbage til børnene!* Giv dem noget, der kan stimulere deres sanser og deres fantasi. Og da skolegårdene er ved at være de sidste friarealer, vi har tilbage, hvorfor så ikke placere krattene der?

BÅLPLADS MED OVERDEKKET OMRÅDE
FÆLLES FOR BØRNEHAVE, UNGDOMS-
KLUB OG SKOLENS HJEMKULDSKAB

UDENDØRS OPHOLD
FOR DE ÆLDSTE KLAS-
SER!

OMRÅDE M. VILDE
BLOMSTER, DUFTENDE
URTER OG ÆBLETRÆR.
PAVILLON OG TÆNGE-
KØJER

"ÅBEGROTTE" MED
BALANCE ELEMENTER.
EVT. HULE I JORDEN
MED HULLE SOM "GARDIN"

LEGEOMRÅDE FOR DE
YNGSTE M. SAND, SAND-
KASSELEGETHED, HÆNGE-
BRØ, RUTSCHEDANE OG
KLATREMULIGHEDER PÅ
LEGETHUSENE.
BAMBUSSKOV

"VINKEBRØ"
REDSKABSSKUR

ANKOMST
OMRÅDE,
UDSMYKKES EVT.
SOM
HØVEDINDGANG

EXIST. JORDVOLD FJERNES.
OMRÅDE BRUGES TIL SKULD
OG BILLEDKUNST, SOM UDEN-
DØRS VÆRKSTED MED SMÅ BÅL-
STEDER OG HUGGEGÅRD, ETC.

KOMPOST-
AFD.
DRIVHUS

SPECIAL-
AFSÅDER
I HÆVEDE
BEDE

BI-NEKTAR-
PLANTER OG
PUGLEKVALER
PÅ PÆLE

OMRÅDE TIL
EXPERIMENTER
M. EROSION,
VAND, ETC.
OMRÅDET ER
HÆLVENDE

FIBER- OG
FARVEPLANTER

SPISEOMRÅDE
MED SKYGGENDE
PERGOLA, BØV-
SET MED VIN OG
BLØKSTRØMME
KLATREPLANTER

REGNVANDRØNDE

VANDOMRÅDE

UDENDØRS-
LABORATORIUM
(OVERDEKKET)
M. ARBEJDSBORDE
OG VAND-
REDSKABS-
SKUR M./
VEJSTATION

SØ OG STRAND-
OMRÅDE M. STEN
OG MINERALER

LEGETHUSE I
ENGELPLANTER/
URTESKOV +
ÆBLETRÆER

KRYDDER-/
DUFTURTE-
LABYRINT I
HÆVEDE BEDE

HÆVEDE BEDE
TIL GRØNTSAGER,
KRYDDERURTER
OG SOMMERBLOM-
STER

RODRONE-
ANLÆG

EVT. LÅGE, SÅ
LILLEGÅRDEN
KAN LUKKES AF

HÆVET BED M. ESPALIEREDE
FRUGTTREER. BÆNK UD MOD
BOLDBANEN
TREDK VED ANKOMSTOMRÅDE

VEG I BETON/RUDSET STEN
Ø. 2 M HØJ, TIL BOLDSPIL
ELLER KLATRING.
SAMTIDIG STØTTEVÆR FOR
HÆVET NIVEAU.

LEGEOMRÅDE FOR INDSKOLINGS-
BØRNERNE M. SANDOMRÅDER,
ÅVINGER, LEGETHUSE MED KLATRE-
MULIGHEDER OG HÆNGEBRØ, RUTSHE-
BANER. TREDK VED ANKOMSTOM-
RÅDE (HÆVET 1 TRIN FRA NIVEAU)

"SKOV" M/
HÆLVENDE
BUSKE/TRÆER

BLOMSTER-
HAVE TIL
UDPLANTNING
AF KLASSENERES
FORSPIREDE PLAN-
TER

BOLDBANEN M.
ANDEN DELAGN.
NÆRSKIKET 1
TRIN.





▲ En vej ud i det uvisse pirrer nysgerrigheden.

Inden landets tekniske ejendoms personale får nervøse trækninger ved tanken om skolegårde, der springer i skov, er det på sin plads at præcisere, hvad der her menes med et krat, hvordan det kan indpasses i en eksisterende skolegård, og i hvilke sammenhænge det kan bruges. For frodighed er ikke ensbetydende med at slippe kontrollen.

Kontrolleret vildskab

Et krat kan i princippet være mange ting, men grundlæggende er det et område, hvor planter får lov til at gro mere eller mindre tæt og vildtvoksende. Hvis det skal fungere i en skolegård, hvor der også skal være plads til andre udfoldelsesmuligheder, må vi her nok tale om kontrolleret vildskab. Det lyder temmelig selvmodsigende, men skal forstås som vildskab inden for faste afgrænsninger. Det vil specielt i vedligeholdelsesøjemed være en hjælp, at beplantningen bliver omgivet af en barriere i form af asfalt, græs, der skal klippes, eller nedgravede skiller i plast eller metal eller støbt i beton. En barriere, der siger »hertil og ikke længere«, da de planter, der bruges til et krat, skal være robuste og livskraftige – dét der i andre sammenhænge vil hedde aggressive. Altså planter, der villigt og gerne formerer sig enten ved udløbere eller frø, f.eks. hestehov, lupin, gyldenris, vilde roser, bambus, forskellige græsser, brombær, hindbær, humle og hyld.

Kratplanterne bør overvejende være planter, der også findes i den danske natur. Det er nemlig vigtigt at imødekomme planternes krav til klima, jordbund og lysforhold for at få succes med at få dem til at trives.

Mange planter findes i forædlede former, som er vældig populære i private haver, men som ikke er særligt egnede til skolegårde. Den mere naturnære udgave af samme art kan være et meget bedre alternativ. Et eksempel er rosen. De dybt forædlede udgaver har ikke noget at gøre i en skolegård. Vælg i stedet rosentyper, der også findes i naturen, f.eks. klitrosen, som vokser ved strande og elsker sandjord, og brug dem, som vi møder dem dér. Plant dem som afgrænsning til et sandområde, og glem alt om at putte sandet i kasser. Æblerosen derimod vokser ofte i skovbryn eller hegn. Planter man den i skolegården, kan man skabe sit eget skovbryn, der er stedet, hvor man trækker hen, når man vil have lidt fred og ro og nyde æbleduften fra rosens blade. Bland også gerne syrener i beplantningen.

Udnyt planternes naturlige fortrin, så det bliver et samarbejde i stedet for en evig kamp at have med dem at gøre.

Spiselige planter

Når man udvælger planter, er det vigtigt at sikre sig, at de er flerfunktionelle. Det vil sige, at planten kan udnyttes i forskellige sammenhænge og på forskellige årstider. Det er vigtigt, at børnene opdager, at planter ikke bare er til pynt, men også kan bruges. Og det er ikke en uvæsentlig egenskab, at de kan bruges i madlavning eller spises af mennesker eller dyr.

Et godt eksempel på flerfunktionalitet er hasselbusken, hvis lange, lige grene er fortrinlige som snobrødspinde, flitsbuer og flettemateriale til hegn og huler. Dens nødder er en delikatesse om efteråret, og et hasselkrat er godt at lege og gemme sig i.

Det samme gør sig gældende med rabarber. De kan omkranse bålpladsen og give området intimitet, men de kan også anvendes som tallerkner. Man kan tække huler med dem eller lave dem til solhatte på varme sommerdage. Eller bare bruges til at lege gemmeleg i.

Stisystem som evighedsmaskine

Man ser ofte legeområder, der er placeret midt ude på en flad græsplæne. Der er tydeligvis fokuseret mere på legeredskaberne end på at få skabt en helhed og sammenhæng med resten af området, og derfor mister sådan et legeområde nemt sin spænding. Der er en million måder at komme derhen på, og området er hurtigt overskuet. Man behøver faktisk ikke gå derhen for at få svar på spørgsmålene: Hvem leger der? Hvad foregår der?

Men ved at pakke legeområdet ind i en bevoksning, kan man give området en helt anden stemning og en langt højere lege- og oplevelsesværdi sammen med lidt tiltrængt skygge. Da er det ikke kun selve legeområdet, der har noget at byde på, men også vejen derhen. Og de førnævnte spørgsmål kan kun besvares ved, at barnet begiver sig af sted for at se efter.

Ganglinjer og stisystemer er vigtige, hvis man vil skabe spænding og god dynamik. Men de skal også have en vis indbygget logik. De skal føre et sted hen og gerne videre til endnu et sted. Blinde veje kan være irriterende og ulogiske. Et stisystem må gerne blive en slags evighedsmaskine, hvor man kan løbe rundt og rundt, vælge nye veje, finde nye sammenhænge og kombinationsmuligheder.

I stisystemet skal der være hovedveje, omveje og smutveje. Nogle opstår helt af sig selv, andre planlægges. Stier kan hæves eller sænkes i forhold til det omkringliggende område. Det kan være en måde at give beplantningen langs stien bedre mulighed for at overleve.

Stiens anvendelse kan understreges af belægningstypen. Måske er en flisebelægning ikke nødvendig et sted, hvor belastningen ikke er så stor.



▲ *Et kedeligt hjørne af skolegården kan gøres mere spændene alene ved at udskifte underlaget på gangarealet og ændre de lige linjer til en mere dynamisk struktur.*

En blødere belægning som f.eks. træflis giver en helt anden stemning – og lyd!

En sti kan overraske ved at have forhindringer indbygget. Broer, der skal balanceres på; bakker, der skal overvindes; tunneller, der skal kravles igennem; grøfter, der skal hoppes over. Noget, som giver børnene en motorisk udfordring, men som ikke nødvendigvis skal opfattes som en agility-bane.

Det skal bugne

Når vi anlægger skolegårde, skal vi væk fra at tænke i alt for opdelt kasser og med alt for mange pædagogiske anvisninger. Bland tingene mere sammen. Tænk mere i flerfunktionalitet. Den bedste måde at tilegne sig viden på er nogen gange den ubevidste, hvor erfaring leges ind uden voksenstyring.

Derfor skal vi heller ikke nøjes med at plante et enkelt lille forsigtigt æbletræ for at lære børnene, at det er sundt at spise æbler. Nej, det skal bugne af alt muligt spiseligt og sanseligt, for at de selv kan opdage, hvor fantastisk mangfoldig og brugbar naturen kan være. Og hvordan den kan inddrages og udvide mulighederne i deres daglige gøren og laden. Både til leg, læring og fortæring.

9 gode råd

Lav en overordnet plan for hele området. Arbejdet kan altid deles op i etaper, så man koncentrerer sig om mindre områder ad gangen, men det er vigtigt, at man har gjort sig klart, hvad man vil med hele skolegården.

Vær meget opmærksom på ganglinjerne i området.

Brug robuste planter – om muligt planter, der er hjemmehørende i Danmark. De er nemmere at få til at trives.

Plant tæt. Der kan altid tyndes ud, hvis det bliver nødvendigt. Jorden bliver hurtigere dækket, og det letter vedligeholdelsen. Samtidig bliver det nemmere for børnene at se, hvor der er sat beplantning.

Køb/anskaf buske og træer i 1,5 meters højde for at få højde på beplantningen fra starten. Det er dyrere, men kan godt betale sig. Sætter man for små planter, kan det godt føles som lang tid, før hasselpindene bliver til et krat, og man risikerer, at de bliver løbet ned inden da.

Man kan vælge at spærre det beplantede område af i et års tid, indtil planterne har fået fat. I så fald er det godt at arbejde med mindre områder ad gangen.

Sørg for at have en plan for vedligeholdelse. Hvem skal stå for det? Og sørg for at vedkommende er med i planlægningen fra starten.

Husk, at det er vigtigt at inddrage børnene i projektet.

Husk at inddrage det tekniske administrative personale. Det er dem, der har den bedste føling med udendørsarealerne, og ofte også dem, der skal stå for vedligeholdelsen, når skolegården er anlagt.

ALICE NØHR er landskabsarkitekt og har arbejdet med skolegårde siden 2000. Hun er indehaver af tegnestuen Den Spiselige Skolegård. Det var de jammerlige forhold på hendes børns skole og en irritationen over at blive indkaldt til arbejdsweekender, »hvor man temmelig uorganiseret blev sat til at male gamle, rådne skure og plante små, tåbelige potteplanter ud vilkårlige steder«, der oprindeligt satte hende i gang.

Grundtanken i hendes skolegårde er, at de skal kunne bruges til både leg, læring og fortæring.



I Norge har skolehaverne fået nyt liv med projektet »Levende skole«. Tiltaget er en delvis succes, for skolehaven kræver omsorg og engagement, men når det lykkes, er den en pædagogisk oase.

Skolehaven giver livsappetit

Som landskabsarkitekt er min vision om en skolehave en have, der gennemsyrrer hele skolegården og gerne også naboejendommene og lokalmiljøet. For først da bliver skolegården en rigtig skolehave. Jo flere mennesker, der er involveret i haven, jo bedre. Der er mindre hærværk, bedre vedligeholdelse, flere forskellige aktiviteter og planter. Og sidst, men ikke mindst, er der et fællesskab, hvor man viser omsorg for sine omgivelser og dermed også omsorg for sine medborgere og sig selv.

I denne have er der urter og blomster ved indgangen, frugt på træerne, spiselige bær på buskene, grønsager i bedene og kompost på en skyggefuld plads. Nogle steder er der væksthuse til dyrkning af småplanter, høns ikke alene for æglægningen, men også for hyggens skyld, og damme med massevis af haletudser. Skolehaven kan give sommerjobs til de unge, og den kan finansieres ved at sælge skolehavens produkter. I skolehaven skal der være plads til bedsteforældre og småbørn fra de omkringliggende børnehaver.

Virkeligheden er dog ind i mellem en anden. En skolehave er levende, og den har brug for pleje og omsorg for at overleve og udvikle sig. I 2005 undersøgte jeg, hvordan det var gået med de første 20 sko-

lehaver, som var blevet planlagt på skolehavekurset. Nogle af dem var visnet og var blevet nedlagt. Andre steder havde man stadig en lille have i brug. Men der var også steder, som var blomstret op og havde udviklet sig til lokale oaser.

Fra drøm til virkelighed

At drømmen om en skolehave ikke er utopi, viser Sander Skole, hvor drømmen om et mirakel blev til virkelighed.

Sander Skole, en lille skole med ca. 120 elever, er et af pragteksemplerne, når det gælder skolehaver. Skolelederen og to lærere fra skolen deltog i et af de kurser, som blev afholdt i forbindelse med projektet »Levende skole«. Det har været af stor betydning, at skolelederen var positivt indstillet over for haven, for det har betydet bevilling af både undervisnings-tid, penge og plads til havearbejdet. Skolehaven blev nemlig skolens indsatsområde, takket være skolelederens interesse.

Det er lykkedes skolen at leje et 400 m² stort jordstykke på naboejendommen, og forældre og virksomheder i byen er gået sammen om at bidrage med penge og arbejde til væksthuse. I væksthuse er der et rum med vækstlys og plads til at så og prikle



◀ *Haven kan indrammes af portaler og hække for at give en oplevelse af rum.*

▲ *Fra lærerværelset på Sander Skole er der udsigt ud over skolehaven og væksthuset.*

TEKST OG FOTOGRAFIER:

MARIANNE LEISNER, LANDSKABSARKITEKT, GAIA TJØME

småplanter. Her er det vældigt populært for børn at være i marts måned, når det er surt og koldt ude. I maj sættes planterne så ud i de enkelte drivhuse, som gartneren har sat op. I juni er der marked med salg af småplanter til forældre og alle øvrige interesserede, og på den måde finansierer skolehaven sig selv. En del småplanter bliver gemt til brug i skolehaven og i blomsterbedene rundt om på skolen.

Børnene er stolte

Skolehaven bliver gødet med husdyrgødning og kompost. I alle klasseværelser er der en kompostspand til madaffald, som varmkomposteres og derefter eftermodnes med haveaffald i havekomposten.

Skolehaven er formet som en stjerne med otte jordlodder. Her får hver førsteklasse sin del af stjernen, som de beholder alle de syv år, de går på skolen. På denne måde får man lavet sædskifte i den økologiske have, fordi klasserne dyrker forskellige typer planter hvert år. Lærerne bestemmer, hvad der skal dyrkes, da eleverne ikke kender til muligheder og begrænsninger i forhold til de enkelte sorter og arter.

Skolehaven bugner af grønsager, urter og blomster, og lærerne fortæller, at børnene ofte kommer i haven med forældre og bedsteforældre i weekender

og i ferier for at vise den frem. De er stolte! Om sommeren har forældrene i de enkelte klasser ansvaret for lugning og vanding. Om efteråret er der masser af forskellige grønsager, som bliver brugt i skolekøkkenet, og hele efteråret igennem er der friske og farverige blomsterbuketter i alle klasseværelser og på lærerværelset.

Mager fjeldjord blev til frodig oase

En anden af solstrålehistorierne er Sollia Skole, der ligger 800 meter over havet ved foden af Ronderne – et af Norges store fjeldområder, hvor der primært vokser fyr, fjeldbirk og lyng.

På skolen går der kun 18 elever, og i forbindelse med et kunstprojekt i bygden skulle kunstneren Elin Sørensen og jeg hjælpe skolen med at få etableret en skolehave. Lærerne var motiverede, men klima- og jordbundsforhold var en begrænsende faktor. Eleverne fik til opgave at tegne deres drømmehave. Dem tolkede vi, så godt vi kunne, og brugte dem som grundlag for en skitse af haven. Haven skulle bygges af lokale materialer, og eleverne skulle være med til alle arbejdsopgaver.

Træer blev fældet, og tømmeret brugt til plantekasser. Det yderste af tømmeret blev brugt til at ind-



▲ *En elev på Sollia Skole har tegnet sin drømmehave.*



MARIANNE LEISNER er uddannet på Norges Landbruks-høyskole. Hun arbejder i tegnestuen Gaia Tjøme med økologisk have- og landskabsplanlægning, permakultur og kursusvirksomhed. De seneste 10 år har hun arbejdet med skolens uderum og skolehaver, og hun er en af igangsætterne bag projektet med at få skabt interesse for skolehaver i hele Norge. Hun er forfatter af bogen »Villrosene – økologi i hagen« (Landbruksforlaget, 1996) og medforfatter af bogen »Skolehagen« (Landbruksforlaget, 2000).

hegne haven som beskyttelse mod får og vilde dyr. Fåregødning fra en gård i nærheden blev brugt til at gøde den magre fjeldjord, og mask fra et lokalt ølbryggeri blev hentet og blandet i jorden for at berige den med mere organisk materiale. Småplanter blev sået i vindueskarmen i klasseværelserne, og mange elever fik stauder, buske og træer med hjemmefra.

Vi planlagde et døgn i juni, hvor alle skulle være med til at anlægge skolehaven: elever, forældre, lærere og os to projektledere. Det var en stor oplevelse at forvandle et område af skolens magre og døde udeareal til en frodig oase. Skolelederen sagde, at han ikke havde troet på, at det ville lykkes, men i løbet af andendagen var alt forandret, og da gik det op for ham, at det ville blive fantastisk.

Nu fortæller de fra skolen, at elever og forældre jævnligt har været i haven i sommer, og at skolehaven er den eneste farverige plet i bygden. Der har ikke været noget hærværk. Tværtimod er haven blevet et fint sted, skabt af mange hænder.

Haver udfordrer og udvikler

Skolehaver kræver en indsats fra alle involverede, og jo flere mennesker, der er med, jo mere robuste og flotte bliver de.

Skolerne må tage fat på sine asfalterede områder og få dem forvandlet til de frodige og frugtbare oaser, som børn har brug for for at kunne udvikle sig både psykisk og fysisk. For i virkeligheden har alle behov for en have.

Haven er fuld af metaforer, som hjælper os til at forstå og håndtere vores liv. Den er fuld af fysiske udfordringer, som kan holde vores børn i fysisk form. Den er fuld af spørgsmål om livets gåder, som kan udvikle vores forstand. Og den er fuld af de allerbedste råvarer, som kan give vore børn sund mad og god livsappetit.

Levende skole

I 1996–2000 fik skolehaverne i Norge nyt liv i forbindelse med det statslige projekt »Levende skole«, som var støttet af flere ministerier. Projektet skulle blandt andet stimulere lærerne til at bruge skolernes udenomsarealer til pædagogiske oaser, hvor man kunne dyrke haver, holde smådyr og lege naturlege. Der blev i den forbindelse udviklet flere kursuspakker, som gav de deltagende lærere kursuspoint. Et af kurserne var skolehavekurset, som fortsatte også efter, at projektet sluttede.

Kurset »Skolehaven som en tværfaglig læringsarena« afvikles over fire gange i løbet af halvandet år. Indtil nu har lærere fra mere end 50 skoler deltaget i kurset, og eksamen består blandt andet i at anlægge en skolehave på egen skole.

For lærerne er det yderst vigtigt at kunne forsvare pædagogisk at tage eleverne ud af klasseværelset og med ud i haven. Der er derfor blevet brugt en del tid på at finde ud af, hvordan skolehaveundervisningen kan tilfredsstille kravene til læring i de forskellige fag. I løbet af efteråret er læseplanerne blevet fornyet med »vidensløftet«, hvor det nye fag »mad og sundhed« på alle måder kan gennemføres i en skolehave. Derefter skal der kun en smule fantasi til at se, hvordan andre fag som matematik, historie, norsk, billedkunst og idræt også kan bruges i haven: Man kan måle afstanden mellem læggekartofler, veje udbyttet og dele det mellem eleverne i klassen, finde frem til planternes historie, lave skilte med tegninger af planterne og blive øm i kroppen af at grave en jordlod igennem.

Rapporten om skolehaveprojektet i Norge hedder »Levende læring – skolehaver i drift« og kan hentes på www.gaiaarkitekter.no/tjome/ under »Tema«.

Økologisk inspiration

Bliv medlem

Er du vild med haver, vil du gerne læse artikler, der går i dybden med brug af planter og dyrkningsmetoder, og ønsker du inspiration til, hvordan man omsætter økologiske interesse til praksis, så bliv medlem af Landsforeningen Praktisk Økologi og modtag vores tidsskrift seks gange årligt. Ud over havestoffet får du også en bred vifte af artikler om natur, fødevarer, byggeri, dyrehold, debat og portrætartikler – alle med en økologisk vinkel.

Tidsskriftet udgives af Landsforeningen Praktisk Økologi – en forening, som har til formål er at udbrede kendskabet til økologi og økologisk levevis. I foreningen gør vi en særlig indsats på haveområdet, da det er her, man som moderne menneske kan finde et dagligt åndehul, og her man har mulighed for at dyrke sine egne økologiske grønsager, frugt og bær, som supplement til det ofte triste udbud i butikkerne. Havestoffet dækker vi ud over bladet også på vores havenetsted havenyt.dk.

Medlemsfordele

- Du modtager medlemsbladet Praktisk Økologi, som udkommer 6 gange om året.
- Du kan følge det aktuelle havearbejde på Havenyt.dk, hvor du også kan finde dyrkningsanvisninger og information om havens planter. Som medlem støtter du foreningen i dens udgivelse af Havenyt.dk.
- Du har som medlem mulighed for at få svar på spørgsmål om økologi. På Havenyt.dk prioriterer vi at besvare have spørgsmål fra medlemmer.
- Du kan på foreningens hjemmeside www.oekologi.dk finde små og store nyheder inden for økologiens verden. Her finder du også et forum, hvor du kan diskutere økologi med andre og udveksle praktiske erfaringer.
- Du er som medlem med til at støtte foreningens arbejde med at fremme økologien og økologisk levevis i Danmark. Foreningen er medlem af Forbrugerrådet og høringspartner i miljøspørgsmål. Foreningen er desuden medlem af IFOAM.
- Du kan deltage i de medlemsture, som foreningen arrangerer.
- Foreningen afholder hvert år et årsmøde, som indeholder faglige foredrag samt besøg på spændende økologiske steder.



Tilbud til nye læsere

Hvis du har lyst til at blive medlem, kan vi tilbyde dig første års medlemskab for 230 kr., hvis du bor i Danmark eller Færøerne. Normalpris er 290 kr. for et år. Dette tilbud gælder kun, hvis man ikke har været medlem inden for de sidste 6 måneder og kun til 1. maj 2007.

Du kan melde dig på foreningens netsted:

www.oekologi.dk/bestilling/medlemskab/

Skriv i kommentarfeltet: Tilbud til nye læsere – 230 kr.

Du kan også indsende nedenstående kupon til:

Landsforeningen Praktisk Økologi
Maglevænget 61, 4571 Grevinge

Ja, jeg vil gerne være medlem af Landsforeningen Praktisk Økologi. Første års medlemskab koster 230 kr.

Navn: _____

Adresse: _____

Postnr. og by: _____

Tlf.: _____

E-post: _____

Betalingsmåde:

- Ønsker bankgirokort på 230 kr. tilsendt
- Check på 230 kr. er vedlagt.
- 230 kr. er indsat på foreningens konto (reg.nr. 0537 kontonr. 802-56-15639).



Det er ikke forår endnu

Februar og marts er ikke rigtigt haveforår, men det kan være vanskeligt at holde de grønne fingre i ro. På en god solskinsdag begynder mange at beskære træer og buske, men lad være med det. Det er absolut det dårligste tidspunkt for beskæring, for planterne mobiliserer og gør klar til løvspring og blomstring, og beskærer man i denne periode, har træer og buske meget vanskeligt ved at indkapsle såret. Det betyder, at der vil trænge svampe ind i planten. Så vent med beskæring til august. Men der er naturligvis andet, man kan gøre.

Hvis man har kalkelskende planter som blommetræer, kirsebærtræer eller juleroser, er det ofte en god idé med en gang kalk, og hvis jorden trænger, kan kalkning nås endnu. Temperaturen er nemlig ikke

afgørende, for det er en ren kemisk proces, der foregår, når kalken hæver jordens pH-værdi.

Normalt sætter man hvidløg i oktober, men har man nogle gode, store fed, kan man godt nå at sætte dem i slutningen af februar og begyndelsen af marts, hvis ellers man kan komme i jorden for frost og sne. Man sætter feddene i 6–8 cm's dybde. Har man en stiv lerjord, kan man komme 1 cm sand/grus i bunden af rillen, så jorden ikke klasker helt sammen om feddene. Nogle gange bliver de nye hvidløg ikke så store, når man sætter dem i det tidlige forår, men smagen fejler ikke noget. Man kan naturligvis også nå at sætte hvidløgene i et koldt drivhus. Så er man helt sikker på et rimeligt resultat.

The Edible Schoolyard

Den mest berømte og internationalt anerkendte skolehave i verden er *The Edible Schoolyard* på Martin Luther King Junior Middle School i Berkeley, Californien. Siden midthalvfemserne har skolen udviklet sit program for erfaringsmæssig læring, hvor køkken og have er blevet integreret i skolens almene undervisningsprogram og i skolekulturen. Idéen er den, at børnene lærer gennem aktivitet og ejerskab, at de oplever den økologiske cyklus fra frø til plante til mad til køkkenaffald til kompost til jord osv.

The Edible Schoolyard har været inspiration for lignende skoleprojekter andre steder i USA, men også for skolehavetilhængere og madentusiaster i Europa og Danmark. Integrationen af havebrug og madlavning i den daglige undervisning findes dog endnu ikke i samme målestok herhjemme.

Projektet er økonomisk båret af fonden Chez Panisse, som i 1996 blev etableret af kok og restaurantejer Alice Waters, en pioner bag slowfoodbevægelsen og gennem mange år fortæller for, at man bruger økologiske, lokalproducerede og sæsonbaserede råvarer i sit køkken.

www.edibleschoolyard.org

www.chezpanissefoundation.org



Familiehaven

I slipstrømmen af det store antal havebøger, der udkommer i disse år, er der også begyndt at dukke bøger om børn og haver op. Mogens Elhauges *Familiehaven* er en af de bedre bøger af slagsen. Han linder på havelågen til familiehaven og deler sine betragtninger over de forskellige facetter af børns haveliv. Her kan man finde tanker om haveplan og budget, idéer til huler – fra papkasser til træhuler – opskrifter på børnevenlig havemad, råd om

valg af planter, kæledyr til haven og anlæg-gelse af køkkenhaven.

Før haveplanen for alvor tegnes, legehuset bygges og komposten laves, skal man nok læse videre et andet sted, men den første inspiration kan hentes her – ikke mindst i billedsiden.

MOGENS ELHAUGE *Familiehaven*

Politikens Forlag 2005. 152 sider. 199,- kr.

Adopter en grønsag

Det er nu muligt at »adoptere« en grønsag hos Frøsamlerne, hvis man vil være med til at sikre arvemassen hos sorter, der er i fare for at glide ud af brug og dermed forsvinde.

Frøsamlerens formål er at bevare de gamle sorter i egne haver og på egne marker. Det er en bevarelse, der omfatter afprøvning, brug og videregivelse af de gamle afgrøder. Indtil nu har man arbejdet med at bevare sorter, ved at medlemmerne bytter sig til frø hos hinanden. Filosofien er, at jo flere, der kender, dyrker og spiser en sort, jo større fremtid har den. Den normale byttepraksis foregår helt på medlemmernes eget initiativ, og derfor ved man aldrig, hvem der dyrker hvad.

Med det nye adoptionsprogram går Frøsamlerne et skridt videre. Man håber ved hjælp af ordningen at kunne kortlægge foreningens græsrodsgenbank og sikre, at alle de truede planter på foreningens liste over

hjemløse planter bliver dyrket. I modsætning til fadderskaber for børn i Afrika, koster adoptionen af en plante ikke noget. Til gengæld forpligter man sig til at dyrke planten og til at lade sig registrere som dyrker. Man har desuden også pligt til at melde tilbage om, hvordan det går med dyrkningen. Man kan altid melde fra igen, hvis man ikke længere kan overkomme det.

Foreningen håber på, at mange vil melde sig som fadder. Det er nemlig vigtigt, at en plante har mere end én fadder i tilfælde af, at noget skulle gå galt under dyrkningen. Normalt er det foreningens medlemmer, der adopterer efter først at have afprøvet en sort fra listen. Men også ikke-medlemmer med en særlig interesse i en bestemt sort – og især nogen, der vil donere en gammel sort til foreningen – er velkomne til at henvende sig.

Foreningen kan kontaktes via netstedet www.froesamlerne.dk.



Pod dine egne træer

Smagen og duften af æblerne i barndommens have husker man resten af livet. Hvad enten det er velkendte sorter som Ananas, Filippa og Belle de Boskoop, eller det er en eller anden ukendt sort. Ofte får man lyst til at plante barndommens æblesort, men det er kun de mest populære sorter, man kan købe i planteskolerne. Mange gamle lokalsorter eller unikke selvsåede træer kan man kun få et nyt træ af, hvis man selv poder det.

Podkviste skal skæres fra sunde træer, og det er let selv at skære dem, hvis man har adgang til træer af de sorter, man gerne vil have. På Pometet kan man i december bestille podkviste fra deres store sortssamling. Frugttræsplanteskolen De Gamle Sorter, www.de-gamle-sorter.dk, er også leveringsdygtig i podkviste af gamle sorter samt i grundstammer og podetilbehør.

Podkviste skærer man i januar, evt. starten af februar, mens træerne er i dvale. Det milde vejr i november og december i 2006 kan måske betyde, at knopperne vil bryde tidligere i år, så man skal ikke udsætte skæring af podkviste. Podkvistene skal man tage fra årsskud. De kan opbevares i køleskab pakket ind i fugtigt avispapir i en plastikpose. Bundter af podkviste kan også slås ned i jorden et køligt sted udenfor, men ikke uden risiko for at blive ædt af mus.

Podningen foretages i privathaver bedst i februar og starten af marts, mens grundstammer og podkviste stadig er i dvale. Det kræver viden og øvelse at pode, og det er en god idé at finde et podkursus, hvor man i løbet af nogle timers instruktion og snitteøvelser får lært at lave de to lange snit, som skal passe sammen. Pasningen er afgørende for, om podningen vokser godt sammen.

På foreningens netsted Havenyt.dk kan du finde podkurser under arrangementer og desuden en række artikler om podning.

KARTOFFELBØG FRA LÆSØ. FOTOGRAFI: SØREN HOLT

FOTOGRAFI: JENS BULL



Hø og moskusænder sælges

Hø i små baller og moskusænder af egen avl sælges fra statskontrolleret øko-brug. Herudover tilbydes arkitekt-assistance til lavenergi-byggeri samt til tilbygninger og ombygninger med fokus på indeklima og sunde byggematerialer. Holder ligeledes foredrag om bæredygtigt byggeri.

Grathbjerggaard Tegnestue
Arkitekt maa Hans Jakob Jakobsen
Grathbjergvej 6, 8444 Balle. Tlf: 86 22 55 27
www.hans-jakob.dk

Urtegartneriet

Økologisk Demeter planteskole og besøgshave. Åben: hverdage 10–18. mand. lukket, lørd. søn og helligdage 11–16. Stort udvalg i krydderurter, lægeplanter og duftgeranier. Frø af krydderurter, lægeplanter, blomster, grønsager og grøngødning. Urtelitteratur. Postordresalg. Få tilsendt katalog fra: Urtegartneriet. Buskhedevej 43, 8600 Silkeborg. Tlf: 8686 7430. www.urtegartneriet.dk

VIN etc.

Stort udvalg i økologisk vin fra små europæiske vinhuse. Netsalg med levering i hele landet. Hyggelig weekendbutik i Århus C. Find dine vine på vinetc.dk og tilmeld dig også nyhedsbrevet, så du får nyhederne først.

VIN etc., Klosterport 9, 8000 Århus C
Tlf: 70 11 15 11

Freja Natur

Pil til kurveflet og hegn. Urtecremer, propolisssalve, salve med lanolin, hårkur, æteriske olier, massageolie, lotion og shampoo med honning.

Freja Natur, Badstedvej 4, 4690 Haslev
Tlf: 5631 6779, www.frejanatur.dk

Miljøvenlig isolering – Isodanfibre

25 års erfaring med alternativ isolering. Vi har: Isodanfibre isoleringsmateriale, der er fremstillet af 100% genbrugspapir. Vi søger: Håndværkere i hele landet, som vil arbejde med alternativ, bæredygtig isolering, der hverken stikker eller klør. Er du interesseret – så ring til Jørgen Munter på tlf. 5460 9006.

ISODAN DANMARK A/S
e-mail: munter@isodan.dk
Besøg vores hjemmeside for yderligere information: www.isodan.dk

Alternativ Byg ApS

Et snedker- og tømrerfirma, ved Jan Justesen, der samtidig er autoriseret EKO-fiber isolatør. EKO-fiber er et godkendt isoleringsprodukt baseret på papirgranulat, MK-godkendte konstruktioner.

Alternativ Byg ApS, Tjørnevænget 22, 2800 Lyngby
Tlf: 4444 8490/2022 1117

Økovin.dk

Bestil din økologiske vin allerede i dag på Økovin.dk – og se samtidig vort store sortiment i økovine samt cognac og whisky.

www.oekovin.dk, tlf: 97 37 62 87

Fuglebjerggaard

Frø til de mest velsmagende grøntsager, og de kønneste blomster. Mange gamle, sunde og robuste sorter, der er velegnede til økologisk havebrug. Også frø sjældne og sære planter. Se og bestil på www.fuglebjerggaard.dk eller besøg vores gårdbutik, hvor vi også har masser af tomatplanter, krydderurter og blomster.

Fuglebjerggaard v/ Per Kølster og Camilla Plum
Hemmingstrupvej 8
3200 Helsingør

Grønsagsfrø, krydderurtefrø og blomsterfrø

Vi har et bredt udvalg af frø fra Bingenheimer Saatgut AG og Runåbergs Frøer. Begge firmaer drives professionelt, og frøene er økologiske og/eller biodynamiske. Der er mange frø i poserne, spireprocenten er høj, og man kan selv tage frø af planterne.

Som noget nyt er Den Økologiske Have blevet godkendt til at sælge frø af egen avl som supplement, f.eks. sommerblomster, krydderurter, tomater og peber.

Derudover sælger vi fiberdug til beskyttelse af såbæde og nyplantede planter, grøngødningsblandinger, kompostorm og pilestiklinger.

Ring efter bestillingsliste på 86 54 54 00, eller bestil direkte på www.ecogarden.dk. Du kan også skrive til Den Økologiske Have, Rørthvej 132, 8300 Odder.

DEN ØKOLOGISKE HAVE

Ren ubehandlet lanolinholdig uld

Ammeindlæg, babyuldsøv, giffrie lammeskind, økologisk uld, finuldslanolingarn til undertøj, færdigstrikkede undertrøjer, maskinstrykket undertøj i Demeter kvalitet, uldmadrasser, dyner, økologisk bomuldssenetøj og meget mere! Besøg butikken eller ring efter en vareliste.

Naturlig Beklædning u/ Anne Bak
Bramslev Bakker 12, 9500 Hobro
Tlf: 9851 1223.

Medlemsannoncer:

Medlemmer kan indrykke én gratis annonce om året på maks. 30 ord – eller få 100 kr. i rabat på større annoncer. Pris ved større annonce: 5,50 kr. + moms pr. mm i højden. Kun annoncer med et økologisk eller bæredygtigt indhold kan indrykkes.



Lad dig ikke begrænse...

Der er hårdt brug for nye initiativrige og kompetente økologiske landmænd til at tilfredsstille forbrugernes krav om flere økologiske varer på hylderne.

Så lad dig ikke begrænse – tag chancen og bliv økologisk landmand

Tag din uddannelse på Den Økologiske Landbrugsskole.

Se mere på www.okoskolen.dk



Den Økologiske Landbrugsskole på Kalø

Skovridervej 1, 8410 Rønne
telefon 96 96 66 66, info@okoskolen.dk

Gratis eksemplarer af temanummeret

Kender du nogen, som du tror er interesseret i dette temanummer om børn og haveliv, kan du bestille et gratis eksemplar. Det er muligt, fordi vi har fået støtte af Undervisningsministeriet og Friluftsrådet, hvilket betyder, at vi ekstraordinært kan uddele ekstranumre til de, der ønsker det. Klik dig ind på vores netsted og bestil: www.oekologi.dk/bestilling/temanummer/

Bladet blev forsinket

Som vores trofaste læsere sikkert har bemærket, udkommer dette nummer af Praktisk Økologi meget sent. Det skyldes, at redaktøren knaldede hovedet ind i en væg og måtte lægge sig i seks uger for nedrullede gardiner med hjernerystelse. Da hun endelig rejste sig, var det ved den tid, at vores layouter skulle føde. Bladet blev altså forsinket, men vi kan meddele, at hoved og barn nu har det godt.

Hvis du flytter...

Vil du være helt sikker på, at du efter flytning modtager Praktisk Økologi, så er det en rigtig god idé at melde flytningen direkte til foreningens sekretariat. Vi har ikke længere en aftale om adressevedligeholdelse med Post Danmark, og du risikerer, at bladet ikke kommer frem. Send derfor din nye adresse til sekretariatet (se side 2).

Betalingservice

Det er frivilligt, om man vil betale sit medlemskontingent over Betalingservice. Men det letter det daglige arbejde for vores sekretær, regnskabsfører og kasserer. Du kan tilmelde dig via netbank eller ved at tage næste girokort med i banken og bede om at blive tilmeldt ordningen.

INDMELDelse I LANDSFORENINGEN PRAKTISK ØKOLOGI

Jeg vil gerne være medlem af foreningen og modtage tidsskriftet Praktisk Økologi 6 gange årligt. Medlemskabet koster 290 kr./år.

Navn: _____

Vej: _____

By: _____

Tlf.: _____

Mit medlemskab skal begynde med nr.: _____

290 kr. vedlægges i check. Jeg ønsker girokort tilsendt.

290 kr. indsættes på konto (reg.nr. 0537 kontonr. 802-56-15639)

Du modtager bladet, når vi har modtaget betaling for medlemskabet.

ET GRATIS PRØVENUMMER TIL EN GOD VEN

Send venligst et gratis prøvenummer af Praktisk Økologi til:

Navn: _____

Vej: _____

By: _____

Tlf.: _____

Indsendt af:

Navn: _____

Adresse: _____

BESTILLINGSKUPON

Gaveabonnement på tidsskriftet Praktisk Økologi 290 kr. _____ kr.
Vedlæg navn og adresse på gavemodtager. Der påregnes ikke forsendelsesomkostninger på 21 kr. for gaveabonnementer.

Karsten Thomsen: Alle Tiders Urskov. Medlemstilbud. 98 kr. _____ kr.

Sten Porse og Jens Thejsen: Stauder i natur og have. 36 sider. 58 kr. _____ kr.

Lila Towle: Frøavl til husbehov. Heftet kopi. 11 A4-sider. 20 kr. _____ kr.

Rapport om robinietræ – alternativ til trykimprægneret træ. 55 kr. _____ kr.

Sten Porse: Jordbundsøkologi. 2. udgave. A4-hefte. 75 sider. 85 kr. _____ kr.

Nils Åkerstedt: Min trädgård – vecka för vecka 249 kr. _____ kr.

Forsendelsesomkostninger og ekspedition. 21 kr.

I alt bestilt for: _____ kr.

Navn: _____

Vej: _____

By: _____

Tlf.: _____

Betaling vedlægges i check. Jeg ønsker girokort tilsendt.

Betaling indsættes på konto (reg.nr. 0537 kontonr. 802-56-15639)

Du modtager det bestilte, når vi har modtaget betaling herfor.

Bestillingerne sendes til: Landsforeningen Praktisk Økologi

Maglevænget 61, 4571 Grevinge (Fax: 59 65 90 15)

Hvis du ikke vil klippe i bladet, så send en kopi

eller bestil på foreningens netsted: www.praktiskoekologi.dk

Landsforeningen Praktisk Økologi
Maglevænget 61
4571 Grevinge

430002062

Returneres ved varig adresseændring.

 **POST**

B

PP DANMARK

Magasinpost



Årsmøde 2007

Landsforeningen Praktisk Økologi holder årsmøde den 21. og 22. april. I år går turen til Hellevad Vandmølle i Sønderjylland. Den nyrestaurerede vandmølle drives som økologisk landbrug og overnatningssted. Yderlige informationer kan man få ved at klikke ind på www.vandmoellen.dk.

Ud over generalforsamling byder weekenden på foredrag og en ekskursion til Draved Skov – en gammel dansk naturskov. Det endelige program vil man kunne finde på foreningens netsted i løbet af januar.

Der er kun et begrænset antal pladser, så først til vandmølle...

