



REN INFORMATION OM

HAVEN & MILJØET

ØKOLOGI ER AT ARBEJDE MED NATUREN

At dyrke blomster og grøntsager i sin egen have er en sjov og sund hobby. Og det er ikke svært at dyrke haven økologisk – mangfoldighed og forebyggelse er kodeordene.

Økologiske haver er i en balance, hvor planter og dyr trives uden brug af sprøjtemidler og kunstgødning. Det kræver naturligvis noget arbejde at dyrke sine blomster og grøntsager økologisk, men det er hverken besværligt eller uoverskueligt.

Informationscenter for Miljø & Sundhed har i denne folder samlet en række gode råd om, hvordan du kan dyrke din have uden brug af kemiske hjælpemidler. Råd om alt lige fra hvordan man bekæmper ukrudt og skadedyr til kompostering og sædskifte.

God fornøjelse!

Maj 2008 (2. oplag)



MULDJORDEN SKAL HJÆLPES

Det øverste sorte lag jord kaldes muldjorden. Det er humus, som giver muldjorden den sorte farve. Jo bedre muldjord, desto bedre trives grøntsager og andre planter i haven.

Den gode muldjord dannes af alt, hvad prydhaven og køkkenhaven kan producere af grønt affald. Det gælder derfor om at beholde alt i haven – smid derfor intet væk. Så trives planterne, og jorden bliver løs og let at bruge.

- Sørg for at de levende organismer i jorden har noget at leve af, fx haveaffald, grønt køkkenaffald eller komposteret dyremøg. Så får planterne de næringsstoffer, de har brug for.
- Når staudetoppene skæres ned i foråret, kan de brækkes i småstykker og spredes på jorden under stauderne. I efteråret vil man se, at de visne toppe er blevet omsat til muld.
- Bruges haveaffaldet ikke direkte i bedene, kan det komposteres sammen med køkkenaffaldet.
- Aflugtet ukrudt (uden frø) kan bruges som jorddække mellem grøntsagerne. Brug det fx omkring gulerødderne. Så får gulerodsfluen svært ved at lægge æg.

AFFALD BÆRER FRUGT

Kompost er helt uundværlig, når man taler om god muldjord. Ved kompostering omdannes køkken- og haveaffald til værdifuld kompost af mikroorganismer og regnorme.

Kompost giver næring til jorden og er samtidig en miljøvenlig erstatning for kunstgødning og spagnum. Når man hjemmekomposterer, får det også den positive konsekvens, at der skal transporteres mindre affald rundt på de danske landeveje. Ofte vil komposten være klar til brug efter et år. Den færdige kompost bringes ud i køkkenhaven, blomsterbedene og på græsplænen, når væksten er i gang i maj.

- **Åben kompostering:** Alt haveaffald og en del af køkkenaffaldet kan komposteres i en bunke på jorden eller i en åben kompostbeholder. Den del af køkkenaffaldet, der ikke tiltrækker rotter og fluer, komposteres her – fx skræller, grøntsagsrester, frugt, potteplanter og strøelse fra kæledyr (dog ikke kattegrus på grund af indvoldsorm m.m.).
- **Lukket kompostbeholder:** Her kan man – ud over skræller, frugt, grøntsagsrester m.m. – også kompostere køkkenrulle, æggebakker, brød, pasta, kaffeposer, teposer o.lign. Dog ikke fisk og kød, da det tiltrækker fluer. Tilsæt kompost-orm.
Har man ikke så meget haveaffald, kan det komposteres sammen med det grønne køkkenaffald i en lukket beholder.



RENT PRAKTISK OM KOMPOST

- Du kan selv bygge en kompostbeholder. Den skal kunne rumme mindst en kubikmeter (1x1x1m). Brug ikke trykimprægneret træ. En simpel kompostbunke på jorden er også velegnet.
- Haveaffaldet vendes med mellemrum. Derved opnås så høje temperaturer i midten, at ukrudtsfrø dræbes.
- Kompostbeholder og bunke skal placeres, så den har læ og halvskygge og holdes tilpas fugtig gennem sommeren.
- Komposten fra det grønne køkkenaffald bliver let for våd. Tilsæt fx tør halm eller savsmuld.
- Når den er færdig, kan komposten blandes op i bunken med haveaffald eller bruges direkte i haven i et tyndt lag.
- Findel affaldet – jo mindre stykker det er i, desto hurtigere komposterer det.

Bør ikke komposteres: Papir med tryksværte, trykimprægneret eller malet træ samt aske fra brændeovn pga. eventuelt indhold af tungmetaller. Engangsbleer må ikke hjemmekomposteres pga. smitterisiko og fluer. Ikke-økologiske bananer og citrusfrugter er oftest overfladebehandledede med mughæmmende midler, som også hæmmer komposteringen. Økologisk frugt er ikke overfladebehandlet og kan godt komposteres.

Læs mere om kompostering på www.miljoegsundhed.dk under [Dit valg](#) > [Klik Grønt](#) > [Kompostering](#)



PLANT SELV DIN GØDNING

Hvis man høster køkkenhavens grøntsager, uden at jorden tilføres nye næringsstoffer, bliver jorden mindre frugtbar. Planter til grøngødning forbedrer jordens struktur og gavner nyttige jordbundsorganismer. Det gør jorden mere frugtbar. Først og fremmest fordi de grønne planter holder på næringsstofferne, så de ikke udvaskes.

Planter til grøngødning

- Bælgplanter: Ærter, bønner, etårig lupin, blodkløver, jordkløver, perserkløver, serradel og vintervikke. Planter i ærteblomstfamilien er tillige i stand til at binde luftens kvælstof.
- Ikke-bælgplanter: Boghvede, honningurt, solsikke, spinat og havre.

Råd om grøngødning

- Bedst er det at blande grøngødningsplanter fra begge grupper. Fx havre med vintervikke, for her vil havren hurtigt kunne opfange den kvælstof, som frigives fra bælgplanterne.
- Lad grøngødningsplanterne stå hele vinteren. Det forhindrer, at den næring, som opsamles i grøngødningsplanterne, frigives i efteråret. Om foråret hakkes grøngødningsplanterne om, og et nyt såbed er klart.
- Poser med økologiske, færdigblandede grøngødningsfrø forhandles i de fleste planteskoler og havecentre samt Den Økologiske Have.

DÆK JORDEN

Jordpartiklerne smuldrer, når den bare jord udsættes for sol og vand. De bliver mindre, og jorden klasker sammen. Det gør, at planternes rødder mistrives. Rødder skal have ilt, og det får de bedst, hvis der er en porøs jord omkring dem.

Dæk jorden med kompost, så bliver den beskyttet både mod solens udtørring og kraftige regnskyl. Og indholdet af næringsstoffer og humus forøges.

Grønne råd om jorddække

- Hold jorden tilplantet hele året. Sørg for hele tiden at så nye overvintrende afgrøder, når andre høstes. Så fx vintervikke eller havre efter høst i køkkenhaven. Det kan gøres indtil midt i september.
- Dæk den bare jord mellem rækkerne i køkkenhaven med fx afklippet græs, kviste fra hækken, hø eller grønt køkkenaffald. Dæk materialet vil gennem sommeren langsomt kompostere og blive til yderligere næring for planterne.
- Når træer og buske er blevet beskåret, er der meget grenaffald. Lej evt. en flishugger, så alt det træagtige kan blive hugget i småstykker. Flisen er fin til at dække jorden med i alle prydhavens bede. Den er også god som belægning på smalle stier mellem bedene i både pryd- og køkkenhaven.
- Halvfærdig kompost og blade er udmærket jorddække sommer, efterår og vinter.

SKIFT FRØENE UD

Sædskifte betyder, at den enkelte grøntsagstype hvert år skifter plads og får en ny placering i køkkenhaven. Det vil sige, at den samme grøntsag aldrig dyrkes i samme bed to år i træk. Herved udnyttes jordens næringsstoffer bedst muligt, og det forebygger mange sygdomme og skadedyr.

Eksempel på sædskifte

En mindre køkkenhave kan deles op i tre bede:

- **Bed 1:** Ærter, bønner og evt. lathyrusblomster eller kløver (grøngødningsplanter der giver næring til jorden).
- **Bed 2:** Kål, majs og porrer.
- **Bed 3:** Gulerødder, løg, kartofler og rødbeder.

Hvert år rykkes grøntsagerne et bed-nummer (dvs. fra bed 1 til bed 2, fra bed 2 til bed 3, osv.).

Grønne råd om sædskifte:

- Der bør gå mindst tre år mellem samme plante i samme bed.
- Det er vigtigt altid at notere, hvad der anbringes i de enkelte bede – ellers bliver det med tiden svært at overholde sædskiftet.
- Efterhånden som grøntsagerne høstes, og jorden igen bliver bar, sås straks overvintrende grøngødning. Jo før desto bedre, men det kan gøres indtil midten af september.



NEMME OG SVÆRE GRØNTSAGER



Mange grøntsager er nemme at dyrke uden brug af sprøjtegifte og kunstgødning. Men det er ikke alle.

Grøntsager der næsten altid lykkes

Bønne, sommergulerod, jordskok, tidlig kartoffel, løg, majroe, pastinak, persillerod, porre, radise, rødbede, salat, tidlig spidskål, spinat (sået i april-maj eller august-september), squash og ært.

Grøntsager der ofte lykkes

Agurk, broccoli, vintergulerod, græskar, hvidkål, hvidløg, grønkål, (kartoffel til vinteropbevaring), majs, persille, rosenkål, rødkål, savoykål og selleri.

Grøntsager der sjældent lykkes uden videre

Blomkål og kinakål – her er den eneste sikre vej til succes at dække planterne med insektnet, straks efter at de er plantet ud i jorden.

Grønne tips

- Vent med at så på friland til jorden er lun – ca. 10°C – hen i april.
- Brug af kunstgødning gør planterne mere modtagelige for skadedyr og sygdomme. Det samme gælder overdreven brug af husdyrgødning.



SORTERNE ER FORSKELLIGE

Frugt og bær findes i mange forskellige sorter. Forskellen mellem sorterne kan være stor, både hvad angår smag, holdbarhed, udseende, og hvor tidligt frugten modner. Husk at alle pærer og æbler skal bestøves af et andet træ. Men ikke alle sorter har evnen til at bestøve. Nogle blommer og kirsebær skal også have en bestøver.

For at få en god frugt- og bærhøst uden brug af sprøjtegifte, er det meget vigtigt ikke at plante dem i våd og tung jord. Her trives frugt og bær ikke. Derudover er det vigtigt at vælge robuste frugt- og bærsorter.



ÆBLER: Discovery, Redfree, Retina, Guldborg, Rød Ananas, James Grieve, Aroma, Ahrista, Filippa, Rubinola, Holsteiner Cox, Topaz, Belle de Boskoop, Bramleys Seedling.

PÆRER: Coloreé de Juillet, Conference, Grev Moltke, Herrepære, Gråpære, Pierre Corneille, Concorde.

BLOMMER: Grøn-, Oullins-, Althans- Reine Claude, Rivers Early Prolific, Opal, Victoria, Stanley Sveske, Italiensk Sveske, Ive, Hanita, Czar, Jubileum, Valor.

KIRSEBÆR: Stella, Sunburst, Lapins, Early Rivers, Merton Glory, Skeena, Merton Late.

SURKIRSEBÆR: Skyggemorel, Tiki, Safir.

RIBS: Rolan, Rondon, Hvid Hollandsk.

SOLBÆR: Intercontinental, Ben Hope, Narve Viking.

STIKKELSBÆR: Achilles, Hinnomäki Gul, Hinnomäki Rød, Invicta.

HINDBÆR: Algonquin, Glen Ample, Tulameen.

EFTERÅRSBÆRENDE HINDBÆR: Autumn Bliss, Polka, Fallgold.

JORDBÆR: Honeoye, Sonata, Korona, Polka, Dania.



BEKÆMP UKRUDT MED HÅNDKRAFT

Ukrudt kan være svært at komme til livs. Derfor griber mange haveejere til kemiske ukrudtsmidler, som kan indeholde miljø- og sundhedsskadelige stoffer.

Den eneste bæredygtige metode mod ukrudt er håndkraft – fx ved hjælp af et hakkejern, skuffejern, aspargesjern og/eller en kultivator.

Dæk jorden – helst med planter

Bunddækkende planter kan holde nyt ukrudt væk, men kan ikke fjerne det eksisterende. Brug derfor hakkejern og lugning i det tidlige forår. Plant herefter bundplanter ret tæt, dvs. mindst seks planter pr. kvadratmeter. Så dækker det godt allerede året efter.

Her er nogle eksempler på hvad, der kan bruges:

- Til tørre solrige steder: Kattefod, japansk malurt (dværgbynke), guldpotentil, stenurt (alle typer), timian, stenærenpris samt torskemund.
- Til sol-halvskygge: Indisk jordbær, tæppepileurt, pengebladet fredløs samt blodrød storkenæb.
- Til halvskygge-skygge: Hasselurt, bispehue, skovmærke, guldjordbær, skumblomst, martsviol, almindelig lungeurt og blå lungeurt samt løvefod.
- Vedagtige bundplanter: Liden singrøn og vedbend. Må kun plantes sammen med buske og træer, som er i god vækst.
- Mellem fliser og sten: Husløg, sylfirling, smalbladet timian og almindelig trædepude (de tre sidstnævnte tåler at blive trådt på).
- Dækafgrøder kan også bruges som bunddække. Flerårige planter er velegnede og blomstrer smukt, fx bibernelle og kællingetand.
- Dæk jorden med træflis, halm eller afklip i et lag på 10-15 cm, dog ikke mellem grøntsager.



FJERN UKRUDT UDEN GIFT

Det kræver god planlægning og viden om planternes biologi at fjerne ukrudt uden kemiske bekæmpelsesmidler.

- Fjern ukrudtet med et hakkejern, skuffejern eller lugejern. Jo tidligere det fjernes – desto nemmere.
- Undgå at ukrudtet bliver så stort, at det når at kaste frø.
- Fjern mos i græsplænen ved at rive den igennem i det tidlige forår og så græsfrø på bare områder. Klip ikke plænen kortere end fire cm. Fjern årsagen, som kan være skygge, sur jord (mål pH inden tilførsel af kalk) eller manglende gødning.
- Mælkebøtter fjernes fra græsplænen med et asparges-jern.
- Rodukrudt, som fx skvalderkål og kvik, skal graves helt op. Først når jorden er helt fri for rodukrudt, kan der plantes bunddække.
- Er rodnettet, fx for tidsler, padderok og snerle, langt nede, kan det være svært at fjerne planterne. Så kan man dække arealet fuldstændigt hele sommeren. Det kan gøres med sort plastik. En bedre løsning er ofte at så det angrebne areal til med græs i det tidlige forår. Slå det en gang om ugen hele sommeren, ligesom enhver anden plæne. Det er kønnere, mere effektivt og meget bedre for jorden end plast. Men mere arbejdskrævende.

(fortsættes næste side)





- Tidsler kan ikke graves op, men de kan udryddes på et til to år ved at hakke dem af til Sankt Hans, og herefter hakke dem jævnligt resten af sommeren. Eller ved at bruge græsplænemetoden i to år (se ovenfor).
- En bjørneklo producerer op til 50.000 frø, som er spiredygtige i syv år. Bekæmp altid inden planten sætter frø. Grav bjørnekloen op med rod i maj måned. Hak genvæksten om i løbet af sommeren. Jo oftere, desto bedre. Er der rigtigt mange, kan de afgræsses af får eller slås med le, evt. med en klipper i løbet af sommeren. Pas på at du ikke får dens saft på huden, da saften medfører meget smertefulde forbrændinger i sollys.

Læs mere om ukrudt på www.miljoegsundhed.dk under
Dit valg > Klik Grønt > Ukrudt

SKADEDYR SKAL FOREBYGGES



En bæredygtig have har et mangfoldigt dyre- og insektliv, som er med til at holde livet i haven i balance. Det handler derfor om at skabe en have, hvor ingen skadevolder tager overhånd, men holdes naturligt nede af andre.

Sådan forebygger du

- Tænk på gemmesteder til nyttedyrene, fx en kompostbunke, grenbunke eller et hjørne med haveaffald.
- Hold altid jorden dækket. Bunddækket kan bestå af levende planter, kompost eller afklip. Det holder også gang i regnorme og andre nyttige jordbundsdyr.
- Plant mange blomstrende planter. Pollen og nektar lokker mange nyttige insekter til.
- Dæk grøntsager og bær med insektnet. Det beskytter effektivt mod flyvende insekter og fugle.
- Lad grøntsagerne skifte plads i haven. Det forhindrer, at skadelige insekter og sygdomme "gror fast".
- Udsæt snyltehvepse, rovmidler og andre nyttedyr i drivhuset.



RÅD MOD MYRER OG KRYB



- Omkring huset kan myrer bekæmpes ved at vande hyppigt eller ved at hælde kogende vand på deres bo. Sørg også for at tætne evt. sprækker og revner, hvor myrerne kan komme ind i huset.

Snegle og iberisk skovsnegl

- Saml iberiske skovsnegle ("dræbersnegle") sammen og hæld kogende vand over dem. Eller skær/klip dem over, og lad dem ligge som lokkemad. Husk plastichandsker, da sneglene kan bære rundt på sygdoms-fremkaldende bakterier.
- Indret lokkeområder med lækker sneglemad i form af kålblade og grønne rester fra køkkenet, fx fra salatskålen. Sneglemaden lægges under et mørkt dækkemateriale, så sneglene på samme sted både finder mad og et fugtigt og mørkt skjul. Man bør dagligt indsamle sneglene. Start i marts og bliv ved til november.



Bladlus, mellus og spindemider

- En hård stråle fra haveslangen kan spule mange bladlus væk.
- Plant mange blomstrende planter, der tiltrækker svirrefluer (ligner en lille hveps og flyver i ryk). Især deres afkom spiser rigtig mange lus. Gode planter er fx timian, oregano, tagetes og bladfennikel.
- Sprøjt med sæbeopløsning mod bladlus, mellus og spindemider. Færdigblandet insektsæbe eller specialolie fremstillet af paraffin kan bruges – bedst i fugtig vejr – morgen eller aften. Sprøjt aldrig i solskin.

Køb modstandsdygtige planter

- Se efter DAFO-mærkede planter, som garanterer, at sorten er velegnet til det danske klima.



GODE HÅNDBØGER

- **GRØNT** af Camilla Plum.
Politikens Forlag 2003.
- **POLITIKENS ØKOLOGISKE HAVELEKSIKON** af Pauline Pears.
Politiken 2003.
- **DEN SELVFORSYNENDE HAVE** af John Seymour.
Gyldendal 2003.
- **DEN FØRSTE HAVE** af Signe Wenneberg.
Gyldendal 2002.
- **KØKKENHAVEN – DEN GRØNNE ARV** af Lena Israelsson.
Christian Ejlers' Forlag 2002.
- **ØKOLOGISK HAVEBRUG** af Marie-Luise Kreuter.
Gads Forlag 1998.
- **SUND HAVE – PÅ NATURLIG VIS** af Steen Borregaard.
Aschehougs Dansk Forlag 1998.
- **DEN ØKOLOGISKE HAVE** af Mette Østergaard.
Aschehoug 1995.
- **ØKOLOGISK KØKKENHAVE** af Troels V. Østergaard.
Høst & Søn 2000.



TIDSSKRIFTER

- **PRAKTISK ØKOLOGI**, Landsforeningen Praktisk Økologi.
- **GRØN VIDEN**, Danmarks Jordbrugsforskning.
Frugt og bær til haven. Grøn Viden nr. 173. Nov. 2006.
Plant et frugtræ. Grøn Viden nr. 142. Sept. 2001.

NYTTIGE HJEMMESIDER:

- www.ecogarden.dk Den Økologiske Have, Odder.
Demonstrationshave. Rådgivning ma-on kl. 10-13 fra marts
til november – tlf.: 8654 5400. Eller pr. email hele året –
post@ecogarden.dk.
- www.oekologi.dk Landsforeningen Praktisk Økologi.
Rådgivning – tlf.: 7020 8383.
- www.havenyt.dk Havenyt. Gode praktiske råd.
- www.groenhave.dk Miljøstyrelsen.





INFORMATIONSCENTER FOR MILJØ & SUNDHED

er et uafhængigt informationscenter om miljø, sundhed og forbrug. Centrets formål er at give forbrugerne let tilgængelig og handlingsorienteret information om miljø og sundhed. Centeret er overvejende finansieret af offentlige midler, som bevilges via Miljøministeriet.

Du kan få information, nyheder og råd på www.miljoeogsundhed.dk eller ved at ringe på hverdage kl. 9-12 og 13-15 på tlf. 33 13 66 88.



FIOLSTRÆDE 17B, ST. TH. · 1171 KØBENHAVN K · TLF: 33 13 66 88 · FAX: 33 13 66 87

INFO@MILJEOGSUNDHED.DK · WWW.MILJEOGSUNDHED.DK