

# LISE VON KROGH

Enkelt, sunt og godt

Ernæringsbiologens skråblikk og meninger om mat, kosthold og ernæring. Oppskrifter og inspirasjon til enkel, litt sunnere og god hverdagsmat. Matblogg med jordnær mat og sunn fornuft.

KALD MAT VARM MAT BAKST SMÅRETTER & DRIKKE KOSTHOLDSFOREDRAG & KURS KONSULENTTJENESTER & MATMERKING

## Skikk og bruk med vekstskifte

23. MARCH 2017 BY LISEVONKROGH

LEAVE A COMMENT (EDIT)



Jeg har besøkt Birgitte og Arvid Udo de Haes som driver økologisk gartneri for å lære mer om vekstskifte.

Etter min fantastiske avling i 2016 så har jeg innsett at jeg må ha en plan for vekstskifte. Til tross for at jeg hatt kjøkkenhage i 4-5 år nå, så er vekstskifte noe jeg ikke har forstått betydningen av før

### ERNÆRINGSBIOLOG LISE VON KROGH



Matglad selvstendig næringsdrivende ernæringsbiolog, foredragsholder, skribent, ernæringsfaglig konsulent med egen grønnsakshage. Bidragsyter på [bramat.no](http://bramat.no), skribent for [Økologisk.no](http://Økologisk.no) og [Bladet Hundekjøring](http://Bladet Hundekjøring).  
[lise@vonkrogh.no](mailto:lise@vonkrogh.no)

Search this website...

### POPULÆRE INNLEGG



jeg oppdaget at det å ha [kål på halve kjøkkenhagen legger visse føringer](#) for hvordan jeg bør plante de neste seks årene. Du kan si det så enkelt som at jeg skulle ønske jeg visste hvor viktig det er med vekstskifte allerede det første året jeg begynte med å dyrke grønnsaker. Men nå skal det blir orden i saksakene!

Saken er opprinnelig skrevet for [Økologisk.no](#)

## Om å lære av de beste!

Siden jeg er helt grønn på dette med vekstskifte, så tok jeg kontakt med Birgitte og Arvid Udo de Haes som driver [de Haes Gartneri](#) på Jevnaker. På over fire hundre meters høyde i et lite dalsøkk, har de et stort drivhuskompleks, et økologiske andelslag og sin private kjøkkenhage. De Haes dyrker økologiske småplanter av en lang rekke grønnsaker, urter og spiselige blomster samt økologisk eføy. Med bakgrunn fra Sogn Jord- og Hagebruksskule sitter de på kunnskap jeg ikke har. Så en dag i mars kjørte jeg over fra Skrukkelia til Langdalen og ervervet masse ny kunnskap om vekstskifte som jeg har delt opp i tre regler.



## Første regel: Du må ha minst seks like store skifter.

Fire skifter er for lite når du dyrker grønnsaker. Grønnsaker fra ulike plantefamilier bør ikke dyrkes flere år på rad på samme sted, det øker risikoen for plantesykdom og kan virke negativt på jordkvaliteten.

*Du bør ha seks minst like store skifter og ta de grønnsakene du er glade i, råder økogartner Arvid Udo de Haes.*

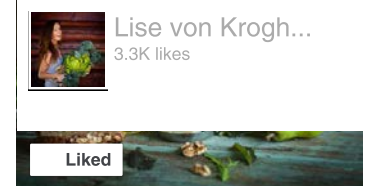
Birgitte og Arvid har laget seg en plansje som viser årets beplantning. Her er det en viss ordensrekkefølge på hvordan grønnsakene skal plantes år for år. Under ser du rekkefølgen de Haes anbefaler. Jeg har fylt på med eksempler fra de ulike familiene og streket under de jeg skal plante i år:

1. Erteblomstfamilien ([erter](#) og [bønner](#))
2. Gresskarfamilien ([gresskar](#), [squash](#), melon, agurk)
3. Skjermplantefamilien ([gulrot](#), [pastinakk](#), [selleri](#), [fennikel](#), [persille](#), [dill](#), [karve](#), [løpestikke](#), [koriander](#), [spisskummen](#), [kjørvel](#))
4. Kurvplantefamilien ([hagesalat](#), [endive](#) og [sikorisalat](#), [estragon](#), [artiskokk](#), [jordskokk](#), [skorsonnerot](#)) og [betefamilien](#) ([rødbeter](#), [mangold](#), spinat og quinoa)
5. Grønngjødsel
6. Løkfamilien ([purre](#), [løk](#), [vårløk](#), [hvitløk](#))
7. [Poteter](#)
8. Korsblomstfamilien ([Grønnkål](#), [brokkoli](#), [blomkål](#), [hodekål](#), [ruccola](#), [sennep](#), [nepe](#), [turnips](#), [reddik](#))

## STIKKORD

antioksidanter belgfrukter billig  
brød bær chili egg fett fiber  
fisk frokost frukt grønnkål  
grønnsak grønnsaker  
gulrot havre honning hvitløk  
ingefær kalium kje kjøtt kreft løk  
middag mineraler mynte olivenolje  
omega-3-fettsyrer ost peppermynte potet  
poteter protein rabarbra  
restemat salat salt sitron smoothie  
sukker sunn suppe urter  
vegetarisk vitamin C vitaminer  
yoghurt økologisk

## FØLG MEG PÅ FACEBOOK



## FØLG LISE VON KROGH PÅ E-POST

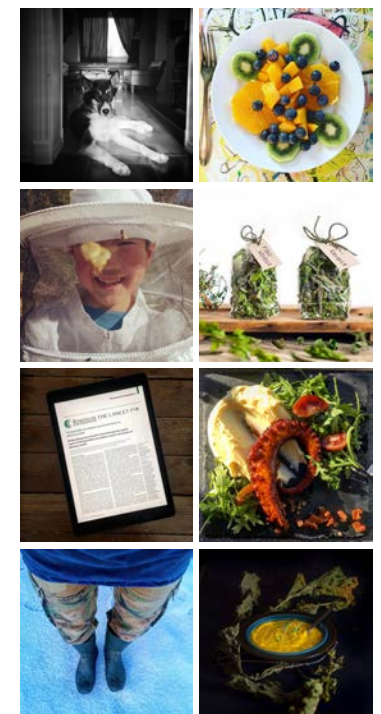
Klikk for å følge og motta meldinger om nye innlegg via epost.

Join 2,005 other followers

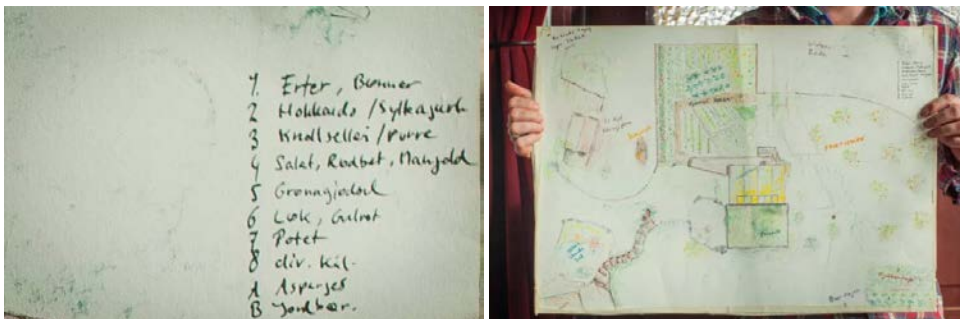
Følg med

Image missing or invalid URL. Please check the Image widget URL in your widget settings.

## FØLG MEG PÅ INSTAGRAM



## FØLG MEG PÅ TWITTER



## Andre regel: Pass på mykorrhizaen

Hæ? Myk...? Du kan liksom godt lære deg ordet: myko...rrhiza. Super viktig som du skal ha en god avling og en god jord. Mykorrhiza er et tett og nødvendig samliv mellom en plante og en sopp, altså symbiose.

*Kål er nærmeste en bolle i jorden. Den er verken avhengig av sopp og vedlikeholder ikke mykorrhiza-strukturen i jorden, sier Arvid.*

For min del som har hatt så mye kål i 2016, så betyr det at mykorrhizaen har fått seg et skudd for baugen.

Andre planter lever derimot i symbiose med soppen. Mykorrhizaen blir som en forlengelse av planterøttene og sørger for bedre næringsopptak. Særlig løkvekster er avhengige av mykorrhiza for å ta opp fosfor. Ser du på røttene til løk og purre, så kan du legge merke til at disse er tykke og mangler hårrøtter. Mykorrhiza er derfor svært nyttig for løk og purre, forklarer Arvid.

## Tredje regel: Ta vare på jorden!

Utgangspunktet for vekstskifte er å tenke på jorden og hvordan de ulike plantene påvirker jorden. Det er ikke noe fasitsvar her. Mykorrhizaen liker å være i fred, det betyr minst mulig bearbeiding av jorden. For min del er ikke det mulig enda, fordi jeg har så mye av ugressplanten kveke som jeg må få bort (og det tar flere år), før jeg ev. kan bearbeide jorden mindre.

For å få god jord, så nedprioriterer de Haes kål. Den tilfører ikke jorden noe ekstra. Knallselleri bearbeider jorden godt på grunn av sitt store rotsystem. Den smuldrer opp jorden for deg. Planter du salat etterpå, så kan du få en super avling! Poteten hjelper også på jordstrukturen.

*Ved vekstskifte så skal altså jorden bli bedre og bedre år for år, forklarer Birgitte.*

Et annet knep er samplanting. Planter du urter sammen med kål, så kan urtene hjelpe til å vedlikeholde mykorrhizaen der kålen står. Løk og gulrot hjelper å holde hverandre friske. De "jager bort" hhv. gulrotfluen og løkfluen.

*Grønnjødsling er også smart. Du bruker en frøblanding av erteblomstfamilien som gir jorden et hvileår. Du sår om våren og så gjør du ikke noe mer, sier Arvid.*

Grønnjødsling bygger opp humus og er smart å gjøre før næringskrevende grønnsaker. Det tilfører jorden næring, gjør næringsstoffer mer tilgjengelig, hjelper jorden å holde på vann og næring og minsker erosjon. Dessuten stimulerer grønnjødsling livet i og på jorden og kan bidra til å regulere ugress, sykdommer og skadedyr. Ofte så har grønnjødsling fine blomster og blomster som er bievennlige. På [solhatt.no](http://solhatt.no) kan du kjøpe flere typer [grønnjødsling for økologisk dyrking](http://solhatt.no).

Les mer om grønnjødsling på [AgroPub.no](http://AgroPub.no)

## Så ...

Da gjenstår det bare for meg å tegne opp kommende års grønnsakshage. Det blir en utfordrende kabal. En ting er sikkert, det blir mye mindre kål i år – til tross for at jeg elsker kål. Dette blir

- Verdens beste kjøttboller med hjemmelaget krydderblanding [lisevonkrogh.wordpress.com/2017/03/27/ver...](http://lisevonkrogh.wordpress.com/2017/03/27/ver...) <https://t.co/t6K2SjmuI8> 23 hours ago
  - Skikk og bruk med vekstskifte [lisevonkrogh.wordpress.com/2017/03/23/ski...](http://lisevonkrogh.wordpress.com/2017/03/23/ski...) <https://t.co/k6Q2JbkCkk> 4 days ago
- Follow @lisevonkrogh



## SISTE NYTT FRA BRAMAT.NO

- Spis mer grønnsaker!
- Verdt å vite om arsen i ris og sjømat
- Bramat tester kakemikser
- Finn en trapp, tren spenst!
- Sunt med Himalayasalt?



## MINE ANBEFALTE BLOGGER

- Økologisk.no
- BBQviking.com
- Brahverdag
- Elin Larsen
- En klype salt
- Enestående mat
- Fra jord til bord
- Grønare Kvardag
- Helleskitchen
- Krem.no
- Kvardagsmat
- Led oss inn i fristelse
- Mat på bordet
- Mat&Vinnett
- Ragna Kronstad
- Restemat.no
- Veganmisjonen
- Veggisbloggen
- [kjøkkentjeneste]

## OPPHAVSRETT OG COPYRIGHT

Jeg har tatt alle bildene som presenteres i denne bloggen og er forfatter av artikler med oppskrifter. Bloggen er underlagt Lov om opphavsrett til åndsverk. Det betyr at du ikke kan kopiere tekst, bilder eller annet innhold uten tillatelse. Lenk gjerne til bloggen min, men ønsker du å bruke bilder og tekst som er opphavsrettlig beskyttet

nærmest en restart av kjøkkenhagen min og det fremdeles utrolig mye jeg ikke kan. Jeg kommer helt sikkert til å gjøre noen små og store feil videre.

må du kan ta kontakt med meg først,  
lise@vonkrogh.no

---

Men først skal jeg gå over frøboksen min, bestille småplanter fra [nettbutikken til de Haes gartneri](#) og frø fra [solhatt.no](#). Og så skal jeg ta meg en tur til min gode venn og storbonde Per Odd Gjestvang på [Vang Gård](#) og se hvordan det går med våren der.

