

Klummer

TIL HELVEDE
MED HØRFRØ

Så gjorde jeg det igen. For gud ved hvilken gang. Smed endnu en pengeseddel efter endnu en bog, der skal gøre mit liv endnu mere besværligt at leve. Jeg skal til at tænke mig slank, lover den. Og den holder sikkert sit løfte lige så jævnt som den meter bøger, der allerede står på hylden. Og griner ad mig. Med god grund.

For flere tusinde kroner absolut ingenting står side om side med ranke rygge og min-står side om min egen utilstrækkelighed. Som kæreste. Mor. Eller bare kvinde. Som små irriterende giftplante stikker de dagligt til mig og mobber mig barnligt med alle de ting, jeg ikke når. Ikke gør. Bare ikke oooorker.

For slet ikke at tale om de 10 (ti!) bøger fra glade forfatterinder, der jublende og over-skudsagtigt tilbyder mig hundrede ideer til li-gegyldigt bagværk, inspiration til super spæn-dende børnefødselsdage (prinsessetemaer og sørøverstemning er søoo last year), den helt rette øko-spelt-hørfor-antiglutn-menu (uden nødder, of course) til tøjbrunchen - eller bare et aldeles knald-forygende festfyrværkeri af et sexliv. Hvis jeg ellers nogensinde får tid til den slags udfoldelser. Eller ikke er faldet om af stress inden.

Men så er der heldigvis også hjælp at hente i bogen.

Blandt sundhed og selvudvikling står den. Buttet, bleg, slidt og sat. Lidt ligesom mig. Med slatten rygrad og kedelig facade: "Stress - når kroppen siger fra". Den har jeg faktisk haft gavn af, må jeg sige! For gør den jo. Kroppen. Siger fra. Når man afdækker "Ryddet op i sit liv med feng shui", har "Kernesund familie", fået "Høj puls og en figur", mens man også lige snuppede enden af "Optimistisk forsøg på at blive 10 år yngre i 7 uger". Hold nu kæft hvor bliver man stresset. Og træet. Især af sig selv.

Jeg fik jo alligevel aldrig rigtig ryddet her og feng shui. Og heller ikke uden, egentlig. Min familie blev mere skidesur end kær over de nye spille- og spiseregler, den fik lod vente på sig, og min hustru fik helt af sig selv, mens jeg, indrømmet (for-talte skæmt i bogen altså), blev et

halvt år yngre på kun én uge ved at drikke to glas vand mere om dagen, spise hørfør på alt fra yoghurt til laks og selv hørfør lige overtrække kasekedditen – en – så de allermost skud sekshundrede-kroner-livsvigtige kosttilskud også kom til at stå på mit bord. Som prangende prestige-symbol på det overskud og den selvkontrol, jeg i virkeligheden ønskede mig i dåbsgave. Eller bare, her små 40 år senere, i julegave, måske. Man vil jo så gerne være med på noderne, god dammit! Sendte de rette signaler, du ved, Hørfør-signalerne.

**”Hold nu
kæft hvor bliver
man stresset. Og
træt. Især af
sig selv”**

nu bliver
sæt. Og
rør af
lv”

nu gider jeg ikke at
ker som simpelt hen læst min sidste bog om
udvikling (eller hedder det i virkeligheden
vikling?), regler, forbud og opskrifter på alt,
indre fred til sundt daddel-“ det smager bare
stændig som chokolade“-slik.

er, hvad jeg er gået glip af. Af samtaler, lit-
tenk og legepladser. Af muligheder, men-
nesker, børn og bacon. Vigtigheder. Alt
imens jeg pløjede mig igennem den
ene ligeegyldige side efter den anden,
sled mig igennem uund-
værlige lister af uundvæn-
heder og noterede mig de
gode råd og – især – den
dårlige samvittighed, der til
gengæld har været en virkelig
trofast – og lige så irriterende –
følgesvend.

Så jeg har startet min egen barn-
lige revolution. Jeg forbeholder mig
retten til et liv. Til rystekager, rigtigt suk-
ker, nødder og nødløsninger. Til god samvittig-
hed, gammeldaws chokolade, forkerte fødsels-
dagslege og jagten på den virkelige skat.
Jeg er ikke – og bliver såmænd nok aldrig – al-
lergisk over for hverken mælk, mel eller mand-
ler. Hvor uhipt det end måtte lyde. Jeg gider
simpelt hen ikke drikke sojamelk eller spise
spelt-hørfrø-antikluten-desserten. Fri mig for
det. Det eneste, jeg er sådan rigtig allergisk
over for, er mig selv. Når jeg igen hopper i med
begge ben og spiser loftede pegefingre og
gode råd til både morgen-, nat- og aftmad.
Så nu vil jeg bruge tiden på selvfavkling.
Af den gode slags. Hvor jeg spiser, hvad jeg
spiser, træner, når jeg vil, spiser, hvad jeg
mener, og – især – mener, hvad jeg siger. Også
når jeg siger fra.



LONNIE KJER, 39 ÅR,
SKRIBENT OG SANGER

Nårligste vane:

Dårligste værdi:
Aldrig at sige nej.
Heller ikke til Gallup.
Største fejltagelse:

Største fejltagelse:
At runde en hjemmeafblegning af med en frisk firserpermanent. Det skal man ikke.

Bedste beslutning: At få børn! (... og at til-lade mig selv at kræve lidt mere af det hele).
Motto: Det bestemmer man da selv (og: "Alt godt kommer til den, der handler").



DORTHE KANDI, 43 ÅR,
REDAKTIONSCHEF



TINE BENDIXEN, 50 ÅR
JOURNALIST



**JULIA LAHME, 35 ÅR,
FORFATTER OG ETNOLOG**



Bilag 2: DANSK HOLDMESTERSKABERNE

Klommen
Sebastian Dorset

Barndommen er kun for voksne

» Noget af det mest irriterende ved livet som koncept er, at man skal træffe stort set alle de vigtigste beslutninger, mens man er ung. Og det er man jo slet, slet ikke kvalificeret til.

Så skal man sidde resten af livet og bande over, at man traf nogle beslutninger, der definerede resten af ens liv, mens man var den stolte indehaver af en hjerne, der var nogenlunde lige så velfungerende som en overmoden avokado, der var blevet ramt af en Hjem IS-bil. Så kan man bruge resten af sit liv til at ønske, at man kunne gøre det om.

»I dag kan man ikke begynde i 1. klasse uden en karriereplan«

Ikke at man rent fysisk ville orke at gøre det igen, for det at være barn er vanvittigt overvurderet: Man kan ikke særligt meget, og det, man kan, får man ikke lov til at gøre. Og det bliver værre og værre: Da jeg var ung, dengang under (Falklands-)krigen, var det trods alt muligt at sjoske omkring og dumme sig lidt, inden man fandt ud af, hvad man ville. I dag kan man ikke begynde i 1. klasse uden en karriereplan. Hvis jeg som snotdum 12-årig udbød 'jeg vil være dyrlæge', var der bred enighed om, at dét vel nok var en fin idé. I dag ville jeg straks få at vide, at jeg nok måtte yde en langt større indsats i de relevante fag og nok skulle skynde mig at få noget lektiehjælp i fysik, hvis

den plan skulle lykkes. Selvfølgelig strammer jeg sandheden en smule nu, men mulighederne for at vælge 'forkert' er blevet flere og flere med hver eneste skolereform, fordi mange politikere ikke kan se andet formål med barndommen, end at mase ungerne gennem den så hurtigt som muligt, så de kan få sig et job.

Når vi hører historier om børn i den tredje verden, der er tvunget til at arbejde på lige fod med deres forældre, opfatter vi det som tragisk. Men selv om danske børn har det uendeligt meget bedre, rent materielt, så er det nøjagtigt det samme, vi gør ved dem: Vi tvinger dem til at tyvstarte på voksenlivet. Folkeskolen er fyldt med valgfag og karaktergivning, og i gymnasiet er det ikke længere nok med de rigtige karakterer, de skal også hentes i de rigtige fag. Og hvis kravene om modenhed og planlægning får teenagerne til at flippe ud, så slapper vi ikke af og giver dem et break. Nej, vi sænker den kriminelle lavalder, så de kan 'stå til ansvar for deres handlinger'. Burde det ikke være os, der var de voksne? Jeg er i hvert fald helst fri for at være barn.

Sebastian Dorset
er UNICEF-ambassadør.



24timer, 9. februar 2011



DM i Fagene

#destoltenørder  dmifagene.dk



ET ASSOCIATIONS DIGT OM BOLSJER AF PETER SEEBERG:

Bolcher,
bismarksklumper forsvinder,
vi tør dem op i mundhulen,
vi klemmer dem mellem kinderne,
du har snart kun eet tilbage,
tyg langsomt,
sug,
sut.

Med inspiration i Peter Seebergs digt
har en elev i 6. klasse skrevet dette digt:

Rod,
gulerod vokser,
vi propper den i munden,
vi bider den over med tænderne,
du har et helt stykke i munden,
bid over,
guml,
gnask.

*Digtene er hentet fra Dyrk dansk derude
af Jens Raahauge (2014).*





SMAG PÅ AARHUS

– INSPIRATION TIL CITATER I KLUMMEN

“Byhaver er en gammel tradition, som har fået nyt liv i storbyer verden over, også i Aarhus, hvor der er opstået et livligt fællesskab om de små byhaver.”

“Nogle af byhaverne i Aarhus dyrkes i fællesskab, andre er inddelt i individuelle lodder, og haverne er generelt meget mindre end kolonihaver, hvad der passer mange godt.”

“Ifølge bybønderne selv, hvoraf mange er unge og studerende, er det både fællesskabet og det at dyrke sin egen jord, som giver den dybe tilfredsstillelse ved at få fingrene i jorden og se det hele spire og gro. Men mange nævner også, at det føles som den rene terapi at tage et pusterum i haven.”

“Aarhus Kommune støtter byhaverne aktivt – både økonomisk og ved at give de nødvendige tilladelser til at anlægge haverne, hvis kommunen vurderer, at det kan lade sig gøre.”

Citaterne er fra billedudstilling ved Mølleparken i Aarhus, oktober 2017.



DM i Fagene
#destoltenørder  dmifagene.dk



HJÆLP TIL AT KOMME I GANG MED SKRIVEPROCESSEN:

- Lav en brainstorm.
- Prøv hurtigskrivning – så får du en masse ned på papiret.
- Lav en disposition.
- Du skal ikke nødvendigvis starte med indledningen. Nogle gange skal du bare i gang med at skrive noget. Du kan sætte teksten sammen til sidst.
- Navngiv dokumentet noget andet end "klumme" – det kan gøre det lettere at komme i gang.

VINKLINGER

Vinkling er den måde, journalisten fremstiller en historie på, dvs. den synsvinkel, som journalisten lægger på sin historie. Vinklingen kan både være positiv og negativ. Eksempelvis i en klumme om skolelukning har det betydning, om historien er vinklet ud fra en lokalpolitikers eller en skoleelevs synsvinkel. Lokalpolitikeren argumenterer måske for skolelukningen, mens skoleeleven er utilfreds med lukningen. Hvis klummen var skrevet fra en forælders synsvinkel, ville den måske se ud på en helt tredje måde.

Alle klummer ansues fra en vinkel. Man kan sammenligne det med et fotografi: Når man skal tage et fotografi, vælger man at lade linsen fokusere på noget bestemt, og

viser man så billedet til nogle, så ser de det, som du har fokuseret på i dit billede. Det samme sker, når man skriver en klumme.

Kunsten er at holde fast i at vinkle skarpt. Her kan man f.eks. inddrage kilder. Vinklingen sker primært i rubrikken (overskriften), underrubrikken (teksten, der uddyber overskriften) samt indgangen til historien (den første del af klummen, der skal give læseren lyst til at læse videre).

En journalist kan også "vende en historie om", således at man vælger noget andet, der skal være det vigtigste ved at flytte det op i starten af klummen. Hvis man gør dette og skriver historien med de samme facts, kommer man frem til et andet resultat.





KLUMMENS GENRETRÆK

- Ordet *klumme* kommer af det engelske ord *column*, der betyder spalte.
- En klumme er en fast artikel, der hver gang står samme sted i avisen.
- I klummen skriver forfatteren i personlig stil, ofte med et eftertænksomt og provokerende sprog om emner, der er oppe i tiden. Det kan være inden for f.eks. politik og kultur eller forbrug og dagligliv.
- En klumme er humoristisk og underholdende.
- Klummer behandler kun ét emne, og den tager udgangspunkt i en konkret situation, som har rørt skribenten. Klummer har også ofte en fræk, skæv vinkel, hvor forfatteren vender op og ned på den almindelige måde at betragte verden på.
- Overraskelse er et vigtigt element i klummer. Læseren må gerne tænke: "Den havde jeg ikke set komme".
- Skarpe holdninger er en vigtig bestanddel i klummer.
- Forfatteren overdriver ofte sin argumentation for at gøre indtryk på læseren.
- I modsætning til ledere er det ikke avisens holdning, der afspejles i en klumme, men skribentens. Det afgørende er, at forfatteren er god til at anlægge uventede vinkler på aktuelle emner eller dagligdagsemner, som læserne kan identificere sig med.
- En klumme er typisk 1 A4-side.

HVAD ER
KLUMMENS
GENRETRÆK?



DM i Fagene
#destoltenørder dmifagene.dk





EKSEMPLER PÅ

ANLÆGNING AF FÆLLESBEDE





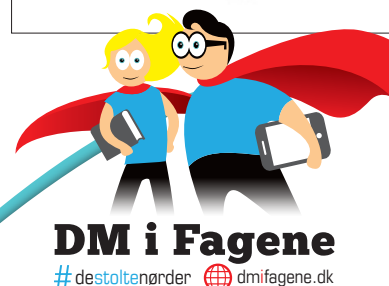
BEDKANT

Når man har blomsterbede eller en køkkenhave, er det rart at slippe for græs i bedet, og så kan man vælge at ramme bedet ind. For at undgå at skulle stikke kanterne af med en skarp spade 2-3 gange i løbet af sommeren, kan en bedkant være behjælpelig. Bedkanten fås i metal eller plast, og den skal graves ned i jorden. Der skal graves en bedkant langs kanten af alle fællesbedene i Klokkeparken.

Denne bedkant skaber en klar afgrænsning mellem græsplæne, havebed, sti eller dam. De rundede kanter er fremstillet af bøjelig polyurethane, og bedkanten er derfor let at montere ved hjælp af pindene, der er fastgjort langs kanten.



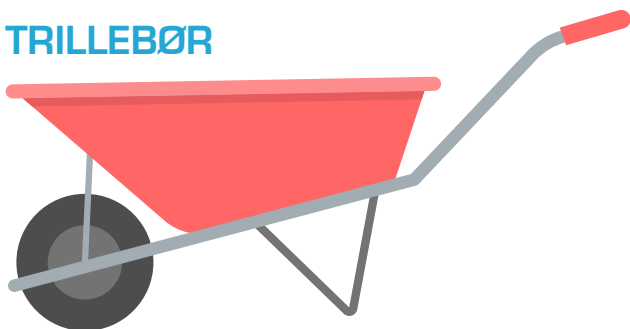
<https://www.bakker.com/da-dk/p/bedkant-sort-MS8060>



BILLEDVÆG MED

HAVEREDSKABER

TRILLEBØR



VANDEKANDE MED BRUSER



SPADE



2 SPANDE



STOR SKOVL



KULTIVATOR



UKRUDTSTIKKER



HAKKEJERN



DM i Fagene

#destoltenørder  dmifagene.dk



KØKKENHAVEN I MIDDELALDEREN

ÅR 1050 - 1536

I middelalderen lignede deres køkkenhaver meget dem, som vi kender i dag: fine afgrænsede bede. Dengang blev der dyrket nytteplanter, dvs. planter der kan bruges som fødevarer eller medicin. Særligt omkring 1100-tallet begyndte munkene at udvikle og nytænke dyrkning af lægeurter, krydderurter og grøntsager. Munkene undersøgte urternes lægende effekt på mennesker. De dyrkede også grøntsager og urter til egen madlavning. Bedene med disse blev anlagt inde i selve klostergården.

Hos den almindelige mand i landhuset uden for byens porte blev hovedparten af havejorden brugt til køkkenhave, og kun en mindre del - typisk forhaven - var anlagt som prydhave med blomster. Man plantede kål i køkkenhaverne omkring gårde og huse. Kålen var den almindeligste grøntsag. Den var god, både fordi den var fuld af vitaminer, og fordi nogle kålsorter kunne holde sig hele vinteren. Ud over kålen dyrkede man løg, bønner, og krydderurter i køkkenhaven, og man havde måske også frugttræer og buske. Bønderne tog ind til byen for at sælge deres varer på torvet. Denne handel var yderst vigtig for byens økonomi. Det var byens borgere, der havde forkøbsret til bøndernes varer. På torvet solgte byens købmænd og håndværkere også deres varer til bønderne.

Køkkenhaven har været et betydeligt bidrag til husholdningen igennem historien. Det har været meget tydeligt, at køkkenhaven har fyldt mere i svære tider end i tider med velstand.

Kilde: Bolius.dk
<https://www.bolius.dk/alt-om-koekkenhaven-19142/>

Kilde: Natmus.dk
http://natmus.dk/fileadmin/user_upload/natmus/undervisning/dokumenter/mid_ren/den_farverige_middelalder_-_folk_mellemtrin.pdf



DM i Fagene

#destoltenørder  dmifagene.dk



KØKKENHAVEN I RENÆSSANCEN

ÅR 1536 - 1660

Bønderne var stort set selvforsynende. De levede af korn og grøntsager, som de selv dyrkede. Nogle havde også en gris i huset. Dagens ret var grød, suppe, kål eller saltet flæsk.

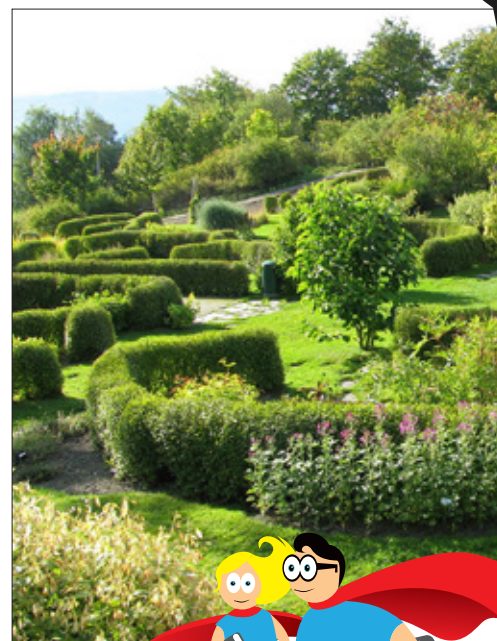
Bønderne drak tyndt, hjemmebrygget øl til. Vand kunne de ikke drikke, for det var ikke rent. Derfor drak også børnene øl til maden.

Kilde: dr.dk/skole <https://www.dr.dk/skole/historie/mad-og-stand>

Bønderne skulle ikke længere gå i krig, det gjorde lejesoldater, så bønderne producerede fødevarer.



Kilde: Urtehaven.dk



DM i Fagene

#destoltenørder  dmifagene.dk



KØKKENHAVEN I DET 18. ÅRHUNDREDE

De ældste køkkenhaver vi har haft blev kaldt for kålgårde, og kål var betegnelsen for alt spiseligt grønt.

Ved de fleste gårde har der været et lille stykke jord, ofte indhegnet af et sten- eller tørvedige, hvor der har vokset grøntsager og krydderplanter, som blev brugt i maden og til brygning af øl. Jorden er blevet gødet med dyre- og menneskeekskremer, blod, bladaffald m.m.

I 1788 har flere af vore i dag kendte grøntsager og krydderurter været at finde i herremandens have, men der skulle gå flere år, før landbofolket udvidede kålgården til en køkkenhave med større udvalg af spiseligt grønt. Grøntsagernes kulturhistorie er derfor en anden. Vi har f.eks. kendt til rødbede, selleri, rodpersille, jordskok og radiser i 1788, men de har ikke været almindelige at dyrke i kålgården.

EKSEMPEL PÅ KÅLGÅRDENS PRODUKTER

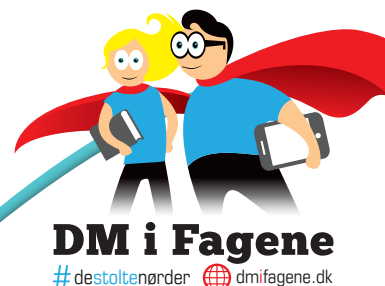
Grønkål, persille, hvidkål, purløg, humle, ærter, løg, kartofler, pastinak og timian.



Apothekerhaven med lægeurter fra 1750.
Kilde: Den gamle by



Apothekerhaven i Den Gamle By.
Kilde: Den gamle by





KØKKENHAVEN I DET 19. ÅRHUNDREDE

Navnet køkkenhave bliver først almindelig i 1800-tallet. Man kalder også de spiselige planter for urte- eller køk-kentøj. Bonden har nu inddelt sin have i pryd- og nytte-vækster. Køkkenhaven er placeret bagest i haven sam-men med bærbuske og frugttræer. Køkkenhaven gødes med omsat kompost af bladaffald, dyregødning, kalk, aske m.m.

EKSEMPEL PÅ KÅLGÅRDENS PRODUKTER

Gulerod, sukkerrod, rødkål, savoykål, bladbede, græs-
kar, pebermynte, selleri, rødbede, persillerod, radiser,
jordkok, asier og porrer.



Udsnit af Købmansgårdens køkkenhave



Kålgården ved Katterød Hospital, 1806. Kilde: Museum.odense.dk



Køkkenhaven fra et borgerhjem i 1860'erne.
Kilde: Den gamle by



DM i Fagene

#destoltenørder  dmifagene.dk



KØKKENHAVEN I DET 20. ÅRHUNDREDE

I 1903 begyndte skolerne også at få mere indblik i landbruget. Flere og flere skoler begyndte at melde sig ind i foreningen "Skolehaven". Idéen med en skolehave var at få børn ud af lejlighederne og i gang med at arbejde i en køkkenhave.

EKSEMPEL PÅ KÅLGÅRDENS PRODUKTER

Rødbeder, gulerødder og bønner, kartofler og løg.

Da kvinderne i 60'erne og 70'erne kom ud i erhvervslivet, var der ikke mere tid til at passe haven i samme omfang som tidligere. I dag har køkkenhaven fået sin renæssance, og i takt med en skærpet bevidsthed om sund ernæring ønsker mange at satse på friskhed og kvalitet. Væksthuskulturen er på mode, og vi dyrker selv agurker, tomater, peberfrugter og meloner. Køkkenhaven er stadig et stykke jord bagerst i haven, men som regel ikke indhegnet. Til haven bruges kompost eller kunstgødning. Forbruget af de gamle, danske grøntsager er faldet til ca. en tredjedel for f.eks. kartofler, kål og rodfrugter. Den voksende fritid mange får vil føre til, at køkkenhaverne igen erobrer en stor plads i haverne, og dermed også i husholdningen.

EKSEMPEL PÅ KÅLGÅRDENS PRODUKTER

Squash, spinat, broccoli, kinakål, ærter, blomkål, frilandstomater.

I 1970'erne blev danskerne mere udearbejdende og købedygtige, og vi kunne købe et stort udvalg af grøntsager og frugter hele året rundt. Køkkenhaven var derfor ikke længere en nødvendighed, og den forsvandt næsten ud af de danske haver.

Inden for de seneste år har interessen for havearbejde og køkkenhaven dog igen været stærk stigende. For nogen er det stadig spild af tid og energi, men for mange er køkkenhaven vendt tilbage sammen med stor have lyst og entusiasme. Det kan være en stor tilfredsstillelse at høste egne afgrøder. Dyrker du dine grøntsager selv, ved du også præcis, hvad der er blevet brugt af sprøjtemidler - hvis nogen overhovedet.





REGLER FOR HAVEFÆLLESSKABET I

MARSELISBORG HOSPITALSPARK



HAVENS STØRRELSE

Du vil få et havelod på 13m²-15m².

HVAD MÅ DYRKES

I princippet må man dyrke, hvad man vil, så længe det ikke er til gene eller skygger for de andre lodder. Der er et fællesbed til bærbuske.

Der må ikke dyrkes ulovlige planter, ligesom der ikke må dyrkes planter, som breder sig til andre lodder, og der må kun dyrkes til eget forbrug.

ØKOLOGI

Haverne skal dyrkes økologisk. Der må altså ikke anvendes pesticider, plantebeskyttelsesmidler og kunstgødning. Frø og udsætningsplanter behøver dog ikke at være økologiske.

VANDING

Vi har opstillet en vandtank, hvor man kan få vand til sit bed. Vandet i tanken kommer fra vandværket, så vi opfordrer til at benytte regnvand fra vores sø i det omfang der er noget i den.

REDSKABER

Vi har nogle fælles redskaber, der er tilgængelige for alle medlemmer (skovle, spader, river osv.). Herudover skal man selv købe, hvis man har brug for noget specifikt.

FORPLIGTELSE

Du forpligter dig til at holde bedet præsentabelt for parkens besøgende og til at holde bedet i sikkerhedsmæssig forsvarlig stand.

PRIS

Kontingentet er pr. 2017: 100 kr. pr. bed for en sæson. Kontingentets størrelse fastsættes på generalforsamlingen hvert år.

MEDLEMSKAB

Du bliver som udgangspunkt medlem af havefællesskabet for et kalenderår ad gangen. Hvis du ønsker at fortsætte året efter har du første ret til haveloddet.

HAVER PÅ LÅNT TID

Retten til at opdyrke en del af Marselisborg Hospitalspark er en aftale med Aarhus Kommune, som de kan opsiges med en måneds varsel. I praksis bliver det hvert år taget op med kommunen, om aftalen skal fortsætte næste sæson.

I løbet af 2017-2018 skal parken renoveres, og fremtiden for haverne i parken er ukendt.

OPSIGELSE

Ved opsigelse skal bedet afleveres i pæn stand og ryddet for ukrudt og græs vækst. Ved væsentlig misligholdelse af bedet er Havefællesskabet berettiget til at opsiges aftalen og opkræve et eventuelt tab påført af misligholdelsen.

Formålet med foreningen er at gøre det muligt for medlemmerne at opdyrke en del af parken, at skabe øget aktivitet i parken og at udgøre en social platform for medlemmerne. Vi håber derfor, du vil være med til at bakke op om arrangementer og fælles havedage.

VI SES I HAVEN!



DM i Fagene

#destoltenørder  dmifagene.dk





HVAD ER

PESTICIDER?

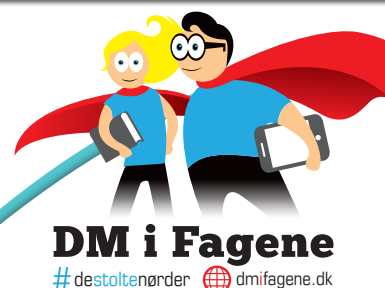
Pesticider kaldes også sprøjtemidler, sprøjtegift eller plantebeskyttelsesmidler.

Pesticider anvendes for at regulere eller dræbe forskellige slags skadelige levende organismer i plantekulturer. Pesticider er kemiske bekæmpelsesmidler mod f.eks. ukrudt, svampe, orme, snegle, insekter, der angriber afgrøder. Anvendelse af pesticider kan påvirke mennesker og andre organismer ved deres direkte giftvirkning eller spredning i miljøet. Pesticider fjerner ikke kun utøj, men kan også skade andre dyr og planter, som faktisk er uskadelige eller ligefrem gavnlige. Det kan f.eks. være dyr og

planter, der lever i det dyrkede land, som man behandler med pesticider, men også de omkringliggende områder til de sprøjtede arealer, fordi pesticider kan sprede sig, f.eks. med vinden.

De mest almindelige former for pesticider er insekticider og fungicider. Insekticider er insektbekæmpende, og fungicider er svampebekæmpende.

Pesticider anvendes først og fremmest i konventionelt landbrug i Danmark, men de bruges også i skove, gartnerier, kommunale anlæg og private haver.





INFORMATION OM ØKOLOGI

Når man producerer økologiske fødevarer, tager man særligt hensyn til miljø, natur og velfærd for dyr. I mange år dyrkede man i Danmark egentlig kun økologisk, men man kaldte det ikke 'økologisk', da der kun var denne ene måde. I 1960'erne begyndte man at bruge kunstgødning og bekæmpelsesmidler. Men i 1970'erne kom der fokus på, om det var bedst at dyrke jorden uden kunstgødning og bekæmpelsesmidler, og derfor var der nogle få, som valgte at gå tilbage til den oprindelige form for dyrkning af jord. Disse blev økologiske landmænd.

Det økologiske landbrug i Danmark er stigende, det samme er efterspørgslen efter økologiske varer. I takt med den øgede efterspørgsel er der kommet flere, bedre og billigere økologiske fødevarer.

Danmark er det land i verden, hvor økologi er mest udbredt. Det udgjorde i 2014 ca. 8 % af det samlede fødevarer salg. Økologiske landmænd bliver certificeret med det røde Ø-mærke.

Et britisk studie fra 2014 viste, at økologisk frugt og grønt indeholder flere antioxidanter, et lavere indhold af tungmetaller og færre pesticidrester end ikke-økologiske varer.

DE ØKOLOGISKE PRINCIPPER

I hele verden er der en række principper, som økologiske landmænd skal bruge til at udvikle deres landbrug.

Sundhedsprincippet – I økologien arbejder man for jordens, planternes, dyrenes og menneskenes sundhed. Derfor bruger man ikke kunstige bekæmpelsesmidler, og man begrænser brugen af medicin og tilsætningsstoffer mest muligt.

Økologiprincippet – Økologien har stort fokus på levende systemer og naturlige kredsløb. Genbrug og genanvendelse er vigtigt, og man begrænser brugen af ressourcer, som skal tilføres udefra. Derfor bruger økologerne ikke kunstgødning.

Retfærdighedsprincippet – Økologisk landbrug skal sikre retfærdighed både for mennesker og dyr – nu og i fremtiden. Det betyder bl.a., at dyr skal tilbydes forhold, der er i overensstemmelse med deres naturlige adfærd og fysiologi, og som gør, at de trives godt.

Forsigtighedsprincippet – Økologer ønsker at drive landbrug på en forsigtig og ansvarlig måde, der passer godt på miljøet. De vil beskytte både nuværende og fremtidige generationer. Derfor bruger økologer ikke GMO. Man ved nemlig ikke, hvad der kan ske, hvis gensplejsede afgrøder breder sig til naturen.

Kilde: Afdelingen for Økologi, Landbrug & Fødevarer: Økologi - Hvordan og hvorfor?



ØKOLOGISK PRODUKTION ER KENDETEGNET VED:

- Fokus på at bevare og forbedre jordens frugtbarhed
- Kunstgødning og pesticider bruges ikke
- Husdyrene skal have mulighed for at udøve deres naturlige adfærd
- Husdyrene har god plads i staldene
- Husdyr skal kunne komme ud i det fri – på græsmarker, i hønsegårde mv.
- En række indgreb på husdyr ikke er tilladt, fx klipning af haler hos grise og trimning af næb hos høns.
- Meget restriktive regler for brug af medicin til husdyr
- Genmodificerede planter og mikroorganismer (GMO) anvendes ikke
- Brug af færrest mulige tilsætningsstoffer ved forarbejdning af økologiske fødevarer.



DM i Fagene

#destoltenørder  dmifagene.dk



INFORMATION OM

KONVENTIONEL

I det konventionelle landbrug anvendes pesticider som bekæmpelsesmiddel mod ukrudt, skadedyr/svampeangreb eller for at påvirke plantens vækst. Pesticider bruges for at sikre højt udbytte. Det er tilladt at anvende pesticider ved produktion af fødevarer. I Danmark bruges over 100 forskellige pesticider, men i udlandet bruges der mange flere forskellige stoffer, og en del af disse er ikke tilladte til brug i Danmark.

I produktion, hvor der anvendes pesticider, er der risiko for at finde pesticidrester, særligt i frugt og grønt, men der er dog sat grænseværdier for pesticidrester i Danmark og EU. Ved køb af udenlandske produkter er risikoen for pesticidrester større end ved køb af varer produceret i Danmark, og det er sjældent, at disse kan skyldes eller skrælles af, men grundet sundheden ved at spise frugt og grønt anbefales det fortsat at spise mere frugt og grønt end at stoppe pga. frygt for pesticidrester. Man risikerer ikke at blive syg af en lille dosis af et enkelt stof, men en kombination af mange ellers ufarlige stoffer, kan være giftig. Pesticider er kun én gruppe ud af en lang række kemikalier, som man som forbruger kommer i kontakt med i løbet af en dag.

Dog har det vist sig, at konventionelt landbrug påvirker klimaet mindre end økologisk landbrug. Og der skal et betydeligt større areal til at give samme mængde produceret afgrøde ved økologisk landbrug ift. konventionelt. Ved at det konventionelle landbrug anvender kvælstof fra kunstgødning har det en positiv indflydelse på udledningen af drivhusgasser og dermed også klimaet.

Indtager man pesticidrester indenfor grænseværdierne, er de ikke farlige i de mængder. En række undersøgelser tyder dog på, at indtagelsen af pesticider (pesticidrester i fødevarer) kan øge risikoen for en lang række sygdomme. Bl.a. kan de påvirke børns sundhed, medvirke til adfærdsforstyrrelser, indlæringsvanskeligheder, lavere intelligens og mindske kvinders fertilitet. Desuden mistænkes sprøjtemidler for at øge risikoen for diabetes og lymfekræft samt påvirke cellerne i immunforsvaret.

Kilde: Afdelingen for Økologi, Landbrug & Fødevarer: Økologi - Hvordan og hvorfor?

KONVENTIONELT LANDBRUG

er den mest almindelige måde at drive landbrug på i Danmark og i resten af verden. Konventionelle landmænd må bruge kunstgødning som næringsstof til jorden. De må også bruge kunstige bekæmpelsesmidler til at holde ukrudt og sygdomme væk fra markerne.

Der er ikke krav om, at husdyrene skal kunne komme udenfor, og dyrene har typisk ikke så meget plads i stalden som økologiske dyr. Ligesom de økologiske regler fortæller, hvordan den økologiske landmand skal dyrke sin jord og holde sine husdyr, er der også regler for, hvordan konventionelle landmænd må dyrke jorden og holde husdyr.

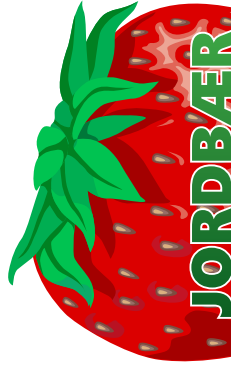


DM i Fagene

#destoltenørd  dmifagene.dk



INSPIRATION TIL VALG af afgrøder til jeres køkkenhave



JORDBÆR

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G

RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:	
Energi	41 kcal
Protein, total	0,7 g
total-N	0,1 g
Fedt, total	0,6 g
mættede fedtsyrer	0,1 g
monumætt. fedtsyrer	0,1 g
polyumætt. fedtsyrer	0,3 g
Kulhydrat, total	8,8 g
kulhydrat, tilgængelig	7,3 g
tilsat sukker	0 g
kos fibre	1,5 g
Alkohol	0 g
Aske	0,4 g
Vand	89,6 g
ENERGIFORDELING:	
Kulhydrat	72,7%
Fibre	7,0%
Protein	7,0%
Fedt	13,3%

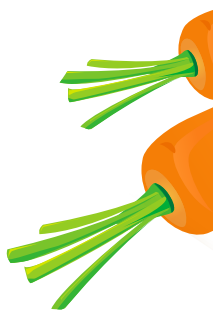
RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:

A-vitamin	89%
B1-vitamin, thiamin	3%
B2-vitamin, riboflavin	2%
B3-vitamin, Niacin	7%
B6-vitamin	8%
C-vitamin	7%
E-vitamin	6%
K-vitamin	21429%
Folat (Folinsyre)	11%
Pantothensyre	5%
ENERGIFORDELING:	
Kulhydrat	69,0%
Fibre	13,3%
Protein	8,4%
Fedt	9,3%

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G

Energi	46 kcal
Protein, total	1,6 g
total-N	0,3 g
Fedt, total	0,3 g
mættede fedtsyrer	0,1 g
monumætt. fedtsyrer	0 g
polyumætt. fedtsyrer	0,1 g
Kulhydrat, total	10 g
kulhydrat, tilgængelig	8,1 g
tilsat sukker	0 g
kos fibre	1,9 g
Alkohol	0 g
Aske	0,5 g
Vand	87,7 g
ENERGIFORDELING:	
Kulhydrat	71,9%
Fibre	7,9%
Protein	14,2%
Fedt	6,0%

GULEROD



NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G

Energi	39 kcal
Protein, total	0,8 g
total-N	0,1 g
Fedt, total	0,4 g
mættede fedtsyrer	0 g
monumætt. fedtsyrer	0,2 g
polyumætt. fedtsyrer	0,3 g
Kulhydrat, total	9,3 g
kulhydrat, tilgængelig	6,6 g
tilsat sukker	0 g
kos fibre	2,7 g
Alkohol	0 g
Aske	0,7 g
Vand	89,1 g
ENERGIFORDELING:	
Kulhydrat	69,0%
Fibre	13,3%
Protein	8,4%
Fedt	9,3%

RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:

A-vitamin	89%
B1-vitamin, thiamin	3%
B2-vitamin, riboflavin	2%
B3-vitamin, Niacin	7%
B6-vitamin	8%
C-vitamin	7%
E-vitamin	6%
K-vitamin	21429%
Folat (Folinsyre)	11%
Pantothensyre	5%
ENERGIFORDELING:	
Kulhydrat	69,0%
Fibre	13,3%
Protein	8,4%
Fedt	9,3%

RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:

B1-vitamin, thiamin	3%
B3-vitamin, Niacin	3%
B6-vitamin	12%
C-vitamin	11%
Folat (Folinsyre)	10%
Pantothensyre	2%

LØG



PERSILLE



NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G

RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:	
Energi	50 kcal
Protein, total	3,7 g
total-N	0,6 g
Fedt, total	12,9 g
mættede fedtsyrer	0,2 g
monumætt. fedtsyrer	0 g
polyumætt. fedtsyrer	0,7 g
Kulhydrat, total	8,0 g
kulhydrat, tilgængelig	3,9 g
tilsat sukker	0 g
kos fibre	4,1 g
Alkohol	0 g
Aske	2,1 g
Vand	85,2 g
ENERGIFORDELING:	
Kulhydrat	31,9%
Fibre	15,8%
Protein	30,3%
Fedt	22,0%

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G

C-vitamin	33%
Folat (Folinsyre)	23%
B6-vitamin	19%
Fosfor, P	7%
B2-vitamin, riboflavin	7%
E-vitamin	6%
B3-vitamin, Niacin	6%
B1-vitamin, thiamin	2%
Pantothensyre	2%
A-vitamin	2%
ENERGIFORDELING:	
Kulhydrat	58,9%
Fibre	11,1%
Protein	20,4%
Fedt	9,6%

RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:

C-vitamin	33%
Folat (Folinsyre)	23%
B6-vitamin	19%
Fosfor, P	7%
B2-vitamin, riboflavin	7%
E-vitamin	6%
B3-vitamin, Niacin	6%
B1-vitamin, thiamin	2%
Pantothensyre	2%
A-vitamin	2%
ENERGIFORDELING:	
Kulhydrat	58,9%
Fibre	11,1%
Protein	20,4%
Fedt	9,6%

PORER



NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G

Energi	38 kcal
Protein, total	1,9 g
total-N	0,3 g
Fedt, total	0,4 g
mættede fedtsyrer	0,1 g
monumætt. fedtsyrer	0 g
polyumætt. fedtsyrer	0,2 g
Kulhydrat, total	7,7 g
kulhydrat, tilgængelig	5,5 g
tilsat sukker	0 g
kos fibre	2,2 g
Alkohol	0 g
Aske	0,8 g
Vand	89,3 g
ENERGIFORDELING:	
Kulhydrat	58,9%
Fibre	11,1%
Protein	20,4%
Fedt	9,6%

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G

Energi	38 kcal
Protein, total	1,9 g
total-N	0,3 g
Fedt, total	0,4 g
mættede fedtsyrer	0,1 g
monumætt. fedtsyrer	0 g
polyumætt. fedtsyrer	0,2 g
Kulhydrat, total	7,7 g
kulhydrat, tilgængelig	5,5 g
tilsat sukker	0 g
kos fibre	2,2 g
Alkohol	0 g
Aske	0,8 g
Vand	89,3 g
ENERGIFORDELING:	
Kulhydrat	58,9%
Fibre	11,1%
Protein	20,4%
Fedt	9,6%

RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:

C-vitamin	33%
Folat (Folinsyre)	23%
B6-vitamin	19%
Fosfor, P	7%
B2-vitamin, riboflavin	7%
E-vitamin	6%
B3-vitamin, Niacin	6%
B1-vitamin, thiamin	2%
Pantothensyre	2%
A-vitamin	2%
ENERGIFORDELING:	
Kulhydrat	58,9%
Fibre	11,1%
Protein	20,4%
Fedt	9,6%



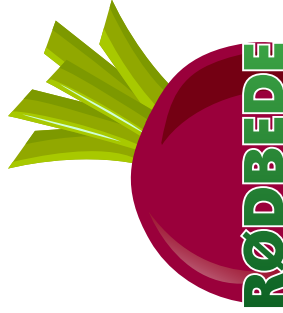


INSPIRATION TIL VALG af afgrøder til jeres køkkenhave



RADISER

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G		RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:	
Energi	21 kcal	C-vitamin	44%
Protein, total	0,8 g	Folat (Folinsyre)	7%
total-N	0,1 g	B6-vitamin	4%
Fedt, total	0,1 g	Pantothen-syre	3%
mættede fedtsyrer	0 g	B2-vitamin, riboflavin	3%
monumætt. fedtsyrer	0 g	B3-vitamin, Niacin	3%
polyumætt. fedtsyrer	0 g		
Kulhydrat, total	2,5 g		
kulhydrat, tilgængelig	1,2 g		
tilsat sukker	0 g		
kostfibre	1,3 g		
Alkohol	0 g		
Aske	0,7 g		
Vand	95,9 g		
ENERGIFORDELING:		Fedt	
Kulhydrat	42,3%	Fibre	21,6%
Protein	28,2%		
			7,9%



RØDBEDE

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G		RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:	
Energi	51 kcal	K-vitamin	286%
Protein, total	1,7 g	Folat (Folinsyre)	26%
total-N	0,3 g	C-vitamin	11%
Fedt, total	0,3 g	B6-vitamin	4%
mættede fedtsyrer	0 g	Calcium, Ca	3%
monumætt. fedtsyrer	0 g	B2-vitamin, riboflavin	3%
polyumætt. fedtsyrer	0,1 g	Pantothen-syre	3%
Kulhydrat, total	11,4 g	B3-vitamin, Niacin	2%
kulhydrat, tilgængelig	9,1 g		
tilsat sukker	0 g		
kostfibre	2,7 g		
Alkohol	0 g		
Aske	0,8 g		
Vand	85,9 g		
ENERGIFORDELING:		Fedt	
Kulhydrat	72,6%	Fibre	8,6%
Protein	13,5%		
			5,3%



TOMAT

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G		RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:	
Energi	20 kcal	K-vitamin	11286%
Protein, total	0,7 g	C-vitamin	20%
total-N	0,1 g	E-vitamin	12%
Fedt, total	0,3 g	A-vitamin	10%
mættede fedtsyrer	0,1 g	Folat (Folinsyre)	9%
monumætt. fedtsyrer	0 g	B6-vitamin	6%
polyumætt. fedtsyrer	0,1 g	Pantothen-syre	6%
Kulhydrat, total	4,6 g	B3-vitamin, Niacin	5%
kulhydrat, tilgængelig	2,7 g	B1-vitamin, thiamin	3%
tilsat sukker	0 g		
kostfibre	1,9 g		
Alkohol	0 g		
Aske	0,5 g		
Vand	94 g		
ENERGIFORDELING:		Fedt	
Kulhydrat	54,4%	Fibre	18,0%
Protein	14,2%		
			13,5%



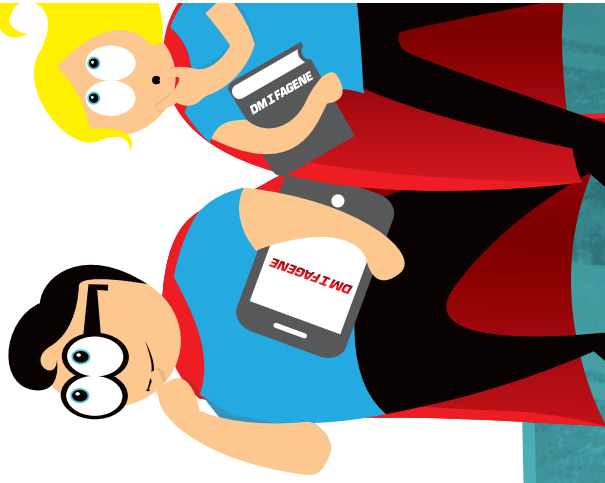
KARTOFFEL

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G		RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:	
Energi	82 kcal	K-vitamin	22857%
Protein, total	19 g	C-vitamin	35%
total-N	0,3 g	B6-vitamin	15%
Fedt, total	0,3 g	B3-vitamin, Niacin	13%
mættede fedtsyrer	0,1 g	Folat (Folinsyre)	10%
monumætt. fedtsyrer	0 g	B1-vitamin, thiamin	4%
polyumætt. fedtsyrer	0,2 g	B2-vitamin, riboflavin	4%
Kulhydrat, total	18,3 g		
kulhydrat, tilgængelig	16,9 g		
tilsat sukker	0 g		
kostfibre	1,4 g		
Alkohol	0 g		
Aske	0,9 g		
Vand	80,5 g		
ENERGIFORDELING:		Fedt	
Kulhydrat	84%	Fibre	3,3%
Protein	9,4%		
			3,3%



SALAT

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G		RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:	
Energi	22 kcal	K-vitamin	185714%
Protein, total	1,3 g	Folat (Folinsyre)	24%
total-N	0,2 g	A-vitamin	14%
Fedt, total	0,4 g	C-vitamin	12%
mættede fedtsyrer	0 g	B2-vitamin, riboflavin	7%
monumætt. fedtsyrer	0,1 g	B1-vitamin, thiamin	6%
polyumætt. fedtsyrer	0,2 g	B6-vitamin	6%
Kulhydrat, total	4 g	B3-vitamin, Niacin	5%
kulhydrat, tilgængelig	2,7 g	Pantothen-syre	4%
tilsat sukker	0 g	E-vitamin	3%
kostfibre	1,3 g		
Alkohol	0 g		
Aske	0,8 g		
Vand	95,2 g		
ENERGIFORDELING:		Fedt	
Kulhydrat	49,0%	Fibre	11,1%
Protein	23,6%		
			16,2%





INSPIRATION TIL VALG af afgrøder til jeres køkkenhave



BLADSELLERI

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:

Energi	35 kcal	E-vitamin	30%
Protein, total	1,8 g	B2-vitamin, riboflavin	23%
total-N	0,3 g	B6-vitamin	15%
Fedt, total	0,3 g		
mættede fedtsyrer	0,1 g		
monoumætt. fedtsyrer	0 g		
polyumætt. fedtsyrer	0,2 g		
Kulhydrat, total	8,2 g		
kulhydrat, tilgængelig	4,3 g		
tilsat sukker	0 g		
kostfibre	3,9 g		
Alkohol	0 g		
Aske	1 g		
Vand	88,7 g		

ENERGIFORDELING:

Kulhydrat

Fibre

Protein

Fedt

50%

21,3%

20,9%

7,8%



GRØNKÅL

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:

Energi	59 kcal	K-vitamin	357143%
Protein, total	4,7 g	C-vitamin	225%
total-N	0,7 g	E-vitamin	60%
Fedt, total	1,2 g	A-vitamin	50%
mættede fedtsyrer	0,1 g	B6-vitamin	26%
monoumætt. fedtsyrer	0 g	B3-vitamin, Niacin	25%
polyumætt. fedtsyrer	0,7 g	B2-vitamin, riboflavin	19%
Kulhydrat, total	10,4 g	Pantothenisyre	18%
kulhydrat, tilgængelig	4,2 g	Folat (Folinsyre)	17%
tilsat sukker	0 g	B1-vitamin, thiamin	12%
kostfibre	6,2 g		
Alkohol	0 g		
Aske	1,8 g		
Vand	81,6 g		

ENERGIFORDELING:

Kulhydrat

Fibre

Protein

Fedt

72,6%

8,6%

13,5%

5,3%



ÆRTER

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:

Energi	70 kcal	K-vitamin	100000%
Protein, total	5,9 g	C-vitamin	57%
total-N	1 g	B1-vitamin, thiamin	25%
Fedt, total	0,7 g	B3-vitamin, Niacin	19%
mættede fedtsyrer	0,1 g	Pantothenisyre	14%
monoumætt. fedtsyrer	0 g	B6-vitamin	12%
polyumætt. fedtsyrer	0,4 g	B2-vitamin, riboflavin	9%
Kulhydrat, total	12,9 g	Folat (Folinsyre)	7%
kulhydrat, tilgængelig	7 g	A-vitamin	2%
tilsat sukker	0 g		
kostfibre	5,9 g		
Alkohol	0 g		
Aske	0,8 g		
Vand	79,6 g		

ENERGIFORDELING:

Kulhydrat

Fibre

Protein

Fedt

40,6%

16,1%

34,2%

9,1%



GRØNNE BØNNER

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 G RIG PÅ FØLGENDE VITAMINER:

Energi	26 kcal	K-vitamin	20571%
Protein, total	1,9 g	C-vitamin	20%
total-N	0,3 g	B6-vitamin	7%
Fedt, total	0,2 g	B3-vitamin, Niacin	7%
mættede fedtsyrer	0,1 g	Folat (Folinsyre)	18%
monoumætt. fedtsyrer	0 g	B1-vitamin, thiamin	7%
polyumætt. fedtsyrer	0,1 g	B2-vitamin, riboflavin	7%
Kulhydrat, total	5,7 g		
kulhydrat, tilgængelig	2,7 g		
tilsat sukker	0 g		
kostfibre	3 g		
Alkohol	0 g		
Aske	0,7 g		
Vand	90,4 g		

ENERGIFORDELING:

Kulhydrat

Fibre

Protein

Fedt

41,8%

21,9%

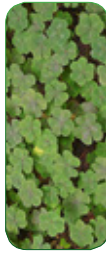
29,4%

6,9%

OM KLØVER, HONNINGURT OG MORGENFRUER I KØKKENHAVEN

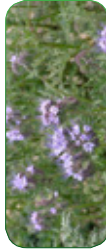
Man kan overveje at plante morgenfruer og honningurt eller andre blomster med meget nektar og pollen. De tiltrækker nemlig insekter, der spiser bladlus. På den måde er der større chance for, at de øvrige afgrøder overlever.

KLØVER



En metode til at dyrke flere planter på et stykke jord er undersåning, dvs. man sår grøngødning under en normal grønt-sagaafgrøde. Ved grøngødning skaffer man ekstra kvælstof til haven samt sørger for, at de næringsstoffer, som allerede er i haven, forbliver og ikke udvaskes. Ved at dyrke kløver, som er kvælstof-samlende planter, i køkkenhaven, tillører man jorden kvælstof, som næste afgrøde kan udnytte. Kløver er særligt velegnet under majs og kål.

HONNINGURT



Honningurt er en god naboplante, da den kan være med til at beskytte grøntsagerne mod skadedyr. Honningurten tiltrækker med sine blå blomster svirfluer, hvis larver æder bladlus. Honningurt trives på de fleste jorde, men den udvikler sig godt på lettere jord. Honningurt dør ved -6 °C. Planten egner sig ikke til undersåning i kornafgrøder.

MORGENFRUE



Morgenfruer kan med fordel også plantes imellem afgrøderne, da de tiltrækker insekter, der spiser bladlus og andre skadedyr, særligt tiltrækker de sommerfugle. Hvis morgenfruer skal bruges som insektplante, anbefales det at vælge de mere enkle morgenfruer, da insekter har nemmere ved at komme ned til nektaren i de sorter. En køkkenhave med morgenfruer har også en større prydværdi. Derudover er blomsterbladene spiselige og kan bruges i salater eller som pynt på kager.