

# VINTERDYRKNING DECEMBER



*Temakassen  
December*

2024

Juletiden er kommet



# DECEMBER

Dagen er aftaget over 10 timer

Dagslys omkring 7 timer

Solskinstimer knap 40 timer

Middeltemperatur 2,8 grader

Vi kan forvente 12,2 frostdøgn

*nyd julen*







# HESTEBØNNE

Hestebønnen er en tidlig forårsbebuder!

Hestebønne, *Vicia faba* har mange navne fx fava bønne, valsk bønne og vælsk bønne.

I modsætning til andre bønner tåler denne kulde og let frost. Hestebønnen, blomstrer med hvidlige blomster og højden på planten er max 90 cm. Planten skal ikke bindes op som andre bønner skal. Bønnen har et højt proteinindhold på 32 %

De friske bønner skal have et let opkog så er de en delikatesse at spise.

Rent generelt dyrker vi hestebønner alt for lidt i Danmark. De kan sås tidligt i drivhuset omkring årsskiftet. Der kan gå en del uger før du ser en spiring, men den kommer.







# SÅNING AF HESTEBØNNE

Så frøene i 2 cm dybde. Hold jorden fugtig under spiringen, men ikke for våd.

Hvis du ønsker planterne skal have fuld størrelse i løbet af næste forår, bør der være 20 cm mellem hver plante.

Højden er 90 cm, men måske en smule højere i drivhuset.



**Hestebønner er et godt alternativ til dig, som ikke spiser kød. Hvis du ikke når at spise alle dine hestebønner kan de frysnes.**





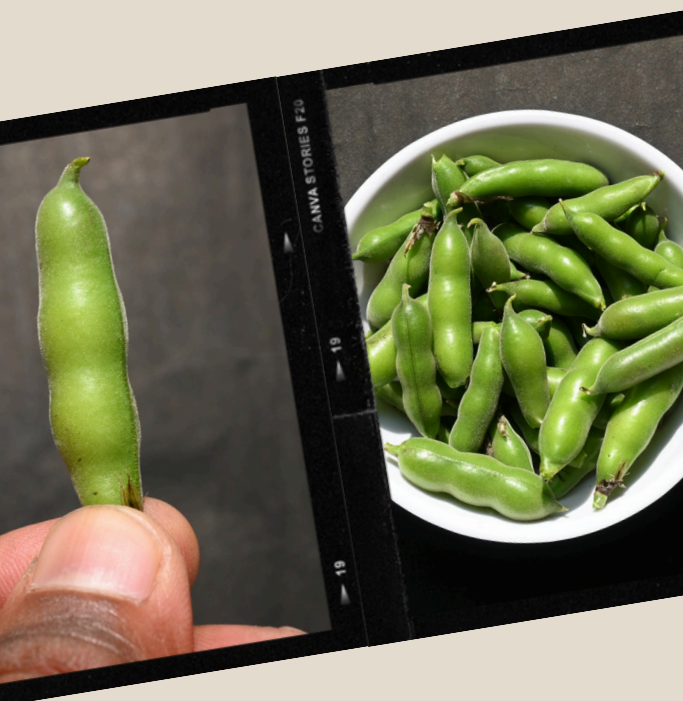
# HESTEBØNNE OM VINTEREN

## Værd at vide

Hestebønner sås bedst i faste jordbede eller spirebakke. Hvis frøene sås i spirebakker med enkeltvis celler er der risiko for at frøene rådner.

## Bedste tips!

Skudspidserne af planten er lige så delikate som friske grønne asparges. Brug dem i salater.





# ROMAINE SALAT

## Romainesalat 'Little Leprechaun' kan det hele!

Denne sort har vi gennemtestet i flere vintre i træk og den er simpelthen pålidelig! De trives med at blive sået i årsskiftet. Der kan gå lang tid før frøene starter sin spiring. Ved selv den mindste varme sker magien og i løbet af det helt tidlige forår vil du kunne høste frisk salat i drivhuset.

## Sådan gør du

Så i rækker i en max dybde på 0,5 cm. Frøene skal kun lige dækkes med muld. Hvis du vil have fuldt udviklede salathoveder, skal du udtynde rækken så der er omkring 20 til 30 cm mellem hver plante.

Planter du har i overskud kan udplantes i køkkenhaven.

Det er også muligt at lade være med at udtynde. Herefter kan du spise bladene som babyleaf

## Lav dine egne frø

Gem et par planter i drivhuset og lad dem gå i stok og danne frø. Frøene vil du kunne høste, gemme og bruge i løbet af sommeren eller til vinterdyrkning næste år

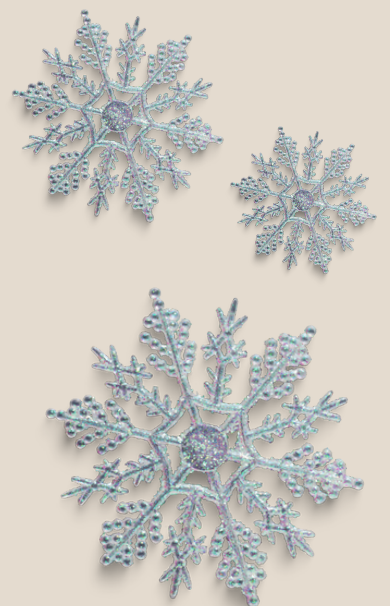




# GRØNKÅL

Grønkål 'Roter Grünkohl' har smukke purpurrøde blade. Jo koldere om natten, jo mere lilla bliver bladene. Planten kan let kan tåle ned til 15-18 minusgrader. Oplagt til vinterens selvforsyning. Kålsmagen får en sødme så snart den første frost har været i drivhuset.

Grønkål er fyldt af vitaminer! God til vegetarer og veganere, da grøn kål indeholder mange vitaminer specielt B - vitamin, K- vitamin, Calcium og Jern. Hvis du er i blodfortyndende behandling, bør du holde igen med at spise grøn kål. Tag en snak med din læge.





# DIY GRØNKÅL

## Så direkte

Når du sår grønkål i december, er spiringen meget langsom. Faktisk kan der gå 4 til 6 uger før du ser liv. Så i spirebakke eller i faste jordbede. Det er helt lige meget om du sår i rækker eller bredsår over et større areal.

Forvent ikke store flotte planter, men spis bladene som Baby leaf i salater.

**Grønkål tåler frost og kan derfor stå grøn og høstklar helt frem til foråret**





# FINE VINTERPORTULAK



Vinterportulak er en lille vidunderplante proppet af sundhed. Vinterportulak er vinterhalvårets bladgrøntsag - så nemt kan det siges. Bladene er små, saftige og hjerteformede, som julen.

Blomsten er lille, men smuk hvid til lyserød. Alt på plante kan spises undtagen plantens rødder.

Trods vinterkulden står den stedsegrøn gennem vinteren. Den selvsår sig gerne, derfor er én såning i drivhuset ofte nok.

Vinterportulak gør ikke meget væsen ud af sig.

Kun en højde på ca. 20-30 cm. Trives bedst i det kølige, fugtige miljøer og derfor oplagt til drivhusets vinterdyrkning.

Oplagt i salater og grønt drys.

Højt vitaminindhold af A og C, jern og calcium.





# VINTER PORTULAK

## Forspiring af vinterportulak

Bredså frøene, som du drysser salt på en mad. Da frøene er meget små, skal de stort set ikke dækkes med muld. Det du egentlig bare skal gøre, er at trykke frøene mod den underliggende muld. Hold frø og muld fugtig og vent...længe! Når tiden er, så skal du nok se spiring.

## Glemte og gemt

Vinterportulak blev indført til Europa som køkkenurt tilbage i midten af 1800-tallet. I mange år har den været glemt og det er trist. Med vinterdyrkning håber vi på at vi kan få denne næringsrige bladgrøntsag tilbage på middagsbordet.

