

VINTERDYRKNING DECEMBER



Juletiden er kommet

*Frokassen
December 2026*

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

DELTA PÅ VORES
ONLINE KURSUS I
VINTERDYRKNING





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.





LUN VINTERPANDE MED FRISKE HESTEBØNNER, SVAMPE OG TIMIAN

Ingredienser (4 personer)

- 500 g friske hestebønner (vægt med bælg)
- 250 g champignon eller østershatte
- 1 stort løg
- 2 fed hvidløg
- 2 spsk olivenolie
- 1 spsk smør
- 1 tsk frisk timian
- 50 g revet parmesan
- Salt og friskkværnet peber
- Lidt citronsaft

Fremgangsmåde

1. Bælg hestebønnerne. Kog bønnerne 2-3 minutter i letsaltet vand og afkøl dem hurtigt. Fjern eventuelt den yderste skal, hvis bønnerne er store.
2. Skær svampe i skiver og hak løg og hvidløg.
3. Varm olie og smør på en stor pande. Svits løg og hvidløg, til de er bløde.
4. Tilsæt svampene og steg dem gyldne.
5. Vend hestebønner og timian i panden, og varm det hele igennem i et par minutter.
6. Smag til med salt, peber og et par dråber citronsaft.
7. Drys med parmesan lige inden servering.

Servering

Server med ristet surdejsbrød eller som tilbehør til en ovnbagt rodfrugtstærte.



DIY 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 kød, som ikke spiser kød. Hvis du ikke når at spise alle dine hestebønner kan de fryses.



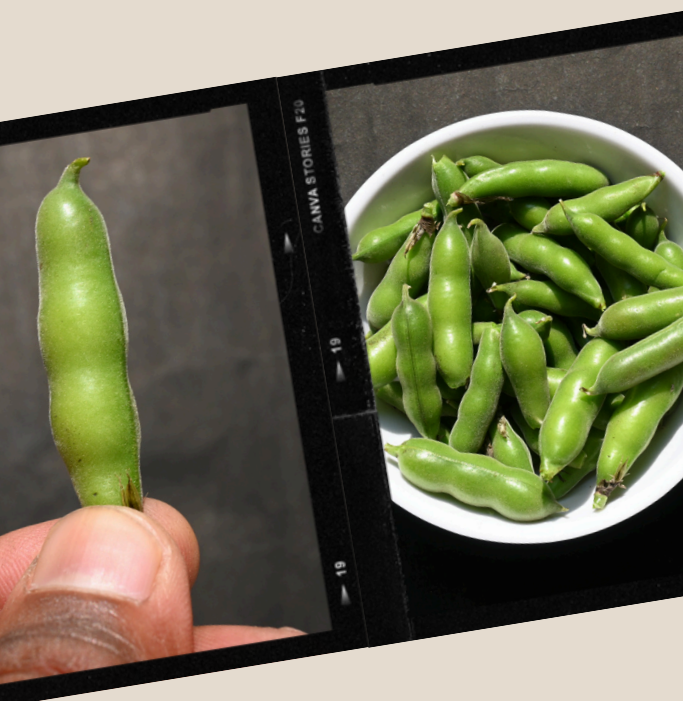
HESTEBØNNE OM VINTEREN

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.



CIKORIE KAN DET MESTE

Cikorie har været brugt som salatplante siden oldtiden – først af egypterne, derefter af grækerne og romerne. Det siges at det var munkene der førte cikorien til Danmark. Den er dog desværre ikke almindelig i de danske køkkenhaver af den grund. Hvilket er en skam, da denne plante er nem at dyrke og tilbyder os noget helt andet end de gængse salater, vi kender. I Italien og Frankrig anses cikorie som en helt uundværlig salatplante!

Cikorie kan det hele

Derudover er cikorie hårdfør, hvilket betyder at man, ved at dyrke cikorie, kan være delvis selvforsynende med salat det meste af vinteren og starten af foråret! Vi er ret begejstrede! Cikorie er oplagt til vinterdyrkning da frøene spirer ved temperaturer helt ned til 5 grader.



CIKORIE DIY

Forspiring og udplantning

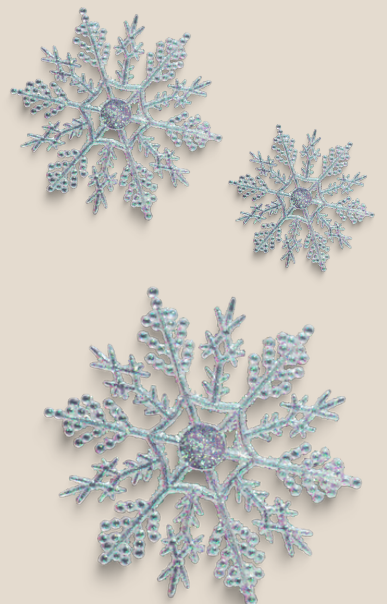
Vi anbefaler at forspire Cikorie - i en såbakke, eller hvadend du har ved hånden. Sørg for at jorden hele tiden holdes let fugtig.

(Forspiringen skal forgå i drivhuset)

De skal udplantes med 25 cm mellem hver plante.

Høst af cikorie

Man kan enten vælge at vente til planten har dannet et salathoved og så skære hele hovedet af. Man kan også vælge at høste de yderste blade som baby-leaf. På den måde vil planten fortsætte med at skyde nye blade. Begge dele er lækkert og kommer lidt an på hvad du skal bruge bladene til





MAD MED CIKORIE

Salat med bagt pære, valnødder og blåskimmelost

- Rå cikorieblade
- Bagt eller pocheret pære
- Smuldret blå ost (fx gorgonzola)
- Ristede valnødder
- Honning-dijon vinaigrette
- Sødt + salt + bittert = perfekt balance.

Grillet cikorie med parmesan og citron

- Halver cikorierne og grill dem på en pande eller grill
- Dryp med olivenolie, citron og høvlet parmesan
- Grilning mildner bitterheden og giver sødme.

Pasta med cikorie og hvidløg

- Sautér hakket cikorie i olivenolie med hvidløg og chili
- Vend med kogt pasta og evt. lidt ansjos eller bacon
- Slut af med revet pecorino
- En bitter, salt og fyldig pastaret - typisk for Syditalien.



PAK CHOI

Pak choi er en af de ældste dyrkede kålsorter i verden. Den stammer fra Kina, hvor den har været dyrket i mere end 1.500 år og har været en vigtig del af det asiatiske køkken gennem generationer.

I Kina forbindes pak choi ofte med sundhed, velstand og lang levetid. Den bruges derfor ofte ved festlige lejligheder og traditionelle måltider, især omkring det kinesiske nytår.

Pak choi er en af de bedste grøntsager til vinterdyrkning i drivhuset, fordi den trives i køligt vejr og faktisk udvikler den bedste smag ved lave temperaturer. Hvor mange andre grøntsager går i stå eller tager skade af kulden, fortsætter pak choi med at vokse i et beskyttet drivhus.

Tåler kulde

Pak choi kan klare let frost og lave temperaturer uden problemer. I et uopvarmet drivhus kan den ofte dyrkes gennem hele vinteren.

Hurtig vækst

Selv når dagene er korte, vokser pak choi relativt hurtigt. Mange sorter kan høstes allerede 8-10 uger efter såning, hvilket gør den perfekt til vinterdyrkning

CREMET VINTERGRYDE MED PAK CHOI, SVAMPE OG HVIDE BØNNER



Ingredienser (4 personer)

- 2 store pak choi
- 250 g champignon eller østershatte
- 1 dåse hvide bønner (ca. 240 g drænet vægt)
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 dl madlavningsfløde
- 1 dl grøntsagsbouillon
- 1 spsk olivenolie
- 1 tsk frisk timian
- Salt og friskkværnet peber
- Frisk persille til pynt

Fremgangsmåde

1. Skær pak choi i grove stykker. Hold stilke og blade adskilt.
2. Hak løg og hvidløg fint, og skær svampene i skiver.
3. Varm olien op i en stor pande eller gryde, og svits løg, hvidløg og svampe til de får farve.
4. Tilsæt pak choi-stilkene og steg dem et par minutter.
5. Kom bønner, bouillon og timian i gryden, og lad det simre 5 minutter.
6. Tilsæt fløden og pak choi-bladene, og lad retten simre yderligere 2-3 minutter.
7. Smag til med salt og peber.

Servering

Server med groft brød, kartoffelmos eller kogte perlebyg.

PAK CHOI DIY

Du kan så pak choi på to forskellige måder i drivhuset. Enden ved at bredså frøene og spise de mindre planter som baby leaf. Du kan også så frøene enkeltvis og udplante hver enkelt plante med afstand i drivhuset.

Hvornår skal du så?

- Drivhus: Fra december -
- Evt. Intervalsåning: Så hver 2.-3. uge for en lang høstperiode

Forbered jorden

- Løs jorden godt
- Jorden må ikke være for våd - ærter rådner let

Sådybde og afstand (enkeltvis plantning)

- Sådybde: max 1 cm
- Afstand: 25 cm mellem planter
- 20-30 cm mellem rækker

Vanding og pasning

- Vand ved såning - derefter sparsomt, indtil spirerne viser sig
- Når de vokser, skal de have regelmæssigt vand





EVIGHEDS SPINAT



Evighedsspinat har sine rødder fra vilde kystplanter omkring Middelhavet.

Evighedsspinat er en af de mest taknemmelige bladgrøntsager, du kan dyrke i haven. Trods navnet er den ikke en ægte spinat, men en type bladbede, som smager meget som spinat og kan bruges på samme måde i køkkenet.

Evighedsspinat er en nem og robust grøntsag at dyrke, som giver et højt udbytte på meget lidt plads. Den kan høstes i hele vinterdykningsperioden og er langt mere modstandsdygtig over for stokløbning end almindelig spinat og tåler let frost. 🌱

Evighedsspinat er ofte et bedre valg end almindelig spinat i Danmark, fordi den giver høst over en langt længere periode

Året er snart slut. Fra det tidlige forår, når lyset og temperaturen igen stiger, sættes væksten for alvor i gang, og planten begynder at danne nye blade i stort antal. Dette gør evighedsspinat til en værdifuld afgrøde, fordi den kan levere friske grønne blade på tidspunkter af året, hvor de fleste andre bladgrøntsager er gået i vinterhvile.



TÆRTE MED EVIGHEDSSPINAT OG FETA

Ingredienser (4-6 personer)

Tærtedej

- 200 g hvedemel
- 100 g koldt smør
- 2-3 spsk koldt vand

Fyld

- 250 g evighedsspinat
- 1 løg, finthakket
- 150 g fetaost
- 3 æg
- 2 dl mælk eller fløde
- Salt og peber
- En smule muskatnød (valgfrit)

Fremgangsmåde

1. Bland mel og smør til en grynet masse, tilsæt vand og saml dejen. Lad den hvile i køleskabet i 30 minutter.
2. Rul dejen ud og beklæd en tærteform. Forbag bunden ved 200 °C i ca. 10 minutter.
3. Skyl evighedsspinaten og hak bladene groft. Svits løget på en pande, tilsæt spinaten og lad den falde sammen.
4. Fordel spinat og løg i tærtebunden, og smuldr fetaen over.
5. Pisk æg og mælk sammen, krydr med salt, peber og eventuelt muskatnød, og hæld blandingen over fyldet.
6. Bag tærten ved 200 °C i 30-35 minutter, til den er gylden og fast.

Servering

Server tærten lun med en frisk grøn salat og godt brød.

Tip

Har du mange planter i køkkenhaven, er denne tærte en god måde at bruge en stor håndfuld evighedsspinat på. De kraftige blade holder godt på både smag og struktur under bagningen og gør tærten ekstra saftig.

EVIGHEDS SPINAT DIY

Evighedsspinat er én af de bedste bladgrøntsager til vinterdyrkning i drivhus. Den tåler kulde ganske fint og kan give friske blade gennem store dele af vinteren, især i et uopvarmet drivhus.

De kan enden så frøene enkeltvis eller bredså frøene i en bakke eller i en krukke.

Sådan gør du

- Forbered jorden
- Så frøene max 1 cm dybt.
- Hold 20-30 cm mellem planterne
- 30-40 cm mellem rækkerne.
- Vand forsigtigt efter såning



DELTA PÅ VORES
ONLINE KURSUS I
VINTERDYRKNING