

VINTERDYRKNING NOVEMBER



Kulden kommer snart

Frokassen
November 2026

NOVEMBER

- Dagslængden er aftaget knap 10 timer
- Vi har nu kun omkring otte lyse timer
- Middeltemperatur på kun 5,5 grader
- Solen som en sjælden gæst, omkring 52 timer
- Vi kan forvente 6 frostdøgn

DELTA PÅ VORES
ONLINE KURSUS I
VINTERDYRKNING

lyd dagen





SPINAT

Spinat 'Winter Giant' Denne sort er en klassiker til vinterdyrkning. Det producerer temmelig store, mørkegrønne blade og er ekstremt modstandsdygtig mod kulde. Denne sort kan sås i efterårsdrivhuset lune og du vil kunne plukke friske spinatblade hele vinteren.

I drivhuset kan du så i en god "Så og priklemuld" bredså i bakker eller i potter. Frøene skal kun dækkes med et par millimeter muld. Giant' kan nemt modstå lette frostgrader og derfor vil du kunne høstes det meste af vinteren. Spinat kan spises frisk i salater, men er også anvendelig til frysning.

Spinat stammer oprindeligt fra det område, der i dag er Iran (det gamle Persien). Her blev planten dyrket for mere end 2.000 år siden og blev værdsat for sine næringsrige blade.



VARME RETTER MED SPINAT

Spinatlasagne - Lav en vegetarisk lasagne med spinat og ricotta (eller hytteost) i lagene.

Spinattærte - Kombiner spinat med feta eller gedeost i en tærtebund.

Cremet pastaret med spinat - Tilsæt spinat til en flødesauce sammen med hvidløg og evt. svampe til pasta.

Indisk palak paneer - Lav en cremet indisk ret med spinat (palak) og ostetern (paneer).



SPINAT DIY

1. Forbered jorden

- Løsn jorden i overfladen
- Riv overfladen jævn.

2. Lav såriller

- Lav riller, der er ca. 1 cm dybe.
- 20-25 cm mellem rækkerne.

3. Så frøene

- Så frøene med 2-3 cm afstand
- Dæk med jord og tryk let til.
- Vand forsigtigt efter såning.

4. Hold jorden fugtig

- Spinat spirer bedst i fugtig jord.
- Ved temperaturer omkring 5-kan spiringen tage 2-3 uger.

5. Udtynding

- Hvis planterne står for tæt, tyndes de til ca. 8-10 cm mellem hver plante.
- De små udtyndede blade kan spises.

- Pluk de yderste blade løbende, så planten fortsætter med at producere.



BLAD SENNEP

Bladsennep er en næringsrig

En bladgrøntsag med en karakteristisk let bitter og peberagtig smag. Den bruges ofte i salater, wokretter og som dampet grønt, og den er populær både i asiatiske og sydstatskøkkener.

Alsidig i køkkenet

Bladsennep kan bruges rå i salater, lynsteges, dampes eller bruges i supper og gryderetter. De unge blade er milde og egner sig godt til frisk brug, mens de ældre blade har mere bid og smag.

Meget næringsrig

Bladsennep er spækket med vitaminer og mineraler, især:

- A-vitamin (godt for syn og hud)
- C-vitamin (styrker immunforsvaret)
- K-vitamin (vigtig for blodets koagulering og knoglesundhed)
- Folsyre og calcium, som også er vigtige for kroppen.

Rig på antioxidanter

Bladsennep indeholder flere antioxidanter, herunder flavonoider og carotenoider.

God for fordøjelsen

De bitre plantestoffer (glucosinolater) i bladsennep stimulerer galdeproduktionen og understøtter fordøjelsen. Det kan også have en let udrensende effekt på kroppen.





Varm salat med bladsennep, kartofler og honningdressing

Denne opskrift fungerer godt som frokost eller som tilbehør til fisk og kylling

Ingredienser (4 personer)

- 200 g bladsennep
- 600 g små kartofler
- 1 rødløg
- 2 spsk olivenolie
- 50 g ristede solsikkekerner eller græskarkerner

Dressing

- 2 spsk honning
- 1 spsk grov sennep
- 2 spsk æblecidereddike
- 3 spsk olivenolie
- Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Kog kartoflerne møre og halver dem.
2. Skær rødløget i tynde skiver.
3. Skyl bladsenneppen grundigt og grovhak de største blade.
4. Varm olivenolien på en stor pande.
5. Sautér rødløgene 2-3 minutter.
6. Tilsæt kartoflerne og steg dem gyldne.
7. Vend bladsenneppen i og lad den falde sammen i 1-2 minutter.
8. Pisk ingredienserne til dressingen sammen.
9. Vend dressingen i den varme salat lige før servering.
10. Drys med ristede kerner.

BLADSENNEP DIY

I Asien har bladsennep været dyrket i flere tusinde år. I Japan og Kina fermenteres nogle sorter på samme måde som surkål, hvilket giver en intens og krydret smag.

Bladsennep meget kuldetålende og fortsætter ofte med at levere friske blade langt ind i efteråret på friland - og i drivhuset kan den dyrkes næsten hele vinteren. Det er derfor en af de grøntsager, der giver mest smag pr. kvadratmeter i den kolde sæson. 🌿 ❄️ 🔥

Let at dyrke

- Hurtigvoksende (kan høstes efter 6-8 uger).
- Kan dyrkes både gennem vinteren
- Tåler lidt frost og egner sig godt til vinterdyrkning
- Giver stor udbytte på lille plads.

Forspiring og udplantning

Vi anbefaler at forspire bladsennep- i en såbakke, eller hvad end du har ved hånden. Sørg for at jorden hele tiden holdes let fugtig. De skal udplantes med 25 cm mellem hver plante.

Blomsten er bivenlig

I foråret går bladsennep i stok, sætter blomster og danner frø er det ikke en katastrofe. Blomsten er nemlig bestøverenlig og spiselig



BLADBEDE

Bladbede er en gammel kulturplante, der tilhører samme art som rødbede og sukkerroe.

Bladbede stammer oprindeligt fra områder omkring Middelhavet, hvor dens vilde forfader voksede langs kysterne. Planten har været dyrket i flere tusinde år og blev allerede brugt af oldtidens grækere og romere som grøntsag.

Den er robust og tåler let frost, hvilket gør den velegnet til dyrkning over en lang sæson. Især i drivhuset er bladbede en fremragende afgrøde til vinterdyrkning, da den fortsætter med at producere friske blade, når mange andre grøntsager holder pause. Planten er meget produktiv, fordi man løbende kan høste de yderste blade, mens nye vokser frem fra midten. For det bedste udbytte bør bladbede dyrkes i næringsrig jord, hvilket har kanp så meget betydning om vinteren.





Cremeret pastaret med bladbede og hvidløg

Ingredienser (4 personer)

- 300 g pasta
- 300-400 g bladbede
- 2 fed hvidløg
- 1 løg
- 2 dl madlavningsfløde
- 50 g revet parmesan
- 1 spsk olivenolie
- Salt og peber
- Eventuelt lidt citronsaft

Fremgangsmåde

1. Kog pastaen efter anvisningen på pakken.
2. Skyl bladbeden grundigt. Skær stilkene i mindre stykker og hak bladene groft.
3. Hak løg og hvidløg fint, og svits dem i olivenolie på en pande.
4. Tilsæt bladbedestilkene og steg dem et par minutter, inden bladene tilsættes.
5. Når bladene er faldet sammen, tilsættes fløde og parmesan. Lad saucen simre i 3-4 minutter.
6. Vend den kogte pasta i saucen, og smag til med salt, peber og eventuelt et par dråber citronsaft.
7. Server straks med ekstra parmesan på toppen.





BLADBEDE DIY

Bladbede er en 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

Bladbede vokser langsommere i de mørke vintermåneder, men den fortsætter ofte med at producere blade, når temperaturen er over frysepunktet. Ved hård frost kan det være en fordel at dække planterne med fiberdug inde i drivhuset.

Høst

Høst de yderste blade løbende, når de er 15-20 cm lange. Lad altid de inderste blade blive siddende, så planten kan fortsætte væksten. På den måde kan den levere friske blade i mange måneder.



ASPARGESCIKORIE



Aspargescikorie er en italiensk cikorie, der især er kendt fra området omkring Rome. Den kaldes også Puntarelle og er en særlig type af Catalogna-cikorie, som danner sprøde, hule skud i midten af planten.

Den har en karakteristisk, let bitter smag, som er typisk for cikorier. De indre skud er dog mildere og mere sprøde end bladene, med en konsistens, der ofte beskrives som en blanding af selleri og asparges.

I Italien bruges de sprøde skud traditionelt i retten Puntarelle alla Romana, hvor de tyndtskæres, lægges i iskoldt vand så de krøller, og serveres med en dressing af olivenolie, hvidløg, ansjoser og eddike.

Sorten har været dyrket i århundreder i Syditalien og omkring Rom, og dyrkningen kan spores tilbage til romertiden. Den er særligt knyttet til regionerne Lazio, Apulien og Sicilien.



DEN GODE MAD

Aspargescikorie alla Romana – klassisk salat

Dette er den mest berømte måde at bruge Aspargescikorie på. Retten stammer fra Rom og kombinerer den sprøde, let bitre cikorie med en kraftig dressing.

Ingredienser (4 personer)

- 1 stort hoved Aspargescikorie
- 3 spsk olivenolie
- 1 spsk hvidvinseddike eller citronsaft
- 2 ansjosfileter
- 1 fed hvidløg
- Salt og friskkværnet peber
-

Fremgangsmåde

1. Skær de lyse, sprøde skud ud fra midten af Puntarella.
2. Snit dem i tynde strimler og læg dem i iskoldt vand i 30 minutter. Det får dem til at krølle og blive ekstra sprøde.
3. Hak ansjoser og hvidløg meget fint, og rør dem sammen med olivenolie og eddike.
4. Hæld vandet fra Aspargescikorie og tør strimlerne let.
5. Vend salaten med dressingen og smag til med salt og peber.

Servering

Server som forret, til grillet kød eller som tilbehør til fisk. Den friske, let bitre smag passer perfekt til fede retter.





ASPARGESCIKORIE DIY

Som vinterdyrkning er aspargescikorie særligt interessant, fordi den producerer friske grønne blade og sprøde skud i en periode, hvor udvalget af vintergrønt ellers er begrænset. Den kan sås i efteråret og høstes gennem vinteren og det tidlige forår.

Aspargescikorie er derfor et spændende alternativ til salat, spinat og bladbede, hvis du gerne vil dyrke noget lidt mere eksklusivt med et strejf af italiensk køkkenhavekultur.

- Start med at bredså frøene i en bakke eller en stor krukke.
- Når planterne er ca. 5 cm kan de prikles på afstand
- Afstand mellem planterne ca. 30 cm
- Afstand mellem rækkerne ca. 35 cm

En tommelfingerregel er, at en fuldvoksen

Aspargescikorie plante kan blive 40-50 cm bred, så lidt ekstra plads giver ofte et bedre udbytte og sundere planter.

**DELTA PÅ VORES
ONLINE KURSUS I
VINTERDYRKNING**