

VERKTØYKASSE

For matglade prosjekter på SFO

DYRKING



DYRKE I PALLEKARM

Dyrking i pallekarm er en enkel måte å lage et dyrkingsbed på, og den kan plasseres nesten hvor som helst. Man trenger ikke store grøntarealer for å dyrke i pallekarm på SFO. Dessuten er det fort gjort å luke.

Mål med aktiviteten

Dyrking gir barna erfaringer med hvordan maten vår blir til. I denne aktiviteten får barna følge hele prosessen fra frø til plante, og SFO får forhåpentligvis også litt ureist mat som kan tilberedes og spises sammen med barna. Målet er å gi barna forståelse for samspillet i naturen som er med på å gi oss mat. Når man med egne øyne ser hvor mye tid og ressurser som kreves for å produsere maten vår får man også en større respekt for maten.



Forberedelser

- Involver barna i planleggingen og spør hva de vil dyrke.
- Vil dere ta bilder og dokumentere de ulike stegene av prosessen kan dere gjerne planlegge for dette.
- Tenk igjennom hvor lang tid dere har, med tanke på hvilke vekster dere vil dyrke. Bestem dere gjerne for noe som dere kan spise før sommerferien eller som dere kan høste neste skoleår.

Utstyr

- En eller flere pallekammer
- Brett til å sette under pallekammen (hvis den ikke står på jord)
- Jord*
- Frø
- Gjødsel
- Vannkanne
- Evt. fiberduk (hvis det er kjølig hos dere, eller dere vil beskytte mot kålsommerfugl.)

*Jord

Når dere sår trengs det en næringsfattig jord. I kassene fyller dere jord som er en blanding av sand, leire og kompost. Se etter jord uten torv. Hvis dere finner lokal kompostjord er det veldig bra.

Ypperlige planter å dyrke i pallekarm

I pallekarmer kan dere dyrke alt dere kan dyrke på friland. Gulrøtter, poteter, squash, gresskar, mais, rødbeter, reddiker, salat, rabarbra, løk, tomat, kål, alt går! Her er det deres ønsker og kanskje klimaet som setter begrensningene. Poteter, squash og gresskar, reddiker, grønnkål og rosenkål kan være fine å prøve, og de blir ikke modne midt i sommerferien. Ha gjerne noen pene blomster sammen med dem, for eksempel blomkarse og ringblomst. Alt dette er godt å spise for både to- og seksbeinte.

Gjennomføring

SETT OPP PALLEKARMEN

Plasser karmen et sted hvor den får minst 6 timer med direkte sol hver dag om sommeren, og et sted hvor dere ser den og går forbi den hver dag.



Fyll karmen med jord. Fyll ca. $\frac{2}{3}$ opp. Ha i et par gode never hønsegjødsel. Fyll videre til det er igjen 5-10 cm til kanten. Dere trenger ikke å trykke jorda sammen, bare hell/spa oppi. Det vil synke litt sammen når dere vanner. Ha eventuelt i litt mer jord, til 5-10 cm fra kanten. Det vil også synke sammen i løpet av sesongen, så hver vår bør dere ha på littegrann ny jord, helst kompost.



SÅ FRØENE

Så i rette rader, så vet dere hva som er plante, og hva som er ugress. Og husk å merke hva som er hvor.

Eksempler på hva som egner seg å så rett ut: salat, rødbeter, reddiker, spinat, bondebønner, sukkererter, mangold, gulerøtter, pastinakk, ringblomst, kornblomst.

Eksempler på hva som er lurt å så inne først: gresskar, bønner, tomat, solsikke, all slags kål, urter.



VANN JEVLIG

Etter at dere har sådd er det viktig å vanne jevnlig, men ikke for mye. Frøene vil ha jevn fuktighet, men hvis det blir for vått, råtner de.

Ta med barna, stikk fingeren godt ned i jorda (men ikke akkurat der dere har sådd) og kjenn etter! Se på værmeldingen, skal det regne seinere på dagen, trenger dere nok ikke å vanne. Og etter at dere har vannet, stikk fingeren i jorda igjen. Ble det vått nedover, eller ligger vannet bare i overflata? Hvis det ikke har blitt vått nedover i jorda, må dere vanne mer.

Husk å vanne forsiktig, så frøene ikke spruter til alle kanter og småplantene blir slått i bakken.



HØST OG SPIS

Å høste det vi har sådd er skikkelig stas. Kanskje dere kan lage til en høsttakkefest? Det er en fin anledning til å takke naturen for alle ressursene vi kan høste, og feire at vi klarte å dyrke vår egen mat.

5

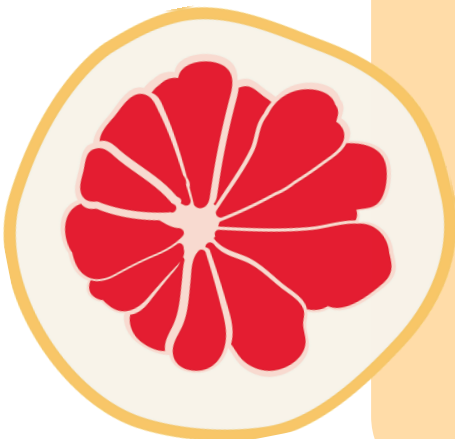
ETTER HØSTINGEN

Når det blir nattefrost om høsten kan det være lurt å dekke pallekarmene med et klede om natta. Det kan være et gammelt laken eller en gardin, eller dere kan kjøpe «badehetter» til pallekarmer på Clas Ohlson. Kanskje det trenger noen pinner for å holde seg oppe. Finn noen myke pinner i skogen, og bøy dem til en bøyle som står i spenn inni pallekarmen. Legg stoffet over.

Vintersalaten (og kanskje ruccolaen) kan overvintre, så ikke fjern de før vinteren. I de kassene/delene av kassene som er spist tomme går det an å gjødsle litt og sette noen hvitløksfedd, så får dere hvitløk til sommeren! Og så er det lurt å dekke alt med tørre løv før snøen kommer.

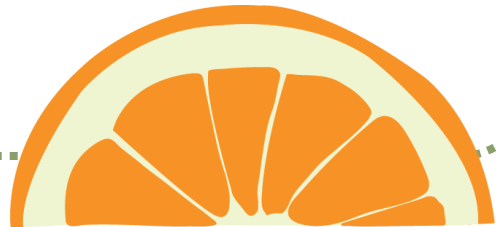
Hvordan få det til over tid

- Ha en dedikert person til å følge opp, og faste vanneansvarlige.
- Ha en plan for hva dere skal gjøre i sommerferien. Skal noen innom og vanne? Gambler dere på at det kommer regn? Eller skal dere dyrke planter som vokser fort og kan høstes før sommerferien?
- Gjør dyrkingen til en del av SFO-rutinen. Bygg flere aktiviteter rundt dyrking, så blir det ikke glemt bort. Det kan være lurt å legge prosjektet inn i årsplanen, slik at alle i personalet er orientert om prosjektet.



Lurt å tenke på underveis

- Det kommer til å komme insekter på plantene. Det er normalt og naturlig. Plukk vekk de larvene dere finner, ha en ukentlig eller daglig plukkerunde når det er som mest.
- I pallekarmer blir jorda tidligere varm og klar til bruk om våren, men den tørker også litt lettere ut. Derfor må dere vanne mer der enn i vanlige bed. Dekk gjerne jorda med gressklipp eller blader for å mate jorda og holde på fuktigheten.
- Grav også gjerne opp noen meitemark og putt oppi kassa. Mat marken med gress og blader dere legger på jorda. Så mater marken plantene.
- Gjødsle med organisk gjødsel. For eksempel pelletert hønsegjødsel, Biobact eller kompostert husdyrmøkk hvis dere får tak i det.
- Husk å merke godt hva som står hvor.



Tips

Dere kan også så om høsten!
Det går an å så en del grønnsaker i august, når SFO starter igjen etter sommer-ferien.
Prøv reddiker, vinter-salat, ruccola, koriander, spinat, plukksalat og mangold.
Og sett gjerne hvitløk før vinteren kommer.