

# VERKTØYKASSE

For matglade prosjekter på SFO

## MATREDDING



## BOKASHI

Kompost er super mat for jord og planter! En god kompost mater mikroorganismene i jorda, som igjen kan mate plantene. Sirkelen sluttes når vi komposterer matrestene og bruker dem til å dyrke ny mat.

## Mål med aktiviteten

Målet med å lage kompost på skole og SFO/AKS er bruke matavfall som en ressurs, til å lage god kompost, slik at vi har god jord å dyrke ny mat på. På den måten får barna også se hvordan kretsløpet i naturen fungerer i praksis. Kompost er nedbrutt organisk materiale. Den kan lages av alt som har vært levende, for eksempel planterester, sopp, kjøtt og fisk. Komposten tilfører viktige næringsstoffer og mikroorganismer til jorda, slik at plantene kan vokse godt. Istedenfor å kaste matavfallet på SFO kan vi altså bruke det som en ressurs, f. eks. til egen bruk i dyrkeaktiviteter.

## Forberedelser

- Det er i hovedsak to måter å kompostere på som egner seg til matavfall: bokashikompost og varmkompost. Begge deler foregår i lukkede beholdere, slik at ikke rotter, snegler, fugler og andre nysgjerrige gjester kommer til.
- Det første dere må gjøre, er å finne ut av hvilken metode som passer dere best.
- Så må dere skaffe nødvendig utstyr, og lære dere hvordan komposten dere har valgt fungerer. Varmkompost krever en større engangsinvestering, mens bokashi er billig å starte med, men krever at dere løpende skaffer mikroorganismer, vanligvis i form av bokashi-strø.



## Bokashi eller varmkompost?

**Bokashi** er en asiatisk metode der matavfallet først blir fermentert, før det blandes med jord. Mikroorganismene som brukes i bokashi lager ikke varme. Her er det ikke så nøye hva som går i bøtta, eller forholdet mellom nitrogen og karbon. Alt går.

**Varmkompost** skjer i en lukket beholder med noe lufting, og med mikroorganismer som lager høy temperatur, ca 40-50 varmegrader. Komposteringen krever et riktig blandingsforhold av karbon og nitrogen.

# Gjennomføring

Dette opplegget viser fremgangsmåten for kompost med **bokashi**. Se alternativt opplegg for varmkompost på nettsiden.

## KOMPOST MED BOKASHI

Bokashikompostering krever en lufttett beholder og mikroorganismer. I siste fase må matavfallet få kontakt med jord, enten direkte i jorda, eller i ei kasse. Her er det ikke så nøye hva som går i bøtta.

Dere kan kjøpe egne bokashibøtter, eller bruke andre beholdere med lufttett lokk. På SFO blir det ganske mye matavfall, så det kan være fristende å skaffe en stor bøtte. Men husk at matavfallet blir ganske tungt! Start heller i det små. For at det skal være håndterbart etterpå, bør ikke bøtta være større enn 10 liter. Alternativt kan dere skaffe stor-bokashibeholder på 120 liter, med hjul.



I bunnen av bokashibøttene ligger en rist, som skiller væske fra resten av innholdet. Væsken er veldig næringsrik og kan brukes som flytende gjødsel. Den må tynnes i forholdet 1:100. Alternativt kan man legge trekull i bunnen, helst relativt små biter. Ta med fra bålplassen etter at dere har slukket bålet, for eksempel. Kull har masse porer og hulrom, og kan holde på mye fuktighet og næring. Dette «biokullet» kan deretter blandes i jorden.

## MIKROORGANISMENE

Det vanligste er å kjøpe bokashistrø med mikroorganismer. Det får man kjøpt både i nettbutikker, på Clas Ohlson og Mester Grønn. Strøet har både sopp og bakterier som starter å bryte ned matavfallet når det kommer i kontakt med det.

## HVORDAN GJØR VI DET?

Når dere først har utstyret på plass er Bokashi veldig enkelt. Bokashi er en fermentering uten luft, derfor skal lokket på bøtta bare åpnes én gang om dagen, når dere heller matavfallet oppi.



Samle opp matavfallet gjennom dagen i en beholder, helst med lokk så det ikke tiltrekker seg fluer.

Hell dagens matavfall oppi bøtta.

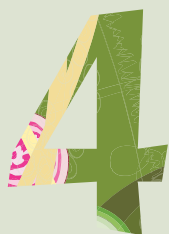
Ha på har på strø, ca. 2 ss. strø per liter avfall, og sett lokket på igjen. Hvis dere bruker for lite, kommer det til å lukte veldig vondt. Når dere bruker passe mye, lukter det syrlig.

Når bøtta er full, må den stå og godgjøre seg i romtemperatur i minst to uker. Etter de to ukene ser innholdet i bøtta ganske likt ut som da dere la det nedi, bare litt mer gulbrunt. Nå kan dere enten blande det med jord med en gang, eller lagre det til en gang det passer.

## BRUKE BOKASHIEN



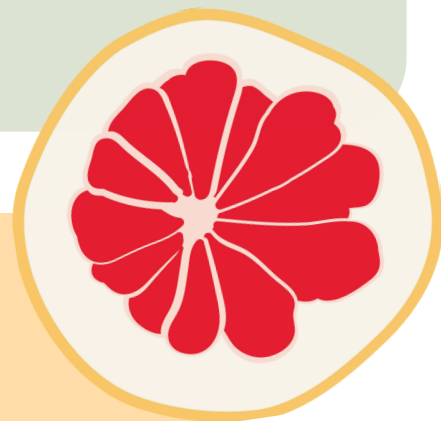
Når dere skal bruke bokashien, må den blandes med jord. Den kan legges i store krukker, i pallekarmer eller graves ned rett i jorda. Dekk med minst 15 cm jord, og sørg for at ikke hunder, fugler eller andre får tilgang den første tida. Når bokashien først har fått kontakt med jord og mikroorganismene der, vil den brytes videre ned og bli til jord. Hvor lang tid det tar, avhenger av temperaturen. Det går fortere når det er varmt enn når det er kaldt.



## LAG EN JORDFABRIKK

Siden bokashi må graves ned i jord, og det ikke alltid passer å grave i bedet, er det mange som lager en egen bokashi-jordfabrikk i en pallekarm ved siden av. Der går det an å blande inn bokashi ettersom den er ferdig, og så kan dere ta jorda derfra og fylle på i andre bed og kasser etterhvert som den blir klar.

Ikke alle planter tåler å plantes rett i bokashi, for det er ganske sterke saker. De som tåler det godt, er tomat, squash og gresskar. Andre grønnsaker bør man vente et par uker før man planter ned i bokashijorda.



## Hvordan få det til over tid

- For å lykkes med kompostering over tid, er det viktig å få det inn som en del av de faste rutineene. Det kan være lurt å legge prosjektet inn i årsplanen, slik at alle i personalet er orientert om prosjektet.
- Det er ekstra gøy om dere dyrker noe selv, sånn at dere ser, lukter og smaker det levende og spiselige resultatet av innsatsen.
- Alle må lære seg å håndtere komposten, så er det ikke så sårbart for utskiftninger i personalet. Og selvsagt så må ledelsen også se verdien av det, og støtte dere. For det er ikke alltid en dans på roser, noen ganger stinker det skikkelig ille! Men det kan også gi verdens beste grønnsaker og urter, masse mestring og forståelse av hvordan naturen fungerer.