



Oslo

Bydel Gamle Oslo



Årskalender
- **Dyrk i byen**



Hei!

Denne dyrkekalenderen er en nybegynnerguide for økologisk dyrking i byen. Kalenderen er laget til alle dere som har glede av å dyrke i bydel Gamle Oslo og ønsker å være med på å gjøre parker, bakgårder, nærmiljøhager og andre grønne flekker enda frodigere, til glede for både folk og annet liv. Fokuset er dyrking på mindre arealer, alt fra pletter og dyrkingskasser til små jordlapper. Dere får grunnleggende tips og triks for å få til et enkelt og bærekraftig hagestell med godt resultat. Vi har også laget en kalender for dyrking i barnehager i bydel Gamle Oslo. Kontakt styrer i barnehagen om dere ønsker en til deres barnehage.

For å lykkes som ny hagebruker er det generelt lurt å begynne med å dyrke planter som krever lite og tåler mye. Da får du en margin for å feile og allikevel en sjanse til å få oppleve den bugnende hagen vi alle drømmer om. Dyrker dere sammen med barn, eller i offentlige rom, er det ekstra viktig å satse på robuste planter som tåler en fot som trår feil eller en hånd som litt for ivrig rykker opp en plante. Å så og plante vekster som ikke vokser seg fine gir lite glede og inspirasjon og kan fort drepe lysten til å prøve igjen. Om det skjer deg, be om hjelp! Med litt plantekjennskap og jordforståelse kan man dyrke nesten hvor som helst. La deg inspirere av de som kan. Her gir vi tips om nettverk å bli med i, kurs og filmer, slik at dere kan lene dere på de som har gått foran dere, og de som går sammen med dere.

Å skape en hage der man kan rusle rundt og smake på både bær, blader og blomster; oppdage biller og bli kjent med en meitemark, kan være en veldig hyggelig ting, eller litt strevsomt. Gå gjerne sammen med andre og del på ansvaret, slik at hagen blir et sted hvor dere kan kose dere med arbeidet, nyte fruktene og oppleve samarbeid og fellesskap.

Dyrkekalenderen er blitt laget av prosjektet Unge bybønder og finansiert av Områdeløft Grønland og Tøyen, 2024.

Lykke til!

Nyttige nettsider



Urbant landbruk i Oslo



Hageselskapets nettside



Facebookgruppe:
Grønt nettverk Bydel
Gamle Oslo



Økologisk Norges nettside
med videos, dyrkehåndbok,
gjødselguide m.m.



Så- og plantekalender

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Des
Agurk					■	■						
Bønner					■	■						
Erter				■	■	■						
Gresskar				■	■	■						
Grønnkål				■	■	■						
Gulrot				■	■	■						
Løk- setteøk					■	■						
Nepe				■	■	■						
Paprika		■	■									
Plukksalat				■	■	■	■	■				
Potet				■	■	■						
Purre	■	■	■									
Reddik	■	■	■	■	■	■	■	■				
Ruccola				■	■	■	■	■				
Rødbete				■	■	■						
Sommerblomster- frø		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Staudblomster- frø		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
Spinat		■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Squash				■	■	■						
Stangselleri			■	■	■							
Tomat		■	■	■	■	■						
Urter- kjøp planter!					■	■	■	■	■	■	■	■

■ Så inne
 ■ Høste inn
 ■ Så/ plante ute
 ■ Blomstring
 ■ Så ute*/ høste inn
 *kan sås flere ganger

Etablering av ny hage



Bygging av nye bed rett i jorden. Foto: Anja Fresli

Gode solforhold er det viktigste å se etter, men også ly fra vinden er vesentlig.



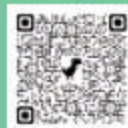
Når det skal lages en ny hage er det noen ting det er lurt å undersøke og tenke gjennom på forhånd, slik at hagen etableres på et egnet sted.

- Hvor er sør og hvor er nord? Hvor er det sol og varme hellinger, og hvor er det skygge fra trær og bygninger og kjølig trekk? Jo mer skygge, jo færre ting kan dyrkes. Gode solforhold er det viktigste å se etter, men også ly fra vinden er vesentlig.
- Hvilke trær, busker og andre planter finnes allerede?
- Er det planlagt bygging på uteområdet i fremtiden?
- Finnes det ledninger i bakken å ta hensyn til?
- Er det behov for å fjerne asfalt? Noen steder er det mulig!
- Hvor er nærmeste vanningspunkt? Om det ikke finnes, få det montert. Kan dere samle regnvann et sted? Legges hagen et sted der man passerer ofte er det lettere å følge med og lett å vanne.
- Finnes det et område nært et gjerde, som kan gi naturlig støtte til plantene og som uansett ikke brukes så mye?
- Hvor måkes og lagres snøen om vinteren? Det bør ikke være oppå kjøkkenhagen!
- Vil det fortsatt være mulig og enkelt å klippe gresset?
- Finnes det et sted med (ikke forurenset!) jord som kan brukes, f.eks. en plen? Det er en stor fordel å dyrke rett i jorden, og ikke i bed oppå asfalten. I tilfelle, hvilken jordtype er det? Kanskje er det behov for å kjøpe inn et lass med matjord, for eksempel fra Oslo Kompost?

Dugnad og nye bed tar form

Tips! Skaff et kart. Legg matpapir oppå og tegn opp hagen. Inkluder elementer som drivhus og utekjøkken, om dere ønsker det i fremtiden. Tenk gjerne på hvordan dere kan ha vekstskifte allerede nå. (Se mer om det på neste side). La gjerne alle involverte tegne sin drømmehage og ta med elementer fra dem. Involvering skaper engasjement og grunnlag for at flere føler ansvar og omsorg for hagen. Det kommer godt med når det trengs vanningsvakter på sommeren eller en høstdugnad i hagen.

Økologisk Norge



Økologisk Norges flotte håndbok for skolehager er nyttig for alle som starter en hage. Kjøp den trykket, eller les gratis på nett



Foto: Linea Dag



Film om planlegging og kartlegging av en ny hage



Tekst om oppbygging av ny hage

Planlegging av vekstskifte



Vekstskifte er et viktig prinsipp i økologisk hagebruk og handler om å skifte på hvor plantene vokser fra år til år, slik at man unngår at skadelige bakterier og sporer som tiltrekkes en bestemt plante kan få feste i jorden og bli vanskelig å få bukt med. Spesielt viktig er det å flytte på potet, gresskar, squash, agurk, rødbeter, gulrot, løk og alle kålplanter. Vekstskifte har også andre gunstige virkninger, som mindre skadedyr og ugress, mer næring til plantene og bedre jordkvalitet. Man kan dele inn vekstskiftet etter hvor mye næring plantene trenger. Her er et eksempel på et 4-årig vekstskifte, som er det vi minimum anbefaler.

Samplanting

La planter fra ulike plantefamilier som utfyller hverandre med tanke på behov for lys, næring og fuktighet, og med ulik risiko for skadedyr og sykdom vokse sammen. Det øker mangfoldet i hagen og styrker både plante- og jordhelsen. Gode eksempel på samplanting er: løk og gulrot, tomat og basilikum, salat og reddik, persille og tomat, potet og bondebønner. Mais, gresskar og bønner er en tradisjonell samplanting oppfunnet av urbefolkningen i Sentral-Amerika som fungerer veldig godt. Ved samplanting blir vekstskifte mindre viktig, da det er mindre trettende på jorden. Planter som lett får sykdom eller skadedyr må imidlertid fremdeles flyttes på etter vekstskifteplanen (potet, gresskar, squash, agurk, rødbeter, gulrot, løk og alle kålplanter).



Film fra Økologisk Norge om samplanting

Vekstskifte for en hage med 4 bed



År 1

Nitrogenfikserende planter: erter, bønner, kløver 	Næringskrevende planter: gresskar, squash, agurk, kål
Lite næringskrevende planter: Potet 	Mindre næringskrevende planter: gulrot, rødbet, salat, spinat, mangold

År 2

Næringskrevende planter: gresskar, squash, agurk, kål 	Mindre næringskrevende planter: gulrot, rødbet, salat, spinat, mangold
Nitrogenfikserende planter: erter, bønner, kløver 	Lite næringskrevende planter: Potet

År 3

Mindre næringskrevende planter: gulrot, rødbet, salat, spinat, mangold 	Lite næringskrevende planter: Potet
Næringskrevende planter: gresskar, squash, agurk, kål 	Nitrogenfikserende planter: erter, bønner, kløver

År 4

Lite næringskrevende planter: Potet 	Nitrogenfikserende planter: erter, bønner, kløver
Mindre næringskrevende planter: gulrot, rødbet, salat, spinat, mangold 	Næringskrevende planter: gresskar, squash, agurk, kål



* Nitrogen er det stoffet plantene trenger mest av for å vokse. Belgvekster fikserer det fra luften ved hjelp av bakterier og nærer derfor jorden der de vokser.

Oppbygging av bed

Hvilke type bed dere lager påvirker ikke bare utseendet og romfølelsen i hagen, men også vekstforholdene for plantene, samt hvor mye og hvor ofte det kreves stell. Vær kreativ, men dyrker dere i et felles gårdsrom hvor barn leker, pass på å holde dere innenfor rammene av «Forskrift om sikkerhet ved lekeplassutstyr».

Potter

Den minste hagen, men ikke nødvendigvis den mest lettstelte, er å ha noen store potter utendørs. De bør være minst 10 liter, helst 20, for å slippe å vanne konstant. Det som er fint med planter i potter er at de kan tas med på sommerferie og lages med vannmagasin i bunn.



Bed i jorden

Lag gjerne et bed rett i jorden, gjerne med tydelig kant. Det gir plantene god tilgang på jord i dybden, vann, og ikke minst meitemark og annet mikroliv. Mye av jorda sentralt i Oslo er imidlertid forgiftet av tungmetaller. Det anbefales derfor i stedet å bruke gressplenen til en blomstereng og heller dyrke maten i opphøyde bed.



Her er en film om hvordan du anlegger et bed i jorden



Du kan også droppe gravingen ved å bruke potetsette- metoden. Metoden går ut på å markdekke med papir, halm m.m. i ett år, og deretter løsne jorden med et grep.

Se brosjyre her



Pallekarmer

Pallekarmer som bygges opp på et annet underlag enn jord, gir liten jorddybde til plantene. De må også vannes ofte. Materialet er tynt og råtner nokså fort. Samtidig er det veldig kjapt gjort å få opp et bed med pallekarmer. Det kan være en fin start på en hage, selv om det finnes bedre alternativer, som snekrede opphøyde bed.

Tips!

Man kan lage kompostbed rett på plenen, uten å grave.

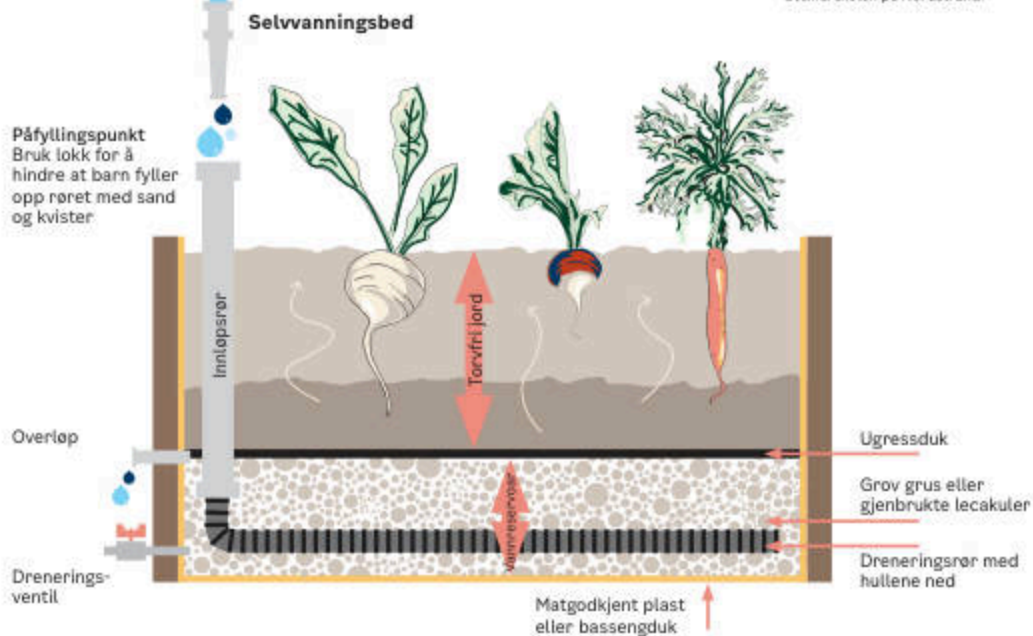
Når et bed bygges over bakken, blir det tørrere og trenger mer vanning. Det kan derfor med fordel bygges med et vannreservoar under jorden. Det koster mer, men løser vanningsutfordringen i ferien. En selvanningskasse kan snekres selv eller kjøpes. Meitemark og annet jordliv må tilføres bedet da bedet ikke er i direkte kontakt med bakken og dermed meitemark ikke kan krype dit selv.



Egensnekret bed med vannreservoar: Steinerskolen på Nordstrand.

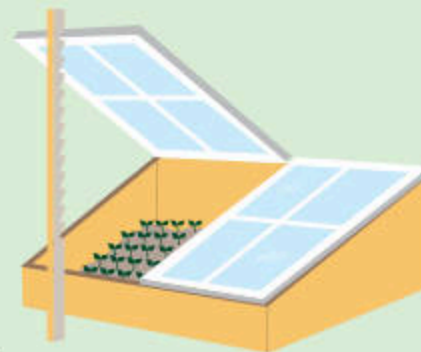


En grusplass har blitt til en hagen med opphøyd bed.



Opphøyd bed

Et opphøyd bed hindrer både ugress og små barn fra å krype inn, og kan formes slik at det skaper et lunt sted å sitte eller leke. Uansett type bed er det best om de er i direkte kontakt med jord under, slik at insekter og mark kan finne veien inn og ut av bedet.



Drivbenk

Snekre dere bed med kant rundt, la den gjerne gå litt opp over jorden, eller sørg for at dere kan legge på en ramme om våren. Da kan dere med noen gamle vinduer lett gjøre det om til en drivbenk om våren.



Solsikke «Velvet Queen» i
Urtehagen, Grønland, Oslo.

Planting av flerårige planter

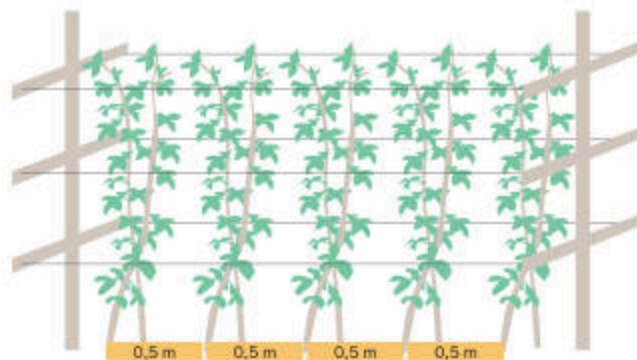


Flerårige planter kommer igjen år etter år, og gir mye glede med liten innsats. De kan plasseres langs kanten, slik at de rammer inn hagen og skaper et lunere klima, eller på et eget område. Husk at busker og trær vokser raskt, så sørg for å plante dem langt nok fra hverandre!

Det finnes en rekke flerårige grønnsaker som tåler og trives i vårt klima. Forfatteren, Stephen Barstow, som bor i Trøndelag, har en bok 'Around the World in 80 Plants: An Edible Perennial Vegetable Adventure for Temperate Climates' og en blogg som kan leses her (QRkode til høyre) hvor han snakker om alt fra Alliumslekten (løk) til villvekster.



Hagebringebær blir fort 2 meter høye. Plant de med 0,5 meters mellomrom. Sett en stokk med "armer" i hver ende av hekken og strekk ståltråd i to eller tre høyder på begge sider av hekken.



Stauderblomster. Å ale opp eller kjøpe flerårige blomster er en enkel måte å få en vakker hage med lite arbeid, år etter år. Jo flere ulike blomster dere har, desto større sjanse er det for å få se sommerfugler og andre spennende insekter. Dyrker du der barn leker bør du unngå giftige planter!



Rabarbra. Del en plante dere har eller kjøp en ny. Plant gjerne sent på høsten eller tidlig på våren 5 cm under jorden, 1 meter fra hverandre i veldrenert, dyp og næringsrik jord, gjerne i halvsol. Vann godt det første året. Ikke høst noe før år to. Høst deretter frem til Sankthans hvert år. Gi så gjødsel og la planten hvile ut året. Velg sorter med lite oksalsyre, for eksempel Elmblütz. Ikke spis rabarbra-bladene.



Jordbær. Velg remonterende jordbær- de blomstrer og setter bær hele sesongen, ikke kun i juli. Eks. på sorter er: Elan, Toscana, Ostara og Ruby Ann. Plant med 35 cm mellomrom.



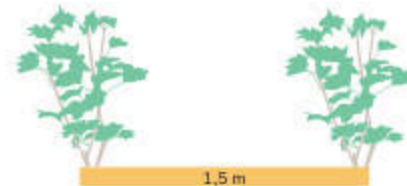
Blomstereng. Har dere plass, så vil en blomstereng kunne være til glede for både store og små mennesker og insekter. Ofte selvsår de seg fra år til år. Er jorden i hagen ikke egnet til spiselige planter kan den som oftest allikevel brukes til blomstereng.



Urtespiral: En urtespiral er et spiralformet bed som skaper et godt mikroklima og utnytter sol- og vanntilgangen på en optimal måte. Urter som trenger mye fuktighet og mindre sol plasseres i nord- nordvest og nederst i spiralen, mens urter som tåler litt tørke og liker direkte sollys plasseres på toppen, i midten av sirkelen.



Rips og solbær er robuste. Pleier du å være på ferie i juli, velg sorter som modner sent. Plant dem med 1,5 meters mellomrom.



Jord, torv og kultivering av jord

Det aller viktigste i hagen er jorden, uavhengig av hva slags type bed det dyrkes i. Egentlig dyrker man først og fremst jorden og livet i jorden, når man dyrker økologisk. Det er fordi organismene i jorden og plantene samarbeider tett, og en sunn, levende jord gir grunnlag for å få friske og sterke planter helt naturlig. Plantene nærer mikrolivet direkte ved å skille ut ulike stoffer fra røttene som jordorganismene trenger. Jo større del av året vi lar planter vokse i jorden, desto bedre er det for jordlivet. Jordorganismene bryter i sin tur ned maten de spiser, noe som gjør viktige næringsstoffer og vann bedre tilgjengelig for plantene. Vi ønsker derfor å passe godt på organismene som bor i jorden! De er våre hjelpere.



Foto: Rbc Francis



Her kan du lese om *Fruktbar jord i kjøkkenhagen*, av Fylkesmannen i Oslo og Viken



Foto: Unsplash/Markus Spiske

Jorden vi kjøper er imidlertid nokså livløs. Er det ikke spesifisert at den er torvfri, inneholder den mesteparten torv, som er nesten sterilt. Dette kan dere se i innholdsdeklarasjonen på baksiden av posen. Det står torv, torvmose eller sphagnum. Ikke kjøp det! Det er hverken bra for plantene eller planeten. Torven graves opp fra mange tusen år gamle myrer, som dreneres og ødelegges fullstendig. I dag er 1/3 av Norges myrer ødelagt. Med dem har viktige områder for veldig mange truede arter, og en viktig funksjon i skogens økosystem gått tapt. Myrene fungerer blant annet som en "svamp" når det regner og demper på denne måten flom, samt fanger opp overskytende næringsstoffer fra jordbruket slik at det ikke forurenser innsjøer. De er også enorme karbonlager, og når de graves opp brytes karbonet ned til klimagassen karbondioksid. De siste årene har det derfor blitt et stort fokus på å lage jord uten torv. Gjør det dere, også! Bruk oppskriften på torvfri såjord nedenfor, lag kompost (les hvordan i oktober), eller kjøp torvfri jord. Og, kultiver den jorden dere har! Jorden i bedene, pallekarmene eller de egensnekrede bedene trenger ikke å skiftes, den trenger å mates og pleies. For å skape en levende jord rik på jordorganismer, som blir bedre for hvert år, gjør slik:

- sørg for ha minst mulig bar jord: dyrk planter mesteparten av året, markdekk med godsaker for jordlivet; kompost, plantemateriale, gressklipp m.m.
- la jorden være mest mulig i ro. Ikke grav eller gå i bedet.
- bruk vekstskifte og samplanting, det forebygger sykdom og skadedyr og gir rikere mikroliv.
- gjødsle med ferdig omdannet kompost. Det forbedrer strukturen i jorden og dens evne til å holde på og drenere vann.

Oppskrift på såjord

Såjord bør være lett og næringsfattig, slik at de fine små røttene ikke svir seg, og slik at de lett klarer å trenge igjennom jorden. Løvkompst er den beste såjorden. I oktober beskrives hvordan den lages. Har dere ikke det, bland din egen torvfrie såjord etter oppskriftene under.

Oppskrift 1 3:2:(1)

Med denne oppskriften uten meitemarkkompost må man passe på å gjødsel småplantene ganske raskt.

3 del kjøpt hageavfall kompost*, siktet
2 del grov sand

Evt. 1 del gjenbruk torv fra urtepotter kjøpt i matbutikken.

Oppskrift 2

3 deler kokosfiber
1 del meitemark kompost, pass på at meitemarkene ikke kommer med, de vil bor i kompost og ikke i jord! Eller kjøkkenkompost, siktet
1 del sand

**Kompost av eget hageavfall egner seg ikke for å lage egen såjord, da den ofte inneholder mye ugressfrø. Blandings- eller kjøkkenkompost er for næringsrikt. Oslo kommunes hagekompost egner seg.*



Foto: unplash Sandra Clarke



Foto: Anna Trebbi

For de små spirene er det viktig med lett og klumpfri jord. Sikt derfor jorden før dere sår. Det er en oppgave som barn ofte liker veldig godt.





Urtebed i gata
Grønland.
Apotekerhattost
(*Malva sylvestris*)
i blomst.

Januar



Oppgaver inne

Planlegge året

Har dere en hagebok hvor dere noterte hva dere gjorde når i fjor er det fint å ta en titt i den nå. Hva gikk bra og hva ønsker dere å gjøre annerledes? Trenger noen planter å såes tidligere eller seinere? Ønsker dere å utvide hagen eller omorganisere hvordan og hvem som driver den? Ta dere gjerne tid til det nå, før våronna. Hvis dere ikke har en hagebok, skaff det, og tegn opp et kart over hagen, en liten plan for hva dere dyrker hvor og noter hva dere gjør utover våren og sommeren.

Søke om midler

Grønne midler fra bydelen har oftest frist i januar eller februar.

Tilskudd til urbant landbruk, fra Oslo Kommune, vanligvis tidlig i januar.

Sparebankstiftelsen, frist vanligvis 1. april, 1. september, 1. desember

Gjensidigestiftelsen, frist vanligvis 1. mars og 15. september

Så mikrogrønt

Mikrogrønt er planter som dyrkes for å spises som unge spirer etter et par uker. De kan dyrkes innendørs hele året og er en morsom måte å få litt grønt til å pliffe opp matpakken eller en salat. Ertespirer er ofte godt likt av både barn og voksne, men det meste kan spises: solsikker, karse, grønnkål m.m.

Fyll et brett med 2-5 cm jord, fukt med vann og press den lett sammen. Spre frø tett og press dem ned i jorden. Spray med vann en gang per dag. Dekk til med lokk/plastfolie på toppen. Når spirene har rotfestet, fjern lokket og sett de lyst. Vann ved behov.



Skaffe

Frø

Velg planter som er enkle å dyrke, som de du finner i denne kalenderen.

For å få tak i frø tidlig på året, og for å få kjøpt økologiske frø kan dere bruke nettbutikker. Solhatt Økologisk Hagebruk AS selger frø for norsk klima og er nokså rimelige. Deichman tilbyr gratis frø i sine frøbibliotek. De har også en dyrkings- og frøsankeguide.

Om dere vil sanke egne frø til å dyrke videre på, unngå frøposer det står F1 på. De gir planter med frø som enten er sterile eller som gir et avkom som ikke er likt opphavet. Økologiske frø er sjelden F1. Les mer om frøanking i august.

Planter som bruker lang tid på å modne må såes inne om våren, slik at de allerede er godt i gang med å vokse når de plantes ut i mai. Det kan også være fint å så noen ting inne for å kunne høste de allerede før sommerferien. Det krever litt for å få til å dyrke planter inne, så **vurder deres kapasitet og begynn gjerne med planter dere kan så rett ut**, eller kjøp ferdige planter i april- mai. Krydderurter er uansett lettest å kjøpe som småplanter. Har dere lite erfaring med dyrking, unngå kålplanter. De krever mye og er veldig populære hos kålsommerfuglens larver, som gjerne spiser seg gjennom all kålen den finner. Kål tar også stor plass. Når dere har litt erfaring, begynn med grønnkål og dekk den til med fiberduk. Den gir stor avling langt ut på høsten og er mindre utsatt for skadedyr enn annen kål.

Bestill setteløk og settepotet allerede nå. Det blir ofte utsolgt tidlig. Kan kjøpes online bla på Felleskjøpet og Hageglede. De siste selger poteter i veldig små kvanta og i tillegg egne potetpotter, -sekker og -tårn som er kreative måter å dyrke potet på uten bed. Det finnes mange morsomme sorter. Får dere tak i Blå Kongo, prøv den. Den er knallblå og et festlig syn!



Oslo frøbibliotek



Solhatt.no

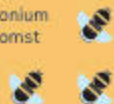


Husk at pollinatorer trenger mat i vår og høst!

Spiselige blomster


Velg blomster som du kan pynte opp maten med:

- ▶ Agurkurt
- ▶ Anisisop
- ▶ Blomkarse
- ▶ Hestemynte
- ▶ Kattost
- ▶ Kløver
- ▶ Krysantemum
- ▶ Lavendel
- ▶ Nelliker
- ▶ Oregano
- ▶ Pelargonium
- ▶ Ringblomst
- ▶ Rose
- ▶ Salvie
- ▶ Squashblomst
- ▶ Stokkrose



Hjelp gjerne humlene og plant humlevennlige planter: Her er La Humla suses planteliste:





Små planter i
potter av avispir.

Februar



Oppgaver inne

Forberede innendørs såing (forkultivering eller oppal)

- Sett opp plantelys og termometer i et svalt rom (15-17 grader). Uten godt lys og i varme rom vil plantene bli lange, tynne og lett knekker når de plantes ut. Med riktig temperatur og lys blir de kompakte og robuste. Kjellerrom kan fungere godt, hvis det finnes strøm der.
- Finn frem undervanningsbrett (vanntette brett til å sette pottene på) og potter
- Lag torvfri såjord. Oppskrift s. 11.
- Heng opp en liste over hva du skal så når, inne og ute

Så de første frøene

Så paprika og tomat tidlig i måneden og eventuelt blomster som stauder, malver og stokkroser. Så purre og vârløk tett, i stor potte (10 x 12 cm) med 4 cm næringsfattig såjord øverst og vanlig næringsrik jord under, slik at de ikke må pottes om. Pass på at jorden er oppvarmet før du sår i den og ikke bruk iskaldt vann. La pottene stå i romtemperatur til de har spiret.



Økologisk Norge har flere fine filmer og veiledere. Film om sårom, kasser, potter og såjord



Film om frø, såing og spiring



Dyrkingsleksikon og gjødselveileder



Husk å unngå å kjøpe jord med torv!
Les denne flotte artikkel i Aftenposten om plantejord og les mer på side 10 i kalenderen

Skaffe

Gartner

Om dere ikke kan beskjæring, gå på kurs, eller be noen om hjelp til å beskjære bærbusker og frukttrær tidlig i mars.

Torvfri såjord

Kan kjøpes her:



Fremtiden i våre hendes jordguide



Grønnvekt



Oslo kompost

Ingredienser til såjord du blander selv: Hagekompost (Oslo Kompost) eller kokosfiber (Clas Ohlsen/ Biltema) og sand.

Jordsåll

Selges f.eks. på plukkseiv.no eller lages av en treramme og metallnetting.

Potter

Andelsgårdene (se kart på andelslandbruk.no) har ofte potter og pluggbrett å gi bort, og kanskje noen naboer har noen til overs? Brukte melkekartonger og plastikkbeholdere, med hull i hjørnene eller bunnen, fungerer også godt. Beholderne bør ikke være gjennomsluktige, da røttene ikke liker lys. Gamle jordbærkurver er perfekte og eggekartonger fungerer greit. Potter kan også lages av avisepapir, enten ved å brette dem, eller ved å bruke en pottemaker.

Undervanningsbrett

Ta det dere har: bruk skobrett, gamle bakeplater, isbokser eller andre brett i plastikk eller metall med en kant.

Plantelys

Natronlys: holder veldig lenge, en lampe dekker ca. 6 m² og kan henges høyt slik at man kan gå under den. Bruker en del strøm og produserer mye varme. Egner seg godt i kjølige rom.

Led-lys: Bruker veldig lite strøm, er litt dyrere, dekker et mindre område og må henge tettere på plantene. Produserer ikke noen varme.

Lysstoffrør med plantelys: må henge veldig lavt og det trengs derfor mange. Man kan bytte ut lysstoffrørene i hvilket som helst armatur til plantelys. Har dere armatur fra før er det rimelig å skifte ut lysstoffrørene.

Termometer til å følge med på temperaturen i rommet der dere sår inne.

Timer er viktig. La det være lyst 14-16 timer i døgnet og mørkt om natten.

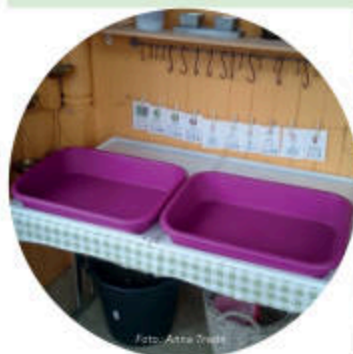


Foto: Anja Tveit



Foto: Bernt Larsen, forskningsasjon på erforskollelen barnelege



Tidlig såing av
asiasalat og spinat.

Mars

Oppgaver inne

Så tomat og blomster, om det ikke ble sådd i februar.

Potte om paprika. Paprika krever litt å dyrke og nå må plantene komme over i egne små pottes (6-8 cm) med god jord og regelmessig gjødsling, og om to måneder må de pottes om igjen.

Potte om inneplanter

Hvordan står det til med plantene inne? Trenger noen større potte eller ny, næringsrik jord? Dette er en fin tid å potte om.



Foto: Arnt Tredre



Foto: Arnt Tredre



Foto: Arnt Tredre

Oppgaver ute

Så spinat

Spinat og noen salatsorter kan såes ute i både februar og mars. Fyll et Brett med jord, eller så spinat rett i et bed ute, og dekk til med litt jord og snø. Sett ut. Da har du ferdig spinat til påske.

Forberede drivhuset

Luke og gjødsle bed. Evt. så en runde med spinat, reddik og salat som forkultur. Det er fint for jorda at det vokser noe i den mesteparten av året.

Om dere har mulighet for å varme opp drivhuset kan dere ale opp planter i drivhuset, istedenfor innendørs. Fra mars av trengs ikke ekstra lys i drivhuset, kun varme.

Fjerne snøen og jorddekket fra bedene slik at jorden varmes opp raskere.

Beskjære trær og busker

Husk at alle bærbusker og frukttrær beskjæres på forskjellige måter og kan bli ødelagt av feil beskjæring. Kan dere ikke kunsten, gå på beskjæringskurs eller spør noen som kan om hjelp.

Pil

Pil er nøysom, svært levedyktig og hurtigvoksende. Den kan bøyes og bendes og beskjæres på mange kreative måter, og på kort tid skape fine rom i hagen. Levende pil brukes til gjerder, huler, levegger og søyletrær m.m. og produserer store mengder skudd hvert år, som man så kan bruke til å flette bedkanter, kranser, kurver, levegger, klatrestativ til planter m.m.

Pilen plantes om våren, fra midten av mars til midten av mai, gjerne så fort telen har gått. Den høstes om vinteren fra november- februar. I begynnelsen trenger den hyppig vanning. Når den vel er etablert klarer den seg selv.

Boktips: Pil i hagen, Jeanette Grønli.

Flettete levende pil er fint både i krukker og bed.

Skaffe

Redskaper

Man trenger ikke å kjøpe masse utstyr for å drive med hagearbeid. Den frivillige organisasjonen Permaduagnad Oslo (se Facebookgruppa "Permaduagnad Oslo (PermaBlitz)") har et godt utvalg av hageredskaper som kan lånes fra Deichman Torshov og Deichman Grünerløkka.

Hvis du har råd og lyst er det fint å ha spader og ulike lukeutstyr. Det finnes forskjellige type spader i ulike størrelser. Greip og spader til voksne, samt spader til barn, selges av mange ulike produsenter. Noen har 10 års eller 20 års garanti, andre har ingen. Når det gjelder greip til barn er Burgon & Ball en av de få produsentene som selger dette. De koster mye, men holder i evigheter.


Det er ofte fint å ha noen vannkanner, hagesakser, koster og trillebærer. Fiskars selger solide trillebærer. Vær obs på å finne en god trillebær, da mange på markedet er av dårlig kvalitet. Trillebærer i barnestørrelse er ofte svært populært, også utenfor hagen.

Håndspader/planteskjeer. Velg en type som ikke er flat, men rund slik at jorden ikke renner av. Det finnes gode typer med håndtak i tre.

Håndkultivator/håndraker er fint til å luke i bed med. Trehåndtak er ofte det behageligste å holde i.



Foto: Dylve Hørd, Uniplast



**Gresskarplanter blir
veldig store og krever
mye vann og næring!**

April

Graving

Mange av oss har lært å endevende jorda hvert år. Nyere kunnskap forteller at det ikke er lurt.

I en neve jord lever mange millioner organismer og en fjerdedel av alt liv på jordkloden finner vi i jorda. Livet i jorden er tilpasset å leve i ulike dybder. I det det øverste jordlaget lever helt andre arter enn 20 og 30 cm ned. Når vi snur jorden er det som en tsunami for jordlivet og mye av det går tapt. Det er organismene i jorden som gjør næring tilgjengelig for plantene våre. Vi ønsker å passe godt på dem.

Vi ønsker en lett og luftig jord hvor røttene, vannet og meitemarken lett finner sin vei. Å grave ødelegger gangene som meitemarken og røttene har laget i jorden og kan faktisk gi en mer kompakt jord. Den beste måten å få en god struktur i jorden på er ved å la være å grave og heller mate jorden fra toppen, slik jorden i skogen blir matet av blader fra trærne. Da vil det skje en oppblomstring av jordlivet og de vil trekke ned næring i jorden og meitemarken vil lage masse ganger. Når du vel har anlagt ditt bed, sett derfor spaden til side. Gjerne ved siden av komposten. Den liker å bli snudd ofte.

Er jorden veldig kompakt kan den luftes ved bruk av et grep. Stikk grepet i jorden og rikk litt på det, uten å flytte jorden.



Vi ønsker å pleie jordlivet når vi dyrker, tegning av Anna Trede



Oppgaver inne

Potte om tomat og blomster. De trenger næringsrik jord og regelmessig gjødsling nå. Plant gjerne tomatene dypere enn de stod for da kommer det røtter av stammen.

Så sommerblomster i begynnelsen av måneden og **blomkarse** i slutten.

Siste ukene i april: **så gresskar, agurk og squash** rett i store pletter (12 cm x 10 cm for eksempel) med næringsrik jord. Kun noen få planter, de blir store!

Lysgroing av poteter første delen av måneden. La potetene spirer litt før de skal settes.

Lag skilt til hagen.

Så gulrot i melkekartonger



Foto: Anna Trede

Oppgaver ute

Opparbeide nye bed, se mer om hvordan i begynnelsen av kalenderen.

Gjøre klar gamle dyrkingsbed

- Løsne jorden, uten å flytte den så fort telen har gått. Pass på eventuelle stauder (flerårige vekster) som ikke har spirt ennå.
- Luk bort ugressrøtter.
- Hak forsiktig ned gjødsel og ferdig kompost (- ikke fersk møkk) i det øverste jordlaget.

Så

Når jordtemperaturen er over 6 grader: **så reddik, salat og spinat.** Spinat kan også såes i februar.

Sette potet

I slutten av april eller begynnelsen av mai kan dere sette potetene som dere helst har lysgrodd på forhånd. Sett dem i rader i et bed eller i store pletter (minst 10 liter). Sett dem 7-10 cm dypt, med en fots avstand (20-30 cm). Dekk til og vann jevnlig.

Plante busker og trær

For å få busker og trær til å trives og etablere gode røtter, gjør slik:

- Grav et hull, så dypt at når du setter treet/busken ned skal jorda dekke røttene med maks 1 cm, og dobbelt så bredt som potta. Om det er veldig kompakt jord kan du grave det 4 ganger så bredt.
- Sett i planten og vann rikelig i hullet.
- Fyll med jord og trakk godt rundt planten.
- Legg på kompost i samme bredde som du gravde hullet, men hold 2-3 cm avstand fra stammen.
- Dekk med våt papp og gress, halm, halvferdig kompost i en sirkel rundt treet. F.eks 2-4 ganger bredden på hullet. (Denne biten er ikke kritisk, men gjør det mye lettere å holde det ugress- og gressfritt rundt stammen de første årene).

Lag et fugleskremsel

Det kan virke, og er morsomt å lage for både store og små.

Skaffe

Hageskilt

Lag skilt selv eller kjøp for eksempel de flotte skiltene til kunstneren Benjamin Brinckman.

Gjødsel


Har dere ikke kompost kjøp pelletert hønsemøkk. Får du tak i kumøkk uten torv, kjøp det. Les innholdsfortegnelsen på baksiden av posen! Les mer om gjødsel i juli.

Sneglemiddel, om dere har problemer med snegler. Kjøp Ferramol og følg instruksene.

Sprayflasker for hjemmelagd skadedyrspray (se på oppskrifter i juni).



Foto: Hanne Krogn



Asparges høstes
tidlig i mai.

Mai

Oppgaver ute

Så

Så direkte ute med riktige frøavstand (sjekk pakkene og bruk skilt!) betær (10 cm), ringblomst (15-25cm), blomkarse (de blir store! Ca 40 cm), mangold (35 cm), bønner (10-20 cm), sukkererter (5-10 cm) m.m. Gulrot og plukksalat har veldig små frø og havner ofte altfor tett. Luk til ca 3 cm avstand for gulrot og minst 5 for plukksalat. Sett setteleker av gul og rødlek.



Film fra Økologisk Norge om å så på friland

Plante ut planter

Det er stressende for planter å plantes ut. For at de skal overleve er det viktig å ta en del hensyn.

Plantene må herdes. Plantene som er vokst opp inne trenger en gradvis tilvenning til både solen og temperaturen utendørs. Sett ut plantene i skyggen noen timer per dag de første dagene. Flytt dem så til halvskygge, før de får stå i direkte sol, ellers blir de solbrente. Dekk de gjerne til med tynn fiberduk i begynnelsen. Øk gradvis antall timer de står ute og ta de inn om det er risiko for frost. Bruk tid på dette, ellers risikerer man at selv kraftige og fine planter dør.

Pass på nattefrost. Plant ut alt du sådde inne fra siste uken i mai, om det ikke er fare for frost. Sjekk værmeldingen først! Om det er fare for nattefrost, vent til begynnelsen av juni. Du kan dekke plantene med fiberduk om natten om det plutselig varsles kalde netter. Halm eller gressklipp mellom plantene øker også temperaturen rundt plantene.

Vann plantene skikkelig godt før du planter de ut. Er jordklumpen veldig tørr, la de stå i en bølge



Film fra Økologisk Norge om utplanting av småplanter

med vann en stund. Vann ofte og godt de to første ukene, mens røttene etablerer seg. I denne fasen er de sårbare for tørke. Etter dette er det bedre med en rotbløyte sjelden, hvor jorden blir gjennomvåt helt ned til røttene, enn å hyppig skvette litt vann på overflaten.

Plant de ut med riktig avstand. Blir plantene stående for tett blir de små og lettere syke. I mai og juni vil bedene se litt tomme ut, om du har gjort det riktig. Planteavstanden er oppgitt på frøposen. For eksempel har mange urter ca 25 cm, gresskar 80-100 cm, squash 60-70 cm og grønnkål 40-50 cm.

Sett plantene passe langt ned i jorda. Det vil si så dypt som de stod i potten. Unntaket er tomat og chili som gjerne plantes litt dypere. Unngå at plantene havner i en dump eller stikker opp av jorden. Klem godt til jorden rundt plantene slik at jorden kommer i god kontakt med røttene.

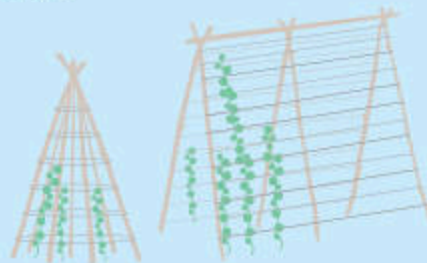
Markdekk rundt plantene. Dekk marken mellom plantene med gressklipp, halm, bløtlagde aviser eller annet organisk materiale. Det hindrer ugress fra å spire, nærer jordlivet og hindrer fordampning. Med markdekk trenger du ikke å luke, gjødsle og vanne så ofte og du får en bedre jord. Når du planter, så markdekk gjerne med én gang mellom plantene. Når du sår, venter du til det du har sådd har kommet opp før du markdekker mellom radene.

Lag stativ til sukkerert, klatrebønner og gresskar

Finn døde pinner på bakken i skogen eller spør en arborist (en spesialist på trepleie), naboer eller kommunens driftsenhet om dere kan få en haug



med pinner/stokker til å bygge et klatrestativ til planter. Det gir variasjon i hagen og et lite rom å være i.



La sukkerertene klatre med sine ranker på hønsenetting og klatrebønnene og gresskarne slynge seg opp rundt en tipp eller staur.

Bind opp tomat og agurk

Fest en tråd i bunnen av plantene og i taket på drivhuset og la plantene slynge seg rundt den, eller la dem klatre langs en pinne og fest dem med tråder. De må knytes løst, slik at planten ikke kveles.



Husk at planter har behov for ulik avstand!



Se brosjyren fra Bioforsk om bruk av trær, greiner og løv i hagen

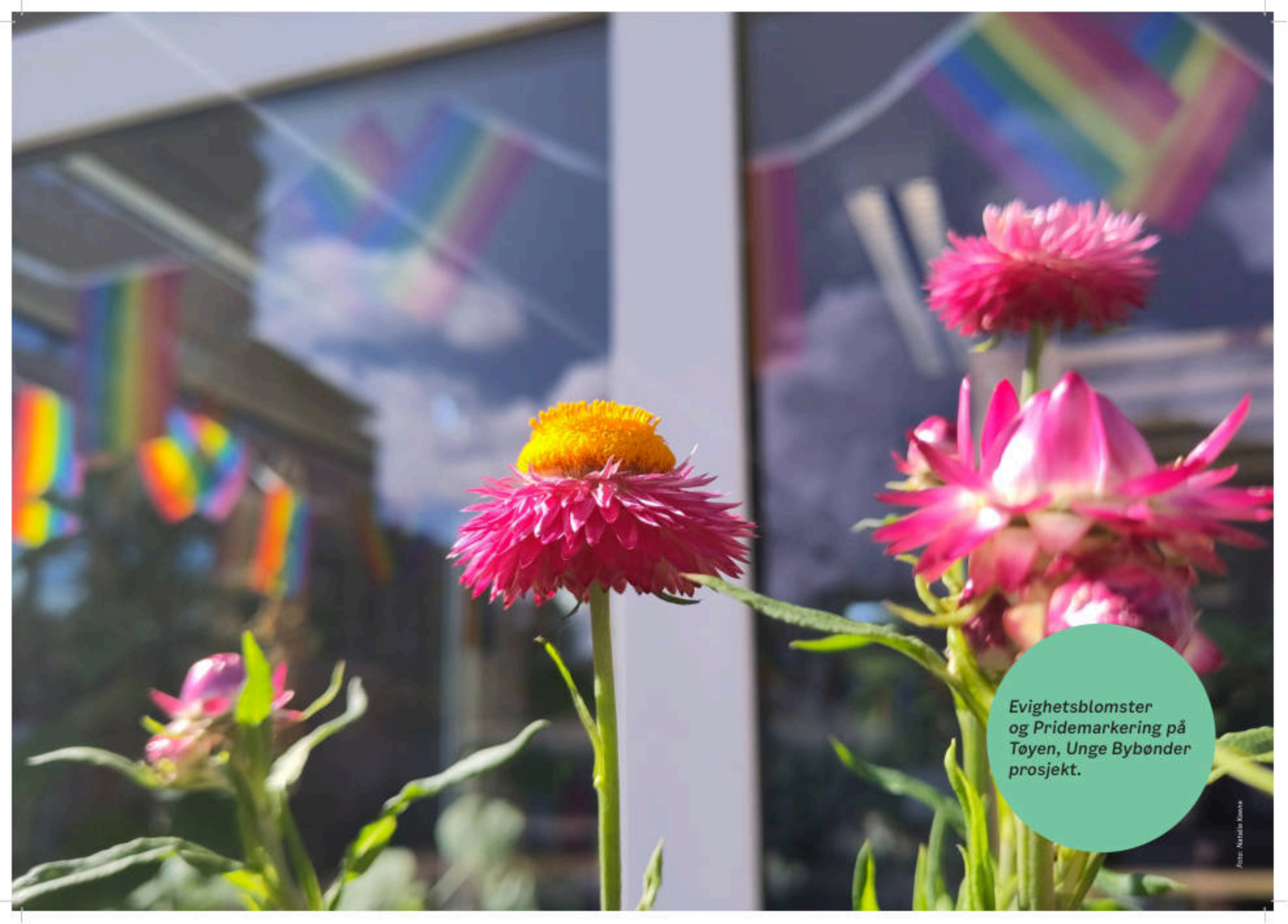
Skaffe

Urteplanter

Kjøp voksne planter fra et hagesenter.

Husk vanningsutstyr.





Evighetsblomster
og Pridemarkering på
Tøyen, Unge Bybønder
prosjekt.

Juni

Oppgaver inne

Rydding

Rydd vekk vekstslis, pottes m.m.

Oppbevaring

Oppbevar overskuddet av frø tørt og kaldt. I en liten hage bruker dere ikke opp alle frøene i en frøpose og kan bruke resten neste år.

Plan og organisering

Finn vanningsvakt, hvis du vil være borte lenge i sommer.

Pass på meitemarkene i meitemarkkomposten, så de ikke blir for varme. Flytt markkomposten innendørs, eller et sted ute hvor det er skygge hele dagen. Reiser dere vekk, be noen passe på meitemarkene!



Oppgaver ute

Tynne ut plantene

Har du sådd frø ute er det stor sannsynlighet for at du har masse små planter tett i tett i bedet nå. For at de skal klare å vokse seg store er de nødt til å få bedre plass. Sjekk på frøposen hvilken avstand som anbefales mellom plantene og fjern øvrige planter.

Høste salat, spinat, reddik og urter før ferien

Urter som klippes ned nå unngår å gå i blomst og kommer istedenfor sterkere tilbake i august igjen. Legg oregano, mynte, estragon m.m. til tørk inne. Det kan dog være fint å la deler av noen urter (f.eks. mynte, oregano og gressløk) gå i blomst. Det er både vakkert og fint for insektene. Klipp ned gressløken nå, så kommer den på nytt på slutten av sommeren.

Luke alle bed og markdekk

Pass på å skille mellom små grønnsaksplanter og ugress! Det er kjedelig om f.eks. gulrøttene fjernes og dere kun sitter igjen med balderbrå, eller noe annet ugress. De første bladene (frøblader) av baby rucicola og reddiker ser for eksempel ut som små hjerter. Spinat og planter i gulrotfamilien (gulrøtter, dill, koriander, pastinakk) har frøblader som ligner hareører.

Husk å vanne plantene! Grundig og sjelden er bedre enn lite og ofte.



Husk!

- **Snu hagekomposten.**
- **Unngå at rabarbraene går i blomst.** Fjern blomsterstenglene slik at plantens kraft heller lagres i røttene.
- **Lag insektshotell.** Sørg for at det er tilpasset norske insekter. Bruk instruksjer fra norske eksperter og gå på besøk til Botanisk hage for å se velfungerende insektshotell.

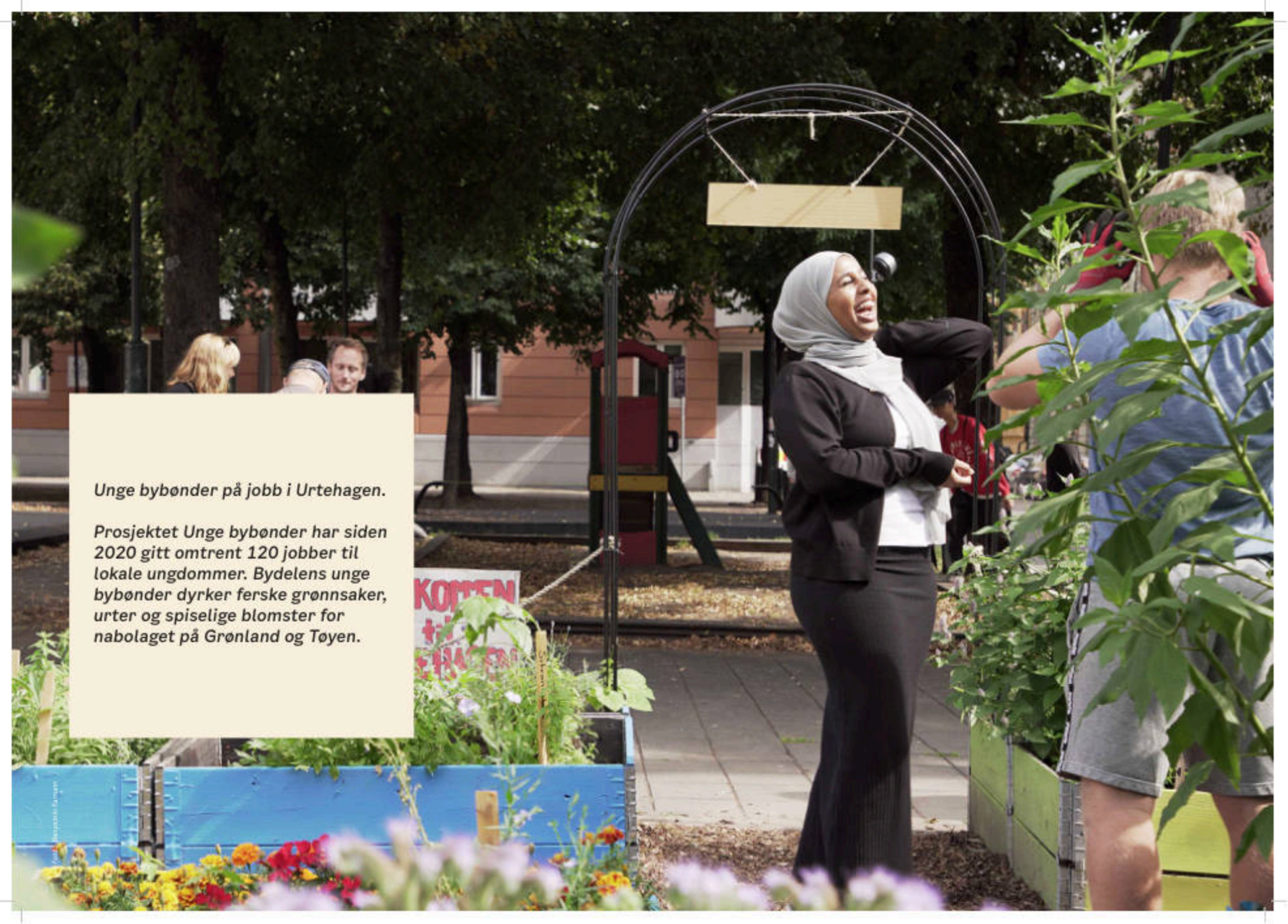


Les mer her



Foto: Natalie Koenig





Unge bybønder på jobb i Urtehagen.

Prosjektet Unge bybønder har siden 2020 gitt omtrent 120 jobber til lokale ungdommer. Bydelens unge bybønder dyrker ferske grønnsaker, urter og spiselige blomster for nabolaget på Grønland og Tøyen.

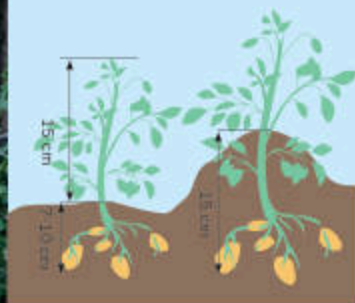
**KOMMEN
TIL
URTEHAGEN**



Foto: Rik Frantzen



Gjødsling er viktig
→ les Økologisk
Norges flotte
gjødseleguide



Oppgaver ute

Blomster

Fjerne visne blomster slik at de ikke blir til frø. Det får planten til å sette flere blomster utover sommeren og høsten. Ønsker du frø, la noen blomster stå fra august og utover.

Høste hvitløk

Hvis dere plantet hvitløk i fjor er det tid for å høste nå. Når du ser at de nederst fire-fem bladene er gule og tørre kan de dras opp, vaskes, tørkes i skygge/ innendørs, og flette de sammen.

Hype potetene

Poteter som utsettes for lys blir grønne og danner nervegiften solanin som er farlig for både

mennesker og dyr, selv etter koking. For å unngå at solanin dannes, og for å få flere poteter, hyppes potetene. Når potetriset er cirka 15 cm høyt pakkes 6-8 cm ekstra med jord oppå dem, slik at potetene vokser i en opphøyd rad, nå ca 15 cm under jorden.

Gjødsele plantene

Næringskrevende planter har behov for en dose gjødsel midt i sesongen.

Ferdig omdannet kompost er optimalt. Det nærer både plantene og jordlivet over tid, og virker jordforbedrende. Kompost av hageavfall inneholder lite næring, så bruk kompost av kjøkkenavfall, heste- og kumøkk nå. **Pelletert hønsemøkk** er nitrogenrikt og svært konsentrert, så bruk kun 2 dl

per kvm, og noe mer for veldig næringskrevende planter.

Tang er rik på kalium og kan blandes i annet markdekke, gjerne gressklipp (som inneholder mye nitrogen). Man kan også lage **neslevann** av brennesler som trekker i vann i to uker, og tyntes ut 1:10 med vann. Det inneholder mye nitrogen. Det samme gjør **blodmel**. **Beinmel er rikt på kalsium og fosfor.** Det er viktig å huske at ingen gjødsel man kjøper i pose nærer mikrolivet, eller virker jordforbedrende. Det bør derfor alltid kombineres med kompost.

Vanne grundig

Vanner dere sjelden, men mye, utvikler plantene lange dype røtter som gjør at

de ikke trenger å vannes like ofte. Vann til det er vått i rotsonen. Da holder det å vanne ca. en gang i uken, om jorden ikke er sandholdig. Sjekk med fingeren i jorden at det er vått et stykke ned i jorda og ikke kun på toppen.

Markdekke for ferien

Husk at markdekking hindrer ugress fra å komme opp og vann fra å fordampe, samt nærer jorden. Fyll gjerne på med 5-10 cm gressklipp eller halm gjennom sommeren. Brukt halm kan ofte hentes på fortauet utenfor Kampen gård og gressklipp er mange vaktmestere glad for å bli kvitt. Lag en avtale med noen i nabolaget og få gressklipp levert i sekker. Husk bare å spre det ut med en gang, da det begynner å kompostere raskt når det ligger i haug!

Følge med på insekter og snegler

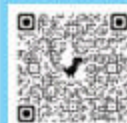
Når dere dyrker mange ulike planter vil dere etter hvert få et rikt mangfold av insekter i hagen. Mange av de er nyttedyr som pollinerer plantene og holder skadedyrbeholdningen nede. Kun noen få skader plantene, som bladlus, kålmøll og stor kålsommerfugl. De siste forhindrer man ved å bruke en fiberduk på alle kålplanter. Mot bladlus kan man bruke en hjemmelaget og trygg blanding som kalles for "white oil" på engelsk. Vi kaller det bladlusolje.

Oppskrift for bladlusolje: i en sprayflaske blandes 2 teskjeer matolje med 1 teskje oppvaskmiddel/grønnsåpe og vann. Rist godt så alt blandes sammen og blir en tykk hvit væske. Spray på og under alle bladene og stilkene, gjerne hver dag til alle bladlus er borte.

Mot andre skadelige insekter kan dere lage en generell insektspray ved å blande en teskje cayennepepper/chili pulver, en teskje oppvaskmiddel med 2-3 hvitløksfedd og en løk som mikses med stavmikser med vann. La det trekke en time, sil og hell det i en sprayflaske. Oppbevar i kjøleskap etter bruk.

Er brunskogssnegle en utfordring, hold hagen ryddig, gresset kort, unngå å markdekke en periode og bruk sneglepreparater.

Ferromol er pellets av jernfosfat som er regnbestandig og kan brukes hele året. Det er ikke giftig for andre organismer, heller ikke barn. Få timer etter at sneglene har spist jernfosfatet mister de matlysten. Etter noen dager trekker de seg tilbake og dør.



Brosjyre fra Bioforsk om
snegler som skadedyr på
planter





**Munkegata på Grønland.
En ung bybonde med
nylig høstet squash.**

Sulten?

Her dyrker sentrumsbonden bær, grønnsaker og urter sammen med ungdom i jobb fra Bydel Gamle Oslo.

Smak gjerne på det som vokser her, men la noe stå igjen til neste som kommer.



August



Oppgaver inne

Lage mat fra hagen

Saft og sylte, tørke og hermetisere.

Av bær kan man lage bærruller ved å mikse bær og gjerne tilsette banan (for sødmen). Spre det ut på en plate og la det tørke i ovnen på 50 grader, eller i en dehydrator/ mattørker.

Pesto lages ikke bare av basilikum, men også av blant annet persille, rucola og gressløk.

Urtesalt kan lages av tørkede urter, eller av ferske urter som mikses med havsalt og spres ut over en plate. Tørk i romtemperatur eller i en dehydrator. Når det er tørt kan dere knuse klumpene i en mørtel, eller med en sleiv i en bakebolle.

Blomsterblader fra spiselige blomster som kornblomst og ringblomst kan tørkes i en kurv og brukes til kakepynt eller te.

Urter og blomster kan buntas sammen og henges i en snor på veggen med mange små buketter i. Det er viktig at de henger i skyggen.



La humla susa har laget en flott veileder om humler og en film med en oppskrift på humlekasser.

Oppgaver ute

Luke og vanne

Nå er det tid for å luke og vanne! Om ugresset legges i komposten og snus en gang i uken blir både rot- og frøgress til den beste jorden. Har dere ikke kompost ute, mat meitemarkkomposten inne med ugress.

Høste bær, urter og noen grønnsaker

Nå er det endelig tid for å høste! Grønnsaker som modnes nå er blant annet bønner, erter, salat, grønnkål, agurk og squash.

Klarer dere å vente med høsting av bær til de er fullmodne smaker de best.

Så ute

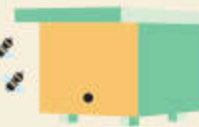
Rakk dere ikke å så før sommeren? Det er enda ikke for seint! Planter som vokser fort kan fremdeles såes. Les på baksiden av frøpakkene hvor lenge forskjellige sorter tar før de er høstmodne. Flere salatsorter, rødbet, reddik, spinat og rucola kan såes i august.

Skaffe

Sette hvitløk

Vær tidlig ut med å kjøpe ordentlig settehviltøk fra hage-nettbutikker. Hvitløk settes i oktober og høstes siste ukene i juli!

Humlekasse.



Oppdag småkryp i hagen i lag med barna. Bioforsk har laget et fint lite hefte til inspirasjon.


Summende barnehager er et nettsted som skal inspirere barnehagefolk til å jobbe med pollinerende insekter som et eget bærekraftig tema i barnehagene. Der deles erfaringer, tips og råd.

Legg restene av frø mørkt og kjølig til neste år.



Persille pesto med ristede solsikkerfrø.

Foto: Anna Frøy



Rød- og gulbeter
kan sås ganske tett
og gir god avling.

September

Oppgaver inne

Lage mat med ingredienser fra hagen!



Urteoljer fra hagen.
Foto: Anna Tross

Oppgaver ute

Blomsterløk

Høsten er tiden for å sette blomsterløk i jorda. Krokus, marsklosterklokker, hyasint og påskellilje er kjempe viktige for humledronninger fordi de blomstrer tidlig til våren. Tulipaner kan gi mindre mat.

Høste potet og grønnsaker

Nå finnes det mange grønnsaker som kan høstes for eksempel tomater, betar, gulrøtter.

Potetene begynner også å bli modne. Tidlige potetsorter bruker 8 uker fra setting, andre 10-12 uker. Sene potetsorter bruker et par uker til. Et tegn på at de er klare for å tas opp er at riset begynner å gulne og falle over ende. Men, de kan også tas opp senere. Om du vil kan du høste etter behov og la de siste potetene stå til plantene er helt visne. Om skallet er fast og litt glatt og ikke flasser av når du gnir på det tåler poteten å lagres. Om skallet ikke er fast må de brukes nokså raskt. Potetene holder best om de ikke skylles før de lagres, oppbevares tørt, mørkt og mellom 4 og 6 grader.

Høste frø

Det enkleste er å høste frø fra ettårige blomster: solsikker, ringblomst, kornblomst, blomkarse, agurkurt, m.fl. Man kan også å høste frø fra grønnsaker som tomater, bønner og erter. Mange andre grønnsaker er toårige og setter først frø etter to år, og da har vi gjerne spist dem opp for lengst.

Flytte planter

Om det er noen flerårige planter dere ønsker å flytte er det en fin tid for det nå. Ikke vent med det. Dere kan også plante nye bærbusker nå. Det kan faktisk være en fordel, da de trenger mindre vanning nå enn om våren.



Foto: Rik Fjell

Oppbevar frøene tørt og kjølig til neste år, ikke for varmt, og absolutt ikke fuktig.



Her er en film fra Økologisk Norge om veksthus

Skafe

Veksthus til neste år?

Om dere ønsker drivhus til neste år – sett det opp før telen setter seg i marken.



Foto: Rik Fjell



Film om å samle og tørke egne frø, fra Økologisk Norge



Foto: Nils G. Hoff



Curtido, en slags fermentert surkål fra El Salvador som inneholder ikke bare kål, men også litt eple, gulrot og oregano. Jalapeñochili kan også tilsettes om du liker det.

Oktober



Høste gresskar før frosten! Kalde netter spiller en rolle i å forbedre søtheten til gresskar før høsting. Gresskar er hardføre og deres tykke skall gir naturlig isolasjon, og hjelper dem å motstå kalde temperaturer som oppstår sent i september og begynnelsen av oktober. I tillegg inneholder de naturlig sukker og stivelse som hjelper til med å overleve lett frost. Men hvis temperaturen synker for lavt, vil ikke gresskarene klare det.

Sørg for at det er nok plass ved siden av komposten til å snu den.



Film fra Økologisk Norge om kompost og jordforbedring

Oppgaver ute

Høste

Nå er det tid å høste de siste grønnsakene som ikke tåler frost: gresskar (endelig!), de siste squashene, alle bønner og erter, beten, sene poteter m.m. Man kan godt ta kål, gulrøtter, pastinakk stå og høste når som helst før snøen kommer.

Rydd opp i hagen

Bruk hagesaks for å klippe vekk planteavfall og la røttene stå i bakken for å mate meitemark og andre jordorganismer over vinteren. Bruk planterestene til markdekke og/eller i komposten.

Sett blomsterløk og hvitløk i begynnelsen av måneden. Husk å unngå giftige planter, hvis dere dyrker med små barn! Påskeiljer, tulipan, snøkløkke, krokus og scilla er f.eks. giftige ved inntak av en viss mengde. (Mest giftstoff er det i selve løken, så en liten smak av bladene er ikke krise.)

Anlegge nye bed

Ønsker dere flere bed til neste år er det en fin tid for å lage dem nå.

Hagekompost

Ikke kjør bort noe avfall fra hagen! Alt kan brukes til å lage kompost. Gressklipp, ugress, blader, rester av planter og oppkuttete kvister legges i en haug. Kompostbinge trengs ikke. Haugen kan etterlates og blir til ferdig kompost etter ett år eller to. Ønsker du en mer næringsrik jord med et mer mangfoldig mikroliv, og å få ferdig kompost raskere, tilsett møkk. Det setter fart på nedbrytingen og gjør at komposten blir varm. Snu gjerne komposten en gang i uken, eller i hvert fall noen ganger i løpet av sesongen. Møkk fra kyr, hester, esel, gris og høner kan hentes på Kampen økologiske barnebondegård (KØBB) og andre besøkgårder i byen.

Blandingskompost

Ønsker dere å slutte sirkelen fra jord til bord og la mat- og grønnsaksrestene bli til jord igjen, legg det

i komposten. Det må da skje i en skadedyrsikker beholder, gjerne i en isolert kompostbinge. Å kompostere kjøkkenavfall krever jevnlig oppfølging. Det må verken bli for tørt eller for vått, og det må snues og strøs. Er dere interesserte i å kompostere kjøkkenavfall bør dere skaffe en god kompostbinge og be om veiledning om dere trenger. En av de beste bingene er Separettkompnen. Den er solid, godt isolert og hele fremsiden kan åpnes ved tømming.

Bokashi kompost

Ved først å fermentere matavfallet med bokashi blir det nedbrutt til en veldig nærings- og mikroorganismrik jord på kun to måneder. Da det er en kald kompostingsprosess er bokashi kompost laget av matavfall imidlertid ikke tillatt av Mattilsynet å bruke der man dyrker mat som serveres andre, for eksempel på restaurant. I egen hage er det derimot perfekt å bruke! Det er lov å ha bokashikompost av hageavfall, møkk og av grønnsaksskrell som ikke har vært inne på kjøkkenet i alle hager. Les mer om bokashikompostering på bokashi Norges hjemmeside.

Meitemarkkompost

Meitemarkkompost er en morsom måte å få fenomenalt god jord på. Reve Kompost har en kjempefin stor markkompostbeholder mens Plukkselv.no selger en som er mindre. Det er også mulig å lage en beholder selv. I Norges natur finnes det 23 arter meitemark. Den riktige arten av mark til kompostering heter Eisenia fetida. De lever under blader og er relativt rød sammenlignet med meitemarkene som lever under jorden.

Løvkompst

Den aller beste såjorden lager du av den aller enkleste komposten, en haug med blader blandet med litt skogsjord. Skogsjorden tilfører gode mikroorganismer og spesielt mye sopp, som hjelper til i nedbrytningen av bladene og oppbyggingen av et sunt mikroklima i jorden. La haugen ligge, ikke snu den. Soppen lager lange hvite tråder (mycel) og vil ikke bli forstyrt. Nedbrytningen tar ca. 2 år. Jorden blir lett, luftig og næringsfattig, perfekt for et lite frø å spire i. Den trenger ikke å blandes med noe annet. Fyll den ferdige jorden i sekker eller esker før telen, slik at du kan ta den inn til tining over nyttår.



Foto: Eivind Lønn



Geitmyra matkultursenter har laget en kort film om meitemarkkompost

Skafe

Møkk fra din nærmest besøkgård, for eksempel Kampen økologiske barnebondegård.

Det du trenger til såjord til neste år, eller ferdig torvfri såjord (se også tips i februar).



Vintergrønnsaker.

November og desember

Oppgaver inne

Lage divali-, hanukka-, jule- og eid gaver

Urtesalt, urtete, kakepynt av blomsterblader, frøkuler med mer.

Frøkuler

Lag julekuler som etterpå kan spres i nabolaget til glede for både mennesker og dyr. Bland 1/3 leire med 2/3 jord, blomsterfrø og ved behov litt vann. Rull sammen til en liten ball, ca 2 cm i diameter.

Blir de større kan frøene rekke å spire før kulen tørker. Legg til tørk.

Passe på meitemarken

Gi de mye matavfall slik at de lager mye kompost til det du trenger den til neste år, sannsynligvis såjord og for å lage mer næringsrik jord (jordforbedring).



Vurdere kurs til neste år

- Dyrkingskurs gjennom Bykuben og Spirende Oslo. Gratis eller ca 100 kr i påmeldingsavgift
- Dyrkingskurs på Gartneriet på kongsgården
- Beskjæringskurs av bærbusker og trær, på Kongsgården og i lokale hagelag
- Humle- eller humlekassekurs. - *La humla suses nettside.*



Byggeprosjekter for vinteren

Fuglekasser

Fugler spiser insekter og gir liv i hagen sett gjerne opp fuglekasser! Ønsker dere å gjøre noe ekstra ut av det kan dere skaffe en fuglekasse med et videokamera L. Det er uhyre spennende å følge med på!



<https://skolehagerinorge.no/ressurs/fuglekasser>

Insektshotell

Insekter er våre viktige samarbeidspartnere i grøntområder i byen og de må vi passe på. Ta råd fra norske eksperter på Botanisk hage på Tøyen og bygg et insektshotell som er tilpasset norske vilbier og pollinatorer.



**Dekke frost-
svake planter
med granbar
eller lignende.**

Innhold

Intro og nyttige nettsider	2
Så og plantekalender	3
Etablering av ny hage	4
Planlegging av vekstskifte	5
Oppbygging av bed	6
Planting av flerårige planter	9
Jord, torv og kultivering av jord	10
Oppskrift på såjord	11



Bydel Gamle Oslo er en bydel for klima, natur og miljø. Innbyggerne nyter frodige grentområder hvor dyrking av spiselige planter som alle kan plukke bidrar til fine møteplasser. Denne dyrkekalenderen har blitt utarbeidet av miljøterapeut Anna Trede og Natalie Keene som er bydelsbonde og miljøkonsulent i Bydel Gamle Oslo.

Vi håper at den vil inspirere alle som ønsker å dyrke i bydelen vår og gi dem den kunnskap som trengs for å lykkes med sitt grent prosjekt. Sammen skaper vi en grønnere og frodigere by!

Grafisk design og illustrasjoner av UKE, Konsulenttjenester, 2024.