

# Contents

|   |           |
|---|-----------|
| <b>01 Introduksjon</b>                          | <b>5</b>  |
| Velkommen til Plantebok for Andørja . . . . .   | 5         |
| Klima og vekstforhold . . . . .                 | 5         |
| Hva kan vi dyrke? . . . . .                     | 6         |
| Bokens oppbygging . . . . .                     | 6         |
| Filosofi og tilnærming . . . . .                | 6         |
| Hvordan bruke denne boken . . . . .             | 7         |
| <b>02 Klima og vær</b>                          | <b>7</b>  |
| Maritim klimasone . . . . .                     | 7         |
| Hardførhetssone . . . . .                       | 7         |
| Vekstsesong . . . . .                           | 8         |
| Månedlig klima . . . . .                        | 8         |
| Utfordringer og muligheter . . . . .            | 9         |
| Klimatilpasning i praksis . . . . .             | 9         |
| Klimaendringer . . . . .                        | 9         |
| <b>03 Jord og pH</b>                            | <b>10</b> |
| Jordtyper på Andørja . . . . .                  | 10        |
| Oppbygging av god hagejord . . . . .            | 10        |
| pH-verdier og kalkingsbehov . . . . .           | 11        |
| Kompostering . . . . .                          | 11        |
| Gjødsling og næringsbehov . . . . .             | 12        |
| Jordstruktur og arbeid . . . . .                | 13        |
| Jordanalyse og overvåking . . . . .             | 13        |
| <b>04 Vind og salt – beskyttelse av hagen</b>   | <b>13</b> |
| Vindforhold på Andørja . . . . .                | 13        |
| Saltskader . . . . .                            | 14        |
| Vindskjerm – typer og strategier . . . . .      | 14        |
| Mikroklima – utnytte og skape . . . . .         | 15        |
| Plantevalg tilpasset vindeksponeering . . . . . | 16        |
| Praktiske tips for vindreduksjon . . . . .      | 16        |
| Saltskjermings-strategi . . . . .               | 16        |
| <b>05 Hagedesign og systemer</b>                | <b>17</b> |
| Planlegging av kjøkkenhagen . . . . .           | 17        |
| Hevede bed – anbefales sterkt . . . . .         | 17        |
| Lavtunneler . . . . .                           | 18        |
| Veksthus og drivhus . . . . .                   | 19        |
| Vertikaldyrking og sparing av plass . . . . .   | 20        |
| Vannforsyning . . . . .                         | 20        |
| Kompostbinge og materialhåndtering . . . . .    | 20        |
| Oppsummering – praktisk hageplan . . . . .      | 21        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>06 Årshjul – kalender for hagearbeid</b>                       | <b>21</b> |
| Januar – Planlegging og frøbestilling . . . . .                   | 21        |
| Februar – Forberedelser . . . . .                                 | 21        |
| Mars – Vårens start innendørs . . . . .                           | 22        |
| April – Jorda våkner . . . . .                                    | 22        |
| Mai – Hovedsesong starter . . . . .                               | 23        |
| Juni – Vekst og tidlig høst . . . . .                             | 23        |
| Juli – Høsting og vedlikehold . . . . .                           | 24        |
| August – Avling og forberedelse til høst . . . . .                | 24        |
| September – Hovedhøst og nedpakking . . . . .                     | 25        |
| Oktober – Avslutning av sesongen . . . . .                        | 25        |
| November – Vinterro . . . . .                                     | 26        |
| Desember – Vinterhvile . . . . .                                  | 26        |
| Hurtigreferanse – Såing og planting . . . . .                     | 26        |
| <b>06b Årshjul – grafisk oversikt over klargjøring og høsting</b> | <b>27</b> |
| Hvordan lese årshjulet . . . . .                                  | 27        |
| Grafisk kalender (SVG) . . . . .                                  | 27        |
| <b>07 Gode tips</b>   | <b>27</b> |
| <b>08 Vann og næring</b>  | <b>27</b> |
| <b>09 Integrert plantevern (IPM)</b>                              | <b>27</b> |
| <b>10 Høsting, lagring, fermentering</b>                          | <b>29</b> |
| <b>11 Oppskrifter</b>   | <b>29</b> |
| <b>20 Trær og busker</b>  | <b>29</b> |
| <b>23 Case-studier</b>  | <b>29</b> |
| <b>24 Kart og mikroklima</b>                                      | <b>29</b> |
| <b>25 Vedlegg A: Klimavurdering</b>                               | <b>29</b> |
| <b>26 Vedlegg B: Månedsmatrise</b>                                | <b>29</b> |
| <b>27 Vedlegg C: Frøkilder</b>                                    | <b>29</b> |
| <b>27b Vedlegg D: Lover og regler</b>                             | <b>29</b> |
| <b>27c Vedlegg E: Utstyr</b>                                      | <b>29</b> |
| <b>28 Ordliste</b>  | <b>30</b> |
| <b>29 Register</b>  | <b>30</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Gulrot</b>  | <b>30</b> |
| <b>Rødbete</b>   | <b>30</b> |
| <b>Grønnskål</b>   | <b>30</b> |
| <b>Potet (<i>Solanum tuberosum</i>) – rotvekst</b>                     | <b>30</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                                 | 30        |
| Sorter . . . . .   | 31        |
| Skadedyr og sykdom . . . . .   | 31        |
| Høsting og etterbruk . . . . .   | 31        |
| Økologi og samplanting . . . . .                                       | 31        |
| Illustrasjoner . . . . .   | 31        |
| <b>Kinakål (<i>Brassica rapa</i> ssp. <i>pekinensis</i>) – bladkål</b> | <b>31</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                                 | 31        |
| Sorter . . . . .   | 31        |
| Skadedyr/sykdom . . . . .  | 32        |
| Høsting . . . . .  | 32        |
| <b>Hvitløk</b>   | <b>32</b> |
| <b>Bygg (<i>Hordeum vulgare</i>) – korn</b>                            | <b>32</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                                 | 32        |
| Sorter . . . . .   | 32        |
| Høsting/bruk . . . . .   | 32        |
| <b>Bokhvete (<i>Fagopyrum esculentum</i>) – pseudokorn</b>             | <b>32</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                                 | 33        |
| Høsting/bruk . . . . .   | 33        |
| <b>Vårløk/Pipeløk (<i>Allium fistulosum</i>) – løkvekst</b>            | <b>33</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                                 | 33        |
| Skadedyr/sykdom . . . . .  | 33        |
| Høsting . . . . .  | 33        |
| <b>Ruccola (<i>Eruca sativa</i>) – bladgrønnsak</b>                    | <b>33</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                                 | 33        |
| Sorter . . . . .   | 34        |
| Høsting . . . . .  | 34        |
| <b>Dill</b>  | <b>34</b> |
| <b>Oregano</b>   | <b>34</b> |
| <b>Mynte (<i>Mentha</i> spp.) – urt</b>                                | <b>34</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                                 | 34        |
| Sorter . . . . .   | 34        |

|   |           |
|---|-----------|
| Skadedyr/sykdom . . . . .   | 34        |
| Høsting . . . . .   | 34        |
| <b>Sitronmelisse (<i>Melissa officinalis</i>) – urt</b>           | <b>35</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                            | 35        |
| Skadedyr/sykdom . . . . .   | 35        |
| Høsting . . . . .   | 35        |
| <b>Karve (<i>Carum carvi</i>) – urt</b>                           | <b>35</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                            | 35        |
| Skadedyr/sykdom . . . . .   | 35        |
| <b>Kvann</b>  | <b>35</b> |
| <b>Rips (<i>Ribes rubrum</i>) – bærbusk</b>                       | <b>36</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                            | 36        |
| Sorter . . . . .  | 36        |
| Skadedyr/sykdom . . . . .   | 36        |
| Høsting og bruk . . . . .   | 36        |
| <b>Tindved (<i>Hippophae rhamnoides</i>) – bær/skjerm</b>         | <b>36</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                            | 36        |
| Skadedyr/sykdom . . . . .   | 36        |
| Høsting/bruk . . . . .  | 37        |
| <b>Hageblåbær (<i>Vaccinium corymbosum</i>) – bær</b>             | <b>37</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                            | 37        |
| Sorter . . . . .  | 37        |
| Skadedyr/sykdom . . . . .   | 37        |
| Høsting . . . . .   | 37        |
| <b>Tyttebær (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>) – bær</b>              | <b>37</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                            | 37        |
| Sorter . . . . .  | 38        |
| Skadedyr/sykdom . . . . .   | 38        |
| Høsting/bruk . . . . .  | 38        |
| <b>Søtmispel/Amelanchier (<i>Amelanchier</i> spp.) – bær/hekk</b> | <b>38</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                            | 38        |
| Skadedyr/sykdom . . . . .   | 38        |
| Høsting/bruk . . . . .  | 38        |
| <b>Einer (<i>Juniperus communis</i>) – krydder/nytte</b>          | <b>38</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                            | 39        |
| Bruk og forsiktighet . . . . .                                    | 39        |
| Høsting . . . . .   | 39        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Rogn (<i>Sorbus aucuparia</i>) – frukt til gelé/nytte</b>              | <b>39</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                                    | 39        |
| Høsting/bruk . . . . .  | 39        |
| <b>Løpstikke/Lovage (<i>Levisticum officinale</i>) – urt</b>              | <b>39</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                                    | 39        |
| Skadedyr/sykdom . . . . .   | 40        |
| Høsting . . . . .   | 40        |
| <b>Blomsterkarse/Nasturtium (<i>Tropaeolum majus</i>) – blomster/blad</b> |           |
| (ettårig)   | <b>40</b> |
| Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .                                    | 40        |
| Skadedyr/sykdom . . . . .   | 40        |
| Høsting/bruk . . . . .  | 40        |

title: “Plantebok for Andørja (Igeland-området)” author: “rubach89-cmd” language: “nb” toc: true

## 01 Introduksjon

### Velkommen til Plantebok for Andørja

Andørja er en øy i Ibestad kommune i Troms og Finnmark, med et maritimt klima preget av milde vintre og kjølige somre. Igeland-området ligger på østsiden av øya, eksponert for nordøstlige vinder fra Vågsfjorden, men beskyttet av fjellene Steintinden (1088 moh) og Store Kvasstinden (931 moh) som skaper varierte mikroklimasonar.

Dette er en praktisk hagebok for deg som vil dyrke mat i nordnorsk kystklima. Boken bygger på erfaring fra Igeland-området, men prinsippene kan tilpasses andre steder i kystsonen fra Nordland til Troms.

### Klima og vekstforhold

**Hardførhetssone:** H7 (vintersone), noen områder H6

**Vekstsesong:** Ca. 140-160 døgn (mai–september)

**Middeltemp. juli:** 12-14°C

**Årlig nedbør:** 900-1200 mm

**Solskinstimer (juni):** 18-20 timer dagslys

Kystklimaet gir utfordringer og muligheter: - **Milde vintre** gjør at flerårige planter overlever bedre enn i innlandet - **Kjølige somre** krever sorter tilpasset kort sesong - **Høy luftfuktighet** øker risiko for soppsykdommer - **Vindeksposering** krever beskyttelse og robuste sorter - **Lang dagslengde** stimulerer vekst hos mange planter

## Hva kan vi dyrke?

Med riktig sortvalg, beskyttelse og teknikk kan vi dyrke et overraskende bredt spekter:

**Rotgrønnsaker:** Gulrot, rødbete, kålrot, nepe, pastinakk (vokser utmerket)

**Kål:** Grønncål, hodekål, brokkoli, blomkål (hardføre sorter)

**Løk:** Hvitløk, vårløk, purre, sjalottløk, gressløk

**Potet:** Tidlige og middels tidlige sorter

**Belgvekster:** Erter, bønner (med beskyttelse)

**Urter:** Dill, persille, timian, oregano, mynte, sitronmelisse

**Bær:** Bringebær, solbær, rips, stikkelsbær, haskap, tyttebær, blåbær

**Frukt:** Plomme, rogn, tindved, søtmispel (klimatilpassede arter)

**Korn:** Bygg, havre, bokhvete (dekkavlinger og grønngjødsel)

## Bokens oppbygging

Boken er delt i tre hoveddeler:

### Del 1: Grunnleggende prinsipper (kap. 1-12)

- Klima, jord, vind og salt
- Hagedesign og systemer (høye bed, lavtunneler)
- Årshjul og tidsplanlegging
- Vanning, gjødsling og plantevern
- Høsting, lagring og konservering

### Del 2: Plantemonografier (75 arter)

Detaljerte dyrkingsveiledninger for hver plante, tilpasset lokale forhold: - Sortsvalg for kort sesong - Optimale dyrkingsteknikker - Skadedyr og sykdommer - Høsting og bruk

### Del 3: Vedlegg og referanser

- Frøkilder og leverandører
- Lover og regler
- Utstyr og materialer
- Ordliste og register

## Filosofi og tilnærming

Denne boken bygger på prinsippene om:

**Klimatilpasning:** Velge arter og sorter som trives i vårt klima fremfor å kjempe mot naturen

**Økologisk dyrking:** Bygge fruktbar jord, støtte naturlige nyttedyr, unngå syntetiske sprøytemidler

**Lokal tilpasning:** Finne mikroklimaet i din hage, eksperimentere og lære av egne erfaringer

**Resiliens:** Dyrke mangfold, både arter og sorter, for å spre risiko

**Matglede:** Dyrke smakfulle, næringsrike grønnsaker og bær for egen husholdning

## Hvordan bruke denne boken

Start med å lese kapittel 2-6 for å forstå grunnprinsippene. Bruk årshjulet (kap. 6) som guide gjennom sesongen. Slå opp i plantemonografiene når du planlegger hva du skal dyrke.

Husk at dyrking er en læringsprosess. Hver sesong gir ny innsikt. Hold journal over hva som fungerer i din hage, tilpass rådene til dine forhold, og del erfaringer med andre hagehuber.

Velkommen til hagelivet på Andørja!

---

*Denne planteboken er laget som et praktisk verktøy for matdyrking på Andørja og lignende kystområder i Nord-Norge. All informasjon er basert på anerkjente dyrkingsprinsipper tilpasset lokale klimaforhold.*

## 02 Klima og vær

### Maritim klimasone

Andørja ligger i den nordnorske kystsonen med et uttalt maritimt klima. Dette betyr:

- **Mild vinter:** Sjelden under -10°C, sjeldent snø som blir liggende lenge
- **Kjølig sommer:** Varmeste måned (juli) 12-14°C i middel
- **Små temperatursvingninger:** Havet utjevner døgnvariasjoner
- **Høy luftfuktighet:** 70-85% relativ fuktighet året rundt
- **Mye nedbør:** 900-1200 mm, jevnt fordelt over året
- **Vindfullt:** Spesielt høst og vinter, ofte nordvestlig retning

### Hardførhetssone

Igeland-området ligger i **hardførhetssone H7**, noen beskyttede steder H6. Dette tilsvarer: - Laveste minimumstemperatur: -12°C til -18°C - Flerårige planter som overlever: De fleste urter, bærbusker, enkelte frukttrær

For sammenligning: - **H5 (sørlige innland):** -23°C til -29°C

- **H6 (lavlandet Østland/Trøndelag):** -18°C til -23°C

- **H7 (kyst Nord-Norge):** -12°C til -18°C

- **H8 (ytterste kyst):** -6°C til -12°C

## Vekstsesong

**Frostfri periode:** Ca. 140-160 døgn (varierer 10-20 dager fra år til år)

**Siste vårfrost:** Vanligvis 15-25. mai

**Første høstfrost:** Vanligvis 25. september - 10. oktober

**Vekstsesongens lengde:** Begrenset av temperatur mer enn frost

## Temperatursum og vekst

Plantevekst avhenger av akkumulert varme (temperatursum over 5°C): -

**Andørja får ca. 900-1100 døgngrader** per sesong - Tidlige sorter krever 800-1000 døgngrader - Middels tidlige 1000-1200 døgngrader - Seine sorter 1200+ døgngrader (vanskelig å få modnet)

## Månedlig klima

### Vinter (desember-februar)

- **Temperatur:** 0 til -5°C, perioder både mildere og kaldere
- **Nedbør:** 80-100 mm/mnd, som regn eller våt snø
- **Dagslengde (jan):** 3-5 timer i sør, mørketid nord for polarsirkelen
- **Vindforhold:** Sterk vind, spesielt ved lavtrykk fra vest

**Hagearbeid:** Planlegging, frøbestilling, sjekk lagrede grønnsaker

### Vår (mars-mai)

- **Mars:** Fortsatt vinter, men økende dagslengde gir kraft
- **April:** Jorda våkner, 4-8°C, snø smelter
- **Mai:** Våren kommer, 8-12°C, 20 timer dagslys

### Hagearbeid:

- Mars: Så i vindu (tomat, paprika, purre) - April: Forbered bed, så kalde grønnsaker under duk (salat, spinat, erter) - Mai: Sette ut planter, så hovedkulturer (gulrot, kål, bønner etter 20. mai)

### Sommer (juni-august)

- **Juni:** 10-14°C, opp til 20°C i sol, 20-22 timer dagslys
- **Juli:** Varmeste måned, 12-15°C, kan nå 20-25°C
- **August:** Fortsatt god vekst, 11-14°C

### Hagearbeid:

- Vanning i tørre perioder - Luking og tynning - Første høsting (reddiker, salat, nypotet fra slutten juni) - Planlegging av høstdyrking

### Høst (september-november)

- **September:** 9-12°C, høstfarge, økende regn



- **Oktober:** 5-8°C, første frost, «ruska» i fjellet
- **November:** 1-4°C, vinter nærmer seg

#### Hagearbeid:

- September: Høste hovedavlinger (potet, kålrot, hodekål) - Oktober: Tøm bed, forberede til neste år, plante hvitløk - November: Rydde, kompostere, lagre redskap

## Utfordringer og muligheter

### Utfordringer

1. **Kort og kjølig sesong:** Krever tidlige sorter, forspiring, beskyttelse
2. **Høy luftfuktighet:** Økt sopppress (tørråte, meldugg, bladskimmel)
3. **Vind:** Mekanisk skade, uttørking, saltskader
4. **Variabelt vær:** Store variasjoner mellom år

### Muligheter

1. **Milde vintre:** Mange flerårige planter overlever uten problemer
2. **Lang dagslengde:** Stimulerer rask vekst hos mange arter
3. **Få ekstreme tørkeperioder:** Mindre vanningsbehov enn innlandet
4. **Naturlig skadedyrkontroll:** Få overvintrende skadedyr på grunn av vind og fuktighet

## Klimatilpasning i praksis

**Velg riktige sorter:** - Tidlige og middels tidlige sorter - Kjøltolerante arter - Resistente mot soppsykdommer

**Bruk dyrkingshjelpemidler:** - Fiberduk og plasttunnel for å øke temperatur og beskytte mot vind - Høye bed for bedre drenering og raskere oppvarming om våren - Vindskjerming for å skape gunstigere mikroklima

**Tilpass dyrkingsmetoder:** - Start tidlig innendørs - Hypp tilleggsvarme i veksthus/lavtunnel - God luftsirkulasjon for å unngå soppsykdommer - Plant tett for gjensidig vindskjerm, men ikke så tett at lufta ikke sirkulerer

## Klimaendringer

De siste 20 årene har vist trender: - **Senere vårfrost:** 5-10 dager senere enn på 1990-tallet - **Varmere somre:** Økt temperatursum gir mulighet for nye sorter - **Mer intens nedbør:** Bedre drenering blir viktigere - **Mildere vintre:** Bedre overvintringsmuligheter for flerårige

*Kilder: Meteorologisk institutt ([seklima.met.no](http://seklima.met.no)), NIBIO hardførhetskart, lokale værstasjoner*

## 03 Jord og pH

### Jordtyper på Andørja

Kystnære områder som Andørja har typisk:

#### Grunnfjellsjord (tynnslitt, sur)

- **pH:** 4,5-5,5 (sur)
- **Tekstur:** Sandjord med mye stein
- **Drenering:** God, kan være for god (tørker ut)
- **Næringsinnhold:** Lavt, må bygges opp
- **Typisk for:** Skrinne moer, grunnlendt mark

#### Marine avsetninger (leire/silt)

- **pH:** 6,0-7,0 (nøytral til svakt sur)
- **Tekstur:** Leire eller siltig jord
- **Drenering:** Dårlig, kan bli gjørmete
- **Næringsinnhold:** Middels til høyt
- **Typisk for:** Lavtliggende strandområder

#### Torvjord (myr, våtmark)

- **pH:** 3,5-4,5 (svært sur)
- **Tekstur:** Organisk, lett
- **Drenering:** Må dreneres for dyrking
- **Næringsinnhold:** Lavt, spesielt nitrogen
- **Typisk for:** Tidligere myrområder

### Oppbygging av god hagejord

**Mål:** Luftig, moldrik, næringsrik jord med pH 6,0-7,0

#### Hva god hagejord består av

- **50% mineraler** (sand, silt, leire)
- **25% luft** (viktig for røtter)
- **20% vann** (holde fuktighet, men ikke vannmettet)
- **5% organisk materiale** (kompost, husdyrgjødsel, planterester)

#### Forbedring av ulike jordtyper

**Sandjord (for lett):** - Tilsett mye kompost eller veldekompostert husdyrgjødsel (5-10 L/m<sup>2</sup>) - Legg på lag av gress- eller bladavfall - Bruk dekkevekster (belgvekster, havre) - Dekk bedet mellom kulturer for å hindre utvasking

**Leirejord (for tung):** - Tilsett grovere materiale (sand, perlite, vermikulitt) - Bland inn kompost for å lette strukturen - Unngå å bearbeide når den er våt - Bruk høye bed for bedre drenering

**Torvjord (sur, næringfattig):** - Kalking for å heve pH - Tilsett mineralsk jord og kompost - Legg drenering ved behov - Vent 1-2 år før full dyrking

## pH-verdier og kalkingsbehov

### Hva er pH?

pH måler surhetsgrad (1=svært surt, 14=svært basisk, 7=nøytralt)

**Optimal pH for grønnsaker:** 6,0-7,0

**De fleste vokser best ved:** pH 6,5

### pH-krav for ulike planter

**Lav pH (5,5-6,0):** - Potet, bær (tyttebær, blåbær)

**Middels pH (6,0-6,5):** - De fleste grønnsaker (gulrot, tomat, agurk) - Urter

**Høy pH (6,5-7,5):** - Kål, løk, belgvekster (erter, bønner) - Spinat, salat

### Måling av pH

- **pH-testsett** (billig, rimelig nøyaktig): 50-150 kr
- **Jordanalyse** (presist, anbefales): Send jordprøve til NIBIO eller privat lab (300-500 kr)
- **Test hvert 2-3 år** eller ved problemer

### Kalking

**Når kalke:** - pH under 6,0 for de fleste grønnsaker - pH under 5,5 for kål og bønner

**Mengde kalk (ved pH 5,5 → 6,5):** - Sandjord: 2-3 kg/10 m<sup>2</sup> - Middels jord: 4-5 kg/10 m<sup>2</sup> - Leirejord: 5-7 kg/10 m<sup>2</sup>

**Type kalk:** - **Hagekalksalpeter** (26% nitrogen + kalsium): Rask effekt, brukes om våren - **Dolomittkalk** (kalsium + magnesium): Brukes høst/vinter - **Bruk skjellsand:** Lokal ressurs fra havet, langsam virkning

**Bruk av kalk:** - Spre jevnt utover bedet - Bland ned i jorda - Vent 2-4 uker før planting - Ikke kalk samtidig med gjødsling (binder nitrogen)

### Kompostering

Kompost er gull for hagen – omdanner avfall til næringsrik jord.

## Hva kompostere?

**JA:** - Kjøkkenavfall (frukt, grønnsaker, kaffegrutt, teblader) - Hageavfall (gress, løv, ugress før frøsetting) - Papp og papir (i små mengder)

**NEI:** - Kjøtt, fisk, meieriprodukter (tiltrekker skadedyr) - Syke planter - Ugress med frø - Hundeog katteavføring

## God kompost krever

1. **Riktig blanding:** 50% grønt (nitrogen) + 50% brunt (karbon)
  - Grønt: Gress, kjøkkenavfall, frisk ugress
  - Brunt: Løv, kvister, papp, tørt gress
2. **Lufting:** Snu komposten hver 4-6 uke
3. **Fuktighet:** Fuktig som en oppvridd klut
4. **Temperatur:** Varm kompost (60°C) dreper ugress og sykdommer
5. **Tid:** Ferdig etter 6-12 måneder

## Bruk av kompost

- **Ung kompost (3-6 mnd):** Som toppd ikke mellom kulturer
- **Moden kompost (12+ mnd):** Bland 3-5 L/m<sup>2</sup> i bedet før planting
- **Kompostte:** Vann kompost 1:10, bruk som gjødsel

## Gjødsling og næringsbehov

### Hovedmæringsstoffer (NPK)

**Nitrogen (N):** - **Funksjon:** Bladproduksjon, grønn vekst - **Mangel:** Gule blad, dårlig vekst - **Kilder:** Kompost, husdyrgjødsel, belgvekster, grønngjødsel

**Fosfor (P):** - **Funksjon:** Rotvekst, blomstring, fruktutvikling - **Mangel:** Purpurrøde blader, dårlig rotvekst - **Kilder:** Beinnemel, fjørfegjødsel, rockfosfat

**Kalium (K):** - **Funksjon:** Sykdomsresistens, frukt- og blomst kvalitet - **Mangel:** Gule bladkanter, dårlig smak - **Kilder:** Kompost, treaskelle, tang

### Mikronæringsstoffer

- **Kalsium (Ca):** Fra kalk, viktig for cellestruktur
- **Magnesium (Mg):** Fra dolomitt kalk, viktig for klorofyll
- **Jern, mangan, sink:** Vanligvis tilstrekkelig i jorda

## Praktisk gjødsling

**Før planting:** - Bland 3-5 L godt modnet kompost per m<sup>2</sup> - Alternativt: Pelletert hønsemøkk 100-150 g/m<sup>2</sup>

**Under vekst:** - Brenneslegetut (1:10) hver 2. uke for bladgrønnsaker - Kompostte (1:10) annenhver uke - Økologisk grønnsaksgjødsel etter emballasje

**Etter høsting:** - Så belgvekster eller senrepssalat som grønngjødsel - Dekk med kompost/løv over vinteren

## Jordstruktur og arbeid

### Jordarbeiding

**På våren:** - Vent til jorda er «grynete» (ikke klisset) - Løsne forsiktig med grep eller kultivator - Unngå å trampe på bed

**Om høsten:** - Fjern planterester - Så grønngjødsel eller dekk med kompost/løv - La bed ligge «grovt» over vinteren (frosten gjør jobben)

### Høye bed (anbefales!)

**Fordeler:** - Bedre drenering - Raskere oppvarming om våren - Enklere å vedlikeholde god jordstruktur - Mindre bøyning

**Bygging:** - Bredde: 100-120 cm (rekker over fra begge sider) - Høyde: 20-40 cm - Lag permanent bed av trevirke, stein eller bare jordhauger

## Jordanalyse og overvåking

**Anbefalt analyse hvert 3. år:** - pH - Hovednæringsstoffer (N, P, K) - Kalsium og magnesium - Organisk materiale - Eventuelt: tungmetaller (ved gammel tomt)

**Send til:** NIBIO Jord- og miljøanalyser, Ås ([www.nibio.no/tjenester/jordanalyse](http://www.nibio.no/tjenester/jordanalyse))

*En sunn, levende jord er grunnlaget for suksessfulle avlinger. Invester tid i å bygge god jord – det lønner seg mange år framover.*

## 04 Vind og salt – beskyttelse av hagen

### Vindforhold på Andørja

Andørja ligger eksponert i Vågsfjorden og utsettes for kraftig vind, spesielt fra nord og vest. Vindeksposering er en av de største utfordringene for hagedyrking i kystområder.

### Vindstyrke og effekter

**Typisk vindstyrke:** - Sommer (juni-august): 2-6 m/s (lett til moderat bris) - Vår/høst: 5-10 m/s (frisk til liten kuling) - Vinter: 10-20 m/s (kuling til sterk kuling), periodevis storm

**Effekter på plantene:** 1. **Mekanisk skade:** Blader rives av, stengler knekker  
2. **Uttørring:** Vinden øker fordampningen fra blader  
3. **Avkjøling:** Vind-

kjøling senker effektiv temperatur 4. **Saltskader:** Ved kraftig pålandsvind fra havet 5. **Redusert pollinering:** Insekter flyr dårlig i sterk vind

### Vindeksponering i ulike retninger

**Nordvest (dominerende):** - Kraftigst vind, spesielt vinter/vår - Kjølig, kan medføre saltskader - Krever solid beskyttelse

**Nordøst:** - Kald vind fra innlandet vinterstid - Mindre saltpåvirkning - Moderat beskyttelsesbehov

**Sørvest:** - Mild, fuktig vind - Positiv for plantevekst - Mindre beskyttelse nødvendig

**Sørøst (beskyttet):** - Varmeste retning, ly fra fjell - Minst vind, best vekstsone - Ideelt for varmeelskende planter

## Saltskader

### Hvordan salt påvirker planter

Sjøsalt i luften kan: - **Osmotisk stress:** Trekke vann ut av cellene - **Ionetoksisitet:** For mye natrium og klor skader celler - **Nekrose:** Døde bladkanter og -spisser - **Hemmet vekst:** Mindre avling, dårligere kvalitet

**Symptomer på saltskade:** - Brune bladkanter og -spisser - Gulning av eldre blader - Hemmet vekst og krusete blader - Dårlig frukt-/knollutvikling

### Salttåleligere planter

**Svært tolerante:** - Strandrug, strandkveke (grunnlag for beskyttelse)

**Moderat tolerante:** - Hodekål, grønnkål, bladbete - Reddik, reddiker - Urter: timian, rosmarin

**Følsomme (må beskyttes):** - Bønner, erter - Tomat, paprika, agurk - Bær: bringebær, solbær

## Vindskjerm – typer og strategier

### 1. Levende hekker

**Fordeler:** - Permanent beskyttelse - Reduserer vind med 30-60% på lesiden - Tilbyr habitat for nyttedyr - Vakker og naturlig

**Ulemper:** - Tar tid å etablere (3-5 år) - Konkurrerer om næring og vann - Krever plass (1-2 m)

**Anbefalte arter for Andørja (H7):**

**Bartrær:** - **Einer** (*Juniperus communis*): Hardfør, lav, god vindmotstand  
- **Barlind** (*Taxus baccata*): Tett, langsom vekst, giftig - **Granebusk** (*Picea abies* lav sort): Kompakt, lett å forme

**Løvtrær:** - **Rogn** (*Sorbus aucuparia*): Raskvoksende, attraktiv - **Bjørk** (*Betula*): Lett, luftig vindskjerm - **Pil** (*Salix*): Svært raskvoksende, tåler beskjæring

**Busker:** - **Geitved** (*Rhamnus frangula*): Hardfør, tett - **Tyttebær/blåbær:** Lav hekk, spiselige bær - **Rosa rugosa (rynkerose):** Tett, blomstrende, salt-tolerant

**Planteavstand:** 40-100 cm avhengig av art

**Høyde:** 1,5-3 m for optimal beskyttelse

## 2. Fysiske vindskjermer

**Gjerder og nettingduk:** - **Fordeler:** Rask effekt, kontrollert plassering - **Materialer:** Plastduk, trelameller, bambus, pil

**Vinduskjermnet:** - Spesialduk med små hull (30-50% permeabilitet) - Grønn eller svart farge - Festes til stolper hver 2-3 m - Varer 5-10 år

**Trebaserte skjerm:** - Bruk 10x20 cm bord med 2-4 cm mellomrom - Vanntrett eller loddrett orientering - Behandle med miljøvennlig trebeskyttelse

## 3. Sesongbaserte løsninger

**Fiberduk og plasttunnel:** - Både vindskjerm OG sesongforlengelse - Settes opp vår, fjernes høst - Beskytter sensitive planter (agurk, bønner)

**Midlertidige skjerm:** - Høyballer rundt hagebed - Paller eller trekasser - Flyttbare skjerm på hjul

## 4. Strategi for vindskjerming

**Flerlags-system (anbefales):** 1. **Ytterste lag (10-20 m fra hage):** Høy hekk eller trær (3-5 m) 2. **Midtlag (5-10 m fra hage):** Middelhøy hekk eller busker (1,5-2,5 m) 3. **Indre lag (rett ved bed):** Lavvoksende planter eller fiberduk (0,5-1 m)

**Effekt:** Reduserer vindstyrke med 60-80% i beskyttet sone

## Mikroklima – utnytte og skape

### Naturlige ly-soner

**Husvegg (sør/sørvest):** - Varmest mikroklima - Lagrer varme, reflekterer lys - Ideelt for: tomat, paprika, urter

**Steingård eller steinmur:** - Absorberer varme om dagen, avgir om natten - Godt drenert - Ideelt for: middelhavsplanter, stengende planter

**I ly av fjell eller skog:** - Beskyttet mot nord- og nordvestvind - Ideelt for: høye kulturer (kål, mais)

### **Skape gunstige mikroklimaer**

**Høye bed ved sør-/sørvest-vegg:** - 20-40 cm høye bed - Mørk jord (oppvarmes raskere) - Muldplast eller svart fiberduk - +2-5°C varmere enn omkringliggende

**Kuldegroper unngås:** - Kaldluft samles i lavninger - Unngå helt flate områder uten drenering - Planter kuldsensitive planter høyere i terrenget

**Plasttunnel/veksthus:** - Øker temperatur 5-15°C - Forlenger sesong 4-8 uker - Beskyttelse mot vind og regn

### **Plantevalg tilpasset vindeksponering**

#### **For vindeksponerte områder**

**Lavvoksende (under 50 cm):** - Salat, spinat, bladbete - Jordbær - Urter: timian, gressløk - Rødbete, kålrot (rotsystemer)

**Kompakte sorter:** - Buskerter og buskbønner (ikke stavbønner) - Kompakt brokkoli og blomkål - Lavvoksende tomater (Tumbler, Tiny Tim)

**Hardføre arter:** - Kål (alle typer) - Løk (hvitløk, vårløk, purre) - Rotgrønnsaker (gulrot, pastinakk)

#### **For beskyttede områder**

**Høyvoksende (over 1 m):** - Stavtomat, stavbønner, erter på stang - Mais - Høye solsikker

**Ømtålige arter:** - Agurk, squash - Paprika, chili - Aubergine

### **Praktiske tips for vindreduksjon**

1. **Plant tett:** Planter beskytter hverandre
2. **Støtt opp:** Bruk staker/bur for høye planter
3. **Hypp:** Gi ekstra jordstøtte rundt roten
4. **Vann godt:** Vind øker fordamping, vann oftere
5. **Fiberduk:** Beskytter unge planter første ukene
6. **Beskjæring:** Fjern ytre kvist på busker for å redusere vindfang

### **Saltskjermings-strategi**

**Akuttiltak ved saltskade:** 1. Spyl blader med ferskvann etter storm 2. Vann rikelig (salt vaskes ut av jorda) 3. Fjern skadde blad (dør uansett) 4. Gjødsla lett for å stimulere ny vekst



**Forebygging:** 1. Plant salttålige hekker ytterst 2. Unngå åpne bed mot havet  
3. Bruk muldplast/fiberduk som beskyttelse 4. Dyrk ømtålige planter i ly

## 05 Hagedesign og systemer

### Planlegging av kjøkkenhagen

En godt planlagt hage gir mer avling med mindre arbeid. For nordnorske kystforhold er noen prinsipper spesielt viktige.

#### Grunnprinsipper

- 1. Soleksponering** - Sør/sørvest: Varmest, best for tomat, paprika, agurk - Sørvest/vest: God for de fleste grønnsaker - Nord: Kun for skyggetålende (salat, spinat, urter)
- 2. Tilgjengelighet** - Plasser bed innen 50 m fra kjøkken - Gangveier mellom bed: minimum 40 cm, helst 60 cm - Vannkran innen 20 m (slangeavstand)
- 3. Beskyttelse** - Plasser ømtålige planter i le av hus eller hekk - Gradvis overgang fra vindskjerm til kulturer - Høyeste planter (mais, solsikke) plantes i nord/nordvest
- 4. Rotasjon** - Del hagen i 4 soner for 4-års rotasjon - Reduserer sykdommer og skadedyr - Balanserer næringsopptak

#### Hageoppsett for Andørja-klima

**Sone 1: Varmesonen (sørvest-vegg)** - Plasttunnel eller lavtunnel (2-4 m bred, 6-10 m lang) - For: Tomat, paprika, agurk, melon - Også: Tidlig salat, vårløk, urter

**Sone 2: Hovedkulturer (åpent, solfylt)** - 4-6 hevede bed (1,2 m × 3-6 m) - For: Kål, rotgrønnsaker, løk, potet - Rotasjon: Kål → Løk → Rotgrønnsaker → Belgvekster

**Sone 3: Flerårige (permanent bed)** - Urter: Mynte, sitronmelisse, kvann - Bær: Bringebær, solbær, rips, jordbær - Rabarbar, hestehov

**Sone 4: Beskyttelse (vindskjerm)** - Levende hekk: Rogn, bjørk, einer - Høye kulturer: Mais, solsikke (på innsiden)

### Hevede bed – anbefales sterkt

Hevede bed er ideelle for kystklima med mye nedbør.

#### Fordeler

- **Bedre drenering:** Unngår vannlogging

- **Raskere oppvarming:** 2-4 uker tidligere vår
- **Bedre jordstruktur:** Lettere å vedlikeholde
- **Ergonomisk:** Mindre bøying
- **Lengre sesong:** Jorda forblir varm lenger om høsten

### Bygging av hevede bed

**Størrelse:** - Bredd: 100-120 cm (rekker over fra begge sider) - Lengde: 3-6 m (praktisk arbeidsavstand) - Høyde: 20-40 cm (30 cm anbefales)

#### Materialer:

**Permanent (varer 10-20 år):** - Trykkimpregnert tre (miljøvennlig type) - Lerk eller eik (naturlig holdbart) - Stein eller betongblokker - Bølgeblikk (ikke rust mot jord)

**Midlertidig (5-10 år):** - Ubehandlet gran/furu (råtner sakte i tørt klima) - Paller staplet

**Enkelt (1-3 år):** - Kun jordhauger uten kanter - Kompostvegger

**Oppbygning:** 1. **Bunn (valgfritt):** Metallnett mot muldvarper/mus 2. **Lag 1 (10-15 cm):** Grovt materiale (kvister, bark) - drenering 3. **Lag 2 (5-10 cm):** Halvmoden kompost, bladmold 4. **Lag 3 (15-20 cm):** God hagejord blandet med kompost 5. **Topp:** Muldplast eller kompost som dekke

**Første sesong:** Bed synker 5-10 cm, fyll opp etterpå

### Plassering av bed

**Orientering:** - Nord-sør: Jevnest sollys hele dagen (anbefales) - Øst-vest: Bra hvis skråning vender sør

**Avstand mellom bed:** - Trange hager: 40 cm gangvei - Normale hager: 60 cm - Kjørevei (trillebår): 80-100 cm

**Gangveier:** - Legg ned flis, bark eller halm - Plen mellom bed krever klipping - Muldplast + bark = minst vedlikehold

### Lavtunneler

Lavtunneler forlenger sesongen med 3-6 uker og øker avlingen 50-100%.

#### Typer lavtunneler

1. **Fiberduktunnel (enklest)** - Fiberduk (17-30 g/m<sup>2</sup>) over bøyer - Luftgjennomtrengelig, vanntett - Beskytter mot frost ned til -4°C - Pris: 50-100 kr/m<sup>2</sup>

2. **Plasttunnel** - Klar eller hvit UV-bestendig plast - Bedre varmeeffekt enn fiberduk - Må åpnes for ventilasjon - Varer 3-5 år

**3. Kombinasjonstunnel** - Plast utenpå, fiberduk inni - Best varmebeskyttelse  
- For tidlig vår og sen høst

### Bygging av lavtunnel

**Materialer:** - Bøyler: PVC-rør (16-20 mm) eller slangebøyler - Avstand mellom bøyler: 80-100 cm - Høyde: 50-80 cm (80 cm anbefales) - Bredde: 100-120 cm (dekker standard bed)

**Konstruksjon:** 1. Slå ned armeringsjern (40 cm) på hver side av bed 2. Sett PVC-rør over og bøy til bue 3. Fest duk/plast med clips eller snor 4. Tving ned kantene med jord, stein eller trelister

**Ventilasjon:** - Løft opp endevegger på varme dager ( $>15^{\circ}\text{C}$ ) - Rull opp langsiden ved  $>20^{\circ}\text{C}$  - Fjern helt i juli-august hvis ikke regn

### Hva dyrke i lavtunnel

**Hele sesongen (mai-oktober):** - Tomat (lavvoksende sorter) - Paprika, chili  
- Agurk, squash - Melon (tidlige sorter)

**Tidlig vår (mars-mai):** - Salat, spinat, rucola - Reddiker, vårløk - Erter (tidlig såing)

**Sen høst (september-november):** - Salat, bladbete, spinat - Kål (fortsatt vekst) - Urter (forlenget høst)

### Veksthus og drivhus

Veksthus gir best kontroll, men koster mer og krever vedlikehold.

#### Fordeler

- Temperatur  $5-15^{\circ}\text{C}$  høyere enn ute
- Beskyttet mot vind og regn
- Mulig å dyrke varmekrevende arter
- Sesong: mars-november (8-9 måneder)

#### Ulemper

- Kostbart (5000-50000 kr)
- Krever fundamentering
- Må ventileres og vannes oftere
- Risiko for overheting og skadedyr

### Valg av veksthus

**Størrelse:** - Minimum:  $6\text{ m}^2$  ( $2\times 3\text{ m}$ ) - Anbefalt:  $10-15\text{ m}^2$  ( $2,5\times 4-6\text{ m}$ ) - For selvforsyning:  $20-30\text{ m}^2$

**Materiale:** - Polykarbonat: Slitesterkt, god isolasjon, varer 15-20 år - Glass: Klart, holdbart, tyngre, dyrere - Plast: Billigst, varer 3-5 år

**Plassering:** - Sør eller sørvest - I le for vind - Nær vann og strøm

**Tilleggsutstyr:** - Automatisk vindusåpner (viktig!) - Dryppvanning eller slangesystem - Varmeapparat for tidlig vår (valgfritt) - Skyggenett for sommer (forhindrer overheting)

### **Dyrking i veksthus**

**Planting:** - I bed: Beste vekst, mer arbeid - I potter/sekker: Enklere, kan flyttes - Opphøyde bed: God ergonomi

**Rotasjon:** - Bytt ut jord hvert 3-4 år - Eller roter med potter - Forebygger jord-sykdommer

**Viktige tiltak:** - God ventilasjon (unngå sopp) - Jevn vanning (drypp anbefales) - Gjødsla hver 2. uke (tomater er næringsglupske)

### **Vertikaldyrking og sparing av plass**

**Staudetomatbur:** - 180 cm høye bur av armeringsnett - 4-5 kg tomater per plante

**Espalier (veggdyrking):** - Agurk, gresskar, bønner på vegg - Sparer 50% plass

**Hengekurver:** - Tomat (Tumbling Tom) - Jordbær - Urter

**Samplanting (companion planting):** - Gulrot + løk (holder skadedyr borte)  
- Tomat + basilikum - Mais + bønner + gresskar ("tre søstre")

### **Vannforsyning**

**Regnvannsoppsamling:** - 1 m<sup>2</sup> tak = 1000 L vann/år (ved 1000 mm nedbør)  
- Lagre i dunker (200-1000 L) - Brukes til vanning sommer

**Dryppvanning:** - Spart vann, reduserer sopp - Ideelt for tomat, paprika, agurk  
- Sett: 500-2000 kr

**Slange og spreder:** - Enkelt og billig - Krever tid og tilstedeværelse - Vann om morgenen (reduserer sopp)

### **Kompostbinge og materialhåndtering**

**Størrelse:** 1×1×1 m (minimum)

**System:** - Binge 1: Aktivt (legges til) - Binge 2: Modning (6-12 mnd) - Binge 3: Ferdig kompost

**Plassering:** - Lett tilgjengelig - Delvis sol (god nedbryting) - Ikke for nær hus (lukt)

## Oppsummering – praktisk hageplan

**Liten hage (50-100 m<sup>2</sup>):** - 4 hevede bed (1,2×4 m) - 1 lavtunnel (1,2×4 m) - Urtebed ved vegg - Kompostbinge

**Middels hage (100-300 m<sup>2</sup>):** - 8 hevede bed - 2 lavtunneler - Veksthus (6-10 m<sup>2</sup>) eller større lavtunnel - Bærbusker (5-10 stk) - Kompost + materiallagring

**Stor hage (300+ m<sup>2</sup>):** - 12+ bed i rotasjon - Veksthus (15-20 m<sup>2</sup>) - Flere lavtunneler - Frukttrær og bærhekk - Vindskjerm - Redskapsbu

*Riktig hagedesign tilpasset Andørjas klima kan doble avlingen og halvere arbeidsmengden!*

## 06 Årshjul – kalender for hagearbeid

### Januar – Planlegging og frøbestilling

**Temperatur:** -2 til +2°C, periodevis kaldere

**Dagslengde:** 4-6 timer (økende)

**Nedbør:** 80-100 mm

#### Hagearbeid

- **Planlegg sesongen:** Tegn hageplan, bestem hva som skal dyrkes hvor
- **Bestill frø:** Frøfirmaer har best utvalg nå (se vedlegg C)
- **Sjekk lagrede grønnsaker:** Kast råtne potet/kålrot
- **Vedlikehold redskap:** Skjerp verktøy, olje håndtak
- **Les og lær:** Studer dyrkingsbøker, planlegg forbedringer

### Februar – Forberedelser

**Temperatur:** -1 til +3°C

**Dagslengde:** 8-10 timer (kraftig økende)

#### Hagearbeid

- **Skaft såjord og potter:** Kjøp inn før det blir tomt
- **Rengjør veksthus:** Vask vinduer, desinfiser bed
- **Start tidlige såplanter (slutten av måneden):**
  - Chili, paprika (trenger lang sesong)
  - Purre (kan sås tidlig)
- **Sett hvitløk innendørs (midten av februar):** For tidlig avling

## Mars – Vårens start innendørs

**Temperatur:** 1-5°C

**Dagslengde:** 11-13 timer

**Jorda:** Fortsatt frossen, men smelter sakte

### Såing innendørs (vindu/veksthus)

- **Tomat:** Tidlige sorter fra uke 10-11, seine fra uke 12
- **Paprika/chili:** Hvis ikke gjort i februar
- **Purre:** Kan fortsatt sås
- **Kål:** Hodekål, brokkoli, blomkål (uke 11-12)
- **Salat:** Første batch for tidlig utsetting

### Hagearbeid

- **Klargjør bed:** Fjern løv, dekke, ugress når jorda tiner
- **Spre kompost:** På bed som skal brukes tidlig
- **Sjekk pH:** Ta jordprøve hvis ikke gjort på 3 år

## April – Jorda våkner

**Temperatur:** 4-8°C

**Dagslengde:** 15-17 timer

**Jorda:** Tiner, fortsatt kald (3-6°C)

### Såing innendørs

- **Agurk, squash:** Midten/slutten av april (vokser raskt)
- **Urter:** Basilikum, oregano, timian
- **Flerårige:** Jordbær fra frø (tar tid)

### Såing utendørs under fiberduk

- **Erter:** Godt rustede mot kulde
- **Spinat, rucola, bladbete**
- **Salat (plantesalat):** Små planter
- **Vårløk, gressløk**

### Hagearbeid

- **Løsne jorda:** Grep/kultivator når den er «grynete»
- **Bygg/reparer:** Hevede bed, lavtunneler, staker
- **Plant flerårige:** Bær busker, frukttrær (bar rot)
- **Kalking:** Hvis pH er for lav

## Mai – Hovedsesong starter

**Temperatur:** 8-12°C (etter 20. mai: 10-14°C)

**Dagslengde:** 18-20 timer

**Jorda:** 8-12°C, klar for planting

### Utsetting (under fiberduk til 20. mai)

- **Tidlig mai:** Kål (alle typer), salat, purre
- **Midt i mai:** Blomkål, brokkoli
- **Etter 20. mai (siste frost):** Tomat, paprika, agurk, squash

### Direkte såing utendørs

- **Tidlig mai:**
  - Gulrot, pastinakk
  - Rødbete, kålrot
  - Reddiker, vårløk
- **Midt i mai:**
  - Bønner (etter 15. mai)
  - Mais, solsikke
- **Slutten av mai:**
  - Gresskar, melon (under duk)

### Hagearbeid

- **Hypping:** Potet (hvis satt i slutten av april)
- **Vanning:** Etter behov, spesielt unge planter
- **Fiberduk:** Beskytt mot nattefrost
- **Luking:** Start tidlig!

## Juni – Vekst og tidlig høst

**Temperatur:** 10-14°C (kan nå 18-22°C i sol)

**Dagslengde:** 20-22 timer (midnattssol)

**Vekstforhold:** Beste måneden!

### Utsetting/såing

- **Tidlig juni:** Siste mulighet for de fleste grønnsaker
- **Høstsalat:** Så for høstavling
- **Ettersåing:** Gulrot, rødbete, reddiker for kontinuerlig avling

### Høsting

- **Reddiker:** 3-4 uker etter såing
- **Salat:** Plantesalat fra april-såing
- **Spinat:** Vokser raskt

- **Vårløk, gressløk**
- **Nypotet:** Fra slutten av juni (ved blomstring)
- **Urter:** Kontinuerlig plukking

#### Hagearbeid

- **Vanning:** Viktig i tørre perioder (selv om regn er vanlig)
- **Luking:** Ugress vokser raskt nå!
- **Tynning:** Gulrot, rødbete til riktig avstand
- **Oppstøtting:** Tomat, erter på stang
- **Ventilasjon:** Åpne lavtunneler på varme dager

### Juli – Høsting og vedlikehold

**Temperatur:** 12-15°C (varmeste måned)

**Dagslengde:** 18-20 timer (synkende)

#### Høsting

- **Rotgrønnsaker:** Unge gulrot, rødbete
- **Kål:** Brokkoli (før blomstring)
- **Erter:** Plukk ofte for lengre produksjon
- **Bønner:** Fra midten av måneden
- **Salat:** Kontinuerlig
- **Urter:** Tørk og frys for vinteren
- **Bær:** Bringebær, solbær, rips starter

#### Hagearbeid

- **Vanning:** Tomat, paprika, agurk trenger mye vann nå
- **Gjødsling:** Tomat hver 2. uke med flytende gjødsel
- **Fjern sideskudd:** Tomat (om staudetomat)
- **Luking:** Fortsatt viktig
- **Planlegg høstkulturer:** Klar jord for høstsalat

### August – Avling og forberedelse til høst

**Temperatur:** 11-14°C

**Dagslengde:** 15-17 timer (synkende raskt)

#### Høsting

- **Tomat:** Begynner å modne (tidlige sorter)
- **Paprika:** Grønn/rød avhengig av sort
- **Agurk, squash:** Topp produksjon
- **Løk:** Når bladene legger seg, høst og tørk
- **Potet:** Hovedavling (når bladene visner)



- **Bær:** Fortsatt bringebær, tyttebær starter
- **Urter:** Siste store høst for tørking

### Såing

- **Høstsalat:** Siste mulighet (tidlig august)
- **Spinat:** For sen høst
- **Reddiker:** Rask høstavling

### Hagearbeid

- **Tynn ut tomat:** Fjern blomster som ikke rekker å modne
- **Beskytt mot frost:** Fiberduk klar hvis tidlig frost truer
- **Kompostering:** Begynn tømme bed som er ferdige

## September – Hovedhøst og nedpakking

**Temperatur:** 9-12°C

**Dagslengde:** 12-14 timer

**Første frost:** Kan komme slutten av måneden

### Høsting

- **Potet:** Siste avling, tørk før lagring
- **Kålrot, kålrabbi:** Holder frost, men høst før hard frost
- **Hodekål:** Lagringssort høstes nå
- **Løk:** Ferdig tørking, lagre mørkt og tørt
- **Gresskar, squash:** Høst før frost
- **Tomater:** Plukk grønne, la modne innendørs
- **Urter:** Siste høst

### Hagearbeid

- **Tøm bed:** Fjern døde planter, legg på kompost
- **Høstgjødsling:** Spread kompost på tomme bed
- **Beskyttelse:** Dekk kål med fiberduk mot frost
- **Plant hvitløk:** Siste halvdel av september

## Oktober – Avslutning av sesongen

**Temperatur:** 5-8°C

**Dagslengde:** 9-11 timer

**Første snø:** Kan komme

### Høsting

- **Kål:** Grønnskål tåler frost, smaker bedre etter frost

- **Rotgrønnsaker:** Siste gulrot, pastinakk
- **Pærer (hvis du har):** Høst før frost

#### Hagearbeid

- **Tøm all jord:** Fjern annuelle planter
- **Kompost:** Legg planterester på komposten (ikke syke planter)
- **Dekk bed:** Kompost, løv, halm over vinteren
- **Rengjør veksthus:** Fjern planterester, vask
- **Lagre redskap:** Rengjør og lagre inn
- **Beskjæring:** Bærbusker og frukttrær (lett beskjæring)

### November – Vinterro

**Temperatur:** 1-4°C

**Dagslengde:** 5-7 timer

**Snø:** Kan ligge periodevis

#### Hagearbeid

- **Siste rydding:** Hvis ikke gjort i oktober
- **Sjekk lagrede grønnsaker:** Fjern råtne
- **Planlegging:** Evaluer sesongen, planlegg neste år

### Desember – Vinterhvile

**Temperatur:** -2 til +2°C

**Dagslengde:** 3-5 timer (korteste dag 21. des)

#### Hagearbeid

- **Hvile:** Hagen og hagehjernen hviler
- **Drøm og planlegg:** Bla i frøkataloger
- **Vedlikehold:** Skjerp verktøy, planlegg forbedringer

---

### Hurtigreferanse – Såing og planting

| Plante  | Innendørs       | Uten dørs (direktesåing) | Utsetting   |
|---------|-----------------|--------------------------|-------------|
| Tomat   | Mars (u. 10-12) | -                        | Slutten mai |
| Paprika | Feb-mars        | -                        | Slutten mai |
| Agurk   | April           | -                        | Slutten mai |
| Kål     | Mars            | -                        | Mai         |
| Salat   | Mars-april      | April-aug                | April-juni  |
| Gulrot  | -               | Mai                      | -           |

| Plante      | Innendørs | Uten dørs (direktesåing) | Utsetting |
|-------------|-----------|--------------------------|-----------|
| Løk/hvitløk | -         | Sept (hvitløk)           | -         |
| Erter       | -         | April                    | -         |
| Bønner      | -         | Etter 15. mai            | -         |
| Potet       | -         | Slutten april-mai        | -         |

*Et godt planlagt årshjul gjør hagearbeidet lettere og mer forutsigbart!*

## 06b Årshjul – grafisk oversikt over klargjøring og høsting

Dette kapitlet gir en rask, visuell oversikt over når du: - Forkultiver (F), sår direkte (S), planter ut (U) og høster (H) for utvalgte nytteplanter i Andørja (H6–H7 kystklima).

### Hvordan lese årshjulet

- F = Forkultivering inne
- S = Direkte såing ute
- U = Utplanting (herdede småplanter)
- H = Høsting
- Bruk fiberduk/nett for å flytte sesongen noen uker i begge ender.

### Grafisk kalender (SVG)

Illustrasjonen viser månedlige «bånd» for klargjøring og høsting. Denne gir rask beslutningsstøtte i hverdagen.

## 07 Gode tips

Praktiske råd for robusthet og suksess.

## 08 Vann og næring

Dryppvanning, mulch og organisk gjødsel.

## 09 Integrert plantevern (IPM)

Forebygging, skadedyr, nyttedyr og tiltak.

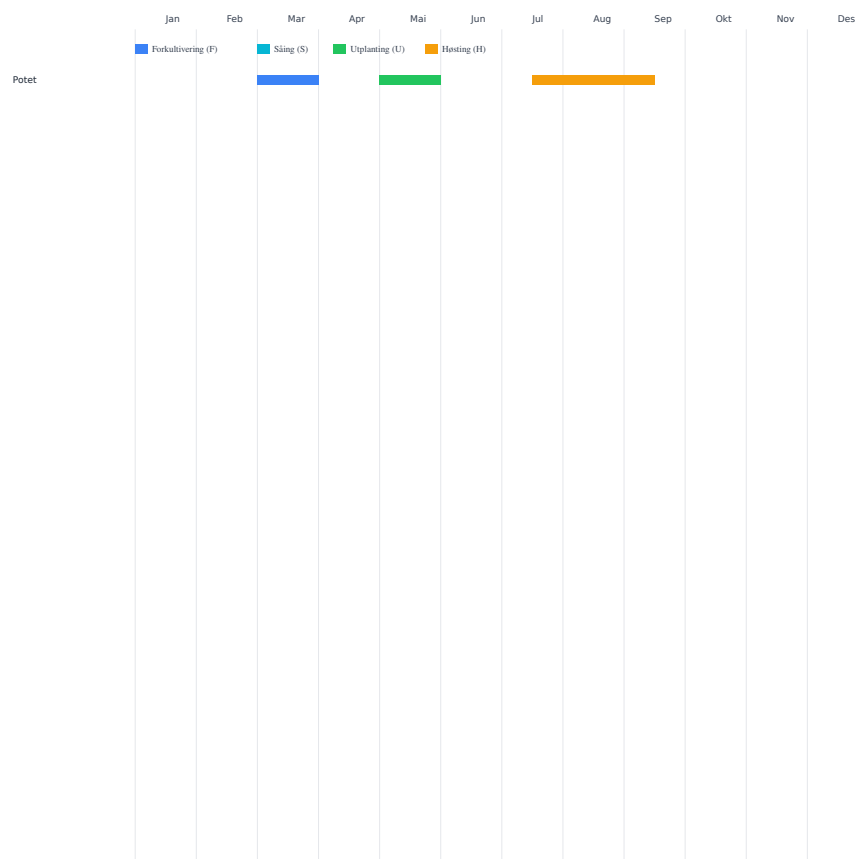


Figure 1: Årshjul Andørja – klargjøring og høsting

## **10 Høsting, lagring, fermentering**

Metoder og oppbevaring for nordlig kystklima.

## **11 Oppskrifter**

Enkle bruksområder og lokale varianter.

## **20 Trær og busker**

Økologiske funksjoner og nytte.

## **23 Case-studier**

Tre hageoppsett for Igeland, med areal og vindforhold.

## **24 Kart og mikroklima**

Plassering etter sol, vind og salt; se også SVG.

## **25 Vedlegg A: Klimavurdering**

Status per plante: ute/med beskyttelse.

## **26 Vedlegg B: Månedsmatrise**

CSV/Markdown-overblikk for klargjøring og høsting.

## **27 Vedlegg C: Frøkilder**

Norske og nordlige leverandører.

## **27b Vedlegg D: Lover og regler**

Relevante rammer for dyrking, innsamling og mattrygghet.

## **27c Vedlegg E: Utstyr**

«Nice to have»-liste for drift i kystklima.

## 28 Ordliste

Forklaringer på begreper brukt i boka.

## 29 Register

Stikkordsregister (genereres senere).

### Gulrot

- S: mai–juni
- H: august–oktober

### Rødbete

- S: mai–juni
- H: august–oktober

### Grønnskål

- S: april–mai
- U: mai–juni
- H: september–mars (overvintrer ofte med beskyttelse)

### Potet (*Solanum tuberosum*) – rotvekst

- Hardførhet: Svært egnet i kjølig klima; velg tidlige–middels tidlige sorter
- Vekstform: Ettårig knollvekst
- Bruk: Kok, stek, mos, bakst; gode lagringsegenskaper
- Plassering: Sol; luftige rader for å redusere tørråte; beskytt mot vind

### Dyrking på Andørja (Igeland)

- Jord: Dyp, løs og steinfri; moldrik med god drenering. Unngå fersk husdyrgjødsel ved setting.
- Forspiring/etablering: Forspir settepoteter innendørs i april; sett i mai under fiberduk. Hypp jorda for å dekke knoller.
- Vanning og næring: Jevn fukt; unngå våt jord for å hindre råte. Moderat nitrogen, mer kalium for knolldannelse.
- Beskyttelse: Fiberduk gir varme og vindskjerm; god luftsirkulasjon i rader (60–75 cm).

## Sorter

- Tidlige: ‘Solist’, ‘Arielle’, ‘Colleen’
- Mot tørråte: ‘Sarpo Mira’, ‘Cara’
- Lagring: ‘Kerrs Pink’, ‘Asterix’
- Små knoller: ‘Amandine’ (kokefast)

## Skadedyr og sykdom

- Tørråte (*Phytophthora infestans*): Luftige rader; hypp; fjern syke topper tidlig.
- Skurv: Unngå høy pH og fersk gjødsel; 4-årig rotasjon.
- Bladlus: Fiberduk; nyttedyr via blomsterstriper.

## Høsting og etterbruk

- Nypotet: Juni–juli (ved blomstring).
- Lagringspotet: Aug–sept; tørk skallet i skygge før lagring (0–4 °C).

## Økologi og samplanting

- Belgvekster forbedrer jord via nitrogenfiksering – effekt merkes primært neste sesong.
- Gode naboer: Ringblomst, dill, oregano.
- Unngå: Tomat (felles sykdom), solsikke (vannkonkurranse).

## Illustrasjoner

Hevet bed – snitt Lavtunnel – buer og fiberduk

## Kinakål (*Brassica rapa* ssp. *pekinensis*) – bladkål

- Hardførhet: God i kjølig; best som høstavling
- Vekstform: Avlangt hode
- Bruk: Salat, wok, kimchi
- Plassering: Sol; jevn fukt og le

## Dyrking på Andørja (Igeland)

- Såing: Juli–august for høst; vårsåing kan bolte.
- Jord: Moldrik; pH 6,5–6,8.
- Beskyttelse: Nett mot kålskadedyr; lavtunnel ved vind.

## Sorter

- ‘Michihili’ (avlang)

- ‘Monument’ (kompakt)

## Skadedyr/sykdom

- Kålflue/kålsommerfugl: Nett.
- Indre råte ved stress: Hold jevn fukt.

## Høsting

- Sept-okt; lagre kort tid kjølig; bruk til kimchi.

## Hvitløk

- S: setteløk i september-oktober
- H: juli-august neste år

## Bygg (*Hordeum vulgare*) – korn

- Hardførhet: God i kjølig klima med kortsesong-varianter
- Vekstform: Ettårig korn
- Bruk: Grønnskorn, helkorn, hjemmemalt (småskalaforsøk)
- Plassering: Sol; vindskjerm for å redusere nedlegging

## Dyrking på Andørja (Igeland)

- Såing: Mai når jorda kan bearbeides; 2–3 cm dypt.
- Tetthet: 250–400 frø/m<sup>2</sup> (avhengig av sort og mål).
- Vind: Plasser i le; bland med lav brem (f.eks. ringblomst) som vindbryter.
- Vanning: Jevn fukt; unngå vannlogging.

## Sorter

- Kortsesong: Lokalt tilpassede nordlige byggtypen (sjekk norske frøkilder).
- Nakent bygg (hulløst) kan være enklere for småskala bruk.

## Høsting/bruk

- Grønnskorn: Høst tidlig for korn til suppe/grøt.
- Moden: Tørk og rens; småskala maltholding mulig med varsomhet.

## Bokhvete (*Fagopyrum esculentum*) – pseudokorn

- Hardførhet: Følsom for frost; dyrkes i varmeste del av sesongen
- Vekstform: Hurtigvekst; blomstrer og setter frø midtsommer
- Bruk: Mel (pannekaker, brød), grønnmasse som dekkevekst



- Plassering: Sol; varm og drenert jord

### Dyrking på Andørja (Igeland)

- Såing: Juni–juli når natten er mild; 1–2 cm dypt; bredså.
- Vind: Moderat le; planten er skjør – unngå sterk vind.
- Bruk som dekkevekst: Kveler ugras; tilfør organisk masse.

### Høsting/bruk

- Frø: Høst i slutten av sesongen; forvent moderat avling i nord.
- Mel: Mal i liten kvern; bland med hvete/bygg for brød.

### Vårløk/Pipeløk (*Allium fistulosum*) – løkvekst

- Hardførhet: God; flerårig/stauderot med kontinuerlig løkstilker
- Vekstform: Buskete klumper; hul løkstilker
- Bruk: Mild løksmak; rå i salat, garnityr
- Plassering: Sol; drenert jord

### Dyrking på Andørja (Igeland)

- Såing: Forkultiver tidlig vår eller så direkte under duk i mai.
- Jord: Moldrik, veldrenert; pH 6,2–6,8.
- Vedlikehold: Del tuer annethvert år for å holde jevn produksjon.

### Skadedyr/sykdom

- Løkflue/løkmøll: Fiberduk; rotasjon.

### Høsting

- Vår–sommer; klipp fortløpende; kan overvintre og gi tidlig vårhøst.

### Ruccola (*Eruca sativa*) – bladgrønnsak

- Hardførhet: God; foretrekker kjølig
- Vekstform: Ettårig; hurtig
- Bruk: Salater, pizza, pesto
- Plassering: Sol til halvskygge; vår/høst

### Dyrking på Andørja (Igeland)

- Såing: April–mai og august; suksessiv hver 2. uke.
- Jord: Lett, jevn fukt.
- Beskyttelse: Duk mot jordlopper.

## Sorter

- ‘Rocket’ (vanlig)
- Villruccola (*Diplotaxis*) for mer pepper (dyrkes likt, men tregere).

## Høsting

- Klipp blad; høst smått for best smak.

## Dill

- S: mai–juli
- H: juni–september

## Oregano

- S/U: mai–juni
- H: juli–oktober

## Mynte (*Mentha* spp.) – urt

- Hardførhet: God; flerårig med kraftig vekst
- Vekstform: Krypende, sprer seg med jordstengler
- Bruk: Te, dessert, krydder
- Plassering: Sol til halvskygge; fuktig, moldrik jord

## Dyrking på Andørja (Igeland)

- Kontainer: Dyrk i avgrenset bed eller pottes for å hindre spredning.
- Vanning: Jevn fukt; mulch.
- Overvintring: Som regel problemfri; beskjær ned senhøst.

## Sorter

- Peppermynte (*Mentha × piperita*)
- Grønnmynte (*Mentha spicata*)
- Appelmynte (*Mentha suaveolens*)

## Skadedyr/sykdom

- Rust og meldugg ved fuktig, tett vekst: Tynn og sikr luft.

## Høsting

- Klipp toppskudd; tørk i skygge for vinterte.

## Sitronmelisse (*Melissa officinalis*) – urt

- Hardførhet: Marginal i H6-H7; dyrkes ofte som ettårig eller med sterk vinterbeskyttelse
- Vekstform: Flerårig urt; aromatisk sitronsmak
- Bruk: Te, dessert, krydder
- Plassering: Sol til halvskygge; lun plass; god drenering

### Dyrking på Andørja (Igeland)

- Etablering: Plant i opphøyde, lune bed; gjerne potte som tas under tak om vinteren.
- Vinter: Tykt dekke av løv/kvist; snødekke hjelper; risiko for utvintring.
- Vanning: Jevn fukt uten vannlogging.

### Skadedyr/sykdom

- Få; overvåk for råte i våt vinterjord.

### Høsting

- Klipp unge skudd; tørk forsiktig for te.

## Karve (*Carum carvi*) – urt

- Hardførhet: Svært hardfør; toårig
- Vekstform: Rosett første år; blomster og frø andre år
- Bruk: Frø til bakst/ost; unge blad som grønnsak
- Plassering: Sol; veldrenert jord

### Dyrking på Andørja (Igeland)

- Såing: Vår; tynnes lett.
- Vedlikehold: Lite krav; robust i vind.
- Høsting: Frø andre år; klipp og tørk skjermene; rens for frø.

### Skadedyr/sykdom

- Få problemer; selvsåing kan forekomme – kontroller ved fjerning av frøstander.

### Kvann

- S: vår
- H: blad/stilk etter behov

## Rips (*Ribes rubrum*) – bærbusk

- Hardførhet: Svært hardfør; egnet for kystklima
- Vekstform: Flerårig busk
- Bruk: Saft, gelé, syltetøy
- Plassering: Sol til halvskygge; tåler vind

### Dyrking på Andørja (Igeland)

- Jord: Moldrik, jevn fukt; pH 6–6,5.
- Planting: 1,5–2 m mellom busker; sett noe dypt.
- Beskjæring: Fjern eldste greiner (3–4 år) for å forynge.

### Sorter

- ‘Red Lake’: Jevn avling
- ‘Jonkheer van Tets’: Tidlig, god smak

### Skadedyr/sykdom

- Meldugg: Velg robuste sorter; luftsirkulasjon.
- Fugler: Nett under modning.

### Høsting og bruk

- Juli–aug; hele klaser. Safting/gelé er klassisk.

## Tindved (*Hippophae rhamnoides*) – bær/skjerm

- Hardførhet: Svært hardfør; tåler vind og salt
- Vekstform: Busk (2–4 m), tornet; nitrogenfikserende
- Bruk: C-vitaminrike bær; saft, sirup; vind- og saltskjerm
- Plassering: Sol; sandig, veldrenert jord; tåler mager jord

### Dyrking på Andørja (Igeland)

- Hann + hunn: Krever begge for bær; 1 hann for 4–6 hunnplanter.
- Avstand: 2–3 m; egnet i ytre sjikt av levegg nær sjø.
- Jord: Tåler salt og sand; unngå næringssmettet – trives mager.

### Skadedyr/sykdom

- Få; beskyttet mot uønsket spredning med kontrollert beskjæring.

## Høsting/bruk

- Sept-okt; bær er snerpende – bruk pressing; filtrer frø/skal.
- Naturhensyn: Unngå spredning utenfor hage; respekter lokale naturverdier.

## Hageblåbær ( *Vaccinium corymbosum*) – bær

- Hardførhet: God med riktig jord; velg hardføre sorter
- Vekstform: Busk (1–1,5 m)
- Bruk: Store bær; fersk, frysing, baking
- Plassering: Sol til halvskygge; sur jord (pH 4,5–5,5)

## Dyrking på Andørja (Igeland)

- Jord: Sur og luftet; bland torv, bark, løvkompost; hevede surjordsbed.
- Fukt: Jevn fukt; unngå kalk og høyt pH.
- Planting: 1–1,2 m mellom; to ulike sorter gir bedre avling.

## Sorter

- ‘Northblue’, ‘Northcountry’ (hardføre)
- ‘Patriot’ (stor bær, relativt hardfør)

## Skadedyr/sykdom

- Fugl: Nett.
- Klorete bær ved tørke: Jevn vanning, mulch.

## Høsting

- Juli–august; plukk flere ganger etter modning.

## Tyttebær ( *Vaccinium vitis-idaea*) – bær

- Hardførhet: Svært hardfør; egnet i H6–H7
- Vekstform: Lav, eviggrønn busk
- Bruk: Syltetøy, saft, tørking; lagringsdyktig
- Plassering: Sol til halvskygge; sur jord (pH 4,5–5,5)

## Dyrking på Andørja (Igeland)

- Jord: Sur, lett og humusrik; bruk torv/skogbunnjord/kompostert furunålsstrø; unngå kalk.
- Fukt: Jevn fukt; god drenering.
- Planting: 30–40 cm mellom planter; danner etter hvert matter.

- Vind: Tåler vind; lav høyde gir naturlig le.

### Sorter

- ‘Koralle’ (kultivert, jevn avling)
- ‘Red Pearl’ (store bær, god smak)

### Skadedyr/sykdom

- Få problemer; fugl kan ta bær – bruk nett ved modning.

### Høsting/bruk

- Sensommer/høst; plukk jevnlig.
- Bruk: Klassisk tyttbærsyltetøy; tørkede bær til turblanding.

## Søtmispel/Amelanchier (*Amelanchier* spp.) – bær/hekk

- Hardførhet: Svært hardfør; tåler H6–H7
- Vekstform: Busk/lite tre; hvite vårbloster
- Bruk: Spiselige bær (juni/beg. juli), saft, tørking; flott hekk/vindbryter
- Plassering: Sol til halvskygge; drenert jord

### Dyrking på Andørja (Igeland)

- Jord: Moldrik, veldrenert; tåler noe tørke/vind.
- Planting: 1,5–2,5 m avstand for hekk; beskjær lett for struktur.
- Mikroklima: God vindtoleranse; egnet som mellomsjikt i levegg.

### Skadedyr/sykdom

- Få problemer; fugl tar bær – nett ved behov.

### Høsting/bruk

- Tidlig sommer; bær med mild, søt smak.
- Bruk: Tørkede bær, syltetøy, blanding med aronia/solbær.

## Einer (*Juniperus communis*) – krydder/nytte

- Hardførhet: Svært hardfør; tåler kystvind og noe salt
- Vekstform: Eviggrønn busk/tre
- Bruk: Einerbær som krydder; røking; te av nåler
- Plassering: Sol; godt drenert, gjerne sandig/grusblandet jord

## Dyrking på Andørja (Igeland)

- Planting: Vår/høst; unngå vannmettet jord.
- Vedlikehold: Minimal; formklipp ved behov.
- Naturhensyn: Dyrk kulturplanter i hage; ikke overhøst villbestand.

## Bruk og forsiktighet

- Krydder: Knuste bær til vilt, fisk og sylting.
- Røking: Kvist/nåler gir aroma.
- Forsiktighet: Unngå overdrevent inntak ved graviditet eller nyreproblemer.

## Høsting

- Sen høst; bare modne, blå bær (toårig modning).

## Rogn (*Sorbus aucuparia*) – frukt til gelé/nytte

- Hardførhet: Svært hardfør; egnet som leplante og pryd/nytte
- Vekstform: Lite tre/busk
- Bruk: Bær til gelé/vin (etter frost); tidlig pollen for insekter
- Plassering: Sol til halvskygge; drenert jord

## Dyrking på Andørja (Igeland)

- Planting: Vår/høst; brukes som leplante i kantsoner.
- Vedlikehold: Lett beskjæring; tåler vind.
- Sorter: Pryd-/spisevarianter med lavere bitterhet (sjekk norske planteskoler).

## Høsting/bruk

- Etter første frost (reduserer bitterhet); bland med eple erstattes her med søtmispel/aronia til gelé.

## Løpstikke/Lovage (*Levisticum officinale*) – urt

- Hardførhet: Svært hardfør staude
- Vekstform: Stor urt (1,5–2 m)
- Bruk: Kraftig smak til supper og gryter
- Plassering: Sol til halvskygge; vindstøtte

## Dyrking på Andørja (Igeland)

- Jord: Moldrik og fuktig; dyp rot.

- Etablering: Plant vår; del rot hvert 3.–4. år for fornyelse.
- Vedlikehold: Klipp ned senhøst; mulch vinter.

### Skadedyr/sykdom

- Få problemer; vindstøtte anbefales.

### Høsting

- Blad og stilker fra vår til sen sommer; bruk sparsomt (sterk smak).

## Blomsterkarse/Nasturtium (*Tropaeolum majus*) – blomster/blad (ettårig)

- Hardførhet: Ettårig; trives i kjølige somre med le
- Vekstform: Krypende/klatrende; spiselige blomster og blad
- Bruk: Salater, pynt, lett pepperaktig smak; kapers-erstatning av frø
- Plassering: Sol; vindbeskyttelse; kasser/kanter

### Dyrking på Andørja (Igeland)

- Såing: Mai inne; utplant i juni når frostfaren er over; eller direkte under duk.
- Jord: Moderat næring; for mye N gir mye blad og få blomster.
- Vind: Bruk le/duk for pene blomster og hel blad.

### Skadedyr/sykdom

- Få; se etter snegler; hold gangveier tørre og ryddige.

### Høsting/bruk

- Blomster og unge blad gjennom sommeren; frø kan syltes («kapers»).
- God pollinatorplante; egnet som kant og for biologisk mangfold.