

## Contents

<b>01 Introduksjon</b>	<b>4</b>
<b>02 Klima og vær</b>	<b>4</b>
<b>03 Jord og pH</b>	<b>4</b>
<b>04 Vind- og saltskjerm</b>	<b>4</b>
<b>05 Hagedesign og systemer</b>	<b>4</b>
<b>06 Årshjul og kalender</b>	<b>4</b>
<b>06b Årshjul – grafisk oversikt over klargjøring og høsting</b>	<b>5</b>
Hvordan lese årshjulet . . . . .	5
Grafisk kalender (SVG) . . . . .	5
<b>07 Gode tips</b>	<b>5</b>
<b>08 Vann og næring</b>	<b>5</b>
<b>09 Integrert plantevern (IPM)</b>	<b>5</b>
<b>10 Høsting, lagring, fermentering</b>	<b>5</b>
<b>11 Oppskrifter</b>	<b>6</b>
<b>Gulrot</b>	<b>6</b>
<b>Rødbete</b>	<b>6</b>
<b>Grønnkål</b>	<b>6</b>
<b>Potet (<i>Solanum tuberosum</i>) – rotvekst</b>	<b>6</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	6
Sorter . . . . .	6
Skadedyr og sykdom . . . . .	7
Høsting og etterbruk . . . . .	7
Økologi og samplanting . . . . .	7
Illustrasjoner . . . . .	7
<b>Kinakål (<i>Brassica rapa</i> ssp. <i>pekinensis</i>) – bladkål</b>	<b>7</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	7
Sorter . . . . .	7
Skadedyr/sykdom . . . . .	7
Høsting . . . . .	8

<b>Hvitløk</b>	<b>8</b>
<b>Bygg (<i>Hordeum vulgare</i>) – korn</b>	<b>8</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	8
Sorter . . . . .	8
Høsting/bruk . . . . .	8
<b>Bokhvete (<i>Fagopyrum esculentum</i>) – pseudokorn</b>	<b>8</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	8
Høsting/bruk . . . . .	9
<b>Vårløk/Pipeløk (<i>Allium fistulosum</i>) – løkvekst</b>	<b>9</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	9
Skadedyr/sykdom . . . . .	9
Høsting . . . . .	9
<b>Ruccola (<i>Eruca sativa</i>) – bladgrønnsak</b>	<b>9</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	9
Sorter . . . . .	9
Høsting . . . . .	10
<b>Dill</b>	<b>10</b>
<b>Oregano</b>	<b>10</b>
<b>Mynte (<i>Mentha spp.</i>) – urt</b>	<b>10</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	10
Sorter . . . . .	10
Skadedyr/sykdom . . . . .	10
Høsting . . . . .	10
<b>Sitronmelisse (<i>Melissa officinalis</i>) – urt</b>	<b>10</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	11
Skadedyr/sykdom . . . . .	11
Høsting . . . . .	11
<b>Karve (<i>Carum carvi</i>) – urt</b>	<b>11</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	11
Skadedyr/sykdom . . . . .	11
<b>Kvann</b>	<b>11</b>
<b>Rips (<i>Ribes rubrum</i>) – bærbusk</b>	<b>11</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	12
Sorter . . . . .	12
Skadedyr/sykdom . . . . .	12
Høsting og bruk . . . . .	12

<b>Tindved (<i>Hippophae rhamnoides</i>) – bær/skjerm</b>	<b>12</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	12
Skadedyr/sykdom . . . . .	12
Høsting/bruk . . . . .	12
<b>Hageblåbær (<i>Vaccinium corymbosum</i>) – bær</b>	<b>13</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	13
Sorter . . . . .	13
Skadedyr/sykdom . . . . .	13
Høsting . . . . .	13
<b>Tyttebær (<i>Vaccinium vitis-idaea</i>) – bær</b>	<b>13</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	13
Sorter . . . . .	13
Skadedyr/sykdom . . . . .	14
Høsting/bruk . . . . .	14
<b>Søtmispel/Amelanchier (<i>Amelanchier</i> spp.) – bær/hekk</b>	<b>14</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	14
Skadedyr/sykdom . . . . .	14
Høsting/bruk . . . . .	14
<b>Einer (<i>Juniperus communis</i>) – krydder/nytte</b>	<b>14</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	14
Bruk og forsiktighet . . . . .	15
Høsting . . . . .	15
<b>Rogn (<i>Sorbus aucuparia</i>) – frukt til gelé/nytte</b>	<b>15</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	15
Høsting/bruk . . . . .	15
<b>Løpstikke/Lovage (<i>Levisticum officinale</i>) – urt</b>	<b>15</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	15
Skadedyr/sykdom . . . . .	15
Høsting . . . . .	16
<b>Blomsterkarse/Nasturtium (<i>Tropaeolum majus</i>) – blomster/blad (ettårig)</b>	<b>16</b>
Dyrking på Andørja (Igeland) . . . . .	16
Skadedyr/sykdom . . . . .	16
Høsting/bruk . . . . .	16
<b>20 Trær og busker</b>	<b>16</b>
<b>23 Case-studier</b>	<b>16</b>
<b>24 Kart og mikroklima</b>	<b>16</b>

<b>25 Vedlegg A: Klimavurdering</b>	<b>16</b>
<b>26 Vedlegg B: Månedsmatrise</b>	<b>17</b>
<b>27 Vedlegg C: Frøkilder</b>	<b>17</b>
<b>27b Vedlegg D: Lover og regler</b>	<b>17</b>
<b>27c Vedlegg E: Utstyr</b>	<b>17</b>
<b>28 Ordliste</b>	<b>17</b>
<b>29 Register</b>	<b>17</b>

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

## 01 Introduksjon

Kort om Andørja/Igeland, mål og nytteplanter i kystklima.

## 02 Klima og vær

Lys, frost, vind, salt og sesongforlengelse.

## 03 Jord og pH

Oppbygging, drenering, kompost og jordliv.

## 04 Vind- og saltskjerm

Design av tresjikt, busksjikt og levegger.

## 05 Hagedesign og systemer

Hevede bed, lavtunnel og drivhus.

## 06 Årshjul og kalender

Oversikt over sesong: forkultivering, såing, utplanting, høsting. Se også grafisk kapittel.

## Årshjul Andørja – klargjøring og høsting

Figure 1: Årshjul Andørja – klargjøring og høsting

### 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 sång 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.

### 10 Høsting, lagring, fermentering

Metoder og oppbevaring for nordlig kystklima.

## 11 Oppskrifter

Enkle bruksområder og lokale varianter.

### Gulrot

- S: mai–juni
- H: august–oktober

### Rødbete

- S: mai–juni
- H: august–oktober

### Grønnkål

- 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 (Iceland)

- Jord: Dyp, løs og steinfri; moldrik med god drenering. Unngå fersk husdyrgjødsel ved setting.
- Forspiring/etablering: Forspir settepoter 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 høstavlning
- Vekstform: Avlangt hode
- Bruk: Salat, wok, kimchi
- Plassering: Sol; jevn fukt og le

## **Dyrking på Andørja (Iceland)**

- 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-variante
- Vekstform: Ettårig korn
- Bruk: Grønmorkorn, helkorn, hjemmemalt (småskala forsøk)
- Plassering: Sol; vindskjerm for å redusere nedlegging

## Dyrking på Andørja (Iceland)

- 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 byggetyper (sjekk norske frøkilder).
- Nakent bygg (hulløst) kan være enklere for småskala bruk.

## Høsting/bruk

- Grønnkorn: 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 (Iceland)

- Såing: Juni–juli når natten er mild; 1–2 cm dypt; bredså.
- Wind: Moderat le; planten er skjør – unngå sterkt 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 potter for å hindre spredning.
- Vanning: Jevn fukt; mulch.
- Overvintring: Som regel problemfri; beskjær ned senhøst.

## Sorter

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

## Skadedyr/sykdom

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

## Høsting

- Klipp toppskudd; tørk i skygge for vinterete.

## 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.
- Winter: 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 foryngne.

### 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 næringssmett – trives mager.

### Skadedyr/sykdom

- Få; beskytt mot uønsket spredning med kontrollert beskjæring.

### Høsting/bruk

- Sept–okt; bær er snerpende – bruk pressing; filtrer frø/skal.
- Naturhensyn: Unngå spredning utenfor hage; respekterer 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 tyttebærsyltetøy; tørkede bær til turblanding.

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

- Hardførhet: Svært hardfør; tåler H6–H7
- Vekstform: Busk/lite tre; hvite vårblomster
- 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, sot 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 vanngjettede 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 (Iceland)**

- 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 (Iceland)**

- 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.

## 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).