

Barn og den økologiske hagen

Det er en selvfølge å drive økologisk når en har en hage for barn. Å søle med sprøytemidler, kanner, med mer, blir bare stress. Dessuten elsker barn meitemark og smådyr og da er det kompost som gjør susen. Mine barn lagde meitemarkparadis.

De fleste motforestillingene folk flest har til å ha en økologisk nyttehage for barn er at det tar så mye tid. Her tror jeg folk må sette opp regnestykket på nytt. Jeg vet ikke noen situasjoner som gjør små barn mer samarbeidsvillige enn i en nyttehage. Her opererer barn og voksen i samme verden og det er mangelvare i dag. Da tar jeg det som en selvfølge at de får hjelpe til. Vi planter og sår, steller og luker og høster og spiser sammen.



Det er ingen heksekunst å få barn til å spise "5 per dag" når de får gå rundt å beite selv. Det er ingen heksekunst å få barn til å sitte i et morelltre og spise moreller, eller plukke sukkererter eller ta opp en gulrot, vaske og spise den. Det er ingen heksekunst å få barn til å lage "prøvekjøkken ute" og deretter sette til livs: salat, frukt, bær, gresslök, persille, rabarbra etc. i utallige kombinasjoner. Det er her tidsbesparelsene kommer inn. Det tar tid å tilberede grønnsaker inne og så lokke å lure det inn i barn.

Er man smart planlegger man året slik at man har litt tid til hage i mai/juni og evt. litt tid i august/september slik at man kan ta vare på det man har dyrket. Men dersom man ikke får tid til det kan jo grøden gå til epleslangen, naboen, fuglene og markene. Hagen må ikke bli noe stress, bare et overflødigthorn. Men skal hagen bli et overflødigthorn kreves litt planlegging ved etablering og god jord. Et økologisk overflødigthorn er tross alt bedre enn en plen.

Oppskrifter og utenomsnakk

Jeg snakket med en fransk matforsker, Virginie Almilien, på Statens institutt for forbruksforskning en dag som sa at vi var de eneste hun kjente som forsøkte å spise rasjonelt. Det var jo interessant. Hvorfor gjør ikke flere det ? Er det fordi ingen reklamerer for rask mat fra hagen eller er det fordi den ikke er til salgs ? Eller er det fordi vi bare bruker 11 % av inntekten til mat.

Sanseopplevelsene ved å høste selv, det meditative, den fysiske aktiviteten eller samhandling med barn glemmes. Og kretsløpet og det som er blitt så moderne: - *Det sakte livet.*

Jeg arbeider i Norges Naturvernforbund og er opptatt av at maten skal være miljøvennlig. På Brundtland-konferansen i Bergen hadde jeg ansvar for at de måltidene regjeringen spanderte skulle være bærekraftige.

I tillegg skal maten være:

- Rask
- Billig
- Barnevennlig
- Ernæringsriktig

Jeg er en travel småbarnsmor, som liker mat som det tar et minutt å lage. Dessuten har jeg anlagt en kjøkkenhage som passer seg selv. Dvs. jeg dyrker frukt bær og ugras (+rabarbra, gressløk, og flerårige urter og jordskokk i et hjørne) + et par små bed der jeg får god og lettvin avling av pralbønner, grønnkål, squash, mangold, knutekål. Dessuten sår jeg sukkererter alle steder der de kan klatre dvs. langs gjerder, stolper etc.



Ville vekster

De ville vekstene gir uendelig av muligheter. Nå med så mye internasjonal inspirasjon er alt lov: Pizza, pai, quice, spaghettsaus, salat, slush osv.

Bær:

Dessert: Frosne blåbær med varm vaniljesaus. Lag vaniljesausen fra pose eller fra grunnen av.

(En annen rett: Ikke raskt, men barnevennlig og billig: Plukke blåbær, pannekakerøre på store brusflasker, pannekakene stekes på bål eller hvis bålforbud: pekan-ovn i skogen)

Husk at det er masse antioksidanter i blåbær.

Frokost: Flokker av økologisk havre, rug, bygg, med yoghurt eller biola og rikelig tyttebær, evt. tyttebærsyltetøy.

Blåbærene, tyttebærene plukkes med bærplukker og renses med et rør med avgrensning som tilkobles støvsugeren.

Grønne blader:

Det å lære å bruke ville vekster er ikke vanskeligere enn å lære å pusse tennene. Det gjelder bare å få inn vanen.

Nesle skal være den mest næringsrike grønnsaken (men vær obs på nitritt). Som en god nummer 2 kommer skvallerkål.

Skvallerkål som asparges: Plukk nye blader av skvallerkål. Smørdamp dem i noen minutter sammen med litt hvitløk. Hvis man ytterligere vil heve retten, kan man hakke noen mandler eller nøtter over når man servere + sitrondråper. Skvallerkål ble innført til Norge som en grønnsak De ville vekstene kommer om våren når det er vanskelig med friske grønnsaker. Da er de mest vitaminrike og næringsrike. Alternativet er grønnsaker fra Spania. Når man vet hvordan de dyrkes der, + tar med transporten og lagringsforhold er det vært mye å tjene på å bruke skvallerkål, brennesle etc. Lette å dyrke er de også. Hvorfor bruke mye tid på våronn, plante kål, når du kan gå rett ut og høste om våren.

Jeg har regnet ut at jeg bruker 4 minutter på å plukke nok skvallerkål som grønnsak til en middag til 4. Alternativet er å kjøpe en grønnsak til ca.15 kr. Da tjener jeg kr. 225 pr. time på å luke i min egen hage.

Noen barn liker spesielt godt skvallerkålen stuert.

Dvs. lag hvit saus: 1 ss smør, 2 ss mel spe med melk. Når sausen er passe tykk, ha i grovhakket skvallerkål og kok i 2 minutter. Tilsett evt. hvitløk, muskatnøtt og urtesalt.

Ville vekster i salat

Sesongens nye blader plukkes sammen, f.eks meldestokk, vassarve, litt groblad, nesle, friske granskudd, løvetann, markjordbær. Finhakk bladene, dersom man bruker nesla bør de males. Pynt med blomkarse, ringblomst eller andre spiselige blomster som roseblader, tusenfryd, kløver, agurkurt,

Almefrø - i en kort periode, bare et par uker kan vi fråtse i almefrø. De må plukkes mens de er grønne og henger på trærne. Ferske i salat eller som egen salat.

Ha gjerne litt dressing på, for eksempel:

Alternativ 1 (barnevennlig) Sitron og litt sukker

Alternativ 2 Vinaigrette : 1 del eddik, 1del sennep, 3 deler olje og salt

(Barna lager delikatesser ved å frese almefrø lett i olje. Enten lager de snacks ved å drysse på litt sukker og la det steke en liten stund før frøene avkjøles på papir eller de legger frøene rett på papiret og drysser litt salt over.)

Bruk av ville vekster blir "eksotisk mat", dette kan ikke kjøpes på bensinstasjonen eller på RIMI. Jeg lærer meg minst en ny rett pr. år.



Enkel økologisk hage hvor barna kan "beite" etter skoletid:

Flerårige vekster: Frukt og bær i alle sorter, fasonger og farger

(Hvis liten hage: Familietrær på frukttrærne. Hekker kan være Solbær, rips evt. bringebær etc. Solbær er lette å formere: stikk kvister i jorden

Urter: Spansk kjørvel, gressløk +++

Rabarbra (ikke så veldig sunt, men populært) kan brukes til tilslørte bondepiker med basis i brødrasp fra gammelt brød.

Sukkererter alle steder de kan vokse: Gjerder, stolper, søyler etc.

Ikke noe problem å få barna til å spise "fem per dag", dvs. sitte i et morelltre og spise moreller, plukke sukkererter, lage bringebærsyltetøy osv.

Dessuten er det tidsbesparende at de høster og spiser selv uten at man behøver å streve med omfattende tilberedninger på kjøkkenet.

Litt mer krevende hage hvor barna kan beite + lage prøvekjøkken ute

Så gulrøtter inne i store melkekartonger(skjær huller i bunnen) og grav ned kartongen ute i hagen senere. Så flere ganger iløpet av våren: salat.

Hvis barna vegrer seg mot å spise grønnsaker (noe svært ofte gjør) , kan et ørlite sukkerdryss + sitrondråper over salaten gjøre underverker.

Kjøkkenhagen for de voksne suppleres med:

Første punkt: Det som er lett å få til.

Jeg får god og lettvint avling av pralbønner, grønnkål, squash, mangold, knutekål, jordskokk

Pralbønner

Min favoritt er pralbønner av følgende 4 årsaker: De har flotte blomster, er mer hardføre enn andre bønner, fikserer nitrogen dvs. lager sin egen gjødsel og vokser i høyden så sneglene ikke får tak i dem. Men de må kokes før de brukes. Så inne 1.-17.mai. Plant ut når det er helt frostsikkert, tre planter rundt en høy stang.

Jeg har funnet ut at det enkleste er det beste: Snittes på skrå og smørdampes. Kan gjerne spises som egen rett.

Grønnkål er en enkel plante og kan stå lenge ute utover høsten, men den bør ikke fryse skikkelig og tine ute mer enn 2 ganger. Grønnkål er i tillegg lett å få til og gir stor avling og skal være ekstremt sunn!

Det går an å smørdampe grønnkålen som den er. Her kommer dessuten 2 andre oppskrifter for grønnkål:

Grønnkålsalat

2-3 dl finhakket grønnkål
1 eple
1 bit purre
1dl hakket syltet agurk

Dressing: 1 dl kefir +1 dl rømme eller tofu

Grønnkålgrateng (ikke lynrask)

1 stor løk
1 ss olje
300 g forvellet og hakket grønnkål
½ dl vann
1-2 ts buljongekstrakt
1stor gulrot
5-6dl kokt ris eller korn
½ dl melk
2 ss solsikkefrø

Hakk løken og fres den i oljen. Legg i grønnkålen og tilsett vann og la dampe noen min. Smak til med buljongekstrakt. Rens gulroten og riv den grovt. Fordel risen i en smurt form. Legg i gulrot og til sist grønnkålblandingen. Hell over melken og strø over solsikkefrø. Stek gratengen på nederste rille ved 225 grader i ca. 18 min.

Mangold

Mangold kan smørdampes på samme måte som skvallerkål. Mangold er dessuten god i pai.

Solbæris

3 eggeplommer
1 1/2 dl sukker
2 ss punsj eller likør
3 dl kremfløte
2 dl solbær

Mos solbærene. Stivpisk kremen. Visp eggeplommer og sukker. Bland alt og tilsett punsjen. Frys det i ca. tre timer. Rør gjerne under innfrysing.)

Hilsen Elin Tyse

Leder i Naturvernforbundet Oslo Nord