

## Preppingafgrøder, der forsyner en familie på fem i tre måneder

I skemaet ses en oversigt over de grøntsager, som jeg vil dyrke i mine *rene* prepperbede. Vi er en familie på fem (to voksen og tre små børn, som skal have dækket et grøntsagsbehov på samlet cirka 135 kg i de tre måneder, bedene som minimum skal bidrage til. Beregningen af antallet af planter og bedarealet på 30 kvadratmeter er derfor et minimum, som kun dækker vores behov i tre måneder. Reelt set vil jeg dyrke flere grøntsager for også at kunne dække vores behov i løbet af sommeren.

	Kartoffel	Gulerod	Grønkål	Bønne	Kålraabi	Rødbede	Græskar
Forspiring	Februar-juni.		Marts-juni.	April-maj.	April.		Maj.
Såning	Tidlige sorter fra marts. Sene sorter fra start juli.	Sommergulerod sås direkte på friland fra april, og vintergulerod, der kan gemme, i juni.	Fra slut april til juli.	Sidst i maj-juli. Forskellige typer - alt efter om de spises friske eller tørres.	Maj.	Maj-juli. Sås direkte på friland.	Juni.
Høst	3-5 mdr. efter lægningen.	3 mdr. efter såningen.	Efterår og vinter.	Friske grønne bønner blanches og fryses eller konserveres. Tørrede bønner høstes i efteråret	Kan høstes små og sprøde, men giver mere mad, når de er store.	2-4 mdr. efter såningen.	I efteråret, når stilkene er blevet tør og brun.
Opbevaring	Tages op, tørres og sættes tørt og køligt.	Tag toppene af vintergulerødderne, og læg dem i en kasse med let fugtigt sand. Stil kassen køligt.	Lad grønkålen overvintre i bedet, og pluk bladene nedefra og op.	Tørre bønner opbevares bedst i en lufttæt beholder et køligt, mørkt og tørt sted.	Tages op, tørres og sættes tørt og køligt.	Læg rødbeder i en kasse med tørt sand i et køligt, frostfrit rum. Rødbederne må ikke røre hinanden.	Eftermodnes ved stuetemperatur og opbevares herefter køligt.
Næringsstoffer	Rig på kulhydrater i form af stivelse, og de giver en god mæthedsfornemmelse.	Rig på fiber og A-vitamin.	Mange vitaminer, fx K- og C-vitamin og mineraler som jern og kalcium.	Højt indhold af protein. De tørrede bønner indeholder en del B-vitamin, mens friske bønner er rige på C-vitamin.	Fiberrige og er en god kilde til C-vitaminer og kalium.	Rige på fiber og indeholder meget jern og C-vitamin.	Højt indhold af A-vitamin og kalium.
Antal for at være selvforsynede i 3 måneder	30-40 læggekartofler giver 1-2 kg pr. læggekartoffel.	3 stk. gulerødder pr. dag = 270 stk. på 3 mdr.	10 planter.	20-30 planter af bønner, som bruges til at tørre.	18 planter.	30 rødbeder = 10 stk. pr. måned.	3 planter.
Tips	Du kan dyrke kartofler på traditionel vis, hvor de dyrkes i jorden eller du kan dyrke dem i et gravefrit bed - se Haveselskabet.dk/gravefri. Mellem dem sår jeg hestebønne, Selvom de er meget lækre friske, vil jeg primært dyrke dem til tørring.	Gulerødder er lang tid om at spire. Så evt. en række radiser mellem gulerødsrækkerne. Radiserne når at være høstklare, inden gulerødderne er store nok til at konkurrere om pladsen. Løg og hvidløg mellem rækkerne afskrækker gulerødsfluen. Beskyt også mod fluen med et net.	Læg et net over bedet, som beskytter fra når de små kålspirer kommer op, ellers vil kålsommerfuglen lægge sine æg på undersiden af bladene. Nettet skal fastgøres over kålen, så kålen ikke rører nettet. Kålen kan høstes løbende, men smager bedst, når den har fået lidt kulde.		Brug de store kålraabi i supper og gryderetter. Smager også vældig godt som mos.	Så flere, end du skal bruge, og tynd ud løbende. Nyd de spæde blade og små rødbeder som en sommerdelikatesse.	Græskar xxxxxxxx xxxxxxx
Antal m <sup>2</sup>	15	2	4	2	3	1	3