



Indledning



Vi lever i en kultur, der har udviklet sig fra sparsommelighed og genbrug igennem pionertiden og de to verdenskrige, til bekvemmelighed og forbrugerisme i efterkrigsårene. Resultatet har været mængder af affald – dåser, flasker, plastikposer og så videre. Men igennem adskillige år har udviklingen været på vej tilbage mod en højere grad af bevidsthed. Den politiske og sociale bevægelse for “zero-waste living” er kommet helt med, som det ses i ugebladsartikler, bøger og den politiske debat – for ikke at nævne dem, der bare lever på den måde i al fredsommelighed. I dag er der mennesker, der lever så fantastisk effektivt, at de har mindre end én pose affald om året.

For de fleste af os er det dog ikke hverken nødvendigt eller realistisk.

Men det er realistisk for os at tage vores hverdag i øjesyn og se, hvor vi kan genbruge ... og altså også gendyrke – hovedtemaet i denne bog.

Når du først kommer i gang, kan en low-waste eller no-waste livsstil nærmest gå hen og blive til en sport – og med helt håndgribelige resultater. Ofte og oftere ses forbrugere, unge som ældre, der tager no-waste livsstilen til sig af forskellige årsager og med forskellige udgangspunkter. Nogle gør det på baggrund af deres “grønne” indstilling og ønsket om at beskytte vores planet, mens der for andre ligger et behov for at blive selvforsynende og et ønske om at være forberedt, på hvad der måtte komme.

Uanset hvad der motiverer, så er der mange praktiske måder at starte på for dig, der gerne vil praktisere en no-waste livsstil.

NO-WASTE LIVSSTILEN

No-waste forbrugeren leder altid efter veje til at minimere skrald, spare vand og gøre både hjemmet og haven mere grøn og miljøvenlig. Der er rigtig mange måder at gøre det på. Som det første, når du er på indkøb, så kig efter ting, der kan gen-



bruges. Når det er muligt, så køb i løs vægt, og køb varer, der ikke er pakket ind. Smid ikke haveaffald (visne blade, grene, ukrudt, græsafklip) i bio- eller grønt-containeren (hvis du ved, at din kommune ikke komposterer det), men lav din egen kompostbunke, eller kød det på den lokale genbrugsstation, hvor det i nogle kommuner bliver komposteret og solgt billigt tilbage til brugerne.

Med lidt opfindsomhed kan du finde så mange enkle måder at opsamle og genbruge vand på, at det efterhånden kan give større miljø-besparelser. Sæt regnvandstønder ved nedløbsrørene, så du kan vande dine krukker og højbede. Når du skal i brusebad, så hav en 10- eller 20-liters spand stående til at opsamle det vand, der ellers løber i kloakken, mens du venter på den lune douch. Det kan du bruge til dine potteplanter inden døre. Vandet du har kogt pasta og grønsager i, kan du efter afkøling vande med udenfor.

Oftentimes tænker vi på havearbejdet som en "grøn" – i betydningen miljørigtig - aktivitet, men det kan faktisk generere en hel del affald: Nye planter i plastpotter, kommercielt producerede jorddække-materialer og kunstgødning er alt sammen kilder til affald. Det første sted at starte en no-waste stil er med at genbruge al den biomasse (afklip med videre), der er blevet produceret i haven. Hæk- og græsafklip, ukrudt, afblomstrede enårige potteplanter. Der er masser af organisk materiale derude. I stedet for at kassere det, så hak det til bunddække, eller kompostér det til jordforbedring.

I stedet for at købe plastpottede planter hvert år, så lær at fremelske dine egne af frø. Deltag i plantebyt, hvor alle har planter med og bytter med hinanden. Gamle urtepotter, yoghurt-bægre og Tupperware-bøtter uden låg er fine til dele-planterne. Tænk på genbrugsværdien, før du smider væk. Du kan skabe et sjovt og specielt havemiljø med arkivskabe, udtjente trillebøره og gamle møbler. Gammelt værktøj kan bruges som sjove holdere eller stativer til klatrende planter.

I sidste ende siger no-waste livsstilen: Tilbered det du kan spise, og spis det du har tilberedt - og træk så samtidig alt brugbart ud af ingredienslisten. Den



Du kan gendyrke rigtig mange grønne køkkenrester, fx gulerødder, løg og salat. Dermed sparer du både tid og penge – og har det sjovt imens!

opmærksomme køkkenskriver opdager nemlig snart, at der efter tilberedning af frugt og grønt er en temmelig omfangsrig bunke ting og sager, der under normale omstændigheder går i komposten.

Men stop lige en halv! Nu nærmer vi os den højest udviklede form for no-waste livsstil. Faktisk kan du nemlig i stedet gendyrke en stor del af den slags grøntaffald. Og nu kan vi virkelig snakke om at bringe no-waste livsstilen til nye højder!

NØ-WASTE KØKKENHAVEN

Derfor er du hér – for livsstilen, hvor det grønne affald, du ellers ville have smidt ud til kompost, kan genbruges på den ene eller anden måde. Efter du har læst bogen her, ser du dit supermarked, grønttorvet og dine opskrifter på en helt ny måde. Når du står med en frugt eller grønsag i hånden, vil din første tanke være: “Mon ikke jeg ka’ gendyrke den her?”

Når vi laver mad, kasserer vi jævnligt plantedele, som vi muligvis – altså bare måske – kunne få mere ud af. Rester efter at have hakket grønt til suppe eller salat kan du smide i kompostbunken, men du kunne også bruge mange af delene og faktisk få en hel køkkenhave ud af det, enten i potter i køkkenvinduet eller i et hjørne af haven.

Og der er masser af gode grunde til at gøre det.

Hvorfor gendyrke grønne rester?

Spar penge. Vil grønt genbrug virkelig sænke madbudgettet? Det afhænger af, hvad I spiser, og i hvor høj grad du gendyrker grøntresterne. For eksempel kan nogle slags hovedsalat gendyrkes. Hvis det koster omkring 10–15 kroner i supermarkedet, og du kan gendyrke, hvad der svarer til i hvert fald ét helt salathoved, ja, så er det 10–15 kroner, du ikke har brugt.

Friske krydderurter giver dejlig smag til maden, men de koster ekstra i indkøb. Heldigvis er de forskellige slags krydderurter fra dit grønttorv også ret nemme at få til at vokse.

Helt frisk og lige ved hånden. Med et godt og varieret forråd kan du nemt og hurtigt kreere en god middag uden at behøve købe ind hver gang. Prikken over i’et kommer i form af urte- og andet grønt drys – det smager altså bare meget bedre, når det er frisk. Du behøver ikke nøjes med det tørrede, når du har en hel række dejlig friske sager stående klar i vindueskarmen.

Mindre køkkenaffald. Forhåbentlig komposterer du allerede. Gør du ikke, kan du læse om det i kapitel 1. Det er nemt, og det vil give plads i din affaldscontainer. Desuden giver det en god næringsrig jordblanding og jorddække til haven. Dem



der gendyrker, hvad de kan, og komposterer resten, sender minimalt med affald med den kommunale skraldebil.

Styr på fødekilden. Igennem de senere år har vi set en stigning i antallet af fødevarer-sygdomme, fx E. coli-infektioner, fra fødevarer, vi tidligere antog var sikre at spise, som for eksempel grøn salat. De er rigtig tit blevet sporet tilbage til den kunstgødning, producenterne brugte på deres marker, og til håndteringen af produkterne under høsten. Den risiko fjerner du, når du selv gendyrker din grønne mad i vindueskarmen eller i haven og har fuld kontrol med, hvad du hælder eller drysser på den.

Spar penge på planter til haven. Noget af det grønne affald, der slår rod, kan du efterfølgende plante ud i haven hvor, det kan blive til fuldt udvoksede og høstmodne planter. Jo flere "genbrugsplanter" du får til at gro, des færre behøver du købe til køkkenhaven i forårssæsonen.

Det er sjovt! Det er simpelthen både givende og morsomt at tage de grønne rester, der ellers var på vej ud i kompostbunken, i grøntcontaineren eller ned i skralde-spanden, og så i stedet få produktive, voksende planter ud af det i køkkenvinduet eller i haven. Jeg holder særlig meget af at se gulerodstoppe vokse – de er kønne, og samtidig smager de dejligt.

FÅ BØRNENE MED

Alle projekterne her i bogen er gode at lave sammen med børn, fordi de er relativt enkle, og de næsten garanteret giver interessante resultater. Børnene får chancen for at finde ud af, hvor deres mad kommer fra, og samtidig lære lidt botanik og havebrug. Når børn skal lave forsøg, er planteriget altid et hit.

SÅDAN BRUGER DU BØGEN

No-waste køkkenhaven starter med et kapitel med grundlæggende plantekendskab og den praktiske viden knyttet til at gendyrke grønne rester. Du får viden om plantedele, spiselige urter, frugt og grønsagers livscyklus, og hvordan man kan anvende deres cyklus i forbindelse med gendyrkning af grøntresterne. Derefter kommer vi til det bedste: De kapitler, der i detaljer gennemgår, hvordan man gendyrker spiseligt grønt set i sammenhæng med forskellige måder, de formeres på – fra at slå rødder i vand til at samle frø og forspire dem til senere udplantning i køkkenhaven. Dit køkken bliver aldrig mere, hvad det var engang.

No-waste havearbejdet kalder på dig. Sku' vi ikke bare gå i gang?



