

## Høstemelding Uke 30





Det gror godt i åkeren, og det gjenspeiles i at det blir mer og mer som det kan høstes fritt av.







I tillegg er det mellomsesong i jordbæravlingen til Brit, og det nyter vi andelshavere godt av. Det er nå tillatt for oss å plukke fritt av jordbær som er i de to tunnellene uten plastikk over.

I tillegg har vi svært mye neper og knutekål i kjelleren under den røde selskapslåven. Dem som ikke har vært der tidligere finner frem til høyre for denne (mellom byggene) og inngang til venstre for porten.

På grunn av varmen tåler ikke nepene og knutekålene å ligge all verdens av tid, og det oppfordres til å forsyne seg av dette lagret.

Det er fritt frem å forsyne seg av de urtene som finnes tilgjengelig. Noe er ved sittegruppa i åkeren, og resten finnes i tunnelen.

| Bilde   | Grønnsak          | Enhet    | Hvor       | Hvordan                | Mengde pr andel                |
|---|-------------------|----------|------------|------------------------|--------------------------------|
|  | Agurk             | Stk      | I tunnelen | Ta den største         | 1                              |
|  | Blomkål           | stk      | I åkeren   | Ta de største          | 2                              |
|  | Blomster i åkeren | buketter | I åkeren   | Plukk der det er endel | En bukett eller pynt til maten |
|  | Bringebær         |          | I åkeren   |                        | Fritt                          |

| Bilde  | Grønnsak     | Enhet        | Hvor  | Hvordan                           | Mengde pr andel |
|--|--------------|--------------|---|-----------------------------------|-----------------|
|  <p><b>TOP 8 BENEFITS OF DILL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gives relief from insect bites</li> <li>Cures respiratory diseases</li> <li>Boosts immunity and blood circulation</li> <li>Maintains proper menstruation</li> <li>Calms down hiccups due to its antispasmodic properties</li> <li>Prevents cancer and microbial infections</li> <li>Aids in digestion and cures indigestion</li> <li>Reduces pain and inflammation in arthritis and gout</li> </ul> <p><b>Nutrients*</b><br/>Dietary Fiber 8%<br/>Iron 10%<br/>Calcium 20%<br/>Culinary 2%</p> <p><b>Vitamins*</b><br/>Vitamin A 100%<br/>Vitamin C 200%<br/>Folate 20%<br/>Biotin 10%</p> <p><b>Minerals*</b><br/>Magnesium 60%<br/>Zinc 10%<br/>Culinary 20%<br/>Potassium 20%</p> <p>*Daily values are 100%. For e.g. 30% of 60 amounts 18% of daily requirements of potassium.</p> <p>Uses: Dill seeds and leaves are very good mouth and breath fresheners.</p> <p>www.organicfacts.net</p> | Dill         | bunt/planter | I tunnelen  | Kutt med kniv eller knip av skudd | fritt           |
|   | Gressløk     | bunt         | I tunnelen  | Klipp eller kutt.                 | fritt           |
|    | Grønnskål    | blader       | I åkeren  | Ta de nederste bladene            | Fritt           |
|   | Jordbær      | stk          | I de to tunnelene uten plast over   | Plukk fritt                       | Fritt           |
|   | Knutekål blå | Stk          | Finnes lagret i jordkjeller (under bygget der vi har årsmøtet)<br><br>Det er også noen i åkeren |                                   | Fritt           |
|   | Kålrabi      | Stk          | I åkeren  | Ta den største                    | 1               |

| Bilde   | Grønnsak              | Enhet   | Hvor  | Hvordan   | Mengde pr andel                          |
|---|-----------------------|---------|---|---|--|
|    | Løpstikke             | bunt    | I åkeren langs med gjerdet.<br>Plukk blader eller skudd           |   | Fritt                                    |
|    | Nepe                  | stk     | Finnes lagret i jordkjeller<br>(under bygget der vi har årsmøtet) |   | Fritt                                    |
|    | Peppermynnte          | bunt    | Ved<br>sittegruppa  | Knip av blader<br>og skudd, eller<br>klipp/kutt | Fritt                                    |
|   | Persille              | bunt    | Ved<br>sittegruppa  | Knip av blader<br>og skudd, eller<br>klipp/kutt | Fritt                                    |
|  | Purre                 | stk     | I åkeren,<br>venstre<br>side, langs<br>gjerdet                    | Ta de største                                   | 2  |
|  | Rips                  | litemål | I åkeren,<br>høyre side   |   | Hvis du<br>finner<br>noen, bare<br>plukk |
|  | Ruccola               | bunt    | I tunnelen  | Kutt eller klipp                                | fritt                                    |
|  | Salat (flere<br>slag) | stk     | I tunnelen  | Kutt eller klipp<br>med saks                    | 2 stk, - 1 av<br>hver type.              |

| Bilde   | Grønnsak     | Enhet        | Hvor   | Hvordan  | Mengde pr andel                 |
|---|--------------|--------------|--|--|---------------------------------|
|    | Salvie       | bunt         | Ved sittegruppa  | Knip av blader eller kutt/klipp                        | Fritt                           |
|    | Solbær       | litemål      | I åkeren, høyre side                                   |  | Hvis du finner noen, bare plukk |
|    | Sommerkål    | stk          | I åkeren, ved potetene                                 | Ta de største  | 2                               |
|    | Stangselleri | stilker      | I åkeren vestre side, langs gjerdet, nede ved potetene | Kutt av 1-2 tykkeste stilker på de kraftigste plantene | 5-10                            |
|   | Stikkelsbær  | litemål      | I åkeren, høyre side                                   |  | Hvis du finner noen, bare plukk |
|  | Sukkererter  | jordbær kurv | I åkeren langs med gjerdet                             | Plukk belgene  | 1 kurv                          |
|  | Sylteagurk   | stk          | I tunnelen   | Ta de største  | 2-3                             |
|  | Tomat        | kurv         | I tunnelen   | Ta de som er mest modne                                | 1 kurv, eller 5-10 stk          |