

Selvberget

med mathage og skogens vekster



Lever som for 100 år siden

Lever i kjærlighet til naturen og hverandre.
Dyrker og samler sin mat og ved i samarbeide.

Ren mat og urter er medisin til selvhelbredelse.

Takk til Moder Kvinne for liv og hjemmelykke.

Takk Fader Sol for liv, lys og varme.



Natursamfunnet

Natursamfunn med flere likesinnede familier.

Bytter tjenester og hjelp med hverandre.

Gildestue for fest og samlinger.

Hjemmeskole 7-15 år i viktige fag.

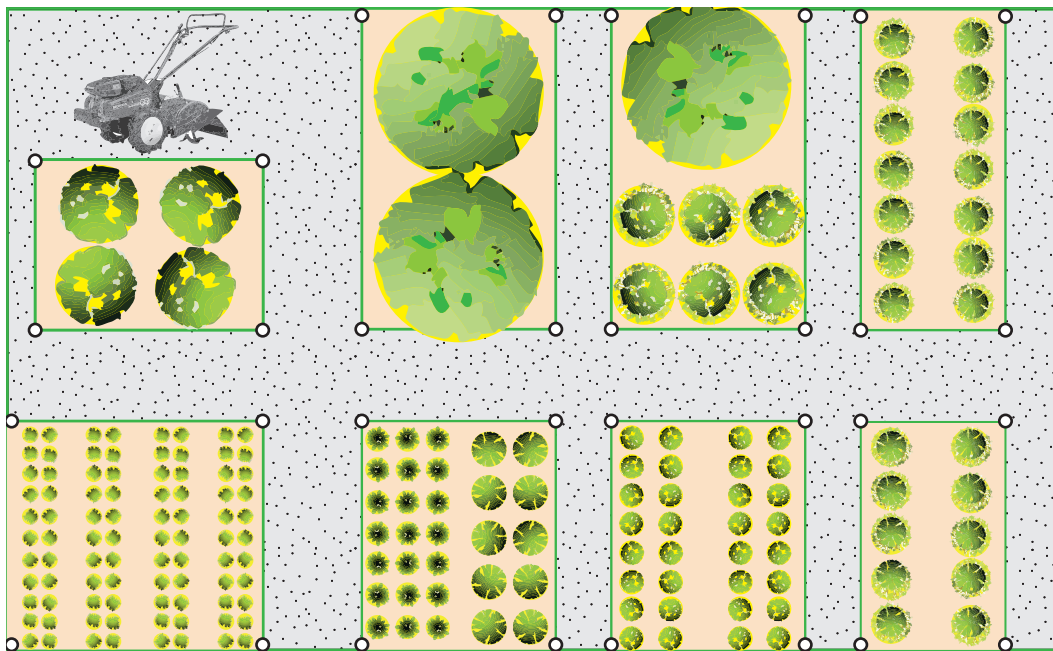
Da er de modne til å velge et yrke de liker.

Foreldrene gir gode råd videre fremover.



enlight-life.no - to the Best for People and Nature

Forbered mai-plantingen



Oktober: Viltgjerde, ca. 1,2-2 m. netting rundt hagearealet (eller tett hekk er pent).

Leskur oppsettes for alt hageutstyr, ca. 2 x 3 m.

Januar: Honda jordfreser og slåmaskin smøres, prøvestart.

Eller liten hagetraktor, ca. 20 Hk. for storfamilie. Kompostbinge.

Februar: Stiklinger såes inne, håndredskap og hageslanger anskaffes.

Mars: Hagefeltet tegnes med alle bed. Hva er hvor og gangstier.

April: Kompost, småfe eller hestegjødsel spres og jordfreses ned

Mai: Bed og gangstier merkes med pinner i hjørnene, vurder jordfresing igjen. Planting starter avhengig av lokale forhold. Bruk plantekalenderen!

Nyd nå: Bjerkesaft og blader fra brennesle, løvetann, bjørk og rognblader i grønnpuré.

Plantenes arealbehov, solrikt og flatt eller ca. sydvendt

- **Totalt hageareal** for 2 personer er ca. 5 da. Dobles for 4.
- **Frukttrær** trenger 5 x 5 m. + gangstier
- **Bærbusker** trenger 2 x 2 m. + gangstier
- **Rotfruktrender** avstand i mellom ca. 1 m., planteavstand ca. 30 cm.
- **Gressbevekste** 60 cm. gangstier, fine for grønnngjødsling. Traktor trenger 120 cm.

Antatt matbehov for én vegetarianer

MAT TYPE	DAGLIG	ÅRLIG	PLANT	LAGRES
Frukt	3 stk.	4 kasser	1 tre	30 kg., kjøp
Bær	1 kurv	300 kurver	4 bærbusker	300 kurver, frys
Poteter	3 stk.	1000 stk	200 stk.	500 stk., jordkj.
Gulrot	5 stk.	1500 stk	1500 frø	600 stk., jordkj.
Rødbet	1/4	80 stk.	80 stiklinger	40 stk., jordkj.
Kålrot	1/4	80 stk.	80 stiklinger	40 stk., jordkj.
Hodekål	1/4	30 stk.	30 stiklinger	10 stk., kjøp
Persille	1 bunt	Plantes i rikelige mengder		50 bunter fryses eller tørkes
Grønnkål	1 bunt	Plantes i rikelige mengder		
Gressløk m.m. fl.	1 bunt	Plantes i rikelige mengder		
Korn, havre, bygg	1/4 kg.	100 kg.	30 kg.	30 kg. sekk
Egg høner	1 stk.		Hønsehus	Hent
Geitemelk - én geit	1/2 l.	Den beste	Geitefjøs	Melkes
Honning - skog	1 ts.	1 kg.		1 kg., kjøp
Olivenolje - økologisk	10 ss.	6 flasker		3 stk., kjøp
Sild, torsk - Lofoten	1 filét	60		40 stk., frys

Dette er sunn basemat som vokser bra i Norge, som jeg dyrker og spiser selv.

1. Høst + vintereple. Plommer, pærer og moreller etter hvert.
2. Jordbær, bringebær, solbær og stikkelsbær etter hvert.
3. Fermentert kål er godt og sunt. Se separat hefte.
4. Klorofyll-kongen. Se separat hefte. Alt grønt er så sunt!

Totalt arealbehov:

- A. Hageareal** for 2 personer er ca. 5 da. Dobles for 4.
- B. Bolig** på stedet, trengs 10-20 da. tomt (1 da. = 1000 m²)
- C. Bygninger:** Bolig 50-100 m². Driftsbygning for dyr og lager ca. 300 m².
Be om tegninger, eller kjøp et idyllisk småbruk.
Vedskog trenger minst 10 da. Hugg på vinteren, kløyv på våren.
Egen vannforsyning: Borehull er sikrest (håndpumpe hvis ikke el.).

Spis mest mulig rått hele sommeren



1. **Bladplanter** er supersunt, rogn- og bjørkeblader, løvetann m/blomster sannes mai/juni, (lages råpuré i blender) og fryses for vinteren. Kruspersille m.m.fl. kan dyrkes, fryses og spises rå hele sommeren.
2. **Grønt** er best mai - september. Fryses for vinteren.
3. **Bær** når modne. Fryses i kurver (oppå hverandre).
4. **Epler** når frøene er brune.
5. **Rotfrukter** september/oktober, plukkes i plastkasser med rå mose i jordkjeller.
6. **Skogsbærene:** Bringebær Juni+Juli. Blåbær og multer Juni-August. Tyttebær September-Oktober. Rognbær Oktober. Fryses.
7. **Vellykket vekst** er avhengig av godt stell!

Vellykket lagring = lav temperatur, høy fuktighet

Kjølerom 1,2 x 2 m. for epler mm. Termostatstyrt 3°C kjøll og 70% luftfuktighet forenkler ettersynet. Eller pass på selv!

Frys 60x60x80H boks, helst 2 stk. Oversikt over "hva er hvor" tapes på lokket.

Jordkjeller, nordvendt skråbakke (be om tegning). Eller: Rotfrukter nedgraves og dekkes med halm. Gled deg til en sunn vinter!



Kontakt:
SMS 40 88 99 00

se flere temahefter på enlight-life.no - til beste for Mennesker og Natur