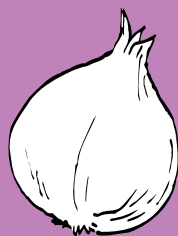


Sådan dyrker du økologiske

---

# LØG

---



---

Miljørigtig have - kampagne i Storstrøms Amt

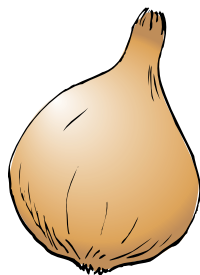
---

## SUNDHED

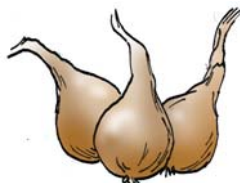
Løg er godt for helbredet. Det har man vidst så at sige altid. Da de ægyptiske pyramider blev bygget, fik arbejderne store mængder løg for at overleve. Det skete for 4-5000 år siden. Løg har siden været brugt både til sund ernæring og som medicin til at helbrede og forebygge sygdomme. Man ved ikke så meget om, hvorfor løg har denne gode virkning.

Løg indeholder vitaminer og mineraler som andre grønsager, men i relativ små mængder. Til gengæld indeholder løgene en række andre stoffer blandt andet svovlholdige æteriske olier. De æteriske olier giver den gode løgsmag og tårer i øjnene.

Hvidløg indtager en særstilling. De æteriske olier har her en særlig styrke, der kan lugtes på lang afstand. Hvidløget er kendt som et forebyggende middel mod sygdomme. Specielt er det anerkendt, at hvidløget har en såkaldt antiseptisk virkning, det vil sige, at det blandt andet er bakteriedræbende.



**Kepaløg**



**Skalotteløg**

Vitaminer  
Mineraler  
**Æteriske  
olier**

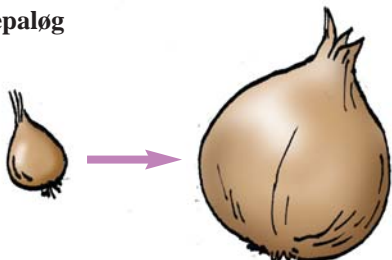


**Hvidløg**

## KEPALØG - SKALOTTELØG - HVIDLØG

Der er mange forskellige slags løg. De 3 mest almindelige typer er :

### Kepaløg

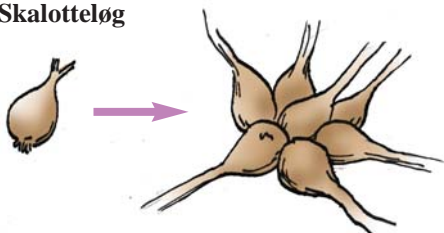


Et lille kepa-stikløg, sat i foråret, bliver i sommerens løb til ét stort kepaløg. De mest almindelige kepaløg er gule og kaldes ofte zittauerløg.

Rødløg - røde kepaløg- er også velkendte. Kæmpeløg er et kepaløg, der kan veje op til 500 gram. Kæmpeløg er milde og med ringe holdbarhed.

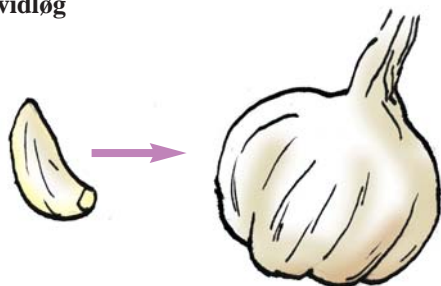
Salat-løg er milde kepaløg-sorter med ringe holdbarhed.

### Skalotteløg



Et stikløg af skalotteløg, sat i foråret, danner i sommerens løb 5 - 10 sideløg, der sidder som i et knippe rundt om moderløget. Skalotteløgene er ofte lidt skæve i forhold til kepaløgenes altid runde facon.

### Hvidløg



Et stikløg af hvidløg er det samme som et fed hvidløg. Et fed hvidløg sat i efteråret eller det tidlige forår bliver i sommerens løb til et nyt stort hvidløg med sølvhvid hinde omkring. Under løghinden sidder så de mange, nydannede, krumme småløg, feddene.

Fra udlandet importeres salatløg, spanske-løg og Madeira-løg, som alle er kepaløg. Løg, dyrket under varmere himmelstrøg, bliver sødere og mildere i smagen.

# PLAN FOR DYRKNING AF KEPALØG OG SKALOTTELØG

## med brug af stikløg

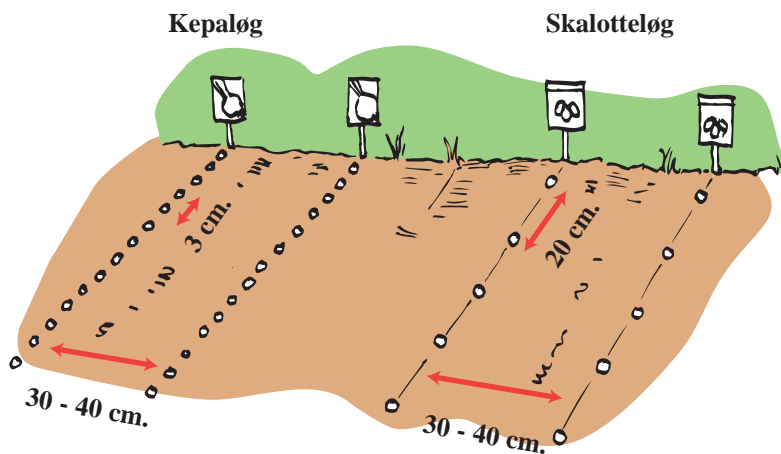
Kepaløg kan også dyrkes fra frø. Der sås så tidligt som muligt i april. MEN det er betydeligt nemmere at dyrke løgene fra stikløg.

### APRIL

Indkøb af stikløg, også kaldet sætteløg. Såvel kepaløg som skalotteløg kan fås som økologisk dyrkede stikløg.

Løgene sættes fra midten af april, når jorden er klar. Stikløgene skal kun lige dækkes med jord.

### 3. uge



### Maj

Løgene passes med lugning og vanding i tørre perioder. Dæk mellem rækkerne med tørret græs, når ukrudtet er under kontrol.

### Juni

Løgene vil normalt være klar til høst sidst i juli eller begyndelsen af august. Når væksten stopper, bliver løgtoppen blød lige over løget, og toppen vælter. Når det sker, er det tid at tage løgene op. I våde somre kan det ske, at løgene danner nye rødder og fortsætter væksten. I så fald er det nyttigt med en greb at løfte løgene i rækken, så væksten stoppes. Efter ca. 1 uge tages de helt op.

### Juli

### August

## PLAN FOR DYRKNING AF HVIDLØG

Som stikløg til hvidløg kan man bruge de almindelige hvidløg fra supermarkedet og dele dem i fed. Feddene bliver således til stikløg. Det er bedst at sætte løgene i oktober-november, det giver det største udbytte. De kan dog også sættes i det tidlige forår marts-april. Jo senere det bliver, des mindre bliver hvidløgene.

Her ses livscyklus for hvidløgget, der er sat i efteråret i 8-10 cm's dybde. Hvidløgsefeddene sættes med 10 cm's afstand i rækken. Hvidløgsefed, der sættes i foråret, skal blot dækkes med jord.

Hvidløgene høstes midt på sommeren, så snart de begynder at blive gule i bladene.



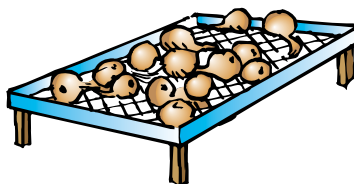
okt.-nov. vinter forår forsommer højsommer

## VÆKSTFORHOLD

Det vigtigste for en god løgavl er, at de ikke mangler vand specielt i de første par måneder efter sætning. De er ikke særlig næringskrævende. Tilfør 1-2 liter kompost pr. m<sup>2</sup> i forsommeren. I pjecen: "Sådan dyrker du økologisk køkkenhave" kan man se løgenes placering i køkkenhavens sædskifte og læse om kompost og grøngødning.

## OPTAGNING OG TØRRING

Når løgene er taget op, skal de tørre. I tørt og varmt vejr er det godt at vejre løgene. Det vil sige, at løgene lægges på et trådnæt hævet over jorden. Har man en carport eller andet halvtag, er det et godt sted, så undgås nattens dug. Er vejret vådt i denne periode, skal man straks tage løgene indendøre og lægge dem på trådnæt. En effektiv tørring af løgene er af stor betydning for at undgå svampeangreb gennem vinteren.



## LØGFLUE

Løgfluen flyver i maj, juli og måske august, hvor den lægger æg ved løgene. Det giver senere larver i løgene, der bliver ødelagt. Når larverne har arbejdet et stykke tid, kommer der en speciel dårlig lugt fra løget, som man hurtigt vil genkende! Ligger haven i et område, hvor løgfluerne huserer, så er den bedste løsning at lægge insektnet eller fiberdug hen over løgrækkerne. Nettet skal lægges over i begyndelsen af maj og slutte tæt til jorden, så fluerne ikke kan komme til løgene.



Naturlig  
størrelse



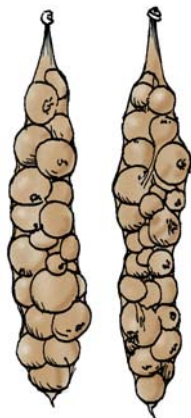
## LØGSKIMMEL

Denne skimmel er særlig udbredt i våde somre. Den ses som et gråviolet skær på bladene ofte i juli måned. Skimmelen kan siden ødelægge hele løget. Det bedste man kan gøre, hvis skimmelen har indfundet sig, er straks at tage løgene op. Dernæst skal de tørres hurtigst muligt, gerne over et varmt oliefyrtøj eller radiator. Ved hurtig tørring kan man stoppe skimmelangrebet, inden det går i løget.

## OPBEVARING

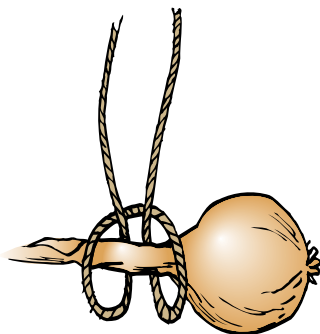
Når løgene er tørret færdig indendøre, og toppen er blevet vissen, pudses de af, så en del af de løse visne blade fjernes. Hvor meget der fjernes, afhænger lidt af hvordan man vil opbevare dem.

Løgene kan fyldes i aflagte nylonstrømper og hænges op. Lidt mere festligt er det at lave løgfletninger.

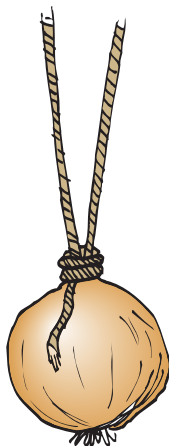


## LÆR BØRNE NE AT LAVE LØGFLETNINGER!

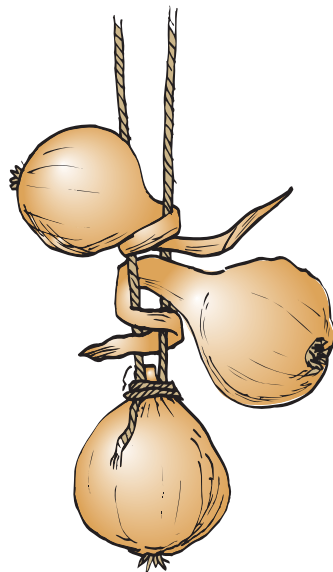
Man kan flette over en snor, sådan:



1



2



3

Man kan flette de visne toppe sammen, sådan:

Uanset hvilken model man vælger, så er løg noget af det nemmeste at gemme gennem vinteren. De skal ligge et relativt tørt sted. Temperaturen kan ligge fra 10-15 grader og ned til frysepunktet. De tåler dog også 2-3 graders frost. Jo varmere der er, jo kortere holdbarhed.



## Vil du vide mere om økologisk have dyrkning?

Mette Østergaard: **Den økologiske Have**, *Aschehoug 1997*

Troels V. Østergaard: **Økologisk Køkkenhave**, *Skarv/Høst & Søn 1996*

Otto Schmidt & Silvia Henggeler: **"Økologisk plantebeskyttelse"**, *Skarv & acutes havebrugs-serie 1988*

Marie-Luise Kreuter: **Økologisk havebrug - en håndbog**, *Gads Forlag 1992*

Hans Peter Schmidt: **Vi dyrker selv-Økologisk**, *Roskilde Amtscentral 1992*

Tidskriftet **Praktisk Økologi**, Landsforeningen Praktisk Økologi, kan lånes på biblioteket

Mere specifikke miljøråd:

**"Informationscentret for Miljø & Sundhed"**

Tlf.: 33 13 66 88 - [www.miljoegsundhed.dk](http://www.miljoegsundhed.dk)

## Lokal Agenda 21 starter i din have

Kampagnen om miljørigtig have er en del af Lokal Agenda 21-indsatsen i Storstrøms Amt, både i kommunerne og i amtet. Lokal Agenda 21 betyder "Handlingsplan for en bæredygtig udvikling i det 21. århundrede". Og opfordringen, som stammer fra Rio-konferencen om miljø og udvikling i 1992, går ud på at skabe en miljørigtig udvikling lokalt - dér hvor vi lever og bor.

Vi må lære at handle miljøbevidst, bruge færre naturressourcer, forurene mindre og i det hele taget skabe os et sundere liv.

Ved at deltage i havekampagnen og dyrke haven økologisk, kan DU være med til at styrke dette arbejde.

## Yderligere information:

Lokal Agenda 21-sekretariatet

Projekt Grønt Amt, Storstrøms Amt

Parkvej 37

4800 Nykøbing F.

Tlf: 54 84 48 37

Fax: 54 84 48 48

E-mail: [amb@npk.stam.dk](mailto:amb@npk.stam.dk)

[www.stam.dk/have](http://www.stam.dk/have)

Tekst: Økologisk konsulent Mette Østergaard

Udgivet af: Projekt Grønt Amt, 2. oplag 2004

Produktion: Hansen Marketing ApS

Tegninger: Carsten Poulsen

Trykt på: Cyclus print 100 % genbrugspapir

