

# KICKSTART KØKKENHAVEN

## med en mistbænk

Efter 5-6 uger kan der høstes radiser og rucola i mistbænken. På friland er planterne slet ikke så langt fremme.

Gør det selv  
– og spar over **1800,-**



### TIPS

**Den rette placering.** Mistbænken skal placeres, så den laveste del vender mod syd. Det giver det største lysindfald og optimerer planternes vækstbetingelser.





**SVÆRHEDSGRAD:**  
Det er ikke svært at lave en mistbænk af genbrugsmaterialer.

**TIDSFORBRUG:**  
Cirka en halv dag

**PRIS:**  
Cirka 450 kroner

For få penge kan du bygge en mistbænk og give din køkkenhave et kæmpe forspring. Hvis du bygger den af genbrugsmaterialer, koster den næsten ingenting.

Hvis du bygger en mistbænk til planterne i din have, kan du få glæde af dem langt tidligere, end hvis du havde sået dem på friland.

En mistbænk er i princippet et lille drivhus, hvor du kan sætte planter til forspiring for senere at plante dem ud på friland. Det giver planterne et kæmpe forspring at vokse i lys og varme. Du kan også så planter i mistbænken og lade dem vokse der helt frem til høst. Så kan du nyde nyhøstede grønsager meget tidligere, end hvis du havde sået dem direkte i køkkenhaven.

Mistbænken her er bygget af genbrugsmaterialer. Vinduet fandt vi på den lokale genbrugsstation. Det bestemmer størrelsen på den ramme, vi bygger af lærketræ. De øverste brædder skæres på skrå i siderne, så vinduet kommer til at sidde med en hældning, og lyset bedre lukkes ind. Når mistbænken er færdig, finder du en god plads til den i haven og graver et hul, som fyldes med hestemøg og muldjord, så planterne har gode vækstbetingelser.

## DET HAR VI BRUGT

### Materialer

- Vindue (her 95 x 98 cm)
- Uhøvlede lærkeplanker, 150 x 25 mm

### Desuden:

- PU-lim
- 2 hængsler
- Skruer, 5 x 60 mm
- Maling (her trætjæremaling)



Mistbænken består af fire ben, en ramme og et vindue øverst, så der kan komme lys ind. Mistbænkens mål er bestemt af et vindue, som her er 95 x 98 cm. Rammens sider består af to brædder, hvoraf det øverste er skåret skråt, så der kommer hældning på vinduet. Det fastgøres på toppen af rammen.

## Vinduet gøres klar

Vi begynder med at gøre vinduet klart. Vinduesrammen er lidt medtaget, så den skal slibes i bund og males, så den kan tåle at stå ude.

Først fjernes glaslisterne rundt i kanten, så glasset kan tages ud. Nu er det nemmere at komme til, når den gamle maling skal skrubes væk og rammen slibes i bund, så den er klar til et nyt lag maling. Her bruger vi trætjæremaling for at gøre rammen mere modstandsdygtig over for vind og vej.



**1 Tag glasset ud af vinduet.** Fjern glaslisterne, og tag forsigtigt glasset op af vinduesrammen.



**2 Fjern løs maling på rammen.** Spænd vinduesrammen fast på et stabilt underlag, og fjern al løs maling med et skrabejern. Derefter slibes rammen, så et nyt lag maling kan binde.



**3 Rammen klodses op og males.** Her er brugt to lag trætjæremaling. Mistbænken skal kunne holde til noget, da den står ude året rundt. Sæt glasset i, når rammen er tør.

## Delene saves ud og samles

Plankerne saves til, så der kan bygges en ramme. Her skal den måle 95 x 98 cm for at passe til vinduet. Rammen består af to brædder i hver side. I siderne saves de øverste brædder på skrå, så rammen får en hældning på 10 cm fra bagkant til forkant. Rammen er så 30 cm høj bagest, hvor vinduet skal hængsles, og 20 cm høj forrest. Den er samlet på hjørnestolperne, som stikker ca. 40-45 cm neden for rammen.



**1** Sav et bræt til på langs til mistbænkens hjørner. Del det, så du får to stykker på ca. 6 og 9 cm's bredde. Bagefter saves de til på 65 cm i længden.



**2** Saml mistbænkens hjørnestolper. De små stykker limes først med PU-lim og fastgøres derefter med 5 x 60 mm skruer. Husk at bore for til skruerne.



**3** Sav de øverste brædder til langsiderne til med skrå snit. Kassens langsider skal hælde 10 cm fra bag- til forkant. Læg de to brædder sammen, og sav dem ud samtidig, så de bliver helt ens.



**4** Skru nederste del af rammen fast på hjørnerne. Når nederste del af rammen er samlet, fikses hjørnerne med tvinger, mens du fastgør dem med 5 x 60 mm skruer i forberede huller.



**5** Monter den øverste del af rammen. Når den nederste ramme er solidt monteret på hjørnestolperne, skrues den øverste ramme fast på hjørnestolperne.



**6** Placer mistbænken, hvor den skal stå i haven. Marker dens omrids, og grav hullet ud. Det skal være ca. 50 cm dybt. Fyld rammen, inden du sætter vinduet på.



**7** Sæt vinduesrammen fast, når du har fyldt den op med jord. Den monteres med to hængsler på mistbænkens bagside.

## Den rigtige grobund

Det, der gør en mistbænk vellykket, er dens indhold. Tricket er at bruge hestemøg, som vil kompostere og afgive varme og få grønsagerne til at vokse hurtigere.

Hullet under mistbænken er først foret med 10 cm halm, der kan holde på varmen. Oven på halmen lægges et lag hestemøg på ca. 25 cm. Det skal gerne være så friskt som muligt for at afgive mest mulig varme til det øverste jordlag, hvor planterne skal sås. Det øverste lag er ca. 15 cm tykt og består af almindelig havemuld blandet med velomsat kompost.

Det rigtige tidspunkt at sætte gang i mistbænken er i marts, når frosten har sluppet jorden. Du kan evt. overdække med bobleplast eller fiberdug, hvis der kommer frost.



Toplaget består af havemuld og velomsat kompost, der blandes godt.

Vand mistbænken godt igennem, og så den til, mens den er fugtig.

