

# PERMAKULTUR & REGENERATIV DYRKNING

**METTE KOLD**

---

## Profil

Permakulturpraktiker, der fokuserer på konstruktive designs, og med solid praktisk erfaring i regenerativ dyrkning, madskove og jordforbedring. Mangeårig erfaring med både private haver og fællesskabsbaserede projekter. Arbejder systemisk og langsigtet med fødevareproduktion, der forbedrer jordens frugtbarhed og biodiversitet over tid. Kombinerer dyb teoretisk forståelse med praksiserfaring.

---

## Kurser & certificeringer

**2022 (jan–mar)**

**The Regenerative Permaculture Masterclass** – v/ Richard Perkins

**2019**

**Permaculture Academy Course**, Colorado – CRMPI (Central Rocky Mountain Permaculture Institute)

**2019**

**Jordbundsfrugtbarhed** – v/ Erik Frydenlund & Martin Beck

**2016–2017**

**Permaculture Design Course (PDC)**

---

## Faglige kompetencer

- Permakulturdesign (zonering, sektoranalyse, systemdesign)
- Madskove og flerlagede dyrkningssystemer
- Regenerativ jordopbygning og humusopbygning
- Samspil mellem planter, mikrobiologi og jordliv
- No-dig og lav-input dyrkning
- Flerårige grøntsager og skovhaver
- Praktisk etablering fra bar jord til fungerende system

# Erfaring

## **Barndom – nu**

Opvokset med havebrug og dyrkning. Har siden barndommen deltaget aktivt i dyrkning af forældres have og har gennem hele voksenlivet haft egen have med fokus på basisfødevarer til husbehov.

## **2016–2022**

### **Permakulturbaseret dyrkning, Frederiksberg**

Etablering og drift af lille byhave efter permakulturprincipper med fokus på flerårige planter, jordopbygning og lav-input dyrkning.

## **2022**

### **Køge Fælles Jord – frivillig**

Deltagelse i etablering af market gardening-system, herunder jordforberedelse, sædskifte og fællesskabsbaseret produktion.

## **2023 – nu**

### **Design og drift af 1.000 m<sup>2</sup> have/madskov**

Design, etablering og dyrkning af større have med:

- madskov
- permakulturprincipper
- højbede
- no-dig gardening

Projektet kombinerer fødevareproduktion, jordforbedring og biodiversitet.

Dokumentation:

- <https://www.mettekold.dk/min-have-strukturer>
  - <https://www.mettekold.dk/min-have-planterne>
  - <https://www.mettekold.dk/at-dyrke-jorden>
-

# Uddybning af kurser

## Permaculture Design Course (PDC)

8 weekendkurser fordelt over 1 år. Afslutning med diplomopgave.

Grundlæggende uddannelse i permakulturens etik, principper og designmetoder. Kurset gav både teoretisk og praktisk viden om design af bæredygtige systemer – fra små haver til større landskaber – med fokus på helhedstænkning og sammenhæng mellem elementer.

Kerneområder:

- Etik: Earth Care, People Care, Fair Share
  - Designprincipper, zoner og sektoranalyse
  - Jordopbygning, vandhåndtering og planteformering
  - Systemisk tænkning og helhedsforståelse
- 

## Jordbundsfrugtbarhed

Fire moduler á 2 dage, i alt 8 dage.

Kursus i regenerativt jordbrug med fokus på:

1. Regenerativt jordbrug – principper og praksis
  2. Samspil mellem planter og mikrobiologi
  3. Opbygning af jordens humusindhold
  4. Håndtering og behandling af organisk gødning
- 

## Permaculture Academy Course – Colorado

10-dages intensivt kursus on site med to hovedmoduler:

### Modul 1 – Greenhouses (5 dage)

- Integreret skadedyrsbekæmpelse
- Jordopbygning og kompost
- Ormefarm og compost tea
- Klimaanalyse og drivhusdesign
- Planteformering og drift af drivhuse

### Modul 2 – Forest Gardens (5 dage)

- Design og drift af skovhaver

- Guilds og plantefællesskaber
  - Vandopsamling og greywater-systemer
  - Swales og vandhåndtering
  - Praktisk etablering og plantning
- 

## **The Regenerative Permaculture Masterclass**

Omfattende efteruddannelse med +80 timers videomateriale samt arbejdsark og værktøjer.  
Fokus på:

- Regenerative dyrkningssystemer
- Økonomi og skalering
- Design til modstandsdygtighed
- Praktisk implementering i virkelige projekter

Studerende – og omsatte til praksis – i en gruppe tilknyttet Køge Fælles Jord. Se artikel herom.