



FLERÅRIGA GRÖNSAKER

– MYCKET NÄRING, MINDRE ARBETE

**TYCHO HOLCOMB OCH
KAROLINE NOLSØ AAEN**

Det är hälsosamt och bra att äta grönt. Men både det konventionella och det ekologiska lantbruket använder varje år mycket energi på att plöja, så, plantera, rensa och skörda grönsaker. För att minska miljö- och klimatbelastningen har tre gårdar i Danmark forskat på odlingspotentialen i fleråriga grönsaker. Resultaten omfattar nya smaker, nya skördeperioder och högt näringsvärde.

En flerårig grönsak är en ätbar perenn som överlever vintern och skjutur nya skott tidigt på våren. Växternas livscykel gör att arbetsinsatsen är liten och att skördesäsongen passar perfekt tillsammans med de ettåriga grödorna, då de fleråriga kan sköras redan tidigt på våren. Många av de fleråriga grönsakerna är också skuggtåliga och kan odlas bredvid buskar och träd, och dessutom kan många av dem användas som prydnadsväxter och är bra för insekter och andra pollinerare. Argumenten för att äta fleråriga grönsaker är många – men fungerar de som livsmedel till hela befolkningen eller är det bara matentusiaster som vi som ser värdet i dem?

I ett fyraårigt projekt har vi på Myrrhis Skogslantbruk vid Rönne tillsammans med Katrinelunden vid Sorö och Westergaards Plantskola vid Kerteminde odlat, selekterat och undersökt en rad fleråriga grönsakers potential som livsmedel. Förutom de välkända sparris och jordärtskocka har vi på Myrrhis Skogslantbruk sedan 2008 testat mer än 150 olika fleråriga grönsaker. Erfarenheten från

denna odling låg till grund för projektets val av höstrudbeckia, flerårig grönkål, spenatskräppa, lungrot, svartrot, ryssgubbe, bronsfänkål, spansk körvel, kärleksört, trädgårdssyra, flerårig purjolök, daglilja och funkia.

År 2020 odlades växterna upp och planterades ut på de tre projektplatserna. Sedan har tillväxten studerats, skördemängden noterats och de kulinariska möjligheterna utforskats.

Odling

För att klarlägga relevanta odlingsmetoder påbörjade vi olika sätt att etablera och odla plantorna på de tre projektplatserna. På Katrinelunden etablerades de fleråriga grönsakerna i samplanteringar kring hasselbuskar, ätbar kastanj (äktast kastanj) och valnöt. En fördel vid samplanteringar visade sig vara att de plantor som tog sig vid rot-delning eller frö-spridning spred sig till de områden av bädden där de första plantorna inte tog sig. När man anlägger bädden kan man med fördel tänka på vilka plantor som växer kraftigt (t ex ryssgubbe) eller expanderande (t ex spansk körvel). De kraftigt växande plantorna kan skugga mindre kraftigt växande plantor, och de expanderande kan helt ta över bädden. Andra faktorer att ta hänsyn till är vilka plantor som har bladgrönt året om (t ex flerårig grönkål) och vilka som bara har bladgrönt vår och höst (t ex spenatskräppa) och som därför ger möjlighet för en annan gröda på sommaren. Erfarenheten från Katrinelunden är att samplanteringar ger en större chans för en bra skörd även om enstaka plantor inte klarar sig. Samtidigt kommer samplanteringar med tiden att ge en växtblandning som är anpassad till de specifika förhållandena på platsen.

Även om samplanteringar på Katrinelunden visade sig vara en motståndskraftig design kan denna metod också ha sina utmaningar. Man ska vara bra på att känna igen sina plantor för att kunna rensa och sköta bäddarna. Och samtidigt är skördandet som att skörda mat i naturen, där man måste hitta samma planta på olika ställen – och kanske i mindre mängd än om den odlades i rader.

På Westergaards Plantskola planterades de fleråriga grönsakerna i rader i rensade bäddar. Metoden valdes för att efterlikna en vanlig köksträdgård. Plantorna odlades som helt vanliga grönsaker bortsett från att de växte på samma plats år efter år. Radodling var enligt Westergaards enklare och gav möjlighet att lära känna de nya grönsakerna. Skötseln av bäddarna var inte så betungande, men det gav ett stort bakslag: sorkar tog hela raden med svartrot. När de rotälskande gnagarna först hittar en godsak är det busenkelt för dem att äta upp hela raden.

På Myrrhis Skogslantbruk odlades fleråriga grönsaker bredvid frukt- och nötträd och bärbuskar i både samplanteringar och rader, beroende på art och syfte. Till exempel odlades ryssgubbe på ena sidan om en rad med blandade fruktträd, medan spansk körvel odlades på den andra sidan av träden i en 60 kvm stor samplantering. Båda odlades för skörd av skott och blad från mars till juni. När plantorna hade blommat över och fröna var skördade slogs hela bädden med lie, vilket gav en ny skörd av bladgrönt från augusti till oktober. Erfarenheten från Myrrhis är att många fleråriga grönsaker kan skäras ner helt i juli eller augusti och även tål att trampas på när trädens frukt skördas.

I en samplantering på 50 kvm odlades

	Rudbeckia	Ryssgubbe	Spenatskräppa	Lungrot	Spansk körvel	Kärleksört	Svartrot	Funkia	Bronsfänkål	Flerårig purjo	Flerårig grönkål	Brämnässla	Lindblad	Grönkål	Sallad
B-karoten (µg/100g)	3580	2530	3520	6900	2440	1670	4400	1870	4200	1450	3770	7000	2710	3450	1910
Folat (µg/100g)	96,7	86,5	74,3	239	103	61,9	89,3	94,1	84,1	48,9	103	169	112	58,9	73,6
Vitamin C (mg/100g)	33,5	83,2	94,4	40,9	44,3	47,4	31,9	35,4	27,9	17,4	66,3	0,71	41,9	48,7	4,51
Vitamin E (mg/100g)	1,02	1,26	1,53	1,59	0,849	1,12	0,576	1,36	1,02	0,759	0,307	1,79	1,1	0,41	0,469
Kostfiber, total (g/100g)	3,1	2,7	3,2	4,4	4,3	1,6	4,1	3,5	6,5	4,4	4	8,7	8,9	4,3	3,1
Protein (g/100g)	4,9	5,8	3,8	4,6	4,8	2,4	2,3	3,3	3,7	2,5	3,6	6,7	5,3	2,1	1,5
Kalcium (mg/kg)	1600	1700	530	1100	1600	840	1100	480	2400	490	2200	5200	2200	3100	680
Magnesium (mg/kg)	400	370	330	570	500	140	330	200	540	210	310	800	640	390	180
Zink (mg/kg)	11	9,7	5	7,1	9	5	7,3	7,1	7,5	5	6,3	5	7,6	5,5	5
Järn (mg/kg)	23	37	23	14	42	10	12	10	18	10	11	41	30	11	10
Kalciumoxalat (g/100g)	0,06	0,05	0,31	0,68	0,04	0,03	0,05	0,06	0,05	0,02	0,03	0,03	0,05	0,03	0,03
Oxalsyra (g/100g)	0,04	0,07	0,33	0,48	0,06	0,04	0,03	0,04	0,07	0,03	0,02	0,04	0,07	0,02	0,02

Fleråriga grönsakers näringsinnehåll i jämförelse med brämnässla, lindblad, ettårig grönkål och vanlig sallad.



På försöksplatserna odlades de fleråriga grönsakerna på olika sätt för att utröna för- och nackdelar med olika metoder: till vänster i samplanteringar med träd och buskar och till höger i rader i vanliga rensade bäddar.

svarta vinbärsbuskar tillsammans med spenatskräppa och mynta med jordreva (*Glechoma hederacea*) som marktäckare. Spenatskräppa spirar redan i mars och kan skördas fram till juni. Den växer upprätt och skuggar inte särskilt mycket, vilket tillåter myntan att växa till och ta över bädden på sommaren när spenatskräppan vissnar ner efter blomningen. I denna samplantering skördades alltså tre grödor från samma areal: blad från spenatskräppa, svarta vinbär och mynta för te.

Lungrot planterades ut som monokultur på 20 kvm och senare på 200 kvm. Genom projektperioden har denna växt nämligen visat sig ha en ovanligt god anpassningsförmåga med minimal skötsel och bra motståndskraft mot torka. Därtill kommer spännande näringsmässiga resultat som vi bedömer har god potential.

Näringsinnehåll

Fleråriga grönsaker har till följd av sitt fleråriga växtsätt ett större rotsystem och bättre möjligheter att ingå i symbios med svampar och mikroorganismer. Man antar att ett väletablerat samarbete mellan planta och mikroorganismer gör att plantan får en bättre

förmåga att tillägna sig de specifika mikro- och makronäringsämnen den behöver genom sina olika växtstadier. Endast några få fleråriga grönsaker har dock analyserats för sina näringsvärden, och därför har man tidigare bara antagit att fleråriga grönsaker innehåller fler näringsmässigt värdefulla ämnen än vanliga ettåriga grönsaker.

För att få veta mer om de fleråriga grönsakernas näringsvärde lät vi grönsakerna i projektet analyseras för 12 olika näringsämnen på Eurofins laboratorium (se tabell ovan). Grönsakerna skördades i maj när de var som godast att äta, för att få bästa möjliga inblick i hur de skulle kunna bidra till kroppens hälsa. För att kunna jämföra med vanliga grönsaker lät vi också analysera sallad och grönkål som båda odlas som ettåriga grönsaker och som anses vara hälsosamma gröna inslag i mångas kost. Vi inkluderade också nässlor som är kända för ett högt innehåll av särskilt järn och protein. Slutligen inkluderade vi lindblad för att jämföra de fleråriga grönsakernas näringshalt med ätbara blad från ett träd med mycket större rotsystem och mycket längre livscykel än de fleråriga grönsakerna. Resultaten var

överväldigande och överraskande men långt ifrån fullständiga.

Huvudparten av de fleråriga grönsakerna visade sig, som antagits, ha ett markant högre innehåll av vitaminer och mineraler än vanligt sallad. Enstaka arter utmärkte sig genom att ligga i toppen för i stort sett alla de analyserade ämnena.

Särskilt lungrot utmärkte sig. Grönsaken som kan ätas både som bladgrönt och som frö har ett markant högt innehåll av folat och betakaroten, men även oxalsyra. Bladen har ett mycket högt innehåll av E-vitamin, protein, kostfiber och magnesium och ett medelhögt innehåll av C-vitamin och zink jämfört med de övriga grönsakerna.

Också ryssgubbe låg i toppen för kalcium, zink och järn och har anmärkningsvärt höga koncentrationer av protein och E- och C-vitamin. Bara spenatskräppa innehåller mer C-vitamin än ryssgubbe.

Den anissmakande flockblommiga spanska körveln överraskade oss med ett lika högt innehåll av järn som nässlor. Dessutom visade den sig ha ett högt innehåll av protein, magnesium och zink och ett medel-



Bronsfänkål (*Foeniculum vulgare*)

Skördetidpunkt Blad från mars till september.

Etablering Förkultiveras och planteras ut på odlingsplatsen. Frö kan också sås direkt på våren i en rensad bädd. Kan sköras redan första växtsäsongen.

Odling Bra för radodling eller i samplanteringar.

Utmaningar Småplantorna är sköra och kan täckas över och försvinna bland större plantor i samplanteringar (t ex flerårig grönkål).

Förväntad livslängd 3–10 år.

Bra att veta Fröna är också ätbara och kan användas som krydda.

Avsättningspotential I bunt som kryddväxt eller för självplockning.

Foder Getter, kor, får, grisar och kaniner.

Näring Jämfört med andra fleråriga grönsaker har bronsfänkål ett högt innehåll av magnesium, kalcium, zink, betakaroten och fibrer. Jämfört med vanlig sallad innehåller bronsfänkål mycket högre koncentrationer av samtliga undersökta näringsämnen.

Smak Frisk och mild anissmak som är behaglig och gillas av de flesta. Kan med fördel ätas i större mängder.

Tillagningsföreslag Smörstekt vit fisk med bronsfänkål, blandad sallad med bronsfänkål, tzatziki med bronsfänkål



Flerårig grönkål (*Brassica oleracea*)

Skördetidpunkt Blad från januari till maj och igen från september till december. Blomskott kan sköras från slutet av april till maj.

Etablering Förkultiveras i maj och planteras ut i juni. Enkel att etablera. Kan sköras redan första växtsäsongen.

Odling Bara delvis lämplig i samplanteringar eftersom stora plantor kan välla. Färre angrepp av fjärilsarver än på vanlig grönkål.

Utmaningar Kålmjöllus (*Aleyrodes proletella*) och alla djur som älskar grönkål.

Förväntad livslängd 4–7 år.

Bra att veta Plantor med kraftig blomning kan förväntas dö efterföljande vinter. Förstaårsplantor har stora blad medan andra- och tredjeårsplantor har mindre men flera blad. Användningen av bladen beror därför på plantans ålder. Av samma orsak kan man med fördel odla flera generationer så att man får en allsidig skörd från plantor av olika ålder.

Avsättningspotential Kan sköras redan första hösten/vintern. Stor variation i färg och form kan vara en fördel.

Foder Getter, kor, får, grisar, ankor, höns, gäss, kaniner.

Näring Flerårig grönkål har ungefär samma näringsvärde som vanlig grönkål och är rik på vitaminer och mineraler. Jämfört med andra fleråriga grönsaker har flerårig grönkål ett relativt högt eller medelhögt innehåll av kalcium, C-vitamin och betakaroten.

Smak Mild kålsmak vid tidig skörd, kraftigare senare på säsongen. Sötma när man rostar den och god umamismak. Kan smakmässigt vara detsamma som vanlig grönkål.

Tillagningsföreslag Stekt med vitlök, tomat och hackade nötter, okonomiyaki – japanska kålpannakakor, kålskott stekta i panna med tamari.



Flerårig purjolök (*Allium ampeloprasum* och *Allium ampeloprasum* var. *babingtonii*)

Skördetidpunkt April och maj. Sköras genom att skära av plantan precis över jordytan. Sedan skjuter den igen från roten.

Etablering Plantan delar sig i klyftor som man kan dela och plantera ut året om. Annars kan man frösa plantor och plantera ut. Kan sköras från andra växtsäsongen.

Odling Lämplig för samodling med ettåriga grönsaker i grävfria odlingsbäddar. Lämplig under lövfällande träd eftersom purjolöken har fotosyntes från december till juni. Lämplig för samplantering med andre fleråriga grönsaker.

Utmaningar Inga kända.

Förväntad livslängd Okänd.

Bra att veta Flerårig purjolök är en gemensam beteckning för vild purjolök (*Allium ampeloprasum*) och babingtonpurjolök (*Allium ampeloprasum* var. *babingtonii*). De två sorterna *A. ampeloprasum* och *A. ampeloprasum* var. *babingtonii* kan odlas som vanlig purjolök (*Allium ampeloprasum* var. *porrum*, också kallad *A. porrum*)

Avsättningspotential Som vår-purjolök.

Foder Inget fodervärde.

Näring Flerårig purjolök har ett lågt till medelhögt innehåll av undersökta vitaminer, mineraler och övriga ämnen jämfört med andra fleråriga grönsaker.

Smak Som purjolök.

Tillagningsföreslag Purjolökspaj, inlagd purjolök.

högt innehåll av kalcium, folat och kostfiber.

Vi förväntade oss att flerårig grönkål till följd av sina fleråriga egenskaper skulle innehålla högre koncentrationer av näringsämnen än sin ettåriga kusin. Men så var inte fallet. Flerårig grönkål liknar näringsmässigt vanlig grönkål och är rik på vitaminer och mineraler. Jämfört med andra fleråriga grönsaker har flerårig grönkål ett relativt högt eller moderat innehåll av särskilt kalcium, C-vitamin och betakaroten.

Om man saknar zink i sin kost är höstrudbeckia ett bra val. Denna vackra prydnadsplanta har förutom zink ett högt innehåll av protein, E-vitamin, kalcium och järn i sina blad.

Svartrotsblad har en behaglig, mild, spröd

och lätt nötaktig smak och fungerar väldigt bra som sallad. Det är dock inte bara smak och textur som är avgörande för valet av grönsaker. Jämför man svartrot med vanlig sallad är den en mycket bättre källa till särskilt C-vitamin, kalcium och magnesium.

Näringsvärdet i bladen från lind är väldigt likt de fleråriga grönsakernas. Trots ett högt innehåll av magnesium, protein och järn kan vi inte dra slutsatsen att lindträdet till följd av sitt stora rotsystem har högre näringsinnehåll än de fleråriga grönsakerna.

Näringsanalyserna ger en intressant inblick i vilka möjligheter de fleråriga grönsakerna erbjuder. Men resultaten är inte fullständiga.

Bara en bråkdel av plantornas näringsämnen har analyserats i detta projekt och det fattas fortfarande ett stort och ekonomiskt tungt arbete om vi ska kartlägga exakt hur plantorna berikar vår kost.

Tycke och smak

Lyckligtvis är det inte bara siffror och näringsvärden som är relevanta för om en planta är lämplig som grönsak. Den behöver också smaka gott och vara praktisk att använda i köket. För att utforska de relativt okända grönsakernas kulinariska möjligheter testade kocken Claus Udengaard grödorna i olika rätter. Några av arterna var särskilt



Höstrudbeckia (*Rudbeckia laciniata*)

Skördetidpunkt Blad och skott från april till juli.

Etablering Frösådd tidigt på våren i tråg ute – behöver stratifiering. Småplantor planteras ut och behöver skydd från sniglar. Kan också delas. Kan sköras från andra växtsäsongen.

Odling Lämplig för radodling eller samplanteringar. Blir väldigt hög när den blommar. Med tiden blir plantans rotkrona också bredare.

Utmaningar Särskilt småplantor är känsliga för sniglar.

Förväntad livslängd Många år.

Bra att veta Kan användas som läkhäck för mer vindkänsliga plantor. De vackra gula blommorna kan användas som dekoration.

Avsättningspotential Buntar av gröna, omogna blomskott som grön bladselleri eller som snacks.

Foder Getter, grisar, kor, får och kaniner.

Näring Jämfört med andra fleråriga grönsaker har höstrudbeckia ett högt innehåll av särskilt protein, E-vitamin, zink, kalcium och järn. Höstrudbeckia har ett medelhögt innehåll av betakaroten, fiber och folat.

Smak Unga blad har en aromatisk smak som påminner om selleri eller persilja. Blad kan användas finskurna i sallader som smagivare. Blomstjälkar är spröda och välsmakande och kan användas på samma sätt som bladselleri. I varmrätter får bladen en mild, rund smak, och grönsaken är bra i många olika rätter.

Tillagningsföreslag Stuvade höstrudbeckiablad, gröna pannkakor med höstrudbeckia, rudbeckia-dolmar, snackgrönsak med dipp.



Funkia (*Hosta* spp.)

Skördetidpunkt Skott sköras från slutet av april till mitten av maj genom att skära av vid jordytan. Bladen kan sköras fram till blomning. Blommorna är också ätbara – och vackra. Kan sköras från andra säsongen.

Etablering Kan med fördel förökas med rotindelning om man vill bevara samma sort.

Odling Föredrar lätt fuktig jord och halvskugga framför full sol.

Utmaningar Sniglar äter unga plantor och årets första skott.

Förväntad livslängd Många år.

Bra att veta Funkia är en gammal asiatisk kulturplanta. Alla *Hosta*-arter är ätbara.

Avsättningspotential Skott, som sparris.

Foder Okänd.

Näring Jämfört med andra fleråriga grönsaker har funkia ett högt innehåll av särskilt E-vitamin. Funkia har ett medelhögt innehåll av zink, folat, protein och fiber.

Smak Skotten är spröda och har en mild smak som passar alla. Påminner i användningssättet om sparris.

Tillagningsföreslag Skott stekta med tamari, i wok med rotgrönsaker, gratinerade funkiaslott.



Svartrot (*Scorzonera hispanica*)

Skördetidpunkt Bladen sköras från april till maj – och igen på hösten. Kan sköras redan första säsongen.

Etablering Direktsådd eller utplantering från sådd i tråg på våren.

Odling Lämplig i samplanteringar. Rader rekommenderas.

Utmaningar Fjäderfän och vilt gillar bladen. Högt vinterdödlighet om det finns sork.

Förväntad livslängd Många år. Beror på skadedjur.

Bra att veta Svartrot får vackra gula blommor som också går att äta.

Avsättningspotential Som salladsgrönt.

Foder Getter, kor, får, ankor, gäss och kaniner.

Näring Jämfört med andra fleråriga grönsaker har svartrot ett högt innehåll av särskilt betakaroten och fiber. Svartrotsblad innehåller mycket mer av alla de undersökta näringsämnen än vanlig sallad. Särskilt halterna av C-vitamin, kalcium och magnesium är anmärkningsvärt höga.

Smak Unga blad har en läcker, nötaktig smak.

Tillagningsföreslag Pulled duck med svartrotsblad, sallad med svartrotsblad, lindblad, röd trädgårdsmälla och fetast, kokt Ölandsveite med stekta svartrotsblad och ugnbakad rabarber.

goda. Spenatskräppa, höstrudbeckia, flerårig purjolök och spansk körvel är alla enkla att äta eftersom de antingen liknar någonting man redan känner till eller har en mild och lättillgänglig smak.

Lungrot kräver uppvärmning eftersom den innehåller saponiner, men det gör den enkel att använda i varmrätter där man annars skulle ha använt spenat. Ryssgubbe var svår att använda eftersom plantans blad har en kraftig och bitter smak. Claus lyckades dock göra en läcker rätt med snabbstekt kärleksört och ryssgubbe med miso-sås och topping av spansk körvel. Flerårig grönkål är en självklar favorit eftersom alla älskar grönkål.

På Matens Folkmöte i juni 2023 presenterade vi projektets smaker genom att servera mer än 100 gäster. Grönsakerna blev välkomnade med så stor glädje att vi inte tvivlar på att de förtjänar en mycket större utbredning, vilket ekologichef Kirsten Lund Jensen från Landbrug & Fødevarer (dansk organisation för lantbruk och livsmedel) höll helt med om. I en paneldebatt yttrade hon entusiastiskt att särskilt flerårig purjolök, som är så enkel för alla att använda, borde odlas som livsmedel.

Utbredning

För att testa odling i större skala och försäljning till konsumenterna valde och odlade vi upp

spenatskräppa, lungrot, trädgårdssyra, flerårig grönkål, höstrudbeckia och ryssgubbe och planterade ut dem hos två regenerativa odlare på Sydfyn och Tåsinge under 2022. Idén var att låta de professionella odlarna arbeta vidare med plantorna, låta skörden ingå i grönsakskassar och få en direkt bedömning från kunderna.

I Øhaven på Tåsinge upplever Katrine Bach Hansen att hennes kunder behöver kunskap om hur grönsakerna används i köket: "Jag levererar grönsaker till restaurangkök som vanligtvis jobbar med helt vanliga grönsaker och som inte har tid eller ork att lära sig nya recept. Därför är det bra om en flerårig grönsak



Spenatskräppa (*Rumex patientia*)

Skördetidpunkt Blad från mars till maj och igen från september till november. Kan sköras redan första säsongen.

Etablering Direktsädd eller utplantering från odlingsstråg på våren.

Odling Lämplig för radodling eller i samplanteringar. Plantan vissnar ner i juni efter blomning och kan med fördel odlas tillsammans med ettåriga växter som sås i juni. Spenatskräppa skjuter åter skott i september.

Utmaningar Bladen kan få små hål som inte ser så aptitliga ut.

Förväntad livslängd Många år.

Bra att veta Robust. Kan skäras ner efter blomning och därmed ge plats för andra plantor. Om inte sommaren är väldigt torr kommer en andra skörd på hösten.

Avsättningspotential Som spenat.

Foder Getter, kor, får och kaniner.

Näring Jämfört med andra fleråriga grönsaker har spenatskräppa ett väldigt högt innehåll av C-vitamin och E-vitamin. Plantan har också ett högt innehåll av järn och oxalsyra.

Smak Lätt sylrig och mild med en konsistens som t ex bladbeta. Bladen är välsmakande och kan jämföras med spenat i smak och användning.

Tillagningsförslag Chips, gröna pannkakor, pesto, pasta med spenatskräppa, sallad med spenatskräppa.



Lungrot/Gode Henriks målla

(*Blitum bonus-henricus*)

Skördetidpunkt Nya skott från april till maj. Blad kan sköras från april till oktober. Unga blomskott sköras i maj och juni. Frön sköras i juli. Kan sköras från andra växtsäsongen.

Etablering Frösädd tidigt på våren och utplantering på växtplatsen.

Odling Robust i alla typer av väder. Enkel att odla både i full sol och i halvskugga.

Utmaningar Inga kända.

Förväntad livslängd Över 10 år.

Bra att veta Påminner om en flerårig, vintertålig version av sin släkting quinoa. Innehåller saponiner och oxalsyra och behöver förvällas.

Avsättningspotential Bladen som spenat, blomskotten som små broccoli och fröna som quinoافرö.

Foder Getter och får.

Näring Jämfört med andra fleråriga grönsaker har lungrot ett markant högre innehåll av folat, betakaroten och oxalsyra. Bladen har ett mycket högt innehåll av E-vitamin, protein, fibrer och magnesium, och ett medelhögt innehåll av C-vitamin och zink.

Smak Bladen är mycket användbara i varmrätter och har en god, kraftig spenatsmak. Fröna som quinoa.

Tillagningsförslag Smörstekta blomskott, paj med lungrot, i malfatti – färskostbollar.



Ryssgubbe (*Bunias orientalis*)

Skördetidpunkt Blad från mars till november. Blomskott i april och maj. Kan sköras från andra växtsäsongen.

Etablering Höstsädd, direktsädd eller utplantering efter sädd i tråg. Väldigt bra etableringsförmåga.

Odling Lämplig för radodling. Kräver minimal skötsel. Lång pålrot gör plantan torktålig.

Utmaningar Själsår sig gärna!

Förväntad livslängd 3–10 år.

Bra att veta Blev introducerad i Skandinavien av ryska invandrare som foderplanta på 1700-talet. De gula blommorna är också ätbara. Lockar till sig fjärilar.

Avsättningspotential Skott som små broccoli. Blad som rucola.

Foder Kor, getter, får, ankor, höns och kaniner.

Näring Jämfört med andra fleråriga grönsaker har ryssgubbe ett högt innehåll av särskilt protein, C-vitamin och E-vitamin. Ryssgubbe har också ett högt innehåll av kalcium, zink och järn.

Smak Tillagade blomskott är spröda och har en kraftig smak av broccoli. Råa blad har en kraftig krassessmak som inte alla gillar. Tillagade unga blad har en mildare smak av kål. Blad och skott är bäst i varmrätter.

Tillagningsförslag Stekta blomskott med tamari och sesamfrö, kyckling och ryssgubbeblad i tarteletter, fermenterade blad av ryssgubbe (som surkål), risotto med ryssgubbe.

kan användas som spenat eller sparris eller något annat de redan känner till."

Niklas Milthers från Nordhøj Permakultur levererar grönsakskassar till privata kunder och upplever att hans kunder är öppna för de nya grönsakerna: "Jag har berättat för mina kunder hur jag själv använder de fleråriga grönsakerna. Det har gjort det enklare för många att bara kasta sig ut och testa. Det är ju trots allt bara en grönsak med smak."

Att jobba med fleråriga grönsaker är självklart ett flerårigt äventyr som inte slutar med projektets avslutning. För att nå ut till danskarnas matbord behövs fler recept och inspiration till tillagning av de

nya grönsakerna, och det behövs också flera odlare. Tills de fleråriga grönsakerna finns att köpa i affären bjuder vi därför in alla köksträdgårdsodlare att vara med och odla grönsakerna hemma. Projektets odlingserfarenheter och resultat är sammanfattat i en kunskapssyntes som förhoppningsvis kommer att nå ut till alla som vill odla och äta klimatsmarta och hälsosamma grönsaker. Kunskapssyntesen går att ladda ner från www.permakulturhaven.dk.

Bettie Westergaard tvivlar inte: "De fleråriga grönsakerna har kommit för att stanna i vår köksträdgård och våra kök. Vi har blivit utmanade med nya smaker och konsistenser

och har behövt vänja oss vid dessa och öva på att använda dem. Det var inte svårt."

Delar av denna text har tidigare publicerats i den danska tidningen *Praktisk Økologi*. Översättning: Christina Meyer.



TYCHO HOLCOMB OCH KAROLINE NOLSØ
AAEN driver plantskolan Myrrhis och ett litet skogsantbruk med frukt, nötter, grönsaker och integrerad djurhållning på Djursland i Danmark. Paret arbetar också med förmedling och utveckling av regenerativt jordbruk, ätbara ekosystem och permakultur. De är författare till böckerna *Permakulturhaven* och *Mad med fleråriga grönsaker*. Hemsida: www.permakulturhaven.dk.