

Fakta om flerårige grøntsager

# HOSTA

*Hosta spp.*

**Høsttidspunkt** Skud høstes fra slutningen af april til midten af maj ved at skære af skuret ved jordoverfladen. Blade kan høstes indtil blomstring. Blomster er også spiselige og yndefulde. Kan høstes fra 2-3. vækstsæson.

**Etablering** Kan med fordel etableres ved roddeling, hvorved samme sort videreføres.

**Dyrkning** Foretrækker let fugtig jord og halvskygge fremfor fuld sol.

**Udfordringer** Snegle spiser unge planter og årets første skud. Ænder synes også om hosta.



**Forventet livstid** Mangeårig.

**Afsætningspotentiale** Forårsskud som "asparges".




**Foderværdi** Ukendt.

**Godt at vide** Hosta er en gammel asiatisk kulturplante. Alle hosta arter er spiselige.

**Ernæring** Sammenlignet med andre flerårige grøntsager har hosta et højt indhold af især E-vitamin. Hosta har et moderat indhold af zink, folat, protein og kostfibre.

**Smag** Skud er tilpas sprøde med en mild, lettilgængelig smag. Minder i brug om asparges.

## Opskrifter

-  Hostaskud stegt med tamari
-  Stir-fry med rodfrugter
-  Gratineret hostaskud