

Fakta om flerårige grøntsager

FLIGET SOLHAT

Rudbeckia laciniata



Høsttidspunkt Blade og skud fra april til juli.

Etablering Frø sås tidligt forår i forspiringsbakker. Forspirede planter udplantes. Etablering kræver beskyttelse mod snegle. Kan høstes fra 2. vækstsæson.

Dyrkning Egnet i ræktedykning eller blandingskultur. Bliver meget høj under blomstring (2m). Med årene fylder plantens rodkrone mere i bredde.

Udfordringer Især småplanter er udsat for snegle.



Godt at vide Kan bruges som læskærm for mere sarte planter. Smukke gule blomster kan bruges til dekoration.



Afsætningspotentiale Bundter af grønne, umodne blomsterskud som grøn "bladselleri"-snack.

Foder Geder, køer, får og kaniner.

Forventet livstid Mangeårig.

Ernæring Sammenlignet med andre flerårige grøntsager har fliget solhat et højt indhold af især protein, E-vitamin, zink, calcium og jern. Fliget solhat har et moderat indhold af β -karoten, kostfibre og folat.

Smag Unge blade har en aromatisk smag, der minder om selleri eller persille. Blade kan anvendes fintsnittede i salater som behagelig smags giver. Blomsterstilke er sprøde og velsmagende og kan bruges på samme vis som bladselleri.

Tilberedt får bladene en blød, afrundet smag, velegnet til mange retter.

Tilberedningsforslag

- Stuvet fliget solhatblade
- Grønne pandekager med fliget solhat
- Solhat-dolmer
- Snack-grøntsag med dip