

Fakta om flerårige grøntsager

SØDSKÆRM

Myrrhis odorata



Høsttidspunkt Nye skud høstes i april. Blade kan høstes fra april til november. Blomster og frøkapsler høstes i maj og juni. Kan høstes fra 2. vækstsæson.

Etablering Efterårssåning giver langt højere spiringsprocent. Ved direkte såning eller udplantning af forspirede planter.

Dyrkning Nem at dyrke i såvel fuld sol som halvskygge. Selvsår villigt.

Udfordringer Selvsår velvilligt med mindre frøstandene skæres ned.



Forventet livstid Mangeårig.

Godt at vide Sødskærm anses som en krydderurt af Fødevarestyrelsen, der fraråder større indtag pga. manglende viden om planten.

Afsætningspotentiale I bundter som salatgrønt eller som bladbede.

Foder Geder, får, køer og kaniner elsker sødskærm.

Ernæring Sammenlignet med andre flerårige grøntsager har sødskærm et markant højere indhold af jern. Sødskærm har et højt indhold af protein, magnesium og zink, samt et moderat indhold af calcium, folat og kostfibre.

Smag Hele planten har en delikat anissmag, der gør sig glimrende i salat og dessert.

Ved tilberedning mistes anissmagen.

Tilberedningsforslag

- 🌿 Sødskærm-pandekager
- 🌿 Forårssalat med sødskærm
- 🌿 Smoothie med bær og sødskærmbloster