

Fakta om flerårige grøntsager

# STOLTHENRIKS GÅSEFOD

*Blitum bonus-henricus*

**Høsttidspunkt** Nye skud høstes i april og maj. Blade høstes fra april til oktober. Frø høstes i juli. Kan høstes fra 2. vækstår.

**Etablering** Forspires tidligt forår og udplantes til dyrkningsstedet.



**Dyrkning** Robust i al slags vejr. Nem at dyrke i såvel fuld sol som halvskygge. Holder sin plads.

**Udfordringer** Ingen kendte.

**Forventet livstid** 10 år+

**Godt at vide** Minder om en flerårig, vinterhårdfør udgave af sin nære slægtning quinoa.



Indeholder saponiner og oxalsyre, hvorfor tilberedning er nødvendig.

**Afsætningspotentiale** Som spinat, asparges-skud og quinoa-frø.

**Foder** Geder og får.

**Ernæring** Sammenlignet med andre flerårige grøntsager har stolthenriks gåsefod-blade et markant højere indhold af folat,  $\beta$ -caroten og oxalsyre. Bladene har et meget højt indhold af E-vitamin, protein, kostfibre og magnesium, samt et moderat indhold af C-vitamin og zink.

**Smag** Blade er meget anvendelige i madlavningen og med god kraftig spinatsmag. Indeholder saponiner, der reduceres ved tilberedning.

Frø kan bruges på samme vis som quinoa.

## Tilberedningsforslag

- ☛ Smørstegte skud
- ☛ Tærte med stolthenriks gåsefod
- ☛ Malfatti

**Note fra avlerne** Hurtig etablering og fylde i bedene.