



Myosotis (Malva moschata) ¹

ÄTLIGA PERENNER



Hosta (Hosta fortunei m.fl.) ²

vad, varför, hur?



Strutbräken (Matteuccia struthiopteris) ³

Vad är ätliga perenner?

Med ätliga perenner menas växter som är produktiva i mer än två år och som odlas för att ätas. Skörden kan vara blad, stjälkar, blommor, knoppar, rötter, rotknölar och lökar. Bär, frukt och nötter tas inte upp närmare då dessa ofta bärs av vedartade buskar och träd, inte heller de växter som huvudsakligen används som kryddor eller för medicin.



Lungrot (*Chenopodium bonus-henricus*)⁴

- Fleråriga i Sverige
- Ätliga
- Främst örtartade (ej vedartade)

Varför ätliga perenner?

Ätliga perenner har flera fördelar framför ettåriga köksväxter. När de väl är etablerade kräver de ett mycket mindre arbete i form av vattning, ogräskontroll, gödsling och jordbearbetning. Rötterna når djupare och nyttjar mer effektivt markens lager av näring och vatten. Även symbiosen med svampar är mer utvecklad och påverkar näringsupptaget positivt. Då behovet av jordbearbetning minskar så bevaras också jordens mikroliv, mullhalt och näringsinnehåll bättre. Perenner lagrar mer kol i marken genom sina större rotsystem, och kan därför användas som en åtgärd för att binda de förhöjda nivåer av koldioxid som vi nu ser i atmosfären. De kan också ge en längre skördesäsong då de övervintrade rötterna skjuter fart tidigt och ger ett försprång på flera veckor jämfört med ettåriga växter. Näringsinnehållet kan i många fall också vara större än ettåriga växter då de senare ofta har förädlats med avseende på andra aspekter.



Humle (*Humulus lupulus*)⁵

- Mindre behov av skötsel
- Förhindrar utarmning av jorden
- Effektivare på att utnyttja näring och vatten
- Lagrar mer kol från atmosfären
- Längre skördesäsong
- I många fall högre näringsinnehåll än årliga

Blad:

Anisisop (*Agastache* sp.)
Kärleksört (*Hylotelephium telephium*)
Lungrot, Gode kung Henrik (*Chenopodium bonus-henricus*)
Spansk körvel (*Myrrhis odorata*)
Strandbeta (*Beta vulgaris* ssp. *maritima*)
Strandkål (*Crambe maritima*)
Svartrot (*Scorzonera hispanica*)
Ramslök (*Allium ursinum*)
Rankspenat (*Hablitzia thamnoides*)
Piplök (*Allium fistulosum*)

Skott eller stjälkar:

Rabarber (*Rheum rubarbarum*)
Strutbräken (*Matteuccia struthiopteris*)
Humle (*Humulus lupulus*)
Storrams (*Polygonatum multiflorum*)

Blommor eller blomknoppar:

Blålocksläktet (*Campanula* spp.)
Daglilja (*Heemerocallis* spp.)
Mysk-, Rosen- & Läkemalva (*Malva moschata*, *M. alcea* & *Althaea officinalis*)
Ryssgubbe (*Bunias orientalis*)

Rötter eller rotknölar:

Jordärtskocka (*Helianthus tuberosus*)
Korogi (*Stachys affinis*)

Ovanstående lista är bara ett urval av intressanta ätliga perenner. Indelningen i ätbara delar är inte heller komplett då flera av växterna kan stå under fler rubriker. T.ex. är ryssgubben och malvornas blad också lämpliga att skörda.

Om du vill lära dig mer om växterna, deras odling och skörd, se länklistan på sista sidan.

Hur kan de odlas?

Perennrabatter som anläggs för prydnad är välbekant och med ätliga perenner går det att tänka på liknande sätt. Det behöver planeras för växternas olika höjder och utbredning, men också för möjligheten att använda sig av växter som ackumulerar näringsämnen t.ex binder luftens kväve i jorden och på så sätt minskar behovet av gödning. Att planera en samodling av flera olika perenner har många fördelar, inte bara nyttan av kvävefixerande växter, även en större diversitet ger mindre risk för växtsjukdomar och insektsangrepp. Det går också att gå ett steg längre och försöka efterlikna skogens mångfald och effektiva ekosystem. Detta kallas Skogsträdgård och en del av detta system går ut på att designa odlingen i flera skikt, där olika växter lever tillsammans och på så vis även utnyttjar utrymmet på höjden. Skikten utgörs exempelvis av; Markskikt, Örtskikt, Buskskikt, Lågt trädskikt, Högt trädskikt samt Klättrande. Detta odlingssystem kan ge en stor produktivitet i förhållande till yta, tillsatt arbete och gödning etc. och där överskottet blir till mat för oss.

Fleråriga kvävefixerande eller näringsamlade växter lämpliga i samplantering:

Kväve:

Knölvial (*Lathyrus tuberosus*)
Blålusern (*Medicago sativa*)
Silverbuske (*Elaeagnus umbellata*)
Lakritsrot (*Glycyrrhiza glabra*)

Kalium, fosfor etc.:

Uppländsk Vallört (*Symphytum x uplandicum*)
Rölleka (*Achillea millefolium*)
Cikoría (*Cichorium intybus*)

Efter skörden?

Recept på maträtter baserade på ätliga perenner fyller ännu inte kokböcker eller internet, här finns med andra ord mycket att upptäcka och själv skapa. Dock finns det traditionella användningar och recept från andra kulturer som är väl värda att hitta och pröva.

Ett boktips finns ändå: "Food from your forest garden" av Martin Crawford & Caroline Aitken



Risotto med strubråken ⁶



Lättstekt Hosta ⁷



Sallad på malva & blåkllocka ⁸



Friterade blomknoppar av daglilja ⁹



Humleskott med örtsmör ¹⁰

Vill du gå vidare?

Projektet 'Ätliga perenner, hållbara odlingssystem' har 2013 initierat ett nätverk för personer intresserade av ätliga perenner. Det kommer att kunna användas för kunskaps-, erfarenhet- och växtbyten medlemmarna emellan. Även resor, träffar och besök kan förhoppningsvis samordnas. Om du är intresserad, besök www.aetligaperenner.se eller skriv till: perennasystem@gmail.com

Bildkällor, du finner länkarna på vår hemsida:

1 Egen bild. 2 Wikipedia. 3 Nouveau-Brunswick @ flickr. 4 Simonjoan @ flickr. 5 Wikipedia. 6 Polkaroo @ flickr. 7 darch @ eGullet Forums. 8 Egen bild. 9 Wendyink @ blogspot. 10 huntergathercook.com

Länkar till mer information:

www.jordmandel.se - svensk kunskapsbas om ätliga perenna växter under uppbyggnad

www.pfaf.org - databas med mer än 7000 ätbara och användbara växter, varav många perenner.

skogstradgardensvanner.se - information och nyheter om skogsträdgården i Holma utanför Höör.

Fler länkar finns på vår hemsida aetligaperenner.se

Litteratur:

Crawford, Martin (2012). How to grow perennial vegetables...

Kjellsson, Anders (2012) Skörda nya smaker, en upptäcktsresa i trädgården.

Toensmeier, Eric. (2007). Perennial Vegetables, From Artichoke to 'Zuiki' Taro.

Jacke, Dave. (2005). Edible Forest Gardens (1 & 2).

2013
Fritt att kopiera
Creative Commons



Studie
främjandet



Finansierad av EU:s Ledningsprogram för
Landbruksutveckling, Enligt
Landsbygdens utvecklingsprogram

