

NR 57

Fleråriga grönsaker – ätbara perenner i trädgården

Gamla grödor med ny aktualitet – många perenner användes flitigt förr som allmogeväxter och i klosterträdgårdar, men glömdes bort när snabbväxande ettåringar tog över i köksträdgården. Nu återupptäcker vi dem igen.

Att odla fleråriga grönsaker är ett sätt att förena skönhet, hållbarhet och matglädje. De kan förbättra jordhälsan, öka kolinlagringen, gynna pollinatörer och minska arbetsinsatsen, samtidigt som de bidrar till en längre skördesäsong. Det här faktabladet ger en introduktion till vad ätbara perenner är, hur de kan integreras i en koloniträdgård och exempel på odlingsvärda arter för svenska förhållanden.

Ätbara perenner

Ätbara perenner är växter som kommer tillbaka år efter år och ger skörd utan att du behöver så eller plantera på nytt. De överlever vintern tack vare sina rötter eller andra underjordiska organ och skjuter nya skott varje vår. Till gruppen räknas örtartade växter, lökar och rotgrödor – ibland även vissa prydnadsväxter med ätbara delar. Växterna har olika delar som används och äts, exempelvis blad, skott, blommor eller rötter.

De flesta tänker på rabarber, sparris och jordärtskocka, men det finns många fler att upptäcka: spenatskräppa, ryssgubbe, piplok och lungrot är bara några exempel. Tillsammans skapar de en mer levande, hållbar och lätt-skött trädgård som levererar mat år efter år.

FLERÅRIGA GRÖNSAKER FÖR SKÖRD HELA SÄSONGEN

Tidig vårskörd	Hosta, ramslök, rankspenat, sparris, trädgårdssyra.
Försommar	Lungrot, spenatskräppa, svartrot.
Sensommar-höst	Daglilija, kaukasusbeta, libbsticka, piplok.
Senhöst-vinter	Jordärtskocka, korogi, sockerrot.



FOTO KRISTINA OLSSON

Odlingsyta med både ettåriga och fleråriga matväxter, som strandkål, kärleksört, fjällsyra och jordärtskocka.

Skillnader mot ettåriga grönsaker

Till skillnad från vanliga ettåriga grönsaker behöver perenner inte sås om varje vår. De kräver mer planering vid start, men betydligt mindre skötsel på sikt.

Fördelarna är många

- Många av arterna har rötter som går djupt ner i marken, det bidrar till bättre torktålighet, effektivare näringsupptag, mindre behov av vattning och stabilisering av jorden (minskad erosion).
- Mindre jordbearbetning gynnar mikrolivet i jorden, men ökar även kolinlagringen i marken på grund av den konstanta vegetationen.
- Flera arter ger tidig vårskörd eller sen höstskörd, vilket ger en längre säsong totalt.
- De lockar pollinatörer och gynnar den biologiska mångfalden.
- De flesta fleråriga grönsaker innehåller mer vitaminer och mineraler än många vanliga grönsaker.

Utmaningar finns också

- De etableras långsammare än ettåriga grönsaker, först måste rötter etableras innan skörden kommer. Vissa kräver noggrann tillsyn i några år för att etablera sig.
- Rotogräs kan bli svårt att bekämpa efter plantering.
- Vissa sprider sig kraftigt om de inte hålls efter.
- Hela bestånd kan behöva tas bort om de drabbas av specifika sjukdomar.
- Smakerna kan vara mer bittra eller kryddiga än de vi är vana vid.
- Tillgången till plantor av ätbara perenner är begränsad i handeln.

Fleråriga grönsaker ersätter inte våra klassiska ettåriga grödor – de kompletterar dem. Ätbara perenner ger tidig skörd, fyller ut säsongen och minskar arbetsbördan över tid. Tillsammans skapar de en trädgård som ger både stabilitet och variation.

Var ska de växa?

Ätbara perenner är tacksamma eftersom de trivs på platser där annat ofta misslyckas. Många arter gillar halvskugga eller fuktigare jordar. Rankspenat och ramslök klarar skuggiga hörn, medan strandkål och lungrot trivs soligt och väl-dränerat. Precis som med alla andra perenner krävs det därför att kolla upp växtens ståndort (se faktaruta nedan).

De kan planteras i befintliga rabatter, i pallkragar eller i särskilda bäddar för perenner. Under träd och buskar fungerar de som marktäckare eller i rabatten på husets norrsida. I prydnadsrabatten kan de ersätta traditionella växter utan att den estetiska känslan går förlorad. Dessa växter brukar på engelska kallas för *edimentals* – prydnad och nytta i ett.

TIPS Välj rätt växt till rätt plats – då sköter sig mycket av sig självt.

ORDFÖRKLARINGAR

Kolinlagring betyder att växter och jord binder och lagrar kol från luften. När växter växer fångar de in koldioxid och för ner kol i rötterna och jorden. Det gör jorden mer bördig och bidrar samtidigt till minskad klimatpåverkan.

Ståndort är växtplatsen och dess egenskaper som påverkar växten, till exempel jordart, fuktighet och ljusstillgång. Olika växter trivs på olika ståndorter, det hjälper oss att välja rätt perenn för rätt plats i trädgården och på så sätt få växter som också övervintrar bra.



FOTO ULRIKA FLODIN FURÅS BECEDÅS

Dagliljans knoppar och blommor går att äta, råa i sallad eller lätt tillagade.

VINTERHÄRDIGHET – SYSTEMET FÖR PERENNER

Hur bra en växt övervintrar i vårt land kallas för hur hårdig den är eller vilken hårdighet den har. Perenner har olika bra förmåga att övervintra, därmed är kunskap om ståndort och växtplats viktig. Utifrån svenska perennaodlares erfarenheter finns det ett väl inarbetat hårdighetssystem med gradering från A–D.

Övervintringsbokstäverna tar inte hänsyn till vilken breddgrad din trädgård ligger på utan anger sannolikheten för lyckad övervintring, under förutsättning att de är planterade i sitt rätta läge. Eftersom de fleråriga grönsakerna övervintrar under jord är det därför snötäckets, fukthalten i jorden och tjäldjupet som har störst betydelse för överlevnaden. Bokstävernas betydelse:

Växten är tålig och övervintrar bra

A = Övervintrar pålitligt

A* = Övervintrar pålitligt på väl-dränerat läge

Växten övervintrar oftast bra på rätt växtplats

B = Övervintrar vanligtvis

B* = Övervintrar vanligtvis på väl-dränerat läge

Växten är känslig för olika vinterväder

C = Övervintrar ibland

C* = Övervintrar ibland på väl-dränerat läge

Växten klarar normalt inte en svensk vinter

D = Övervintrar sällan

Fem ätbara perenner att prova



Rankspenat (*Hablitzia tamnoides*)

Klättrande växt med spenatlik smak som används tillagad eller rå i sallader. Späda skott och blad skördas tidigt på våren fram till juli. Trivs i halvskugga-skugga och väl-dränerad jord, återkommer pålitligt varje år. Höjd: 2–3 meter.



Spenatskräppa (*Rumex patientia*)

Även kallad romersk spenat, ger stor skörd av syrliga blad som används likt spenat, helst tillagade. Lättodlad i sol till halvskugga och fuktighetshållande jord. Skördas från april till oktober. Går den i blom försämras smaken. Höjd: 50–150 cm.



Sockerrot (*Sium sisarum*)



Sockerrot (*Sium sisarum*)

Rotfrukt med söt, nötaktig smak som påminner om palsternacka och morot. Det går även att äta blekta skott. Lättodlad och skördas sent på hösten eller på våren. Trivs i en djup, lucker jord i soligt läge, torktålig. Höjd: 100–120 cm.



Piplök (*Allium fistulosum*)

En tålig grönsak med mild löksmak. Bladrören kan användas i sallad eller tillagade. Blommorna och lökarna är också ätbara. Kan skördas flera gånger per säsong under juli–september och ersätter gräslök eller purjolök. Vill ha en solig växtplats med väl-dränerad och fuktig jord, men tål torka. Höjd: 40–80 cm.



Lungrot (*Blitum bonus-henricus*)

Gammal allmogeväxt med väldigt näringsrika och ätbara blad, skott, blomställningar och frön. Används som sallat eller broccoli, men behöver kokas först för en godare smak. Växer kraftigt på en god jord med jämn vattentillgång, och ger skörd maj till oktober. Kan frösa sig själv. Höjd: 50–100 cm.

ANDRA VÄLKÄNDA ÄTBARA PERENNER

Rabarber, sparris, jordärtskocka, ramlök, libbsticka, daglilja, strutbräken och kirskaål är alla mer välkända ätbara perenner – alla med sina särskilda användningsområden.

Förutsättningar för att lyckas

Läge: Anpassa efter växtens behov – solälskande eller skuggtålig.

Jord: Mullrik och väl-dränerad. Förbättra gärna med kompost varje år.

Växtzon: De flesta ätbara perenner har övervintringsförmåga B–C, därför är det viktigt att ge dem rätt förutsättningar.

Ogräs: Sanera noga innan plantering, särskilt roto-gräs. Se till att täcka jorden kring plantorna för att motverka både rot- och fröogräs.

Näring: Näringskraven är låga, täckodling eller lätt gödsling på våren räcker ofta.

Vattning: Viktig första åren vid etablering; därefter klarar de flesta torka bättre än ettåriga grönsaker.

Konkurrenskraft: Konkurrensförmåga, alltså hur väl växten klarar att växa när den delar plats, ljus, vatten och näring med konkurrerande växter. Många perenna grönsaker har högre konkurrensförmåga än ettåriga grödor, därför är det olämpligt att plantera dessa tillsammans. Exempel på perenner med god konkurrensförmåga är piplok, rankspenat, spenatskräppa.

Spridningsrisk: Begränsa starkväxande arter (speciellt de med utlöpare) med rotspärr eller plantera i kruka.

Skörd: Hela växten kan inte sköras, då försvinner övervintringsorganet. Extra viktigt vid skörd av rötter. Somliga sköras vid ett tillfälle, medan andra sköras under hela säsongen.

Förökning: De flesta perenna grönsaker är enkla att föröka genom delning – perfekt när du vill utöka odlingen eller dela med vänner.

Övervintring: Beroende på växternas hårdighet kan det vara viktigt att göra några åtgärder inför vintern. Se till att växtplatsen är väl-dränerad, odla eventuellt i upphöjda bäddar. Täck jorden för att bilda ett isolerande täcke och skapa gynnsamma mikroklimat.

Sammanfattning

Fleråriga grönsaker kräver tålamod – men belöningen är en levande, mer självgående trädgård som ger skörd år efter år. De stärker jordhälsan, gynnar pollinatörer och bidrar till ett mer motståndskraftigt odlingssystem. Börja med några lättodlade sorter – låt dem ta plats bland dina ettåriga favoriter och se hur trädgården förändras.

Med ätbara perenner blir trädgården mer självgående, mer resilient och mer njutbar – år efter år.



FOTO PHILIPP WEISS

Knölvialens ätliga rotknölar sköras på hösten eller våren och kan kokas, stekas eller rostas.

TIPS PÅ FINA ÄTBARA VÄXTER TILL DEN PERENNA PRYDNADSRABATTEN

- **Dagilja** (*Heracallis spp.*) – Vackert blommande med ätliga blommor och knoppar, både råa och stekta.
- **Daggfunktia** (*Hosta sieboldiana*) – Dekorativt bladverk. Späda skott tillagas (en delikatess), även blad och blommor kan ätas.
- **Kärleksört** (*Hylotelephium spectabile*) – Fetbladig blommande perenn. Unga skott och blad kan ätas färska eller tillagade.
- **Storrams** (*Polygonatum multi lorum*) – Sirlig skogsväxt med hängande vita blommor, unga skott kan ätas som sparris.
- **Knölvial** (*Lathyrus tuberosus*) – Slingrande ärtväxt med sirliga rankor och vackra blommor. Ätliga små rotknölar liknade kastanj i smak.

Källor

Lindh, H. (2025). *Fleråriga grönsaker – en bortglömd skatt? En studie kring ätbara perenners potential i hemträdgården*. Examensarbete, Sveriges Lantbruksuniversitet.

Sjöberg, A., Weiss, P. & Larsson, D. (2016). *Fleråriga grönsaker: Upptäck, odla, njut*. Hälsingbo Skogsträdgård.