

Fleråriga grönsaker – ätbara perenner

Fleråriga grönsaker ersätter inte våra ettåriga grödor – de är ett komplement. De förlänger säsongen och bidrar till en mer lättskött trädgård som levererar mat år efter år och gynnar såväl organismerna i jorden som pollinerande insekter.

Här får du tips på hur du kommer igång.

Ätbara perenner är växter som kommer tillbaka år efter år och ger skörd utan att du behöver så eller plantera på nytt. Perenner överlever vintern tack vare sina rötter eller andra underjordiska organ som skjuter nya skott varje vår. Växterna har olika delar som används och äts, exempelvis blad, skott, blommor, lökar, stamdelar och rötter.

Fleråriga grönsaker kan förbättra jordhälsan, öka kolinlagringen i marken och gynna pollinatörer samtidigt som de bidrar till en längre skördesäsong. De ger tidig skörd, fyller ut säsongen och minskar arbetsbördan över tid. Tillsammans skapar de en trädgård som ger både stabilitet och variation.

De flesta tänker på rabarber, sparris och jordärtskocka, men det finns många fler att upptäcka: spenatskräppa, ryssgubbe, piplok och lungrot är bara några exempel. En del, som daglilja och funkia, är prydnadsväxter med ätbara delar.

Förr användes många av dem flitigt, men glömdes bort när snabbväxande ettåringar tog över i köksträdgården.

Perenner för hela säsongen

Vårskörd: trädgårdssyra, ramslök, rankspenat, sparris och funkia.

Försommar: piplok, spenatskräppa, svartrot och lungrot.

Sensommar–höst: lungrot, piplok, daglilja, kaukasusbeta och libbsticka.

Senhöst–vinter: sockerrot, korogi och jordärtskocka.

Skillnader mot ettåriga grönsaker

Till skillnad från ettåriga grönsaker behöver perenner inte sås 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 samt stabilisering av jorden och minskad erosion.
- Mindre jordbearbetning gynnar mikrolivet i jorden och ökar kolinlagringen i marken tack



FOTO KRISTINA OLSSON

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



PHILIPP WEISS

Sockerrot är en rotfrukt som påminner lite om palsternacka och morot i smaken. De vita blomflockarna ger också mat åt pollinerare.



PHILIPP WEISS

Lungrot används som spenat eller broccoli, och behöver kokas lätt för en godare smak. Den har lång skördeperiod och även fröna kan användas.

vare den konstanta vegetationen. Kolinlagring betyder att växter, rötter och jord binder och lagrar kol från luftens koldioxid med hjälp av växters fotosyntes. Det gör jorden bördig och bidrar till minskad klimatpåverkan.

- Flera arter ger tidig vårskörd eller sen höstskörd, vilket hjälper till att förlänga säsongen.
- De lockar pollinatörer och gynnar den biologiska mångfalden.
- Många fleråriga grönsaker innehåller mer vitaminer och mineraler än vanliga grönsaker.

Utmaningar:

- Fleråriga grönsaker etableras långsammare än ettåriga och det tar därför längre tid innan man kan börja skörda. Vissa kräver noggrann tillsyn de första åren.
- 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 vad vi är vana vid.
- Utbudet i trädgårdshandeln är sämre.
- Du behöver se till att de övervintrar.

Var kan perenna grönsaker växa?

Ätbara perenner är tacksamma eftersom de trivs på platser i trädgården 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.

Tricket är att välja rätt växt till rätt plats – då sköter mycket sig självt. Precis som med alla andra perenner är det därför viktigt att kolla upp växtens ståndortskrav, det vill säga vilken typ av växtplats de föredrar. Det handlar om faktorer som jordart, fuktighet och ljusstillgång. Olika växter trivs på olika ståndorter.

Fleråriga grönsaker kan planteras i befintliga rabatter, i pallkragar eller i särskilda bäddar för perenner. Under träd och buskar fungerar de som marktäckare. De kan också växa i rabatten på husets norrsida

I prydnadsrabatten kan många av dem ersätta traditionella växter utan att den estetiska känslan går förlorad. Några exempel är daglilja, kärleksört, funkia och sparris. Sådana växter brukar kallas multifunktionella och syftar på att en och samma växt har fler användningsområden.



FOTO LISE-LOTTE BJÖRKMAN

Altajpiplök är en kraftig släkting till "vanlig" pipplök som odlas och används på samma sätt. Namnet pipplök kommer av att bladen är runda och ihåliga, som pipor.

Så lyckas du med perenna grönsaker

Läge: Anpassa efter växtens behov – solälskande eller skuggtålig.

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

Härdighet: De flesta ätbara perenner har övervintringsförmåga B–C, se faktaruta på nästa sida. Därför är det viktigt att ge dem rätt förutsättningar.

Ogräs: Rensa noga innan plantering, särskilt rotogräs. 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: Viktigt tills plantan är etablerad, vilket kan ta några år. Därefter klarar de flesta torka bättre än ettåriga grönsaker.

Konkurrens: Många perenna grönsaker har större konkurrenskraft än ettåriga grödor, därför kan det vara olämpligt att plantera dem tillsammans.

Spridningsrisk: Begränsa starkväxande och spridningsbenägna arter, särskilt de som skjuter utlöpare, exempelvis korogi och strutbräken, med rotpärr eller plantera i kruka.

Skörd: Hela växten kan inte sköras, då försvinner övervintringsorganet. Detta är extra viktigt vid

5 lättodlade favoriter att börja med

- **Rankspenat**, *Hablitia tamnoides*, används både tillagad och rå. Späda skott och blad skördas tidigt på våren fram till juli. Trivs i halvskugga-skugga och väl-dränerad jord. Höjd: 2–3 m..
- **Spenatskräppa**, *Rumex patientia*, ger stor skörd av syrliga blad som används likt spenat, helst tillagade. Lättodlad i sol-halvskugga och fuktighetshållande jord. Skördas i april-oktober. Går den i blom försämras smaken. Höjd: 50–150 cm.
- **Piplök**, *Allium fistulosum*, ersätter gräslök och purjolök och kan skördas i omgångar. Även blom-mor och lökar är ätbara. Klarar torka, men trivs bäst på solig växtplats i fuktig, men väl-dränerad jord. Höjd: 40–80 cm.
- **Lungrot**, *Blitum bonus-henricus*, har näringsrika blad, skott, blomställningar och frön. Växer kraftigt på god jord med jämn vattentillgång, ger skörd maj-oktober. Kan självså sig. Höjd: 50–100 cm.
- **Sockerrot**, *Sium sisarum*, är en rotfrukt med söt, nötaktig smak. Även blekta skott kan ätas. Lättodlad, skördas sen höst och vår. Trivs i djup, lucker jord i soligt läge, torktålig. Höjd: 100–120 cm.
- **Fler välkända, ätbara perenner:** Rabarber, sparris, jordärtskocka, ramslök, libbsticka, strutbräken och kirskaål (för den modige!).

5 snyggingar till den ätliga prydnadsrabatten

- **Daglili**, *Hemerocallis* spp. Perenn med blommor som går att äta både råa och stekta.
- **Daggfunktia**, *Hosta sieboldiana*. Dekorativt bladverk. Späda skott tillagas (en delikatess), även blad och blommor kan ätas.
- **Kärleksört**, *Hylotelephium spectabile*. Unga skott och blad kan ätas färska eller tillagade.
- **Storrams**, *Polygonatum multiflorum*. Skogsväxt med hängande vita blommor. Unga skott äts som sparris. Senare blir hela växten och bären lätt giftiga.
- **Knölvial**, *Lathyrus tuberosus*. Slingrande ärtväxt med sirliga rankor, rosa blommor och ätliga, små rotknölar som påminner om kastanjer i smaken.

FOTO PHILIPP WEISS





FOTO LISE-LOTTE BJÖRKMAN

Rankspenat behöver stöd att klättra på. Späda skott och blad används till exempel i sallader eller tillagade som spenat eller mangold.



PHILIPP WEISS

Spenatskräppa behöver gott om plats. I gengäld bjuder den på en riklig bladskörd som kan användas som spenat eller mangold.

skörd av rötter. Somliga skördas vid ett tillfälle, medan andra kan skördas under hela säsongen.

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

Övervintring: Beroende på växternas härdighet kan du behöva hjälpa dem att överleva vintern. Även växter som vill ha fuktig jord under säsongen behöver ofta stå väl-dränerat för att övervintra. Odlar eventuellt i upphöjda bäddar och kupa upp eller täck jorden med exempelvis löv eller granris för ett isolerande täcke och bättre mikroklimat.

LÄS MER

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

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

Vinterhärdighet för perenner

Hur bra en växt övervintrar benämns som härdighet. För perenner som vissnar ner helt anges härdigheten i en skala från A till D, där bokstäverna anger sannolikheten för lyckad övervintring under förutsättning att platsen är väl-dränerad och överensstämmer med växtens ståndortskrav.

Bokstävernas betydelse:

- A** – övervintrar pålitligt.
- B** – övervintrar vanligtvis.
- C** – övervintrar ibland.
- D** – övervintrar sällan.

I Faktablad 22, *Perenner*, kan du läsa mer om perenna växters behov och vad man kan tänka på när man odlar dem.



RIKSFÖRBUNDET
SVENSK TRÄDGÅRD