



Fleråriga grönsaker

# Fleråriga örterers härdighet

- Vintersnötäcket, fukthalten i jorden och tjäldjupet som har störst betydelse för deras överlevnad.
- Väldränerat
- Isolera jorden med ett täcke när vintern kommer.
- Skapa mikroklimat (varma och vindskyddade lägen).
- Separat system för att ange härdigheten hos örtartade växter.
- Växternas sk. övervintringsknoppar som är av betydelse för vilka förhållanden de behöver för att klara sig.
- Dessa knoppar hittar man antingen en bra bit under jorden (som ex på lökar och dagliljor) eller...
- Vid jordytan (som ex svartrot och lungrot).
- Växter som övervintrar i vattenmättad jord (som kaveldun) eller i rinnande vatten (som vattenkrasse).
- Övervintringsknoppar ovan jord (kålväxter), vilket är orsaken till varför de är så svårödlade i landets kalla delar.
- A – härdig i hela landet
- B – Kan odlas i hela landet i skyddat och väldränerat läge.
- C – Kan odlas i stora delar av landet i skyddat och väldränerat läge.
- D – Kan bara odlas i landets gynnsamma delar.



- Växterna från kategorierna A och B kommer från de kalla och tempererade delarna av norra halvklotet men växterna i kategori B återfinns i naturen på de mest gynnsamma lägen.
- Växterna i kategori C kommer oftast från områden med en längre vegetationsperiod än den svensk och behöver därför placeras i gynnsamma lägen.
- Växterna i kategori D har en låg frosttolerans och klara bara några minusgrader men inte under en lång period.
- För att få en växt att må bra på en plats behövs framförallt rätt förutsättning när det gäller jordmån och vattentillgång!



# Lungrot

*Chenopodium bonus-henricus*

- **Härdighet:** C (Zon 6-7)
- **Jord:** Mullrik jord med jämn vattentillgång.
- **Växtsätt:** Tvubildande och frösår sig lätt.
- **Ljus:** Sol till halvskugga
- **Skördetid:** Maj till november
- **Odling:** Mycket långlivad och nästan skötselfri när den är etablerad. Tål konkurrens från andra örter. Behöver näring med jämna mellanrum.
- **Förökning:** Genom delning eller frö (stratifiering).
- **Blomning:** Maj-oktober.
- **Familj:** Amarantväxter
- **Användning:** Blad, blomställningar, unga skott och frön kan ätas. Alla delar behöver kokas innan man äter dem. Blomställningarna används på samma sätt som broccoli. En av de mest mineralrika perenna grönsakerna.



# Rankspenat *Hablitzia tamnoides*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Mullrik och väl-dränerad jord. Jämn vattentillgång.
- **Växtsätt:** Tvubildande klängväxt med ett kraftigt rotsystem.
- **Ljus:** Halvskugga
- **Skördetid:** Maj till juni/juli.
- **Odling:** Behöver hjälp att växa vertikalt.
- **Förökning:** Genom delning, sticklingar eller frö (stratifiering).
- **Blomning:** Augusti-September
- **Familj:** Amarantväxter
- **Användning:** Blad och skott tillagas som spenat eller äts råa i sallader.



# Salladsaralia/Udo *Aralia elata*

- **Härdighet:** C
- **Jord:** Mullrik och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Djupt och kraftigt rotsystem.
- **Ljus:** Sol, halvskugga till skugga.
- **Skördetid:** Sen vår till senhöst.
- **Odling:** Svår att etablera pga av sniglar. God tillväxt efter etablering. Bör helt odlas i vindskyddat läge.
- **Förökning:** Genom delning, rotsticklingar, rotskott eller frö (stratifiering).
- **Blomning:** Juli-September
- **Familj:** Araliaväxter
- **Användning:** Skott och bladstjälkar kan ätas råa och skördas när de är max 60 cm. Behöver blötläggas i 10 minuter för att få bort bitterhet.



# Svartrot

*Scorzonera hispanica*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Mullrik, väl-dränerad och lucker jord.
- **Växtsätt:** Djupt och kraftigt rotsystem. Tuvbildande.
- **Ljus:** Sol till halvskugga.
- **Skördetid:** Vår till senhöst.
- **Odling:** Mindre konkurrenskraftig.
- **Förökning:** Genom rotsticklingar eller färska frö (stratifiering).
- **Blomning:** Juli-aug
- **Familj:** Asterväxter.
- **Användning:** Skott, bladstjälkar och blomknopparna kan ätas färska eller snabbstekta. Roten är också ätlig.



# Ramslök *Allium ursinum*

- **Härdighet:** C
- **Jord:** Föredra fuktig och mullrik jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande.
- **Ljus:** Halvskugga till skugga.
- **Skördetid:** Vår.
- **Odling:** Föredrar att växa under träd och buskar och kan bilda ett täcke under våren. Gillar att växa med Strutbräken.
- **Förökning:** Genom att plantera de underjordiska lökarna eller frön som sås på hösten (stratifiering).
- **Blomning:** Juni
- **Familj:** Backlöksväxter
- **Användning:** Skott och blommor äts helst färska. Används tex till pesto, dressingoch i sallad.
- **Förväxling:** Bladen liknar liljekonvaljbladen som är en giftig växt.





# Pepparrot *Armoracia rusticana*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Trivs i alla jordar, men ger mer skörd om den växer i näringsrik jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande.
- **Ljus:** Föredrar full sol men kan växa i halvskugga.
- **Skördetid:** Blad och skott under vår och försommar, roten används under hösen.
- **Odling:** Sprider sig med rotskott om den får plats att växa. Näringskrävande och mindre konkurrenskraftig.
- **Förökning:** Genom delning eller rotsticklingar (ca 3 cm).
- **Blomning:** Juni-juli. Blommar sällan i norra Sverige.
- **Familj:** Kålväxter
- **Användning:** Små färska blad kan användas i såser. De största bladen kan användas som ett slags bakplåtspapper vid brödbakning. Roten kan rivs ner i olja och användas som sås. Roten och dess blad ska inte värmas upp eftersom den förlorar mycket av sin smak då.



# Kärleksört *Hylotelephium telephium*

- **Härdighet:** A
- **Jord:** Trivs i alla jordar, gärna väl-dränerad jord. Oerhört torktålig.
- **Växtsätt:** Tuvbildande.
- **Ljus:** Sol till halvskugga.
- **Skördetid:** Tidig vår till höst.
- **Odling:** Bra nektarväxt för humlor, bin, fjärilar och andra nyttinsekter från augusti till oktober.
- **Blomning:** Augusti-oktober
- **Familj:** Fetbladsväxter
- **Förökning:** Genom delning eller sticklingar .
- **Användning:** Skott och blad kan användas i sallader och i wokrätter.



# Ryssgubbe *Bunias orientalis*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Trivs i alla jordar och är torktålig.
- **Växtsätt:** Tuvbildande och invasiv.
- **Ljus:** Sol till halvskugga.
- **Skördetid:** Blad och blomknoppar under vår och försommar.
- **Odling:** Sprider sig lätt med frö.
- **Förökning:** Genom frö eller rotsticklingar är ca 3 cm.
- **Blomning:** Juni-juli.
- **Familj:** Kålväxter.
- **Användning:** Stek eller ångkok bladen. Blomknoppar kan ätas råa eller tillagade. Stor skillnad i smak mellan olika individer.



# Strandkål

*Crambe maritima*

- **Härdighet:** D-C
- **Jord:** Näringsrik jord men föredrar sandblandad jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande.
- **Ljus:** Föredrar full sol men kan växa i halvskugga.
- **Skördetid:** Tidig vår till sen höst.
- **Odling:** Torktålig. Ogillar sur jord. Vänta två år med att skörda efter etablering. Näringskrävande och mindre konkurrenskraftig.
- **Förökning:** Genom delning, rotstickling eller frö (stratifiering).
- **Blomning:** Juni-juli.
- **Familj:** Kålväxter
- **Användning:** Bladen och skotten äts färska eller lätt kokta. Blir mildare om plantan bleks.



# Läkemalva *Althaea officinalis*

- **Härdighet:** C (Zon 6-7)
- **Jord:** Näringsrika, fuktiga och väldränerande jordar.
- **Växtsätt:** Tuvbildande, högest ört.
- **Ljus:** Föredrar full sol men kan växa i halvskugga.
- **Skördetid:** Vår till höst.
- **Odling:** Bra nektarväxt för humlor, bin, fjärilar och andra nyttinsekter från juni till augusti. Frösår sig lätt.
- **Förökning:** Genom delning, flytta små plantor under våren eller frö (stratifiering).
- **Blomning:** Juli-september
- **Familj:** Malvaväxter
- **Användning:** Bladen och blommorna äts färska, oftast i sallader. Skär bladen i fina strimlor. Roten kan grävas upp tidigt på våren eller sent på hösten och torkas till slemlösande te.



# Myskmalva

*Malva moschata*

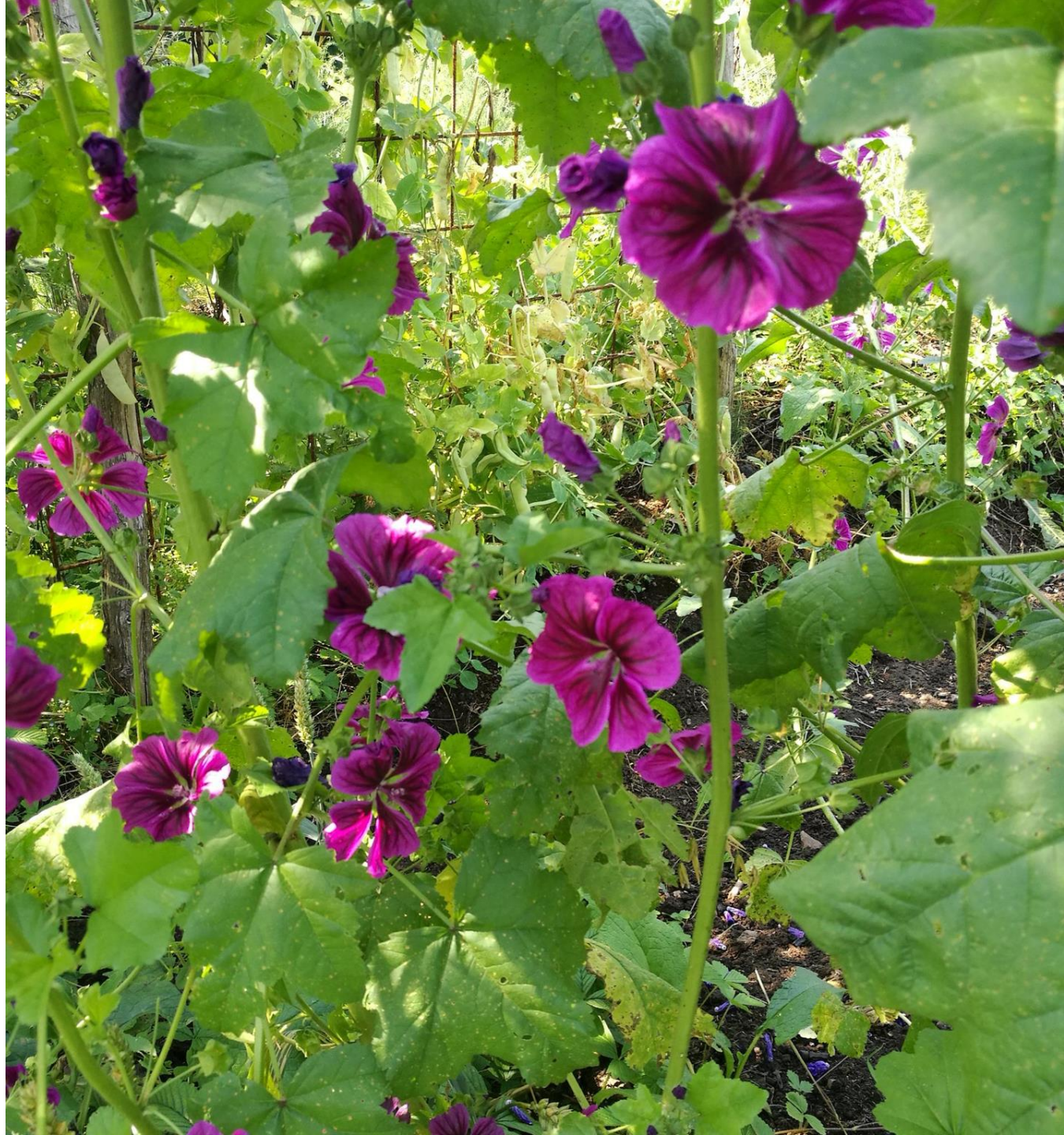
- **Härdighet:** B
- **Jord:** Mullrik, väl-dränerande och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande, sprider sig lätt med frö.
- **Ljus:** Sol till halvskugga.
- **Skördetid:** Mars-oktober.
- **Odling:** Bi och fjärilsväxt, attraherar pollen- och nektarletande insekter.
- **Förökning:** Frö eller flytta små plantor på våren.
- **Blomning:** Juni-september
- **Familj:** Malvaväxter
- **Användning:** Unga blad och skott är goda i sallader. När malvan blommar blir bladen mer fiberiga och är godare i tillagade rätter. Blommorna används i sallad och som dekoration.



# Rödmalva

*Malva sylvestris*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Mullrik, väl-dränerad och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande, högre st ört.
- **Ljus:** Sol till halvskugga.
- **Skördetid:** April-oktober.
- **Odling:** Växer som en ca. 1 m hög buske.
- **Förökning:** Frö eller flytta små plantor på våren.
- **Blomning:** Juni-oktober.
- **Familj:** Malvaväxter
- **Användning:** Unga skott och blad passer i sallad. När malvan blommar blir bladen mer fiberiga och är godare i tillagade rätter. Blommorna används i sallad och som dekoration.



# Kungsmynta *Origanum vulgare*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Väldränerad, gärna mager jord.
- **Växtsätt:** Krypande med underjordiska utlöpare.
- **Ljus:** Full sol till halvskugga.
- **Skördetid:** Från vår till höst.
- **Odling:** Kan med tiden bilda stora bestånd. Väldigt värdefull nektarväxt.
- **Förökning:** Frö (stratifiering), delning eller flytta små utlöpare på våren.
- **Blomning:** Juli till september.
- **Familj:** Plisterväxter
- **Användning:** Blad och blommor används som krydda och te.





# Kvanne

*Angelica archangelica*

- **Härdighet:** A
- **Jord:** Mullrik och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Högröst ört (ca 3 meter).
- **Ljus:** Sol till halvskugga.
- **Skördetid:** Tidig vår till sen höst.
- **Odling:** Kommer upp tidigt på våren. Det är en bra nektarväxt för humlor, bin, fjärilar och andra nyttinsekter. Frösår sig lätt.
- **Förökning:** Frö (stratifiering) eller flytta de frösådda plantorna på våren.
- **Blomning:** Juni till augusti.
- **Familj:** Flockblommig
- **Användning:** Färska, späda blad kan användas till te eller kan i väldigt små mängder (finklippta) och användas i sallad. Främjar matsmältningen genom att stimulera aptiten och produktionen av matsmältningssaft. Verkar också kramplösande på den glatta muskulaturen i mag- och tarmväggarna och motverkar gasbildning.



# Knölvial *Lathyrus tuberosus*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Mullrik, väl-dränerande och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Klängväxt
- **Ljus:** Sol till halvskugga.
- **Skördetid:** September.
- **Odling:** Sniglar gillar små plantor. Den behöver stöd för att klättra. Det är en bra nektarväxt för humlor, bin, fjärilar och andra nyttinsekter. Kvävefixerande.
- **Förökning:** Rotknölar eller frö (sås färska på hösten).
- **Blomning:** Juli till augusti.
- **Familj:** Ärtväxter.
- **Användning:** Kan äta rotknälarna under hösten. Knölarna kan kokas (20-25 min), stekas eller rostas.



# Strutbräken

*Matteuccia struthiopteris*

- **Härdighet:** A
- **Jord:** Mullrik och fuktighetshållande jord. Gärna nära vattendrag, vill ej torka ut.
- **Växtsätt:** Tuvbildande, sprider sig lätt med underjordiska utlöpare.
- **Ljus:** Halvskugga till skugga.
- **Skördetid:** Kort skördetid på våren.
- **Odling:** Kan med tiden bilda stora bestånd.
- **Förökning:** Frö (stratifiering) eller flytta utlöpare på våren.
- **Blomning:** September.
- **Familj:** Pärlbräkenväxter
- **Användning:** Unga skott innan bladen har vecklat ut sig. Skörda endast några skott per planta. Koka skotten i minst 15 min.



# Vårsköna *Claytonia sibirica*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Mullrik och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande, frör sår sig lätt i skugga.
- **Ljus:** Halvskugga till skugga.
- **Skördetid:** Tidig vår till sen höst.
- **Odling:** Lättodlad, lågväxande marktäckare som frösår sig lätt.
- **Förökning:** Genom delning eller frö (stratifiering).
- **Blomning:** Juni-september.
- **Familj:** Portlakväxter
- **Användning:** Bladen och blommorna äts färska, oftast i sallader.



# Spansk körvel *Myrrhis odorata*

- **Härdighet:** C (Zon 6-7)
- **Jord:** Mullrik och väl-dränerad jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande.
- **Ljus:** Full sol till full skugga.
- **Skördetid:** Från vår till sen höst.
- **Odling:** Kan med tiden bilda stora bestånd. Insektsväxt och accelator.
- **Förökning:** Frö (stratifiering), delning eller flytta små plantor på våren.
- **Blomning:** Maj-juli.
- **Familj:** Selleriväxter
- **Användning:** Hela plantan är ätlig. Blad och blommor och frön används som krydda i sallad, te och som dekoration.



# Citronmeliss *Melissa officinalis*

- **Härdighet:** C
- **Jord:** Mullrik och väl-dränerad jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande, frösår sig lätt.
- **Ljus:** Full sol till halvskugga.
- **Skördetid:** Från vår till höst.
- **Odling:** Insektsväxt och nektarväxt. Mindre konkurrenskraftig.
- **Förökning:** Frö (stratifiering), delning eller flytta små plantor på våren.
- **Blomning:** Juli-September.
- **Familj:** Plisterväxter
- **Användning:** Aromatiska blad som kan användas i sallad, bakverk och som lugnande te.



# Fjällsyra *Oxyria digyna*

- **Härdighet:** A
- **Jord:** Mullrik och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande.
- **Ljus:** Sol till halvskugga.
- **Skördetid:** Från sen vår till sen höst.
- **Odling:** Breder långsamt ut sig, revande växtsätt. Väldigt härdig.
- **Förökning:** Frö (stratifiering) eller flytta utlöpare på våren.
- **Blomning:** Juni-augusti.
- **Familj:** Slideväxter.
- **Användning:** Bladen håller sig friska och goda hela säsongen. Använd med fördel i sallad. En av de mest mineralrika perena grönsakerna, som också är rik på C-vitamin. Innehåller oxalsyra!



# Libbsticka *Levisticum officinale*

- **Härdighet:** A
- **Jord:** Mullrik och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande.
- **Ljus:** Sol.
- **Skördetid:** April-oktober.
- **Odling:** 2,5 m hög. Beskärs under sommaren för att stimulera ny tillväxt av färska blad. Näringskrävande och mindre konkurrenskraftig.
- **Förökning:** Frö (stratifiering) eller delning.
- **Blomning:** Juli-augusti.
- **Familj:** Selleriväxter.
- **Användning:** Bladen används som smaksättning i många rätter och är en ingrediens i bulljong och örtsalt.





# Rabarber

Rheum rhabarbarum

- **Härdighet:** A
- **Jord:** Mullrik, näringsrik och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande.
- **Ljus:** Sol till halvsugga.
- **Skördetid:** Vår till sommar.
- **Odling:** Näringskrävande. Trivs att växa med funkia. Accelerator och insektsväxt.
- **Förökning:** Frö (stratifiering) eller dela plantor.
- **Blomning:** Juni-juli
- **Familj:** Slideväxter.
- **Användning:** Används till deserter, kräm, sylt och saft.



# Läkevänderot *Valeriana officinalis*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Mullrik och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande, kan fröså sig.
- **Ljus:** Sol till halvskugga.
- **Skördetid:** Höst.
- **Odling:** Gillar fuktig jord. Insektsväxt.
- **Förökning:** Frö (stratifiering) eller dela plantor.
- **Blomning:** Maj-juni.
- **Familj:** Vänderotsväxter.
- **Användning:** Roten kan torkas och användas som lugnande och sömnförbättrande te.



# Anisisop *Agastache foeniculum*

- **Härdighet:** C
- **Jord:** Mullrik och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande, frösår lätt.
- **Ljus:** Full sol.
- **Skördetid:** Juni-oktober.
- **Odling:** Behöver föryngras med jämna mellanrum.
- **Förökning:** Frö eller genom delning.
- **Blommar:** Juni-augusti.
- **Familj:** Plisterväxter.
- **Användning:** Blad och blommor kan användas i sallad och som te.



# Spenatskräppa *Rumex patientia*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Mullrik och fuktighetshållande jord. Ska helst inte torka ut.
- **Växtsätt:** Tuvbildande.
- **Ljus:** Sol till halvskugga.
- **Skördetid:** April-maj.
- **Odling:** Bäst smak om den inte går i blom och om den växer i halvskugga. Näringskrävande och mindre konkurrenskraftig.
- **Förökning:** Frö (stratifiering) eller genom delning.
- **Blomning:** Juni-augusti.
- **Familj:** Slideväxter.
- **Användning:** Bladen är godast på vår och försommaren. Passar sig bäst som tillagade. Medicinalväxt.



# Stor ormrot *Bistorta Officinalis*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Överlever i de flesta jordar. Gärna fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Krypande, sprider sig lätt med underjordiska utlöpare.
- **Ljus:** Sol till halvskugga.
- **Skördetid:** April-juni, september-november.
- **Odling:** Kan med tiden bilda stora bestånd.
- **Förökning:** Delning, rotsticklingar.
- **Blomning:** Maj-juli, oktober,
- **Familj:** Slideväxter.
- **Användning:** Unga blad kan användas i grytor, soppor och wok.



# Daggfunkia *Hosta sieboldiana*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Mullrik, väl-dränerande och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande.
- **Ljus:** Sol till halvskugga.
- **Skördetid:** Skott skördas mellan april-maj.
- **Odling:** Precis som sparris behöver funkia växa till sig i 3-5 år innan man börja skörda. Näringskrävande och behöver gödsel på våren för att producera bra. Sluta att tillföra näring i juni.
- **Förökning:** Frö (stratifiering) eller genom delning.
- **Blomning:** Juli-augusti.
- **Familj:** Sparrisväxter.
- **Användning:** Unga ihoprullande skott innan bladen har vecklat ut sig. Lätt ångkokta och kan ätas med smör eller olja och salt. Fullväxta blad kan användas som wraps. Blommorna är också ätliga.



# Löktrav *Alliaria petiolata*

- **Härdighet:** A
- **Jord:** Väldränerande jord.
- **Växtsätt:** Tuvbildande.
- **Ljus:** Sol, halvskugga eller full skugga.
- **Skördetid:** Skott och blad skördas mellan april-maj.
- **Odling:** Tvåårig, ibland flerårig perenn. Fröar av sig och bildar stora bestånd. Insektsväxt.
- **Förökning:** Frö kan sås på hösten eller våren eller gräv upp små plantor på våren som frösått sig.
- **Blomning:** Juni-juli.
- **Familj:** Korsblommig. Kålväxter
- **Användning:** Skott och blad kan användas i sallader, sås och örtsmör.



# Mjölke

*Chamaenerion angustifolium*

- **Härdighet:** A
- **Jord:** Trivs i alla jordar.
- **Växtsätt:** Krypande, sprider sig lätt med både frö och underjordiska utlöpare.
- **Ljus:** Full sol till lätt skugga.
- **Skördetid:** Maj-juni.
- **Odling:** Insektsväxt och acceleratorväxt.
- **Förökning:** Frö (stratifiering) eller genom delning.
- **Blomning:** Juli-augusti.
- **Familj:** Dunörtsväxter.
- **Användning:** Unga skott kan kokas eller ångkokas. Bladen är godast innan växten blommar och kan användas till te (färska, torkade eller fermenterade).





# Jordreva *Glechoma hederacea*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Mullrik och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Lågväxande krypande marktäckare. Sprider sig lätt med ovanjordiska utlöpare.
- **Ljus:** Halvskugga till full skugga.
- **Skördetid:** Tidig vår till sen höst.
- **Odling:** Kan med tiden bilda stora bestånd. Insektsväxt. Vintergrön.
- **Förökning:** Flytta utlöpare på våren.
- **Blomning:** Maj-juni.
- **Familj:** Plisterväxter.
- **Användning:** Bladen går att äta i sallader, soppor och grytor hela säsongen.



# Nävor *Geranium*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Mullrik, väldränerande och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Krypande marktäckare, sprider sig lätt med ovan-eller underjordiska utlöpare.
- **Ljus:** Halvskugga till skugga. (Blodnäva behöver full sol).
- **Skördetid:** Under blomningen.
- **Odling:** Mest användningsbara är de marktäckande och beståndsbildande nävorna. Accelerator, insektsväxt.
- **Förökning:** Frö (stratifiering), delning eller rotsticklingar.
- **Blomning:** Juni-juli.
- **Familj:** Näveväxter.
- **Användning:** Blommorna är ätliga och innehåller antioxidanter.



# Lammöra

*Stachys byzantina*

- **Härdighet:** A
- **Jord:** Mager och väl-dränerande jord.
- **Växtsätt:** Krypande med underjordiska utlöpare.
- **Ljus:** Trivs bäst i sol men kan växa i halvskugga.
- **Odling:** Odlas någon av de blommande namnsorterna. Sorten `Big Easers` får extra stora blad. Nektarväxt. Storullbin hämtar byggmaterial till sina bon från växten.
- **Förökning:** Frö (stratifiering) eller flytta utlöpare på våren.
- **Blomning:** Juni-juli.
- **Familj:** Plisterväxter.
- **Användning:** Toapapper.



# Myskmadra

*Galium odoratum*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Mullrik och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Krypande marktäckare, sprider sig lätt med underjordiska utlöpare och kan bilda stora bestånd.
- **Ljus:** Halvskugga till full skugga.
- **Skördetid:** Maj-juni.
- **Odling:** Insektsväxt.
- **Förökning:** Genom delning.
- **Blomning:** Maj-juni.
- **Familj:** Måreväxter.
- **Användning:** Kan användas sparsamt i sallad. Smaksättare i drycker, yoghurt och glass. Myskmadra innehåller det smagivande ämnet kumarin (ej mer än tre gram per liter bål).



# Lungört *Pulmonaria obscura*

- **Härdighet:** C
- **Jord:** Mullrik, väldränerande och fuktighetshållande jord.
- **Växtsätt:** Krypande med underjordiska utlöpare.
- **Ljus:** Sol till halvskugga.
- **Odling:** Insektsväxt och accelerator
- **Förökning:** Frö (stratifiering) eller genom delning.
- **Blommar:** Februari-maj.
- **Familj:** Strävbladiga.



# Svalört

*Ranunculus ficaria.*

- **Härdighet:** B
- **Jord:** Kan växa i alla jordar.
- **Växtsätt:** Krypande och revande.
- **Ljus:** Full sol till skugga.
- **Skördetid:** Vår.
- **Odling:** Kan med tiden bilda stora bestånd.
- **Förökning:** Delning.
- **Blomning:** April-maj.
- **Familj:** Smörblommeväxt.
- **Användning:** Har använts som nödmat. Svalört har vaga koncentrationer av det giftiga ämnet protoanemonin. Giftet neutraliseras genom uppkokning och torkning varefter bladen är ätliga. **Försiktighet med att äta färsk svalört.**





# Referens

*Fleråriga grönsaker: Upptäck, odla och njut av Weiss, Sjöberg, Larsson.*

*Skogsträdgården : odla ätbart överallt av Weiss, Sjöberg*