



Lätt om odling

Nr 22 • Ovanliga grönsaker

En bortglömd grönsak är en grönsak som man varken känner igen till utseende eller smak. Det finns en rad ovanliga numera bortglömda köksväxter som väl förtjänar att återupptäckas. Rotfrukter som koregi, sockerrot och jordärtskocka samt bladgrönsakerna trädgårdsporklak, fältsallat och trädgårdsmålla är några.

Koregi

Stachys affinis (syn. *S. Sieboldii*, syn. *S. tuberifera*) kallas på svenska **Koregi** eller **Choro-gi**. Växten kom till Europa för drygt 100 år sedan från Kina och Japan. Koregi är släkt med lammörön. Artnamnet *sieboldii* kommer från den tysk-holländska botanisten och läkaren Philip Franz von Siebold. År 1884 lär den första odlingen ha gjorts i Frankrike. Till Sverige anlände koregi i mitten av 1880-talet och växte genast nyfikenhet. Fram till början av 1900-talet var koregin mycket populär. Emellertid avtog intresset snabbt och koregin försvann hastigt eftersom koregiknölarna inte tål lagring efter skörd. Den bästa förvaringen sker på växtplatsen i jorden.

Näringsmässigt innehåller koregin mer vatten, mer kolhydrater och mindre fett än potatis. Bladverket är förbluffande likt myntans men har inte dess lukt. Plantan blir inte högre än 40 cm, men förgrenar sig desto mer. Under sommaren bildas underjordiska stammar som i likhet med potatis tjocknar till och bildar en liten vit, 4–5 cm lång knöl, som består av 3 till 5 intill varandra liggande segment. Varje planta bör ha gott om utrymme då den kan ge upp till 150 knölar.

Koregin behöver ett soligt och varmt läge p g a den långa utvecklingstiden.



Koregi.

Skörden kan börja i slutet av oktober. En ny koregisäng görs i ordning direkt efter



Utgiven av

Svenska Förbundet för Koloniträdgårdar och Fritidsbyar

Åsögatan 149 • 116 32 Stockholm • Tel. 08-556 930 80

e-post: kansli@koloni.org • hemsida: www.koloni.org

skörden. Välj ut friska och medelstora knölar och sätt dem 8–10 cm djupt i en mullrik och näringsrik sandjord. Drivning under fiberduk på våren är ett måste.

Gödsla första gången några veckor efter plantans uppkomst. Gödsla (gärna med hönskötsel) i samband med vattning. I början av augusti när plantorna har vuxit sig stora gödselvattnas plantorna för sista gången.

Koregiknölar är en delikatess som kan ätas på många sätt: i soppor, smörstekta, som puré eller konserverade. Den som vill njuta av koregin året om kan göra en sötsur inläggning. Virusrensat utsäde finns numera att köpa från fröfirman *Baumaux* i Frankrike.

Sockerrot

Sium sisarum som den heter på latin är en flerårig ört som härstammar från östra Asien.

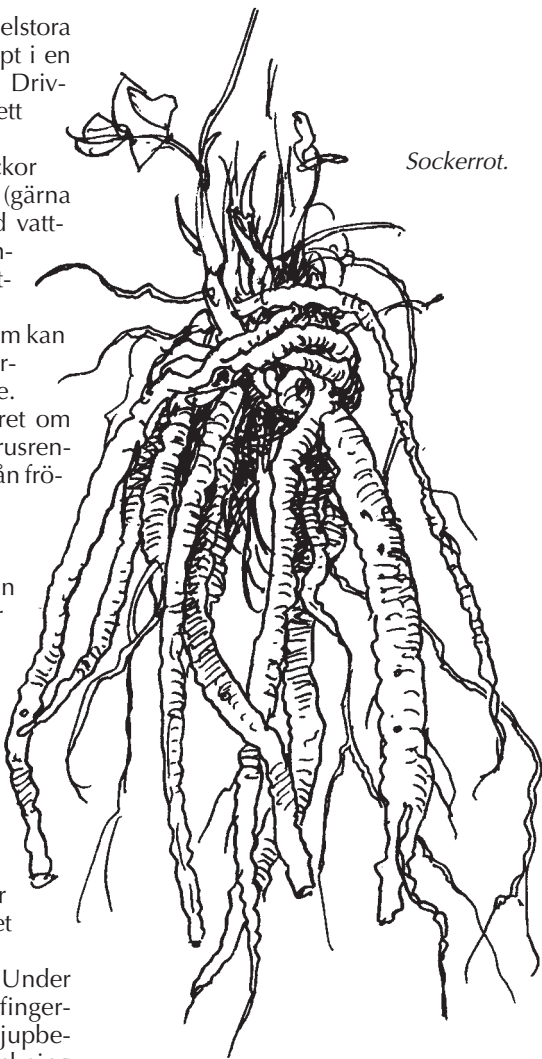
Sockerroten lär ha transporterats som krigsbyte till kejsaren Tiberius i Rom. Den tillhör de flockblomstrigas familj. För rikare skörd bör den sås varje år när jorden reder sig eller förkultiveras under mars månad. Sockerroten behöver ca 35 dagar för att gro. Plantorna gallras i flera omgångar så att 5–7 plantor återstår. Avståndet mellan raderna bör vara 25 cm.

Skörden sker tidigast i oktober. Under varje planta växer ett knippe fingertjocka vita rötter. Jorden ska vara djupbearbetad, lucker och näringsrik. Täckning med gräsklipp skyddar jorden från uttorkning och ger extra näring. Gödselvattning under sommaren och borttagning av alla blomskott garanterar en bättre skörd.

Smaken är enastående och påminner om en blandning av palsternacka och mycket söt morot. Konsistensen är mjölig. Växten uppskattas också av rådjur varför ett bra skydd är ett måste om man vill njuta av skörden.

Vid skörden väljs de plantor ut som har de kraftigaste rötterna. De får fortsätta att växa för att senare ge frö.

Sockerrot.



Jordärtskocka

Helianthus tuberosus kommer från Nordamerika och tillhör de korgblommigas familj. Det finns flera sorter jordärtskockor varav den blommande sorten Bianca förenar nytta med nöje: skörden av helt vita knölar är enastående och blommningen, gula blommor, hela september månad är en fröjd för ögat.

Jordärtskockan trivs i näringsrik, varm, djup och mullrik jord med god fuktighet. Marktäckning med gräsklipp rekommenderas. Knölarna sätts direkt

efter skörden på hösten eller mycket tidigt på våren med 30 cm mellan knölarna och 20 cm djupt. Knölarnas bästa förvaringsplats under vintern är på växtplatsen i jorden.

Jordärtskocka.



För att få en större och bättre skörd bör jordärtskockan sättas varje år. Eftersom knölarna bildas under sommaren och tjocknar till under hösten är det nödvändigt att underhållsgödsla.

Plantorna bildar under slutet av sommaren en tät vegetation som kan användas som vindskydd. Smaken, som påminner om kronärtskockan, är mild och mycket delikat.

Trädgårdsportlak

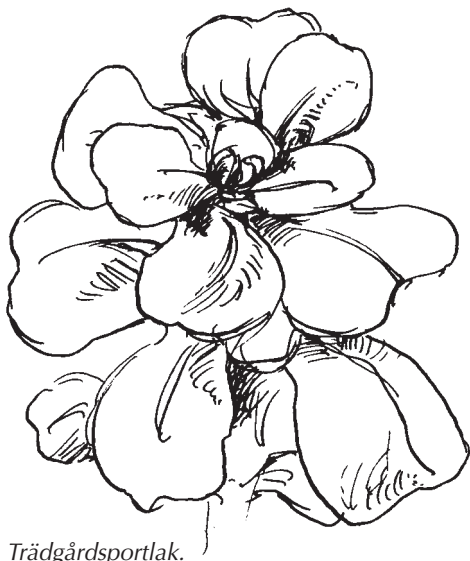
Portulaca oleracea var. *sativa* har sitt ursprung i Asien och är förvildad i hela medelhavsområdet. Portlak har odlats länge i Indien och Mellanöstern. Först under 1500-talet blev den känd och uppskattad i Europa.

Portlak är en rikt förgrenad växt med spatelliknande och köttiga blad. Blommorna är små med fem gula hylleblad

som öppnar sig soliga dagar mellan kl 10 och kl 12.30. Frukten är en äggrund kapsel som innehåller svartglänsande frön.

Växtplatsen skall vara solig och drivande. Fröna gror när jordtemperaturen har nått 15 grader och kan ligga i jorden över vintern. Portlak kan fröså sig och förvildas i trädgården.

Jorden bör vara näringsrik och porös och kan täckas med sand för att höja temperaturen kring plantorna. För jämn skörd under sommaren bör portlaken sås var fjärde vecka. Vid skörd klipps hela skott ca 5 cm från rothalsen. Efter den obligatoriska gödselvattningen bildas snart nya skott.



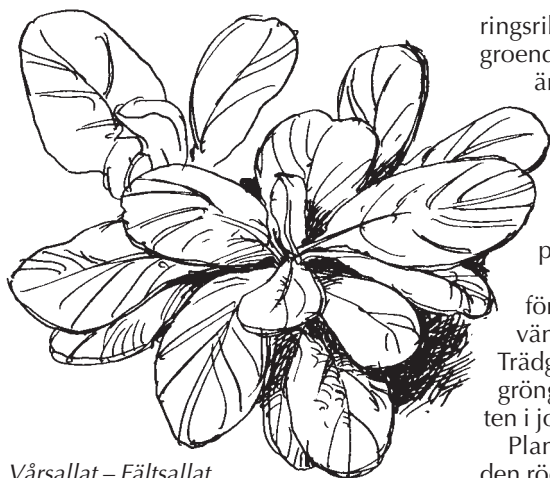
Trädgårdsportlak.

Portlak innehåller mycket vitamin C och mineraler. Inom folkmedicinen anses den vara blodrenande och magsaftbildande. Smaken är något syrlig och nötaktig. Portlak äts mest rå i Europa medan den kokas i Indien.

Välsorterade fröfirmor erbjuder idag denna delikatess.

Vårsallat – Fälsallat

Valerianella locusta var. *oleracea* växer vilt i södra Sverige och har sitt ursprung i Europa och Turkiet. Växten tillhör vände-



Vårsallat – Fälsallat.

rotfamiljen (Valerianaceae). Rosettbladen från den vilda formen är små och spatelliknande medan de odlade sorterna har större och mer avlånga blad. Fröet behöver 1–2 veckor för att gro och skörden kan börja efter 3 månader för höstsorterna och 5–6 månader efter sådden av vintersorterna. Höstsorterna klarar inte stark frost medan vintersorterna kan stå i köksväxtlandet hela vintern. Vårsallat kan sås tidigt på våren men växtens köldtålighet gör den också idealisk till att förlänga sallatssäsongen ända fram till jul. För att utnyttja växtplatsen väl kan fälsallat sås exempelvis efter skörd av tidig potatis eller mellan purjolöksraderna.

Grundgödsling 1 vecka före sådden räcker för en lyckad skörd.

Vårsallat har en kraftig och frisk smak samt innehåller mer vitaminer och mineralsalter än huvudsallat.

Trädgårdsmålla

Atriplex hortensis är en spenatersättare av första klass. Växten tillhör mållväxtfamiljen där spenat och mangold också ingår. Den härstammar från Väst- och Centralasien. Trädgårdsmållan trivs i nä-

ringsrik och fukthållande jord. Det kallgroende fröet kan sås tidigt på våren eller ännu bättre sent på hösten efter grävningen. För tidigare skörd kan trädgårdsmållan odlas under fiberduk. Trädgårdsmållan lämpar sig som förkultur till pumpa, squash och tomater som planteras ut först i början av juni.

Trädgårdsmållan måste förvällas före infrysning och har samma användningsområde som spenaten. Trädgårdsmållan kan användas som grüngödsling för att förbättra mullhalten i jorden.

Plantan finns i flera olika färger varav den röda är den i särklass vackraste.

Trädgårdsmålla.



Text: Philippe Plöninge
Teckningar: Han Veltman



Utgiven av

Svenska Förbundet för Koloniträdgårdar och Fritidsbyar

Åsögatan 149 • 116 32 Stockholm • Tel. 08-556 930 80

e-post: kansli@koloni.org • hemsida: www.koloni.org