

FLERÅRIGE SPISELIGE GRØNTSAGER (2026)

INDHOLD

Oversigt over flerårige spiselige grøntsager og løg Højde, høst, spiselighed – smag og anvendelse	side 2
Høstkalender for flerårige grøntsager	side 3
En overset rigdom i haven (viden)	side 4
Fem af de mest udbytte- og næringsrige flerårige spiselige grøntsager (planteportrætter)	side 5-7
Takkeklap	
Spinatsyre	
Stolthenriks gåsefod	
Skorzoner	
Seombardi	
Fire flerårige løg	side 8-9
Nikkeløg	
Kazakhstanløg	
Pibeløg	
Prærieløg	
To flerårige porrer	side 10
Babingtonporre	
Elefanthvidløg	
Løg & porrer som økologisk funktion i haven	side 11
... og som 'jordlæger' (viden)	side 12

Denne oversigt udgør de flerårige spiselige grøntsager og løg og porrer, som jeg selv dyrker i mine otte buede bede i 2026. Dvs. oversigten er ukomplet – men dog udvalgt ud fra robusthed, nemhed og udbytte. Se andetsteds på hjemmesiden for en komplet oversigt.

Oversigt over flerårige spiselige grøntsager og løg

Plante	Plantehøjde	Spiselige dele	Høsttid	Smag og anvendelse
Takkeklap	80–120 cm	Blade, blomsterskud	marts – november	Kraftig kål- og karsesmag. Skud kan tilberedes som broccoli. Blade bedst i varme retter.
Spinatsyre	60–80 cm	Blade	marts – maj, samt september – november	Mildt syrlig. Bruges som spinat i salater, supper og varme retter.
Stolthenriks gåsefod	40–80 cm	Skud, blade, frø	april – oktober	Kraftig spinatsmag. Skud kan bruges som asparges. Frø kan anvendes som quinoa.
Skorzoner	40–70 cm	Blade og rod	blade: april – maj og efterår, rødder: efterår – vinter	Mild og let nøddeagtig smag. Blade kan bruges i salater, rødder tilberedes som rodgrøntsag.
Seombardi	100–150 cm	Blade og unge skud	april – sommer	Mild aromatisk smag med noter af persille og selleri. God i salater og varme retter.
Flerårig porre (Babington)	60–80 cm	Blade og topløg	forår – sommer	Smag som porre. Blade bruges i supper, tærter og grøntsagsretter.
Flerårig porre (elefanthvidløg)	60–100 cm	Blade og løg	forår – sommer	Mild hvidløgs- og porresmag. Kan bruges rå eller tilberedt.
Pibeløg	40–60 cm	Blade og blomster	marts – oktober	Mild løgsmag. Bruges som purløg i salater, æggeretter og smørrebrød.
Nikkeløg	20–40 cm	Blade og blomster	forår – sommer	Mild og aromatisk løgsmag. Velegnet som krydderurt.
Kazakhstanløg	40–60 cm	Blade og blomster	forår – sommer	Mild til moderat løgsmag. Blade bruges som grønne løg.
Prærieløg	30–50 cm	Blade og blomster	forår – sommer	Let sødlig løgsmag. Blomster kan bruges i salater.

Høstkalender for flerårige grøntsager

Plante	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov
Pibeløg	•	•	•	•	•	•	•	•	
Nikkeløg	•	•	•	•	•	•			
Kazakhstanløg	•	•	•	•	•				
Prærieløg	•	•	•	•	•				
Flerårig porre (Babington)	•	•	•	•					
Flerårig porre (elefanthvidløg)	•	•	•	•					
Spinatsyre	•	•	•				•	•	•
Stolthenriks gåsefod		•	•	•	•	•	•		
Takkeklap	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Seombardi		•	•	•	•	•			
Skorzoner (blade)	•	•					•	•	
Skorzoner (rødder)							•	•	•

• = typisk høstperiode

Kalenderen viser tydeligt to interessante mønstre:

1. Tidlig forårshøst

Allerede fra marts kan man ofte høste:

- pibeløg
- flerårige porrer
- spinatsyre
- takkeklap

Det er nogle af de første friske grøntsager efter vinteren.

2. Efterårshøst

Flere planter giver en ny periode senere på året:

- spinatsyre
- skorzoner
- bladgrøntsager

Dermed kan flerårige grøntsager give mad næsten hele sæsonen.

En overset rigdom i haven

I den klassiske køkkenhave dyrkes de fleste grøntsager som enårige planter. De sås om foråret, vokser gennem sommeren og høstes samme år. Men i naturen er langt de fleste planter flerårige. De vender tilbage år efter år fra deres rod og udvikler gradvist stærkere rodnet og større robusthed.

Flerårige grøntsager bygger på denne naturlige strategi. De etablerer et permanent rodsystem i jorden og kan derfor hente vand og næringsstoffer fra dybere jordlag end mange enårige planter. Samtidig betyder det, at jorden ikke skal bearbejdes hvert år. Når jorden får lov at ligge i ro, udvikler der sig et rigt mikroliv af svampe, bakterier og smådyr, som er afgørende for jordens frugtbarhed.

Mange flerårige grøntsager skyder meget tidligt om foråret – ofte allerede i marts – længe før de fleste enårige afgrøder kan sås. De kan derfor være blandt de første friske grøntsager i haven efter vinteren. Samtidig er mange af dem robuste og kan vokse i mange forskellige jordtyper, ofte med et relativt lille behov for pasning.

En anden styrke ved flerårige grøntsager er, at de passer godt ind i blandingskultur. De kan vokse sammen med frugttræer, bærbuske og andre grøntsager og dermed indgå i mere mangfoldige dyrkningssystemer. På den måde kan man skabe haver, der både giver mad, understøtter biodiversiteten og gradvist opbygger en sund og levende jord.

Flerårige grøntsager har været en del af menneskers kost i århundreder, men mange af dem er i dag næsten glemt i den moderne køkkenhave. I de senere år er interessen for dem dog vokset igen, blandt andet fordi de kan spille en rolle i en mere klimavenlig og robust måde at dyrke mad på.

I dette kapitel præsenteres en række flerårige spiselige planter, som egner sig godt til dyrkning i en dansk have. De fleste af dem kan stå i mange år samme sted og vil med tiden udvikle sig til stabile og produktive planter, der hvert forår vender tilbage med nye skud og blade.

En stor fordel ved flerårige grøntsager er, at de kan stå i haven i mange år og give høst igen og igen uden ny såning hvert forår. De fleste skyder tidligt og udnytter sæsonen bedre end mange etårige grøntsager. Mange flerårige grøntsager kan høstes allerede fra marts, før de fleste almindelige køkkenhaveplanter er klar, og de kan derfor forlænge sæsonen for friske grøntsager betydeligt. Samtidig kræver de mindre jordbearbejdning og kan ofte dyrkes i blandingskultur sammen med træer og buske.

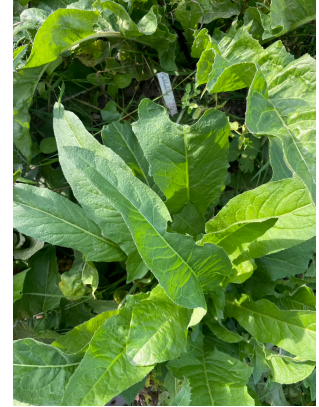
Nedenfor beskrives fem robuste og spændende planter, der egner sig godt i en køkkenhave eller en spiselig have, samt fire flerårige løg og to typer flerårige porrer. I alt 11 spændende planter, der er nemme at plante, passe og høste og bruge i madlavningen.

Fem af de mest udbytte- og næringsrige flerårige spiselige grøntsager

Takkeklap

Takkeklap er en kraftig flerårig urt med en dyb pælerod, som gør planten robust over for tørke. Den danner en kraftig bladroset og senere blomsterstængler med gule blomster, der kan blive op til omkring en meter høje. Planten kan leve i mange år og er kendt for sin gode etableringsevne.

Takkeklap kan dyrkes både i rækker og i blandingskultur og kræver generelt kun lidt pasning. Den har en tendens til at selvså sig, hvis frøene får lov at modne.



Bladene kan høstes fra det tidlige forår og langt hen på efteråret, ofte fra marts til november. Om foråret kan man også høste de unge blomsterskud, som kan tilberedes på samme måde som broccoli.

De unge blade og skud kan spises som grøntsag. Rå blade har en kraftig og let karselignende smag, som ikke alle bryder sig om, men når de tilberedes, bliver smagen mildere og mere kålagtig. Blomsterskuddene er sprøde og velsmagende og egner sig godt til stegning eller tilberedning i varme retter.

Spinatsyre

Spinatsyre er en kraftig flerårig plante i syrefamilien, som danner en stor tue af lange, brede blade. Bladene kan blive op til 60–80 cm høje og minder i formen om store syreblade, men er tykkere og mere saftige.

Planten er meget robust og kan vokse i mange forskellige jordtyper, så længe jorden ikke er for tør. Den kan dyrkes både i rækker og i blandingskultur sammen med andre planter.

Spinatsyre er kendt for sine to tydelige høstvinduer. De første blade kan høstes meget tidligt om foråret, ofte allerede fra marts og frem til maj. Efter blomstring visner planten typisk ned i juni. Senere på sommeren skyder den igen fra roden og giver et nyt høstvindue fra sensommeren og ind i efteråret, ofte fra september til november.

Bladene kan bruges på samme måde som spinat. De unge blade er møre og velegnede i salater, mens de større blade egner sig godt til at blive dampet, stegt eller brugt i supper og stuvninger. Smagen er mildt syrlig og frisk, og bladene har et godt fast bid, der minder lidt om bladbede.



Stolthenriks gåsefod

Stolthenriks gåsefod er en gammel europæisk køkkenurt, der tidligere var en almindelig grøntsag i klosterhaver og bondehaver. Planten danner en kraftig tue af mørkegrønne blade og bliver typisk 40–80 cm høj. Den er meget hårdfør og kan stå på samme sted i mange år.



Planten skyder tidligt om foråret og udvikler tykke stængler og trekantede blade, der minder lidt om spinat eller andre gåsefodplanter. Den trives både i fuld sol og halvskygge og er generelt meget robust.

De unge skud kan høstes i april og maj og bruges på samme måde som asparges, når de stadig er små og saftige. Bladene kan høstes gennem det meste af vækstsæsonen og bruges som en spinatlignende grøntsag. Senere på sommeren udvikler planten frø, som kan anvendes på samme måde som quinoa.

Bladene har en kraftig og god spinatsmag og er meget anvendelige i madlavningen. De indeholder naturlige saponiner og oxalsyre og bør derfor helst tilberedes let før spisning. Ved tilberedning bliver smagen mild og fyldig, og bladene egner sig godt til tærter, gryderetter og andre varme retter.

Skorzoner

Skorzoner er en flerårig rodplante, som oftest dyrkes som en rodgrøntsag, men som også kan bruges som bladgrøntsag. Planten danner en lang, sort rod med hvidt, saftigt kød, mens den over jorden udvikler en roset af lange, smalle blade.

Planten trives bedst i en dyb, løs og næringsrig jord, hvor rødderne kan vokse frit. Den er hårdfør og kan overvintre i jorden.



Skorzoner kan høstes på flere måder. Rødderne høstes typisk fra efteråret og gennem vinteren. Bladene kan derimod høstes i foråret og igen i efteråret og kan anvendes som bladgrøntsag.

De unge blade har en mild og let nøddeagtig smag og egner sig godt som fyld i salater eller som grønt til varme retter. De kan også bruges i blandede salater sammen med andre bladgrøntsager. Rødderne har en mild, let sød og nøddeagtig smag og kaldes undertiden for “vinterasparges”. De kan koges, steges eller bruges i supper og puréer.

Seombardi

Seombardi er en flerårig grøntsag i skærmpantefamilien, som også omfatter kvan, gulerod og persille. Planten danner en kraftig tue af store, fligede blade og kan blive op til omkring 1–1,5 meter høj, når den er fuldt udviklet. Den udvikler kraftige stængler og senere store skærme af små hvide blomster.

Planten trives bedst i en næringsrig, fugtig jord og i sol eller let halvskygge. Den er hårdfør og kan leve i mange år samme sted i haven. Over tid udvikler den et kraftigt rodsystem, som gør den robust over for både tørke og kulde.



De unge skud og blade kan høstes fra det tidlige forår, ofte allerede i april. Senere på sæsonen kan også de unge stængler anvendes, mens bladene kan høstes gennem det meste af vækstsæsonen, så længe de er friske og saftige.

I køkkenet kan de unge blade bruges som en aromatisk grøntsag eller krydderurt. Smagen er mildt krydret og minder lidt om en blanding af persille, selleri og kvan. De unge blade kan bruges rå i salater eller hakkes fint i grønne retter, mens de større blade egner sig bedst til varme retter som supper, stuvninger eller grøntsagsretter.

Når planten blomstrer, udvikler den store skærme, som også tiltrækker mange bestøvere og nyttedyr i haven. På den måde bidrager seombardi ikke kun med spiselige blade, men også til biodiversiteten i haven.

Fire flerårige løg

Flerårige løg er blandt de mest taknemmelige planter i en spiselig have. De fleste skyder meget tidligt om foråret, ofte allerede mens jorden stadig er kold, og giver friske grønne blade længe før mange andre grøntsager er klar. Samtidig er de robuste, nøjsomme og kan vokse i mange år samme sted.

De fleste flerårige løg danner tuer eller små klynger af løg, som langsomt breder sig i jorden. Mange af dem sætter også blomster, som både er dekorative og tiltrækker bestøvere. I køkkenet kan både blade, løg og blomster bruges.

Nikkeløg

Nikkeløg er et lille, hårdført flerårigt løg, der danner tætte tuer af tynde, hule blade. Planten bliver typisk 20–40 cm høj og udvikler små runde blomsterstande i toppen af stænglerne.

Nikkeløg trives bedst i sol eller let halvskygge og i en veldrænet jord. Over tid deler planten sig og danner flere små sideløg, så tuen langsomt bliver større. Den kan derfor let formeres ved deling.

De grønne blade kan høstes fra tidligt forår og gennem hele sommeren. Bladene kan klippes løbende, og planten skyder hurtigt igen.

Smagen minder om purløg eller mildt løg. Bladene kan bruges som krydderurt i salater, æggeretter og kolde retter, mens blomsterne også er spiselige og kan bruges som pynt i salater.



Kazakhstanløg

Kazakhstanløg er et kraftigt flerårigt løg med brede, blågrønne blade og dekorative blomsterstande. Planten stammer fra Centralasien og er meget hårdfør.

Planten danner efterhånden små klynger af løg i jorden og kan blive omkring 40–60 cm høj. Den trives bedst i sol og i en veldrænet jord, hvor den kan stå uforstyrret i mange år.

De unge blade kan høstes fra det tidlige forår og bruges på samme måde som andre løgblade. Senere på sæsonen udvikler planten runde blomsterstande, som også kan spises.

Smagen er mild til moderat løgagtig. Bladene egner sig godt i salater, i varme retter eller som krydderurt i supper og grøntsagsretter.



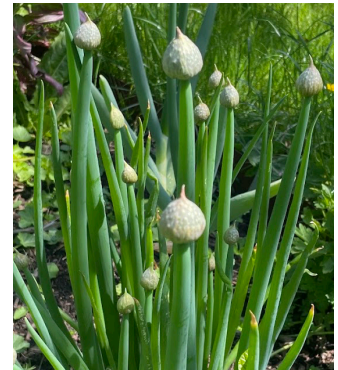
Pibeløg

Pibeløg er et klassisk flerårigt løg, som danner tætte tuer af hule, rørformede blade. Planten kan blive omkring 40–60 cm høj og udvikler senere på sommeren kuglerunde blomsterstande.

Pibeløg er meget robust og kan vokse i mange forskellige jordtyper. Den trives bedst i sol eller let halvskygge og breder sig langsomt ved dannelse af nye sideløg.

De grønne blade kan høstes fra tidligt forår og gennem hele sommeren. Hvis man klipper bladene ned, skyder planten hurtigt igen.

Smagen er mild og frisk og minder om en blanding af purløg og løg. Bladene bruges ofte i salater, på smørrebrød eller i æggeretter, mens blomsterne også kan spises.



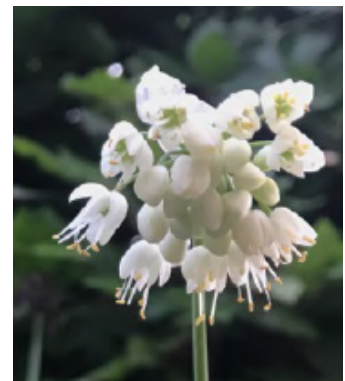
Prærieløg

Prærieløg er et dekorativt og spiseligt flerårigt løg fra Nordamerika. Planten danner smalle, græsagtige blade og karakteristiske blomsterstande i rosa eller lilla nuancer.

Planten bliver typisk 30–50 cm høj og trives bedst i sol og veldrænet jord. Den danner små løg i jorden og kan over tid brede sig i mindre tuer.

Bladene kan høstes fra foråret og frem til blomstringen. Senere på sæsonen kan også blomsterne bruges.

Smagen er mild løgsmag med et let sødligt præg. Bladene kan bruges som krydderurt, mens blomsterne kan spises i salater eller bruges som dekorativt indslag i retter.



To flerårige porrer

Elefanthvidløg

Elefanthvidløg er en kraftig flerårig løgplante, der er nært beslægtet med porre. Den udvikler brede, flade blade og store løg, som kan dele sig i flere fed.

Planten kan blive omkring 60–100 cm høj og danner efterhånden en større tue af løg i jorden. Den trives bedst i en næringsrig og veldrænet jord i sol eller let halvskygge.

De unge blade kan høstes fra tidligt forår. Senere kan også selve løgene høstes, men hvis man lader nogle blive i jorden, vil planten fortsætte med at danne nye skud år efter år.

Smagen er mildere end almindelig hvidløg og minder mere om en blanding af porre og hvidløg. Både blade og løg kan bruges i madlavningen, især i supper, grøntsagsretter og stegning.

Babington-porre

Babington-porreløg er et særligt flerårigt løg, der formerer sig ved at danne små topløg i blomsterstanden. Når disse falder til jorden, kan de danne nye planter.

Planten danner brede, blågrønne blade og bliver typisk 60–80 cm høj. Den kan vokse i mange år på samme sted og danner gradvist en større bestand.

Bladene kan høstes fra vinteren og det tidlige forår og frem til forsommeren. De kan skæres ved jordoverfladen, hvorefter planten skyder igen fra roden.

Smagen minder om porre, men er ofte lidt kraftigere. Bladene kan bruges i de samme retter som almindelig porre, for eksempel i supper, tærter og grøntsagsretter.

Løg & porrer som økologisk funktion i haven

Flerårige løg spiller en særlig rolle i en økologisk og flerårig køkkenhave. Ud over at levere spiselige blade og løg tidligt på sæsonen bidrager de også til havens sundhed og stabilitet.

Løgplanter indeholder svovlholdige stoffer, som giver dem deres karakteristiske duft og smag. Disse stoffer virker afskrækkende på en række skadedyr, og derfor kan løg fungere som en form for naturlig beskyttelse for andre planter i haven.

I blandingskultur kan flerårige løg derfor være med til at skabe mere robuste dyrkningssystemer. De kan for eksempel plantes mellem grøntsager, hvor de kan bidrage til at forstyrre duftsporene for skadedyr og dermed gøre det sværere for dem at finde værtsplanter.

Flerårige løg fungerer også godt som kantplanter eller som små øer i køkkenhaven. De fylder relativt lidt, men vender tilbage år efter år og danner stabile tuer. Når de blomstrer, tiltrækker de desuden mange bestøvere, især bier og andre insekter, som spiller en vigtig rolle i havens økosystem.

I en flerårig køkkenhave kan løg derfor indgå i mange forskellige sammenhænge. De kan vokse mellem bladgrøntsager, omkring frugtbuske eller langs bedkanter. De passer også godt sammen med planter som spinatsyre, bladbeder, flerårige kål og forskellige urter.

En anden fordel ved flerårige løg er deres tidlige vækst. Mange arter skyder allerede i det tidlige forår, hvor jorden stadig er kold, og hvor der ellers er få friske grøntsager at hente i haven. På den måde kan de være blandt de første planter, der giver høst efter vinteren.

Samtidig kræver de meget lidt pasning. Når de først er etableret, kan de stå i mange år og blot deles en gang imellem, hvis tuerne bliver for store.

Flerårige løg er derfor både en stabil fødekilde og en vigtig byggesten i en levende og selvregulerende have.

Løg...

- holder skadedyr væk
- fungerer i companion planting
- og passer godt i flerårige grøntsagsbede.

... og som 'jordlæger'

Løgplanter spiller ikke kun en rolle over jorden – de har også en interessant funktion i jorden omkring deres rødder. Mange løgarter udskiller svovlholdige forbindelser gennem deres rødder, og disse stoffer kan påvirke mikroorganismene i jorden.

De svovlholdige forbindelser virker blandt andet hæmmende på nogle sygdomsfremkaldende svampe og bakterier, samtidig med at de ikke forstyrrer jordens generelle mikroliv i samme grad som kemiske midler. Derfor kan løg bidrage til at skabe en mere balanceret jordbiologi omkring rødderne.

Rodsystemet hos løg er relativt fint og tæt, og det hjælper med at stabilisere jordens struktur i de øverste jordlag. Når rødderne nedbrydes, efterlader de små kanaler i jorden, som kan forbedre både lufttilførsel og vandbevægelse. Det er med til at skabe gode vækstbetingelser for de planter, der vokser i nærheden.

I blandingskultur kan løg derfor have en indirekte positiv effekt på naboplanter. De kan bidrage til at reducere jordbårne sygdomme og samtidig forbedre jordens struktur over tid.

Flerårige løg er særligt interessante i denne sammenhæng, fordi de bliver stående samme sted i mange år. Dermed kan de over længere tid opbygge et stabilt mikroklima i jorden omkring deres rødder. I en have med mange flerårige planter kan løg derfor være med til gradvist at forbedre jordens sundhed.

Når løg får lov at blomstre, tiltrækker de desuden mange bestøvere og nyttedyr. På den måde bidrager de både til livet over og under jorden.

I en levende og mangfoldig køkkenhave kan flerårige løg derfor betragtes som små "jordlæger", der både giver mad og samtidig styrker havens økologiske balance.
