

15 sunde og nemme flerårs afgrøder i haven – FruGrøn.dk - 2018

| | Placering/pasning | Udbytte/sæson | Rating: Ernæring/medicin* |
|---|---|--|---|
| Rabarber RheumRhaponticum | I en krog med lys/ halvskygge | Stort udbytte forår april/maj | 2/3 Indeholder oxalsyre |
| Jordkok HelianthusTuberosus | Breder sig meget. Evt. fliser eller græsplæne omkring bedet | Stort udbytte okt/nov. | 4/1 Indeholder ufordøjelige Inulin, som giver prutter. Blandes med kartofler. |
| Etageøg Allium cepa proliferum | Kan vokse alle steder, evt. sydmur | Top og løg bruges hele året som grønt drys og løg. Evt. sylteløg | 5/1 forebygger sygdom. Spises rå og kogt som krydderi |
| Purløg Allium Schoenoprasum | Kan vokse alle steder | Stort udbytte, hvis den skæres ned nogle gange | 5/2 forebygger sygdom. Mange mineraler og vitaminer |
| Persille Petroselinum crispum | Lyst | Lad persillen gå i frø – spirer! | 4/4 Rig på jern, jod og MG. A,B C-vitaminer og sekundære phytochemicals |
| Fennikel | Kan vokse alle steder, men gerne lyst | Stort udbytte også vinter | Anetol |
| Peberrod Armoracia Rusticana | I et hjørne evt. under træer. Breder sig meget. | Rod og blade/vinter | 3/3. Indeholder stærkt aromatisk olie, som er giftig i store mængder |
| Løvtikke Levisticum Officinale | Kan vokse alle steder. Nye skud, hvis den skæres ned om sommeren | Udbytte hele året | 3/3 Anvendes som aromatisk krydderi (boullion) Kaldes også maggiurt. |
| Hindbær- efterårs Rubus idaeus | Skal stå i sol, og gerne afgrænset med fliser/græs. De breder sig meget | Meget stort udbytte i august oktober. Skæres helt ned. | 5/3 spises friske eller koldsyltede |
| Solbær Ribes nigrum L | Sol, gamle grene afskæres jævnligt | Stort udbytte sidst i juli - august | 5/3 Meget rig å C-vitamin. Syltes traditionelt. Te og suppe af blade |
| Stikkelsbær Ribis uva-crispa | Sol/havskygge. Gamle grene afskæres jævnligt | Stort udbytte sidst i juli | 5/1 Friske blade kan anvendes i salater |
| Ribs Ribis rubrum | Sol Gamle grene afskæres jævnligt | Stort udbytte sidst i juli Uden fugle kan bær sidde længe | 4/1 Blade indeholder hydrogencyanid (gift?) |
| Æbler, Malus domestika | Åben plads, beskæres. Ko i midten | Stort udbytte. Forskellige sorter kan give æbler hele året | 5/2 mange C-vitaminer og antocyaniner i røde æbler. Grønne pektin |
| Blommer | Åben plads | | |
| Valnødder Juglans regia | Åben lun plads | Stort udbytte i mange år | 3/3 (agr 4/3) p.g.a. omega 3 fedtsyre |

Kilde: PFAF.org, stor database, [Plant For A Future](#), * Rating: 1-ikke så vigtig og 5 – særdeles vigtig.