



Pressmeddelande

14 augusti 2025

## *Havtorn har utsetts till Årets höstfröjd 2025*

Havtorn är en av de tacksammaste och mest lättodlade växterna att odla för tuffa lägen, där annat har svårt att överleva. En robust buske som klarar torka, vind, och även salta miljöer, vilket gör den lämplig för olika typer av trädgårdar, även kustnära. Stora Planteringsveckan har valt havtorn till Årets höstfröjd 2025 för sin tålighet, elegans och goda bär!

– Genom att odla havtorn i din trädgård får du tillgång till färska, näringsrika bär, utbrister John Taylor, årets ambassadör för Stora Planteringsveckan. Ultranyttiga och kallas ibland för *Nordens passionsfrukt!*

Vackert, silvrigt bladverk, och lite spretigt växtsätt, påminner om vegetationen kring Medelhavet. Havtorn, *Hippophae rhamnoides* har bär som odlas för användning i hälsokost. Fulla av antioxidanter, C-vitamin, Omega-3 och andra näringsämnen, går bären att koka till marmelad, drickas färska i smoothies, frysas och torkas. De odlade bären blir större än de vilda, men lika smakrika. Viktigt att känna till är att de är tvåkönade – man behöver både han- och honplantor för att få bär. Det står på etiketten vilken annan sort de behöver paras ihop med.

Havtorn blir bra vindskydd om man planterar dem som friväxande häckar. De har även taggar, som håller ovälkomna gäster utanför. Lägre sorter utan bär finns för prydnad till perennarabatter. Dessa sorter går fint att plantera i krukor och går att stamma upp. Havtornsbuskar klarar sig upp till zon 6.

– Jag rekommenderar havtorn som en nybörjarväxt, som man inte behöver gulla med, säger John. Tålig för de sämsta lägena. Man behöver knappt vattna dem. Väckert vackert silvriga blad! Bäst av allt är de goda bären.

Hur man ska välja sorter, samt sköta om havtorn för mesta skörd, kan du se i våra kampanjfilmer och läsa om på vår hemsida. John Taylor ger råd om höstplantering och mycket mer. Där finns även tips på hur man kan skörda bären utan besvär.

---

Stora Planteringsveckan är ett branschgemensamt event i landets trädgårdsbutiker. Syftet är att sprida inspiration och kunskap om hösten som planteringstid.

För ytterligare information och pressbilder, se [www.storaplanteringsveckan.se](http://www.storaplanteringsveckan.se) eller kontakta projektledare Karina Broznic: 073-2414849, [hej@storaplanteringsveckan.se](mailto:hej@storaplanteringsveckan.se)

Butiker i din närhet som deltar i Stora Planteringsveckan hittar du här: [www.storaplanteringsveckan.se/lokala-arr/](http://www.storaplanteringsveckan.se/lokala-arr/)



## Stora Planteringsveckan 6-14 september 2025

[storaplanteringsveckan.se](http://storaplanteringsveckan.se)  
[hej@storaplanteringsveckan.se](mailto:hej@storaplanteringsveckan.se)