



# Kärleksört

*Hylotelephium telephium*

Årets ätliga perenn 2013

Som kärlek också kan vara, grönrosa, enkel att dela, tacksam nästan överallt, fullt härdig och såklart ätlig.

ätliga  perenngruppen

Introducerar årets ätliga perenn

### Växten:

Tidigare också kallad *Sedum telephium*. Det är en flerårig ört i familjen fetbladsväxter. Arten *Hylotelephium* kan ha många utseenden och dessutom finns det fyra underarter samt hybrider dem emellan. Den i trädgårdar vanligaste är dock just *H. telephium* med ljusrosa blommor. Upp till 50 cm hög med tjocka, vätskefyllda blad. Även odlade varianter med lila blad finns, tex namnsorten 'Purple Empreor'.

De har länge använts för att läka och rena sår, speciellt brännsår och odlades i de gamla klosterträdgårdarna. Kärleksört är dessutom en bra pollenkälla/nektarkälla för nyttoinsekter och blommor från augusti fram till frosten.

### Ätlighet:

Smaken på bladen är mild och krispig och speciellt de nyainnehåller C vitamin och används med fördel råa som bas i sallader. Men de är också lämpliga att woka. Smaken kan dock förändras och bli bitter ifall den utsätts för torka. De äldre bladen tillagas i soppor och dyligt. Även rotknölnarna är ätliga och innehåller ca 10% kolhydrater. Koka rötterna ca 15 min men det är även möjligt att äta dem råa.

### Odling och förökning:

Kärleksört är enkel att odla. De trivs på väl-dränerad jord i full sol. Tål torka ganska bra men smakar bättre och blommor finare om de får lite vatten då och då. De flesta varianter är också mycket härdiga men det kan skilja sig en del åt bland namnsorterna så se efter innan. Förökning sker med frö, delning av rotknölar eller genom sticklingar. Sticklingar kan tas på sommar, höst och görs genom att bara ställa dem i ett glas vatten eller sandblandad jord. Ta bort bladen som hamnar under ytan och ställ i halvskugga. Delning av rötter kan också göras i stort sett när som helst.

För tidigare års ätliga perenner samt varför ätliga perenner är intressanta och alltmer betydelsefulla se [www.åretsätligaperenn.se](http://www.åretsätligaperenn.se)