

Rosengårds vilda

läckersheter



Innehåll

Inledning	3
Brännässla	5
Groblad	7
Lomme	9
Snärjmåra	11
Svartkämpe	13
Tusensköna	15
Våtarv	17
Vitplister	19
Kirskål	21
Maskros	23
Svinmålla	25
Källförteckning	27

Inledning

Denna lilla skrift har kommit till på grund av ett upplevt behov. Ett behov av att samla kunskap och idéer om ett ämne som alltid har intresserat och fascinerat människor. Och som kanske är ännu mer på uppsving i det 2000-tal som vi nu lever i, där grönytor krymper och asfalten breder ut sig.

Ämnet är ätliga växter. Denna skrift är ett försök att samla kunskap och historier om ätliga ogräs som växer i "betongen". Skriften är även ett samarbete med barn från Rosengård och intresserade kvinnor från S:t Maria folkhögskola. Tillsammans med dem har vi provat att laga mat med utgångspunkt i några av grödorna. Skriften är inte på något sätt komplett, och det har heller aldrig varit tanken med den. I stället var idén att göra en lättförståelig skrift som kan fungera som en introduktion till ämnet ätliga växter. Vi hoppas även att många ska ge sig ut på Rosengård för att se och uppleva det vilda skafferiet som faktiskt finns här, precis runt husknuten.

Skriften har kommit till med grund i projektet Lärande liv, som har sin bas i trädgården bakom Drömmarnas Hus. Varmt välkomna hit!

Vi rekommenderar att ni tar med er en flora ut när ni börjar plocka. Av de växter som vi har valt ut finns det inte många förväxlingsarter, men det är alltid bra att dubbelkolla. Ett extra tack till Skogsskafferiet och Christian Cederwall för all konstruktiv kritik, samt hjälp med foto. Jacob vill även tacka sin familj och Lovisa Bergsten för stöd i skrivprocessen.

Trevlig läsning!

Jacob Packalén Rosberg och Pontus Dowchan
Drömmarnas Hus, Malmö 2011

Brännässla



Brännässla

Urtica dioica

Växtplats: Brännässlan växer på näringsrik mark i hela Sverige. Den växer i buskage, längs dikesrenar, på komposter, i skogsbryn och på odlingsmark.

Beskrivning: De allra flesta har någon gång blivit brända av en brännässla. Det som bränns är brännhåren som sitter på brännässlans undersida. Dessa brännhår avger en liten droppe som orsakar en hudirritation.

Brännässlan blir cirka 1 meter hög och får små gröngrå nedåthängande blomhängen som sitter i bladvecken. Hela växten är finhårig och bladen är mörkgröna, tandade och förekommer i varierad storlek. Stjälken är lite lätt rundad.

I matlagning: På våren är de unga plantorna delikata i alla typer av matlagning. Efter finhackning och kokning kan man med fördel göra soppor, pajer, stuvningar och brödbak med brännässla som smaksättare. Brännässlan kan också användas som utfyllnad och näringskälla, då den är mycket rik på mineraler. Brännässlan är även god att blanda i örtsalt tillsammans med bland annat vitlök, lök, libbsticka och timjan.

På större exemplar av brännässlan kan man äta bladen råa, bara man gör på rätt sätt. Ta loss ett blad genom att vika ner ovansidan av bladet (det är undersidan som bränns) och ryck till. Kläm ihop blandet och vik ihop det till ett litet paket. Rulla det hårt till en liten boll. Genom denna process tillintetgörs brännhårens irriterande vätska. Den gröna bollen kan därefter stoppas i munnen!

I medicin: På brännässla kan man göra ett avkok som är lindrande mot mag- och njurproblem. Man kan även låta rötterna

dra i sprit, för att därefter använda det i håret. Detta stimulerar hårväxt.

Förväxlingsarter: Brännässla kan förväxlas med olika plisterarter, till exempel vitplister och rödplister, samt flenört och stinksyska – men ingen av dessa bränns. Vit- och rödplistern har stora blommor i vitt respektive rött på våren, och har dessutom fyrkantiga stjälkar. Flenört och stensyska luktar riktigt illa om man gnuggar bladen. Ytterligare en växt som bör nämnas är etternässlan, som ser ut som en brännässla men har mycket mindre blad och bränns mer intensivt. Den används dock på samma sätt som brännässlan i matlagning.

Kul att veta:

Gör ditt eget gödselvatten:

1. Plocka en bunt med nässlor och lägg dem i en hink.
2. Fyll på med vatten så att det täcker.
3. Vänta några dagar. När det börjat lukta riktigt illa är det färdigt.
4. Blanda med tio delar vatten och vattna dina grönsaker och trädgårdsväxter. De kommer att älska det!
5. Om man vill att det ska gå lite fortare att framställa kan man finfördela nässlorna med en häcksax innan.

Brännässleroten går att färga med och ger en gulaktig ton. På vikingatiden odlade man nässlan för att utvinna fibrerna till att göra kläder, på speciella nettelgårdar. Då brännässlan ofta växer på väldigt näringsrik mark innehåller den mycket mineraler, exempelvis järn. I de unga skotten finns det mycket C-vitamin.

OBS! Plocka helst inte brännässlor på kvävegödslad mark eller nära gödselhagar. Nässlorna har lätt för att lagra nitrater som kan vara skadligt i större mängd. Detta gäller även nässlor som växer i skugga.

Groblad



Groblad

Plantago major

Växtplats: Groblad växer ofta längs med vägar, stigar, på gårdar, skogsbilvägar, cykelstigar och annan av människan påverkad mark. Groblad finns ofta på lite fuktig och hårt packad mark där inte så mycket annat vill växa.

Växtbeskrivning: Groblad är en liten, flerårig ört. Blomstängeln blir 1-3 decimeter lång och blommar med violetta blommor. Stängeln bildar på kort tid små gröna frön, som efter ett tag blir brunaktiga och ramlar av. Bladen är breda, äggrunda och sitter i en bladrosett vid marken. Ett enkelt sätt att känna igen grobladen är att göra "gummibandstestet". Bryt av ett blad med stjälk från en planta. Bryt därefter bladets stjälk på mitten. Hittar du vita nervtrådar inne i stjälken, ska du prova att försiktigt dra i dessa. Är de vita nervtrådarna lite elastiska, ungefär som ett gummiband, och växtplatsen och beskrivningen ovan stämmer in, är det antagligen groblad som du har funnit.

I matlagning: Groblad går att använda på olika sätt inom matlagning. Fröna kan ätas både gröna och bruna, men de bruna är mer energirika. Det går enkelt att göra gröt på bara fröna om man repar av dem från blomstjälken och kokar upp i vatten i några minuter. (Dra neråt längs med stjälken så lossnar fröna lättare.) Det går även bra att låta några frön koka med i frukostgröten. Större blad går att använda till att göra dolmar på. De unga bladen kan användas färska i sallad, men fungerar bättre till detta efter lätt förvällning. Bladen passar också utmärkt i soppa. När fröna har blivit bruna om sensommaren kan man mala dem till mjöl och använda i brödbak.

I medicin: Grobladen är kanske i särklass det mest lättillgängliga universalmedlet som vi kan komma över i Norden! Groblad

har använts mot alla möjliga åkommor både in- och utvärtes inom folkmedicinen.

Hela växten är antiseptisk och kan användas för att läka ihop sår, dra ut gift, motverka akne och läka infektioner. Efter sköljning kan bladen användas som plåster direkt på sår, eller kan man pressa ut saftdroppar ur dem och droppa på såret. Vid större sår, koka en näve blad i vatten i några minuter. Lägg därefter bladmassan mellan kompresser eller tunt bomullstyg, placera på sårytan och bind om.

På bladen går det även att göra riktigt gott te. Det görs lättast genom att koka 1 deciliter blad i en halvliter vatten i 20 minuter. Då får du en dryck som påminner om citron och rabarber i smaken.

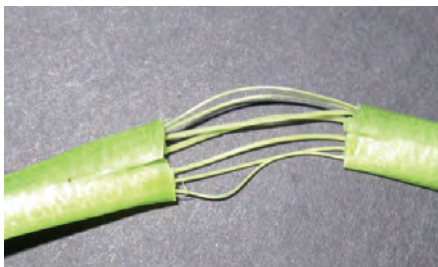
Förväxlingsarter: Kan förväxlas med svartkämpe och gulkämpe, som båda kan användas på likande sätt i matlagning.

Kul att veta:

Nordamerikas indianer kallade grobladen för Blekansiktes fotspår eller Vit mans fotspår, då växten kom till Amerika med nybyggarna och växte i och vid de stigar som de trampade upp.

Groblad är nära släkt med loppfröet, som i våra matbutiker saluförs som psyliumfrö.

Namnet "groblad" har den fått för sin läkande kraft, att den kan "gro ihop" sår.



Observera de vita elastiska nervtrådarna.



Tomene

Lomme

Capsella bursa-pastoris

Växtplats: Lomme växer gärna på kultur- och odlingsmark, vid vägkanter, på jordhögar och andra av människan påverkade miljöer.

Växtbeskrivning: Lomme blir 10-50 centimeter hög och känns lättast igen på sina triangellika/hjärtlika platta fröskidor. Dessa sitter strödda längs med blomstjälken. Lomme blommar med vita blommor under perioden maj-oktober. Markbladen sitter i rosett och är parflikiga. Stjälkbladen är i stället pillika.

I matlagning: Blad och fröskidor är goda att äta råa och kan användas som krydda i soppor och sallader. De påminner om smörgåskrasse i smaken.

I medicin: Lomme har många medicinska egenskaper och har använts flitigt runt om i världen. Lomme innehåller den ovanliga vitaminen K som får blod att koagulera. Därför har växten använts som blodstoppare, både färsk och torkad. Lomme är även antiinflammatorisk, bakteriedödande, sammandragande vid menstruation, samt bra för tarmarna och blodflödet. Avkok på blad och frön har använts för sårläggning över hela världen. Torkad och pulveriserad lomme kan effektivt ströslas på små och stora sår och för att stoppa blödningar. Mest effektivt är att lägga färska blad på såret, alternativt att tugga blad till en grön massa och lägga på. Undvik dock lomme invärtes om du har problem med njursten, njursjukdomar eller är gravid.

Förväxlingsarter: Lomme kan förväxlas med den närbesläktade pennigörten, som används som lomme i matlagning. Pennigört har dock mycket större rundade fröskidor som smakar ganska likt senap.

Kul att veta:

I Kina säljs lomme på marknader som uppskattad grönsak. Den fanns även på marknader i USA under 1800-talet. Av indianstammar har lomme använts flitigt som pulver vid sår och blödningar. Vissa ryska folkgrupper ska ha använt lomme vid behandling av könssjukdomar.



Suärjemåra



Snärjmåra

Gálium aparíne

Växtplats: Snärjmåran växer kraftigt, och gärna på kväverika platser som på gårdar och tångvallar vid stränder. Den finns även på skuggiga ställen i buskage och dungar.

Växtbeskrivning: Snärjmåran blir ungefär 1 meter hög och växer tillsammans i täta klungor. Stjälkarna är fyrkantiga och ganska grova, och bryts lätt av. Bladen är utdraget droppformade och sitter i kransar vid stjälken med jämna mellanrum. Snärjmåran blommar med små vita blommor från bladvecken, med början i juni månad. Hela växten är försedd med små krokborsthår som gör att den ofta fastnar på allt från tröjor till regnjackor. Fastnar växten du tror är snärjmåra på dina kläder? Sitter den kvar även då du rör dig? Då är det antagligen snärjmåra!

I matlagning: Snärjmåran är en näringsrik växt som faktiskt går att använda som grönsak. Ta ett skott och rulla det hårt mellan händerna till en liten boll. Därefter går det bra att äta den rå! Man kan också äta den utan att göra en boll av den, men det känns väldigt strävt i halsen efteråt... Det går även bra att steka eller koka den och använda som utfyllnad i pajer, stuvningar och soppor. Den skördas bäst innan blomningen i maj-juni.

I medicin: Växten har en rad olika medicinska egenskaper och har använts inom folkmedicinen. Den är blodrenande, antiinflammatorisk, urindrivande, stärker lymfsystemet och har läkande effekter vid magsår. Den kan användas som "boll", färskpressad som juice eller i te.

Förväxlingsarter: Växten kan förväxlas med småsnärjmåra, som dock har mindre blad och frukter än snärjmåran. De används på samma sätt i matlagning.

Kul att veta:

Enligt Carl von Linné användes snärjmåran som mjölksil förr i tiden. Genom att lägga växten i silen vid mjölksilning, skulle den effektivt fånga upp hårstrån och annat skräp i mjölken.

Under kristider gjordes ett kaffesubstitut på fröna, som ska smaka ganska kaffelikt.





Svartkämpe

Svartkämpe

Plantago lanceolata

Växtplats: Svartkämpen kan växa både på näringsrik och lite magrare jord. Den växer gärna på lite torrare ställen som torrbackar, ängar, bergshällar och på kultur- och odlingspåverkad mark.

Växtbeskrivning: Svartkämpen är en flerårig ört, med kala eller fint håriga blad. Bladen sitter i en bladrosett vid marken men kan också sticka rakt upp. Bladen har flera tydligt parallella längsgående nerver som påminner mycket om dess släkting grobladen. Men till skillnad från grobladens breda, äggrunda blad är svartkämpens blad långa och lansettlika, med en tydlig spets längst ut. Svartkämpen blommar i maj med svarta huvudlika ax som sitter på långa gröna skaft. Formen på blomställningen kan variera en del, men det är svårt att blanda ihop den med någon nära släkting.

I matlagning: Bladen är goda att äta råa eller kokta. De unga bladen är mildare i smaken och inte lika fibriga som de lite äldre. Svartkämpen används i regel på samma sätt som groblad i sallader, soppor, pajer och grytor. Blomställningarna är goda att äta råa, kokta eller stekta. Som råa påminner blomställningen om svamp i smaken. Av fröna kan man mala mjöl och blanda i vanligt mjöl vid brödbak.

I medicin: Svartkämpen har liknande effekter som grobladen och går bra att använda både in- och utvärtes. Hela växten är antiseptisk och kan användas till sårsläkning och för att motverka akne. Den är också giftutdragande och kan läka infektioner. Fröna kan användas invärtes mot parasitära maskar.

Förväxlingsarter: Svartkämpen går att förväxla med bland annat groblad och

gulskämpe. Båda är helt ofarliga och kan användas på liknande sätt.

Kul att veta:

Namnet svartkämpe har den bland annat fått efter den lek vid namn svartkämpeleken som man förr lekte på ängarna. Leken går till så här: Var och en plockar lika många blomstjälkar, "svartkämpar". Därefter fäktas man med en blomstjälk i taget. Om ens blomstjälk knäcks tar man fram en ny. Den som har flest kvar när alla andras är slut har vunnit.



Tusensköna



Tusensköna

Béllis perénnis

Växtplats: Tusenskönan växer ofta på gräsytor i parker, på gräsmattor och betesmark.

Beskrivning: Tusenskönan är en liten flerårig ört. Blomstjälken kan bli cirka 1 decimeter hög och är bladfri. Blomman är vit med gul mitt. Bladen är spatellika och lätt naggade, och sitter i en tät rosett tryckt mot marken. Om man tittar riktigt noga på bladen kan man se de ljusa hårstrån som klär dem.

I matlagning: Blommorna kan användas som krydda och som dekoration i sallader.

I medicin: Tusenskönan är antiinflammatorisk, lindrande vid kraftiga menstruationer och är också urin- och svett drivande. Av

blommarna kan man göra ett te som är bra mot infektioner. Tre koppar te på tusensköna per dag ska vara lagom, men bara i högst tre veckor!

Förväxlingsarter: Det finns ingen annan växt som liknar tusensköna av samma lilla format, och återfinns på gräsytor.

Kul att veta:

Under vikingatiden ansågs tusenskönan vara helgad åt vårens gudinna Freja. Det sades då att om man på våren åt tre blommor av tusenskönan skulle man slippa tandvärk resten av året.

På latin heter tusenskönan *Bellis perénis*. Översatt till svenska betyder *bellis* vacker/skönhet, och *perénis* betyder återkommande. Så tusenskönan är alltså en återkommande skönhet!



Våtare



Observera den ensidigt håriga stjälken

Våtarv

Stellaria media

Växtplats: Våtarven växer, precis som det låter, gärna på lite våt eller småfuktig näringsrik mark, där den bildar täta mattor. Våtarven är ett av våra vanligaste ogräs och växer gärna i halvsugga, men kan även förekomma i full sol. Den växer gärna nära byggarbetsplatser, trädgårdsodlingar, uthus och under buskar.

Växtbeskrivning: Våtarven har mjuka nedåttliggande, saftspända gröna stjälkar och små blad. Stjälken kan bilda rötter och därför kan våtarven snabbt skapa ganska stora bestånd. Den blommar från april till oktober med små vita blommor. Ett säkert sätt att känna igen våtarven är att titta efter den ensidigt håriga stjälken. Håll stjälken av det du tror är våtarv mot ljuset. Om du snurrar den sakta och hittar en ensam hårrand som går längs med stjälken är det våtarv som du har framför dig.

I matlagning: Stjälk, blad och blomma går att äta och är goda råa i sallader eller blandade i en omelett. Våtarven kan kokas till en tjock grön massa som äts som spenat eller används i soppor eller grytor. Den passar även bra att steka i smör med lite lök i cirka 10 minuter. Detta blir en bra för- eller sidorätt.

I medicin: Våtarv har använts mycket inom folkmedicinen. Den är framför allt bakteriedödande och sår-läkande, men även milt urindrivande, laxerande och svett drivande. Våtarv har även använts mot muskel- och ledsjukdomar. Man kan också göra en salva med våtarv i, som ska vara bra mot eksem, akne och kliande utslag.

Förväxlingsarter: Våtarven kan förväxlas med andra arvar, men det är bara våtarven som har den ensidiga hårsträngen längs med stjälken. Vissa andra arvar är mer eller mindre håriga över hela stjälken. **Ät inte dessa, då vissa kan ge kraftig diarré.**

Kul att veta:

Våtarven innehåller höga halter av kolhydrater och proteiner med bra aminosyresammansättning. Den är därför intressant för vegetarianer och veganer. Växten innehåller också mycket C-vitamin.

Våtarven har använts över hela världen och har bara i Sverige mer än 200 lokala namn, till exempel ankmat, nate, hönsmat, svinmat och fågelnarv. De senare namnen påvisar att djuren gillar att äta växten i det fria, och att man även samlar in våtarv till hönsen på grund av den höga näringshalten.

Om man kombinerar våtarv med andra växter vid växtfärgning får man fram en blå färg.





Vitplister

Vitplister

Lamium album

Växtplats: Vitplisten förekommer mest söder om Stockholm, men finns även i norr. Den växer på näringsrika jordar i buskage, dikesrenar, på komposter och odlingsmark.

Växtbeskrivning: Vitplister påminner om brännässlan i utseende, men blir bara cirka 50 centimeter hög. Den får ljusgröna blad som är mycket mindre än brännässlans, och stora vita blommor som sitter i kransar vid bladfästet. Stammen är fyrkantig och vitplister bränns inte. Den växer ofta i stora, täta bestånd.

I matlagning: Bladen och de unga skotten kan användas på samma sätt som brännässlan, det vill säga i soppa,

stuvningar, grytor och pajer. Blommorna är fina som dekoration i sallad.

I medicin: Vitplisten har använts som läkeväxt. Den är sår-läkande, antiinflammatorisk, blödningshämmande och kan även användas som hostmedicin. Vitplisten kan användas både in- och utvärtes vid läkande av sår. Den verkar lindrande vid starka menstruationer. Det går bra att göra te av blad, blommor och unga skott.

Förväxlingsarter: Vitplisten kan förväxlas med brännässla, som bränns och har en mer rundad stjälk.

Kul att veta:

Blommorna innehåller nektar som man kan suga ut och njuta av. Därför gillar bin och humlor växten mycket.





Kirsikål

Kirskål

Aegopodium podagraia

Växtplats: Kirskålen är ett av våra allra vanligaste trädgårdsogräs. Den förekommer på näringsrik mark över hela landet. Man finner den bland annat i buskage, dikesrenar, trädgårdar, skogsbryn och på odlingsmark.

Beskrivning: Kirskålen blommar med många vita små blommor som sitter i stora samlade flockar. Blomstängeln sticker upp ovanför bladen och är 20-80 centimeter hög. Den blommar oftast i slutet av juni, början av juli och i augusti. Kirskål växer alltid i täta bestånd och sprider sig med både frö och underjordiska rotutlöpare. Bladen är tydligt treflikiga och varje flik är äggrund med ojämnt sågade kanter. Bladen har en starkt aromatisk doft som påminner lite om selleri.

I matlagning: Plocka de unga skotten så länge de är glansiga. De är perfekta att använda i sallad eller till att steka i smör tillsammans med några vitlöksklyftor. Pressa lite citron över och du har en riktig gourmetförrätt att bjuda på. Det fungerar även bra att använda unga skott som spenat i pajer, piroger, grytor, soppor med mera. Värt att testa är även att slänga ner några nävar skott i omeletten eller pannkakssmeten. Äldre blad går bra att torka och använda som bladkrydda och i egna örtsalter.

I medicin: Förr i tiden ansågs kirskål kunna bota gikt. Det latinska namnet "podagraia" betyder just gikt om man översätter det.

Förväxlingsarter: Kirskålen kan förväxlas med några olika växter inom familjen flockblommiga växter. Exempel på förväxlingsarter är hundkex, vild palsternacka (de har båda ätliga rötter), jätteloka, odört och sprängört (**de tre sistnämnda är mycket**

giftiga). Alla kirskålens farliga släktigar blir i regel mycket större, både på höjden och växtmässigt. Dessutom växer de oftast ensamma. Om de växer med många exemplar på samma plats växer de aldrig lika tätt som kirskålen. En kirskålsplanta som växer ensam ÄR INGEN kirskålsplanta. Kirskålen växer alltid i mycket täta bestånd på samma plats.

Kul att veta:

För många är kirskålen förknippad med ångest och press, då den har en alldeles förträfflig förmåga att sprida sig och på så vis konkurrera ut andra växter i rabatten, planteringen och odlingarna. Men faktum är att det inte behöver vara så krångligt att göra sig av med den, eftersom den är alldeles ypperlig att använda som grönsak. Dessutom innehåller den mer näring än många av våra vanligaste grönsaker. Om man lär sig att använda den i sin matlagning kan man faktiskt hålla tillbaka den ganska rejält.

Ett tips för att hålla den i styr är genom kupning/täckning. Om det bara är ett litet bestånd kan man prova "krukkuping". Börja med att riva/klippa av all blasten på området och placera ut krukor över hela ytan så att de täcker marken. Vänta några veckor. Testa nu att försiktigt lyfta på några av krukorna. Om du lyckats ska det vara långa, spåda vita kirskålsskott som sticker upp. Plocka dem och sätt krukorna på plats igen. De vita skotten är superba att använda i alla typer av matlagning. Upprepa denna process några gånger på samma plats och kirskålen är väldigt snart försvagad eller borta.

Enligt Carl von Linné använde man på 1700-talet kirskålen kokt tillsammans med andra grönsaker och som en egen rätt. Kirskålsrot har använts som både kaffesurrogat och ingerfärssubstitut.

Maskros



Maskros

Taraxacum sp.

Växtplats: Maskrosen växer ofta på näringsrik mark och kan slå rot lite varstans. Den växer i gräsmattor, dikesgrenar, buskage, odlingar med mera.

Växtbeskrivning: Bladen är mer eller mindre tandade med en ihålig bladstjälk. Blomman är gul och stjälken ihålig. Om man bryter ett blad eller en stjälk, sipprar vit mjölksaft ut. Den är helt ofarlig. Hos många andra växter betyder vit mjölksaft ofta att växten är giftig.

I matlagning: Maskrosens späda blad är goda att blanda i sallad eller använda som spenat i matlagning. Större blad är något beska, men kan efter förvällning med fördel användas i matlagning. Roten är full av kolhydrater, och är mycket besk. Genom att tvätta och hacka den i bitar och sedan koka i cirka 20 minuter försvinner de beska smakämnen. Ett annat sätt att få bort den beska smaken är att hacka roten och sedan blötlägga den i vatten i 1 ½ timme. Därefter påminner smaken om morot och palsternacka, och rötterna kan då användas på samma sätt, till exempel i stuvningar, gratänger, grytor, biffr, soppor och pannkakor. Av blommorna kan man göra både vin och saft. Sök på maskrossaft/maskrosvin på internet.

I medicin: Maskrosen har länge använts inom folkmedicinen och hela växten innehåller A- och C-vitamin. Bladen sägs dock innehålla högre halter.

Ett bra te kan göras på bladen eller roten. Teet motverkar matsmältnings- och magkatarrsbesvär, höjer aptiten, är urindrivande, är bra mot högt blodtryck, gör att inte kolesterol fastnar i kärlväggarna och ska dessutom vara blodrenande. Roten har dessutom en positiv inverkan på levern. Den vita växtsaften som det finns mycket

av i blad och stjälkar kan effektivt användas mot lättare brännskador från till exempel brännässla.

Förväxlingsarter: Maskrosen kan förväxlas med tussilago, ängshavrerot och mjölkdistel. Ingen av dessa är giftiga, men tussilagon är olämplig att äta. Maskrosens blomstjälk är bladlös och ihålig, medan ingen av förväxlingsarterna har båda dessa kännetecken.

Kul att veta:

Har du problem med maskrosor som dyker upp där du inte vill ha dem? Gör som fransmännen och använd dem i sallad. Eller varför inte testa kupning? Gör så här:

1. Riv av allt grönt ovan jord.
2. Placera en kruka eller en svart plasthink över maskrosen. Sätt en sten på toppen för att hålla krukans på plats och för att det inte ska komma in något ljus. (Det är inte nödvändigt, men bra.)
3. Vänta några veckor - och vips har du späda, fina vita blad att använda i salladen.
4. Genom att upprepa denna process några gånger dör maskrosen ganska fort.

Av maskrosens blomstjälkar kan man fläta fina kransar och armband. Blomstjälkarna går att använda som musikinstrument om man knipsar av blomstjälken och blåser i den tunnare delen. Den bredare delen av stjälken fläker man upp lite så att stjälken rullar sig. Detta gör att det blir lättare för ljudet att komma igenom.

Av maskrosens rot kan man framställa gummi, det vill säga latex. Det finns en speciell maskros, den ryska gummimaskrosen, som innehåller mer än 40 procent gummi! Maskrosen är en förnyelsebar gummikälla, som det verkligen inte är brist på.

Det arabiska ordet för maskros är harrfash, vilket betyder mark- eller vägsallad.

Seinämäla



Svinmålla

Chenopodium album

Växtplats: Svinmållan växer på näringsrik barmark och på odlingsmark över hela landet.

Beskrivning: Svinmållan blir cirka 1 meter hög och växer ofta i täta bestånd på barmark och längs med kanten av odlingsmarker. Bladen är ganska små och tandade, med en gråvit, nästan silverlik undersida. De sitter strödda längs med hela stjälken och liknar spenatblad. Men det tydligaste kännetecknet är blomställningen som snabbt bildar frön, som sitter längst upp i täta silvervita samlingar och påminner om grovmalet mjöl.

I matlagning: Svinmållans blad är rika på protein. Dessutom innehåller den faktiskt mer järn än spenat. Bladen kan ätas råa, men får en mer angenäm smak efter för-

vällning. Väl kokta går de att använda som spenat i omelett, paj, soppa och pesto. De är även goda att steka med andra grönsaker. Stjälken kan man koka som sparris när plantorna fortfarande är ganska unga.

I medicin: Av vissa indianstammar har svinmållans rot använts mot urinrörsbesvär.

Förväxlingsarter: Det finns en rad olika mållor i Sverige. Alla är ätliga och används på liknade sätt.

Kul att veta:

Svinmållan har fått sitt namn för att man brukade ge den som mat till svinen. Svinmållan är släkt med bland annat quinoa (mjölmålla på svenska), sockerbeta och spenat. Växten odlades i Sverige under brons- och järnåldern. Under nödår har man gjort vällingkok av bladen. I Kina säljs mållan som grönsak på marknader.





Källförteckning

Böcker och skrifter

Janne Hallqvist, *Örtapoteket*, ICA Bokförlag, 2010.

Stefan Källman, *Vilda växter som mat och medicin*, ICA Bokförlag, 2006.

Kerstin Ljungqvist, *Nyttans växter*, Calluna, 2011.

Inger Ingmanson, *Kan man äta sånt?*, Prisma, 2007.

Inger Pedersen, Aila Peterson, Kajsa Högfeldt, *Zatar och ingefära*, Malmö museer, 2006.

Bo Mossberg, Lennart Stenberg, *Den nya nordiska floran*, Wahlström & Widstrand, 2010.

Tips på sajter

<http://www.shenet.se/>

<http://linnaeus.nrm.se/flora/>

<http://www.skogsskafferiet.se/>

<http://www.alternativmedicin.se/>

<http://www.henriettesherbal.com/> (Henriettes örtsidor, häftet Vilda grönsaker)

<http://www.matklubben.se/>



Drömmarnas  Hus

www.drommarnashus.se