



Svinmålla



Kirskål



Brännässla



Maskros



Studera fröbanken i jorden

Undersök fröbanken i t.ex. ett trädgårdsland genom att markera en yta som är 1 m² och rensa bort alla växter. Täck ytan med fiberväv. Studera sedan kontinuerligt vilka fröplantor som utvecklas.

Äta ogräs?!

Säg kirskål (kers), svinmålla, maskros och nässlor och det går kalla kårar längs ryggen hos varje trädgårdsfantast. Men varför inte utnyttja ogräsen till något positivt? Gör en sallad på späda blad av olika vilda växter eller prova recepten på nässelsoppa och kirskålsgratäng.

En grönsallad kan göras av späda blad från t.ex. maskros, ängs-syra, kirskål och svinmålla. Blanda med olika sorter av vanlig odlad sallad. Smula eventuellt ner lite ädelost. Stänk över en dressing av olja och balsamvinäger.

Spridning och överlevnad

Växter har utvecklat olika strategier för fortplantning och överlevnad. Ogräs är intressanta i detta sammanhang eftersom de är så framgångsrika.

De fyra växterna som är avbildade t.v. är vanliga ogräs på kulturmarker över hela Sverige. De är anpassade för olika klimat och har en mycket effektiv spridningsförmåga.

Svinmålla förökar sig med frön och är ettårig. Växten har två slags frön: bruna med mjukt skal som gror samma år och svarta med hårt skal som ingår i fröbanken i jorden och gror under något av de kommande åren. Växten har en konkurrensfördel genom att fröna utsöndrar ämnen som hindrar frögroning hos andra arter (allelapati).

Maskrosen är flerårig och förökar sig till stor del med frön som bildats utan könlig befruktning (apomixis). Det bildas därför grupper av maskrosor med små genetiska skillnader, s.k. småarter, där varje grupp härstammar från en ursprungsindivid. De ca 1000 olika småarter som finns i Sverige förs till sektioner där ogräsmaskrosor är den utan jämförelse största sektionen.

Kirskålen är ett av de mest svårutrotade ogräsen i trädgården. En liten bit av den krypande jordstammen växer snabbt ut till en ny planta!

Brännässlan har skilda han- och honplantor. Den har underjordiska utlöpare som gör att nässlor sprids mycket effektivt och kan bilda stora bestånd.

De fyra ogräsen är alla ätbara och kan användas i t.ex. sallader och gratänger.

Nässelsoppa



- 1 gul lök
- 1 msk flytande margarin
- 8 dl vatten
- 2 dl mjölk
- 2 grönsaksbuljongtärningar eller 3 msk koncentrerad fond
- 400 g förvällda och hackade nässlor
- salt och vitpeppar
- riven muskotnöt
- maizena ljus redning eller maizenamjöl
- 2 kokta ägg i halvor

1. Skala och finhacka löken, fräs den ett par minuter i margarin i en rymlig gryta
2. Tillsätt vatten, mjölk och buljong, låt det koka upp
3. Lägg i nässlorna och smaka av med salt, vitpeppar och lite riven muskotnöt.
4. Red av soppan med maizena till simmig konsistens.
5. Servera soppan med kokta ägghalvor.
6. Bjud ett mjukt bröd och en sallad till.

Recept: Örjan Klein

Kirskålsgratäng



- 1 liter späda blad av kirskål
- 8 skivor vitt bröd
- 3 ägg
- 1 dl mjölk
- lite matolja
- ½ tsk salt

1. Skölj kirskålen, förväll och hacka bladen.
2. Tärna brödet och bryn i lite olja.
3. Blanda mjölk, ägg, kirskål och salt.
4. Smörj en gratängform, lägg i brödbitarna och häll över äggstanningen.
5. Grädda i ugn (225°C) i ca 15 minuter eller tills äggstanningen stelnat.

Recept: Cristina Virdung

I naturen finns många ätliga växter. Andra är giftiga, därför är det viktigt att bara smaka på växter man riktigt säkert vet vilka de är. Ibland är hela växten giftig, i andra fall som till exempel med potatis är endast en del av växten giftig. Att lära sig några vanliga växter som har ätliga delar gör att man ofta kan hitta något att provsmaka i naturen.

Nödmat – i naturens eget skafferi

✎ Årets skott

Granstrunt som årets nya gran-skott kallas finns i stora delar av landet. Skotten som inte är längre än 1 cm är mildast och de kan ätas färska.



✎ Frukter

Almens ljusgröna frukt är botaniskt sett är en nöt med två stora vingar. Frukten kan ätas färsk av den som inte är allergisk mot nötter.



Barkbröd

I äldre tider var de flesta människor bönder och därmed mer direkt beroende av hur odlingen gick. En kall växtsäsong, för mycket eller för lite regn, eller att skörden drabbades av någon sjukdom kunde driva människor från sina hem och ofta göra att folk svält ihjäl.

Ibland var man tvungen att dryga ut mjölet med mald bark. Även olika rötter, ollon och halm kunde komma till användning i brödbaket. Ibland talas det om att koka gröt på lavar, men det har egentligen aldrig varit en del i det folkliga kosthålllet ens under svältåren. Det var myndigheter som försökte få fattigt folk att använda lavar som mat. Laven fanns där som en resurs, men människor var inte intresserade.

Plocka och ät bara det du känner till!

✎ Rötter

Kaveldun växer vid vattendrag och i fuktiga diken. De vågrätt växande rotstockarna kan ätas råa. Skala bort det yttersta fibriga lagret av rotstocken och smaka på den inre mörgen som är rik på socker. Även de nya skott som växer ut på våren kan ätas färska. Skala först.

Vasskott



Foto: Börge Pettersson

Vassens rotskott som växer ut på våren och försommaren kan tillagas som sparris. Skotten tas innan de växer upp ovanför marken. Man kommer åt skotten genom att dra upp fjolårsstrån eller genom att följa årets strån nedåt i marken.

✎ Blad

Både späda maskrosblad och blad från svinmålla kan blandas i en sallad eller ätas som de är.



Svinmålla har en mild smak och är släkt med spenat. Mållan kan ersätta spenat i t.ex. wok, paj och bröd. Det finns många olika mållor och alla är ätliga.

Maskrosens rötter är också ätliga

Björken – en naturresurs

👉 Björkrisvisp Kvistar

Av finare kvistar och björkris kan man när björken savar göra kvasstar, viskor eller borstar för olika ändamål. Dra loss barken från den grova änden på riset, ut mot de allt tunnare grenarna. Vispar eller sopkvastar binds ihop direkt medan riset är mjukt, när det torkar blir det styvare. En tunn blankskalad björkkvist fungerar väl som provsticka när man bakar.

👉 Pottaska Ved

Björkens ved lämpar sig väl till eldning och brinner behagligt eftersom den inte har några kådgångar som gran och tall. Läg askan i vatten, sila och torka till pottaska. Av pottaska kan man tillverka asklut.

Recept på asklut: 1 liter siktad björkaska kokas några minuter i 3 liter vatten. Låt stå och sjunka och sila sedan bort bottenskiktet. Asklut kan användas till tvätt, 1 liter lut till 10 liter vatten för handtvätt. Använd handskar!

Nävern, björkens bark, är vattentät och rötbeständig och lämpar sig väl till olika former av slöjd. Strimlor av näver kan flätas ihop till förvaringskärl, kontar (ryggsäckar) och skor. Av rötterna har man traditionellt bundit korgar.

Näver, rötter

Kulturrutan

Resurser förr

I det gamla bondesamhället var man till stor del beroende av att själv kunna göra olika saker som man behövde. Man hade inte tillgång på affärer i samma utsträckning som sålde färdiga fabriksstilverkade saker. Därför gjorde man saker själv av de olika material man kunde få tag i. Man lärde sig därför använda alla tillgängliga resurser och mycket lite gick till spillo. Björken är ett bra exempel på detta.

👉 Lövte Blad

Små späda blad på våren kan torkas och användas som ett uppfriskande te. Det har en viss urindrivande effekt.

👉 Smaka björksav Sav

På våren när björken savar kan en liten gren helst under en cm tjock skäras av och ett kärl bindas fast så att saven droppar ner i den. Saven som har en sockerhalt på ca 2% och består av lika delar fruktos och glukos, kan drickas direkt eller kokas tills en stor del av vattnet dunstat bort. Produkten blir en söt sirap med stark björksmak. Bäst är att ta sav under natten då det är svalt. Då slipper man en del av de insekter som gärna lockas av lukten.