

Stephen Barstow har formodentlig Norges største samling av spiselige vekster i sin egen hage – over 2 000 forskjellige arter! Her tar han oss med på videre vandring blant nyttevekster som har sin hovedutbredelse på sydligere breddegrader, men som også både finnes forvillet og dyrkes i Norge. Artiklene i denne serien er en oversettelse og tilpasning til norske forhold av tekster i artikkelforfatterens bok "Around the world with 80 plants" som gis ut i Storbritannia i mars 2014 (se <http://permanentpublications.co.uk/port/around-the-world-in-80-plants-an-edible-perennial-vegetable-adventure-for-temperate-climates-by-stephen-barstow/>). De utvalgte "innvandrerne" denne gangen er arter i slekten bjørnekjeks *Heracleum*, med et spesielt fokus på *H. maximum* ((syn *H. lanatum*, *H. sphondylium* var. *lanatum*) og andre *Heracleum* spp. (Eng: Cow Parsnip, Indian Celery, Indian Rhubarb, Pushki; Russ: Лук поникающий/Luk ponikaiushchii, Лук склоненный/Luk sklonennyi)). Hos oss er kjempebjørnekjeks *H. mantegazzianum* og tromsøpalme *H. persicum* to kjente arter i denne slekten. Disse kom til Norge som hageplanter for henholdsvis 70 og 170 år siden, og de ansees i dag ifølge svartelista som uønskede arter i norsk natur.

Redaksjonen presiserer at både kjempebjørnekjeks og tromsøpalme er svartelistet i Norge med risikovurdering svært høy risiko (SE) som er den klassen som betegner arter med størst risiko for å medføre negativ påvirkning på det lokale artsmangfoldet. Redaksjonen ber folk derfor være oppmerksom på spredningsrisikoen slik at arten ikke spres videre til nye steder. "If you can't beat it, eat it..."

Innvandrere fra Syden som smaker... (IV)

Stephen Barstow - sbarstow2@gmail.com

Kort tid etter at den ble publisert i 1983 kjøpte jeg Roger Phillips' fantastiske bok "Wild Food". Et bilde av skudd av *Heracleum sphondylium*, tilberedt og servert med en klatt smør, tiltrakk seg min oppmerksomhet. Phillips skriver: "Dette er utvilsomt en av de beste grønnsakene jeg har spist" og "... skudd av *H. sphondylium* vil overraske selv den mest konservative av vennene dine". Min entusiasme for å prøve ble ikke akkurat mindre etter å ha lest det! Hvorfor tok det meg likevel 25 år før jeg gjorde alvor av det? Jo, i den delen av Norge der jeg bor, vokser primært forvekslingsarten sibirbjørnekjeks *H. sibiricum* (ofte klassifisert som en underart av *H. sphondylium*). *Heracleum sphondylium* vokser hovedsakelig lenger sør. I norsk litteratur har jeg lest at sibirbjørnekjeks er ansett for å være giftig, og at du raskt bør drikke mye vann hvis du har fått i deg planten... Jeg fant dette forvirrende ettersom det ut fra beskrivelsen virket som om dette er tilfellet for alle arter av bjørnekjeks *Heracleum* spp. Jeg kontaktet derfor den daværende Nyttevekstforeningen for å oppklare saken. Her ble jeg satt i kontakt med en professor som sterkt frarådet meg å spise planten – ifølge ham var den sannsynligvis giftig. Jeg la derfor tanken om å spise den på is for en periode. I mellomtiden

fant jeg mange referanser der det ble opplyst at plantens innhold av såkalte furanocoumariner (en gruppe kjemiske forbindelser) kunne virke fototoksisk på følsomme mennesker –eller sagt på en annen måte betyr dette at de kjemiske innholdsstoffene kan medføre at det hos enkelte personer kan oppstå skader på huden i form av irriterende utslett og/eller en slags type "brannså" når de blir eksponert for sollys etter å ha vært i berøring med plantesaften. Dette er imidlertid tilfellet også for andre skjermplanter, som for eksempel pastinakk, *Pastinaca sativa*, som jo er en vanlig dyrket grønnsak. Jeg overså først en referanse til sibirbjørnekjeks i en bok om gratis mat fra ville planter (Holmboe 1941), men ble senere oppmerksom på at det der blir opplyst at planten ble anbefalt som grønnsak i supper i norsk krigstid. Holmboe har dog anført at han ikke akkurat oppfordrer til bruk av planten ettersom han antar at folk flest vil synes at smaken er for sterk.

Som eksempel på bruk av planter i slekten *Heracleum* vil jeg spesielt trekke frem den Nordamerikanske arten *H. maximum*. Dette fordi den i kraft av sin størrelse gir mye mat og det faktum at dens spiselighet er svært godt dokumentert både i indiansk etnobotanikk (studiet av forholdet mellom planter og mennesker) og moderne sankelitteratur. I



Fig. 1. *Heracleum maximum* gror godt på kanten av et grønnsaksbed i hagen min. Her har den bare 15 cm jord å boltre seg på – og den vannes i tørt vær (poteter i forgrunnen til venstre).

tillegg kommer det faktisk at den synes å være stabilt flerårig – noen *Heracleum*-arter dør etter blomstring. Slekten er utbredt på den nordlige halvkule, og i dette området har plantene vært høyt verdsatt som villinnsamlet mat hos flere urbefolkninger. Foruten *H. maximum* vil jeg i det kommende også nevne noen av de mange andre artene som brukes, og det er sannsynlig at

lokale arter ofte er bedre tilpasset lokaliteten.

Heracleum maximum

Heracleum maximum er endemisk for Nord-Amerika og er utbredt over hele USA og Canada, med unntak av veldig langt sør. Dette er en av de største urteaktige plantene i regionen, og den kan om sommeren bli opptil tre meter høy under

ideelle forhold. Den finnes i et bredt spekter av voksesteder (fig. 1), fra havnivå til subalpine habitater, og vokser best i fuktige skyggefulle steder som for eksempel elvebanker. Den danner et interessant naturlig plantesamfunn i Nord-Amerika som undervegetasjon (til tider svært høyvokst sådan) sammen med douglashagtorn *Crataegus douglasii*. En slik kombinasjon av artene ville sannsynligvis også trives i norske permakultur-inspirerte hager ettersom douglashagtorn har smakfulle bær – alternativt med andre smakfulle arter av hagtorn.

H. maximum, også kjent som "indianernes selleri", har blitt brukt av innfødte stammer i hele sitt utbredelsesområde, men det var særlig i nordvestområdene at den utgjorde den viktigste ville grønnsaken, og dermed ble samlet og brukt av nesten alle (Kuhnlein og Turner 1986, Moerman 1998). Folk var fullt klar over dens fototoksiske virkning, og den ble derfor behandlet med omhu. Unge blader og blomsterstilker, frem til blomstringen (fig. 2 – etter blomstring blir smaken for skarp og bitter), ble brukt som grønnsak. Ettersom den stort sett



Fig. 2. *Heracleum maximum* har blomster som er typisk for skjermplantefamilien, og store blader.

ble spist rå (slik som vi spiser stangselleri), ble stilkene først skrelt fordi furanocoumarinene er konsentrert i skinnnet. Noen ganger ble stilkene stekt over bålet før skrelling. Dette var en grønnsak som ofte ble spist i store mengder i sesongen, og den ble også soltørket eller lagret i sel- og/eller hvalolje eller -fett for senere bruk. Innhøstings-ekspedisjoner kunne medføre reiser på opptil 80 kilometer for å høste fra favorittstedene. Planter som vokste under skyggefulle forhold ble påstått å være mer herdige og ha lengre holdbarhet.

Heracleum maximum kan forresten også

kalles "grizzly bear parsnip" ettersom denne ikke bare er menneskemat, men også en delikatesse for bjørn, hjort og elg!

Smaken av planten i rå tilstand er mild og søt. Den kan sammenlignes med selleri med en dash av sitron, men selvfølgelig med sitt eget særpreg. Som Sam Thayer sier i sin Naturens Hage: "Disse søte, aromatiske stilkene er en av de mange intense smaksopplevelser som bare sankere får nyte..."

Hvis du klipper ned plantene til bakkenivå i første halvdel av sommeren, vil nye blader dukke



Fig. 3a-c. Forvellede petioler/stengler av *Heracleum maximum* er virkelig verdens herligste mat!

opp. Selv om disse kanskje ikke er like flotte som de første bladene, så er fortsatt smaken god og mild.

Bruken av *Heracleum* spp. har mange paralleller til bruken av kvann *Angelica* spp. i Skandinavia. Kanskje er det også for *Heracleum*-arter mulig å dyrke frem varianter med fylte petioler/stengler (fig. 3a-c), på samme måte som varieteten vossakvann har det i Norge. Det ville være interessant å vite om det er mye variasjon i dette karaktertrekket i ville populasjoner.

Det naturlige utbredelsesområdet for *H. maximum* omfatter også Kamchatka-halvøya. Det var trolig denne arten Captain Cook (1824) omtalte da han dokumenterte tidligere tiders bruk i dette området av *Heracleum* som en svært viktig ingrediens i matlaging blant den lokale befolkningen.

Kjempebjørnekjeks, tromsøpalme og andre *Heracleum* spp.

I online-utgaven over spiselige planter i Sibir (Anon 2011) nevnes *H. dissectum*, en art med en vid utbredelse i Øst- og Vest-Asia. Her er den kjent for sine spiselige (skrelte) rå skudd, og planten er også brukt i matretten borsch. Selv om borsch i dag er tilnærmet synonymt med rødbet-suppe, så var den opprinnelige borsch – og selve ordet – opprinnelige brukt om en type grønnsaksuppe som en gang var vanlig å spise i dette området (en god gjennomgang av historien til borsch finnes i Turner et al. 2011). Planten ble også melkesyrejæret for vinterbruk i supper. En enkel vegetargryte av planten er også beskrevet. Denne inkluderer lag med poteter og planter, drysset med karve og småkøkt i vann til alt er mørt.

I Vest-Russland er "min egen lokale art",



Fig. 4. Sibirbjørnekjeks *Heracleum sibiricum* vokser vilt i hagen min, men det er ingen lokale tradisjoner for bruk av planten – i motsetning til lenger øst i dens utbredelsesområde.

sibirbjørnekjeks *H. sibiricum* (fig. 4), vanlig på russiske beite- og sankeområder. Denne brukes gjerne på samme måte – rå, kokt og også noen ganger kandisert. I Kaukasus er unge skudd av *H. pubescens* rapportert å brukes rå (Hedrick 1919). I Tyrkia blir skudd av både *H. persicum* og *H. pubescens* brukt. Det finnes også eldre kilder som opplyser at skudd av *Heracleum* spp. har vært brukt i Storbritannia, og denne tradisjonen blir nå forsøkt gjenopplivet av Phillips' varme anbefalinger.

Mens dette skrives har jeg holdt åpen dag i hagen min, organisert av vår lokale nyttevekstforening.

Mens vi diskuterte en fin blomstring hos *Angelica gigas* (koreansk kvann), tok en iransk kvinne, Saideh Salamati, som hadde bodd i Norge i mange år, plutselig ordet. Hun fortalte at hun brukte frø av en plante populært kjent hos oss som tromsøpalme (etter byen i Nord-Norge) som krydder (fig. 5a-b). Botanikere hadde, etter mye diskusjon, bestemt denne til *H. persicum*. Denne ligner på, og er veldig nært beslektet med kjempebjørnekjeks *H. mantegazzianum*, begge arter opprinnelig innført til Norge som prydevekst, men har nå forvillet seg mange steder. Tromsøpalme *H. persicum* er vanligst i Nord Norge og er nå en karakteristisk plante å se i Tromsø by. Den er svartelistet i Norge som en uønsket invaderende art, særlig på grunn av sitt rykte, i likhet med kjempebjørnekjeks, for å forårsake stygge blemmer på huden hos dem som kommer nær den. Derfor var det en stor overraskelse for de som hadde samlet seg i hagen min at noen faktisk ville spise en plante som vi hadde lært var ganske farlig! Uansett, bruken av både tromsøpalme og andre

Heracleum-opskrifter fra Iran (takk til Saideh Salamati)

Hvis man ønsker å være autentisk bør man bruke tromsøpalme *Heracleum persicum*, men andre arter gjør også nytten!

Kandiserte *Heracleum*-skudd

ca. 1 kg skrelte *Heracleum*-skudd
ca. ½ liter hvitvinseddik
ca. 1 liter vann
3 ss sukker
2 ss salt
1-2 fedd hvitløk

Kutt skuddene i biter på omtrent fem cm. lengde og dekk dem med vann i 24 timer. Skyll i en sil. Kok opp saltlake bestående av alle ingrediensene bortsett fra skuddene (du kan justere salt og sukker etter din egen smak). Fyll rene glass med ukokte skudd. Hell den kokende laken over skuddene og lukk

lokket umiddelbart. Kan brukes etter ca. to uker. Bør oppbevares på et kjølig sted.

Olivensalat med urter

ca. 200 g oliven
100 g valnøtter
150 g rips (opprinnelig granateple i den iranske oppskriften)
100 g hakket mynte
1-2 fedd hvitløk
litt pepper
½ dl olivenolje
saften av 1 lime
1 ss *Heracleum*-frø

Stek hakket hvitløk i olivenolje. Hakk valnøttene, og bland alle ingrediensene. Legg frukten i til slutt. Kan spises som en forrett med brød, eller til andre retter som for eksempel fisk.

Heracleum spp. er altså godt dokumentert – både gjennom litteratur og muntlig overlevering – selv om dette nok kan være nytt for en del av oss nordboere.

Facciola (1998) forteller at frø av *H. persicum* males til et pulver som strøs over poteter, kokte bondebønner *Vicia faba* (da frøene angivelig skal ha redusere tarmgass) og stekte vannmelonfrø. Det er også en av ingrediensene i den iranske krydderblanding *advieh*, som også kan inkludere kanel, muskat, roseblader, kardemomme, spisskummen, gurkemeie, nellik og ingefær m.fl. Hele frø brukes også til supper, stuinger og enkelte typer pickles.

Bruken av *Heracleum*-frø som krydder er også dokumentert i andre kulturer. I Nepal blir oppmalte frø av *H. nepalense* brukt i "dal" og andre retter (Manandhar 2002). I Sikkim brukes frøene av *H. wallichii* som et av flere krydder i pickles.

Jeg har senere funnet frø (Golpar) for salg i lokale iranske

supermarkeder i Norge. Jeg har også samlet frø til meg selv fra ulike arter og bruker det jevnlig i ulike retter med suksess – bl.a. i karri krydderblandinger og som en erstatning for spisskummen i andre retter. Alle *Heracleum*-artene jeg har prøvd har hatt veldig lik smak.

Det er også svært sannsynlig at kokte unge skudd av både tromsøpalme og kjempebjørnekjeks er helt trygt å spise, men vær veldig forsiktig med håndtering av disse plantene hvis du bestemmer deg for å prøve! Grunnen til

dette er, som nevnt, at plantene kan gi stygge utslett på huden hos en del mennesker, dersom disse eksponeres for sollys etter å ha fått på seg plantesaften. Bruk derfor gjerne hansker under innhøstingen og beskytt øynene, eventuelt plukk om kvelden eller i overskyet vær. Begge artene, tromsøpalme og kjempebjørnekjeks, vokser i Norge, og botanikere trodde i mange år at plantene her i Trondheim faktisk var kjempebjørnekjeks,



Fig. 5a-b. Å bestille frø av tromsøpalme *Heracleum persicum* til Norge er som å bestille fisk til Lofoten, men det er ukjent for de fleste at det iranske samfunnet i Norge faktisk importerer og omsetter frø (golpar). Disse kan for eksempel knuses og brukes som krydder.

Urtemarinert laks med tromsøpalmefrø

4-5 laksebiter
100 g valnøttkjerner
ca 100 g fersk mynte
ca 100 g fersk persille
½ til 1 lime
2 fedd hvitløk
1 ts gurkemeie
2 ts salt
1 ts pepper
2 ts malt tromsøpalmefrø

Legg fiskebitene på et stykke smurt aluminiumfolie (med smør). Strø salt, gurkemeie og pepper på laksebitene og press ½ til en hel lime over dem. Bland resten av ingrediensene i en kjøkkenmaskin. Dekk bitene med den malte blandingen. Bak i ovnen ved 200 °C i 20 minutter. Andre typer fisk kan også brukes i stedet for laks. Kott ris passer best sammen med denne retten. En grønn salat ved siden av er heller ikke så dumt.

Opprop: flerårige nytteplanter

Norsk Genressurssenter ønsker tips om gamle flerårige mat- og krydderplanter. Vi ønsker kun informasjon om plantemateriale som kan sannsynliggjøres å være minst 50 år gammelt (dvs. fra tidlig 1960-tall eller eldre). Det kan f.eks. være en plante som du har arvet fra bestemor, eller en som ev. fortsatt står i bestemors hage. Planter som har forvillet seg fra hager er også av interesse. Følgende arter har vi så langt hatt fokus på: Asparges *Asparagus officinalis*, stolt henrik *Chenopodium bonus-henricus*, skorsonerrot *Scorzonera hispanica*, diverse arter løk *Allium* spp. og stjernemelde *Hablitzia tamnoides*. Vi er også interesserte i å få tak i plantemateriale av vill Norsk vadderot *Phyteuma spicata*. I år har vi begynt kartlegging av eldre krydder- og medisinske urter. Følgende sorter kan være av interesse: løpstikke, estragon (fransk og russisk), kvann, solblom, søterot, kalmusrot, malurt, timian, isop, fennikel, sitronmelisse, kattostene, mynter m.fl. Stephen Barstow er veldig takknemlig for alle tips som sendes til e-post: stephenb@broadpark.no (ev. på mob. 915 29 516).

før det altså viste seg å være sibirbjørnekjeks.

Skuddene av tromsøpalme *H. persicum* brukes bl.a. kott og spises til frokost i Tyrkia (Facciola 1998). Min venn Jan Erik Kofoed fra vår lokale nyttevekstforening meldte seg frivillig til å prøve skudd i løpet av våren 2012. Han høstet dem og kokte dem raskt i lettsaltet vann. Han opplyste at bladstilkene var milde og aromatiske, men bladene var litt sterke. Han fleipet med at han tok en sjanse ved å spise dem om kvelden, i og med at det er frokostmat, men hvis han overlevde til morgenen etter skulle han ta resten til frokost på den tradisjonelle måten! Han overlevde, og det samme gjorde også jeg da jeg spiste dem kott! Jeg lurer på om Holmboe (1941), som sier at tromsøpalme smaker så skarpt at den definitivt ikke kan anbefales til mat, faktisk smakte på den?! 🍀

Referanser

- Anon 2011. Edible Wild Plants of Siberia (på russisk) (<http://www.sibrast.ru>).
- Cook J 1824. The Three voyages of Captain Cook round the world: with a map of the world. J. Limbird, s. 637.
- Facciola S 1998. Comucopia II: A Sourcebook of Edible Plants. Kampong Publications, Vista, USA.

FAO 1995. Neglected crops: 1492 from a different perspective. FAO Plant Production and Protection Series.

Hedrick UP 1919. Sturtevant's Edible Plants of the World. Dover Publications, New York (tilgjengelig på nett: www.swsbm.com/Ephemera/Sturtevant's_Edible_Plants.pdf).

Holmboe J 1941. Gratis mat av ville planter. Cappelen, Oslo.

Kuhnlein HV, Turner NJ 1986. Cow-Parsnip (*Heracleum maximum* Michx.): An Indigenous vegetable of native people of Northwestern North America. J. Ethnobiology 6(2), s. 309-24.

Manandhar NP 2002. Plants and People of Nepal. Timber Press, Portland.

Moerman DE 1998. Native American Ethnobotany. Timber Press, Portland, Oregon.

Phillips R 1983. Wild Food. Pan Books, London.

Thayer S 2010. Nature's Garden. Forager's Harvest Publishing (www.foragersharvest.com).

Turner NJ, Lukasz LJ, Migliorini P, Pieroni A, Dreon AL, Sacchetti LE, Paoletti MG 2011. Edible and tended wild plants, Traditional Ecological Knowledge and Agroecology. Critical Reviews in Plant Sciences 30(1), s. 198-225.