Innvandrere fra Syden som smaker... (III)

Stephen Barstow har i sin egen hage formodentlig Norges største samling av spiselige vekster – over 2 000 forskjellige arter! Her tar han oss med på vandring videre blant nyttevekster som har sin hovedutbredelse på sydligere breddegrader, men som også både dyrkes og finnes forvillet i Norge. Artiklene i denne serien er en oversettelse og tilpasning til norske forhold av teksten i artikkelforfatterens bok "Around the world with 80 plants" som gis ut i Storbritannia i september (se http://permanentpublications.co.uk/port/around-the-world-in-80-plants-an-edible-perennial-vegetable-adventure-for-temperate-climates-by-stephen-barstow). Den utvalgte "innvandreren" denne gangen, løpstikke (kjærlighetsurt; Eng.: Lovage, Spring Celery; Fran.: Ache des montagnes, Lévistique officinale; Tysk: Liebstöckel; Span.: Apio de montaña, Levístico) er for øvrig risikovurdert i forbindelse med svartelista 2012, men ble vurdert å ha lav risiko. En botanisk beskrivelse m.m. av løpstikke finner du på www.rolv.no/urtemedisin/medisinplanter/levi_off.htm

Stephen Barstow - stephenb@broadpark.no

Når jeg i slutten av april løfter vekk krukken som jeg bruker til å drive frem oppreiste, jomfruelige løpstikke-skudd *Levisticum officinale* under, gir det meg alltid et kick! Da er det virkelig vår, og jeg forstår med én gang hvorfor denne planten kalles "love herb" på flere språk – også i Norge, kjent som kjærlighetsurt. Planten har vært et velkjent afrodisiakum opp gjennom tidene, og å bære en pose med løpstikke og orris-rot *Iris germanica florentina* skulle visstnok også være nok til å gjøre deg attraktiv for din utkårede! Jeg synes imidlertid at et mer passende navn kunne være "vårselleri". Når den er "bleket" (se forklaring i figurtekst i fig. 1) om våren ligner den nemlig selleri *Apium graveolens*, og smaken er heller ikke ulik den bedre kjente høst-grønnsaken. "Bleking" gjør den også mildere i smaken, og etter at jeg lærte dette "bleke"-trikset har jeg brukt mye mer av denne urten i matlagingen. Løpstikke kan selvfølgelig også nytes "ubleket" (fig. 2), men da har den en noe strammere smak.

Selv om noen forfattere oppgir at løpstikke hører hjemme i det østlige Middelhavet, synes det i dag å være akseptert at arten har sin opprinnelse fra Vest-Asia, særlig fra fjellene i Iran og Afghanistan. Jeg har ikke funnet referanser til at planten er tradisjonelt villinnsamlet i Middelhavslandene. Planten har i alle fall tilbake til romertiden blitt brukt som smakstilsetning i mat, og romerne har sannsynligvis spredt arten ut over sitt imperium. Den ble senere en vanlig plante i klosterhager i Middelalderen, sannsynligvis også i Norge (Høeg 1975). I Norge er løpstikke funnet i gamle hager og har forvillet seg enkelte steder fra områder der den tidligere har blitt dyrket. Arten er funnet forvillet på Østlandet, fra Østfold og Vestfold, nord til Mjøsområdet, dessuten enkelte steder rundt Trondheimsfjorden og spredt ellers fra Kristiansand til Tromsø, faktisk også ganske høyt i fjellbygdene – med andre ord en veldig hardfør plante. I hagen min har enkelte planter dukket opp her og der – spredt over korte distanser fra min snart 25 år gamle "morplante". Løpstikke har for øvrig også blitt innført til, og har senere spredt seg ut over deler av Nord-Amerika.

I løpet av de siste årene har det blitt en liten renessanse i plantens popularitet som matplante (fig. 3 og 4). Den vanligste måten å bruke den på er ved å høste ungskuddene. Disse brukes som smakstilsetning i supper som en slags "vegetar-buljongterning". I flere land har urten faktisk fått det populære navnet "maggiurt" fordi den smaker litt som de kommersielle, vegetabilske Maggi-buljongterningene. Det hevdes ofte at løpstikke faktisk er en av ingrediensene, men det skal så vidt meg bekjent ikke stemme. Både blomster (friske eller tørket) og frø (tørket og malt eller ferske) er brukt som smakstilsetning i sauser og supper, ofte sammen med fisk som eksempelvis makrell. Prøv også frø som en velsmakende dekorasjon på brød. Frøene skal noen ganger ha blitt brukt i stedet for selleri i kommersielt sellerisalt. Det er uansett absolutt verdt å høste frø før de faller til bakken – for å hindre spredning. Hvis du er en ekte fan av "loveage", kan du også klippe ned hele planten midtsommers, og nye skudd vil snart være tilgjengelige for høsting. Men planten er flott midtsommers (fig. 5), og en populær plante for bier og insekter, så jeg lar den vanligvis bare vokse og bruker blomstene og frøene i stedet. Det er uansett ofte mulig å finne ungskudd gjemt nede på bakken.

Fig. 1. Hvis man dekker løpstikke Levisticum officinale *(venstre bilde) med en stor bøtte/balje, evt. en stor rabarbra-/strandkål-krukke (høyre bilde – selges i Sverige), kan man høste "vårselleri" – så enkelt er det! Sammenlign gjerne avkastningen med tradisjonell selleri, og du vil se hvordan stauder kan produsere mer mat enn de ett- og toårige grønnsakene. Legg også merke til de ublekete løpstikke-skuddene foran til høyre på venstre bilde – dekking gjør at røttene varmes opp og plantene vokser raskere.*

Bruk av løpstikke i matlaging i Norge

Løpstikke har helt klart blitt en mer populær matplante de siste årene, og jeg fant 359 innlegg om denne planten på Norges største hageforum, Hagegal (www.hagegal.no). Dette er en liten oppsummering av hvordan folk bruker denne planten:

- Den kan brukes som smak i gryter og lapskaus, eller som egen suppe.
- Jeg bruker den i lapskaus – grønnsakssuppe – hvit saus, for eksempel til fisk – også brun saus.
- Frøene kan brukes i brød om man liker sellerismaken.
- Løpstikke setter god smak på mat.
- Jeg bruker løpstikke som hovedingrediens i urtesalt.
- Den er både en matplante som gir god lukt rundt seg, og vakker å sjå på.
- Planten er skikkelig god som krydder. Fersk, tørka eller frossen. Både blad, stilk og frø kan brukes.
- Enkelte bruker løpstikke hele året rundt ved hjelp av tørking og frysing.
- Både frø og knuste blad er fantastisk godt i brødbakst.
- Løpstikke og makrell. Supersnadder.
- Løpstikkesuppe kalles og kjærlighetsuppe. Ein skal visst bli utsatt for eit ustyrtelig kjærlighetsbehov når ein et slik suppe.
- Eg legger både stengler og blad i frysen. Då tar eg berre ein pose rett frå frysen og "knekker " av det eg treng og putter posen tilbake i fryseren igjen.
- Frøa tar eg av plantene når dei er tørre. Dei oppbevarer eg i fine bokser i kryddehyllen, og bruker på samme måte som annet krydder der eg liker den smaken.
- Kokte suppe på nesle og løpstikke en gang. Det ble veldig godt.
- Ha ein kvist løpstikke i kokevatnet når du kokar pasta, grønnsaker eller poteter, det gir ein fantastisk aroma!
- Frøa tørker eg, legg dei i ein boks, og bruker dei i sauser og supper.
- Blomstene er kjempegode på ovnstekte poteter.

Dette er altså eksempler på en rekke ideer man kan bruke som inspirasjon, men jeg tar like gjerne med en rask oppskrift også. Denne er hentet fra Hagegals skravleforum (www.hagegal.no/hagefora/viewtopic.php?f=18&t=46532), og jeg har tatt utgangspunkt i en oppskrift som brukeren "froluf" reklamerer sterkt for, nemlig:

Løpstikke med makrell

Legg løpstikke både inni fisken og utenpå skinnet, sammen med godt smør eller hva du måtte like av fettstoff. Dryss på masse Maldonsalt og press sitron over. Legg det i en fiskegrillklemme, snu ofte, og stek til skinnet er godt stekt (svidd) på fisken.

Fig. 2. Ublekete løpstikke-skudd kan selvfølgelig også brukes, men bruk dem med måte, og tenk på dette som konsentrert selleri. Smaken er noen ganger beskrevet som sterkt gjæret selleri – en god beskrivelse, synes jeg!

Dette blir visst innmari godt, for "froluf" skriver videre: "*Sprøgrillet makrell og løpstikkeblader… Snacksy! Alt går ned, skinn og det hele. Overraskende godt. Sikkert ok til ørret også. Nei, folkens, grillet løpstikke med makrell... Ypersnaskens!*"

Dyrking av løpstikke

Løpstikke-frø bør ikke være for gamle og de bør helst såes om høsten slik at vinteren gir dem naturlig kuldebehandling. Man kan også dele av en liten rotbit med skudd fra en etablert plante. Det er også mulig å kjøpe frø i Norge (f.eks. på www.solhatt.no og www.efferus.no). Dette er en urt som vi tenker på som genetisk ganske ensartet, men vi vet ennå lite om hvorvidt det er forskjeller i plantene vi finner i Norge. Det finnes en europeisk sort, "Magnus", som er blitt tilbudt i Europa de siste årene, beskrevet som "en ekstremt jevn sort". Videre har jeg to russisk-dyrkede varianter, "Odyssey" og "Udalets", som jeg håper å kunne sammenligne om et par år. Jeg har også hørt at en broket-bladet variant eksisterer, men har ikke sett den.

Løpstikke vokser solrikt, men også på ganske skyggefulle steder (fig. 6), og den er ikke spesielt kresen når det gjelder jordforhold. Plantene blir likevel klart kraftigere i godt gjødslet jord. Dette er en høy urt som kan nå godt over to meter i en hage. Enkelte forfattere antyder at man bør flytte den hvert femte år, men gitt fruktbar jord er ikke dette nødvendig. Det er bare å følge med, og hvis avlingen går ned kan man vurdere å flytte voksestedet. Min plante har aldri fått gjødsel utover det som naturen gir, og den gir fortsatt god avling etter 25 år!

Skulle du ikke få tak i løpstikke så kan det nevnes at det også finnes andre planter med lignende smak. Vi har for eksempel strandkjeks *Ligusticum scoticum* (fig. 7). Også denne smaker sterkt og aromatisk, men blir i likhet med løpstikke mildere ved "bleking".

Mer om løpstikkens, strandkjeksens og en rekke andre planters medisinske bruk kan du lese i Urtekildens Planteleksikon: www.rolv.no/urtemedisin/medisinplanter.htm.

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 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).

Litteratur

Høeg OA. 1975. Ta vare på klosterplantene! Museumsnytt 24(1), 19-21.

Fig. 3. Blekete løpstikke-stilker brukt i en grønnsakskarri.

Fig. 4. Mizuna, en japansk grønnsak, og løpstikke-"selleri" klar for en velsmakende suppe.

Fig. 6. Løpstikke kan trives godt i halvskygge. Her i samplanting med epletrær.

Fig. 5. Løpstikke midtsommers. Mesteparten av sommeren kan man finne unge skudd hvis man søker nederst – ungskuddene er mildere på smak og mindre grove enn de eldre bladene og stenglene.

Fig. 7. Strandkjeks Ligusticum scoticum *er en nær slektning av løpstikke. Også den smaker i utgangspunktet ganske sterkt, men får en god, mild smak etter bleking (enkelte ganger finner man selvblekete planter på strandbergene, dekket av tang).*