



INSPIRASJON

I Middelhavslandene er dette en vanlig, enkel og rask måte å servere villinnsamlede planter på: grønnsakene (hva som helst og gjerne en blanding av flere arter) stekes i olivenolje med chili og vill-løk Allium spp. Bland inn egg, salt og pepper og rør sammen. Pynt, og man har gourmet kortreist mat...! Foto: Stephen Barstow.

Innvandrere fra Syden som smaker... (I)

I isolerte fjellbygder i middelhavslandene har tidligere tiders kunnskap om mat fra naturen overlevd helt frem til i dag, og informasjonen om disse tradisjonene er heldigvis blitt dokumentert av etnobotanikere i flere studier gjennomført de siste årene. Rivera *et al.* (2006) viser til at hele 2 300 arter er dokumentert brukt til mat i regionen! Noen arter var så ettertraktede at de ble flyttet inn i hager, og de ble etter hvert spredt nordover med folk. Spesielt romerne er kjent for å ha introdusert flere matplanter til bl.a. Storbritannia. Noen av disse viltvoksende artene fra sydlige strøk har opp gjennom tiden også funnet veien til Norge, og noen var kanskje dyrket av vikingene og i middelalderens klosterhager.

I denne serien skal vi se på noen av de spiselige immigrantene fra sydlige strøk av Europa og Vest-Asia. Noen har til en viss grad forvillet seg i Norge, og en av dem, spansk kjørvæl, betegnes nå som en såkalt ”pestart”. Alle er flerårige vekster. De fleste unge grønnsaksdyrkere i dag er opptatt av permakultur hvor såkalt skogshaging ofte inngår som et element. En skogshage er en hage som er bygd opp som et mini-økosystem og kan inneholde store og små trær, busker, stauder, klatreplanter, rotfrukter og sopp, hvor de fleste vekstene er spiselige. Flerårige grønnsaker (eller permagrønnsaker) anses som viktigere enn ettårige arter forbundet med tradisjonell grønnsaksdyrking. Derfor er det økende interesse for disse flerårige vekstene, og hos oss spesielt de som er tilpasset et klima i nord.

Først ut er stolt henrik *Chenopodium bonus-henricus* (fig. 1), også kalt stolthenriksmelde eller henriksspinnat (svensk: lungrot; dansk: stolthenriks-gåsefod; finsk:

hyvänheikinsavikka; engelsk: good king Henry, Lincolnshire asparagus/spinach; tysk: guter Heinrich; spansk: espárrago de los pobres; italiensk: farinello buon-enrico; fransk: chénopode bon-henri, épinard sauvage).

Stolt henrik stammer sannsynligvis fra fjellene nord for Middelhavet og øst mot Kaukasus. Planten er ellers naturalisert, oftest i nærheten av bosettinger, over store deler av Sentral-Europa, Storbritannia og Sør-Skandinavia, samt Nordøst- og Nord-Amerika. Stolt henrik har blitt villinnsamlet fra naturen i årtusener. I en studie fra en avsidesliggende fjellandsby i Albania, var denne planten den hyppigste av alle villinnsamlede spiselige vekster (Hadjichambis *et al.* 2008). På den andre siden av Adriaterhavet er planten brukt i tradisjonelle retter i italiensk Garfagnana (fjellområde i Toscana, Pieroni 1999), kokt eller ”frittata” (en slags omelett)- i pistic, en ritualistisk vår-rett med opptil 56 andre arter (Nordøst-Italia, Paoletti *et al.* 1995) og i Alpene (Pieroni og Giusti 2009), hvor den er kokt i supper og i omeletter. Wright (2001) har en oppskrift på omelett bon-Henri fra Languedoc i Sør-Frankrike, og Couplan (1983) tar med en grønn gnocchi laget med stolt henrik fra Haut-pays Niçois, et fjellområde nord for Nice i Frankrike.

Planten er også kjent solgt på lokale markeder i det 20. århundre utenfor middelhavsområdet. Luczaj og Szymanski (2007) dokumenterer at arten ble solgt på et marked i Polen i 1953; bladene ble spist alene eller sammen med poteter eller med kasza (gryn).

Stolt henrik har sikkert vært kjent for romerne, og det er sannsynlig at de tok med seg frø når de flyttet



Fig. 1. Stolt henrik Chenopodium bonus-henricus er en kompakt flerårig plante og er lett å kjenne fra de andre ettårige meldeartene i Norge.

nordover. Det virker som om stolt henrik var ganske vanlig dyrket i hager i England i det 17. århundre. Den ble mindre populær i det 18. århundre, men var fortsatt vanlig lokalt – for eksempel i Lincolnshire. Navnet Lincolnshire-asparagus eller fattigmannasasparagus brukes fortsatt i dag.

Stolt henrik er den eneste av de viltvoksende meldeartene som er flerårig, og den er lett å kjenne igjen. Blomsterstenglene er opprette, bladløse i toppen og ofte litt nedbøyde. Bladene er langskaftete, spydformede og litt melne på undersiden. Planten blir ca 70 cm på et tørt sted i min hage. Arten finnes spredt på Østlandet fra Kristiansand i sør til Toten i nord, samt i Indre Sogn, bl.a. på høytliggende setre, men statusen er i dag uvisst. Lid og Lid (2005) oppgir at stolt henrik finnes på ”gjødlete steder i eng og beitemark, på gårdstum, i byer og ved veier” (fig. 2). Et utbredelseskart for stolt henrik fra Norsk Artskart finnes på adressen <http://tinyurl.com/3veplfo>. Ugressforskeren Helge Sjursen på Ås kan for øvrig fortelle at stolt henrik har gått kraftig tilbake pga. effektiv bekjempelse. Planten er i dag på Norsk Rødliste som nær truet og observasjonstrengende.



Fig. 2. Stolt henrik finnes spredt i Norge, ofte på godt gjødlet eng og beitemark slik som her ved Semsvannet i Asker.

Det er uvisst om vikingene kjente til denne planten, men det er ikke utenkelig at de hadde med seg planter eller frø fra f.eks. Storbritannia. Ellers er det sannsynlig at planten ble innført til Norge både som matplante og legeplante i middelalderen.

En liten advarsel: I rå tilstand smaker stolt henrik vondt, men det er få som nevner dette. Deppe (2000) skriver: ”I’ve read a number of descriptions of and accounts relating to Good King Henry, and no one mentions that it tastes horrible. Is all Good King Henry as unappetizing as my line?” Likevel finnes det forfattere som anbefaler den som salatplante! Enten finnes det varianter av stolt henrik som er frie for den vonde smaken, eller så har disse forfatterne ikke prøvd det selv!



Fig. 3. Venstre: Bladene og de unge blomsterstandene brukes kokt som spinat. Høyre: Blekete planter er mildere på smak hvis de skal spises rå.

Bleking, ved å dekke til plantene om våren (fig. 3), gjør for øvrig at mange synes den blir mer appetittlig!

Planten har i likhet med ettårige quinoa *Chenopodium quinoa* også blitt dyrket for de næringsrike frøene (fig. 4), men de er kun halvparten så store som hos quinoa (som brukes som ris).

Stolt henrik kan enten oppformerer vegetativt ved deling, evt. frøformerer. Frø er best kuldebehandlet ved at de såes ute om høsten. Denne arten kan frø seg rikelig i en småhage, så det er lurt å kutte ned planten før frøene er modne (NB! Frøene modnes fort!). Stolt henrik er en hardfør plante, og den kan trolig overleve ned til ca -30 °C.

Forfatteren, på vegne av Genressurscenteret, er svært interessert i å få tak i frø fra gamle planter gjenstående i gamle hager, ev. viltvoksende/forvillet fra hager.

Litteratur

Couplan F 1983. Le régal végétal: Plantes sauvages comestibles.

Deppe C 2000. Breed your own vegetable varieties. Green Books Ltd.

Hadjichambis A, Paraskeva-Hadjichambi D, Della A, Giusti ME, De Pasquale C, Lenzarini C, Censorii E, Gonza 'les- Tejero M, Sanchez-Roja C, Ramiro-Gutierrez J, Skoula M, Johnson C, Sarpaki A, Hmamouchi M, El-Johri S, El- Demerdash M, El-Zayat M, Pieroni A 2008. Wild and semi-domesticated food plants consumption in seven circum-Mediterranean areas. *Int. J. Food Sci. Nutr.* 59, 383-414.

Lid J, Lid DT 2005. *Norsk Flora*. 7. utg. (red. Reidar Elven). Det Norske Samlaget, Oslo.

Luczaj L, Szymanski W 2007. Wild vascular plants gathered for consumption in the Polish countryside: a review. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 3, 17.

Paoletti MG, Dreon AL, Lorenzoni GG 1995. Pistic. *Traditional Food from Western Friuli, N.E. Italy. Economic Botany* 49, 26-30.

Pieroni A 1999. Gathered wild food plants in the upper valley of the Serchio River (Garfagnana), Central Italy. *Econ. Bot.* 53, 327-41.

Pieroni A, Giusti ME 2009. Alpine ethnobotany in Italy: traditional knowledge of gastronomic and medicinal plants among the Occitans of the upper Varaita valley,

Opprop: flerårige nytteplanter

Norsk Genressurssenter ønsker tips om gamle flerårige mat- og krydderplanter. Vi ønsker kun informasjon om plantemateriale som kan sannsynliggjøres at er 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, skorssonerot *Scorzonera hispanica*, diverse arter løk *Allium* spp. og stjernemelde *Hablitzia tamnoides*. 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).

Piedmont. Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine
5, 32.

Rivera D, Obón C, Heinrich M, Inocencio C, Verde A, Fajardo J 2006. Gathered Mediterranean Food Plants – Ethnobotanical Investigations and Historical Development. In: Local Mediterranean Food Plants and Nutraceuticals. Heinrich M, Müller WE, Galli C (eds). Forum Nutr. Basel, Karger 59, 18-74.

Wright CA 2001. Mediterranean vegetables: a cook's ABC of vegetables and their preparation. Harvard Common Press.

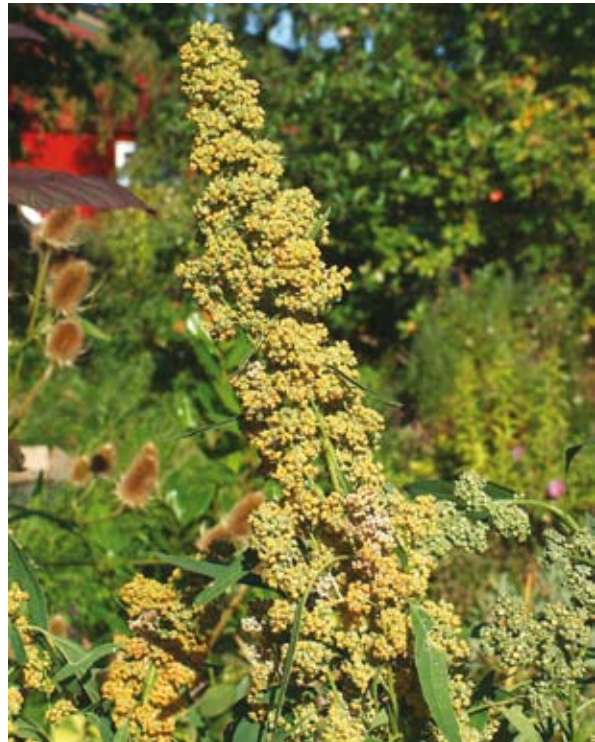


Fig. 4. Venstre: Stolt henrik produserer rikelig med frø. Disse har tidligere blitt malt som en melerstatning. Høyre: Slektningen quinoa *Chenopodium quinoa* er blitt rimelig godt kjent i Europa de siste årene og brukes som riserstatning.