

Greske sauegjeteres favoritt-te

- trives i Trøndelag



En lite kjent middelhavsplante vokser og trives i Sør-Trøndelag. Den er en populær te-urt og dyrkes mye i opptil tusen meters høyde i Hellas. Kanskje en plante verdt å prøve for flere?

Tekst & foto: Stephen Barstow

Rundt 1990 besøkte jeg en gammel kollega, Savvas Christianidis, i hans hjem i Athen. Han hadde tidligere jobbet noen år i Trondheim. Jeg fikk prøve en velsmakende urtete som Savvas fortalte var en av de mest populære urteteene i Hellas.

Frø via bytteklubb

Han viste meg planten i en gresk flora, men det latinske navnet *Sideritis syriaca* var helt ukjent for meg. Neste dag var vi en tur innom et marked i Aten og jeg kjøpte en pakke urtete som

jeg tok med meg hjem til Norge. Et par år senere kom jeg i kontakt med en Italiener via en amerikansk frøbytteklubb som hadde en spennende frøliste med bl.a. *Sideritis syriaca*. Jeg byttet til meg frø, de spirte, og jeg plantet ut 2 planter. Tolv år senere har jeg fortsatt de samme to plantene i min hage i Malvik her i Sør-Trøndelag (H4-5, med varierende snødekke vinterstid). Plantene har aldri visst tegn til vinterskade.

Ukjent i bøker og hager

Det er litt merkelig at denne urten, som er så populær i Hellas, er så lite kjent

ellers i verden, til tross for at mange av de mest kjente urtene kommer nettopp fra Middelhavslandene. Jeg har besøkt mange urtehager rundt omkring i verden siden jeg ble kjent med *Sideritis*, men har aldri sett denne arten. Ingen av mine urtebøker nevner denne arten heller. Til og med Deni Brown's omfattende verk "RHS Encyclopedia of Herbs and their uses" (Brown, 1995) som tar med over 1,000 arter, nevner ikke *Sideritis*! Derfor bestemte jeg meg for å undersøke litt mer rundt denne arten.

Leger sverdstikk-sår

Sideritis syriaca (syn. *Sideritis roeseri* og *Phlomis clandestina*) er flerårig og tilhører leppeblomstfamilien (Labiatae) i likhet med flere andre populære urter (oregano, lavendel, timian, isop, sar m.fl.). Greek mountain tea, Mountain shepherd's tea eller Mountain tea er de mest brukte populære navnene på engelsk. Dette gjenspeiler at planten har sin naturlig utbredelsesområdet i høyreliggende strøk (typisk over 1000 m høyde). Ironwort er også brukt. Dette kommer av *Sideros* som betyr jern på gresk og at *Sideritis* var kjent for å kunne lege sår etter sverdstikk allerede på 1500 tallet. I Hellas er navnene *Malotira* og *Tsai tou vounou* brukt, i Italia *Stregonia siciliana* og i Tyskland brukes både *Syrisches Gildkraut* og *Bergtee*.

De fleste som ser Gresk Fjell-te i vår hage tror først at det er et lammeøre (*Stachys byzantina*) siden bladverket er ganske likt. De avlange bladene er hvitfiltet og aromatiske og er ca. 5 cm lange. Bladene danner eviggrønne

Stephen Barstow flyttet til Norge i 1981 fra Skottland og er lidenskapelig interessert i nyttevekster, spesielt spiselige planter. Han har drevet en økologisk besøkshage på Malvik i Sør-Trøndelag i mange år og har etterhvert bygd opp en stor samling av spiselige vekster fra hele verden (www.oikos.no/aapenhage/bergstua.htm)

rosetter ytterst på 20-50 cm lange hvite stilker vinterstid. De gule tokjønnene blomstene danner flere kranser opp hver stilk med 6 blomster i hver krans. Blomstene blir pollinert av insekter.

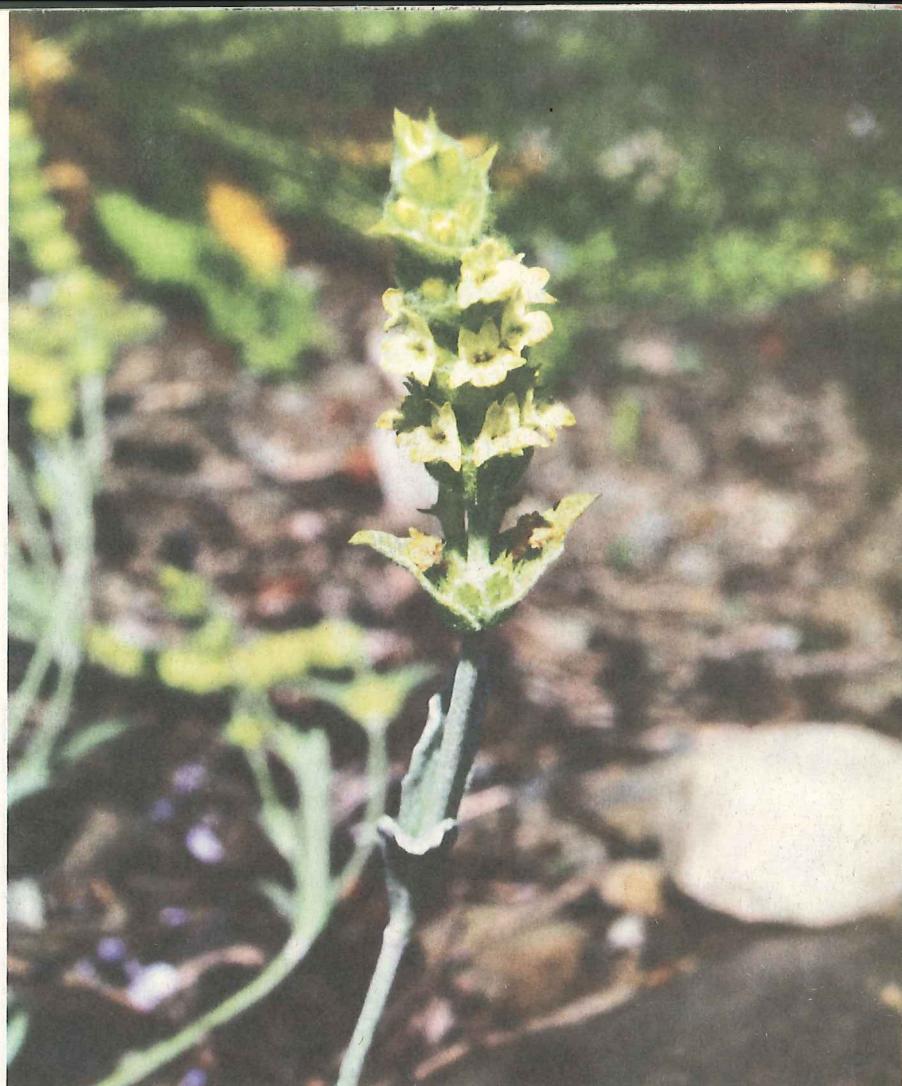
Vill i fjellet

Viltvoksende populasjoner av Fjell-te finnes som sagt i fjellene i Hellas (bl.a. på Mt. Olympus og i de Hvite Fjellene på Kreta). Ellers finnes arten helt fra Italia i vest, på Balkan, i Bulgaria, til Tyrkia (bl.a. i fjellene i Antalya) og Syria i øst. Plantene vokser på steder med god drenering og liker ikke sur jord. Jeg har også funnet en referanse i The Rock Garden Database som kan tyde på at plantene misliket fuktige vintervær og at de bør beskyttes mot nedbør. Dette kan kanskje være en grunn til at planten ikke er mer vanlig i kultivasjon.

Ukjent i fjellhagemiljø

Planten burde også være en populær plante for fjellhagen siden den er relativt lavtvoksende og er en attraktiv plante. Jeg lette derfor i det største Internett-kilden for fjellhageinteresserte etter mer informasjon (arkivene til Alpine-L email gruppe - <http://listserv.surfnet.nl/scripts/wa.exe?S1=alpine-l>), men arten er ikke nevnt blant 13000 innlegg til sammen om fjellhager. Jeg stilte derfor et spørsmål om noen hadde erfaring med denne arten, men ingen svarte positivt på dette.

Formering er lett fra frø, men de bør sannsynligvis kuldebehandles. Mine planter får årviss modne frø og noen selvsådde planter dukker også opp rundt morplantene. Den kan også



Gresk Fjell-te (*Sideritis syriaca*)

formeres fra rotstiklinger, av en plante kan man lage 10-12 nye (Skrubis, 1984).

Beskyttet av gjeterne

Fjell-te var tradisjonelt brukt av greske gjeterne og var solgt på lokale markeder. Sideritis er faktisk nevnt allerede i antikken i Hellas (Dioskourides, første århundre e.k.). Gjeterne holdt saue/geiteflokkene borte fra områder med Fjell-te inntil etter de hadde høstet fra plantene (Yanoukis, 1988). Både blad og blomstene er høstet mens plantene er i full blomst, bundet sammen og tørket i skyggen. Et kvalitetskriterium for produktet skal være at urten har en god grønn farge etter tørking (Skrubis, 1984).

Allsidig medisinsk bruk

Urteteen var laget av gjeterne både som vanlig te, men også medisinsk, spesielt i kaldt vær, mot forkjølelse (Iatridis, 1988). En bruker en vanlig dosering med en teske tørket Fjell-te til en kopp kokende vann. Teen kan drikkes en eller flere ganger om dagen. Sideritis kunne stundom også blandes med Origanum microphyllum eller O. dictamnus. Bruksområder medisinsk har ellers blitt mange, alt fra nervesykdommer til arteriosclerosis og til hodepine. Planten er veldig rik på jern. Apostolos (1997) oppgir over 50 mg jern pr. 100g. I Tyrkia var også planten brukt, men til

Fortsetter på side 16 >

◀11 Fortsettelse...

forskjell fra i Hellas, skal bruk av denne planten har gått kraftig tilbake de siste 60-70 år (se <http://www.bergtee.de/eng/wasistbergtee.htm>).

Uren luren himmelturen...

For å møte økt etterspørsel de siste 20-årene spesielt etter medisinske urter, og spesielt i utlandet, har det vært nødvendig å dyrke planten. Ville populasjoner har gått kraftig tilbake som en følge av overhøsting. Det har vært eksportert Fjell-te ut av Hellas i lang tid, spesielt til land med mange utflyttede grekere. Urten er solgt bl.a. i lokale markeder og etniske butikker i New York (Facciola, 1998). Denne gode urten skal også ha blitt populær i Tyskland de siste årene, både i og utenom innvandrermiljøene, med import også fra Tyrkia (Skrubis, 1984 og <http://www.bergtee.de>). Skrubis

forteller videre at dyrking startet opp tidlig på 1980-tallet i Hellas på grunn av økt etterspørsel. Planten blir i hovedsak kultivert i over 1000 m høyde i fattig jord i brattlendt terreng (Apostolos, 1997) og kan ifølge Skrubis (1984) bli dyrket på samme plass opp mot 10 år. En del arbeid har også blitt gjennomført de siste årene i å få frem nye hybride sorter med høyere avling og bedre kvalitet på de essensielle oljene.

Lyst til å prøve?

Ellers kan det nevnes at en spesiell Sideritis syriaca honning er markedsført i Italia. Jeg håper at dette har bidratt til at flere vil prøve å dyrke denne spennende urten. Det kan faktisk hende at vi har bedre forutsetninger å dyrke denne urten i Norge enn de fleste andre steder i Europa. Klimaet i Trøndelag er tross alt ikke så ulikt fjellene på Kreta, hvor snøen kan ligge så sent som i juni.

Jeg kan tilby frø (for kuldebekjæmpelse) tidlig på nyåret) og noen få planter (i april).

Referanser

- Apostolos, G.; 1997. "Genetic studies on Greek Mountain tea". *Lamiales Newsletter*. 5: 8-9
Brown, D.; 1995. "The Royal Horticultural Society Encyclopedia of Herbs & their Uses". Dorling Kindersley.
Facciola, S.; 1998. *Cornucopia II: A sourcebook of edible plants*. Kampong Publications.
Iatridis, Y.; 1988. *Flowers of Crete*. Athens 1988
Skrubis, B.G.; 1984. The Greek "Mountain Tea". *Acta Hort.* (ISHS) 144: 25-30.
www.florahealth.com/flora/home/canada/healthinformation/encyclopedia/greekmountainsherpherd%60stea.asp

◀13 Fortsettelse...

fra forskjellige planter i jordsmonnet. En av de største danske økologiske tomatdyrkere kutter hver høst sine tomatplanter i 20 cm store biter og blander dem inn i jorden han til neste år setter nye tomatplanter i. Dette gjør han selv om plantene på høsten er fulle av ute og soppangrep. Neste årskull vil dra nytte av de problemene deres "foreldre" hadde i fjer, ved at biokjemiske stoffer fra soppangrep og andre patogener sannsynligvis vil trigge de nye plantenes immunforsvarssystemer neste år. Denne "vaksinbehandling" er nå under utprøving blant annet i forbindelse med skadegjørere i skogbruket. Så kompost er ikke bare kompost det heller. Innholdet i komposten kan ha betydning for immunmekanismer hos plantene.

Dårlig vennekrets

For de aller fleste planters vedkom-

mende er nærhet og kontakt med hverandre viktig i forhold til trivsel. Jeg kan bare komme på planter innen kaktus- og sukkulentgruppen som liker å stå alene. Nesten alle andre planter har et naturlig samspill med hverandre, både innenfor og på tvers av artsforhold. Fra en plantes synspunkt er en monokultur på en måte den verst tenkelige vennekretsen en kan ha. Gras er et hederlig unntak. Derfor er miksedde kulturer et kompromiss som til en viss grad ivaretar både plantenes behov for samspill og den praktiske siden ved høsting.

Rette rader og svart jord - et naturlig miljø?

Det verste med dagens dyrkningsmetoder er sannsynligvis den åpne svarte jorden. Jeg skulle ønske at flere så nyttet av å dekke kulturene sine med kompost blandet med løv og morken småkvist. Dette ville føre til et nærmest ideelt plantemiljø. Løvet og planterestene vil danne et

ugrasdempende sjikt, samtidig som det under tiden vil frigjøre næringsstoffer samt være en base for biokjemiske stoffer. I tillegg vil dette sjiktet også hindre vanntap i tørre perioder. Nesten alle planter har et rotnett som har spesialisert seg på naturlige forhold. De sender ut mange horisontale røtter, like under jordoverflaten, som igjen forgrener seg inn i og henter næringen sin i nettopp dette øvre kompost- og lauvlaget. Planter som står i bar svart jord, finner bare sol og tørre forhold. Den andre delen av rotnettet beveger seg nedover og har i all hovedsak som oppgave å samle vann og hente litt mineraler.

Nei dere - jordkjemiene er ikke som vi før har trodd. Det dreier seg slett ikke lenger bare om Hydros gjødslingsstabeller. Kikk rundt deg og lær. Plantene er visere enn vi tror.