Barstow Stephen Farley
Malvikveien 418
7563 Malvik

B-blad
Returadresse: OIKOS, Grensen 9b, 0159 Oslo

OIKOS
ØKOLOGISK LANDSLAG

Lær mer om økologisk dyrking

- bli medlem i Oikos
- Økologisk Landslag

Som medlem i Oikos får du både fagbladet GROBLADET og magasinet REN MAT.
Du er også med og støtter arbeidet for økologisk produksjon og omsetning i Norge.

Kontakt: Oikos, Grensen 9b, 0159 Oslo,
tlf 23 10 96 40, post@oikos.no

Adresser og telefoner

OIKOS
ØKOLOGISK LANDSLAG

Oikos • Grensen 9b • 0159 Oslo • Tlf. 23 10 96 40 • Faks: 23 10 96 41
info@oikos.no • www.oikos.no

Styreleder: Kurt Atle Hansen • Tlf. 76 08 13 46 / 909 44 275 • kurtatle@online.no
Faggruppe hagebruk: Kirsty Mc Kinnon • Tlf. 71 53 20 29 • kirsty.mckinnon@bioforsk.no
Faggruppe Urter: v/urtekontakt Marie Fosshagen • Tlf. 53 43 21 46 • marie@oikos.no

NORSK ØKO-URT BA

ØKO-URT BA • 2350 Nes på Hedmark • Tlf. 62 35 09 30 • Faks: 72 48 09 54
firmapost@nor-urt.no • www.nor-urt.no

Daglig leder: Kari Barvik • Tlf. 997 29 732

Fagblad for urter, bær, frukt og hagebruk
grobladet

Utgiver: OIKOS – Økologisk Landslag

Redaktør: Marit Grinaker Wright • Sonaåsen 19a • 4879 Grimstad • Tlf. 37 04 09 97
NB! Grobladet har fått ny epost-adresse: **grobladet@oikos.no**

Fagblad for urter, bær, frukt og hagebruk

grobladet

Nr. 66 – 3/2006 • Utgitt av OIKOS – Økologisk Landslag • 16. årgang

- ØverlAndbruk
- Fra torv til kompost
- Malta - Japan tur/retur
- Urtepotter - katta i sekken?

Fra Malta til Japan og tilbake

Hvordan havnet Ellas Maltesisk Gul Krysantemum (omtalt i Grobladet nr 64) på middagsbordet til millioner av kinesere, japanere og koreanere?

Av Stephen Barstow, Malvik (tekst og foto)

Shungiku på japansk eller Tung ho på kinesisk er en mye brukt orientalsk grønnsak som er hjemmehørende i Middelhavsregionen og jeg mener at det er denne planten som er avbildet fra Malta.

Utdødd mattradisjon?

Til tross for at mange viltvoksende planter har vært og fortsatt er brukt til mat om våren i Middelhavslandene, tradisjoner som har overlevd frem til i dag, så ser det ut til at gul krysantemum (kronkrage) ikke er en av dem. Jeg har bare funnet *en* referanse på at planten var brukt som grønnsak og dette var i Middelalderen i Italia (http://mansfeld.ipk-gatersleben.de/Mansfeld/Query.htm). Vi kan ikke se bort fra at tradisjonell bruk av denne planten har dødd ut, men kunnskapen er blitt ført videre i østen. De gamle mattradisjonene holder i dag stort sett stand i relativt isolerte fjellregioner i Italia, mens tradisjonene har forsvunnet først i lavlandet. Kronkrage er en lavlandsart.

«Kinesisk» grønnsak

Det er bare siden kinesiske grønnsaker ble mer populære på 1980-tallet at Chopsuey Greens, det vanligste engelske navn for grønnsaken, har blitt kjent som matplante i Europa. Den er blitt dyrket som sommerblomst siden iallefall tidlig på 1600-tallet. Det botaniske navn Chrysanthemum coronarium har nylig blitt endret til Glebionis coronaria. På engelsk er det brukt flere andre navn som Garland Chrysanthemum, Crown Daisy, Edible-leaved chrysanthemum og Japanese Greens. I Danmark er dette spisekrysantemum, sallatskranskrage i Sverige, chrysanthème des jardins i Frankrike og på Malta, Lelluxa!

Unge planter i et kaldt veksthus i Trøndelag i slutten av april.

Hageformen Primrose Gem, foto fra slutten av juli.

Vanlig vårplante

I naturen finnes kronkrage i blomst fra januar til juni i middelhavsregionen fra Azorene, Madeira og Kanariøyene i vest, i Nord Afrika fra Marocco til Egypt, i Spania, Portugal, Frankrike, Italia, Yugoslavia, Hellas og de fleste land i midt-østen. Planten har naturalisert seg mange steder rundt omkring i verden fra USA, feks. California, til Øst-Asia og New Zealand. Dette er en av de aller vanligste og tidligste vårplanter i middelhavsregion sammen med Oxalis pes-caprae, Bermuda Buttercup, som også kan brukes til mat. Chrysanthemum coronarium var. discolor er en variant hvor kronbladene er mye lysere, men forsatt mørk gul i midten. Varianten vokser ofte sammen med arten, men i mindre antall.

Sommerblomst

I Norge har kronkrage også blitt brukt som sommerblomst og har faktisk forvillet seg fra hager enkelte steder fra Fredrikstad til Trondheim. Enda mer brukt som sommerblomst er en nær slektning, ringkrage (C. carinatum), fra Nord Afrika. Denne planten har også vært brukt som grønnsak, men i langt mindre omfang. Vi vet, f eks ut fra funn etter utgravninger i Egypt, at blomstene til kronkrage har vært brukt i blomsterkranser helt siden antikken, og både dette og som snittblomst er den fortsatt brukt til.

Dyrking som grønnsak

I Japan er shungiku blitt en av de mest populære bladgrønnsaker og det er mulig å kjøpe bunter med blad hele året fra markedene rundt omkring i landet.
Jeg har dyrket denne planten som grønnsak i mange år i Malvik i Sør-Trøndelag, kjøpt i utgangspunkt som Chopsuey Greens. Den er veldig lett å ha med å gjøre, og i gode år selvsår den villig. Selv om det er vanligst å dyrke fra frø, skal det også være mulig å ta stiklinger fra overvintrete planter. Prøv å overvintre plante som er startet sent på året i en kald kjeller med lys.

Tidlig start

Dette er en av mange salatplanter fra Middelhavslandene som kan startes ganske tidlig på året. Dette fordi vekstene ▶

Høstet Shungiku (mai).

vokser vinterstid når lufttemperaturen er lav og det er nok fuktighet i jorda. Jeg sår første gang i uoppvarmet veksthus allerede i slutten av mars. Plantene tåler til og med litt frost. Så gjerne i flere omganger. Senere på året blir bladene bitre og de går raskere i stokk, spesielt i høye temperaturer. Plantene misliker også veldig fuktige forhold, og det hender derfor de i Østen blir dyrket under netting. Høst, eller tynne i radene, når plantene er 5-10 cm høye, etter 4-6 uker, vanligvis i mai her i Trøndelag. Plantene vokser til igjen.

Som plantevern

Man kan også la noen planter vokse videre for å blomstre, og det gjør ingen skade å flytte noen planter inn blant kålplantene. Det sies at lukten av kronkrage kan skremme vekk sommerfugler. Det har også blitt gjort vellykkete forsøk i bruk av kronkrage som en grønngjødsel for å redusere skade i fruktproduksjon forårsaket nematoder. Dette brukes i økologisk produksjon som erstatning for metylbromid i konvensjonell dyrking. Skadedyr og sykdom er nesten ukjent på kronkrage.

NORGRO

Vi leverer:

- Norsk økologisk setteløk
- Økologisk / ubeiset frø av grønnsaker og urter på forespørsel

NORGRO

TLF 62 54 15 80 FAX 62 54 15 55

I matlaging

Vi må nok til østen for å hente inspirasjoner til hva vi skal bruker shungiku til.

De unge bladene kan brukes rå i salater (et raskt oppkok er ofte anbefalt), men helst blandet med andre grønne blad og/eller med, for eksempel tomat og bønnespirer. I Japan ville en sesamolje dressing sannsynligvis ha vært brukt. De gule kronbladene kan også brukes som pynt i salaten (på samme måte som løvetann- og svartrot-kronblad). Bruk bare kronbladene siden andre blomsterdeler er bitre.

Enkel og kjempegod er kinesisk stir-fry shungiku: Stek shungiku raskt i panne med hvitløk og chili. Ellers kan man prøve Sesam-shungiku: Først et raskt oppkok av shungiku-bladene og så tilsett enten soy-saus eller miso (et fermentert soya produkt som kan kjøpes feks. hos Helios eller i innvandrer-butikker) og malte sesamfrø (evt. ristet først). NB! Det anbefales at man ikke koker shungiku lenge siden bladene blir mer bitre jo lenger man koker. Det er også klart at planten er brukt i Chop Suey.

Allsidig bruk

I Kina er «Tung ho» oftest brukt i supper og er egentlig et slags bladkrydder tilsatt suppen når den er nesten ferdig. I Filippinene dyrkes «Tango» og brukes som krydder i en nudelrett «pansit luglog».

I Japan er tempura veldig populært. Dette er vanligvis enten grønnsaker eller sjømat dyppet i en pannekakerøre og stekt i en oljeblanding hvor sesamolje inngår. Shungiku-blomster er brukt i et slags tempura.

Fra Nord Japan har vi Kikumi som lages om høsten med shungiku kronblader som er først dyppet raskt i kokende vann og deretter marinert i japansk risvin og så blandet med soyasaus og syltet japansk aprikos eller ume (Armeniaca mume). Kikumi er servert i en dyp skål og alle forsyner seg selv.

Til slutt kan vi nevne Kikunori - kokte og tørkete kronblader som er presset og solgt i «ark form» og likner nori tang som brukes i sushi. Brukt til å pryde mat på samme måte som ferske blomster.

Krysantemum-te

På 1980-tallet reiste jeg med tog i Kina og kjøpte en søt drikke som var populær og som hadde bilde av krysantemumblomster på pakken. Det viser seg at krysantemum-te er en veldig populær urtete i Kina, søtet med honning, og at en annen østlig art Chrysanthemum indicum er brukt til dette.

Så, hvordan havnet Ella's Maltesisk Gul Krysantemum på middagsbordet til millioner av kinesere, japanere og koreanere? Ingenting er sikkert, men det spøkes med at Marco Polo byttet pasta til seg for gul krysantemum. I såfall: Var dette et godt eller dårlig bytte?

Referanser

Facciola, S., 1998. Cornucopia II: A Sourcebook of Edible Plants. Kampong Publications, Vista, USA

Shungiku i blomst (slutten av juli) - sådd på friland i mai. Her kan sees de to fargeformer nevnt i teksten.

Sorter og frø

Cornucopia II (Facciola, S.) lister 7 forskjellige sorter med grønnsaken shungiku: Bicolor (ligner var. discolor); Flavon (velsmakende); Maiko (produktiv sort med mørk-grønne blad); Flore-pleno (dobbel form); Large-leaved, Round-leaved og Small-leaved (Serrate-leaved). De 3 siste sortene viser til at bladformen varierer en del fra småbladet, som er nærmest til de viltvoksende plantene, til helbladet.

Det er vanskelig å finne frø av de fleste sorter utenom flore-pleno som også dyrkes som sommerblomst. Til og med den største grønnsaksfrø-lista i verden, Seed Savers Yearbook i USA med over 12.000 sorter i 2006, har ikke hatt mer enn 1-2 sorter de siste årene. Jeg fikk Large-leaved og Serrate-leaved derfra for et par år siden.

Frø av shungiku kan kjøpes fra Impecta http://www.impecta.se eller Runåbergs frö www.runabergsfroer.se

I tillegg finnes det sorter som er hagevarianter dyrket for blomstene. De vanligste sortene er «Golden Gem», «Primrose Gem», der blomstene ligner kusymre eller primrose. En dobbelblomstret form er også vanlig.

Frø av hagevariantene kan kjøpes i Norge fra Leuthens Frø i Trondheim; se http://www.leuthens.no

STEPHEN BARSTOW kom fra Skottland til Norge i 1981. Han er lidenskapelig interessert i nyttevekster, spesielt spiselige planter, og har drevet en økologisk besøkshage på Malvik i Sør-Trøndelag i mange år. Etter hvert har han bygd opp en stor samling av spiselige vekster fra hele verden. (http://www.oikos.no/aapenhage/bergstua.htm)