

# Udo

## – kjempen i hagen

Udo (*Aralia cordata*) er en japansk delikatess og min største grønnsak. Den vokser utrolig fort og strekker seg til 3 meter i løpet av 4–5 uker hver vår.

### SMAKEN AV UDO

Mild, med undertoner av furu (harpiksaktig). Litt parfymert; litt fennikel, med en tekstur som selleri, men uten fibre. Grønn udo er sterkere og litt bitter. Tilberedelsen er derfor viktigere. Olje brukes for å dempe sterke smaker/bitterhet, mens de gode smakene kommer gjennom.



1 Bleket udo, hvit udo, er en japansk delikatess.

2 Udo-skuddene viser seg tidlig i mai, bare 5 uker senere har den vokst meg langt over hodet.



**M**in plante står i fuktig, næringsrik jord i halvskygge i skoghagen, samplantet med andre matplanter som strutseving, storklokke og skvallerkål. Den er en nær slektning av staudearalia (*Aralia racemosa*) fra Nord-Amerika. Den er også spiselig.

Udo er en japansk villgrønnsak. Skuddene dyrkes oftest mørkt, for at de skal bli lyse og delikate, hvit udo.

Den enkleste måten å bleke ungsuddene av udo på, er å dekke planten med en av de største murebøttene (40 cm høy) tidlig på våren, før skuddene har vist seg. Så er det bare å vente til den dagen bøtten blir kastet av planten!

Bøtten dekker ikke alle skudd. De som står utenfor vokser langsommere og blir grønne. Jeg bruker de grønne skuddene friterte, for eksempel i japansk *tempura* og indisk *bhaji*.

Jeg flytter også noen røtter inn i kjelleren på høsten og driver fram skudd i et kaldt oppholdsrom om vinteren. Hvit udo bruker jeg mest i salat og *stir-fry* retter.

Vi er vant til å dyrke grønnsaker der det er flatt. Men min udo trives i en bratt skråning i hagen. Én plante kan etter hvert ha 30 skudd og jeg høster ca. en tredjedel.

Det er ingen tvil at udo er den planten som imponerer de som besøker hagen min mest. Den er en kjempe i grønnsakverdenen og passer perfekt inn i skoghage-konseptet. Wow!

### Formere

Udo er lettest å formere enten ved rotdeling eller fra frø, som den produserer rikelig med i skjermmer av hvite blomster, populære blant blomsterfluer og andre insekter. Frøene ligger inne i små, svarte bær som noen fugler, som munk, liker godt.

Til tross for at udo produserer mange frø, har jeg aldri sett frøplanter og planten ser heller ikke ut til å spre seg med rotskudd. Jeg anbefaler stratifisering (temperaturbehandling av frø som vekker dem fra hvile) av frøene i minst 3 måneder.



1



2



3



4

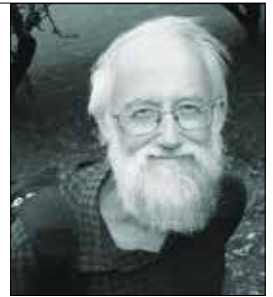
1 Udo hyppet med riskli på friland i en fjellandsby.

2 Udo er et eksempel av en edi-ento-mental, en matplante som både er en matplante, prydpilte og nyttig for pollinatorer og fugler som spiser de små bærene.

3 Hvit udo selges i de fleste japanske supermarkeder som fører sansai, fjellgrønnsaker.

4 Udo kan brukes på forskjellig vis. Her brukt i en enkel salat med sesamolje, soysaus og ristete sesamfrø.

**STEPHEN BARSTOW** Plantefaglig leder for KVANN (Kunnskap og Vern Av Nytte-planter i Norge), leder av Lauget for Flerårige Grønnsaker og Allium-lauget. Forfatter av boka *Around the World in 80 plants* om flerårige grønnsaker.



Neste år fyller min udo 20 år og den har vist seg å være veldig hardfør. Da den har overlevd 30 minusgrader i Finland, tror jeg den skulle kunne dyrkes over store deler av Norge.

### Dyrkes i huler

Jeg leste om udo for første gang i Joy Larkcoms bok *Oriental Vegetables* (1991). Hun hadde kommet over udos 60 cm lange hvite stilker på et marked og beskrev hvordan Tokyo-udo ble dyrket i underjordiske huler i Vest-Tokyo. Dette måtte jeg prøve å få med meg når jeg først var i Japan på studiereise!

Å få gå ned i en udo-hule, gravd ut i et lite skogholt, var en fantastisk opplevelse! Utenfor huleinngangen lå det haugevis av udo-røtter som var til overs. Tidligere ble de solgt som et alternativ til ginseng. Etter at man hadde høstet udo-skuddene, ble noen av røttene flyttet tilbake på friland, hvor de vokste i minst 10 måneder, før de ble flyttet ned i hulen igjen. Temperaturen i hulen lå stabilt rundt 18–20 grader.

På en annen gård vi besøkte, ble udo-skuddene drevet fram i et mørklagt drivhus. Jeg besøkte også en gård oppe i fjellene som produserte hvit udo på friland ved å hyppe plantene med riskli.

### Grønn

Grønn udo er også brukt i Japan og serveres oftest i tempura: Smaken er sterkere, men oljen, som dekker tungen, gjør at vi oppfatter smaken mildere.

*Aralia cordata* er viltvoksende i Japan, Korea og det østlige Kina. Den er en tradisjonell og populær villinnsamlet grønnsak i alle de tre landene ■

### Planter/frø

Flere medlemmer av KVANN tilbyr frø som stammer fra min eldste plante. Efferus.no har også solgt planter. De siste årene har en prydivariant, 'Sun King', med gule blad, kommet til Norge. Jeg holder på å teste denne, men foreløpig ser det ut til at det er en mindre plante. Jeg anbefaler derfor heller å skaffe vanlig udo med grønne blad.