

Hosta

– den orientalske spinaten

At *Hosta* skulle vise seg å være en god matplante, kom som en overraskelse. Det hadde ingen av bøkene mine om asiatiske grønnsaker nevnt. Men nå er den min favorittgrønnsak!



MATPLANTE *Hosta* dyrkes både for bladene og blomstene, begge er spiselige.

Det var først etter at jeg leste om menyen på årsmøtet i *New England Hosta Society* at jeg ble oppmerksom på *Hosta* som matplante. Der serverte de *Cream of Hosta Soup* og *Hostakopita*, spinatpai med *Hosta*-blad i stedet for spinat. Dette måtte jeg prøve!

Jeg fant en pai-opskrift og byttet ut spinaten med vårskudd fra tre av mine største *Hosta*-planter: *H. sieboldiana* 'Elegans', *H. montana* 'Aureomarginata' og *H. fortunei* 'Albopicta'. Det ble en suksess, til tross for at den ble servert til en gruppe klart skeptiske familie-medlemmer. Dette viste at *Hosta* er en utmerket spinaterstatning. Smaken er mild, ikke bitter eller sur.

Tåler norsk klima

Slekten *Hosta* består av kanskje 45 arter av tuedannende stauder fra Japan, Korea, Kina og Øst-Russland. Deres naturlige vokseområde er både i skog og alpine enger. De er veldig hardføre og tåler både kjølige og

varme somre, og kan dyrkes over hele Norge, også i fjellet, men vokser kanskje litt sent der.

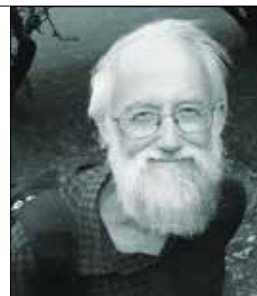
Mine største *Hosta* vokser på nordsiden av huset hvor det ikke er direkte sollys, et sted man ikke ville drømme om å dyrke ettårige grønnsaker. Ved å bruke spiselige stauder kan man utnytte en større del av hagen til matproduksjon. *Hosta* er også den perfekte grønnsaken under frukt og nøttetrær i en skoghage, populær i permakultur.

At *Hosta*-bladene også kan være et viktig bidrag næringsmessig, viser en studie fra 2017. Her ble det vist at *Hosta*-blad har et høyere mineralinnhold enn asparges og andre bladgrønnsaker.

Bleket *Hosta*

I Japan selges blekete *Hosta*-skudd (*yuki urui* eller snø-*Hosta*) i de fleste supermarkeder. De lysegrønne, unge skuddene brukes til salater, sylting, wok, i sushi osv. Bladene brukes også som spiselige wraps eller rullade.

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



- 1 Stephens svar på *Yuki Urui*, laget ved å legge en bønne over plantene tidlig på våren. Dette er *Hosta undulata* og *Hosta montana* som er drevet fram.
- 2 Saftige vårskudd.

Hjemme i Malvik dekker jeg mine flerårige uteplanter med en bønne tidlig på våren. Eventuelt graver jeg opp noen røtter om høsten for å drive inne og få tidlig avling.

De delikate skuddene bruker jeg mest som salat med en enkel saus, for eksempel soyasaus og sesamolje, eventuelt i wok-retter. Mens vårskuddene er best rå, er de store, relativt unge bladene utover sommeren, også fine å spise kokt.

Forvekslingsfare

I Østen har det forekommet noen forgiftningstilfeller fordi *Hosta* kan forveksles med viltvoksende nyserot (*Veratrum album*), som er giftig. Dette vil kunne skje også i norske hager, fordi nyserot også dyrkes her. En enkel regel for å skille de to slektene på våren, er at bladnervene til nyserot går hele veien langs bladet, mens det er ikke tilfelle med *Hosta* ■

I PRINS CHARLES SPISELIGE SKOGHAGE

Susan Campbell, leder av *Walled Kitchen Garden Network (WKGN)* i Storbritannia hadde lest boka mi og inviterte meg å holde foredrag på WKGNs Symposium i 2015. Under foredraget spøkte jeg med at prins Charles hadde den mest produktive, spiselige skoghagen i Storbritannia, han visste det bare ikke! Jeg hadde nemlig lest at prinsen har en nasjonal samling av storbladet *Hosta* på Highgrove, hans landsted.

Det jeg ikke visste, var at to av prinsens gartnere satt like foran meg. Etter foredraget kom de fram og vil gjerne vite mer om *Hosta cuisine*, for at *Hosta* var spiselig, hadde de aldri hørt før. Jeg tenkte raskt og skrev i en av mine bøker: *To His Royal Highness Prince Charles ... Good luck with your Hosta cuisine* og ba gartnerene overlevere hilsenen.

Til min overraskelse fikk jeg et takkebrev fra prinsens sekretær med ønske om mer informasjon. Det endte med at jeg fikk en invitasjon til å besøke Highgrove, der jeg blant annet fikk se *Hosta*-samlingen. Dette er en hage i skogen med store *Hosta*-planter innimellom trestubbene i *The Stumpery*. Prinsen kunne dessverre ikke komme – han måtte i bursdagsselskap til moren!

*WKGN er et nettverk som jobber for å ta vare på de «walled kitchen gardens» som gamle herskaps hus ofte hadde.

Planter/frø

Det er lett å få tak i storbladet *Hosta* i de fleste hagesentra. De er også lette å dele og slik få flere planter. Bjørkans planteliste er ellers et godt utgangspunkt for å søke etter spesielle kultivarer; planter.bjorkan.no) KVANN medlemmer kan også dele planter og frø av gode sorter.

Prøvesmaking

Har du en stor samling av *Hosta*? Ta gjerne kontakt om du er interessert i å være med på å arrangere en prøvesmaking av forskjellige sorter neste vår. Vi planlegger å arrangere dette gjennom KVANNs Sansai Laug.