

Äta ogräs?!

Säg kirskaål (kers), svinmålla, maskros och nässlor och det går kalla kårar längs ryggen hos varje trädgårdsfantast. Men varför inte utnyttja ogräsen till något positivt? Gör en sallad på spåda blad av olika vilda växter eller prova recepten på nässelsoppa och kirskaålsgratång.

En grönsallad kan göras av spåda blad från t.ex. maskros, ängs-syra, kirskaål och svinmålla. Blanda med olika sorter av vanlig odlad sallad. Smula eventuellt ner lite ädelost. Stänk över en dressing av olja och balsamvinäger.

Spridning och överlevnad

Växter har utvecklat olika strategier för fortplantning och överlevnad. Ogräs är intressanta i detta sammanhang eftersom de är så framgångsrika.

De fyra växterna som är avbildade t.v. är vanliga ogräs på kulturmarker över hela Sverige. De är anpassade för olika klimat och har en mycket effektiv spridningsförmåga.

Svinmålla förökar sig med frön och är ettårig. Växten har två slags frön: bruna med mjukt skal som gror samma år och svarta med hårt skal som ingår i fröbanken i jorden och gror under något av de kommande åren. Växten har en konkurrensfördel genom att fröna utsöndrar ämnen som hindrar frögroning hos andra arter (allellopati).

Maskrosen är flerårig och förökar sig till stor del med frön som bildats utan könlig befruktning (apomixis). Det bildas därför grupper av maskrosor med små genetiska skillnader, s.k. småarter, där varje grupp härstammar från en ursprungsindivid. De ca 1000 olika småarter som finns i Sverige förs till sektioner där ogräsmaskrosor är den utan jämförelse största sektionen.

Kirskaålen är ett av de mest svårutrotade ogräsen i trädgården. En liten bit av den krypande jordstammen växer snabbt ut till en ny planta!

Brännässlan har skilda han- och honplantor. Den har underjordiska utlöpare som gör att nässlor sprids mycket effektivt och kan bilda stora bestånd.

De fyra ogräsen är alla ätbara och kan användas i t.ex. sallader och gratänger.



Svinmålla



Kirskaål



Brännässla



Maskros



Studera fröbanken i jorden

Undersök fröbanken i t.ex. ett trädgårdsland genom att markera en yta som är 1 m² och rensa bort alla växter. Täck ytan med fiberväv. Studera sedan kontinuerligt vilka fröplantor som utvecklas.

Nässelsoppa



1 gul lök
1 msk flytande margarin
8 dl vatten
2 dl mjölk
2 grönsaksbuljongtärningar
eller 3 msk koncentrerad fond
400 g förvällda och hackade nässlor
salt och vitpeppar
riven muskotnöt
maizena ljus redning eller maizenamjöl
2 kokta ägg i halv

1. Skala och finhacka löken, fräs den ett par minuter i margarin i en rymlig gryta
2. Tillsätt vatten, mjölk och buljong, låt det koka upp
3. Lägg i nässlorna och smaka av med salt, vitpeppar och lite riven muskotnöt.
4. Red av soppan med maizena till simmig konsistens.
5. Servera soppan med kokta ägg i halv.
6. Bjud ett mjukt bröd och en sallad till.

Recept: Örjan Klein

Kirskaålsgratång



1 liter spåda blad av kirskaål
8 skivor vitt bröd
3 ägg
1 dl mjölk
lite matolja
½ tsk salt

1. Skölj kirskaålen, förväll och hacka bladen.
2. Tärna brödet och bryn i lite olja.
3. Blanda mjölk, ägg, kirskaål och salt.
4. Smörj en gratångform, lägg i brödbitarna och häll över äggstanningen.
5. Grädda i ugn (225°C) i ca 15 minuter eller tills äggstanningen stelnat.

Recept: Cristina Virdung