

Ät av naturen - nyttigt, gratis och gott

30

MAT & DRYCK

28 MAJ 2020

ÄTLIGA VÄXTER

"Jag upptäckte själv hur läkande naturen var när jag blev utbränd för många år sedan. Det enda jag ville då var att vara ute i skogen"

LISEN SUNDGREN



TRE VANLIGA VILDA VÄXTER SOM DU KAN ÄTA



Lökrav är en av ungefär 250 vilda växter i Sverige som är ätbara ...



... precis som kirskaål ...



... och spansk körvel.

BILD: CLAUDIO BRESCIANI/TT

LISENS TRE FAVORITER

1. NÄSSLOR

"Nyttig och lätt att göra soppa på. Härlig värbudbärare!"

2. MYSKMADRA

"De är fin en smaksättare. De har en söt, vaniljaktig smak."

3. SVINMÅLLA

"Påminner om spenat. Går att äta som den är eller tillaga på olika sätt. Jag brukar göra en slags hummus med gula ärtor och olivolja på den."

Ät av naturen – nyttigt, gratis och gott

Lisen Sundgren är en av landets främsta experter på ätliga växter. Hon menar att själva letandet kan ge inre ro och ett liv mer i samklang med naturen.
– I oroliga tider hjälper det mig att vara ute i naturen och känna att jag är en del av någonting större.

TEXT LISA WALLSTRÖM/TT FOTO CLAUDIO BRESCIANI/TT

Coronavirusets framfart ställer till bekymmer i vardagslivet. Att söka tröst och kraft i skog och mark är ett sätt att hantera sin oro och samtidigt få energi.

Jag upptäckte själv hur läkande naturen var när jag blev utbränd för många år sedan. Det enda jag ville då var att vara ute i skogen, säger Lisen Sundgren.

Den upplevelsen gav hennes liv ny inriktning. Hon sadlade om från skådespelare och utbildade sig till natur- och skogsterapiguide och örterapeut. Hon har också skrivit flera böcker. I den senaste "Äta vilda växter" (Bonnier Fakta), presenteras 33 vilda, ätliga vilda örter, blommor och bär.

Brännässlan väckte Lisens Sundgrens nyfikenhet på ätbara växter. I samband med sin rehabilitering fick hon praktikplats på en trädgård med tillhörande kafé. En vårdag plockade hon nässlor i massor för att göra soppa.

– Jag fick en aha-upplevelse. Vad finns det mer för växter som växer vilt och som går att äta? Vad smakar de? Är de nyttiga?



Boken "Äta vilda växter".

FOTO: BONNIER FAKTA.

Svaren var: Det finns ungefär 250 vilda växter i Sverige som är ätbara. De flesta smakar himmelskt – i alla fall om man tillagar dem rätt – och de är fullsmockade med vitaminer, mineraler och enzymer som gör oss gott. I nässlornas fall vitaminerna B och C, järn och kalcium. De växer över hela landet och är en av de allra första örterna att dyka upp på våren.

– Förutom att de är nyttiga är de helt gratis.

DE VILDA VÄXTERNA kan verkligen berika vårt näringsintag. När vi levde som jägare och samlare fick vi i oss ungefär 500 olika grödor på ett år – i dag en bråkdel av det.

– Det beror på att mycket av de vi äter kommer från några få basväxter som vete, majs, ris och soja.

En av de vanligaste frågorna Lisens Sundgren får är om några växter är farliga att förtära.

– Ja, det finns giftiga växter. Man ska vara säkra på vad man plockar – då är det ingen fara. I boken har jag tagit upp några stycken som går att förväxla.

Idegran, stormhatt, odört och sprängört hör till dem som det är bra att vara

extra uppmärksam på. Lär känna dem och hur de skiljer sig från växten du har tänkt plocka. Alkaloider är en grupp kvävehaltiga aminer som förekommer i olika växter, bland annat odört, och har en stark inverkan på människokroppen.

Nässlor, granskott, rödklöver och fläder är däremot sorter som är lätta att känna igen och som finns i så gott som hela landet.

– Färska rödklöverblommor är goda och vackra att blanda ned i sommarens sallader, soppor och desserter. Man kan också torka och mala dem och blanda i bröd eller kakor.

ÖVERHUVUD TAGET finns det mer ätbart än vad man tror in på knuten. Man behöver inte bo på landet eller ha en trädgård. Det är bara att gå ut i närmaste grönområde, park eller skog.

Vår allemansrätt ger oss stor frihet, men också ansvar.

– Inte störa eller förstöra. Så kan man sammanfatta den, säger Lisen.

I lagtexten framgår det att det finns saker som man inte får plocka. Dit hör till exempel bark, ollon, nötter eller kåda. Det har att göra med vad som spe-

lade stor roll förr i tiden – nötter och ollon var viktigt när grisar, kor och får betade i skogen.

– Men så som den tillämpas i dag, innebär det att man kan plocka blommor, bär och svamp, det vill säga sådant som kommer tillbaka nästa år, utan lov av markägaren – förutsatt att man skördar försiktigt, förklarar Lisen.

ENROLIG OCH tacksam växt att börja med är svinmålla. Den växer på åkrar i trädgårdsland och rabatter från Skåne till Norrbotten.

– Bladen, blomtöpparna och stjälkarna kan ångas, smörslungas och stuvas. Perfekta att blanda ned i soppor eller omeletter. De färska fröna går att använda precis som quinoa.

VILL MAN SPARA eller förvara växterna man hittar kan man ofta frysa dem, lägga in dem i lag eller torka. Man kan också koka saft eller sylt. Lisen har mängder med recept som hon delar med sig av.

– Jag äter någonting vilt varje dag. Det kan bli en kopp grante, olika örtsaltsblandningar eller hummus på svinmålla. För mig är det ett sätt att leva.

NÄSSELSOPPA MED KARDEMUMMA

Det här är Lisens tolkning av ett recept som kocken Rune Kalf Hansen skapade till deras bok "Det vilda köket". Det går fint att byta ut kardemumman mot vanilj.

INGREDIENSER

4 portioner
4 gula lökar
smör till stekning
1 liter vatten
1 1/2 liter nässlor
4 deciliter gröna ärtor eller 2 avokador
4 hela kardemummakapslar eller 1/2–1 teskedar stött kardemumma
25 g smör
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

Hacka löken grovt och fräs den glansig i lite smör i en kastrull. Tillsätt vatten och nässlor. Ge det hela ett uppkök och låt sjuda under lock i 5 minuter.

Lägg ärtor eller avokadofruktkötet och kardemummakapslar i en mixer, häll i nässlor och kokvatten och mixa soppan slät. Häll tillbaka soppan i kastrullen, rör ned smör och smaksätt med salt och peppar. Värm på snabbt och servera.



Lisen gör te av vilda växter...



... och en smörgås med pålägg från skogen.