

Foråret og sommeren er til urteindsamling

Af Jens Folke

Siden det nordiske køkken har ramt Danmark med Noma og de andre gourmetrestauranter i spidsen, er det blevet utrolig populært at indsamle urter og rødder til madlavning, kryddersnaps m.m. Her i maj lavede jeg således en tur med Nordvestsjællands Naturhistoriske Forening (NVNF.dk) til Odsherred, hvor vi indsamlede mange forskellige urter til brug for en treretters menu, som senere på dagen blev frembragt på min bopæl.

Kold kartoffelsalat:

Her brugte vi ramsløg og skvalderkål. Pynt af blomster af ramsløg.

Coleslaw:

Her brugte vi strandkvan og røllike. Kvanen gav en lidt krydret/sødlig smag.

Dessert: Mynteiscreme:

Der blev brugt en håndfuld frisk vandmynte til flødeisen.



Nogle af NVNF's botanikkyndige medlemmer i gang med at rense og sortere urterne.

Forret: Høns i syltede asparges:

Her brugte vi strandarve, lægekogleare, løgkarse (lidt) og strandbeder. Pynt af tandfri vårsalat.

Hovedret baseret på friskhakket svinebov:

Sankefrikadeller:

Skvalderkål, stor brændenælde, ramsløg, herunder ramsløgsknopper.

Strandpølse:

Her brugte vi strandarve og strandbeder. Pølsen blev desuden også krydret med pulveriserede, grønne peberkorn.

Mange af disse forårsurter var før i tiden af stor vigtighed. F.eks. var lægekogleare en vigtig kilde til C-vitamin ovenpå vinteren.

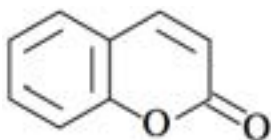
I de arktiske egne blev kvan før i tiden ligefrem syltet med sælspek, efter sigende for at få tilstrækkelig C-vitamin. Nyere undersøgelser viser dog, at kvan er en dårlig kilde til C-vitamin, specielt indeholder stilkene (som primært blev anvendt) helt utilstrækkelige mængder af C-vitamin til at kunne dække behovet [1].

Men vilde urter indeholder ikke kun vitaminer. Kvan indeholder f.eks. terpener, kumarin, angelicin, tannin, ►

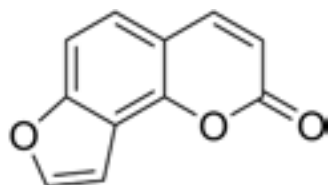


Kvan, strandkål, mælkebøtte, strandløg, ramsløg og brændenælde.

β -terebangelen (som skulle give kvan dens karakteristiske lugt, $C_{10}H_{16}$, men hvad er strukturen af duftstoffet/stofferne? - jeg har ikke kunnet finde den), samt organiske syrer: Methylethyl-*eddikesyre* og hydroxymyristinsyre [1].



Kumarin



Angelicin

Tag som et eksempel kumarin, en lacton, som afgiver en karakteristisk høduft, og som findes i mange urter og græsser, f.eks. lavendel, skovmærke, feldgræs, guldaks m.fl., der alle er kendt som gode snapseurter. Kumarin er betænkeligt, fordi det i større mængder har vist sig at være kræftfremkaldende i rotter og mus. Heldigvis er der en ikke-lineær dosis-responssammenhæng således, at det betragtes som ufarligt i mindre doser [2]. Det er altså metabolitter, der forårsager toksiciteten.



En anretning med sankefrikadeller.

Ligesom ved svampeindsamling, hvor man skal kende arternes karakteristika, skal man kende lidt til botanik for ikke at komme galt afsted med at sanke urter. Ramsløg kan således for den ukyndige forveksles med både høsttidløs og liljekonval. 60 g høsttidløs er normalt dødelig dosis [3], idet både lunger, lever og nyrer svigter. Og liljekonval kan tage sig af hjertet på dødelig vis.



Forfatteren i gang med stopning af strandpølse.

Andre planter, man bør kende for deres giftighed, er f.eks.:

- Bidende stenurt
- Bingelurt
- Bittersød natskygge
- Bjørneklo
- Dansk ingefær
- Dunet gedeblad
- Druedyld
- Fingerbøl
- Gifttyde
- Hundepersille
- Sommerhyld
- Skarntyde
- Taks
- Thuja

Når man tæller det sammen, er der såmænd nok flere giftige planter end "lækre", giftige storsvampe, men de fleste er mere bange for svampene. Man skal tage sig i agt i begge tilfælde, og mådeholdent indtag er under alle omstændigheder en dyd. I store nok doser er alt jo stort set giftigt.

Mange af de vilde urter er stamfader til urtehavens planter. F.eks. blev strandkål dyrket i Middelalderen og er siden blevet forædlet til de kåltyper, vi kender fra supermarkedet i dag. Forædling har også haft stor betydning, f.eks. er rapsolie i dag fri for de glykosider, der tidligere forhindrede brug af en jomfrurapsolie, som den berømmede bornholmske rapsolie.

E-mail:

Jens Folke: jens.folke@lean6sigma.eu

Referencer

1. <http://www.medicinurter.dk/herbarium/fjeldkvan>.
2. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10418958>.
3. Helle Buchardt Boyd, "Kend de spiselige vilde planter – og undgå de giftige". Foreningsforlaget, 2014.

Kan du hjælpe med kvans struktur?

Er der mon én blandt læserne, der kender strukturen duftstoffet fra kvan $C_{10}H_{16}$, kaldet β -terebangelen ($C_{10}H_{16}$)? Så må du meget gerne kontakte mig på den angivne mail-adresse.