

Ät upp dina fiender:



Text & foto: Lars Forslin

Kirskålsomelett med sparris

Varför odla sallat, spenat och andra gröna blad när de finns helt gratis i naturens skaffer? Åtminstone på vårkanten är det en njutning att frossa i vad naturen bjuder. Kirskål, till exempel, står inte spenat eller kål efter i smaken – och den är bra mycket nyttigare.

DE VILDA VÄXTERNA innehåller betydligt mer av vitaminer och mineraler än sina tama släktingar i våra grönsaksland, som helt enkelt har det lite för bra för att bli riktigt lika näringsrika och smakrika för den delen. De odlade växterna blir lite mer uppsvullna helt enkelt.

Kirskålen fördes faktiskt in till vårt land som en nyttoväxt, tro det eller ej. Det var munkarna som förde in den liksom så många andra växter. Man menade att den var en bra medicin mot gikt. På den tiden såg man förmodligen lite annorlunda på detta med medicin. Hippokrates sade som bekant att "din mat ska vara din medicin och din medicin skall vara din mat", och det är nog i ljuset av detta man ska förstå kirskålen som medicinalväxt.

Den är sålunda både mat och medicin. Just att den heter något på -kål styrker också detta, eftersom kål var ett samlingsnamn för alla bladgrönsaker i äldre tid.

Rent medicinskt finns det vad jag vet inga belägg för att kirskålen verkligen skulle ha någon verkan mot gikt i den mening att det skulle finnas någon specifik verksamt substans mot gikt i den. Däremot kan man på goda grunder anta att kirskålen, liksom i princip alla grönsaker, har en dietisk verkan. Att en grönsaksdiet är verksamt mot gikt kan jag själv intyga, men det behöver alltså inte vara just kirskål man äter, utan det går precis lika bra med vitkål. Och, ja just det: selleri förstås.

På latin heter kirskålen *Aegopodium podagraria*. *Aegopodium* betyder bockfot – kommer från grekiskans *aigos*, get, och *podos* som betyder fot – detta på grund av likheten med getens fot. *Podagraria* kommer från latinets ord för gikt, *podagra*.

Kirskålen tillhör den flockblomstriga familjen som har försett oss med så många älskade grönsaker och kryddor. Morot, palsternacka, selleri och persilja, bara för att nämna några. Den är alltså inte inhemska i vårt land, men vilka växter är egentligen det? Alla växter som finns i Sverige har ju kommit in efter istiden och invandringen fortgår ständigt, ibland med människans hjälp. Själv anser jag att alla växter som kan trivas och föröka sig hos oss också har rätt att växa och frodas här och på så sätt berika vår ursprungligen ganska magra flora.

Uppenbarligen trivs kirskålen utmärkt hos oss och breder ut sig i stort sett överallt där det finns odlad mark. Men den kan även förvilda sig i naturen, men då ska det vara i mullrika lundjordar. Där kan den bli en mycket vacker marktäckare med sina vita högresta blommor i juli.

Kirskålen smakar bäst som ganska späd. Vår och försommar är alltså rätta tiden att plocka den. Vill man fortsätta att plocka kirskål så kan man lätt föryngra den genom att slå av den gamla blasten med lie. Det kommer strax nyttillväxt som är späd och fin. Resten kan man använda som marktäckning i sina odlingar eller ge till kaninerna. Om detta skulle försvaga kirskålen är det väl knappast någon som misstycer, men den verkar kunna överleva det mesta tack vare sina vittförgrenade jordstammar som lagrar upp näring.

Kirskålsomelett med sparris

En dag mitt i maj var jag ute på en förmiddagspromenad. Precis innan jag kom hem gick jag förbi ett ordentligt bestånd med kirskål. De växer ju gärna i stora mattor, som alla trädgårdsodlare vet som har bekantat sig med kirskålen i form av ogräs i rabatter och odlingsland. Jag plockade i alla fall en fin bukett med kirskålsblad och tog in den. På vägen hem räknade jag ut att den skulle passa bra i en omelett. Och det gjorde den verkligen. Tillsammans med några kravmärkta ägg, lökar och dito sparrisbunt blev det en lækker lunch helt i årstidens anda.

kirskål i köket



Kirskålsstuvning, här serverad med quinoa, sojakorv och rädisor.

- 2 medelstora gula lökar
- 1 rejäl knippa kirskålsblad
- 3 ägg
- 1,5 dl vatten eller mjölk
- rapsolja el. olivolja
- örtsalt, tabasco
- tillbehör:
- ringar av röd paprika
- grön sparris

Skär löken i ringar och bryn den i oljan på god värme i några minuter i en gjutjärnspanna. Skär kirskålsbunten i centimeterbredda strimlor, även stjälkarna kan användas, åtminstone en decimeter. Lägg kirskålen i stekpannan när löken är nästan färdigbrynt. Rör om. Efter någon minut kan man sänka värmen till medel och hälla över de ihopvispade äggen, vattnet (eller mjölk) och kryddorna. Lägg lock över stekpannan och efter några minuter peka runt lite på ytan så att eventuellt rinnande omelettsmet rinner ner och stelnar. Slå av värmen och låt stå under lock tills omeletten stelnat rakt igenom.


Lägg upp på tallrik och servera generöst med grön, nykokt sparris till, gärna också röd paprika eller tomatskivor.

Kirskålsstuvning

Kirskålen passar utmärkt att stuvras som spenat. Den har en mild smak som tilltalar de flesta. Den här stuvningen kan serveras till vad man finner gott, men troligtvis vill man ha något bastantare och proteinrikt till. Rökt fisk kan passa bra sommartid, här valde jag en helvegetarisk variant med sojakorv. Quorn är ett annat bra vegetariskt alternativ. Om man verkligen har problem med gikt så ska man förstas ta det försiktigt med proteinet och äta minimalt av detta, men desto mer av stuvningen.

Måtten här är ungefärliga; jag lagar alltid mat på gehör. Använd dina sinnen när du lagar mat. Borde räcka till 3-4 portioner.

- En bukett kirskål, ca 300 g
- 2 dl sojagrädde eller grädde
- 2 dl vatten
- olja eller smör
- salt eller buljong
- maizena- eller potatismjöl
- peppar och/eller muskot

Skölj bladen i kallt vatten i diskhon. Skaka av vattnet och strimla bladen. Fräs i fett, salta och låt fräsa en stund. Tillsätt lite vatten och låt koka några minuter innan du tillsätter grädden och sänker värmen. Tillsätt ev. buljong och kryddor och rör ut en redning av maizenamjöl och vatten; det handlar om någon matsked mjöl. Hög värmen och rör ner redningen; låt få ett hastigt uppkok. 



T.v: Kirskålens blad liknar verkligen en getfot och har fått namn därav.

Ovan: Under högsommaren går de stora lundbestånden i blom.