

På vandring med en samlare



Nu är det snart vår och de första primörerna hittar man vilda i naturen. Följ med på en samlartur med örtexperten, läraren och arkeologen Roland Rittman.

Text & foto: Karin Jansson

TITTA PÅ DINA FINGRAR, de är gjorda för att plocka och samla mat. I grund och botten är vi fortfarande samlare och de flesta människor som lever i civilisationen längtar tillbaka till naturen.

Orden kommer från Roland Rittman som gärna delar med sig av sin enkla filosofi: Nutidens människa vantrivs i stan och längtar tillbaka till sitt ursprung. Och ursprunget är, menar Rittman som studerat arkeologi, att vara samlare.

Att samla är också just vad Roland sysslar med själv. Sedan några år driver han en firma som plockar och säljer örter, blad, blommor, svamp och annat ätligt från naturen. Köparna är framförallt lyxkrogar i Skåne, Stockholm och Danmark.

Fältbiolog

Men att samla var knappast något han hade tänkt sig som ung. Intresset för naturen ledde till universitetsstudier i kemi och biologi och så småningom blev han lärare. Parallellt var han som ung engagerad i miljörelsen och Fältbiologerna.

– Vi som var fältbiologer på sextiotalet förstod redan då att ekosystemen var på väg att braka ihop. Idag är det just det som sker och då vill alla plötsligt vara miljövänner. Hade vi

Roland Rittman samlar mat i naturen och säljer till lyxkrogar. Han håller också i örtavandringar, här för eleverna på Holma Folkhögskola i Höör.

lyssnat på varningarna i tid hade många miljöproblem kunnat undvikas.

Idén att sälja naturliga råvaror kom först på 1990-talet. Roland hittade mycket svamp, höstmusseron, och när den inte fick plats i frysen kom han på att han kunde sälja den. Han ställde sig på torget i Lund och upptäckte att någon sålde nässlor. Det blev upptakten till hans firma som idag sysselsätter honom på heltid. Dessutom har han fyra personer anställda på deltid.

Letar det genuina

Idag har Roland en gård i Anderslöv i södra Skåne dit han forslar alla örter, svampar mm som plockas. Örterna kyls direkt ned i den frysbox som han använder vid sina turer och på gården finns ett kylrum där örterna sedan förpackas för vidare transport.

– Det är viktigt att kyla ned örterna direkt om de ska hålla. Örter som slokar kan man lägga i isvatten för att de ska bli fräscha igen – det är ett tips som man kan prova hemma.

Några dagar i veckan kör han över örter till Danmark och han levererar också direkt till krogar i Skåne och Stockholm.

Vilda primörer

En annan matnyttig växt som man kan plocka mycket av på våren är sommargyllen. Blomknopparna kan kokas och användas som små broccolislott.

Råa nässlor

Kirskålen hittar man på näringsrik mark. Där trivs också nässlor och vitplister, två örter som många förväxlar då bladen är snarlika och de dessutom ofta växer nära varandra. Om man råkar få med några vitplisterblad i nässelsoppa gör det dock inget eftersom även den är en ätlig ört.

Roland testar kvaliteten på nässlorna genom att äta dem råa!

– Nålarna som sticks sitter på undersidan av bladet. Om man rullar ihop ett nässelblad kan man tugga i sig det rätt, säger han och mumsar i sig ett nässelblad.

Blommor

Svalört är en blomma vars blad sticker upp tidigt på våren. Förr användes den som vårsallat och Rittman läste i en bok att den är den enda ranunkelväxt som kan ätas. Han började därför sälja svalört men en medarbetare upptäckte på Internet att den inte anses ätlig. Enligt Giftinformationscentralen kan den ge sveda i munnen och idag säljer Rittman ingen svalört.

Men det finns andra blommor i hans sortiment. Tusenskönans blomma används som pynt liksom röllekan blad och blommor. Av rölleka görs också gelé och växten kanderas också och används för att balansera bittra smaker. Även gullvivans blad är ätliga men växten är fridlyst i naturen. Violer plockar han och de används som dekoration.

Te och brännvin

Röllekan kan också användas för att smaksätta brännvin och förr fick den också ersätta humlen i ölet. Andra brännvinsörter

Att man på lyxkrogarna vill ha vilda örter, svamp och bär i maten tror han i grund och botten beror på vår längtan till naturen.

– När människan har råd så kommer längtan efter det genuina fram. Antagligen förstår restauranggästerna inte det själva, men örterna på tallriken får dem att må bra.

Även bland kockarna har det blivit populärt att kunna erbjuda något exklusivt. Märkligt nog är något av det mest exklusiva man kan erbjuda idag vild mat, det vill säga sådant som människan har plockat och ätit i alla tider.

– Kunskapen om ätliga växter har tyvärr försvunnit eftersom det var mat som man tog till när det var nödår. Att äta örter ansågs som fattigmat och så har kunskapen glömts bort. Men nu har det blivit fint att äta ogräs igen!

Maskros

Rittmans lista över örter och annat som han erbjuder till försäljning är lång. Här finns vanliga örter som maskros och kirskål men också mera ovanliga växter som de flesta inte känner till är ätliga. Det mesta har han lärt sig själv. Som gammal biolog var han van att artbestämma växter och genom att läsa har han fått tips om alltför ätbara växter.

– Egentligen har krogarna inte någon speciell favorit. Däremot vill de gärna variera och tycker om när jag har en ny ört.

Maskrosen plockar han mycket av. Knopparna och bladen kan stekas i smör och bladen kan också, som man gör i Frankrike, användas till sallat.

– Det bittra i maskrosbladen kan man balansera genom syra, t ex genom att blanda med ängssyra eller harsyra.

Rittman tycker också om att steka bladen tillsammans med fläsk, en rätt som är vanlig i Frankrike.

Kirskål

Kirskål är en annan favorit med många användningsområden. Det är bäst att plocka de små skotten innan stjälken blir seg. De kan användas i bröd, stuvning och soppa och man kan också ha dem i isvatten eller för att ersätta persilja.

– Kirskålen användes också förr av munkarna mot gikt. Därav har den fått sitt namn podagraria som kommer av grekiskans podagr vilket betyder gikt, förklarar Roland.

T.h: Svalörtens blad äts förr som sallat men kan ge blåsor och utslag och ska därför inte användas som föda.

Nedan: Bäckbrämsman har senapssmak och kan användas som sallad.





som Rittman plockar är äppelblad, svarta vinbärsblad och johannesört. Rallarrosens blommor kan användas till te och de färska skotten kokas som sparris på våren. Även älgörtens blommor kan användas till te och man lär också kunna göra saft och vin på dem vilket får en smak som påminner om fläder.

Fisk

Roland plockar också bär, bland annat häggbär. Häggen är släkt med ploommon och slån och bären är mycket kärva i smaken. När de används till saft ska man därför inte koka dem utan istället bara slå på varmt vatten.

På vår vandring i vårgrönskan visar oss Rittman också några vinbärssnäckor.

– Vinbärssnäckorna togs hit av de katolska munkarna. Enligt katolicismen ska man ju inte äta kött under fastan men eftersom kyrkan hade bestämt att snäckor räknades som fisk gick det bra att äta dem.

Ramslök

En av Rittmans favoriter på våren är ramslök. I Skåne och på Gotland kan man hitta stora bestånd av denna lökväxt som har

en smak av vitlök. Ramslöken växer ofta som undervegetation till lövträd.

Alla delar på ramslöken är ätliga och på våren kan man plocka skotten och bladen. Sedan kommer knopparna som även de är ätliga.

Bland ramslöken hittar man ibland ormbunkar som strutbräken. Skotten på strutbräken kan plockas och användas som dekoration men kan också ätas stekta i smör.

Vattenväxter

I bäckar, kärr och våtmarker kan man hitta en del ätliga växter. Förr i tiden använde man rötterna från kaveldun vid nöddår. Man kan också plocka de färska skotten innan de blir sega. De har en smak som liknar gurka.

Kärrtistel har knoppar som kan kokas och ätas som kronärtskocka. I fuktiga marker hittar man också bäckbräsmå och kärrbräsmå som kan användas som sallad. Bladen smakar av senap.

Barkbröd

Örtavandringen går mot sitt slut och Rittman filosoferar lite mer om människans utveckling.

Ramslök kan plockas i Skåne och på Gotland och växer ofta i stora bestånd. Löken kan också odlas och den trivs i halvskugga. Även ormbunken strutbräken är ätlig, topparna kan stekas i smör.

– I huvudsak har vi varit samlare fram tills vi började bli jordbrukare för 6000 år sedan. Vi samlade blad, rötter, nötter, snäckor, maskar mm och levde på det. Jakt och fiske var en liten del av vår försörjning, istället är det tunggreppet som har varit det unika hos människan och fått henne att överleva.

Att samla mat i naturen har fortsatt att vara ett viktigt sätt att överleva även sedan vi blev jordbrukare, framför allt under nöddår och svåra vintrar och vårar när maten tog slut. Att blanda bark i brödet har varit vanligt. Man använde sig då av den inre barken som är rik på stärkelse. Folk har också plockat bokollon som även de är stärkelseriika. Gröna blad kokades och man kallade det för grönkål.

Rittman menar att vi har samlandet i ryggmärken och att människor därför idag fortsätter med detta beteende. Fast i modern tappning handlar det mer om

att samla frimärken, konstföremål eller något annat som intresserar en.

Egotripp

Rittman är glad att så många idag pratar om miljö och hållbart samhälle, men han tror inte att lösningen på våra miljöproblem enbart ligger i att konsumera rätt.

– Folk tror att allt blir bra bara vi köper ekologiska saker. Men själva konsumismen är ett problem– vi måste överge den egotrippade livsstilen och hitta tillbaka till gemensamma lösningar.

Det går inte att gå tillbaka till stenålderslivet, men Rittman tror att vi kan hitta en annan livsstil.

– Vi har fått en livsstil som bygger på en stark individualitet. Men det som byggde upp vår välfärd en gång i tiden var kollektiva föreningar. Det är det som behövs även idag – en vilja att jobba tillsammans för att bygga upp ett nytt hållbart samhälle. ☘

Roland Rittmans hemsida:
<http://www.rittman-jordnara.com>

Ekomärkning tas över av holländskt företag

1985 BILDADES KRAV för att certifiera och garantera kunder ekologiska produkter. 2007 avskildes certifieringsverksamheten i ett eget företag, Aranea, ägt av KRAV. I början av året blev det klart att Aranea köps av det holländska företaget Kiwa. Kiwa är ett internationellt certifieringsföretag med verksamhet i nio länder.

– För KRAV innebär försäljningen av Aranea att vi nu kan fokusera på att utveckla våra regler och marknadsföra varumärket KRAV, säger VD Lars Nellmer.

Krav och Aranea kommer att ha kvar ett administrativt samarbete under ytterligare några år. Vilket inflytande den nye ägaren på sikt kommer att ha över den svenska KRAV-certifieringen återstår att se.

(Ekolantbruk)

Skördarna ökar inte längre

TROTS ATT NYA SORTER och effektivare växtskydd hela tiden utvecklas inom det konventionella jordbruket stiger bara skördarna marginellt varje år i Sverige. Det påpekar Björn Roland, rådgivare på Hushållningssällskapet i Skaraborg, i en artikel i jordbrukstidningen ATL. Trots ökad tillförsel av kväve stiger skördarna numera endast med 20 kilo per hektar och år. Det kan jämföras med perioden 1960 till 1990 då skördarna ökade med 100 kilo per år.

Några av orsakerna kan vara en ensidig växtfölj där halm hela tiden tas ifrån åkern. Detta leder till lägre mullhalt och sämre bördighet. Även djupplöjning och användningen av tunga maskiner som packar jorden försämrar bördigheten.

(ATL)

Friskare hjärna av grönsaker

ETT HÖGT INTAG AV GRÖNSAKER och frukt ökar vår förmåga att tänka klart. Det visar en amerikansk undersökning vars resultat har publicerats i tidskriften JAD (<http://www.j-alz.com/issues/17/vol17-4.html>, Journal of Alzheimer's Disease August 2009: 17(4); 921-927).

Knappt 200 friska vuxna ingick i undersökningen. Man mätte deras nivåer av antioxidanter i blodet och de fick också fylla i ett formulär för att man skulle kunna se hur mycket frukt och grönsaker de åt. Deltagarna delades sedan in i två grupper, de som åt mycket grönt, ungefär 400 gram om dagen, och de som åt lite. Därefter fick de genomgå tester för att mäta den kognitiva förmågan. Det visade sig då klart att de som åt mycket frukt och grönt var mer snabbtänkta och fick bättre resultat på testerna. Resultaten var entydiga oavsett deltagarnas ålder, kön, kroppsvikt, blodfetter och utbildningsnivå.

De antioxidanter man mätte var bl a lykopen som det finns gott om i tomater, karotenoider som man hittar i morötter och tokoferoler, alltså E-vitamin, som finns i nötter, frön och vegetabiliska oljor. Resultaten tyder på att man kan minska hjärnans åldrande med en kost rik på antioxidanter och forskarna föreslår att man ska uppmuntra människor att konsumera mer grönt för att hålla sin hjärna frisk långt fram i livet.