

Eksotiske grønnsaker, krydder og urter

Det er flere årsaker til økt etterspørsel etter eksotiske grønnsaker og krydderurter. Anslagsvis er det om lag 800 000 personer med innvandrerbakgrunn fordelt på 200 nasjonaliteter i Norge. De kan igjen deles i fem til sju større matkulturelle grupper. Det har gitt økt etterspørsel etter matvarer fra opprinnelig hjemland.

Etniske nordmenns økte reiseaktivitet til utlandet og bekjentskap med nye matkulturer fra hele verden medfører at mange ønsker å få tak i andre matvarer enn tilbudet er her til lands.

En tredje årsak til økt etterspørsel etter eksotiske grønnsaker er endrede matvaner og oppbevaringsmuligheter. Med større utvalg i butikkene og dermed bedre tilgang og bedre oppbevaringsmetoder kan friske grønnsaker fås gjennom store deler av året. Tidligere tiders hermetisering, tørking og salting er i noen grad erstattet av kjølelagring med svært god kontroll på temperatur og luftfuktighet. Import av matvarer fra alle verdenshjørner tar ikke så lang tid som tidligere, fordi varene kommer raskere fram og oppbevares under kontrollerte forhold i kjøle- og fuktighetsstyrt miljø i transportfasen. Enkelte eksotiske grønnsaker kan fås i butikkene, men da har de ofte reist langt og kvaliteten kan være varierende til tross for gode kjølemuligheter. Flere av disse vekstene kan man dyrke selv i Norge (figur 1). Det gjelder særlig for enkelte blad- og rotvekstgrønnsaker. Noen av dem tåler frost og kan stå ute til nærmere jul i norsk jord.

Sølvi Svendsen, Hageselskapet

Innhold sortert etter botanisk navn

		side
<i>Abelmoschus esculentus</i>	Okra	2
<i>Allium sativum</i>	Hvitløk	3
<i>Allium tuberosum</i>	Kinagressløk	4
<i>Amaranthus</i> spp.	Amarant	5
<i>Basella alba</i>	Malabarsalat	6
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i>	Mangold	7
<i>Brassica rapa</i> var. <i>Nipposinica</i> og <i>B.r.</i> var. <i>japonica</i>	Mizuna	8
<i>Brassica rapa</i> ssp. <i>chinensis</i>	Pac choi	9
<i>Brassica juncea</i>	Indisk bladsennep	10
<i>Capsicum</i> spp.	Chili	11
<i>Chrysanthemum coronarium</i>	Shungiku	15
<i>Coriandrum sativum</i>	Koriander	16
<i>Cucurbita pepo</i>	Squash	17
<i>Cymbopogon citratus</i>	Sitrongress	18
<i>Ipomoea aquatica</i>	Vannspinat	19
<i>Mentha spicata</i>	Grønnmynte	20
<i>Perilla frutescens</i> var. <i>crispa</i>	Perilla	21
<i>Phaseolus vulgaris</i>	Borlottibønner	22
<i>Solanum melongena</i>	Aubergine	23
<i>Zea mays</i> var. <i>saccharata</i>	Mais	24



Figur 1. Velkommen til å dyrke eksotiske grønnsaker og urter i Norge. Foto: Bjørkli og Bergersen.

Definisjon

Eksotiske eller grenseløse vekster er planter eller plantedeler som introduseres til Norge og ikke er vanlig i norsk plantedyrking eller ingrediens i tradisjonell matkultur i dag. Poteten var en slik eksotisk plante da den ble introdusert i Norge for om lag 250 år siden av prester og sjøfolk.

1. Okra

Okra er en belgfrukt i kattostfamilien og kommer opprinnelig fra Etiopia, men dyrkes i de fleste tropiske og subtropiske strøk.

Dyrking

Okra er en ettårig plante som kan dyrkes både på friland, i benk eller veksthus, men bør stå et varmt og lunt sted utendørs. Frøene spirer etter 10-20 dager ved 20 °C og plantene blir om lag 40 centimeter høye. Den får dekorative gule blomster med brunt svelg. Belgene er avlange og fem- til sekskantete eller sylindriske i formen og kan bli fra 5-12 centimeter lange (figur 2). De er grå-grønne med hvitt fruktkjøtt og hvite, myke frø og kalles ofte for «ladyfinger».

Så en til to frø i ni centimeter store pottes inne og plant ut i veksthus eller på annet egnet sted.

Sesong

Lagringstemperatur for okra er 6-8 °C, men er ikke egnet for langvarig lagring. En perfekt «ladyfinger» skal være fast og velformet uten tegn til sliming eller uttørring. Kjøper man okra kan de variere noe i størrelse. De små har som regel best kvalitet og bør foretrekkes fordi de er saftigere og har mindre fiber enn de større variantene.

Bruk

Okra kan brukes på samme måte som sukkererter og bønner og inneholder flere myke, hvite umodne frø som kan spises sammen med fruktkjøttet. Et lett dunksjegg kan ofte forekomme på belgen. Dette kan fjernes ved å gni belgene mellom fingrene. Fargen kan variere noe fra grønn til grågrønn og smaken kan beskrives som mild og deilig. Belgene brukes i salater, marineres, forvelles, kokes i gryteretter eller stekes som tilbehør til kjøttretter. Hele planten kan spises unntatt de vedaktige stilkene. Et annet tips til bruk er å steke okra i olje og servere sammen med tomater, løk og kokt ris.

Under koking utskiller okra en slimaktig saft som jevner supper og gryteretter. Det kan unngås ved å forvelle okra i fem til ti minutter i saltet vann før bruk i gryteretter.

Okra er kalorifattig, men rik på kalium og C vitaminer.

Navn

Botanisk navn: *Abelmoschus esculentus*

Norsk: okra

Engelsk: Okra, Gumbo, Ladyfinger

Tysk: Okra, Gombofrucht

Fransk: gombo

Spansk: okra, gombo

Italiensk: okra, ibisco



Figur 2. Okra. Foto: frukt.no

2. Hvitløk

Hvitløk hører til liljefamilien, kommer opprinnelig fra Sentral-Asia og er en gammel kulturplante som dyrkes over store deler av verden. I mange kulturer brukes hvitløk både som mat-, krydder- og medisinplante.

En hvitløk består av flere små fedd eller kløfter som ligner «appelsinbåter» og som holdes sammen av et tørt hvitt skall (figur 3). Skallet kan også ha nyanser av fiolett og rødfiolett. Skjæres feddet over er det hvitt og saftig med en meget sterk smak og lukt.

Dyrking

Hvitløk er forholdsvis lett å dyrke, men for å få god avling bør den settes på et lunt, varmt sted i sand eller moldholdig leirjord. Hvitløksbåter settes i bakken om lag fire uker før forventet frost og tele om høsten og arten er såpass hardfør at den tåler en norsk vinter. Det er også mulig å sette hvitløk tidlig på våren, men resultatet blir da ofte mer varierende. Sett hvert fedd om lag fem centimeter dypt, med spissen opp. Planteavstanden bør være 10-15 centimeter og radavstanden 20-30 centimeter.

På grunn av hvitløkens glisne bladverk slippes det mye lys ned til jorda og da vokser ugresset godt. En bør derfor beregne tid til å luke. Det kan med fordel legges på godt med jorddekke, for eksempel etter gressklipping. Eventuelle blomsterstengler knipes av, det vil gi bedre vekst til selve løken.

Sesong

Hvitløken høstes i juli og august etter at den grønne «gressdelen» av planten har visnet, dersom løken skal tørkes. En kan bruke hvitløken direkte fra jordet eller tørke hele løker ute på en luftig plass i en til to uker. Deretter kan hvitløken oppbevares på en tørr og luftig plass gjerne ved 0-2 °C og under 75 % luftfuktighet. Blir lagringstemperaturen opp mot 5-8 °C og luftfuktigheten over 75 % kan hvitløken begynne å spire. Da vil løkene etter hvert mugne og råtne. Hvitløk kan også høstes før gresset visner, og da brukes den som fersk hvitløk.

Bruk

Hvitløk brukes til å smaksette mange forskjellige retter som f.eks pasta, pizza, supper, sauser, hvitløksmør, hvitløkmajones, osv. Hele hvitløk deles opp i fedd og det tørre, tynne skallet fjernes. Feddene kan kokes med hele i en gryte, men også kutte i småbiter eller bruke en hvitløkspresse som gir en grøtaktig masse.

Bruken av hvitløk har også lange tradisjoner som medisinplante. Den mest vanlige bruken av hvitløk er som smakfull tilsetning i mat, men de medisinske egenskapene er også kjent. Det som ofte trekkes fram er den antibakterielle virkningen som har vært kjent gjennom århundrer.

Navn

Botanisk navn: *Allium sativum*

Norsk: hvitløk

Engelsk: Garlic

Tysk: Knoblauch

Fransk: ail

Spansk: ajo

Italiensk: aglio

Punjabi: iasun, iasan

Arabisk: fum, thoum, thum

Tyrkisk: samisak



Figur 3. Hvitløk. Foto: frukt.no



3. Kinagressløk

Kinagressløk kan brukes både som prydplante i hagen og som krydder eller grønnsak på kjøkkenet. Denne asiatiske stauden tåler vind, temperaturer ned mot 40 minusgrader om vinteren og kan leve i opptil 30 år, og er perfekt for norske forhold.

Kinagressløk hører til liljefamilien, har opphav i Japan, Kina, India og Nepal og kan minne om vår egen gressløk, men har en mer utpreget smak. Som prydplante kan den brukes i fjellhager, ved busker og i rabatter. Planten har en liten, avlang løk som kommer med fire eller fem smale, flate, mørkegrønne blad. Løkene sitter sammen på kraftige, underjordiske utløpere som danner en 40-60 centimeter høy tue slik som hos vanlig gressløk. Om våren starter veksten om lag to til tre uker seinere enn vanlig gressløk. Kinagressløk får små, hvite, duftende, stjerneformete, dekorative blomster i åpne skjærmer i juni-juli.

Dyrking

Kinagressløk kan sås inne eller direkte på friland. Så gjerne tre til fire frø per centimeter og dekk med en centimeter jord. Normalt vil frøene spire etter om lag 14 dager. Småplanter plantes med om lag 20 centimeters avstand, 30 centimeter radavstand og forholdsvis dypt, slik at bladskafet kommer under jorda. Etter tre til fire år, når plantene er etablert i tuer, kan de med fordel deles om våren og plantes ut med om lag 15 centimeter avstand. Plantene kan vokse på samme sted i 30 år, men kan også flyttes etter behov.

Kinagressløk trives godt på en veldrenert, solrik vokseplass og kan plantes i vanlig hagejord i god hevd. Bruk godt med gjødsel, gjerne husdyrgjødsel eller kompost, før planting. Plantene bør vedlikeholdsgjødsles hver vår. Kinagressløk er ikke så kravstor med hensyn til vann, men når de først vannes, bør de få rikelig, og nyplantinger må ikke tørke. Det kan være en fordel å gi kinagressløk dekke rundt plantene, da hindres ugress og jordsprut.

Sesong

I planteåret bør det ikke høstes, men året etter kan bladene høstes to til tre ganger fra juli til oktober. Ønsker en å forlenge sesongen, kan noen tuer stå i pottes innendørs slik at det kan høstes mot vinteren. Høstede blad kan lagres kjølig i noen få dager og egner seg godt til frysing.

Bruk

På grunn av de dekorative blomstene, blir den brukt som prydplante, men både løken, frøene og blomstene er spiselige. Bladene smaker mildt av hvitløk og kan brukes på samme måte som vi bruker gressløk, vårløk eller hvitløk. Kinagressløk kan brukes både i stekte fiske- og kjøttretter. Det påstås at planten har positiv effekt på fordøyelsen, bidrar til at blodet flyter lett og helbreder sår.

Navn

Botanisk navn: *Allium tuberosum*

Norsk: kinagressløk, kinesisk gressløk

Engelsk: Oriental garlic, Chinese leek, Chinese chive

Tysk: Chinalauch

Kinesisk: jiucai, kauchoy, kucai

Arabisk: kurratseeny

Filipinsk: kutsay, ganda, amput, imayyaw

Thailansk: kuichai, hom-paen

4. Amarant

Bruken av amarant deles i tre; frøene høstes og brukes som cerealer eller males til mel, bladene høstes og brukes rå i salat eller kokt i gryte (bladgrønnsak), eller som prydblade med fargerike frøstander og bladverk. Amarant minner om spinat, både i smak og bruk. Den er også rik på vitaminer og flere nyttige sporstoffer.

Amarantfrø har vært brukt som mat i over 6000 år av azteker-, maya- og inkaindianere i Sentral- og Latin-Amerika. I dag brukes amarant også som bladgrønnsak i Sørøst-Asia og til dels i Afrika. Det finnes om lag 60 arter. I Asia dyrkes fire arter til bruk som grønnsaker: *Amaranthus cruentus*, *Amaranthus blitum*, *Amaranthus dubius* og *Amaranthus tricolor*. De grønnebladete sortene er populære i India, mens kineserne foretrekker de rødbladete (figur 4). Amarant er i slekt med vårt ugress meldestokk, samt rødbete og sommerblomstene reve- og toppamarant.

Amarant er en ettårig plante i amarantfamilien. Størrelsen, formen og fargen varierer sterkt med arten. Bladene kan være mer eller mindre runde eller lansettformete, 5-15 centimeter lange og varierer i grønt, purpurødt, rødt, gyllent eller spraglet bladverk.

Dyrking

Når jorda er blitt varm, kan amarantfrøene sås i rader på friland, men så forsiktig, frøene er svært små. Frøene spirer i løpet av om lag ti dager og små frøplanter kan ses i løpet av 15-20 dager. Plantene bør stå med om lag 50 centimeters avstand og i jevnt fuktig, næringsrik jord. Amarant er tørkesterk og liker mye sol og varme. Den vokser raskt og betraktes som en lettdyrket plante.

Sesong

I løpet av 30-40 dager kan man så vidt begynne å høste de første små bladene. Plukk bare noen få blad fra hver plante slik at de får sjanse til god gjenvekst. Høstingen kan fortsette helt til frosten kommer.

Bruk

Amarant kan brukes enten rå, lett kokt eller lett stekt (wok), men også i supper og stuinger. Smaken av amarant er svært lik spinat og kan tilberedes på samme måte. Men hvis bladene kokes for lenge, kan de få en bitter smak. Prøv å woke bladene med en teskje fersk, hakket hvitløk og chili, til bladene begynner å falle sammen, eller bruk små, unge blad i salater. Rå amarantblad er rike på vitamin A og C, kalsium, jern og andre sporstoffer.

I Hellas brukes arten *Amaranthus yndistil* i retten vlita eller vleeta. Bladene kokes for så å serveres med olivenolje og sitron og er et vanlig tilbehør til fisk

Navn

Amarant kommer fra det greske amarantos, som betyr den som ikke visner. Navnet fikk planten fordi den ikke blekner så lett og symboliserer derfor udødelighet. Det finnes utallige lokale navn på amarant i Sørøst-Asia og Øst-Afrika, som for eksempel på Swahili, hvor den kalles mchicha.

Botanisk navn: *Amaranthus* spp.

Norsk: amarant

Engelsk: Chinese spinach

Malay: bayam

Kinesisk: een choy, in tsoi

Japansk: santonasai



Figur 4. Amarant. Foto: Bjørgli og Bergersen.



5. Malabarspinat

Malabarspinat har vært brukt både som næringsmiddel, til medisinsk bruk og til farging av bakverk og søtsaker. Den er en varmekjær plante, men likevel verdt å prøve her nord. Malabarspinat er ikke uvanlig å finne i blomsterbutikken som potteplante, gjerne som store, dekorative eksemplarer.

Malabarspinat kalles også basella, hører til basellafamilien, og har sitt opphav i India, men er dyrket i mange århundrer også i Kina. Til Europa kom den på begynnelsen av 1900-tallet, men ble da brukt som stueplante. Malabarspinat er en rasktvoksende, flerårig klatreplante som kan bli opp til ti meter lang i fuktige, tropiske strøk. Her nord overvintrer den neppe og blir en mye mindre plante. Stengelen er tykk og bladene kan være ovale, runde eller hjerteformete, 8-15 centimeter brede, blanke og tykke. Noen typer har lysegrønn farge, andre er røde eller kobberfargete. Ut over sommeren utvikles små, hvite blomster som skifter farge til rosa og rødt, og blir til små, blanke, fiolette bær.

Dyrking

Malabarspinat kan dyrkes fra frø, men kan også formeres med stiklinger. Legg frø i vann natta over og så på friland når det er om lag 18-20 °C. Frøene spirer etter 10-20 dager. Malabarspinat kan også forkultiveres inne i små pletter ved 16-18 °C og plantes på en solrik plass når plantene er om lag 10-20 centimeter høye og jorda er varm eller i pletter som er minst 25 centimeter i diameter. Har man en kultur i veksthus over vinteren, kan den stiklingformerer før sommeren. Malabarspinat trives best i sandblandet leire, rik på organisk materiale som holder godt på fuktigheten og ikke er pakket. Plantene liker ikke tørke og tåler mye nedbør. De reagerer på daglengden og plantene begynner å blomstre når dagene er kortere enn 12 timer, dvs. etter midtsommer her i Norge. En så varmekjær art tåler ikke frost, men vokser likevel godt ved 15 °C dagtemperatur og 10 °C nattetemperatur. Plantene kan stå med 25-45 centimeter mellomrom og om lag en meters radavstand.

Sesong

Den første høstingen av blader og sideskudd kan gjøres allerede en måned etter utplantning.

Bruk

Malabarspinat kan brukes som erstatning for annen spinat og kan brukes rå i salat, kokes, wokes eller stekes kort for å beholde det høye næringsinnholdet. Friske blader kan fint brukes som "underlag" til pålegg på brødskiva. Blader, bladstilker og stengel har en mild spinatsmak og smaker best når de er unge. Blader og stengel kan også brukes som fortykningsmiddel i sauser, supper og stuinger med hvitløk og chilipepper, men kokes de for lenge, blir de slimete. Flere steder brukes denne planten som en viktig medisinsplante.

Navn

Botanisk navn: *Basella alba*

Norsk: malabarspinat, basella

Engelsk: Indian spinach, Malabar spinach, Buffalo spinach

6. Mangold

Mangold er en toårig vekst som hører til meldefamilien, sammen med de mer velkjente rødbetene og spinat. Den er kategorisert som bladgrønnsak og har vært kjent i norsk hagebruk i en lengre periode, men har ikke vært så mye brukt. Rundt Middelhavet har bruken vært utbredt, men mangold er kjent over store deler av verden, også i det arabiske kjøkken.

Mangold kan minne om kinakål, men bladene er lengre og smalere og danner et løst hode (figur 5). Bladfargen er mørkegrønn, mens den tykke bladstilken kan være både hvit, gul eller vakkert, kraftig rød.

Selv om mangold dyrkes til bruk som grønnsak, har de flotte fargene på planten også prydderdi. Særlig på sensommeren kan de kraftige gule og røde stilkene med de grønne bladplatene være en fryd for øyet og faktisk ganske imponerende.

Dyrking

Mangold kan sås direkte på friland i mai-juni i veldrenert jord i god hevd. Sås det for tidlig i kald jord, kan plantene lett produsere blomsterstand første året (gå i stakk). Så frø med 20 centimeters avstand og 40-50 centimeters radavstand. Mangoldfeltet bør lukes. Mangold har god toleranse for salt, og tang kan derfor brukes som gjødselmateriale. En regner 50-60 dager til høstingen kan begynne. Blader som dannes utover sommeren og høsten har bedre evne til å tåle skiftende temperatur og fuktighetsforhold enn spinat. Om høsten tåler mangold noen kuldegrader uten å ta skade.

Sesong

Høstingssesongen er fra sein juni til oktober og mangoldbladene kan lagres ved 2-4 °C, men generelt har de kort holdbarhet og er ingen vintergrønnsak for lagring. Løse, små mangoldblad har kortere holdbarhet enn store hoder med kraftige bladstilker.

Bruk

Mangoldblad har en mild smak som kan minne om spinat og den svakt bitre smaken vil reduseres ved koking. Det fins to varianter; en mindre hvor bladene, om lag åtte til ti centimeter, selges løse og en større, grovere med en stor, saftig midtstilk. Unge blad kan brukes rå i salater og eldre blad kan kokes og tilberedes slik som man bruker spinat. Bladene kan også wokes. Noen skjærer vekk den grove stilken og bruker bladverket i salater og koker stilken som asparges. De grove stilkene kan også spises rå slik som stangselleri.

Navn

Botanisk navn: *Beta vulgaris* var. *cicla*

Norsk: mangold, sølvbete, bladbete

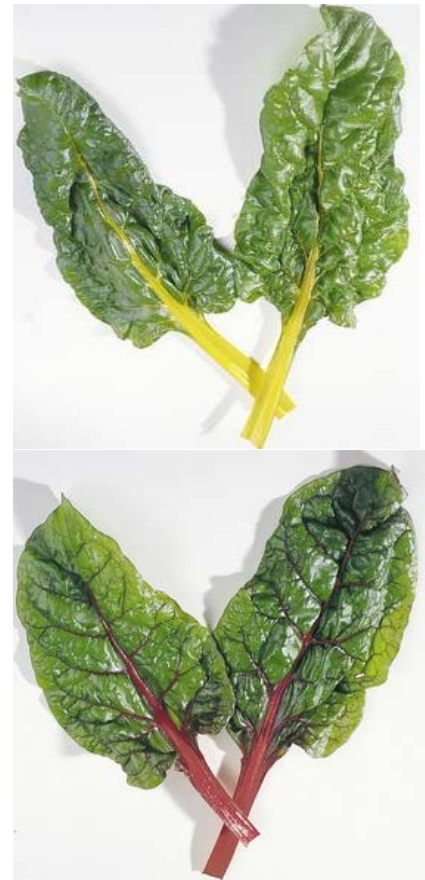
Svensk: mangold

Dansk: bladbede

Engelsk: Swiss chard

Tyrkisk: pazi

Aserbadjansk: yarpaq cugundur



Figur 5. Gulstilket mangold øverst og rødstilket mangold nederst.

Foto: frukt.no

7. Mizuna

Mizuna eller kyona kommer opprinnelig fra Kina. I århundrer har den vært dyrket og brukt i Japan og anses også som en japansk grønnsak. Mizuna er god å spise og karakteriseres som en takknemlig, hurtigvoksende og lettdyrket bladgrønnsak. Den er dekorativ med blanke, sterkt flikete, dypt grønne blad og korte, hvite stilker, noe som gjør den egnet til bruk i blomsterbed, gjerne i kantplantinger (figur 6). Mizuna hører til korsblomstfamilien og er nært beslektet med våre mer kjente neper.

Dyrking

Mizuna kan sås direkte på friland når jorda er varm og framover sommeren. Frøene sås på en til to centimeters dybde, planteavstanden bør være 20-30 centimeter og radavstanden om lag 30-50 centimeter. Den spirer og vokser raskt, men ugresset bør fjernes før mizunaplantene har etablert seg godt.

Plantene er utsatt for de samme skadegjørerne som gjerne angriper flere arter i korsblomstfamilien, slik som jordloppe, kålflue, kålsommerfugl, kålmøll og nepebladveps. Snegler kan også være plagsomme. Sås det tidlig, bør radene dekkes med fiberduk. Ved seinere såing, i slutten av juli og utover, kan fiberduken droppes.

Mizuna har grunne røtter og er derfor følsom for tørke og bør vannes lite og ofte. Plantene setter ikke så store krav til jordarten, men trives godt i næringsrik, porøs og veldrenert jord i sol eller halvskygge.

Bladene kan høstes med saks eller knipes av. Skal ikke bladene brukes umiddelbart, kan de oppbevares kjølig ved 1-5 °C, for å unngå at de blir slappe. Klippes plantene om lag fem centimeter over jordoverfiaten, kommer veksten hurtig i gang igjen og det dannes nye blader. I løpet av en vekstsesong kan mizunaen derfor høstes flere ganger. Det beste med mizuna er at den tåler temperaturer helt ned til minus fem grader. Mizuna egner seg godt for dyrking i uoppvarmet veksthus utover høsten, men kan godt stå ute til snøen hindrer tilgang til plantene. Nedklippede planter og småplanter tåler mer kulde enn store, voksne planter.

Bruk

Mizuna kan høstes allerede etter fire til seks uker, når bladene er om lag ti centimeter lange. Da kalles bladene for babyleaves og kan brukes i salater. Når bladene er større og grovere, kan de fremdeles brukes rå i salater, mens de eldste og grovste bladene egner seg best i supper, stuinger, pastaretter, til wok eller som kokt grønnsak. Mizuna er rik på vitaminer og har en frisk, pikant og mild peppersmak. Blomstrende skudd kan også spises og frøene av mizuna går til produksjon av den kjente Dijonsennepen.

Navn

Botanisk navn: *Brassica rapa* var. *nipposinica*, *Brassica rapa* var. *japonica*
Norsk: mizunakål, mizunasalat, kyona
Engelsk: Mizuna mustard
Mandarin: shui cai



Figur 6. Mizuna. Foto: frukt.no

8. Pak choi

Pak choi er lett å dyrke, foretrekker kjølige vekstvilkår og tåler noe frost. Bruken av denne grønnsaken har spredd seg fra Kina til Korea og videre til Japan, men er nå å finne på markeder over hele verden.

Pak choi hører til korsblomstfamilien og minner litt om kinakål og mangold, men bladene er jevnere, rundere, lengre og «hodet» løsere enn hos kinakål (figur 7). Voksemåten kan likne litt stilkseieri. Veksten dyrkes som en ettårig plante, men er egentlig toårig. Et problem kan derfor være stokkløping om våren hvis nettene er kalde, det vil si under ti grader, i en periode. Det beste er å plante eller så når faren for nattefrost er over. Pak choi vokser godt i veldrenert, næringsrik jord med mye organisk materiale og pH mellom 6,0 og 7,5. God tilgang på nitrogen gir god bladvekst og plantene bør vannes jevnt og rikelig gjennom sesongen.

Dyrking

Frøene spirer etter fire til sju dager ved 10-25 °C. Ales plantene opp inne, bør de sås fire til seks uker før planlagt utplanting. Planteavstanden i raden bør være 15-30 centimeter (30-50 centimeter hvis sorten er storvokst) med 20-30 centimeter mellom radene. Ved direktesåing bør frøet legges om lag en centimeter dypt med tre centimeters avstand, og tynnes til 15-30 centimeter avstand når plantene er om lag ti centimeter høye. Pak choi liker full sol, men tåler også delvis skygge. Plantene blir om lag 30 centimeter høye og kan høstes etter en seks ukers vekstperiode. Planter som kuttes, vil skyte på nytt. Pak choi passer også godt for dyrking i pletter, kar og benker, da den har forholdsvis grunt rotsystem.

Sesong

Det anbefales å så pak choi både om våren og på sensommeren, slik at en har friske blad tilgjengelig til langt ut over høsten. Det hevdes at høstsådd pak choi er lettere å dyrke enn vårsådde planter, noe som nok henger sammen med skadegjørere og stokkløping. Sår en seint på høsten, kan et veksthus strekke vekstsesongen.

Bruk

Både blad, stilker og blomster er spiselige. Bladene kan kuttes med en skarp kniv like under bladfestene, eller om lag tre centimeter over bakken. Man kan enten kutte de ytterste bladene fra flere planter eller hele planter. Oppbevar pak choi i kjøleskap, gjerne pakket i plastpose eller i lukket plastboks, men bladene mister gjerne sprøheten etter en ukes oppbevaring. Pak choi minner om kinakål, men har en mer pepperaktig og fyldig smak, selv om den karakteriseres som søt og mild. Friske og sprø pak choiblad eller -stengler kan brukes i salater, men kan også kokes, wokes, smørdampes eller stekes. Tynningsplantene kan brukes i salater. Pak choi brukes mye i wok eller supper både i det kinesiske og thailandske kjøkkenet.

Navn

Planten har mange navn og kalles også paksoi, bok choi og tai tsai. Choi og tsai betyr ganske enkelt grønnsak på kinesisk og bok choi betyr egentlig hvit grønnsak.

Botanisk navn: *Brassica rapa* ssp. *chinensis*

Norsk: stilkåål, pak choi

Engelsk: Bok choi, Pak choi

Mandarin: bai cai

Filipinsk: petsay, pechay

Vietnamesisk: cai thuong hai



Figur 7. Pak choi. Foto: frukt.no



9. Indisk bladsennep

Indisk bladsennep stammer opprinnelig fra Sentral-Asia og Himalaya, men har spredt seg til Kaukasus, India, Kina og Sørøst-Asia.

Det finnes mange former og en rekke forskjellige sorter av indisk bladsennep som hører til korsblomstfamilien. Noen er grønne i bladene, mens andre er røde og variasjonen i vekstform, bladfarge og bladform er stor.

Dyrking

Det er i utgangspunktet en flerårig plante, men den dyrkes som en ettårig plante. Indisk bladsennep etablerer seg og vokser raskt, og enkelte blader kan bli meget store. Planteavstanden bør være 20-30 centimeter og radavstanden 30-50 centimeter. Det anbefales å så fra 20. august til om lag 15. september og disse kan overvintre, men dette er usikkert i Norge. Etablerte planter tåler ned til -10 °C om høsten, og fortsetter veksten. Tidligere såing og såing i kald jord om våren fører lett til stokkløping, men er aktuelt for høsting som unge planter.

Bladsennep kan dyrkes på de fleste jordtypene, men jorda bør være i god hevd, ikke for sur eller for grovsandet. Plantene har ganske grunt rotsystem, så tørkesterk jord er best og plantene bør få vann jevnlig. Sennepssmaken kan bli svært sterk hvis det er tørt og varmt.

Man regner 30-60 dager til begynnende høsting, avhengig av sort, vekstforhold og ønsket stadium. Planter som blomstrer kan fortsatt høstes, men veksten avtar.

Sesong

Indisk bladsennep kan høstes på alle stadier til og med begynnende blomstring. Blomsterskuddene kan høstes som knopp, mens blomster som er utsprunget bør fjernes, slik at plantene kan sette nye skudd. Blomsterskuddene har høy matkvalitet, og store planter kan produsere skudd i flere uker, særlig om høsten og om våren på overvintra planter. Indisk bladsennep tåler lite lagring, men holder seg best ved 0-2 °C og høy luftfuktighet.

Bruk

Indisk bladsennep har skarp sennepssmak, men denne forsvinner ved varmebehandling og gjør smaken mild og mer aromatisk enn andre bladgrønnsaker i korsblomsfamilien. Noen typer har mer pepperaktig smak. Bladene av indisk bladsennep brukes i salater, supper, kjøttretter og stuinger. Og den er også brukt som pickles. På grunn av den sterke smaken egner den seg ikke til å spises alene, men gjør seg i salatblandinger med andre asiatiske bladgrønnsaker eller salater.

Navn

Botanisk navn: *Brassica juncea*

Norsk: indisk bladsennep,
sareptasennep

Engelsk: Mustard greens, Indian
mustard, Chinese mustard, Leaf
mustard,

10. Chili

Chili er i dag verdens mest utbredte krydderplante og det anslås at 2/3 av verdens befolkning bruker chili i matlagingen daglig. Det sies at har en begynt å like chili er det vanskelig å slutte. Chili kommer opprinnelig fra Sør Amerika, men dyrkes i dag i Asia, Afrika og deler av Europa.

Chili inneholder capsaicin som gir den karakteristiske meget sterke smaken. «Hetten» sitter i stilken før chilien blir høstet, men når chilien høstes vandrer væsken ned i membranen og fordeler seg ut i frøene og på innsiden av chilien. Både chili og paprika tilhører søtvierfamilien, men innholdet av capsaicin i chili er 30 ganger så høyt som i paprika, noe som medfører ulik bruk. Smaken er gjerne sterkest hos de mindre typene chili, mens de lengre og større variantene kan være noe mildere. Chili har ofte en spiss fason, men kan variere mye i lengde, farge og styrke (figur 8). Det finnes mange forskjellige varianter av chili som selges fersk, tørket eller røkt. Kjente varianter er jalapeno og habanero.

Dyrking

Chili bør forkultiveres innendørs i januar-mars før den settes ut på et lunt, solrikt og varmt sted eller i veksthus. Så tynt i fuktet såjord og sett pottene varmt ved om lag 22 °C. Når frøene har spirt og er priklet til en plante per potte, settes plantene noe kjøligere og lyst. Chili kan plantes ut i næringsrik, veldrenert jord når nattemperaturen er over 8 °C, men egner seg også som potteplante i en lun krok på en balkong. Planter den ut på friland bør plantene dekkes med fiberduk vår og høst. Både plante- og radavstanden bør være 40 centimeter. Plantene blir 60-120 centimeter høye avhengig av hvilke sorter som dyrkes. Når plantene begynner å danne frukt anbefales det å ta vekk det første fruktemnet slik at de øvrige fruktene blir større.

Sesong

Alle umodne frukter er grønne, men noen skifter farge til rød, fiolett, rødgul eller gul osv. når de modner. Fruktene kan høstes umodne eller når de har fått den endelige fargen sorten skal ha. Høstingstidspunktet avgjøres også om chilien skal brukes fersk eller tørket.

Bruk

Chilifrukt har meget sterk smak og en perfekt chili skal være blank med sterk farge, saftig, sprø og fri for mørke flekker. Chili inneholder noe A-, B- og C- vitaminer, men brukes i så liten mengde at det har lite ernæringsmessig betydning.

Før bruk fjernes chiliens stilk og frø og deretter kan den kuttes i tynne skiver som kan brukes rå i gryter, fylles, stekes lett eller forvelles til bruk i mange typer meksikanske eller italienske retter.

Navn

Botanisk navn: *Capsicum spp.*

Norsk: chili

Engelsk: Chillies, Hot peppers

Tysk: Peperoni, Gewürzpaprika

Fransk: chili, piment fort

Italiensk: peperoncini



Figur 8. Chili. Foto: frukt.no



Chili kan gjerne brukes til taco eller på pizza, men husk at det har en sterk, nesten brennende smak. Den kan også brukes som krydder og legges hel i gryteretter, men bør da tas ut før servering.

Brennende het eller søt og mild

Smaker man på en sterk frisk chili uten tilbehør, utløser capsaicin en intens smertefølelse på tungen. Hjernen settes i beredskap og sender signaler om å dempe smerten. Capsaicin gir likevel en følelse av velbehag og noen mener at man kan bli avhengig av chili. Smaker man på en chili som gir ubehag og smerter kan det døyves med brød, kokt ris, melk, agurkskiver dyppet i yoghurt eller noe søtt. Det er ikke uvanlig at det settes fram en skål med sukker til sterke supper i

Thailand, eller yoghurt-drikken lassi etter et sterkt måltid i India. Et annet råd er å drikke vann, men ikke svelge fordi når tunga ikke er i kontakt med luft, virker smerten noe dempet. Uansett går ubehaget over i løpet av et kvarters tid. Det positive er at chili får i gang blodsirkulasjonen og en begynner å svette. Det er årsaken til at det spises mye sterk mat i varmere strøk, siden svette avkjøler kroppen.

Det finnes hundrevis av forskjellige chilivarianter, men det krever både tid og kunnskap å bli kjent med denne hissige, men svært så anvendelige lille frukten. Brukes den riktig vil den tilføre smak, sødme og karakter i matlagingen. En må ikke la seg avskrekke etter en sterk chiliopplevelse. Chili er uunnværlig i både det latinamerikanske og det asiatiske kjøkkenet. Det finnes utallige sorter chili, fra råsterke til de helt milde. De mildeste chiliene, som paprika, er overhodet ikke "brennende". For å indikere styrken på de ulike chiliene benyttes Scoville-skalaen som er oppkalt etter den amerikanske farmasøyten Wilbur Scoville (1912) og viser innholdet av virkestoffet capsaicin i chili og spenner fra 0 til 16 000 000. Smak deg frem til en chili med riktig styrkegrad for deg. Tabell 1 viser de forskjellige chiliene markert på Scoville-skalaen.

Tabell 1. Scoville-skalaen

Scoville enhet	Chilitype
15 000 000-16 000 000	Ren capsaicin
2 000 000-5 300 000	Pepperspray
350 000-580 000	Red savina habanero
100 000-350 000	Habanero, Scotch bonnet
100 000-200 000	African Birdseye
50 000-100 000	Thai, Malaqueta
30 000-50 000	Cayenne, Aji, noen Chipotle
10 000-23 000	Serrano, noen Chipotle
4 500-5 000	New Mexian var. av Anaheim, Ungaransk wax
2 500-8 000	Jalapeno, Hollandsk chili
1 500-2 500	Rocotillo
1 000-1 500	Poblano
500-2 500	Anaheim
100-500	Vanlig svart pepper (ikke <i>Capsicum</i> spp.)
0	Paprika, søt spiss paprika

10 a. Poblano

Poblano er en populær chilifrukt i Mexico. Den er mild og fin i smaken og om lag 10-15 centimeter lang (figur 9). Den karakteriseres med jordaktig smak og vegetabilisk aroma. Poblano passer i grønnsaksretter, sauser, gryter og gratenger. Styrken ligger på 1 000-2 500 på Scoville-skalen.

Ancho er en tørket, rød poblanochili som er medium sterk og er en av de mest brukte tørkede chiliene i Mexico (figur 10). Denne søtteste av de tørkede chiliene beskrives med egenskaper som «aroma av kaffe, likør, tobakk, svsker, rosiner og litt bark». Ancho kan brukes i salsa, sauser, dessertkaker og farser.

10 b. Hollandsk chili

Hollandsk eller Dutch chili som også går under navnet spansk pepper er medium sterk og finnes i en rød og en grønn variant (figur 11). Rød chili er den mest vanlige varianten som finnes i norske butikker. Lengden er som regel på 10-15 centimeter. Den grønne chiliene er om lag ti centimeter lang og er tilgjengelig hele året. Styrken er angitt 2 500-8 000 på Scoville-skalaen.

10 c. Jalapeno

Jalapeno kan være lys grønn, mørk grønn eller rød, men det er den grønne som brukes mest. Den har en litt rundere ende enn de spisse chilifruktene (figur 12). Den er fem til sju centimeter lang og om lag tre centimeter bred. En jalapeno skal være fast, sprø og med skinnende blankt skall.

Jalapeno er en populær chilifrukt og passer i mange matretter og smaken betegnes som frisk, fyldig og saftig. Den passer til alle retter hvor det ønskes litt ekstra "krydder". Prøv den gjerne i guacamole. Når den er moden blir den rød og søtere på smak.

Rød jalapeno selges ofte tørket og røkt, men da under navnet **chipotle** som brukes i mye Mexicansk mat (figur 13). Chipotle bløtlegges for så å kjøres i hurtigmikser når stilker, frø og mellomvegger er fjernet. Dette er et fint utgangspunkt for bruk i sauser og gryteretter. Tørket chipotle kan også knuses og brukes som krydder.

Jalapeno er medium sterk til sterk og er en fin frukt å starte sitt chilibejenskap med. Etniske nordmenn kan nok synes at jalapeno er ganske sterk, men den er «bare» blant de sterkeste milde. Jalapeno er en selvfølge i tex-mex eller sentralamerikansk mat. Styrken ligger mellom 2 500 og 8 000 på Scoville-skalaen.

10 d. New Mexican

New Mexican finnes fersk både som rød og grønn og i tørket tilstand som rød. Den har medium styrke og den røde er noe mildere enn



Figur 9. Poblano. Foto: frukt.no



Figur 10. Ancho. Foto: frukt.no



Figur 11. Spansk pepper. Foto: frukt.no



Figur 12. Jalapeno. Foto: frukt.no



Figur 13. Chipotle. Foto: frukt.no

den grønne. New Mexican er om lag 15 centimeter lang og med søt og jordaktig smak. Denne chilien passer bra i sauser, stuinger, salsa, frisk som grønnsak, i grønnsaksretter, fylt med ost og stekt, og i gratenger. Styrken er 1 000-5 000 på Scoville-skalaen.

10 e. Cayenne

Klassisk chilipepper går også under navnet Guinea pepper og kommer fra Sør-Amerika. Frukten er ofte bøyd, lang, smal og oftest 10-18 centimeter. Frukten blir grønne og går over i rødt ved modning. Cayenne er mest kjent som tørket og malt under navnet cayennepepper. Den regnes som 20-25 ganger sterkere enn paprika og ligger 30 000-50 000 på Scoville-skalaen.

10 f. Rawit

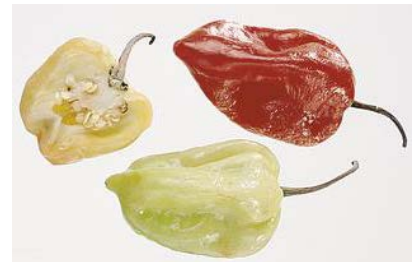
Rawit kalles også for "bird eye chili" eller "thai chili". Både den umodne grønne og den modne røde er noe mildere enn habanero, men er fortsatt ganske sterk. Begge typer er mye brukt i Sørøst-Asia og passer ypperlig til nudler. Styrken på Rawit ligger på 50 000-75 000 på Scoville-skalaen.

10 g. Habanero

Habanero betyr Havana og er en av de sterkeste chilifruktene som vokser i Sør-Amerika og Karibia. Det er denne chilien som vanligvis brukes i den kjente Tabasco sausen. Habanero er liten, rund, knudrete og er både grønn, rød, gul, oransje og hvit (figur 14). Lengden er om lag tre til fire centimeter.

De fleste chilifruktene egner seg godt i marinader og salsa, særlig i salsa med frukt. Noen vil si at mango, chili, løk og koriander blir en perfekt salsa til svinekjøtt. Chili er en god smakssetter og gir rettene styrke og karakter. Det thailandske kjøkkenet bruker habanero flittig. Det hevdes at på tross av den intense heten har den en fin tropisk aroma. Prøv habanero i matretter med tropisk frukt som for eksempel tropisk fruktsalsa, chutney, grillsauser og til marinader for sjømat, svin og kylling, men spis den aldri alene. Halver gjerne mengden i forhold til oppskriften den første gangen du bruker habanero. Bruk engangshansker når du tilbereder fruktene og gni deg for all del ikke i øynene.

Det advares mot å spise habanero hvis man har dårlig hjerte fordi den kan være 30-50 ganger så sterk som jalapeno. Det kan være fristende å smake på en frukt siden den er av det sterkeste slaget man får tak i. Prøver man å spise den rå uten tilbehør er beskrivelsen av følelsen slik: man vil kjenne en søt smak et par sekunder før det kjennes ut som hele munnen står i brann. Habanero er derfor ikke for nybegynnere og er man ukjent med bruken av chili bør man begynne med mildere varianter. Habanero ligger godt over 200 000 på Scoville-skalaen.



Figur 14. Habanero. Foto: frukt.no

11. Shungiku

Bak dette eksotiske navnet skjuler det seg en spiselig krysantemum. Det er samme art som den planten vi kjenner som prydplanten kronkrage eller prydkrysantemum. I løpet av noen få forsommeruker kan shungiku bli et fint tilskudd til de andre smakene fra grønnsakhagen.

Shungiku er en ettårig plante i kurvplantefamilien, opprinnelig fra områdene rundt Middelhavet, men spredt til Asia i antikken. Den er en populær grønnsak i Kina, Japan og Sørøst-Asia. Blomsten er enkel og vanligvis gul, men også tofarget og varierer i hvitt, gult og oransje.

Dyrking

Shungiku er ikke kravstor, den er lett å dyrke og vokser raskt. Fra såing til første gangs høsting går det bare fire til fem uker. I løpet av åtte uker kan plantene begynne å blomstre. Denne arten passer bra til norsk klima fordi den tåler noe frost og vokser dårlig i sterk varme. Plantene tåler både skygge og full sol, men sterk vind kan gi skade på bladene. Shungiku bør stå i godt drenert jord og liker ikke vannmetta jord. Den er derimot ganske tørkesterk, men må selvfølgelig vannes ved kraftig tørke. Frøene kan sås gjennom hele vekstsesongen, slik at man stadig har tilgang på nye blad, men plantene går raskere i blomst i den varmeste tida om sommeren. Det er lett å høste frø og noen vårsådde planter bør stå i fred, slik at man sikrer neste års frøforsyning. Så direkte på friland utover i vekstsesongen, la plantene stå med en avstand på 5-15 centimeter og radavstand på 30 centimeter. Shungiku krever ingen spesiell gjødsling og egner seg fint som en kort kultur enten før eller etter andre vekster.

Sesong

Man kan enten høste hele planten etter fem til åtte uker eller høste skudd flere ganger. Plantene har god gjenvekstevne. Toppene kan høstes når plantene er fire til fem uker, slik at de busker seg. Høstes skuddene regelmessig, hindrer man at plantene går opp i blomst. Ved såing etter 15. juli går plantene ikke så lett i blomst, og bladene kan høstes helt til frosten kommer. Shungiku visner raskt etter høsting og holder seg derfor bare noen få dager etter plukking.

Bruk

Selv om bladenes utseende varierer etter type, har de alltid en typisk kraftig, aromatisk smak (figur 15). Unge planter smaker best, blomstrende planter kan bli bitre. Blad og unge skudd kan spises rå, lett kokt eller stekt som egen rett eller i supper og gryteretter. Shungiku er en av hovedingrediensene i chop suey

Navn

Botanisk navn: *Chrysanthemum coronarium*

Norsk: shungiku, tong hu, spiselig krysantemum

Engelsk: Edible chrysanthemum, Chopsuey green, Crown daisy



Figur 15. Foto: Bjørgli og Bergersen.

12. Koriander

Koriander hører til skjermplantefamilien og er en urteplante der både bladene (som friske) og frøene (som tørkede) kan benyttes i matlagingen. Smak og lukt på frø og blader er forskjellig og brukes ikke om hverandre. Koriander er høyt verdsatt i de latinamerikanske landene, Karibia, India og Kina. Man mener at koriander har vært dyrket i minst 3000 år, blant annet i India, Kina og Egypt.

Dyrking

Koriander er lett å dyrke, og sås på friland i mai. Den kan dyrkes i vanlig, nokså kalk- og næringsrik hagejord på et solrikt og varmt voksested. Urten misliker kalde og fuktige forhold, og frøene får liten aroma på slike steder. Spiringen tar to til tre uker, og ved tynn såing er det ikke nødvendig å tynne plantene. Jorda bør være mest mulig ugressfri, da koriander konkurrerer dårlig med andre planter. Koriander er imidlertid en fin plante å bruke til samplanting med grønnsaker, fordi den har evne til å holde skadeinsekter borte.

Sesong

Plukk friske blader når som helst om sommeren (figur 16). Lar man planten gå fram til frømodning, bør hele planten skjæres ved begynnende modning fordi frøene lett faller av. De høstede plantene bntes og henges opp slik at frøstandene kan treske seinere. Frøene kan beholde sin gode smak i mange år.

Bruk

I Nord-Europa er det mest tradisjon for å bruke de modne frøene av koriander, mens i asiatisk og meksikansk kjøkken benyttes bladene. Koriander inngår blant annet i krydderblandingens garam masala.

Frøene har en rund, men mye kraftigere kryddersmak enn bladene. Frøene bør males i morter før bruk og brukes med en viss forsiktighet. De passer godt til retter av ris, chutney, gryteretter, salater, kylling, sauser, fiskeretter, grønnsaker, supper, salsa, guacamole og kjeks. Planten har taggete, grønne blader og minner om persille i utseendet. Koriander er svært smaksrik og bladene passer godt til salater, grønnsak- og fjørferetter. Lukten er karakteristisk, med et litt parfymert og sitrusaktig preg.

Navn:

Botanisk navn: *Coriandrum sativum*

Norsk: koriander, arabisk persille, indisk persille, kinesisk persille, hagekoriander, krydderkoriander
Engelsk: Coriander (frøene), Chinese parsley, Indian parsley, Mexican parsley, Cilantro (bladene).

Tysk: Koriander, Körnerkoriander, Wanzendill, Schwindelkorn

Fransk: coriandre, coriandre cultivée, persil arabe

Spansk: cilantro, coriandro, culantro

Italiensk: coriandolo

Kinesisk: hu sui, hsiang sui, yuan sui

Tyrkisk: kisniskisnic

Vietnamesisk: câyraumùi, hôtuymùingò, ngòta

Arabisk: kusbarah, kuzvarah

Mandarin: hu sui, yuansui, yuanxi

Malaysisk: ketumbar,

daunketumkosu, kosu-pulbar,

wansui, penjilang

Hindi: dhania, haradhanian

Japansk: korianda, koendoro.



Figur 16. Koriander. Foto: frukt.no

13. Squash

Squash hører til gresskarfamilien og kalles zucchini som betyr lite gresskar på italiensk, men squash høstes umoden i motsetning til gresskar. Squash ligner en agurk, men er noe kortere og formen er rund eller kantete (figur 17). Fruktkjøttet ved høsting skal ha fast, jevn konsistens med nøytral smak. Fargen på skallet er mørkegrønn, grønnstripet eller gul.

Dyrking

Squash bør sås inne i april-mai og stå ved om lag 25 °C inntil frøene har spirt. Plantene settes så ved om lag 20 °C og plantes ut når faren for nattefrost er over om lag tre til fire uker etter såing.

Radavstanden og avstanden i raden bør være en til to meter. På riktig lune og varme steder kan squash sås på friland når jorda er blitt varm. For å få et lunt vekstmiljø kan plantene dekkes med fiberduk.

Sesong

Squashen kan høstes når de er om lag 15-20 centimeter lange i perioden juni til september og lagres best ved 5-8 °C og høy luftfuktighet for å hindre uttørring. Squash bør ikke lagres kaldere enn 4 °C.

Bruk

Squash brukes fersk i salater, gryter, lett woket eller grillet etc. og egner seg som tilbehør til kjøtt og fisk. Squash har i seg selv lite smak, men tar gjerne opp smak fra andre ingredienser. Rå grønn squash har samme anvendelsesområdet som agurk og kan brukes naturell i forskjellige salater kuttet i skiver eller biter. Den kan deles i to, fylles med kjøttdeig og hakket løk, og stekes i ovnen. Squash er en av ingrediensene i den franske grønnsaksretten ratatouille. Den er mager og inneholder bare 15 kalorier per 100 gram og består av 95 % vann. Blomstene kan også brukes, de kan fylles og friteres.

Navn

Botanisk navn: *Cucurbita pepo*

Norsk: squash, sommersquash

Engelsk: Summer squash,
Courgette, Zucchini

Tysk: Courgette, Zucchini

Fransk: courgette

Spansk: calabazin, zucchini

Italiensk: zucchini



Figur 17. Squash. Foto: frukt.no

14. Sitrongress

Sitrongress kommer opprinnelig fra India og Sri Lanka og hører til gressfamilien. Det er innholdet av citralolje til bruk i parfymeindustrien og medisin, som gjør denne planten attraktiv å dyrke, men den kan også brukes som krydder for å gi en frisk sitronsmak. Nå dyrkes sitrongress, foruten i Asia også i Vestindia, Sør-Amerika og Afrika. Hovedmengden av den eteriske oljen av sitrongress kommer fra Guatemala, men det produseres også en del i India.

Sitrongress ser ut som tykke gresstrå (figur 18). De er lysegrønne og gule, og det er kun de nederste 10-20 centimeter av stråene som selges. I de områdene hvor sitrongress dyrkes, blir planter høstet opptil fire ganger i året.

Dyrking

Sitrongress er et flerårig gress som normalt blir omkring 90 centimeter høyt. Bladene er smale, blågrønne, glatte og med tydelig midtnerve. Plantene vokser raskt og har et rotsystem som både tørker ut og tapper jorda for næringsstoffer. Sitrongress må derfor ha en næringsrik jord med høy fuktighet for å trives. Plantene må gjødsles godt, ellers får man ikke dannet de tykke stenglene som brukes i matlagingen. Urten er for lite hardfør til å klare seg utendørs i Norge, men den kan dyrkes i veksthus, men temperaturen bør ikke gå under 13 °C. De dyrkede plantene blomstrer sjelden, og sitrongress formeres derfor oftest ved deling av rotklumpen eller ved utplantning av små rotbiter.

Sesong

Sitrongress kuttes ved behov på kjøkkenet utover sommeren og lagres best ved 0-4 °C.

Bruk

Sitrongress kan ofte kjøpes i tørket tilstand i innvandrerebutikker, spesialforretninger og velassorterte supermarkeder.. Når frisk sitrongress klemmes eller knuses, gir det fra seg en mild og sitronaktig smak. Mesteparten av smaken finnes nær roten. For å frigi smaken bør sitrongresset knuses og hakkes rett før en har det i retten. Sitrongress inneholder ikke sitronsyre, og kan derfor brukes i matretter som skal smake sitron uten å være syrlige, men bruksområdet er likevel der man ellers ville brukt sitron.

Sitrongress brukes ofte i supper, salater, gryter, til fisk og skalldyr, småretter og wokretter. Det er mye brukt som krydderurt i asiatisk matlaging særlig i Thailand, Vietnam og Sri Lanka. Sitrongress passer fint sammen med ingefær, chili, hvitløk og sjalottløk. Kjernen i den nederste kjøttfulle oppsvulmete bladstilken finhakkes, kokes eller stekes sammen med varm mat. Te laget av plantens blader er også en populær drikk i varmere strøk.

Navn

Botanisk navn: *Cymbopogon citratus*

Norsk: Sitrongress

Engelsk: Lemon grass, West Indian Lemon Grass, Madagascar Lemon Grass, Guatemala Lemon Grass

Fransk: verveine des Indes, lemongrass de l'Amerique Centrale

Spansk: zacate de limón, sontol, pasto limon, cedron paja, citronel

Italiensk: herba di limone

Svensk: citrongräs, vestindisk citrongräs.

Kinesisk: mao hsiang.



Figur18. Sitrongress. Foto: frukt.no



15. Vannspinat

Vannspinat er en tropisk vannplante som kan dyrkes i jord, men krever en varm og fuktig sommer for å utvikle seg her til lands. Har du veksthus eller plasttunnel og nok vann, kan du gi deg i kast med denne spennende bladgrønnsaken i vindelfamilien.

Planten er flerårig, men dyrkes som ettårig her til lands. Nye skudd vokser rett opp, men etter hvert får den to til tre meter lange, hule, forgreinte stengler som kan flyte i vann eller kripe bortover fuktig jord. Det vil da vokse ut nye røtter i leddknutene. De flate bladene varierer fra sagtakket pilforma til lansettforma, 5-15 centimeter lange og to til åtte centimeter brede. Blomstene er trompetformet, tre til fem centimeter i diameter, vanligvis hvite med blållilla sentrum. Det fins to typer, en relativt bredbladet lavlandstype tilpasset våte vekstforhold og en smalbladet fjelltype, som kan dyrkes i jord med høy fuktighet.

Dyrking

Frø kan sås inne og spirer godt ved 20 °C. Utplanting gjøres når plantene er fire til fem uker gamle eller har fire varige blad. Plant med 15-25 centimeter avstand i raden og 15-30 centimeter radavstand når faren for nattefrost er over. Jorda bør være humus- og næringsrik og holde godt på fuktigheten. Sås det direkte på friland må jorda være varm og faren for nattefrost må definitivt være over. Fra planting til høsting tar det normalt fem til seks uker til begynnende høsting, men det er avhengig av temperaturen. Vannspinat liker full sol, men kan også stå i noe skygge om den får varme nok. Plantene bør beskyttes mot vind og trekk. Veksten stagnerer hvis temperaturen kommer under 10 °C og idealtemperaturen er 20-35 °C. Arten trives godt i veksthus eller plasttunnel, men kan også dyrkes på friland om sommeren er varm. Den tåler ikke frost, men trenger mye nedbør eller hyppig vanning. Når dagene blir kortere, vokser plantene saktere og begynner å blomstre.

Sesong

Plantene bør høstes før blomstring. Kuttet 20-30 centimeter lange, unge skudd av hoved- og sidestengler om lag hver tredje uke, stimuleres nye skudd til å skyte. Vannspinat er utpreget ferskvare, kan ikke lagres, den forringes raskt etter høsting og bør brukes umiddelbart.

Bruk

Vannspinat brukes rå, etter kort varmebehandling, kokt eller stekt. Den blir brukt i salater, supper og stuinger, samt i fisk og kjøttretter. Både bladene, som er rike på vitaminer og mineraler, og myke stengler kan brukes. Grønnsaken er vanlig i det sørøstasiatiske kjøkken hvor bladene wokes enten med chili, pepper, hvitløk, ingefær, reker, bønner, østerssaus, soyasaus eller kokes med fisk og en sursøt krydret saus. I sør strimles stenglene og spises sammen med forskjellige slags nudler

Navn

Botanisk navn: *Ipomoea aquatica*

Norsk: Vannspinat

Engelsk: Chinese water spinach, Swamp cabbage, Kang kong, Water convolvulus, River spinach, Water morning glory, Chinese spinach

Vietnamesisk: kang kung, rau muong

Thailansk: pak buang, pak bung

16. Grønnmynte

Mynte hører til leppeblomstfamilien og det finnes mange varianter, men alle kjennetegnes ved sin karakteristiske aromatiske duft (figur 19). De fleste av oss kjenner igjen duften av peppermynte, som benyttes som smakstilsetning i tyggegummi, sukkertøy, tannkrem, osv. Mynte er en flerårig plante og det er bladene som brukes. Grønnmynte har sin opprinnelse i Middelhavsområdet, men har i århundrer vært dyrket i områder med temperert klima verden over. I England er det den mest dyrkede mynten.

Dyrking

Grønnmynte er en flerårig buskaktig vekst som kan bli fra 30 centimeter til en meter høy. Det beste er å formere den ved å dele rota. Frøformering er lite gunstig da myntearter har lett for å krysse seg med hverandre og gi planter med andre egenskaper. Grønnmynte er hardfør og kan dyrkes over det meste av landet, foretrekker en fuktig, næringsrik jord, og trives i sol eller halvskygge. Plantene bruker etter hvert opp næringa i jorda, og bør flyttes til ny jord minst hvert fjerde for å opprettholde god vekst.

Grønnmynte kan godt dyrkes i pletter med vanlig blomsterjord, men bør da plasseres i halvskygg og med regelmessig vanning. På denne måten er det enklere å holde flere sorter fra hverandre.

Sesong

Friske blader høstes og kan brukes gjennom hele sesongen.

Bruk

Frisk grønnmynte brukes som krydder til for eksempel lammekjøtt og fiskeretter, grønnsaksretter og til kryddersmør. Mynte brukes ofte til myntete, eller som smakstilsetning i andre drikker.

Grønnmynte er mer velegnet enn peppermynte til bruk i mat. Bladene kan spises rå eller kokt, og med sin sterke myntesmak kan de brukes til å sette smak på salater eller kokte matretter. Bladene brukes ofte i sauser, og i England er myntesaus fast tilbehør til matretter med lam. I kulinarisk sammenheng kan grønnmynte ellers brukes til å lage myntegelé og mynteeddik. En urtete kan lages av friske eller tørkede blader. Den har en svært behagelig og forfriskende smak av mynte, og gir en følelse av renhet i munnen.

Navn

Botanisk navn: *Mentha spicata*

Norsk: grønnmynte

Engelsk: Spearmint, Garden mint, Lamb mint, Fish mint, Mackerel mint, German spearmint, Green mint, Silver mint, Spire mint, Sage of bethlehem, Our lady's mint

Tysk: Grüne Minze, Wilde Pfefferminze, Ähren-minze,

Bocksalsam, Katzenkraut, Grüne Rossmintze, Spearmint

Fransk: baume vert, menthe verte, menthe romaine. menthe en grappe

Spansk: hierabuena, yerbabuena, menta verde, menta romana

Italiensk: menta

Svensk: grönmynta, spetsmynta, spirmynta



Figur 19. Mynte. Foto: frukt.no

17. Perilla

Tradisjonelt ble perilla dyrket i Øst-Asia og vi kjenner den kanskje best fra Japan under navnet shiso, hvor bladene nyttes som ingrediens til sushi. Nå brukes den i langt flere land og er blitt svært populær i Nord-Amerika.

Perilla hører til leppeblomstfamilien og blir en buskaktig, opp til 90 centimeter høy plante. Bladformen kan minne litt om nesle, men bladene kan også være mer runde eller spisse og finnes i grønne, røde eller tofargete (rød/grønn) variasjoner (figur 20). Perilla setter ikke spesielle krav til jorda, men lett, sandholdig jord passer bra for denne varmekjære arten, som også tåler jord med litt lav pH. Den vil gjerne ha mye sol, men tåler litt skygge hvis temperaturen er høy.

Dyrking

Perillafrøene er små og må derfor sås grunt. Spirer ikke frøene, kan det skyldes at de er spiretrege og trenger en hvileperiode (kan legges i kjøleskap i et par måneder). Aler man opp planter innendørs, kan frøene sås fire til fem uker før forventet planting. La småplantene stå inne ved om lag 20 °C og plant dem ut med 20-30 centimeter avstand i raden og en radavstand på 30-60 centimeter når jorda er blitt varm om våren og faren for nattefrost er over. Perilla kan også sås direkte på friland. Har du tilgang på svart plast, så legg den over jorda før planting, det vil heve jordtemperaturen og hindre jordsprut på plantene. Fiberduk kan legges over plantene, noe som vil heve temperaturen i plantesjiktet. Perilla er ganske tørkesterk, men bør likevel vannes ved langvarig tørke. Disse plantene har ikke spesielle gjødslingsbehov, men kan gjødsles med «normaldose». Det er ikke kjent at skadedyr og sykdommer gjør alvorlig skade på perilla her i landet, men erfaringen med å dyrke planten er ikke så stor i Norge.

Sesong

Små blad kan høstes allerede etter 40 dager, mens større blad trenger to måneder for å bli store nok. Høster man hele planten, bør de ha 2-4 varige blad. Perilla kan høstes helt fram til nattefrosten. Blad kan høstes fra plantene flere ganger og holder seg noen dager i kjøleskap.

Bruk

Perilla finnes som sagt i flere farger og fargekombinasjoner og egner seg derfor godt til garnityr. Røde sorter gir stor avling, men regnes for å ha dårligere smak, og brukes derfor mest for fargens skyld. Smaken beskrives som sammensatt og varierer, men er sterkt aromatisk med en anelse sitrusmak. Bladene brukes som krydder og garnityr, rå eller kokt til en mengde ulike retter. Bladene er rike på kalsium og jern. Perillablad brukes hele eller snittet i strimler. Grønne perillablad brukes ofte rundt sushi eller servert med "sashimi". Japanere bruker også bladene i supper, risretter, tofu eller rundt kjøttstykker.

Navn

Botanisk navn: *Perilla frutescens*
var. *crispa*

Norsk: perilla, shiso

Engelsk: Beefsteak plant



Figur 20. Perilla. Foto: Bjørgli og Bergersen.

18. Borlottibønner

Det finnes et vell av forskjellige bønnevarianter. Liker du bønner, slå deg sammen med gourmetgartnerne og dyrk borlottibønner. Disse velsmakende bønnene er populære i Italia, hvor de dekorative, spraglete belgene selges i løsvekt (figur 21). Disse bønnene kalles også for tranebærbønner som man mener har sin opprinnelse i Colombia, mens borlottibønnene er en varietet av tranebærbønnene med litt tykkere skall, foredlet i Italia. Borlotti benevnes som en lett dyrket, velsmakende italiensk spesialitet.

Borlottibønner er nyreformete og rødmarmorerte. De kan fås både som lave buskbønner og som stangbønner, og kan greie seg like godt som «vanlige» bønner vi dyrker på friland i Norge.

Dyrking

Borlottibønner hører til erteblomstfamilien og kan være en fin avveksling til de kjente variantene og dyrkes på samme måte. De dekorative, røde bønnene har pryddverdi i hagen, men nyttes hovedsakelig til mat. Borlottibønner skal, akkurat som andre bønner, ikke sås før jorda er varm, normalt i slutten av mai eller begynnelsen av juni, litt avhengig av hvor man bor i landet. Borlottibønner kan også sås innendørs og plantes ut som småplanter når det er varmt i været og faren for nattefrost er over. Så frøene om lag fire centimeter dypt med 20 centimeters mellomrom i næringsrik jord med organisk materiale, gjerne kompost. Spiring forventes etter 7-14 dager. Støtt opp plantene som for prydbønner eller sukkererter, og pass på at jorda ikke tørker ut.

Sesong

Høsting kan foregå fra seint i juli til frosten kommer. Borlottibønner har store, brede belger og kan i et tidlig stadium høstes som snittbønner. Seinere kan man høste de umodne bønnefrøene, som regnes som en delikatesse.

Bruk

Borlottibønner er populære i italiensk, gresk og portugisisk kjøkken og omsettes både som ferskvare og tørkete. De betegnes som middels store, melne, med søt, mild smak og tar gjerne smak fra retten de kokes i. Bønner er grønnsaker som er lette å tilberede og kan kokes (45 til 60 minutter), smørdampes, stues eller tilsettes gryteretter. Passer både til kjøtt- og fiskeretter. Umodne bønnefrø kan fryses til vinterbruk, tas direkte opp av fryseren og kokes. Trenger ikke bløtlegges før koking. Er bønnene tørket og oppbevart i tette glass gjennom vinteren, bør de bløtlegges over natten før koking. De rødspraglede belgene og de dekorative frøene med røde tegninger gjør seg godt i salater og som tilbehør, mens kokte borlottibønner mister rødfargen.

Navn

Botanisk navn: *Phaseolus vulgaris*
Norsk: Borlottibønner,
borlottobønner, tranebærbønner
Engelsk: Borlotti beans, Roman
beans



Figur 21. Borlottibønner. Foto: frukt.no

19. Aubergine

Aubergine hører til søtvierfamilien og kommer opprinnelig fra sør i India og Sri Lanka. Frukten inneholder solanin akkurat som poteteplet og er derfor giftig i rå tilstand. Den har i den forbindelse fått tilnavnet «The mad apple». Denne grønnsaken blir mye bruk i landene rundt Middelhavet, mest kjent som ingrediens i den greske moussakaen. Auberginen er en godt innarbeidet grønnsak og brukes nesten over hele verden og særlig i det asiatiske kjøkkenet.

Dyrking

Auberginer bør sås innendørs og spiretemperaturene bør være om lag 25 °C, men etter spiring kan temperaturen senkes til 20 °C og plantene bør få godt med lys. Når plantene er 25 centimeter høye bør de toppes slik at 2-4 sideskudd kan vokse opp. Planter ut i veksthus, i store krukker, på balkong eller på et lunt sted når faren for nattefrost er over. Botanisk sett er aubergine et bær og plantene bruker om lag 70-80 dager for å bringe fram modne frukter. Når fruktene er modne er de lillasvarte, avlange, eggformete frukter med hvitt, mykt kjøtt og glatt skinnende skall (figur 22). Det finnes mange sorter med forskjellige størrelse og farge på fruktene som kan variere i hvitt, rødt, lilla og gult.

Sesong

Auberginen er moden når man ser merker etter fingrene når man klemmer forsiktig på den.

Den beste lagringstemperaturen er mellom 8-10 °C, gjerne i plastpose eller plastboks og kan oppbevares i om lag to uker. I kommersiell omsetning skal fruktene veie 400-750 gram.

Bruk

Aubergine har en mild smak, men må ikke spises rå, men varmebehandles først. Aubergine kan kun brukes til salat etter forvelling. Rå aubergine har en litt bitter smak, men fruktene kan saltes litt, noe som vil trekke den bitre smaken ut. Skjær den i tykke skiver eller del fruktene i to, dryss salt på og tilsett noen dråper sitron. Etter 15 minutter skylles salt og sitron av. Hele auberginen kan spises og ved koking blir den myk og får en fyldig smak. Aubergine absorberer mye fett og saus, og gir derfor smakfulle retter som i moussaka. Ratatouille og som tidligere nevnt den greske moussakaen er kanskje de mest kjente rettene. Mange anbefaler ovnsstekt aubergine fylt med kjøtt, ris eller annet fyll etter ønske, men den kan også kokes, moses, stekes eller grilles.

Navn

Botanisk navn: *Solanum melongena*

Norsk navn: aubergine, eggfrukt

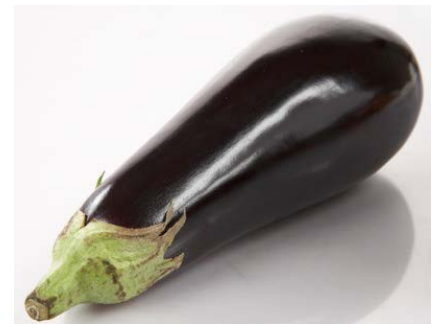
Engelsk: Aubergine, Eggplant

Tysk: Aubergine, Eierfrucht

Fransk: aubergine, melongène

Spansk: berenjena

Italiensk: melanzane



Figur 22. Aubergine. Foto: frukt.no

20. Mais

Mais er en ettårig kornart som opprinnelig kommer fra de høyere liggende områdene i Peru, Ecuador og Bolivia og fra regioner i Mexico og Mellom-Amerika ellers. På verdensbasis er mais en av de viktigste kornslagene sammen hvete og ris. Den ble første gang dyrket i Mexico ca. 3 500 f.Kr., og fra ca. 1 000 f.Kr. bredte maisdyrkingen seg over det meste av det området som i dag omfatter USA, Canada, Karibia, Mellom- og Sør-Amerika. Hovedområdene for dyrkingen i dag er USA, Kina, Sør-Afrika og Øst-Europa. Også i Norge er det noe kommersiell produksjon av mais som hovedsakelig høstes som selvplukk.

Dyrking

Mais hører gressfamilien. Ulikt de fleste andre artene i gressfamilien setter maisen vanligvis bare en eller to stengler. Høyden kan variere fra 1,5 til over 3 m. Tiden fram til modning er normalt fra 100-120 dager. Hannblomstene sitter i toppen av planten og viser seg normalt etter 50-60 dager. Hunnblomstene vokser fram i bladhjørnene lenger nede på planten. Frøene blir dannet i kolbene i det hunnlige organet (figur 23). Mais har krysspollinering. De mange varietetene er ofte tilpasset eller foredlet slik at de passer godt i de geografiske områdene de vokser i.

Mais foretrekker veldrenert siltjord eller leire med mye humus og trives ikke så godt på stiv leire eller ren sandjord. Så gjerne direkte på friland, men hvis man planter den ut, trengs det rikelig med vann.

Sår man frø inne i mars-april, bør man så ett frø per potte som plasseres varmt. Frøene spirer i løpet av 5-15 dager og pottene settes nå lyst og litt kjøligere. Plant ut på en solrik plass når faren for nattefrost er over. Planteavstanden bør være 40 centimeter og avstanden mellom radene bør være 80 centimeter.

Sesong

Mais kan høstes i august og september, men bør lagres kjølig så nær 0 °C som mulig og ha høy luftfuktighet. Etter høsting omdannes sukkeret i mais til stivelse og den bør derfor lagres så kort som mulig. Det beste er å legge nyhøstete kolber rette i fryseren uten noen forbehandling.

Bruksområde

Maiskolben må renses ren for dekkblader før bruk, før den skylles i kaldt vann. Er den helt nyhøstet kan den kokes 10-12 minutter i usaltet vann. La vannet renne av og server deretter med smør og krydder. Kokte kjerner kan også serveres i salater eller som grønnsak til varmretter. Det er populært å grille maiskolber som så spises med salt og smør. Maiskorn brukes i svært mange retter fra forskjellige kontinenter og kan brukes i salater og gryteretter osv.

Navn

Botanisk navn: *Zea mays* var. *Saccharata*
Norsk: mais, sukkermais,
Engelsk: Sweet corn, Maize
Tysk: Mais, Zuckermais
Fransk: mais doux
Spansk: maiz dulce, mazorca
Italiensk: granoturco, mais



Figur 23. Mais. Foto: frukt.no