

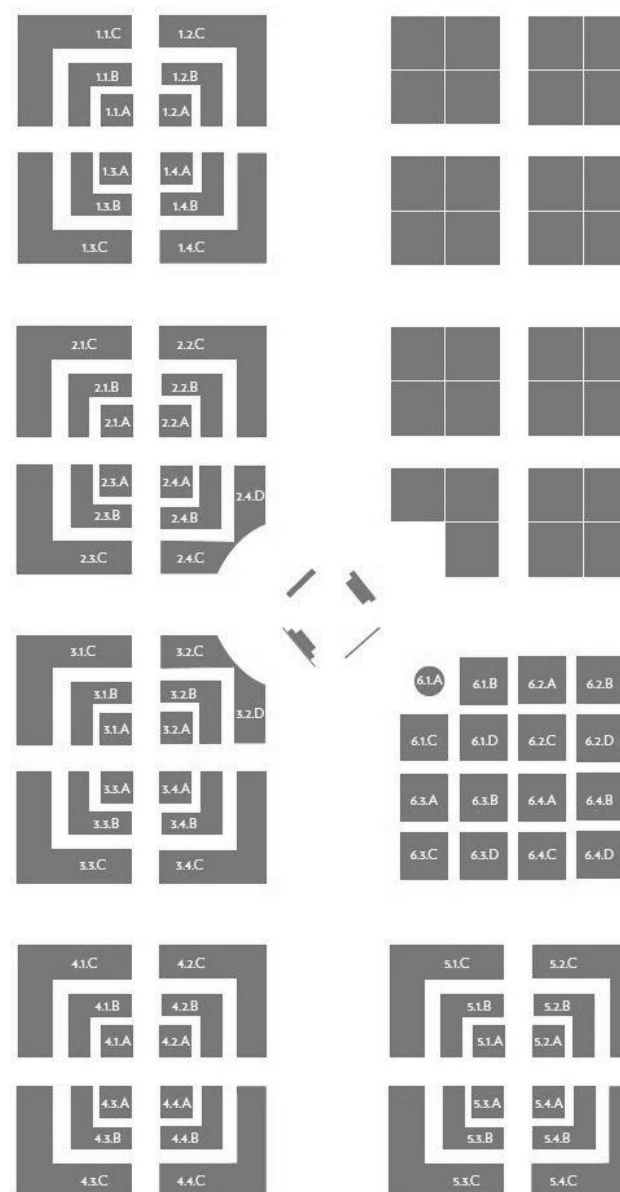
Bröd i nöd och lust – vilda skånska växter i bröd

Genom tiderna har missväxtår återkommit då och då, vilket lett till i förtid tomma sädesförråd. I sin nöd har människor använt sin fantasi för att dryga ut mjölet. I den botaniska trädgården på Fredriksdal hittar du vilda skånska växter som under missväxtår kom väl till pass. Man har använt rötter, blad och frön, olika för olika växter. Öppna ditt sinne och experimentera med nödbrödsväxterna. Kanske ska vi istället betrakta dem som goda och vitaminrika växter som tillför brödet spännande smaker!

Rötter får du bara gräva upp om de växer på din egen tomt eller om du fått tillstånd av markägare.

Med hjälp av kartan hittar du rätt bland växterna. Ta dig gärna en promenad därefter i den landskapsbotaniska trädgården för att se växterna i sina naturliga miljöer. Där finner du också träd som använts som nödbrödsföda som knoppar av hassel, bok och lind och frukterna av ek, bok och hassel och barken av tall, alm, sälg, gran, björk mm.

Text: Karin Hjelmér



Växt	Använd växtdel	Rabattnummer	Kommentar
Maskros – <i>Taraxacum sp</i>	Rot	1.1.B	Torkas och mals. Kolhydratrik.
Cikoria – <i>Cichorium intybus</i>	Rot	1.1.C	Torkas och mals. Även använts rostad som kaffeersättning
Knölsyska – <i>Stachys palustris</i>	Rotutlöpare	2.1.C	Torkas och mals. Nötliknande potatissmak.
Kirskål – <i>Aegopodium podagraria</i>	Blad	2.4.B	Färska, hackade eller torkade och malda.
Lingon – <i>Vaccinum vitis-idaea</i>	Bär	2.4.C	Färska eller torkade. Ger ett färgat och saftigt bröd.
Blåbär – <i>Vaccinum myrtillus</i>	Bär	2.4.C	Färska eller torkade. Ger ett färgat och saftigt bröd.
Ljung – <i>Calluna vulgaris</i>	Knoppar, blommor, frön	2.4.C	Torkas och mals.
Brudbröd – <i>Filipendula vulgaris</i>	Rotknölar	3.4.B	Rostas och mals. Fynd från gotländska järnåldersboplatser.
Åkerspärgel – <i>Spergula arvensis</i>	Frön	4.2.B	Torkas och mals. Fynd från järnålder.
Brännässla – <i>Urtica dioica</i>	Blad	4.4.B	Kokas och hackas eller torkas och mals.
Åkerpilört – <i>Persicaria maculosa</i>	Frön	4.4.B	Torkas och mals. Fynd i mosselik och i kärl från järnålder.
Mållor – <i>Chenopodium sp. och Atriplex sp.</i>	Blad, knoppar, frön	4.4.C	Färska hackade eller torkade och malda. Fynd från järnålder.
Bergssyra – <i>Rumex acetosella</i>	Frön	4.4.C	Torkas och stöts. Fynd från järnålder.
Ängssyra – <i>Rumex acetosa</i>	Blad, blommor, frön	4.4.C	Blad kokas och hackas eller torkas och mals. Frön torkas och stöts.
Ramslök – <i>Allium ursinum</i>	Blad	5.3.B	Färska, hackade eller torkade och malda.
Kvickrot – <i>Elytrigia repens</i>	Rot	5.1.C	Torkas och mals. Smak söt. Max 3 delar kvickrot till 1 del vetemjöl.
Getrams – <i>Polygonatum odoratum</i>	Rot	5.3:B	Allt ovan jord giftigt. Rot ätlig. Torkas och mals.
Stensöta – <i>Polypodium vulgare</i>	Rotstock	5.4.B	Torkas och mals. Smak av lakrits.