

Svenska Örtasällskapet



Örter som godis

Barn har ”alltid” velat äta goda och söta saker och kunskapen om var man kan hitta dessa är något som går i arv i barnkulturen. De äldre barnen lär de yngre. Även de vuxna har velat äta godis och har haft kunskaper om att tillverka godis av sådant som växer i naturen.

Allra först måste man förstås nämna alla skogens olika bär som barn och vuxna i alla tider ätit som godis. Även många nötter, som hasselnötter, äts gärna av barn och ekorrar.

Nedan följer ett antal växter som man kan äta som godis. Listan är självklart inte komplett utan är mer att betrakta som ett exempel på att vi kan tillfredsställa vårt behov av sött i naturen istället för i kemiindustrin.

WARNING! Ät bara sådant som du säkert vet vad det är. Det finns giftiga växter som liknar de ätliga. T.ex. idegran

Almfrö (*Ulmus glabra*) - i min mans barndom kallade barnen det för manna. Är gott i sallader med tomat.

Anis (*Pimpinella anisum*) har en lakritsliknande smak och används ofta till desserter och godis, till exempel Kungens av Danmark bröstkarameller. Anis har en kraftigt slemlösande effekt och ingår ofta i hostmedicin så det godiset kan göra gott och inte bara smaka gott.

Gran (*Picea abies*) är väl ingen ört precis men enligt örtasällskapetets definition är den det eftersom den är användbar i många sammanhang. Granskotten kan ätas som de är och ansågs förr som en läckerhet, särskilt bland barn. Om man tycker att barren sticks kan man skala bort dem och äta stjälken i mitten. OBS Idegran (*Taxus baccata*) är giftig och skall INTE ätas.

Gåsört (*Argentina anserina*) växer lite varstans och anses av en del som ogräs. Men den är både god och nyttig, kan användas som godis och läkemedel. Rötterna är rika på stärkelse och har en god smak som påminner om potatis. Det var främst barnen som brukade äta dem. Bladen är rika på C-vitamin.

Gökärtens blommor (*Lathyrus linifolius*) smakar gott och på rötterna bildas små sockerrika knölar som smakar lakrits och äts som godis.

Harsyra (*Oxalis acetosella*) har syrliga blad som är goda att tugga på. Även de vita blommorna är ätliga.

Baljorna av **johannesbröd** (*Ceratonia siliqua*) har ett ätligt innerskikt som är näringsrikt och innehåller mycket socker. Förr såldes de som godis på apoteken. Av rostade och malda baljor får man ett pulver, carob, som är utmärkt som ersättning för kakao. Det smakar naturligt sött och är särskilt lämpligt för diabetiker.

Johannesbröd är inte hårdig hos oss utan får odlas i krukor och tas in på vintern.

Kvanne (*Angelica archangelica*) innehåller en eterisk olja som ger den en kraftig sötaktig doft och smak. Unga stjälkar kan kokas som grönsak eller kanderas till godis och desserter, kan också ätas råa om man skalar av den trådiga ytterväggen först.

Lakritsrot (*Glycyrrhiza glabra*) innehåller äment glycyrrhizin som är 50 gånger sötare än socker. När man tillverkar äkta lakrits kokas rötterna först med vatten. Det erhållna extraktet filtreras sedan och vakuumindestas till det blir en tjock och stel massa. Den används som medicin och verkar stärkande på immunförsvaret. Har en blodtryckshöjande effekt. Vanligt lakritsgodis innehåller ofta istället anis som smakar som lakrits. Samma smakämnen som i lakritsrot finns i stensöta och sötvedel.

Av **läkermalva** (*Althaea officinalis*) gjorde man tidigare marshmallows, örten heter så på engelska, betyder kärr-malva. Rötterna kan kokas och friteras. De innehåller naturligt socker och användes förr till olika slags karameller och godis - altheakarameller. Detta godis var bra och lenande för slemhinner, t.ex halsen. Stjälkarna skalades och man använde märgen, som hade en svampaktig textur som påminner om moderna marsh mallows, och kokade denna i sockerlag, varefter den torkades. Nu för tiden tillverkar man marshmallows av syntetiska ingredienser, som ju inte alls har de positiva effekterna.

De gröna frukterna av **spansk körvel** (*Myrrhis odorata*) är goda att äta och smakar anis. De gröna, färska fröna har varit uppskattat godis i alla tider och kan även användas i fruktsallader, glass, likörer (chartreuselikör), gurkinläggningar och som brödkrydda.

Stensötans (*Polypodium vulgare*) rötter (jordstammar) är forna tiders lakritsgodis. Lakritssmaken kommer från en substans, oslandin, som är kemiskt mycket lik glycyrrhizin som finns i lakrits. Rötterna är godast på våren och försommaren, senare blir de beska.

Stevia eller sötflockel (*Stevia rebaudiana*) är den sötast smakande växten som vi känner till. Torkade steviablåd är 30 gånger sötare än socker och koncentrat av steviosid är 300 gånger sötare. Bladen kan användas i sallader, bakning och matlagning. En halv tesked pulvrerade steviablåd motsvarar ungefär två deciliter socker. Innehåller inga kalorier och minskar sötsuget. Är bra för tänderna, verksamt mot karies och plackbildning.

Tall (*Pinus sylvestris*) är inte sämre än granen, utan kan också användas på många sätt. Samerna använde innebarken av tall som smaksättare, förtjockningsmedel och rostade den som godsak. Kådan kan användas som tuggummi.

Tamarind (*Tamarindus indica*) är väl inte en växt som finns hos alla trädgårdsälskare men några kanske har den. Namnet kommer från det arabiska ordet *tamar-hindi* som betyder indisk dadel. I baljorna runt fröna finns en klibbig, seg och saftig massa som används i indisk, karibisk och malaysisk mat. Massan har en mild syrlig och fruktaktig smak och blandas i chutney, såser, sötsaker och drycker.

Huvudsaklig källa: Nyttans växter av Kerstin Ljungqvist

Lisbeth Flising