

# Några vilda brödväxter samt kaffe- och tesurrogat /

Folkhushållningskommissionens kvinnoråd

12 M Br.



LUNDSTRÖM . C. E. & HÖG STEDT. 1. *Ellen. Folkkonst.*

*(B.)*

FOLKHUSHÅLLNINGSKOMMISSIONENS KVINNORÅD

NÅGRA VILDA  
BRÖDVÄXTER

SAMT

KAFFE- OCH TESURROGAT



STOCKHOLM 1917  
A.-B. FAHLCRANTZ' BOKTRYCKERI.

*Föreliggande lilla broschyr utgör i huvudsak ett sammandrag av ett par kapitel ur amanuensen E. Lundströms förut utgivna bok »Älliga vilda växter», varjämte bifogats några recept på användning av rötter och lavar vid brödbakning, utprovade av fru Ida Högstedt.*

Kungl. biblioteket



0 0000 000061379

Senhösten eller våren är rätta tiden att insamla de vilda växters rötter och rotstockar, som kunna tjäna till att utdryga våra födoämnen. Rötter och rotstockar äro nämligen då rika på stärkelse, socker och olja m. m. eller, med ett botaniskt uttryck, på *upplagsnäring*, vilket gör dem särskilt ägnade att av oss då tillvaratagas.

I det efterföljande skola några av de viktigare, till människoföda användbara *växtrötterna* omnämnas, vidare ett par av de viktigaste *brödlavarna* samt slutligen några växtdelar lämpliga som kaffe- och tesurrogat.

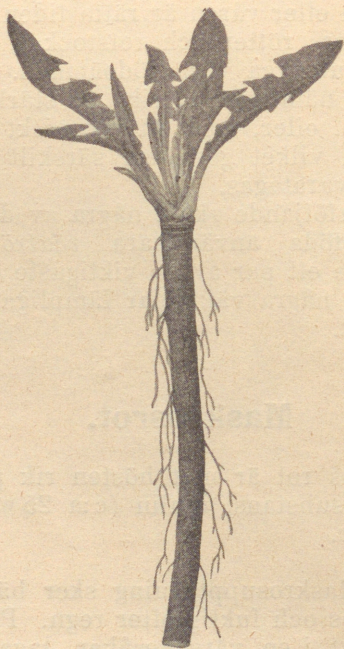
### Maskrosrot.

Maskrosens rot är mot hösten rik på en stärkelseliknande substans, inulin (c:a 25 %), samt en del sockerarter.

*Skörd:* Maskrosupptagning sker bäst, då jorden ännu är lös och fuktig efter regn. På en timme kan man, helst i en vårsädesåker, taga upp flera kg. färska rötter. Även då jorden är torr, ger skördearbetet full valuta, om man gräver med rensjärn, grep eller, ännu bättre, med en stadig spade. Allra bäst och snabbast sker skörden, om man vid höst- eller vårplöjningen har tillfälle att följa efter plogfåran. Då har man blott att samla rötterna vartefter plogbillen vänder upp tiltan. Blasten avskäres naturligtvis, innan skörden hembäres.

*Bröd av färska och torkade maskrosrötter.* Rötterna sköljas och skrapas samt kokas, tills de äro

beskfria. De malas därefter 1 eller 2 gånger i köttkvarn samt blandas med mjöl, degspad och jäst och degen knådas sam vanligt. Man kan taga efter vikt lika delar maskrosos och mjöl, men bör beräkna något mer jäst än till en lika stor deg av



Maskrosrot.

enbart mjöl. Då degen är väl jäst, tillsätts kryddor och övriga ingredienser, som önskas, och degen får ånyo jäsa upp, varefter den utbakas, får jäsa på plåten samt gräddas som vanligt i varm ugn.

På detta sätt kan maskrosos användas såväl till utdrying av vetebröd som rågbröd. Använder man torkade rötter, få dessa ligga i vatten över natten för att svälla, varefter man förfar på samma sätt som beskrivits. Om maskrosbrödet bakas väl,

kan det varken till smak eller utseende skiljas från vanligt bröd.

*Bröd av maskrosmjöl.* Genom sönderdelning och malning av torkade, höstupptagna maskrosrötter erhålles mjöl, vilket, sedan det siktats, kan användas till brödbakning. Vid de försök, som hittills blivit gjorda, har ända till hälften av det vanliga mjölet ersatts med maskrosmjöl. Med så stor tillsats av maskrosmjöl blir brödet emellertid något beskt.

## Kardborrerot.

(Lappa tomentosa, Arctium tomentosum.)

Under hösten utbreda sig de väldiga bladen hos denna tvååriga växt. Det är första årets planta dessa blad tillhöra. Det är just denna *ettåriga kardborrplanta*, som bör uppgrävas för att man skall komma åt den kraftiga, inulinrika\* (ända till 55 %) pålroten.

Rötterna kunna användas alldeles som maskrosens (se denna).

## Näckrosrot.

(Rotstockarna av vita och gula näckrosen.)

*Skörd.* Den nästan luktlösa, ibland ända till armledstjocka rotstocken är det, som har näringsvärde. Denna är som yngre rik på stärkelse, slem och socker, så att den torkad och malen kan användas till nödbröd (helst i blandning med sädesmjöl). Rotstockarna upptagas på hösten eller lättare tidigt om våren, då rötterna ofta delvis lös-

---

\* Inulin eller alantstärkelse, ett i åtskilliga rötter (se även maskrosen!) förekommande kolhydrat, som till sina egenskaper står mellan stärkelse och gummi.

gjorts genom isens inverkan, skäras i bitar, torkas och malas. Upptagningen kan ske medelst rävska eller kratta, försedd med spiktänder, eller annat liknande verktyg.

## Vassrot.

(Rotstocken av vanliga vassen, bladvassen.)

Vassen är vårt största och ståtligaste gräs och torde sålunda icke erbjuda några svårigheter att igenkänna. De stärkelsesrika rötterna (rotstockarna) hava, torkade och malda, visat sig lämna ett utmärkt mjöl.

*Skörd.* Där vassen växer i själva strandbrynet äro rötterna lätta att upptaga medelst spade. För på djupare vatten växande bladvass fordras nog särskilda apparater vid upptagningen.

Rötterna avsköljas och sönderskäras, sedan gamla (mörka) rötter avlägsnats, bäst medelst skärningsmaskin. Kunna lämpligen därpå lufttorkas för att slutligen helst vid ugnsvärme eftertorkas. De krossas och malas därefter till mjöl, vilket bör siktas före användandet.

*Bröd av vassrotsmjöl.* 400 gr. mjöl av vassrot, 400 gr. rågmjöl, 200 gr. vetemjöl, omkring  $\frac{1}{2}$  l. blandat mjölk och vatten, 1 tsk. salt, 1 msk. socker, 60 gr. jäst (en msk. kummin etc.).

Den ljumma vätskan slås på allt vassrotsmjölet samt en del av rågmjölet och arbetas jämte saltet och den med sockret utrörda jästen till en ganska fast deg, vilken får jäsa omkring 1 timme eller tills den nått nära dubbel storlek. Den arbetas om med mera mjöl, först i fatet och sedan på bordet och då med händerna, tills den blir blank och smidig och släpper bord och händer. Degen lägges åter i fatet, och när den jäst till nära dubbel storlek, utba-

kas därav  $1\frac{1}{2}$  cm. tjocka kakor, vilka läggs på lätt mjölbeströdd bakduk att jäsa. När kakorna jäst upp, stjälpas de på plåtar, nu med den undre sidan upp, och få jäsa omkring  $\frac{1}{2}$  timme. De naggas



Bladvass.

lätt samt sättas in i ordinär ugn att gräddas omkring  $\frac{1}{2}$  timme.

Detta är en enkel beskrivning utan nämnvärt sötningsämne och intet fett, varförutom en sär-

deles hög procent av vassrotsmjöl är använd. Tar man t. ex. 3 delar vassrot, 5 delar rågmjöl och 2 delar vetemjöl samt litet fett, sötämne och kryddor, får man ett utomordentligt välsmakande och lättbakat bröd.

## Örnbräken.

(*Pteris aquilina.*)

Denna vår allmännast förekommande ormbunke, som ibland uppfyller stora skogsmarker med sina karakteristiska blad, är en i nödfall anlita brödväxt. Av rötterna (rotstocken), malda och blandade med mjöl, bakade under hungerperioder de fattiga i Frankrike bröd. Även hos oss, särskilt på 1500-talet, då vårt land hemsöktes av en svår hungersnöd, måste folk tidtals åtnöja sig med enbart bräkenmjöl till bröd.

*Skörd.* Den meterlånga, horisontellt förlöpande rotstocken uppgräves vår eller hellre höst, rensas från birötter (rottrådarna) och skäres i småbitar — i vanlig skärmaskin — för underlättande av torkningen och males därefter till mjöl. Mjölet uppslammas i vatten för att bli kvitt sin något beska smak. Det lämnas att avsätta sig, sjunka till botten, varpå vattnet efter ett dygn försiktigt avhålls (dekanteras). Bräkenmjölet kan nu direkt försättas med något sädesmjöl för bakning eller torkas. Ger ett gott bröd.

### Förvaring av rötter.

Det enklaste förvaringssättet för rötterna torde vara att lägga dem i lådor, fyllda med torr sand

och placera dessa i en frostfri källare. Men det säkraste och hittills enda prövade sättet är att torka rötterna och förvara dem i påsar på torrt, varmt ställe. Hemtorkning sker bäst genom att breda ut rötterna, sedan de befriats från vidhäftande jord,



Örnbräken.

på ollor vid spisen. Tjocka rötter klyvas för att torkningen skall ske jämnare. När fuktigheten är utdragen och rötterna lätt kunna brytas, instoppas de i pappers- eller tygpåsar, och kunna häruti förvaras hur länge som helst. Före användningen böra de ligga cirka 12 timmar i vatten och svälla.

## Lavar.

Av våra olika lavar äro *islandslaven* och *renlaven* viktigast som utdrygningsmedel i vår föda, särskilt den förra, som innehåller rikligt med smältbar lavstärkelse. Renlaven torde äga större betydelse som fodermedel.

*Islandslaven.* (*Cetrària islandica*). Denna jämte renlaven mest kända och av människorna rätt mycket använda lav växer antingen i tämligen sammanhängande, utsträckta massor eller i smärre tuvor eller klungor på ljunghedar, skogbeväxta mohedar eller på bergplataer. Varje individ är sammansatt av 3—10 cm. höga flikar, som äro tunna, mer eller mindre upprätta, på övre sidan vitprickiga men för övrigt grönbruna, mot basen rödaktiga samt i kanten liksom besatta med olikstora fina taggar. En större form har nära nog fingerlika bålflikar eller blad; hos den smärre äro de betydligt kortare, smalare, tätare sammanhängande. I fuktigt tillstånd är laven tämligen mjuk, men torr blir den mycket styv och spröd.

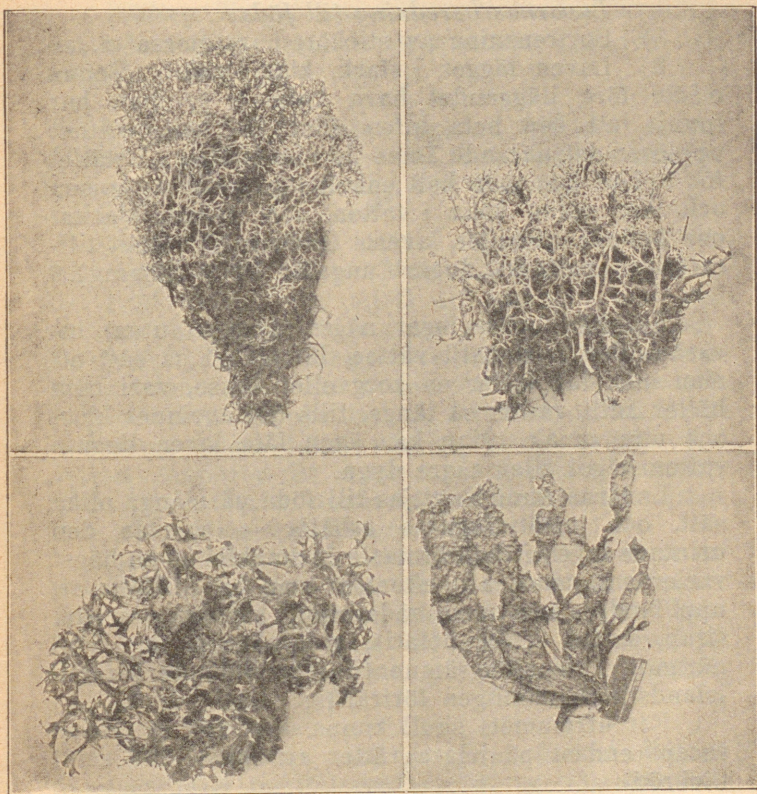
Förekommer ymnigt i vårt land, ehuru icke så mycket i de nordligare delarna.

*Renlaven.* (*Cladonia rangiferina*.) Vår säkerligen mest bekanta lav. På bergen bildar den stora tuvor, liksom stora bullar eller kuddar, av vit eller gråaktig färg; i skogarna finnes den ofta i rika mattor beklädande marken.

Laven är liksom sammansatt av en stor mängd tunna, ihåliga grenar, vilka i torrt tillstånd äro mycket spröda. Tvenne olika slag givas av denna lav, den ena bestående av högre och grövre samt mera enkla grenar av något gråröd färg, *allmänna* eller *skogsformen*, den andra mycket hoptuvad, upptill förgrenad till en rundad krona och mera

gulvit (eller vit). Den senare är *fjällformen*, be-  
kant även såsom prydnad mellan innanfönstren.

Förekommer ymnigt i alla skogs- och fjäll-  
marker.



Överst: Renlav, till vänster fjällformen, till höger skogsformen.  
Nederst: till vänster Islandslav, till höger Ask- eller Limlav.

### Lavarnas insamling och användning.

*Om insamlingen gäller:*

- 1) att lavar lättast kunna lossas från sitt fäste under fuktig väderlek;

2) att insamlingen måste ske så, att alltid åtminstone en del av lavarna lämnas kvar för att befordra återväxten.

*Lavarnas beredning till föda.*

1) Bortrensning av stickor, barr, mossor m. m.  
 2) Laven lägges i stark, klar byklut. Denna måste före iläggandet hava kallnat, ty man har funnit, att den heta luten eller det heta vattnet upplöser det närande ämne den innehåller. I stället för byklut kan man helt enkelt taga aska ur spisen och låta askan koka i vatten, som sedan, klarnat och kallnat, påhålles laven. Även kallt vatten tillsatt med pottaska duger (ungefär 10 % lösning).\*

3) När laven legat några dygn i luten, utvaskas den med kallt vatten, lättast på så sätt att man med lav fyller en korg eller kasse, vari man håller kallt vatten så länge, tills det avrinner klart och utan smak. Man kan även låta laven ligga i vatten något eller några dygn.

Lavarna kunna nyttjas till föda på många olika sätt, och anrättningarna erhålla — emedan den urlutade laven i det närmaste är smakfri — en högst varierande smak, allt eftersom man har tillfälle att uppblanda den med sädesmjöl, kryddor, russin, sirap, safter, frukt, potatis, grönsaker m. m. Som närande utdrygningsämne till vår föda är särskilt islandslaven nämligen förträfflig.

För utrymmets skull kunna dock här meddelas recept endast på några rätter av enbart lav samt lavbröd.

**Några recept på lavrätter och lavbröd.**

*Gröt.* Den urlutade och avtvättade laven kokas i vatten cirka en halvtimme till gröt. Denna kryd-

---

\* Ca 30 gr. pottaska till varje kg. islandslav. Hälften till renlav.

das med salt och socker och ätes, varm eller kall, till mjölk.

*Välling.* Vispar man väl sönderhackad lavgröt i kokande mjölk, erhålles en utmärkt, närande och hälsosam välling.

*Lavgröt* kan blandas i *spenat*, *sillbullar* m. m. *Pannkaka* gräddad av en smet, bestående av hälften lavgröt samt mjölk och ägg, blir utmärkt.

*Bröd.* Lavgrötens största betydelse torde dock vara som *brödamne*. Man inblandar råg- eller kornmjöl, vatten eller mjölk allt eftersom man har råd till. Degen kryddas (med sirap, kummin, fänkol e. dyl.). Utan föregående jäsning gräddas brödet till tunnbröd. Har degen fått jäsa, formas och gräddas därav mjuka bullar, vilka såväl till utseende som smak likna vanliga grova kakor. Att bereda tunnbröd är dock mer praktiskt, emedan detta kan förvaras, under det att de mjuka kakorna icke böra göras i för stora förråd.

Den urlutade och avtvättade laven kan även beredas till mjöl. Man låter laven torka i solen eller vid spisen, tills den blir alldeles spröd. Stötes eller rives i mortel till mjöl. Förvaras på torrt ställe. Lättast att pulverisera är renlav, svårast islandslav.

*Bröd av renlav.* 125 gr. urlakad, torkad samt finmalen eller finstött renlav, 300 gr. rågmjöl, 100 gr. vetemjöl, 100 gr. kall, kokt, riven potatis, omkring 2½ dl. vatten och mjölk blandat, 1 tsk socker, 1 tsk salt (1 tsk kummin), 30 à 35 gr. jäst.

Renlav, potatis samt drygt hälften av rågmjölet blandas, varefter man under kraftigt arbetande med träsked tillsätter den ljummade vätskan, jämte den utrörda jästen. Degen övertäckes samt får jäsa. När den jäst upp till nära dubbel storlek, inarbetas vetemjölet, salt, socker och

kummin samt nästan allt rågmjölet, varefter degen arbetas på bakbordet, tills den släpper händer och bord. Den lägges tillbaka i fatet och får åter jäsa till nära dubbel storlek, samt utbakas till omkring  $1\frac{1}{2}$  cm. tjocka kakor, vilka urtagas med ett mått i mitten och sedan få jäsa först på duk och därefter på plåtar och då med den undre sidan upp. Efter omkring  $\frac{1}{2}$  timmes jäsnings naggas de lätt och gräddas i god ugnsvärme.

Man kan öka procenten av renlav något litet, varvid emellertid den egendomliga, något torra smak, som renlav lätt ger, om den användes i för stor tillsats, framträder väl mycket.

*Bröd av islandslav.* 150 gr. av den torra färdigberedda islandslaven. 2 l. vatten, omkring 1 kg. rågmjöl, 100 gr. vetemjöl, salt, socker, kummin eller fänköl, 1 dl. mjölk, 50 gr. jäst.

Islandslaven får ligga i det kalla vattnet några timmar samt påsättes sedan med samma vatten och får under omröring koka, tills den är mjuk (omkring  $\frac{3}{4}$  timme). Den drives därefter 2 ggr genom köttkvarn, varefter man inarbetar så mycket mjöl, att man får en lagom fast deg, vilken tillsättes med den i mjölken upplösta jästen. Degen får jäsa till dubbel storlek och omarbetas sedan med salt, socker, kryddor samt mera mjöl till en ganska stadig deg, som åter får jäsa. Behandlas därefter som föregående.

Obs.! Att till bröd med islandslav beräkna fullt exakta proportioner är omöjligt, ty till den ofta knastertorra laven kan ibland åtgå mera vatten, än man väntat, och då måste också mera mjöl användas. Bröd av islandslav har god smak och håller sig länge färskt. Man får ej låta bedraga sig av att kakorna, trots långvarig gräddning, dock kännas mjuka och tunga. Detta beror till stor del därpå, att det geléämne, islandslaven innehåller, ej stelnar, förrän brödet är kallt.

## Kaffesurrogatväxter.

*Maskrosrot.* Rötterna sköljas, men behöva ej skrapas, skäras i små bitar och utbredas till torkning i tunna lager. Eftertorkning sker i ugn på ollor eller plåtar, belagda med papper. Då rötterna äro fullkomligt torra, läggas de i tyg- eller papperspåsar och förvaras på torrt ställe. Man rostar sedan rötterna i mån av behov på samma sätt som vanligt kaffe och mal de rostade rötterna på kaffekvarn före kokningen.

Rötterna eller rotstockarna av *cikoriarot* (blåbinka), *havrerot*, *kvickrot*, *kornfibla* och *örnbräcken* kunna även användas som kaffesurrogat och behandlas då liksom maskrosrötterna.

*Nyponkärnor*, *ekollon*, *kardborrefrukt* och *lindfrukter* (nötterna) äro, rostade och malda, lämpliga att i blandning med maskrosrötter användas såsom kaffe.

## Tesurrogatväxter.

*Smultron-*, *jordgubbs-*, *hallon-*, *hagtorns-*, *slånbärs-*, *älggräs-*, *nypon-* och *blåbärsblad* böra insamlas för att användas såsom ersättning för te.

De noga rensade men icke sköljda bladen läggas i en torr bleckflaska, locket pålägges och flaskan ställes i en gryta med kallt vatten, vilket når över flaskans halva höjd. Vattnet bringas till kokning, och när det kokar upp, fortsättes kokningen  $\frac{1}{2}$  timme. Under denna tid avtages locket en gång och bladen omröras. Efter halvtimmens slut upptagas bladen och läggas på ollor eller på ett papper på en plåt i mycket tunna lager och få torka på varmt, dragigt ställe, dock ej i ugnen, såvida ej denna är sval. Torkningen bör ske hastigt. Då bladen äro torra, förvaras de i burkar eller påsar.

*Lingon-* och *mjölonblad* böra även insamlas till te. Dessa blad böra *rostas* till skillnad mot de föregående, som blott skola *torkas*. Sedan de insamlade bladen rensats, läggas de i ej för tunna lager på plåtar (direkt, ej med papper emellan) samt rostas vackert bruna i ej för svag ugn. Man lör ofta röra om dem med en sked, så att rostningen blir jämn. De uttagna bladen böra få kallna ordentligt, innan de läggas i bleckburkar eller påsar. Då man använder detta te, smulas det sönder något och lägges i en värmd tekanna, varefter hett vatten hålles på. Såväl detta te som det föregående tål att dragas längre än äkta te.

Te av lingonblad har en frisk skogssmak, och aromen förhöjes ytterligare, om man tillsätter några hallonblad.

---