

Løvetann som mat

Sist oppdatert: 11. november 2003

Til tross for sin status som ugressplante er løvetannen en av de nyttigste matplantene vi finner i naturen. Den ble derfor mye brukt under både første og annen verdenskrig, på lik linje med brennesle. Man kan spise både bladene og roten, og av løvetannblomstene kan man lage vin.

Tips! Du kan tørke løvetannblader, og bruke dem som snacks til kjæledyret ditt hele vinteren. Hvis du ikke vil bruke de tørkede bladene selv da; f.eks. i maten eller som te.

Bladene

Løvetannbladene har samme næringsverdi som vanlig salat, men har mer vitamin C. Av bladene kan man lage salat. De smaker godt mens de er små og litt bleke, men om de har stått i solen og er blitt store, kan de smake litt beskt. I Tyskland og Frankrike, hvor man dyrker løvetann, dekker man derfor plantene med bord og løv for at bladene skal bli milde, lyse og sprø. Ser du etter blekede blad under vedstabler og skrot, kan du finne løvetannblader som er brukbare hele sommeren — eller du kan gjøre som man gjør i Tyskland og Frankrike. Du kan også mildne smaken med kokte egg og agurkterninger om du f.eks. bruker bladene i salat.

Men bladene kan også kokes og brukes som en annen grønnsak — de smaker faktisk litt som rosenkål når de er kokt. Prøv dem med en smørklatt ved siden av annen mat! Kokt løvetann er også godt i suppe eller som stuing.

I riktig gamle dager pleide man å knuse unge løvetannblader om våren og presse saften gjennom et klede. Da fikk man en slags styrkedrikk, og alle fikk et lite glass av det daglig. Denne saften er også bra mot uren hud.

Roten

Løvetannroten kan også spises, men da må den kokes først. Det krever litt forberedelse, men kan være morsomt å prøve. Ta først vekk det ytre brune laget og skjær den i små biter. La disse ligge en times tid i vann. Slå ut vannet og kok bitene et kvarter i nytt vann. Løvetannroten kan også tørkes, forvelles og males opp og brukes i forskjellige middagsretter — eller i brød. Lurt å vite om i krisetider!

Løvetannroten kan også brukes til å lage kaffesurrogat — dvs. en slags kaffe, men laget av løvetann istedenfor kaffebønner. Det var ganske vanlig under krigen, og ble kalt for «krisekaffe». Røttene ble tørket, rensset, hakket og brent — akkurat som man gjør med ordentlige kaffebønner.

Visste du at:

– løvetann sies å være rensende for blodet, og at det derfor skal være veldig sunt å drikke løvetann-te? Prøv det gjerne selv: kok 1-2 teskjeer tørket løvetann i en kopp med vann i ett minutt. Du kan tørke løvetann selv, men du kan også kjøpe løvetann-te i helsekostbutikker.

– løvetannroten er veldig nyttig for diabetikere og de som har lavt blodsukker? Den inneholder nemlig opp til 24 prosent inulin — en slags stivelse som spaltes av kroppens syrer og blir til fruktsukker (altså ikke *insulin*). Inulin kan også brukes til å fremstille alkohol, og det har vært vanlig å lage brennevin av løvetannrot i hele Norden.

Skoletorget's løvetannsalat

Du trenger:

- bladene fra tre løvetannplanter
- 2 tomater
- 2 stilker stangselleri
- 1 ss hakket gressløk
- 1 ss hakket persille
- eventuelt noen blomkarseblader
- spiselige blomster til pynt, f.eks. blomkarse, agurkurt (borago) eller stemorsblomster

Fransk dressing:

- 1 ts sterk sennep (Dijon)
- 1 ts salt
- 1 ss rødvinseddik
- 2 ss olivenolje
- litt paprikapulver

Vask løvetann- og blomkarsebladene og del dem i store biter. Del tomatene i båter og stangsellerien i biter. Ha alt i en bolle sammen med gressløk og persille. Bland sammen ingrediensene til dressingen og ha den over. Pynt salaten med blomster (hvis du har), og server.

Tips! Om du ikke har alle ingrediensene, eller f.eks. ikke liker gressløk eller blomkarse (som har en litt skarp smak), går det fint å bytte dem ut. Du kan også blande i egg og/eller agurk for å få en mer fyldig salat med mildere smak.

Løvetann-og blomkarsesalat med bacon og rømmedressing

Her er en noe mer «voksen» oppskrift på løvetann- og blomkarsesalat med rømme og bacondressing:

Du trenger:

- bladene fra 2 løvetannplanter
- samme mengde blomkarseblader
- blomkarseblomster til pynt
- 1 ss hakket gressløk
- 1 ss hakket persille

Dressing:

- 125 ml rømme
- 50 gr sprøstekt bacon
- 1 hvitløksfedd
- 1 ss sitronsaft
- salt og pepper

Vask løvetann- og blomkarsebladene og ha dem i en bolle sammen med gressløk og persille. Bland sammen ingrediensene til dressingen og ha den over. Pynt salaten med noen blomkarseblomster og server.

Filosofiske spørsmål

1. I Frankrike, som er kjent for sin gode mat, regner man løvetann for en delikatesse. Men her i Norge spiser vi ikke løvetann. Hvorfor gjør vi ikke det mon tro:

- vi har ikke gode mattradisjoner i Norge
- vi mangler smakssans
- løvetann smaker egentlig vondt, men franskmennene har en litt sær smakssans
- franskmennene er lurere enn oss
- det er mer praktisk å kjøpe salat, og vi er mer praktiske enn franskmenn
- nordmenn er lite flinke til å verdsette de tingene vi har rundt oss

2. Løvetann er ikke det eneste «ugresset» som kan brukes til nyttige ting. Og mange av de plantene vi dyrker er egentlig ganske «unyttige» — de tar seg bare godt ut i hagen. Noen av disse plantene er til og med giftige. Hadde det ikke vært mest fornuftig å holde seg til planter som kan brukes til noe? Eller er de «unyttige» plantene «nyttige» på en annen måte? Er f.eks. skjønnhet eller god lukt «nyttig»?

Tror du mennesket trenger å være litt «unyttig» noen ganger, eller ha noen «unyttige» ting rundt seg?