

Um kryddjurtir

Áhugi fólks á kryddjurtum hefur vaxið mjög á undanförunum árum og framboð af ferskum kryddjurtum í verslunum hefur aukist mikið. Ferskleikinn er afar mikilvægur til að kryddjurtir njóti sín til fulls og því fátt betra en að hafa aðgang að þeim beint úr eigin garði. Af þessum sökum hefur þeim fjölgað sem hafa áhuga á að spreyta sig á ræktun þeirra í eigin garði. Í þessum stutta pistli verður fjallað um ræktun og notkun helstu tegunda kryddjurta sem þrífast hér á landi.

Kryddjurtir geta verið einærar, tvíærar eða fjölærar og þeim má skipta í þrjá hópa eftir því hvernig ræktun þeirra er háttað; í fyrsta lagi tegundir sem er sáð beint út í garð að vori (eða þær sá sér sjálfar), í öðru lagi tegundir sem forræktaðar eru inni og plantað út árlega að vori og loks fjölærar tegundir sem hægt að halda í ræktun í garðinum ár eftir ár.

Einærar og tvíærar kryddjurtir eru ræktaðar eins og matjurtir en eru þó yfirleitt smávaxnari og fer því betur á því að hafa þær sér í beði. Hæfilegt bil á milli plantna er yfirleitt 15-20 cm. Þá fer vel á því að rækta kryddjurtir í pottum eða kerjum. Þær vilja bjartan vaxtarstað og léttan jarðveg en eru nægjusamari á áburð heldur en matjurtir. Kryddjurtir eru að mestu leyti lausar við óþrif, helst geta blaðlýs og sniglar verið til vandræða.

Fjölæru kryddjurtinar hvönn og skessujurt verða mjög stórvaxnar og hentar því ekki að rækta þær innan um aðrar tegundir kryddjurta. Þær má jafnvel nota til þess að skapa skjól fyrir lágvaxnari tegundir í krydd- og matjurtagarðinum.

Kryddjurtir sem hægt er að sá beint út í garð að vori

Dill (sólselja) (*Anethum graveolens*)

Einær jurt af sveipjurtaætt. Blöðin eru fjaðurskipt með þráðlaga smáblöðum og eru þau ásamt fræjunum nýtt sem krydd. Þurrkuð blöð missa mjög bragð og eru því mun síðri kostur en fersk blöð. Dill þolir illa suðu þannig að best er að bæta því út í við lok matseldar eða strá því fersku yfir matinn. Mikilvægt er að klippa blómstöngla af plöntunni til að örva blaðvöxtinn. Hægt er að rækta dill inni í eldhúsglugga og klippa af því eftir þörfum.

Kúmen (*Carum carvi*)

Tvíær jurt af sveipjurtaætt. Þegar henni hefur einu sinni verið komið fyrir í garði og fræmyndun hefst, sáir hún sér sjálf um ókomna tíð. Fræið er notað til að krydda brauð, osta, súrkál, brennivín og einnig má gera með því kúmenkaffi. Ekki má rugla kúmen saman við kryddið kúmín (*Cuminum cyminum*) sem meðal annars er notað í karríblöndur og er mun bragðsterkara en kúmen.

Gísli Magnússon sýslumaður (1621-1696), oft nefndur Vísi-Gísli, ræktaði kúmen á Hlíðarenda í Fljótshlíð og þaðan hefur það breiðst út. Vísi-Gísli var mikill áhugamaður um garðrækt og annað það sem hann taldi geta orðið landinu til heilla. Hann stundaði miklar garðyrkjuþraunir á Hlíðarenda í Fljótshlíð og síðar í Skálholti hjá tengdasyni sínum, Þórði Þorlákssyni biskup. Hann pantaði fræ frá útlöndum, ræktaði

yfir 30 tegundir og náði meðal annars góðum árangri við ræktun á byggi, kúmen og hör.

Finna má kúmen víða um land þar sem það hefur einhvern tíma verið í ræktun, til dæmis í Viðey en talið er að Skúli fógeti hafi ræktað það og í Sauðlauksdal við Patreksfjörð þar sem Björn Halldórsson var með mikið ræktunarstarf.

Kamilla (*Matricaria recutita*)

Einær jurt af körfublómaætt. Sáir sér venjulega sjálf á sama stað ár eftir ár ef passað er uppá að fjarlægja ekki öll blóm. Einnig má sá henni beint í beð á vorin. Kamilla er fyrst og fremst tejurt, best er að safna blómunum áður en þau opna sig, þá verður bragðið best. Kamillute virkar afslappandi og hefur góð áhrif á meltinguna. Kalt afgangste má nota í brauðbakstur. Einnig má nota fersk blóm í salöt, ofan á kökur og í eftirrétti. Hægt er að lýsa hár með því að skola það með kamillutei.

Hjólkróna (*Borago officinalis*)

Einær jurt af munablómaætt. Stönglarnir eru þaktir stífum hárum sem má skafa af fyrir notkun. Blómin laða að sér hunangsflugur. Lyktin og bragðið af blöðum og stönglum minnir á gúrku og því er hún oft kölluð gúrkujurt. Blöð og stönglar eru upplögð í salöt en nota má blómin sem skraut á kökur, í salöt eða eftirrétti. Hjólkróna er tengd hugrekki. Keltneskir stríðsmenn drukku í sig kjark með víni sem kryddað var með hjólkrónu.

Kryddjurtir sem eru forræktaðar inni og plantað út í garð að vori

Fennika (*Foeniculum vulgare*)

Tvíær jurt af sveipjurtaætt. Við nýtum af henni blöð og stöngla sem grænmeti og fræið sem krydd. Plantan öll ber með sér mildan anískeim. Blöðin eru notuð í salöt, kryddlegi, fiskisúpur og sósur. Aðeins er hægt að nota fersk blöð, því að þurrkuð verða þau bragðlaus og þar sem þau þola illa suðu ætti að bæta þeim út í matinn við lok eldunar. Safaríkir sprotar eru teknir rétt fyrir blómgun og notaðir í ferskir í salöt. Stöngla og blaðslíður þarf að sjóða og nota þannig sem meðlæti eða í súpur. Fennika er mikið notuð við suðu á fiski og er sögð vinna gegn lýsisbragði í feitum fiski. Hún var borin fram með saltfiski á páskaföstunni og ef enginn var fiskurinn átu menn fennikuna eintóma til að slá á sárasta hungrið. Á miðöldum trúðu menn því að fennika væri góð vörn gegn göldrum og illum öndum og á Jónsmessunótt hengdu menn fenniku upp fyrir ofan hurðir til að verjast illum vættum.

Garðablóðberg (*Thymus vulgaris*)

Fjölær smárunni af lyngætt sem yfirvetrar þó ekki að öllu jöfnu hér á landi. Garðablóðberg er bragðmest af öllum blóðbergstegundunum og sú tegund sem seld er þurrkuð sem timían í verslunum. Það þolir vel suðu og er mikið notað til að krydda kjöt, sérstaklega villibráð. Garðablóðberg er auk þess notað í pottrétti, kryddolíur og edik, brauð, ferskt í salöt eða sem álegg á brauð svo eitthvað sé nefnt.

Steinselja (*Petroselinum crispum*)

Tvíær jurt af sveipjurtaætt. Á miðöldum tengdist mikil hjátrú jurtinni og forn-Grikkjar töldu steinselju vera fyrirboða dauðans, hún var aldrei borin á borð fyrir gamalt fólk eða sjúkt. Fræspírun tekur langan tíma og ekki spírar nærri allt fræið. Það var sagt að fræin þyrftu að fara níu sinnum til heljar og til baka því að kölski hafði miklar mætur á

©Hortikum menntafélag ehf. Öll réttindi áskilin. Texta og myndir má eigi afrita nema með leyfi höfunda.

jurtinni. Ef sá skal til steinselju þarf að nota allt að því fjórfaldan fræskammt vegna affalla sem verða í forræktun.

Tvær gerðir af steinselju eru algengar, hrokkinblaða steinselja hentar vel til að skreyta mat en sléttblaða steinselja er bragðmeiri og hentar betur til matargerðar. Steinselja þolir illa suðu þannig að nota þarf hana undir lok matreiðslunnar. Hún hentar í fjölmarga rétti, út á salat, til að strá yfir kartöflur og krydda smjör.

Kóríander (*Coriandrum sativum*)

Einær jurt af sveipjurtaætt. Blómin eru hvít eða ljósbleik og fræin hnöttótt. Gjörólíkt bragð er af fræjum og blöðum og geta þau því ekki komið hvort í annars stað í mat. Fræin eru seld heil og best er að hita þau á pönnu áður en þau eru marin. Blöðin verður að nota fersk, ekki er hægt að þurrka þau. Best er að strá ferskum blöðum yfir matinn í lok matreiðslu. Mikilvægt er að klippa af plöntunni blómstöngla til að örva blaðvöxtinn. Fersk kóríanderblöð hafa afar takmarkað geymsluþol og því er tilvalið að rækta þessa tegund í eigin garði til þess að hafa alltaf aðgang að fersku hráefni.

Kóríander er eitt af fyrstu kryddunum sem maðurinn tileinkaði sér í matargerð, fundist hafa mengjar af kóríanderfræjum frá því löngu fyrir Kristsburð. Það er mikið notað í austurlenskri matargerð. Indverjar nota kóríanderfræ í karrí og ýmis konar kryddblöndur meðan að blöðin eru mest notuð í Tælandi og þá í kryddblöndur og súpur. Kóríander er einnig mikið notað í Kína og stundum kallað kínverska steinseljan. Í Evrópu eru blöðin notuð í súpur, sósur og eftirrétti til dæmis úr eplum.

Rósmarín (*Rosmarinus officinalis*)

Fjölær, hávaxinn runni af varablómaætt sem algengur er við Miðjarðarhafið. Sæfarar fundu lyktina af rósmarín langar leiðir þegar vindur stóð af landi. Sagt er að rósmarín verði aldrei hærra en sem nemur þeirri hæð sem Jesús náði og má hann þá hafa verið hér því rósmarín getur orðið rúmir 2 metrar á hæð.

Best að kaupa forræktaðar plöntur fremur en að sá sjálfur því að fræið spírar illa. Rósmarínplantan þolir ekki frost og því þarf að flytja hana inn á vetrum þar sem er bjart og frostfrítt, til dæmis í garðskála þar sem ekki er mikið hitað upp. Það hentar vel að rækta rósmarín í pottum eða kerjum þar sem plantan þolir ágætlega að vaxa við takmarkað rötarrými auk þess sem það er hentugt ef flytja þarf plönturnar á milli staða.

Salvía (*Salvia officinalis*)

Fjölær jurt af varablómaætt sem var vel þekkt lækningaplanta á miðöldum. Á Íslandi hefur hún gengið undir nafninu lyfjablóm eða lyfjasalvía, “salvere” merkir að lækna eða frelsa.

Ekki er hægt að treysta á að salvía yfirvetri hér á landi, en hægt er að halda henni lifandi í eldhúsglugga allt árið. Þurrkuð blöð halda vel bragði. Blöðin eru mjög ilmsterk og mikið notuð til að gera fyllingar í kalkún og önd. Einnig má hakka salvíu saman við rjómaost eða kotasælu og nota sem álegg. Þá hentar hún í súpur, sósur og fiskrétti. Grasalæknar mæla með salvíutei gegn hálsbólgu og kvefi auk þess sem það er sagt hafa góð áhrif á konur á breytingaskeiðinu.

Fjölærar kryddjurtir

Graslaukur (*Allium schoenoprasum*)

Fjölær jurt af laukætt. Ein best þekkt kryddjurtin okkar. Auðveld í ræktun, gefa þarf áburð eða safnhaugsmold á vorin og endurnýja má plöntuna með skiptingu á 4 ára fresti. Þægilegt er að klippa af henni blöð eftir þörfum.

Piparminta (*Mentha x piperita*)

Fjölær jurt af munablómaætt. Mintur hafa verið þekktar krydd- og lækningajurtir frá örófi alda. Grikkir trúðu því að mintur hreinsuðu röddina og læknuðu hiksta. Innvortis er hún bakteríudrepani og útvortis má nota hana sem nuddolíu á fætur. Piparminta er blendingur vatnamintu og hrokkimintu og var fyrst lýst árið 1696 af grasfræðingnum Ray, þar sem hann lýsir mintu með piparbragði. Flestir eru þó sammála því að ekki sé mikið piparbragð af mintu en hún hefur haldið nafninu þrátt fyrir það.

Plantan myndar ekki fræ eða fræin eru geld og því verður að fjölga henni með græðlingum eða skiptingu. Þar sem hún er skriðul þarf að passa upp á að halda henni á sínum stað svo hún verði ekki að "illgresi" í garðinum. Piparminta er notuð fersk eða þurrkuð til að gera te. Setjið 2 matskeiðar af þurrkuðum blöðum í einn ketil af sjóðandi vatni, látið standa í 15 mín og síið blöðin frá.

Piparrót (*Armoracia rusticana*)

Fjölær jurt af krossblómaætt sem á líklega rætur að rekja til A-Evrópu og hefur hugsanlega borist til M-Evrópu með Slövum. Piparrót er í hávegum höfð á Norðurlöndum, Rússlandi, Póllandi og Þýskalandi frá gamalli tíð. Í Bretlandi er piparrótarsósa nauðsynleg með "rost beef" en Danir hafa piparrótasalat á smurbrauð. Nota má ung blöð í salöt.

Ræktun á piparrót má hefja með því að kaupa sér heillega rót í matvöruverslun og setja niður í garðinn. Þar myndar hún hliðarrætur sem fjölga sér og verða að annarri plöntu. Hægt er að hafa piparrót í garðinum á sama stað ár eftir ár, uppskera gildustu ræturnar en láta hinar vaxa áfram. Þar sem plantan fjölgar sér með rótaröngum þarf að passa að missa ekki tökin á henni, gæti verið ráð að afmarka hana með jurtahlífum. Rótin geymist vel í kæli.

Skessujurt (*Levisticum officinale*)

Þekkt lækningajurt af sveipjurtaætt sem var um tíma ein mest ræktaða lækningajurtin á Englandi og var þá rötin notuð. Plantan er hávaxin og plássfrek, getur orðið 2 m á hæð og byrjar að vaxa snemma á vorin eða strax og frost fer úr jörðu. Skessujurt er fjölgað með skiptingu eða sáningu.

Stundum er skessujurt líkt við sellerí, oft kölluð villt sellerí. En hún er bragðsterk og varast ber að nota of stóra skammta. Þjóðverjar kalla jurtina "Maggi-kraut" en matvælafyrirtækið Maggi notar jurtina í framleiðslu sína á súpukrafti. Þurrkuð laufblöð halda vel bragði sínu, hægt er að þurrka þau í knippi við stofuhita á dimmum stað. Nota má fræ í salöt, ofan á brauð eða til niðursuðu.

Ætihvönn (*Angelica arcangelica*)

Fjölær jurt af sveipjurtaætt. “Svo heilnæm urt finnst varla í veröld sem þessari” er haft eftir Olavíusi. Gabríel erkiengill er sagður hafa vitrast manni í draumi sem ráðlagði honum að tryggja hvannarót gegn svartadauða. Latneska heitið þýðir erkiengilsjurt en hún var stundum kölluð erkivönn.

Ætihvönn er mikilvæg mat- og lækningajurt í norðlægum löndum og þekkt þar frá því á miðöldum. Nýting á hvönn er jafngömul Íslandsbyggð, landnámsmenn þekktu hana frá sínum heimahögum og fyrrum voru víða hvannagarðar við bæi. Á Norðurlöndum var hún notuð sem verslunarvara og að líkindum er hvönn eina nytjajurtin sem borist hefur í ræktun til Mið-Evrópu frá Skandinavíu

Hvönnin byrjar að vaxa snemma vors og því með því fyrsta sem hægt er að nýta úr garðinum. Það tekur hvönn um 4 ár að mynda blómstöngul en eftir blómgun deyr plantan. Segja má að öll hvönnin sé æt en mest þótti varið í ræturnar hér áður fyrr. Nú á tímum notum við hvönn fremur sem krydd en grænmeti.

Skera þarf ung laufblöð snemma á vorin en síðan má halda jurtinni við með því að klippa hana reglulega. Auk þess að nota blöðin fersk í salöt eða súpur má nota þau til að krydda brauð. Hægt er að þurrka blöð til þess að eiga yfir veturinn.

Stönglana þarf að taka áður en þeir byrja að tréna og þá má til dæmis éta hráa með smjöri eða setja út í súpur og grauta. Í rabbarbarasultu má nota einn hluta af hvannaleggjum á móti tveimur af rabbabara.

Hvannarætur geta verið sætar eða rammar og allt þar á milli. Best er að grafa þær upp á vorin áður en vöxturinn fer verulega í gang en þá er bragðið mildast, seinna verður rótin römm á bragðið. Nýuppteknar rætur má borða hráar með harðfiski og smjöri eða bara einar sér líkt og ávexti. Gott þótti að sneiða hvannarót út á heita undanrennu og fékkst þá kryddaður mjólkurdrykkur. Hvannarætur þóttu prýðismeðal við kvefi og flensu. Menn tuggðu hvannarót þegar farsóttir gengu en einnig var hún álitin magastyrkjandi. Þá er vel þekkt að nota hvannarætur út í brennivín samanber Hvannarótarbrennivín sem framleitt var af Áfengis- og tóbaksverslun ríkisins um árabíl.