

AMARANT

Amaranthus sp.

På et af mine mange havebesøg, det var i 2020 på Birkegårds Haver, beliggende på Midtvestsjælland, da Mette Brodersen havde ansvaret for haven, da blev jeg betaget af amarant. Den er rød og svulstig og særdeles livskraftig at kigge på i en lang periode i haven. Her et enkelt billede fra havevandringen. Jeg er i flere andre permakulturraver sidenhen stødt på amarant. Jeg ved ikke, hvor mange der rent faktisk går hele vejen med planten, hvad angår spiselighed. Og mærkeligt nok er den ikke nævnt i hverken Aaen & Holcomb's 'Permakulturrhaven' eller Rothmanns 'Den spiselige permahave'. Men Aiah Noack i 'Fantasilater' nævner den.

SPISELIGHED. Den har spiselige blade, der kan bruges både i salater og som spinat ville bruges i varme retter. Blomsterne kan ligeledes spises hele sommeren, de er især smukke til at toppe salater. Men det er frøene, der oprindeligt er blevet brugt. De kan tørres og efterfølgende koges. De har højt protein- og mineralindhold, og de indeholder ikke gluten. Kan bruges og spises cirka som quinoa bruges. De skal koge cirka 30 min. De kan spises i sig selv, bruges i vegetarboffer, til bagning, grød eller müsli (side 143).



Jeg bemærkede yderligere i sommeren 2024, at de er robuste over for snegle. Ligesom de modne frø tiltrækker alskens forskellige fugle.

På Havenyt's hjemmeside har Anemette Olesen skrevet en fremragende artikel om amarant.

https://www.havenyt.dk/artikler/koekkenhaven/groensager/salat_og_bladgroentsager/1044.html

Her tilføjes en spiselighedsdimension, idet de unge stilke kan skrælles og dampes let a la asparges (ligesom i øvrigt den gamle køkkenurt stolthenriks gåsefod, der også dyrket flittigt i permakulturraver.) Hun tilføjer også dimensionen, at nogle arter er særligt frøholdige, eller særligt dekorative, eller er særligt bladrige og derfor egner sig godt til at blive skåret ned og komme igen. Planten har været i kultur som spiseplante hos indianerne i 8000 år, hvorfor man har fundet mange måder at bruge den på, dengang som nu.

HØST. Det var Olesens anbefalinger, jeg fulgte, hvad angår at høste frø i sensommeren 2024. Frøene 'malkes' af frøstandene med hånden og ned på en plade. Man får masser af fnuller med. Hendes fif er, at man med en sigte med store huller i, får fjernet første del blomsterfnuller. Den del, der bliver tilbage, kan man bagefter få vinden til at blæse væk.

ARBEJDE & LEG. Arbejdsindsatsen (i hvert fald dette første år, mens jeg har forsøgt mig med at finde enkle måder at fnuldre frøene af på) har slet ikke stået mål med udbyttet. Jeg fik cirka 1 kg. frø af den mængde blomster, der kan ses på billedkollagen nedenfor. Men legen, lidt af tiden sammen med mit barnebarn på 5 år, med hensyn til at så, spire, omplante, senere høste, og senere igen nulre frø og se vinden gøre adskilningsarbejdet for én, den leg er det hele værd. Og som skrevet andre steder, at følge en plantes proces, fra forspiring til endelig høst, disse mange skift, i kombination med de overordentligt smukke farvespil, jeg har gået rundt om planterne og senere blomsterne og fulgt gennem flere måneder, dét er inderligt skønt. Og det hele værd – hvis man overhovedet skal tænke i 'udbytte'. Skønheden, som både proces og mål i sig selv, håber jeg at billedkollagen udtrykker.

En lille interessant detalje: Højdeforskellen af blomsterne skyldes, at midtområdet af haven blev jordforbedret med kompost allerede fra 2023, mens siderne først begyndte at blive jordforbedret fra foråret 2024. At et 5 cm. tykt lag kompost øverst er potent at vokse i, er udpræget tydeligt her. Og at der skal tålmodighed til. År 1 er ok, år 2 bedre. Jeg glæder mig til at se, hvad der sker år 3...

