



DET NORSKE
HAGESELSKAP

Eksotiske grønnsaker, krydder og urter

Definisjon

Eksotiske eller grenseløse vekster er:

Planter eller plantedeler som introduseres til Norge og som ikke er vanlig i norsk plantedyrking eller ingrediens i tradisjonell matkultur i dag.



Eksempler

- **Poteten:** eksotisk for 250 år siden, ble vanlig å spise og dyrke, nå på retur
- **Hvitløk og mais:** eksotisk å spise for 20-40 år siden, nå mer vanlig også å dyrke
- **Shungiku og mizuna:** eksotisk både å spise og dyrke



Okra

- ❖ *Abelmoschus esculentus*
- ❖ Norsk: Okra
- ❖ Engelsk: Gumbo, Ladyfinger, Okra

- ❖ Belgfrukt , Etiopia, fleste tropiske og subtropiske strøk
- ❖ Avlang, sekskantet , 5 - 12 cm lang
- ❖ Ettårig plante, kan dyrkes både på friland, i benk eller veksthus, men bør stå varmt og lunt utendørs.
- ❖ Spirer etter 10-20 dager ved 20 °C, blir ca. 40 cm høye. Så 1-2 frø i 9 cm potter inne og plant ut i veksthus eller på annet egnet sted.
- ❖ Mild og deilig, brukes som bønner eller sukkererter, grønnsak i gryteretter eller stekt som tilbehør til kjøttretter.



Hvitløk

❖ *Allium sativum*

❖ Norsk: Hvitløk

❖ Engelsk: Garlic

❖ Sentral-Asia, dyrkes over store deler av verden

❖ Sammensatt av flere små løker

❖ Saftig, hvit, meget sterk smak og lukt

❖ Fedd settes i bakken med spissen opp ca. 4 uker før forventet frost og tele om høsten. fte mer varierende. Planteavstanden 10-15 cm, radavstand 20-30 cm.

❖ Smaksetning til kjøtt, pasta, pizza, supper og sauser, hvitløksmør, hvitløkmajones, osv



Kinesisk gressløk

- ❖ *Allium tuberosum*
- ❖ Norsk: Kinagressløk, Kinesisk gressløk
- ❖ Engelsk: Oriental garlic, Chinese chive

- ❖ Japan, Kina, India og Nepal
- ❖ Staude, minner om vår egen gressløk
- ❖ Så 3-4 frø per cm, planteavstand 20 cm, radavstand 30 cm.
- ❖ Løk, frø og blomster er spiselige. Smaker mildt av hvitløk, kan brukes på samme måte som gressløk, vårløk eller hvitløk. Brukes i stekte fiske- og kjøttretter



Amaranth

- ❖ *Amaranthus* spp.
- ❖ Norsk: Amaranth
- ❖ Engelsk: Chinese spinach

- ❖ Sør-Amerika
- ❖ Prydplante med fargerike frøstander og bladverk.
- ❖ Så på friland, 50 cm avstand, næringsrik jord, liker sol og varme
- ❖ Bladene høstes og brukes rå i salat eller kokt i gryte (bladgrønnsak)



Malabarsalat

- ❖ Norsk: Malabarspinat, basella
- ❖ Engelsk: Indian spinach, Malabar spinach
Buffalo spinach
- ❖ India, Kina, Europa begynnelsen av 1900 (stueplante)
- ❖ Blader, bladstilker og stengel har mild spinatsmak
- ❖ Kan forkultiveres v/16-18 °C, plantes på en solrik plass når jorda er varm. Kan også dyrkes i potter som er minst 25 cm i diameter.
- ❖ Erstatning for annen spinat, rå i salat, kokes, wokes eller stekes kort
- ❖ Friske blader kan fint brukes som “underlag” til annet pålegg på brødskiva.



Mangold

- ❖ *Beta vulgaris* var. *cicla*
- ❖ Norsk: mangold, sølvbete, bladbete
- ❖ Engelsk: Swiss chard

- ❖ Toårig vekst, meldefamilien, bladgrønnsak
- ❖ Middelhavet, store deler av verden, også i det arabiske kjøkken
- ❖ Så på friland, 20-30 cm avstand i raden, 40-50 cm radavstand
- ❖ Unge blader i salater, større eldre blader til wok eller koking



Mizuna

- ❖ *Brassica rapa* var. *nipposinica*
B.r. var. *japonica*
- ❖ Norsk: Mizunakål, Mizunasalat, Kyona
- ❖ Engelsk: Mizuna mustard

- ❖ Kina, Japan
- ❖ Dekorativ, blanke, sterkt flikete, dypt grønne blad, korte, hvite stilker
- ❖ Så på friland når jorda er varm. 1-2 cm dypt, 20-30 cm planteavstand, 30-50 cm radavstand.
- ❖ Rå i salater, eldste og groveste blad i supper, stuinger, pastaretter, til wok, kokt grønnsak. Frisk, pikant og mild peppersmak.



Pak choi

- ❖ *Brassica rapa ssp. chinensis*
- ❖ Norsk: stilkkål, pak choi
- ❖ Engelsk: Bok choi, Pak choi



- ❖ Fra Kina til Korea og videre til Japan, men er nå over hele verden.
- ❖ Så direkte på friland 3 cm dypt, planteavstand i raden 15-50 cm, 20-30 cm radavstand. Liker full sol, men tåler også delvis skygge. blir om lag 30 cm høye, kan høstes etter ca. 6 ukers vekstperiode. Lett å dyrke, foretrekker kjølige vekstvilkår og tåler noe frost.
- ❖ Friske og sprø pak choiblاد eller -stengler kan brukes i salater, men kan også kokes, wokes, smørdampes eller stekes.

Indisk bladsennep



- ❖ *Brassica juncea*
- ❖ Norsk: Indisk bladsennep
- ❖ Engelsk: mustard greens, Indian/Chinese/Leaf mustard
- ❖ Sentral-Asia, Himalaya, Kaukasus, India, Kina og Sørøst-Asia
- ❖ Bladgrønnsak med sennepssmak, noen mer pepperaktig smak
- ❖ Så på friland, planteavstand 20-30 cm, radavstand 30-50 cm. Tåler ned til -10 °C om høsten, og fortsetter veksten. Tidlig såing og såing i kald jord om våren fører lett til stokkløping.
- ❖ Bladene brukes i salater, supper, kjøttretter og stuinger.

Chili

- ❖ *Capsicum* spp.
- ❖ Norsk: Chili
- ❖ Engelsk: Chillies, Hot peppers



- ❖ Sør Amerika, dyrkes i Asia, Afrika og deler av Europa
- ❖ Grønn, rød, gul, oransje m.m., stor variasjon i styrke
- ❖ Forkultiveres inne i januar-mars, settes ut på næringsrik, veldrenert jord, lunt, solrikt og varmt eller i veksthus. Egner seg også som potteplante i en lun krok på en balkong. På friland bør plantene dekkes med fiberduk vår og høst.
- ❖ Både plante- og radavstanden bør være 40 centimeter. Plantene blir 60-120 centimeter høye avhengig av hvilke sorter som dyrkes.
- ❖ Brukes fersk, tørket eller røkt som krydder



Shungiku

- ❖ *Chrysanthemum coronarium*
- ❖ Norsk: Shungiku, tong hu, spiselig krysantemum
- ❖ Engelsk: Edible chrysanthemum, Chop-suey-green, Crown daisy, Japanese-green

- ❖ Ettårig plante, Middelhavet, Kina, Japan og Sørøst-Asia
- ❖ Blomsten enkel, vanligvis gul, bladene typisk, kraftig aromatisk smak
- ❖ Så direkte på friland utover i vekstsesongen, planteavstand 5-15 cm, radavstand 30 cm
- ❖ Blader og unge skudd spises rå, lett kokt eller stekt som egen rett eller i supper og gryteretter, hovedingrediens i chop suey



Koriander

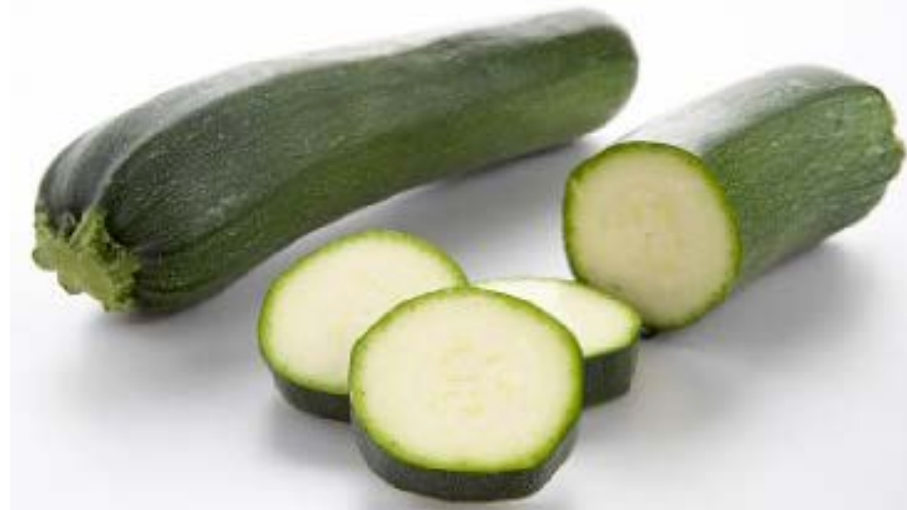


- ❖ *Coriandrum sativum*
- ❖ Norsk: Koriander
- ❖ Engelsk: Coriander

- ❖ India, Kina og Egypt i 3000 år, Verdsatt i Karibia, India og Kina.
- ❖ Blad (friske), frø (tørkede) brukes ikke om hverandre
- ❖ Koriander er lett å dyrke, og sås på friland i mai.
- ❖ Knuste frø passer godt til retter av ris, chutney, gryteretter, salater, kylling, sauser, fiskeretter, grønnsaker, supper, salsa, guacamole og kjeks. Blad passer godt til salater, grønnsak- og fjørferetter.

Squash

- ❖ *Cucurbita pepo*
- ❖ Norsk: squash, sommersquash
- ❖ Engelsk: Summer squash, Courgette



- ❖ Så inne i april-mai v/ca. 25 °C inntil frøene har spirt, så kjøligere, plantes når faren for nattefrost er over. Dekk med fiberduk. Radavstanden og avstanden i raden 1-2 m.
- ❖ Høstes umoden, ligner agurk, nøytral smak, brukes fersk i salater, gryter, lett woket eller grillet etc., egner seg som tilbehør til kjøtt og fisk.

Sitrongress

- ❖ *Cymbopogon citratus*
- ❖ Norsk: Sitrongress
- ❖ Engelsk: Lemon grass, Oil grass

- ❖ Kan bli 90 cm høyt. Smale, blågrønne, glatte blad med tydelig midtnerve.
- ❖ Vokser raskt, må ha en næringsrik jord med høy fuktighet, bør dyrkes i veksthus, temperaturen bør ikke gå under 13 °C, formeres best ved deling av rotklumpen eller v/utplanting av små rotbiter.
- ❖ Brukes mye i thaimat, lett syrlig, mild smak av sitrus og ingefær, wok, lange, slanke stilker som brukes ferske
- ❖ Supper, salater, gryter, til fisk og skalldyr, småretter og wokretter.



Vannspinat



- ❖ *Ipomoea aquatica*
- ❖ Norsk: Vannspinat
- ❖ Engelsk: Chinese water spinach, Swamp cabbage, Kang kong, Water convolvulus, River spinach, Water morning glory, Chinese spinach

- ❖ Vannspinat dyrkes i tropiske og subtropiske regioner i Øst- og Sørøst-Asia.
- ❖ Forkultiveres, avstand i raden 15-25 cm, radavstand 15-30 centimeter
- ❖ Krever en varm og fuktig sommer for å utvikle seg her til lands.

- ❖ Brukes rå, etter kort varmebehandling, kokt eller stekt. Brukes i salater, supper og stuinger, samt i fisk og kjøttretter.



Mynte

- ❖ *Mentha* var.
- ❖ Norsk: Mynte
- ❖ Engelsk: Mint

- ❖ Mange varianter, karakteristisk aromatisk duft
- ❖ Flerårig buskaktig vekst, kan bli 30-100 cm høy.
- ❖ Formering ved å dele rota. Frøformerings lite gunstig fordi de krysses med hverandre og gi planter med andre egenskaper.
- ❖ Blader som krydder
- ❖ Til lammekjøtt og fiskeretter, grønnsaksretter og til kryddersmør
- ❖ Myntete, smakstilsetning i drikker



Perilla



- ❖ *Perilla frutescens* var. *crispa*
- ❖ Engelsk: Beefsteak plant, shiso
- ❖ Øst-Asia, Japan, Nord-Amerika
- ❖ Så grunt, forkultiveres inne v/20 °C. Planter ut 20-30 cm avstand, 30-60 cm radavstand når jorda er varm, bruk gjerne fiberduk.
- ❖ Bladene brukes rå eller kokt, som ingrediens i sushi, supper, risretter m.m.

Borlottibønner

- ❖ *Phaseolus vulgaris*
- ❖ Norsk: Borlottibønner, borlottobønner, tranebærbønner
- ❖ Engelsk: Borlotti beans, Roman beans



- ❖ Middels store bønner, italiensk spesialitet, selges som ferskvare og tørket, rødspraglet belg, røde tegninger på frø
- ❖ Så på friland når jorda er varm, 4 cm dypt, 20 cm avstand, næringsrik jord, bind opp plantene som sukkererter
- ❖ Dekorative i salater og som tilbehør til ulike retter
- ❖ Kokes, smørdampes, stues, tilsettes gryteretter, grønnsak til kjøtt- og fiskeretter.



Aubergine

- ❖ *Solanum melongena*
- ❖ Norsk: aubergine, eggfrukt
- ❖ Engelsk: Aubergine, Eggplant

- ❖ Asia, særlig rundt Middelhavet, men over hele verden
- ❖ Sås innendørs v/ 25 °C, etter spiring v/20 °C, godt med lys. Topp når plantene er 25 cm høye slik at 2-4 sideskudd kan vokse opp. Planter ut i veksthus, i store krukker, på balkong eller på et lunt sted når faren for nattefrost er over.
- ❖ Inneholder solanin, giftig i rå tilstand
- ❖ Rød, lilla og gul
- ❖ Kan kokes, moses, stekes eller grilles eller fylles med kjøtt, ris osv.



Mais

- ❖ *Zea mays* var. *Saccharata*
- ❖ Norsk: mais, sukkermais
- ❖ Engelsk: Sweet corn, Maize



- ❖ Ettårig kornart
- ❖ Opprinnelig fra de høyereliggende områdene i Peru, Ecuador og Bolivia og fra regioner i Mexico og Mellom-Amerika.
- ❖ Så ett frø i potter innendørs i mars-april. Plant på solrik plass når faren for nattefrost er over. Planteavstand 40 cm, radavstand 80 cm. Kolbene høstes august-september.
- ❖ Kolbene kokes eller grilles