

Veckans växt v. 46 2010

Humle (*Humulus lupulus*) i matlagning

”Hurra för humle, hurra för malt! Det är livets krydda och livets salt.” Denna text som finns på en gammal bonad från Öresten i Marks härad är tydlig i sitt budskap. Humle och öl är en underbar och älskad kombination. Att växten också är fantastisk i matlagningen känner inte så många till, men det finns faktiskt en hel del historiska och moderna exempel på att humle går att äta. Det är de tidiga under- och överjordiska vårskotten eller själva den beska humlekotten som används i matlagningen.

Humle som grönsak

I romarriket odlades humle som grönsak. Romarna använde till och med ordet *asparagus* (latinska namnet för sparris) för humleskott för att man åt dem som sparrisliknande delikatess (1). Även vi nordbor kände till denna vårprimör och Linné skriver 1747 om humle följande: ”Somliga äta stjälkarna, såsom sparris”.

Om de lokala namnen för skotten är ett uttryck för att de uppskattades extra vet jag inte men Halland kallades skotten humlavisen (2) och i Uppland och Dalarna gökarne (3). Den som har en kraftig humleplanta och vill pröva denna delikatess kan pröva följande recept:

Plocka minst trettio humleskott, men gärna fler. Blanchera kort humleskotten i lätt saltat vatten. De avrunna blancherade skotten läggs i en smörad ugnsfast form. Häll över en till två deciliter grädde. Salta och peppra samt smula över gorgonzola, blåmögelost eller lägg på skivor av mozzarella. Strö över 2-3 matskedar hackade valnötskärnor, gärna med en matsked gräslök eller ramlök.



”Nöt-humlekotts-pesto”

För några veckor sedan var jag på en humlematlagingskurs i regi av Västra Götalands länsstyrelse. Från Kanalskolan i Töreboda hade Helen Bergman och Per-Åke Jern utarbetat några recept med humlekottar i. Vad säjs om ”nöt-humlekotts-pesto”? Till detta blandar man följande ingredienser:

- 100 g keso
- 150 g finhackade valnötter eller annan nöt
- 2-3 dl kallpressad olja (oliv eller raps)
- 60 g tomatpuré
- 70 g riven parmesanost



- 4 färska humlekottar som finhackas
- Nymald peppar, salt och lite citron

Vi bakade ett dinkelbröd som hade formen av kanelsnäckor men fyllda med pesto. Vi valde dock att ta bort keson till brödfyllningen.



Humlesalt

Betydligt snabbare går det att tillverka humlesalt. Ta tjugo stycken torkade eller färska kottar som mals resp. hackas. Blanda med hundra gram flingsalt och förvara dem i tättslutande burkar, gärna mörkt då humlens härliga ljusgröna färg annars blir brunaktig. Saltet är gott till mycket, till exempel i sallader eller strött på knäckebröd innan det gräddas.

Konfektyr, julmust och julmat

Det kan vara svårt att tro, men humlekotten balanserar faktiskt med sina beska lupulinkörtlar söta konditorivaror och konfektyr. På matlagningskursen fick vi tillverka tryffel av choklad (70 %, 40 % och vit) smaksatt med humle:



Koka 300 gram grädde med 100 gram honung och en ½ deciliter humlekottar. När det har kokats upp silas humlen av och grädden/honungen slås över chokladen (100 gram) och rörs till en slät tryffelsmet. Tillsätt 60 gram smör och blanda väl. Låt svalna till 30 grader och rulla lagom stora kulor eller spritsa små praliner. Låt kulorna stå svalt ett dygn och garnera efter behag, till exempel med mörk tempererad choklad. Då humlekotten innehåller mer än 500 olika ämnen och koncentrationen av exempelvis de beska ämnena (alfasyran) kan variera från växt till växt och även år från år, är det klokt att vara försiktig med doseringen. Låter man humlekotten vara kvar i produkten och

inte silar bort den, så tilltar även beskan med tiden.

Söta drycker som julmust, mjöd eller dryck framställd på björklake, dvs. björksav, kan också vinna på att lite beska. Kanske vill någon till jul pröva på mjödreceptet från Viala? Man tar ½ liter honung och småkokar detta med 4 ½ liter vatten. Efter att man har skummat av tillsätts en halv deciliter humlekottar och man kokar så länge tills drygt en liter av vätskan har kokats bort. Sila allt genom en duk och låt det svalna till kroppstemperatur. Tillsätt en tesked bakjäst, 125 gram russin och skalet av en citron. Har du några oxläggar, så lägg i en deciliter! (Oxläggare är inte så hemska som det låter utan bara lokalnamnet för gullvivans gula blommor). Låt jäsa i fjorton dagar och tappa upp i kraftiga flaskor. Eftersom det är en jäst dryck bildar den ett starkt övertryck, så tunna flaskor kan lätt spricka. Var därför försiktig.

Andra humletips till jul är inlagd sill eller humlesmaksatt ost. I Nordiska museets specialfrågelista från 1941 omnämns från både Småland och Östergötland att man smaksatte osten med humle. "Det var såväl blad som överblivna koppor som lades varvats över ostarne, vilka därav fingo en fin smak" (4). Så sent som år 2001 rapporterade människor om denna metod vid Nordiska museets humleinventering: "Osten som ystades på hösten skulle, då den blev väl torr ligga i humle den sista tiden innan den ansågs riktigt njutbar ... På denna fina bädd skulle osten ligga innan den skulle avsmakas för smakens skull" (5).

Humle som djurfoder

Även djur har utfodrats med delar av humleplantan, men då har det varit fråga om nödfoder. Olaus Magnus skriver i sin bok om de Nordiska folken följande (6): "Men när fodret tryter i missväxttider lämpar det sig väl att (oxarna) få äta gammal, saltad och torkad fisk. ... Ja, äfven humlen, som man slår bort, sedan ölet silats, sluka de med begärlighet och bli så muntra däraf, att de börja hoppa och skutta, som druckna människor pläga."

På flera håll utfodrades djuren med de avkottade revorna (7) och humlerankorna nyttjades till strö: "De avplockade och i små dockor hopbundna tågorna med dithörande blad torkades ytterligare i sol och luft De begagnades sedan till stöp åt nötkreaturen, vilka lät maten sig väl smaka". (8)

Text och foton: Else-Marie K. Strese

Referenser:

1. Unger, R. W. 2004. Beer in the Middle Ages and the Renaissance
2. Nordiska museet, Specialfrågelista SP 98, E.U. 18116
3. Nordiska museet, Specialfrågelista SP 98, E.U. 18072
4. Nordiska museet, Specialfrågelista SP 98, E.U. 17938
5. E.U. 19142
6. Olaus Magnus Nordiska folken, lo.17. boken, 4 kap.
7. ULMA 10841
8. Nordiska museet, Specialfrågelista SP 98, E.U. 18897