

# Løvetann - vår mest forhatte nyt(t)evekst?

Når gressplenen står full av hvite nøster og løse fnokker flyr rundt ørene - da er det bare noen uker siden strut-tende grønne rosetter ba om å bli lagt i salatbollen. De duftende, gule solene i enga og langs husveggene er også historie - du min herlige livsgledens blomst! At noen ser på deg som et problem, dem om det. Du er til for å nytes!

Løvetann er botanisk sett ikke en art alene, men utelleglige antall flerårige planter som vanligvis formerer seg ukjønnet og bidrar til stadig flere og nye varianter.

I det praktiske liv, når vi snakker om løvetann som ugras og nyttevekst, omfavner plantenavnet *Taraxacum officinalis* alle varianter og arter. Bruksområdene

er medisin, helsekost, kosmetikk, plantefarging og ikke minst - mat og drikke.

## Løvetannrøtter

Gjennom et langt samliv med løvetann har jeg aldri klart å frembringe noe velsmakende av røttene. De er og blir beske - for meg. Jeg har vannet ut, forvellet, stekt og kokt, brukt det i brøddeig, like beskt ble det. Det er også en sur opplevelse å høste røttene, som skal tas tidlig på våren når jorda er kald, før planten begynner å vokse...

Fig. 1. Løvetannblader.  
Foto: Inger-Lise Østmoe

## Løvetannblader

Til salat plukker vi milde sorter. Glem alt som sies om bleking, det tar tid og hjelper ikke stort. En besk plante er en besk plante. Se etter rosetter med dype tagger i bladene, slike rufsete-frynsete som likner frisée-salat, de er oftest mildere på smak. Overse rundbladete planter, de er ofte beske (se fig. 1).

Så kommer det viktige: Ikke plukk løvetannblader enkeltvis, **men skjær hele rosetten, med en liten rotbit som holder alt samlet**. Vask rosetten godt, med roten på, og legg i plastpose i kjøleskap en stund. Når salaten skal tilberedes, **da** napper du av bladene, eller legger hele små delrosetter fra hovedplanten rett i bollen. En frisk appelsin i biter, litt maldonsalt og en skvett appelsinjuice - voilà: løvetannsalat!

Stekte og stuete løvetannblader er godt både med smør og olje, gjerne tilsatt litt hvitløk eller løk, som demper bittersmaken.

## Løvetannknopper - vårens "hasselnøtter"

De helt unge knoppene nede i rosetten (fig. 2), innen stilken vokser til, har mild, nydelig nøttesmak uansett om selve planten er besk. Spises som de er, eller drysses over salat og råkost. Større knopper (se side 52) smørsteikes, dampkokes eller syltes (jf. oppskrift i boka "Matsprell i naturens verden").

## Løvetannblomster - til vin, saft, sirup og suppe

Løvetannvin (søt) er tradisjon hos mange. Uansett oppskrift er det viktig at de utsprungne blomstene ikke plukkes i regnvær eller rett etter - dette gjør vinen besk

INGER-LISE ØSTMØE - [nor.sopp@online.no](mailto:nor.sopp@online.no)





Fig. 2. Vårens "hassel nøtter". Foto: Jahn Throndsen

og vond. Flere dager med strålende sol er like viktig for løvetann som for druer! Jeg viser til velprøvet vinoppskrift på <http://www.vinlegging.net/lovetann.shtml>

### Gul og grønn 17. mai salat

En raus håndfull løvetannblomster  
 Løvetannblader, ca 200 g  
 3 hardkokte egg (eller urteomelett i terninger)  
 3 ss maiskorn fra boks, godt avrent

#### Dressing:

2-3 små sylteagurker  
 Gressløk eller ramsløk/hvitløk  
 1 ss kapers  
 2 ss majones  
 1 dl olivenolje  
 2-3 ss hvitvinseddik  
 Salt og pepper etter smak

Behandle løvetannbladene som beskrevet foran. Fordel avtørrede blader i salatbolle, strø over maiskorn og det gule fra løvetannblomstene. Strø over egghakk eller omeletterninger.

Finhakk alt som skal i dressingen, bland med det våte, hell alt over salaten, som vendes og spises som forrett alene eller som tiltugg til andre retter.



Fig. 3. Stekte blomster – en delikatesse. Foto Inger-Lise Østmoe

Kokte og stekte løvetannblomster (fig. 3) har en behagelig kjøttaktig konsistens, ypperlig som tiltugg til kjøtt- og fiskeretter, eller som suppe. Frityrstekte utsprungne blomster er favorittmat: Dypp blomstene i pannekakerøre og stek dem gyldne og sprø, dryss over litt maldonsalt og - nyt!

### Lettvint løvetannsaft

1 liter løvetannblomster (helst uten det grønne)  
 1 liter vann  
 1 kg farin  
 1 pose sitronsyre à 25 g

Legg blomster, sukker og syre i en plastdunk eller stålkjele og hell over kokende vann. La stå og trekke i 3-5 dager. Sil av det knallgule saftkonsentratet og bland med vann etter smakte og behag. Begrenset holdbarhet, det er lurt å fryse ned konsentratet i mindre porsjoner.

Konsentratet kan også brukes til sorbeter, iskremer og geleer.