

Rosengårds vilda läckerheter

Groblad

Plantago major

Växtplats: Groblad växer ofta längs med vägar, stigar, på gårdar, skogsbilvägar, cykelstigar och annan av människan påverkad mark. Groblad finns ofta på lite fuktig och hårt packad mark där inte så mycket annat vill växa.

Växtbeskrivning: Groblad är en liten, flerårig ört. Blomstängeln blir 1-3 decimeter lång och blommar med violetta blommor. Stängeln bildar på kort tid små gröna frön, som efter ett tag blir brunaktiga och ramlar av. Bladen är breda, äggrunda och sitter i en bladrosett vid marken. Ett enkelt sätt att känna igen grobladen är att göra "gummibandstestet". Bryt av ett blad med stjälk från en planta. Bryt därefter bladets stjälk på mitten. Hittar du vita nervtrådar inne i stjälken, ska du prova att försiktigt dra i dessa. Är de vita nervtrådarna lite elastiska, ungefär som ett gummiband, och växtplatsen och beskrivningen ovan stämmer in, är det antagligen groblad som du har funnit.

I matlagning: Groblad går att använda på olika sätt inom matlagning. Fröna kan ätas både gröna och bruna, men de bruna är mer energirika. Det går enkelt att göra gröt på bara fröna om man repar av dem från blomstjälken och kokar upp i vatten i några minuter. (Dra neråt längs med stjälken så lossnar fröna lättare.) Det går även bra att låta några frön koka med i frukostgröten. Större blad går att använda till att göra dolmar på. De unga bladen kan användas färska i sallad, men fungerar bättre till detta efter lätt förvällning. Bladen passar också utmärkt i soppa. När fröna har blivit bruna om sensommaren kan man mala dem till mjöl och använda i brödbak.

I medicin: Grobladen är kanske i särklass det mest lättillgängliga universalmedlet som vi kan komma över i Norden! Groblad har använts mot alla möjliga åkommor både in- och utvärtes inom folkmedicinen.

Hela växten är antiseptisk och kan användas för att läka ihop sår, dra ut gift, motverka akne och läka infektioner. Efter sköljning kan bladen användas som plåster direkt på sår, eller kan man pressa ut saftdroppar ur dem och droppa på såret. Vid större sår, koka en näve blad i vatten i några minuter. Lägg därefter bladmassan mellan kompresser eller tunt bomullstyg, placera på sårytan och bind om.

På bladen går det även att göra riktigt gott te. Det görs lättast genom att koka 1 deciliter blad i en halvliter vatten i 20 minuter. Då får du en dryck som påminner om citron och rabarber i smaken.

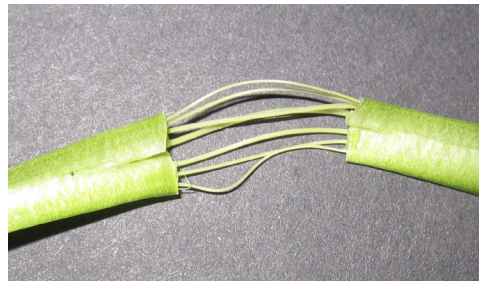
Förväxlingsarter: Kan förväxlas med svartkämpe och gulskämpe, som båda kan användas på likande sätt i matlagning.

Kul att veta:

Nordamerikas indianer kallade grobladen för Blekansiktets fotspår eller Vit mans fotspår, då växten kom till Amerika med nybyggarna och växte i och vid de stigar som de trampade upp.

Groblad är nära släkt med loppfröet, som i våra matbutiker saluförs som psylliumfrö.

Namnet "groblad" har den fått för sin läkande kraft, att den kan "gro ihop" sår.



Observera de vita elastiska nervtrådarna.

