

Rosengårds vilda läckerheter

Snärjmåra

Gálium aparine

Växtplats: Snärjmåran växer kraftigt, och gärna på kväverika platser som på gårdar och tångvallar vid stränder. Den finns även på skuggiga ställen i buskage och dungar.

Växtbeskrivning: Snärjmåran blir ungefär 1 meter hög och växer tillsammans i täta klungor. Stjälkarna är fyrkantiga och ganska grova, och bryts lätt av. Bladen är utdraget droppformade och sitter i kransar vid stjälken med jämna mellanrum. Snärjmåran blommar med små vita blommor från bladvecken, med början i juni månad. Hela växten är försedd med små krokborsthår som gör att den ofta fastnar på allt från tröjor till regnjackor. Fastnar växten du tror är snärjmåra på dina kläder? Sitter den kvar även då du rör dig? Då är det antagligen snärjmåra!

I matlagning: Snärjmåran är en näringsrik växt som faktiskt går att använda som grönsak. Ta ett skott och rulla det hårt mellan händerna till en liten boll. Därefter går det bra att äta den rå! Man kan också äta den utan att göra en boll av den, men det känns väldigt strävt i halsen efteråt... Det går även bra att steka eller koka den och använda som utfyllnad i pajer, stuvningar och soppor. Den skördas bäst innan blomningen i maj-juni.

I medicin: Växten har en rad olika medicinska egenskaper och har använts inom folkmedicinen. Den är blodrenande, antiinflammatorisk, urindrivande, stärker lymfsystemet och har läkande effekter vid magsår. Den kan användas som "boll", färskpressad som juice eller i te.

Förväxlingsarter: Växten kan förväxlas med småsnärjmåra, som dock har mindre blad och frukter än snärjmåran. De används på samma sätt i matlagning.

Kul att veta:

Enligt Carl von Linné användes snärjmåran som mjölksil förr i tiden. Genom att lägga växten i silen vid mjölksilning, skulle den effektivt fånga upp hårstrån och annat skräp i mjölken.

Under kristider gjordes ett kaffesubstitut på fröna, som ska smaka ganska kaffelik.

