

Rosengårds vilda läckerheter

Svartkämpe

Plantago lanceolata

Växtplats: Svartkämpen kan växa både på näringsrik och lite magrare jord. Den växer gärna på lite torrare ställen som torrbackar, ångar, bergshällar och på kultur- och odlingspåverkad mark.

Växtbeskrivning: Svartkämpen är en flerårig ört, med kala eller fint håriga blad. Bladen sitter i en bladrosett vid marken men kan också sticka rakt upp. Bladen har flera tydligt parallella längsgående nerver som påminner mycket om dess släkting grobladen. Men till skillnad från grobladens breda, äggrunda blad är svartkämpens blad långa och lansettlika, med en tydlig spets längst ut. Svartkämpen blommar i maj med svarta huvudlika ax som sitter på långa gröna skaft. Formen på blomställningen kan variera en del, men det är svårt att blanda ihop den med någon nära släkting.

I matlagning: Bladen är goda att äta råa eller kokta. De unga bladen är mildare i smaken och inte lika fibriga som de lite äldre. Svartkämpen används i regel på samma sätt som groblad i sallader, soppor, pajer och grytor. Blomställningarna är goda att äta råa, kokta eller stekta. Som råa påminner blomställningen om svamp i smaken. Av fröna kan man mala mjöl och blanda i vanligt mjöl vid brödbak.

I medicin: Svartkämpen har liknande effekter som grobladen och går bra att använda både in- och utvärtes. Hela växten är antiseptisk och kan användas till sårläggning och för att motverka akne. Den är också giftutdragande och kan läka infektioner. Fröna kan användas invärtes mot parasitära maskar.

Förväxlingsarter: Svartkämpen går att förväxla med bland annat groblad och gulkämpe. Båda är helt ofarliga och kan användas på liknande sätt.

Kul att veta:

Namnet svartkämpe har den bland annat fått efter den lek vid namn svartkämpeleken som man förr lekte på ångarna. Leken går till så här: Var och en plockar lika många blomstjälkar, "svartkämpar". Därefter fäktas man med en blomstjälk i taget. Om ens blomstjälk knäcks tar man fram en ny. Den som har flest kvar när alla andras är slut har vunnit.

