

Rosengårds vilda läckerheter

Våtarv

Stellaria media

Växtplats: Våtarven växer, precis som det låter, gärna på lite våt eller småfuktig näringsrik mark, där den bildar täta mattor. Våtarven är ett av våra vanligaste ogräs och växer gärna i halvkugga, men kan även förekomma i full sol. Den växer gärna nära byggarbetsplatser, trädgårdsodlingar, uthus och under buskar.

Växtbeskrivning: Våtarven har mjuka nedåttliggande, saftspända gröna stjälkar och små blad. Stjälken kan bilda rötter och därför kan våtarven snabbt skapa ganska stora bestånd. Den blommar från april till oktober med små vita blommor. Ett säkert sätt att känna igen våtarven är att titta efter den ensidigt håriga stjälken. Håll stjälken av det du tror är våtarv mot ljuset. Om du snurrar den sakta och hittar en ensam hårrand som går längs med stjälken är det våtarv som du har framför dig.

I matlagning: Stjälk, blad och blomma går att äta och är goda råa i sallader eller blandade i en omelett. Våtarven kan kokas till en tjock grön massa som äts som spenat eller används i soppor eller grytor. Den passar även bra att steka i smör med lite lök i cirka 10 minuter. Detta blir en bra för- eller sidorätt.

I medicin: Våtarv har använts mycket inom folkmedicinen. Den är framför allt bakteriedödande och sår-läkande, men även milt urindrivande, laxerande och svett drivande. Våtarv har även använts mot muskel- och ledsjukdomar. Man kan också göra en salva med våtarv i, som ska vara bra mot eksem, akne och kliande utslag.

Förväxlingsarter: Våtarven kan förväxlas med andra arvar, men det är bara våtarven som har den ensidiga hårsträngen längs med stjälken. Vissa andra

arvar är mer eller mindre håriga över hela stjälken. **Ät inte dessa, då vissa kan ge kraftig diarré.**

Kul att veta:

Våtarven innehåller höga halter av kolhydrater och proteiner med bra aminosyresammansättning. Den är därför intressant för vegetarianer och veganer. Växten innehåller också mycket C-vitamin.

Våtarven har använts över hela världen och har bara i Sverige mer än 200 lokala namn, till exempel ankmat, nate, hönsmat, svinmat och fågelnav. De senare namnen påvisar att djuren gillar att äta växten i det fria, och att man även samlar in våtarv till hönsen på grund av den höga näringshalten.

Om man kombinerar våtarv med andra växter vid växtfärgning får man fram en blå färg.



Observera den ensidigt håriga stjälken

