

MINE VIKTIGSTE FLERÅRIGE SKOGSHAGEGRØNNSAKER (DEL 3) av Stephen Barstow

(De 10 første profiler i Nyhetsbrevene 10 og 11 som skal finnes etter hvert på kvann.no og selve profilene blir lagt ut under Lauget for Flerårige Grønnsaker, <https://kvann.no/laug/fleraarige-gronnsaker>)

11. Humulus lupulus / Humle

For rundt 20 år siden var jeg i Venezia for et møte tidlig i april og ble overrasket over å finne bunter med humleskudd, *bruscandoli*, solgt som grønnsak på Rialto marked. Jeg var senere i Firenze og på en sykkeltur ute på landet fant jeg ville humler som vokste langs en elvebredd. Humleskudd har blitt brukt i det vestlige Middelhavet siden antikken, og bruken er dokumentert de siste årene i avsidesliggende landsbyer og tradisjonelle retter både i Italia, Spania og Marokko. Som oftest var skuddene brukt kokt og/eller stekt med eggerøre med andre aspargeslignende urter. Humle er en vidt distribuert plante på den nordlige halvkule, og blir funnet vill eller forvillet over det meste av Europa



Humleskudd på Rialto marked i Venezia, på en elvebredd i Toscan og Venezia-inspirert Pasta Nero di Seppia med humleskudd-grønn pastasaus, parmesanost og pinjekjerner er en fargerik kombinasjon.

fra Middelhavet til Nord-Norge. Ellers vokser denne arten vill østover til Sibir, og varieteten cordifolius har en isolert distribusjon i Japan. Når jeg var i Japan våren 2016 fant jeg viltvoksende humle som brukte japanslirekne som klatrestativ! Humle finnes også som en villplante og naturalisert fra dyrking over store deler av Nord Amerika.



Humle som vill klatreplante i Wisconsin, U

Det er opprinnelig en klatreplante i løvskog og kan nå seks eller syv meter under optimale forhold, men dør helt tilbake til røttene hver høst. Lenger nord i Europa er det usikkert om bruken av humle som grønnsak skjedde før den ble bedre kjent som ingrediens i øl. Kommersiell dyrking av humle startet på 1500-tallet i Belgia. Urtelege John Gerard nevner at skuddene kunne spises i 1633 som følger, 'Knoppene eller de første spirene som kommer kommer frem om våren blir brukt og spist i salater. Den svenske botanikeren Linné noterer seg at i 1760 nederlenderne spiste skuddene. Humleskudd ble senere populært blant humlegård-arbeidere i Kent på 1800-tallet. Da skudd ble beskåret om våren, brukte arbeiderne de smidige toppene som mat. Skuddene er kjent for har blitt brukt i suppe og servert som asparges med smør på toast og de ble også solgt på Covent Garden-markedet i London. Roger Phillips (i Wild Food fra 1983) inkluderer en engelsk oppskrift fra 1700-tallet for *Hop Top Soup*. De siste årene har det også blitt sett humleskudd i supermarkedene i Storbritannia. En renessanse for interesse for humleskudd har blitt sett i humledyrkings-områdene, *Flanders i Belgia*. Som så ofte er det som en gang var bondemat nå servert i lokale gourmetrestauranter. Det er nylig blitt utviklet teknikker som gir to innhøstinger hvert år i veksthus. I motsetning til italienske brusandoli, er belgiske *jet de houblon* hvit, de er nemlig bleket ved å trekke jord over røttene.

Her i Norge er humle et vanlig syn hvor de klatrer opp gamle våningshusvegger, en relikvie fra tidligere lokal humleproduksjon for ølbrygging. Det er imidlertid ingen registreringer av at

skuddene brukes til mat, bortsett fra at det nevnes i Holmboe i *Gratis mat av ville planter (1941)* som snakker varmt om dem! Native Americans i Nord Amerika brukte hovedsakelig humle medisinsk, selv om det er noen funn av at humle ble brukt som smakstilsetning i brød og kokte poteter.

Alle med hage kan enkelt dyrke sine egne gourmet humleskudd. Mine forsøk har vist at man kan ta de første skuddene og plantene sender opp nye skudd som fortsatt rekke å blomstre slik at man kan også høster humle til øl. Så vidt jeg vet er det ingen humlekultivarer utviklet for skuddene. Det kunne være en interessant studentprosjekt å måle skuddene og næringsverdi i våre klonsamlinger i Norge (Apelsvoll) og hos Nordgen / SLU i Alnarp i Sverige hvor bildene er tatt!

Man kunne også prøve de nye dvergvariantene som 'First Gold' («Prima Donna» og «Golden Tassels» (egentlig ikke så «dverg» i a de vokser til ca 2,5m). Humle er ikke så kravsom når det gjelder jord og tåler både full sol (opp for eksempel en husvegg) og dyp skygge (for eksempel på nordsiden av et hus).

Det kan derfor også brukes som en klatreplante i skoghagen.

Skuddene vokser raskt under varme perioder på våren, så ikke vend ryggen, ettersom de blir fort for fibrøse, selv om toppene er alltid bra. Gylne humle-skudd kan også produseres om man bruker

prydvarianter som gulhumle varianten «Aureus», også en flott edimental (prydsak) (bilde til høyre).

Vi satser på at medlemmene av KVANN får igjen mulighet gjennom Årboka som kommer i februar å bestille stiklinger av de gamle Norske humleplantene som er samlet i en klonsamling hos NIBIO Apelsvoll Forskningsstasjon som ligger på vestsiden av Mjøsa i Østre Toten kommune. Gjennom lenken nedenfor finner dere tre artikler som forteller mer om samlingen og analysene som er gjort (noen sorter skal være gode sorter for ølbrygging; se <http://www.edimentals.com/blog/?p=20937>).



Gulhumle

Kanskje har akkurat du lyst til å koordinere et Humle-laug? Dette vil kvalitetssikre vårt arbeid med humle, en fantastisk ølplante, urt og et av de beste vår-grønnsakene på høyde med asparges når det gjelder smak! Ta isåfall gjerne kontakt med oss! (Mye av stoffet her er hentet og oversatt fra min bok [Around the World in 80 plants](#))



Stephen besøkte Sveriges lantbruksuniversitets (SLU) samlinger av flerårige planter i Alnarp, Sverige i slutten av april 2019 og la merke til ganske store forskjeller i tidlighet og skudd-tykkelse blant humle klonene.