

Dansk navn: Glat burre

(Latinsk navn): *Arctium lappa*

Bornholmsk navn: Borra

Baggrund / evt. Bornholmsk historie

Ikke nævnt som spiseplante på Bornholm. Men man pakkede fødevarer ind i bladene.

Få urter er så værdsat i udlandet (bla. England og Japan) - men totalt uudnyttet i Danmark.

Det er en toårig plante i kurvblomstfamilien der kan blive mellem 80 og 150 cm høj.

Vi har ikke de store traditioner for at bruge den som grønsag her i Danmark. Vi har mere brugt den som lægeurt, hvor den både skulle være blodrensende og infektionshæmmende. Den er blevet brugt mod både nyresten, podagra, reumatisme, diabetes, vattersot, eksem og meget andet.

Roden har et meget lavt indhold af kalorier. Men er til gengæld meget rig på kalium - et mineral der er med til at regulere væskebalancen, blodtrykket og hvordan nerve- og muskelcellerne fungerer. Og så indeholder burre også diverse vitaminer som f.eks. C-vitamin samt jern, magnesium, - og også inulin mm..

I modsætning til her i Danmark – er burre meget værdsat ude i verden. Det er roden fra denne plante der især bliver brugt i det japanske køkken under navnet gobō-rod. Her bliver den dyrket i let jord for at danne lange, lige og kødfulde rødder.

Men vi kan så til gengæld finde den som ukrudt overalt i landet. Ofte vokser den på stenet grund og danner nogle ret knudrede rødder.

Det er frøstanden som har givet planten sit latinske navn, *Articum lappa*. Det græske, "arktos" betyder bjørn og "lappos" betyder "at fange". Dette refererer til at de ofte sidder fast i pelsen på dyr (bjørne) og derved spredes. Frøstandens opbygning gav inspiration til opfindelsen af velcro.

Egnethed som fødevarer / I Køkkenet

Roden fra glat burre er tyk og brun. Den kan (ved dyrkning i let jord) blive over 1 meter lang og har en jordagtig, tør smag - lidt i stil med artiskok. Smagen er også lidt sødlig når den bliver tilberedt. Som regel spises den ikke rå, men lægges som minimum i en lage af eddike for at fjerne den lidt bitre smag.

"Stammen" på 2.-års planter kan høstes før blomstring. De skrælles, strimles og bruges rå om crudités sammen med andre grønsager og en god dip. Ligeledes spises bladstilke rå i Spanien om foråret. Hvis de er bitre og fibrede hjælper blanchering eller smørdampning på dette.

Burre-rod kan koges, ristes, bages, steges, friteres mm. Den kan strimles og blancheres og kommes kold i salater. Kogt mør og serveret med smør eller hollandaise sauce. Eller forkogt og ristet på panden i smør.

Den bruges også som en slags snack skåret i meget tynde skiver og derefter friteret - stil med kartoffelchips.

Riv også gerne roden og tilføj til supper som smags giver. Eller – riv roden og lav udtræk i olie. Den kan naturligvis fermenteres i stil med kraut – sammen med f.eks. kål og gulerødder.

Eksempler på hvordan roden bruges i Japan:

Gobo pure: Steg strimler af burrerod i olie sammen med løg. Tilsæt grøntsagsfond, Mirin (sød japansk risvin), sorte sesamfrø, lidt sukker – og blend til en pure. Denne pure passer godt til stegt andebryst.

Kinpira gobō: Tynde skiver af gobō kogt sammen med gulerødder og tilsmagt med soya, sukker, mirin/sake og sesamolie.

Tonjiru: Suppe med svinekød, grøntsager (bla. gobō) og smagt til med miso.

Gobō makizushi: En sushi-makirulle fyldt med syltet gobō-rod. Den bliver ofte farvet orange så den ligner gulerod.

De planter du ikke graver op om efteråret - kan man vende tilbage til når de skyder til foråret.

Smørkogte burrestilke:

500 g spæde bladstilke

50 g smør

1 dl grøntsagsfond

1 tsk citronsaft eller hvidvinseddike

Salt og peber

Skræl stænglerne. Skær stilkene i 5 cm lange stykker. Smelt smørret i en dyb kasserolle og lad stænglerne småputre heri i 5 min.. Tilsæt fond, citronsaft og en knivspids salt. Læg låg på og lad det putre videre i 8 – 10 min. til stilkene er helt møde. Smag til med salt og peber.

Frøene kan spires og bruges som microgrønt.

Ikke kun i det salte køkken

Smagen af burre kan koncentrerer ved at tørre roden eller ved at udtrække den i alkohol.

Udtræk i alkohol trækker alle smagene ud og konserverer dem så de er ligeså friske som den dag roden kom op af jorden.

Hvis du får gravet nogle lidt større, grove rødder op som du ikke kan bruge i maden så skær dem derfor i småstykker og lad dem trække i vodka eller Aalborg Basis (250g rod / 100ml vodka) i 14 dage. Dette ekstrakt bruges til at smagsætte sorbet-is eller fløde-is, pannecotta, og andre desserter. Eller udtrækkes koges ind med sukker til en sirup.

D&B beer - Dandelion and Burdock - root beer.

I England har man en stor tradition for at bruge burre - men ikke i mad - i øl. Eller rettere British root beer. Den helt klassiske D&B root beer (Dandelion and Burdock) er brygget på mælkebøtte og burre. Hvis man googler "burdock root beer" kommer der både opskrifter og youtube film som guider igennem brygget.

Voksested / naturlige vækstbetingelser / Jordbund / Klima

Levested: Vejkanter, markkanter, ruderater.

Udbredelse: Temmelig almindelig på Øerne, Bornholm og i Østjylland.

Burre er god til at tilpasse sig de fleste jordbunds- og lysforhold. Men den foretrækker lerblandet jord med neutral ph.

Sorter / varieteter

Der er flere typer burre i Danmark – hvoraf Glat Burre (*Arctium lappa*) nok er den mest kendte.

Glat burre er en indtil 1,5 meter høj, kraftig flerårig grenet kurvplante med kraftig furet, tit rødaneløben stængel og endestillede kurve, der er noget fladtrykte fra oven.

Kurvene er helt eller næsten glatte og med alle kurvsvøbbblade hagekrummede.

Bladene er store og har hjerteformede, på oversiden grønne, på undersiden lyst gråfildede bade.

Forveksling: Den kan let forveksles med Filtet Burre, og har som denne kraftigt lysegråt fildede bladunderside, men har helt eller næsten glatte kurve, hvor alle kurvsvøbbblade er hagekrummede, og ikke de indre lige som hos Filtet Burre.

Skov-Burre og Liden Burre har ligeledes alle kurvsvøbbblade med krummet, krogformet spids, men tydeligt fildede kurve.

Sædskifte

2-3 årig.

Den tykke, dybtgående pælerod, sætter på første året en lille roset med blade. På andetåret vokser den op med en grenet stængel, der kan blive omkring en meter høj

Jordbearbejdning

Dybdebearbejdning er nødvendig hvis man skal have rimelig størrelse på rødderne.

I Japan dyrkes den også i meter høje kasser med løs jord. Kasserne kan lukkes op fra siden ved høst.

Etablering / opformering / bestøvning

Burre formeres med frø. Den er selvforlyngende hvis den får lov til at sætte frø.

Afstand mellem planter: 45cm

I amerikanske beskrivelser af dyrkning, anbefales det at så om foråret efter sidste frost. Men plantens ry som "ukrudt" med stor succes med selvforlyngelse fortæller at den fra naturens hånd sår sig selv i sensommeren.

Gødskning

Ikke nødvendig

Ukrudtsbekæmpelse

Ikke nødvendig

Vanding

Evt vanding under etablering. Ellers ikke nødvendig.

Sygdomme

Ingen kendte.

Skadedyr

Ingen kendte.

Høst og salgsklargøring

Som med andre rødder/rodfrugter er det typisk i sensommeren/efteråret at der skal høstes rødder. De har sommeren igennem vokset sig store og saftige. Al næring og sukkerstof er i løbet af efteråret transporteret ned i roden for at give planten energi til at overleve vinteren og starte væksten op igen til foråret.

Høst førsteårs-planter om efteråret – det er dem som ikke har dannet en stilk med blomster. Andetårsplanter kan evt. høstes tidligt om foråret. Planten må da ikke være større end 10 cm – ellers er den meget trevlet og bitter i smagen. Bladstilke høstes mens de er forholdsvis spæde om foråret.

Udbytte

Endnu ikke kendt.

Nøglepunkter i kulturen

Løs jord / højbede er essentielt for god udvikling af rod.

Kildehenvisning

* Bornholmernes Urtebog, en samling gamle bornholmske navne på urter og planter og deres anvendelse i overtro, sygdom, arbejde. Hansaage Bøggild.

* Gastro, artikel Pluk og Spis november 2017, Thomas Guldbæk

* Folk og Flora. Vagn J. Brøndegaard.

Internetsøgning:

www.gardeningknowhow.com

www.fuglebjerggaard.dk

www.fugleognatur.dk

www.historiskeplanter.dk

Egne erfaringer fra projekt, og andres erfaringer

Glat Burre har spiret nemt og hurtigt i spirebakker med fugtig jord. De store kimplanter i spirebakker blev i projektet efterstræbt af fugle, som trak kimplanterne op. Men ved fornyet såning spirede Glat Burre igen hurtigt og villigt. Planterne står pt i pletter, og er ikke plantet ud endnu.

Fødevareegnethed

Hvis du er kok eller fødevareproducent, og tænker på at sælge fødevarer med vilde planter, kan Fødevarestyrelsens "Planteliste" bruges til at vurdere, om det er en god idé; Nogle planter må kun serveres i begrænsede mængder, i f.eks. snaps eller krydderi, eller der kan være dele af planten, som er uspiselige. Plantelisten kan bruges både af private og professionelle:

<https://www.foedevarestyrelsen.dk/Foedevareer/planteliste/Sider/default.aspx>

Kontakter

Denne planteprofil er forfattet af formidlingschef og naturvejleder Thomas Guldbæk, gaarden – Bornholms Madkulturhus (www.gaarden.nu), som også har bidraget med indsamling og viden om planternes kulturhistorie. E-post: thomas@gaarden.nu

Naturvejleder Tino Hjort Bjerregaard, Naturstyrelsen på Bornholm (www.nst.dk), har medvirket med indsamling og viden om planternes naturlige vækstbetingelser og voksesteder på Bornholm. E-post: xtb@nst.dk

Fødevarerådgiver Signe Folke, Bornholms Landbrug og Fødevarer (www.blf.dk) har skrevet afsnittet om fødevareegnhed, og bidraget med sin viden. E-post: sf@blf.dk

Er du interesseret i at høre mere om projektet ”Dyrkning af vilde bornholmske planter og gamle bornholmske sorter”, j.nr. 16-3262-000053, er du velkommen til at kontakte projektleder Elisabeth Falk, Bornholms Landbrug og Fødevarer, E-post: ef@blf.dk

Du er velkommen til at citere denne planteprofil, men kun hvis du opgiver kilden. Du er også velkommen til at bruge planteprofilens viden – men husk at det er på eget ansvar, og at viden kan ændre sig over tid.

Vi har i dette projekt fået særlig tilladelse af berørte myndigheder og private ejere til at indsamle vilde og forvildede planter. Vær opmærksom på, at du ikke umiddelbart kan gøre dette efter, og at det kan være ulovligt. Fjern aldrig planter fra beskyttet natur og fredede arealer.

Projektet er en del af bevaringsarbejdet med gamle danske husdyr- og plantegenetiske ressourcer, og er støttet af



Miljø- og Fødevarerministeriet
Landbrugsstyrelsen

3. vers. 12.12.2019

Glat Burre, frø indsamlet i Aakirkeby den 2.9.2018, og sået ultimo april/primo maj 2019



Kimplanter
13.5.2019



Kimplanter
24.5.2019



Fuglehærværk
29.5.2019