

Dansk navn: Kvan / Strandkvan

Latinsk navn: Angelica archangelica ssp. litoralis

Bornholmsk navn:

Baggrund / evt. Bornholmsk historie

Kvan er en stor (1-2 m), 2-årig kraftig aromatisk kulturplante i skærmpantefamilien.

Kvan bliver ofte forbundet med vikingetid og middelalder. Vikingerne havde den tørrede kvan med som proviant på deres sørejser. Den C-vitaminholdige plante beskyttede mod skørbug. Den blev dyrket i deres haver – i "kvangårde".

Kvan har været dyrket i Nordnorge, på Island, Grønland og på Færøerne, samt i den nordlige del af Sibirien.

Allerede fra tidlig middelalder var Fjeldkvan (en botanisk nær slægtning) en betydelig eksportartikel fra Norge til Mellem- og Sydeuropa, hvor den blev brugt til medicinske formål. Nu om dage dyrkes kvan industrielt i Frankrig til restaurant- og fødevarerbranchen.

Det latinske navn, Angelica archangelica betyder "engel ærkeengel". Det hentyder til et gammelt sagn om, at selveste ærkeenglen Gabriel skulle have gjort menneskene opmærksom på plantens nyttige egenskaber.

Kvan kaldes Nordens ginseng. Den har været flittigt brugt mod pest, den spanske syge og andre sygdomme og epidemier. Henrik Smid, som var en kendt og anerkendt læge i den sene middelalder, skriver: "Kvan er kendt overalt og alle vil have den i sin have. Den uddriver gift, varmer og fordeler blodet. For pest drikkes knust angelik".

Særligt rodstocken fandt medicinsk anvendelse, bl.a. blev den brugt mod nyreproblemer, men også mod mavesmerter, tandpine og vejrtrækningsproblemer. – Nok uden sønderlig effekt.

Men dens høje indhold af C-vitamin har sikkert styrket immunforsvaret.

Og nyere kliniske forsøg har for øvrigt påvist kvans gavnlige effekt mod nattetisseri hos midaldrende mænd.

Der er ikke mange skriftlige beretninger om, at kvan blev spist herhjemme. På Færøerne, Island, Grønland og i Norge, derimod, blev den anset som en livsnødvendighed, man gerne spiste frisk om foråret, bl.a. med flødeskum, frisk fløde med sukker eller med tykmælk.

Det skal lige nævnes at under blomstringen, tiltrækker kvan et væld af insekter, bla. bier.

Egnethed som fødevarer / I Køkkenet

Kvan kan evt. forveksles med Bjørneklo, der imidlertid er håret, har en mere flad skærm og en mere ubehagelig lugt, der adskiller sig fra kvanens aromatiske duft.

Der er identificeret flere hundrede indholdsstoffer i kvan, der er en af de bedst undersøgte planter overhovedet. Især de æteriske olier er af betydning i fødevarerfremstillingen. I roden: phellandren, terpenener og kumarinderivaterne ostol, ostenol, angelicin, archangelicin, archangin og kvannin (totalt er 26 kumariner identificeret). Endvidere finder man de organiske syrer akonitsyre, fumarsyre og oxalsyre, bitterstoffer, glukose, saccarose og et tri-saccarid. Frøene indeholder bl.a.

fede olier og furanokumarinerne fellopterin, angelicin, bergapten og imperatorin. Desuden garvessyre og angelikasyre. I bladene garvesyre og forskellige bitterstoffer. Hele planten er rig på C-vitamin.

Carl von Linné var i 1732 i Lapland, hvor han beskrev Kvan (Fatnu på samisk) og Alm. Syre (Juopmu) som de vigtigste urter for samerne. Blandt andet blev kvanblomster før udspring kogt til grød sammen med rensdyrmælk og hængt til tørre i en rensdyrmave. Resultatet blev en oste-agtig masse som kunne gemmes over vinteren – lige noget for eksperimenterende nynordiske kokke. I det frodige skovlandskab ved Marais Poitevin vest for Niort i Frankrig dyrkes fjeldkvan til fremstilling af kandiseret kvan. De kandiserede kvanstykker kan spises som slik eller bruges som "pomerens" i kager – f.eks. i den italienske Cassata kage.

Kvanfrø bruges som smags giver i Vermouth, Chartreuse, Gin og Benediktinerlikør.

Kvanblade, stængler og rødder kan trække i akvavit til en velmagende bjesk. Kvan indgår desuden i Carlsbergs luksusøl, Jacobsen - Saaz Blonde.

I Grønland koges kvan sammen med fjordtorsk. På Hotel Arctic blanches kvanstængler og fyldes med en laksefars. Derved får man en elegant og velmagende grøn stængel, fyldt med flot lyserød fars. Her laver de også en Kvan-aioli som serveres til krabbe.

Blade, frø og rod kan bruges frisk eller tørret som krydderi til vildt, fisk, i omelet, i pølser og på rodfrugter osv.. Blade kan bruges i chilidressing til at marinere fisk i eller i "pesto".

Tørrede blade bliver brugt i teblandinger.

Der kan laves Kvan-salt. Og der kan laves Kvan-sukker. Sukkeret kan f.eks. drysses på jordbær eller rabarber. Kvan tager for øvrigt toppen af rabarbers skarphed således at der kan bruges mindre sukker – og så giver det et pikant pift til rabarbercrumble.

Der kan laves sirup som kan være smags giver i f.eks. flødeis.

Vårskud af kvan kan bruges i stuvning sammen med f.eks. brændenælde, humleskud, persille, kørvel, havesyre og mælkebøtte.

I Patience Gray's mediterrane køkkenbibel "Honey From A Weed" finder man italienske opskrifter med Kvan. F.eks. *Zavirne Fritte*, hvor uåbnede blomsterskærme koges få minutter, hviler i vandet en time og afdryppes. De vendes i æg og mel og friteres i olie. Eller *Zavirne Abbrustolite*, her griller man de uåbnede blomsterskærme. De "åbnes" med et par snit og dryppes med olivenolie og nogle dråber vineddike samt et drys salt. Serveres med et glas vin som en antipasto (forret).

Stænglerne flødestuves, dampes, marineres eller steges med fx løg som tilbehør. De friske blade bruges som salat, hakkes til dressinger o.lign eller bruges i en suppevisk. Tørrede, knuste kvanblade bruges som krydderi i fx en fiskesuppe eller chutney. De grønne bladskeder, der omgiver blomsterskærmene, kan fyldes med (fiske) fars og bages i ovnen.

Vi har på gaarden eksperimenteret med en udnyttelse hvor man får tre produkter af én portion kvan:

- 1) Overhæld blade og stængler med varm sukkerlage (1:1 sukker/vand). Lad din Kvansirup trække i 10 min, si den og gem den på glas.
- 2) De samme blade og stængler (med lidt sukkerlage på) føres over i et glas Ålborg Basis. Din Kvanlikør er klar efter 30 minutter.
- 3) De nu noget mildere blade og stængler kommes i en stegeso med vårskud af syre og skvalderkål og et stykke havtaske, en piggvar eller anden fisk.

Fra fødevarestyrelsens liste:

"Kvanens rødder og især frø indeholder meget høje mængder af furokumariner som giver anledning til sundhedsmæssig bekymring. I frøet er et gennemsnitligt indhold af furokumariner på

24.400 mg/kg, mens det antages at roden har et noget lavere indhold på gennemsnitlig 150 mg/kg.

Brug af kvanfrø som fødevarer vil være forbundet med en risiko for fototoksiske hudreaktioner (ligner eksem eller solskoldning, hvis huden samtidig udsættes for lys) såvel som udvikling af hudkræft. For frøene vil et indtag på mere end blot 40 mg for en voksen person på 70 kg være forbundet med sundhedsmæssig bekymring. Derfor bør frø af kvan slet ikke spises.

Roden bør kun indtages i meget små mængder som f.eks. krydderi/aromagiver. For en voksen person på 70 kg vil et indtag af roden på mere end 7 g være forbundet med sundhedsmæssig bekymring.

Markedsføring af kvan

Da frøene fra kvan betragtes som en ny fødevarer (novel food) og fødevareren ikke betragtes som sikker til fødevarerbrug, er det ikke tilladt at markedsføre frøene med mindre, man kan forelægge dokumentation for, at frøene ikke er novel food og kan dokumentere, at produktet er sikkert at indtage. Denne dokumentation skal kunne fremvises ved en eventuel kontrol. Alternativt skal frøene novel food godkendes i EU.

Roden fra kvan er ikke novel food og kan derfor markedsføres uden en forudgående novel food godkendelse. Ved markedsføring skal der dog tages hensyn til de sikkerhedsmæssige betæneligheder, der er ved et for højt indtag af roden.”

Voksested / Naturlige vækstbetingelser / Jordbund / Klima

Kvan tåler både sol og skygge. Det er dog af betydning, at den ikke står i fuld sol hele dagen, men vandrende skygge trives den godt med. Den trives også bedst hvor der er fugtigt.

I naturen finder man den typisk langs kystnære vandløb. I Danmark findes strandkvan hist og her i de østlige egne. I Nord- og Vestjylland er den meget sjælden.

På Bornholm er der 2-3 kystnære voksesteder.

Kvan vokser naturligt meget langt op i nord og tåler derfor fint det nordiske klima med kolde våde vintre.

Sorter / varieteter

Der findes flere underarter af kvan, og sandsynligvis krydser de med hinanden, så der er en smule usikkerhed underarterne imellem.

Fjeldkvan, *Angelica archangelica* ssp. *archangelica*, findes vildtvoksende i Grønland og Island, hvor den vokser langs bække, årer og ved kildevæld, gerne i en fugtig stenet jord. Den ligner meget strandkvan, men kan tydeligt kendes på smagen, som er aromatisk og lidt sødlig. Fjeldkvanen har småsvøbblade på længde med blomsterstilken, og frugterne er forholdsvis store med tydelige skarpe ribber.

Strandkvan, *Angelica archangelica* ssp. *litoralis*, er vildtvoksende flere steder i Danmark, bl.a. i strandrørsumpe, på tangvolde og langs vandløb. Den har en fin aromatisk duft, men i modsætning til fjeldkvan, har den en mere bitter smag. Frugterne er mindre end på fjeldkvan og ribberne er ikke så skarpe. Man kan kende den ved, at småsvøbbladene kun er halvt så lange som blomsterstilken.

Det er Strandkvan som er indsamlet til opformering på Bornholm.

Derudover findes omkring 30 arter i *Angelica* slægten, bl.a. Angelik, *Angelica sylvestris*, som er vildtvoksende i Danmark. Den er flerårig og kan kendes på hvide blomster, og dens blade er fint hårede. Frøene har en stram lugt ved knusning. Angelik vokser i skov og krat, hvor der er fugtigt.

I Norge har man i bjergbyen Voss fundet en domesticeret sort af fjeldkvan kaldet, Vossakvann. Denne er igennem generationer fremavlet med egenskaberne; sødere aroma og udfyldte stængler (i modsætning til de normalt hule). Norwegian Genetic Ressource Centre og Slow Food Ark of Taste arbejder nu på at bevare denne sort. Denne sort fortæller en historie om selektion og domesticerings betydning for plantens udvikling.

Sædskifte

Der er ikke nogen kendte fordele eller ulemper ved sædskifte med andre dyrkede planter. Kvan er 2-årig og blomstrer derfor først andet år (i juni-juli). Under dårlige betingelser (eller nedklipping) bliver den dog både 3 og 4 år gammel før den blomstrer. Det er ikke altid den går ud efter blomstring. Det sker at den starter nye skud fra bunden der så fortsætter væksten det følgende år. Den sår sig selv livligt - og optræder derfor næsten staudeagtig.

Jordbearbejdning

Jordbearbejdning er ikke nødvendig da planten naturligt er tilpasset stenede voksesteder. Men ønsker man at høste lange lige rødder, kan det være en fordel dyrke den på et velbearbejdet jordstykke.

Etablering / opformering / bestøvning

Kvan er en "kuldekimer", dvs. at frøene kræver en kuldeperiode for at spire.

Sås: September-Marts

Man får det bedste resultat ved at høste frøene, så snart de er modne, dvs. inden de er blevet seje og træagtige. Det er bedst at så frøene umiddelbart efter høst. De spirer så med det samme. Hvis de bliver gemt, kan de ikke spire, før de bliver udsat for frost.

Der dækkes med 1 cm. jord eller grus.

Frøene spirer bedst ved 15 grader.

Kvan kan sås direkte på blivestedet, eller man kan så i kasser og senere prikke ud i potter eller på blivestedet. Placer kasserne eller såbedet et sted, hvor der ikke er sol hele dagen, og hvor jorden kan holdes fugtig uden at være konstant våd.

Gødskning

Trives i næringsrig jord.

Ingen kendte gødningsplaner.

Ukrudtsbekæmpelse

Intet at bemærke

Vanding

Kvan foretrækker en fugtig jord, men overlever ellers stort set alle forhold.

Sygdomme

Ingen kendte.

Skadedyr

Ingen kendte.

Høst og salgsklargøring

Grønne plantedele kan høstes fra tidlig forår til ud på efteråret.

Frø i september-oktober

Rødder om efteråret/vinteren

Når man plukker kvan skal man vide at de ældste stængler er mest bitre. Blomster-stængler er mindre bitre end bladstænger. Men begge skal skrælles for at fjerne seje fibre og noget af bitterheden. Rødderne er sødest om vinteren. Frøene kan samles når de er modne. Dæk evt. vårskuddene med en urtepot og lav mildere blegselleri-agtige skud.

Udbytte

Ikke kendt.

Nøglepunkter i kulturen

Trives på fugtige arealer.

Så direkte ved modning af frø.

Kildehenvisninger

*How to grow perennial vegetables. 2012. Martin Crawford, Agroforestry Research Trust.

*Around the world in 80 Plants – an edible perennial vegetable adventure in temperate climates. 2014. Stephen Barstow.

*Gastro, artikel Pluk og Spis marts 2018. Thomas Guldbæk.

*Fortidens minder – fremtidens guld. Kompendium over udvalgte spiselige urter og bær. Søren Espersen.

*The forager handbook. A guide to the edible plants of Britain. 2019. Miles Irving.

*Honey From A Weed. 1986. Patience Gray.

*Nordgen. 2018

Internetsøgning

*www.havenyt.dk

*www.froebutikken.dk

*www.permakulturhaven.dk

*www.urtegartneriet.dk

*www.vildmad.dk

*www.foedevarestyrelsen.dk/Foedevarer/planteliste

Egne erfaringer fra projektet

Kvan har i projektet spiret fint i spirebakke 2-3 uger efter såning. Spirebakkerne blev holdt meget fugtige – der stod nærmest vand i spirebakkerne i perioder frem til spiring pga efterårsnedbør. Dette har ikke hæmmet fremspiring – måske tvært imod. Kvan blev plantet om to gange, og småplanter er derefter udleveret til 5 interesserede småskala-grønsagsavlere.

Kvan i potter havde en fremspiring nr 2, idet frø, som ikke var spiret i efteråret 2018, begyndte at spire i potter med småplanter i sommeren/efteråret 2019.

Kvan blev også sået i ukrudtsdug i sårække på bar mark. Her var fremspiringen meget langsommere, og småplanterne udviklede sig langsommere end planterne i spirebakke og potter.

Men ved projektets afslutning er forskellen mellem kvan sået direkte på friland, og kvan sået i spirebakker, blevet mindre.

Kvan vokser i projekt "Dyrkning af vilde bornholmske planter og gamle bornholmske sorter", j.nr. 16-3262-000053, på åben mark med følgende jordbundstal: Rt (pH) = 7,4, Pt (fosfortal) = 1,8, Kt (kaliumtal) = 11,4. Jorden indeholder 16,9 % ler, dvs at der er en lerjord, også kaldet JB 7. Der er i etableringsfasen blevet vandet manuelt. Og i den tørre sommer i 2018 blev sårækker og planter vandet manuelt på ugebasis.

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/Foedevarer/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 fødevareegnethed, 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 Fødevareministeriet
Landbrugsstyrelsen

Kvan fra Årsdale, indsamlet 31.10.2017. Frø sået i august 2018 i spirebakker.



Indsamling af kvan
31.10.2017



Frøsætning
23.7.2018



Frøene er høstet/smidt.
Kimplanter spirer frem. 7.11.2018



Fremspirende kim-
planter 23.9.2018



Fremspirende kim-
planter 23.9.2018



Kimplanter
7.11.2018



Småplanter
24.5.2019



Udplantet på friland
november 2019

Kvan, indsamlet 31.10.2019, sået på friland efterår 2018



Fremspirende
kimplanter
16.4.2019



Kimplanter
13.5.2019



Kimplanter
24.5.2019



Småplanter
12.8.2019