

Dansk navn: Skovmærke

Latinsk navn: Galium odoratum

Bornholmsk navn: Bokkar på Sydbornholm. Mossika på Nordbornholm. Krajsmossika

Baggrund / evt. Bornholmsk historie

Skovmærke er en yndig, delvist stedsegrøn skovbundsplante med en lang kulturhistorie. Den har rige anvendelsesmuligheder i haven, den dufter fortryllende og den finder med udbredelsen af det nye nordiske køkken også i stigende grad sin plads i køkkenet.

Skovmærke er lav, ca. 25 cm høj, med smukke blanke, kranstillede blade og et væld af kridhvide, sødt duftende små blomster i halvkærme i maj-juni. Frugterne er kuglerunde med små krogede børster, der kan sætte sig fast i pelsen på forbipasserende dyr, der dermed spreder frøene til nye voksesteder.

Skovmærke har en lang kulturhistorie, og mange fortællinger og skrøner knytter sig til planten. Som andet led i plantens botaniske navn, odoratum, indikerer, har hele planten af skovmærke en aromatisk og dejlig duft: som af sommer og nyslået hø. Dette skyldes at planten har et stort indhold af stoffet kumarin. Det giver urten en særlig duft og smag. Skovmærke har en duft, der først og fremmest minder om frisk hø - men også noter af vanilje, kamille, mandler og tørret estragon. Den smager parfumeret af vanilje, kardemomme og kanel.

Kumarin er et stof som også indgår i kanel. Det blev hyppigt omtalt for nogle år siden i forbindelse med grænseværdier for indtag. Kun ca. 1% af tørret skovmærke-materiale er kumarin. Derfor skal man ikke være bange for komme over daglig max indtagelse. Og da slet ikke da vi bruger skovmærke som krydderi og ikke som basisgrønsag.

Mange urter taber smag og lugt ved tørring. Men hos skovmærke er det lige omvendt. Den bliver kraftigere og mere kompleks ved tørring.

Det er dog vigtigt efterfølgende at opbevare urten så den ikke bliver udsat for fugt. Ellers kan indholdet af kumarin ændres til dikumarol som er et kraftigt antikoagulerende middel som vi ikke skal indtage.

Der er flest duftstoffer i skovmærke i forårs månederne, indtil planten afblomstrer. Tidligere regnede man allerede Valborgnat, natten til den 1. maj, for skæringsdato: Denne nat tisser hekse på skovmærkerne, og planterne mister derfor deres fantastiske duft! Dette holder dog ikke helt stik: skovmærke er særdeles velduftende hen til i hvert fald begyndelsen af juni.

Duften koncentrerer i planterne ved tørring. Før i tiden bandt man kranse af skovmærke og hængte op i stuerne for at sprede velduft. Og fattigfolk på landet kunne tjene en skilling ved at binde kranse og sælge dem: Op til begyndelsen af 1900-tallet var det almindeligt at finde kranse af skovmærke på markederne. Tørret skovmærke blev også brugt til at lægge i linnedskabet – på samme måde som lavendelposer – for at få tøjet til at dufte godt.

Tørret skovmærke har den specielle egenskab, at de koncentrerede duftstoffer udløses i fugtig vej. Derfor har tørrede buketter og kranse af skovmærke været brugt til at tage vejrvarsler af – de dufter kraftigere, hvis der er regn på vej. På grund af denne egenskab har skovmærke været kendt

som 'barometerblomst' og krans af skovmærke blev kaldet 'spåkranse'.

Skovmærke har også været brugt i folkemedicinen. På grund af dens fine duft har den haft ry for at kunne bringe renselse og fornyelse og beskytte mod sorte tanker og negativitet. Skovmærke har været anvendt som vanddrivende, krampeløsende, betændeshæmmende og blodfortyndende. En krans af skovmærke bundet under en fødende kvindes fødder skulle sikre en nem fødsel. Og nu vi er i den let vidtløftige afdeling, siges planten også at tiltrække alfer! Lidt mere nede på jorden: en håndfuld – eventuelt tørret – skovmærke i en balje varmt vand giver et styrkende og velduftende fodbad. Så foruden fødevarerprodukter kan der måske også fremstilles kosmetiske urtesalte, sæber og lignende af skovmærke.

Egnethed som fødevarer / I Køkkenet

Skovmærke er ikke en stor eller volumenmæssig vægtig ingrediens i madlavningen. Ikke desto mindre er den lille plante velegnet som krydderi og smagsgiver i både drikke og desserter, hvor den aromatiske, let parfumerede smag passer godt.

Skovmærke var nok tidligere (før den nynordiske bølge) mest kendt som snapsurt og som smagsgiver i den tyske majbowle, Maitrank - med hvidvin (Mosel eller Riesling), evt cava og masser af isterninger.

Den aromatiske urt indgår også blandt de mere end 130 ingredienser i grøn Chartreuse. Den gamle formel skulle efter sigende nøje præcisere, hvor hver enkelt bestanddel skal findes og på hvilket tidspunkt af året, det er bedst at høste. Det som også gør likøren meget interessant er, at alt er naturligt fremstillet. Altså ingen kunstige tilsætningsstoffer eller farve.

Man kan prøve sig frem med udtræk i snaps/vodka. Det lysegrønne vodkoudtræk kan for øvrigt sættes som gele og bruges til desserter.

Blade og blomster kan bruges rå som pynt. Men som tidligere nævnt udvikles der mere aroma ved tørring.

Skovmærke tåler kogning og braisering.

Prøv den som krydderi i forbindelse med lyst kød som kylling og kanin. Smagen fungerer også fint i en svampe-portvins sauce. Prøv også at røre den i hjemmelavet (eller købt) ricotta og server oven på kogte rødbeder.

I det søde køkken er skovmærke god som et krydret smagelement til jordbær, æbler, rabarber, japansk pileurt, hindbær, granskud og alt med fløde.

Skovmærke er super god at bruge til infusioner og udtræk. Det kan som tidligere nævnt være i vin og spiritus – men også i mælk og fløde som efterfølgende kan bruges til at fremstille panna cotta, creme brulee, is, kagecreme og andet godt. Trækketid kan her være mellem 1-3 dage alt efter smag og behag.

Stænglen kan være lidt bitter. Så hvis du vil have den helt rene, søde krydrede smag skal du udelukkende bruge blade og blomster.

Test gerne skovmærke i en cheese cake.

Tørret og pulveriseret kan du bruge urten som krydderi i kager, i småkager, i vaffeldejen, i marmelade, chutney og eddikesylning. Leg også med smagen i kastanje eller nødde-purè i kager.

Drys lidt pulver i en kop varm chokolade i stedet for vaniljesukker.

Smagen fungerer også fint med hvid chokolade i diverse desserter.

Frisk skovmærke giver en frisk smag ved sirupssylning af havtorn.

Prøv også blot at lade nogle stængler med blade og blomster trække lidt i isvand eller friskpresset æblemost eller som et twist i hyldeblomstdrikken.

Hvis du har en sød tand så tænk skovmærke som smags giver i bolcher eller salt karamel-fudge.

Fra Fødevarestyrelsens liste:

"Skovmærke indeholder aromastoffet kumarin, der kan medføre

sundhedsmæssige betænkeligheder ved et indtag på mere end 7 g frisk skovmærke (for en voksen på 70 kg). Den Europæiske Fødevarerikkerhedsautoritet har fastlagt et tolerabelt dagligt indtag (TDI) for kumarin på 0,1 mg/kg legemsvægt pr. dag. Et for højt indtag af kumarin over længere tid kan i værste fald føre til leverskader.

Skovmærke bør derfor kun indtages i små mængder som krydderurt. Kumarin findes også i andre planter såsom kassiakanel, hvorfor man skal være opmærksom på sit samlede indtag af kumarin fra forskellige kilder. På grund af deres lavere legemsvægt kan børn tåle mindre kumarin end voksne.

Markedsføring af skovmærke

Blade og blomster fra skovmærke er ikke novel food og plantedelene kan derfor markedsføres til fødevarerbrug uden en forudgående novel food godkendelse. Ved markedsføring skal der dog tages hensyn til de sikkerhedsmæssige betænkeligheder, der er ved et for højt indtag af plantedelene."

Voksested / naturlige vækstbetingelser / Jordbund / Klima

Skovmærke er en lille 15-20 cm høj plante som vokser i muldrige fugtige skove, under hegn, langs grøftekanter, i parker og i haver. Her kan den danne hele grønne tæpper.

Skovmærke er let og spinkel i dens vækst og rodnettet er stærkt forgrenet med mange udløbere. Dette betyder at planten gror i grupper og dermed er velegnet som bunddække. Skovmærke er ikke decideret stedsegrøn, men de grønne blade overlever ofte i milde vintre.

Skovmærke er meget velegnet som bunddække i såvel hel- og halvskygge som i delvis sol, og den tillader tidlige løgplanter at vokse op igennem dens løv. Gror skovmærke i helskygge, vil blomstringen ikke være så stor. Skovmærke trives bedst i en humusrig jord, helst ikke for tørt. Rådyr undgår skovmærke, hvilket gør den velegnet på arealer, der ellers plages af disse.

Sorter / varieteter

Ingen kendte.

Sædskifte

Ikke relevant.

Jordbearbejdning

Ikke relevant.

Etablering / opformering / bestøvning

Formeres let ved deling.

Skovmærke kan også formeres med frø. Frøene kræver kulde for at spire. Frøene koldsås derfor i løbet af efteråret eller vinteren eller i det tidlige forår. Frøene klumper sig let sammen - skil dem ad og så dem enkeltvis. Frøene dækkes med et tyndt lag sigtet jord eller sand.

De kan også sås indendørs i bakker i løbet af foråret. Men det kræver da at bakkerne placeres først to uger i et køleskab. Derefter i et lyst rum med 10C indtil planterne er spiret frem. Derefter kan de placeres varmere for at sætte gang i tilvækst – inden de plantes ud i foråret/forsommeren. Som med de fleste stauder kan man ikke forvente blomstring det første år.

Gødskning

Ikke nødvendig. Men lad evt blade og lign kompostere på arealet.

Ukrudtsbekæmpelse

Tåler ikke stærk ukrudtskonkurrence.

Vanding

Kun under etablering og ved tørke.

Sygdomme

Ingen kendte.

Skadedyr

Ingen kendte.

Høst og salgsklargøring

Den kan plukkes fra tidlig forår og frem til oktober. Men den er absolut bedst under blomstringen i maj måned. Man kommer let til at hive planten op med rod. Brug derfor en saks og klip den af over nederste bladkrans – så kan den vokse videre.

Udbytte

Ikke kendt.

Nøglepunkter i kulturen

Høst skal foregå nænsomt da man let kommer til at hive planten op med 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 maj 2019, Thomas Guldbæk

*Folk og Flora. Vagn J. Brøndegaard.

Internetsøgning

*www.gardeningknowhow.com

*www.vildmad.dk

*www.foedevarestyrelsen.dk/Foedeverer/planteliste

Egne erfaringer fra projektet

Skovmærke er indsamlet som plante. Der er ikke samlet frø endnu, og planten er ikke forsøgt delt (vegetativ formering) endnu. Skovmærke har vokset fint frem selvom den står på åben mark og i fuld sol. Den har muligvis været udfordret af tørke i sommeren 2019, men har overlevet fint.

Indsamlet plante er plantet i ukrudtsdug, og har blomstret og sat frø.

Skovmærke 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 blevet vandet manuelt på ugebasis i perioder med tørke.

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

Version 3, 12.12.2019

Skovmærke, indsamlet 24.5.2018, Blykobbe



Indsamlet plante
23.7.2018



Indsamlet plante
16.4.2019



Indsamlet plante i
blomst 13.5.2019

Indsamlet plante
7.11.2018



Indsamlet plante
12.8.2019