

**Dansk navn:** Stolthenriks Gåsefod  
**(Latinsk navn):** Chenopodium bonus-henricus  
**Bornholmsk navn:** Smorrskræppa

---

### **Baggrund / evt. Bornholmsk historie**

Stolthenriks gåsefod blev brugt helt tilbage af de gamle romere. I England mener botanikerne at det var romerne som bragte urten med til de britiske øer.

Det er en op til 80cm høj og 30cm bred flerårig plante. Stammen er ofte svagt rødlig. De op til 10cm lange og 8cm brede spydformede blade er mørkegrønne, trekantede og bølgede i kanten. Unge planter er spredt melete og let klæbrige.

Navnet kommer fra "Guter Heinrich" som øjensynligt var en teutonisk "sagn-konge". Teutonerne var en germansk stamme som er nævnt i tidlige historiske skrifter af romerne. De kan oprindeligt have stammet fra Thy - men vandrede tidligt sydpå til bla. Tyskland.

Stolthenriks gåsefod var tidligere ret almindelig på næringsrig bund omkring byerne, hvor den var forvildet fra dyrkning. Nu er den meget sjælden. På Bornholm er der kun 3 voksesteder tilbage. Den er observeret på Ertholmene senest 2008.

### **Egnethed som fødevarer / I Køkkenet**

Planten smager ikke godt i rå tilstand da den er meget bitter. I køkkenet kan planten sammenlignes med spinat. Den kan dampes og anvendes som grønsag. Bladene kan lægges lagvis i grøntsagslasagne eller indgå i gryderetter. I middelhavslandene indgår bladene typisk i omeletter eller i gnocci, samt i supper.

De unge blomsterstande kan dampes og bruges som "broccoli".

Bladene bliver hurtigt bløde og har derfor forholdsvis kort holdbarhed.

På Balkan anvendes roden til en slags konfekt med smag som jordnødder.

Planten indeholder en lille mængde oxalsyre som det generelt ikke anbefales at spise store mængder af. Men indholdet i Stolthenrik er meget begrænset.

Stephan Barstow hævder at det er en af de bedste frøbærende planter i Skandinaviske egne.

Frøene kan bruges som quinoa-frø eller valmuefrø. Kan strøs på bagværk, kager, i grød osv..

Frøene indeholder dog saponin som skal koges bort inden anvendelse. Dette gøres ved at koge frøene nogle minutter – så kaste vandet bort og foretage et nyt opkog. Der sigtes efter en samlet kogetid på 15 min.

Stolthenriks gåsefod er rig på jern, fosfor, calcium, betacaroten, B1 og C-vitamin. Frøene indeholder ud over olier ca. 50% kulhydrat og 16% protein.

### **Voksested / naturlige vækstbetingelser / Jordbund / Klima**

Findes typisk i nærhed af menneskelige beboelser og på gamle kulturhistoriske arealer. Står nævnt som værende let at dyrke i velgødet jord i både sol og skygge.

### **Sorter / varieteter**

Ingen kendte varieteter/sorter ud over hovedsorten.

### **Sædskifte**

Den er flerårig og kan køres med selvforyngelse hvis den får lov til at sætte frø.

### **Jordbearbejdning**

Kun ved etablering.

### **Etablering / opformering / bestøvning**

Formeres med frø. Frøene kræver ikke særlig behandling før såning. Men erfaringer viser at tidlig såning – således at de udsættes for let frost, kan fremmer spiring.

Til småskalaproduktion anbefales det at så i bakker for bedste opstart og derefter udplantning.

Planten frøformeres typisk. Planter kan formeres ved deling mens de er i hvilestadiet. Men tilsyneladende lader større planter sig dårligt omplante.

Den vokser langsomt det første år da energien går til roddannelse. Andet år tager væksten til.

### **Gødskning**

Tilfør gerne kompost hvert andet år.

### **Ukrudtsbekæmpelse**

Hvis planten sås på blivestedet kan lugning være nødvendigt i foråret indtil planten selv har størrelse og kraft til at konkurrere mod ukrudt.

### **Vanding**

Kan være nødvendig ved tørke.

### **Sygdomme**

Ingen kendte.

### **Skadedyr**

Ingen kendte.

### **Høst og salgsklargøring**

Blade kan høstes i hele vækstsæsonen fra forår til efterår. Frø kan høstes i sensommer/efterår.

Planten kan "bleges" for at få en sødere smag ved at dække den med grene/potter eller andet.

### **Udbytte**

Stort udbytte på blade.

Frøudbytte: 100g pr kvadratmeter eller 10 kg pr 100 kvadratmeter.

### **Nøglepunkter i kulturen**

Friholdelse for ukrudt i etableringsfasen og ved selvforyngelse.

Forholdsvis kort holdbarhed på friske blade (som spinat). Men frøene kan gemmes og transporteres uden problemer.

## Specialmaskiner og udstyr

Indsamling og oprensning (skaller, stængelstykker) af frø?

## Kildehenvisning

\*How to grow Perennial Vegetables. Low-maintenance, low-impact gardening. Martin Crawford.

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

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

\*Permakulturhaven. Om flerårige grøntsager, skovhaver og gravefri dyrkning til selvforsyning og en levende fremtid. 2017. Karoline Nolsø Aaen og Tycho Holcomb.

Internetsøgning

\*[www.gardeningknowhow.com](http://www.gardeningknowhow.com)

\*[www.havefolket.com](http://www.havefolket.com)

\*[www.urtegartneriet.dk](http://www.urtegartneriet.dk)

## Egne erfaringer fra projektet

Vi har både indsamlet planter og sået frø. Der er indsamlet planter fra to lokaliteter. De indsamlede planter satte frø året efter flytning, og disse frø er sået ud i efteråret 2019. Den ene plante er forsøgt delt (vegetativ formering) med 50% overlevelse.

Det mest rationelle vil helt klart være frøformering. Stolthenriks Gådefod sætter mange frø. Når den ikke formerer sig mere effektivt end den gør i naturen, må det skyldes konkurrence fra andet vegetation.

De indsamlede planter har måske været udfordret af tørke i etableringsfasen. Indsamlede planter er plantet i ukrudtsdug, og har blomstret og sat frø.

Stolthenriks Gåsefod 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 nogle gange, og i den tørre sommer i 2018 på ugebasis.

## Fødevareregnethed

Hvis du er kok eller fødevarerproducent, og tænker på at sælge fødevarer med vilde planter, kan Fødevarerstyrelsens "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](http://www.gaarden.nu)), som også har bidraget med indsamling og viden om planternes kulturhistorie. E-post: [thomas@gaarden.nu](mailto:thomas@gaarden.nu)

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

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

Version 3, 12.12.2019

# Stolthenriks Gåsefod, indsamlet 31.10.2017, Ypnasted



Indsamlet plante  
7.11.2018



Indsamlet plante  
16.4.2019



Ny plante fra 2.  
lokalitet 16.4.2019



Indsamlet plante  
13.5.2019



Plante med frøstand  
24.5.2019



Plante med frøstand  
12.8.2019