

<style type="text/css"></style>

## *Armoracia rusticana* - (Brassicaceae)

### 01 Allmänt

Pepparrotten är en kålväxt och kommer från sydöstra Europa. Under loppet av flera hundra år har växten också gjort sig hemmastadd i västra Asien och Nordamerika. Pepparrotten har odlats i Europa sedan 1100-talet och tillskrevs en särskild betydelse i klostrens örtagårdar. Numera är pepparrotten en svensk specialitet och odlas i stor omfattning speciellt i norra Halland, och exporteras till många länder. Tidigare odlades den också mycket i Enköpingstrakten.

Pepparrottens mest påfallande drag är den kraftiga och knöliga pålroten. Endast den ettåriga roten används till matlagningsändamål, eftersom äldre rötter förvedas. Roten är utvändigt brun och vit inuti. Från huvudroten utgår flera sidorötter. Dessa kan användas till förökning. Första året bildas bladrossetter ur huvudrotens övre del. De lansettliknande och ojämnt vågiga bladen kan bli upp till 50 centimeter långa. Från och med det andra året bildas en meterhög blomställning, som består av flera glest sittande blomklasar. Blommorna har en angenäm doft, men lär vara steril.

Denna kryddört är en verklig delikatess i rivet tillstånd och kan användas på många olika sätt. Får pepparrotten växa okontrollerat kan den bli ett plågoris. Den har en tendens att kväva andra växter. Därför bör pepparrotten bara odlas där man på förhand vet att man vill ha den. Den skjuter nya skott från kvarblivna rotbitar och kan bli ett verkligt problem. Ett sätt att komma runt det är att odla pepparrot i stora behållare, som gräves ner i jorden. Då kan den inte sprida sig.

### 02 Näringsvärde

Näringsvärde i 100 gram ätlig produkt enligt Livsmedelstabell från Statens Livsmedelsverk 1993:

Energi (exkl fibrer)	277kJ	66kcal
Vatten		75,0 g
Aska		1,8 g
Protein		4,5 g
Fettysror, mättade		0,1 g
Fettysror, enkelomättade		0,1 g
Fettysror, fleromättade		0,3 g
Kolhydrater (ej fibrer)		10,5 g
Kostfibrer		7,3 g
Betakaroten		20 mikrogram

Retinolekv.	3 mikrogram
Tiamin	0,14 mg
Riboflavin	0,11 mg
Niacin	0,60 mg
Niacinekv.	0,90 mg
Vitamin B6	0,18 mg
Folacin	36 mikrogram
Asorbinsyra	152,00 mg
Natrium Na	7,00 mg
Kalium K	740,00 mg
Kalcium Ca	78,00 mg
Fosfor P	120,00 mg
Magnesium Mg	43,00 mg
Järn Fe	1,20 mg
ZinkZn	1,40 mg

### 03 Jordmån

Pepparrot vill ha näringsrik, djup, varm och mycket humusrik trädgårdsjord utan kvarstående vatten. Klimatzon I-VII.

### 04 Samodling / Växtföljd

På grund av pepparrotens tendens att kväva andra växter kan ej samodling med andra växter rekommenderas. Eftersom man vill ha pepparroten på samma ställe där man planterat den kan den inte heller inte ingå i växtföljdsplanen.

### 05 Sådd / plantering

Pepparrot kan frösås på våren. En bättre metod är dock att plantera sidoskott. Bästa planteringsmetoden är att göra en fåra med bra lutning och där lägga skotten så att de kommer snett ner i jorden och täcka dem helt med jord. Avståndet mellan sidoskotten skall vara cirka 30 centimeter.

I juni tas roten upp försiktigt ur jorden, varvid alla sidoskotten avlägsnas. Därigenom befrämjas huvudskottens tillväxt. Vattna innan roten sätts tillbaka.

## 06 Odling

Vid nyplantering förbättras jorden med kompost, stallgödsel och benmjöl på hösten. Alla bladrosetter som bildas intill huvudrosetten plockas bort, så att inte alltför många sidorötter bildas.

Pepparrotten är en ganska anspråkslös och lättskött växt. Tillåts den växa ohämmat kväver den andra växter. Avlägsna gamla plantor.

## 07 Växtskydd

Kålfjärilens larver kan ibland angripa även pepparrotens blad. Dessa bekämpas på samma sätt som gäller för övriga kålväxter.

Upptäcker man metallglänsande skalbaggar och grågröna larver på bladen, så rör det sig om pepparrotsjordloppor. För att avlägsna dem ska man spruta två gånger per vecka med starkt malörts- eller renfanespädd över plantorna.

Av pepparrotens blad och rötter kan man framställa en örtbrygd som är verksam mot svamp-sjukdomen monilia, som förekommer på kärn- och stenfrukt (blom- och grentorka). Man tar cirka 300 gram blad och rötter av pepparrot, skär dem i bitar samt kokar upp dem i 10 liter vatten. Brygden måste svalna innan den sprutas på de utslagna blommorna. I förebyggande syfte kan man också plantera pepparrot kring träden. En plantering med pepparrot kring potatislandet verkar avskräckande på koloradoskalbaggar.

## 08 Skörd

Pepparrot får ej skördas för tidigt. Vänta tills bladen vissnat. Rötterna tas upp med en trädgårdsgrep. Pepparrotten är vinterhärdig. Så länge marken är frusen kan den skördas även på vintern. Om rötterna packas in i fuktig sand och / eller torvmull tål de en längre tids lagring. Bäst är ju pepparrotten om den står kvar i jorden tills den skall användas.

## 09 Läkande krafter

Pepparrotten innehåller stora mängder kaliumföreningar och C-vitamin. Som utvältes medicin sägs pepparrotten kunna lindra reumatism och för invärtes bruk anses den dämpande på hosta om den blandas med honung. Små mängder stimulerar njurfunktionen och har vattendrivande verkan.

Lilly Johansson, känd från Föllingegården, anser att pepparrot är en av de främsta naturmedlen. Hon använder den ofta i samband med sina behandlingar.

I nyrivet tillstånd doftar och smakar pepparrotten starkt. Styrkan kan dämpas genom tillsats av grädde, buljong eller rivna äpplen. Lite pepparrot blandat med yoghurt eller gräddfil blir en pikant salladssås.

Pepparrotens arom är så stark att den retar till tårflöde. Det är framför allt allyl- eller butylsenapsolja som frigörs av enzymet myrosin ur glykosiden sinigrin.

## 10 Praktiska tips

Pepparrot kan bevaras i kylskåpet inpackad i plast. Då håller den sig i flera månader och man kan riva av litet pepparrot då och då. Har man alltid en pepparrot i kylskåpet är det lätt att ta en bit varje dag.

Pepparrot är lika bra som vitaminpiller. Den är dessutom vattendrivande och gikthämmande.

## Pepparrots- och betsås

En klassisk kombination att servera till rostbiff:

Ger cirka 5 dl:

2,5 dl riven pepparrot (färsk eller inlagd i ättika)

2,5 dl kokta, skalade och rivna rödbetor

0,5 dl rödvinsvinäger smaksatt med en ört blandning, vitlök eller chilipeppar

1 tesked salt

1 tesked socker

Blanda alla ingredienserna i en skål (som inte reagerar med råvarorna). Smaka av och tillsätt eventuellt mer vinäger. Förvara blandningen i en skål med lock och kyl den i några timmar innan användningen.

Pepparrot hindrar mögelbildning i inläggningar. Därför används den särskilt vid hemkonservering av till exempel rödbetor och gurkor.

## 11. Kulturhistoria

I myternas värld hävdas att det var Apollon som introducerade pepparroten. Det var sedan hans eget orakel i Delfi presenterat den så här: "Rädisan är värd sin vikt i bly, rättikan i silver men pepparroten i guld". Alla dessa växter är nära släkt och innehåller liknande och skarpt smakande ämnen.

Att pepparroten härstammar från södra Ryssland tyder dess ryska namn khren på. Under detta namn har roten vandrat vidare till övriga slaviska folk och även i Österrike benämns pepparrot kren.

I Europa är det framför allt tyskar som äter pepparrot och i franska Elsass, som bebos av tyskättlingar, benämns den "moutarde des allemands" alltså tysksenap.

Somliga menar att pepparroten fördes hit med klosterväsendet. Det är inte alls säkert. Växtens blad har också använts som sallad och inte bara den bittra roten.. Medicinalväxt har pepparroten varit mest under medeltiden, beskriven i England från 1200-talet och i Sverige från 1400-talet. Då sades att den hjälpte mot feber, njursten, gallsten, lungsjukdomar, vattusot, och ont i höften. Den befrämjade hårväxten och ett grötomslag botade gikt. En bit pepparrot i pungen skulle dessutom garantera att man aldrig skulle stå utan pengar.

Från 1500-talet framhävs de kulinariska förtjänsterna och redan då pepparrotssås till kokt kött, framför allt i Tyskland. På 1600-talet blir roten populär även i England till oxkött, men med kommentaren "passande bäst för folk med strängt kroppsarbete, däremot inget för stadsbors mera ömtåliga magar."

Länge har pepparrot använts som antiscorbuticum (mot skörbjugg) av sjömän, eftersom dess C-vitaminhalt är hög.

**Lyckas med trädgården.** Skandinavisk Press AB

**Nya trädgårdsboken.** Det bästa 1970

Maggie Öster: **Urteeddik**, Forskningsparken i Ås 1994

Jan-Öjvind Swahn: **Boken om kryddor**, Rabén&Prisma1996.