

## *Allium sativum*

Vitlök är en gammal kulturväxt ursprungligen från centralasien. Troligen användes den som medicinalväxt innan man insåg dess stora värde inom matlagningen. Här kan du läsa om [vitlökens medicinska effekter](#)

Vitlöken blir halvmeterhög och de flesta sorter sätter inte blommor. Den förökas genom att man bryter isär en färsk vitlök och planterar de enskilda klyftorna. Detta bör helst ske på sensommaren så den hinner rota sig innan vintern men utplantering på våren är möjlig. Ofta bildas skenblommor med det som ser ut som en blomma i toppen på en oftast lång stjälk, är en samling av groddknoppar vilka är genetiskt identiska med löken i jorden. Även dessa går att använda som utsäde men ger i allmänhet små lökar.

Vitlök bör skördas när bladen börjar gulna i juli eller augusti. Om man inte använder lökarna färska bör de torkas innan förvaring som bör ske varmt. Även bladen kan användas i sallader och för det ändamålet går det bra att odla vitlök inomhus vintertid.

Vitlök bör ej planteras för tidigt. Tumregeln är fyra veckor innan tjälen kommer. Detta är naturligtvis inte lätt att förutsäga, men i södra Sverige är oktober - november en lämplig tid. Planterar man för tidigt, kommer löken upp före vintern och kan skadas allvarligt om temperaturen växlar många gånger mellan frost och blidväder. Vill man vara säker så planteras eget utsäde vid en jordtemperatur på 8-12 grader medan köpt utsäde ofta kräver något kallare temperatur.

## Allmänt

Hos vitlöken är bladen, som hos purjolök, från basen rörformiga (bladslida) och platta i toppen och en lök består av flera små klyftor, omgivna av hinnaktiga fjäll, som är ombildade blad. Färgen på klyftskalen kan variera från vit till mörkt röd, beroende på typ av vitlök.

Det latinska namnet för löksläktet *Allium* betyder starkt luktande. Det är den svavelhaltiga oljan som gör sig mer eller mindre påmind i alla löksorter, och i vitlöken mer. Man brukar säga om vitlöksätarna att de osar svavel.

Enligt Hagdahls kokbok har den en "livgivande inverkan som gör detta födoämne av helt annat skrot och korn än vår gamla bekanta, potatisen, som inte innehåller en enda gnista livgivande ämnen, förrän den förvandlats till brännvin".

Vitlöken odlades med säkerhet redan i Egypten för nästan 6000 år sedan då arbetarna på Cheops pyramid lär ha sterjkat p.g.a. utebliven vitlöksranson. Det finns talrika arkeologiska fynd från samma tid av vitlök. Ungefär samtida källor visar på användning i Indien och Kinas tidiga kulturer. Ett så vitt spridningsområde för 6000 år sedan tyder på att den redan då var en gammal kulturväxt. Den härstammar antagligen från Centralasien där den vilda vitlöken fortfarande växer. Tidigare räknades denna som en egen art: *Allium longicuspis* men idag anges allt som *Allium sativum*.

Under sin långa historia har vitlöken odlats som en steril växt. Förökning har skett med hjälp av klyftor och groddknoppar (bulbiller). Detta innebär att det man skördar är genetiskt identiskt med utsädet. Att det ändå finns olika typer av vitlök beror på att man selekterat utsäde under tusentals år och börjat odla på nya platser med annorlunda klimatiska förhållanden. Dessutom har det skett mutationer under årens lopp.

## Näringsvärde

Vitlök är nyttig men inte särskilt näringsrik. Den innehåller ämnet alliin, som under inverkan av ett enzym som också finns i löken, omvandlas till den flyktiga och obeständiga oljan allicin. Det är den som är vitlöken's magiska ingrediens, med förmåga att hämma tillväxten av en rad sjukdomsalstrande bakterier.

Näringsvärde i 100 g ätlig råvara:

Energi, exkl fibrer	663 kJ 158 kcal
Protein	6,4 g
Fett, totalt	0,5 g
Fettsyror, mättade	0,1 g
Fettsyror, fleromättade	0,3 g
Kolhydrater, totalt, ej fibrer	31,5 g
Kolhydrater, mono- och disackarider	3,9 g
Kostfibrer	1,5 g
Tiamin	0,20 mg
Riboflavin	0,11 mg
Niacin	0,7 mg
Niacinekv	1,8 mg
Vitamin B6	0,13 mg
Folacin	3 mikrogram
Askorbinsyra	31 mg
Natrium Na	17 mg
Kalium K	400 mg
Kalcium Ca	181 mg
Fosfor P	153 mg
Magnesium Mg	25 mg
Järn Fe	1,7 mg
Zink Zn	1,0 mg

Selen

20 mikrogram

## Grundläggande odlingsprinciper

För en lyckad vitlöksodling gäller det att förstå hur man utnyttjar växtens naturliga växtcykel. Därför hjälper det att titta på hur vild vitlök växer även om de sorter som används idag förädlats i uppemot 10000 år.

Vild vitlök växer i centralasien på gränsen mellan Kina och forna sovjet. Den har långa relativt hårda vintrar kort vår, lång torr sommar och en kort höst. Vitlösklyftorna rotar sig på hösten när temperaturen sjunker under 7 grader vilar under vintern och när temperaturen stiger över 5 grader börjar den växa. Under sommaren går den in i en andra viloperiod och det är då man skördar. Förvarar man vitlöken relativt torrt och varmt håller den sen i 7-15 månader beroende på sort. Man lurar den helt enkelt att det är en extra lång sommar. Är det för torrt kan den krympa något och få starkare smak. Om utsädeslöken förvarats kallt vilket är vanligt för butiksköpt lök "tror den" vid plantering att det är vår och försöker sätta skott. Då är det sällan den överlever vintern

## Utsäde

Den vitlök som kan köpas i affären importeras vanligen från medelhavsländerna. De kan användas som sättlök och varje klyfta ger upphov till en ny planta. Välj klyftor som är välutvecklade. Risker är dock att du får med sjukdomar med köpt lök. Framförallt Löknematod och Vitröta är allvarliga hot. Har du fått en av de sjukdomarna kan du inte odla lök i den jorden på 10-20 år. Dessutom är köpt vitlök ofta kyllagrad med bruten köldcykel i affären vilket gör att den ofta börjar växa innan vintern och fryser bort. Det finns certifierat utsäde som kan vara bra att börja med. Ofta är detta importerat från Frankrike och kräver lite senare planteringsdatum än vanligt. Bäst är att producera sitt eget utsäde vilket för vitlök är mycket enkelt - spara helt enkelt en del av skörden och använd klyftorna. Använd stora klyftor från stora lökar från bäst resultat. Små klyftor från stora lökar och stora klyftor från små lökar ger betydligt sämre skörd.

Kring varje klyfta bildas nya vitlökar med ett antal klyftor. Dessa kan sedan användas som utsäde. För att testa grobarheten räcker det att lägga några klyftor varmt. Bestrålad lök gror inte.

Vitlöken sätter vanligen små lökar även i toppen av stängeln. Dessa småplantor kan också användas som utsäde. Eftersom de är mindre är de naturligtvis känsligare för till exempel torka.

## Jordmån

Som för all lök är en sandblandad lättlera den bästa. Jorden får gärna vara kalkrik med pH ända till 7,5, men den får inte vara för kväverik. Däremot är högt kalium och svavel innehåll att föredra. Bäst är ett varmt, vindskyddat läge, till exempel intill en läplantering. Den får absolut inte stå blött och bra dränering är livsviktigt. Därför kan högbäddsodling rekommenderas. Så länge den står torrt klarar den väldigt hårda vintrar utan problem.

Vitlök går utmärkt att odla i växthus och drivbänk. Odling i drivbänk löser enkelt problemet med marktäckning över vintern, eftersom höstplantering är att föredra. Det ger längre växtsäsong.

En träram med 30 cm hög sida räcker. Strax innan frosten fyller man ramen med halm så den blir helt täckt. I april tas halmtäcket bort och jorden runt lökarna luckras. Tänk på att lök har ett grunt jordsystem och det är lätt att skada rötterna om man kommer för nära med redskapen.

## Växtföljd / Samodling

Vitlök trivs bra ihop med fruktträd, gurka, hallon, jordgubbar, morötter, rosor och tomater. Mindre bra trivs den med kålväxter, störbönor och ärter.

## Sådd / plantering / drivning

Höstplantering med marktäckning är bäst. Då hinner lökarna växa sig stora även i vårt klimat. Plantera vid en jordtemperatur på 8-12 grader såvida du inte använder importerat utsäde söderifrån - då bör du vänta tills jordtemperaturen sjunkit till ca; 6 grader. Det går dock att plantera ända tills tjälen sätter in.

Vid ett praktiskt försök i Skåne sattes vitlöken så sent som 8 december och utan vintertäckning. Den 1 augusti började skörden och fastän alla lökar var i stock, var dock smaken och storleken prima.

En beprövad engelsk metod är att sätta vitlöksklyftorna i paperpot - papperskrukor - på hösten, förvara dessa frostfritt och sedan sätta ut dem så snart jorden reder sig.

Ett tag före utsättningen kan marken täckas med plast, så jorden blir uppvärmd. I plasten kan man sedan göra kryss och sätta ner krukorna med vitlöksklyftorna så att de får "flaggan" ovanför plasten. På så sätt får löken på tidigt stadium varma fötter och kallt huvud.

Det går även att plantera tidigt på våren men då blir det små lökar och skörden försenas några veckor. Dock ger vissa typer av vitlök bättre skörd vid vårplantering, eftersom dessa typer inte vill ha så sträng kyla som en tjälad jord under en lång vinter ger. En orsak till att plantera på våren kan vara att man vill använda blasten och inte löken. Då kan vårplantering för delar av utsädet förlänga säsongen.

Avståndet bör vara högst 15 cm mellan lökarna och 30-45 cm mellan raderna. Det finns många olika rekommendationer när det gäller sättdjup. Allt från högst 2 cm till 4, 8 och 12 cm djupt. Troligen klarar sig vitlöken rätt bra oavsett. Den kan få det svårare att komma upp om man sätter den djupt, men klarar vintern bättre. Märker man på våren att man satt sin vitlök för grunt kan man lägga på mer jord över.

Ett udda sätt att odla vitlök är att så ca; 25 cm djupt. Då får du ingen lök men en lång underjordisk själk som används som purjolök.

Låt gärna en vitlök stå kvar i jorden. Då blir varje klyfta en ny planta nästa år och kvasten som bildas är utmärkt till klippgrönt. Använd den ungefär som gräslök.

Även frösådd med förkultivering kan prövas. Lämplig såtid är då 1 mars. Vitlöksfrö är ännu mycket sällsynt, eftersom vitlök normalt inte blommar då groddknopparna i blomställningen stjäl energin från de fåtaliga blomknopparna så att de aldrig slår ut. Dock har man under de senaste 30 åren fått vissa typer av vitlök att blomma och sätta frö genom att plocka bort groddknopparna så att blommorna orkat slå ut. Förhoppningsvis kan vitlöken med människans hjälp åter bli en frösättande växt. Detta öppnar möjligheter till traditionell växtförädling och därmed kan nya sorter se dagens ljus.

## Gödsling

Grundgödsel med naturgödsel på hösten om det behövs. Justera pH med benmjöl vid behov. Strö ut träaska på våren före sådd.

På starkt sandig jord kan kreatursgödsel och malda havsalger (Algomin) användas.

## Bevattning

Vitlök klarar sig ganska bra utan bevattning. På torrkänsliga jordar kan det dock vara lämpligt med bevattning torra vårar.

På våren ska löken snabbt komma igång och börja växa. Rotsystem och stjälk måste utbildas för att upplagringen av näring i form av nya lökar skall kunna ske med framgång.

Under sensommaren är bevattning inte lika viktigt. Då är vitlökens rotsystem vanligen så stort att det klarar att försörja växten med nödvändigt vatten.

## Växtskydd

Vitlöken är ganska frisk. Mosaikvirus, som ger fläckiga lökblad, kan försämra skördemängden. Normalt är odlad vitlök angripen av ett flertal virus, men de flesta är inte alltför skadliga. Löknematod och Vitröta kan fås in genom redskap och smittat utsäde och förhindrar lökodling på platsen under 10-20 år, hos oss är dock dessa plågor så vanliga. De vanligaste sjukdomarna är olika stammar av Botrytismögel, Fusarium, Lökröst och Penicillium som oftast uppträder vid lagring. Även Lökmal kan vara en allvarlig skadegörare, larverna äter sig nedåt i plantan så att den kan börja ruttna och därmed bli utsatt för olika mögelsjukdomar.

Använd friskt utsäde, ett bra sätt är att producera eget utsäde.

## Skörd

Utvecklingstiden är 150 dagar. För tidig upptagning och putsning medan blasten är grön är olämpligt såvida inte löken ska användas omedelbart. Löken skall heller inte stå för länge. I så fall kan det slå ut nya rötter, vilket försämrar hållbarheten. Provsörda, den ska ha hunnit utveckla skal på de enskilda klyftorna men skalet kring hela löken ska inte ha hunnit lösa upp sig. Skördetiden varierar beroende på sort men i skåne är slutet på Juli eller möjligen början på augusti.

Torka löken luftigt ute i 1-2 veckor. Putsa den inte, då försämras också hållbarheten. Torkning bör ske vid en temperatur över 12 grader - gärna över 15 grader.

Man kan även skörda så kallad "färsk vitlök" då tar man upp plantan innan löken hunnit utvecklas. I skåne sker detta i andra halvan av maj och hela juni. Färsk vitlök har ännu inte utvecklat den karakteristiska vitlökssmaken utan är mild och hela plantan används som purjolök.

## Förvaring / lagring

Vitlök förvaras optimalt vid 18-25 grader och 50-70% luftfuktighet. Det går även att kyllagra vitlöken men den får kortare hållbarhet då om man bryter kylan. Då bör det vara 0 till -2 grader.

Kylskåpet med relativt hög luftfuktighet och temperaturer kring 4-8 grader är sämsta möjliga förvaringsutrymme för vitlök.

När löken torkat ordentligt flätas blasten samman så tätt att lökarna bildar en utdragen klase eller fläta. Denna hängs på ett ställe där ovannämnda temperatur råder. Vid konsumtion kan man lätt klippa bort en lök i taget utan att flätan faller sönder.

På vissa ställen i Frankrike är det en viktig sak att fläta ihop vitlökarna på ett fantasifullt men ändamålsenligt sätt. Där finns speciella vitlöksutställningar där flätorna visas och provsmakning sker liksom prisutdelning till de främsta odlarna.

## Sorter

Vitlök delas i allmänhet in i fyra sortgrupper.

Typ 1: fransk vitlök, troligen den vanligaste i Sverige. Skalet har ofta rosa och violetta inslag i det vita. Svenska väderförhållanden stressar ofta fram topplökar vilket försämrar skörden.

Typ 2: Silvertvitlök, kännetecknas av sitt silvriga skinn. Sortgruppen med bäst lagringsförmåga, upp till 15 månader om den hanteras rätt.

Typ 3: Kaukasisk vitlök. Ofta vitvioletterrandigt skal. Något färre men stora och lättskalade klyftor jämfört med andra sortgrupper. Bra för svenska odlingsförhållanden.

Typ 4: Centralasiatisk. Bra för svenska odlingsförhållanden. Vitt till rött skal, ibland randiga. Bildar ibland blommor. Får ofta bollar av mikrolökar istället. Mikrolökarna kan sås som säd för att ge hela sättlökar som efter några år kan ge normalstora lökar.

Enligt forskning under senare tid, med bl.a. DNA undersökningar, kan nästan all vitlök sorteras in i 11 olika grupper. På engelska heter grupperna: Artichoke, Asiatic, Creole, Glazed Purple Stripe, Marbled Purple Striped, Middle Eastern, Porcelain, Purple Stripe, Rocambole, Silverskin och Turban.

### Källa:

Botaniska trädgården, Lunds universitet; Lökar på bordet

Truedson, Åke; Allt om vitlök 2001