

Rosengårds vilda läckerheter

Svinmåla

Chenopodium album

Växtplats: Svinmållan växer på näringsrik barmark och på odlingsmark över hela landet.

Beskrivning: Svinmållan blir cirka 1 meter hög och växer ofta i täta bestånd på barmark och längs med kanten av odlingsmarker. Bladen är ganska små och tandade, med en gråvit, nästan silverlik undersida. De sitter strödda längs med hela stjälken och liknar spenatblad. Men det tydligaste kännetecknet är blomställningen som snabbt bildar frön, som sitter längst upp i täta silvervita samlingar och påminner om grovmalet mjöl.

I matlagning: Svinmållans blad är rika på protein. Dessutom innehåller den faktiskt mer järn än spenat. Bladen kan ätas råa, men får en mer angenäm smak efter förvällning. Vål koka går de att använda som

spenat i omelett, paj, soppa och pesto. De är även goda att steka med andra grönsaker. Stjälken kan man koka som sparris när plantorna fortfarande är ganska unga.

I medicin: Av vissa indianstammar har svinmållans rot använts mot urinvägsbesvär.

Förväxlingsarter: Det finns en rad olika mållor i Sverige. Alla är ätliga och används på liknade sätt.

Kul att veta:

Svinmållan har fått sitt namn för att man brukade ge den som mat till svinen. Svinmållan är släkt med bland annat quinoa (mjölmålla på svenska), sockerbeta och spenat. Växten odlades i Sverige under brons- och järnåldern. Under nödår har man gjort vällingkok av bladen. I Kina säljs mållan som grönsak på marknader.

