

Veckans växt v. 27 2010

Sockerroten (*Sisum sisarum* L.)

Ofta förundras jag över hur mycket som är ätbart i naturen och som vi idag har glömt bort! Samtidigt måste jag säga att allt som är gott kanske inte är mödan värt att odla. Sockerroten är en sådan växt som visserligen växer bra under våra förhållanden och är god, men otroligt tidskrävande att förbereda.



Sockerroten. Illustration ur L. Fuchs "De historia stirpium commentarii insignes" från 1542

Sockerroten ger visserligen ett knippe långsmala knappt fingertjocka rötter som är ca 10 cm långa och även om jag inte tycker att odlarmödan är värd denna växt, har det funnits och finns de som uppskattade den mycket. Tilläggas ska nog att de personer som lovordar sockermoroten, som den också kallas, mestadels inte själva behövde tillaga maten. Den romerska kejsaren Claudius Tiberius (omkr. Kristi födelse) lär alltid ha krävt att sockerroten skulle ingå i de många förrätterna. Likaså berättas att Englands Henry den VIII (1491-1547) som är känd för alla sina hustrur och älskarinnor tyckte mer om "skirrit-pies" (kokta sockerrötter) än kvinnor!

Vidare kan man i den engelska botanisten John Evelyns (levde under 1600-talet) dagbok läsa hur han tillagade sockerrotten: "Man mosar kokta sockerrötter, blandar i grädde och ägg samt slutligen kryddar rätten med muskat och socker", vilket onekligen låter väldigt gott! Recept från 1700-talet framhåller att sockerrotten är ypperlig i grönsakssoppor eller kokta i mjölk. Även brännvin har gjorts av sockerrotten.

Men växten är inte bara en råvara i köket utan också en användbar medicinalväxt. Den tyske läkaren Leonhart Fuchs behandlar sockerrotten i sin örtabok "De historia stripium commentarii insignes" från 1542. Han skriver att roten är god att äta, bra för magen, urindrivande och aptitretande. Fröna från sockerrot har enligt Fuchs fantastiska egenskaper; den "ger lust i de äktenskapliga plikterna" och stärker hjärtat. Jacobi Theodori skriver 1731 att roten kokt i getmjölk är verksamt mot kvicksilverförgiftningar. Speciellt rekommenderar han denna kur till guldsmederna som i sitt arbete utsätter sig för kvicksilvergaser.



*Sockerrotsillustration från 1586.
Örtabok av Joachim Camerarius*

Växten är omtalad redan av stora klassiska grekiska och romerska författarna som Columella, Dioscorides, m.fl. Hos oss är sockerrotten troligtvis känd först under medeltiden och på 1600- och 1700-talet dyker den upp i ett flertal böcker om köksväxter. Det stora intresset för växten vid denna tid hänger säkerligen samman med att den testades som alternativ sockerväxt, för att landet skulle slippa att vara beroende av importen av s.k. kolonialsocker från sockerrör.

Linné fick stora summor pengar för att hitta nya nyttoväxter som var lämpliga att odla i Sverige. Han beskriver arten i *Species plantarum* samt i *Hortus Linnaeanus* och *Adonis Stenbrohultensis*. Sockerrotten kunde däremot aldrig konkurrera med sockerbetan om att bli Europas egen sockerleverantör. Forskaren Markgraf som var en av de personer som tog fram sockerbetan ur foderbetan, beskriver att man kan utvinna 186 g rent socker ur 1 kg torkade rötter. Som jämförelse kan nämnas att ur sockerbetan får man ut 4-6 ggr mer socker samt att avkastningen per odlingsyta är mycket högre.



*Illustration ur D.
Müller "Trädgårdsskötsel" 1851*

Fram till 1900-talet lever växten sporadiskt kvar i hemträdgårdarna. Daniel Müller ägnar i sin bok "Trädgårdsskötsel" från mitten av 1800-talet tre hela sidor åt att beskriva växten och odlingen av sockerrot. Han nämner att "i Norge går den vintern öfver ännu vid 690 n. b. och dess rötter gifva både lättsmält och närande föda, vore det allt skäl att i vårt land mer införa sockerrotten i odling bland köksträdgårdens fleråriga växter."

Växten kommer ursprungligen från sydöst Europa och Asien. Sockerrotten tillhör vattenmärksläktet och är en mycket hårdig flerårig rotfrukt. Skörden kan i stort sett ske under hela vinterhalvåret fram till vårkanten, förutsatt att det går att få upp rötterna ur den tjälade marken. Smaken påminner om en blandning av dess släktingar morot och palsternacka, alla ur familjen *Apiaceae*. Eftersom det knappt går att skala den smala roten rå är det bäst att koka den ca 10 minuter och sedan dra av det tunna skalet. Roten innehåller hög halt av pektinsyra, socker(4-8%/torkad rot), stärkelse och mineralämnen, men efter kokningen luktar och smakar roten knappt något, medan vattnet är sött.

Text: Else-Marie K. Strese