

Tandfri Vårsalat

Valerianella locusta

Dyrkning af vårsalat, betyder frisk grønt på menuen fra marts måned!

Vårsalat er en lille urt, der bliver ca 20 cm høj.

Den har en let genkendelig gaffelgrenet vækst og afrundede blade

Blomsterne er blegblå og vokser i tætsiddende kvaste på forgrenede stængler. De mangler næsten helt bægerblade, hvorfor de kaldes 'tandfri'. De bestøves af insekter.

Stænglen er firkantet.

Roden er spiselig og har været brugt i suppe.

Frugten har tre små rum, hvoraf kun det ene indeholder et frø. De tomme rum, er større end det, der rummer frøet. Efter modning visner planten væk.

Vårsalat er toårig. Den sætter allerede om efteråret en bladrosset, der overvintrer og er klar til næste sæson, så snart vejret arter sig. Den blomstrer i det tidlige forår.

Vårsalat vokser på åben, næringsrig sandet eller gruset jord, men kan under tiden findes i græsrabatter. Den er

almindelig i et det meste af landet, dog sjældent i Vestjylland. Den er indført til landet i løbet af middelalderen, hvor de grønne blade blev brugt mod blodmangel.

Vårsalat sås i august og løbende hele eftersommeren, hvor de nye planter kan høstes helt frem til november.

Hele planten kan spises. Roden kan bruges i suppevisken.

Vårsalaten slipper hurtigt sine modne frø, så man skal være om sig og høste frøene før de alle er faldet af. Frø af planten kan dog købes i handelen.

De mørkegrønne blade smager neutralt og er rige på jern og c-vitamin. De kan spises både som salat, eller dampede som spinat.

De er lette at dyrke, men kræver som andre bladafgrøder, der har vokset på friland en del vask og skylning, før de kan serveres. Kommercielt salg af vårsalat er dyrket på en måde, så de er fri for sand og grus, men så har planterne heller ikke haft fornøjelsen af fuglefløjt og vejret!

Den tidlige såning betyder, at de nye bladrossetter kan anvendes som

grøntgødning i køkkenhaven eller som efterafgrøder, der, hvor jorden ligger bar.

Tandfri Vårsalat er fundet i Stege og i Middelalderhaven er det en køkkenurt.