

STRUDSVINGE

Delikat flerårig grønsag, bunddække og strøelse

Af Mira Illeris og Esben Schultz

Strudsvinge *Matteuccia struthiopteris* er en bregneart som er hjemmehørende i Skandinavien og har mange forskellige funktioner i skovhaven og på permakulturlandbruget.

Delikate forårsskud

I USA og Canada høstes strudsvinge som grønsag fra skovene, mens den er stort set ukendt som grønsag i Norden. Fra starten af maj til hen i juni kommer de nye bregneskud i rigelige mængder med deres smukke form, der ligner et violinhoved. De knækkes let af, når de er ca 10 cm høje. Rå er de giftige, men kogt i 10 minutter bliver de til en delikat grønsg med en mild artiskokagtig smag.

De kan spises i salater, steges, syltes eller bruges i forskellige retter. Snegleskuddene indeholder antioxidanter, protein og omega 3 fedtsyre og er dermed en særdeles nærende og sund grønsg. Den er absolut blandt vores yndlingsgrønsager fra skovhaven.

Vækstforhold og bunddække

Strudsvinges naturlige voksested er skovene. Derfor er den ideel som bunddækkeplante i en skovhave eller på et skovlandbrug, og da den er en hjemmehørende art, vil den samtidigt understøtte biodiversiteten.

Strudsvinge er en krybende bunddækkeplante, der spreder sig med underjordiske udløbere og helt kan indtage jorden i et område. Hen på sommeren bliver bregnen en kraftig plante på ca. 100 cm i højden. Bregnebladene tørrer om efteråret og vil lægge sig som et brunt beskyttende bunddække på jorden hen over vinteren.

Da strudsvinge kommer sent, om foråret dyrkes den med fordel i blandingskultur med f.eks. ramsløg, der

kommer helt tidligt for så at visne ned, når strudsvingen tager over.

Strudsvinge trives bedst i en næringsrig og fugtig jord og foretrækker let til hel skygge. Men selvom den foretrækker skygge, har vi haft held med at etablere den på Svanholm Permakulturlandbrug, hvor der stadig er fuld sol, og sidste sommer var en hård start med tørken 2018.

Strøelse på permakultur landbrug

I permakultur landbrug har korndyrkning ikke så stor en plads som i det nuværende industrilandbrug, hvor der dyrkes korn på enorme arealer, primært til svinefoder. Korndyrkningen medfører store miljøproblemer og en stor klimapåvirkning.

Men fra korndyrkningen får vi også halmen som bruges til strøelse hos vores dyr og til jorddække i mange permakultur haver. Vi har høstet de tørrede bregneblade i efteråret og brugt dem i vores hønsehus. Som strøelse fungerer de fint og suger også væden.

En udfordring kan være, at bladene først tørrer hen på efteråret, hvor det ofte er vådt i vejret. Vi har i sådanne situationer hængt dem under et halvtag, men lettest er det, hvis "bregnehalmen" kan høstes tør.

Stort areal

med strudsvinge i blandingskultur
Pga. de mange nyttige funktioner har vi sat et stort areal af til blandingskulturen af strudsvinge og ramsløg i vores zone 2 skovhave på Svanholm Permakulturlandbrug.

Som kronelag har vi opstammet storfrugtet hassel og den kvælstoffikserende 5 meter høje bærbusk skærmsølvblad *Elaeagnus umbellata*. Således vil vi få et højt samlet udbytte over en lang sæson, der ikke behøver kvælstof tilført.

▲ Forårsskuddene er smukke og delikate. Jorden har gennem vinteren været dækket af bregnebladene.

▼ Efter at være kogt i 10 min. kan strudsvinge bruges i salater og retter - her æggekage.



▲ Vi er ved at etablere et stort bed med ramsløg og strudsvinge under hassel. Strudsvinge indtager med underjordiske udløbere jorden under ukrudtsdugen.

▼ De mange tørrede bregnestængler erstatter halm i redekassen.

