

Artiskokk og kinaskokk

– for hage og kokk

Selv om artiskokk (*Cynara scolymus*) og kinaskokk (*Stachys affinis*) er eksotiske vekster, er de flerårige og enkle å lykkes med i hagen.

TEKST SUSANNE FRIIS PEDERSEN, RÅDGIVER, NORSØK

ARTISKOKK

Artiskokkplanten er krevende å ale fram; den må sås allerede i januar/februar og spireprosenten er ikke blant de høyeste. Ved utplantingen beregnes 60–90 cm avstand til andre vekster.

Plantenes levealder er normalt fem år, hvis de klarer vintrene. De kan beskyttes med granis og røttene kan dekkes med løv, halm eller kompost. Oppbevaring i potte inne kan være et alternativ.

Blomstersetting skjer fra plantens andre leveår. For å fremme store blomster kan det tynnes slik at det er høyst to til tre blomster per stengel. Etter høsting har

blomsterstanden kort holdbarhet. Den blir fra én til to meter høy.

Artiskokk er utsatt for bladlus om sommeren, noe som kan føre til krøllete blad. Såpevann sprayet på undersiden av bladene kan hjelpe mot lus.

Sortsforskjell kan ses i farge og form på blomsterstanden. Sorten 'Green Globe' er som navnet antyder grønn og rund.

Planten er dekorativ med sine grå nyanser og store blad. Den gjør seg både mellom prydplanter i et staudebed og mellom rød grønnkål, tagetes og bronsefennikel i kjøkkenhagen. Velg en varm vokseplass.

Man spiser bare blomsterbunnen og det nederste, kjøttfulle av dekkbladene i blomsterstanden – kokt eller grillet. Blomsterstanden høstes rett før blomstring.

Kokes eller grilles

Artiskokk kokes 30–50 minutter eller grilles og spises for eksempel med smør og salt.

BLIKKFANG Artiskokk kommer med en stor og fargerik blomst etter det andre året.



GRØNN KULE 'Green Globe' har en kulerund og grønn blomsterstand.

KINASKOKK



SUSANNE FRIS PEDERSEN

MANGE NAVN

Kinaskokk, crosne, chorogi, michelinmann – kjært barn har mange navn.

Kinaskokk er ikke like godt kjent som artiskokk. Her er det rotknollene vi spiser. Den kjennes også under navnene crosne, chorogi eller kinesisk artiskokk. Noen kaller den også michelin-mann, etter formen på knollene.

Kinaskokkens knoller er små; ved en god avling blir de fem cm lange og to cm tjukke. Knollene settes tidlig på våren, horisontalt fire til ti cm under bakken, med en avstand på 25 x 45 cm. De trives best i løs og næringsrik jord. Leirrik jord bør tilføres sand. De tåler ikke tørke på noe tidspunkt i sesongen/under veksten.

Det er ulike råd for høstetidspunkt: Før blomstring, rett før frosten setter inn eller tidlig på våren. Hvis det ikke er for vått, holder de seg bra i jorda. Knollene arbeider seg etter hvert opp mot overflaten og kan trenge et ekstra dekke av grasklipp eller lignende over seg. De liker en varm, solrik vokseplass.

Kinaskokk kan gjerne dyrkes i potte slik at den ikke sprer seg i hagen. Dette kan skje hvis man ikke får tatt opp alle knollene når man høster.

Planten er spinkel og blir 45 cm høy. Den har en firkantet stengel, noe som er typisk for leppeblomstfamilien. Blomstene er rødlig.

Næringsrike

I utgangspunktet har artiskokk og kinaskokk likt næringsinnhold. De inneholder protein, folat og kalium. Artiskokk inneholder inulin, mens kinaskokk inneholder et stoff som minner om inulin. Begge er proteinrike grønnsaker.

Tilberedning

Kinaskokk trenger bare å bli børstet eller vasket før bruk, skrelling er ikke nødvendig. Den kan spises rå og bevarer dermed den sprø konsistensen. Den kan også kokes i fem til ti minutter eller stekes fire–fem minutter i wok.

LITEN Kinaskokk er en liten, men smakfull grønnsak.



SPRENGSTAD



SHUTTERSTOCK/NAK_555

PRYD Kinaskokk er i tillegg til å være god å spise, vakker å se på.

MINI Kinaskokk kan minne om jordskokk i formen, men er mye mindre.



SHUTTERSTOCK/ALE DESHALES