

7 KOMATSUNA 小松菜 (*Brassica rapa* var. *Perviridis*)

Under Edo period (mitten av 1800 talet) odlade man fram bladgrönsak i Komatsugawa, Tokyo. Därefter kallas den för Komatsuna. Den är stark mot kylan. Man kan odla utomhus på en balkong.

冬菜、雪菜、鶯菜とも呼ばれる。耐寒性に強く、冬野菜。葉が凍っても枯れることはない。半日陰でもプランターでも育つ。日あたりと水はけをよくする 江戸時代初期に東京の小松川付近で品集改良された。それで小松菜という。

Det innehåller mycket vitaminer och mineraler. Den har 5 gånger mer calcium än spenat, men inte oxalsyra som spenat har.

—ビタミンABC、ミネラル豊富、カルシウムはほうれん草の5倍。
(ほうれん草のように蓚酸oxalsyraを含まない)。

-Helande effekt:

-Förkylning, högt blodtryck, sprickor på händerna: Torka hela plantan av i skuggan. Skär smått och koka ut och drick.

薬効——高血圧、風邪、結核、しもやけ、あかぎれ

薬用部分——全草、陰干しにして、刻み、煎じて飲む。

Mat: Använd som spenat.