

SANKEHEFTE

Spiselige ville vekster



Sankepark
Matframtidssenter

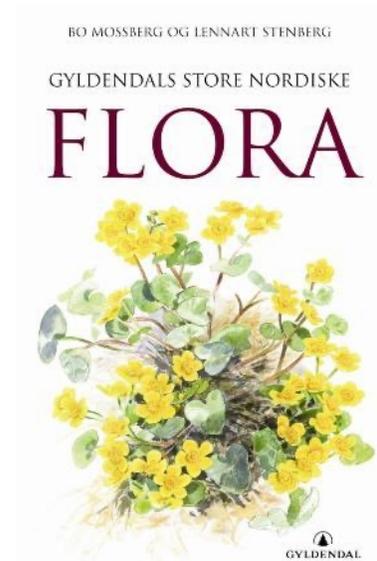
Innholdsfortegnelse

- Utstyr til sankeren.....s. 3
- 10 bud for sanking.....s. 4
- Skvallerkål.....s. 6
- Løkurt.....s. 7
- Nyperose.....s. 8
- Gran.....s. 9
- Rogn.....s. 10
- Mjødurt.....s. 11
- Groblad.....s. 12
- Gaukesyre.....s. 13
- Rødkløver.....s. 14
- Brennesle.....s. 15
- Løvetann.....s. 16
- Sisselrot.....s. 17
- Bergmynte.....s. 18
- Bær.....s. 19
- Ville vekster-bingo.....s. 20
- Sankesang.....s. 21
- Litteraturtips.....s. 22
- Brenneslesuppe.....s. 24
- Pastasalat med vill pesto.....s. 25
- Vill salat med dressing.....s. 26
- Vill yoghurt og løvevann.....s. 27

Utstyr til sankeren



Kurv eller papirpose



Bestemmelseslitteratur

Saks



§ 5.(Almenhetens høstingsrett)

Under ferdsel i utmark kan allmennheten høste ville nøtter som skal spises på stedet og plukke og ta med seg ville blomster, planter, bær og vill sopp, samt røtter av ville urter, når det skjer hensynsfullt og med tilbørlig varsomhet.

Ville planter er for alle

10 bud for sanking

1. Plukk bare planter du kjenner og er helt sikker på at kan spises.
2. Ikke plukk vekster som kan være sprøytet med insekt- eller ugressmidler.
3. Ikke plukk på steder som er spesielt støvete eller forurenset.
4. Ikke plukk planter på andres eiendom uten å spørre om lov.
5. Ikke plukk planter som er utrydningstruet (sjekk rødlista på www.artsdatabanken.no).
6. Ikke plukk alt som vokser på ett sted, vi vil jo at det skal vokse mer neste år. En tommelfingerregel er: ikke ta den første, ikke den siste, ikke mer enn 1/3. Unntaket er svartelistede arter (sjekk fremmede arter på www.artsdatabanken.no).
7. Ikke plukk planter i naturreservater eller andre verneområder uten å sjekke om det er lov.
8. Ikke spis planter som er angrepet av virus eller skadeinsekter.
9. Første gang du prøver en ny plante, spis bare litt av gangen. Selv om den er spiselig for andre, kan noen være allergiske.
10. Vis respekt og omsorg for naturen, gled deg over at vi kan bruke og høste av den! Det skal alltid se fint ut etter deg når du har vært i naturen. Sporløs ferdsel er et prinsipp i friluftsløven.

A collection of various dried botanical specimens is arranged on a light-colored, textured surface. The items include several leaves of different shapes and colors (some light green, some brown), a large brown pine cone, a small white flower, a cluster of small white berries, a piece of light green glass, a small white feather, and several small pine cones. The text "Kanskje finner dere andre skatter på turen også?" is overlaid in the center of the image.

Kanskje finner dere andre skatter på turen også?

Skvallerkål

Aegopodium podagraria

- Er lett å kjenne på lukta
- Vokser i hager, parker, veikanter
- De unge og blanke bladene er best
- Kan spises rå og kokt eller stekt
- Brukes i pesto, salat, suppe, pai, gryte, piroger m.m.
- Antakelig innført som matplante til klostrene i middelalderen
- Skjermplantefamilien



Løkurt

Alliaria petiolata

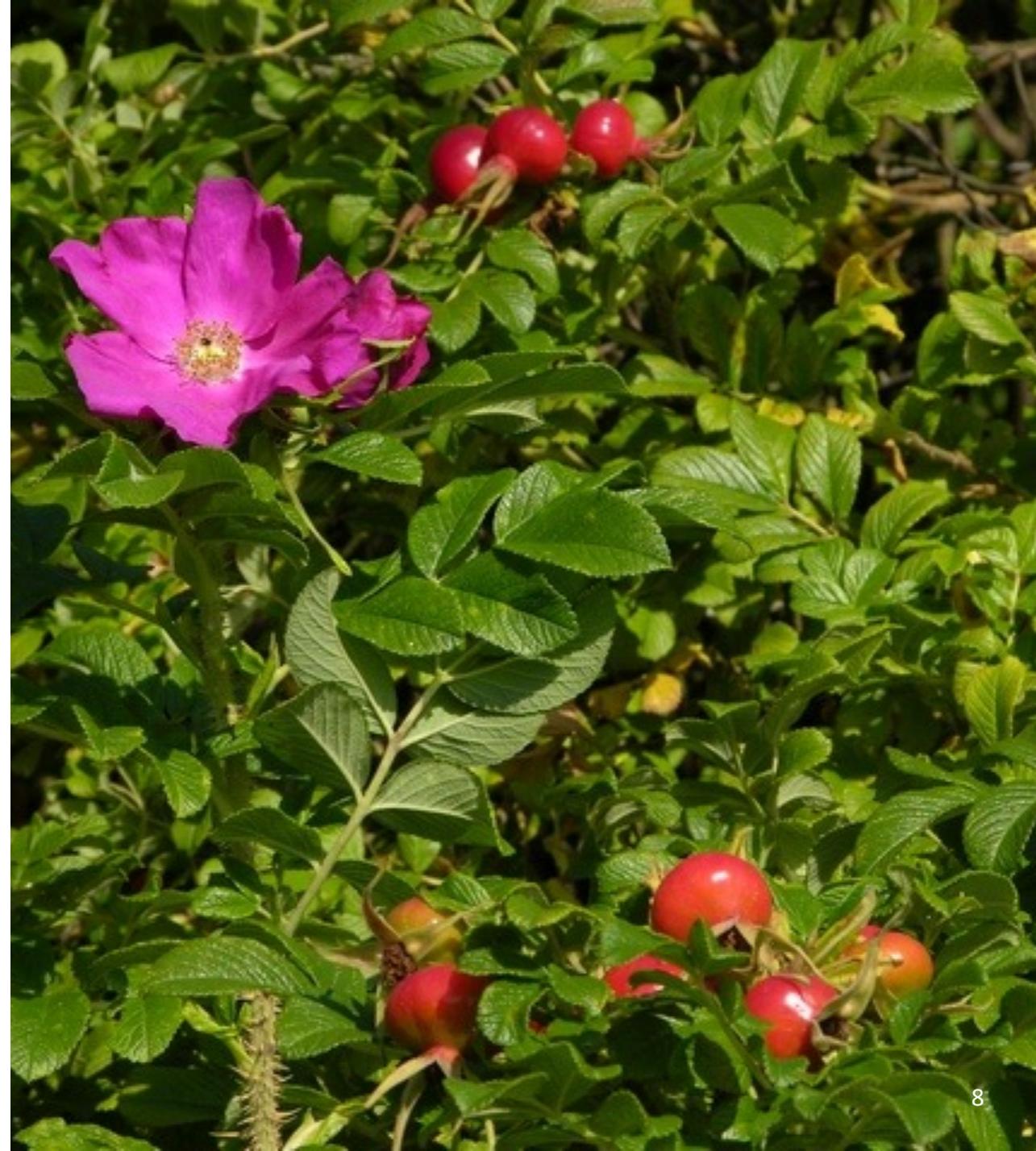
- Bladene lukter løk/hvitløk når de knuses mellom fingrene
- Vokser i hager, parker, veikanter
- Litt ulik smak på store og små blader. Små blader er avrundet, mens de store kan ha en spiss.
- Mister smak hvis den stekes eller kokes
- Brukes i dressinger, salat og som krydder på kalde retter, eller hakket over noe varmt
- Korsblomstfamilien



Nyperose

Rosa rugosa, Rosa canina osv.

- Busk med torner
- Alle slags nyperoser er spiselige
- Kronblader og nyper spises
- Kronbladene kan brukes rå som spiselig pynt på maten, i te, kandiseres og brukes som kakepynt eller brukes til å smakssette vann og sirup
- Nyper kan renses og tørkes, brukes i nypesuppe og nypepulver. Nypepulver kan tilsettes bakst og rører
- Hva med tørket nype i stedet for rosiner på havregrøten?
- Rosefamilien



Gran

Picea abies

- Granskudd er de myke, lysegrønne nålene ytterst på greinene om våren
- Syrlig skogssmak
- Brukes finhakket som krydder til kjøtt og fisk
- Kan moses med sukker til granskuddsukker, eller kokes til saft/sirup
- Furufamilien



Rogn

Sorbus aucuparia

- Busk eller tre med grå bark og finnete blader
- Rødoransje bær om høsten
- Finnes i hele landet
- Unge, ikke helt utsprungne blader kan brukes som smakstilsetning, smaker marsipan-aktig. Bladene skal være litt pusete og sammenkrøllet. Prøv rogneblad-is!
- Rognebær kan brukes i gelé eller i syltetøy sammen med for eksempel eple. Bør ha en frostnatt før sanking, eller legges i fryseren.
- Rosefamilien



Mjødurt

Filipendula ulmaria

- Blir kalt " Nordens vanilje"
- Vokser på fuktige steder, ved vann og bekker og i grøftekanter
- Blomstrer i juli og august
- Inneholder salicylsyre som blant annet demper hodepine
- Tørkede blomsterknopper kan mortes til "vaniljepulver". Blomster og blader kan brukes i te og saft. Med blader blir saften rød
- Unge blader kan spises rå, har en særpreget smak
- Rosefamilien



Groblad

Plantago major

- Vokser i veikanter, parker, på steder med mye tråkk
- Ble kalt "Hvite manns fotavtrykk" i Amerika
- De minste bladene brukes, de som ikke er foldet helt ut
- Karakteristisk soppaktig smak
- Kan også brukes for å få sår til å gro fortere
- Maskeblomstfamilien



Gaukesyre

Oxalis acetosella

- Eviggrønn
- Vokser i skogen, ofte under grantrær
- Har trekopla blader
- Både blomst og blad er spiselig
- Smaker syrlig/surt. God i både salat og fruktsalat, eller kanskje i en dressing?
- Gaukesyrefamilien



Rødkløver

Trifolium pratense

- Vokser i skog, veikanter, hager og parker
- Blomstene er spiselige
- Fin, spiselig pynt på maten
- Blomsten er også god å lage te av
- Erteblomstfamilien



Brennesle

Urtica dioica

- Vokser i jordekanter, grøftekanter og skogkanter
- Trives på næringsrik jord
- Full av næringsstoffer
- Brenner ikke når den er most, kokt eller tørket
- Unge blader smaker best
- Brukes i suppe, stuing, pai. Bladene kan også tørkes og blandes i for eksempel brøddeig
- Neslefamilien



Løvetann

Taraxacum sp.

- Sagtannete blader og gule blomster
- Vokser over hele landet
- Hele planta er spiselig
- Bruk helt unge blader i salat, kronbladene fra blomsten i salat, som spiselig kakepynt eller til å gi god smak i vannflaska. Knoppene kan stekes.
- Løvetannrot har vært brukt som erstatning for kaffe
- Kurvplantefamilien



Sisselrot

Polypodium vulgare

- Bregne som ofte vokser i bergsprekker
- Vintergrønn
- Helrandede blader, 10 – 30 cm. lange
- Jordstengelen/rota kan spises. Smaker og lukter lakris-aktig
- Skrap av det brune, og spis den hvite delen av rota
- Ikke ta alt på ett sted! Det er særlig viktig når dere høster røtter. Rota gjør at planten kan vokse videre
- Sisselrotfamilien



Bergmynte

Origanum vulgare

- Vokser på tørre steder
- Vill oregano, har en sterk og litt bitter lukt
- Krydderurt
- Både blader og blomster kan spises
- Kan tørkes eller brukes fersk
- Blomstrer i juli og august
- Lippeblomstfamilien





Bær



- Det finnes mange gode bær! Bringebær, molte, markjordbær, blåbær, tyttebær, bjørnebær, rognebær. Markjordbær blir først modne, så molte, bringebær og blåbær, tyttebær og bjørnebær, og til sist rognebær.

- Alle bærene er gode å lage syltetøy av, eller bare spise som de er. Det går også an å tørke dem i ovnen eller i en tørkemaskin.



Blåbærturen

Det var en deilig sommerdag at Pelle sa til Kari
Nå går vi ut i skauen for det er så mye bær
Så får vi med oss Lillebror og Kjellemann og Mari
For det er nok å ta av, det er mange tuer der
Men vi må ha en plukke kopp og den må være stor
Så stormet alle sammen inn i kjøkkenet til mor
Og Pelle fikk et melkespann og Kari fikk et krus
Og Mari fikk en melkekopp og Kjell et kremmerhus
Så fløy de opp i skauen i en glad og vilter flokk
Og Lillebror fløy sist og skulle plukke i et lokk

Så kom de opp i skauen og så kom de til ei slette
Der var det bare blått i blått så langt du kunne se
Sa satte de seg ende ned så spiste de seg mette
Så fant de seg en tue hver og ropte; fritt for det
Nå ser vi hvem som først får fullt, nå setter vi gang
Og over hele sletta sa det; kling og pling og plang
Først sang det i et melkespann så klang det i et krus
Det danset i en kopp og raslet i et kremmerhus
Men fra den minste tua sa det, plingeling i flokk
For oppi den satt Lillebror og plukket i et lokk

Men plutselig så hørte de det raslet bakom trærne
Jeg tror det er en bjørn, sa Kari, jeg vil hjem, uhu
Det er nok kanskje bjørn, sa Kjell, ja okse er det
gjærne

I hvert fall er det sikkert at det kanskje er ei ku
Det beste er, sa Pelle og så seg listig om
At vi går pent og stille ned den vegen hvor vi kom
Først gikk Pelle med et melkespann og Kari med et
krus
Og Mari med en kaffekopp og Kjell et kremmerhus
Men Lillebror som sistemann gikk ikke stille nok
Der ringlet det av tjuet fire blåbær i et lokk

Så kom det no' bak Lillebror det brakket så i kvisten
Så spratt det fram et loddent dyr fra blåbærlyng og
bar

Og tenk, så var det Passop du som ville leke sisten
Han hadde luktet sporet, så han visste hvor de var
Så lekte de en stund og spiste hele koppen tom
Og siden gikk de hjem og trommet;
trommelommelom

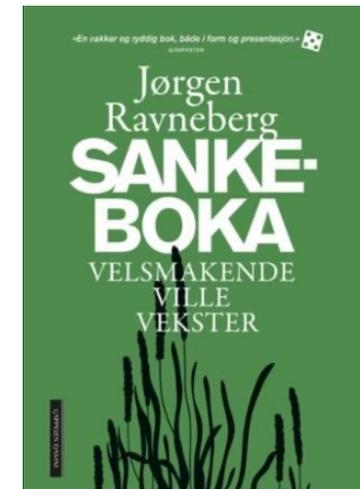
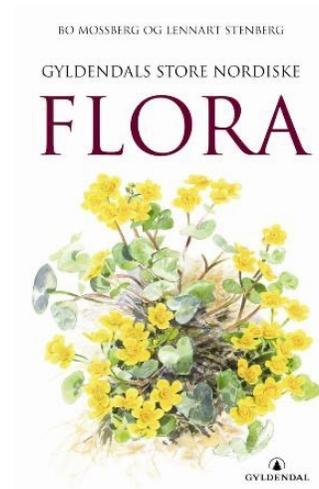
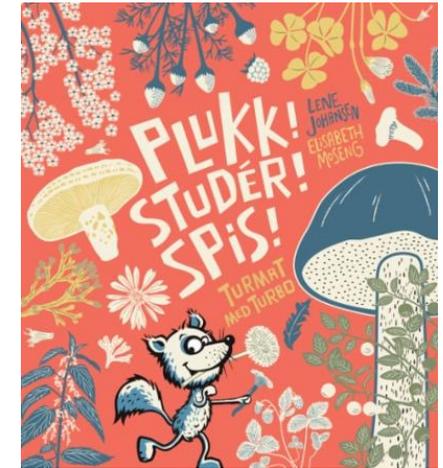
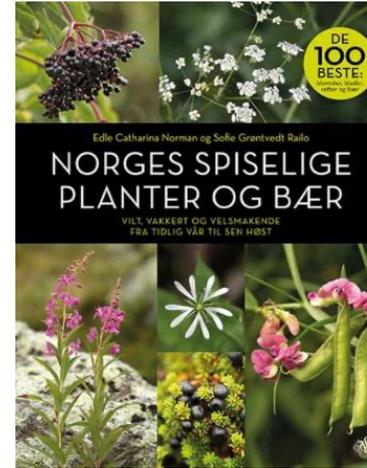
Ja' Pelle på et melkespann og Kari på et krus
Og Mari på en kaffekopp og Kjell et kremmerhus
Slik gikk de hele vegen hjem i rekke og i flokk
Og aller sist gikk Lillebror og trommet på et lokk

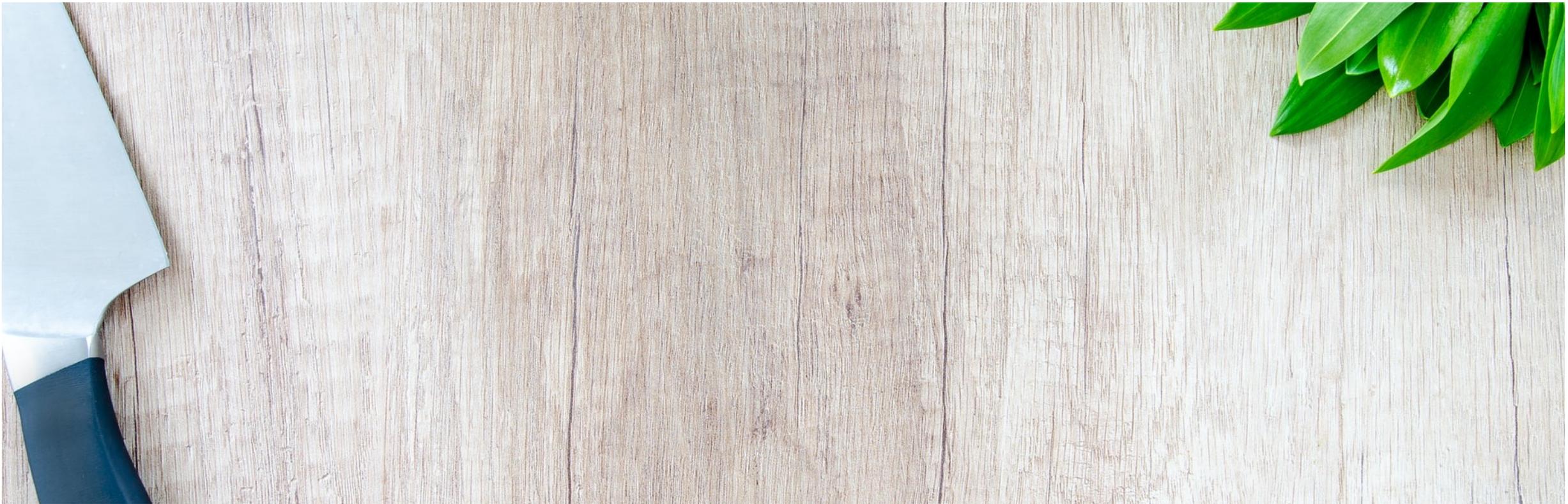
Tekst og melodi: Alf Prøysen

Litteraturtips

- Gyldendals feltflora, Mossberg og Stenberg
- Plukk, studér, spis, Johansen og Moseng
- Sankeboka – Velsmakende ville vekster, Jørgen Ravneberg
- Norges spiselige planter og bær, Norman og Railo

- Ta en tur på biblioteket og se hva dere finner!





OPPSKRIFTER

Brenneslesuppe

Du trenger:

- 1 liter nesleblader, rensset og skylt i kaldt vann
- 1 løk, finhakket
- 1 fedd hvitløk, finhakket
- 2 ss smør
- 6 dl grønnsaksbuljong
- 1 dl fløte
- Salt og pepper
- Eventuelt hardkokte egg
- Godt, grovt brød

Fremgangsmåte:

Fres løk og hvitløk i en kjele til det blir mykt. Ha i neslebladene og stek til de faller sammen. Tilsett buljongen og kok til løken er mør, 5-10 minutter. Bruk en stavmikser til å mikse suppa glatt. Ha i fløte, og varm opp suppa til den såvidt koker igjen. Smak til med salt og pepper.

Serveres med hardkokte egg og godt brød til.



Pastasalat med vill pesto

Nok til fire porsjoner

Du trenger:

- 4 porsjoner kokt pasta, for eksempel penne
- 5 dl skvallerkål
- 3 dl brennesle
- Eventuelt 2 dl løkurt
- Olivenolje
- 3 fedd hvitløk
- 2 never solsikkefrø eller gresskarkjerner
- Salt
- Eventuelt spiselige blomster til pynt

Fremgangsmåte:

Plukk og rens brennesle og skvallerkål. Skyll skvallerkålen godt i kaldt vann og la den renne av seg. Kok opp vann og hell brenneslene oppi. Kok i 30 sekunder, og ta opp neslene igjen. Nå brenner de ikke lenger. Klem ut vannet.

Finn fram stavmikser eller blender og miks sammen nesle, skvallerkål, hvitløk og frø. Juster med olivenoljen. Kok pasta etter anvisningen på pakken.

Rør inn pestoen i den varme pastaen.

En vill salat

Du trenger:

- Skvallerkålblader
- Groblad, de innerste bladene
- Gaukesyreblad og –blomst
- Unge løvetannblader
- Rødkløverblomster
- Bergmynteblomster
- Kronblader av rose
- Noen bær hvis du finner
- Litt vanlig salat
- En liten neve bergmynteblader, finhakket
- 1 ss olivenolje

Dressing:

- 1 dl yoghurt naturell
- 5 granskudd, finhakket
- En liten neve løkurt, finhakket

Fremgangsmåte:

Bland alt i en bolle. Serveres med yoghurtdressing og godt, grovt brød.



Vill yoghurt og løvevann

Prøv å strø en blanding av plantene under på yoghurt naturell. Vilt godt!

- Rødkløverblomster
- Finhakket gaukesyre
- Friske bær
- Tørka brenneslefrø (hvis det er høst)
- Tørka og knuste mjødurtknopper

Ved siden av vil du kanskje drikke løvevann? Riv det gule av løvetannblomsten, la det ligge i ei flaske med kaldt vann mens du plukker ingrediensene. Sil av blomstene, ha i et par isbiter - værsgod! Sol i glasset!

