



## Spiselige planter i bynaturen

Denne oversigt er tænkt som en simpel intro til spiselige vilde og forvildede planter der findes ibynaturen. Tag den med når du skal på en tur, men husk at den kun er beregnet som inspiration, og erstatter ikke en god plantebog.

- Spis aldrig planter du ikke kender!
- Vis hensyn. Nogle planter er sjældne!
- Pas på forurening, og hundetis!

Udover at inspirere folk til at lære om vild mad, er ønsket at vække en generel interesse for naturen og hvorfor det er vigtigt at vi giver den plads også her i byen.

Læs mere om bynaturens planter på [www.bynaturen.dk](http://www.bynaturen.dk)



**Birk (Vortebirk, Dunbirk)**  
 - bladknopper som krydderi  
 - unge blade kan spises rå  
 - tørrede blade til te/mad  
 - plantesaft til drikke og sirup  
 - ung bark som "tyggummi"  
 - inderbark til te/suppe/brød



**Eg (forskellige)**  
 - agern til mel og som kaffeerstatning  
 - blade til syltning



**Japansk Pileurt og Kæmpe-Pileurt**  
 - stængler bruges "som raberber"



**Brombær**  
 - bærrene spises rå, eller bruges til syltetøj osv, eller til vin fremstilling  
 - færmenterede tørrede blade til te, eller tilføjes i grød



**Grå-Bynke**  
 - unge skud rå eller kogt  
 - snittede blade til supper osv  
 - skud og blade som smags-givende fyld i fjerkræ  
 - blomstrende topskud til kryddersnaps



**Jordbær (forskellige)**  
 - bær  
 - blomster til salater/pynt  
 - fermenterede blade til te



**Brændenælde (Stor Nælde, Liden Nælde)**  
 - unge blade og skud til supper og stuviner  
 - tørrede knuste blade tilføjes i fx brøddej



**Havtorn**  
 - bær spises rå, eller bruges til syltetøj, saft, grød eller kryddersnaps...  
 - tørrede bær til te, salater, brød



**Kirsebærblomme**  
 - frugtkød rå eller tilberedt til mad og drikke  
 - frø/"sten" som mandler (*Obs! Frø må kun bruges i små mængder da de indeholder blåsyre*)



**Burresnerre**  
 - blade og unge skud til salat  
 - skud til stuviner  
 - tørrede og ristede frø (frugter) som "kaffe"  
 - stængler til suppe



**Hestekastanje**  
 - frø (kastanjer) males og vaskes, og mel bruges til madlavning  
*Obs! skal altid behandles, og kan ikke spises rå.*



**Kløver (Hvid-, Rød-)**  
 - unge blade til salater  
 - blade og rødder til supper og stuviner  
 - blomster til spiseligt pynt  
 - tørrede blomster til te  
 - tørrede blomster, frø og frøbælger males til mel



**Dunhammer (forskellige)**  
 - rodstængel rå eller kogt  
 - tørred og malet rodmarv som mel  
 - unge rodskud rå eller kogt  
 - unge blomster spises rå/kogt  
 - pollen som tilsætning i mel



**Humle**  
 - unge skud/blad til salater  
 - [yngre] blade til stuviner  
 - kogte/dampede unge skud  
 - hun-blomster til te, saft og ølbrygning  
 - hun-blomster til salater  
 - panerede hun-blomster



**Lölkarse**  
 - unge blade til salater  
 - ældre blade til stuviner  
 - blomster som spiseligt pynt til salater/på brødet  
 - knuste frø som krydderi  
 - rod som krydderi  
 - toppe og skud til pesto



**Døvnælde**  
 - friske unge skud til salat  
 - blade og skud til stuviner  
 - friske blomster som pynt  
 - friske/tørrede blomster til te  
 - tørrede blade/skud males og blandes i brødmel



**Hyld**  
 - blomster til saft, te og salat, og som krydderi til snaps, kryddersalt osv  
 - stegte blomster som mad  
 - bær til saft, suppe og vin  
 - Syltede umodne bær som kaperserstatning



**Løn (Ahorn, Spidsløn osv...)**  
 - bladknopper, frø og spirer rå, eller bruges til forskellige kogte retter  
 - plantesaft drikkes, eller koges til sirup

