BIRK

Betula sp.

Birk findes i flere arter, hvoraf Dun-Birk (*Betula pubescens*) og Vorte-Birk (*Betula pendula*) er oprindelige og de mest almindelige i Danmark. Som spiseplante, bruges de begge på den samme måde:

- bladknopper som krydderi
- unge blade til salater, og som hakkede til mad
- tørrede blade til te
- tørrede, pulveriserede blade som fiberrig "grøn pulver" til madlavning
- birkesaft tappes til drikke, og koges til sirup
- bark fra yngre grene som "tyggummi"
- inderbark til te/suppe, og som mel til brød

Vokser i moser og på fugtig grund.

Op til 25 m højt træ.

Bladene er ægformede eller næsten runde (Dun-Birk), eller rudeformede (Vorte-Birk) med en takket rand. Bladoversiden er mørkegrøn, mens undersiden er lysegrøn.

Birk er nem at genkende for sin hvide bark. I unge træer er barken dog rødbrun og dunhåret (Dun-Birk) eller gråbrun og ru af vorter (Vorte-Birk).

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

Birkeblade indeholder masser af C-vitamin, mineraler og fibrer. Birkesaft indeholder mange sunde næringsstoffer: bla. jern, magnesium, C-vitamin, kalium, frugtsyrer, aminosyrer, glukose, fruktose og kalcium.

BROMBÆR

Rubus fruticosus (R. plicatus)

Alle kender Brombær - tror man i hvert fald. En brombær er nemlig ikke bare én brombær, men er faktisk hel række forskellige arter og underarter. I praksis har det dog ingen betydning, da de alle ligner hinanden og bruges på den samme måde:

- bærrene spises rå eller bruges til syltetøj, kager/desserter og vinfremstilling
- færmenterede tørrede blade til te og teblandinger, eller tilføjes i grød

Brombær (bærrene) har en stor næringsværdi og indeholder C-vitamin, K-vitamin, mangan og både opløselige og uopløselige fibre.

I bærrene er der mange store frø - som ikke alle er så glade for - men frøene indeholder masser af olier, proteiner og andre sunde ting. Dog skal frøskallen knuses for at få fat i det gode, da ellers smutter frøene bare gennem fordøjelsessystemet intakte.

Vokser i krat, skovbryn og hegn.

Løvfældende eller vintergrøn busk med lange, rankende skud. Alle skud har masser af kraftige torne.

Bladene er femfingrede eller trefingrede. Småbladene er ægformede med savtakket rand. Oversiden er mørkegrøn, mens undersiden er gråhvid med små torne på ribberne.

Blomsterne er hvidlige (svagt lyserøde), og sidder samlet i halvskærme.

"Bærrene" består af mange, små stenfrugter. Frøene modner kun godt i varme og tørre efterår. Bærsæsonen strækker sig fra august til oktober.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

BRÆNDENÆLDE

Urtica sp.

Brændenælde er nemt at genkende - i hvert fald hvis man rører ved den. Der findes forskællige arter, hvor af Stor Nælde (*Urtica dioica*) og Liden Nælde (*Urtica urens*) er de mest almindelige. Bag den brændende ydre gemmer der en alsidig nytteplante, og en af de allerbedste vilde spiseplanter:

- unge blade og skud til supper og stuvinger
- tørrede knuste blade tilføjes i fx brøddej

Brændenælde siges at være den mest sunde og nærende af alle vilde og dyrkede grønsager. Den indeholder 15% kulhydrater, 5,5% protein, 0,6% fedt og 2,3% mineralske salte (jern, kalium, calsium, magnesium, etc). Den har samme kaloriemængde som kartoffel. Brændenælde indeholder 60 gange mere silicium end salat, 5 gange mere C-vitamin end appelsin, 7 gange mere jern end spinat og 3 gange mere calcium end mælk!

Vokser på næringsrig jord, især omkring bebyggelse.

Flerårig, 30-200 cm høj (Stor Nælde) eller enårig, 10-45 cm høj (Liden Nælde) urt en fladedækkende, opret vækstform.

Alle overjordiske dele af planten er som regel forsynet med hule brændhår.

Bladene er 5-16 cm lange, æg- til hjerteformede, tilspidsede (Stor Nælde) eller runde spidse (Liden Nælde) og med savtakket rand. Oversiden er mørkegrøn, mens undersiden er lysegrøn.

Stor Nælde er særbo, dvs der findes hunlige og hanlige individer. Liden Nælde er sambo med hanlige og hunlige blomster på samme plante. Blomsterne er små og dannes ved skudspidserne, hvor de sidder i grenede nøgler.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

Brændenælde kan forveksles med Døvnælde.

BURRESNERRE

Galium aparine

Burresnerre har en mild ærtespireagtig smag. Den kan spises rå, men da det meste af planten er dækket af små hår der kan virke irriterende, anvendes den dog oftest tilberedt. Det meste af planten kan spises:

- blade og unge skud til salat
- skud til stuvninger
- tørrede og ristede frø (frugter) som kaffeerstatning
- stængler til suppe

Burresnerre er rig på c-vitamin.

Burresnerres frugter, der nemt hænger fast i tøj og dyrenes pelse, kaldes "præstelus". Plantens krogede hår har dog ikke kun været til irritation, men også til nytte: i gamle dage siede man mælk ved at hælde den igennem en tot af burresnerre.

Vokser i krat og skovkanter.

Enårig, 30-150 cm høj urt med klatrende vækst.

Bladene er smalle og hårede, og sidder kransstillet. Stænglen er spinkel og firkantede, og med krogformede hår som hjælper planten med at komme til vejrs.

Blomstrer i juli-september med hvide, 4-tallige blomster på lange stilke fra bladhjørnerne.

Frugten er kugleformede delfrugter, der er beklædt med de samme tornagtige og krogformede hår som resten af planten.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

DUNHAMMER

Typha sp.

Der findes flere after af Dunhammer, hvoraf Bredbladet Dunhammer (*T. latifolia)* og Smalbladet Dunhammer (*T. angustifolia)* er almindelige i Danmark.

Planten er kendt for sin dekorative blomstertand, og brugt til pynt. Men den har også andre nytteværdier, og er en ganske udmærket spiseplante:

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

Duhammers rodmarv indeholder masser af stivelse.

Vokser ved søer, damme og i vandhuller med næringrig bund.

Flerårig, 150-250 cm høj urt med opret, slank vækst.

Bladene er lange og smalle, tykke og svampede at føle på. Begge sider er grågrønne.

Rodnettet består af en vandret rodstængel, der bærer blade, blomsterstængel og trævlerødder.

Blomstrer i juli. Blomsterstanden har øverst et aks med gule hanblomster og nedenunder et brunt hunligt aks. Det hunlige aks bliver til dunhammeren, som er frøstanden. Frugterne er små nødder med gulgrå frøhår.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

Der er blevet lavet forsøg for at dyrke Dunhammer som kulturplante. Et amarikansk forsøg viste gode resultater - 10 gange mere udbytte end kartoffel - men af forskellige grunde er den kommercielle dyrkning af Dunhammer aldrig rigt kommet igang.

DØVNÆLDE

Lamium album

Døvnælde er neutral i smagen og ret alsidig "basis-spiseplante". Det meste af planten kan bruges:

- friske unge skud til salat
- blade og skud til stuvninger
- friske blomster som pynt i salater osv
- friske eller tørrede blomster til te
- tørrede blade og skud males til pulver, og blandes i melet ved brødbagning

Døvnælde har dog forholdsvis lav næringsmæssig værdi, og anbefales derfor at blive brugt sammen med mere næringsrige planter, som fx brændenælde, der ofte vokser samme steder og bruges nogenlunde samme måde.

Vokser i vejkanter, ofte som større sluttede bevoksninger.

Flerårig, 20-100 cm høj urt med en opret vækst.

Bladene er æg- eller hjerteformede med savtakket rand, beklædt med bløde hår, og sidder korsvis modsat. Stænglen er firkantet og dækket af bløde hår.

Blomstrer i maj-august med hvide blomster ved bladhjørnerne.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

Døvnælde kan forveksles med Brændenælde, men har ikke brændehår.

Blander man døvnældepulver (15-25%) i melet når man bager brød, siges det at få dejen til at hæve bedre og brødet til at holde frisk længere.

EG

Quercus sp.

Eg findes i mange arter, hvor af måske omkring 15 vokser i Danmark. De alle kan bruges på den samme måde:

- agern til mel og kaffeerstatning
- blade til syltning

Agern kan i princippet spises rå, men er meget bitre på grund af et højt indhold af tannin (garvesyre), og kræver så derfor ofte en eller anden form for specielbehandling.

Agern indeholder ca 50% kulhydrat, 30% fedt, 10% protein og vand, samt kalk og fosfor.

Vokser i skov og krat.

Op til 35 m højt løvfældende træ med en bred krone. Stammen er kort og tyk med svære og krogede hovedgrene.

Bladene er omvendt ægformede med med 3-7 par brede, afrundede eller spidse lapper. Oversiden er mørkegrøn, mens undersiden er lysere.

Blomstrer kort efter løvspring om foråret. Frugterne (agern) modner langsomt, ved nogle arter tager det et år.

Nogle af arterne er naturligt hjemmehørende i Danmark, mens de fleste er indførte.

GRÅ-BYNKE

Artemisia vulgaris

Grå-Bynke kendes nok mest i en lidt ærgerlig sammenhæng, nemlig som en af de mest udbredte pollenallergi fremkaldende planter i den danske natur. Men den har dog også en nytteværdi, og kan bla bruges i madlavningen:

- unge skud rå eller kogt
- snittede blade til supper osv
- skud og blade som smagsgivende fyld i fjerkræ
- blomstrende topskud til kryddersnaps

Obs! Grå-Bynke er ret markant i smagen, og indeholder desuden forskeligge stoffer som man ikke bør indtage i større stil. Derfor er planten mest anvendelig i små mængder som en smagsgivende indegriens i maden, og ikke som en decideret "grøntsag".

Tidligere har man brugt Grå-Bynke (i stedet for Humle) i ølbrygning. Den er også blevet brugt i tunge og svært fordøjelige kødretter, da den indeholder stoffer der mørner kød og fremmer fordøjelsen.

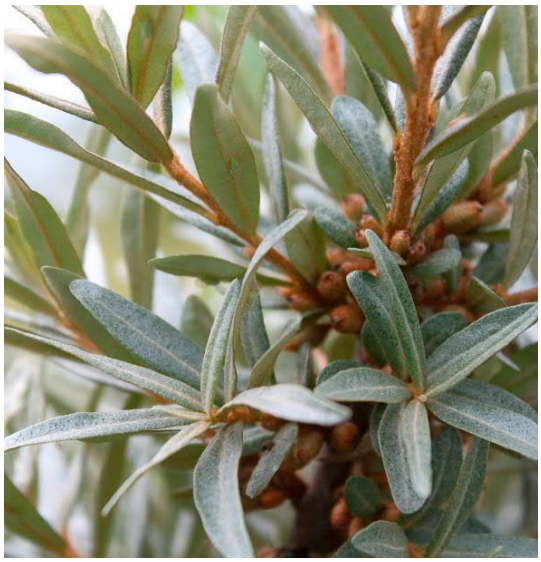
Vokser på lysåbne arealer, langs vejkanter, omkring huse osv.

Flerårig, 60-120 cm høj urt med en stift opret vækst.

Bladene er spredtstillede og dobbelt fjersnitdelte med lancetformede bladafsnit. Bladoversiden er glat og mørkegrøn, mens undersiden er behåret og grå.

Blomstrer i juli-august med bittesmå rødlige eller gule blomster, der er samlet i oprette kurve.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.



HAVTORN

Hippophaë rhamnoides

Havtorn er et gammelt nordisk bær, som var gået lidt i glemmebogen, men som så har fået en oprejsning i forbindelse med "det nye nordiske køkken":

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

Havtornbær indeholder masser af C-vitamin (optil 400mg /100g bær), og desuden bla. A-, B-, E- og P-vitaminer samt antioxidanter, omega-7 fedtsyrer og kostfibre.

Vokser i åbne kystnære områder.

Løvfældende, op til 6 meter høj med en åben og opret, stiv vækstform. Alle skud har talrige grentorne.

Bladene er linje- eller lancetformede. Oversiden er grågrøn og spredt behåret, undersiden er sølvhvid og tæt håret.

Blomstrer i maj-juni. Hunlige buske bærer om efteråret og ud på vinteren gule eller orangerøde frugter.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

Smagen af bærrene kan variere betydeligt fra busk til busk, så gælder om at prøvesmage sig frem, og så huske de bedste busker.

Havtorn er også en medicinplante, og hjælper blandt andet til mavesår.

HESTEKASTANJE

Aesculus hippocastanum

Hestekastanje er mest kendt som prydtræ i byernes parker og boulevarder, men findes også forvildet i naturen, og kan bruges som spiseplante:

- frø (kastanjer) males og vaskes, og mel bruges til madlavning

Hestekastanjer er meget næringsrige, men indeholder sæbestoffer der gør dem bitre og svagt giftige. De skal altid behandles, og kan ikke spises rå.

Hestekastenjer er blevet brugt som erstatning for marcipan og kokosmel.

Laver man mad i naturen, kan man passende bruge knuste hestekastenjer som sæbe til at vaske hænder med og til opvask.

Vokser i kalkrige, tørre blandingsskove.

Op til 30 meter højt, løvfældende træ med en tæt og højt hvælvet krone.

Bladene er sammensatte, og består af 5-7 meget store småblade, der er omvendt ægformede og har savtakket rand.

Blomstrer i maj med hvide blomstrer, der sidder samlet i store, oprette toppe.

Frugterne er nødder, der sidder i piggede kapsler.

Stammer fra det sydøstlige Europa og Lilleasien. Indført, og delvis forvildet i Danmark.

HUMLE

Humulus lupulus

Humle er mest kendt i forbindelse med ølbrygning, men har også mange andre anvendelsesmuligheder. Som spiseplante er Humlen kommet i fokus med det såkaldte Nye Nordiske Køkken. Flere dele af planten kan spises:

- helt unge skud til salater
- unge blade til salater
- [yngre] blade til stuvninger
- kogte/dampede unge skud "som asparges"
- hun-blomster til te, saftfremstilling og ølbrygning
- hun-blomster til salater
- panerede hun-blomster som snack

Vokser i grøftekanten, skovbryn og lysninger på fugtig bund.

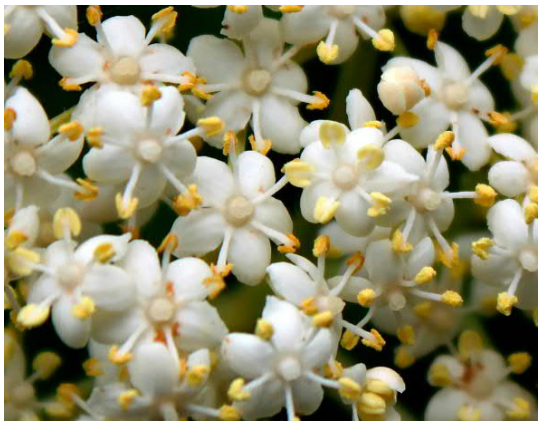
Flerårig, slyngende urt med op til 6 meter lange ru stængler. Barken er grøn eller gråbrun. Skuddene er besat med fine kroge, som planten hager sig fast med.

Bladene er håndlappede eller fligede med takket kant. Begge sider er lysegrønne og ru.

Han- og hunblomster er på forskellige individer. Hanblomsterne sidder som gulgrønne toppe i skudspidsen, mens hunblomsterne sidder som kogleagtige "humlekopper".

Stammer oprindelig fra det centrale Europa, men vokser forvildet i Danmark.

Humle indeholder bitterstoffer der er bakteriedræbende, fremmer dannelsen af mavesyre og er vanddrivende. Hun-blomsterne indeholder stoffer der er beroligende.



HYLD

Sambucus nigra

Hyld og hyldeblomstsaft er nok kendt af alle. Men hyld kan også anvendes på andre måder:

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

Hyldebær har et højt indhold af A- og C-vitamin.

Være opmærksom på at bærrene må aldrig spises rå, men skal koges minimum 20 minutter (eller varmebehandles på en anden måde) før de bruges.

Vokser i hegn, skov og krat.

Lille, løvfældende træ eller en stor busk med oprette hovedgrene og hængende sidegrene. Ofte flerstammet.

Bladene er uligefinnede med ovale småblade, og med savtakket rand. Bladoversiden er mørkegrøn, mens undersiden er lysegrøn.

Blomstrer i juni-juli, med små hvide blomstrer, der sidder samlet i flade halvskærme. "Bærrene" er sorte stenfrugter.

Naturligt hjemmehørende i Danmark (eller muligvis indført i stenalderen 5000-8000 år siden).

KIRSEBÆRBLOMME

Prunus cerasifera

Kirsebærblomme eller Mirabel - som det også ofte kaldes - giver en stor høst af frugter med frisk smag. Den forveksles nemt med sine nære slægtninger (fx Blomme og Kræge...), men det behøver man ikke være urolig over da de alle anvendes på den samme måde:

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

Kirsebærblommer (frugterne) er forfriskende og gode for fordøjelsen.

Vokser i hegn og skovbryn.

En stærkt forgrenet busk eller et mindre træ med tynde grene med spidse torne. Barken er grønlig.

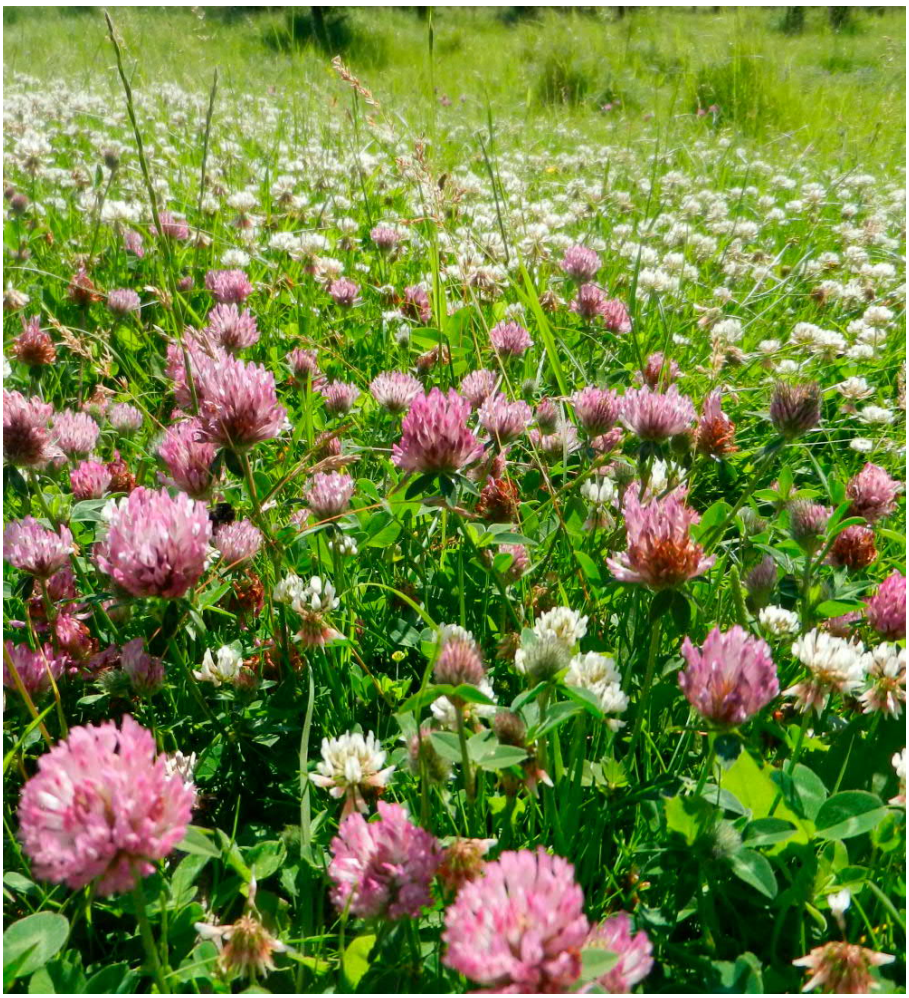
Bladene er 3-7 cm lange, elliptiske til ægformede med en frisk grøn farve.

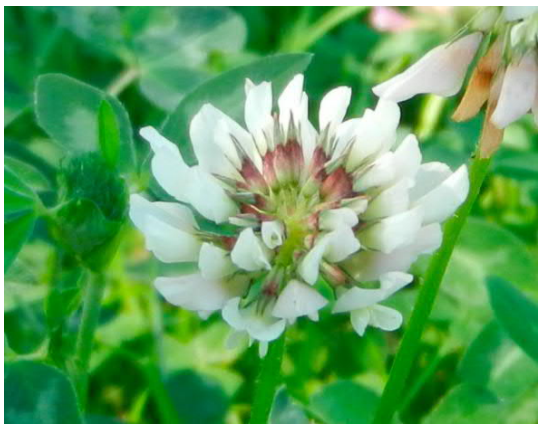
Blomstrer i april-maj med hvide blomster samtidig med løvspring.

Frugterne er gule eller røde, næsten kuglerunde eller lidt spidsede, og modner i jule-august.

Forvildet hegnsplante, der stammer oprindeligt fra de vestlige og centrale dele af Asien.

Kirsebærblommen formodes at være Haveblommens stamfader - eller i hvert fald en af dem. Den bruges ofte som grundstamme til Blomme, og derfor kan man opleve upassede Blommetræer der skyder vildskud med Kirsebærblomme, dvs hvor der vokser både blommer og kirsebærblommer i det samme træ.





KLØVER

Trifolium sp.

Kløver findes i flere arter, hvoraf de mest almindelige i Danmark er Hvidkløver (*Trifolium repens*) og Rødkløver (*Trifolium pratense*), som begge bruges på den samme måde:

- unge blade til salater
- blade til supper og stuvninger
- blomster som spiselig pynt til salater osv
- tørrede blomster til te
- tørrede knuste blomster som tilsætning i mel
- tørrede frø og frøbælger males til mel
- rødder til stuvininger

Kløver indeholder masser af protein.

Vokser i skovbund og krat.

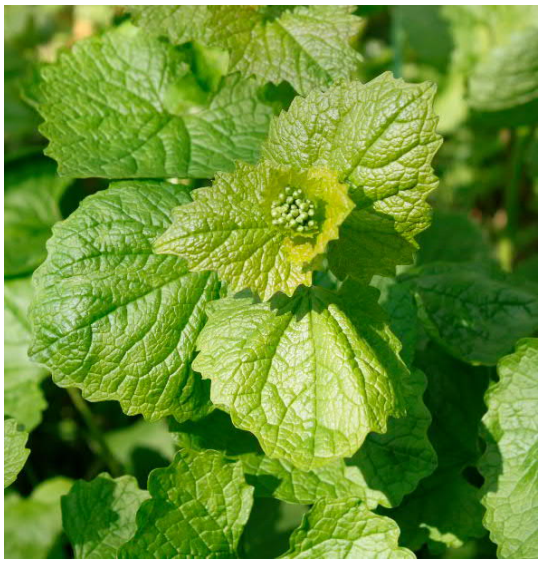
Flerårig, 15-30 cm høj urt med en krybende (Hvidkløver) eller opstigende (Rødkløver) vækst.

Bladene sidder spredt, og de er trekoblede med elliptiske småblade. Oversiden er græsgrøn, med hvide aftegninger (Hvidkløver), mens undersiden er ensartet og lysere.

Blomstrer i maj-september med karminrøde (Rødkløver) eller hvide (Hvidkløver) smalle ærteblomster, der sidder samlet i endestillede hoveder. Frugterne er bælge med 1-3 frø.

Hvidkløver er naturligt hjemmehørende i Danmark, mens Rødkløver menes at stamme oprindelig fra Mellemøsten og så efterhånden forvildet i Danmark.

På trods af at Kløver godt kan spises rå, er den ikke let for mennesker at fordøje. Så skal man spise større mængder af kløver, er det bedst at koge eller stage den først.



LØGKARSE

Alliaria petiolata

Løgkarsens navn beskriver godt hvordan den smager, nemlig som en slags blanding af hvidløg og karse. Det er en alsidig spiseplante - både som krydderi og grønsag - og det meste af planten kan bruges:

- unge blade til salater
- ældre blade til stuvninger
- blomster som spiselig pynt til salater/på brødet
- knuste frø som krydderi
- rod som krydderi
- toppe og skud kan blendes til pesto

Vokser i skovbund og krat.

2-årig, 20-100 cm høj urt med en opret vækst.

Bladene ved roden er nyreformede og danner en krans. Bladene længere oppe (2. år) er hjerteformede med store takker.

Blomstrer i maj-juni med små hvide korsblomster samlet i en stand. Frugterne er aflange skulper.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

Løgkarse indeholder C-vitamin, men har ellers ikke den helt store næringsmæssig værdi. Derfor er den nok traditionelt brugt mere som krydderi eller tilbehør, end som en decideret madplante.

Argeologiske undersøgelser viser, at løgkarsen blev brugt allerede i stenalderen, for 6.000 år siden, og kaldes derfor som historiens allerførste krydderurt.

LØN-SLÆGTEN

Acer sp.

Løn (*Acer*) er en slægt der består af mere end 100 arter, hvoraf omkring 15 vokser i Danmark. Almindelige, og spiseplantemæssigt interessante, er fx Ahorn (*Acer pseudoplatanus*) og Spidsløn (*Acer platanoides*). Flere dele kan bruges i madlavingen:

- bladknopper og spirer kan spises rå, eller bruges til forskellige tilberedte retter
- plantesaft drikkes, eller koges til sirup
- frø spises rå, eller i forskellige tilberedte retter

Den kommercielt producerede "ahornsirup" (som egentlig burde hedde "lønsirup") laves af saften fra Sukkerløn (*Acer saccharum*) eller Sort Løn (*Acer nigrum*), som begge er udbredte i det nordøstlige Nordamerika. I øvrigt er det et blad af Sukkerløn der er afbildet på det canadiske flag - hvilket passer godt sammen med at 75% af verdens "ahornsirup" produceres netop i Canada.

Vokser i skove og parker.

Små og store løvtræer, ofte med en bred krone. Mens nogle af arterne kun bliver til små buske, kan både Ahorn og Spidsløn blive hhv optil 25 og 30 m høje.

Ahorns og Spidsløns blade minder meget om hinanden. De forholdsvis store og håndlappede. Spidsløns blade er dog mere spidse og indeholder mælkesaft.

Ahorns blomster sidder i lange hængende klaser. Spidsløns blomster sidder i skærme.

Frugterne består af to vingede nødder der sidder tæt sammen. Hos Ahorn er frugternes vinger i vinkel mod hinanden, mens hos Spidsløn vokser de i næsten modsatte retninger.

Nogle af arterne (fx Spidsløn) er naturligt hjemmehørende i Danmark, mens de fleste (fx Ahorn) er indførte.

MERIAN

Origanum vulgare

Merian eller Almindelig Merian eller Oregano er en alsidig krydderurt og spiselig pynt:

- friske eller tørrede blade og blomsterskud som krydderi
- blomster som spiselig pynt til salater/på brødet

Merians smag bliver stærkere når den tørres.

Merian er nok mest kendt fra det middelhavske køkken - i pastaratter, pizza og kebab, og som vigtig krydderi i græsk salat. I det nordiske køkken er Merian blevet brugt især til fiskeretter.

Vokser på lysåbne steder med kalkrig og veldrænet jord.

Flerårig, 50 cm høj urteagtig plante med en opret og busket vækst.

Bladene er modsatte, glatte og med tandet rand. Oversiden er mørkt grågrøn, mens undersiden er lysegrøn med prikker.

Blomstrer i juli-september med små, lilla eller lyserøde blomster i halvskærme.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

"Oregano" som vi køber i butikkerne er ofte underarter eller kultiverede variationer af Almindelig Merian, eller blandinger med fx Have-Merian (Origanum majorana) og Tyrkisk Merian (Origanum onites).

MÆLKEBØTTE

Taraxacum officinale

Mælkebøtten kendes af alle - og alligevel ikke helt; arten deles nemlig i flere hunderede underarter som kun eksperterne kan kende forskellen på. Hele planten er spiselig og kan spises rå, men på grund af nogle bitterstoffer bliver den ofte tilberedt på en eller anden måde:

- unge blade til salater
- ældre blade til stuvninger og supper
- blomster til saft- og vinfremstilling
- blomstrknopper rå eller kogt
- frø males til mel
- rødder til stuvninger og supper
- ristede rødder som kaffeerstatning

Mælkebøtte indeholder masser af calsium og A-vitamin, og også en god kilde til C-vitamin.

Vokser på udyrkede arealer, på græssede marker, i haver og langs vejkanter - stort set i alle steder, hvor der er lyst og den øvrige vegetation er lavt.

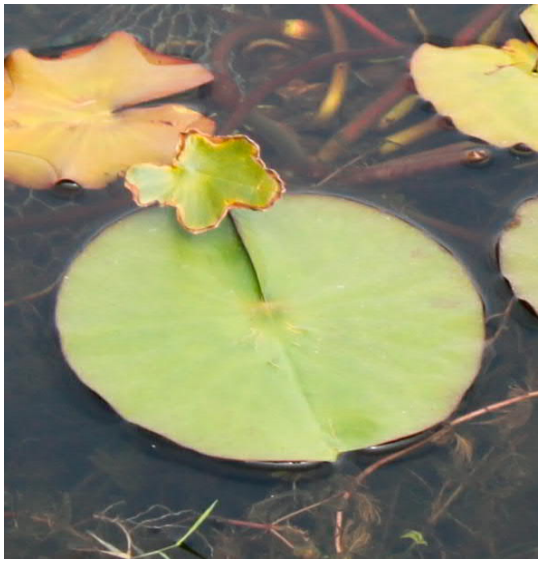
Flerårig, 15-45 cm høj urt, som danner en grundstillet roset af blade.

Bladformen kan variere meget, men er grundlæggende elliptiske, og så alt fra næsten hele til dybe, høvlformede lapper. Bladoversiden er friskgrøn, mens undersiden er mat lysegrøn.

Blomstrer i april-maj (græssede eller klippede planter kan blomstre helt frem til september). Blomsterstanden sidder på en opret hul stængel, og er en samling af masser af små gule tungeformede blomster.

Rodnettet består af en kort lodret rodstok, en kraftig og dybtgående pælerod, og nogle tynde siderødder.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.



NØKKEROSE

Nymphaea alba

Nøkkerose eller Hvid Nøkkerose kendes ofte under navnet Hvid Åkande - hvilket er lidt forvirrende da Nøkkeroser (Nymphaea) og Åkander (Nuphar) er to forskellige planteslægter. "Hvid" kan også diskuteres da blomsten egentlig findes i flere farvevarianter. Men en ting er sikkert, Nøkkerose er ganske flot, og så kan dele af planten også bruges til mad:

- malede jordstængler som tilsætning i mel (Obs! Kræver specielbehandling, må ikke spises rå!)

Nøkkerosens jordstængler indeholder protein (6%) og masser af stivelse (40%), og er blevet brugt som nødmad fx om vinteren når madreserverne er løbet tør og andre afgrøder ikke er tilgelige endnu.

Vokser i næringsrige søer og langsomt flydende åer, til ca. 3 meters dybde.

Flerårig vandlevende urt, rodfæstet og med langstilkede flydeblade.

Bladene er runde eller hjerteformede, og kan bliver op til 20 cm i diameter. Oversiden er læderagtig og mørkegrøn, mens undersiden er rødlig.

Blomstrer i juni-august med store hvide flydende blomster.

Rodnettet er en tyk og krybende jordstængel med mange trævlerødder.

Naturligt hjemmehørende i Danmark, men der findes også forvildede havenøkkeroser i naturen.

Hele planten er svagt giftig, så jordstænglerne skal behandles før de kan spises. Stænglerne ranses, knuses og tørres. Derefter males de, og melet gennemskyldes og vaskes grundigt. Melet tørres igen, ristes (1 time 180-200 °C), blandes sammen med "almindelig" mel, og kan så bruges fx til brødbagning.

PEBERROD

Armoracia rusticana

Peberrod er mest kendt for sin stærktsmagende rod, og bruges oftest som krydderi. Men også andre dele af planten kan spises:

- revet rod som krydderi
- unge blade til salater
- unge blade og skud blendes til pesto og smoothies
- blade til stuvninger og supper

Peberrod indeholder tre gange så meget C-vitamin som citroner, og indeholder også kalium, calsium, magnesium og fosfor.

Peberrod stimulerer stofskiftet og fremmer fordøjelsen.

Før peber og chili kom til Europa, var peberrod og senap de eneste kendte stærke krydderier.

Vokser i vejkanter.

Flerårig, op til 150 cm høj staude med busket vækst.

Danner en bladroset med med 30-50 cm lange ovale blade med glat voksbelagt overflede.

Blomstrer omkring starten af juni med hvide korsblomstrer, som sidder i en op til 1,5 m høj blomsterstand.

Roden er en stor pælerod, nogle tilfælde nærmest knoldformet.

Flygtning fra haver. Stammer orindeligt fra Asien, og blev bragt til Europa ca 1000 år siden.

RAMSLØG

Allium ursinum

Ramsløg har en fin hvidløgsagtig smag, der passer til mange forskellige retter. Hele planten kan spises:

- unge blade til salater
- snittede eller tørrede blade som krydderi
- dampede blade som tilbehør
- blomster som spiselig pynt til salater/på brødet
- syltede umodne frøkapsler som kapers
- hele planten kan blendes til pesto

Ramsløg er meget populær, og er blevet nærmest en slags ikon for naturens spiseplanter. Efterhånden er man begyndt at samle og dyrke den kommersielt, og den bruges også i industrielt fremstillede madvarer.

Vokser i fugtig skovbund.

25-40 cm høj, flerårig urt med en opret vækst.

Trekantet stængel. Langstilkede blade, der er smalt elliptiske med græsgrøn overside og lysegrøn underside.

Blomstrer i maj-juni med hvide blomster, der sidder samlet i kugleformede stande. Frugterne er kapsler med mange sorte frø.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

OBS!
Ramsløg kan forveksles med de giftige planter Høst-Tidløs og Liljekonval.

De grønne blade indeholder masser af C-vitamin og sunde antioxidanter. Den har mange af de samme sunde egenskaber som hvidløg, og sætter i gang i stofskiftet og virker betændelseshæmmende.

ROSE

Rosa sp.

Roser er en planteslægt der er udbredt over det meste verdenen med flere end 100 arter - og utallige underarter og fremavlede variationer. Danske vilde/forvildede roser er fx Hunde-Rose (Rosa canina), Klit-Rose (Rosa spinosissima) og Æble-Rose (Rosa rubiginosa), samt Rynket Rose "Hybenrose" (Rosa rugosa) der spiseplantemæssigt er den bedste. Alle roser kan bruges på den samme måde:

- hyben til syltning, saft, suppe og te
- tørrede, malede hyben som "vitaminpulver" i yoghurt osv
- blade til te
- blomster (kronblade) til te, syltning eller som pynt i salater
- frø til te
- ristede frø som "kaffe"

Hyben indeholder masser af C-vitamin, A-vitamin og calcium, samt fosfor og fibre.

Vokser i skovbryn, krat og klitter.

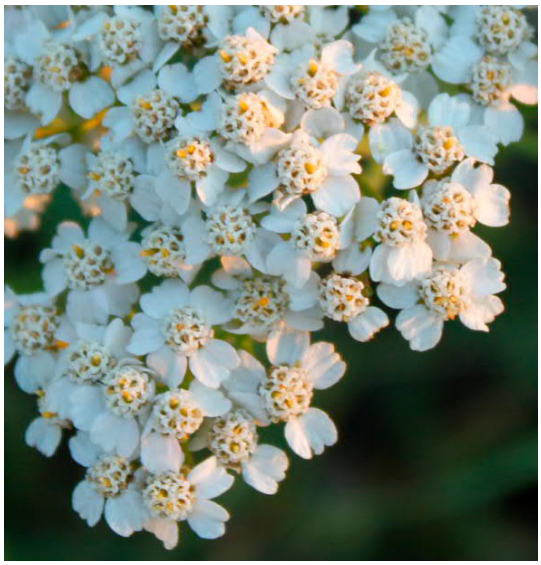
0,5 til 3 m høj busk med ranglet vækst. Stænglerne er ofte forsynet med barktorne.

Bladene er spredstillede og uligefinnede med ovale eller elleiptiske småblade, der har savtakket rand.

Blomstrer maj-juli med med hvide, gule, røde eller lyserøde blomster.

Frugterne er hyben med mange frø.

Nogle af arterne er hjemmehørende i Danmark, mens andre er indførte eller flygtninge fra haver. Rynket Rose betragtes som invasiv art i den danske natur og bekæmpes aktiv.



RØLLIKE

Achillea millefolium

Røllike er en alsidig nytteplante, og blevt brugt til alt fra medicin og mad til magi. Røllike er stærk og karakteristisk i smagen, og velegner sig til både som spiseplante og krydderi:

- unge blade til salater
- snittede/hakkede blade som drys til mad
- kogte blade som tilbehør til mad
- blomster til kryddersnaps
- tørrede blomster og blade som krydderi

Vokser på enge, græsplæner, vejkanter, overdrev, strandenge osv.

Flerårig, 15-50 cm høj urt med en stiv, opret vækstform. Stænglen er sej og lidt håret.

Bladene er meget krakteriske - dobbelt fjersnitdelte - og mørkegrønne.

Blomster i juli-september med små hvide eller svagt lyserøde blomster, der sidder i en tæt halvskærm.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

Røllike er en gammel og kendt lægeplante, der indeholder mange aktive stoffer fx æteriske olier. Den har bla beroligende effekt, stimulerende på fordøjelsen, og er vand- og sveddrivende.

Der er intet giftigt i den, men ved indtagelse af meget store doser kan den forårsage hovedpine og svimmelhed. Nogle mennesker reagerer allergisk overfor røllike. Gravide skal undgå at spise planten.

RØN

Sorbus aucuparia

Røn eller Almindelig Røn er forholdsvis ukendt som spiseplante - noget der er egentlig lidt synd, da rønnebær er en slags "miniæbler" hvad både gode anvendelsesmuligheder og næringsindehold angår. Flere dele af planten kan bruges:

- bær til syltning, geleer, supper, grød, saft, vin og bagværk
- blade til te og saft
- blomster til saft

Rønnebær indeholder masser af pektin, C-vitamin og A-vitamin.

Vokser i hegn og lysåbne skove.

Løvfældende busk eller et mindre træ med rundagtig vækst.

Bladene er uligefinnede med lancetformede småblade, som hvert har savtakket rand, mørkegrøn overside og grågrøn underside.

Blomstrer i maj-juni med flødehvide små blomster, der sidder i halvskærme på små kortskud.

Frugterne er orangerøde små "bær".

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

Der findes også andre arter af røn i Danmark med spiselige bær, fx Aksel-Røn (Sorbus aria) og Selje-Røn (Sorbus intermedia). Bærrene af disse er dog mere melede, så vil man anvende dem, anbefales det at man bruger dem blandet sammen med "almindelige" rønnebær.

SKOVLØG

Allium scorodoprasum

Skovløg er en af de vildtvoksende løg der findes i den danske natur, og er endda forholdvis almindelig - men som kun få rigtig lægger mærke til. Smagen minder om Ramsløg, og hele planten kan spises:

- unge blade til salater
- snittede blade til supper eller som drys på brødet
- løg bruges "som små skalotteløg"
- dampede blade som tilbehør
- hele planten kan blendes til pesto

Skovløg er tidlige blevet dyrket som køkkenurt, men har så efterhånden måttet vige for andre type løg i køkkenhaven.

Vokser i krat, løvskove og hegn.

Flerårig, 40-90 cm høj urt med en opret vækst.

Bladene er lange, 1-1,5 cm brede med hele kanter.

Blomstrer i juli-august med rødviolette blomster, hvor der er yngleknopper imellem.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

SKVALDERKÅL

Aegopodium podagraria

Skvalderkål - både forhadt ukrudt og værdsat nytteplante. Altså afhængig af øjnene der ser på den. Ja, Skvalderkål kan nemt blive et problem i en pyntehave, men den er også en rigtig god spiseplante:

- unge blade til salater
- ældre blade til stuvninger
- hakkede/snittede blade som "drys"
- blomster til salater

Skvalderkål indeholder messer af C-vitamin, B-vitaminer, og forskellige mineraler. Den forbedrer fordøjelsen og er vanddrivende.

Vokser i skovbund.

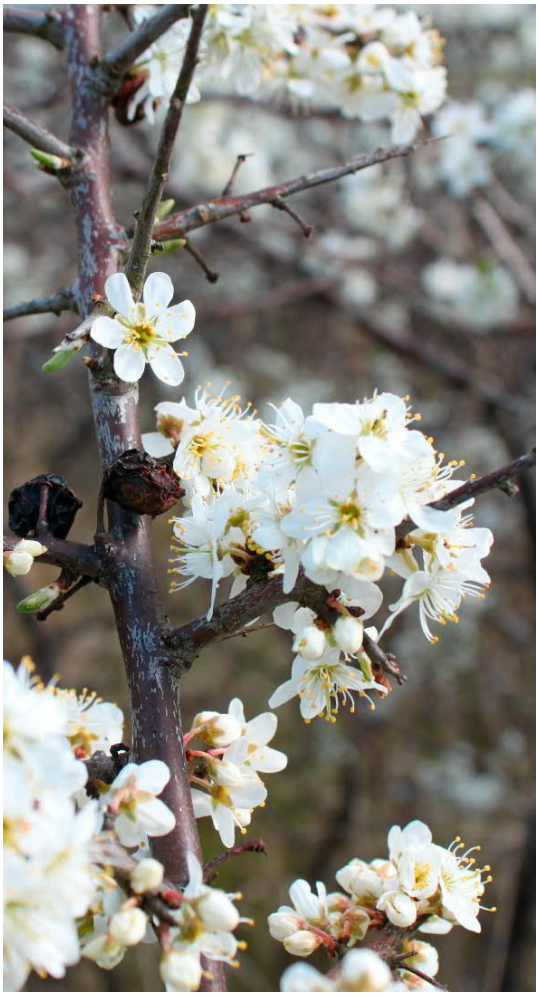
Flerårig, 30-100 cm høj urt med tæppedannende vækst.

Bladene er 2-3 dobbelt fjersnitdelte og uligefinnede. Småbladene er skævt hjerteformede med skarpt savtakket rand. Oversiden er mat mørkegrøn, mens undersiden er lysere.

Blomstrer i juni-august med små, hvide blomster der er samlet i dobbeltskærme på særlige stængler.

Stammer fra Central- og Østeuropa, men indført og efterhånden naturaliseret i Danmark.

Man hører ofte fortalt at Skvalderkål blev indført her i landet i middeladren af munkene, som brugte den som medicinplante. Undersøgelser viser dog at Skvalderkål blev brugt - og endda dyrket - allerede i vikingetiden.



SLÅEN

Prunus spinosa

Slåen tilhører Blomme-familien og ligner både i blomst og frugt af fx Kirsebærblomme, og har også lignende anvendelsesmuligheder. Flere dele af planten kan bruges:

- blomster til te
- blade til te
- frugter til syltetøj, saft, vinfremstilling og kryddersnaps

Slåen (frugter) er meget sure, men bliver sødere efter at have fået frost.

Arkæologiske fund viser at man spiste slåen i kobberalderen, dvs over 5000 år siden. (Og mon ikke også før det).

Vokser i skovbryn og krat.

Stor, løvfældende busk med en opret, stiv vækstform. Tætgrenet med tynde kviste, der er besat med lange grentorne.

Bladene er elliptiske til smalt omvendt ægformede, og med savtakket rand. Oversiden er grågrøn, mens undersiden er lysegrøn.

Blomstrer i april (før løvspring) med små hvide blomster, der sidder tæt på dværgskuddene.

Frugten er kuglerund med blåsort skind og hvidlig dug. De modner i september-oktober, og bliver ofte siddende på busken til langt hen på vinteren.

Egentlig naturligt hjemmehørende i Danmark, men nu om dage stammer mange af Slåenbuskene fra importerede og forædlede individer.

TAGRØR

Phragmites australis (P. communis)

Tagrør er mest kendt som tækkemateriale til stråtage, men den er også en spisepålante:

- marv i unge skud spises rå
- unge skud kogt/dampet
- unge skud tørres, males og bages til "skumfiduser"
- marv i rodstængler spises rå
- rodstængel tørres og males, og bruges som tilsætning i mel ved bagning
- rodstængel koges til sukkerholdig "saft"
- frø males til mel eller koges til grød

Vokser ved lavvandede strandbredder, søer, grøfter og strandenge.

Flereårigt, 100-300 cm høj græs med en tæppedannende, men opret vækst.

Bladene er flade og grågrønne med hel og skarp rand.

Blomstringen sker i august-september med violette småaks samlet i en top.

Rodnettet består af krybende, underjordiske stængler med grove trævlerødder. Planten danner nye overjordiske skud fra jordstænglerne.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

Tagrør har en lang historie som nytteplante bag sig. Argeologiske udgravninger viser at man allerede i den tidlige stenalder brugte tagrør som tække- og byggematriale. Som spiseplante går dens historie sandsynligvis endnu længere tilbage.

TIDSEL

Cirsium sp.

Tidsel opfattes ofte som en stikkende ukrud, men den er også en rigtig god spiseplante. Der findes flere tidsel-arter i Danmark, fx Ager-Tidsel (Cirsium arvense) Kær-Tidsel (Cirsium palustre), Lav Tidsel (Cirsium acaule), Lancet-Tidsel (Cirsium vulgare) og Kål-Tidsel (Cirsium oleraceum). Alle kan bruges på den samme måde:

- unge blade og skud til salater og stuvninger
- pæleroden rå eller tilberedt
- stænglen rå eller tilberedt
- blomsterbunden kan bruges "som artiskok"

Vokser på agerjord og strandvolde.

En- eller flerårig, 50-150 cm høj urt med oprat eller spredst vækst.

Bladene er hele med tandet eller 1-3 dobbelt lappet rand. Samtlige spidser munder ud i torne.

Blomstrer i juli-september med lilla blomster (Kål-Tidsel har gule blomster) siddende i oprette kurve.

Rodnettet består pælerod og vandrette jordstængler, som kan ligge i flere meters dybde.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.

Tidsel er rig på A-vitamin, C-vitamin, kobber, fosfor, kalium, jern, calcium og magnesium.

Tidselolie bruges af og til i madlavningen til salater og dressinger. Olien bliver udvindet af tidselfrø, og har et ekstraordinært højt indhold af flerumættede fedtsyrer.

Tidslens torne kan være temmelig irriterende, men heldigvis bliver de blødere ved kogning. Man kan også blende tidslen til en smoothie for at komme tornene til livs.

TJØRN

Crataegus sp.

Tjørn er almindelige både som vildtvoksende og som haveplante, og findes i mange forskellige arter og krydsninger. De mest udbredte i den danske natur er Almindelig Hvidtjørn (*C. laevigata*) og Engriflet Hvidtjørn (*C. monogyna*), som begge bruges på den samme måde:

- bær kan spises rå eller bruges til puré, marmelade, saft og vinfremstilling
- malede bær kan blandes i brøddej
- unge blade til salater, og snittet somk "drys" på mad
- fermenterede tørrede blade til te
- blomster (kronblade) til salater

Tjørn er en almindelig bestanddel i mange naturmedicin og kosttilskud, og hjælper blandt andet til fordøjelsesproblemer.

Vokser i skovbund og krat.

Stor, løvfældende busk med en stiv og tæt vækst, og ofte med flere stammer fra grunden. Busken har talrige stive grentorne på de ikke-blomstrende skud.

Bladene er omvendt ægformede, med tre lapper på den yderste tredjedel (Almindelig Hvidtjørn) eller fem- til syvlappede og med nogle få tænder ved spidsen af hver lap (Engriflet Hvidtjørn). Bladoversiden er blank og mørkegrøn, mens undersiden er grågrøn.

Blomstrer i maj-juni med hvide blomster. Frugterne er røde bæræbler med to-tre kerner (Almindelig Hvidtjørn) eller med én kerne (Engriflet Hvidtjørn).

Alimindelig Hvidtjørn er naturligt hjemmehørende i Danmark. Engriflet Hvidtjørn er forvildet indført art.

TUSINDFRYD

Bellis perennis

Tusindfryd eller Bellis er almindelig i græsplænerne og klippede vejkanter, hvor den blomstrer ivrigt næsten hele året igennem. Flere dele af planten kan bruges:

- unge blade til salater eller kogte retter
- blomsterknopper til supper og salater
- kronblade som spiselig pynt til salater eller på brødet
- blomster til te

Tusindfryds blade bliver syrlige og bitre med alderen, og derfor er det bedst at samle kun de helt unge blade. De ældre blade kan dog bruges i mindre mængder fx i sammenkogte retter.

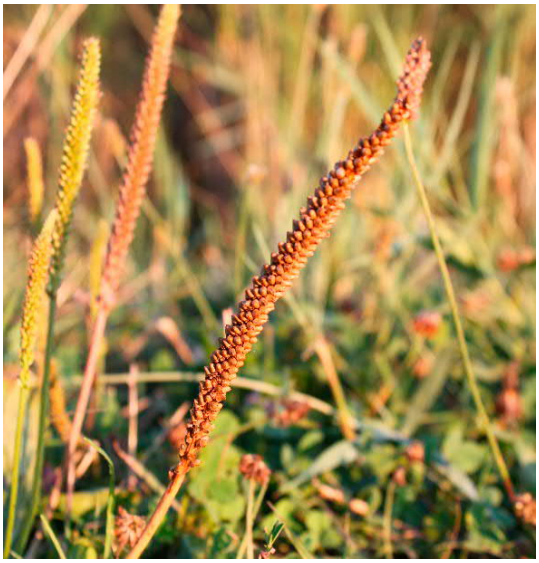
Vokser på lysåbne steder.

Flerårig, 5-15 cm høj urt med en rosetdannende vækstform.

Bladene er omvendt ægformede og helrandede med nogle takker. Begge sider lysegrønne og hårede.

Blomstrer marts-oktober - dvs hele den frostfri periode. Blomsterkurven sidder på bladløs stilk. Skivekronerne er gule, mens randkronerne er hvide (nogle gange med rødlige spidser).

Naturligt hjemmehørende i Danmark.



VEJBRED

Plantago sp.

Vejbred findes i flere forskellige arter, hvoraf Glat Vejbred (*P. major*) og Lancet-Vejbred (*P. lanceolata*) er de almindeligste inde i landet, og Strand-Vejbred (*P. maritima*) ved kystområderne. De alle kan bruges på den samme måde:

- unge blade til salater
- ældre blade damped, eller til stuvninger
- frø tilføjes i brød og grød

De såkaldte loppefrøskaller - som er almindelige i forskellige kosttilskud - er skallerne af frøene fra vejbred-arten *Plantago ovata*, der dyrkes i Indien og Pakistan. De indeholder fibre og er gode for fordøjelsen. Frøene af vores hjemlige vejbred-arter har lignende egenskaber.

Vokser på åbne, græsbevoksede arealer og vejkanter (Glat Vejbred, Lancet-Vejbred). Saltholdige områder (Strand-Vejbred).

Flerårig, 10-40 cm høj urt med rosetformet vækst.

Bladene er ovale (Glat Vejbred), lancetformede (Lancet-Vejbred) eller linjeformede (Strand-Vejbred). Bladenes overside er græsgrøn, mens undersiden er noget lysere.

Blomstringen sker i juni-september, hvor de mange bittesmå blomster sidder samlet i et tæt, endestillet aks på en bladløs stængel. Frugterne er kapsler med hver nogle klæbrige frø i.

Naturligt hjemmehørende i Danmark. Dog har menneskernes aktiviteter (jordbrug) siden stenalderen haft en stor betydning for udbredelsen.

VILD GULEROD

Daucus carota

Vild Gulerod er vildformen af den dyrkede Gulerod (*Daucus carota ssp. sativus*), og kan i princippet andvendes nogenlunde samme måde - dog skal man tage højde for at der er en ganske markant forskel på rodens størrelse og konsistens:

- unge rødder spises rå
- rødder anvendes som suppeurt

Ligesom de dyrkede gulerødder, indeholder de vilde også masser af vitaminer og mineraler.

Rødderne bliver hurtigt træede, så det er kun helt unge rødder fra førsteårsplanter man kan spise rå.

Fund af frø ved argeologiske udgravninger viser at Vild Gulerod sandsynligvis blev brugt som føde allerede i forhistorisk tid.

Vokser langs veje og grøftekanter.

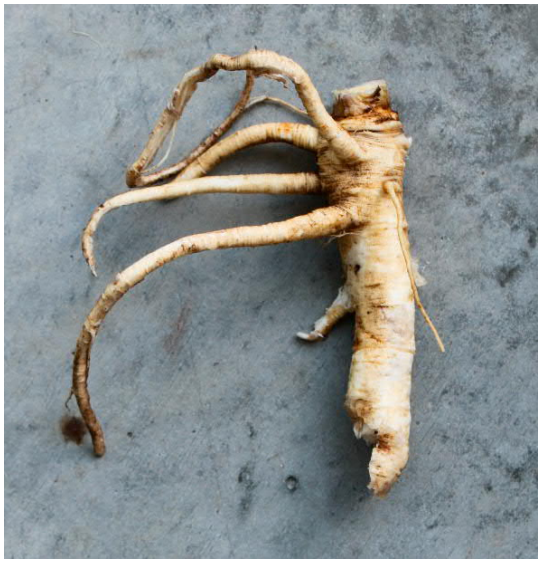
2-årig, 30-80 cm høj urteagtig plante med en stiv og opret vækst. Første år danner planten en bladroset, og næste forår en blomsterbærende stængel.

Bladene er spredtstillede, og 2-3 gange fjersnitdelte med lancetformede flige. Begge bladsider er græsgrønne og hårede.

Blomstrer i juni-august med små hvide blomster samlet i endestillede skærme, som igen er samlet i større skærme. Midt i storskærmen finder man ofte én eller nogle få røde blomster.

Rodnettet består af en kraftig, lodret jordstængel, som fortsætter over i en dybtgående pælerod.

Naturligt hjemmehørende i Danmark.



VILD PASTINAK

Pastinaca sativa

Vild Pastinak er en flygtning fra køkkenhaver, der drives så godt i naturen, at den er blevet et problem og ses som en invasiv plante i Danmark. Den vilde Pastinak har noget mindre og mere sej rod end den dyrkede form har, men kan bruges på nogenlunde samme måde:

- unge rødder spises rå
- rødder som suppeurt
- ristede frø som krydderi

Vild Pastinaks rødder bliver seje og træede med alderen, så det gælder om at samle så unge rødder som muligt, og fra førsteårsplanter.

Vokser langs vejkanter og på marker.

2-årig, op til 150 cm høj urt med en opret vækst.

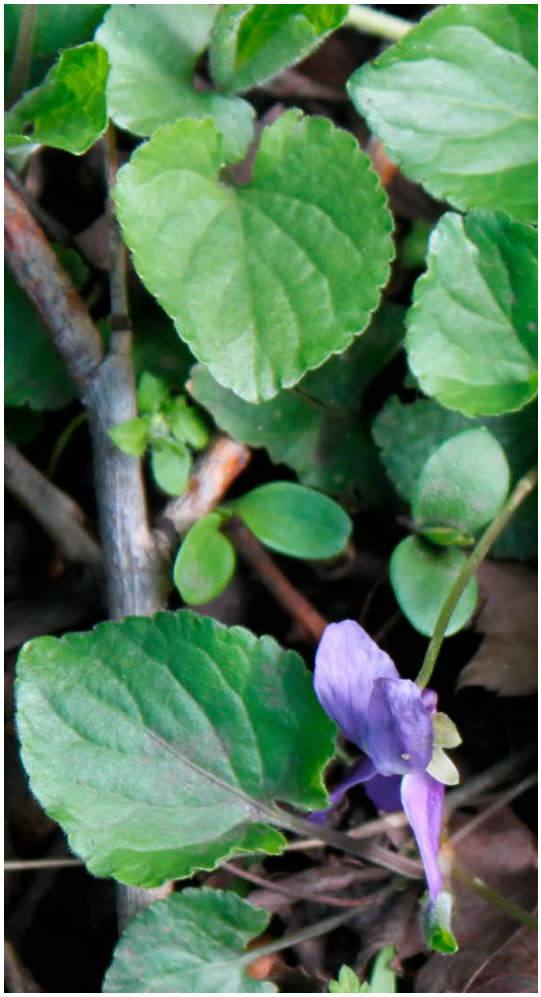
Øverste blade er ofte enkelte, mens de de nedre blade er dobbelt fjersnitsdelte.

Blomstrer i juli-august med gule blomster samlet i dobbeltskærm.

Roden er af en dybtgående pælerod, ofte med nogle siderødder.

Forvildet kulturplante, som stammer oprindeligt fra Central- og Sydeuropa. Indført i Danmark i middelalderen.

Obs! Pastinakkens plantesaft indeholder stoffer der i kombination med sollys kan give misfarvninger på huden, eller endda forårsage vabler og brandsårslignende udslet. Brug hansker! Og ha' også plantesaftproblematikken i tankerne, hvis du planlægger at spise den rå!



VIOL

Viola sp.

Viol er en kæmpestort planslægt med flere hundrede arter, der er spredt over de tempererede egne af verden. I den danske natur findes der over ti arter, hvoraf almindelige er fx Krat-Viol (Viola riviniana), Marts-Viol (Viola odorata), Hunde-Viol (Viola canina) og Stedmoderblomst (Viola tricolor). De alle kan bruges på den samme mode:

- unge blade til salater
- ældre (og unge) blade til supper
- blomster som spiselig pynt til salater/på brødet
- blomster som smagsstof til likør og kryddersnaps
- kandiserede blomster som pynt til desserter

Violblomster indeholder C-vitamin, bladene tillige A-vitamin.

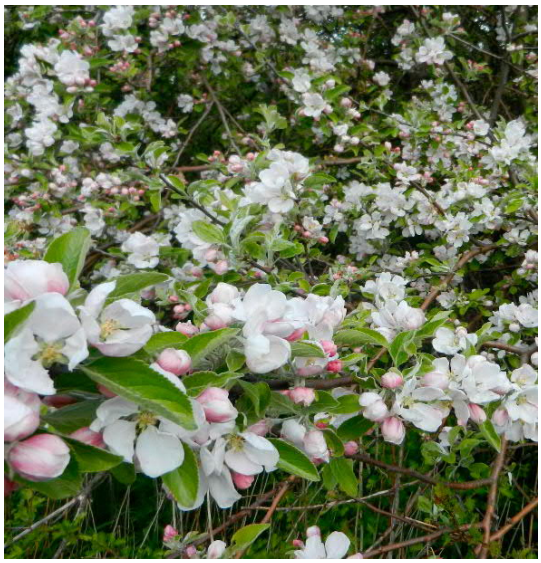
Vokser i skovbund og marker.

En- eller flerårige, urteagtige planter.

Bladene nyre- eller hjerteformede hos de fleste arter.

Blomstringstiden varierer fra art til art, og kan være april-oktober. Blomsterne er blå eller flerfarvede, og er 5-tallige og uregelmæssige (de tre nederste kronblade er nedadrettede, mens de to øverste er opstående).

Nogle er naturligt hjemmehørende i Danmark, men andre er indførte eller flygtninger fra haver.



ÆBLE

Malus domestica

Æble er kendt af alle - dog oftest kun for frugten, mens de andre spiselige dele af træet glemmes. Æble (frugt) findes i mange smagsvarianter, og især med de vilde æbletræer kan det være et stort gætteleg at finde frem til træerne med de bedste frugter.

- snittede unge blade til salater
- tørrede blade til te
- kronblade som pynt til salater
- blomster til saft og kryddersnaps
- frugter - rå eller tilberedt - til mad og drikke

Vokser forvildet i hegn og skovbryn.

Op til 8 m høj træ med en rund og tætgrenet krone.

Bladene er ovale til ægformede med en rundtakket kant. Oversiden er mørkegrøn, mens undersiden er grå af en tætte hårklædning.

Blomstrer i maj med hvide til svagt lyserøde blomster.Frugterne er de velkendte æbler, som findes i forskellige farver (gul, grøn, rød) og størrelser.

Flygtning fra haver. Stammer oprindeligt fra Centralasien, men er blevet dyrket og forædlet gennem tusinder af år.

Æbler (frugter) er supersunde! De indeholder masser af vitaminer som C, E, K, B1, B2 og B6 der hjælper immunforsvaret. Og mineraler som kalium, jod og zink, der er vigtige for stofskiftet og nervesystemet. Æbler indeholder desuden pektin, der øger mængden af gode tarmbakterier, og siges også at sænke kolesteroltallet.

Også æbleblade er rige af C-vitamin, så æbletræets nyttesæson begynder tidligt.

Æblefrø er svagt giftige. Hvis man sluger dem hele, gør det dog ingenting (de smutter bare gennem tarmsystemet).