

Nyttevekster for nybegynnere



Gleden ved å høste

Mennesker har sanket og høstet fra naturen så lenge vi har eksistert. Mange av vekstene har vi over tid foredlet for å fremme ønskede egenskaper, til bruk som mat, medisin eller tekstiler. Andre matplanter har levd et liv som ugress. Med dette heftet vil vi løfte fram ti ville matplanter som du finner over hele Norge. Vi håper du kan bli inspirert til å ta i bruk det gratis og velsmakende matforrådet som finnes rett utenfor dørstokken din.

Allemannsretten gir alle rett til å ferdes fritt og oppholde seg der de ønsker i naturen – uavhengig av hvem som eier grunnen. Høstingsretten er en del av allemannsretten. Den gir deg rett til å plukke ville blomster, planter, bær og vill sopp, når det skjer hensynsfullt og med tilbørlig varsomhet. Husk at sjeldne arter av bær, sopp og blomster er fredet mot plukking, og at det finnes egne regler for sanking i verneområder og naturreservater.

Friluftsløven § 5

(Allmennhetens 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.»

Naturmangfoldloven § 15,

annet ledd (Forvaltningsprinsipp):

«Høsting og annet uttak av viltlevende planter og sopp er tillatt så langt det ikke truer overlevelsen av den aktuelle bestanden eller begrenses ved lov eller vedtak med hjemmel i lov.»

De tre viktigste redskapene man tar med seg i sekken er:

1 Kunnskap
Alltid vær helt sikker på hva du plukker, ikke smak på noe du ikke vet hva er.

2 Sank bærekraftig
Lær deg hvordan de forskjellige vekstene sankes på en forsvarlig måte. Fremmedarter og planter som løvetann og geitrams kan du sanke hemningsløst av. Andre planter må du tenke på at skal vokse der også neste år – og at det kommer flere sankere etter deg. Sjeldne, rødlistede arter eller veldig små forekomster lar du stå. Finn ut hvilken kategori planten tilhører på stedet du er før du begynner å plukke dem.

3 Litt strekker seg veldig langt
Ofte hygger man seg så mye med å sanke vekster at man glemmer at man også skal sette av tid til å bearbeide fangsten når man kommer hjem.

Når man sanker vekster, kan de fort falle sammen og bli slappe om man ikke oppbevarer dem riktig. Den beste måten for å holde plantene fine til du kommer hjem, er å samle dem i lukkede plastposer, for eksempel brødposer som man knytter knute på, eller lynlåsposer. Slik kan de godt holde seg sprø og friske en uke i kjøleskapet. Mange vekster kan du med fordel forvelle og fryse, eller tørke til bruk som krydder og te.

Ønsker du å lære mer om nyttevekstenes verden?

Norges sopp- og nyttevekstforbund har mange tilbud for deg som vil lære mer om hvordan man sanker og bruker ville matplanter. Aktivitetene skjer i våre medlemsforeninger spredd over hele landet. Vi har kurs der du lærer å lage mat og å gjenkjenne plantene, og vi har turer der du lærer hvor de kan plukkes. Hvert år har vi også nasjonale arrangementer på forskjellige steder i landet.

I Norges sopp- og nyttevekstforbund får du opplæring og hjelp av våre nyttevekstkyndige. For å bli nyttevekstkyndig må man gjennom et eget kurs med om lag 120 pensumarter, deres bruksområder, spiselighet og eventuelt giftighet. Til slutt skal man bestå en praktisk prøve. Det ble i 2021 uteksaminert 63 nyttevekstkyndige i Norge.

Bli gjerne medlem. Da får du tilbud om unike kurs og redusert deltakeravgift på andre. Du får også bladet vårt Sopp og nyttevekster fire ganger i året – med masse tips og kunnskap om bruk av nyttevekster fra hav og land.

Soppognyttevekster.no/kalender
Soppognyttevekster.no/medlemskap

Det finnes mange gode hjelpemidler på veien til nyttevekstkunnskap. En god plass å starte kan være å anskaffe seg en flora. En flora er en bok som gir deg nøkkelen til plantenes kjennetegn. De finnes som tykke eller tynne, til hjemmebruk eller for å ta med ut på tur. Den mest utfyllende floraen for norske planter er Gyldendals store nordiske flora (Bo Mossberg og Lennart Stenberg, Gyldendal 2018).

Det finnes også mange bøker om ville vekster som både beskriver plantenes kjennetegn og gir oppskrifter på hvordan de kan brukes på kjøkkenet. Vær klar over at kunnskapen om vekstenes spiselighet kan ha endret seg gjennom årenes løp, så bruk oppdaterte bøker. Samtidig kan eldre bøker ha oppskrifter som er gått i glemmeboken. Søk i nettbokhandelne på «spiselige planter»; «ville vekster», «mat fra naturen» og lignende, så får du opp dagens utvalg. Utvalget endrer seg fra år til år.

Norges sopp- og nyttevekstforbund lager en oppdatert liste over tilgjengelig litteratur. Den finner du på soppognyttevekster.no/ressurser/faglitteratur-nyttevekster



Skvallerkål *Aegopodium podagraria*

Skvallerkål finner du ofte i hager, eller forvillet i parker og langs veikanter. Det er de unge, lysegrønne bladene som er mest velsmakende. Vær oppmerksom på at bladene får en mer besk smak når de blir eldre og matte i fargen.

Husk at det finnes noen giftige arter i skjermplantefamilien, så det er viktig å lære seg hvordan man skiller artene fra hverandre.



Spiselig plantedel: Blomst og unge blad. **Mattips:** Pesto, salat, suppe, omelett og paifyll. Tørk gjerne bladene i ovnen til chips.

Engkarse *Cardamine pratensis*

Engkarse liker seg på fuktige voksesteder. Den er lett gjenkjennelig når den brer seg ut over eng og plen med sine lyse rosa til lilla blomster. Selv om engkarsen ser veldig sped og delikat ut har den en kraftig smak. Det finnes mange velsmakende ville karser i Norge. Slektningen skogskarse med hvite blomster smaker noe mildere.



Spiselig plantedel: Blad og blomster. **Mattips:** I stedet for wasabi på sushi, pesto, urtesmør, som dryss over tomatsalat og ovnsbakte grønnsaker.

Stornesle *Urtica dioica*

Stornesle, bedre kjent som brennesle, er svært rik på næringsstoffer. Den vokser ofte i grøfte- og veikanter, og vi anbefaler deg å bruke hansker når du sanker. La gjerne to bladpar stå igjen på stilken, så kan du høste nye nesleskudd på samme måte gjennom sesongen til planten går i blomst.



Spiselig plantedel: Unge blader og frø. **Mattips:** Suppe, pesto, smoothie, paifyll, i brødbakst.

Geitrams *Chamerion angustifolium*

Geitrams er en plante som trives under mange vekstforhold og finnes i veikanter nær deg. De unge skuddene med en liten bladdusk i toppen kan tilberedes på samme måte som asparges. Bladene kan brukes som de er i salater, eller de kan gjæres og tørkes til te. Blomstene tar seg flott ut i salater, de kan kandiseres som pynt på kaker, og de gir en nydelig farge hvis du lager saft av dem.



Spiselig plantedel: Unge stilker, blad og blomst. **Mattips:** Smørstekte unge skudd, pesto, i salat, te, saft.

Nyperoser *Rosa spp.*

Vi har flere viltvoksende nyperoser i Norge, og alle har spiselige blomster og nyper. En art som du med god samvittighet kan forsyne deg ekstra godt av heter rynkerose *Rosa rugosa*, det er en fremmedart vi ikke ønsker at skal spre seg i naturen vår. De fylldige blomsterbladene setter en vakker farge på rosesukker og -gelé. Nypene er store og egner seg godt til suppe og puré, eller du kan tørke dem til te.



Spiselig plantedel: Blomster og nyper. **Mattips:** Sukker, gele, i fruktsalat, puré, ketsjup, suppe, te.

Meldestokk *Chenopodium album*

Meldestokk er en næringsrik og velsmakende plante som er vanlig å finne langs åkerkanter og på bar jord. I samme familie finner du strandmelde og tangmelde, som vokser langs strandkanten. Bladene kan med fordel forvelles og fryses ned, slik at du kan nyte disse hele året.



Spiselig plantedel: Blader. **Mattips:** Suppe, pesto, stuing, omelett og paifyll.

Engsyre *Rumex acetosa*

Engsyre vokser vanligvis i eng, beitemark og skog. Smaken på bladene er syrlig og frisk, og kan gjerne erstatte sitron i matretter. Kalsium binder oksalsyren denne planten inneholder, så en fordelaktig kombinasjon kan være å finhakke blader og blande dem med produkter som fløte eller rømme.



Spiselig plantedel: Blader, ung blomst som garnityr. **Mattips:** Grønn saus, urtesmør, suppe, som urtefyll i fisk.

Løvetann *Taraxacum* spp.

Løvetann er en av vårens tidlige blomsterplanter som særlig humlene setter pris på! Har du løvetann i hagen? Sett gjerne en krukke over planten en ukes tid for å «bleike» bladene, mangel på lys gjør at de ikke produserer bitterstoffer og får en mildere smak. I Sør-Europa selges løvetannblader på grønnsaksmarkedene. Prøv løvetann i stedet for å kjøpe dyrket salat i supermarkedet!



Spiselig plantedel: Rot, unge blad, blomsterknopper, stengel og blomst. **Mattips:** Kapers av knopper, ovnsbakte knopper, i salat, grønn tagliatelle, gele, sirup.

Tunbaldersbrå *Matricaria discoidea*

Tunbaldersbrå vokser vanligvis på gårdstun, langs åkerkanter og stier. De unge blomstene har en deilig smak som kan nytes ferske i salater og te. Ved oppbevaring anbefales det at de fryses etter en rask forvelling, da de har en tendens til å smuldre opp ved tørking.



Spiselig plantedel: Unge blomster. **Mattips:** I salat, til saft, forfriskende som iste, syltede blomsterknopper, kan trekkes med melk/fløte som basis for desserter, for eksempel iskrem.

Gjøksyre *Oxalis acetosella*

Gjøksyre vokser i skogen og har blad som kan minne litt om kløver, som også er spiselig. De grønne bladene har en frisk, syrlig smak, og de gjør seg nydelig i alt fra fiskeretter til desserter, på lik linje med blomstene.



Spiselig plantedel: Blad og blomst. **Mattips:** Grønn saus, i rå salat, urtesmør, i sorbet og iskrem.

Hvordan bruker du nyttevekstene på kjøkkenet?

Sankingen ute er bare halve jobben. Her er noen tips til hva du kan lage når du kommer hjem til kjøkkenet.

Urtesalt

Bland 60% ønskede ville vekster med 40% salt.

Finhakk plantene og kjør sammen med salt i matmølle.

Tørk massen på brett i stekeovnen på 40 grader med en tresleiv i ovnsdøren for å slippe ut fuktighet, eller bruk en urtetørker hvis du har. Når urtesaltet er helt tørt, kan det brytes opp og kjøres gjennom matmøllen til ønsket konsistens. Bytt gjerne ut salt med sukker hvis du ønsker å lage urtesukker. Kan oppbevares i et skap i romtemperatur.

Grønn saus

Ta en god neve grønne vekster og en olje etter smak, gjerne solsikke- eller rapsolje. Finhakk plantene og kjør sammen med olje til ønsket konsistens. Dette er nydelig å blande sammen med pasta, som saus til retter eller man kan blande det sammen med nøtter og ost til en smaksrik pesto. Nytes helst fersk, men kan oppbevares i kjøleskap, hvis oljen dekker innholdet, over lengre tid.

Vill saft

Fyll en bøtte med blomster, ha i saften av tre sitroner. Kok opp cirka 10 liter vann og smak deg frem til ønsket mengde sukker, 2 kg kan være et fint utgangspunkt, samt hell en pose sitronsyre i blandingen (denne finner du i salg i de fleste matvarebutikker). Hell blandingen over blomstene og la det stå under lokk i tre dager, rør gjerne i blomstervannet en gang om dagen. Sil av og hell på sterile flasker. Saften har en holdbarhet på omtrent en uke i kjøleskap, men kan med fordel fryses ned til bruk gjennom hele året.

Vill te

Press ønskede blader tettpakket sammen i et norgesglass og sett på lokk uten gummipakning. La bladene få svette i sin egen saft i stekeovn på 40 grader, med en tresleiv i ovnsdøren i en til to dager. Deretter tørker du bladene på et kjøkkenhåndkle på samme måte, eller bruker en urtetørker om du har, og kan nyte verdens beste te. Oppbevares på lufttette glass.

Urtesmør

Finhakk ønskede ville vekster og bland med en pakke smør som har myknet i romtemperatur. Oppbevares i kjøleskap eller kan fryses til senere bruk.

Grønn suppe

Smørstek finhakket løk, to store kokte poteter og noen gode never ville vekster til det faller litt sammen i gryten. Hell deretter over 1 liter vann (gjernne tilsatt en god kraft) og la dette småkoke rundt 20 minutter. Kjør med stavmikser til ønsket konsistens, og smak til med krydder.

Vill suppe med jevning

Smelt noen spiseskjeer smør i en gryte, visp inn lik mengde hvetemel, hell deretter 1 liter kraft over blandingen. Ha i noen gode never med finhakkede ville vekster og småkok til disse er møre. Tilsett fløte og smak til med krydder.

Om bærekraftig sanking

Artene vi har valgt å presentere i dette heftet finnes over hele landet, i livskraftige bestander. Du kan plukke så mye du vil av dem. Generelt har vi en overflod av spiselige planter som vi er altfor dårlige til å utnytte. Men du må også vite at det finnes bestander som man ikke kan høste så kraftig og at det i bynære områder kan bli høyt press på enkelte arter eller områder. Derfor retter Norges sopp- og nyttevekstforbund stadig større oppmerksomhet mot bærekraftig sanking. Du skal alltid la det være tilbake rikelige mengder til neste plukker og til neste sesong.

Om giftige planter og forvekslingsarter

Vær klar over at det finnes giftige planter i norsk natur. Noen kan også ligne nyttevekstene. Du skal derfor aldri spise noe du ikke er helt sikker på hva er.

Artskunnskap er grunnlaget for en vellykket sanketur. Lær deg å gjenkjenne noen av artene i nærområdet ditt og finn ut hvor de vokser. Da kan du gå dit år etter år.

Du kan utvide antallet ved å lære deg et par nye arter hvert år. På hver tur kan du også se deg ut en plante du ikke kjenner og prøve å finne ut hvilken det er. Slik bygger du opp kunnskap til å bli en fullbefaren sanker.

Bli med på tur og kurs!

En fin måte å lære på er å bli med Norges sopp- og nyttevekstforbund på turer og kurs. Oversikten finner du på soppognyttevekster.no/kalender.



Foto: Cathrine Johnsen



Foto: Wenche El Johansen

Ved mistanke om forgiftning, ring Giftinformasjonen: 22 59 13 00
helsenorge.no/Giftinformasjon/tema-planter-og-bar

Norges sopp- og nyttevekstforbund (NSNF)

NSNF er en frivillig, landsomfattende medlemsorganisasjon med lokale foreninger over hele landet. Vi arrangerer turer og kurs for å få flere til å oppdage og bruke sopp og ville planter. Denne brosjyren går gjennom ti vanlige nyttevekster du lett kan finne selv. For å lære mer om planter og matlaging, bli med oss på tur!

NSNF tilbyr også utdanning av nyttevekstkyndige. Utdanningen gir kunnskap om hvilke planter som er spiselige eller giftige, og hvordan nyttevekstene har vært brukt historisk. Våre nyttevekstkyndige går på kurs hvor de lærer om de viktigste nyttevekstene og de farligste giftplantene. Derfor er du alltid trygg på tur med våre nyttevekstkyndige turledere.

Slik kan du lære mer:

Oversikt for alle turer og kurs i hele landet finner du på soppognyttevekster.no/kalender

Tilbudet om nettkurs finner du på soppognyttevekster.no/kurs

Bli medlem på soppognyttevekster.no/medlem



Norges sopp- og nyttevekstforbund

992 66 276

post@soppognyttevekster.no

[Soppognyttevekster.no](https://soppognyttevekster.no)

[Soppkontroll.no](https://soppkontroll.no)