



DIPLOM

tildeles

for rett identifisering av spiselige ville vekster



Gjennomført dato

Underskrift

PLANTEJAKT!

PLUKK!
STUDER!
SPIS!



plukkstuderspissoppognyttevekster.no
soppognyttevekster.no



TUNBALDERBRÅ Lepidothea suaveolens

Tunbalderbrå er en liten plante. Den har gulgrønne blomster «knapper» uten kronblad, og bladene er flikete. Den er vanlig på stier og tun. Om du klemmer og gnir blomsten mellom fingrene lukter det ananas! Den kan spises rå som snacks fra grøftekanten.

Spiselig del: Blad og blomst, men bladene kan være bitre.

FUNET



LØVETANN Taraxacum

De fleste kjenner den fine gule løvetannblomsten, som blir til en hvit frøball en kan blåse på. Men ikke alle gule kurvblomster er Løvetann. Stilken er glatt og hul med hvit saft. Bladene har store «tenner» langs sidene, som en løve!

Smaken kan være bitter, men legg den i kaldt vann over natten, eller kok i den med mye vann. Blomsterknoppene er lite bitre, og gode å steke.

Spiselig del: Hele planten! Blader, stengel, blomsterknopper, blomst og rot.

FUNET



BRENNESLE Urtica dioica

Vanlig brennesle blir ganske høy med mørkegrønne taggete blader. Pass på! Både stilken og bladene har brennhår. De er spisse, og sprøyter inn plantegifter når de treffer huden, som gir følelsen av at det svir og brenner.

Om du koker brennesle, eller klemmer bladene i stykker, forsvinner brennhårene. Husk hansker!

Spiselig del: Unge skudd, toppskudd og frø.

FUNET



HVITKLØVER Trifolium repens

Hvitkløver vokser ofte i gressplen, med blad- og blomsterstilker som står rett opp. Bladene ser ut som de er satt sammen av tre blad, og har ofte lyse tegninger. Hver blomst er som en ball med mange blomster, som er tynne rør, med masse deilig søt nektar nederst. Den er humlene glad i!

Rødkløver, med rødrosa blomst, kan også spises.

Spiselig del: Blad, blomst og frø.

FUNET



GROBLAD Plantago major

5-30 cm høy plante med flate eggerunde blader i rosetter. Bladene har sterke tråder som ofte stikker ut av stilken når du plukker dem. Blomstene sitter som små klumper øverst på stilken. Hele planten smaker som sopp! Unge blader kan brukes i salater, supper og stuinger. Blomsterknoppene og blomstene kan spises hele, eller raspes av og brukes i supper og stuinger.

Spiselig del: Unge blad, blomsteraks, knopper og frø.

FUNET



VIKKE Vicia

Det latinske navnet til vikkene, Vicia, betyr å binde og bøye, fordi de bruker slyngtrådene sine til å binde seg fast i ting. De vanligste vikkene i Norge er fuglevikke og gjerdevikke. De har lange tynne stengler, og blad med flere bladpar og slyngtråder ytterst. Blomsten er blå- eller rødlig, med samme form som ertebloster, og smaker – erter!

Spiselig del: Blomst, blad og unge skudd.

FUNET

andrea@soppognyttevekster.no