

BREM DAL

Guide til vilde, spiselige planter i Struer Kommune

Bremdal. Koordinater WGS84, N56° 30,107` E8° 35,005`

Hvorfor sanke?

I de seneste år er der opstået fornyet interesse for havebrug, selvforsyning og indsamling af spiselige, vilde planter. Mange mennesker opdager glæden ved at dyrke egne afgrøder, eller sanke naturens gratis råvarer. Der kan være adskillige individuelle grunde til at sanke. For nogle er selve aktiviteten eller opholdet i naturen tilfredsstillende, for andre er det jagten og byttet, mens andre søger nye smagsnuancer og kulinariske oplevelser.

Mange af de vilde, spiselige planter man kan sanke i naturen, er forløbere for de kulturfgrøder vi kender i dag, f.eks stammer roe og rødbede fra strandbede.

Præmisser for sankning

Det er vigtigt at sanke med respekt for naturen og de forskellige naturtyper man færdes i. Det kræver viden om planterne at sanke korrekt, så man ikke overhøster eller beskadiger planten. Hvis man sanker korrekt, kan det være nyttigt for naturen, da enkelte invasive planter kræver at blive holdt nede, for at andre mere beskedne arter kan trives.

Man skal aldrig sanke mere end man har brug for. Det lyder som en enkel og indlysende regel, men man kan ofte blive grebet af stemningen og blive revet med ved synet af naturens overflod. Derfor, husk altid at sanke hvad du har brug for til madlavningen, og undgå spild.

Planterne skal behandles nænsomt og med respekt. Klip eller pluk forsigtigt, og undgå at beskadige planten.

Man skal aldrig høste alle individer af en plante på en lokation. Sørg for at der stadig er planter tilbage, der kan sætte frø eller sprede sig ved rodskud eller udløbere. Hvis man udrydder hele bestanden, er der ikke noget at høste senere på sæsonen, eller året efter.

Det er vigtigt at vaske sine vilde indsamlede urter inden de spises, så der ikke er rester af jord eller dyreekskrementer, og ligeledes være opmærksom på om der er risiko for forurening af planterne på de forskellige lokationer.



Husk at naturen ikke er et supermarked. Man kan ikke altid forvente at finde en præcis mængde af en given plante, men ofte kan man finde noget tilsvarende indenfor samme smagsregister. Eller man falder over noget helt andet, og kommer hjem med en overraskelse i posen!

Smagen af vilde planter

Vilde, spiselige planter har ofte et meget videre smagsregister, end det vi er vant til fra vores kulturfgrøder. Der venter et hav af smagsnuancer, overraskelser og måske endda skuffelser. Hvis man har vænnet sig til iceberg salat og dåsemajs kan det være overvældende at blive mødt med naturens bouquet. Det er bittert, skarpt, friskt og syrligt på et helt andet niveau, og nogle mennesker skal vænne sig til de markante smage. Mange vilde planter høstes som bladgrønt og er egnet som supplement til salaten, til pesto eller erstatning for spinat i tærter, lasagne etc. De færreste planter spiser man enkeltvis i store mængder. Når man først er kommet i gang og har lært den nye smagspalette at kende, er det svært at undvære det skarpe drys på salaten, det sure kick eller den bitre pynt på smørrebrødet.

Vær opmærksom på, at der kan være variationer i smag indenfor den samme art, især hvis de er fundet i forskellige naturtyper.

Undersøgelser viser, at vilde planter indeholder vitaminer og mineraler i langt højere koncentration end selv de sundeste af vore kulturfgrøder. Der er altså god grund til at inddrage vild mad i den daglige kost.

Forveksling

Naturen byder ikke kun på delikatesser, der findes også giftige planter der kan forårsage mavepine, hudgener eller hallucinationer. Og der er planter som er decideret livsfarlige at indtage. Gå forsigtigt frem når du begynder at sanke planter. Vær opmærksom på, at vilde planter kan have navne der lyder som vores spiselige kulturfgrøder, og alligevel være giftige. Nogle planter ligner hinanden meget, selv for et trænet øje, og der er fatale forvekslingsmuligheder.

Start altid med at sanke enkelte planter, som du er helt sikker på. Søg viden i netværk, tilmeld dig



kurser og brug litteraturen. (Havemagasiner, diverse floraer eller hjemmesider). Brug alle sanser, og ikke mindst din sunde fornuft når du sanker. Det er ikke altid nok at kigge på en plante. Duft til planten, knus blade eller frugter for at frigive aromaen. Smag forsigtigt med spidsen af tungen. Hvis det svier i munden eller planten er stærk er den måske ikke egnet til føde. Føl på planten, grene, blade og frugter har en særlig tekstur som måske er det kendetegn der gør, at man undgår forveksling.

Vær opmærksom på, at selvom en bestemt del af en plante kan spises kan der sagtens være giftige dele på samme plante.

Udstyr til sankning

En almindelig saks, måske en lille beskærings- eller rosensaks er god at have med. Evt. en skarp lommekniv. En kurv, stofposer eller papirposer er gode at sanke i. Hvis man samler i klare plastikposer risikerer man at planterne bliver overophedede og sekundært slatne og mindre lækre. En flora eller en bog omhandlende vilde, spiselige planter er et must. (Se litteraturliste).

Hvis man vil samle frugter, f.eks. vilde æbler, kirsebær eller hyldebær kan en stangsaks være anvendelig, eller en lang frugtplukker. Til sankning af visse planter kan det være en god idé at bære handsker.

Alle beskrevne planter er registreret på den givne lokation i juli måned 2013. Bagest i folderen er tilføjet en liste med planter, som man kan forvente at finde på lignende lokationer, eller som ha-veukrudt, på andre tider af året.

GPS-kordinaterne er omtrentlige for gåturens startpunkt.



Følgende planter er fundet langs stranden nordøst for Bremdal Camping, både på strandengen samt på plænerne langs stien og i det levende hegn.



Røllike, *Achillea millefolium*.

Kurvblomsfamilien.

De unge blade kan spises i salater, eller som grønt drys. De har en bitter men dog parfumeret smag. Blomsten tørres og kan drikkes som te.



Rynkerose, *Rosa rugosa*.

Rosenfamilien.

Blomstens kronblade kan anvendes til te, gele, sorbet eller som pynt. Den kødede del af frugten, et hyben, kan spises rå eller anvendes til syltetøj, saft etc.

Andre arter af *Rosa* kan anvendes på samme måde.



Strandarve, *Honckenya peploides*.

Nellikefamilien.

Planten kaldes også fattigmandsagurk pga. den karakteristiske agurkeagtige smag. Spises friskplukket som pynt på smørrebrød eller i salater.



Almindelig Syre, *Rumex acetosa*.

Syrefamilien.

Bladene spises rå eller tilberedt. Smagen er meget syrlig og giver et frisk pust til salat eller fisk. Almindelig syre kan forveksles med kruset skræppe eller byskræppe. De er ugiftige, men lidt kedelige og bitre, og har slet ikke syrens karakteristiske smag.



Strandvejbred, *Plantago maritima*.

Vejbredfamilien.

De unge blade kan spises i salater, eller som grønt drys.





Hindbær, *Rubus idaeus*.

Rosenfamilien.

Frugten er spiselig, og er rød ved modenhed.



Brombær, *Rubus plicatus*.

Rosenfamilien.

Frugten er spiselig, og er sort ved modenhed. Korbær kan minde om brombær, men er mere blåduggede. De kan også spises



Mælkebøtte, *Taraxacum officinale*.

Kurvblomstfamilien.

Mælkebøttens unge blade kan spises rå i salater eller bruges i pesto. Blade- ne er behageligt bitre. De udsprung- ne blomsterknopper er velegnet til linstegning eller blandet i grøntsags- retter. Kronbladene fra de udsprungne blomster er et fint drys på salaten.

Vær opmærksom på at mælkebøtten kan forekomme i op til 400 forskelli- ge småarter, da den kan frøformere sig uden forudgående befrugtning. Alle er spiselige, men visuelt kan de være forskellige og der kan være stor smagsvariation.



Spydmælde, *Atriplex prostrata* ssp.

Prostrata.

Salturtfamilien.

De unge blade spises i salat eller som erstatning for spinat i varme retter.

Strandmælde, *Atriplex littoralis*.

Salturtfamilien

De unge blade spises i salat eller som erstatning for spinat i varme retter. Smagen er mild og let salt.



P
L
A
N
T
E
R

Der findes mange arter indenfor Salturtfamilien, og for alle gælder det, at de kan spises. Det er dog ikke alle der smager lige godt! Alle arter af Atriplex og Chenopodium kan ligne hinanden af udseende, og det er nødvendigt med en flora hvis man ønsker nøjagtig artsbestemmelse. Det er især unge skud og små blade der spises.

Andre gode spiselige urter i landskabet:



Almindelig rødknæ, *Rumex acetosella* ssp. *acetosella*.

Syrefamilien.

Unge blade spises rå. Minder smagsmæssigt om havesyre, men er meget mindre, og lidt mere bitter.



Skvalderkål,
Aegopodium podagraria.

Skærmblostmfamilien.

De unge blade af skvalderkål kan spises rå eller tilberedt. Er god som erstatning for spinat, og tilgængelig i store mængder.

Bemærk at der i Skærmblostmfamilien er arter der er stærkt hudirriterende, hvis man kommer i berøring med plantesaften, bl.a bjørneklo og vild pastinak.



Løgkarse, *Alliaria petiolata*.

Korsblomstfamilien.

Både blade, blomster og den umodne frøstand er spiselig rå, og har en behagelig skarp karsesmag med en karakteristisk eftersmag af løg. Den er god i salatater, som drys og pynt. Unge rødder kan spises tilberedt.



Havtorn, *Hippophæe rhamnoides*.

Sølvbladfamilien.

Den orange frugt kan spises, og er fyldt med c-vitamin. Den er hvinende sur på en tiltrækkende måde. Kan spises rå eller tilberedt, i bagværk, som saft, gele, marmelade eller chutney.





Almindelig strandsennep,

Cakile maritima ssp. *maritima*.

Korsblomstfamilien.

De kødede blade samt stængel og blomst kan spises. Smagen er meget skarp og styrken kan variere fra år til år på samme lokation.



Strandkål, *Crambe maritima*.

Korsblomstfamilien.

Unge blade kan anvendes som kål i madlavning. De umodne frugter spises rå og har en sød, mild skarphed.



Vild merian, *Origanum vulgare*.

Læbeblomstfamilien.

Blade og blomster anvendes som krydderi i madlavning eller spises rå. Smagen er kraftigere end hos oregano.



Korsknap, *Glechoma hederaceae*.

Læbeblomstfamilien.

Unge blade samt blomster spises rå. Smagen er skarp og parfumeret, men et godt akkompagnement til f.eks. blandede salater.





Agersennep, *Sinapis arvensis*.

Korsblomstfamilien.

Unge blade, blomst samt den umodne frugt kan spises rå eller tilberedt. Smagen er skarp og behagelig. Agersennep kan minde om raps.

Vild Løg, *Allium oleraceum*.



Skovløg, *Allium scorodoprasum*.

Liljefamilien.

Den spiselige del er ikke løget under jorden men bulbillerne, de såkaldte yngleknopper, som sidder i blomsten. De har en frisk og skarp smag når de er rå, og er meget dekorative som drys og pynt.



Almindelig salturt,

Salicornia europaea.

Salturtfamilien.

De kødede blade og stilke er spiselige. Smagen er salt og frisk.



Ramsløg, *Allium ursinum*.

Liljefamilien.

Både blade, blomsterknopper og blomsten er spiselig. Smagen er løgagtig, og alle dele kan spises rå, lavet til pesto eller tilberedt. Ramsløg findes ofte i rigelige mængder. Ramsløg bliver ofte forvekslet med liljekonval eller høsttidløs. De er begge giftige og der er forekommet dødstilfælde pga forveksling med høsttidløs, så vær forsigtig. Hvis man finder en plante man tror er ramsløg, er det vigtigt at identificere den inden man samler kurven fuld. Et knust ramsløgblad har en distinkt løgduft, det har de andre ikke. Liljekonval er skarp og svidende på tungen hvis man nipper af den. Høsttidløs skal man ikke smage på. Så hellere samle et par blade og konsultere en professionel først.



Litteraturliste:

Dansk Flora: Signe Frederiksen, Finn N. Rasmussen, Ole Seberg. Gyldendal.

Dansk Flora er en fantastisk bog for både amatørbotanikere og fagfolk. Det er primært en identifikationsnøgle, og der er ikke mange billeder.

Den Store Nordiske Flora: Bo Mossberg, Lennart Stenberg, Stefan Ericsson. Gads Forlag.

Den Store Nordiske Flora er en klassisk flora med smukke og illustrative tegninger af alle arter. Noget tungt at have med i felten.

Naturens spisekammer: Anette Eckman. Politikens Forlag.

Naturens spisekammer er en kombineret plante- og kogebog med beskrivelser af både urter, frugter, nødder og rødder samt opskrifter på alt fra snaps til marmelade og suppe.

Spis vilde planter: Dorte Rhode Nissen. Gyldendal.

Spis vilde planter er en fin lille håndbog der beskriver 52 arter af vilde spiselige planter. Der er forklaringer på udbredelse, høsttidspunkt og forslag til opskrifter.

www.danmarksflora.dk

God hjemmeside hvor man let finder fotos af alle danske plantearter.

www.digiflora.se

En digital nøgle til identifikation af nordiske plantearter.

Facebook: Vild Mad Netværk.

En åben facebookgruppe der deler erfaringer og staldtips, og som af og til arrangerer kurser eller sanketure. Et godt netværk hvor man kan henvende sig med spørgsmål og få inspiration til høst og tilberedning af naturens godter.

www.danmarksflora.dk

Billederne af urter og planter er venligst udlånt fra denne hjemmeside.