

# RESEN

**Guide til vilde, spiselige planter i Struer Kommune**

Resen Hede. Koordinater WGS84, N56° 29,375` E8° 30,242`

## 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 kulturafrøder 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 kulturafrøder. 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.

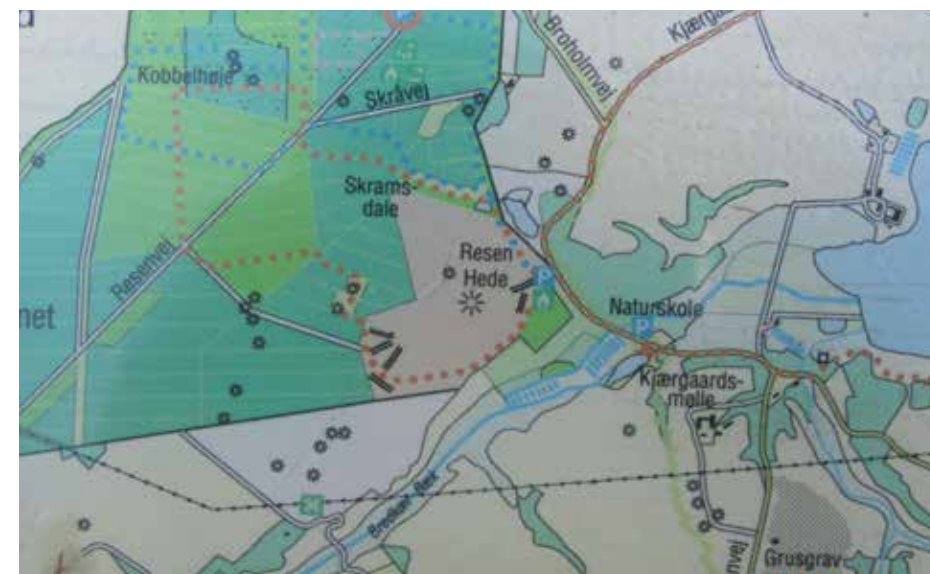
Vær opmærksom på, at der kan være variationer i smag indenfor den samme art, især hvis de er fundet i forskellige naturtyper.

Undersøgelser viser, at vilde planter indeholder vitaminer og mineraler i langt højere koncentration end selv de sundeste af vore kulturafrøder. 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 kulturafrøder, 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 havekrudt, på andre tider af året.

GPS-kordinaterne er omtrentlige for gåturens startpunkt.

