

# Naturen som spisekammer

<i>Fugtig bund:</i> _____	2
Dunhammer: Juni _____	2
Brøndkarse: Juli _____	2
<i>Stranden:</i> _____	3
Strandkål: Juli _____	3
Læge Kokleare: Maj/Juni foretrækkes (hele året) _____	3
Sandløg/Vilde løg: _____	3
<i>Skaldyr</i> _____	4
Alm. Hjertemusling: _____	4
Blåmusling: _____	4
Sandmusling: _____	5
Rejer: _____	5
<i>Tør bund:</i> _____	6
Kodriver: Maj _____	6
Fuglegræs: Maj _____	6
Alm. Syre: Juni _____	6
Vejbred: Juli _____	7
Gederams: Hele året _____	7
Mælkebøtte: Maj _____	7
Cikorie: Hele året _____	8
<i>Skoven:</i> _____	9
Skvalderkål: April _____	9
Nælde: April/Maj _____	9
Skovsyre: Maj/Juni foretrækkes (Hele året) _____	9
Alm. hyld: Juni og September/Oktober _____	10
Skov-jordbær: Juli/August _____	10
Hindbær: Juli/August _____	10
Brombær: September _____	10
Blåbær: September _____	11
Tyttebær: September _____	11
Hybenrose: September _____	11
Bøg: Maj _____	11
Birk: Maj _____	11
<i>Haven:</i> _____	12
Bellis / Tusindfryd: April/Maj _____	12
<i>Te-urter:</i> _____	12
<i>Giftige planter:</i> _____	13
<i>Kilder:</i> _____	14

## Fugtig bund:

*Planter ved bredden af søer, vandhuller, vandløb samt moser og enge.*

### **Dunhammer: Juni**

*(Bred og smalbladet)*



**Kendetegn:** Planten er meget karakteristisk med sin cigar lignede frøstand som inden afblomstringen er brun-sort.

**Voksesteder:** Dunhammeren vokser i tætte grupper i rørsumpe og langs søer. Den vokser sammen med tagrør og søkogleaks og kan gro på op til 2 m dybde, den er meget almindelig i kulturskabte vandhuller, (mørgelgrave, tørvegrave, råstofgrave).

**Anvendelse:** Alle dele af planten kan anvendes, de lange rodstocke er meget stivelseholdige og de yngste dele smager herligt kogt. Helt unge bladskud kan koges som asparges og spises. Den helt unge frøstand kan spises kogt som mejs.

**Alternativt:** Man kan flette stilken og dunhammerhovedet kan Dyppes i tjære eller beg og anvendes som fakler.

### **Brøndkarse: Juli**

*(Korsblomstrede)*



**Kendetegn:** Blomstrende brøndkarse har små hvide blomster som sidder i klaser, og kan kendes på at planten er i kornblomstfamilien med 4 kronblade og skulper. Brøndkarse er ca. 30-70 cm høj med glatte hule stængler som er opadstigende.

**Voksesteder:** Brøndkarse vokser i fugtige grøfter, ved kilder og ved rene vandløb. Ved det rigtige vandløb kan brøndkarse forekomme i store mængder.

**Anvendelse:** De unge friske skud kan spises som salat eller kan koges som kål.

**Alternativt:** Brøndkarse har været anvendt til Mundskyllemiddel.

## Stranden:

*Strandplanter, planter fra klitarealer og strandenge.*

### **Strandkål: Juli**

*(Korsblomstrede)*



**Kendetegn:** Planten kan findes mange steder langs Jyllands østkyst og på øerne. Kålen er en kraftig plante, som bliver 30-60 cm høj med hvile blomster i klynger (halvskærm). Planten blomstrer juni/juli. Hele planten er blådugget, idet den er betrukket med et tyndt vokslag. De blågrå blase kan blive meget store, de er aflange til runde. Frugterne er kuglerunde.

**Voksesteder:** Planten vokser på selve strandbredden mellem opskyllet tang ved sandede og grusede strandbredder.

**Anvendelse:** Planten anvendes som grøntsag, det er stilken som høstes forholdsvis tidligt og koges som asparges. Når planten høstes, er det vigtigt ikke at ødelægge hele planten. Når der afskæres stængler og blade. Der er især den nederste del af stænglen som er en lækkerbisen.

**Alternativt:**

### **Læge Kokleare: Maj/Juni foretrækkes (hele året)**

*(Korsblomst)*



**Kendetegn:** Planten er almindelig langs Jyllands østkyst og på øerne. Læge Kokleare er 15-30 cm høj med små hvide blomster i maj/juni. Den har kødfulde, nyreformede blade forneden og ægformede siddende på stænglerne.

**Voksesteder:** Planten er ret almindelig på strandenge og ved strandbredden mellem opskyllet tang.

**Anvendelse:** Bladene kan indgå i en frisk salat, eller direkte på brødet og som krydderi.

**Alternativt:**

### **Sandløg/Vilde løg:**

*(Liljefamilien)*



**Kendetegn:** Sandløg har et lille kugleformet løg. Bladene er hule, og man lægger ofte først mærke til dem, når de visner og det 20-60 cm lange blomsterskaft med en klump af yngleknopper i enden, så den adskiller sig fra græsserne.

**Voksesteder:** Sandløg og vilde løg vokser på sandede skrænter og brinker. De er mest almindelige i Østjylland.

**Anvendelse:** Løgene bruges i finthakkede som krydderi.

**Alternativt:**

# Skaldyr

## **Indsaml aldrig skaldyr i nærheden af bebyggede områder!**

*Pga. Bakterier og forurening...*

## **Indsaml aldrig skaldyr i juni, juli og august!**

*Pga. Giftige alger*

## **Undersøg om skaldyrene er levende!**

*Dette undersøges ved at trække skallerne lidt fra hinanden. Hvis muslingen er levende lukker den sig straks igen, under kogning åbner muslingerne sig.*

## **Vask skaldyrene i rent vand inden de skal spises!**

## **Start med at spise skaldyr i små mængder!**

*Pga. evt. overfølsomhed.*

### **Alm. Hjertemusling:**



**Kendetegn:** Se billedet.

**Findesteder:** Hjertemuslingen findes overalt, hvor der er lavvandede områder med sandbund. De lever normalt nedgravet 5-15 cm dybde hvorfra den stikker sit ånderør op over bunden. De kan findes i store mængder ved ebbe når vandet lige har trukket sig tilbage de kan være svært at se på bunden hvor de er men man kan prøve at grave lidt på det lave vand. Kasser muslinger på under 2,5 cm og lad dem vokse til en anden gang. Undgå de ikke knækker i posen da de hurtigt fordærves.

**Anvendelse:** Muslingerne skal koges i 5-10 minutter. Nyd muslingerne i en suppe, på brødet eller i en stuvning.

**Alternativt:**

### **Blåmusling:**



**Kendetegn:** Se billedet.

**Findesteder:** Blåmuslinger kan findes i kæmpe muslingebanker, langs hele kysten, hvor de er lige til at plukke.

**Anvendelse:** Muslingerne rengøres og skylles inden kogning. Hvis der sidder små skaldyr, rurer, på muslingerne kan de roligt koges med. Hvis muslingerne ikke åbner sig ved kogningen skal de kasseres. Muslingerne skal koges i 5-10 minutter. Nyd muslingerne i en suppe, på brødet eller i en stuvning. Alternativt kan man bage muslingerne i et bål og spise dem med lidt smør.

**Alternativt:**

## Sandmusling:



**Kendetegn:** Se billedet.

**Findesteder:** Sandmuslinger lever normalt nedgravet 10-30 cm dybde hvorfra den stikker sit ånderør op over bunden. De kan findes i store mængder ved ebbe når vandet lige har trukket sig tilbage de kan være svært at se på bunden hvor de er men man kan prøve at grave lidt på det lave vand.

**Anvendelse:** Muslingerne er meget kødfulde men skal koges i 10-15 minutter hvorefter de tages ud af skallen og derpå koges yderligere 20-30 minutter.

**Alternativt:**

## Rejer:



**Kendetegn:** Der findes mange forskellige rejerarter i Danmark. På det lave vand er Roskilderejen og hesterejen almindelige. Roskilderejen har en torn i panden der kan stikke og klør der lukker som en saks imens hesterejen har klør som lukker sig som en lommekniv.

**Findesteder:** Rejer kan findes langs kysterne og er nemmest at fange med et rejenet hvis man skal ha nok og helst sidst på sommeren.

**Anvendelse:** Rejerne koges og pilles og kan bruges direkte i maden, eller i supper og sammenkogte retter..

**Alternativt:**

## Tør bund:

*Planter fra udyrkede arealer, overdrev, og langs markskel, vejkanter og ved hedearealer.*

### **Kodriver: Maj**

*(Kodriverfamilien)*



**Kendetegn:** Der findes flere arter men hulkravet kodriver er den mest almindelige. Planten kan lyse op i det tidlige forår hvor den står tæt. Bladene sidder i roset og blomsterne sidder oftest i enden af en bladløst blomsterskaft.

**Voksesteder:** Fladkravet og Hulkravet kodriver er almindelig i de fleste steder i Danmark. Lige med undtagelse af de nordligste og vestligste områder i Jylland. Planten trives især i udkanten af bøgeskove; helst hvor der er læ, en smule fugtigt og skygge. Og på udyrkede græsklædte bakkeskrænter, på overdrev og på en frodig halvtør eng. Storblostmret kodriver vokser mest i skov og krat imens melet kodriver vokser i moser.

**Anvendelse:** Bladene plukkes i april/maj når den blomstre og kan bruges i stuvning sammen med syre.

**Alternativt:**

### **Fuglegræs: Maj**

*(Nellikefamilien)*



**Kendetegn:** Fuglegræs er meget almindelige: De små og skøre stængler har modsatte ægformede blade.

**Voksesteder:** Fuglegræs findes overalt på dyrket jord. Den vokser i haven, på marker, på enge og i lysåbne skove, men kan også findes på stranden hvor den vokser i den opskyllede tang.

**Anvendelse:** Bladene har en neutral smag og kan bruges i salater og som fyld i stuvning. Der er nok af planterne hele året.

**Alternativt:**

### **Alm. Syre: Juni**

*(Syrefamilien)*



**Kendetegn:** Planten er 40-80 cm høj, den har æglancetformede blade, der ved grunden har to spidse nedadvendte flige.

**Voksesteder:** Syre findes på enge, overdrev, ved grøftekanter og på marker.

**Anvendelse:** Bladene er bedst om foråret og kan spises rå, og smager syrligt. Hvis bladene koges mister de noget af deres syrlighed

**Alternativt:**



## Vejbred: Juli

(Vejbredfamilien)



- Kendetegn:** Der findes flere forskellige arter vejbred i Danmark som alle kan spises i begrænsede mængder pga. den indeholder garvesyre.
- Voksesteder:** Planten findes over hele landet i alle biotoper, da den er meget hårdfør. Den findes bl.a. på skovveje, langs op på markveje, på markerne og i græsplænerne, på udyrkede arealer og på stranden.
- Anvendelse:** De unge blade kan spises som salat, med da de kan være bitre og seje er det bedst, at kogte som spinat, eller i stuvning.
- Alternativt:** I jernalderen blev frø fra vejbred brugt til grød.

## Gederams: Hele året

(Natlysfamilien)



- Kendetegn:** Gederams er en flerårig plante med en rødlig stængel og smalle lancetformede blade. Planten kan blive mere end 1 m høj og dens ugreneede stængel ender i en lang klase af store violet-røde blomster, som blomstre i juli august.
- Voksesteder:** Gederams vokser i store mængder på ryddede skovarealer, strande og ved gærder. Ved skovrydninger hvor der ofte er hindbær i nærheden. Planten blomstre i juli/august.
- Anvendelse:** Man kan male roden til mel, eller man kan koge og spise de unge rodskud som asparges. De unge blade kan bruges som suppeurt eller koges i stuvninger.
- Alternativt:**

## Mælkebøtte: Maj

(Kurvblomstfamilien)



- Kendetegn:** Mælkebøtten er meget almindelig. Den har en roset af blade og enlige gule kurve, som sidder i enden af en hul stængel, og har en hvid saft. Mælkebøtter blomstre fra maj og frem.
- Voksesteder:** Mælkebøtter vokser næsten overalt og er meget let at finde.
- Anvendelse:** Hele planten kan anvendes. Mælkebøttens pælerod kan bruges til kaffe, bladene kan bruges i salater og i stuvninger og blomsten kan anvendes til saft eller vin.
- Alternativt:** Roden har været brugt malet og ristet som kaffeerstatning.

## **Cikorie: Hele året**

(Kurvblomst)



- Kendetegn:** Nederst i planten vokser en roset med takkede, aflange blade, og her fra vokser en høj, stiv og temmelig nøgen stængel op med nogle små blade. De 25-100 cm høje stængler har i juli smukke, lyseblå blomster, som vender sig imod solen i den periode de er åbne.
- Voksesteder:** Planten findes langs vejkanter og i markskel, i de frugtbare dele af landet
- Anvendelse:** Hele planten kan anvendes. Roden kan bruges til kaffe eller mel, bladene kan bruges i salater og i stuvninger og blomsten kan anvendes til saft eller vin.
- Alternativt:** Roden har været brugt malet og ristet som kaffeerstatning eller mel. Bladene har været brugt som tobakserstatning.



## Skoven:

*Planter fra skov og krat.*

### **Skvalderkål: April**

*(Skærmpantefamilien)*



**Kendetegn:** Skvalderkål former sig med rigt forgrenede udløbere, hvorfra der sendes bladbærende og blomstrende skud. Blomsterne er skærme med hvide blomster.

**Voksesteder:** Det er let at finde skvalderkål, planten forekommer over hele Danmark og er almindelig i kulturlandskabet. Hvis planten får lov at stå har den i juni udviklet en ca. 50 cm høj hvid blomsterskærm.

**Anvendelse:** skvalderkådens første skud er en virkelig delikatesse, de kan samles allerede i april og bruges til stuvning. De rensede og skyllede blade hakkes og dampes et kort øjeblik, og blandes så med stuvningen, efter omrøringen smages til med sukker, salt og lidt peber.

**Alternativt:**

### **Nælde: April/Maj**

*(Nældefamilien)*



**Kendetegn:** Stænglen er firkantet, og bladene er takkede med små brændehår. Blomsterne er grønlige og ganske ubetydelige.

**Voksesteder:** Nælden danner store tætte bevoksninger i skove, på marker og ved byer. Planten er meget almindelig over alt i Danmark. Blomsterne er grønlige og ganske ubetydelige.

**Anvendelse:** I april-maj er den store nælde ca. 10 cm høj og ideel som grønsag, men husk handsker. Man kan tilberede en lækker suppe. De unge skud og blade 1-200 g pr. liter vand. Hakkes og hældes i en gryde hvor de blandes med et finthakket løg og nogle skiveskårede gulerødder, kan evt. serveres med brød til. Evt. kan nældeerne anvendes til en stuvning.

**Alternativt:**

### **Skovsyre: Maj/Juni foretrækkes (Hele året)**

*(Surkløverfamilien)*



**Kendetegn:** Skovsyre er en lille 5-15 cm høj skovbundsplante med et vidt, forgrenet rodnet som kryber gennem jorden lige under det visne løv. Planten kaldes også surkløver da bladene ligner kløverblade. Skovsyre blomstre med hvide/lyserøde blomster.

**Voksesteder:** Skovsyren er meget almindelig plante på den ringere sandede muldbund. I den frodige muldbund vil anemoner, vorterod, og bingelurt udkonkurrere den.

**Anvendelse:** Hele planten kan anvendes i salater eller frisk på brødet.

**Alternativt:**

## Alm. hyld: Juni og September/Oktober

(Gedebladfamilien)



**Kendetegn:** Alm. Hyld er en busk eller et lille træ med mørkegrønne blade, grene, som er fyldt med marv, og store skærmligende blomster, planten blomstre ved Sankt Hans hvor man høster blomsterne, eller ca. først i oktober når bærrene er modne.

**Voksesteder:** Alm. Hyld findes vildtvoksende overalt på næringsrig muldbund, i haver og alle de små krat rundt omkring i landbrugslandskabet.

**Anvendelse:** Hyldeblomster er fine til saft og vin. Hvis man har lyst til en velsmagende te kan man overhælde blomsterne med noget kogende vand og lade det trække nogle minutter. Blomsterne kan også dyppes i pandekagedej og steges på panden.

Hyldebærrene er ideelle til suppe, saft og vin.

**Alternativt:** bark og blade er svagt giftige og kan anvendes til muggemiddel.

## Skov-jordbær: Juli/August



**Kendetegn:** Små jordbærplanter med små bær.

**Voksesteder:** Skov-jordbær findes over hele landet, især på overdrev i lyseåbne skovområder. De blomstre i maj-juni og man finder de røde bær i juli-august.

**Anvendelse:** De modne bær spises som alm. jordbær.

**Alternativt:**

## Hindbær: Juli/August



**Kendetegn:** Hindbærbusken har ingen torne, bærne minder om brombær af udsende.

**Voksesteder:** Hindbær findes over hele landet, i skove og krat,

**Anvendelse:** De modne bær spises som rå eller syltes.

**Alternativt:**

## Brombær: September



**Kendetegn:** Brombærbusken har torne bærne minder om hindbær af udsende.

**Voksesteder:** Brombær findes over hele landet, i skove og krat,

**Anvendelse:** De modne bær spises som rå eller syltes.

**Alternativt:**

### Blåbær: September



**Kendetegn:** Brombærbusken er en lille surbundsbusk uden torne, Bærne minder om solbær af udsende.

**Voksesteder:** Man kan finde blåbær i åbne nåletræsplantager, egekrat, på lyngskrånninger, eller i mørke bøgeskove. Blåbærplanten er mest almindelig på den jyske hede, på Nordsjælland og Bornholm. I moser op på fugtige heder er der en plante der minder om blåbær den hedder mose-bølle men har ikke den fyldige smag.

**Anvendelse:** De modne bær spises som rå eller syltes.

**Alternativt:**

### Tyttebær: September



**Kendetegn:** Tyttebærbusken er en surbundsbusk uden torne Bærne minder om røde ribs af udsende.

**Voksesteder:** Man kan finde blåbær i åbne nåletræsplantager, egekrat, på lyngskrånninger, eller i mørke bøgeskove. Blåbærplanten er mest almindelig på den jyske hede, på Nordsjælland og Bornholm.

**Anvendelse:** De modne bær spises som rå eller syltes.

**Alternativt:**

### Hybenrose: September



**Kendetegn:** Undertiden er hybenbusken flere meter høj og totalt ufremkommelig pga. dens tornede grene.

**Voksesteder:** I Danmark findes flere vilde rosearter som sætter hyben. Den almindeligste er hunde-rose, der findes overalt i landet i krat og ved gærder.

**Anvendelse:** Man kan sylte frugten, eller lave suppe af de rensede frugter. Suppen jævnes med kartoffelmel.

**Alternativt:**

### Bøg: Maj



**Anvendelse:** I ugerne efter bøgen er sprunget ud og de er lysegrønne er det vært at plukke bølgeblade til salaten, brødet eller en lille snack. Om efteråret kan man spise bøgens frugt som kan afskalles, kaldet "bog" man skal dog ikke spise for mange pga. de indeholder blåsyre.

### Birk: Maj



**Anvendelse:** Ligesom bølgeblade kan man spise de unge birkeblade, i salat eller på pålæg. Man kan også bruge birkeblade i suppe. Man kan tappe saft af træet om foråret ved at klippe en gren af træet som passer til en flaske man hænger på med en pose udover, man skal passe på træet ikke forbløder, saften fra træet kan drikkes direkte eller tilsættes vingær så man får en frisk vin.

## Haven:

*Planter fra haven.*

### **Bellis / Tusindfryd: April/Maj**

*(Nældefamilien)*



**Kendetegn:** En lille plante med en roset af svagt takkede blade i omvendt ægform. Blomsterne er 5-10 cm høj med en ret stor kurv med hvide eller rosa randkroner.

**Voksesteder:** Bellis vokser i næsten enhver græsplæne, den kan desuden gro på halvfugtige enge, ikke for tørre overdrev og i græsmarker.

**Anvendelse:** Både stængel og blomst kan spises. Planten kan blandes i salater, de smager bedst når de er helt unge

**Alternativt:**

## Te-urter:

Urtete kan laves ved at overhælde de friske eller de tørrede blade eller blomster med kogende vand og lade det trække 5-10 minutter. Man kan så fjerne bladene fra teen, og søde med honning eller sukker.

Kamillete, Røllikete, lindete er godt mod forkølelse og hyldeblomstte virker beroligende ifølge gamle husgeråd. Herudover kan man bruge:

Blade fra æble, hindbær, brombær, tjørn. Lindeblomster, diverse myntearter, tørret nælde, gederams, Lyng, Hyldeblomster, blomster af vellugtende kamille, vild timian, mjøddurt, tørret hyben, æbleskræl, pileblade (godt imod hovedpine), birkeblade, elmeblade, rosenblade, nellikeblade (alle arter), perikonblomster, vejbred (bladende), løvefod, kodriver, nellikerod, mælkebøtte, og mange andre...

## Giftige planter:

De vigtigste giftige planter er fremhævet med **rødt!**

**Taks:** alle dele af planten.

**Tuja**

**Druemunk:** frø og bær.

**Ægte stormhat:** rod, blade og blomster.

**Hvid anemone:** alle plantedele.

**Bidende ranunkel:** (tigger ranunkel, knold ranunkel, engkabbeleje, engblomme) alle plantedele

**Svale urt:** alle plantedele

**Gyvel**

**Guldregn**

**Hestekastanje:** Skaller, blade og umodne frugter.

**Vedbend:** Stængel, blade og bær.

**Skarntyde:** Alle dele af planten. (undgå evt. alle skærmpplanter)

**Gifttyde:** specielt jordstænglen.

**Alm. Bjørneklo:** Stængelsaft giver udslæt og kløe.

**Hundepersille:** grønne dele

**Alm. Kristtjørn:** blade og frugter.

**Benved:** Alle dele af busken.

**Tørst:** Alle dele af busken.

**Korsved:** Alle dele af busken.

**Mistelten:** frugter og blade.

**Buksbom:** navnlig; bark og blade.

**Tvebo galdebær:** Bær, rod og frugt.

**Enbo galdebær:** Rod og bær

**Hyld:** Umodne frugter og friske grene.

**Druehyld:** Frø.

**Alm. Kvalkved:** frugt, bark og blade.

**Alm. Snebær:** Bær

**Dunet gedeblad:** Bær.

**Vild kaprifolie:** Måske bær.

**Alm. liguster:** bær.

**Galnebær:** Alle dele af planten.

**Bulmeurt:** Alle dele af planten.

**Bittersød natskygge:** Alle dele af planten.

**Sort natskygge:** Alle dele af planten.

**Pigæble:** Blade og frø.

**Alm. og gul fingerbøl:** Blade.

**Høst tidløs:** Alle dele af planten.

**Stor-, kantet-, liljekonval:** Alle plantedele.

**Majblomst:** Alle dele.

**Mælkebøtte:** Bitterstof i stænglen kan give ubehag ved større mængder.

**Firblad:** Alle plantedele.

**Kærmysse:** Alle plantedele

**Dansk ingefær:** Alle dele.

## Kilder:

Folk og flora bind 1-4 af v. j. Brøndegård  
Danmarks vilde planter af m. Skytte Christensen  
Spiselige planter af Herluf Pedersen  
Gratis mad af Herluf Pedersen  
Spis dit ukrudt af Annemette Olesen  
De glemte køkkenurter af Annemette Olesen  
Grøn mad fra naturen af Edel Broeng  
Grøn mad fra skov og eng af Ingrid Sten  
Naturens vilde gaver af Richard Mabey