

## Hvordan og hvor må jeg samle?

Det er vigtigt at man har en grundlæggende viden om hvordan man samler, så man ikke overhøster eller på anden måde beskadiger naturen, hvis det bliver gjort rigtigt kan det være godt for naturen og planten. Her er et par tommelfingerregler du altid bør huske på:

Man skal aldrig samle mere end man har brug for, dog Maks en bærepose.

Planterne skal behandles forsigtigt, og man må ikke trække planter op med roden, med mindre man skal bruge roden. Medbring evt. en saks eller urtekniv, til at klippe/skære kviste og stængler af, så du ikke kommer til at beskadige resten af planten.

Man skal aldrig høste alle individer af en plante på en location, ellers kommer de ikke tilbage næste år.

Vær opmærksom på hvor du samler, der kan være risiko for forurening. Lad planterne stå hvis de gror tæt ved eller i/på: marker hvor der kan være sprøjtet, stærkt trafikerede veje, stillestående vandhuller eller udløbsrør.

Hvis du samler i private skove må du kun tage hvad du kan nå fra anlagte stier. Ønsker du at samle på private grunde (marker, haver osv.) kræver det ejerens godkendelse.

Når du samler bør du indsamle i en åben beholder helst en kurv, hvor luften kan cirkulere. Samle ikke i plastikposer da planterne ikke kan slippe af med overskydende fugt og derfor hurtigt bliver dårlige.

## Sikkerhed under indsamling

I Danmark og vores nabolande findes der flere end 100 giftige plantearter, og de fleste forgiftninger med planter skyldes manglende kendskab til planterne, og derfor er det bedste forsvar også viden. Hvis du oplever, mavesmerter, opkastning eller andre symptomer på forgiftning, bør du kontakte giftlinjen. Hav gerne et stykke af den plante du har spist i nærheden så du kan beskrive.

### Fejlindsamling

Hvert år sker det at folk fejlindsamler planter, dette skyldes typisk at de ikke har haft tilstrækkelig viden om den plante de har indsamlet, og derfor har set bort fra eller ignoreret kendetegn som har været vigtige for korrekt identifikation. Fejlindsamling har endnu ikke ført til dødsfald i Danmark men flere har været indlagt med akut forgiftning eller er blevet moderat syg og endnu flere har kontaktet Giftlinjen, ved mistanke om forgiftning. Det er meget vigtigt at du **Aldrig spiser noget du ikke er 100%**

**sikker på hvad er!**

## **Allergi**

Planter kan udløse allergi hos mennesker, som er disponeret for det. Allergi giver sig typisk udtryk i eksem eller åndenød og kan være yderst ubehageligt for den ramte. Hvis du er i tvivl om du har fået en allergisk reaktion (i form af eksem) ved kontakt med en plante kan du selv teste om det er tilfældet ved at gnide lidt af planten mod et blødt stykke hud fx indersiden af dit håndled eller mundvigen. Hvis du oplever rødmen eller udslet bør du undgå planten fremover.

# Ramsløg

(*Allium ursinum*)

Ramsløg er en flerårig løgplante som kan blive op til 45 cm høj.

## Hvor skal man lede og hvad skal man se efter

Ramsløg foretrækker halvskygge og fugtige mose- eller skovområder. Se efter brede mørkegrønne, spyd-lignende blade som vokser i klynger, ramsløg breder sig meget og kan ofte findes i store "plamager" i skovbunden. Når blomsterne begynder at springe ud midt i maj kan man nemt genkende den på de hvide blomsterskærme som sidder højt på stilke over bladene. Derudover kan ramsløg altid genkendes på den kraftige lugt af hvidløg.

## Hvad skal man plukke

Hele planten er spiselig men man bruger oftest blade, blomster og stængler. Løgene er små og smagen er ikke mere kraftig end resten af planten.

## Hvordan bruges den?

Du kan bruge ramsløg som du ville bruge hvidløg, til at krydre en ret.

## Advarsel

Mange forveksler i det tidlige forår ramsløg med de giftige Liljekonval eller Høsttidløs, fordi bladene kan minde meget om hinanden, selvom de slet ikke lugter af hvidløg. Når ramsløg begynder at blomstre midt i maj kan man let kende den på de højsiddende blomsterskærme.

## Din checkliste:

**Ægformede takkede blade**

**Stilken er mere firkantede end runde**

**Både blade og stilke er dækket med brændehår**

# Skvalderkål

(Aegopodium podagraria)

Skvalderkål er en flerårig ukrudtsplante, der breder sig meget ved hjælp af et netværk af tynde jordstængler, den bliver sjældent mere end 1 m høj. I middelalderen blev skvalderkål anvendt både som madvare og medicin. I dag er den alle haveejers mareridt.

## Hvor skal man lede og hvad skal man se efter

Skvalderkål er en meget tilpasningsdygtig plante, og kan vokse stort set over alt men bryder sig ikke om hvis jorden bliver for tør. Du vil sikkert have held med at lede efter den i haver, langs hegn eller på åbne steder i skoven.

Se efter skindende mellem- til mørkegrønne blade der er 10-20 cm lange og bredt trefliget. Bladkanten er uregelmæssigt tandede. De hvide blomster springer ud i tætte hvide skærme på krybende hule stængler, der bliver ca. 60 cm høje mellem maj og august.

## Hvad skal man plukke

Pluk de friske nye skud før de bliver over 15 cm høje.

## Hvordan bruges den?

Brug de friske blade og stængler rå i salat, kog den i suppe eller behandl den som spinat, og kog dem i meget lidt vand sammen med en stor klat smør.

## Din checkliste:

**Stilkene er hule og rillede**

**De yderste kronblade er større end de indre**

**Bladene føles lidt ru**

**Foretrækker især ryddet jord**

**Planterne er hårføre og ranke**

# Brændenælde

(Urtica dioica)

I Danmark har vi to slags brændenælder, stor- og liden nælde. De er begge spiselige men mange foretrækker stor nælde. Brændenælde har førhen været dyrket i kålhaver, hvor den var almindelig fattigmandskost. Brændenælde har også været brugt til at væve stof af, og det er stadig et godt råd at hakke brændenælde og komme i hønsefoder, så hønsene ligger gode æg.

## Hvor skal man lede og hvad skal man se efter

Brændenælde er meget god til at tilpasse sig og kan vokse i sol såvel som skygge. Du kan ofte finde den i haver, skove, langs veje hvor den kan brede sig utroligt meget. Planten er let genkendelig med ægformede takkede blade. Hvis du på noget tidspunkt er i tvivl om det er en brændenælde kan du altid teste ved at lade dig "brænde".

## Hvad skal man plukke

Pluk nye brændenælde skud eller topskud hvis planterne er store, de ældre planter kan være lidt grove og smager ikke nær så godt som de nye.

## Hvordan bruges den?

Du kan bruge brændenælde som spinat eller som grøntsag i supper.

## Advarsel

Brændenælden giver svie og blære hvis den kommer i kontakt med huden. Derudover

## Din checkliste:

**Ægformede takkede blade**

**Stilken er mere firkantede end runde**

**Både blade og stilke er dækket med brændehår**

**Almindelig over hele verden**

# Frikadeller med Ramsløg

## Ingredienser

500 g kalv og flæsk  
1/2 spsk salt  
1 lille løg  
1 dl mælk  
1 håndfuld ramsløg (25 blade)  
1 æg  
2 spsk mel  
Friskkværnet peber  
Smør og olie til stegning

## Fremgangsmåde

Rør kødet med salt i et par minutter.

Hak løg og ramsløg og kom det derefter i farsen sammen med de øvrige ingredienser. Rør farsen sammen.

Lad evt. farsen trække ½ times tid i køleskabet inden farsen formes til frikadeller og steges på en pande.

## Tilbehør

Ovnstegte halve kartofler - penslet med olie, ramsløg, salt og pepper.

Prøv også: hytteost tilsat hakket ramsløg

# Biksemad med skvalderkål

(til 2 personer)

## Ingredienser

4 store kogte kartofler  
1 stort æble  
200 gram kalve/svine fars  
2 mellemstore løg  
Salt og peber  
150 gram skvalderkålsblade  
Smør til stegning

## Fremgangsmåde

Skær æble, kartofler og løg i grove tern, Varm panden op og tilsæt smør, æble-, kartoffel- og løg tern. Form farsen til små klumper og steg dem med på panden. Hak skvalderkålen groft og tilsæt det til resten af ingredienserne på panden når de begynder at blive mørre. Smag til med salt og pepper.

## Tilbehør

Denne biksemad kan sagtens spises uden tilbehør, men smager også dejligt sammen med et spejlæg.

# Brændenælde suppe med oksekød

## Ingredienser

150 g unge skud eller topskud og blade

½ kg kød i tern (har her anvendt oksekød, men det kan også være svin, får eller fjerkræ)

3-4 gulerødder

2 store løg

1½-2 liter vand

2 grøntsags bouillon terninger

Salt og peber

## Fremgangsmåde

Tag en stor gryde frem og kom det kolde vand, kødet og bouillon ternene i og bring det i kog i ca. ½ time.

Medens det står og koger ordnes løg og gulerødder og hakkes groft. Husk at skumme suppen undervejs.

Brændenælderne vaskes grundigt (de kan stadigvæk brænde en smule, så hav stadigvæk handsker på) og hakkes også groft.

Efter en halv time tilsættes grøntsager og brændenælder, giv det endnu en ½ time.

Suppen smages til med salt og peber og så er den klar til servering.

## Tilbehør

Flutes eller andet lyst-brød til at dyppe i suppen.



## Brød med vilde planter til bål eller ovn

Her er en nem opskrift på brød hvor du selv kan tilsætte vilde urter, blomster, bær eller nøder efter smag. Prøv for eksempel med: brændenælder, skvalderkål, skovsyre, ramsløg, hyldeblomster, hindbær, brombær, bog eller hasselnøder.

Brødene er velegnet til snobrød, men kan også formes til boller og bages i ovnen.

### Ingredienser

(10 stk.)

25 g gær

3 dl vand

Groft salt

500 g hvedemel (evt. lidt mindre hvis du tilsætter, hyldeblomster, hakkede bog eller hasselnøder)

Ca. 100 gram eller 1 stor håndfuld Vilde spiselige planter efter eget valg.

### Fremgangsmåde

Rør 1/2 pakke smuldret gær ud i 3 dl lunkent vand.

Tilsæt 1 tsk groft salt og gradvist 500 g hvedemel. Ælt dejen godt.

Lad den hæve ca. 30 min.

### Tilbehør

Spis brødene som de er eller prøv dem med krydre smør, syltetøj eller som hotdog.

## Hvor kan jeg lære mere?

**Hvis du gerne vil lære mere om spiselige planter, nøder og bær kan du besøge disse hjemmesider:**

Skoven i skolen - <http://www.skoven-i-skolen.dk/>

Naturenskøkken - <http://naturenskøkken.dk/>

Smag på naturen -

[http://www.friluftsradet.dk/media/418999/2457\\_inspiration\\_smag\\_paa\\_naturen\\_4korr.pdf](http://www.friluftsradet.dk/media/418999/2457_inspiration_smag_paa_naturen_4korr.pdf)

**Vil du gerne ud og samle kan vi anbefale at bruge disse bøger eller mobile opslagsværk:**

Jonathan Hilton - *det vilde køkken (2007)* Forlaget Atelier.

Og

