

# Bærekraftig sanking

*Kunnskap, aktsomhet, erfaring*



[Soppognyttevekster.no](https://soppognyttevekster.no)



# BÆREKRAFTIG SANKING

« I vores friske, drivende klima er bordet dækket for alle – det staar enhver for at forsyne seg frit, så meget han lyster»

Fra stiftelseserklæringen til «Landsforeningen til udnyttelse av vore nyttevæxter» 1902

## Bærekraftig sanking handler om å dele

NSNF har lange tradisjoner for sanking, og fortsatt gjelder ordene fra stiftelseserklæringen for store deler av landet. Vi skal sette pris på at vi lever i et land rikt på natur og at allemannsretten gir oss alle muligheter til å sanke fritt. Men vi har blitt mange flere mennesker, og vi har en tendens til å gå i flokk, kortest mulig vei på jakt etter de samme tingene. Det skaper utfordringer.

Bærekraftig sanking handler derfor om å dele på godene. La det stå nok tilbake til de som kommer etter deg. Det er mange som vil ha, også fugler og insekter. Vi lever alle i og av det samme matfatet. Natur er helhet og all sanking er en form for inngrep.

Å lære seg bærekraftig sanking er en god naturskole. Det krever kunnskap om botanikk og økologi. Du må skaffe deg oversikt over regler for bestandsforvaltning og hva du har lov til å gjøre i verneområder, om du vil sanke der. Men selv om grunnlaget er kunnskapsbasert, så er skjønnsmessige vurderinger også en viktig del av det å sanke bærekraftig.

### **Der du står ute i marken med kurv og en grønn verden framfor deg, må du spørre:**

- Står jeg i et verneområde?
- Er jeg helt sikker på hvilken art jeg har funnet?
- Er bestanden frisk?
- Er arten utbredt eller ei?
- Hvor mye kan jeg plukke her?
- Hvor mye trenger jeg å plukke her?

Bærekraftig sanking handler mye om å finne terskelen for hvor mye man kan hente ut av en spesifikk, viltvoksende art fra et gitt sted på et gitt tidspunkt uten at det truer biomangfoldet i sankeområdet.

Skulle man ha kommet med en komplett guide for bærekraftig sanking av planter, måtte man ha gått inn i enkeltarter og sagt noe om hvilke deler man kan sanke og når. Det er vanskelig.

Å ta gode avgjørelser for å sanke bærekraftig er situasjonsavhengig, og denne veilederen har som hensikt å gi noen generelle råd om bærekraftig sanking.

# Fem gode råd

## for trygg og bærekraftig sanking

Når du skal ut og nyte naturen og ta med litt nyttevekster hjem i kurven, har vi noen gode råd på veien:

- 1 Plukk bare arter du kjenner
- 2 Hvis sankeområdet befinner seg i et verneområde må du finne ut hvilke lover og forskrifter som gjelder
- 3 Sjekk om bestanden ser frisk ut og om den vokser i rene omgivelser
- 4 Vurder artens voksemønster, utbredelse og økologiske tilstand: Er arten vanlig eller vokser den mer spredt? Er den på rødlista? Er det en fremmedart? Bruk egen erfaring og tilgjengelig informasjon på [Soppognyttevekster.no](http://Soppognyttevekster.no) og [Artsdatabanken.no](http://Artsdatabanken.no)
- 5 Ta bare det du trenger og la tilstrekkelig stå igjen til artens og andre arters livsgrunnlag



Den største trusselen mot natur er nedbyggingen av natur. Den som sanker ser det tydelig den dagen når ikke bare plantene, men hele landskapet er endret. Den som sanker passer på sine områder. Derfor sier vi at sankeren er naturens beste forvalter.



Foto: Pål Karlsen

# En huskeregel om mengde

Hvor mye kan du høste når du finner et fint voksested med planten du vil sanke? Det finnes ikke noe entydig svar på det, fordi det vil variere avhengig av planten og hvor du er i landet.

Derfor gir vi denne generelle regelen: Hvis du er sikker på at arten er vanlig i området og at det er rikelig med planter på stedet du sanker, så anbefaler vi at du maksimalt tar en tredjedel av plantene.

## **Da belaster du økosystemet på et nivå som er bærekraftig:**

- 1/3 blir stående for andre arters livsgrunnlag
- 1/3 blir stående for å sikre at bestanden kan fornye seg og leve videre
- 1/3 blir til matglede hjemme, enten som fersk til dagens måltid eller som konservert til senere bruk

Dette er absolutt ingen fasit, og du må alltid gjøre en vurdering. Når du er ute på landet og sanker engsyre langs grusveiene, så er det rikelig å ta av, både fordi arten er livskraftig der og fordi ikke mange andre sanker. Når du sanker bergmynte og andre krydderurter på kalkrike områder nær byen er det betydelig færre planter og mange flere om beinet. Da skal du være forsiktig.

Det er ingen andre enn du som sanker som kan gjøre denne vurderingen. Det er ditt ansvar. Du vil vel komme tilbake til neste år og sanke fra en livskraftig forekomst?

Husk kniv og saks – god sanketur!

# Jo mer kunnskap du har om planter –



Vassarve.

## Ettårige planter

Mange ettårige planter kan man høste relativt mye av. Dette er planter med høy frøproduksjon, og så lenge de har satt frø gjør det heller ikke noe om du drar dem opp med roten. Den har uansett gjort jobben sin. Noen populære ettårige sankeplanter:

- Vassarve
- Meldestokk
- Tunbalderbrå



Løkurt.

## Toårige planter

Det kan være deler av førsteårs- og andreårsplanten vi høster. Felles for toårige planter er at de normalt dør etter frøsetting. Mange av disse plantene kan derfor også høstes relativt hardt. Eksempler på nyttevekster som er toårige:

- Karve
- Løkurt
- Skjorbuksurt
- Kvann

Både ettårige og toårige planter produserer mange frø, og disse fungerer som en buffer for overlevelse i vekstområdet. Man kan derfor sanke selve planten uten at det er kritisk for overlevelsen av bestanden om arten har en slik frøbank, og det er en del individer som får sette frø.



Strandkål.

## Flerårige planter

Flerårige planter er arter med lang generasjonstid. Det er grunn nok til å være litt ekstra aktsom, men flerårige planter hvor roten er av interesse skal man vise ekstra varsomhet med. Roten er avgjørende for at planten skal kunne vokse opp år etter år. Alle ville løk hører til her, også ramsløk.

Noen populære flerårige nyttevekster:

- Strutseving
- Sisselrot
- Ramsløk
- Strandløk
- Strandkål

# desto sikrere kan du sanke bærekraftig

## Plantedeler

Bærekraftig sanking skal sikre at plantebestanden forblir livskraftig år etter år. Hvilke plantedeler du sanker betyr mye. Å høste frukt fra en plante, for eksempel blåbær, hemmer ikke plantens videre vekst eller reproduksjon. Med røtter er det mer sårbart. Drar du planten opp med roten, har du tatt livet av den. Derfor er det dårlig praksis å rive med seg hele planten om du bare trenger bladene eller blomsterknoppene. Bruk tredel-prinsippet også når du tar blader og blomster fra enkeltplanter og høst skånsomt med kniv og saks. Da sikrer du både bestanden og enkeltplanten.

Husk at det som blir igjen av planterester på området kan være føde for andre organismer eller brytes ned slik at næringsstoffene går inn igjen i naturens kretsløp.

## Fremmedarter

Fremmedarter er arter som ikke naturlig hører til i norsk flora og som ofte fortrenger hjemmehørende arter og naturtyper. De er spredt til nye områder ved menneskelig aktivitet, bevisst eller ubevisst. Fremmedarter med svært høy risiko for videre spredning kjennetegnes ved at de har effektiv frøspredning og/eller et rotsystem som lett etablerer seg på nye steder. Her er derfor regelen at du skal plukke så mye du kan! Men vær oppmerksom på at man utilsiktet kan spre slike arter om man er uforsiktig med rottdeler og frø. Sørg for at ingen deler av planten legges i komposten, eller kommer på avveie. Plantedeler av fremmedarter kastes i restavfallet.

Noen eksempler på fremmede arter med god spredningsevne er:

- Parkslirekne
- Russekål
- Vinterkarse
- Spansk kjørvel



*Parkslirekne.*

Det er fritt fram for å sanke så mye man vil. Det eneste man må passe på er at man ikke bidrar til ytterligere spredning av arten. Et tips er å plukke blomsterdelene før planten setter frø.

# Om rødlisten og verneområder

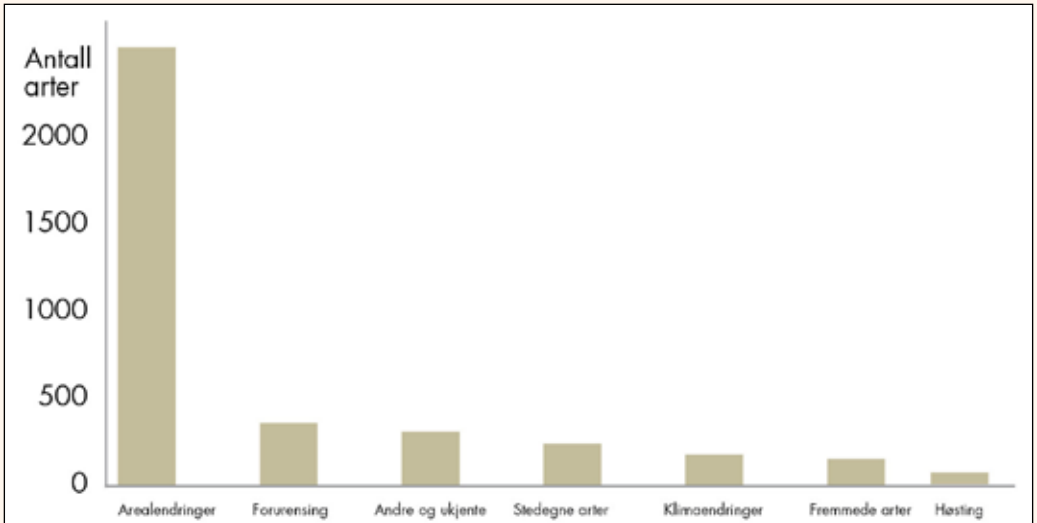
*Natur er i ferd med å bli et knapphetsgode. Vi merker det fortsatt ikke helt på kroppen her i Norge, men vi bygger i stor grad ned områder og utnytter naturressursene på en måte som gjør at storsamfunnet må lage regler for hvordan vi best kan ta vare på det som står tilbake.*

## Norsk rødliste

Rødlisten er en liste over arter eller naturtyper med vurderinger av deres risiko for å dø ut (utryddelse) eller å forsvinne fra et område. Artene og naturtypene blir klassifisert i ulike kategorier etter hvor truet de er. Kategoriene antyder risikoen for utryddelse dersom situasjonen ikke endrer seg.

Rødlisten er et globalt initiativ med et omfattende system av kriterier for å vurdere artene. Hvert deltakerland utarbeider med jevne mellomrom en nasjonal rødliste. Det er Artsdatabanken som er ansvarlig for den norske rødlisten. Siste utgave kom i 2021 og er den fjerde utgaven.

Nesten 5000 arter står på dagens rødliste, som utgjør over 30% av alle vurderte arter. 2700 arter er oppført som truet. Dette må vi ta inn over oss som sankere, selv om det for ni av ti arter på listen er arealendringer som er trusselen. Høsting er fortsatt en marginal påvirkningsfaktor. For fisk, fugler og dyr er bildet noe annerledes, men for planter er sanking fortsatt en helt marginal påvirkningsfaktor. Men vi må se framover – bærekraftig sanking handler ikke om i dag, men om framtiden.



*Påvirkningsfaktorer på truede arter i Norge etter antall arter som påvirkes.*





Foto: Pål Karlisen

## Verneområder

Allemannsretten gir mulighet til å ferdes fritt i naturen så lenge det skjer hensynsfullt slik at dyr og planter ikke blir skadet eller forstyrret. Allemannsretten gjelder også i verneområdene, men i noen verneområder er det spesielle regler for ferdsel og andre aktiviteter.

Du har plikt til å holde rede på om du sanker i et verneområde. Det er i dag lett å skaffe seg informasjon gjennom enkle og gratis karttjenester på nett.

Det er applikasjonen **Naturbase** fra Miljødirektoratet som gir den mest komplette oversikten over Norges verneområder, inkludert verneområdenes forskrifter. Slik kan man finne gjeldende verneforskrifter for et område:

- Gå til Miljødirektoratets nettsider for naturbasekart (QR-koden)
- Åpne lenken «Opne naturbase kart»
- Velg funksjonen «Vis kartlagsliste», klikk på «Naturvernområder» fra menyen som åpner seg og huk av boksen for «Naturvernområder alle».
- På kartet vises nå alle verneområdet som røde, skraverte felt og du kan manøvrere deg fram til området du vil vite mer om.
- Klikk på det aktuelle feltet og du får tilgang til all relevant informasjon for verneområdet. Sjekk særlig verneforskriften for å finne ut hva man får lov å sanke i verneområdet.



Det tilbys mange kartapper i både Google Play og AppStore. Sjekk at de har et eget kartlag for verneområder, særlig hvis de koster penger.

**Norgeskart friluftsliv** er en app som gir god oversikt, men som har en liten kostnad. Appen registrer punkter, ruter, områder og sporlogger. Alt av funksjoner og innhold kan gjøres tilgjengelig selv uten mobildekning.

# Ramsløk *Allium ursinum*

Ramsløk har vært lokomotivet for den nye interessen for nyttevekster. Den har vært sentral som en signaturplante i det nye nordiske kjøkken, som det kortreiste og lokale alternativet til importert hvitløk. Våre ramsløkturer ble fulltegnet på minutter og på Facebook bugner det av ramsløkbilder i sesongen.

Popularitet koster og var den direkte årsaken til at ramsløk fikk status som nær truet (NT) på rødlisten 2021. I begrunnelsen stadfester Artsdatabanken at ramsløk generelt ikke er i tilbakegang, men at økt fokus har ført til intensiv høsting i enkelte bynære områder, særlig rundt Oslofjorden. Selv om sankere på Vestlandet ikke kan forstå at ramsløk står i fare for å bli truet, så tillater ikke Rødliste-regelverket å dele landet i regioner. Det betyr at når man mener ramsløken er nær truet i bynære strøk, så gjelder statusen for hele landet.

Selv om en rødlistestatus ikke betyr plukkeforbud eller at arten fredes, så bør rødlistingen av ramsløk få konsekvenser. Hvis du sanker på Østlandet eller rundt de større byene og særlig i nordgrensene i Trøndelag skal du ta ekstra hensyn.

- Ikke plukk mer enn du trenger.
- Plukk spredt.
- Ikke dra opp plantene med løk og rot. Det er bladene som smaker.
- Ikke plukk der andre allerede har plukket
- Trø forsiktig, ramsløk vokser ofte i slitesvak skogbunn det er lett å skade.

Ramsløk er en bredbladet løk som blir inntil 30 (-40) cm høy med to brede, lansettformete blad med lange smale skaft. Løken er lang, smal og hvit. Blomsterskaftet er trekantet, og den har hvite og stjerneformete blomster i skjerm. Ramsløk vokser ofte i store bestander, og på vokseplassene kan man kjenne en kraftig lukt.

Spiselige plantedeler er blad, stengel, blomst og frø. Bladene brukes rå eller kokt, til salat, supper eller gryteretter. Den egner seg til pesto, ramsløksmør og urtesalt, og blomster bukes til garnityr og fermentering. Man kan lage «kapers» av frøene eller frøstandene.

Ramsløkens blader er til forveksling lik bladene til liljekonvall *Convallaria majalis*, som er en giftig art. Bladene hos liljekonvall er blankere og stivere, og de er røde nederst og mangler lukten av hvitløk. Når planten er i blomst, er det ingen problemer med å se forskjell på dem.



Ramsløk.



Feilsanket ramsløk.

# Strutseving

## *Matteuccia struthiopteris*

Strutseving vokser over hele landet med livskraftige bestander. Du finner den på overgrodde og skyggefulle steder langs den lokale bekken eller myra, på områdene som oversvømmes vår og høst. Det er de helt unge, tykke skuddene vi plukker til mat, før de ruller seg ut som bregne. Strutseving skiller seg fra mange andre nyttevekster ved at den er som en ordentlig grønnsak og ikke en bladplante til salat. Det gjør den ekstra populær.

Utfordringen med sanking av strutseving er alltid lokal. Sesongen er kort, ofte bare noen dager på hvert sted, og da står sankerne klar. Det skal ikke mange sankere til for å plukke rent de områdene som ligger nærmest bebyggelsen. Det er ikke bærekraftig, selv om strutsevingen vokser godt i bekkene til både øst og vest. Det er som å hevde at det ikke gjør noe om en bekk blir forurenset fordi det er så mange andre som er rene. Det argumentet holder ikke for de som bor rundt den forurensete bekk.

Slik sanker du strutseving på en bærekraftig måte:

- Ta bare fra hver tredje plante som ikke er høstet av fra før, om andre har vært der før deg
- Ta bare hvert tredje skudd på hver friske plante
- Skjær skuddet av helt nede ved roten, det kan trigge nye skudd
- Bruk høsten og vinteren til å lete opp sporebærende blad på steder som er litt lenger unna der folk bor. Da er du sikret god fangst året etter.

### Strutseving

Stor bregne som vokser med grønne blad i en perfekt trakt. Inne i trakten vokser de mye mindre sporebærende bladene. Disse modner sent og blir stående igjen som visne, brune, stive blader helt fram til neste vår. Det er disse bladene som gjør at du kan finne et strutsevingsted hele året og bare vente på sesongen for skuddene.

### Sank trygt:

Kan forveksles med andre store ikke-spiselige bregner som ormetelg *Dryopteris filix-mas*.

Strutseving bør ikke spises rå eller lettere kokt, da det kan føre til uvelhet.

Vask godt hvis du plukker langs bynære bekker der det kan være forurensing i vannet som oversvømmer voksestedet.



Sanking av strutseving.



Feilsanket strutseving.

Foto: Cathrine Johnsen

Foto: Cathrine Johnsen



## Sanking som matsikkerhet

Har du noen gang spilt på en seljefløyte eller satt en barkebåt med lindeblad som seil ut på havet? Slike aktiviteter er den enkleste formen for etnobotanikk, som er navnet på fagområdet for vårt arbeid med nyttevekster. **Etnobotanikk** er studiet av forholdet mellom planter og mennesker: Det handler om hvordan planter har blitt brukt eller brukes i menneskelige samfunn og inkluderer planter brukt til bygging, verktøy, valuta, klær, ritualer, sosialt liv, musikk, mat og medisin.

Det er særlig matplantene NSNF fokuserer på. Vi ønsker at flest mulig skal ta i bruk den spiselige naturen rundt oss, for å finne gratis mat, nye smaker og ikke minst bygge opp kunnskap rundt de ville matplantene våre. For bare noen tiår siden hadde vi et levende forhold til denne kunnskapen. Folk drev med matauk og lagde syltetøy og saft og hermetiske grønnsaker til å ha gjennom vinteren. I dag er mye av dette i ferd med å gå tapt på grunn av vårt makelige forhold til å handle alt magen begjærer i den lokale matbutikken.

I ytterste forstand handler sanking om et samfunns matsikkerhet gjennom kunnskap om både hva du spiser og hvor du henter maten fra. Sanking er rett og slett en motvekt til den ensidige landbruksproduksjonen med billige matvarer basert på en håndfull monokulturer, gjerne dyrket i land som er fattigere enn vårt. Når vi får øynene opp for hvor rike muligheter ville planter og sopp har til å gi oss næringsrik og kortreist mat, kan vi håpe at flere kunnskapsrike sankere henter ut det bærekraftige volumet naturen byr på. En sanker som kjenner sitt område og hva som vokser der, vil passe på det for årene som kommer. Derfor kaller vi sankerne for naturens beste forvaltere.





## Plantene i bruk

Med planter kan du farge tøy og lage tau og tråd. Har du lyst til å smake på tang og tare? Det er særlig nyttevekster som mat de fleste vil vite mer om. Med kunnskap om nyttevekster kan du lage retter med ingredienser det ikke er mulig å kjøpe i butikken.

### Løkurtpesto

Bland ristede pinjekjerner med parmesan, olje, salt og løkurtblader. Kjør ingrediensene sammen med en stavmikser og server med godt brød.

### Strutsevingpasta

Stek strutseving i olje eller smør på middels varme. Tilsett ramsløk eller hvitløk og smak til med salt og pepper. Bland inn i varm pasta og server med et dryss av parmesan.

### Kremet engsyresuppe

Stek løk myk i smør. Tilsett hakket engsyre. Rør inn litt mel, så matfløte og buljong til du får ønsket tykkelse på suppen. Pynt med en klatt creme fraiche og noen engsyreblader.

### Syltet vinterkarse

Plukk vinterkarsen rett før den går i blomst, da står blomsterknoppene som små brokkoli. Kok opp syltelake. Ha vinterkarsen sammen med hvitløk, laurbærblad og pepperkorn på rene, varme glass og hell over kokende lake.

**Vil du prøve flere oppskrifter? På [soppognyttevekster.no/oppskrifter](http://soppognyttevekster.no/oppskrifter) finner du hundrevis. Søk på art, sesong eller tilberedingsmåte og bli inspirert.**



## BLI MED PÅ TUR

Bli kjent med nye arter og biomangfold gjennom din lokale medlemsforening. Sjekk hvilke aktiviteter vi organiserer i nærheten av deg.

SE HVA SOM SKJER

# Utforsk soppognyttevekster.no

Våre nettsider byr på mengder av kunnskap og informasjon om du vil utforske nyttevekstenes verden.

Vi anbefaler særlig at du prøver Nyttevekstleksikonet på mobilen. Med den får du en stor nyttevekstbok i lomma, med beskrivelser og bilder av snart 200 matplanter som du kan finne i norsk natur. Full tilgang krever at du er medlem.

Sjekk kalenderen og se hva som skjer i foreningene: Vil du bli med på en nytteveksttur? Vil du gå på kurs? Vi har mange tilbud som er gratis og åpne for alle.

Les deg opp på brosjyrene våre. Du kan laste ned eller enkelt dele med andre.



- Nyttevekster for nybegynnere får du både på norsk og engelsk.
- Mat av nyttevekster gir enkle tips om bruk av nyttevekster på kjøkkenet, også for barn.
- Tang og tare i hverdagsmaten gir deg en enkel introduksjon til sanking i strandsonen.
- Småsankerne i den spiselige verden er laget for at barn kan lære om sanking.

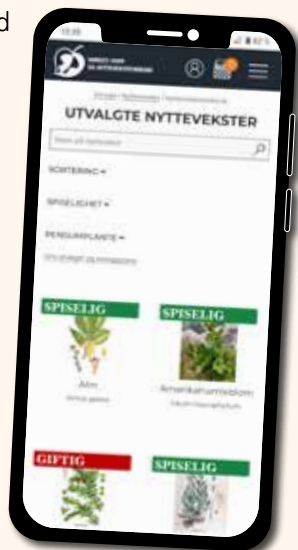




Foto: Pål Karlisen

# Vil du lære mer

En brosjyre som dette gir bare et enkelt blick inn i sankingens verden. Den skal inspirere deg til å dra ut i den spiselige naturen for å prøve i praksis. Vi tror at gleden ved å plukke selv og oppleve nye og spennende smaker gjør at du har lyst til å fortsette reisen.

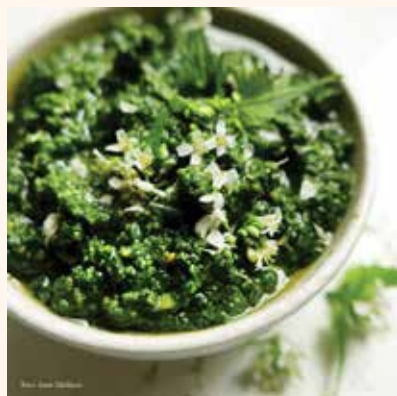
Derfor har vi laget en mer omfattende og faglig veileder for deg som vil sette det mer inn i prinsippene for bærekraftig sanking. Du finner den på våre nettsider.



## Kurs i nyttevekster

NSNF tilbyr kurs på flere nivåer om du vil utvikle dine kunnskaper om nyttevekster. Du kan begynne med grunnkurs, fortsette med påbygningskurs (kommer vinteren 2025) og gå helt til topps med kurs og prøve for nyttevekstkyndige. Kursene tilbys i en kombinasjon med lokale kurs i regi av foreningene og nettkurs fra NSNF.

- Sjekk [soppognyttevekster.no/kurs](https://soppognyttevekster.no/kurs) for nettkursene
- Sjekk [soppognyttevekster.no/kalender](https://soppognyttevekster.no/kalender) for tilbud fra foreningene.



# Norges sopp- og nyttevekstforbund (NSNF)

NSNF er en frivillig, landsomfattende medlemsorganisasjon med lokale foreninger over hele landet. Vi arrangerer turer og kurs for å få flere til å oppdage og bruke sopp og ville planter.

NSNF tilbyr også utdanning av nyttevekstkyndige. Utdanningen gir kunnskap om hvilke planter som er spiselige eller giftige, og hvordan nyttevekstene har vært brukt historisk. Våre nyttevekstkyndige går på kurs hvor de lærer om de viktigste nyttevekstene og de farligste giftplantene. Derfor er du alltid trygg på tur med våre nyttevekstkyndige turledere.

Slik kan du lære mer:

Oversikt for alle turer og kurs i hele landet finner du på [soppognyttevekster.no/kalender](https://soppognyttevekster.no/kalender)

Tilbudet om nettkurs finner du på [soppognyttevekster.no/kurs](https://soppognyttevekster.no/kurs)

Bli medlem på [soppognyttevekster.no/medlemskap](https://soppognyttevekster.no/medlemskap)



**Norges sopp- og nyttevekstforbund**

992 66 276

[post@soppognyttevekster.no](mailto:post@soppognyttevekster.no)

[Soppognyttevekster.no](https://soppognyttevekster.no)

[Soppkontroll.no](https://soppkontroll.no)