

Sopp og nyttevekster

Årgang 14 – nummer 3/2018

Løssalg kr 100,-



Medlemsblad for Norges
sopp- og nyttevekstforbund

NYTTEVEKSTTREFFET

Trondheim sopp- og nyttevekstforening inviterte til et fantastisk nytteveksttreff i midten av juni. Det ble en helg full av smaksinntrykk og flotte naturopplevelser. Fosenhalvøya ligger mellom Trondheimsfjorden og Norskehavet. Vi bodde på Fosen folkehøgskole ved Rissa, som er rett ved sjøen.

Av Lene Johansen

Smak og mat

Vertskapet hadde lagt til rette for en helg med fokus på smak og mat. Kokken Trond Svendgård hadde et foredrag om hvordan kokker komponerer retter og lærer seg hvordan de skal bruke nye ingredienser. Han har arbeidet med et smakskart. Du kan lese mer om dette i en egen artikkel i dette bladet.

De hadde også invitert Rune Tangen til å snakke om nyttevekster i dram. Rune hadde med seg 13 ulike uttrekk og blandede drammer som deltakerne fikk smake på. Rune skal skrive om dette for et senere nummer av Sopp og nyttevekster.

Kokkene Cornelia Øiestad og Kamil Benon tok ansvaret for serveringen denne helgen. De fikk god hjelp av Trond, Wenche Eli Johansen, Cecilie Maske, Sissel Svenning og en rekke andre. I dette nummeret har vi intervjuet dem om hvordan de angrep oppgaven.

Det ble mye smaking under ferskvannsfeltturen. Vi fant noen av ferskvannsplantene som er omtalt i Jens Holmboes bok *Gratis mat fra 1941*, men smakte oss gjennom smått og stort av andre ferskvannplanter vi fant også.



PÅ FOSEN

1

2



3



1. Algene som blir med tidevannet inn i Rissa-Botn danner et næringsrikt vekstgrunnlag for planter som tåler salt.

2. Vi begynte feltturen til Rissa-Botn med å krysse Straumen fra Uddu.

3. Hanne forteller om naturtypene vi skal besøke i Rissa-Botn og Straumen.

4. Det ble lunsjpause på strandengen ytterst i Straumen, etter at vi hadde funnet mengder med strandkryp *Lysimachia maritima*, fjæresauløk *Triglochin maritima* og strandkjempe *Plantago maritima*.

4





Ulla-Britt Bøe sørget for lunsj på fredag og Maria-Adrienne Bossert fra Heggli Urtehage passet på at alle var mette før vi dro på søndag. Vi fikk mulighet til å besøke hennes urtehage på lørdag. Det var en del som kom tilbake med hennes prisvinnende kvannmarmelade som vi har skrevet om i et tidligere nummer.

Sjø

Sissel startet fredagen med et foredrag om tang og tare. Hun hadde også sørget for at Cornelia og Kamil fikk tilgang til en rekke ingredienser fra havet. Hun hadde sørget for ferske kråkeboller, kamskjell, torsk, strandsnegl og en rekke tangprodukter. Lørdagen holdt hun en algeekspedisjon og søndagen et tangverksted hvor vi både fikk ta på og smake.

Rissa-Botn og Straumen ligger ikke så langt fra der vi bodde. Botn er en innsjø som er knyttet til Trondheimsfjorden via den to kilometer lange Straumen. Saltvann kommer inn i innsjøen når det går mot flo, og går ut igjen når det går mot fjære. Området bød på muligheter til å utforske naturtypen strandeng,

med alle de smakfulle plantene som vokser der. Det var mulighet til å være med på felttur dit, både lørdag og søndag.

Utstilling

Vi samlet inn planter og andre spennende ting på feltturene. Disse gikk ikke bare til kjøkkenet, men også til utstillingen som var satt opp i biblioteket. Til sammen ble det samlet inn 90 plantearter og 16 algearter i løpet av helgen. Plantene ble satt i vakre kolber og glass som var lånt fra Nord Universitetet.

Ferskvannsplanter

Foruten dunkjevle er det bruker vi veldig få nyttevekster som vokser ved eller i innsjøer. Derfor var det spennende at Hanne Edvardsen tok med seg en gruppe til en innsjø i nærheten, hvor vi lette etter ferskvannsplanter med båt og vannkikkert. Vi fisket opp eksemplarer av det meste av det vi fant. De som var med Hanne på søndag fikk smake på mye nytt.



5. Neste stopp på turen langs Straumen var en kysteng som tidligere ble beitet. Nå er den i ferd med å gro igjen og de smaksrike strandplantene holder på å drukne i gressplanter.

6. Sissel viser frem en rekke tangsorter og tangprodukter på søndagens algeverksted.

7. I forkant ser du en tørket tarestilk hvor det vokser søl *Palmaria palmata*. Søl er en av de mest anvendelige algene. Du ser også andre produkter, torsk innpakket i sukkertare *Saccharina latissima* og to forskjellige tangbaserte buljonger som deltagerne fikk smake på under Sissels søndagsverksted.

8. Hanne får hjelp til å sjøsette ferskvannsbåten hun har skaffet seg til ferskvannsprosjektet. I forkant står plukkekurven, vannkikkerten og kaffen vi hadde med til lunsjpausen.

9. De som vanligvis bemanner kjøkkenet på Fosen folkehøgskole syntes det var mange uvante ingredienser på kjøla mens vi var der.

10. Kjøkkenmafiaen prøver å stille seg opp til bilde, uten å lykkes helt.

11. Det har tradisjonelt vært flotte forhold for alger i Straumen. Vi brukte vannkikkert for å se hvordan forholdene har endret seg.

12. Alle som ønsket fikk behørig opplæring i å rense kråkeboller.

13. Wenche Eli hadde funnet en skjellkjuke *Polyporus squamosus* på vei til Nyttveksttreffet. Soppen står ikke på normlisten, men yngre eksemplarer blir brukt som matsopp i utlandet. Den ble ikke servert på treffet, men vi ble servert tromsøpalme *Heracleum persicum*. Oppskriften på krabbebisk med tromsøpalmefrø kommer i et senere nummer.

14. Ferske rå kråkeboller marinert i epl-sideddikk og servert med strandløk *Allium vineale* og blomster av rødkløver *Allium vineale* var en smakelig munnfull. Oppskrift kommer i et senere nummer av Sopp og nyttevekster.



KART OVER NORSKE SMAKER

Brennesle *Urtica dioica dioica* kan brukes til mye mer enn suppe. Foto: Lene Johansen.

Trond Svendgård kan mye om smak. Tidlig på 2000-tallet brukte han et helt år på å perfektionere smaken på en rett. Den retten var jobben hans.

Av Lene Johansen

Han ble belønnet for innsatsen da han var med Charles Tjessem som commis da Tjessem vant verdensmesterskapet for kokker, Bocuse d'Or i Lyon i 2003. Han har også høstet medaljer som deltaker på kokkelandslaget i kokkenes svar på OL, Olympiade der Köche. Dette avholdes hvert fjerde år i Tyskland.

De siste årene har Trond jobbet med norske smaker. På nytteveksttreffet i Fosen holdt han et foredrag om hvordan kokker jobber med smak og inviterte hele gjengen med på å utforme et smakskart for de ville norske vekstene.

To teknikker for å komme ut av nyttevekst-tralten

– Før jeg kom hit i dag søkte jeg etter oppskrifter for brennesle på nett, sier Trond.
– Det var mye suppe, kanskje 80 prosent av alle treffene var suppe. Resten var pai. Det er treffene vi får.

Utfordringen er altså hvordan vi kan finne nye nyttevekstoppskrifter og lykkes med forsøkene. I følge Trond ville en kokk

ha benyttet to ulike strategier. Den første strategien er å trekke paralleller for hvordan en plante kan brukes.

Trond ser ut over forsamlingen i aulaen på Fosen folkehøgskole og spør hvilke andre ingredienser de kan tenke på som minner om brenneslen. Det er en anvendelig bladgrønnsak med mild smak. Spinat er også en anvendelig bladgrønnsak med mild smak. Hvis du søker på oppskrifter med spinat på internett får du plutselig mange andre alternativer. Et vanlig alternativ som kommer opp er fylte pastaputer med spinat. Hvorfor ikke prøve å lage dem med brennesle i stedet?

– Da jeg var med i kokke-VM var temaet okse, sier Trond. – Hva er det som passer med det? Løk! Løk og okse er en klassisk kombinasjon som går igjen i mange retter. Det er lurt å bruke velkjente smakskombinasjoner når du jobber med en ingrediens.

Etter at du har identifisert hvilken ingrediens nytteveksten minner om, så ser du hvordan den vanligvis blir brukt. Hvilke ingredienser pleier den å bli brukt sammen med? Hvis vi fortsetter med eksempelet med brennesle og spinat, så pleier spinat ofte å brukes sammen med sopp, fetaost, ricotta, egg, bønner, nøtter og hvitløk. Det er ganske sannsynlig at de ingrediensene også går godt sammen med brenneslen.

Den andre strategien som kokker bruker når de skal forstå nye ingredienser er å se på klassiske retter. Klassiske retter har blitt klassiske fordi de er sammensatt av ingredienser som fungerer godt sammen. De er gjerne velbalansert på alle punktene som skal til for å få en god opplevelse i munnen. Hvis du bytter ut en av ingrediensene i en klassisk kombinasjon med en annen som ligner, så er det ganske stor sannsynlighet for at det kommer til å fungere godt.

Han dro frem kokt laks med sandefjordsmør, agurk, potet og sitron som et eksempel på en klassisk rett. Laks og Sandefjordsmør er fete ingredienser som balanseres ut av syren i agurksalaten. Det kunne vært naturlig å bytte ut agurken med en nyttevekst som ligner på agurk, som for eksempel dunkjevle eller strandarve.

– Det er sånn dere lykkes med å bruke nyttevekster i hverdagsmaten, sier Trond og smiler.

Hvordan komponere en rett

De to viktigste aspektene av å komponere en rett er å sørge for at smakene er balanserte og at retten har kontraster som høyner smaksopplevelsen. Kokker får disse metodene inn når de begynner på opplæringen sin, men mange som trives på kjøkkenet gjør det instinktivt. De er kanskje ikke klar over helt eksakt hva de



Gruppene hadde konsentrerte diskusjoner om hvor i smakskartet de enkelte plantene hører hjemme. Foto: Lene Johansen.



Trond gikk rundt fra gruppe til gruppe for å svare på spørsmål, lytte og komme med råd. Foto: Lene Johansen.



Løvetannnøtter, knoppene av løvetann *Taraxacum officinale*, gir god umamismak i salater og pasta. Foto: Lene Johansen.



Teiebær *Rubus saxatilis* har Trond plassert i kategorien frisk og underkategorien syrlig i smakskartet. Bærene kan brukes i stedet for sitron i oppskrifter. Foto: Leo-setä.

gjør. Instinktivt smaker de seg frem til det tidspunktet hvor sausen eller gryteretten har den rette balansen.

Er den brune sausen litt tam henter du frem litt sennep eller soyasaus. Plutselig har den tamme sausen fått den snerten du savnet. Både soyasaus og sennep inneholder mye umami. Det er den smaken som bringer frem smaken til de andre ingrediensene. Tang og tare regnes også som en ingrediens med mye umami.

– På noen kokkekonkurranser har jeg litt tørket tang i lommen og lurte det i fiskesausene for å få doblet smakene, sier Trond og ler.

De andre smakene en kokk har i smakspaljetten er søtt, salt, surt og bittert. Bittersmaken er kanskje noe som går igjen i mange nyttevekster, så et tips kan være å tilsette søte elementer for at det skal bli godt. Dette kan være så enkelt som litt honning i dressingen til salaten de brukes i. Trond fortsatte med en rett av russekålblomsterknopper som eksempel for hvordan du kan komponere en rett med hjelp av kombinasjoner av ingrediensens hovedsmak. Dersom du hadde funnet finfine blomsterknopper av russekål og skulle komponere en rett med disse, hvilke ingredienser ville du ha brukt for å balansere de til å bli en god rett?

Russekålen er i utgangspunktet bitter, forteller Trond. Den smaken er dekket opp. Finner du ingredienser som leverer på de andre fire til retten vil du enkelt få en spennende rett. Ingredienser som kapers og oliven kunne vært tilsatt og leverer da både på salt og umami. I tillegg får du litt syre på grunn av syltelaken. Her kunne for eksempel løvetannnøtter vært brukt i stedet. Tørkede bær, som rosiner, kunne levere søtsmak til retten. Syren kan du få fra dressing laget av for eksempel teiebær og olivenolje. Det er sånn en kokk ville ha satt seg ned for å konstruere en rett rundt en ingrediens. Og i dette tilfellet ville du kunne fått noen ellers

litt kjedelige blomsterknopper til å bli denne spennende retten hvor alle smakene er tenkt igjennom: salat av russekålblomsterknopper med syltede løvetannnøtter, oliven, rosiner og teiebær-vinaigrette.

Et poeng som Trond vektla flere ganger i løpet av foredraget var hvor viktig det var å skape harmoni i retten ved å la hovedingrediensen få være stjernen.

– Vi har en tendens med å blande alt vi har funnet sammen i en rett, men det er kanskje bedre å la være, sier Trond. – Hvis målet var å lage en dessert der rynkerosen skal stå i sentrum, så ødelegger du den opplevelsen med å lage en krem med skjorbuksurt og servere til.

I tillegg til at smakene må være balanserte, må også retten ha kontraster i konsistenser.

En kremet grønnsakssuppe er sikkert godt, men kan enkelt gjøres bedre ved å tilføre en konsistens eller to til. Har du noen krutonger eller ristede gresskarkjerner oppi og kanskje noen hele grønnsaksbiter som gir tyggemotstand får suppen en ny dimensjon. De sprø ingrediensene gir litt tyggemotstand som forsterker smaksopplevelsen.

En enkelt teknikk for å løfte utseendet på en rett er å dele opp ingredienser på en måte som er naturlig for den ingrediensen. De fleste er vakre i utgangspunktet, så alt trenger ikke å være i terninger. Det gir en grønnsaksblanding eller salat et mye vakrere utgangspunkt hvis rødbeten er skåret opp slik at den naturlige formen vises, for eksempel hel i skiver. Gjør ulikt på alle grønnsakene eller nyttevekstene du blander og du skal se blandingen blir vakrere.

Konsistens er bare en av kontrastene du kan bruke. Varme og kulde er en annen kontrast som gir spennende opplevelser. Du kan enkelt høyne en dessert ved at den inneholder noe varmt, noe romtemperert og noe iskaldt. For å illustrere poenget hadde Trond forberedt en smaksprøve til alle som var tilstede. Han hadde laget en crème brûlée av fløteuttrekk av spansk kjøvel. Denne klassiske retten fungerer godt med mange nyttevekster og det sprø lokket av brent sukker på toppen gir kontrasten til den myke kremen.

På toppen av hver crème brûlée hadde han lagt en liten kule med granite laget på rose og rabarbra. Granite er en form for saftig

som ikke er kjørt på ismaskin, bare frosset i en boks og skrapet til sørpe med en gaffel. Denne er det veldig enkelt å lage med mange nyttevekster i ulike varianter. Den syrlige og friske isen var en kontrast mot den fyldige fete kremen. Temperaturmessig var den iskaldt isen også en kontrast til

kremen, som var mer romtemperert. Hadde du i tillegg hatt en varm liten pai eller kakebit hadde du fått alle temperaturene i en og samme rett.

Spørsmål du bør stille deg når du smaker på en ny nyttevekst

- Hvilke ingredienser minner dette om?
- Hvilke andre ingredienser brukes normalt sammen med denne ingrediensen?
- Hvilken ingrediens i en klassisk rett minner denne ingrediensen om?

Smakskartet

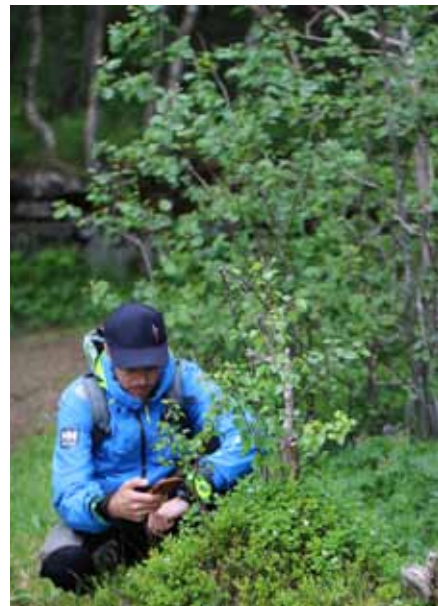
Du har kanskje allerede begynt å omtale mjøduert som Nordens vanilje og fjæresauløk som Nordens koriander? Det var Trond som startet med det. Etter hvert som han utforsket de ulike norske ingrediensene begynte han med assosieringsleken. Hvilken ingrediens minner den mest høylytte smaken i denne ingrediensen om? For hver av ingrediensene Trond har inkludert i boken Plukk selv,



Rotstengelen til brei dunkjevle *Typha latifolia* har en smak av agurk. Foto: Ronald van der Graaf.



Skrubnbær *Cornus suecica* er ikke giftig, den har vakre blomster og bær uten smak. Foto: Lene Johansen.



Trond har oppdaget de iøynefallende blomstene til skrubnbær *Cornus suecica*. Han og flere andre på turen måtte smake og konkludere med at blomstene ikke hadde noen kulinarisk verdi. Foto: Lene Johansen.

som kom ut i vår, har han inkludert et slikt kallenavn. Dette kartleggingsarbeidet har ikke gått av seg selv.

Trond har lært smak og egenskaper på mange ingredienser i løpet av opplæringen og karrieren. I tillegg har han lært seg hvilke ingredienser som normalt brukes sammen.

Da Trond bestemte seg for å utforske de ville norske smakene fant han lite informasjon om smak og kombinasjoner. Det var ikke noe eksisterende arbeid å bygge på, så han måtte begynne på egen hånd.

Han laget derfor en oversikt hvor han delte inn i kategoriene krydret, aromatisk og frisk. Innenfor hver av disse kategoriene laget han nye underkategorier. Ingredienser med krydret smak ble delt inn i pikant/sterk, skog/jordaktig/nøttete, krydret og mild. Aromatisk ble delt inn i parfymert/floral, fruktig og søtlig/nektar. Frisk ble delt inn i underkategoriene syrlig, sjø/mineralsk og nøytral/annen.

Mjødurt har han klassifisert som parfymert/floral innunder hovedkategorien aromatisk. Han har notert smaksnotene honning, sitrus og vanilje. Grunnen til at mange har fått med seg at mjødurten er Nordens vanilje er fordi Trond har laget en video om hvordan du lager

vaniljesukker av mjødurtblomster, som har blitt delt av mange på sosiale medier. Den inneholder også vanillin, som er det samme stoffet som utvinnes for å lage vaniljesukker.

Karve har blitt plassert i underkategorien krydret innunder hovedkategorien krydret.

Smaksnotene sier at frøene smaker som karve og bladene smaker som persille. Teiebær er plassert under kategorien frisk og underkategorien syrlig. Smaksnotene sier at bærene smaker som syrlige granatepler. Og sånn har han fortsatt. De som deltok på nytteveksttreffet ble invitert til å være med på arbeidet. De satte seg sammen i grupper og la til ingredienser på kartet til Trond.

– Bidragene fra gruppearbeidet hjalp veldig, sier Trond.

Han legger til at du enkelt kan trekke konklusjoner hva de ulike nyttevekstene enkeltst passer best til i matlagingen ved å bruke et slik

smakskart. Du vil også kunne lære andre dette for at de faktisk skal ta mer av nyttevekstene i bruk og lykkes på kjøkkenet.

Sopp og nyttevekster kommer til å publisere resultatet så fort Trond er ferdig med å bearbeide alle innspillene fra Nytteveksttreffet.

Huskeliste for å komponere retter

- Bygg opp hovedingrediensen slik at den skinner
- Bruk så få ingredienser som mulig, jo flere, desto vanskeligere
- Balanse og kontrast mellom surt, salt, søtt og bittert
 - Søte smaker nøytraliserer bitre smaker
 - Sure smaker nøytraliserer søte smaker
 - Sure smaker nøytraliserer fete smaker
 - Umami og salt forsterker smak
- Kontrast mellom ulike ingredienser
 - Iskald, kaldt og varmt
 - Sprøtt, tyggemotstand og mykt
 - Fargevariasjoner
 - Ikke hakk alle ingrediensene i samme fasong
 - Utnytt de naturlige vakre formene på det som benyttes
- Som regel vil ingredienser fra samme naturtype passe godt sammen
- Pynt skal ha en funksjon ut over bare å se pen ut. Pynten skal fremheve smaksopplevelsen av hovedingrediensen og ikke ta helt overhånd.



Blomstene på mjødurt *Filipendula ulmaria* er plassert under kategorien aromatisk og underkategorien parfymert/floral på smakskartet. Den inneholder vanillin og smaker vanilje. Foto: Andreas Rockstein.



Karve *Carum carvi* har Trond plassert i kategorien krydret. Han har bemerket at bladene minner om persille i smak. Foto: Anneli Salo.



CORNELIA & KAMIL

Nyttevekstkjøkkensjefene

Etter et par dager på glipper det litt for meg. – Kamelia, sier jeg. Cornelia Øiestad og Kamil Benon ser på meg og ler.

Av Lene Johansen

Det er visst ikke første gangen noen har satt sammen navnene deres på den måten. Hver eneste gang jeg ser dem er de sammen om et eller annet prosjekt. De jobber så knirkefritt sammen at det kanskje ikke er så rart at jeg setter dem sammen i hodet mitt.

De har jobbet mye sammen i profesjonell setting tidligere, med catering og på Munnskjenk, utekjøkkenet til baren

Himkok. Nå blir det oftest på prosjekter som Nytteveksttreffet. De sier at selv om samarbeidet kommer naturlig er det viktig å gi hverandre litt rom.

De to kokkene hadde ansvaret for maten på årets nytteveksttreff. De klarte å sette sammen rettene på en måte som gjorde at enkeltingrediensene fikk skinne. I tillegg klarte de å organisere de som ønsket å hjelpe til uten at det ble noe styr ut av det. Kjøkkenet gikk på skinner. Det er litt av en prestasjon når en må forholde seg til 60 matsankere.

– Vi prøvde å planlegge litt, men det er egentlig ikke så mye å planlegge, sier Cornelia. Hun forteller at det er lurt å ta utgangspunkt

i noen grunnleggende ingredienser når man ikke vet hva folk kommer inn døra med. Du må ha en strategi for hvilke hovedkomponenter og tilleggskomponenter du må ha. Ta utgangspunkt i et par baseoppskrifter, og så kan du leke deg frem etter det.

Du trenger et par proteinkilder. I tillegg er det lurt å ta med seg en grønnsak eller to. En grønnsak kan tilberedes på minst ti ulike måter når oppskriften suppleres med det du har funnet på tur, for eksempel rødbeter. De har en søt, litt jordaktig smak. Engsyre er godt egnet til å friske opp smaksbalansen. Resultatet ble en salat med rødbeter, hageblåbær og engsyre.



Salaten ble pyntet med gjøksyre og tynne reddikskiver.

– Vi antok at det kom til å bli en del kystvekster, siden vi er på en halvøy, sier Kamil. – Personlig liker jeg strandvekster svært godt. Jeg vet ikke om det er det at de smaker bedre, men det er mer mat i kystvekstene.

De fleste strandplantene vi spiser er sukkulente. Dermed føles det som om du spiser en grønnsak og ikke bare et salatblad. Du opplever at du får litt mer valuta for plukkeinnsatsen. Kamil sier at en av hans favoritter er strandstjerne, mens Cornelia trekker frem strandarven for den har blitt så gammel at den blir bitter i smaken.

Strandkålfrøkapsler er en annen favoritt som de to forteller om. Cornelia sier at de er bedre enn strandstjerne, men hun er forsiktig med å plukke dem fordi strandkål er sjelden. I hvert fall der de plukker. Før de begynner å tørke inn er strandkålfrøkapslene saftige som sukkererter inni. Smaken kan minne litt om grønne rips eller stikkelsbær.

De fikk seg en gledelig overraskelse med all den ferske sjømaten. De hadde bestilt fisk i forkant på egen hånd, og fikk i tillegg levert torsk, fersk sjøkreps, kråkeboller og strandsnegler som de ikke hadde forventet. Sissel Svenning hadde også med seg store mengder med fersk tang og tare.

1. Når middagen var servert fortsatte Cornelia og Kamil med matstying i hagen bak kjøkkenet til ære for Sopp og nyttevekster. Vi kommer til å dele oppskriftene fra Nytteveksttreffet i numrene fremover. Et par er inkludert i dette nummeret også.

2. Myske *Galium odoratum* inneholder kumarin som gir en krydret smak som egner seg i desserter.

3. Syren i gjøksyre *Oxalis acetosella* balanserer den søte jordsmaken i rødbeter.

4. Golpar er et vanlig kr ydder i persisk matlaging. Krydderet er laget av frø fra planter i bjørnekjekslekta *Heracleum*. Tromsøpalme *Heracleum persicum* er en bjørnekjeks.

Cornelia og Kamil reiste til Trondheim dagen før nytteveksttreffet. Der møtte de



Mange kokker fører ikke alltid til mer søl. Nyttevekstfolk hjelper gjerne til å kjøkkenet. Det kommer godt med på tidkrevende oppgaver, som for eksempel å rense strandsnegler. Fra venstre: Cornelia Øiestad, Wenche Eli Johansen, Cecilie Maske og Ragnhild Wasmuth.

Hanne Edvardsen og brukte dagen i hennes hage og nærområde.

– Jeg tror halvparten av de ville vekstene vi spiste var fra hagen til Hanne eller rariteter som andre folk hadde med seg, sier Cornelia. Det var et stort spekter av ingredienser.

Tromsøpalmefrø var den aller største smaksopplevelsen hun hadde på årets nytteveksttreff. På tross av at vi har fått for oss at planten er giftig, så brukes både den og slektninger i persisk matlagning. Frøene brukes som krydder og stilkene som en grønnsak.

– Det er en smak jeg aldri har vært borte i før, sier Kamil. – Frøene har en veldig kraftig smak som er unik. Det villeste var at den er så spesiell at hvis jeg tenker på den, så kan jeg nesten smake den.

Han smakte også på syltede tromsøpalmestilker uten å være like imponert. Den minnet mest om en trevlete selleristilk og

han sier at han synes at matverdien ikke helt sto i forhold til arbeidsinnsatsen som kreves for å lage retten.

Kamil forteller at de to har vært interessert i ville matplanter lenge. De har blitt eksponert for norske smaker gjennom flere av kjøkkenene de har vært innom og liker å eksperimentere med nye smaker.

– Når vi først involverte oss i sopp- og nyttevekstforeningen, så trodde jeg at jeg var mye flinkere på ville vekster enn det jeg var, sier han.

Han forteller at de først begynte med noen turer for å undersøke hva foreningen var for noe. Da lærte de seg en til to ting på hver tur. De meldte seg inn etter at de oppdaget at alle de skikkelige kule arrangementene var forbeholdt medlemmer. Spesielt husker han den første turen med Nikolai Kolstad i Ekebergparken. Deretter kjøpte de boken

til Edle Katharina Normann, boka til Rolv Hjelmsstad. De ble med Edle på kystvandring på Fornebu hvor de var gjennom nesten 50 arter.

– Det var overveldende til å begynne med, sier Kamil. Vi fikk fryktelig mye informasjon på en gang og klarte ikke å huske noe av det.

Denne våren har de fullført nyttevekstsakkyndigopplæringen som Oslo og omland sopp- og nyttevekstforening har kjørt som et pilotprosjekt de siste årene. Kamil synes det var spennende å lære så mye om botanikk og planteanatomi.

– Det er en sykt stor verden, sier Kamil. – Først lærer man om en ting, og så en masse annet. Til slutt sitter man igjen med en masse kunnskap man ikke visste at man hadde. Plutselig har man lært nok til at man har kommet opp på samme nivå som de andre turlederne.



Innmaten i kråkebollen har en søt og delikat smak.



Rose og rabara gir vakre farger.

Er du bekymret

for bestanden av favorittvekstene dine i nærmiljøet? Da er det lurt å ta med seg litt lærdom fra riktig gamle dager. Sankere bidro med aktivt å spre frøene til sine matplanter. Ser du at frøene til strandkålen, ramsløken eller meldestokken er modne, så dra med deg en håndfull og spre dem i nærmiljøet. Da får du kanskje større avling i nærskogen din om et år eller tre.

Krabbebisk med chili og tromsøpalmefrø

Av Cornelia Øiestad og Kamil Benon. Foto: Lene Johansen

Ingredienser (8 personer)

½ kg krabbeskall
1 dl hvitvin
3 dl vann
100-150 g smør
2 sjalottløk
5-25 tromsøpalmefrø, etter hvor intens smak du ønsker
1 rød chili
2,5 dl fløte
Litt olje som tåler høy varme
Salt
Pepper
Eventuelt noen dråper sitron
Eventuelt litt fløte

Slik gjør du

Varm opp stekeovnen på 180 grader. Legg krabbeskallene i en langpanne og rist skallene i 15 minutter.

Knus tromsøpalmefrøene i en morter. Skjær sjalottløk og chili fint. Ha litt matolje, løk, chili og knuste tromsøpalmefrø i en gryte og fres til det får en gylden farge. Tilsett vin og reduser det kraftig. Tilsett smør og krabbeskall, 3 liter vann og kok opp. La gryten trekke i tre til fem timer. Sil av kraften og reduser kraften til to liter. Smak til med salt og pepper, og eventuelt sitron eller fløte dersom du ønsker det.

Du kan fryse denne suppen i porsjonspakker for senere bruk.



Krabberøre med rabarbra og strandvekster

Av Cornelia Øiestad og Kamil Benon. Foto: Lene Johansen

Ingredienser (6-8 personer)

500 til 1000 gr ferdig rensset hvitt krabbekjøtt

500 gr majones. Du kan enten lage din egen tangmajones eller bruke kjøpemajones.

300 gr eller seks håndfuller strandvekster, slik som fjæresauløk og strandkjempe

100 gr havvekster, slik som remtang

300 gr rabarbra

Gressløkblomster til pynt

Slik gjør du

Plukk blomstene fra blomsterstanden på kløverblomstene og gressløkblomstene. Legg de på en asjett.

Skjær rabarbraen i fine skiver. Riv eller skjær havvekster og strandvekster i passende biter. Bland krabbe, grønnsaker og majones. Smak til med sitronsaft, salt og pepper.

Strø gressløkblomster over og server.



Råmarinerte kråkeboller

-med eplėsider vinaigrette med kløverblołster og gressløkbløłster

Av Cornelia Øiestad og Kamil Benon. Foto: Lene Johansen

Ingredienser (12 porsjoner som forrett)

24 kråkeboller
 8-10 ts eplėsidereddik
 6-8 ts smaksnøytral olje, som for eksempel raps eller solsikke
 Salt
 1-2 never kløverblołster
 1 god neve gressløkbløłster

Slik gjør du

Rensk kråkebollene først. Sett frem en tallerken som du kan legge gonadene på, når du fjerner fjerner dem fra kråkebolleskallet. Hold

kråkebollen med munnen opp. Skjær kråkebollen i to med en kniv. Hold nebbet unna mens du forsiktig fisker ut det oransje kjøttet uten at de går i stykker. Det er fem gonader, som er navnet på oransje bitene, i hver kråkebølle. Legg dem på tallerkenen.

Plukk blomstene fra blomsterstanden på kløverblołstene og gressløkbløłstene. Legg de på en asjett.

Rør sammen eplėsidereddik, olje og salt.

Denne retten kan serveres på flere måter. Som munnfuller i en skje eller som en litt større forrett i en egnet bolle eller tallerken.

Legg en eller flere gonader i hver skje. Drypp vinaigretten over gonadene. Legg noen kløverblołster og noen gressløkbløłster på toppen.



Tangmajones

Av Cornelia Øiestad og Kamil Benon. Foto: Lene Johansen

Ingredienser

50 g tørket søl eller sukkertare
 2 eggeplommer
 4 dl smaksnøytral olje, som for eksempel raps eller solsikke
 1 ss hvitvinseddik
 Salt
 Pepper
 Eventuelt noen dråper sitron

Slik gjør du

Ta ut alle ingrediensene en stund før du skal lage majones. Ingrediensene skal ha samme temperatur for få forhindre at majonesen skiller seg mens du lager den.

Bløtlegg algen i litt vann. Legg den i kokende vann til fargen blir grønn, deretter i en bolle med isvann for å stoppe varmebehandlingen. Klem ut vannet og finhakk algen.

Ha egg og eddik i en bolle som ikke er alt for stor. Bruk en stavmikser til å blande ingrediensene godt, helt til det skummer. Tilsett deretter oljen i små mengder, så den ikke skiller seg. Begynn med en teskje av gangen og sjekk at oljen blir ordentlig inkorporert i eggeblandingen før du har oppi mer. Du kan øke mengden olje forsiktig etter hvert. Tilsett litt vann dersom blandingen blir for tykk.

Finhakk tangen og rør den inn i majonesen.

Smak til med salt og pepper, og eventuelt litt sitron dersom ønskelig. Husk at mange alger også gir saltsmak, så det er lurt å smake seg frem. Pynt med litt tørket søl.



Tzatziki med strandstjerne

Av Cornelia Øiestad og Kamil Benon. Foto: Lene Johansen

Ingredienser

500 g gresk eller tyrkisk yoghurt
2 never strandstjerneblader
2-4 hvitløksfedd
Salt
Pepper

Slik gjør du

Vask og skjær strandplantene i passende biter.

Ha yoghurten i en bolle. Riv hvitløksfeddene oppi yoghurten. Bland strandplantene oppi yoghurten. Smak til med salt og pepper.



Ramsløksmør med eplesidereddik

Av Cornelia Øiestad og Kamil Benon. Foto: Lene Johansen

Ingredienser

En god neve ramsløk
500 g saltet smør
1 ss eplesidereddik

Slik gjør du

Ta ut smøret i god tid, slik at det er romtemperert. Det er enklere å blande da.

Kjør smøret i en kjøkkenmaskin. Tilsett eplesidereddik og kjør blandingen til den er luftig. Tilsett ramsløk til ramsløken er godt inkorporert i smøret.

Ramsløksmøret kan pakkes i pølser i plastikkfolie eller engangsmazarinforme og fryses til du har behov for det.

Bli kjent med

Artene i oppskriftene

Av Lene Johansen

Søl *Palmaria palmata*

Søl er en smaksrik rødalge som vokser på større brunalger i sjøsonen. Hovedbladet er delt i to fliker. Det vokser gjerne mindre blader vokser ut fra hovedbladet. Bladene kan bli rundt 20-30 centimeter lange. Finnes langs hele kysten. Søl har en kraftig umamismak som kan minne om lakris og bakte rødbeter. Den kan brukes fersk og tørket. Det er også mulig å få lage semitørket søl som delvis er tørket, før den er vakuumpakket i olje. Søl er fint som bordkrydder.



Foto: Kjersti Sjøtun



Foto: Kjersti Sjøtun

Sukkertare *Saccharina latissima*

Sukkertare er en brunalge som vokser i sjøsonen. Den har en lang, grov stilk som er ubrukelig til mat. Ut fra stilken vokser det et langt blad uten midtnerve som kan bli opp til seks meter langt. Midten på sukkertarebladet ser nesten ut som en tekstil som har blitt skrukket sammen. Det er beste å klippe av de øvre to tredjedelene av bladet, slik at algen overlever og kan vokse videre. Finnes langs hele kysten. Sukkertare kan brukes både tørket og fersk. Enkelte kokker liker å koke sukkertaren før den tørkes, for å få en finere farge og en mer behagelig tekstur. Sukkertare gir en fin sjøaktig umamismak på kraft. Ung sukkertare kan fint brukes som en finskåret rå grønnsak i en salat.



NZ_Willowherb CC.BY.NC

Strandkjempe *Plantago maritima*

Er en salttolerant, flerårig plante i grobladslekten. Bladstanden er rosettformet og den har sukkulente linjeformede blader og en aksformet blomsterstand. Planten kan bli opptil 50 centimeter høy. Den vokser som regel mange planter sammen i en tue. Fjæresauløk er en spiselig forvekslingsart. Finnes langs hele kysten. De kjøttfulle bladene har en mild saltsmak. De kan brukes rå og som grønnsak.

Ramsløk *Allium ursinum*

Ramsløk er en flerårig plante i løkslekten. Den vokser i store tepper i fuktig løvskog. Den har to avlange blader som vokser separat opp fra løken, og hvite, blomster med fem spisse kronblader. Ramsløken har en giftig forvekslingsart, liljekonvall *Convallaria majalis*. Ramsløk har en sterk løklukt som ikke liljekonvallen har. Finnes i kystnære strøk nord til Trøndelag. Seiersløk *A. victorialis* er en god erstatning i de nordligste fylkene. Ramsløk har en kraftig løksmak som blir mild når bladene kokes som grønnsaker. Vi bruker hele planten, både løk, blader, frø, blomster og knopper.



Fred Inklaar CC.BY.NC.SA

Tromsøpalme *Heracleum persicum*

Tromsøpalme er en flerårig plante i bjørnekjeksslekten. Den kan bli to til fire meter høy og er klassifisert som en fremmedart. Den har en rødfarget stilk som kan bli 5 centimeter tykk, brede, finnede blad og blomsterskjermer som kan bli opptil 20 centimeter vide. Finnes i bynære miljøer, spesielt i Nord Norge. Vi bruker frøene som krydder og stilkene som grønnsak. Frøene har en markant krydret smak og stilkene smaker mildt. Bruk hansker når du jobber med denne planten, fordi rå plantesaft kan gi utslett når eksponert hud utsettes for sollys.



Foto: Lene Johansen

Strandstjerne

Tripolium pannonicum

Strandstjerne er en salttolerant, to- eller flerårig plante i strandstjerneslekta. Den kan bli opptil 60 centimeter høy og har sukkulente, smale, lanseformede blader. Blomsterkurv med gule rørkroner og lyselilla tungekroner. Finnes langs hele kysten. Vi bruker bladene og myke stengler som salat og grønnsak. Blomster og knopper brukes også. Mild og saltpreget smak.



Ståle Prestøy CC.BY.SA

Remtang

Himanthalia elongate

Remtang er en brunalge som vokser i fjæresonen. Det er de lange, remformede reproduktive organene som spises. Klipp bare av noen av de lange stilkene og pass på at den runde skiven som er festet til underlaget får stå og overleve til en annen sesong. Finnes fra Sørlandskysten og nordover. Disse kan høstes og brukes som grønnsak, enten i syltet, fersk eller tørket form. Remtang har en mild sjøsmak. I Frankrike heter den sjøsparges.



Foto: Kjersti Sjøtun



Olivier Pichard CC.BY.SA

Fjæresauløk *Triglochin maritima*

Fjæresauløk er en salttolerant, flerårig plante i sauløkfamilien. Planten har en grov jordstengel og stive, sukkulente linjeformede blader med en fure på oversiden av den nederste delen. Planten kan bli opptil 50 centimeter høy og finnes langs hele kysten. De stengelen og de nederste delene av bladene kan brukes som salat og grønnsak. Frøene kan brukes som krydder. Har en behagelig men tydelig smak som kan minne om koriander.

Omelett med hummus

Av Cornelia Øiestad og Kamil Benon. Foto: Lene Johansen

Ingredienser (3 personer)

Hummus med ryllik
 Ingredienser
 En neve ryllikblader
 2 dl nøytral olje som for eksempel solsikkeolje
 En boks kikerter
 Salt
 Sitron

Slik gjør du

Skyll ryllikbladene. Kjør dem i en salatslynge eller la dem ligge på et kjøkkenhåndkle til de ikke er fuktige lenger. Lag ryllikolje ved å legge ryllik i olje. Varm oljen til 70 grader og hold blandingen der i rundt syv minutter. La oljeblandingen kjøle seg ned til romtemperatur. Den kan oppbevares i kjøleskapet dersom du ikke bruker alt.

Kjør en boks med kikerter i en blender sammen med ryllikolje til blandingen blir glatt og myk. Smak til med sitron og salt.

Omelett med stjernemelde og meldestokk

Ingredienser

6 egg
 En god neve stjernemelde
 En god neve meldestokk
 Løk og hvitløk
 Salt
 Pepper
 Smør

Slik gjør du

Skyll meldestokk og stjernemelde. Hakk løk og hvitløk. Pisk opp egg og smak til med salt og pepper. Ha smør i pannen. Ikke bruk for høy varme. Surr løk og hvitløk til det blir blankt. Hell eggerøren i pannen og ha stjernemelde og meldestokk på toppen. La det stå til eggestanden har stivnet.

Server omeletten sammen med hummus og en grønn salat.



Blåskjell med ryllik, løpstikke og geitrams

Av Cornelia Øiestad og Kamil Benon. Foto: Lene Johansen.

Ingredienser (2 personer)

1 kg blåskjell
1,5 dl hvitvin
1,5 dl fløte
Litt olje
Et par fedd hvitløk
En håndfull ryllik
En liten neve løpstikke
En håndfull geitrams

Slik gjør du

Skrubb blåskjellene godt. Skyll urtene og hakk dem godt. Fres urtene i litt olje i en kjele. Tilsett blåskjell og hvitvin. Legg på lokk og damp til skjellene åpner seg. Kast skjell som ikke har åpnet seg. Ha i fløte og smak til med salt og pepper. Strø friske ville urter over kjelen og server med ferskt brød.

Bokhvetesalat

med pastinakk, syltet rødløk, rosenkålblomst og pepperotvinaigrette

Av Cornelia Øiestad og Kamil Benon. Foto: Lene Johansen

Syltet rødløk

Ingredienser

1 dl eddik 7%
2 dl sukker
3 dl vann
3 rødløk

Slik gjør du

Skjær rødløk i tynne skiver og legg dem på et rent glass. Kok opp eddik, sukker og vann til sukkeret har løst seg opp. Hell den kokende laken over rødløken. Sett på lokket og la blandingen avkjøle seg. Løken er ferdig syltet etter et par timer. Den kan holde seg i kjøleskapet et par uker.

Pepperotvinaigrette

Ingredienser

1,5 dl nøytral matolje, som for eksempel solsikkeolje
Et stykke pepperrot, tilpass mengden etter egen smak
0,5 dl sitron eller eddik
Salt
Pepper

Slik gjør du

Skrell pepperroten og riv den med et fint rivjern. Ha pepperroten oppi et rent glass og hell olje over. La det stå og godgjøre seg en stund så smaken av pepperroten får bre seg i oljen. Bland ut med eddik eller sitronsaft og smak til med salt og pepper.

Bokhvetesalat

Ingredienser (4 porsjoner)

4 pastinakkrotter
2 dl hel bokhvete
5 dl vann
En håndfull blomster, for eksempel rosenkålblomster
Salt

Slik gjør du

Sett på ovnen på 175 grader. Skyll pastinakken og plasser den med skallet på i en ildfast form. Bak pastinakken i 30 minutter til den er mør. Den kan godt kjøle seg ned litt før du bearbeider den videre.

Forarbeid:

Legg bokhveten i en kjele med kaldt vann over natten.

Eller:

Legg bokhvete i en kjele med vann og kok opp vannet. Sil av vannet og skyll bokhveten i kaldt vann. Vask ut av kjelen før du har bokhveten oppi på nytt.

Legg bokhveten tilbake i kjelen. Ha over 5 dl kaldt vann og kok opp. Når vannet koker, så rør om i kjelen og legg på lokket. La det stå og putre på svak varme i 10 minutter. Skru av platen. La det stå og svelle i 10 minutter. Smak til med salt.

Skjær pastinakkrottene på langs i fire båter.

Bland bokhvete, rødløk og pepperotvinaigrette. Legg opp på porsjonstallerkner. Dander med pastinakk og blomster før du serverer.



Rødbetsalat med blåbær, reddik, gjøksyre og svartsurbærvinaigrette

Av Cornelia Øiestad og Kamil Benon. Foto: Lene Johansen.

Ingredienser (1 porsjon)

En rødbete
En håndfull blåbær
En reddik
En håndfull gjøksyre
En håndfull svartsurbær
2 ts maksnøytral olje, som for eksempel solsikke
1 ts sitron eller eddik
Salt
Pepper

Slik gjør du

Sett på ovnen på 175 grader. Skyll rødbeten og plasser den med skallet på i en ildfast form. Bak rødbeten i en time til den er mør og har karamellisert seg. Den kan godt kjøle seg ned litt før du bearbeider den videre.

Skyll svartsurbærene og press saften ut av dem. Kvitt deg med bærene og bland svartsurbærsaften ut med et par teskjeer olje og en teskje sitronsaft eller eddik. Smak til med salt og pepper.

Skyll reddik, blåbær og gjøksyre. Skjær reddiken i tynne skiver.

Skjær rødbeten i båter. Legg i en skål sammen med blåbær og reddik. Bland grønnsakene med vinaigretten. Strø gjøksyre over og server.



Bollekake med mjødurtkrem og syltet rabarbra

Av Cornelia Øiestad og Kamil Benon. Foto: Lene Johansen.

Til en langpanne

Mjødurtkrem

Ingredienser

5 eggeplommer
3 dl melk
½ dl sukker
1 ss maisenna
4 g mjødur

Slik gjør du

Ha alle ingrediensene i en kjele. Varm opp forsiktig. Blandingen skal ikke koke, men trekkes på middels varme til den tykner. Sett kjelen til side når blandingen har tyknet. La den kjøle seg ned.

Syltet rabarbra

Ingredienser

2 stilker rabarbra
½ dl vann
1 dl sukker
½ dl eplesidereddik

Slik gjør du

Vask rabarbra og skjær stilkene i et par centimeter lange biter. Bland vann, eddik og sukker. Kok opp blandingen og rør til sukkeret er blandet ut. Legg rabarbra oppi og kok til den er mør. Sil av laken og la rabarbrabitene kjøle seg ned.

Bolledeig

Ingredienser

950 g havremel eller havregryn
150 g sukker
¼ ts salt
25 g gjær
1 egg
150 g smør
5 dl melk, eventuelt litt mer om deigen blir for fast
Litt smør til langpannen

Slik gjør du

Kjør havregryn i en matmølle til det blir til mel, hvis du har brukt havregryn.

Bland alle ingredienser og elt deigen til den blir smidig. Du må gjerne bruke en kjøkkenmaskin til å elte deigen, dersom du har det. La deigen heve under et klede til den blir dobbelt så stor.

Varm stekeovnen til 175 grader. Smør langpannen og bre deigen ut over hele. Lag mange gropor i deigen. Fyll gropene med syltet rabarbra og mjødurtkrem. Stek bollekaken til den er gjennomstekt.

Dekorer kaken med litt melis og blomster. Server.



Bli kjent med Artene i oppskriftene

Av Lene Johansen

Stjernemelde

Hablitia tamnoides

Stjernemelde er en fremmedart som har kommet til Norge som en prydblade. Det er få observasjoner av den i artsdatabanken, men den er å finne i hager. Det er en ettårig klatreplante som kan bli mellom en halv til to meter høy. Stengelen har en fure og bladene er hjerteformede og blir 5 til 12 centimeter store. Bladene kan høstes hele sesongen. Den har blitt dyrket og brukt som en bladgrønnsak i Skandinavia i mange år.



Stjernemelde *Hablitia tamnoides*. Foto: University of Copenhagen Botanical Garden

Blåbær

Vaccinium myrtillus

Blåbær tilhører lyngfamilien og den finnes over hele Norge. Blåbærlyng kan bli opp til 40 cm høyt og det forblir grønt hele vinteren. Bladene er ovale og har sagtakkete kant. De er grønne i vekstsesongen og blir røde før de faller av for vinteren. Bærene er sorte, men ser ut som om de er blå fordi de er dekket av et vokslag. Bærene høstes fra midten av juni og bladene kan fermenteres og brukes som te.



Blåbær *Vaccinium myrtillus*. Foto: Pål Karlsen

Bokhvete

Bokhvete er en slekt i slireknefamilien. Begge plantene er ettårige og har pilformede blader. Begge artene i slekten kan brukes til å høste bokhvetenøtter. Kutt plantene av med en ljà når 3/4 av nøttene er brune. Bind dem i bunter og la dem tørke. Rist løs nøttene og rens bort rusk og rask. Nøttene kan enten bearbeides videre hele eller de kan males til mel. Mange fjerne nøtteskallet før de bruker melet.



Bokhvete *Fagopyrum esculentum*. Foto: Karel Jakubec CC.BY SA

Bokhvete kan bli 15 til 60 centimeter stor. Den vokser i skrotmark hvor jorden er forstyrret. Stengelen kan ofte være rødlig.



Vill bokhvete *Fagopyrum tartaricum*. Foto PlayMistyForMe CC.BY.SA

Vill bokhvete kan bli 20 til 70 centimeter stor. Den finnes i hager og langs åkrer. Den er ikke like vanlig som bokhvete.

Geitrams

Chamerion angustifolium

Geitrams er en flerårig plante i mjølkefamilien. Den kan bli 50 til 200 centimeter høy. Den har smale lanseformede blader og fiolette blomster. Stilk og bladnerver er rødaktige. Den finnes i grøftekanter og annen skrotmark over hele landet. Hele planten brukes. Skudd kan brukes som grønnsak. Blomster, kapsler og blader i salat i mai til juli. Jordstengelen kan brukes rå, kokt, tørket eller malt til mel om våren.



Geitrams *Chamerion angustifolium*. Foto: Jan Hammershaug CC.BY

Gjøksyre

Oxalis acetosella

Gjøksyre er en fem til ti centimeter høy plante. Blader og blomster vokser opp fra en jordstengel i bakken. Dette gir inntrykket av at den dekker hele skogbunnen som et teppe. Bladene ser ut som små hjerter og de er festet tre og tre på hver stilk. Blomstene har frem kronblader som er hvite med rosa nerver. Både bladene og blomstene kan brukes. De har en syrlig smak. Den er funnet over hele landet og kan høstes hele sommeren. Bladene er best mens de fortsatt er lysegrønne.



Gjøksyre *Oxalis acetosella*. Foto: Aka CC.BY.SA

Meldestokk

Chenopodium album

Meldestokk er en ettårig plante i ugrasmeldeslekten. Planten kan bli opptil en meter høy. Den liker seg der jorden har blitt rotet opp, i kanten på åkere og på nyanlagte plener. Den har eggeformede blader med grove tenner. Bladene er blågrønne og dekket av små hår. De brukes som spinat i salat og stuinger. Planten er slekt med quinoa og frøene kan brukes på samme måte som quinoafrø. Sanketiden er i mai og juni og den finnes over hele landet.



Meldestokk *Chenopodium album*. Foto: NZ_Willowherb CC.BY.NC.

Mjødurt

Filipendula ulmaria

Mjødurt er en flerårig plante i rosefamilien. Den kan bli opp til 1,2 meter høy og vokser i store kratt i fuktige grøftkanter over hele landet. Den har likete blader med tydelige tenner. Hovednerven på bladet har en rød farge som gir fin farge på uttrekk av planten. De kremhvite blomstene sitter i en kvastformet blomsterstand. Planten har en blomsteraktig og fruktig lukt. Den har blitt beskrevet som melon eller tyggegummi. Blomster og blader brukes som smakstilsetning i saft, sirup, geléer og syltetøy.

Sopp og nyttevekster trykket en større artikkel om mjødurt i nummer 2-2017. Den kan du lese på forbundets hjemmesider.



Mjødurt *Filipendula ulmaria*. Foto: Christian Fischer CC.BY.SA.

Hagepastinakk

Pastinaca sativa

Hagepastinakk er en toårig plante i skjermplantefamilien som kan bli opp til 1,2 meter høy. Den er en fremmedart som regnes som svært høy risiko fordi den sprer seg fort i sårbare områder. Den vokser på eng og skrotemark. Den har en hul og stiv stilk med tydelige kanter. Den har små gule blomster som vokser i skjerm. Den finnes på Østlandet men er registrert langs kysten nord til Bodø. Blad og stengler brukes i som grønnsaker om våren. Roten brukes som grønnsak og frøene som krydder etter at planten har blomstret av om høsten. Den har en krydret og behagelig smak.



Hagepastinakk *Pastinaca sativa*. Foto: Andreas Rockstein CC.BY.SA.

Pepperrot

Armoracia rusticana

Pepperrot er en fremmedart som er rangert som en høy risiko fordi den lett tar over området der den har etablert seg. Den sprer seg primært via rotdeling. Det er en flerårig plante i korsblomstfamilien. Den har mørkegrønne blader med bølgete kant som kan bli opptil 50 centimeter lange. De vokser i store kratt i skrotemark. Bladene har en pepret smak som kan brukes i salater og stuinger sammen med andre bladgrønnsaker. Roten er ettertraktet iblant annet svensk og japansk matlaging. Den rives eller males og oppbevares i syltelake eller som tørket pulver. Blomstene er også fine i salater. Den nye tilveksten på rotstokken kan høstes etter at bladene har visnet hen. Den er funnet nord til Trøndelag.



Pepperrot *Armoracia rusticana*. Foto: Andreas Rockstein CC.BY.SA.

Ryllik

Achillea millefolium

Ryllik er en flerårig plante i korgplantefamilien. Den kan bli opp til 50 centimeter høy. Bladene her formet som smale fjær. Planten har en aromatisk og intens smak. Det er primært unge og møre blad som brukes i supper og salater for å krydre maten. Den gir god smak på matolje. De høstes på våren. Den finnes i parker og skrotemark og er vanlig i hele landet. Den kan forveksles med flere andre planter i korgplantefamilien mens den er ung



Ryllik *Achillea millefolium*. Foto: USDA, Forest Service Alaska Region CC.BY

Svartsurbær

Aronia melanocarpa

Svartsurbær er en busk i rosefamilien. Den kan bli opp til 1,5 meter høy. Den har ovale, sagtakkede blader. Bærene er sorte og har en femstjerners innskjæring på motsatt side av stilkfestet. Bladene begynner å bli røde omtrent på samme tidspunktet hvor bærene er modne i august. Den finnes i hager og parkanlegg og har forvillet seg ut i naturen ved sjeldne tilfeller. Den er klassifisert som en fremmedart med lav risiko. Sopp og nyttevekster trykket en større artikkel om svartsurbær i nummer 4-2014. Den kan du lese på forbundets hjemmesider.



Svartsurbær *Aronia melanocarpa*. Foto: ukjent.