



PLUKK!
STUDÉR!
SPIS!



SMÅSANKERNE

- i den spiselige naturen



Naturen rundt deg er full av mat

Tenk at spiselige planter vokser opp av jorden helt av seg selv!

Mange av de beste matplantene i norsk natur er enkle å lære seg. Å sanke selv er miljøvennlig, og kan du tenke deg noe mer kortreist enn løvetannen utenfor huset ditt?

Ville vekster i maten er flott å se på, og smaker spennende ting som ananas og sitron!

Gå ut og prøv selv!



Plukkebriller

For å finne plantene i dette heftet trenger du plukkebriller! Det får du når du tar deg tid til å se deg ordentlig omkring. Da kan du plutselig se nye detaljer og planter som du aldri har lagt merke til før!

Om du skal ta med det du sanker hjem, kan det også være lurt å ha med **en saks** og **en liten boks eller plastpose** med noen dråper vann. Da tørker ikke plantene ut. Blås luft i posen og knyt igjen så ikke alt blir mos på vei hjem.



Plantene kan oppbevares i posen eller boksen i kjøleskapet i en ukes tid.



Trygg og bærekraftig sanking

Vær sikker!

Husk at det også finnes giftige planter i naturen! Du må alltid være helt sikker på at du har funnet riktig plante før du spiser den. Bare spis planter som ser friske ut.

Spør en voksen!

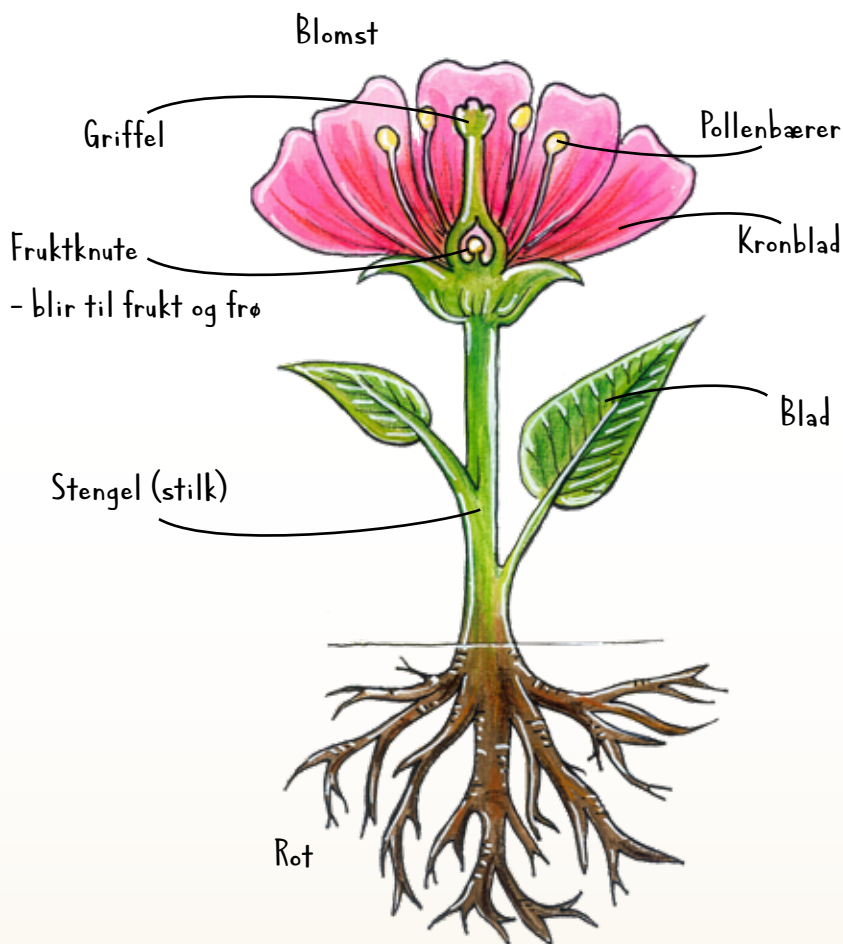
Når vi høster av naturen, må vi også passe godt på den så andre kan gjøre det samme!

Ikke plukk mer enn du trenger. Det koster mye for naturen å lage en plante, og den kan være mat eller hus for andre arter. La minst en tredjedel stå igjen til andre når du plukker artene i dette heftet.

Ikke sank i verneområder – en voksen kan sjekke dette for deg. Noen planter er også truet og står på rødlisten – de skal vi ikke sanke av.

Dette er en plante

For å vite hvilken plante vi har funnet må vi se på alle delene av planten.



Oppgave

Finn en plante og forsøk å beskrive de ulike delene for en venn eller en voksen. Er delen hard/myk, glatt/ruglete, hul/fylt, tykk/tynn? Hvilken farge og form har den?

Naturbingo

Kan du finne en plantedel som er:



En blomst



Taggete



Hårete



En
stengel/
stilk



En rot



Hjerteformet



Blå

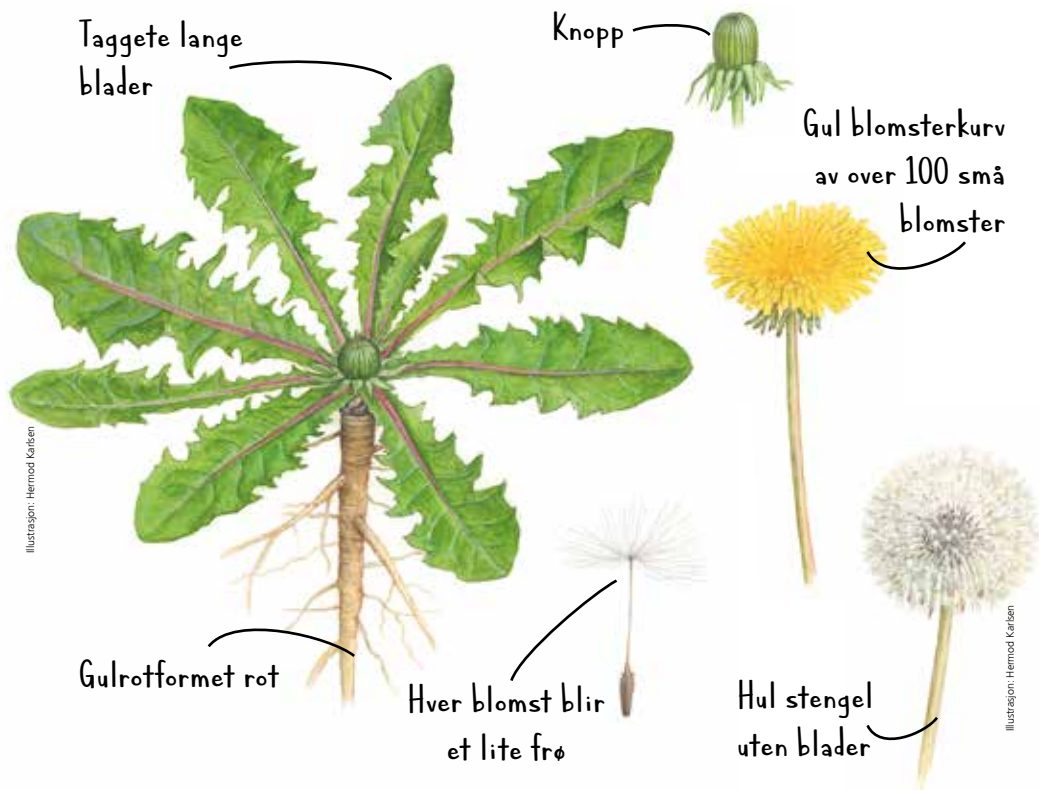


Et frø



Løvetann

Hele løvetannen er spiselig. Dryss frøene på brøddeig, stek blomsterknoppene, lag syltetøy av blomsten, kok stengelen som pasta, bruk bladene til salat og roten som rotgrønnsak.



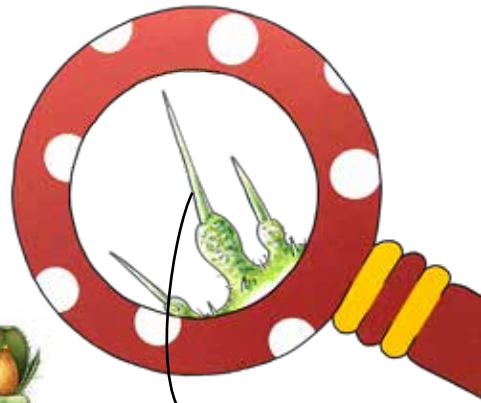
Tips!

Det er den hvite melkesaften som gjør løvetann bitter. Legg roten og de grønne plantedelene i vann i kjøleskapet over natten, eller kok dem i mye vann så blir de milde og gode!

Brennesle



Den unge planten og toppskudd på eldre planter kan brukes som spinat. Blomster og frø kan brukes i kornblandinger. Brennhårene blir borte i kokende vann, eller de kan gnis bort. Husk hansker.



Fakta

Brennesle har sterke fiber som kan brukes til å lage tau. I gamle dager ble det brukt til alt fra fiske-redskaper til penklær.

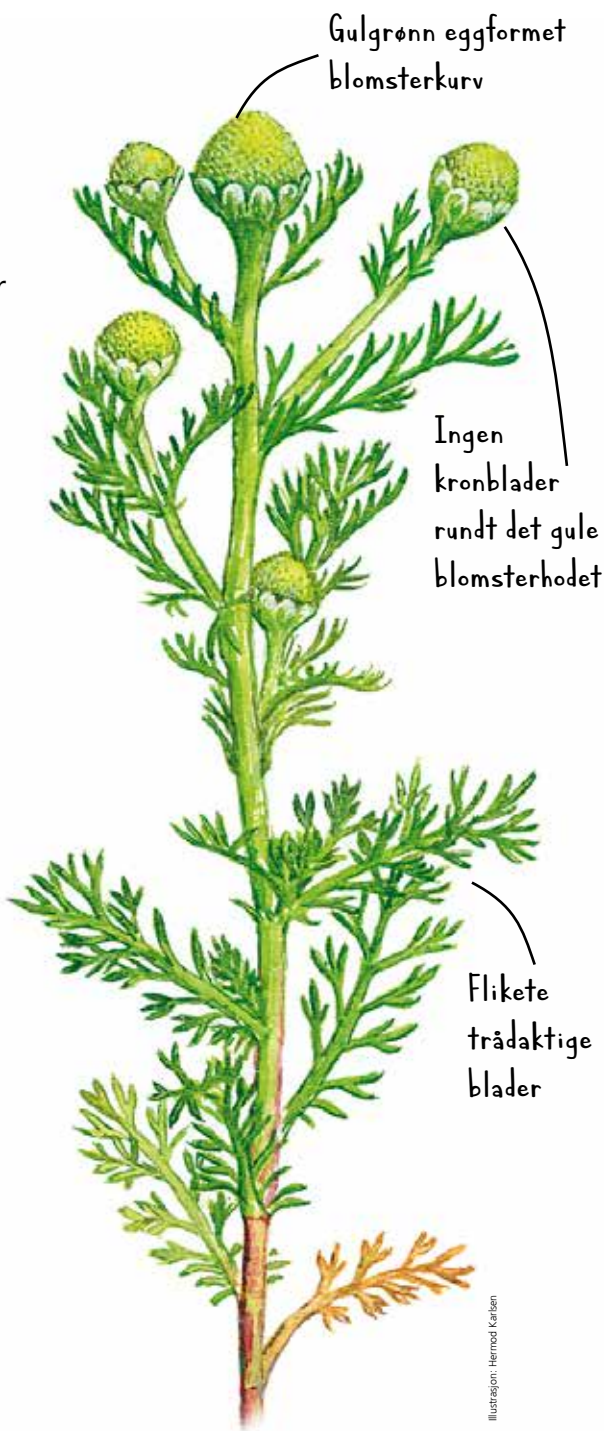
Tunbalderbrå

Planten som lukter og smaker ananas! Bladene kan spises, men det gule blomsterhodet som likner en ananas smaker best.



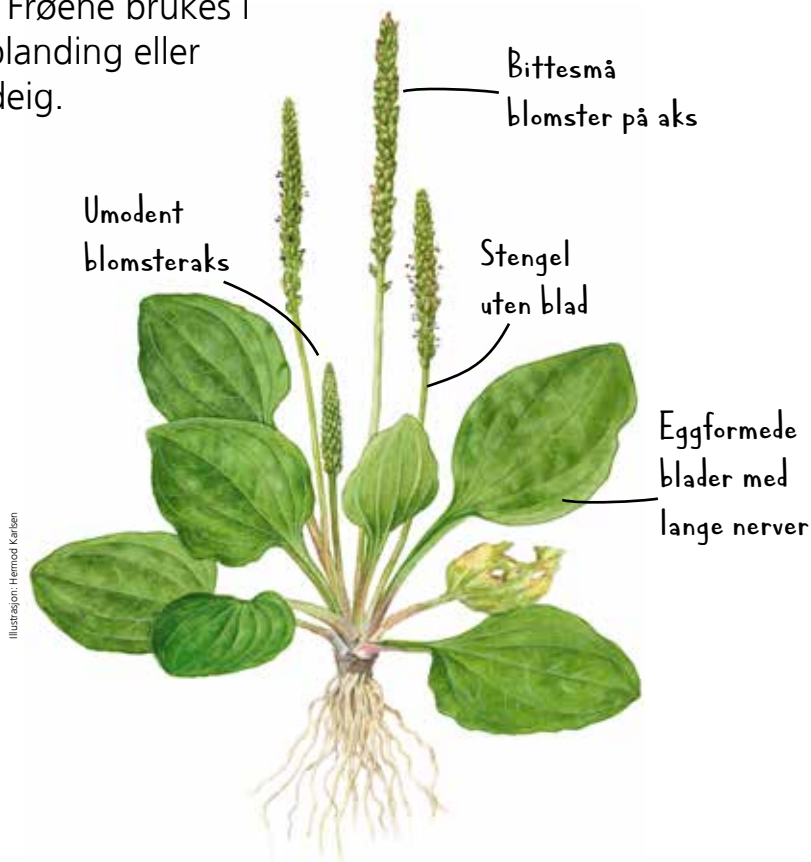
Fakta

Tunbalderbrå er en liten plante det er lett å overse. Du finner den ofte langs stier og steder der mange trækker og går, et sted der få andre planter trives.



Groblad

Hele planten smaker sopp! Unge blader kan brukes som spinat. Umodne blomsteraks kan spises rå eller stekes i smør. Frøene brukes i kornblanding eller brøddeig.



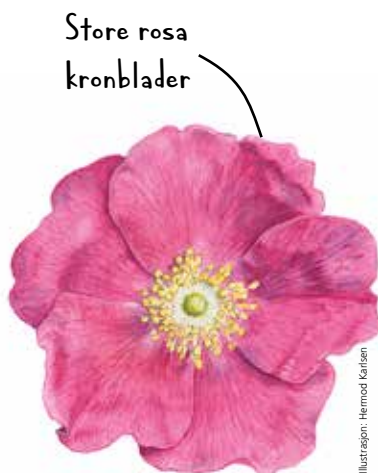
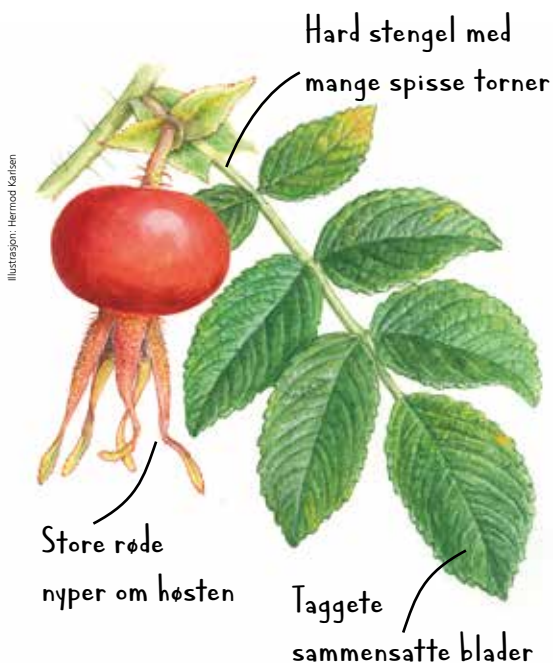
Lek

I gamle dager spådde barna hvor mange barn de skulle få ved å plukke groblad og se hvor mange bladnerver som stakk ut av stilken. Kanskje du kan spå hvor mange bursdagspresanger du får?



Rynkerose

Kronbladene har kraftig lukt og smak og kan brukes til gelé eller en annen dessert. Av nypene kan du lage deilig suppe eller tørke dem til te. Alle roser er spiselige så lenge de ikke er sprøytet.



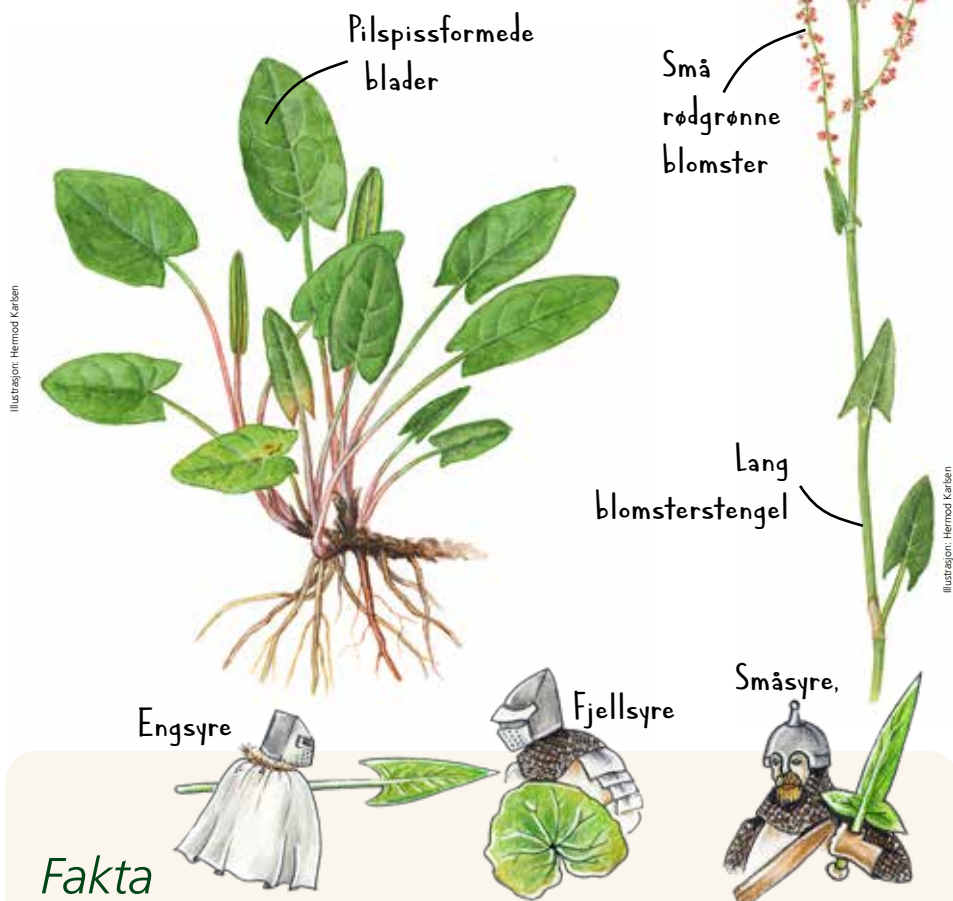
Rampestrek

Når du renser nypene får du masse frø. Frøene er fulle av små hår som klør forferdelig! Ta vare på dem og legg en klype nypefrøhår i nakken til noen du vil tulle med!



Engsyre

Blad, stengel og blomst kan spises, men bladene er best! De smaker deilig surt, som rabarbra. Men ikke spis for mye, da får du vondt i magen!



Fakta

Engsyre kan forveksles med småsyre og fjellsyre, og alle kalles ofte bare for «syreblad». Alle de tre er spiselige og kan brukes på samme måten. Du kan lett se forskjell på bladformen. Engsyre er «pilformet», småsyre er «sverdformet», og fjellsyre kan likne på et litt hjerteformet skjold.

Blomsterpannekaker

Det er enkelt å ta med pannekakerøre på tur i en melkekartong. Da smaker de ekstra godt!



Ingredienser:

- 4 dl mel
- ½ ts salt
- 2 egg
- 7,5 dl melk



Blomster av løvetann, tunbalderbrå, roseblader eller andre spiselige blomster (eller blader!).

Slik gjør du:

1. Bland sammen mel og salt, og rør forsiktig inn litt og litt egg og melk så det ikke blir klumper i røra.
2. Smelt smør og hell røra i panna som vanlig. Før røra stivner legger eller drysser du på spiselige blomster eller blader.
3. Når pannekaken er godt stekt på den ene siden snur du forsiktig og steker en kort stund på blomstersiden.
4. Serveres med ferske blåbær, syltetøy eller granskuddsirup!

Tips! Lag røra litt tykkere (5 dl mel) og ha den i et stort glass. Plukk en blomst og hold i stilken mens du dypper den ned i røra. Knips eller klipp blomsten av stilken over panna og stek mange små pannekakepanerte blomster.



Grønn klappekake

Dette er som et pinnebrød, bare stekt i panne. Vil du heller steke dem på en pinne over bålet gjør du det! Lag deigen før du drar hjemmefra.

Ingredienser:

- 5 dl mel
- ½ pose gjær (25 g)
- 1 ts salt
- 1 ss olje
- 2 dl lunkent vann
- 2-3 dl (noen gode håndfuller) brennesle, groblad, engsyre eller andre spiselige ville vekster.

Slik gjør du:

1. Bland sammen det tørre. Rør og kna inn olje og vann. Deigen skal bare akkurat henge sammen
2. Ha deigen i en boks eller pose.
3. Sank inn det grønne på vei til bålplassen. Hakk, klipp eller riv det opp når du er fremme, og kna det inn i deigen
4. Ta en bit deig. Klapp og klem den så flat du kan og legg den i en panne med litt olje.
5. Stek på begge sider. Når brødet lager en «hul» lyd når du dunker på det er det ferdig.
6. Spis med smør og pålegg og kos deg!



Nesleåker



Har du fått smaken på brennesle? Da kan du sikre deg friske blader gjennom hele sesongen med din egen nesleåker. PS! La noen planter stå i fred til neslesommerfuglen som legger eggene sine på neslene i løpet av sommeren.

Slik gjør du:

1. Velg et sted der du vet det vokser mye nesle, og der du ofte går forbi.
2. Når neslene kommer om våren høster du inn ved å klippe ned plantene til ca. 5 cm over bakken – husk hansker!
3. Følg med! I løpet av noen uker skyter neslene nye skudd. Når de er klare, kan du høste de øverste 10-15 centimeterne.
4. Slik kan du fortsette å høste helt til neslene begynner å blomstre.

Høster du mer enn du kan spise?

1. Legg neslene som er igjen i en stor gryte med kokende vann i ca 30 sekunder. Hell av vannet (ta vare på det og bruk det til å vanne stueplantene) og skyll med kaldt vann.
2. Ta en stor håndfull av gangen og klem ut vannet til det blir en liten ball som henger sammen.
3. Frys ballene på brett og legg dem deretter i en boks eller pose. Nå har du deilige nesler gjennom hele vinteren også!





PLUKK!
STUDÉR!
SPIS!

Vil du lære mer?

Vi vil at små og store skal få oppleve gleden ved å smake på naturen – og vi kan lære deg hvordan!

Vi har kunnskapsrike og engasjerte kursholdere over hele landet som tar med seg barn, familier, skoleklasser, barnehager og andre grupper på tur for å oppdage og lære om nye spennende arter, som vi tilbereder sammen utendørs.

Du kan lese mer om oss på nettsidene og følge oss på Facebook og Instagram.

Ønsker du kurs der du bor, eller for en spesiell gruppe? Ta kontakt med din lokalforening, eller post@soppognyttevekster.no

Utgitt med støtte fra:
Sparebankstiftelsen DNB og
Kultur- og likestillingsdepartementet

