

Корисні рослини для початківців



Foto: Cathrine Johnsen

Soppognyttevekster.no

Радість від збору

Люди збирали рослини та трави, відколи ми існуємо. Ми удосконалили з часом багато рослин, щоб утворити бажані для нас властивості і щоб використати їх в якості їжі, ліків або текстилю. Інші їстівні рослини лишались просто бур'янами.

У цьому буклеті ми розповімо про десять диких їстівних рослин, які ви можете знайти на території Норвегії. Ми сподіваємось, що ви зможете надихнутися на використання безкоштовних та смачовитих рослин, які можна знайти прямо біля вашого порогу.

Право публічного доступу (Allemannsretten) дає кожному право вільно подорожувати та залишатися будь-де в природі – незалежно від того, кому належить земля. Право на збір диких рослин (Høstingsretten) є частиною права публічного доступу. Воно надає вам право на збір польових квітів, рослин, ягід та дикорослих грибів, тільки якщо ви робити це обачливо та з належною обережністю. пам'ятайте, що рідкісні види ягід, грибів та квітів захищені від збирання, і що існують окремі правила збору у заповідних територіях.

§ 5 Закон про поводження на природі

(Friluftsløven) (Публічне право на збір диких рослин): «Під час переміщення в дикій природі, широка громадськість може збирати дикі горіхи, щоб з'їсти їх на місці та збирати польові квіти, рослини, ягоди та гриби, а також коріння дикорослих трав, якщо робити це ретельно і з належною обережністю».

Закон про природне різномайття § 15

(Naturmangfoldloven), другий абзац (Принцип управління): «Заготівля та інший збір диких рослин та грибів дозволені тільки тоді, коли це не загрожує зникненню виду або не є обмеженим законом чи рішенням на основі закону».

Три найважливіші інструменти, які ви носите в рюкзаку:

- 1 Знання**
Завжди будьте абсолютно впевнені в тому, що ви збираєте, не куштуйте те, що ви не знаєте.
- 2 Збирайте екологічно**
Дізнайтеся, як бути відповідальними при зборі різних рослин. Ви можете без обмежень збирати чужорідні трави та рослини, такі як кульбаба (løvetann) та іван-чай (geitrams).
Обов'язково попіклуйтеся про те, щоб рослини та трави вирости там і наступного року, бо після вас прийдуть й інші збирачі. Рідкісні види, що занесені до Червоної книги та рослини, що існують в невеликій кількості - облігште. До того, як почнете збирати трави, дослідіть, якому виду чи категорії вони належать.
- 3 Маленьке значить багато**
Дуже часто люди захоплюються збором настільки, що забувають про те, що повинні зберегти час і на обробку рослин, коли повернуться додому. Рослини можуть швидко зруйнуватися і зав'язати при неправильному зберіганні. Найкращий спосіб зберегти рослини свіжими, поки ви не повернетесь додому, це зібрати їх у закриті поліетиленові пакети, наприклад, пакетики для хліба, на яких треба зав'язати вузол, або вакуумні пакети. Таким чином рослини можуть залишитися свіжими в холодильнику протягом тижня. Багато рослин можна приготувати і заморозити, або висушити для використання, наприклад, як спецій або чаю.

Бажаєте дізнатися більше про світ корисних рослин?

Норвезька асоціація грибів і корисних рослин (Norges sopp- og nyttevekstforbund) має багато пропозицій для тих, хто хоче дізнатися більше про те, як збирати та використовувати дикорослі харчові рослини. Заходи проводяться в наших членських об'єднаннях по всій країні. У нас є курси, де ви зможете навчитися готувати та розпізнавати рослини, а також ми організуємо прогулянки, на яких ви дізнаєтеся де можна збирати корисні трави. Щороку ми проводимо національні заходи в різних місцях в країні.

У Норвезькій асоціації грибів і корисних рослин (Norges sopp- og nyttevekstforbund) ви будете навчатись та отримувати допомогу від наших експертів.

Щоб стати експертом з корисних рослин, потрібно пройти окремих курс із близько 120 обов'язковими видами рослин, сферами їх використання, їхніми їстівними і, можливо, токсичними властивостями. Вкінці, ви повинні пройти практичний тест. В 2021 році 63 експерти в Норвегії здали успішно тест. Станьте членом асоціації. Тоді ви можете отримати доступ до унікальних курсів та знижку на участь в інших. Ви можете отримати також наш журнал «Гриби та корисні рослини» (Sopp og nyttevekster) чотири рази на рік - з безліччю порад та інформацією про використання корисних рослин з моря та землі.

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

Ви можете отримати знання різними способами. Для початку можна придбати флору. Флора – це книга, яка дає вам ключ до характеристик рослин. Є багато видів цих книжок: як товстих, так і тонких, для домашнього використання або такі, що можна взяти з собою в подорож.

Найбільш доповнювальною книгою про норвезькі рослини - є велика північна флора Гілдендала (Gylvendals store nordiske flora) (Бо Моссберг і Леннарт Стенберг, Gylvendal 2018).

Існує також багато книг про дикорослі рослини, в яких описані їх характеристики та можливості використання на кухні. Майте на увазі, що знання про їстівні властивості рослин, могли змінитись з роками, тому використовуйте лише сучасні книжки. У той же час, у старих книжках можуть бути рецепти, які були з роками забуті.

Якщо ви будете шукати в книжкових інтернет-магазинах «Їстівні рослини», «Дикорослі рослини», «Їжа з природи» тощо, то ви отримаєте найновіші добірки. Вибір змінюється з року в рік.

Норвезька асоціація грибів і корисних рослин (Norges sopp- og nyttevekstforbund) робить оновлення списку доступної літератури.

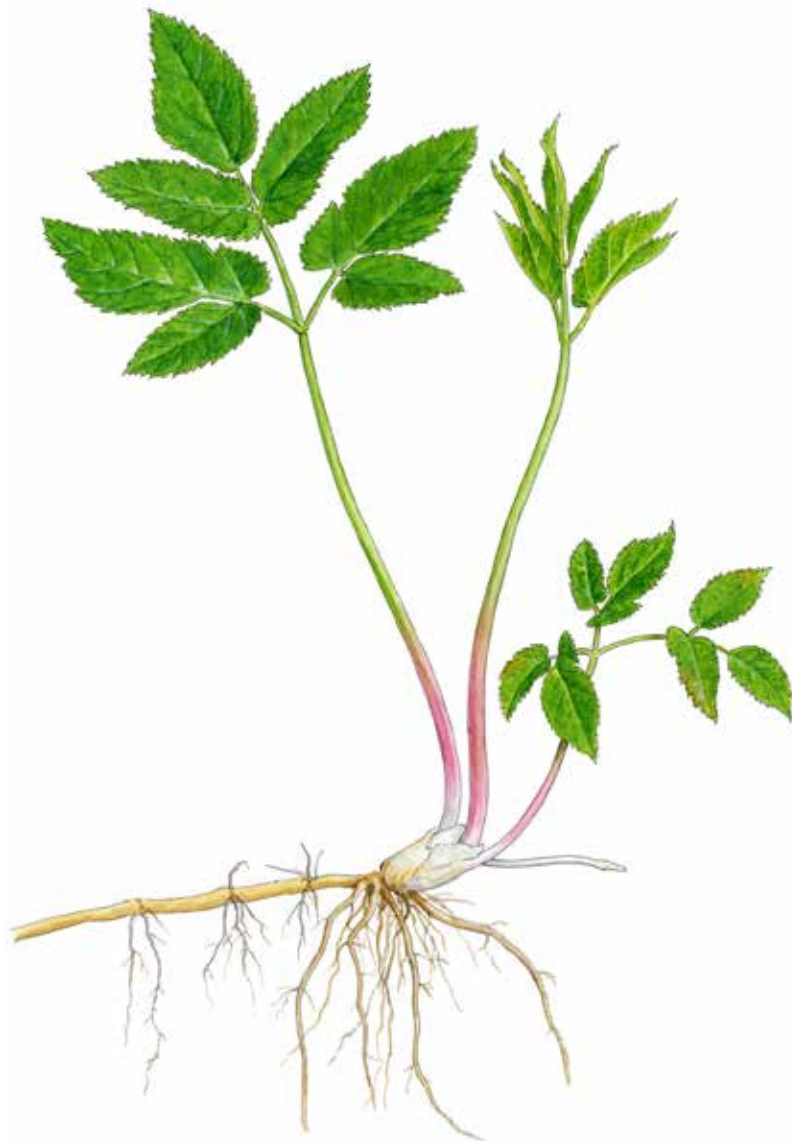
Ви можете знайти його за посиланням: soppognyttevekster.no/ressurser/faglitteratur-nyttevekster



Яглиця звичайна (Skvallerkål) *Aegorodium podagraria*

Яглиця звичайна ((Skvallerkål) часто зустрічається в садах або в парках і просто вздовж доріг. Молоде світло-зелене листя є найсмачнішим. Зверніть увагу, що листя набуває більш гіркого смаку, коли воно старіє та тьмяніє за кольором.

Пам'ятайте, що в родині зонтичних рослин є деякі отруйні види, тому важливо навчитися відрізняти види один від одного.



Їстівна частина рослини: квітка і молоде листя. **Де вживають:** песто, салат, суп, омлет і начинка для пирогів. Сміливо сушіть листя в духовці і використовуйте, як чіпси.

Жеруха лучна (Engkarse) *Cardamine pratensis*

Жеруха лучна любить вологі місця. Її легко впізнати за її яскраво-рожевими чи фіолетовими квітами. Хоча жеруха лучна виглядає дуже крихкою та ніжною, вона має сильний смак. У Норвегії є багато видів цієї рослини. Жеруха звивиста (Skogskarse) з білими квітами, є родичем та має більш м'який смак.



Їстівна частина рослини: листя і квіти. **Де вживають:** замість васабі на суші, песто, вершкове масло, як приправа для томатного салату чи запечених в духовці овочів.

Кропива (Brennesle/Stornesle) *Urtica dioica*

Кропива дуже багата поживними речовинами. Часто росте в кюветах і біля дороги. При зборі ми рекомендуємо використовувати рукавички. Залишіть пару листків на стеблі під час збору, щоб можна було зібрати нові пагони кропиви в сезон, поки рослина не зацвіте.

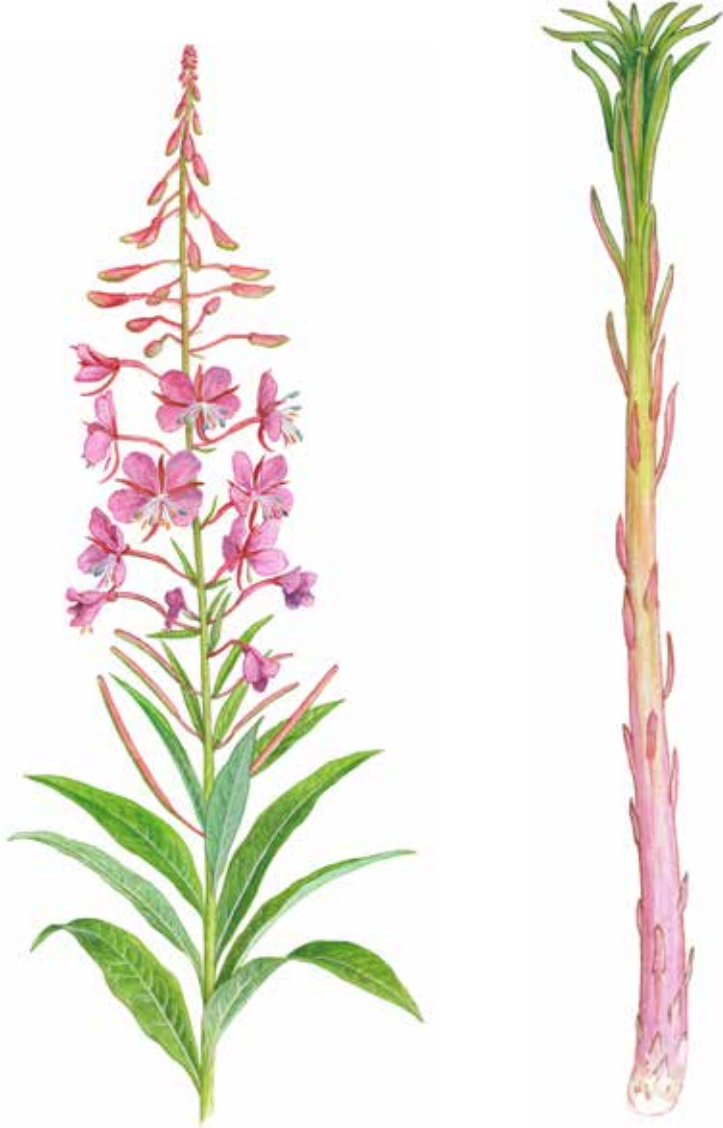


Їстівна частина рослини: молоде листя і насіння. **Де вживають:** суп, песто, смузі, начинка для пирогів, та при випіканні хліба.

Зніт вузьколістий, іван-чай звичайний

(Geitrams) *Chamerion angustifolium*

Іван-чай — це рослина, яка росте в різних умовах і зустрічається навіть на узбіччях доріг. Молоді пагони можна використовувати таким же чином, як і спаржу. Листя можна використовувати як в салатах, так і ферментувати і сушити для чаю. Квіти чудово підходять для салатів, їх також можна зацукрувати як прикрасу для тортів, і вони дадуть чудовий колір, якщо ви зробите з них сік



Їстівна частина рослини: молоді стебла, листя і квітки. **Де вживають:** смажені на маслі молоді пагони, песто, салат, чай, для виготовлення соку.

Шипшина (Nyperoser) *Rosa* spp.

В Норвегії є кілька видів шипшини, і всі вони мають їстівні квіти та плоди. Один вид, яким ви можете з чистою совістю насолодитись називається Шипшина зморшкувата (*rugose* *Rosa rugosa*), це чужорідний вид, який ми не хочемо поширювати в нашій природі. Пишні пелюстки шипшини надають красивий колір трояндовому цукру і желе. Плоди досить великі і підходить для супу і пюре або для чаю.



Їстівна частина рослини: квіти і плоди шипшини. **Де вживають:** цукор, желе, фруктовий салат, пюре, кетчуп, суп, чай

Лобода біла (Meldestokk) *Chenopodium album*

Лобода біла — поживна та смачна рослина, яку часто зустрічають на краях полів та на голому ґрунті. До цієї сім'ї входять Лутига прибережна (Strandmelde) та Лутига лежача (Tangmelde), вони ростуть вздовж берегової лінії. Листя краще попередньо відварити і заморозити, щоб можна було насолоджуватись ними цілий рік.



Їстівна частина рослини: листя. **Де вживають:** суп, песто, рагу, омлет і начинка для пирогів.

Щавель кислий (Engsyre) *Rumex acetosa*

Щавель кислий зазвичай росте на луках, пасовищах і в лісах. Смак листя свіжий і кислий, і може легко замінити лимон в стравах. Кальцій та щавлева кислота, що містяться в цій рослині, можуть бути хорошою комбінацією, якщо дрібно нарізати листя та змішати їх з такими продуктами, як вершки і сметана.



Їстівна частина рослини: листя, молоді квітки в якості гарніру. **Де вживають:** зелений соус, трав'яне масло, суп, як трав'яний гарнір для риби

Кульбаба (Løvetann) *Taraxacum* spp.

Кульбаба — одна з ранніх, весняних квітів, яку особливо цінують джмелі!

У вас в саду є кульбаби? Поставте горщик над рослиною на тиждень для «відбілювання» листя, відсутність світла не дасть кульбабі виділити гіркі речовини і рослина набуде більш м'який смак.

У південній Європі листя кульбаби продають на овочевих ринках. Спробуйте замінити салат з супермаркету на кульбабу.



Їстівна частина рослини: корінь, молоде листя, квіткові бруньки, стебло і квітка.

Де вживають: Каперси з бруньок, бруньки запечені в духовці, салат, зелені тальятелле, желе, сироп.

Ромашка запашна (Tunbalderbå) *Matricaria discoidea*

Ромашка зазвичай росте на подвір'ях, уздовж краю полів і доріжок. Молоді квіти мають чудовий смак, і їх можна вживати в свіжому вигляді, в салатах і чаї. При зберіганні рекомендується їх швидко ошпарити та заморозити після цього, оскільки вони мають властивість кришитися при висиханні.



Їстівна частина рослини: молоді квіти. **Де вживають:** салат, в якості соку, як холодний чай, мариновані квіткові бруньки можна залити молоком/вершками, як основу для десертів, наприклад морозива.

Квасениця звичайна або щавель заячий

(Gjøksyre) *Oxalis acetosella*

Квасениця звичайна росте в лісі і має листя, яке трохи нагадує конюшину, що в свою чергу є теж їстівною. Зелене листя і квітки мають свіжий, кислуватий смак, і вони добре смакують всюди: від рибних страв до десертів.



Їстівна частина рослини: листя і квітки. **Де вживають:** зелений соус, салат, трав'яне масло, сорбет та морозиво.

Як використовувати корисні рослини На кухні?

Збирання рослин – це лише половина справи. Ось кілька порад, які допоможуть вам на кухні.

Трав'яна сіль

Змішайте 60% бажаних диких рослин з 40% солі. Дрібно наріжте рослини і разом з сіллю подрібніть в м'ясорубці.

Просушіть суміш в духовці при 40 градусах з дерев'яною ложкою в дверцятах, щоб вийшла волога або скористайтеся сушаркою для трав, якщо є. Коли трав'яна сіль повністю висохне, ви можете пропустити суміш ще раз через м'ясорубку, щоб отримати потрібну консистенцію. Якщо хочете приготувати, трав'яний цукор, замініть сіль цукром. Зберігати в шафі при кімнатній температурі.

Зелений соус

Візьміть достатню кількість рослин і олію, бажано соняшникову або рапсову. Наріжте рослини і разом з олією доведіть до потрібної консистенції. Чудово підходить до пасти, як соус до страв або ви можете зробити песто, додавши горіхи та сир.

Бажано їсти в свіжому вигляді, але можна зберігати в холодильнику, якщо олія покриває повністю суміш.

Компот

Наповніть відро квітами, додайте сік трьох лимонів. Закип'ятіть близько 10 літрів води і додайте бажану кількість цукру, 2 кг може бути досить. Також додайте пакетик лимонної кислоти. Залийте квіти і залиште під кришкою на три дні, помішуйте суміш раз на день. Процідіть і розлийте по пляшкам. Термін зберігання соку в холодильнику становить близько тижня, але його можна теж заморозити і використовувати протягом року.

Чай

Бажане листя щільно затиснути в банку і накрити кришкою без гумової прокладки. Залиште листя в духовці при температурі 40 градусів, з дерев'яною ложкою в дверцятах, протягом одного-двох днів. Потім розкладіть та висушіть листя на кухонному рушнику або скористайтеся сушаркою для трав, якщо маєте. Можете насолоджуватись найкращим у світі чаєм. Зберігати в герметичних банках.

Масло з трав

Дрібно наріжте бажані трави і змішайте з пакетом вершкового масла кімнатної температури. Зберігайте в холодильнику або заморозьте для подальшого використання.

Зелений суп

Обсмажте на маслі дрібно нарізану цибулю, дві великі варені картоплини та жменю диких трав. Потім додайте 1 л води і варіть протягом 20 хвилин. Подрібніть суміш в міксері до потрібної вам консистенції. Додайте спеції за смаком.

Густий суп

У каструлі розтопіть кілька столових ложок вершкового масла, та додайте таку ж кількість борошна та додайте 1 л бульйону. Додайте жменю дрібно нарізаних диких трав і тушуйте до готовності. Додайте вершки і спеції за смаком

Про екологічне збирання

Види, які ми вирішили представити в цьому буклеті, зустрічаються по всій країні в достатній кількості. Ви можете збирати стільки, скільки захочете. В нас росте велика кількість інших їстівних рослин, які ми не використовуємо. Але ви також повинні знати, що є види, які ми не можемо збирати в великих кількостях. Також у приміських районах може спостерігатися високий попит на певні види рослин. Ось чому Норвезька асоціація грибів та корисних рослин (Norges sopp og nyttevekstforbund) все більше привертає увагу до екологічного збору. Ви повинні завжди залишати достатню кількість для наступних збирачів та для наступних сезонів.

Про отруйні рослини та види, що збивають з пантелику

Майте на увазі, що в Норвегії зустрічаються також і отруйні рослини. Деякі з них можуть нагадувати корисні рослини. Ви повинні бути повністю впевнені в тому, що куштуєте. Знання про різні види є основою успішного збору. Навчіться розпізнавати деякі з видів в найближчій до вас місцевості. Тоді можна буде ходити туди рік за роком. Ви можете збільшити кількість відомих вам рослин, вивчаючи кілька нових видів щороку. На кожній прогулянці, коли зустрічаєте нову рослину, спробуйте дізнатись про неї якомога більше. Так ви набудете знання.

Приєднуйтесь до прогулянок та курсу!

Чудовий спосіб навчитися – це приєднатися до курсів та прогулянок на природі з Норвезькою асоціацією грибів і корисних рослин (Norges sopp- og nyttevekstforbund)
Розклад можна знайти на soppognyttevekster.no/kalender.



Foto: Cathrine Johnsen



Foto: Wenche Elljohansen

При підозрі на отруєння телефонуйте в Центр інформації про отруєння: 22 59 13 00
helsenorge.no/Giftinformasjon/tema-planter-og-bar

Норвезька асоціація грибів і корисних рослин Norges sopp- og nyttevekstforbund (NSNF)

NSNF є добровільною, загальнонаціональною організацією з місцевими членами-асоціаціями по всій країні. Ми організуємо поїздки та курси, щоб більше людей дізнавалися як правильно використовувати гриби та дикорослі рослини. Ця брошура містить десять поширених корисних рослин, які можна легко знайти. Щоб дізнатися більше про рослини та можливості їх приготування, приєднуйтеся до нас на прогулянки!

NSNF також пропонує навчання для експертів із корисних рослин. Ви дізнаєтесь про те, які рослини є їстівними, а які отруйними, та як люди використовували корисні рослини протягом історії. Наші експерти, відвідують курси, де вони вивчають найважливіші корисні рослини та найнебезпечніші отруйні. Тому ви завжди в безпеці під час подорожі з нашими гідами.

Ви можете дізнатися більше:

- Огляд усіх поїздок та курсів по всій країні можна знайти на soppognyttevekster.no/kalender
- Пропозиції про онлайн-курси можна знайти за посиланням soppognyttevekster.no/kurs
- Стати учасником soppognyttevekster.no/medlem



Norges sopp- og nyttevekstforbund
992 66 276
post@soppognyttevekster.no
[Soppognyttevekster.no](https://soppognyttevekster.no)
[Soppkontroll.no](https://soppkontroll.no)

Utgitt med støtte fra Sparebankstiftelsen DNB

