

Grønne, ville nyttevekster i Norge

Kompendium for nyttevekstkyndige

Denne pdf-en inneholder nye arter i 2023-utgaven, som supplement til dere som har 2022-utgaven.



Av
Anna-Elise Torkelsen
Hanne Edvardsen
Ulla-Britt Bø
Nikolai Kolstad
Per Marstad (foto)

Norges sopp- og nyttevekstforbund

soppognyttevekster.no

2023



Ormetelg *Dryopteris filix-mas*

Stortelgfamilien *Dryopteridaceae*
Stortelgslekta *Dryopteris*

Navn/betydning: *Dryopteris* av *dryas*; eik og *pteris*; bregne. *Filix-mas* av *filix*; bregne og *mas*; hann

Beskrivelse: Flerårig. 40-120 cm. Kraftig bregne som vokser på opprette jordstengler i enkle tuer. Bladplaten er avlang og to ganger finnet. Bladskaft og midtribbe kledd med gråbrune skjell. Tydelig hakk mellom småfinner som er skarptannet langs bladkant og enden, med opprette eller innbøyde tenner i spissen. Hver med fem til åtte nyreformede sporehushoper med tynt slør.

Voksested: Skog og skogkant, berg, ur og hei

Utbredelse: Vanlig i det meste av landet opp til snaufjellet

Lukt og smak: Mild lukt og smak

Hovedtoksin: Filicin

Sesong: Vår, sommer og høst

Forgiftningsforløp: Hele planten er giftig, med høyest konsentrasjon av gift i rotdeler (rhizomene) og nedre del av stilk. Symptomene er synsforstyrrelser, blindhet, hodepine, kvalme, tarmkramper, diaré, åndenød, svimmelhet, forvirring og hjerte-problemer.

Forvekslingsart: Strutseving *Matteuccia struthiopteris*.



Public Domain / Köhler's Medizinal Pflanzen



Per Marstad

Soleiefamilien

Ranunculaceae

Ett- til flerårige urter, sjelden busker eller slyngplanter. Bladene ofte flikete. Blomster regelmessige med mange pollenbærere. Frukten er smånøtter, belgkapsler eller bær. Familie med minst 15 slekter i Norge, hvor soleieslekta er den største. Mange arter i familien er giftige.



Lindman, Nordens Flora / Public Domain

Tyrilhjelm

Aconitum septentrionale

Soleiefamilien *Ranunculaceae*

Hjelmslekta *Aconitum*

Navn/betydning: *Aconitum* av *aconite*; munkehette og *septentrionale* av *septentrional*; nordlig

Beskrivelse: Flerårig. 1-2 meter. Stengelen er grov med dun- og kjertelhår. Dypt fem- til syvflikete store blad med håndflikete til omtrent hånddelte bladplater. Monosymmetriske grålilla blomsterhjelmer i lang klase, sjelden gulhvite. Oftest tre fruktblad som blir til belgkapsler.

Voksested: Høystaudeskog og eng til over skoggrensa, beitemark

Utbredelse: Vanlig på Østlandet nordover fra Østfold, Vestfold, Telemark, Aust-Agder, indre Vestland, Sogn og Fjordane, Møre og Romsdal, samt vanlig fra Trøndelag til Troms.

Lukt og smak: Skal ikke smakes på.

Innholdsstoffer: Alkaloider

Sesong: Sommer

Forgiftningsløp: Hele planten er meget giftig, særlig konsentrert i rotstokken. Virkestoffene tas opp ved inntak, eller ved rikelig av plantesaft på huden. Symptomer oppstår innen 1-2 timer etter inntak. Symptomer fra nervesystemet (brennende følelse, nummenhet) og mage-tarmkanalen, etterfulgt av hjerterytmeforstyrrelser, sirkulasjonssvikt, pustesvikt, bevisstløshet og kramper ved alvorlige forgiftninger.

Forvekslingsart: Andre hjelmarter, alle er giftige.

Kommentar: Hvis man får rikelige mengder plantesaft på huden bør man vaske seg umiddelbart.



Antti Bilund / CC BY-SA 3.0



Agnieszka Kwiecie / CC BY-SA 4.0

Hvitsteinkløver *Melilotus albus*

Erteblomstfamilien *Fabaceae*
Steinkløverslekta *Melilotus*

Navn/betydning: *Melilotus* av *meli*; honning og *lotus*. *Albus* betyr hvit.

Beskrivelse: Toårig. 40-120 cm. Avlange småblad hvor nedre del har ca. ti par nerver. Hvite blomster som er 4-5 mm lange på korte skaft. Seilet på blomsten er lengre enn de andre kronbladene. Belgen er snau, 3-5 mm lang, og svartner med et bredrutet nettverk av ribber

Voksested: Veikanter, åkerkanter og skrotemark

Utbredelse: Svært vanlig i lavlandet i øst og sør, sprer seg i raskt tempo

Lukt og smak: Lukt og smak av kumarin

Innholdsstoffer: Kumariner, saponiner, eterisk olje, vitamin C, harpiks, garvestoffer og slimstoffer

Sesong: Sommer

Spiselige plantedeler: Hele planten

Forvekslingsart: Legesteinskløver *Melilotus officinalis* har gule blomster, kjølen er kortere enn de andre kronbladene

Merknad: Kumarin omdannes til dikumarol i planter som angripes av muggsopp. Dikumarol virker blodfortynnende. Bruk av mugne planter eller plantedeler må unngås.



Oeder, G.C., Flora Danica / Public Domain



Bjoertvedt / CC BY-SA 3.0

Fuglevikke *Vicia cracca*

Erteblomstfamilien *Fabaceae*
Vikkeslekta *Vicia*

Navn/betydning: *Vicia*; å krumme, bøye, *cracca*; småstein.

Beskrivelse: Flerårig. 20-80 cm. Stengelen er grunn og greinet, snau eller med korte, liggende hår. Blad med 6-15 par spisse småblad som har en lite markert midtnerve på oversiden. Klengetråden er greinet. Klasen med 30-40 blå blomster «flyr av gårde» på skaft. Belg med tre til åtte frø.

Voksested: Eng og beitemark, åpen skog, skogkanter, hei, strand, veikanter og skrotemark.

Utbredelse: Vanlig i hele landet opp til snaufjellet.

Lukt og smak: Mild duft og smak.

Innholdsstoffer: Proteiner og mineraler.

Sesong: Vår og sommer.

Spiselige plantedeler: Blomst, blad og unge skudd.

Forvekslingsart: Gjerdevikke *Vicia sepium*, blomster «står på gjerdet».



Palmstruch, J.W., Svensk botanik / Public Domain



Cathrine Johnsen



Kristian Peters / CC BY-SA 3.0

Humleblomslekta

Rosefamilien *Rosa*
Humleblomslekta *Geum*

Flerårige urter. Jordstengel grov og mørk. Stengel opprett. Grunnblad er finnet med tre- til syvfliket bladplate. Trekoplet eller grunt trefliket stengelblad. Blomster femtallige med ytterbeger. Kronblad røde, rødbrune eller gule med tallrike pollenbærere. Samlingen av fruktblad står hos noen arter på et kort skaft (en karpofor). Smånøtter langhåret. Griffelen er lang og ender i en krok tilpasset å spre seg med forbi-passerende dyr eller mennesker.

Felles for alle artene:

Lukt og smak: Rot har lukt og smak av nellik.

Innholdsstoffer: Fenolforbindelsen eugenol i roten er en hovedbestanddel i nellikolje og gir den krydderaktige lukten.

Sesong: Kan sankes hele året.

Spiselige plantedeler og bruk: Blad og rot. Bladene kan kokes som grønnsak, puttes i salatbollen eller brukes som te. Tørket rot har kraftigere smak enn frisk rot. Tørket og malt rot kan brukes som krydder i kraft og supper hvor man ellers ville brukt kryddernellik. Eugenol er hovedbestanddelen i nellikolje og gir den krydderaktige lukten.

Forvekslingsart: Andre arter i humleblomslekta.



Enghumleblom. Deutschlands Flora in Abbildungen / Public Domain

Enghumleblom

Geum rivale

Navn/betydning: *Rivale*; som vokser med bekker

Beskrivelse: Flerårig. 20-40 cm. Mykhåret. Grunnblad med stort, butt endesmåblad. Stengelblad trekoblet med små øreblad. Begerblad rødbrune, spisse, opprette i fruktstadiet, med en nikkende klokkeformet blomst med lyst brunrøde kronblad. Den modne fruktsamlingen omtrent kulerund.

Voksested: Fuktig gressmark, åpen skog, ved bekker og i vierkratt

Utbredelse: Vanlig i hele landet opp til snaufjellet.



Enghumleblom. H. Zell / CC BY-SA 3.0

Kratthumbleblom

Geum urbanus

Navn/betydning: *Urbanus*, som hører til i byen.

Beskrivelse: Flerårig, opptil 70 cm høy stengel med sprikende grener og myke hår. Stengelbladene er trekoblet med store tannete øreblad, grunnblad med dypt flikete endesmåblad. Blomster opprette, åpne og gule.

Voksested: Vanlig på frisk mold- eller mineraljord på skyggefulle steder i skog og kratt, vanlig i gråorskog. Også som ugress på skrotemark og i hager.

Utbredelse: Vanlig i lavlandet i Sør-Norge nordover til Trøndelag, mindre vanlig i Nordland og svært sjelden i Troms.



Kratthumbleblom. Per Marstad



Kratthumbleblom. Public Domain / Biodiversity Heritage Library

Amerikahumbleblom

Geum macrophyllum

Navn/betydning: *Macrophyllum*; som har veldig store blader

Beskrivelse: Flerårig. 40-80 cm. Grunnblad langskaftet og mangefinnet med stort og bredt endesmåblad. Stengelblad er breie, grunt trefliket med små øreblad. De gule blomstene er kortskaftet, opprette og åpne. Moden fruktsamling kuleformet, sitter ikke på skaft. Cirka 250 smånøtter.

Voksested: Vei- og grøftkanter, fuktig og skyggerik skog.

Utbredelse: I sterk spredning på Vestlandet

Lukt og smak: Rot har lukt og smak av nellik.



Amerikahumbleblom. Cathrine Johnsen

Fioler

Fiolfamilien *Violaceae*
Fiolslekta *Viola*

Navn/betydning: *Viola* – latin *ion* eller *fion*. Navn på fioler og andre planter som lukter godt.

I Norge er fiolfamilien representert ved 22 arter, alle i fiolslekta. Våre fioler er små, ett- eller flerårige planter. Fiolblomsten har fem kronblad som i dypet av blomsten har en mørkere flekk med avvikende farge og gjerne tydelige radiære striper inn mot midten av blomsten. Det nederste kronbladet er størst. Kapselen sprekker opp i tre båtformede fliker.



Fjellfiol. Lindman, C.A.M., Nordens Flora / Public Domain

Fjellfiol *Viola biflora*

Navn/betydning: *Biflora* betyr to-blomstret

Beskrivelse: Flerårig. 5-15 cm. Sped stengel. Lysegønne blad med tynn, nyreformet bladplate som er fint håret i kanten. En eller et par blomster der fire kronblad bøyer seg oppover. Gule blomster med mørke striper.

Voksested: Skog, beitemark, åser, fjellskog og fjell

Utbredelse: Fjelltrakter fra Viken, Innlandet, Vestfold og Telemark, Agder, Rogaland, indre Vestlandet; vanlig i lavlandet videre nordover til Finnmark



Fjellfiol. Bernd Haynold / CC BY-SA 3.0

Skogfiol *Viola riviniana*

Navn/betydning: *Riviniana*; etter den tyske botanikeren Rivinius.

Beskrivelse: 10-20 cm. Flerårig. Jordstengel opprett med merker av tidligere blad. Grunnbladene står i rosett med tynne, brede, hjerteformede blad som har spredte hår. Ørebladene er små og langspisse med tynne trådformede tenner som står rett ut, disse visner tidlig. Blomstene vokser med blader på egne sideskudd fra rosettbunnen. Blomstene er blåfiolette.

Voksested: I skog og beitemark.

Utbredelse: Vanlig i lavere strøk opp til Tromsø.



Skogfiol. Cathrine Johnsen

Pepperrot *Armoracia rusticana*

Korsblomstfamilien *Brassicaceae*
Pepperrotslekta *Armoracia*

Navn/betydning: *Armoracia* av *armorakia*; strandreddik og *rusticana* av *rusticanus*; hører til på landsbygda

Beskrivelse: Flerårig. 50-100 cm. Grunnblad med lange skaft, elliptiske til avlange blad med rundtannet bladkant. Stengelbladene er smale, hvor de nedre er dypt fliket eller delte, og de øvre bladene er linjeformet og hele eller noe tannet i bladkanten. Hårløs stengel med lange, opprette greiner. Blomstene står i en topp med hvite kronblad. Skulpen er rund til elliptisk, med to rekker frø i hvert rom.

Voksested: Gressmark, veikanter og skrotemark

Utbredelse: Nokså vanlig på Østlandet inn til Hedmark og Oppland. Noen forekomster i Trøndelag.

Lukt og smak: Mild lukt og sterk smak

Innholdsstoffer: Sennepsolje, eteriske oljer, fenolsyrer, vitamin C, harpiks, stivelse, sukker, flavonoider og kumariner.

Sesong: Sommer, rot kan graves opp hele året før og etter blomstring

Spiselige plantedeler og bruk: Roten spises rå, stekt eller kokt.

Forvekslingsart: Andre korsblomster

Kommentar: Pepperrot anbefales ikke å spises i store mengder.



Kerner, J.S., *Abbildungen aller ökonomischen Pflanzen (1786-1798)* / Public Domain



Andreas Rockstein / CC BY-SA 2.0

Vasspepper *Persicaria hydropiper*

Slireknefamilien *Polygonaceae*
Hønsegrasslekta *Persicaria*

Navn/betydning: *Persicaria* av *persicarius*; fersken-tre. *Hydropiper* av *hydro*; vann og *piper*, pepper

Beskrivelse: Ettårig. 20-60-cm. Stengel opprett og lite greinet. Aks er smale og fåblomstret. Slirer ved de nedre leddene har korte hår i kanten, ellers snaue. Aks, blomsterskaft og blomsterdekke har store og gule innsenkede kjertler, ofte også på blad. Mattbrun nøtt som er flattrykt eller trekantet, ca. 3 mm lang.

Voksested: Leirete og våte steder. Kulturmark, særlig åker.

Utbredelse: Nokså vanlig på Østlandet, kyst og dalstrøk til Trøndelag

Lukt og smak: Mild lukt, kraftig smak

Innholdsstoffer: Flavonoider, kumariner, garvestoffer, vitamin A, C og K, bitterstoffer, rutin, organiske syrer og eterisk olje. Den skarpe pepperaktige smaken kommer av innholdstoffet tadeonal.

Sesong: Sommer og høst

Spiselige plantedeler og bruk: Blader og frø kan brukes som pepper. Frøene kan også spires og brukes som krydderurt i salater og varmretter.

Forvekslingsart: Hønsegras *Persicaria maculosa* har blant annet tettere blomsteraks.



Lindman, C.A.M., Bilder ur Nordens Flora / Public Domain



Stefan.Iefnaer / CC BY-SA 4.0



Harry Rose / CC BY 2.0

Strandsmelle *Silene uniflora*

Nellikfamilien *Caryophyllaceae*
Smelleslekta *Silene*

Navn/betydning: *Silene*, feminin form av *Silenus* i gresk mytologi og *uniflora*; enblomstret

Beskrivelse: Flerårig. 10-25 cm. Den snaue stengelen er liggende eller oppstigende med opprette greiner. Kålgrønne blad som oftest er smale og kjøttfulle. Alle støtteblad faste og grønne. Blomst enkeltstående eller i fåblomstret kvast. Begeret er sterkt oppblåst, ofte ikke innsnørt i toppen, med omtrent 20 jevnlange nerver. Kronbladene er store med to små sidefliker. Seks sprikende til nedoverbøyde kapseltenner.

Voksested: Strandberg og grusstrand

Utbredelse: Vanlig langs hele kysten

Lukt og smak: Søt lukt og smak

Innholdsstoffer: Saponiner, særlig i jordstenglene.

Sesong: Sommer

Spiselige plantedeler og bruk: Blomst, unge blad og røtter er spiselige. Blomsten smaker søtlig nektar og er svært vakker som matpynt. Blad og røtter kan brukes rå eller forvellet i salater og gryteretter.

Forvekslingsart: Andre arter i smelleslekta, alle er spiselige.

Kommentar: Det kan være lurt å riste blomstene ved sanking, da insekter kryper inn i blomsten for å nyte pollen og nektar.



Smith, J.E., English botany, or coloured figures of British plants / Public Domain



Ingrid Indergaard

Kjempespringfrø *Impatiens glandulifera*

Springfrøfamilien *Balsaminaceae*
Springfrøselekta *Impatiens*

Navn/betydning: *Impatiens* av latinsk; utålmodig.
Glandulifera av *glandis*; kjertel og *ferre*; bærende

Beskrivelse: Ettårig. 70-150 cm. Stengel svært saftfull og gjennomskinnelig. Mørkegrønne blader som står motsatte eller tre i krans, noe saftfulle; sagtannet bladkant og med kjertler ved grunnen. Store, rosa blomster med en svært kort og krokete nektarspore. Tre begerblad (ser ut som kronblad), fem kronblad, hvor de fire nederste er sammenvokste i to par. Fruktnode med fem fruktblad. Kapsel som åpner seg eksplosivt og sprer frøene effektivt.

Voksested: Fuktig skog, våt eng, flommark, vannkanter, grøfter og veikanter. Sjelden i tangvoll, men i rask økning.

Utbredelse: Nokså vanlig på Østlandet inn til Hedmark, Oppland og i kyststrøk til Troms og Finnmark

Lukt og smak: Aromatiske blomster, umodne frø kan minne om erter i smak.

Innholdsstoffer: Sporstoffer og mineraler. Særlig høyt innhold av kalsium og skal derfor ikke spises i overdrevne mengder. Kalsiumoksalat kan gi nyrestein.

Sesong: Sommer

Spiselige plantedeler og bruk: Blomst, unge blad og frø. Unge blad brukes gjerne som spinat og er vanlig å bruke i curryretter i Nord-India. Frø kan spises rå eller brukes i matlaging.

Forvekslingsart: Springfrø *Impatiens noli-tangere*, hjemlig art med gule blomster.

Kommentar: Planten har stort spredningspotensiale, sankes forsvarlig og med god samvittighet.



Step, E., Bois, D., Favourite flowers of garden and greenhouse / Public Domain



Udo Schmidt / CC BY-SA 2.0

Tusenfryd *Bellis perennis*

Korgplantefamilien *Asteraceae*
Tusenfrydslekta *Bellis*

Navn/betydning: *Bellis* av latin; vakker og *perennis*; flerårig

Beskrivelse: Flerårig. 5-25 cm. Korte krypende jordstengler. Småhårete blader som er bredt omvendt lansettformet eller spatelformet. Blomstene har enkeltstående korer på bladløs stilk fra bladrosetten. Korg 15-30 mm bred. Skiveblomstene i midten har gule kroner og kantblomstene har hvite kroner med anstrøk av rosa. Frukten er uten pappus.

Voksested: Fuktig eng, beitemark, slåtteeng, plen og veikanter

Utbredelse: Vanlig langs kyst fra Oslo til Trøndelag, mindre vanlig i innlandet og i nord

Lukt og smak: Mild lukt og smak

Innholdsstoffer: Saponiner, eterisk olje, garvestoffer, slimstoffer, flavonoider, bitterstoffer, organiske syrer, harpiks og inulin

Sesong: Vår, sommer og høst. Kan også sankes på milde vintre på Vestlandet.

Spiselige plantedeler og bruk: Unge blad, blomsterknopper og kronblad av tusenfryd har en mild smak og kan spises rå i salater eller tilsettes i supper. Blomsterknoppene er fine å sylte, som kapers.

Forvekslingsart: Andre arter i korgplantefamilien.



Lindman, C.A.M., Bilder ur Nordens Flora / Public Domainjpp



pxhere.com / CC0