

BÆREKRAFTIG SANKING



Gode råd når du vil sanke og bevare



NORGES SOPP- OG
NYTTEVEKSTFORBUND



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

FOTO: SV DOLMEN

Bærekraftig sanking handler om å dele

NSNF har lange tradisjoner for sanking. 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 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. Du trenger kunnskap for sanke bærekraftig.

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

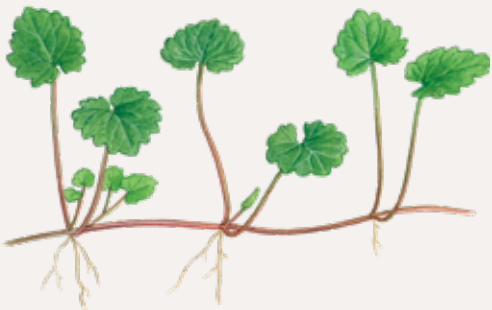
- Står jeg i et verneområde?
- Er jeg helt sikker på hvilken art jeg har funnet?
- Er bestanden frisk?
- Er arten utbredt?
- Hvor mye kan jeg plukke her?
- Hvor mye trenger jeg å ha med hjem?

Bærekraftig sanking handler om å være på rett side av terskelen for hvor mye man kan hente ut av en viltvoksende art på et gitt sted på et gitt tidspunkt uten at det truer forekomsten eller biomangfoldet i området.

FEM GODE RÅD FOR TRYGG OG BÆREKRAFTIG SANKING

- 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 og 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.



En huskeregel om mengde

Det finnes ikke noe entydig svar på hvor mye du kan høste når du finner et fint voksested med planten du vil sanke, 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.

Du belaster økosystemet på et bærekraftig nivå når:

- 1/3 blir stående til 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 konserverert til senere bruk

Dette er absolutt ingen fasit, og du må alltid gjøre en vurdering og det er ingen andre enn du som sanker som kan gjøre den vurderingen. Det er ditt ansvar å sørge for at alle kan komme tilbake året etter og sanke fra en livskraftig forekomst. Du vil vel det selv også?

Husk kniv og saks – god sanketur!



Jo mer kunnskap du har om planter – desto sikrere kan du sanke bærekraftig



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. Noen populære ettårige sankeplanter:

- Tunbaldersbrå • Vassarve • Meldestokk



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



FLERÅRIGE PLANTER

Flerårig 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:

- Ramsløk • Strutseving • Strandkål
- Sisselrot • Strandløk

ILLUSTRASJONER: HERMUD KARISEN

PLANTEDELER

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. Bruk tredel-prinsippet også når du tar blader og blomster fra enkeltplanter og høst skånsomt med kniv og saks.

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 kretslop.

FREMMEARTER

Fremmearter er arter som ikke naturlig hører til i norsk flora og som ofte fortrenger hjemmehørende arter og naturtyper. Her er derfor regelen at du skal plukke så mye du kan! Fremmearter med svært høy risiko for videre spredning har gjerne mange frø som lett spres eller et rotsystem som lett etablerer seg på nye steder. Ikke spre planten utilsiktet og ikke legg plantedeler i komposten. Plantedeler av fremmearter skal i restavfallet!

Noen eksempler på fremmede arter med god spredningsevne er:

- Parkslirekne • Russekål
- Spansk kjørvell • Vinterkarse



Parkslirekne.



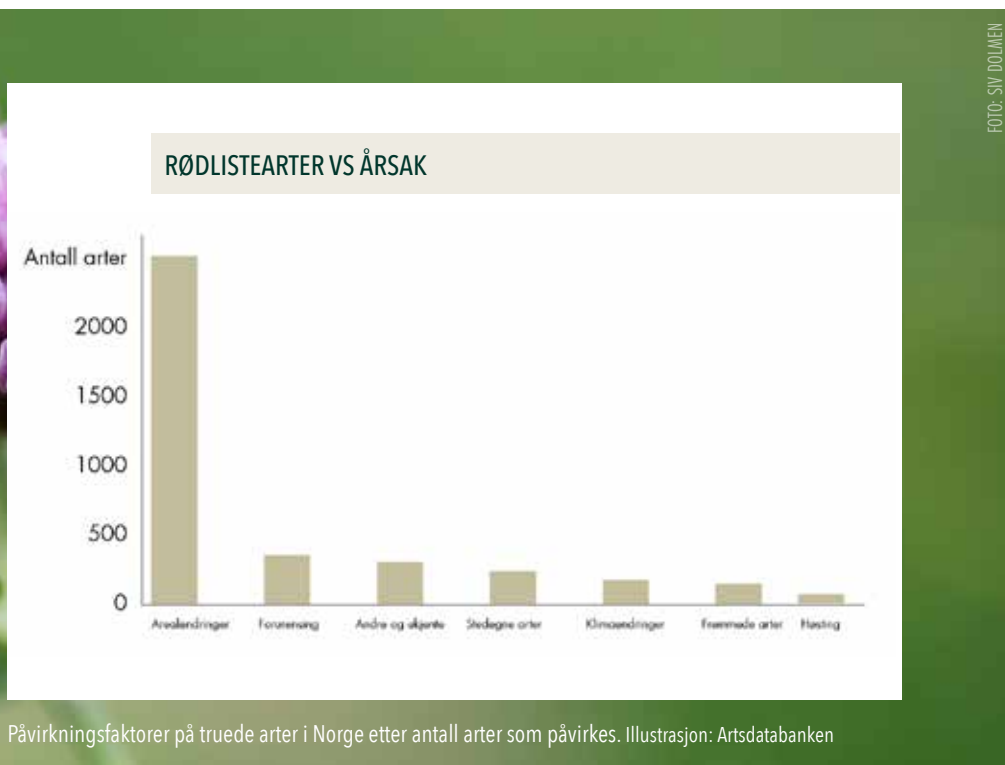
Om rødlisten og verneområder

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.

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.



Påvirkningsfaktorer på truede arter i Norge etter antall arter som påvirkes. Illustrasjon: Artsdatabanken

Verneområder

Allemannsretten sikrer at vi har lov 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.

- Gå til Miljødirektoratets naturbase for natur og miljø. Lenken er miljodirektoratet.no/tjenester/naturbase/ eller bruk QR-koden.
- Åpne lenken for PC eller mobil.
- 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, skraverete 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.





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.

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.

- 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.

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.



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 ihjel de områdene som ligger nærmest bebyggelsen. Det er ikke bærekraftig, selv om strutsevingen vokser godt i bekkene mot både øst og vest.

Slik sanker du strutseving på en bærekraftig måte:

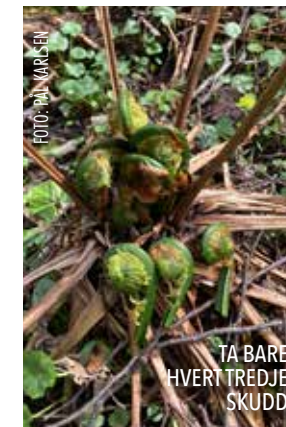
- Ta bare fra hver tredje plante som ikke er høstet av fra før, om andre har vært der før deg
- Ta bare hvert tredje skudd på hver friske plante
- Skjær skuddet av helt nede ved roten, det kan trigge nye skudd
- Bruk høsten og vinteren til å lete opp sporebærende blad på steder som er litt lenger unna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

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 forurensning i vannet som oversvømmer voksestedet.



Feilsanket strutseving.

Sanking som matsikkerhet

Etnobotanikk er studiet av menneskenes forhold til plantene og: 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 konsekvens handler sanking om et samfunns matsikkerhet gjennom kunnskap om både hva du spiser og hvor du henter maten fra. 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.



ILLUSTRASJONER: HERANOD KARLSEN

Plantene i bruk

LØKURTPESTO

Bland ristede pinjekjerner eller solsikkefrø 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/opskrifter finner du hundrevis. Søk på art, sesong eller tilberedingsmåte og bli inspirert.



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. For å få full tilgang må du være medlem.

Sjekk kalenderen og se hva som skjer i foreningene: 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.
- Småsankekerne i den spiselige verden er laget for at barn kan lære om sanking.



Vil du lære mer?

På soppognyttevekster.no finner du en faglig veileder for deg som vil sette deg mer inn i prinsippene 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. Kursene tilbys i en kombinasjon med lokale kurs i regi av foreningene og nettkurs fra NSNF.

- Sjekk soppognyttevekster.no/kurs for nettkursene
- Sjekk soppognyttevekster.no/kalender for tilbud fra foreningene.



VEILEDER
BÆREKRAFTIG SANKING



ILLUSTRASJONER: HERMOD KARLSEN

soppognyttevekster.no 15

BROSJYRER



FOTO: SIV DOLMEN



FOTO: SIV DOLMÉN



LÆR MER HER

Oversikt for alle turer og kurs i hele landet finner du på soppognyttevekster.no/kalender

Tilbudet om nettkurs finner du på soppognyttevekster.no/kurs

Bli medlem på soppognyttevekster.no/medlemskap

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



Våren 2025. Tekst og innhold: Ingrid Indergaard og Pet Karlsen. Layout: Pion



**NORGES SOPP- OG
NYTTEVEKSTFORBUND**

Norges sopp- og nyttevekstforbund
Tlf.: 992 66 276

post@soppognyttevekster.no

soppognyttevekster.no