

PENSUMLISTE

2026

Pensum

Norges sopp- og nyttevekstforbund (NSNF) utdanner nyttevekstkyndige, og hvert år arrangeres det prøve for de som ønsker å sertifisere seg. Pensumlisten inneholder de artene man må ha kunnskap om for å bestå prøven. Å være nyttevekstkyndig betyr å ha oppnådd kompetanse knyttet til artene i listen.

Artsutvalget

De fleste nyttevekstene på listen er angitt til art. Noen er angitt til planteslekt fordi nærstående arter kan være vanskelige å skille fra hverandre eller fordi det er unødvendig å bestemme til art. For artene der slektsnavnet er oppført i parentes, er det tilstrekkelig å bestemme arten til planteslekt med riktig normlistestatus.

Normlistestatus

Alle plantene i pensumlisten gis en «normlistestatus» som kan være en av følgende: (i praksis er dette det samme som spiselighetskategori).

Spiselig: planten er spiselig, konkret alle deler som er oppført under «spiselige plantedeler»

Spiselig med merknad: planten er spiselig, men må tilberedes på en spesifikk måte eller har innholdsstoffer man skal være kjent med før inntak av planten.

Giftig: planten inneholder et kjent toksin (problematiske innholdsstoff) og forgiftningssymptomer kan oppstå.

Meget giftig: planten inneholder et kjent toksin og vil gi alvorlig forgiftning.



NORGES SOPP- OG
NYTTEVEKSTFORBUND



Illustrasjon: Hermod Karlsen

Bærekraftig sanking

Kategori i Artsdatabanken

Kategori for utbredelse av artene i Norge er ikke pensum i nyttevekstkyndigkurset. De oppgis allikevel i pensumlisten fordi kunnskap om bærekraftig sanking er en viktig del av kurset, og kategorier for arter i rødliste- og fremmedartsliste er nyttig for å utøve bærekraftig sanking.

Rødlistekategorier:

CR = kritisk truet

EN = sterkt truet

VU = sårbar

NT = nær truet

Fremmedartskategorier:

SE = svært høy risiko

HI = høy risiko

PH = potensielt høy risiko

LO = lav risiko

NSNF har utarbeidet en veiledning i bærekraftig sanking av karplanter. Det er viktig som sanker å tilegne seg kunnskap om hvordan vi kan sanke på en naturvennlig måte, som ikke fører til ødeleggelse på natur eller bestand. For å lære mer om bærekraftig sanking les veilederen her: <https://soppognyttevekster.no/nyttevekster/sanking/>

Matoppskrifter

Inspirasjon til matretter med nyttevekster ligger i NSNFs oppskriftssider:

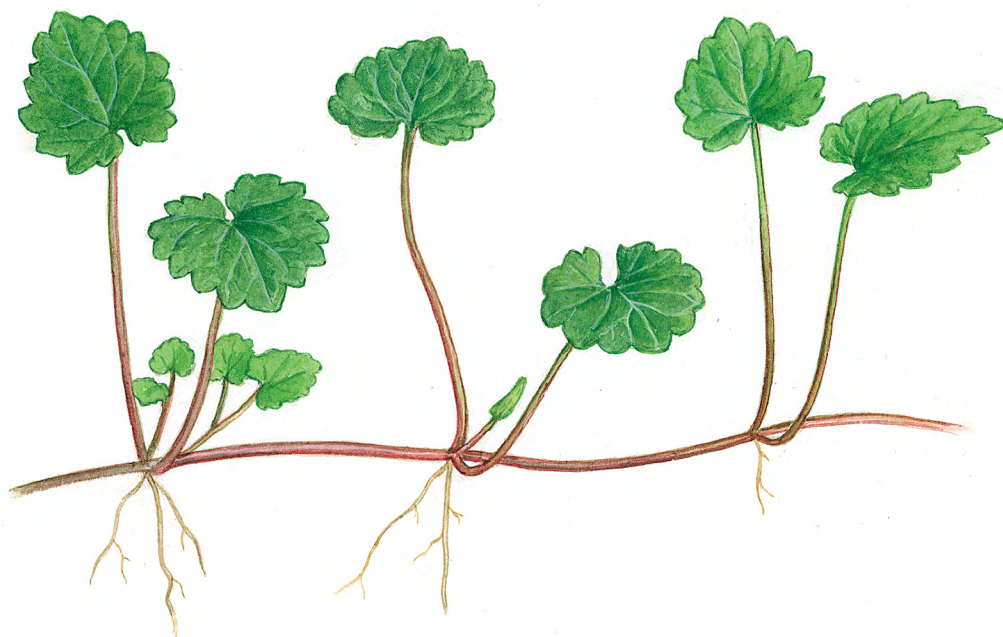
<https://soppognyttevekster.no/oppskrifter/>



Illustrasjon: Hermod Karlsen

Prøve for nyttevekstkyndige

1. Det kreves sikker angivelse av navn på de arter eller slekter som er oppført på pensumlisten. Det er tilstrekkelig med norske navn. Der planteslekt oppgis i parentes etter artsnavn trenger ikke kandidaten å skille mellom artene, og de kan bestemmes til slekt.
2. Kandidaten skal kunne angi hva som kjennetegner alle arter/slekter på pensumlisten.
3. Det kreves sikker kjennskap til matnyttighet (normlistestatus), eventuelt merknader eller giftighet hos artene/planteslektene i listen og de viktigste trekk i forgiftningsforløpet for de giftige artene. Tilfeller av allergi hos enkeltpersoner medfører ikke at plantearten blir regnet som giftig.
4. Kandidater trenger ikke å kunne gjengi kategori i Artsdatabanken (egen kolonne) for rødlistede- og fremmede arter. Denne kolonnen er for at kandidater lettere skal kunne orientere seg og ivareta bærekraftig sanking.



Illustrasjon: Hermod Karlsen

Generelle forsiktighetsregler og medisinske råd

Generelt er det mangelfulle kunnskaper om viltvoksende nytteveksters innholdsstoffer og deres eventuelle (skade-) virkninger i kroppen. Lang brukstradisjon, med fravær av uønskede helseeffekter, ligger som regel til grunn for at en nyttevekst anses å være spiselig.

Uvanlig store inntak av viltvoksende nyttevekster, eller et kosthold som i stor grad baseres på én eller få arter, kan gi uønskede helseeffekter selv om artene i moderate mengder er uproblematisk.

Følgende forhold gir grunn til å utvise varsomhet:

Allergi og intoleranse

Som med alle andre fødevarer er det enkelte individer som kan være allergiske eller intolerante mot viltvoksende nyttevekster. Vær derfor tilbakeholden med mengden når du prøvesmaker en spiselig plante for første gang.

Interaksjoner med legemidler

Enkelte innholdsstoffer i planter kan interagere med legemidler i kroppen og påvirke deres opptak, fordeling, omdanning og utskillelse. Dersom du bruker legemidler bør du vurdere denne risikoen, eventuelt i samråd med en kyndig.

Graviditet og amming

Hvorvidt inntak av viltvoksende nyttevekster kan påvirke graviditet eller medføre at innholdsstoffer overføres til morsmelk er i liten grad undersøkt. Ulike planter har i ulike kulturer vært brukt som abortfremkallende midler. Utvis forsiktighet og søk råd fra en kyndig.



Illustrasjon: Hermod Karlsen

PENSUMARTER			
Norsk navn	Vitenskapelig navn	Kategori i Artsdatabanken	Normlistestatus
Alm	<i>Ulmus glabra</i>	EN	Spiselig
Barlind	<i>Taxus baccata</i>	VU	Giftig
Bekkekarse	<i>Cardamine amara</i>		Spiselig
Bergmynte	<i>Origanum vulgare</i>		Spiselig
Bjørk (bjørkeslekta)	<i>Betula</i>		Spiselig
Blåklukke	<i>Campanula rotundifolia</i>		Spiselig
Bredt dunkjevle	<i>Typha latifolia</i>		Spiselig
Burot	<i>Artemisia vulgaris</i>		Spiselig med merknad
Dauvnesle	<i>Lamium album</i>		Spiselig
Dunkjempe	<i>Plantago media</i>		Spiselig
Einer	<i>Juniperus communis</i>		Spiselig med merknad
Engfiol (fiolslekta)	<i>Viola canina subsp. canina</i>	Flere fremmede og rødlistede arter i slekta	Spiselig
Engkarse	<i>Cardamine pratensis</i>		Spiselig
Engsyre	<i>Rumex acetosa</i>		Spiselig
Fjellfiol (fiolslekta)	<i>Viola biflora</i>	Flere fremmede og rødlistede arter i slekta	Spiselig
Fjellsyre	<i>Oxyria digyna</i>		Spiselig
Fjæresauløk	<i>Triglochin maritima</i>		Spiselig med merknad
Fuglevikke	<i>Vicia cracca</i>		Spiselig
Furu	<i>Pinus sylvestris</i>	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
Geitrams	<i>Chamaenerion angustifolium</i>		Spiselig
Giftkjeks	<i>Conium maculatum</i>	LO	Meget giftig
Gjerdevikke	<i>Vicia sepium</i>		Spiselig
Gjetertaske	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	LO	Spiselig
Gjokesyre	<i>Oxalis acetosella</i>	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
Gran	<i>Picea abies</i>	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
Grasløk	<i>Allium schoenoprasum</i>	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
Groblad	<i>Plantago major</i>		Spiselig
Gulaks	<i>Anthoxanthum odoratum</i>		Spiselig med merknad
Gulmaure	<i>Galium verum</i>		Spiselig med merknad
Gåsemure	<i>Argentina anserina subsp. anserina</i>		Spiselig
Harerug	<i>Bistorta vivipara</i>		Spiselig
Humle	<i>Humulus lupulus</i>		Spiselig
Hundekjeks	<i>Anthriscus sylvestris</i>	LO	Spiselig
Hundepersille	<i>Aethusa cynapium</i>		Giftig
Hvitbergknapp	<i>Sedum album</i>	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
Hvitkløver	<i>Trifolium repens</i>		Spiselig
Hvitsteinkløver	<i>Melilotus albus</i>	SE	Spiselig med merknad
Jordnøtt	<i>Conopodium majus</i>		Spiselig
Karve	<i>Carum carvi</i>		Spiselig
Kjempebjørnekjeks (bjørnekjeksslekta)	<i>Heracleum mantegazzianum</i>	SE	Spiselig med merknad

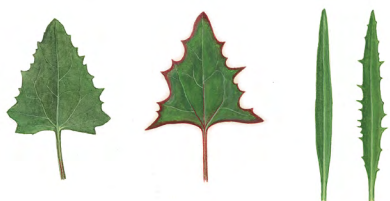
PENSUMARTER			
Norsk navn	Vitenskapelig navn	Kategori i Artsdatabanken	Normlistestatus
Kjempespringfrø	<i>Impatiens glandulifera</i>	SE	Spiselig
Klengemaure	<i>Galium aparine</i>		Spiselig
Knollerte knapp	<i>Lathyrus linifolius</i>		Spiselig
Korsknapp	<i>Glechoma hederacea</i>		Spiselig
Kratthumleblom	<i>Geum urbanum</i>		Spiselig
Krushøymol	<i>Rumex crispus</i>		Spiselig
Kvann	<i>Angelica archangelica</i>		Spiselig med merknad
Kystbjørnekjeks (bjørnekjekslekta)	<i>Heracleum sphondylium</i> subsp. <i>sphondylium</i>	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig med merknad
Liljekonvall	<i>Convallaria majalis</i>		Giftig
Lind	<i>Tilia cordata</i>	NT	Spiselig
Løkurt	<i>Alliaria petiolata</i>		Spiselig
Løvetann (løvetannslekta)	<i>Taraxacum</i>	Noen arter i slekta er rødlistet	Spiselig
Marianøkleblom	<i>Primula veris</i>	VU	Spiselig
Marikåpe (marikåpeslekta)	<i>Alchemilla</i>	Flere fremmede- og rødlistede arter i slekta	Spiselig
Meldestokk	<i>Chenopodium album</i>		Spiselig
Mjødurt	<i>Filipendula ulmaria</i>	Flere fremmede- og rødlistede arter i slekta	Spiselig med merknad
Mynter (mynteslekta)	<i>Mentha</i>	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
Myske	<i>Galium odoratum</i>		Spiselig med merknad
Ormetelg	<i>Dryopteris filix-mas</i>		Giftig
Parkslirekne	<i>Reynoutria japonica</i>	SE	Spiselig
Pastinakk	<i>Pastinaca sativa</i>	HI	Spiselig
Pengeurt	<i>Thlaspi arvense</i>		Spiselig
Pepperrot	<i>A Armoracia rusticana</i>	HI	Spiselig
Pors	<i>Myrica gale</i>		Spiselig med merknad
Prestekrage	<i>Leucanthemum vulgare</i>	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
Ramsløk	<i>Allium ursinum</i>	NT	Spiselig
Revebjelle	<i>Digitalis purpurea</i>	Flere fremmede arter i slekta	Meget giftig
Rogn	<i>Sorbus aucuparia</i>	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig med merknad
Russekål	<i>Bunias orientalis</i>	SE	Spiselig
Ryllik	<i>Achillea millefolium</i>	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
Rynkerose (roseslekta)	<i>Rosa rugosa</i>	SE	Spiselig
Rødkløver	<i>Trifolium pratense</i>		Spiselig
Salturt	<i>Salicornia europaea</i>	Noen arter i slekta er rødlistet	Spiselig
Seiersløk	<i>Allium victorialis</i>	PH	Spiselig
Selsnepe	<i>Cicuta virosa</i>		Meget giftig
Sisselrot	<i>Polypodium vulgare</i>		Spiselig
Skjorbuksurt	<i>Cochlearia officinalis</i>		Spiselig
Skogfiol (fiolslekta)	<i>Viola riviniana</i>	Flere fremmede og rødlistede arter i slekta	Spiselig
Skogflatbelg	<i>Lathyrus sylvestris</i>		Spiselig

PENSUMARTER			
Norsk navn	Vitenskapelig navn	Kategori i Artsdatabanken	Normlistestatus
Skogsivaks	<i>Scirpus sylvaticus</i>		Spiselig
Skogstjerneblom	<i>Stellaria nemorum</i>	Noen arter i slekta er rødlistet	Spiselig
Skogvikke	<i>Vicia sylvatica</i>		Spiselig
Skvallerkål	<i>Aegopodium podagraria</i>		Spiselig
Smalkjempe	<i>Plantago lanceolata</i>		Spiselig
Smørbukk	<i>Hylotelephium maximum</i>		Spiselig
Småsyre	<i>Rumex acetosella</i>		Spiselig
Spansk kjørvel	<i>Myrrhis odorata</i>	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
Spisslønn	<i>Acer platanoides</i>	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
Stemorsblom (fiolslekta)	<i>Viola tricolor</i>	Flere fremmede og rødlistede arter i slekta	Spiselig
Storklokke	<i>Campanula latifolia</i>	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
Stornesle	<i>Urtica dioica</i>	Noen arter i slekta er rødlistet	Spiselig
Strandarve	<i>Honckenya peploides</i>		Spiselig
Strandkarse	<i>Lepidium latifolium</i>		Spiselig
Strandkjeks	<i>Ligusticum scothicum</i>		Spiselig
Strandkjempe	<i>Plantago maritima</i>		Spiselig
Strandkål	<i>Crambe maritima</i>		Spiselig
Strandløk	<i>Allium vineale</i>		Spiselig
Strandmelde	<i>Atriplex littoralis</i>		Spiselig
Strandreddik	<i>Cakile maritima</i>		Spiselig
Strandsmelle	<i>Silene uniflora</i>		Spiselig
Strandstjerne	<i>Tripolium pannonicum</i>		Spiselig
Strutseving	<i>Matteuccia struthiopteris</i>		Spiselig
Sverdlilje	<i>Iris pseudacorus</i>		Giftig
Tangmelde	<i>Atriplex prostrata</i>		Spiselig
Timian (timianslekta)	<i>Thymus</i>	Noen arter i slekta er rødlistet	Spiselig
Tromsøpalme (bjørnekjeksslekta)	<i>Heracleum persicum</i>	SE	Spiselig med merknad
Tunbalderbrå	<i>Lepidotheca suaveolens</i>	PH	Spiselig
Turt	<i>Cicerbita alpina</i>	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
Tusenfryd	<i>Bellis perennis</i>		Spiselig
Tyrhjelm	<i>Aconitum septentrionale</i>	Flere fremmede arter i slekta	Meget giftig
Ugrasklokke	<i>Campanula rapunculoides</i>	HI	Spiselig
Ullborre	<i>Arctium tomentosum</i>	SE	Spiselig
Vassarve	<i>Stellaria media</i>	LO	Spiselig
Vill-løk	<i>Allium oleraceum</i>		Spiselig
Vinterkarse	<i>Barbarea vulgaris</i>	LO	Spiselig
Vårpengeurt	<i>Noccaea caerulea</i>	PH	Spiselig

PENSUMARTER			
Vitenskapelig navn	Norsk navn	Kategori i Artsdatabanken	Normlistestatus
<i>Achillea millefolium</i>	Ryllik	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
<i>Aconitum septentrionale</i>	Tyrihjelm	Flere fremmede arter i slekta	Meget giftig
<i>Aegopodium podagraria</i>	Skvallerkål		Spiselig
<i>Aethusa cynapium</i>	Hundepersille		Giftig
<i>Alchemilla</i>	Marikåpe (marikåpeslekta)	Flere fremmede og rødlistede arter i slekta	Spiselig
<i>Alliaria petiolata</i>	Løkurt		Spiselig
<i>Allium oleraceum</i>	Vill-løk		Spiselig
<i>Allium schoenoprasum</i>	Grasløk	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
<i>Allium ursinum</i>	Ramsløk	NT	Spiselig
<i>Allium victorialis</i>	Seiersløk	PH	Spiselig
<i>Allium vineale</i>	Strandløk		Spiselig
<i>Angelica archangelica</i>	Kvann		Spiselig med merknad
<i>Anthoxanthum odoratum</i>	Gulaks		Spiselig med merknad
<i>Anthriscus sylvestris</i>	Hundekjeks	LO	Spiselig
<i>Arctium tomentosum</i>	Ullborre	SE	Spiselig
<i>Argentina anserina subsp. anserina</i>	Gåsemure		Spiselig
<i>Armoracia rusticana</i>	Pepperrot	HI	Spiselig
<i>Artemisia vulgaris</i>	Burot		Spiselig med merknad
<i>Atriplex littoralis</i>	Strandmelde		Spiselig
<i>Atriplex prostrata</i>	Tangmelde		Spiselig
<i>Barbarea vulgaris</i>	Vinterkarse	LO	Spiselig
<i>Bellis perennis</i>	Tusenfryd		Spiselig
<i>Betula</i>	Bjørk (bjørkeslekta)		Spiselig
<i>Bistorta vivipara</i>	Harerug		Spiselig
<i>Bunias orientalis</i>	Russekål	SE	Spiselig
<i>Cakile maritima</i>	Strandreddik		Spiselig
<i>Campanula latifolia</i>	Storklokke	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
<i>Campanula rapunculoides</i>	Ugrasklokke	HI	Spiselig
<i>Campanula rotundifolia</i>	Blåklokke		Spiselig
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Gjetertaske	LO	Spiselig
<i>Cardamine amara</i>	Bekkekarse		Spiselig
<i>Cardamine pratensis</i>	Engkarse		Spiselig
<i>Carum carvi</i>	Karve		Spiselig
<i>Chamaenerion angustifolium</i>	Geitrams		Spiselig
<i>Chenopodium album</i>	Meldestokk		Spiselig
<i>Cicerbita alpina</i>	Turt	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
<i>Cicuta virosa</i>	Selsnepe		Meget giftig
<i>Cochlearia officinalis</i>	Skjorbuksurt		Spiselig
<i>Conium maculatum</i>	Giftkjeks		Meget giftig
<i>Conopodium majus</i>	Jordnøtt		Spiselig
<i>Convallaria majalis</i>	Liljekonvall		Giftig
<i>Crambe maritima</i>	Strandkål		Spiselig

PENSUMARTER			
Vitenskapelig navn	Norsk navn	Kategori i Artsdatabanken	Normlistestatus
<i>Digitalis purpurea</i>	Revebjelle	Flere fremmede arter i slekta	Meget giftig
<i>Dryopteris filix-mas</i>	Ormetelg		Giftig
<i>Filipendula ulmaria</i>	Mjødurt	Flere fremmede og rødlistede arter i slekta.	Spiselig med merknad
<i>Galium aparine</i>	Klengemaure		Spiselig
<i>Galium odoratum</i>	Myske		Spiselig
<i>Galium verum</i>	Gulmaure		Spiselig med merknad
<i>Geum urbanum</i>	Kratthumleblom		Spiselig
<i>Glechoma hederacea</i>	Korsknapp		Spiselig
<i>Heracleum mantegazzianum</i>	Kjempebjørnekjeks (bjørnekjeksslekta)	SE	Spiselig med merknad
<i>Heracleum sphondylium subsp. sphondylium</i>	Kystbjørnekjeks (bjørnekjeksslekta)	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig med merknad
<i>Heracleum persicum</i>	Tromsøpalme (bjørnekjeksslekta)	SE	Spiselig med merknad
<i>Honckenya peploides</i>	Strandarve		Spiselig
<i>Humulus lupulus</i>	Humle		Spiselig
<i>Hylotelephium maximum</i>	Smørbukk		Spiselig
<i>Impatiens glandulifera</i>	Kjempespringfrø	SE	Spiselig
<i>Iris pseudacorus</i>	Sverdtilje		Giftig
<i>Juniperus communis</i>	Einer		Spiselig med merknad
<i>Lamium album</i>	Dauvnesle		Spiselig
<i>Lathyrus linifolius</i>	Knollerteknapp		Spiselig
<i>Lathyrus sylvestris</i>	Skogflatbelg		Spiselig
<i>Lepidium latifolium</i>	Strandkarse		Spiselig
<i>Lepidothea suaveolens</i>	Tunbalderbrå	PH	Spiselig
<i>Leucanthemum vulgare</i>	Prestekrage	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
<i>Ligusticum scoticum</i>	Strandkjeks		Spiselig
<i>Matteuccia struthiopteris</i>	Strutseving		Spiselig
<i>Melilotus albus</i>	Hvitsteinkløver	SE	Spiselig med merknad
<i>Mentha (mynteslekta)</i>	Mynter	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
<i>Myrica gale</i>	Pors		Spiselig med merknad
<i>Myrrhis odorata</i>	Spansk kjærvel	SE	Spiselig
<i>Noccaea caerulea</i>	Vårpengeurt	PH	Spiselig
<i>Origanum vulgare</i>	Bergmynte		Spiselig
<i>Oxalis acetosella</i>	Gjøkesyre	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
<i>Oxyria digyna</i>	Fjellsyre		Spiselig
<i>Pastinaca sativa</i>	Pastinakk	HI	Spiselig
<i>Picea abies</i>	Gran	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
<i>Pinus sylvestris</i>	Furu	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
<i>Plantago lanceolata</i>	Smalkjempe		Spiselig
<i>Plantago major</i>	Groblad		Spiselig
<i>Plantago maritima</i>	Strandkjempe		Spiselig

PENSUMARTER			
Vitenskapelig navn	Norsk navn	Kategori i Artsdatabanken	Normlistestatus
<i>Plantago media</i>	Dunkjempe		Spiselig
<i>Polypodium vulgare</i>	Sisselrot		Spiselig
<i>Primula veris</i>	Marianøkleblom	VU	Spiselig
<i>Reynoutria japonica</i>	Parkslirekne	SE	Spiselig
<i>Rosa rugosa (roseslekta)</i>	Rynkerose	SE	Spiselig
<i>Rumex acetosa</i>	Engsyre		Spiselig
<i>Rumex acetosella</i>	Småsyre		Spiselig
<i>Rumex crispus</i>	Krushøymol		Spiselig
<i>Salicornia europaea</i>	Salturt	Noen arter i slekta er rødlistet	Spiselig
<i>Scirpus sylvaticus</i>	Skogsivaks		Spiselig
<i>Sedum album</i>	Hvitbergknapp	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig
<i>Silene uniflora</i>	Strandsmelle		Spiselig
<i>Sorbus aucuparia</i>	Rogn	Flere fremmede arter i slekta	Spiselig med merknad
<i>Stellaria media</i>	Vassarve	LO	Spiselig
<i>Stellaria nemorum</i>	Skogstjerneblom	Noen arter i slekta er rødlistet	Spiselig
<i>Taraxacum (løvetannslekta)</i>	Løvetann	Noen arter i slekta er rødlistet	Spiselig
<i>Taxus baccata</i>	Barlind	VU	Giftig
<i>Thlaspi arvense</i>	Pengeurt		Spiselig
<i>Thymus (timianslekta)</i>	Timian	Noen arter i slekta er rødlistet	Spiselig
<i>Tilia cordata</i>	Lind	NT	Spiselig
<i>Trifolium pratense</i>	Rødkløver		Spiselig
<i>Trifolium repens</i>	Hvitkløver		Spiselig
<i>Triglochin maritima</i>	Fjæresauløk		Spiselig med merknad
<i>Tripolium pannonicum</i>	Strandstjerne		Spiselig
<i>Typha latifolia</i>	Bredt dunkjevle		Spiselig
<i>Ulmus glabra</i>	Alm	EN	Spiselig
<i>Urtica dioica</i>	Stornesle	Noen arter i slekta er rødlistet	Spiselig
<i>Vicia cracca</i>	Fuglevikke		Spiselig
<i>Vicia sepium</i>	Gjerdevikke		Spiselig
<i>Vicia sylvatica</i>	Skogvikke		Spiselig
<i>Viola biflora</i>	Fjellfiol (fiolslekta)	Flere fremmede og rødlistede arter i slekta.	Spiselig
<i>Viola canina subsp. canina</i>	Engfiol (fiolslekta)	Flere fremmede og rødlistede arter i slekta.	Spiselig
<i>Viola riviniana</i>	Skogfiol (fiolslekta)	Flere fremmede og rødlistede arter i slekta.	Spiselig
<i>Viola tricolor</i>	Stemorsblom (fiolslekta)	Flere fremmede og rødlistede arter i slekta.	Spiselig



Pensumarter som er meget giftige og giftige med innholdsstoff og forgiftningsforløp

Norske navn	Vitenskapelig navn	Normliste-status	Innholdsstoffer	Forgiftningsforløp
Giftkjeks	<i>Conium maculatum</i>	Meget giftig	Alkaloider	Hele planten er meget giftig. Symptomer oppstår fra 30 min. til få timer etter inntak. Kramper og kraftige symptomer fra mage-tarm-kanalen, etterfulgt av hjerterytmeforstyrrelser, muskellammelser og pustesvikt.
Revebjelle	<i>Digitalis purpurea</i>	Meget giftig	Hjerteaktive glykosider	Hele planten er meget giftig, også tørket plantemateriale. Symptomer oppstår i løpet av noen timer etter inntak. Hjerterytmeforstyrrelser og symptomer fra mage-tarm-kanalen.
Selsnepe	<i>Cicuta virosa</i>	Meget giftig	Cicutoksin	Hele planten er meget giftig. Symptomer oppstår fra 15 min. etter inntak. Kraftige symptomer fra mage-tarm-kanalen, kraftige og langvarige kramper, bevisstløshet og pustesvikt.
Tyrihjelm	<i>Aconitum s eptentrionale</i>	Meget giftig	Alkaloider	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-tarm, etterfulgt av hjerterytmeforstyrrelser, sirkulasjonssvikt, pustesvikt, bevisstløshet og kramper ved alvorlige forgiftninger.
Barlind	<i>Taxus baccata</i>	Giftig	Alkaloider	Hele planten er giftig med unntak av den røde fruktkappen rundt frøet. Også tørket plantemateriale er giftig. Symptomer kommer vanligvis innen 1-3 timer. Mage- tarm-reaksjoner, hjertepåvirkning, respirasjonspåvirkning, kramper og koma.
Hundepersille	<i>Aethusa cynapium</i>	Giftig	Alkaloider	Hele planten er giftig og inneholder liknende innholdsstoffer som giftkjeks og selsnepe. Få kjente forgiftningstilfeller.
Liljekonvall	<i>Convallaria majalis</i>	Giftig	Hjerteaktive glykosider	Hele planten er giftig. Mage-tarm-reaksjon etter noen timer, etter hvert hjerterytmeforstyrrelser.
Ormetelg	<i>Dryopteris filixmas</i>	Giftig	Filicin	Hele planten er giftig med høyest konsentrasjon av gift i rotdele (rhizomene) og nedre del av stilk. Symptomer fra mage-tarm-kanalen; ved alvorlig forgiftning er symptomene hodepine, svimmelhet, synsforstyrrelser og blindhet, særlig hos husdyr.
Sverdlilje	<i>Iris pseudacorus</i>	Giftig	Ukjent giftstoff	Hele planten inneholder irriterende stoffer som gir svie i munnhulen og lette til moderate mage- tarmreaksjoner.

Pensumarter med merknad				
Norsk navn	Vitenskapelig navn	Normliste-status	Innholdsstoffer	Forgiftningsforløp
Burot	<i>Artemisia vulgaris</i>	Spiselig med merknad	Tujon og eteriske oljer	Burot produserer store mengder pollen som mange er allergiske mot. Inneholder både tujon og eteriske oljer. Derfor frarådes stort og gjentagende inntak av <i>Artemisa</i> -arter.
Einer	<i>Juniperus communis</i>	Spiselig med merknad	Terpener	Inneholder eteriske oljer som i store mengder kan skade nyrene.
Fjæresauløk	<i>Triglochin maritima</i>	Spiselig med merknad	Cyanogene glykosider	Hele planten kan inneholde blåsyreholdige glykosider. Bør brukes med forsiktighet og varmebehandles. Mindre inntak er ikke forventet å gi forgiftning.
Bjørnekjekslekta Tromsøpalme, kyst- og kjempebjørnekjeks	<i>Heracleum</i>	Spiselig med merknad	Furokumariner	Inneholder fototoksisk plantesaft som sammen med sollys på hud gir smerter, blemmer og arrdannelse. Fototoksisitet kan forekomme om hudområdet utsettes for sollys inntil en uke etter eksponering.
Kvann	<i>Angelica archangelica</i>	Spiselig med merknad	Furokumariner	Inneholder fototoksisk plantesaft som sammen med sollys på hud gir smerter, blemmer og arrdannelse. Fototoksisitet kan forekomme om hudområdet utsettes for sollys inntil en uke etter eksponering.
Mjødurt	<i>Filipendula ulmaria</i>	Spiselig med merknad	Salisylsyre	Salisylsyre har febernedssettende og smertestillende egenskaper, men virker irriterende på mage-tarm-kanalen. Salisylsyre er forløperen til legemidlet acetylsalisylsyre.
Pors	<i>Myrica gale</i>	Spiselig med merknad	Terpener	Inneholder eteriske oljer som er rike på ulike terpener. Store inntak kan gi hodepine.
Rogn	<i>Sorbus aucuparia</i>	Spiselig med merknad	Cyanogene glykosider	Frø og blad inneholder amygdalin (blåsyreglykosid). Stoffet forsvinner ved varme- behandling/koking eller tørking. Store inntak kan gi mage-tarm-irritasjon på grunn av parasorbinsyren i bærene.
Gulaks	<i>Anthoxanthum odoratum</i>	Spiselig med merknad	Kumarin	Kumarin er levertoksisk i store mengder. Kumarin omdannes av muggsopp til et blodfortynnende stoff.
Hvitstein- kløver	<i>Melilotus albus</i>	Spiselig med merknad	Kumarin	Kumarin er levertoksisk i store mengder. Kumarin omdannes av muggsopp til et blodfortynnende stoff.
Myske	<i>Galium odoratum</i>	Spiselig med merknad	Kumarin	Kumarin er levertoksisk i store mengder. Kumarin omdannes av muggsopp til et blodfortynnende stoff.
Gulmaure	<i>Galium verum</i>	Spiselig med merknad	Kumarin	Kumarin er levertoksisk i store mengder. Kumarin omdannes av muggsopp til et blodfortynnende stoff.