

fra **NATURENS
SPISKAMMER**



Anne Mæhlum, Nina Dreyer Hensley og Jim Hensley



GYLDENDAL

Innhold

Forord 008

Sanking av ville vekster 010

Før du starter turen! 011

Om boken 013

Sankeutstyr og oppbevaring 014

Sankekalender 016

Arter og oppskrifter (se neste side) 018–297

Hvilke planter i denne boken passer til hva 298

Kilder 300

Register 301

Norske plantenavn 301

Latinske plantenavn 302

Oppskrifter 303



Arter og oppskrifter



- 01 Alm** 018
Ovnstekt laks med grønnsaker og almedryss 020
- 02 Strutseving** 022
Fisk med strutseving og spekeskinke 024
Strutseving med pinjekjerner og parmesan 026
Spagetti carbonara strutseving 028
- 03 Bjørk** 030
Bjørkete 032
Eltefritt grytebrød med bjørkete 035
- 04 Stornesle** 036
Neslesuppe 038
Brenneslepasta 040
- 05 Ramsløk** 042
Biff med hasselbackpoteter og ramsløksmør 044
Pølser med ramsløkpotetmos 046
Syltede ramsløkfrø 048
Ramsløkost 048
- 06 Engkarse** 050
Vårsalat med engkarse 052
- 07 Geitrams** 054
Nakkekoteletter på seng av geitrams 056
Geitramsgelé 058
Pai med geitrams og annet vilt 060
Rømmegrøt med geitramsblomster 062
- 08 Gjøksyre** 064
Limonade med gjøksyre 066
Skagensalat med gjøksyrepynt 069
- 09 Skogfiol** 070
Brownies med fioler 072
- 10 Løvetann** 074
Vaniljeis med løvetannsirup 076
Ovnstekt torsk med løvetannknopper og chorizo 078
Løvetante 080
- 11 Korsknapp** 082
Ugress-smoothie toppet med korsknapp 084
- 12 Gran** 086
Lammeskank med granskudd 088
Villaks med granskuddvinaigrette 090
Syltede granskudd 092
- 13 Skvallerkål** 094
Grillet asparges med skvallerkålpesto 096
Sitrongelé med skvallerkålblomster 098
- 14 Enghumleblom** 100
Salat med enghumleblomster 102
- 15 Løkurt** 104
Fiskekaker med løkurt og løkurtdipp 106
- 16 Ryllik** 108
Focaccia med ryllik 111
Ovnsbakte poteter krydret med ryllik 112
- 17 Forglemmegei** 114
Uforglemmelig frokost med forglemmegeidryss 116

- 18** Vinterkarse 118
Nypotetsalat med vinterkarse 120
Pai med løk og vinterkarse 122
- 19** Marikåpe 124
Frityrstekte ville blomster 126
- 20** Småsyre/Engsyre 128
Blåskjell med engsyre og
ramsløkaioli 130
- 21** Prestekrage 132
Pizza med prestekrage og vill-løk 134
- 22** Døvnesele 136
Smørstekt døvnesele 138
- 23** Gjerdevikke 140
Ost med gjerdevikke og
granskuddsirup 142
- 24** Ugrasklokke 144
Pizza med rødkløver og ugrasklokke 146
- 25** Rødkløver 148
Muffins med kløverstrøssel 150
Villblomstsalat 152
- 26** Bergmynte 154
Kryddersmør med bergmynte 156
- 27** Vassarve 158
Salat med vassarve og løkurt 161
Carpaccio med vassarvedryss 162
- 28** Groblad 164
Grobladomelett 166

- 29** Markjordbær 168
Rabarbrasuppe med markjordbær 170
Vafler med rømme, markjordbær og
balsamico 172
Panna cotta med markjordbær 174
- 30** Mjødurt 176
Mjødurtsaft 178
- 31** Smørbukk 180
Krabbetapas på smørbukk 182
Regnbueørret på en seng av
smørbukk 184
- 32** Strandløk 186
Fenalår med strandløkdipp 188
- 33** Vill-løk 190
Sprø kylling med vill-løk og
bergmynte 193
- 34** Tunbalderbrå 194
Melonsalat med tunbalderbrå 196
- 35** Meldestokk 198
Grønne vegetaroller med rørte
tyttebær 200
- 36** Einer 202
Marinade til lammekoteletter
eller vilt 204
- 37** Blåbær 206
Pannekaker med rørte blåbær 208
Nyrørt skogsbærsyltetøy 210

- 38** Steinnype 212
Sjokoladefondant med
nyperoseblader 214
Nyperosegelé 216
Nypesyltetøy 218
Nypesuppe 220
- 39** Bringebær 222
Spekemat med bringebær-
vinaigrette 224
- 40** Røsslyng 226
Gulrotkake med røsslyngdryss 228
- 41** Karve 230
Potetflatbrød med karve og anis 232
- 42** Strandstjerne 234
Kamskjell med strandstjerne 236
- 43** Kantarell 238
Kantarellsmørbrød 240
Lammekarré med kantareller 242
Risotto med kantareller 245
- 44** Molte 246
Svinefilet med moltesaus 248
Moltelikør 250
- 45** Murtorskemunn 252
Sjokoladecake med villblomstpynt 254
- 46** Borre/Storborre 256
Byggrynsalat med borre 258
- 47** Rogn 260
Rognebærgelé 262
- 48** Steinsopp 264
Steinsopp carpaccio 266
Pasta med steinsopp 268
- 49** Krekling 270
Rå saft av krekling 272
- 50** Tyttebær 274
Hjemmelaget sjokolade med tørkede
tyttebær og blåbær 276
Tyttebærchutney 278
- 51** Bjørnebær 280
Bjørnebærsmuldrepai 282
- 52** Tindved 284
Tindvedmarmelade 286
- 53** Tranebær 288
Sandkaker med berusede
tranebær 291
Tranebærlikør 292
- 54** Traktkantarell 294
Traktkantarellpai 296

Forord

*Frøkapsler på
avblomstret ramsløk*

De fleste av vekstene i denne boken har du helt sikkert sett mange ganger, som ugress langs vei og sti. De gjør ikke så mye ut av seg og folk flest går forbi uten å vite at dette faktisk er god mat. Det ville vi gjøre noe med, og har derfor samlet vekstene til et spiselig herbarium med over 50 ville planter, sopper og bær, med tips, bilder og oppskrifter til hvordan du kan bruke dem i matlagingen.

Jeg er oppvokst i en matauk-familie og ble som ung tatt med på bær- og soppturer, hvor jeg også fikk lære om plantene på vår vei. Det var spesielt spennende med alle de spiselige vekstene. Jeg var godt i gang med et herbarium allerede den gang, men særlig vakkert og innholdsrikt ble det ikke. At det skulle ta nesten 40 år å fullføre er ganske fint å tenke på. Gjennom jobben min kjente jeg fotografene Nina Dreyer Hensley og Jim Hensley. De har gitt ut en rekke kokebøker, interiørbøker og hagebøker, i inn- og utland, og har et unikt øye for å fotografere og presentere mat og planter på en vakker måte. Sammen fant vi form og innhold på vårt nye felles herbarium med ville, spiselige vekster fra naturens eget spiskammer. Det var bare å hive seg rundt; strutsevingene var i ferd med å rulle seg ut og museørene spratt, sammen var vi rundt og plukket planter og fotograferte dem, én etter én, på samme måte som i et herbarium og på botaniske plansjer. Deretter var det fram med kokekar og stekepanner for å smake oss gjennom, plante for plante, rett for rett. Etter hvert hadde vi nok til en hel bok. Botaniker og urtemedisin-ekspert Rolv Hjelmstad har lest gjennom og kan forsikre dere og oss om at vekstene er de de er, og at de er spiselige. Alle vekstene ble beskrevet i ord for å tydeliggjøre identifiseringen. Etter hvert herbarieoppslag følger det oppskrifter på enkle og gode retter med de forskjellige vekstene i.

Vi ønsker å dele den gleden vi finner i sanking og skape mer interesse og nysgjerrighet rundt ville, spiselige vekster. Vi er heldige som bor i et så vakkert og rent land med god tilgang på natur på alle kanter, og om du lærer deg noen spiselige vekster, bær og sopp, kan du faktisk sanke fra tidlig vår til sen høst.



*Nina Dreyer Hensley
Jim Hensley
Anne Mæhlum*

Sankeutstyr og oppbevaring

Når du er ute og plukker planter, er det fint å ha med saks, poser, papir, en flaske med vann og en bredbunnet kurv. Plukk bare friske unge blader og skudd og nyutsprungne blomster. Fjern stygge og gamle blader, blomster og stilker. Hvis du skal plukke planter som skal varmebehandles eller for eksempel bli til pesto, suppe eller te, er det ikke så farlig om plantene visner litt. De kan samles i en kurv. Ønsker du derimot at de skal være friske, til for eksempel salat, er det lurt å plukke buketter som legges i poser med fuktig papir rundt stilkene. Plantene kan også gjenopplives ved å ligge i et kar med kaldt vann. Brukte isbokser er suverene å plukke for eksempel blomsterhoder i. Legg fuktig papir i bunnen og legg blomstene utover. Legg et lag med fuktig papir over og fyll opp med flere lag. Ta på lokket. Blomster (og planter) holder seg lenger friske i kjøleskap på denne måten om du ønsker å plukke noen dager i forveien. Skal du plukke brennesle, må du ha gode, tykke hansker.

Når du er ute og plukker sopp, trenger du en liten, skarp kniv, en liten kost eller pensel og en kurv. Kniven er for å dele opp soppen, for å sjekke om den er markspist og for å skjære bort eventuelle dårlige partier og skrape bort for eksempel pigger og slimlag. Penselen brukes til å børste bort jord og rusk. Vi anbefaler å rense soppen etter hvert som den plukkes. Bruk kurv slik at soppen ligger luftig og tørt, sopp bør ikke ligge i plast. Oppbevar plukket og renset sopp i for eksempel papirposer eller kurver i kjøleskapet.

Når du er ute og plukker bær, går det ekstra fort med bærplukker, spesielt til blåbær, tyttebær og krekling. Det best å plukke i spann med lokk, det er kjedelig å velte et fullt spann. Faste bær tåler til nød å plukkes i pose, men er selvfølgelig mer utsatt for klemskader i sekken og under transport. Hansker kan være smart, bringebær går bra uten, men nyper, bjørnebær og tindved har mange og skarpe torner. Nyplukkede bær bør renses så fort som mulig. Bruk gjerne en renserist eller rull bærene nedover en skråstilt fjøl med håndkle på, da ruller de runde, friske bærene ned, mens bløte, stygge bær og rusk sitter igjen. Husk at bær har meget forskjellig holdbarhetstid, bringebær kun en dag eller to mens tyttebær holder i noen uker.

Når du er ute og plukker røtter, er det kjekt med en spiss, liten hagespade og plastposer. Noen av røttene sitter dypt. Rist og børst av det meste av jorda og putt røttene i poser. Vaskes og skrelles enklest hjemme.

