








# SMAG PÅ NATUREN






	Plante	Plantedel	Kan anvendes til	Årstid
	Ager-mynte Vokser på fugtig jord. Dufter af citrus.	Blade	Salat, te, krydderi	Juli - september
	Blåbær	Bær	Suppe, saft, te, kager, grød.	August - september
	Brombær	Bær. Blade om foråret.	Kager, dessert, marmelade	August - oktober
	Brændenælde. Rig på jern, A og C vitamin.	Blade, nye topskud	Suppe, brød, pesto, frikadeller	Maj - oktober
	Brøndkarse Vokser ved vandløb.	Blade	Salat, krydderurter	Juni - august
	Bøg 	Ny-udsprungne blade. Bog-nødder (må ikke spises rå!)	Blade: salat, røgning, te. Nødder: bagværk.	Maj Oktober
	Birk 	Ny-udsprungne blade, saft	Blade: salat, te. Säftevand	April - Juni

	<p>Cikorie / julesalat</p> <p>Vokser ved vejkanter</p>	<p>Blomst. Blade og rod.</p>	<p>Blomst: pynt. Blad/rod: tørret og knust til "kaffe"</p>	<p>Juli - september</p>
	<p>Døvnælde</p> <p>Planten kan bruges til farvning (gul).</p>	<p>Blomst og blad (nye topkud)</p>	<p>Desserter, te, brød, omelet, salat, fars.</p>	<p>April - maj + oktober</p>
	<p>Eg</p>	<p>Agern. Må ikke spises rå!</p>	<p>Bagværk, fars</p>	<p>Oktober</p>
	<p>Forglemmigej</p>	<p>Blomst</p>	<p>Pynt i salat, kager og desserter.</p>	<p>Maj -</p>
	<p>Fuglegræs</p>	<p>Plantens grønne del</p>	<p>Salat, brød, stuvning</p>	<p>Marts - oktober</p>


	<p>Følfoed</p> <p>Vokser i vejkanter. Blomsten kan forveksles med mælkebøtter.</p>	<p>Unge blade og blomst</p>	<p>Salat, stuvning, fars</p>	<p>Marts - april</p>
	<p>Gederams</p> <p>Rig på A og C vitamin samt magnesium.</p>	<p>Nye blade, nye skud (20 cm), stængler, rødder, blomster.</p>	<p>Suppe, brød. Rod=kartofler. Blomsterne til pynt. Nye skud = asparges</p>	<p>Maj - oktober</p>
	<p>Hassel</p> 	<p>Nødder</p>	<p>Rå, tørrede, ristede. Hakkede eller blendede i postej, bagværk, salat.</p>	<p>September</p>
	<p>Hindbær</p>	<p>Blade, bær</p>	<p>Blade til te. Bær: rå eller i bagværk og dessert</p>	<p>Maj - august</p>
	<p>Hvidtjørn</p> 	<p>Blade, frugt og blomster</p>	<p>Friske blade og blomst: salat. Tørrede blade, te (styrker hjertet). frugt: grød og marmelade.</p>	<p>Maj - oktober</p>

**Forbudt at anvende kommercielt på grund af dens leverkræft-fremkaldende pyrrolizidinalkaloider**

	Hybenrose	Blomst, bær	Marmelade, suppe	Juni - oktober
 	Hyld	Blomst og bær	Saft, suppe	Blomst: juni/juli Bær: sept./okt.
	Kamille	Blomsten (kun de hvide blade) Blade og blomst	Desserter.  The	Juni - august
	Kløver  Spis kun i moderate mængder.	Blomst. Blad	Dessert/pynt. Suppe, salat, gryderet, brød, pandekager. The (afslappende og slimløsende)	Juni - oktober
	Lyng	Blade	Te	Juni - september
	Løgkarse  Bladene ligner hjerter med takker. Dufter af løg.  Rig på C vitamin	Blade og blomst..	Salat, pesto, frikadeller, suppe	April - september
	Løvefod	Blade og blomst	Salat og brød. The	Juni - august

	Martsviol	Blomst	Salat, pynt, is, kager, kandiseret	Marts - april
	Mælkebøtte / Løvetand	Nye blade, blomst, rødder	Blad: salat (bittert), brød, frikadeller. Blomsten: desserter. Rod: supper og gryderetter, erstatningskaffe.	April – oktober Rod: sidst på sommeren .
	Ramsløg  PAS PÅ ikke at forveksle med liljekonval (som ikke dufter af løg).	Blade (inden de sætter blomst). Dufter stærkt af løg/hvidløg.	Pesto, salat, marinader, salt.	April – maj
	Røllike  Begræns indtaget.  Kraftig krydret duft.  Er god mod feber, infektion og næseblod.	Blade, blomst	Blade: suppe, brød, frikadeller, tørres til krydderi til lammekød. Blomst: dessert, te	Juni - oktober
	Røn  A og C vitamin.	Bær  Kan ikke spises rå. Kan bruges efter frysning.	Gele, saft, syltes, snaps.	September - oktober

	<p>Skovløg</p> 	<p>Nye yngleløg på toppen (inden det yderste skind tørrer).</p>	<p>Syltes, salat, sauce, steges.</p> <p>Dufter og smager af porre.</p>	<p>April - juli</p>
	<p>Skvalderkål</p> 	<p>Nye blade. Dufter og smager svagt af peber. Rig på B og C vitamin.</p>	<p>Frikadeller, salat. Som "spinat".</p>	<p>April - oktober</p>
	<p>Slåen</p>	<p>Bær</p>	<p>Gele og snaps</p>	<p>September - november (efter frost)</p>
	<p>Skovfyr (Lærk, Gran)</p>	<p>Friske skud (nåle)</p>	<p>Te, krydderi, fars</p>	<p>Maj - juni</p>
	<p>Skovmærke Stoffet kumarin i bladene giver en dejlig duft. Dufter kraftigere når der er tegn på regn.</p>	<p>Må ikke spises rå! Spises kun i små mængder.</p>	<p>Urtete, boller, desserter</p>	<p>Maj - august</p>

		Skovsyre	Blade	Salat, urtesmør, krydderurt, frikadeller. Slukker tørsten.	Fra april
		Strandtrehage	Blade og frugter.  Smager af koriander	Suppe, stuvning	Maj - oktober
		(Strand-)vejbred.	Blade og frø. Den trækkes op ved roden. Små skud. Tyg bladene og brug den som plaster.	Rå i salat med fisk, i fiskesuppen (tilføres i sidste øjeblik)	Blade: maj - september Frø: august - september
		Sødskaerm	Blade, grønne umodne frugter. Dufter af anis (lakrids)	Dessert, fisk	Juni ?
		Tusindfryd / Bellis Rig på C-vitamin	Blomst Blade	Dessert, pynt, the, syltes. Salat, steges med andre grøntsager,	Maj - juli

Brændenælder stikker ikke efter kogning, og kan bruges i pandekager eller til en dejlig urtesuppe. De spæde blade om foråret er de bedste. Til suppen bruges to liter nældeblade, der skylles godt og koges møre i en halv liter vand. Nældebladene tages op og hakkes. Derefter røres de sammen i nældevandet med en bouillonterning og lad det koge lidt. Smag suppen til med salt, peber og creme fraiche.

Naturdrik: Mange ting kan bruges til te: blade fra æble- og pæretræer, rosenblade, blade fra kirsebær, hindbær, birk og lind. Tørrede planter: kamille, hyben og mange andre. Hæld kogende vand over teen og lad den trække i 5-10 minutter. Prøv dig forsigtigt frem ...

På offentlige arealer må man fylde en bærepose om dagen. På private områder må man kun samle de planter, som man kan nå fra stierne. Generelt må man ikke grave planter op eller klippe grene af buske eller træer.

**Kilder:**

Danmarksflora.dk  
Skoveniskolen.dk  
Spejdernet.dk  
Naturenskøkken.dk

Fugleognatur.dk  
Naturekspeditionen.dk  
Udinaturen.dk  
Leksikon.arla.dk

Naturstyrelsen.dk  
Vestrehus.dk  
Naturguide.dk  
Erdetspiseligt.dk