

Spis Naturlandet

- spændende mad med spiselige planter

Løgekarse

Alliaria petiolata



Findested: Løgekarse gror i næringsrig muldjord, med god vandforsyning, i skove og hegn i hele Danmark. Den klarer sig fint i både skygge og fuld sol.

Form: Løgekarse tilhører korsblomsterfamilien (Brassicaceae) Den er en toårig urt med opret vækst og bliver mellem 50-100 cm høj, den har hjerteformede groft tandede blade og tydelige årer. Den har små firtallige hvide blomster og dufter af løg.

Forvekslinger: Løgekarse forveksles sjældent med giftige planter.

Forsigtighed: Løgekarse er en sikker plante at bruge, men man skal huske plantens kendetegn.

Fødevarer: Det er de unge fine lysegrønne blade, der er bedst at bruge i madlavningen. Den smager fint med mange nuancer, først lidt bitter dernæst sennepsagtig og til sidst mere af løg eller hvidløg. De ældre blade bliver lidt mere bitre. Ved opvarmning bliver den lidt mere bitter i smagen, så brug den gerne rå.

Spis Naturlandet

- spændende mad med spiselige planter

Ramsløg

Allium ursinum



Findested: Ramsløg gror i løvfældende skove med næringsrig muldjord og god vandforsyning. Den findes i hele Danmark.

Form: Ramsløg tilhører løgfamilien Alliaceae. Ramsløg er en flerårig urt med en opret vækst. Stænglen er trekantet og hårløs. Den bærer to-tre langstilkede blade. Bladene er smalt elliptiske og buenervet med hel rand. Hver blomst har 6 hvide blosterblade (kronblade) og dufter tydeligt af hvidløg.

Forvekslinger: Ramsløg kan på bladene forveksles med høsttidsløs og Liljekonval, der begge er giftige. Hvis der er tydelig løgduft, er planten sikker at bruge.

Forsigtighed: Ramsløg kan forveksles med Liljekonval og Høsttidsløs. Derfor skal man huske plantens kendetegn. Er man i tvivl spørges en plantekyndig.

Fødevarer: Ramsløg smager godt og har højt C-vitamin indhold. Spises både rå og tilberedt. Når den blomstrer, er hvidløgssmagen lidt kraftigere. Ved høj varme forsvinder hvidløgssmagen. Anvendes til: saucer, dip, salat og sammenkogte retter.

Spis Naturlandet

- spændende mad med spiselige planter

Røllike

Alchillea millefolium



Form: Røllike er en flerårig urt på 15-50 cm, med stiv, opret vækstform. Stænglen er sej og lidt håret. Bladene er lancetformede 2-3 gange fjersnitdelte. Røllike blomstrer om sommeren med små hvide kurvblomster, der er samlet i en lille skærm.

Findested: Røllike vokser almindeligt i Danmark på lysåben bund. Den vokser både vådt og tørt. Findes på enge, overdrev, græsplæner og i vejkanter.

Fødevarer: Røllike er en gammel krydderurt og medicinalplante. Den blev tidligere brugt til kryddersnaps og ølbrygning. Det er de små nye blade og blomsterne man bruger. Man kan eksperimentere med den kraftige aromatiske smag i salte og fede retter. Man skal kun bruge små mængder af Røllike i sin madlavning.

Forsigtighed: Røllike er ikke giftig, men indeholder mange æteriske olier og andre kemiske stoffer, der påvirker kroppen. Derfor skal Røllike bruges i begrænset mængde.

Forvekslinger: Røllike forveksles ikke med andre planter, men kend planten.

Spis Naturlandet

- spændende mad med spiselige planter

Skovløg

Allium pluralis



Form: Skovløg er en urt (løgplante der minder om en lille porre), den kan blive op til 1 m høj. Den kendes fra andre løgplanter på de flade blade. Blomsterne er 6 tallige, stærkt mørkviolette og samlet i en kugle. Yngleløgene er æg- til kugleformede og violette.

Findested: Skovløg vokser på næringsrig jord på både tør og fugtig jord. Findes oftest i Østdanmark. Den vokser gerne i kystnære områder med fuld sol og kan danne store bestande (kolonier).

Fødevarer: Skovløg har en meget fin løgsmag og mild løgduft. Bladene sankes i foråret, yngleløgene i sommeren og løget i jorden om efteråret. Ved høst af jordløgene påvirkes bestanden negativt. Skovløg kan bruges både rå og tilberedt.

Forsigtighed: Skovløg er en sikker plante at sanke.

Forvekslinger: Skovløg kan forveksles med andre løgplanter, der er spiselige.

Spis Naturlandet

- spændende mad med spiselige planter

Skvalderkål

Aegopodium podagraria



Findested Skvalderkål vokser i let fugtig jord med skygge. Den bliver kraftig hvis jorden er gødningsrig og den findes i hele Danmark.

Form Skvalderkål er en skærmpolante. Den bliver op til en halv meter høj og har spidse, savtakkele blade, der sidler tæt sammen langs stænglen. Når den blomstrer, kan den blive højere end en meter. Skvalderkål har små hvide blomster samlet i en skærm.

Forvekslinger Skvalderkål forveksles sjældent med giftige planter.

Forsigtighed Skvalderkål tilhører skærmpolanterne, hvoraf nogle er giftige, derfor skal man lære plantens kendetegn.

Fødevarer det er de unge glatte lysegrønne blade, man bruger i madlavningen. Den smager aromatisk med lidt nøddeagtig eftersmag. De ældre blade bliver lidt mere bitre og sure. Det var munkene, der indførte skvalderkål, som en skattet krydderurt, i Danmark. I dag betragter man den som det værste ukrudt.

Spis Naturlandet

- spændende mad med spiselige planter

Vandmynte

Mentha aquatica



Findested Vandmynte er en sumpplante, der vokser på våd næringsrig bund ved søer, langs vandløb, i enge og rørsump i hele Danmark.

Form 20 - 70 cm. stærk duftende (pebermynte). Rødlig anløben stængel og små bleglilla blomster samlet i et kugleformet hoved for enden af stænglen. På stænglen ses ofte frie blomsterkranse med stængelbladlignende støtteblade. Savtakkede blade på en håret stængel.

Forvekslinger Vandmynte kan kun forveksles med andre myntearter.

Forsigtighed Vandmynte er en sikker plante at sanke.

Fødevarer Den øverste del af planten bruges. Den friske aroma og smag af mynte kan du bruge til at supplere fede og kraftige smage, men også simple pastaretter passer til vandmynte. I det søde køkken passer vandmynte godt sammen med chokolade, pærer, citrusfrugter og mørke bær. Vandmynte er også god til te.

Spis Naturlandet

- spændende mad med spiselige planter

Stor Nælde

Urtica dioica



Findested Stor Nælde vokser i næringsrig jod med god vandforsyning. Den bliver kraftig hvis jorden er gødningsrig og den findes i hele Danmark. Stor Nælde er en vigtig sommerfugle plante.

Form Stor Nælde er en særbo plante (han- og hunplanter) Stor Nælde har savtakkeblade, der er tæt dækket af små brændehår. Bladene sidder i par overfor hinanden op langs den firkantede stængel.

Forvekslinger Stor Nælde forveksles sjældent med giftige planter.

Forsigtighed Stor Nælde har nældeceller, derfor skal den høstes med handsker på.

Fødevarer Det er de unge blade eller topkud, man bruger i madlavningen. Den smager kraftigt aromatisk med lidt nøddeagtig eftersmag og tilfører umami smag til maden. Stor Nælde tåler kraftig varmepåvirkning. Stor Nælde egner sig også til urtete.

Spis Naturlandet

- spændende mad med spiselige planter

Vild Merian

Origanum vulgare



Findested Merian er en typisk steppeplante, som vokser overalt på lysåbne steder med veldrænet, gerne kalkrig jord, ofte i græsmarker og rabatter.

Form Merian er en flerårig, urteagtig plante med en opret, busket vækstform. Stænglerne er rødlige, firkantede og spredt behårede. Bladene er modsatte og næsten glatte med groft tandet rand.

Forvekslinger Merian dufter kraftigt af oregano og forveksles ikke med andre planter.

Forsigtighed Merian er en sikker plante at bruge i køkkenet.

Fødevarer Merian er et godt krydderi til tomatsaucer, og den anvendes i de klassiske italienske retter som pizza og pasta. Supper, kød- og grønsagsretter kan krydres med Merian, den passer også godt til rodfrugter, kartofler og bønner. Det er plantens friske skud, blade og knopper, der anvendes i madlavningen.