

Jeanett Debb

# Strandens Spisekammer



Adgang til  
online videoer  
medfølger

KulNatur-foreningens Forlag

Jeanett Debb

# Strandens Spisekammer



## **AF SAMME FORFATTER**

*Skovens spisekammer, 2021*

*Træn med naturen - året rundt, 2020*



## Strandens spisekammer

2021 © Jeanett Debb og KulNatur-foreningen Skodsborg

Forfatter: Jeanett Debb

Layout og redigering: Linda Elvira Nielsdatter Gravesen

1. udgave, ISBN: 978-87-972236-2-8 (PDF)

Omslag og forsidefoto: Skovfit.dk

Billeder: Skovfit.dk og Linda Elvira Nielsdatter Gravesen: Side 13 (øverst), 22 (øverst), 40 (nederst), 41, 43, 45, 48, 52, 54, 59, 60, 64, 66, 72, 76, 77.

Billedet på side 38 er lånt fra [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tripleurospermum\\_maritimum\\_Helgoland.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tripleurospermum_maritimum_Helgoland.JPG) i overensstemmelse med licens og ophavsret.

Udgivet af KulNatur-foreningens Forlag

Bemærk, at det ikke er tilladt at dele, kopiere, udlåne, publicere eller sælge denne bog til andre, eller anvende den på anden måde, der måtte stride mod forfatterens ophavsret. Dette gælder også bogens billeder.

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner og virksomheder, der har indgået aftale med Copydan, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

# INDHOLD

OM BOGEN .....	6
INDLEDNING .....	8
INTRODUKTION TIL DE VILDE URTER.....	9
INSTRUKTION.....	11
BELLIS / TUSINDFRYD .....	13
BRÆNDENÆLDE / STOR NÆLDE .....	15
DUEURT .....	20
FORGLEMMIGEJ.....	22
GRÅBYNKE.....	23
GYLDENRIS.....	25
GÅSEPOTENTIL .....	27
HVIDMELET GÅSEFOD.....	28
HYBEN .....	29
HYBENROSE.....	33
KAMILLE .....	37
KORSKNAP.....	40
LØGKARSE .....	41
MÆLKEBØTTE / LØVETAND .....	45
PILEURT .....	48
RØD HESTEHOV.....	52
RØD TVETAND .....	54
RØLLIKE.....	56
SANKTHANSURT .....	59
SKVALDERKÅL .....	60
STRANDARVE.....	64

STRANDMÆLDE.....	66
STRANSENNEP .....	70
SYREN .....	72
VEJBRED .....	74
VIKKE.....	76
ORDFORKLARING .....	80
KILDER.....	86
PRAKTISK INFO .....	88



# OM BOGEN

Denne bog kan enten bruges som et supplement til dig, der har været med på én af mine urtevandring, eller som en praktisk guide til dig, der på egen hånd har lyst til at udforske skovens naturlige planterigdom.

Bogen tager udgangspunkt i naturen omkring Skodsborg Station, hvor også mine urtevandring tager deres afsæt, men da urterne er naturligt forekommende i naturområder i hele landet, betyder lokationen ikke så meget.

Jeg afholder i alt tre forskellige typer urtevandring i løbet af året; to af dem et par gange hver måned i sommerhalvåret; det vil sige fra starten af april til starten af oktober.

Foruden urtevandring til strandens spisekammer, som denne bog bygger på, har jeg en anden urtevandring, der går til skovens spisekammer. Til denne findes også en bogen, Skovens spisekammer.

Når urtesæsonen er ved at tage sit sidste åndedrag, koncentrerer jeg mig om det stedsegrønne; nemlig gran. Jeg afholder Grantours fra oktober til marts.

Når enkelte af urterne går igen fra bog til bog, hænger det sammen med, at bøgerne er skrevet med udgangspunkt i mine urtevandring, hvor urterne går igen på begge ruter.

Bøgerne giver optimalt udbytte, når de læses i sammenhæng med urtevandring, således at du på den måde tilegner dig teoretisk viden, samtidig med at du smager, dufter og lægger mærke til de omgivelser, hvori du finder din mad.

Bøgerne er ment som inspiration til dit eget vilde køkken, og gennem billeder og praktiske tips vil du få idéer til, hvordan du kan tilføje de vilde urter til dine egne opskrifter.

Jeg håber, at jeg kan få dig til at skifte lidt ud i dine typiske ingredienser i f.eks. gryderetten, teen eller i salaten - og til at få et mere nuanceret billede af de grønne, sunde muligheder, som du absolut ikke kun finder på butikshylderne.

Jeg får selv integreret vildskaben i mit eget sunde køkken ved f.eks. at skære ned på salt, sukker, hvedemel og stivelse. Det gør jeg ved at blande det sammen med vilde urter fra naturen. Derved får jeg flere naturlige vitaminer og mineraler ind i min hverdagskost, og mindre af det, vi ved, der ikke er sundt for vores helbred og generelle sundhed.

På den måde får jeg nemt serveret en masse grønne retter, uden at det nødvendigvis bugner med grønt på tallerkenen.

Du får mulighed for at kigge dine forfædre over skuldrene, når du får øjnene op for den ubehandlede mad, du finder i naturen, som står i skarp kontrast til den industrielt forarbejdede mad og de hårdt opdyrkede marker, som kendetegner fødevareindustrien i dag.

I naturen findes de naturlige mineraler i jorden. Urterne er ikke manipuleret med for at tilfredsstille vores smagsløg på en særlig måde. Vi oplever dem intakte, som de er og var.

Urterne byder på mange skønne smagsnuancer, så få lidt vildskab ind i dit daglige køkken året rundt!

Og mangler du netop lidt af det grønne fra naturen i de måneder, hvor urtebøgerne ikke dækker, kan jeg anbefale dig at kigge efter mine grankurser og min bog om gran.

#### **Bonus: Gratis online videoer**

Som køber af denne bog får du adgang til et onlineunivers med videoguides og inspiration til strandens urter.

Onlineuniverset udvikles løbende, så der kommer hele tiden nye videoer til.

1. Gå ind på <http://skovfit.dk/strandens-spisekammer-online>
2. Tilmeld dig med din mailadresse, så får du en engangskode tilsendt, som du kan bruge til at logge ind med.
3. Fremover er du automatisk logget ind.  
Bliver du alligevel logget ud, får du blot tilsendt en ny éngangskode.

Nyd videoerne!





# INDLEDNING



Naturen rummer nogle særdeles kraftfulde planter og urter, som længe har været overset og betragtet som ligegyldigt ukrudt.

Den tilgang vil jeg forsøge at rette op på ved at fortælle dig lidt om urternes forunderlige smage og egenskaber.

Min interesse for urter begyndte allerede at tage form, da jeg var barn.

Jeg var ofte sammen med min mormor, som kendte alle de planter og urter, man flittigt brugte i køkkenet og i folkemedicinen,

inden vi fik apoteker, Matas og supermarkeder med håndkøbsmedicin på hvert gadehjørne.

Hun gav mig bl.a. en bog med smukke, håndtegnede lægeurter. Den sad jeg altid begravet i som barn.

Da jeg blev ældre, fortonede min interesse for naturen sig, i takt med at ungdomslivet og byens muligheder begyndte at trække i mig. Jeg var stadig kun teenager, da jeg flyttede til København og valgte at gå musikkens vej. Det kom til at forme mit liv mange år frem.

Da jeg som voksen flyttede tilbage til Skodsborg og startede Skovfit.dk - et uden-dørs træningskammer i skoven, som lægger vægt på at træne *med* naturen på naturens præmisser året rundt - fik jeg atter øjnene op for naturen, og her gik det for alvor op for mig, hvad naturen rummer.

Jeg startede lidt i sjov med at byde på en lille afslutningsdrik efter endt træning i skoven i skovfit.dk. Jeg kalder den en skovsmoothie.

Det udløste stor interesse og en masse spørgsmål om de mange urter, jeg fandt i naturen og brugte i mine drinks. Denne interesse blev optakten til min første urtevandring, som siden er blevet til mange.

Efter endt urtevandring oplevede jeg gang på gang, at deltagerne spurgte efter noget på skrift, så de kunne dykke længere ind i urternes verden. Det blev anledningen til denne bog.

Velkommen i strandens spisekammer!

# INTRODUKTION TIL DE VILDE URTER

## Giftig eller god?

Der er masser af meninger om, hvorvidt de enkelte urter er sikre at bruge eller ej, men for det meste handler det blot om mængden. Hvis jeg har et forbehold omkring en urt, vil det fremgå i beskrivelsen. Så kan du selv vurdere.

Mange vilde planter indeholder ofte naturlige giftstoffer, som er deres egne forsvarsmekanismer.

Hvor giftig en plante er, afhænger som regel af dosis. Nogle planter kan godt spises i små mængder, selvom de indeholder et forholdsvist højt niveau af et stof, der kan være skadeligt i større mængder.

Velkendte fødevarer kan også indeholde skadelige stoffer. Rucola har f.eks. et ret højt indhold af nitrat<sup>1</sup>, der i tarmsystemet kan omdannes til nitrit<sup>2</sup>, som er særlig giftigt. På trods af dette kan man stadig spise rucola i rigelige mængder.

OBS! Er du i tvivl om en urt/plante, så lad være med at putte den i maden!

## Økonomi, forskning og manglende åben evaluering

Det er en dyr omgang at foretage et studie, der bekræfter eller afkræfter, om en plante er sund eller usund.

Det er derfor ikke lige til at få veldokumenterede beviser på, om f.eks. skvalderkål er decideret sund for dig, eller om den snarere bør ses i vanlig optik som en pinsel for enhver haveejer.

Desuden er det nok de færreste i medicinalindustrien, der ser fordelene i at kaste penge efter en skvalderkål, som findes i næsten samtlige græsplæner det meste af året.

Dette er en del af forklaringen på, at der ikke er lavet større forskningsforsøg på mange af de gamle urter. Også derfor er det nemt og fordelagtigt at "mobbe" de gamle urter, selvom de ret beset ligger til grund for en stor del af den moderne medicin.

Jeg skal tilføje, at der heller ikke bliver brugt særlig megen spaltepads til evaluering

---

<sup>1</sup> Nitrat er en kemisk forbindelse af kvælstof og ilt.

<sup>2</sup> Nitrit kan ødelægge eller hæmme blodets evne til at transportere ilt.

af al den medicin, der først er blevet godkendt, men som siden viser sig ikke at have den lovede virkning. Denne manglende åbne evaluering gælder desværre en uhyggelig høj procentdel af både nye og ældre mediciner.

### **Start langsomt op**

Er du ikke vant til at fylde din krop med vilde urter, så start langsomt op! Din krop skal måske lige vænne sig til det.

Mange af urterne er pr. definition udrensende eller vanddrivende. Derfor kan du godt reagere kraftigt - især i starten. F.eks. med hyppigere vandladning og udskillelse af affaldsstoffer.

En eventuel overfølsomhed kommer man også godt i møde ved at starte langsomt op og mærke efter.

Jeg tørrer, fryser eller laver snaps på en del af urterne, men ellers både spiser og laver jeg drikke af de friske urter, når de er der. Det hænger for mig godt sammen med naturens orden og årstidernes skiften, hvor meget eller hvor lidt vi skal spise.

Mange af vores fødevarer er i dag manipulerede til at være ekstra søde og smage eller se ud på en bestemt måde.

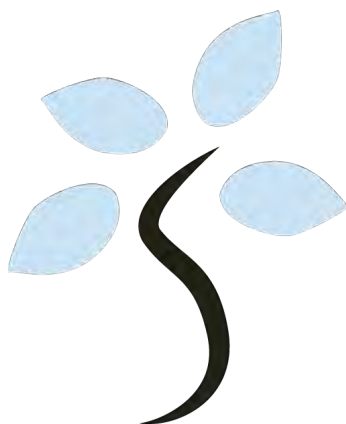
Der, hvor du får den oprindelige vare, som vore forfædre fik den, er i den vilde natur, hvor der også er langt flere mineraler i jorden. Så spis endelig løs, men med omtanke og fornuft.

Læs hellere om de enkelte urter én gang for meget end én gang for lidt!

Der er ingen tvivl om, at naturen gemmer på et sundt, grønt, kulinarisk og næringsrigt skatkammer, og det er kun dig, der kan bestemme, hvad din krop skal fyldes med.

God fornøjelse!

*Jeanett Debb*



# INSTRUKTION

## Tilberedelse af urter

Når du går ud og høster, skal du naturligvis gøre det langt væk fra trafik og industri. Søg ud i så uberørt natur, som det er muligt! Og så skal du huske at skylle din høst, inden du spiser, tørrer, sylter eller fryser det ned.



## Lufttørring

Når du tørrer dine urter, skal du så vidt muligt lufttørre dem. Hæng dem med bunden i vejret, eventuelt samlet med en snor eller en elastik - og hold dem væk fra direkte sollys!

Jeg foretrækker at undgå at udsætte urterne for en varmeprocess i ovnen, men skal det gå hurtigt, kan du naturligvis godt tage denne metode i brug.

## Tørring i varmluftsovn

Indstil varmluftsovnen på 30-40 grader. Bred urterne ud på en bageplade, efter de er vasket og dryppet godt af. Brug gerne en salatslynge til dem, der kan være dér. Hold godt øje med urterne i ovnen. De skal ikke have mere end højst nødvendigt. De skal ikke tage farve, men blot tørre.

## Opbevaring

Vær sikker på, at de er helt tørre, før du lukker dem inde i en lufttæt beholder. De rådner, hvis de er det mindste fugtige.

## Rødder

Rødder skal du huske at vaske rigtig godt, før du tørrer dem. Tør dem eventuelt i skiver. Enten i en varmluftsovn ved 40-50 grader eller i en dehydrator.

## Bær

Det er især hyben, jeg tørrer, og det gør jeg oftest direkte i solen. Enten i vinduskarmen eller på mit tørreloft, hvor der om sommeren kan blive rigtig varmt. Men ellers kan man naturligvis også bruge en varmluftsovn eller en dehydrator. Her skal du i hvert fald op på 70 grader. Men hold øje! Og endnu vigtigere er det, at du er sikker på, at de er knastørre, før de puttes i beholder. Bær rummer rigtig megen væske.

## Frysning

Mange af de beskrevne urter kan du fryse ned. Jeg blancherer dem altid meget hurtigt for at være sikker på, at der ikke kommer nogen jordbakterier med. Man blancherer ved at hælde kogende vand hen over urterne og herefter iskoldt vand, inden de puttes i en frysepose.

Dog bruger jeg kun de frosne urter i en smoothie eller i gryderetter.

Visse urter kan man ikke bruge i salater, hvis de har været frosset ned, fordi de bliver for slatne, når de tør op igen, f.eks. skvalderkål.

## Giftige planter

Dette er ikke en komplet liste, men det er nogle af de mest gængse planter, man skal holde sig fra.

Du skal have respekt for dét derude. Put kun dét i munden, du er 100 % sikker på, kan spises. Og gå aldrig amok med én bestemt urt. Spis varieret!

Disse urter skal du gå udenom:

Belladonna

Blå stormhat

Bjørneklo

Bulmeurt

Druehyld

Digitalis (fingerbøl)

Gifttyde

Guldregn

Høsttidløs

Liljekonval

Mistelten

Pigæble

Skarntyde

Sommerhyld

Svaleurt

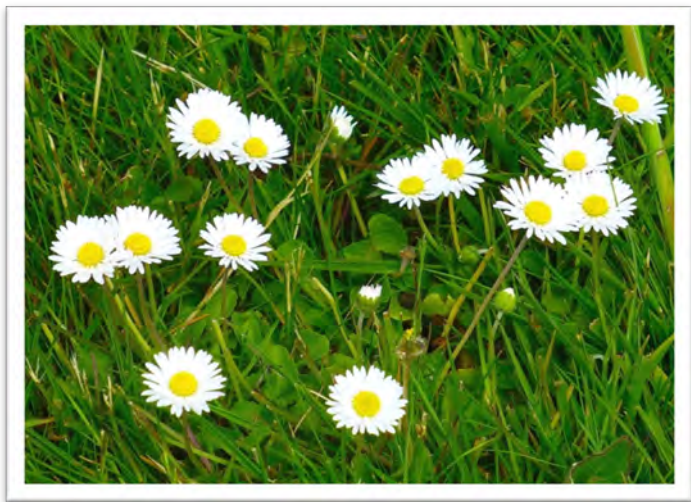
Taks

Thuja

Vild persille

# BELLIS / TUSINDFRYD

Bellis perennis, Kurvblomstfamilien



Bellis, som ligner en lille marguerit, er én af de allerførste, spiselige forårsblomster, der titter frem. Den blomstrer mellem marts og oktober.

Bellis betyder smuk. Den kaldes også tusindfryd, som betyder smuk med tusind kronblade.

Bellis indeholder bl.a. æteriske olier, garvestoffer og organiske syrer, og så er den rig på vitamin C.

## I køkkenet

Bellis er smuk som pynt på mad, og både blade, blomster og stilk kan spises. Den smager frisk, dog let bitter/syrlig. Den gule blomsterknop kan f.eks. bruges i snaps, men brug ikke for mange, da den bitre smag er meget fremtrædende. Lad den kun trække et par døgn.

Blomsterne kan syltes i en eddikelage eller lægges ned i lagen fra f.eks. syltede agurker. De smager også lækkert som tilbehør til kødretter.

Derudover kan de lægges i en sød lage og bruges til desserter. Eller drys de friske, hvide kronblade ud over en salat. De gule blomsterknoppers konsistens, synes jeg ikke, er så rar i frisk tilstand.

Undlad at overspise bellis, da den er let giftig. Man kan dog sagtens tåle den i et varieret køkken. Husk på, at mange fødevarer er let giftige, f.eks. rucola og kanel.



### **Salat med bellis**

*Her har jeg drysset kronblade af bellis over en salat af spinat, løgkarse og tomat. De gule blomsterknopper har ligget i lagen fra syltede agurker i en uges tid. Det giver en helt særlig smagsdetalje på tallerkenen.*



# BRÆNDENÆLDE / STOR NÆLDE

Urtica dioica, Nældefamilien



Brændenælden skyder frem i marts og holder til november. Den er anti-inflammatorisk<sup>3</sup> og blodstimulerende.

Den er smækfyldt med jern, og den er god mod for lav blodprocent, gigtsymptomer og hjerte-/karsygdomme. Den er stressnedsættende og god for hår, hud og negle.

Den rensrer blodet og stimulerer dannelsen af de røde blodlegemer. Derfor er den utrolig god for kredsløbet.

Brændenælden smager også godt, og en teori går på, at den har udviklet et effektivt brændende forsvar mod dyr, som vil æde den.

Brændenælden er desuden knogle-

venlig og derfor en god mælkeerstatning bl.a. pga. et højt protein- og kalkindhold.

Den har et højt indhold af vitamin C og jern. Den indeholder desuden en stor mængde kisel (silicium), der bl.a. er godt for hårvækst, hud og negle.

Den er rig på kalium, der bl.a. er godt for nervesystemet.

Jernmængden kan virke forebyggende på blodmangel og er derfor en fin måde at tilføre kroppen jern i naturlig form.

*Flavonoider*<sup>4</sup> i brændenælden er med til at sætte farten ned på *de frie radikaler*<sup>5</sup> i kroppen, så også *oxideringsprocessen*<sup>6</sup> bliver langsommere.

---

<sup>3</sup> Antiinflammatorisk betyder, at stoffet modvirker inflammation. Det vil sige hævelse, smerte og ømhed, som ses ved betændelse. Det forhindrer, at blodpladerne klumper sammen.

<sup>4</sup> Vegetabilsk antioxidant.

<sup>5</sup> Frie radikaler er ustabile molekyler, der kobler sig på et andet stof for at blive stabile. I den process ødelægger (oxiderer) de det andet stof.

<sup>6</sup> Aldringsprocessen.



Mineralsammensætningen i brændenælden gør den basisk, hvilket er godt, hvis man vil opretholde en sund balance i kroppen.

Brændenældens hår indeholder histamin. I det hårene knækker ved berøring, afgives små mængder histamin, der forårsager små hævelser i huden, som giver kløe.

Histamin er et signalstof i kroppen, der udløser akutte reaktioner som udslæt, kløe og mavegener i forbindelse med allergiske reaktioner. Ved histaminforgiftning tilføres histamin udefra gennem det, vi spiser - i modsætning til allergi, hvor kroppen selv producerer histamin. Det er dog ikke farligt!

Brændenælden er også god i forhold til fordøjelsen og har egenskaber, der hjælper med vægttab.

Læg brændenælden i lunkent vand en halv times tid, så brænder den ikke.

Du må gerne fryse brændenælden, men hæld kogende vand over - og efterfølgende koldt vand i en hurtig proces - og læg den derefter i fryseren.

## **I køkkenet**

Frisk kan den bruges, som man ville bruge spinat.

Tør kan den bruges som krydderi, i urtete og i urtesalt.

De små frø, du finder på brændenælden, kan bruges som chiafrø.

Hæng planten med bunden i vejret, så du med handsker kan få nulret frøene af.

Tør dem og drys dem over salater eller over din skyr - i det hele taget som du ville bruge chiafrø.

De er hamrende sunde, og de giver dig energi på niveau med koffein i kaffe. Derfor skal du nok ikke indtage dem lige før sengetid.

Brændenælden kan i tørret tilstand blendes sammen med noget uraffineret salt til en velmagende brændenældesalt.

Du kan også blande tørret brændenælde sammen med andre af urterne, du finder i bogen, og brug blandingen som en sund antiinflammatorisk urtete.

Brændenælden sætter din forbrænding i vejret, så du kan nemt sammensætte en lækker, sund kop te af den kraftfulde nælde for at lette samvittigheden efter flødeskumskagen.



**Brændende vildskab**

*Svits brændenældeskud med hvidløg og chili. Tilsæt salt og peber, og brug det som en lægger garniture til f.eks. en steg.*



### **Brændenældebrus**

*Pluk to store håndfulde brændenældeskud til en stor kande te. Tilføj en chili, lidt honning og tre skiver citron.*

*Kog først vandet og lad det køle af til ca. 70 grader. Hæld vandet over blandingen og stil det i køleskabet natten over. Filtrer blandingen og tilføj brus med din sodastream.*

*Nu har du en sjov og anderledes sodavand, som, børnene synes, er sjov at udfordre hinanden med. Ja, de voksne kan bestemt også være med på denne sunde, smagfulde drik. Skru selv op eller ned for mængden af chili efter smag.*



Brændenælder hængt til tørre.  
Et godt tip er at stille et fad under dem, som frøene kan drysse ned i.



Brændenældefrø kan bruges, som man ville bruge chiafrø.  
De har den fantastiske egenskab, at de giver energi.  
Erstat f.eks. en kop kaffe med en lille håndfuld frø for at få koffeinens virkning.  
Frøene indeholder også omega 3, så hvis du ikke får spist så megen fed fisk, som du gerne ville, så kan du få det her.  
De siges desuden at styrke libidoen og nedsætte hedeture.  
Du kan høste brændenældefrø fra juli til slutningen af efteråret.  
Smagen er en god blanding af nødder og birkes.

# DUEURT

Epilobium, Natlysfamilien



Dueurten finder jeg utrolig smuk, og så kan den blive helt utrolig høj, helt op til halvanden meter. Den pryder smukt i stuen i en gulvvase og kan tilmed bidrage til dit sunde køkken.

Der findes mange arter af dueurt; f.eks. lodden dueurt, dunet dueurt og glat dueurt, og arterne danner let hybrider indbyrdes. Dueurt er en kraftig urt med lancetformede, takkede blade og store, lillapink blomster, som blomstrer fra juli til september.



Dueurtens meget bløde frøfnug, som du ser på billedet, er bl.a. blevet brugt i strømpegarn.

## Medicinsk

Natlysfamilien er hovedsagelig god mod nyre-, blære- og prostata problemer.

## I køkkenet

I køkkenet bruger jeg blomsterne som naturlig sødme i f.eks. smoothies eller i min vilde sukkerblanding, hvor jeg blander blomsterne med lidt rørsukker. Det smager utrolig godt og sødt.

Jeg lægger også blomsterne oven på kager som dekoration, eller jeg putter blomsterne i en snaps og lader dem stå omkring en uge, inden jeg filtrerer dem fra.

Bladene bruger jeg i urtete og gryderetter, eller jeg bruger dem i min melblanding. På den måde sparer du på stivelsen i melet og får i stedet tilført nogle gode mineraler og vitaminer.

Bladene blev tidligere brugt i supper, eller som man ville bruge kål og spinat. Og de helt unge rodskud blev brugt som asparges.



***Dueurtskage bagt på vildt mel og pyntet med dueurt***

*Sukkeret i denne kage er en blanding af rørsukker og tørrede dueurtsblomster blendet sammen i en blender. På den måde skruer man ned for rørsukkeret og op for urterne.*

*Melet er tilsat tørrede dueurtsblade. Blend tørrede blade fra dueurt til det bliver helt fint - og bland det sammen med økologisk mel.*

*NB! Du vurderer naturligvis selv, hvor meget mel eller sukker, du vil erstatte med dueurt, men vær opmærksom på, at der går rigtig mange planter til at opnå en lille mængde fint blendede urter.*

*Mit eget blandingsforhold vil typisk være ca. 10-20 % urter.*

# FORGLEMMIGEJ

Myosotis, Rubladfamilien

Forglemmigej er en forårsblomst, som blomstrer fra maj til juni, og den findes i rigtig mange varianter.

Navnet stammer fra fransk "ne m'oubliez pas" og tysk "Vergissmeinnicht".

I Tyskland i det 15. århundrede mente man, at bar man blomsten, ville man ikke blive glemt af sin elsker.

Der er flere fortællinger om, hvordan forglemmigej fik sit navn; bl.a. disse:



1. Da Gud skulle navngive alle dyr og planter, var den lille plante bange for at blive glemt. Derfor råbte den, "*Forglem mig ej!*"

2. Ved Donau boede for længe siden en smuk prinsesse. En dag, da hun gik en tur ved floden, så hun de blå blomster flyde ned ad floden.

En ridder ville imponere prinsessen og sprang straks i floden, men druknede i forsøget på at få fat i buketten til prinsessen. Hans sidste ord var "*forglem mig ej!*"



## Lægeplante

Forglemmigej har siden middelalderen været anvendt som lægeplante mod tuberkulose.

Ifølge tyske naturmedicinkilder findes der videnskabelig bevis for dens positive effekt, men den bruges, så vidt vides ikke længere.

## I køkkenet

Forglemmigej er dekorativ i salater, desserter og på kager. Den kan f.eks. bruges symbolsk og romantisk på en bryllupskage.

# GRÅBYNKE

*Artemisia vulgaris*, Kurvblomstfamilien



Det latinske navn *Artemisia* referer til gudinden Artemis i den græske mytologi, som var jomfruernes beskytter, og som også sættes i forbindelse med fosterfordrivelse. Og netop de gamle grækere anvendte udtræk fra arter i bynkeslægten til at fremkalde aborter.

Gråbynke er en flerårig urt, der bliver op til en meter høj. Den er let at genkende med bladenes grålige underside.

Den bliver som regel betragtet som ukrudt, og ikke mindst som mange allergikers absolut værste mareridt. Men er man ikke bynkeallergiker, bør man tage et ekstra kig på denne utrolig, smagfulde urt, som kan plukkes fra maj til oktober, og som blomstrer i juli/august. Det er toppen af planten, man

spiser, og først på året har den en mildere smag, mens den senere bliver temmelig bitter.

Bynkens blade indeholder vitamin A, B1, B2 og C samt store mængder jern. Derudover indeholder den også store mængder af thujon, som egentlig er et giftstof, men thujon findes i en lang række andre krydderplanter som salvie, rosmarin og timian. Derfor skal du blot være opmærksom på ikke at overspise den.

## Overtro

Gråbynke er blevet brugt som en heftig plante mod hekseri. Den skulle plukkes sankthansaften inden midnat og hænges op over døren for at forhindre hekseringe og anden djævelskab.

## Medicinsk

Gråbynke er bl.a. blevet anvendt mod fordøjelsesproblemer, da planten stimulerer galden. Den har været brugt mod alt fra vand i knæene til "hysteri", smertelindring og som vanddrivende middel.

Den er som nævnt blevet anvendt til at udstøde fostre; altså til at fremkalde en abort, og den skulle efter sigende også være menstruationsfremkaldende.



Roden anvendes som et styrkende middel for sundhed og styrke.

På grund af styrken af bitterstofferne i planten brugte man tidligere gråbynke som ormemiddel. Det er altså en kras sag.

### I køkkenet

Gråbynke kan du bruge, hvis du selv laver snaps, men lad den ikke trække ret længe, da den godt kan blive for bitter. Jeg lader den kun trække i max en uge, før jeg filtrerer den fra.

Førhen anvendte man også gråbynke i øl, indtil man begyndte at bruge humle.

Gråbynke er også formidabel i krydderreddiker, og den kan bruges som et lækkert krydderi til f.eks. en lammekølle. Og du kan sagtens bruge rigeligt af den, medmindre du spiser lammekølle hver dag.

Den er også god til vildt og fjerkræ; især gæs og ænder.

Gråbynke er blevet kaldt fattigmandspeber. Prøv selv og smag, og ja, ganske rigtigt, den har en ret tydelig, stærk, peberagtig smag. Man kan bruge både blade og frø.

*”Planten indeholder store mængder thujon, som er et giftigt stof, som kan skade nervesystemet. Thujon findes i en lang række af krydderplanter såsom havemalurt, salvie, timian og rosmarin i forskellige mængder. Et voksent menneske (på 70 kg) kan overskride den acceptable daglige indtagelse (ADI) for thujon ved indtagelse af 13 g frisk gråbynke. Et barn, der f.eks. vejer 30 kg vil overskride det acceptable daglige indtag for thujon ved et indtag på lidt over 5 g. Der kan altså være sundhedsmæssige betænkeligheder ved at indtage større mængde gråbynke, så planten bør kun spises i ganske små mængder som krydderi og som smags giver i krydderredike og kryddersnaps.”*

Fødevarestyrelsen



# GYLDENRIS

Solidago, Kurvblomstfamilien



Gyldenris bliver op mod en meter høj, og dens latinske navn *Solidago* betyder at gøre hel, at styrke, hvilket refererer til dens medicinske virkning.

Planten anses som invasiv, og man bekæmper den med næb og klør i det meste af Europa.

Jeg er dog glad for denne smukke plante, som blomstrer sent på sommeren fra juli og helt ind i oktober. Det er dejligt med noget, der blomstrer sent på året til mine friske teer.

## Medicinsk

Gyldenris er mildt beroligende, og i folkemedicin er det en god, gammel kending, der er blevet brugt til mange ting, bl.a. som vanddrivende middel, til sårpleje, udrensning af nyreveje og udskylning af nyresten, mod gigtsygdomme, diabetes, diverse hudsygdomme og som slimløsende middel.

De oprindelige folk i Nordamerika tyggede på bladene for at lindre hovedpine og hæshed, og de brugte rødderne mod tandpine.

## I køkkenet

Jeg bruger gyldenris frisk eller tørret i te, hvor den har en let, sødlig smag. Man mener, at gyldenris indeholder op til syv gange så mange antioxidanter som grøn te. Den er også smækfyldt med flavonoider, men husk, at det er en meget vanddrivende plante.

Blomsterne kan bruges til en bitter snaps eller i urtesuppe, hvor der kun skal få blomster i for at frembringe den smukkeste, gule farve. Gyldenris er nemlig også en velkendt farveplante.

På billedet på næste side ses indholdet til en lækker og meget sundhedsfremmende te bestående af tørret gyldenris, tørrede æbler, korsnap, vejbred og skvalderkål.

Nogle er allergiske over for gyldenris, så gå stille og roligt til værks, før du indtager større mængder!

Ved du på forhånd, at du er allergisk overfor kurvblomstfamilien, så hold dig fra den. Gravide og ammende bør også holde sig fra den.



*Her ses anretninger i teposer fra det vilde spisekammer bestående af tørret gyldenris, tørrede æbler, korsknop, vejbred og skvalderkål.*



*Kartofler og grøntsager krydret med rosmarin og gyldenris.*

# GÅSEPOTENTIL

Argentina anserina, Rosenfamilien



Potentilla er en meget udbredt slægt med over 300 arter. Navnet potentilla kommer af potens, der betyder mægtig.

Potentilla har sølvglinsende blade, og de gule blomster har fem kronblade.

Det er vigtigt, at du ikke forveksler den med andre gule blomster, der kan være giftige.

Den røde snor, der udløber fra planten og kryber langs jorden, er let genkendelig. Det samme er de karakteristiske blade.

Gåsepotentil blomstrer fra maj til august. Den kan lide solskin på fugtig bund med et højt saltindhold. Derfor vokser den bl.a. ved vores strande.

## Medicinsk og i husholdningen

Blomster og blade af gåsepotentil er blevet brugt i folkemedicinen mod bl.a. kraftige menstruationssmerter og diarré.

De lange røde snore er blevet brugt som sytråd, mens saft fra roden kan bruges til at farve garn og linned grønt.

## I køkkenet

Blade af gåsepotentil har gennem tiden været brugt til salat.

Jeg selv bruger den i te og som frisk, smuk blomst oven på desserter. Tag gerne de røde snore med. Det ser indbydende og helt særligt ud.

# HVIDMELET GÅSEFOD

Chenopodium Album, Amarantfamilien



Hvidmelet gåsefod blomstrer fra juni til september, men man kan sagtens plukke den om foråret. Alle arter er spiselige og rige på vitamin A, vitamin C, calcium, fosfor, kalium, jern og protein.

Hvidmelet gåsefod spises rå i salater, som man ville bruge spinat. Stænglerne kan tilberedes, som man ville tilberede asparges. Frøene har et højt indhold af omega 3 og kan erstatte quinoa. Her må det påpeges, at man ikke behøver at importere eksotiske varer for at være sund og eksotisk. Vi kan ofte nøjes med at kigge efter i egen muld.

Bladene indeholder store mængder oxalsyre. Bl.a. derfor skal du holde igen med for stort et indtag.

Mængden af oxalsyre kan dog reduceres ved kogning.

Planten indeholder også nitrat, hvilket f.eks. også findes i rucola, så igen, pas på med for store mængder. Især hos de mindste bør man holde igen. Det er dog en plante, der har været i kosten siden jernalderen, og måske også tidligere.

Den gik dog i glemmebogen, som så mange andre af vore spiselige, vilde planter.

## Forveksling

Hvidmelet gåsefod kan kendes fra de fleste andre arter i gåsefodsfamilien på de rudeformede blade, sin megede blomsterstand samt manglen på krydret/aromatisk duft. Hvidmelet gåsefod har ret tykke blade; nærmest sukkulente, og en sej stængel. Mælde, som den er i familie med, kan også nemt forveksles med gåsefod.

*“Pga. af både indholdet af oxalsyre, nitrat og plantens fotosensibiliserende effekt i kombination med sollys, bør planten kun anvendes i små mængder, og man bør ved indtagelse være opmærksom på ikke at opholde sig i sollys. Anvendelse i mængder som kål eller spinat vurderes ikke at være sundhedsmæssigt acceptabelt. Fotosensibilisering er en tilstand, hvor indtagelse og optagelse af indholdsstoffer fra en plante fører til reaktioner i huden. Hudforandringerne efter indtag af hvidmelet gåsefod kan være alvorlige og har i nogle tilfælde krævet hospitalsindlæggelse. Hvilke indholdsstoffer i planten, der er årsagen til fotosensibiliseringen, er ikke kendt.”*

Fødevarestyrelsen

# HYBEN

Rosa rugosa, Rosenfamilien

Jeg har valgt at dele hybenrosen og hybenbærret op i to, selvom de kommer fra én og samme art, men der er så meget at sige om både den smukke blomst og om selve frugten hver for sig.

Hyben, som egentlig hedder rynket rose, blev indført fra Østen i 1700-tallet.

Den opfattes af miljøstyrelsen som en invasiv art og som en sand plage, der skal bekæmpes. Mit råd er: Spis den i stedet for at hade den! Det er én af sommerens absolut sundeste spiser; en utrolig undervurderet én af slagsen.

Jeg knuselsker den og vil til enhver tid slå et slag for hybenfrugten som en sand sundhedsbooster.

Bærrene indeholder store mængder vitamin A, vitamin C og calcium.

En kop hyben indeholder lige så meget vitamin C som 35-40 appelsiner, så den er helt særlig god til styrkelse af immunforsvaret.

Det er indholdet af galaktolipider, der kan forklare hybens gavnlige effekt på betændelsesreaktioner som eksempelvis gigt.

Galaktolipider er en type fedtstoffer, der hæmmer de hvide blodlegemers bevægelse mod et betændelsessted. Ved at modvirke ophobningen af hvide blodlegemer dæmper galaktolipiderne betændelsesreaktionen og lindrer de medfølgende smerter.

Udover sit høje indhold af vitamin C indeholder hyben desuden flavonoider, der hjælper med at optage vitaminet.

Danske hyben er særligt gode. Det forholder sig nemlig sådan, at jo koldere et klima hyben vokser i, desto mere vitamin C indeholder bærrene.

Fordelingen af vitaminer og næringsstoffer i hyben er afbalanceret i forhold til bl.a. menneskets behov, så blot ved at indtage hyben skulle man være rigtig godt dækket ind.

Ganske almindelige hyben kan faktisk slå betændelse ned og virke smertelindrende.

## I køkkenet

Hyben er som peberfrugter i konsistensen og er ret søde og lidt syrlige i smagen.

Hyben kan bruges til alle de samme retter, som peberfrugter bruges til. De smager f.eks. virkelig godt i en kødret.

Jeg gider ikke rigtig bruge så megen tid på at rense dem for "kløpulver". Derfor springer jeg over, hvor gærdet er lavest og fryser dem ned, som de er, og bruger

dem som isterninger. Det ser virkelig flot ud i en glaskande. Og de afgiver også en dejlig smag.

Jeg kan også finde på at tørre dem, som de er, og putte dem i en god omgang anti-inflammatorisk te, som jeg typisk sammensætter af bl.a. både frugt og hybenrosenblade. Men husk, at de skal være helt tørre, før du putter dem i poser eller bølter. Ellers kan de rådne eller blive kedelige og slatne.



*En glaskande med smukke isterninger af hyben.*



*Hyben i kødsovs i stedet for rød peber.*



*Hybenmarmelade i proces.*



*De smukkeste hyben og rosenblomster er sunde med uendelig mange muligheder i dit vilde køkken.*



*Vild pizza med hyben lavet over bål til en urtevandring.*



*Hyben, ramsløg og skvalderkål på en pizzabund lavet på vildt mel.*





*En kop te lige før vandet hældes over. Her hele hyben, hybenrose, gyldenris, røllikeblade og en skive citron. En velsmagende powerdrik.*

*Lad vandet dampe af til ca. 70 grader, før det hældes over, og lad teen trække i mindst 15 minutter.*

# HYBENROSE

Rosa rugosa, Rosenfamilien

Sidst i maj eller først i juni kan man begynde at se roserne blomstre på hybenrosenbusken. Før frugten kommer selvfølgelig de smukke blomster som en hyldest til mit køkken.

Rosen er både smuk og velsmagende, og da hyben er fyldt med en masse vitaminer og indeholder spændende stoffer, som kroppen har så utrolig godt af, er dens blomst også kraftfuld. Se foregående kapitel.

Husk, at de arter, du nærmest ikke kan slå ihjel, indeholder noget af en kraft. Derfor kan du måske forestille dig, hvor godt det er at indtage denne kraftfulde sag.

## I køkkenet

Rosen bruger jeg i te. Den har en meget parfumeret smag, så smag til.

Jeg elsker også at putte et par friske blade i teen, så længe de er tilgængelige, men husk også at tørre nogen til senere på året!

Jeg bruger også bladene i snaps og lader det stå og trække i mange måneder, til jeg har en skøn eliksir at blande sammen med andre af de smagsstoffer, jeg fremstiller af skovens og strandens urter.

Drys friske blade ud over din yoghurt eller skyr. Eller drys dem ud over din salat. Ud over at være en fryd for øjet, så tilfører de en masse sødme og kraft.

Laver du skintonic af nogle af de for huden sunde urter, så tag et par friske eller tørrede rosenblade med, så dufter det skønt.

## Opskrift på hybenrosechips

Vask rosenbladene godt og lad dem tørre. Læg dem i en bradepande på bagepapir, sprøjt olie og lidt eddike på og drys skovsalt hen over bladene og sæt dem i ovnen ved 170 grader varmluft i ca. 6-7 min. Når de er sprøde, tages de ud med det samme. Hold godt øje, mens de er i ovnen. Server dem eventuelt til en kødret, eller bland dem med andre chips.



*Skyr med mandler, hyben, brændenældefrø og citronmelisse.*



*Hybenrosete.*



*Smuk salat med hybenrose.*



*Forlæng levetiden på de friske hybenroseblade ved at fryse dem ned i en isterningebakke.*



*Hybenrosechips*



# KAMILLE

Matricaria, Kurvblomstfamilien

## Skivekamille

Matricaria discoidea, Kurvblomstfamilien



Skivekamille blev indført engang i 1800-tallet fra Asien.

I 1852 blev den fundet i naturen, efter at have forvildet sig ud af Botanisk have.

Senere har den spredt sig over hele landet og er nu én af vore mest almindelige ukrudtsplanter.

Skivekamille blomstrer fra juli til september.

Den kan kendes på, at den ikke har hvide kronblade rundt om den gule midte som strandkamille.

Skivekamilleblomster kan anvendes til kamillete.

I kamillefamilien er alle varianter kendte for deres beroligende og antiseptiske virkning. De er gode mod maveonde, de er antiinflammatorisk og gode for huden, både ved indtagelse i form af te, duppet på huden eller anvendt i et dampbad, hvor den også virker effektivt, hvis du har stresset hud.

**Lugtløs kamille** blomstrer ofte lidt længere end de andre. Som navnet indikerer, dufter eller smager den ikke af noget særligt, men den indeholder stadig mange af kamillens egenskaber, så du kan sagtens have den med i din teblending.

**Ægte kamille** er den mest effektive og mest brugte variant. Duft selv forskellen. Den har også en mere karakteristisk, cylinderformet, gul blomsterknop, som er hul - hvis du skulle være i tvivl om, hvilken variant du har fundet.

## Strandkamille

*Tripleurospermum maritimum*, Kurvblomstfamilien



Strandkamille vokser på strandvolde, strandbredder, klipper, klinte og i klitter. Den ligner de andre varianter, men bladene er sukkulente; kødfyldte.

Den er en liggende eller opretstående plante med glatte, grenede og rødbrune stængler.

Jeg bruger strandkamillen i en skøn strandte, som består af hybenrose, røllike og strandkamille. Gerne i frisk tilstand.

Kog vandet og lad det køle ned til ca. 70 grader, før du hælder det ud over blandingen. Tilføj gerne lidt honning.

Du kan godt spise hele planten, men det er blomsterne, der er mest interessante. Gældende for alle kamillevarianterne beskrevet her er, at klipper du hovederne af kamillen, vil den blive ved med at blomstre.



WILLIAM FEVRE

WILLIAM FEVRE  
CHABLIS

*Chablis*  
APPELLATION CHABLIS CONTRÔLÉE  
WILLIAM FEVRE  
2017  
WILLIAM FEVRE  
CHABLIS 1984



# KORSKNAP

Glechoma hederacea, Læbeblomstfamilien, Lamiaceae



Korsknapp er en flerårig urt med en krybende til opadstrækkende vækst. Den vokser ofte i skovbunden - gerne under krat, men den findes også på mark, eng og ved strandbred.

På engelsk hedder korsknapp *creeping charlie*.

Stænglerne er firkantede og behårede. Oversiden af bladene er meget mørkegrøn, mens undersiden er lysegrøn. Begge sider er stivhårede.

Korsknappens blomster er blåviolette, og i midten sidder der en lillebitte korsknapp. Den dukker op tidligt om foråret og blomstrer fra maj til juli.

Af og til kan man også finde eksempler på blomstring i efteråret.

Den er i samme familie som mange af de klassiske krydderurter, vi kender og bruger i køkkenet, som mynte og basilikum, og duften er meget karakteristisk, som det også er tilfældet med de klassiske krydderurter. Aromaen minder om en blanding af mentol, anis og hamp.

## Medicinsk

Medicinsk har den som lægeplante været brugt mod hoste og bronchitis.

## I køkkenet

Smagen er kraftig og skarp, og den fungerer godt i salater i mindre mængder. Hos mig giver den smag i mine vilde urteteblandinger. Og også i min skovsnaps vækker den glæde.



# LØGKARSE

Alliaria petiolata, Korsblomstfamilien

Løgekarse forekommer i naturen fra april til det sene efterår og blomstrer i maj og juni. Den er en 20-100 cm høj, toårig urt med en opret vækst.

I det første år består planten af en lav roset af grønne blade tæt på jorden. Den udvikler sig først til en voksen, oprejst plante det kommende forår.



*Løgekarse i sit første år. På side 43 ses den i sit andet år.*

Løgekarse, som er fordøjelsesfremmende, vanddrivende og udrensende, har et stort indhold af vitamin C og blev tidligere brugt i folkemedicinen mod alskens dårligdomme, f.eks. kløe, kolik, mavesår, gigt, bronkitis og skørbug.

Løgekarse er af korsblomstfamilien og er dermed beslægtet med bl.a. diverse kåltyper og raps, rucola, radise, sennep, karse og peberrod.

Som de fleste urter smager løgekarse bedst, når planten er ung og frisk. Og bladene kan høstes allerede fra april. Plukker man af den, vil den løbende skyde nye og friske

blade.

### I køkkenet

Løgekarse er én af de allerførste krydderplanter i historien, som man har kendskab til. Den er fundet på indersiden af lerpotter og lerkar anvendt i stenalderkøkkenet.

Løgekarse er meget anvendelig i køkkenet. Den smager af en blanding af mildt løg, sennep, karse og hvidløg. På engelsk kaldes den *Garlic mustard*, mens den på dansk også kendes som hvidløgskarse eller frikadelleurt. Den er da også blevet brugt i frikadellefarsen gennem tiderne.

Både blade og blomster er spiselige. Den er fin i salater, i kryddersmør og hakket over et æg eller på en leverpostejsmad.

Derudover kan man bruge den i varme retter, men den bør ikke opvarmes. Den skal i til allersidst.

Franske kokke bruger den flittigt i køkkenet og mener, at den fremhæver smagen i de øvrige ingredienser.

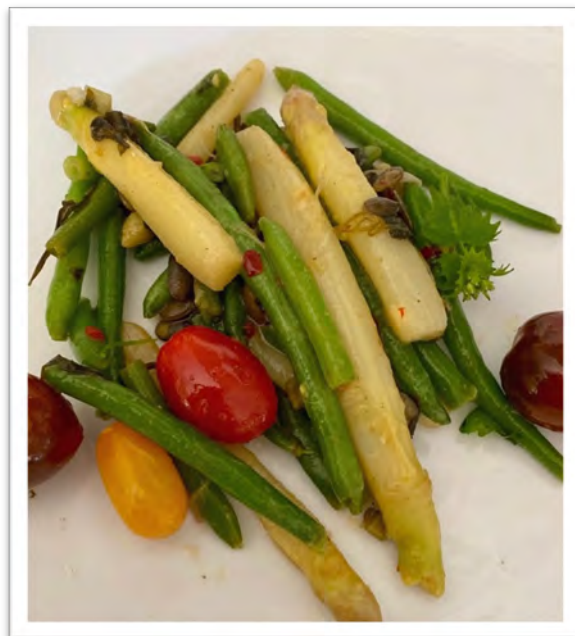
Jeg bruger den som fast ingrediens i mit skovsalt. Jeg blander uraffineret salt med en række smagfulde urter fra skoven.

Tørrede løgekarseblomster og blade blandet med bl.a. gran og ramsløg smager helt fantastisk. Og så bliver salt lige med ét, et vitamintilskud til madlavningen.

Blandingsforholdet er en tredjedel salt og to tredjedele skovurter.



*En kurv fuld ramsløg og løgekarse. Se mere om ramsløg i bogen, Skovens spisekammer.*



*Hvide asparges og bønner svitset med finhakked ramsløg og løgekarse.*



*“Den type glukosinolater, der er i løgkarse, kan nedbrydes til bl.a. blåsyre, der er giftigt. Den akutte referencedosis for blåsyre for en voksen kan blive overskredet ved et indtag på mere end 13 g friske blade eller godt 2 g for et lille barn. Hvis indtaget af blåsyre ligger under den akutte referencedosis, kan det med sikkerhed siges, at man ikke risikerer at blive dårlig af den indtagne mængde. Løgkarse bør derfor kun bruges i mindre mængder, som f.eks. som krydderurt i maden, særligt hvis maden serveres for børn.”*

*Fødevarestyrelsen*



*Vild salat af løgkarse, bøgeblade, skvalderkål og skovsyre tilsat en dressing af skoveddike (eller balsamico), lidt akaciehonning og skovsalt (se Skovens spisekammer).*

# MÆLKEBØTTE / LØVETAND

Taraxacum, Kurvblomstfamilien



Mælkebøtten er antiinflammatorisk, basisk, udrensende og sætter forbrændingen i vejret.

Den har været brugt i køkkenet og medicinskabet siden tidernes morgen, og nu er den atter ved at vinde indpas i mange moderne, danske køkkener. Med andre ord er den blevet genopdaget. Franskmandene derimod har længe gjort brug af den i køkkenet.

Mælkebøtten er meget rig på betakarotin, som er forstadiet til vitamin A.

Mælkebøtter indeholder mere protein og betakarotin end spinat.

Endvidere er den rig på vitamin C, fibre, kalium, jern, calcium, magnesium, zink og fosfor. Det er også et godt sted at få vitamin B, spormineraler og organisk natrium. Man kan spise alt på mælkebøtten; rødder, blade, blomst, ja, til og med stilken. Dog er smagen her meget besk, men saften i stilken har været brugt mod eksem, åreknuder, leverpletter, vorter m.m.

Mælkebøtten indeholder bitterstoffet, taraxacin, som stimulerer galde og lever til udrensning.

Den er vanddrivende, renser nyrerne og fjerner giftstofferne fra leveren. Derfor er den også god for huden, der har godt af, at kroppen bliver udrenset. Også pga. det høje indhold af vitamin A har den været brugt i mange skønhedsprodukter.

## Fordøjelsen

Mælkebøtten fungerer som en mildt afførende plante, der fremmer fordøjelsen, stimulerer appetitten, og afbalancerer de naturlige og gavnlige bakterier i tarmene.

## Antioxidanter

Hver del af mælkebøtten er uhyre rig på flavonoider, de vegetabiliske antioxidant, som forhindrer de frie radikalers skader på celler og DNA, og den bremser aldriingsprocessen i vores celler. Især rødderne skulle være gode til at bekæmpe kræftceller.

## Regulering af blodsukker

Mælkebøtten hjælper med regulering af blodsukkeret, hvorfor den er god til forebyggelse af diabetes og til dæmpning af symptomer.

Mælkebøtten regulerer blodtrykket og sænker kolesterolallet.



*Førhen brugte man rødderne som kaffeerstatning.*

*Man tørrede rødderne og ristede dem i en ovn. Det er ikke så svært, men det kræver en del rødder.*

*Vask rødderne godt og lad dem ligge til tørre en dags tid, inden du skærer dem i skiver og fordeler dem på en rist eller bageplade. De skal ristes ved ca. 170 grader, til de er mørkebrune. Det gør ikke noget, at de er en anelse brændte. Bagefter kværner du de tørrede mælkebøtterødder i en kaffekværn eller en blender.*

## I køkkenet

Tør mælkebøtten og brug den i te og urtesalt. Brug de nye blade i salater eller som spinat i varme retter.

Bladene har en let, bitter smag, der kan minimeres ved at høste dem i efteråret eller foråret. Opvarmning fjerner den bitre smag. Men netop bitterstofferne er meget sunde for os, så dem skal vi altså ikke være kedede af.



Vores smagsløg skal blot vænne sig til dem, efter at fødevareindustrien gennem mange år har vænnet vores smagsløg til alt for bløde og sukkerholdige smage; raffinerede fødevarer.

Bitterstoffer "rocks", men sætter man en spand over en mælkebøtte, vil den smage mindre bitter.

Mælkebøtten må ikke nedfryses. Det advarede min mor-mor mig altid imod, og det forholder man sig stadig til i dag. Men laver man mælkebøttesaft, må den godt fryses ned.



#### **Mælkebøttesaft med hybenrose og æble**

Pluk 2-3 store håndfulde mælkebøttehoveder. Vask dem og drys hybenroseblade over for at undgå sukker. Tilføj æblestykker og honning og hæld kogt vand (nedkølet til 70 grader) over blandingen og lad det stå i køleskabet natten over. Filtrer og hæld på flaske.

En sund og lækker drik, som er god for både huden og immunforsvaret, og som er antiinflammatorisk.

Holdbarhed: 4-5 dage i køleskabet.



# PILEURT

Fallópia, Pileurtfamilien



Kæmpepileurt (*Fallópia sachalinénsis*) og japansk pileurt (*Fallópia japónica*) er to forskellige arter, som ligner hinanden. Begge er indført fra Østasien i sidste halvdel af 1800-tallet som pryddplanter.

De store pileurter er i dag vidt udbredte, og især japansk pileurt spredt sig mange steder som invasivt landskabsukrudt i Europa, Nordamerika, Canada, Australien og New Zealand. Japansk pileurt er nummer ét på IUCN's liste over de hundrede værste, invasive arter i verden.

## Stærk og hurtigvoksende

Jordstænglerne er i stand til at gennembryde asfalt, murværk og beton. Der findes eksempler på, at byggegrunde er gjort usælgelige pga. plantens tilstedeværelse. Rodnettet breder sig i en radius på over 7 meter, og alle dele af planten kan gro, så selv en afbrækket stængel kan sætte ny vækst i gang.

## Sagnet fortæller en frygtelig historie

Det fortælles, at man i gammel tid i Japan udnyttede plantens stærke vokseegenskaber i forbindelse med tortur.

Man stak en stængel ind i endetarmen på ofret, hvor den fik lov at gro videre ind i det stakkels offers indre - indtil vedkommende til sidst led en smertefuld død.

Dette er i særdeleshed en meget grotesk tanke, og jeg håber virkelig ikke, at det er sandt, men historien illustrerer tydeligt plantens vokseegenskaber, som gør den i stand til at vokse videre, selv efter den er blevet adskilt fra roden. Man skal være meget forsigtig med, hvor man smider stængler, hvis man ikke ønsker, at pileurten skal dominere landskabet.

## Medicinsk

Visse stoffer i pileurten har vist sig at helbrede forbrændinger og styrke immunforsvaret og hjertefunktionen. Den anses som en kilde til resveratrol, det samme stof som findes i rødvin, og som har vist sig at fremme hjertesundheden.



Derudover indeholder planten emodin og chrysophanol, der sammen med resveratrol er tre stoffer, der har vist potentiale til at bekæmpe tumorer og deres spredning. Og den stimulerer blodcirkulationen.

Den tørrede rod og stængel af japansk pileurt har været brugt til behandling af cancer, for højt kolesteroltal og forstoppelse og bruges også til behandling af gigt og ledsmerter.

Både rod og stængel indeholder vitamin A og vitamin C samt mineraler og oxalsyre.

## I køkkenet

Da man mangler viden om urten og mistænker den for at kunne indeholde stoffer, der kan være giftige, frarådes den af fødevarerstyrelsen. Men den spises med stor fornøjelse på mange tallerkener, så vurder selv!

Pileurt tilberedes som rabarber eller asparges.

Grundet sin syrlige smag egner pileurt sig rigtig godt i fede, cremede retter.

Den smager som rabarber, men har ikke lige så meget sukkerstof i sig, så den bruges rigtig fint i det salte køkken.

Bemærk, at pileurt har en meget blødere smag, når den varmes op.

Pileurt er bedst i april og maj, hvor den skyder 5-10 cm om dagen. Hvis den jævnlgt skæres ned i løbet af foråret og den tidlige sommer, kan man plukke nye skud indtil juli. Nogle år endda indtil august.

*“Da der ikke er viden om anvendelse af stænglen som fødevarer, og planten er brugt medicinsk med risiko for bivirkninger, bør man ikke spise denne.”*

Fødevarestyrelsen



#### **Asiatisk ret**

Skræl stænglerne som asparges og put dem i din asiatiske ret. Her er der også tilføjet løgkarse til sidst i retten. Se også næste side.



# RØD HESTEHOV

*Petasites hybridus*, Kurvblomstfamilien

Rød hestehov har fået sit navn på grund af bladernes form og stænglens røde farve. Blomsterne udvikles før de langstilkede blade, og planten er én af de første, der springer ud i april/maj måned. Senere vokser de grønne blade sig kæmpestore; 50-70 centimeter i diameter.

Kend rød hestehov ved at knække en stængel og lugt til saften. Den er stærkt ildelugtende, og det er faktisk ikke helt nemt at få lugten til at forsvinde igen. Du skal have fat i sæben. Derudover betragtes planten som en invasiv art.

Rød hestehov bliver også kaldt for tordenskræppe. Og det var under sådanne skræppeblade, at H.C. Andersen lod den grimme ælling komme til verden.



## Medicinsk

Planten blev indført i 1300-tallet som medicinsk plante af munkene som et middel mod pest. Man spiste roden, og den blev lagt på pestsår og -bylder.

Både blade og jordstængel er blevet anvendt medicinsk og indeholder terpenener og alkaloider.

Ekstrakt af jordstængelen skulle have stor virkning som forebyggelse af migræneanfald.

Bladene er især blevet brugt mod høfeber. Et ekstrakt af bladene skulle være lige så virksomt mod høfeber som nogle antihistaminer.

I Danmark er det dog ikke tilladt at anvende rød hestehov i urtete eller kosttilskud.

Det skyldes, at planten indeholder nogle særlige alkaloider, som ved længere brug er giftige for leveren og kan være kræftfremkaldende.

På grund af disse advarsler mod at indtage planten vil jeg ikke anbefale, at man eksperimenterer.

### **Praktisk anvendelse**

På engelsk hedder Rød hestehov, *butterbur*. Tidligere brugte man nemlig de store blade til at pakke smør ind i, da man ikke havde den nemme tilgang til indpakning, som man har i dag.

Jeg selv bruger den som et alternativ til paptallerkener på skovturen. Det er både praktisk, miljøvenligt og ser smukt ud.

Jeg har også brugt dem som dekorative servietter på en tallerken.



*Inden de store blade for alvor vokser til, springer blomsten ud og vokser nede ved jorden. Den er desuden én af de første blomster, som skyder foråret i gang.*

# RØD TVETAND

Purpureum Lamium, Læbeblomstfamilien

Rød tvetand er at finde først på foråret. Den blomstrer tidligt, og selvom der er tale om en ét-årig plante, så kan den nå at sætte blomster hele to gange på en sæson. Nogle gange blomstrer den tilmed midt om vinteren.

Rød tvetand ligner døvnælde (*Lamium album*), og de hører også begge til tvetandslægten (*Lamium*).



Døvnælde har hvide blomster, og rød tvetand hedder *purpureum*, fordi den har purpurrøde blomster.

Tvetandslægten hører til læbeblomstfamilien sammen med bl.a. basilikum og mynte, og den bruges også netop som krydderi.

Dog har rød tvetand fået øgenavnet *ildelugtende døvnælde*, for når man knuser bladene, er det ikke ligefrem roser, de dufter af.

Rød tvetand smager sød pga. sin nektar; noget bedre end den lugter i frisk tilstand. Det er planternes meget store indhold af æteriske olier, der giver dem deres duft.

### Medicinsk

Planten har været brugt i folkemedicinen mod bl.a. diarré og som slimløsende og vanddrivende middel. Den er blodstandsende og er derfor blevet brugt mod sår og rifter. Man tygger bladene og lægger dem på såret.

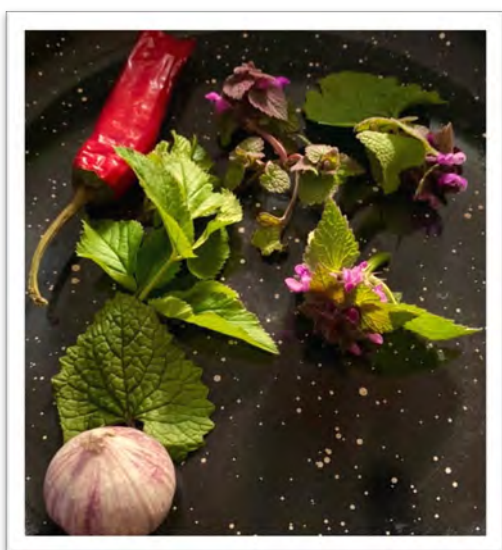
Den skulle være gavnlig mod hæmorider. Man laver et sædebad med tørrede blade.

Rød tvetand indeholder flavonoidet *quercetin*, som reducerer dannelsen af histamin. Den skulle derfor reducere allergisymptomer.

Rød tvetand indeholder ligesom brændenælde store mængder jern og vitamin C.

*“Der er ikke rapporteret forgiftninger eller andre negative effekter ved indtagelse af rød tvetand. Da viden om verbascosid i planten og dens effekt på mennesker er begrænset, anbefales det, at planten kun spises i begrænsede mængder f.eks. i suppe eller te.”*

Fødevarestyrelsen



*Rød tvetand egner sig godt til at blive sauteret på en pande, som man ville gøre med oregano, basilikum og timian.*

*Peronligt holder jeg lidt igen, da den har en meget gennemtrængende smag, men den egner sig særdeles godt til fisk og skaldyr.*



# RØLLIKE

*Achillia millefolium*, Kurvblomstfamilien

Røllike kaldes også Soldaterurt eller *Nosebleed*. Den er i blomst fra sidst i juni til ind i oktober.

Navnet *Achillia* stammer fra den græske halvgud, *Achillius*, hvis svaghed var akilles-senen. Det siges, at Achillius brugte røllike til sine sårede soldater i slaget ved Troja.

Planten kaldes også Milfoil (*tusind blade*), og dette er en beskrivelse af selve bladet, som er karakteristisk med sine mange sideblade, hvilket gør planten let genkendelig - også før den blomstrer.



## Medicinsk

Røllike er blevet brugt mod febersygdomme. Den fremkalder sved og indeholder kineol, som er et naturligt antiseptisk middel, hvilket skyldes det store indhold af klorofyl.

Den regulerer menstruation og skulle hjælpe mod overgangsalder.

Den er let beroligende og let smertelindrende, hvorfor man førhen kogte bladene og lagde dem på de gigtplagede lemmer.

## Blødninger

Røllike indeholder et stof, som forøger blodets evne til at klumpe sammen. Den er derfor blevet brugt mod alle slags blødninger - både udvendige og indvendige.

Får man næseblod, så stop nogle blade op i næsen! Heraf dens tilnavn, *Nosebleed*. Er der i det hele taget sket en mindre skade, så brug røllike! Dette gør man ved at tygge på bladene og lægge dem på såret.

Det gamle navn, Soldaterurt, henviser til plantens nytte i krig, hvor urten har været brugt til at hele soldaternes sår jf. myten om Achilles på foregående side.

Røllike skulle desuden stimulere produktionen af nye blodceller.

## Hår og hud

Røllike fremmer hårvækst og fungerer godt som balsam for hovedbunden.

Den kan desuden bruges som en effektiv skintonic eller anvendes mod udslæt, eksem og ar. Den fremmer helingen af rifter, udslæt og tør hud.

## Stress, depression og kredsløb

Røllike kan regulere et let forhøjet blodtryk. Derfor er den også en god hjælp mod stresssymptomer, og den forbedrer kredsløbsproblemer såsom hæmorider og åreknuder. Den er rig på flavonider (*vegetabilsk antioxidant*).

Den har også været brugt mod lettere depression, da den menes at være opløftende for sindet og let beroligende.

## Duft

Røllike indeholder kamfer, og kamfers indhold er især kendt i udenlandsk medicin. Gå blot ind i en medicinbutik i Sydeuropa! Her vil du blive mødt af kamferduft, der bl.a. stammer fra røllike.

## Myggemiddel

Jeg bruger røllike i min myggespray. Myg er ikke pjattede med dens kamferaroma. Tilføj gerne lavendel, citron og eukalyptus til din myggespray, så gør du det ikke nemt for myggen at være en myg. Bland det eventuelt i noget ikke smagsneutral kokosolie. Dette er myggen heller ikke så glad for. Babyolie kan også anvendes.

## Folketro

Røllike har af forskellige folkeslag været anset som en hellig plante over hele verden. Druiderne brugte den til at forudsige vejret, og i Kina blev den brugt til at tyde I-Ching-spådomme.

Planten er blevet brugt i amuletter i Skotland, hvor man mente, den havde kraft til at beskytte mod ondskab.

I Danmark har vi formodentlig også brugt den som en hellig plante, idet Egtvedpiggen for 3.000 år siden fik røllike med i kisten.

## I køkkenet

Røllike er én af mine absolutte yndlingsurter. Der er næsten ikke dét, den ikke har været brugt til, og så synes jeg, at den har en skøn aroma; både i te og snaps og i cremer.

Røllike i snaps giver en god, kraftig og ret krydret smag.

Tør den, så den kan nydes i den mørke årstid, og brug den frisk i teen så længe den er der.

Bemærk dog, at nogle mener, at det kun er den hvide røllike, man skal plukke, fordi de andre farver menes at være dårlige for leveren.



*Den let genkendelige røllike med sine mange sideblade.*



*Røllike og hyben er gode i en kop te. Tilsæt evt. honning.*



*Røllike er god i både kryddereddike og kryddersnaps.*

*“Røllike bør kun spises i små mængder, mens det frarådes, at gravide og ammende spiser planten.”*

*Fødevarestyrelsen*

# SANKTHANSURT

Hylotelephium telephium, Stenurtfamilien



Tidligt på foråret kommer sankthansurtens sammenrullede blade frem i deres karakteristiske, gråblågrønne farve.

Sankthansurt tilhører stenurtfamilien og kan kategoriseres i to arter: Almindelig sankthansurt og rød sankthansurt.

Sankthansurt er en sukkulent. Det vil sige, at den oplagrer vand i blade og stængler,

hvilket forklarer evnen til at vokse videre uden tilførsel af vand efter plukning. Urten blomstrer omkring august/september.

## Folketroen

Det danske navn kommer af, at man tidligere indsamlede unge skud fra planten omkring sankthans og indsatte disse i en sprække i en loftsbjælke. Voksede skudene videre, var det et varsel om fremtidig lykke og sundhed for husets beboere, og det modsatte var tilfældet, hvis de ikke voksede videre.

## Medicinsk

Den geléagtige masse fra bladene kan blandt andet bruges til at lindre brandsår - på samme vis som aloe vera.

Saften fra bladene kan også blandes med honning og lindre ved ondt i halsen.

## I køkkenet

Dens blade smager lidt som ærtebælg. De kan serveres i salater eller erstatte agurken i en tzatziki.

*"På baggrund af det begrænsede kendskab til indholdsstoffer og eventuelle risici, bør planten ikke spises."*

Fødevarestyrelsen

# SKVALDERKÅL

*Aegopodium podagraria*, Skærmpantefamilien

Nogle af de allerførste planter, der kommer op af jorden efter vinteren, er de sunde, friske og meget sprøde skvalderkål, og de er også nogle af de sidste til at forgå, når det atter går mod vinter. Det er i den grad en sag, vi kan få stor glæde af i rigtig mange af årets måneder; i hvert fald fra marts til november.



Skvalder betyder noget, der vælder op af jorden, og kål er en gammel betegnelse for noget spiseligt.

Munkene har længe stået for skud og fået skylden for at indføre planten i landet, men der er fundet forstenede frø helt tilbage fra vikingetiden. Det lader derfor til, at munkene klarer frisag.

Heldigvis - eller desværre ville de fleste haveejere nok sige - kommer skvalderkål nemt igen, hvis man f.eks. har slået græs. Men haveejerne burde nu se lidt mere positivt på skvalderkålen.

Selvom de opfatter skvalderkålen som en pestilens, er der ingen grund til at bande over denne sunde og velsmagende plante.

## Medicinsk

Plantens latinske navn, *Aegopodium podagraria*, henviser til gigtskygdommen podagra (urinsyreigt), som man gennem mange hundrede år har brugt den mod i folke-medicinen.

Skvalderkål er godt krudt for maven, og den virker mod gigtlidelser og sætter forbrændingen i vejret.

Derudover har skvalderkål gennem tiden været brugt mod fordøjelsesbesvær og blærelidelser. Den er udrensende, antiinflammatorisk, meget basisk og indeholder meget protein og rige mængder af vitamin B og C.

Den har desuden et højt indhold af kumarin, som er godt imod et højt kolesteroltal. Men spis den med måde, da kumarin som tidligere nævnt kan være let giftig i større mængder.

Kumarin, som også findes i kanel, er let giftigt for lever, nyrer og lunger og bør indtages i små mængder.

I nyere tid forskes der i planten i forhold til regulering af blodsukkeret. Bl.a. tyder det på, at diabetespatienter kan skære ned på deres medicin, hvis de spiser skvalderkål.

### **I køkkenet**

Du kan finde friske skud af planten fra det tidlige forår og frem til september; nogle gange endda helt frem til slutningen af oktober. Det er de unge og sprøde skud, der smager bedst og er mest næringsrige. De smager lidt af gulerod og peber og er blevet kaldt den nordiske rucola. Skvalderkål er bl.a. i familie med dild og persille.



*Brug friske skvalderkålsskud i din salat, som du ville bruge rucola.*

Skvalderkål kan spises både rå og opvarmet f.eks. som erstatning for kål eller spinat. Man kan sagtens spise de fine, hvide blomster, der ser flotte ud som dekoration over en salat.

Blomstringen finder sted fra juni til august. Tørret er den god som krydderi eller i te, og jeg bruger den også som chips. Se i bogen, *Skovens spisekammer*.

Skvalderkål kan fryses, men den skal blancheres først. Hæld kogende vand over og skyl efterfølgende med koldt vand i en lynhurtig proces, da du ikke skal koge vitaminerne ud af planten. Derefter lægges det i fryseren. Så har du også skvalderkål i vintermånederne.

Pluk den i de tidlige forårmåneder, hvis du vil tørre den eller fryse den. Det er her, du får størst udbytte af både smag og vitaminindhold.



*Begge mine urtevandring, Strandens spisekammer og Skovens spisekammer starter midt i skvalderkålen. Derefter går vi enten til stranden eller ind i skoven.*



*Bagt laks med skvalderkål.*



*Friske skvalderkålsskud.*



# STRANDARVE

Honckenya peploides, Nellikefamilien

Strandarve er en lille, sukkulent strandurt, som vokser op af sandet på strande - ofte i klynger.

Den smager af saltvand og agurk; nogle gange let bitter.

Bitterheden er mest markant, når plantens farve er hen i det gullige. Smag på urten, før du plukker den!



Den smager forskelligt alt efter det underlag, du plukker den i. Selv inden for meget korte afstande kan smagen være forskellig.

Man kan plukke strandarve fra maj og frem til oktober.

I midten af vækstsæsonen sætter den blomst og bliver helt hård; nærmest træagtig. Efter blomstringen skyder den igen, og så er urten også lækker til køkkenet igen.

Urten kan bruges frisk eller let blancheret.

Bladene kan holde sig i ca. 5-7 dage i køleskabet. Jeg bruger den i stedet for agurk, bl.a. i en tzatziki.



#### **Tzatziki med strandarve**

*Her har jeg finthakket tre store håndfulde strandarve sammen med en håndfuld skvalderkål.*

*Tilsæt finthakket ramsløg eller presset hvidløg og bland det med græsk yoghurt og lidt skyr.*

*Du kan eventuelt tilføje lidt agurk, hvis du synes. Når jeg river strandarven på mit elektriske råkostjern, synes jeg nemlig, det er nemmest, hvis jeg river det sammen med nogle skiver agurk.*

*Lad det trække et par timer i køleskabet, før du spiser det.*

*“Der er ikke kendskab til forgiftningstilfælde efter indtagelse af strandarve. På grund af den beskedne viden om plantens indholdsstoffer og eventuelle skadelige virkninger, bør planten kun spises i små mængder.”*

*Fødevarestyrelsen*

# STRANDMÆLDE

*Atriplex littoralis*, Amarantfamilien

Strandmældens skud er fremme fra omkring april, men den blomstrer først fra juli til september. Blomsterne er bittesmå og kan være alt fra grønne, gule, brune til mørkerøde.

Den har en furet og grenet stængel, der normalt er rødlig forneden, men ellers grøn.

Bladene er op til 10 cm lange, kødfulde, let sukkulente og linje- eller lancetformede med en lang fure i midten, der følger bladet fra rod til spids.

De øvre blade har ingen stilke, mens de nedre har korte stilke. Planten kan forveksles med gåsefodsfamilien, som også tilhører amarantfamilien.





*En urtevandring til strandens spisekammer - her med strandmælden i fokus.*



## I køkkenet

Strandmælde er mild i smagen og smager virkelig godt; lidt som spinat, men faktisk endnu bedre efter min mening. Jeg spiser de friske, unge skud uden at tilberede dem eller allerhøjest meget hurtigt svitset på panden sammen med andet grønt. Strandmælde har et højt indhold af jern, calcium, vitamin B og C.

Jeg blev temmelig chokeret en dag hos fiskehandleren, hvor jeg så et lille bundt strandmælde til 40 kr. Seriøst... det vrimler med dem på de danske strande.



*Muslingesuppe med strandmælde og strandarve.*

*“De fundne indholdsstoffer i plantens overjordiske dele vurderes ikke som giftige. På grund af det begrænsede kendskab til indholdsstoffer og eventuelle risici ved indtag af planten, bør blomster og blade af strandmælde kun spises i små mængder.”*

*Fødevarestyrelsen*



# STRANSENNEP

Cakile maritima, Korsblomstfamilien

Strandsennep vokser på sandstrande og kan findes i naturen fra maj og helt til oktober, men blomstrer fra juli til september.



## I køkkenet

Strandsennep har en sukkulent konsistens og smager af sennep/peber/peberrod, som fungerer godt i salater.

Den fungerer i det hele taget godt som krydderi i retter, hvor man ville bruge peberrod; med mild bitterhed. Bl.a. passer den godt sammen med fisk.

Jeg selv elsker den oven på en roastbeefmad i stedet for peberrod.

Når den blomstrer i juli, så drys de smukke, lyslilla blomster ud over en salat som pynt.

*"Der er yderst begrænset viden om indholdsstoffer i planten. Skulperne kan spises i begrænsede mængder. På grund af det begrænsede kendskab til indholdsstoffer og kendskab til brug af planten, bør resten af plantens overjordiske dele ikke spises."*

*Fødevarestyrelsen*



*Nudelsalat med strandsennep.*



# SYREN

*Syringa vulgaris*, Olivenfamilien

Syrenen er ikke en del af strandens spise, men da min urtevandring til stranden, passerer den smukkeste syrenbusk, lige før vi træder ned ad strandstien, skal den med.

Syrenen har smukke, kraftigt velduftende blomster, som man kan indtage med måde.



Den er ikke giftig i moderate mængder, men som med så meget andet, så er variation en fantastisk ting, når man har med det vilde køkken at gøre.

Blomstringen sker typisk i maj/juni måned afhængigt af vejr og temperatur.

### I køkkenet

Syrensaft: Pluk blomsterne og fjern alt det grønne, så bliver det knap så bittert.

Du kan tilsætte citronsaft, appelsinsaft, vanilje og honning.

Hæld ca. 70 grader varmt vand over blandingen. Rør lidt i det, stil det i køleskabet og lad det trække i et par dage. Si indholdet fra og hæld på flaske, og du har den dejligste og smukkeste sommerdrik.

Når du hælder det i en glaskande så put eventuelt en enkel helt ny syren ned i flasken for at opnå wow-faktor.



*“Der er meget lidt viden om kemiske indholdsstoffer i planten og dermed potentielle giftige indholdsstoffer og derfor bør blomsterne kun indtages i små mængder. Det kunne fx være, at blomsten bruges dekorativt i mad eller at blomsterne en gang i mellem bruges i et glas syrensaft.”*

*Fødevarestyrelsen*

# VEJBRED

Plantago Major, Vejbredfamilien

Vejbred findes i naturen fra det tidlige forår, og den smutter først, når frosten kommer. Den blomstrer fra juni til september med brunviolette, gule eller hvide småbløster, som sidder omkring høje, smalle aks. Efter blomstringen står tilbage de karakteristiske, lange frøaks.

Vejbred dukkede op i Danmark i bondestenalderen for næsten 4.000 år siden med de første, dyrkede marker og har i tidens løb været anvendt både i køkkenet og i folkemedicinen.

## Medicinsk

Vejbred har været kendt i folkemedicinen for sin sårhelende virkning og været brugt mod en række betændelsessygdomme. Den har også været brugt til behandling af insektbid, forbrændinger, sår, eksem, infektion, udslæt, brændenældeudslæt og hæmorider. Den indeholder kisel og stoffet allantoin, der stimulerer celleopbygningen. Den kombination gør den yderst god til netop genopbygning af huden.

Man tygger på bladet, og når spyt blandes med bladet, aktiveres en kemisk proces, der stimulerer celleopbygningen. Placer den tyggede masse på det irriterede område for at hele og genopbygge huden.

Vejbred skulle også virke mod mavesår. Te af vejbred virker regulerende både ved for høj og for lav udskillelse af mavesyre. Bedst er det at bruge saften af de friske blade.

I naturmedicin anvendes frøene som et mildt afføringsmiddel, da vejbredfrø er klæbrige. Det er netop frøenes klæbende effekt, der har givet planten det latinske navn *planta*, der betyder fodsål - og de oprindelige nordamerikaneres navn *den hvide mands fodspor*, idet planten har spredt sig fra Europa og ud i verden, hvor den hvide mand kom frem.

## I køkkenet

Der findes forskellige arter, men den mest almindelige er glat vejbred, som har store, ægformede, grønne blade. Bladene er glatte og brede og har fremtrædende bueformede strenger.

Uanset art er den spiselig. Bladene bruges, som man bruger spinat. Både smag og konsistens minder om spinat, men jeg synes faktisk, at vejbred smager endnu bedre. Især de unge blade. Det anbefales dog ikke at overspise vejbred.



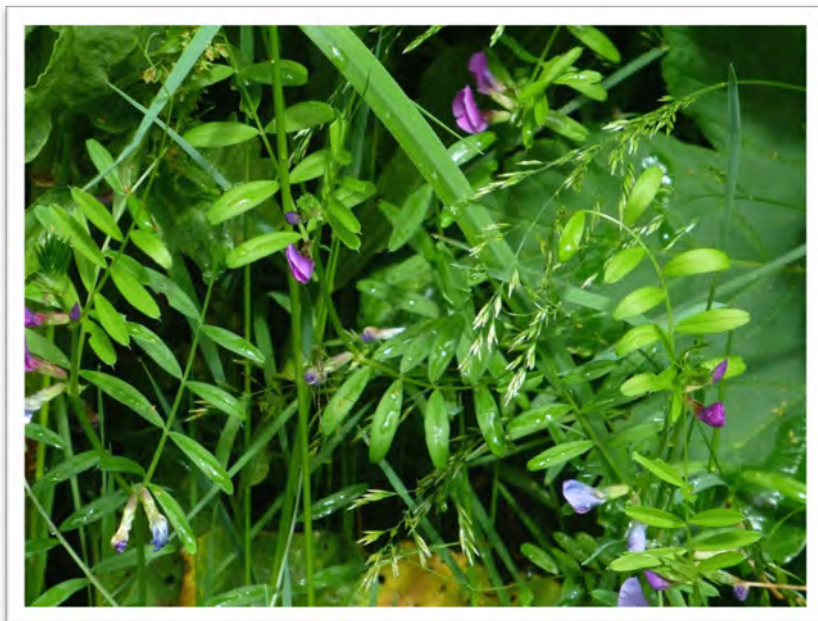
*Glat vejbred*



*Lancetvejbred*

# VIKKE

Vicia, Ærteblomstfamilien



Vikke er en stor planteslægt på omkring 140 arter i ærteblomstfamilien, bl.a. gærdevikke og musevikke.

Stænglen er spinkel, men planten kommer nemt til vejrs ved hjælp af bladenes slyngtråde, der griber fat i omkringstående planter.

Vikke har en sød, ærtelig-nende smag, og smuk ser den ud oven på f.eks. en chokoladekage, når den er i

blomst. Jeg putter også nogle unge skud i salaten som spiseligt pynt.

De helt spæde skud smager bedst, mens den senere på året kan blive lidt sej i det.

Det er vigtigt for mig at tilføje, at der er meget modstridende oplysninger omkring vikken. Den er ikke beskrevet mange steder i vores litteratur som spiselig, men mange spiser den, og den er blevet populær i nye kogebøger.

Vikke har desuden været anvendt som foderplante til drøvtyggere, som er fint i stand til at nedbryde giftstofferne i deres fordøjelsesproces. Men vi mennesker, som modsat drøvtyggerne kun har én mave, skal være varsommere. Vikke er nemlig lettere giftig i rå tilstand.

Som med så mange af de andre vilde planter, ved man ikke nok om eventuelle bivirkninger ved for store indtag over længere tid.





*Salat med vikke.*







# ORDFORKLARING

## **Alkaloider**

Alkaloider i planter har mange funktioner. Førhen blev de først og fremmest betragtet som et kvælstofholdigt spildprodukt. Men de er også en del af plantens forsvar mod sygdomme.

Alkaloider kan give planten en stærkt bitter smag. Nogle alkaloider er giftige, andre stimulerende/berusende og andre igen bruges som lægemidler.

## **Allantoin**

Allantoin er en kemisk forbindelse, som produceres i bl.a. planter og bakterier. Forbindelsen kan f.eks. hjælpe huden med at producere kollagen (som sikrer fasthed og spændstighed) og tilføre huden fugt. Det bruges derfor i mange hudplejeprodukter.

## **Antiinflammatorisk og inflammation**

Når et givet stof er antiinflammatorisk, betyder det, at det modvirker hævelse, smerte og ømhed, som ses ved betændelse (inflammation).

Nogle gange kan der opstå kronisk inflammation i kroppen, f.eks. leddegigt.

## **Antioxidanter**

De traditionelle antioxidanter er vitamin C, vitamin E, selen og betakarotin, som er forstadiet til vitamin A.

Antioxidanter findes i vores kroppe som molekyler, der bekæmper de frie radikaler, som ved en ophobning nedbryder vores kroppe. Derfor er det vigtigt, at vi får rigelig mængder antioxidanter. De optages ikke gennem en pille, så du skal have dem gennem kosten.

Fra vi tager vores første åndedrag, går oxideringen i gang. Så lige såvel som vi behøver ilt for at leve, er det samtidig ilten, der er med til at nedbryde vores kroppe. Dette forsinkes af antioxidanterne, der som små soldater vandrer ind og bekæmper de skadelige frie radikaler.

Dette forklares bedst med følgende eksempel: En avocado bliver hurtigt brun, når den skæres over og udsættes for ilt. Nedbrydningen starter. Hælder du citronsaft over, som har den stærke antioxidant vitamin C i sig, forsinkes processen.

Sådan kan du nemt omend lidt forenklet forklare kampen mod for tidlig aldring. Du kan altså gøre noget selv.

## **Antiseptisk**

Anti = imod + sepsis = forrådnelse.

Antiseptiske urter er bakteriedræbende og kan bruges til desinfektion ved betændelsestilstande.

### **Basisk og syreholdig**

Vores mad består i dag af alt for megen syre. Det har vores helbred ikke godt af. Vi spiser generelt for lidt basisk mad.

Basedannende fødevarer:

- Frugt
- Mandler
- Syrnede mejeriprodukter
- Urter, salat, spirer og avocado

Syredannende fødevarer:

- Fjerkræ, æg
- Kød
- Fisk, skaldyr
- Mejeriprodukter (mælk, smør, ost, fløde)
- Kornprodukter
- Alkohol, kaffe, te, sodavand, vin
- Slik, is, chokolade,
- Tobak, medicin

### **Bioflavonoider**

Bioflavonoider kaldes også flavoner, bioflavoner og vitamin P.

De sidder i farvestofferne - i bitterstofferne, så jo flere bitterstoffer og farver des mere afvekslende flavonoider. Se mere under Flavonoider.

### **Calcium**

Calcium eller kalk er det mineral, der findes allermest af i kroppen. En normal voksen person indeholder cirka ét kilo calcium, hvoraf de 99 % findes i knoglerne. Den sidste ene procent af calciumbeholdningen har mange andre vigtige funktioner i resten af kroppen.

### **Chrysophanol**

Chrysophanol, som bl.a. findes i rabarber, er en kemisk forbindelse; en syre, der lindrer betændelsestilstande.

### **Emodin**

Emodin er en harpiks, der kommer fra planter, f.eks. rabarber. Det er bl.a. blevet anvendt som afføringsmiddel, mindsning af diabetes og som en del af en anticancerterapi. Bivirkninger af emodin kan være kvalme og diarré.

## **Fibre**

Fibre eller kostfibre er særligt grove kulhydrater, der findes i alle vegetabiliske fødevarer.

## **Flavonoider**

Flavonoider, som før blev kaldt vitamin P, er et plantestof, som har antioxidativ virkning. De sætter gang i en proces, der reparerer skader og beskytter frugt og grønt mod den iltning, som kan nedbryde dem.

Højest sandsynligt hjælper de også med at sætte gang i kroppens eget antioxidative forsvar.

Der findes mere end 4000 forskellige flavonoider, og de har forskellige funktioner: De fungerer som farvestoffer og giver for eksempel citronen den gule farve.

De fungerer som smagsstoffer og kan give en tør og bitter smag, som vi blandt andet kender fra te, rødvin eller mælkebøttens bitre smag.

## **Fosfor**

Fosfor er et meget vigtigt mineral, som vi bl.a. omdanner sukker til energi. Fosfor findes i vores cellemembran og indgår i vores DNA.

## **Galaktolipider**

Galaktolipider er fedtstoffer, der hæmmer de hvide blodlegemers bevægelse mod et betændelsessted, og derfor menes de at kunne afhjælpe bl.a. gigtsymptomer.

## **Jern**

Jern er et grundstof, som er livsvigtigt for alle organismer, da det er en del af de røde blodceller, som transporterer ilt rundt i kroppen. Jern bliver også brugt i mange af kroppens enzymer og er med til at beskytte dine celler.

## **Kalium**

Kalium opbygger proteiner i kroppen. Mineralet er også med til at regulere væskebalancen, blodtrykket og funktionen af nerve- og muskelceller

Et godt sted at få kalium er kartofler, frugt, bønner, grøntsager og nødder.

Udskillelsen eller tab af kalium øges, hvis man drikker for meget kaffe og alkohol samt spiser for meget sukker.

## **Karotiner/Carotener**

Karotiner er en gruppe af bl.a. gule og røde farvestoffer, der ligesom andre karotenoider findes i grøntsager og frugt. Det mest kendte karotin er betakarotin, som giver guleroden sin farve. Betakarotin kan i kroppen omdannes til vitamin A og dermed virke som en stærk antioxidant.

## **Kineol**

Æterisk planteolie. Det vil sige en olie, som er luftig og nemt fordamper.

## **Kisel**

Kisel (Silicium) er et vigtigt mineral for kroppen. Det har stor betydning for opbygning af blandt andet hud, hår og negle.

## **Klorofyl**

Klorofyl er et grønt farvestof, der ligger inde i planternes grønne dele. Det spiller en afgørende rolle i planternes omdannelse af sollys til energi. Her taler vi om fotosyntesen.

Fotosyntesen er en proces, der foregår inde i planternes grønne blade. Det er plantens måde at skabe glukose af sollys, kuldioxid og vand. Det er også under fotosyntesen, der dannes ilt. Fotosyntesen er grundlaget for livet på jorden.

## **Mangan**

Mangan er et grundstof, som er vigtigt for stofskiftet, da det accelererer stofskiftets kemiske reaktioner.

## **Magnesium**

Magnesium er vigtig for stofskiftet, muskler og hjerte. Der er bl.a. rige mængder magnesium i bladgrøntsager og mandler.

## **Organisk natrium**

Organisk natrium er et metal, som udgør ca. 40 % af bordsalt resten er klor.

## **Oxalsyre**

Oxalsyre er en organisk syre, der bl.a. findes i rabarber, spinat og skovsyre. Man skal passe på med at indtage for store mængder af oxalsyre, da den kan give nyresten, slidgigt, åreforkalkning m.m.

Mælkeprodukter kan neutralisere syren, og muligvis derfor bliver rabarbergrod ofte serveret med mælk eller fløde.

## **Resveratrol**

Resveratrol menes at være god imod kræft og hjertekarsygdomme.

Stoffet findes i vindruer, hindbær og mørk chokolade. Bl.a. derfor mener nogle, at det er yderst sundt at drikke rødvin.

## **Selen**

Selen er et grundstof, der findes i alt væv i kroppen.

## Spormineraler

Sporer (plantespore) er meget, meget små organismer, som indeholder plantens byggetegninger, og som selv kan udvikle sig til nye planter.

## Svovl

Svovl spiller en livsvigtig rolle i alle celler, da det deltager i iltningprocesserne. Mangel på svovl giver skøre negle, hår- og hudproblemer samt dårlig lever og nedsat galdefunktion.

## Terpener

Terpener er naturligt forekommende kulstofforbindelser, der giver planter, blomster og især grantræer deres smag og duft (sammen med flavonoiderne).

## Vitaminer - Fedtopløselige

*Vitamin A* Synet, smagen, huden, immunforsvaret, forplantningsevnen, slimhinderne, vækst, appetitten.  
Findes bl.a. i mørkegrønne grøntsager og æg.  
Symptomer på mangel på vitamin A kan være hudproblemer og spaltet hår.

*Vitamin D* Knoglernes sundhed, immunforsvaret.  
Findes bl.a. i fisk, sol

*Vitamin E* Fedtopløselig antioxidant, der beskytter cellemembranerne, beskytter mod angreb fra de frie radikaler, forebygger mod blandt andet kræft og hjertekarsygdomme.  
Findes bl.a. i nødder, æggeblomme, torskerogn.

*Vitamin K* Blodstørkningen, hukommelsen, beskytter de celler, der danner myelin, som isolerer nerveceller og nerver, modvirker blandt andet inflammation og forebygger både knogleskørhed og åreforkalkning.  
Findes bl.a. i avocado, kål, vindruer, broccoli.

## Vitaminer - Vandopløselige

*Vitamin B* Nervesystem, hud, hår, negle, lever og kredsløb, stofskifte, fungerer som hjælpezymer i kroppen.  
Vitamin B kan opdeles i seks forskellige slags; B1, B2, B3, B5, B6 og B12.

*Vitamin C* Vandopløselig antioxidant, der styrker immunforsvaret, optagelse af jern, dannelse af bindevæv.

## Zink

Zink findes i alle kroppens celler og i alle kropsvæsker.

Zink har betydning for immunforsvaret, knogledannelse, fertilitet og omsætning af vitamin A i forhold til synet.



*Fra en urtevandring til strandens spisekammer.*

# KILDER

## **Danmarks vilde lægeplanter**

*Ina Giversen, Leon Brimer, Birgit Kristiansen, Gyldendal, 2014*

## **Danmarks nye skove**

*Jørgen Nimb Lassen og Jørgen Bo Larsen, Landskabsværkstedet, 2017*

## **Spis strandurter**

*Marianne Mark, Forlaget Vingefang, 2015*

## **Det gamle husapotek**

*Siv Hellegren, Sesam, 1992*

## **Lademanns naturfører - Farve flora**

*Forlaget Danmark, 1983*

## **Kommas lægeplante leksikon**

*Komma, 1979*

## **Netdokter.dk**

## **Skoven-i-skolen.dk**

## **Haveabc.dk**

## **Foedevarestyrelsen.dk**

## **Og ikke mindst:**

*Lilly Larsen & Inger Stenbæk Larsen (min mormor og min tante)*



**Jeanett Debb**

Forfatter og foredragsholder • Konceptudvikler af Skovfit.dk • Grøn livsstilsinspirator



# PRAKTISK INFO

## Du kan følge mig på de sociale medier

### Det vilde spisekammer på YouTube

<https://www.youtube.com/channel/UC7tGjgCBGJD6MH0n63VR6vA/featured>

### Følg min blog på skovfit.dk

<https://www.skovfit.dk/category/det-vilde-spisekammer/>

Du kan modtage vilde tips på SkovfitOnlines nyhedsbrev som du kan tilmelde dig på skovfit.dk under nyhedsbreve: <https://www.skovfit.dk/nyhedsbrev/>

Du kan se vores vilde online foredrag <https://www.skovfit.dk/groenne-kurser/>

### Skovfulness på Facebook - fokus på naturens sundhed, artikler, madopskrifter

<https://www.facebook.com/skovfulness/>

### Skovfit.dk på Facebook - fokus på naturlig træning året rundt

<https://www.facebook.com/skovfit.dk/>

### Datoer for urtevandringer - urtesæsonen

Vil du gerne følge med i, hvornår der er nye urtevandringer, nye bøger eller grønne kurser, så tilmeld dig nyhedsbrevet på skovfit.dk.

<http://www.skovfit.dk/urter/>

### KulNatur-foreningen Skodsborg & KulNatur-foreningens Forlag

KulNatur-foreningen står bag grønne tiltag inden for kultur, natur og bevægelse. Siden 2014 har foreningen været et naturligt samlingspunkt for naturglade mennesker, både i og uden for lokalsamfundet i Skodsborg. Alle er velkomne! Foreningen har flere grønne bogudgivelser bag sig, urtevandringer, grønne events, grønne kurser og det daglige træningscenter i skoven [Skovfit.dk](http://www.skovfit.dk).

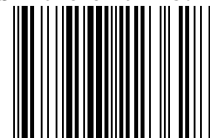
Vil du have mig ud at lave en urtevandring hos dig - eller holde et af mine "vilde foredrag", så kontakt mig på [mail@kulnatur.dk](mailto:mail@kulnatur.dk) eller på 41 28 89 29.

NB. Husk, at du har adgang til online videoer! Se side 7.

Denne bog handler om at genopdage strandens urter, at lære urternes egenskaber at kende og at få vildskab ind i eget sunde hverdagskøkken.



ISBN 978-87-972236-2-8



9 788797 223628 >