



VILL  
VEKST

# Ville vekster året rundt

Ein smakebit frå eit år som sankar





- Allemannsretten
- Rettar.  
Alle kan ferdist fritt i utmark  
og hausta ville vekster, sopp og bær
- Plikter
  - Visa omsyn
  - Hausta bærekraftig
  - Spør grunneigar om du er i tvil
  - Allemannsrett = Allemannsvett



## Hovudregel for all bruk av viltveksande mat

- Bruk aldri noko til mat om du ikkje er 100 % sikker på at det er etande!



# TIDLEG VÅR











VILL  
VEKST



[www.villvekst.no](http://www.villvekst.no)





VILL  
VEKST





# Grøne ville vekster

Kva trengst?



- Kunnskap
- Flora
- Korg
- Plastposar
- Kraftig kniv
- Lita saks

VILL  
VEKST







# Korleis kan det brukast?

- Som ville grønsaker
  - Salatgrønsaker
  - Avkokt, suppe eller stuing
  - Grøn farse av ulikt slag
- Teplantar
  - Mat-te
  - Medisinsk te
- Ville krydder

# NESLE (BRENNESLE, STORNESLE)

*(Urtica dioica)*

- Rik på A- vitamin (karoten), B- og C- vitamin.
- Stort innhald av mineral som jern, mangan fosfor m. fl. Inneheld og ein del nitrat. Histamin, acetylkolin.
- Unge skot, særleg til suppe og stuing.
- Tørka til brødbaking
- **Som te:** Gjev eit godt jerntilskot.
- Virkar reinsande, lindrar reumatiske smerter
- Neslevatn til gjødsling
- Gammal tekstilplante (netleduk)
- Gammalt middel mot gikt (pisking)
- Fargeplante (røtene)







VILL  
VEKST







VILL  
VEKST





# SKVALLERKÅL

*(Aegopodium podagraria)*

- C- vitamin, jern, eterisk olje og harpiks
- Unge blad og bladskot i salat, som suppe og stuing.
- NB! Må vera lysegrøne og blanke, elles er dei beiske.
- **Medisinsk tradisjon:**  
Skvallerkål er gamalt middel mot gikt!





# VIL VEKST





VEKST





VILL  
VEKST



# Tangmelde

*Atriplex prostrata*













# RAMSLØK

(*Allium ursinum*)

- **KRYDDERPLANTE/ GRØNSAK**
- Breiblada løk
- Ramsløk smakar mild kvitløk, og eignar seg til alle rettar der vi ønskjer løksmak.
- Supper, sausar, kryddersmør, salatar.
- Nordover til Romsdal, sjeldan i Trøndelag
- **NB!**
- Må ikkje forvekslast med liljekonvall!





# Sigersløk

*Allium victoralis*

VILL  
VEKST



- Breiblada løk
- Blomane veks i kulerund skjerm
- Sterk lukt av og smak av løk
- Nordleg utbreiing. Sjeldan
- Kan kjøpast i planteskular i Nord-Noreg
- Haust bærekraftig
  
- NB.
- Må ikkje forvekslast med liljekonvall!



# STRUTSEVENG

*Matteuccia struthiopteris*

- 2 etandes bregner i Norge, den andre er sisselrot
- Strutseving har grønne skot utan skjell, dei andre har skjell
- Strutseving har skot med «renne», ikkje runde
- Strutseving kan brukast tidleg på våren
- Vi et dei samanrulla "sneglehusa"
- Avkokast
- Sursyltast
- NB.Sjekk at det står att tørka sporebærande blad etter fjoråret!



Strutsveng (*Matteuccia struthiopteris*)  
© Biopix.dk: N. Sloth



VILL  
VEKST





111

VEKST





Strutsveng (*Matteuccia struthiopteris*)  
© Biopix.dk: N. Sloth





VILL  
VEKST







VILL  
VEKST





VILL  
VEKST





# Svarthyll

*Sambucus nigra*

VILL  
VEKST

- Eit nyttig lite tre/busk!
- Forvilla i Noreg opp mot Nordland
- Kultivaren *S. nigra* 'Alv' er valt ut som veileigna i kyststrøk nord til Nordland
- Gamal nytteplante
- Sommar: Hylleblomstsaft og tørka blom til te
- Haust: Hyllebærsaft















*Eranthis alaris*

CITRONSYRE  
CITRONSYRE

















# Sommarjobb:

## Sanka vinterteen

VILL  
VEKST

- Sank og tørk blad til te av
- Geitrams
- Mjødurt
- Rogn



# Gode teplantar



- Geitrams
- Vassmynte og åkermynte
- Bringebærblad
- Rogneblad
- Blåbærlyng
- Mjødurt
- Bjørkeblad

# Sopptida: årets høgdepunkt!!

- Kanskje 10.000 arter sopp i Norge
- Av dei ca 3000 storsoppar
- Ca 150 matsoppar
- Ca 10 dødeleg giftige soppar



# Kantarell

*Cantharellus cibarius*

- God matsopp
- Guloransje farge
- Ribber på undersida
- Ribbene går ned på stilken
- Fast, gult kjøtt
- God lukt
- Både granskog og bjørkeskog over heile landet







# Falsk kantarell

*Hygrophoropsis auranthiaca*





# Ekte eller falsk?



- FALSK KANTARELL
- Mørkere oransje
- Tynn og mjuk
- Manglar god kantarell-lukt
- Ikkje særleg giftig
- Har skiver, ikkje ribber

# Traktkantarell

*Cantharellus tubaeformis*

- God matsopp
- Oversida av hatten er brun / gråbrun
- Traktforma hatt
- Gulgrå ribber under
- Ribbene går ned på stilken, som er hul
- I barskog nord til Namdalen
- Funnen over heile landet







# Bleik piggsopp

*Hydnum repandum*

- God matsopp
- Matt kvit/gulkvit hatt
- Piggar på undersida, som små "istappar"
- Fast og lekker
- Mild smak og lukt
- Eignar seg godt til å blanda i kjøtdeig eller posteiar



# Steinsopp

*Boletus edulis*

- God matsopp. Veks i heile landet
- Brun hatt, lysare stilk
- Hatten har ofte ein smal, kvit kant
- Stilken ofte kraftig og rund, med lyst, finmaska "maskenett"
- Rørlaget først tett og grått, så gult, grønt, til slutt brunt





Foto: Ingrid Lauvåsvåg

