

Urteatlas – Spiselige planter



Løvetann



Marikåpe



Ryllik



Brennesle



Geitrams



Mjørdurt



Gaukesyre



Åkersnelle/kjerringrokk



Sisselrot

Løvetann: Rota smaker godt til supper, stuinger og til hovedmåltidet. Smaken er besk. Tilberedes gjennom å ta vekk det ytre brune laget. Deretter skjæres den i små biter som får ligge en times tid i vann. Slå ut vannet og kok bitene et kvarter i nytt vann. *Bladene* smaker godt mens de er små og litt bleke. Kan brukes som de er i salater eller som grøntfôr, men kan også kokes opp og hakkes sammen med andre grønnsaker. Gjør seg godt i supper. Smaker nesten som rosenkål når den er kokt. Eldre blader smaker bittert, men ser du etter bleikede blad under vedstaber og skrot, kan du finne eksemplarer som er brukbare hele sommeren. Du kan mildne en eventuell bitter smaken med kokte egg og agurkterninger i salaten. Bladene inneholder ikke så mye næring, men er rike på C-vitamin. Man kan også plukke blomstene, koke dem i vann, blande med sukker og lage løvetannsirup.

Marikåpe: Marikåpens blader er fin til stuinger og suppe.

Ryllik: Planten har vært kjent som medisinplante både fra Kina (ca. 2000 år f.Kr.), fra antikkens Hellas og fra europeisk middelalder. Ryllik har mange kjente bruksområder, blant annet ved skjørbuk, som blodstillende middel og som en komponent i salve til sårheling (ved at friske blad knuses, blandes med fett og legges på sår med omslag), og som te som har blitt brukt mot tannverk, hodepine, nyrestein, diare og innvollsorm. Det finnes vitenskapelig dokumentasjon for at ryllik kan ha antibakteriell effekt på enkelte bakterier.

Brennesle: Tidligere ble brenneslen dyrket, i dag er den ugress. Bladene slutter å brenne når de varmes opp til over 60^o, eller du slår kokende vann over dem. Brennesle kan du bruke som spinat, og den inneholder en rekke næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Brenneslen er mageregulerende. Bruk blad av unge planter. Brenneslen kan forvelles, bladene kan skjæres opp i strimler, da smaker den godt i supper, eggerøre og stuinger og brukes nærmest som persille. Kokekraften kan du tilsette sukker og du har en fin leskedrikk. Brukes også til te. Mange tørker brenneslebuketter og bruker dem utover vinteren. Ikke kok brennesla lengere enn høyst nødvendig. Da ødelegger du vitaminene. Du kan tørke brennesle. Deretter male den opp og blande i melet til bakverk. Det er både sunt og velsmakende. Røttene kan spises ferske eller kokes.

Geitrams: Sammen med bjørkeløv er geitramsen en viktig del av elgens sommerbeite. Rota kan brukes som kaffeerstatning og av bladene blir det fin te. De unge skuddene kan spises ferske eller kokt. Smaken er besk, så det er lurt å tørke og forvelle dem først. Stilken er rød på sørsiden og grønn på nordsiden. Kjekt å vite når du skal orientere uten kart. Det er roten som inneholder næring. Av ferskvekten er 16% karbohydrater. Om du spiser 8 hekto dekker du minimumsbehovet for karbohydrater. Mest næring får du fra september til mai. På grunn av den beske smaken, er tilberedningen ganske omstendelig. Kløv rota og fjern den brune treaktige midtstrengen. Rist den kløyvde rotstokken på stekepanna til den blir brunaktig og tørr. Kok den deretter et par minutter i vann og slå ut kokevannet. Kok den til slutt et kvarter i nytt vann.

Mjødurt: Ble brukt som krydder til ølbrygging, men er også fin til te. Bruk bladene.

Gaukesyre: Plukkes og spises ferske med melk som dessert. Kan også forvelles for å mildne smaken. Setter en frisk syrlig smak på supper, poteter og fisk. Saften som syren forvelles i, kan tilsettes litt sevje eller sukker og blir en fin leskedrikk. Prøv å tørke syre, den vekker sommerminner på kalde, mørke vinterkvelder når den drikkes som te.

Åkersnelle/kjerringrokk: De unge skuddene kan spises rå eller brukes i salat. Rota kan males til mel. Som te sier et gammelt kjerringråd at den er fin mot gikt.

Sisselrot: Sisselrot er rik på sukker og du kan koke grøt på den. Smaker søtt og lakris. Er god å gå å tygge på. Har ikke den store næringsverdien, men setter god smak på lav og planter som smaker beskt. Smaker godt hele året.