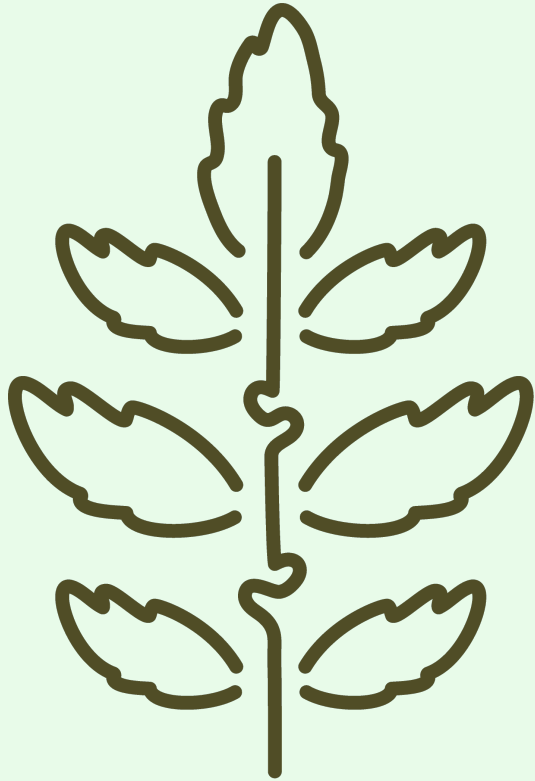




Kurs i sanking og matlaging med ville vekster

Villnis, Venåsen
20. – 21. august 2022



Vill
nis









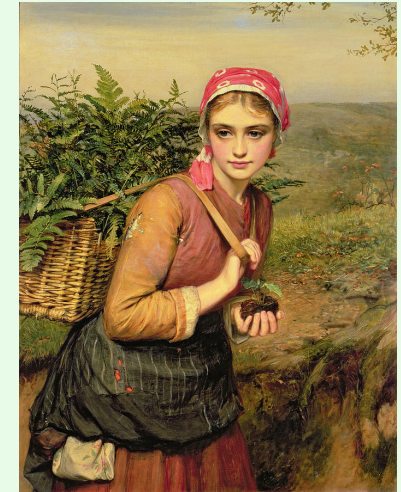
Sankingens ~~renessanse~~ revolusjon

- I Norge tradisjon for å utnytte fisk, vilt, bær og sopp, men mindre kunnskap om rundt 350 andre spiselige vekster
- Det Nye Nordiske Kjøkken (matmanifestet og Vild Mad)
- Noma og Maeemo
- Bryggerier, destillerier, lokale produsenter
- Folk flest 😊

Hvorfor ville vekster?

- **Variasjon i kosten:** Av 250 -300 000 kjente spiselige arter, bruker vi i hovedsak kun 150 til 200 arter til mat. 75% av verdens mat kommer fra 12 plantearter.
- **Smak:** ville vekster tilbyr et helt unikt smaksunivers. Sterke og «nye» smaker. Terroir Trøndelag.
- **Næringsinnhold:** Ville vekster inneholder antioksidanter, sporstoffer, vitaminer, mineraler (f.eks jod, silisium, jern, sink, magnesium, mangan og radium), fiberstoffer og fettstoffer som er viktige for kroppens funksjoner.
- **Miljø:** Lokal, kortreist, usprøyta mat med lite eller ingen ressursbruk og utslipp knyttet til dyrking og preservering.
- **Mat med historie:** Vekstene forteller både kulturhistorie og eventyr fra de dype skoger og langstrakte heier.
- **Bygger bånd til naturen:** Skaper entusiasme og forståelse for naturen og det som vokser og lever der.
- **Helse:** fysisk og psykisk helse
- **Utvider sesongen for ferske råvarer**

Ville vekster i kulturhistorien



Skogfinnene brukte blant annet rødkløver, engsyre, geitrams og einebær i kosten og **samene** kvann, einebær, engsyre, turt, dvergbjørk og skjørbuksurt. **Vikingene** brukte skvallerkål, skjørbuksurt, ugrasklokke, kvann, stornesle, ramsløk og tindved for å nevne noen.



Lovverk, bærekraftig sankning og forsiktighet



Allemannsretten i friluftsløven omfatter
ferdelsretten, høstingsretten og
oppholdsretten i utmark.

Som utmark regnes udyrket mark, for eksempel skog, skogplantefelt, fjell, svaberg, kratt og myr. Innmark er de områdene som er mest opparbeidet og oppleves som privat, samt dyrket mark, engslått og kulturbeite.

§ 5. (*Almenhetens høstingsrett*)

"Under ferdsel i utmark kan allmennheten høste ville nøtter som skal spises på stedet og plukke og ta med seg ville blomster, planter, bær og vill sopp, samt røtter av ville urter, **når det skjer hensynsfullt og med tilbørlig varsomhet.**"

- Høstingsretten gjelder ikke nødvendigvis for naturprodukter som mose, lav, tæger, never, bark, grener og trær. Tapping av sevje krever samtykke fra grunneier.
- Hva som er bærekraftig sanking avhenger av blant annet artens utbredelse og forplantningsmåte. Kunnskap om hver enkelt art er derfor viktig for bærekraftig sanking.
- Plukk ikke alt som vokser på et sted. Plukk ikke alle røtter, blad, alle blomster eller alle frø av en plante. Planten trenger å lagre næring og forplante seg. Dyrelivet skal også ha sitt.
- Plukk ikke planter som er utrydningstruet (sjekk Norsk rødliste på www.artsdatabanken.no).
- Arter på fremmedartslista kan du plukke så mye du vil av i utmark (se www.artsdatabanken.no), men pass på å ikke spre disse artene.
- Plukk ikke planter i naturreservater eller andre verneområder uten å sjekke om det er lov. Hvert område har sin egen forskrift (kontakt fylkesmannens miljøvern avdeling eller søk etter forskriften på www.lovdata.no)

Forsiktighet ved sanking

- Forvekslingsfare
- Helseaspekter ved innholdsstoffer som arter inneholder naturlig
- Helseaspekter ved stoffer som arter tar opp i seg fra miljøet rundt

Studieteknikk og kilder

- Start med noen få planter
- Ikke bare les, men smak og lag noe
- Bruk flere kilder
- Vær kritisk til kilder
- Bruk latinske navn for å unngå forvekslinger
- Kjennskap til botaniske navn og begrep er nyttig og viktig.

Forvekslingsfare: skjermplantefamilien som eksempel

Hundekjeks, karve og kvann er spiselige:



Hundepersille, giftkjeks og selsnepe er blant de farligste:



Hundepersille

Aethusa cynapium

Skjerimplantefamilien *Apiaceae*

- **Kjennetegn:** Ett- eller toårig, 15-60 cm høy, med rød- eller fiolettstripet stengel (nederst). Bladene ligner hundekjeksblad, men er blanke, mørkegrønne, myke og slappe. Hvite blomster i doble skjermers med **karakteristiske lange, hengende småsvøpblad under småskjermene**. Uten storsvøp. Fruktenes er eggformete, gule med rødbrune striper. Frisk, næringsrik kulturjord, rabatter, hager, skrotemark, åker og i næringsrike skoglier.
- **Utberedelse:** Nokså vanlig i Sør-Norge, sjelden og tilfeldig i Nord-Norge
- **Giftstoffer:** Hele planten inneholder giftige acetylen forbindelser. I hundepersille er det aethusin. Udokumenterte påstander om at planten skal inneholde coniin. Alkaloidene cynapin. Få rapporter om forgiftninger.
- **Kan forveksles med:** Hundekjeks *Anthriscus sylvestris*, men hundepersille har i motsetning til hundekjeks mørkegrønne, blanke, myke blader. Hundepersille i blomst er lett å skille fra andre skjerimplanter på småsvøpene: ingen andre har så lange nedhengende småsvøp.



Giftkjeks *Conium maculatum*

Skjermplantefamilien *Apiaceae*

- **Kjennetegn:** Toårig plante, 50-100 cm høy som kan minne om hundekjeks, men giftkjeks har **glatt, rødflekket stengel**. Nedre blad er større og mørkere grønne enn hos hundekjeks og helt glatte. Runde bladstilker. Kronblad hvite, storsvøp mangebladet med lansettformete nedbøyde blad, småsvøp fåbladet. Frukt eggformet med ujevne buktete ribber. Frisk, fuktig jord, på avfallsplasser, i åkre og veikanter. **Lukter stygt**.
- **Utberedelse:** Sjelden, men funnet nord til Nordland (bodø)
- **Giftstoffer:** Hele planten inneholder giftige alkaloider, primært coniin og γ -conicein, men også flere lignende piperidinalkaloider i mindre mengde. Størst innhold i modne frø, opp til 1 % av vekten. Innholdet er lavere i bladene, men her er det mest γ -conicein som er 10 ganger så virksomt som coniin. Innholdet i blader kan være opp til 1 mg/g. 15- 30 gr frø er farlig dose for et menneske.
- **Kan forveksles med:** Hundekjeks *Anthriscus sylvestris*



Selsnepe

Cicuta virosa

Skjerimplantefamilien *Apiaceae*

- **Kjennetegn:** Flerårig, 50- 120 cm høy. **Jordstengel med kammer**, grov, eggrund-sylindrisk. Stengel hul. Blad 1-3 ganger finnete, med hule skaft. Fliker 5-10 mm brede, skjevt lansettformete, spisst tannete. Skjerm med 10-12 stråler og kun småsvøp med 6-8 linjeformete blad. Blomster hvite-svakt rosa. Frukt rund med brede ribber. I sump, vannkanter og delvis myr på næringsrik grunn.
- **Utberedelse:** Sør-østlig utberedelse. Vanlig i Sør-Norge, nord til Nærøy. Kautokeino.
- **Giftstoffer:** Meget sterke krampegifter. Polyiner, polyacetylen. Polyacetylen er svært rektive forbindelser som kan forårsake symptomer i sentralnervesystemet og celledød.
- **Kan forveksles med:** Den sellerilignende lukten og smaken, og rotstokkens form og farge kan minne om nepe eller sellerirot.



Helseaspekter ved stoffer plantene inneholder naturlig

Engsyre, fjellsyre, småsyre, grassyre, skogsyre, gjøkesyre, harerug, parkslirekne, meldestokk

Inneholder så store mengder oksalsyre at de ikke anbefales til de med nyreproblem. Også hvis man har plager knyttet til revmatismelignende sykdommer, bør man for sikkerhets skyld begrense inntaket av disse plantene. Små barn og ammende skal også begrense bruken.

Kjempespringfrø

Inneholder kalsiumoksalat som har de samme advarslene som oksalsyre.

Korsknapp, einer, furu

Anbefales heller ikke til de med nyreproblem.

Ryllik, Tunbalderbrå

Noen kan reagere allergisk på planten. Spis derfor ikke for mye i starten.

Rogn, fjæresauløk

Bladskuddene inneholder cyanogene glykosider, som i store mengder er skadelige.

Myske

Myske inneholder mye av aromastoffet kumarin som er skadelig i store doser, så vær forsiktig med bruken.

Reinfann

Inneholder aromastoffet tujon som er giftig i store mengder.

Klengemaure

Saften i planten kan forårsake hudirritasjon for disponerte personer.

Altså:

Enkelte arter er ikke egnet som mat for visse personer med allergier, sykdommer eller gravide. Man bør ikke overdrive inntak av enkelte arter og noen arter krever spesiell behandling.

Ressurser

- Giftinformasjonen: 22 59 13 00
- Mølgaard, Per (2014) Giftige planter – i naturen, i haven, i kjøkkenet og på marken
- pfaf.org (Plants for a future)

Møt noen ville vekster

LØVETANN

Taraxacum officinale



Spiselige plantedeler: Blad, blomst, stengel, knopp, rot.

Menyforslag: Garnityr, grønnsak, suppe, stuing, gelé, saft, bakverk, karamellisering, sylting, sirup te, te, vin, dram, kaffeerstatning, mel og spaghetti. Går det an å si at løvetann kan brukes til alt?

Inneholder mye: A og C, jern, kalsium og fosfor.

STORNESLE

Urtica dioica

Spiselige plantedeler: Blad, skudd, blomst, frø

Menyforslag: Salat, grønnsak, stuing, krydder, suppe, puré, pesto, risotto, ravioli, pai, omelett, juice, smoothie, te, øl, vin.

Inneholder mye: A, B, C, jern, mangan og fosfor.



GEITRAMS

Chamerion angustifolium

Spiselige plantedeler: Unge skudd, blad, blomster, fruktkapsel, stengel og rot

Menyforslag: Garnityr, salat, grønnsak, te, saft, gelé, mel

Inneholder mye: C



MJØDURT

Filipendula ulmaria

Spiselige plantedeler: Blad, blomst, rot

Menyforslag: Garnityr, salat, grønnsak, suppe, saus, gelé, syltetøy, iskrem, eddik, saft, sirup, te, vin, likør, dram

Inneholder mye: C



VASSARVE

Stellaria media



Spiselige plantedeler: Blad, blomst, stengel, frø

Menyforslag: Garnityr, salat, pesto, grønnsak

Inneholder mye: Jern

SKVALLERKÅL

Aegopodium podagraria

Spiselige plantedeler: Blad, blomst, stengel, frø.

Menyforslag: Garnityr, salat, grønnsak, suppe, puré, pesto, stuing, bakverk, lasagne, risotto, passer godt til potetretter. Tredje året etter spiring kommer blomstene, de har en mild og behagelig smak og kan brukes som garnityr eller i salat.

Inneholder mye: C og jern

Forvekslingsfare: Skjermplantefamilien, flere forvekslingsarter.



ENGSYRE

Rumex acetosa



Spiselige plantedeler: Blad, blomst, rot, frø

Menyforslag: Garnityr, salat, grønnsak, suppe, saus, majones, marinade, dessert, kake, syltetøy, saft, gelé. Vanlig i fransk kjøkken, som saus til fisk og hakket som smakstilsetning i potet-, linse- og bønnesuppe, som puré tilsettes den omeletter.

Inneholder mye: C

MELDESTOKK

Chenopodium album

Spiselige plantedeler:

Blad, blomst, frø

Menyforslag: Garnityr, salat, grønnsak, suppe, stuing, spiring

Inneholder mye: A, B, C, jern og protein

Forvekslingsfare: Andre meldearter, men alle Chenopodiumartene er spiselige



SPISELIGE BLOMSTER



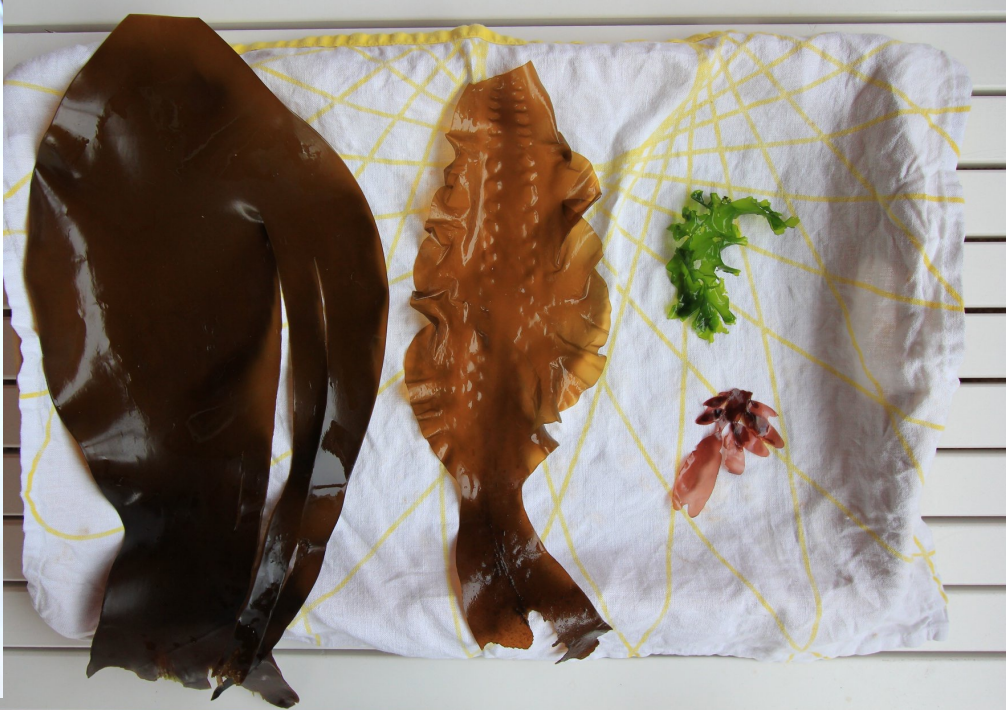
VEKSTER PÅ STRANDENG



TRÆR



TANG OG TARE



- Mer mineralstoffer enn planter på land
- Rikelig med jod(obs!)
- Mer kalsium enn melk
- Rike på vitaminer
- Inneholder mellom 4 og 25% proteiner
- Den femte smaken umami

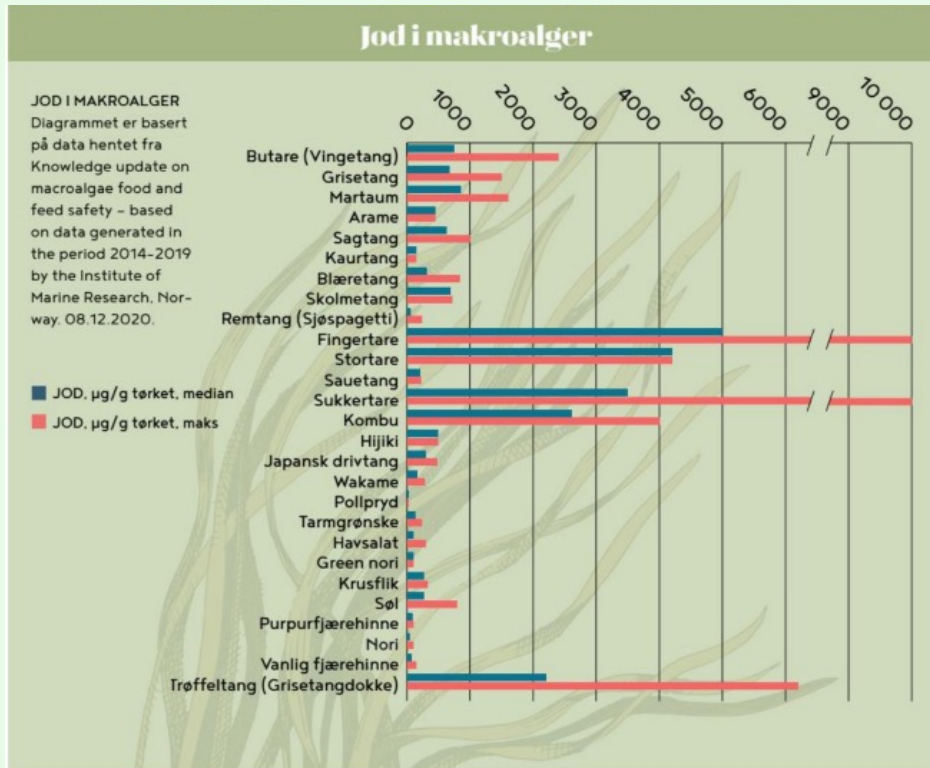
Hvordan bruke alger til mat?

- Generellt: rød- og grønnalger har mye egen smak, mens de fleste brunalger bidrar mest gjennom umami når det kommer til smak.
- Brunalger - blæretang, griselang, sagtang, sukkertare og butare
- Grønnalger - havsalat og tarmgrønske
- Rødalger – griselangdokka, krusflik og søl

- Tørket og malt eller knust
- Fersk, eller kokt som grønnsak
- Fersk eller rehydrert til å lage buljong
- Stekt i olje eller smør
- Fermenteres, syltes, kandiseres, saltes
- Alle alger kan fryses uten at kvaliteten blir forringet

- Rapport fra 2020 om mattrygghet i tang og tare fra Havforskningsinstituttet på oppdrag fra Mattilsynet. Rapporten omhandler tang og tare (makroalger) til bruk i næringsmidler og fôrvarer.
www.hi.no/hi/nettrapporter/rapport-fra-havforskningen-en-2020-44
- Innhold av bly og kvikksølv er generelt lavt.
- Mattilsynet advarer mot å spise fingertare på grunn av høyt innhold av uorganisk arsen.
- Mikrobiologi: viktig med god kjøling av varmebehandlede produkter av makroalger, på grunn av mulig forekomst av sporedannende bakterier. Utgjør liten risiko i ferske eller tørkede produkter som brukes direkte og ikke varmebehandles eller oppbevares etter varmebehandling.

Jod problematikken



Anbefalinger for inntak av jod	
Voksne	150 µg daglig
Gravide	175 µg daglig
Ammende	200 µg daglig
Spedbarn(0-11 mnd.)	50 µg daglig
Barn (12-23 mnd.)	70 µg daglig
Barn (2-5 år)	90 µg daglig
Barn (6-9 år)	120 µg daglig

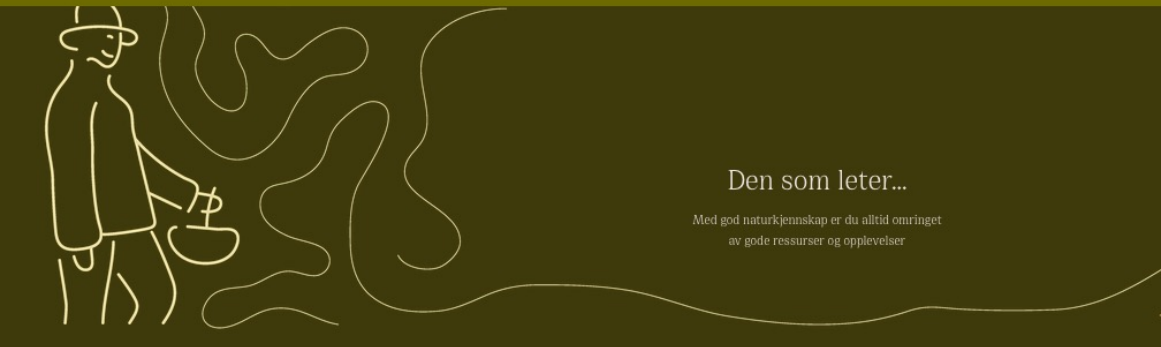
Kilde: Matvaretabellen

RESSURSER

- Plukk selv
- Vill Vekst – Mat fra naturen
- Kirsten Winge
- Rolv og Christina Hjelmstad
- Stephen Barstow, edimentals.com
- Galloway Wild Foods
- Pascal Baudar
- Mat og te av ville vekster!
- pfaf.org (Plants for a future)
- Norges Sopp- og Nyttevekstforbund
- Ting med tang
- Lofoten seaweed
- norwayseaweed.no
- Tango Seaweed
- Lofotens ville kjøkken



Søk



Den som leter...

Med god naturkjennskap er du alltid omringet av gode ressurser og opplevelser

Villnis leverer råvarer fra naturen, helhetlige kurs, opplevelser og overnatting på den tidligere husmannsplassen Venåsen på Inderøy. Vi brenner for god utnyttelse av de ressursene som finnes rundt oss, både i form av spiselige ville nyttevekster, naturopplevelser og håndverkstradisjoner.



Villnis
@viervillnis · Mat og drikke

2 457 personer liker dette, deriblant 232 av vennene dine

2 588 følgere

29 personer har sjekket inn her

http://www.viervillnis.no/

950 87 644

Send melding

post@viervillnis.no

Alltid åpen

Mat og drikke · Produkt/tjeneste

Sikkerhetsinformasjon

https://www.instagram.com/vi_er_villnis/



Facebook: viervillnis
Instagram: vi_er_villnis
Nettside: viervillnis.no



vi_er_villnis

Rediger profil



168 innlegg 1 301 følgere Følger 506

Villnis

Produkt/tjeneste

Villnis leverer råvarer fra naturen, helhetlige kurs, opplevelser og overnatting på den tidligere husmannsplassen Venåsen på Inderøy.

airbnb.com/h/villnis-overnatting

INNEGG IGTV LAGRET TAGGET

