

Tack för att ni ville följa med på växtvandring! Här nedanför har jag försökt sammanfatta en del av det som sades. Några bra källor när ni börjar vildplocka mera är:

Den virtuella floran <http://linnaeus.nrm.se/flora/>

NatureGate <http://www.luontoportti.com/suomi/sv/>

Facebook-gruppen Vilda ätliga växter i Sverige  
<https://www.facebook.com/groups/264724170291468/>

Dags att plocka <http://www.dagsattplocka.se/>

Skogsskafferiet <https://www.skogsskafferiet.se/>

Här finns svenska arméns handbok i överlevnad att ladda ner gratis. OBS strunta i hundkäxen, det finns för stora risker! [https://www.forsvarsmakten.se/siteassets/4-om-myndigheten/dokumentfiler/stabspublikationer/handbok\\_overlevnad.pdf](https://www.forsvarsmakten.se/siteassets/4-om-myndigheten/dokumentfiler/stabspublikationer/handbok_overlevnad.pdf)

Hjärtligt välkomna på någon av mina längre växtkurser! Ni kan göra intresseanmälan på [info@wabi-sabi.nu](mailto:info@wabi-sabi.nu) så meddelar jag då något är på gång. Kurser ges ofta som tre tillfällen, i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, men en heldag med samma innehåll kan ordnas på valfri plats om lämplig samarbetspartner finns för lokaler.

Mvh,

/Elin Johansson

Utbildare av plockare av vilda växter

Wabi-sabi Guidning & Aktiviteter [www.wabi-sabi.nu](http://www.wabi-sabi.nu)

Strutbräken

Känns igen på fjolårets sporgömmor som står kvar som mumifierade bruna, väldigt styva miniatyrblad. Alla andra ormbunkar är ifrågasatta som livsmedel eller konstaterat olämpliga! Strutbräken plockas som vårprimör innan "sniglarna" rätat ut sig. Ta maximalt en tredjedel av skotten från varje planta för att garantera dess överlevnad. Strutbräken ska förvällas i tio minuter innan den förtärs, annars kan den orsaka matförgiftning – förmodligen på grund av jordrester i den hoprullade formen. Vanlig i övergivna trädgårdplanteringar, på komposthögar.

Tall

Ätlig från topp till tå! Tallstrunt (skott) på våren har en fantastisk citruston och blir goda inlagda precis som granskott. Tallbarrsté är en överlevnadsklassiker. Både den näringsrika innerbarken och den grövre yttre har använts som mjöl historiskt. Rötter av späda plantor kan kokas och ätas. Av de gröna kottarna kan man koka en sylt/sirap som får en väldigt intensivt röd färg. Kom ihåg att träd och delar av dem inte ingår i allemansrätten!

Nässla

Vårprimör som ger hela säsongen. Klipp ner regelbundet för nya fräscha skott, eller plocka endast toppar senare under året. Soppa en klassiker, men kan ersätta spenat i alla rätter. Torkas lätt till pulver för att tillsätta i bröd, smoothies och liknande, men för den färska smaken behöver de förvällas och frysas in i stället. Fröna som endast kommer på honplantor en lättplockad och näringsrik höstgröda.

## Mållor

Ett perfekt vilt spenatsubstitut som även kan ätas rått, får då en lätt ton av champinjoner. "Mjöligen" blad som är väldigt lätta att känna igen. Späda stjälkar kan kokas till nudlar. Fröna ätliga, växten är släkt med quinoan: dock är de svåra att skala och blir därför beskare i smaken.

## Groblad

Bladen som sallad, stora exemplar som skal till dolmar. Smakneutral. Även de gröna fröställningarna kan ätas råa eller förvällda. Mogna frön kan samlas men mängden skal gentemot frön blir stor. Kan "tröskas" genom att man skakar dem i en glasburk och skedar skal från toppen i omgångar. Fröskalen är dock fullt ätliga och en bra fiberkälla.

## Björk

Sav från björk är en klassisk vårkur, men mycket arbete för något som är till allra största delen vatten med en liten gnutta björksocker. Späda blad ett gott te. På björken växer ibland sprängtickan ("chaga") som är ett populärt kosttillskott och även kan användas för att färga livsmedel som ett naturligt substitut till livsmedelsfärg/coloritsoja. Tänk dock på att svampen har en mycket lång livscykel och behöver ca 40 år innan den går i frukt. Skörda helst bara svampar från träd som ändå ska avverkas!

## Knölklocka

Alla blåklockor är ätliga. Bäst på knölklockan är den mjälla roten, som är formad som en pålrot men inte sitter ihop med plantan direkt utan genom en tunnare rottråd som kan vara väldigt lång. Infördes av munkar på medeltiden som rotgröda, men utkonkurrerad av potatisen. Roten kan ätas färsk, gratineras - eller torkas och blir då ett utmärkt substitut för cashewnötter. Bladen också ätliga, som sallad.

## Sibirisk ärtbuske

Vanlig häckväxt som ofta förekommer förvildad. De gula blommorna utsökta med en söt ärtsmak. Fröna från baljorna smakneutrala. Kokas som färska eller torkade på samma sätt som linser och används i mat, gärna kryddigare rätter då de är rätt fadda. Baljorna "tröskar" sig själva om de lämnas i en papp-påse och kan sedan lätt skiljas från fröna som slungas ut och samlas i botten.

## Våtarv

Det klassiska ogräset som konkurrerar med grödor man vill ha i trädgården, men turligt nog ärligt. Mild, frisk smak. Rik på saponiner som kan vara magretande, så ät inte för mycket!

## Nypon

Alla nypon är ätliga, men vissa är inte goda och vissa har nästan inget fruktkött. Den invasiva vresrosen har goda nypon som smakar klassisk "nyponsoppa". Tänk på att titta efter mask då du rensar. Med en mycket bra kvarn kan även kärnorna malas till mat, men de blir mycket hårda och som regel är det lättare att rensa bort dem.

## Hagtorn

En del hagtorn är smaklösa eller fräna, andra smakar väldigt gott som en blandning av äpple och nypon. Kärnorna är inte lämpliga att förtära och ska avskiljas. Mosar man fruktköttet kan man låta det stelna till gelegodis/fruktläder utan vare sig uppkokning eller socker då det har ett naturligt pektinliknande ämne, men ännu godare blir det med ett hastigt uppkok och lite sötning.

## Rönnbär

Dagsbehovet av c-vitamin tillgodoses av 85 g bär, vilket motsvarar ca 1,5 dl. Bör upphettas innan förtäring, eftersom de innehåller magretande syra. Späda blad på våren har en delikat bittermandelsmak som kan bevaras genom torkning – men drick inte varje dag: smaken beror på att de precis som bittermandel innehåller en variant av blåsyra.

## Äpplen

Äpplen på ödetomter ingår i allemansrätten. Ofta kan du få tillstånd att plocka från kommunens planteringar också, eller hos de som inte "hinner med" - hör dig för! Alla äpplen är ätliga, men vissa är alldeles för sura. Små så kallade paradisäpplen är trevliga att lägga in hela i 1-2-3-lag med julkryddor och blir ett gott tillbehör till kött.

## Humle

Den kanske läckraste vårprimören som få ändå känner till. Späda skott förvälls hastigt och äts med smör. Återfinns ofta i "illegala komposter" vid villaområden men givetvis även vid ödehus och liknande. På humlekottarna bryggs ett rogivande te (eller, givetvis, öl).

## Vänderot/flädervänderot

Starkt rogivande medicinalväxt. Många ogillar doften av roten. Grävs som de flesta rötter bäst vår eller höst och kan sparas torkad för att bryggas till te.

## Mjölkört/rallarros

En väldigt användbar växt. Blad som sallad, späda skott förvällda. Blommor till vackert röd (men smaklös) saft. Fermenterade blad ett perfekt substitut till svart te, dock koffeinfritt. Sök på nätet efter "Ivan Chai" för instruktioner hur det tillverkas!