

FÖRTECKNING av VILDA ätliga VÄXTER

1. Giftiga växter? Några väldigt giftiga växter...

Nordisk stormhatt (*Aconitum lycoctonum*): Innehåller alkaloiden akonitin som är ett förlamande nervgift, roten har använts som pilgift, som medel vid mord och avrättning, i ytterst små doser som smärtstillande, som lokalbedövande medel i salvor, som dekott mot ohyra bl.a väggloss. Vid förgiftning finns inget att göra annat än att hålla hjärta och lungor igång på konstgjord väg tills giftet försvunnit ut ur kroppen.

Fingerborgsblomma (*Digitalis purpurea*): 2-3 blad är dödlig dos för en vuxen. Verksamma ämnen är bl.a glykosiderna digitoxin och digoxin. Används medicinskt som hjärtmedicin mot hjärtsvikt och förmakarflimmer.

Gullregn (*Laburnum*): Hela växten men särskilt fröna innehåller alkaloiden cytisin, fröna liknar ärter och har förväxlats av barn. 12 blommor eller 2-3 frön kan ge svår ibland dödlig förgiftning hos barn.

Flockblommiga:

- **Sprängört** (*Cicuta virosa*): Finns i hela landet, växer i vattenbryn, i näringsriktvatten. Ofta flyter plantor iland och det kan hända att betande kor trampar sönder dem och blir förgiftade när de dricker av vattnet. Hela växten, särskilt roten innehåller giftet cicutoxin och cicutol som är dödlig i små mängder.
- **Odört** (*Conium maculatum*): liknar hundkäx, har en obehaglig unken doft, hela växten särskilt de omogna fröna och bladen innehåller ett flertal alkaloider, var av den viktigaste är koniin. Koniin angriper centrala nervsystemet vilket leder till muskelförlamning medan medvetandet är intakt, i värsta fall förlamas andningsmuskulaturen och man kvävs. Giftigheten beror på växtstället. Farligast är odörten om den växer mörkt och kallt.
- **Vildpersilja** (*Aethusa cynapium*): liknar hundkäx och vanlig slätbladig persilja. Luktas lök. Innehåller bl.a koniin. Mycket giftig, kan var dödlig.

Potatisväxter: belladonna, besksöta, bolmört, nattskatta innehåller olika typer av alkaloider som solanin och atropin, ingick i häxsalvor, i rätt dos lugnande och kramplösande, i fel dos dödlig.

Kan ge kraftig hudirritation: Moses brinnande buske, vinruta, jättebjörnloka

Smörblomsväxter och sippor: Kan ge sveda i mun och svalg samt magbesvär

2. VILKA BÄR KAN MAN ÄTA?

Giftiga bär: Liljekonvalj, belladonna, idegran (bara kärnan är giftig!), ormbär, tibast, murgröna, besksöta, benved, brakved, druvfläder, ekorrbar, järnek, liguster, trolldruva, hundrova, kermesbär, nattskatta

Lite giftiga: Kråkbär, blåtry, druvfläder, olvon, rosenry, skogstry, kaprifol, snöbär, vildvin

Inte giftiga bär: Hönsbär, kornell, aronia, berberis, hagtorn, havtorn, häggmispel, nypon, odon, stenbär, tranbär, enbär, fläderbär, fuchsiabär, rönnbär, oxelbär, måbär, hägg, slån, oxbär, silverbuske, mahonia, eldtorn

3. ÄTLIGA VILDA VÄXTER!

Backlök (*Allium Oleraceum*), späda blad som krydda

Backtimjan (*Thymus*)

Bladen som krydda i många maträtter, kryddsmör och marinader

Blåbär (*Vaccinium myrtillus*)

innehåller antioxidanter, sägs vara bra för syn och minne

Blåklockor (*Campanula*), Ätliga blommor

Brudborste (*Cirsium helenoides*), Blad, märe och rot kan ätas.

Brudbröd (*Filipendula vulgaris*), Ätliga rotknölar

Brännässla (*Urtica dioica*), Späda blad är mest näringsrika. På äldre plantor är fröna mkt rika på näring. Kokas till soppa, används hackade i bröd, mals till pulver som kosttillskott, används i te.

Cikoria, vägvårda (*Cicorium intybus*)

Blad används som sallad, rot kan användas som substitut till kaffe.

Daggkåpa (*Alchemilla vulgaris*), som utfyllnad i mat, örtte minskar blödningar vid kraftig mens. Koka ett sammandragande och mjukgörande ansiktsvatten!

Glasört (*Salicornia europaea*)

skotten i sallad, är salta, kan kokas och ätas som sparris (*Salicorne*)

Groblad (*Plantago major*), som utfyllnad i mat, fröna är nyttiga och goda, bladen har starkt sårhälsande effekt (garvämmen och antiseptiska aucubin). Te är bra mot rethosta.

Gråbo, (*Artemisia vulgaris*), Blad och frö kan användas som krydda)

Gräslök (*Allium Schoenoprasum*)

finns vild, ofta vid kusten, blommorna kan klippas i sallad

Gullviva (*Primula veris*)

späda blad i sallad, som spenat och i soppor

Gåsört (*Potentilla anserina*), Roten kan ätas.

Gökärt (*Lathyrus linifolius*), blomman äts färsk, rotknölen äts färsk eller torkas, smakar lite lakrits och innehåller mkt socker och protein. Låt dra i vatten för måltiddryck.

Harsyra (*Oxalis acetosella*), ger citrus smak till sallader, såser och efterrätter, blomman är ätbar och dekorativ. Innehåller oxalsyra som ska undvikas vid njursten.

Hundkåx (*Anthriscus sylvestris*) **OBS!** Kan förväxlas med odört och vildpersilja, roten innehåller mycket kolhydrater, kan ätas rå eller kokt, är mkt besk och kan urlakas

Humle (*Humulus lupulus*), nyutspruckna blad som te, vårens stamskott på cirka 1 dm kan kokas som sparris

Kamomill (*Matricaria recutita*), lugnande örtte av torkade blommor. Bra för magen, vid förkylning.

Kardborre (*Arctium*), rötterna kan skapal, kokas och ätas som sparris

Kaveldun (*Typha latifolia*), Rotstock, mærg vid bladbas, kaveln är ätliga.

Kirskål (Aegopodium podagraria), bladen kan användas i sallad, kokta eller frästa. De späda bladen är godast. Goda frästa i smör, i paj eller gratäng. Man kan pressa en nyttig råsaft ur de äldre bladen. Bra att frysa in.

Klöver (Trifolium)

blommor som ätbar dekoration i sallad, späda blad hackade i keso eller sallad

Knölvial (Lathyrus tuberosus), odlades förr för de ätliga rotknölnarna och kallades jordnötter eller jordmöss och sägs smaka kastanj

Kråkbär (Empetrum nigrum)

brännvinskrydda som färgar rött, blandas i med andra bär i sylt, som vin i Norge, enligt senare forskning mkt rik på antioxidanter.

Kummin (Karum Carvi), **OBS! Kan förväxlas med odört och vildpersilja!**

passar som krydda i bröd. Underlättar matssmältningen. Roten smakar som palternacka. Bladen kan användas till sallad och i matlagning.

Kvickrot (Elytrigia repens), rötterna är energirika och kan ätas färska eller rensas, torkas och hackas till mjöl. Man kan pressa bladen och få en energirik grönsaft eller koka rötterna och få en söt sirapsliknande lag.

Kärleksört (Hyloteophium telephium), Blad, blomma och rot kan ätas.

Körvel (Myrrhis odorata) **OBS! Kan förväxlas med odört och vildpersilja!**

har en sötaktig anissmak. Färska blad och själkar används i sallad och matlagning.

Lingon (Vaccinium vitis idaea)

innehåller konserverande bensoesyra, som sylt, dricka, torka och krossa i musli

Ljung (Calluna vulgaris)

plocka och torka när den blommar, torkade blomknoppar i te

Lomme (Capsella bursa-pastoris), Unga blad äts färska eller torkade i sallad eller grytor, färsk eller torkad rot är lite som ingefära.

Löktrav (Alliaria petiolata), färska blad smakar som en blandning mellan gullök och vitlök. Gott till kryddsmör. Roten smakar rädisa. Blommorna är goda.

Maskros (Taraxacum officinale), bladen och blomkorgar kan användas färska i sallad, blommorna till vin eller sirap. Blad kan ätas frästa eller i grytor. Rötter kan efter urlakning från beskhet ätas i grytor. Rot kan torkas till te.

Mjölkört (Epilobium angustifolium), bladen ger en bra bas till örtte. Skott och rötter kan ätas råa eller tillagade men är beska.

Målla (Chenopodium),

Flera sorter finns, alla är ätliga. Näringsrika blad som kan användas som spenat. Även fröna är nyttiga.

Måror (Galium)

Flera sorter finns alla som inte är klibbiga passar i sallader eller äts kokta.

Näckros (Nymphaea)

Både vit och gul. Behöver dock urlakas på bitterämnen.

Odon (Vaccinium uliginosum)

blandas med vinbär som sylt, lär vara ett afrodisiakum

Ormrot (Bistorta)

Ätliga blad, groddknoppar.

Pepparot (Armoracia rusticana), klassisk krydda, c-vitaminrik och innehåller antibiotiska ämnen.

Pilört (Persicaria lapathifolia)

Fröna är kan ätas färska eller torkas och krossas. Bladen är också ätliga men något bittra.

Pors (Myrica gale)

för att brygga öl och krydda brännvin

Ramslök, (Allium ursinum), vild perenn lök, använd ovanjordisk del, god i sallad eller krydda i kalla såser, förlorar smak vid upphettning

Renfana (Tanacetum vulgare), unga blad kan användas sparsamt som krydda i mat och brännvin. Örtte har använt mot mask, klåda och matsmältningsbesvär. En bukett renfana avger en doft som ogillas av insekter. Innehåller små mängder thujon vilket man inte bör äta för mkt av. Undvik vid graviditet.

Ryssgubbe (Bunias orientalis), Unga skott kokas eller äts råa.

Rölleka (Achillea millefolium), universalmedel inom folkmedicin. Innehåller salicylsyra, eteriska oljor och garvämnen. Gör te på färska eller torkade blommor eller omslag av bladen. Blad kan användas i mindre mängder som krydda eller i sallad. Gnid mot huden för att hålla myggen borta. Kan även användas som brännvinskrydda eller smaksättare i likörer

Selleri (Apium graveolens)

På sydlinga saltängar, förvildad till Uppland, malda frukter som krydda

Smultron (Fragraria vesca)

godast att äta direkt, blad som te, dekorativa frysta styckevis, med tappar i sötma

Sommargyllen (*Barbarea vulgaris*), En av de mest C-vitaminrika växterna, bladen kan ätas före blomningen, blomknoppar kan användas som broccoli. Beskheten försvinner efter förvällning.

Strutbräken (*Matteuccia struthiopteris*)
Nya skott (fiddleheads) kan ätas som sparris. Även nya skott ifrån Örnbräken.
Man bör dock ej äta för mkt av dessa.

Stenbär (*Rubus saxatilis*), saftiga bär

Stensöta (*Polypodium vulgare*), rötter äts färska som godis, som smaksättare i vatten, te, vinäger, likör och efterrätter.

Svartkämpar (*Plantago lanceolata*), används som groblad

Syror (*Rumex*), bladen är syrliga och goda i sallad, soppor och grytor. Frön kan rostas.

Tistlar (*Cirsium*),
Hela växten är ätlig, akta taggarna. Stjälkmärgen är saftig och mild innan blomning. Kärrtistel är bäst.

Tranbär (*Vaccinium oxycoccos*)
till sylt och gele, med bensoesyra och därför hållbar

Tusensköna (*Bellis perennis*), blomma och blad kan ätas färska, har använt inom folkmedicin mot eksem, svamp, slemlösande vid hosta mm.

Vass (*Phragmites australis*)
Rot, späda skott och frön kan ätas.

Viol (*Viola*), hela växten kan användas som dekoration men även till sylt, saft gelé och likör.

Vitplister (*Lamium*), används som nässlor

Våtarv (*Stellaria media*), hela växten kan ätas kokt, fräst eller rå.

Åkerbär (*Rubus arcticus*)
Njutbara, finns vid kusten i norra Sverige

Älggräs (*Filipendula ulmaria*), blommor och blad ger mandelsmakande örtte. Av blommorna gör man saft. Torkade blommor anses var febernedsättande och lindra kroppsvärk vid influensa. Innehåller salicin som i kroppen omvandlas till salicylsyra.

Äkta johannesört (*Hypericum perforatum*)
blad som te och i sallad, blommor som brännvinskrydda som färgar rött, har antidepressiv effekt

4. ÄTLIGT PÅ TRÄD OCH BUSKAR

Alm (*Ulmus glabra*), almfrukter i sallad

Aronia (*Aronia melanocarpa*), mkt nyttiga bär, bäst att plocka efter frost natt, att frysa in, saft,likör

Berberis (*Berberis vulgaris*), torkade bär blandas i grytor, färska bär till saft, likör eller kanderade

Björk (*Betula*), björksav, te av blad, späda blad i sallad

Björnbär (*Rubus fruticosus*)
färska, som sylt eller marmelad

Bocktörne (*Lycium barbarum*), Bären kallas för Goji-bär.

Bok (*Fagus sylvatica*)
bokollon är rika på olja och protein, kan ätas råa eller rostade

Ek (*Quercus robur*), ekollon kan rostas och skalas eller urlakas från garvsyra.

Enbär (*Juniper communis*), bären och ris kan användas som krydda, enbärsdryck

Fläder (*Sambucus nigra*), blommor och bär till saft. Bär rika på antioxidanter

Gran (*Picea abies*), skott i te, råa i sallad, granskottssirap, i snaps

Hagtorn (*Crataegus*), C-vitaminrika blad, ätliga bär, bäreextrakt används som hjärtmedecin

Hallon (*Rubus idaeus*)
i sylt, saft, som vinäger och som brännvinskrydda. Bladen verkar kramplösande vid mensvärk.

Hassel (*Corylus avellana*) , hasselnötter, tillhör enligt lag markägaren.

Havtorn (*Hippophae rhamnoides*), bär som gélé, saft och mos, bladen kan användas som te

Hjortron (*Rubus chamaemorus*), dryck, likör och sylt, rika på konserverande bensoesyra

Hägg (*Prunus padus*), ger bittermandelsmak till vin, brännvin, vinäger och desserter.

Häggmispel (*Amalanchier*), ätliga bär

Lind (*Tilia cordata*), späda blad i sallad, lindblom till te

Lönn (*Acer platanoides*), späda blad i sallad, blommor har en sötaktigsmak

Olvon (*Viburnum*)

Mest som medicinalväxt, kramplösande. Bark och bär används. Bär har även använts som nödföda och hävdas ha hjälpt mot skörbjugg.

Oxel (*Sorbus intermedia*), bär och späda blad kan ätas färska. Bär kan kokas som gelé eller torkas och användas som russin. Fröna innehåller vätecyanid, har medicinsk effekt i små mängder men giftigt i större mängd.

Ros (*Rosa*), blomblad i sallad, gelé, marmelad, te och olja. Prova vresrosor, rensade, färska med lite citron på.

Rönn (*Sorbus Aucuparia*), bär till sylt, vin, gelé. Torkade bär i musli. Bären är C-vitamin rika och är bäst frostbitna. Späda blad ger mandelsmak, kan även användas till örtte.

Salmbär, blåhallon (*Rubus caecius*). För sylt, saft etc.

Slån (*Prunus spinosa*), bär till saft, sylt, likör, gelé, vin, måltidsdryck. Te av späda blommor och blad.

Syren (*Syringa vulgaris*), av blomman kan man göra saft, gelé eller marmelad. Blommor kan användas till dekoration i sallad eller kanderas

Tall (*Pinus*), omogna gröna kottar kan ätas eller kokas till saft.

5. Förteckning över Ätliga blommor

Backnejlika
Blodtopp (hela växten ätlig)
Blåeld
blåklint
cikoria
daglilja
fläder
fruktträdsblommor
fuchsia
gräslök
gullviva
gurkört
gökärt
hagtorn
harsyra
hibiskus
indiankrasse
isop
jasmin
jordviva
jordärtskocksblommor
kardbenedikt
kinesisk gräslök
klöver
kronärtskocka
kryddsalvia
kråkvicker
kungsmynta
kärleksört
lappspira
lavendel
lind
luktkviol
lusern
löktrav
lönn
malvor
maskros
myntor
palmililja
pipdån
plister
portlak
pumpa
ramslök
ringblomma
robinia
rosor
rosenmynta
safflor
senapskål
sidenört
solrosblommor
sommargyllen
spansk körvel
squash
syren

syror
tagetes
temynta
tistlar
trädgårdsnejlika
tulpan
tusensköna
veronika
viol
vårsköna
älgört
ängsbräsma

6. Exempel på växter som gynnar bin, humlor och fjärilar

anisisop
bergmynta
blodnäva
blå bolltistel
blåeld
blåvinda
citronmeliss
esparsett
hagtorn
hampflockel
honungsfacelia
kantnepeta
kaprifol
kattmynta
knölvial
kungsmynta
käringtand
lakritsmynta
lavendel
ljung
ljungaster
luktreseda
nässla
rödklöver
rödkvanne
stenkyndel
temynta
timjan
veronika
älgört

Listan är uppbyggd utifrån SNF:s förteckning över vilda ätliga växter,
www.skogsskaferiet.se, Rostocks trädgårdars förteckning samt egna erfarenheter.

