

## Arbejdsark ”Spiselige vilde planter i nationalparken”



### Skvalderkål

20-80 cm høj plante. Bladene er dobbelt tredelte og med savtakket bladrand. Den har små hvide blade som sidder i skærme. Formerer sig vegetativt ved lange underjordiske udløbere. Både stængel og blade har en karakteristisk aromatisk duft.

Almindelige på fugtig og næringsrig bund i løvskove og vejkanter. Optræder desuden som ukrudt i haver og parker.

Skvalderkål blev sandsynligvis indført i Middelalderen som læge- og køkkenplante. Medicinsk blev planten brugt som afføringsmiddel.

Andre skærmpolantearter er giftige men skvalderkål adskiller sig fra disse ved bladenes karakteristiske form.



### Stor nælde

Op til 140 cm høj plante med mørkegrønne, savtakkede blade med brændhår. Øverst sidder uanseelige, grønne blomster i hængende blomsterstande.

Planten vokser ofte i store bestande, da den formerer sig ved underjordiske jordstængler.

Almindelige på næringsrig bund i krat, skov, vejkanter, haver og marker.

På grund af brændhår på blade og stængel er nælden let, men smertefuld at bestemme.

Nælden var meget værdsat og blev dyrket i Skandinavien i det 18. århundrede. Den blev brugt til tekstilfremstilling, i madlavningen til bl.a. supper og til dyrefoder.



### Skovsyre

5-10 cm høj urt med krybende jordstængler. De langstilkede, lysegrønne blade, der også findes om vinteren, har kløverform. Blomsterne sidder enkeltvist og har fem hvide kronblade med lilla striber.

Almindelig på skyggefuld bund i skove og parker.

De syrlige blade, der indeholder oxalsyre, kan spises friskplukkede og bruges bl.a. i salat.

Bladene folder sig sammen i tørke for at nedsætte fordampningen.

Husmødre brugte tidligere plantens saft til at fjerne pletter fra tøj.



### Almindelig fuglegræs

5-25 cm spinkel og nedliggende urt med skøre stængler. Den har saftiggrønne æg- til hjerteformede blade der sidder parvis overfor hinanden.

Den har små hvide og stilkede blomster.

Meget almindelige ukrudtsplante på fugtig, næringsrig jord i haver, skove, på marker eller på strandens tangvolde.

Planten kan bruges som salat eller i stedet for spinat.

Den kaldes fuglegræs, fordi planten tidligere blev anvendt som foderplante til bl.a. høns.

Har været brugt som lægeplante mod feber og krampe.



### **Almindelig mælkebøtte**

Flerårig plante med rosetstillede blade og tyk pælerod. Det enkelte blad er aflangt og fliget.

Den har mange små, solgule blomster i kurve.

Alle plantedele indeholder hvidligt mælkesaft, der misfarver hud og tøj med brunlige pletter.

Meget almindelig på marker, i vejkanter, krat, grøftkanter, haver og mellem brosten i byen.

Mælkebøtten består i virkeligheden af mange småarter som er svære at skelne fra hinanden og derfor samlet beskrives som én art.

I folkemedicin blev planten brugt blodrensende, mod gift og forskellige mavelidelser. Pæleroden blev i 1800-tallet brugt som kaffeerstating.



### **Almindelig syre**

40-90 cm høj plante med basalt, rosetstillede blade med pileformet basis. De små rødbrune blomster sidder øverst på planten.

Meget almindelig på fugtig jord langs vandløb, vejkanter og på enge.

Bladene der har en let syrlig smag kan bruges som spinat eller i supper og saucer.

Frø af syre indgik i jernaldermenneskets kost. Alm. syre siges at være blandt de første planter, der blev indsamlet og senere dyrket til brug i salat og supper mm.



### **Ramsløg**

Også kaldet skovens hvidløg - et navn som planten især lever op til når den er i blomst i maj-juni. Ramsløg er 15-40 cm høj og med trekantet stængel. Bladene er bredt lancetformede. Blomsterne er hvidlige og sidder i skærm, og med 10-15 mm lange blomsterstilke.

Findes på lidt fugtig, skygget næringsrig muldbund i skov og krat.

Kan forveksles med den giftige lilje-konval men den skarpe hvidløgslugt afslører den!

Planten er traditionelt brugt som desinfektionsmiddel i hjemmet og til at sænke blodtrykket med.

Rigtig god til pesto eller i wokretter.



### **Løgekarse**

Løgekarse bliver indtil 70 cm høj. Den har langstilkede, ofte overvintrende-delvis vintergrønne grundblade. Blomsterne er 4-tallige, ret små og hvide, og sidder i klaser opadtil på planten.

Vokser i skyggefulde hegn og krat på næringsrig muldbund.

Planten har siden middelalderen været brugt som lægeplante mod gigt, som vanddrivende og imod halsbetændelse.

Indeholder svovlholdige sennepsolie-forbindelser og er derfor lidt bitter.

Rigtig god i frikadeller.

