

Ugress til middag

Planter og blomster som vi anser som ugress, kan vise seg å være det perfekte tilbehør til maten.

AV TRINE-LISE GJESDAL | PUBLISERT 14. MAI 2018 | OPPDATERT 20. JAN. 2020

Bilde av løvetannknopper i en steikepanne

Det finnes mange ugressplanter man fint kan spise. Løvetann er en av de. Foto: Karsten Sund/Naturhistorisk museum

Advarsel: Husk at det kan finnes giftige planter som likner på de spiselige. Det er derfor viktig å være helt, helt sikker man smaker på noe!

Løvetann er ikke bare pene å se på. De smaker godt også. Blomsterknoppene kan stekes og spises, og bladene kan brukes i salater og annen mat. Faktisk så smaker bladene litt som ruccola - en annen bladgrønnsak du kanskje kjenner til? Mange mener løvetann er ugress. Det vil si planter som vokser på steder der vi egentlig ikke ønsker å ha dem.

Miljøvennlig mat

En som vet masse om ugressplanter, og spesielt spiselig ugress, er botaniker Kristina Bjureke. Hun jobber i Botanisk hage i Oslo. Kristina jobber sammen med mange andre botanikere i Europa på et prosjekt som heter «BigPicnic». På norsk betyr det noe sånt som et «stort måltid ute i det fri». Menneskene bak «BigPicnic» jobber for å fortelle mennesk om bærekraftig mat, det vil si mat som er sunn for oss, og som er miljøvennlig å spise for planeten vår.

- Det er ikke alle mennesker som vet hvilke planter de kan plukke og spise fra naturen. Og da er vår jobb å fortelle de om dette, forteller Kristina.

Truet ugress

Det som er litt rart, er at mange av de plantene vi før kalte ugress, og gjorde alt for å bli kvitt, i dag er så sjeldne at det vanskelig å finne dem. Noen er ført opp i en liste over sjeldne og truede arter. Denne lista heter «Norsk rødliste». En plante som man syntes var et problematisk ugress for 80 år siden, er nå begynt å bli truet: «Stolt henrik». Så om du ser den, ikke spis den! Men det fins mange andre ugressplanter du kan spise. Noen har spredt seg så mye at de ses på som en trussel mot andre arter. De er ført opp på en annen liste over problematiske, fremmede arter. Vinterkarse er en sli plante. Den kan vi spise mye av!

Spiselige planter



Ryllik (Achillea millefolium)

De litt hårete bladene til rylliken kan brukes som grønt, friskt dryss over maten, nesten som et krydder. Den kan smakte litt sterkt, så man bør ikke drysse på for mye.

Foto: Shutterstock



Ramslök (*Allium ursinum*)

De fine bladene til ramsløken kan strimles opp og brukes som krydder i grønnsaksretter og salater. Ramslök smaker som hvitløk, og kan brukes i pesto. Ramslök kan likne på liljekonvall, som er giftig. Men, du kan lukte forskjellen, for ramslök lukter skikkelig hvitløk! Foto: Shutterstock



Geitrams (*Chamerion angustifolium*)

De unge skuddene til geitrams kan kokes og spises hele på samme måte som asparges. Bladene til geitramsens er fri og milde i smak og kan brukes i salater, supper og andre retter. Planten er også kjent som den beste norske te-plant Foto: Shutterstock.



Vinterkarse (*Barbarea vulgaris*)

De grønne blomsterknoppene til vinterkarsen kan brukes i salater. Knoppene bør helst plukkes når de ser ut som mir brokkolier. Da kan man koke dem i vann til de blir litt myke. Knoppene kan spises alene, kanskje med litt olivenolje, salt og pepper på.

Foto: Shutterstock.



Vanlig løvetann (*Taraxacum officinale*)

Løvetann smaker godt. Blomsterknoppene kan stekes og spises, og bladene kan brukes i salater og annen mat.

Foto: Shutterstock.



Vill-løk (*Allium oleraceum*) og strandløk (*Allium vineale*)

Istedenfor gressløk kan man bruke både vill-løk og strandløk i maten.

Foto: Shutterstock.



Stolt henrik (*Blitum bonus-henricus*)

Både frøene og planten kan spises. Men planten er truet, så ikke plukk den!

Foto: Shutterstock.



Skvallerkål (*Aegopodium podagraria*)

De unge skuddene fra bladene kan brukes i salater. Den kan også brukes i supper, stuinger og i ovnsretter, litt som n bruker spinat.

Foto: Shutterstock.

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.