

Röllika *Ochillea millefolium* Hallon *Rubus*
 Vitklöver *Trifolium repens* Maskros *Taraxacum*
 Kiskål *Oxypodium podagraria* Kvanne *Angelica*
 Mjölke *Epilobium angustifolium* Älggräs *Filipendula*
 Ökerbär *Rubus arcticus* Svart vinbär *Ribes nigrum*
 Blåbär *Vaccinium myrtillus*
 Brännässla *Urtica dioica* Rönnbär *Sorbus aucuparia*
 Do... *Alchemilla* spp.

Från Naturen till Dig

● Bär ● Svampar ● Örter



...letus edulis
...reticulatus
...variegatus
...versipelle
L. vulpinum
...lutens
...alis och *L. utilis*
...ius rufus

Smultron *Fragaria vesca*
...lin *...cinium vitis-idaea*
...ium myrtillus
...chamaemorus
...ccos, V. microcarpum
...trum nigrum ssp,
...rum nigrum ssp. nigrum
...sphaë rhamnoides

Bär

I ljusa skogar växer varje år en stor mängd olika bär över 500 miljoner kilogram sammanlagt. Man har uppskattat att den privata och kommersiella bärplockningens (40–45 miljoner kg bär under ett bra år) finansiella värde uppgår till ca 75 miljoner euro. I Finland finns 37 olika ätbara vilda bärarter. Ur kommersiellt perspektiv är de viktigaste arterna lingon, blåbär och hjortron. Kråkbär, hallon, tranbär, havtorn, rönnbär, odon och åkerbär har en mindre betydelse med tanke på försäljning och inköp av bär, men också de används i hushåll och i olika specialprodukter.

Ätbara vilda bär

- **Smultron** *Fragaria vesca*
- **Lingon** *Vaccinium vitis-idaea*
- **Blåbär** *Vaccinium myrtillus*
- **Hjortron** *Rubus chamaemorus*
- **Tranbär** *Vaccinium oxycoccos*, *V. microcarpum*
- **Kråkbär** *Empetrum nigrum* ssp. *hermaphroditum*, *Empetrum nigrum* ssp. *nigrum*
- **Havtorn** *Hippophaë rhamnoides*
- **Hallon** *Rubus idaeus*
- **Rönnbär** *Sorbus aucuparia*
- **Odon** *Vaccinium uliginosum*
- **Åkerbär** *Rubus arcticus*
- **Enbär** *Juniperus communis*
- **Stenbär** *Rubus saxatilis*
- **Mjölön** *Arctostaphylos uva-ursi*
- **Ripbär** *Arctostaphylos alpina*
- **Måbär** *Ribes alpinum*
- **Häggbär** *Prunus padus*



Lingon
Vaccinium vitis-idaea



Blåbär
Vaccinium myrtillus



Hjortron
Rubus chamaemorus



Tranbär
Vaccinium oxycoccos ja
V. microcarpum

Detta ständigt grönskande ris förekommer i hela Finland. Bäst trivs den på ljusa ljungmarker där det växer lav. Lingon blommar i juni-juli och har vita blommor. På grund av den sena blomningen är lingonskorörden oftast tämligen god, eftersom blommorna inte är lika utsatta för vårfrost. Röda bär (5–8 mm) växer i klasar på små tuvor nära marken. Lingon mognar i slutet av augusti och säsongen varar till början av oktober. Den ger god skörd och är lätt att plocka. Lingon används till olika slag av sylt, gelé, puré eller saft.

Blåbär är ett ris som förekommer i hela Finland och är ständigt grönt. En växt som trivs i skugga och på lundartade torra platser, i norra Finland även på torra moar. Den blommar i maj-juni, blommorna är rosafärgade och krukformade. Skörden varierar regionalt mycket p.g.a. nattfrost under försommaren och torkan under högsommaren. De mörkblå, ibland svarta, bären (6–8 mm) mognar i slutet av juli och säsongen pågår ända fram till mitten av juli och i norra Finland används t.ex. i pajer, krämer och milkshake.

En mångårig, gräslignande växt som ger bäst skörd i norra Österbotten, Kajanaland och i Lapland. Växer i hela Finland på olika kärrmarker och i de djupa skogarna. Den blommar i juni och har vita blommor som är tvåbyggare, dvs. hon- och hanblommor sitter på skilda individer. Blommorna är mycket känsliga för frost, vilket gör att hjortronskörden varierar mycket från år till år. De stora, gula och saftiga bären (18–23 mm) mognar i södra Finland i mitten av juli och i norra Finland i början av augusti. Hjortron används till efterrätter, sylt och likör.

En lågväxande växt som växer ute på öppna mossar och myrar. Förekommer i hela Finland. I skärgården och i Lapland påträffas en mindre variant, dvärgtranbär (*V. microcarpum*) medan den större varianten (*V. oxycoccos*) växer i övriga delar av landet. Den blommar i juni-juli och har mycket små, nästan omärkliga blommor. De röda och runda bären (4–16 mm) mognar i mitten av september och säsongen pågår ända fram till att den första snön faller ner. Ibland plockas tranbär för eget bruk också på våren när snön har smält. Tranbär är väldigt god t.ex. i såser till kött eller i efterrätter.



Smultron *Fragaria vesca*
Lingon *Vaccinium vitis-idaea*
Blåbär *Vaccinium myrtillus*
Hjortron *Rubus chamaemorus*
Tranbär *Vaccinium oxycoccos*, *V. microcarpum*
Kråkbär *Empetrum nigrum* ssp. *hermaphroditum*, *Empetrum nigrum* ssp. *nigrum*
Havtorn *Hippophaë rhamnoides*
Hallon *Rubus idaeus*
Rönnbär *Sorbus aucuparia*



Rönnbär

Sorbus aucuparia

Ett 4–10 meter högt träd som växer i hela landet på ljusa och frodiga platser. De vita blommorna växer i stora klasar (8–10 cm) och utmärker sig med en mycket stark lukt. De orangeröda bären är mogna att plockas i augusti-september. Smaken sägs vara bitter, men det finns skillnader från rönnbär till rönnbär. Kölden mildrar den syrliga beska smaken, liksom torkning. Det finns stora variationer i den årliga skörden. Rönnbär kan användas t.ex. till gelé och marmelad.



Kråkbär

Empetrum nigrum ssp. nigrum ja *E. nigrum ssp. hermaphroditum*

Ett 10–30 cm högt vintergrönt ris som växer i olika moskogar, på myrar eller på fjällslutningar. Kråkbär ger en god skörd, speciellt om det har fått växa på ljusa platser. I Finland påträffas två underarter: sydkråkbär (*Empetrum nigrum ssp. nigrum*) och nordkråkbär (*E. nigrum ssp. hermaphroditum*), varav det senare ger en bättre skörd. Den blommar i maj-juni, blommorna är små och röda. De svarta bären (4–5 mm) mognar i juli-augusti och säsongen pågår ända fram till att den första snön faller ner. Kråkbär har en mild smak och kan användas till saft eller marmelad tillsammans med andra bär.



Hallon

Rubus idaeus

En 50–150 cm hög buske som förekommer mera i södra Finland än i de norra delarna av landet. Växer i synnerhet i gläntor och i glesa skogar. Hallon är en tvåårig växt som ger grönskiftande blommor och röda bär först på andra årets skott. De söta och väldoftande bären mognar i juli-augusti. Hallon används bl.a. till saft och sylt.



Odon

Vaccinium uliginosum

Ett 15–50 cm högt lövfällande ris som växer huvudsakligen i fattigkärr och i norr även i moskogar. Blommar i maj-juni. De gråblåa och inuti vita bären (8–12 mm) mognar i augusti och är ofta lite kantiga till sin form. Bär kan ätas som sådana eller användas t.ex. i bärpuré, kräm, gröt och sylt.

Hälsa på lager – från skogar och kärrmarker!

Vilda bär innehåller många nyttiga näringsämnen i en koncentrerad form. Utöver vitaminer, mineral- och spårämnen samt fiber innehåller bär också nyttiga föreningar, t.ex. polyfenoler. Den viktigaste gruppen av polyfenoler i växter är bl.a. flavonoider, såsom antocyaner och flavonoler. Hos växter fungerar polyfenoler bl.a.

som färgpigment, de skyddar växten mot för mycket UV-strålning, skadeinsekter, virus, bakterier och svampar samt fungerar som växthormoner. Dessa föreningar uppskattas vara nyttiga även för människan. Genom vetenskapliga undersökningar försöker man utreda hurdana hälsofrämjande egenskaper bär egentligen har.

Vid kokning eller konservering lakas en del vitaminer och andra föreningar ut. Allra bäst är det att äta bär när de är färska. Kom alltså ihåg att röra dig ute i skogen när bärsäsongen är inne och njuta av skogens skatter.

Välsmakande bärsmoothie 1 portion

1 dl blåbär eller hallon

1/2 banan

1 dl naturell yoghurt

1 dl fettfri mjölk

Blanda ingredienserna med en stavmixer eller matberedare. Servera som mellanmål, frukost eller kvällsbit. Genom att ersätta yoghurt och mjölk med t.ex. havre- eller sojadryck får du en mjölkfri smoothie.

Hur många sådana mjölkprodukter, bakverk, godis eller färdigmatsprodukter känner du som innehåller vilda bär? Vilka bär innehåller de?



Näringsämnen bevaras bäst vid frysning, men bär kan också torkas. När de torkas och vätskan avdunstar, kan inte mikrober, till exempel mögel, förstöra produkten. Många syrliga och lite beska bärarter får en angenäm smak vid torkning. Det går lätt att torka bär även i hemma i egen ugn, men om du torkar större mängder och också annat än bär, lönar det sig att skaffa en separat torkare. Bär kan också konserveras genom syltning eller saftning.

Köpta bär – vägen från skogen till konsumenten

1. I skogen

Bär plockas antingen för hand eller med maskin. Innan man börjar plocka bär för försäljning i större skala lönar det sig att öva hur en bärplockare fungerar så att bären hålls hela och rena. Använd antingen en plastbunke eller plastlåda. Se till att den är ren. Försök leverera bären till uppköparen under samma dag de har plockats. Om du är tvungen att förvara bären till nästa dag, förvara dem i kallt. Håll inte bär från ett kärl till ett annat om det inte är absolut nödvändigt för bären smulas lätt sönder.

Transportkärl bör skyddas t.ex. med ett plastlock eller en bit tyg så att bären inte blir dammiga eller sandiga under transporten. Bär bör inte transporteras i ett sådant rum eller fordon där de kan påverkas av en kraftig lukt eller smak.

Plocka inte bär som finns vid vägkanten eller i andra eventuellt förorenade områden.

2. Försäljning

Största delen av de bär som plockas används för eget bruk. Men bär kan också säljas till uppköpare som vidareförmedlar bär till bärindustrin. Också många livsmedelsaffärer, torgförsäljare och små livsmedelsförädlare köper bär och säljer dem vidare till sina kunder. Bärhandlare övervakar att kvaliteten hos de bär som bjuds ut till försäljning svarar mot ställda kvalitetskrav. Bär som är avsedda för försäljning ska vara torra och hela. De kan säljas vidare antingen som orensade eller rensade. I det senare fallet får man ett bättre pris för dem.

Bärindustrin köper i regel orensade bär, eftersom man har upp-

täckt att de håller sig längre än rensade bär.

3. Frysning först

De bär som uppköparen har köpt transporteras dagligen till ett fryshus där man tunnelfryser dem.

4. Grundlig rensning

Bär måste rensas från allt det extra som har kommit med från skogen, t.ex. löv, barr och små stenar. Rensning sker maskinellt. Även små fästen som håller bär fast på kvistarna skärs bort maskinellt. Till sist sorteras bär enligt färg och storlek med en färgsorteringsmaskin.

5. Bitande kall lagring

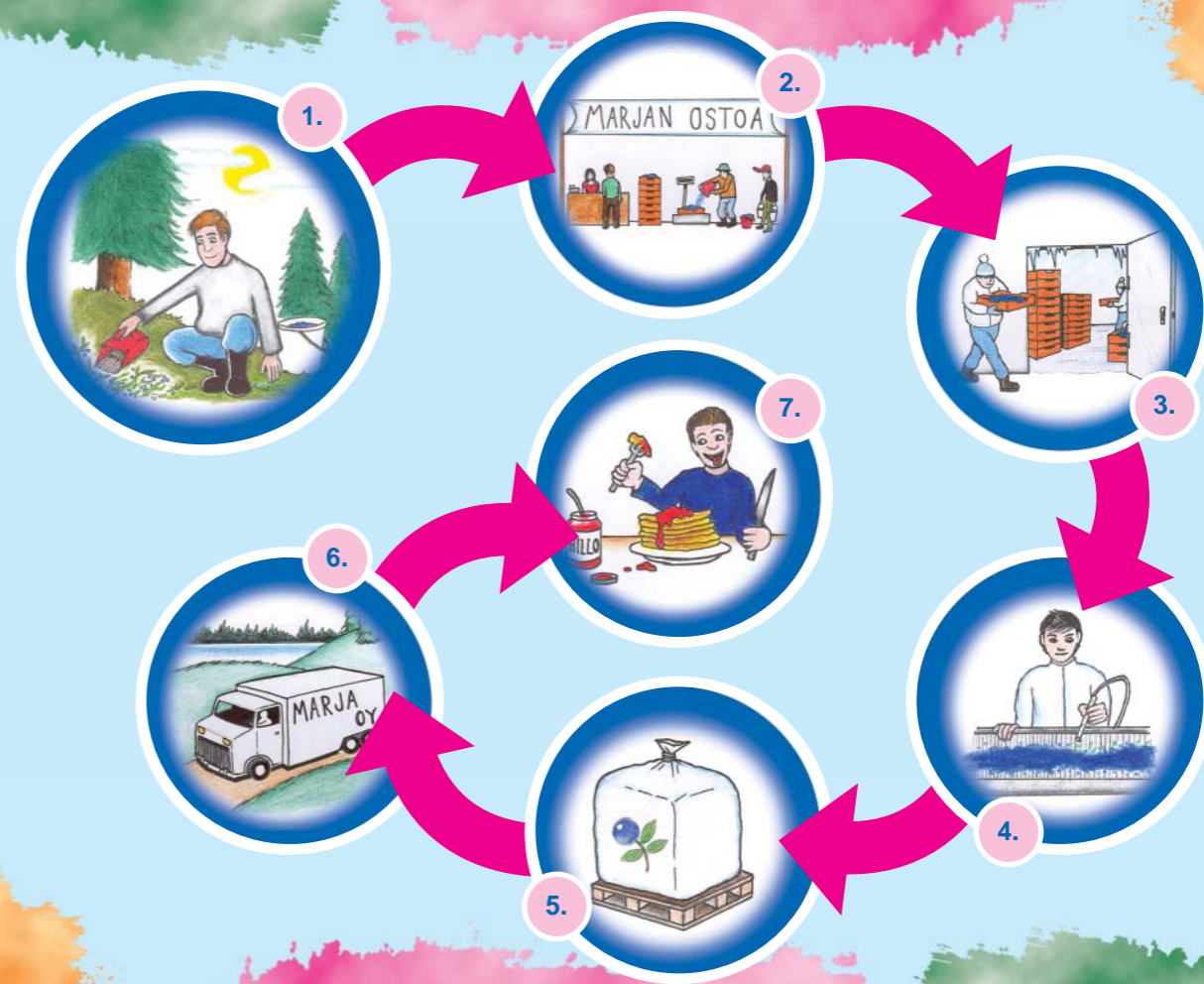
De frysta bären packas i plastlådor eller i stora säckar. Bär förvaras väl så länge temperaturen ligger kring -18 °C. Vid behov kan de lagras i flera månader.

6. Vidare med frystransport

De frusna bären transporteras med en kylbil från lagret till vidareförädlingsanläggning. Under hela transporten bör temperaturen inne i bilen ligga på -18 °C.

7. Via vidareförädling till konsumenten

Livsmedelsindustrin vidareförädlar bär till olika livsmedel som säljs i butiker. Av bär görs bl.a. frysprodukter, sylt, puré, marmelad, saft och bärvin. Bär eller bärprodukter kan nå slutkonsumenten också i form av olika mjölkprodukter, bakverk, sötsaker eller färdigmat.



Svampar

Det växer så mycket som 1 000 miljoner kg ätbara svampar i våra skogar varje år. Att plocka svamp hör till allemansrätten, men i dagsläge är det endast 1–2 procent av den totala svampskörden som tillvaratas. Största delen av de svampar som plockas används för eget bruk.

Försäljning av svamp regleras genom lag i Finland. Av en mängd ätbara svamparter har endast en del fått benämningen handels-svampar och endast en del av dessa handelssvampar får säljas som livsmedel. Förteckningen över de svampar som får säljas i affärer har gjorts av Livsmedelssäkerhetsverket (Evira).

Handelssvampar

• Karljohanssvampar (stensoppar)

Boletus edulis, *B. pinophilus* ja *B. reticulatus*

• Sandsopp *Suillus variegatus*

• Tegelsopp *Leccinum versipelle*, *L. aurantiacum* ja *L. vulpinum*

• Smörsopp *Suillus luteus*

• Skogsriska *Lactarius trivialis* ja *L. utilis*

• Pepparriska *Lactarius rufus*

• Skäggriska *Lactarius torminosus*

• Blodrisk *Lactarius deliciosus* ja *L. deterrimus*

• Storkremla *Russula paludosa*

• Tegelkremla *Russula decolorans*

• Gulkremla *Russula claroflava*

• Vinkremla *Russula vinosa*

• Sotvaxskivling *Hygrophorus camarophyllus*

- **Rynkad tofsskivling** *Rozites caperatus*
- **Honungsskivlingar** *Armillaria mellea*
- **Kantarell** *Cantharellus cibarius*
- **Trattkantarell** *Cantharellus tubaeformis*, med får vara även **rödgul trumpetsvamp** *C. lutescens*
- **Svart trumpetsvamp** *Craterellus cornucopioides*
- **Fårticka** *Albatrellus ovinus*
- **Blek taggsvamp** *Hydnum repandum*, med får vara även **rödgul taggsvamp** *H. rufescens*
- **Stenmurkla** *Gyromitra esculenta*
- **Toppmurklor** *Morchella spp.*
- **Goliatmusseron** *Tricholoma matsutake*

(Livsmedelssäkerhetsverket 3/2007)

Eftersom det också finns giftiga svampar i Finland, måste var och en som plockar svamp först lära sig känna de arter som man vill plocka. Våra försäljningsmässigt viktigaste svamparter är stensoppar, riskor, kantareller, trattkantarell, svart trumpetsvamp samt stenmurkla.

Om man är intresserad av att plocka svamp till vidareförsäljning, lönar det sig att delta i en utbildning i svampplockning. Försäljning och hantering av svamp regleras av vissa kvalitetskrav som man bör känna till om man plockar svamp till försäljning. Utbildning ordnas av t.ex. lantbruks- och hushållskvinnor, 4 H-föreningar, Marthaförbund och många läroanstalter.



Soppar (på bilden stensopp)
Boletus edulis

Stora och smakliga svampar som oftast inleder höstens svampsäsong. Soppar har vanligen högsäsong i juli-augusti. Svampköttet hos unga soppar är ganska tjockt till sin konsistens, på undersidan av hatten finns ett rörlager. Stensoppar eller karljohanssvampar anses vara mest delikata. De mognar så sent som i september. Soppar måste plockas i ett så tidigt skede som möjligt, så att svampköttet fortfarande är fast och fräscht. Smaken är elegant, med inslag av nötter. Soppar är lätt att tillaga och ger en god skörd. Det lönar sig alltså att lära sig känna igen dem. Soppar passar bra som sådana till sallader, soppor eller stekta rätter. Kan mycket väl också torkas.



Kantarell
Cantharellus cibareus

En helgul svamp. De första kantarellerna mognar redan i juli. Kantarellen har en trattformig hatt och hattens undersida har grenade åsar som löper ner på foten. Kantarellen växer i ljusa blandskogar – ofta tillsammans med björk. Den förekommer mycket i södra och mellersta Finland, uppe i norr är den mer sällsynt men påträffas ibland i mellersta Lappland. Doften sägs vara angenäm. En läcker svamp som inte behöver förvällas utan kan användas som sådan.



Trattkantarell
Cantharellus tubaeformis

En brun, ibland lite gråaktig, liten svamp (hattens diameter 1–6 cm). Trattkantarellen har fått sitt namn efter den trattformade hatten. Den ger en god skörd och är vanlig speciellt i södra Finland men har påträffats ända upp i Kuusamotrakten. Växer i stora kolonier i friska och mossiga skogar, trivs speciellt med gran. Säsongen sträcker sig från september ända fram till den första snön. En välsmakande svamp som är lätt att plocka och använda som sådan i olika rätter.



Pepparriska
Lactarius rufus

Pepparriskan är en pepparkaksbrun svamp som förekommer allmänt i hela landet och växer i stora grupper i torra moskogor. Pepparriskan har en spetsig puckel i mitten av hatten. Vid brytning blöder pepparriskan vit saft. Säsongen sträcker sig från juli till oktober. För att mildra smaken måste pepparriskan förvällas före tillredning. Den passar väl som inlagd och saltad. De små svamparna kan serveras t.ex. som pickels på julbordet.





Skogsriskor

Lactarius trivialis,
Lactarius utilis

Vi har flera gråa riskor i Finland. De arter som säljs i affärerna är skogsriskor (*Lactarius trivialis*) och blek skogsriskor (*Lactarius utilis*). I motsats till andra gråa riskor är deras mjölksaft oföränderligt vit. Skogsriskor är storväxta och ger en god skörd. De är lätta att plocka och korgen blir snabbt full med skogsriskor. Används ofta som inlagda och saltade. För att mildra smaken måste skogsriskan förvällas före tillredning. Den passar speciellt väl som saltad, men kan användas också till sallader, soppor och såser.



Krämlor

(på bilden gulkremla)
Russula claroflava

Krämlor förekommer i stora kolonier i hela landet. Säsongen kan starta så tidigt som i början av juli och pågå fram till senhösten. Det finns många olika krämlor och det kräver en del uppmärksamhet att kunna urskilja dem från varandra. Hatten är färgad och svampköttet är vitt. Krämlor är mycket spröda i köttet så de måste hanteras varsamt. Också många djur tycker att krämlor är goda: det kan väl hända att en mus eller ekorre har gnagt på krämlans hatt. Krämlor behöver inte förvällas före tillredning och de passar bra t.ex. till stuvningar och piroger. Krämlor kan också torkas.



Fårticka

Albatrellus ovinus

Fårtickan är vanlig i södra och mellersta Finland, men förekommer även i Lappland. Den är en något robust och ljus svamp med en hatt vars form är ofta oregelbunden eller knölig. I stället för skivor har fårtickan rör med små porer. Fårtickan växer i mossiga granskogar. Kan användas som sådan, men kan också stekas eller torkas.



Goliatmusseron eller matsutake

Tricholoma matsutake

En ganska storväxt svamp som trivs på torrare tallmoar och förekommer i hela Finland. Hattens färg skiftar mellan ljusbrunt och mörkbrunt, ofta med stora mörkare fjäll. Unga svampar har en ljus hinna som täcker skivorna. En stark, fruktig doft. De första svamparna mognar i slutet av juli, säsongen pågår fram till oktober. Goliatmusseronen kan användas som sådan i olika soppor och stuvningar eller grillas. En mycket uppskattad svamp speciellt i Japan.

Ett lätt proteintillskott – från skogen!

Svamp innehåller olika proteiner. Av B-vitaminer innehåller svamp i synnerhet riboflavin och niasin samt en mängd olika mineralämnen. Fetthalten är däremot mycket låg, och fett är s.k. hälsosamt fett. Om det finns goda svampställen i närheten av ditt hem, ge dig ut i skogen för att plocka svamp. Svamp är billig mat – i synnerhet om man jämför priset med alla de näringsämnen som svamp innehåller. Kom ihåg att rengöra svampen och skära den itu genast efter plockningen. Fortsätt vid behov rengöringen ännu med kniv och borste. Hemma skärs svamparna i bitar. Det lönar sig inte att skölja dem, eftersom en del av smaken och aromerna försvinner vid sköljning.

Samtidigt som du lär sig känna igen olika svamparter försök lära dig också hur olika svampar ska förbehandlas. Vissa svampar, såsom stensoppor, trattkantareller, fårtickor och kantareller, kan användas som sådana. Milda matsvampar kan kokas upp i sin egen saft på låg värme. Riskor måste förvällas 5–10 minuter före tillredning för att mildra den något skarpa smaken. Sedan hålls vattnet bort och till sist sköljs riskorna i kallt vatten. Stenmurklorna måste absolut förvällas (1 del stenmurklor: 3 delar vatten) två gånger under minst fem minuter för att avlägsna det gift som de innehåller. Skölj omsorgsfullt mellan kokningarna. Kokvattnet får inte användas vid matlagning och köket måste ventileras ordentligt både under och efter kokningen. Svamp kan konserveras på olika sätt: frysas, torkas, saltas eller läggs in i ättika.

Sommarpizza

- 1,5 dl varmt vatten
- 2 tl torrjäst
- 1 rkl rypsolja
- 1 tl honung
- 1/2 tl finkornigt havssalt
- 3 dl grahamsmjöl
- 1 dl rågmjöl

Fyllning

- 200 g färsk kantareller
- 1 rkl rypsolja
- 1 liten lök
- vitlök enligt egen smak
- 1 liten burk tomatpuré
- blad av röleka
- 1/2 tl oregano
- (50 g ost)

Blanda torrjästen med mjölet. Värm vattnet till lite mer än finkornigt. Tillsätt först olja, salt och honung, och till sist mjölet. Arbeta samman till en smidig deg. Låt jäsa ca en halv timme och gör fyllningen under tiden. Stek svampbitarna i stekpanna så att saften kommer ut. Tillsätt lite olja och hackad lök i pannan och fräs ännu en liten stund. Kavla ut degen och lägg den på en bakpappersklädd eller mjölad plåt. Bred över tomatpurén och kantarellerna. Strö över finhackade blad av röleka, oregano och din favoritost. Grädda i 225 grader i 10–15 minuter.

*Har du ätit mat gjord av vilda svampar?
Vilka vilda svampar har du smakat?*

Svampens väg från skogen till matbordet

1. Att plocka svamp

Gör en liten utflykt till svampskogen vid torrt väder. Ta med en korg där svamparna hålls rena och hela samt en svampkniv med blad i ena ändan och en borste i andra ändan av skftet.

Plocka unga svampar som är färska, fasta och i gott skick. Försök få med hela svampen, vicka upp en svamp i taget. Efter det ska den jordiga och sandiga roten skäras bort med svampkniv. Sedan ska svampen rensas och putsas med borste. När du har ordentligt redskap med dig, är det lätt att rensa svamparna redan i skogen.

Plocka inte svamp som växer vid vägkanter, nära bebyggelse eller i andra områden som kan vara förorenade.

2. Rensning

Vid behov kan du fortsätta rensningen hemma. Det är bra att skära svampen itu eller i bitar för att se att den är ren även inuti. Det hur utförlig rensningen är beror på om svamparna plockas för eget bruk eller för försäljning samt hur de ska användas.

3. Försäljning

Plockade svampar kan inte förvaras alltför länge före försäljning. De har kort hållbarhet och kvaliteten börjar försämrans genast efter plockning. Svampar bör levereras vidare för försäljning så snabbt som möjligt efter att de har plockats. Under transporten bör svampar förvaras i ett svalt och ventilerat utrymme, skyddat från solljus. Färska svampar kan säljas till mellanhänder eller di-

rekt till restauranger och restaurangkök. Lika bra kan de säljas direkt till konsumenter på torget eller i närheten av matvaruaffärer. Den egna kommunen ger mer information om tillfällig utomhusförsäljning av livsmedel.

4 . Köpföretag

Det finns köpföretag som är specialiserade på inköp och förmedling av svampar. Svamparna tas emot av en person som vet hur handeln går till. Han eller hon kontrollerar att svamparna är av rätt art och god kvalitet. Sedan vägs de och man betalar avtalat pris för dem.

5. Det finns många sätt att konservera svamp

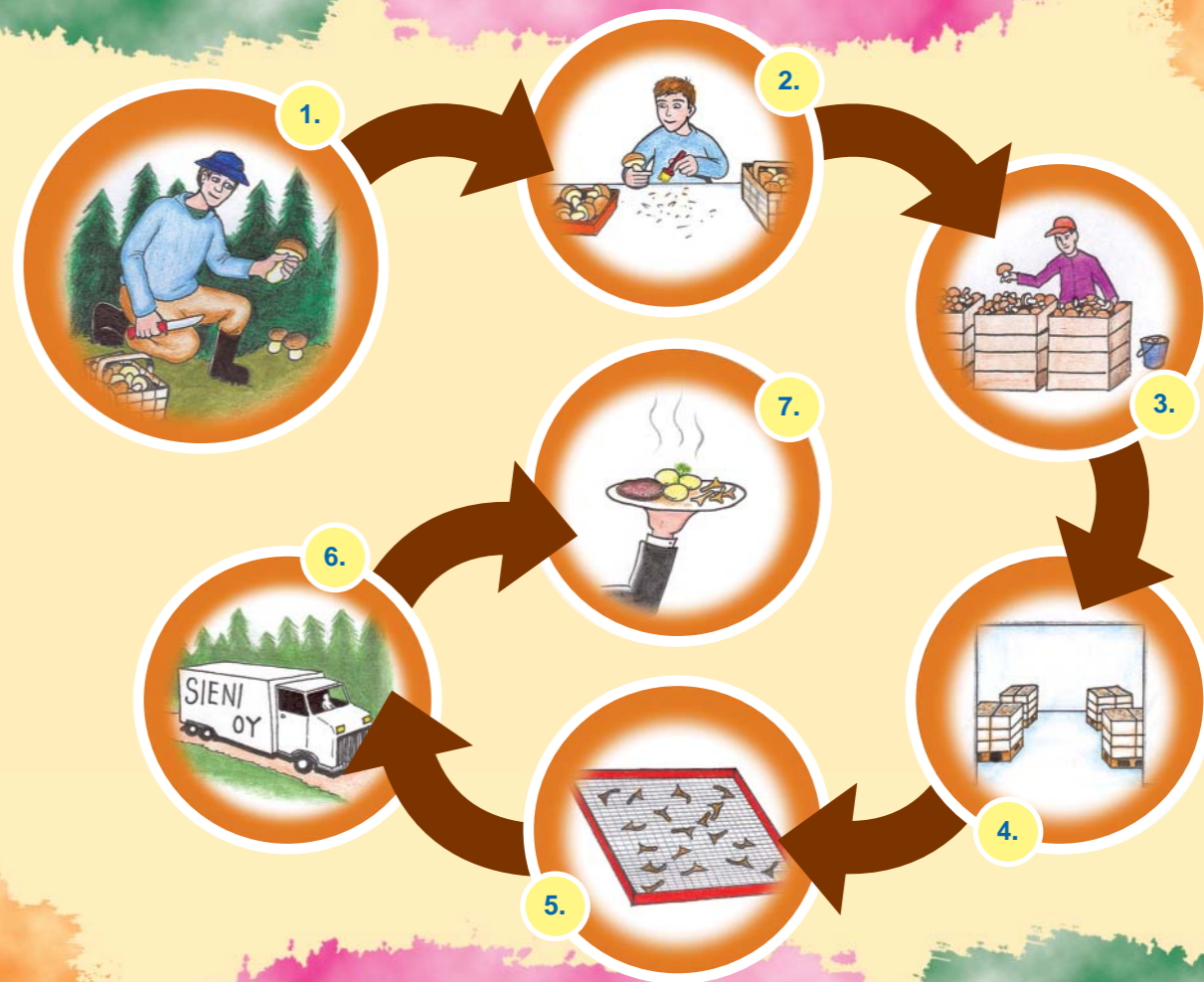
På köpföretaget vidarebehandlas svamparna genom frysning, saltning eller torkning så att de tål lagring och transport. Många företag vidareförädlar svampar till färdiga produkter, t.ex. svamp-sallader.

6. Färden går vidare

Från köpföretag transporteras svamparna vidare till olika grossister, industrin och återförsäljare, t.ex. matvaruaffärer, och slutligen till konsumenten.

7. Gastronomisk njutning

Svamprätter är populära och uppskattade maträtter på restauranger. Till exempel kantarellsås och murkelsoppa är fina smakupplevelser.



Örter

Många vilda växter kan användas i matlagningen på samma sätt som odlade örter och grönsaker. De innehåller vitaminer och mineraler t.ex. folsyra och järn samt karotin och flavonoider. Vilda grönsaker är rika på fiber, och klöver som hör till ärtväxter innehåller även protein. Bland våra mest kända vilda växter finns t.ex. nässla, mjölke, björk och maskros.

Vilda örter

- **Daggkäpa** *Alchemilla spp.*
- **Brännässla** *Urtica dioica*
- **Mjölkkört** *Epilobium angustifolium*
- **Blåbär** *Vaccinium myrtillus*
- **Rönnbär** *Sorbus aucuparia*
- **Svart vinbär** *Ribes nigrum*
- **Hallon** *Rubus idaeus*
- **Gran** *Picea abies*
- **Björk** *Betula spp.*
- **Ljung** *Calluna vulgaris*
- **En** *Juniperus communis*
- **Vitklöver** *Trifolium repens*
- **Rödklöver** *Trifolium pratense*
- **Maskros** *Taraxacum spp.*
- **Rölleka** *Achillea millefolium*
- **Åkerbär** *Rubus arcticus*
- **Smultron** *Fragaria vesca*

- **Stenbär** *Rubus saxatilis*
- **Kummin** *Carum carvi*
- **Kirskål** *Aegopodium podagraria*
- **Kamomill** *Matricaria recutita*
- **Gullris** *Solidago virgaurea*
- **Älggräs** *Filipendula ulmaria*
- **Kvanne** *Angelica archangelica*
- **Tall** *Pinus sylvestris*
- **Åkerfräken** *Equisetum arvense*

Vissa örter kan inte användas regelbundet på grund av deras sensibiliserande eller medicinska effekt. En del örter har en giftig motsvarighet som påminner om dem. Därför är det viktigt att lära sig känna de vilda växter och örter som är ätbara. I naturen och på våra åkrar finns många goda och ätbara växter för den örtintresserade, t.ex. svinmålla, harsyra och olika skräppor.



Brännässla

Urtica dioica

Arten är allmän över hela i landet och känd för sina brännhår. Som vitaminkälla är den oslagbar. Plockas när skotten är 10–15 cm långa. Bör dock inte plockas i närheten av komposter, eftersom nässlor binder kväve och skotten kan innehålla för mycket kväve. **Användning:** De färska skotten kokas före användning, kokvattnet bör inte användas. Brännässlan kan användas i matlagning på samma sätt som spenat. Den passar till soppor, plättar, semlor eller som ört-dryck. Inför vintern kokas den och torkas och fryses in.



Daggkäpa

Alchemilla spp.

En 10–30 cm hög växt som är känd för de små vattendroppar som man kan se i de veckade rosettbladens mitt. Alchemilla-släktet består av många arter, och ibland kan det vara svårt att urskilja dem från varandra. Blommorna är små och gulaktiga, nästan gröna. Daggkäpan är allmän över hela landet. Den växer på gårdar och ängar. Unga blad av daggkäpa smakar bäst. Växten producerar nya blad under hela sommaren. **Användning:** Färska veckade blad passar t.ex. till vegetariska rätter, sallader, på smörgåsar och i olika grytor. Torkade blad kan malas till ett grönt pulver.



Mjölkkört

Epilobium angustifolium

Mjölkkörten eller mjölken är en mångårig växt som trivs på öppna växtplatser. Den blir 1–2 meter hög och är allmän över hela landet. Den sprider sig kraftigt med hjälp av rotskott och bildar stora enhetliga buskage till exempel på kalhyggen. Blommar i juli. Blommorna är rosa till rödvioletta, ibland vita. De utgör en lång klase i toppen. **Användning:** Blommar kan utnyttjas till framställning av mjöd, unga skott kan kokas och användas på samma sätt som sparris. Rötter kan kokas som sådana. Blad passar till sallader, vegetariska rätter eller kan användas i ört-dryck.



Kirskål

Aegopodium podagraria

En fullvuxen växt är 50–80 cm hög. Blommar på högsommaren och är en flockblommig växt med små vita blommor. Kirskål är allmän i södra och mellersta Finland, mer sällsynt uppe i norr. Klassificeras som ogräs och växer på gårdar och i trädgårdar. Örten plockas tidigt på våren. Det är bäst att under en sommar följa upp hur vegetationen utvecklas, så att man inte blandar växten med likadana giftiga arter. Följande sommar är det sedan tryggt att plocka växten när den uppenbarar sig på samma ställe. **Användning:** Unga blad som inte slagit ut än används som sådana i sallader eller som tillbehör till varmrätter efter lätt kokning. Kan också torkas och frysas in.



Björk (på bilden glasbjörk)
Betula spp

Björkens nyutslagna blad på våren är en värdefull ingrediens till salladen. Tidigt på våren kan man också tappa sav ur björkarna. Sav innehåller näringsämnen som björk behöver för att växa. Fullvuxna blad används i olika örtdrycker.

Gran *Picea abies*

Man kan koka söt sirap av unga ljusgröna årsskott av gran. Sirapen kan användas som sötningsmedel i olika maträtter eller som sås i efterrätter. Unga årsskott av gran kan också användas i olika safter, drycker, såser och marmelader. Att tappa sav eller plocka unga årsskott av gran hör inte till allemansrätten.



Maskros
Taraxacum officinale

Unga blad plockas för matlagning på våren före blomningen. Endast de gula delarna av bladen plockas genast när de slagit ut. Rötterna plockas på hösten eller på våren. Maskrosen har en pepparliknande och skarp smak, men det finns stora variationer i smaken mellan olika växter. Det finns hundratals underarter av maskrosor som liknar varandra så mycket att det är svårt att urskilja dem från varandra. **Användning:** Maskros kan användas till sallader och som en del av olika vegetariska rätter. Gula blommor kan användas på samma sätt som blad, och man kan göra mjöd av dem. Prova också på mjölksyrekonservering av maskrosblommor. Rötterna kan användas efter kokning. Blad och blommor kan frysas eller torkas inför vintern.



Rölleka
Achillea millefolium

20–50 cm hög, vanlig i hela Finland och växer på gårdar, vägkanter och gamla gräsmattor. Blommor under högsommaren och har vita blommor. Röllekans blad är fina och parflikiga, dillliknande. Vid gnidning ger växten en örtliknande lukt. Den bästa tiden för att plocka röllekans blad och blommor är högsommaren då blommorna just har slagit ut. **Användning:** Färska blad används till sallader, smörgåsar eller olika vegetariska rätter. Både blad och blommor kan blandas i örtdrycker. Passar bra med hemgjord ost, bröd, semlor samt örtblandningar och örtsalt. Torkade blommor kan också användas i doftblandningar.



Vit- och rödklöver *Trifolium repens* ja *Trifolium pratense*

Vitklöver och rödklöver förekommer i hela Finland och är mångåriga baljväxter. En växt kan bilda en vegetation som upptar flera kvadratmeter. Bli 5–30 cm hög och blommor från högsommaren fram tills frosten kommer. **Användning:** Blad kan användas till sallader, soppor och stuvningar. Blommornas nektar ger örtdrycken en angenäm smak. Kokta klöverrötter kan serveras med sås. Torkade och finmalda rötter, blommor och blad används till bröd och semlor. Blommor och blad passar bra som ingredienser i en örtdryck.

Grönt och vitaminer till matbordet – från ängar och lundar!

Att plocka växter med örtstam hör till allemansrätten, men att plocka blad, trädknoppar eller årsskott eller att tappa sav kräver alltid tillstånd av markägaren. Plocka endast sådana växter som du med säkerhet känner igen. Plocka ätbara växter endast på sådana ställen där trafiken eller industrin inte har belastat naturen. Avståndet till den närmaste landsvägen bör vara 25–50 meter beroende på hur livligt trafikerad vägen är. Även när det är fråga om sandvägar bör avståndet vara minst fem meter eller så mycket att vägdammet inte har hamnat på växternas blad. De renaste växterna växer på sådana ställen som inte har gödslats eller behandlats med bekämpningsmedel mot ogräs eller skadedjur.

Om växterna växer i mindre grupper, lämna alltid några växter kvar så att artens överlevnad inte blir hotad. En korg för svampar fungerar också som en korg för örter. Förmiddagen är den bästa tiden att plocka örter. Unga blad har oftast den bästa smaken. Blommorna plockas ganska snart efter att de slagit ut. Vissna eller skadade växtdelar bör inte plockas. Rötterna plockas på våren eller på hösten då de är som mest näringsrika.

Örter konserveras i huvudsak genom torkning. Örterna måste torkas snabbt efter plockning antingen med en speciell torkare eller i ett luftigt och mörkt utrymme. Örter kan också frysas in.

Örtdrycker framställs av färska eller torkade örter. I dryckerna kan användas bl.a. av blad av smultron, åkerbär, blåbär, rönnbär och hallon, blad eller blommor av mjölkört och älggräs samt av blommor av klöver, kamomill och ljung. Nyutslagna blommor samt unga och fullvuxna blad passar bra som ingredienser. På grund av eventuella medicinska effekter rekommenderar vi att en och samma örtdryck avnjuts högst två veckor i taget.

Bredbart smörgåspålägg med vilda grönsaker

- 1 dl grynost
- 0,5 dl gräddfil
- 1/2 dl finhackade unga blad av daggekåpa
- 1/2 dl finhackade blad av björk
- 1-2 rkl krossade solrosfrön

Blanda alla ingredienserna. Avnjut med bröd.

Har du någonsin testat en dryck gjord på örter?

Vilda örter har du smakat?



Allemansrätten

Allemansrätten ger alla rätt att röra sig fritt ute i naturen utan tillstånd av markägaren. Däremot är det förbjudet att plocka bär eller svamp i omedelbar närhet av hus och bebyggelse. När man rör sig ute i naturen, får man inte heller göra sådana saker som kan föranleda skada eller olägenhet till markägaren. Att bryta kvis-

tar och grenar är till exempel förbjudet. Rönnbär får inte plockas genom att bryta loss trädgrenar. Det hör inte till allemansrätten.

Med stöd av allemansrätten får man:

- Röra sig i naturen till fots, på skidor eller cykel.
- Vistas tillfälligt på områden där det är tillåtet att röra sig - t.ex. camping är tillåtet om man slår upp tältet tillräckligt långt från bebyggelse.
- Plocka vilda bär, svamp och blommor.
- Meta och pimpla, segla och ro, simma och tvätta sig i sjöar och vattendrag gå på is.

Däremot får man inte:

- vistas på andras åkrar eller gårdar.
- Försaka störning eller olägenhet för djur eller andra människor.
- Skada, fälla eller ta kvistar från växande eller nedfällna träd eller mossa utan markägarens tillstånd.
- Göra upp eld på annans mark utan tillstånd.
- Skräpa ner och föra oväsen.
- Köra med motordrivna fordon i terräng utan tillstånd av markägaren.
- Fiska och jaga vilt utan behöriga tillstånd.

Källa: Statens miljöförvaltning 2008
www.ymparisto.fi



Anteckningar

*um podagraria Krimme Angelica
um angustifolium Ölgräs Filipendula ulmaria
ubus arcticus Svart vinbär Ribes nigrum
Blåbär Vaccinium myrtillus
Brännässla Urtica dioica
Rönnbär Sorbus aucuparia
Daggkäpa Olchemilla spp.*



I denna broschyr presenterar vi våra mest allmänna vilda växter som kan plockas och utnyttjas för olika ändamål. Vi bekantar oss också med bär och svamp och följer deras väg från skogen till matbordet samt hur vilda grönsaker kan användas i olika maträtter.

Jord- och skogsbruksministeriet har finansierat publiceringen av broschyren.

Arktiska Aromer rf
Kauppakatu 20
89600 Suomussalmi
tfn (08) 6155 5590
fax (08) 6155 5592
info@arctic-flavours.fi
www.arktisetaromit.fi



*Smultron Fragaria vesca
Lingon Vaccinium vitis-idaea*

*Smörssopp Suillus
Leccinum
antiacum och
Smörssopp Suillus
Laktaria trivialis
Pepparriska Lactaria*