

Kopiark 1 – Naturens spisekammer året rundt

– Uddrag fra pjecen "Smag på naturen", Friluftsrådet og Danmarks Naturfredningsforening

22 Naturens spisekammer året rundt

Naturens spisekammer året rundt

De mest almindelige og let genkendelige spiselige planter og bær

Plante	Plantedel	Kan anvendes til	Årstid
Brombær	Bærrene	Kager, desserter, marmelade	August – September
Brændenælde	Blade, nye topkud	Suppe, brød, urtefrikadeller	Maj – oktober
Bøg og birk	Nyudsprungne blade	Salat, røgning, te	Maj
Birk	Saft, blade	Saftevand, te	Februar – maj
Fuglegræs	Plantens grønne del	Salat, brød, stuvning	Maj – oktober
Gedehans	Nye blade, blomsterne	I suppe og brød Blomsterne til pynt	Maj – oktober
Kløver	Blomsten	I desserter	Juni – oktober
Hindbær	Blade, bærrene	Blade til te	Maj – august
Kamille	Blomsten	I desserter, te	Juni-august
Mælkebøtte	Nye blade, blomsten	Salat, brød, urtefrikadeller, blomsten i desserter	April – oktober
Skvalderkål	Nye blade	Urtefrikadeller, salat	April – oktober
Hylid	Blomster og bær	Saft, suppe	Blomst: juni/juli Bær: sept/okt
Røllike	Blade, blomsten	Blade til frikadeller, supper, brød. Blomsten i dessert og te	Juni – oktober
Døvnælde, Vild Rose	Blomsten	I desserter, te	Maj – oktober
Tusindfryd, oksetunge, cikorie, slangehoved	Blomsten	I desserter eller til pynt	April – oktober

Kilde: Skoveniskolen.dk