

Spiselige vilde planter på Amager Fælled



Mere detaljerede plantebeskrivelser finder du på:

www.spisamagerfaelled.dk

Info om planteture og andre aktiviteter:

facebook.com/spisamagerfaelled



Birk (Vortebirk, Dunbirk)

- bladknopper som krydderi
- unge blade kan spises rå
- tørrede blade til te/mad
- plantesaft til drikke og sirup
- ung bark som "tyggummi"
- inderbark til te/suppe/brød



Brombær

- bærrene spises rå, eller bruges til syltetøj osv, eller til vinfremstilling
- færmenterede tørrede blade til te, eller tilføjes i grød



Brændenælde (Stor Nælde, Liden Nælde)

- unge blade og skud til supper og stuvninger
- tørrede knuste blade tilføjes i fx brøddej



Eg (forskellige)

- agern til mel og som kaffeerstatning
- blade til syltning



Grå-Bynke

- unge skud rå eller kogt
- snittede blade til supper osv
- skud og blade som smagsgivende fyld i fjerkræ
- blomstrende topskud til kryddersnaps



Havtorn

- bær spises rå, eller bruges til syltetøj, saft, grød eller kryddersnaps...
- tørrede bær til te, salater, brød



Kirsebærblomme

- frugtkød rå eller tilberedt til mad og drikke
- frø/"sten" som mandler (*Obs! Frø må kun bruges i små mængder da de indeholder blåsyre*)



Kløver

- unge blade til salater
- blade og rødder til supper og stuvninger
- blomster til spiselig pynt
- tørrede blomster til te
- tørrede blomster, frø og frøbælger males til mel



Løgkarse

- unge blade til salater
- ældre blade til stuvninger
- blomster som spiselig pynt til salater/på brødet
- knuste frø som krydderi
- rod som krydderi
- toppe og skud til pesto



Løn (Ahorn, Spidsløn osv...)

- bladknopper, frø og spirer rå, eller bruges til forskellige kogte retter
- plantesaft drikkes, eller koges til sirup



Burresnerre

- blade og unge skud til salat
- skud til stuvninger
- tørrede og ristede frø (frugter) som "kaffe"
- stængler til suppe



Hestekastanje

- frø (kastanjer) males og vaskes, og mel bruges til madlavning
- Obs! skal altid behandles, og kan ikke spises rå.*



Dunhammer (forskellige)

- rodstængel rå eller kogt
- tørred og malet rodmarv som mel
- unge rodskud rå eller kogt
- unge blomster spises rå/kogt
- pollen som tilsætning i mel



Humle

- unge skud/blad til salater
- [yngre] blade til stuvninger
- kogte/dampede unge skud
- hun-blomster til te, saft og ølbrygning
- hun-blomster til salater
- panerede hun-blomster



Merian

- friske eller tørrede blade og blomsterskud som krydderi
- blomster som spiselig pynt til salater eller på brødet



Døvnælde

- friske unge skud til salat
- blade og skud til stuvninger
- friske blomster som pynt
- friske/tørrede blomster til te
- tørrede blade/skud males og blandes i brødmel



Hyld

- blomster til saft, te og salat, og som krydderi til snaps, kryddersalt osv
- stegte blomster som mad
- bær til saft, suppe og vin
- Syltede umodne bær som kaperserstatning



Mælkebøtte

- unge blade til salater
- blade til stuvning/suppe
- blomster til saft- og vin
- blomsterknopper rå/kogt
- frø males til mel
- rødder til stuvning/suppe
- ristede rødder som "kaffe"



Nøkkerose

- malede jordstængler som tilsætning i mel
- Obs! Kræver en speciel metode, må ikke spises rå!*



Peberrod

- revet rod som krydderi
- unge blade til salater
- unge blade og skud til pesto og smoothies
- blade til stuvninger/supper



Ramsløg

- unge blade til salater
- snittede eller tørrede blade som krydderi
- dampede blade til mad
- blomster som spiselig pynt
- syltede umodne frøkapsler som "kapers"
- hele planten til pesto



Rose (forskellige)

- hyben til syltning, saft, suppe og te
- tørrede, malede hyben som "vitaminpulver"
- blade og frø til te
- blomster (kronblade) til te, syltning eller pynt i salater
- ristede frø som "kaffe"



Røllike

- unge blade til salater
- snittede/hakkede blade som drys til mad
- kogte blade til mad
- blomster til kryddersnaps
- tørrede blomster og blade som krydderi



Røn (forskellige)

- bær til syltning, geleer, supper, grød, saft, vin og bagværk
- blade til te og saft
- blomster til saft



Skovløg

- unge blade til salater
- snittede blade til supper eller som drys på brødet
- løg "som små skalotteløg"
- dampede blade til mad
- hele planten til pesto



Skvalderkål

- unge blade til salater
- blade til stuvninger
- hakkede/snittede blade som "drys"
- blomster til salater



Slåen

- blomster til te
- blade til te
- frugter til syltetøj, saft, vinfremstilling og kryddersnaps



Tagrør

- marv i unge skud spises rå
- unge skud kogt/dampet
- unge skud tørres, males og bages til "skumfiduser"
- marv i rodstængler spises rå
- rodstængel tørres og males, og bruges ved bagning
- rodstængel koges til "saft"
- frø males til mel eller koges til grød



Tidsel (forskellige)

- unge blade og skud til salater og stuvninger
- pæleroden rå eller tilberedt
- stænglen rå eller tilberedt
- blomsterbunden kan bruges "som artiskok"



Tjørn

- bær kan spises rå eller bruges til puré, marmelade, saft og vinfremstilling
- malede bær blandes i dej
- unge blade til salater, og snittet somk "drys" på mad
- fermenterede tørrede blade til te
- kronblade til salater



Tusindfryd

- unge blade til salater eller kogte retter
- blomsterknopper til supper og salater
- kronblade som spiselig pynt til salater eller på brødet
- blomster til te



Vejbred (forskellige)

- unge blade til salater
- ældre blade dampet, eller til stuvninger
- frø tilføj i brød og grød



Vild Gulerod

- unge rødder spises rå
- rødder anvendes som suppeurt



Vild Pastinak

- unge rødder spises rå
- rødder som suppeurt
- ristede frø som krydderi
- Obs! Pastinakens plantesaft indeholder stoffer der i kombination med sollys kan give udslæt!*



Viol (forskellige)

- unge blade til salater
- blade til supper
- blomster som spiselig pynt
- blomster som smagsstof til likør og kryddersnaps
- kandiserede blomster som pynt til desserter



Æble

- snittede unge blade til salater
- tørrede blade til te
- kronblade som spiselig pynt
- blomster til saft eller kryddersnaps
- frugter rå eller tilberedt til mad og drikke

Abild

- frugt
- blade (te)

Ask

- blade (te)

Asperges

- unge skud

Bævre-Asp og Poppel

- inderbark

Burre

- skrællede stængler og rødder, rå eller kogt

Bøg

- nye skud
- frugter

Gyldenris

- blomster

Gåse-Potentil

- rødder
- blade

Hindbær

- bær
- blade (te)

Japansk Pileurt

- kæmpe-Pileurt
- stængler

Katost

- blomster
- umodne frugter
- blade

Korbær

- bær

Kvikgræs

- rødder

Løvefod

- unge blade

Purløg

- hele planten

Pære

- frugt

Ribes (Ribes, Vild-Ribes)

- bær
- blade (te)

Skov-Jordbær

- bær
- blade (te)

Stikkelsbær

- bær
- blade (te)

Vild Kørvel

- blade
- rødder

Denne lille pjeces er tænkt som en simpel intro til spiselige vilde og forvildede planter der vokser på Amager Fælled. Tag den med i lommen når du skal på tur, men husk dog at den kun er beregnet som inspiration, og erstatter ikke en god guidebog.

- Spis aldrig planter du ikke kender!
- Vis hensyn. Nogle af planterne er sjældne!
- Pas på forurening, og hundetis langs vejene!

Udover at inspirere folk til at samle vild mad, er ønsket at også kunne vække en generel interesse for Amager Fælled og dens mangfoldige natur. Det er enestående at have sådan et "vildt" område tæt ved centrummet af storbyen. Noget der skal bevares og beskyttes.

Plantelisten opdateres og udvides løbende, og du kan altid finde den nyeste version af listen på nettet: www.spisamagerfaelled.dk

04-09-2014 / Jann Kuusisaari