

Användbara växter i naturen

Pär Leijonhufvud*

26 maj 2011

Innehåll

Gran	2
Tall	2
Björk	2
Brännässla	2
Älggräs	3
Mjölkört	3
Ängssyra	3
Penningört	3
Groblad	3
Harsyra	3
Maskros	4
Kärleksört	4
Kaveldun	4
Vass	4
Islandslav	4
Skägglav	4
Vitmossa	5

Människan har under hela sin tid på jorden använt sig av olika växter, för allt från verktyg till mat. Här är en lista på några växter och växtdelar som har använts tidigare, och som fortfarande kan komma till nytta. När du skall använda en växt så se till att du är säker på att du fått rätt växt, använd en bra fältflora om du är osäker.

Gran (*Picea abies*) Man kan använda rötterna som snöre eller för att fläta korgar. De färska, mjuka skotten är rika på vitamin C, ät dem färska eller krossa och gör ett te (håll kokande vatten på och låt dra). Granens kåda kan man använda färsk på sår (men det blir kladdigt på kläderna!), eller som lim. När man skall använda kåda som lim värmer man den, lite som smältlim. Gammal intorkad kåda kan smältas och användas som lim (blir ett styvare lim än den färska). Indianerna i nordamerika använde kåda blandat med fett för att täta sina näverkanoter.

Tall (*Pinus silvestris*) Även tallens rötter går att använda som snöre, och de färska skotten innehåller mycket vitamin C och även en del socker (upp till 10%!). Man kan använda kådan på samma sätt som grankådan.

Om du tar innerbarken från en tall (fråga markägaren om lov först!) så kan du tillverka barkmjöl. Rosta den tills den blir brun och lätt att smula sönder. Koka den sedan i 3 timmar i en stor gryta (snåla inte med vattnet!). Låt den sedan torka och mal den till ett mjöl. Blanda inte för mycket bark i brödet, som mest en femtedel, annars blir det inte ett bra bröd. Om du tar innerbark från unga grenar (eller ungtallar) och rostar den så blir den söt och kan ätas som godis.

Torra grenar har ofta samlat på sig kåda och terpentin, och blir då till *töre*. Töre brinner bra och är lätt att tända. På utsidan är den oftast grå, men täljer man i den kan den vara rödaktig och dofta av terpentin.

Björk (*Betula sp.*) Från björken kan man på våren tappa sav, som är söt och god. Koka in den till en sirap, använd i matlagning eller drick direkt (smakar som en god sportdryck!). De späda bladen kan man äta. Äldre färska blad kan man blanda med vatten till ett tvättmedel eller schampo (skaka dem med vatten och använd sedan vattnet).

Brännässla (*Urtica dioica*) Brännässlor har vi all blivit brända av, men visste du att det är kanten på bladen som bränns? Tar du "mitt på" bladen så bränns de inte. Förutom att använda dem i maten eller för att göra te så kan man tillverka snöre av stjälkarna. skala av bladen från stjälken, klyv den med tumnageln, och

separera fibrerna på utsidan från den inre mörken. Tvinna dem antingen när de är färska eller när de torkat (fukta dem lite först).

Älggräs (*Filipendula ulmaria*) Ännu en mångsidig växt. Från blad och blommor kan man göra huvudvärksmedicin, det är bara att koka 1-2 kosor fulla i en halv liter vatten (i ca 20 minuter). Då blir det som en halv magnecyl. Om man vill ha en god saft så samlar man in en massa blomklasar; följ ditt vanliga recept på fläderblomssaft. Smakar gott, friskt och "skog".

Rallarros, mjölkört, mjölke (*Epilobium angustifolium*) Mjölkört är en växt med många namn som du hittar på störd mark, som kalhyggen, vägrenar och andra ställen där marken är "störd". Bladen kan man torka till ett gott te (smakar nästan som riktigt te), den bleka mörken inne i stjälken är god att äta färsk, och det går att rosta de unga rötterna och äta dem.

Ängssyra (*Rumex acetosa*) Ängssyra, och dess släktingar lappsyra och bergssyra, är god i sallader. Jättegod till fisk, där den syrliga smaken passar utmärkt. Liksom med harsyran skall små barn och personer med njurproblem vara försiktiga med ängssyran.

Penningört (*Thlaspi arvense*) Den här växten känns lätt igen på frukter som ser ut som små mynt. De unga bladen kan man äta i sallad (liknar smörgåskrasse), om fröna mognat kan man stöta dem i mortel och använda som en krydda (smakar lite av vitlök och pepparrot).

Groblad (*Plantago sp.*) Grobladet ser man som ogräs på gräsmattor, men även längs skogsvägar och i väggkanten. Bladen är bra på sår, både vanliga och de som är mer svårläkta. Plocka bladen, skölj dem noggrant för att få bort all jord, och krossa till en gröt. Lägg på såret och låt sitta kvar i minst ett dygn. Om du har hosta kan du göra ett te och dricka det i lugn takt.

Fröna är goda, och rika på vitamin B och protein. Visste du att för många så fungerar vitamin B som ett myggmedel? Om man äter mycket vitamin B så undviker myggen att bita.

Harsyra (*Oxalis acetocella*) De små "treklöver" bladen hos harsyran smakar friskt och syrligt. Prova att använda dem i en sallad eller till fisk. Små barn skall inte äta för mycket av dem, och inte heller vuxna som har haft problem med njursten.

Maskros (*Taraxacum sp.*) Gräsmattans ogräs nummer ett. Men också en växt som man kan äta. De späda bladen kan man äta i salladen. Du kan även äta roten, men den måste först blötläggas i flera timmar för att inte smaka bittert.

Kärleksört (*Sedum telephium*) Från kärleksörten kan man äta bladen direkt, medan man kan äta koka rötterna och sedan äta dem.

Kaveldun (*Typha sp.*) Både vassen och kaveldunet kan man använda på många sätt. Om man samlar in rotstockarna kan man krossa dem i vatten och få ut en massa stärkelse. Av stjälkarna kan man väva mattor, och det går faktiskt att göra sin egen sovsäck fylld med "dunet" från de bruna "cigarrerna" på kavldunet. Den nedre delen av kaveldunets stjälk kan ta ut den vita mörgen och äta den rå eller kokt.

Vass (*Phragmites australis*) Du kan använda rötterna på samma sätt som kaveldunets, och även stjälkarna på samma sätt. Visste du att genom att vassen sprider sig via rotstockar i botten på sjöar kan alla vass i en enda sjö vara en enda jättstor individ.

Islandslav (*Cetaria islandica*) Islandslav är en vanlig lav i öppna tallskogar. Innan man äter islandslav måste man antingen koka den över natt i en kokgrop, eller ligga i lut i minst ett par timmar (om luten är varm, annars en hel dag), sköljas och sedan kokas (i en timme). När den är kokt kan man torka den och använda den i matlagning och i brödbak (en del lav blandas med fyra delar mjöl).

Skägglav (*Usnea filipendula*) Den här laven hittar du på barrträd i fuktig skogar. Den är blekt gulgrön och hänger i trådar från grenarna Du skiljer den från andra liknande arter genom att den har grövre trådar från vilka tunnare trådar växer ut (som ett skägg). När du drar i den försiktigt ser det ut som om du drog i ett torrt gummiband, med sprickor här och där.

Den här laven kan du använda för sårvård då den innehåller ämnen som är bakteriedödande (usninsyra). Antingen tar du den färsk (men rengjord!) direkt på såret som ett omslag, men du kan också torka den och mala till ett torrt pulver som man kan strö på sår.

Vitmossa (*Sphagnum sp.*) Vitmossa är bra till många saker. Du kan använda den som den är som toapapper när du är ute i skogen. Förr i tiden använde man den också i blöjor, den rensades på barr och torkades, och lades antingen i en tygblöja eller också fick barnet åka i en "ryggsäck" fylld med torkad vitmossa. Då den innehåller ämnen som hindrar bakterier från att växa kan man använda den som bandage på sår.

Källor

Kerstin Eidlitz. *Föda och nödföda*. LT, Stockholm, 1971.

Pelle Holmberg, Marie-Louise Eklöf, and Anders Pedersen. *Vanliga Vilda Växter till mat, krydda, hälso- och kroppsvård*. Raben Prisma, 1998. ISBN 91-518-3315-8.

Inger Ingmanson. *Kan man äta sånt?* Prisma, 2007. ISBN 91-518-2939-8.

Stefan Källman. *Vilda växter som mat & medicin*. ICA Bokförlag, Västerås, 1997. ISBN 91-534-1690-2.

Stefan Källman and Harry Sepp. *Överleva på naturens villkor: handbok för säkerhet i vildmarken*. ICA, 2001.