

I naturen finns många ätliga växter. Andra är giftiga, därför är det viktigt att bara smaka på växter man riktigt säkert vet vilka de är. Ibland är hela växten giftig, i andra fall som till exempel med potatis är endast en del av växten giftig. Att lära sig några vanliga växter som har ätliga delar gör att man ofta kan hitta något att provsmaka i naturen.

## Nödmat – i naturens eget skafferi

### ✎ Årets skott

Granstrunt som årets nya gran-skott kallas finns i stora delar av landet. Skotten som inte är längre än 1 cm är mildast och de kan ätas färska.



### ✎ Frukter

Almens ljusgröna frukt är botaniskt sett är en nöt med två stora vingar. Frukten kan ätas färsk av den som inte är allergisk mot nötter.



### Barkbröd

I äldre tider var de flesta människor bönder och därmed mer direkt beroende av hur odlingen gick. En kall växtsäsong, för mycket eller för lite regn, eller att skörden drabbades av någon sjukdom kunde driva människor från sina hem och ofta göra att folk svält ihjäl.

Ibland var man tvungen att dryga ut mjölet med mald bark. Även olika rötter, ollon och halm kunde komma till användning i brödbaket. Ibland talas det om att koka gröt på lavar, men det har egentligen aldrig varit en del i det folkliga kosthålllet ens under svältåren. Det var myndigheter som försökte få fattigt folk att använda lavar som mat. Laven fanns där som en resurs, men människor var inte intresserade.

*Plocka och ät bara det du känner till!*

### ✎ Rötter

Kaveldun växer vid vattendrag och i fuktiga diken. De vågrätt växande rotstockarna kan ätas råa. Skala bort det yttersta fibriga lagret av rotstocken och smaka på den inre mörgen som är rik på socker. Även de nya skott som växer ut på våren kan ätas färska. Skala först.

Vasskott



Foto: Börge Pettersson

Vassens rotskott som växer ut på våren och försommaren kan tillagas som sparris. Skotten tas innan de växer upp ovanför marken. Man kommer åt skotten genom att dra upp fjolårsstrån eller genom att följa årets strån nedåt i marken.

### ✎ Blad

Både späda maskrosblad och blad från svinmålla kan blandas i en sallad eller ätas som de är.



Svinmålla har en mild smak och är släkt med spenat. Mållan kan ersätta spenat i t.ex. wok, paj och bröd. Det finns många olika mållor och alla är ätliga.

Maskrosens rötter är också ätliga



# Juni 2009

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
v. 23	Gun, Gunnel 1 <i>Ammandag pingst</i>	Rutger, Roger 2	Ingemar, Gudmar 3	Solbritt, Solveig 4	Bo 5	Gustav, Gösta 6 <i>Sveriges Nationaldag Svenska flaggans dag</i> 	Robert, Robin 7
v. 24	Eivor, Majvor 8	Börje, Birger 9	Svante, Boris 10	Bertil, Berthold 11	Eskil 12	Aina, Aino 13	Håkan, Hakon 14
v. 25	Margit, Margot 15	Axel, Axelina 16	Torborg, Torvald 17	Björn, Bjarne 18	Germund, Görel 19 <i>Midsommarafton</i> 	Linda 20 <i>Midsommardagen</i> 	Alf, Alvar 21 <i>Sommarsolståndet</i> 
v. 26	Paulina, Paula 22	Adolf, Alice 23	Johannes Döparens dag 24	David, Salomon 25	Rakel, Lea 26	Selma, Fingal 27	Leo 28
v. 27	Peter, Petra 29	Elof, Leif 30	1	2	3	4	5

VINJETTBILD: BLÅSTÅNG