

Vid medlemsmötet 16 oktober föreläste Helena Forsberg, etnolog och trädgårdsmästare, på temat:

## **Ätligt i naturen – Vilda växter som mat och medicin.**

Det var 28 personer som kom och fick höra ett mycket intressant föredrag. Helena började med att påminna oss om vad allemansrätten innebär – vad man får ta och vad man måste ha markägarens tillstånd till.

Hon betonade också att man ska vara försiktig om man är njursjuk, gravid eller har vissa mediciner. Många växter och örter kan stimulera/irritera njurar.

Vi fick också smaka på en hel del saker som jag tror att många av oss blev intresserade av att göra själva. Man kanske kan utrota en del ogräs genom att äta upp dem!

### **Kort om de olika växter Helena berättade om:**

#### **Gran:**

Granskotten är C-vitaminrika och kan användas till te, snaps, grönsak, i bröd, sirap, syltade och torkade.

Barr: te, olja som stimulerar blodcirkulationen i händer och fötter.

Kåda: tuggummi, som plåster eftersom den är antibakteriell.

#### **Tall:**

Ångavkok på tallbarr kan lindra rethosta. Även bra vid astma och autoimmuna sjukdomar.

Kåda från tall är bra mot självsprickor.

#### **En:**

Enbär och barr: krydda, te, dricka, örtsalt, inläggningar

#### **Björk:**

Späda blad till saft, stuvade, soppor, sallad

Sav till dryck, desserter, såser

#### **Rönn:**

Bär till saft, sylt, vin, syltade, krydda, mjöl. 3 bär om dagen täcker vårt behov för att stärka immunförsvaret. Rönnbärssaft kan också lindra vid blåskatarr.

#### **Sälg:**

Bark och blad innehåller salicylsyra och kan lindra värk och feber.

#### **Maskros:**

Hela växten kan användas. Till soppa, te, sallad, pesto, vin. Den har en urindrivande effekt.

#### **Groblad:**

Bladen kan användas till sår, skoskav, blåsor, insektsbett. Frön kan kokas till gröt.

#### **Brännässla:**

Innehåller mycket järn och protein. Använd blad från unga plantor. Kan användas i stället för grönkål, mangold eller spenat. Bladen kan torkas och smulas.

#### **Kirskål:**

De späda bladen kan gräddstivas eller till pesto. Kan ge lindring vid gikt och ledvärk.

#### **Mållor:**

Hela växten är ätlig och proteinrik. Den åts redan på stenåldern.

**Våtarv:**

Proteinrik och kan används till pesto, juice och salva.

**Älgört:**

Unga blad, skott och blommor. Till te, saft, drinkar, sorbet. Innehåller salicylsyra.

**Mjölkört:**

Hela växten är ätlig.

**Ormrot:** den vildväxande

Frön är goda och nötiga

**Sommargyllen:**

Blomknoppar kan användas som broccoli

**Daggkåpa: läkeört**

”Kvinnoört”: vid kraftiga menstruationer, PMS, klimakteriebesvär.

Som ansiktsvatten – drar ihop slapp hud.

**Rölleka: läkeört**

Sårvård, stoppar blödningar, stödjer mag-tarmproblem.

**Skörd:**

Plocka aldrig växter närmare än 100 m från trafikerad väg. Använd korg eller papperspåse och skörda vid torr väderlek, förmiddagar och i början av blomningen. Torka växterna luftigt men ej soligt, i torkapparat eller i ugn 40 grader.

Plocka bara växter som du med säkerhet känner igen – det finns även giftiga växter.

Skogsskafferri.se

Dagsattplocka.se

Vildvuxet: Lisen Sundgren

Gröna apoteket: MarieLouise Eklöf.