

Norges Bygdekvinnelags råvareaksjon «Ville vekster»



VILLE  
VEKSTER

*Utdrag fra boka*  
**FRA NATURENS SPISKAMMER**

**Vi finner dem i hagen, i skogen og ved sjøen,  
- men hvordan ser de ut og hva kan de brukes til?**

# Gulrotkake med røsslyngdryss

## 4 PORSJONER

300 g brunt sukker

2 dl maisolje

4 egg

275 g hvetemel

1 ts vaniljesukker

½ ts salt

2 ts bakepulver

1 dl rosiner

50 g hakkede valnøtter

2 ts kanel

375 g revne gulrøtter

### Glasure

150 g philadelphiaost

125 g smør

250 g melis

2–3 kvister blomstrende røsslyng

Ha sukker og olje i en stor bakebolle og rør sammen til en glatt røre. Ha i eggene og visp godt. Bland inn hvetemel, vaniljesukker, salt, bakepulver og kanel. Tilsett rosiner og valnøtter og bland til slutt inn de revne gulrøttene. Hell røren i to brødformer eller en rund kakeform (23 cm diameter, medium størrelse). Stek kaken på nederste rille i stekeovnen i 50–60 minutter ved 180 °C til den er fast. Sjekk med en pinne om kaken er ferdig stekt, det skal ikke henge igjen røre på pinnen. Avkjøl kaken på rist.

### Glasure

La alle ingredienser til glasuren få romtemperatur. Bland sammen til en smidig krem.

Dryss over med røsslyngblomster.

## Røsslyng

**Voksested:** Åpen skog, heier, furumyr, sandfelt, berggrunn, fjellrygg

**Bruk:** Unge blomsterskudd og blomster til garnityr, te, dram

**Utbredelse:** Vanlig i hele Norge, unntatt aller lengst nord

**Høsting:** Juli–september





# Løvetannte

## 2 KOPPER

**2 never løvetannblomster**

**ev. litt honning**

**4 dl vann**

Knip blomstene av stilkene og sjekk at de er rene og uten småkryp. Ha blomstene i en tekanne. Hell over kokende vann. La trekke i 5–10 minutter. Teen kan eventuelt søtes med litt honning.

### *Bruk:*

Blad, knopper, blomster og rot. I salat, som grønnsak, sirup, te, vin

### *Voksested:*

Veikanter, kulturmark, beiter, eng, hager, plen

### *Utbredelse:*

I hele Norge, opp til 2000 moh.

### *Høsting:*

Mars–oktober



*Høsting:*  
Juni–august





## Marinade til lammekoteletter eller vilt

**TIL CA. 1 KG KJØTT**

**2 dl kaldpresset olivenolje**

**1 dl rødvin**

**15–20 korn rosépepper**

**eller 10–15 korn sort pepper**

**10 knuste einerbær**

**1 liten grein fra en einerbærbusk**

**3 laurbladblader**

Bland sammen olje, rødvin, pepper og knuste einerbær. Ha marinaden i en ren plastpose. Legg kjøttet i marinaden sammen med nålene fra einerbærgreinen og laurbærbladene. La stå og trekke natten over i kjøleskapet. Vend posen av og til.

Einer har lange tradisjoner som nytteplante her til lands, helt tilbake til vikingtiden. Hele treet ble brukt – bær, kvister og trevirke. Det er innholdet av eteriske olje som gir treet den friske og særegne smaken og duften. Gulv og trau ble vasket med avkok av einer (einerlåg), og baret ble drysset utover gulvet for friske opp lufta og virke antiseptisk. Til jul var det einerved på peisen, og på Vestlandet var det tradisjon med einer som juletre.

**Bruk:** Bær til saus, krydder, marinade, dram, vinaigrette, vilt

**Utbredelse:**

I Norge er einer vanlig over hele landet og finnes opp til 1700 moh.

**Voksested:**

Tørr bakke, skog, solrikt

**Høsting:**

Juni–august





# Nakkekoteletter på seng av geitrams

## 4 PORSJONER

4 nakkekoteletter

salt

pepper

smør

ca. 60 geitramsskudd

Kryddersmør

150 g mykt smør

1 neve finhakket persille

og basilikum, blandet

1 finhakket hvitløkfedd

salt

pepper

gressløkblomster,

ev. finhakket gressløk



Krydre nakkekotelettene godt med salt og pepper. Stek dem på begge sider i smør i en panne på sterk varme. Sett til side.

Sjekk at geitramsskuddene er friske og fri for jord og annet rusk.

Bruk unge skudd som bare så vidt har fått en dusk på toppen.

Vask og la renne av hvis nødvendig. Smørstek geitramsskuddene raskt i en varm panne. Legg dem utover et smurt stekebrett eller på et ark bakepapir. Ha på litt salt og pepper. Legg kotelettene over og sett brettet i ovnen. La stå i 15–20 minutter ved 200 °C.

### Kryddersmør

Lag kryddersmør ved å røre smøret godt før du tilsetter urter, hvitløk og krydder. Bland godt.

Server kotelettene på en seng av geitrams med en klatt kryddersmør og et dryss av gressløkblomster eller persille. Server gjerne ramløkpoteetmos til, se oppskrift på side 46.

**Tips:** Her kan du også bruke vinterkarseblomster.

## Geitrams

**Voksested:** Hogstfelt, brannfelt, skogbryn, grøfter og veikanter

**Utbredelse:** Over hele landet opp til skoggrensen.

**Bruk:** Unge skudd, blader, knopper og blomster. Som asparges eller grønnsak i paier og pizza, og til te, saft, gelé, sirup, garnityr

**Høsting:** April–august



# Neslesuppe

## 4 PORSJONER

**1 liter frisk nesle (el. brennesle),  
unge blader og skudd, tettpakket**

**1 gul løk**

**3 hvitløkfedd**

**1 ¼ liter hønsekraft**

**2 ss kaldpresset rapsolje**

**salt**

**pepper**

**2 hardkokte egg, delt i to**

**litt frisk timian, finhakket**

Bruk tykke gummihansker når du plukker og renser neslene, da unngår du å brenne deg. Finhakk løk og hvitløk og stek den blank og myk i litt olje i en kjele. Hell over kraft og tilsett neslene. Kok opp. Mos deretter suppen glatt med en stavmikser. La suppen småkoke i 5–10 minutter. Smak til med salt og pepper. Server med ½ hardkokt egg. Dryss over timian.

*Høsting:*  
April–oktober

*Voksested:*

Grøftekanter, langs gjerder, gjødselhauger, hekker og i utkant av dyrket mark. Plantene blir frodigst på nitrogenholdig og næringsrik jord

*Utbredelse:*

Stornesle er vanlig i hele Norge og finnes opp til 1200 moh

*Bruk:*

Vårskudd og unge blader. Varme retter, suppe, omelett, stuing, puré, gryte, brød og tørket til te





# Pasta med steinsopp

## 4 PORSJONER

**4–6 steinsopp,**  
**avhengig av størrelse**

**2 ss smør**

**2 dl kremfløte**

**500 g fettucini**

**2 ss kaldpresset olivenolje**

**salt**

**pepper**

**80 g revet parmesan**

Sjekk at soppen ikke er markspist. Børst vekk rusk og jord og skjær vegg stygge partier. Stek steinsoppen på middels varme i smør, til soppen er gyllen. Ha i fløte, la det koke opp og rør om før du slår av varmen.

Kok opp pastaen i godt saltet vann. Hell av vannet når pastaen er al dente og bland inn olivenolje. Vend inn soppen. Smak til med salt og pepper. Legg opp på tallerken og ha over godt med parmesanost.

### *Utbredelse:*

Steinsopp er vanlig i hele Norge

### *Høsting:*

Juli-oktober

### *Voksested:*

Barskog og bjørkeskog, i mose

### *Bruk:*

Hele soppen, rå, stekt, bakt, syltet, tørket, til sauser, supper, stuinger, gryter, risotto, pizza, omelett, vilt, garnityr, krydder







# Blåskjell med småsyre og ramsløkaioli

## 4 PORSJONER

**2 kg blåskjell**  
**2 ss olivenolje**  
**1 løk, finhakket**  
**2–3 ramsløkblader, finhakkede**  
**1 purre, finhakket**  
**1 dl hvitvin**  
**1 sitron**  
**nykvernet pepper**  
**ev. litt salt**  
**1 neve småsyre**

### *Aioli*

**1 egg, romtemperert**  
**1 ss dijonsennep**  
**ca. 2 dl solsikkeolje**  
**2–3 ramsløkblader**  
**ca. 1 ss sitronsaft**  
**salt**  
**nykvernet pepper**

Vask og sjekk blåskjellene. Kast skjell med sprekker og skjell som ikke lukker seg. Varm olivenolje i en kjele. Fres løk, ramsløk og purre til de er myke. Ha i skjell og hvitvin. Legg på lokk, og la skjellene koke i noen minutter til de åpner seg. Kast skjell som er uåpnede. Skvis over litt sitron, og ha i nykvernet pepper. Smak eventuelt til med salt. Anrett blåskjellene på et fat med dryss av småsyre. Server med godt brød eller french fries og ramsløkaioli.

### *Aioli*

Ha egget i en kjøkkenmaskin. Rør inn sennepen. Sett maskinen på lav hastighet og hell i oljen i en tynn stråle til aiolien har fått riktig konsistens og tykkelse. Hvis aiolien blir for tykk, kan du spe med litt kaldt vann. Rør inn finkuttete ramsløkblader. Skvis over litt sitron, og smak til med salt og pepper.





# Bygdekvinnelagets råvareaksjon "Ville vekster"

Norges Bygdekvinnelags råvareaksjon for 2016 og 2017 er Ville vekster. Målet med råvareaksjonen er at flere skal bli kjent med det rike mangfoldet av ville vekster i den norske naturen. Å høste av de lokale ressursene er positivt for miljøet, og øker nærheten til naturen rundt oss.



## Samarbeid med Nina Hensley og Anne Mæhlum

Nina Dreyer Hensley, Anne Mæhlum og Jim Hensley har skrevet boken "Fra naturens spiskammer". Bygdekvinnelaget har vært så heldige å få samarbeide med Anne og Nina, og få bruke deler av den fantastiske boken i vårt hefte. Det er en inspirasjonsbok og kokebok om å ta turen ut og nyte alt det naturen har å by av på ville vekster, bær og sopp. Boken er til god hjelp for både deg som kan litt og for deg som er usikker, og vil lære. Det kan være starten på et nytt og rikere uteliv. God tur!



Boken presenterer 54 spiselige, ville vekster du finner her i landet. Den viser hvordan man kan bruke de ulike vekstene i en matrett, som krydder eller bare som garnityr. I boken er det informasjon og artsbestemmende bilder av alle plantene, slik at den skal være enkel å finne. Bygdekvinnelagets medlemmer kan kjøpe boken for kroner 350,-. Send SMS med kodeord **SPISKAMMER** til 2030.



Anne Mæhlum er matstylist, aktiv sanker og en lidenskapelig hageeier. Nina Dreyer Hensley og Jim Hensley er to av våre fremste matfotografer.