



Mat fra naturen

Om spiselige vekster i Trøndelag

Brita Pukstad

2. februar 2026



Agenda



Historie og moderne bruk

Giftige planter og kjipe
reaksjoner

Sanking: Hvordan komme i
gang?

Noen matfavoritter



Historie og moderne bruk

Planter som mat, medisin og nytte





Vill nytte

Planter og sopp har blitt brukt i flere tusen år

Tradisjon, kultur, erfaring, forskning

Planter essensiell del av kosten vår

Mat, medisin, kosmetikk, farging av tekstiler, tobakk, øl, vin mm

[Medisinplanter - Institutt for biovitenskap](#)

Planter karbohydrater. Sopp 90% vann, men mye proteiner i tørrstoffet på 10%

[Sopp som mat | matsoppen.no](#)



Copilot



Kvann

Angelica archangelica

Grønnsak, krydder, søtsak



Frostatinglova fra 950-tallet: «Tyveri av kvann straffes med bøter»

Gulatingsloven: Kvanngårder krav på beskyttelse. Straffbart å stjele planten.

Kongesagaen. Viktig i vikingtiden og i middelalderen.



Signaturlæren

Middelalderens vitenskapsteori:

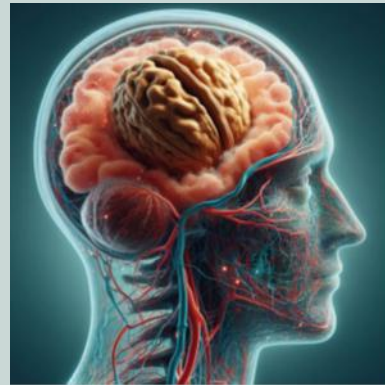
Likt kurerer likt

Prikkperikum mot sår

Valnøtter mot hjernelidelser

Hjerteforma blad mot hjertelidelser

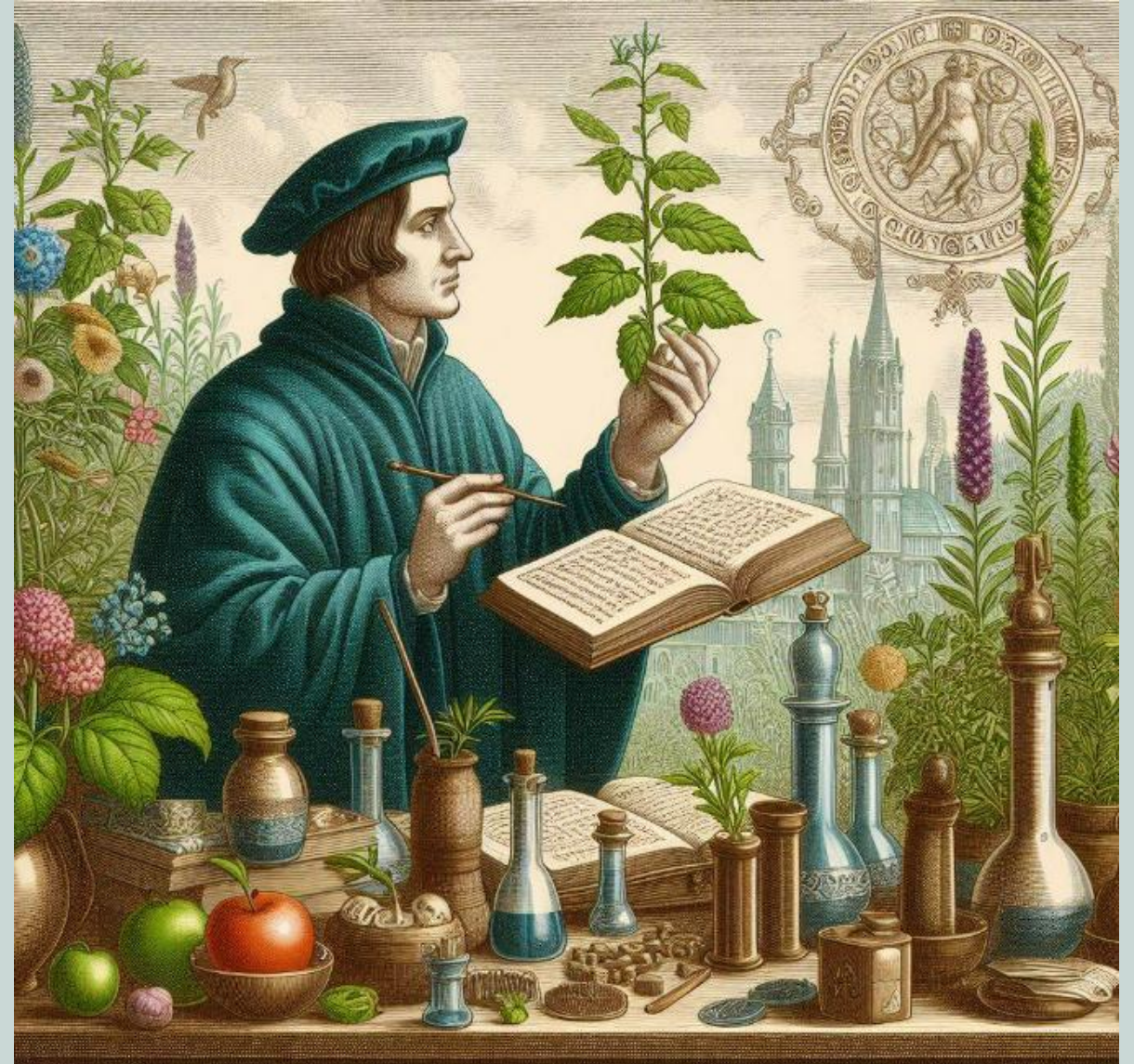
Nyreforma blad mot nyrelidelser



Hildegard fra Bingen

Theophrastus Paracelsus

- [Signaturlæren – Københavns Universitet \(ku.dk\)](#)
- [Doctrine of signatures - Wikipedia](#)



Bilde laget av





Revebjelle – giftig og livreddende

Digitoxin og digoxin

Digitalis purpurea og *Digitalis lanata*

Hjertemedisin

Doseavhengig respons

Store doser giftig

Mordvåpen: [Appointment with death](#)

[Digitoxin – Wikipedia](#) [Digoxin - Wikipedia](#)





Barlind – giftig og livreddende

Taxus brevifolia

Paclitaxel

Taxol

Kjemoterapeutikum

(cellegift)



[Discovery: Natural Compound Offers Hope - NCI \(cancer.gov\)](#)

[Pacific Yew \(Taxus brevifolia\) Tree Facts, Identification, Images \(coniferousforest.com\)](#)



Mental helse og plantefarging



Prikkperikum vs firkantperikum

Prikkperikum (*Hypericum perforatum*)

Mulig effekt ved mild depresjon.
Velkjent og ettertraktet i plantefarging.
Mange andre lovende bruksområder.

OBS: Risiko for interaksjon
med mange ulike typer medikamenter.

[Johannesurt](#) | [NAFKAM](#)

Effekt av planter bl.a avhengig av:



Vekstforhold	Sanking	Prosess	Produkt	Kroppen
Geografi Jordsmonn Sprøytemidler	Tid på året Plantens syklus Sankemetode	Hvor lang tid før prosessering? Frysing? Tørking? Varmebehandling?	Vehikkel: Krem, salve, gel, omslag, oppløsning? Tablett, te, mat? Påvirkning av andre stoffer	Opptak via hud eller tarm? Påvirkning av enzymer, immunsystem, medikamenter

Forskning: Kritisk vurdere hvordan studiene er gjennomført og konklusjonene av disse



«Universal-tilskudd» og helsekost

Lurt å være skeptisk til produkter som virker mot alt og «styrker immunforsvaret». Mye er udokumentert.

Immunforsvaret komplisert: Ønskelig å dempe respons noen ganger.

Midler mot kreft skal drepe kreftceller, men vil da også være skadelig mot friske celler.

Er antioksidanter alltid bra?

Balanse!





Giftige planter og kjipe reaksjoner





Viktig!

Bli kjent med hvordan
meget giftige arter ser ut,
og spis bare sopp/planter
du er helt, helt sikker på
er trygge og spiselige!



Giftige planter

Fra pensum for nyttevekstkyndige:

Meget giftig: Tyrihjelm. Giftkjeks. Selsnepe. Revebjelle.

Giftig: Hundepersille, Barlind, Liljekonvall, Ormetelg,
Sverdlilje

I tillegg en rekke andre arter som **Tysbast**, hvitveis m.fl.



Foto: BPukstad



<https://snl.no/tysbast>



Mordvåpen

Planter:

[Planter – det perfekte mordvåpen? | Tidsskrift for Den norske legeforening \(tidsskriftet.no\)](#)



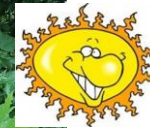
Foto: BPukstad

Tyrihjel (*Aconitum septentrionale*)





Planter og hudreaksjoner



Holsen, Dag Sollesnes. "[Flora og efflorescenser–om planter som årsak til hudsykdom.](#)" *Tidsskrift for Den norske legeforening* (2002).





Sanking: Hvordan komme i gang?



Ikke lytt til råd fra folk
som ikke har peiling.

Eksempel på dårlige råd:
«Plukk gratis grønt med
meg»



Hestehov – Hundekjeks – «Kløver»

Uklar bruk – Farlige forvekslinger – Feil navn

Plukk de du er helt sikker på,
hvor det ikke er diskusjon
omkring spiselighet og hvor det
ikke er farlige forvekslingsarter!
Eksempler:



Løvetann – Stornesle - Fioler

Taraxacum sect. – Urtica dioica – Viola L



Sankevettregler

1. Plukk bare planter du kjenner og er helt sikker på at kan spises.
2. Plukk ikke vekster som kan være sprøytet med insekt- eller ugressmidler.
3. Plukk ikke på steder som er spesielt støvete eller forurenset.
4. Plukk ikke planter på annen manns innmark uten å spørre om lov, selv ikke når du er snill og «luket» i åkeren til naboen.
5. Plukk ikke planter som er utrydningstruet (sjekk eventuelt rødlista på www.artsdatabanken.no).
6. Plukk ikke alt som vokser på ett sted, vi vil jo at det skal vokse mer neste år. Unntaket er svartelistede arter (sjekk fremmede arter på www.artsdatabanken.no).
7. Plukk ikke planter i naturreservater eller andre verneområder uten å sjekke om det er lov.
8. Spis ikke planter som er angrepet av virus eller skadeinsekter.
9. Første gang du prøver en ny plante, spis bare litt av gangen. Selv om den er spiselig for andre, kan noen være allergiske.
10. Vis respekt og omsorg for naturen, gled deg over at vi kan bruke og høste av den!

<https://www.geitmyra.no/blogg-geitmyra/2021/4/12/10-bud-til-sanking>

[Nyttevekster-for-nybegynnere.pdf](#)

[Fru Johnsens Sopp og Nyttevekster
– Det er lett å sanke rett](#)





Beredskap

[Egenberedskap - regjeringen.no](https://www.regjeringen.no)

[Mat fra naturen - ville vekster](#)

[Nyttevekster – vilt godt](#)

[Nyttevekstleksikonet | Norges
sopp- og nyttevekstforbund](#)





Matfavoritter i Trøndelag

Noen er fremmedarter med høy risiko for spredning: Spis dem, og bidra så til å bekjempe dem!



Supergrønnsaker

- [Vanlig løvetann – Wikipedia](#)
- [Skvallerkål – Wikipedia](#)
- [Stornesle – Wikipedia](#)
- [Meldestokk – Wikipedia](#)

<https://viivilla.no/hage/ugress/meldestokk-den-spiselige-ugrasplanten/>



Mange bruksområder



Foto: BPukstad

Geitrams (*Chamaenerion augustifolium*)



Ivan chai te: Styrkedrikk for russiske soldater

Geitramsskudd kan stekes som asparges

Bladene kan fermenteres og tørkes til te

Blomstene gir saft, og kan brukes til pynt samt kan tørkes

Mange mulige helseeffekter, men ikke godt nok dokumentert

Fremmedarter!
If you can't beat them,
eat them.



Foto: BPukstad

Geitrams

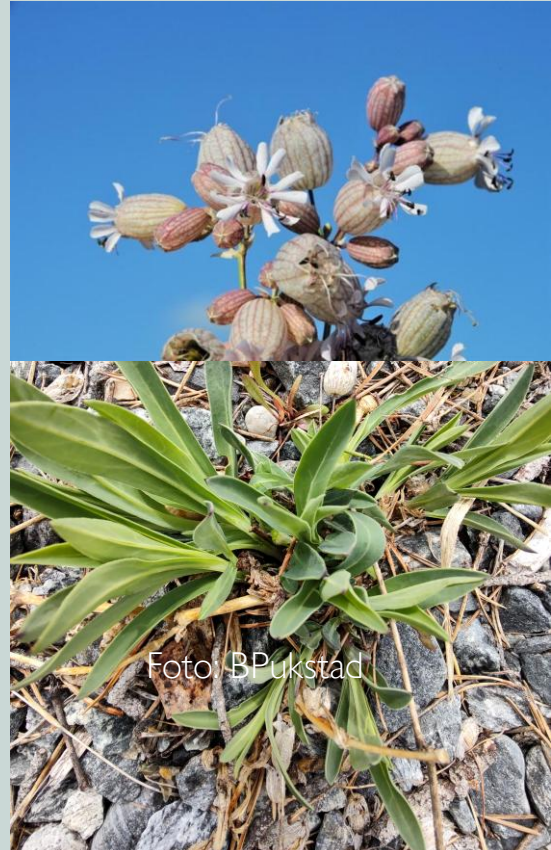


Foto: BPukstad

Engsmelle



Foto: BPukstad

Kjempespringfrø+Skvallerkål



Foto: BPukstad



Foto: BPukstad

Laukurt og Vårpengeurt

If you can't beat them, eat them!

Pøbelplante som spiselig favoritt

- Parkslirekne (*Fallopia japonica*)
 - Kjempeslirekne og hybridslirekne kan også brukes
- Kjempegodt syltetøy! Nydelig saft



Fremmedart!
If you can't beat them,
eat them.

NB!! Fremmedart!

Planterester etter sanking må brennes eller hives i restavfall. Ikke havne i kompost eller ute der det kan spire. Veldig vanskelig å bli kvitt!
Kontakt fagfolk for bekjempelse, og bidra til at den ikke sprer seg: infoark_parkslirekne.pdf

Salat fra stranda



Strandstjerne



Strandkjempe

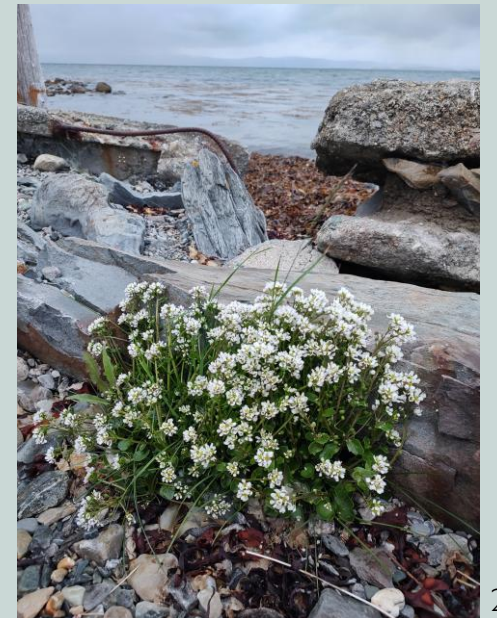


Tangmelde

Nordens koriander:



Senneppsmak:



Til høyre øverst: Fjæresauløk, Til høyre nederst: Skjørbuksurt

<https://soppognyttevekster.no/opskrifter/skjoerbuksurtmajones/>

Sirup og snacks

Fremmedart!
If you can't beat them,
eat them.



Spansk kjørvel



Julegaver



Chutney m/fjellkvann og traktkantarell
«Tangsprøtt»

Tang og tare

- [Kunnskap om tang og tare - Ting med Tang](#)
- Sauetang undervurdert ressurs som er enkel å plukke.
- Supert bindemiddel i knekkebrød!
- Havets trøffel: Grisatangdokke



Bærekraftig sanking og rødlista arter

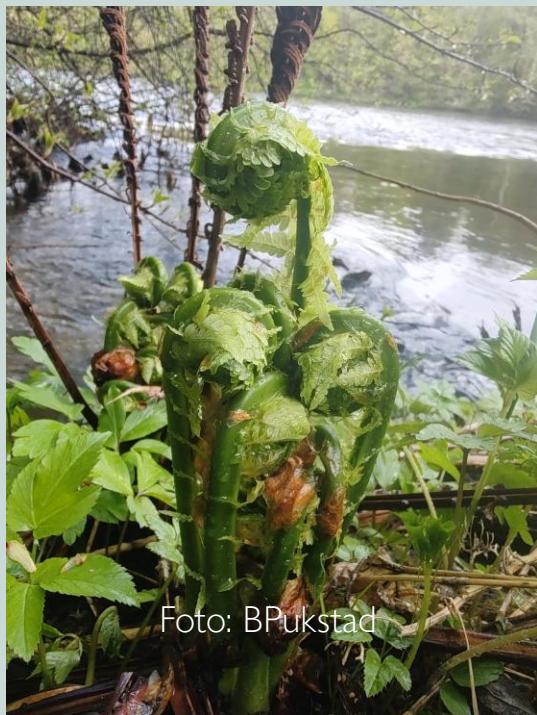


Foto: BPukstad

Strutseving



Foto: BPukstad

Alm



Foto: BPukstad

Norske orkideer

(Bilde av brudespore som er livskraftig, men flere orkideer på rødlista, og god regel å ikke plukke noen ville orkideer i Norge)



Foto: BPukstad

Norsk timian



Hvorfor sanking?

- Turglede
- Skattejakt
- Matoplevelser
- Super hobby

Takk 😊

trondheim.soppognyttevekster.no



Foto: BPukstad



Foto: BPukstad