

Innholdsliste

Ville matplanter.....	3
Å leve av det naturen byr på.....	3
Alm.....	3
Barkemel.....	3
Berberiss.....	3
Bjørk.....	3
Bjørkesevje.....	4
Nyutsprungne blad.....	4
Bred dunkjevle.....	4
Brennesle.....	4
Einer.....	5
Finnmarkspors.....	5
Fjellsmelle.....	5
Furu.....	5
Gaukesyre.....	6
Geitrams.....	6
Gran.....	6
Gåsemure.....	6
Harerug.....	6
Hundekjeks.....	7
Karve.....	7
Kjerringrokk.....	7
Kvann.....	7
Kveke.....	7
Løvetann.....	7
Marikåpe.....	8
Meldestokk.....	8
Mjødurt.....	8
Nyper.....	8
Rosenrot.....	8
Sisselrot.....	8
Smelle.....	8
Smørbukk.....	9
Storklokke.....	9
Takrør.....	9
Ullborre.....	9
Vassarv.....	9
Bær.....	9
Blåbær.....	9
Bringebær.....	10
Krekebær.....	10
Markjordbær.....	10
Rognebær.....	10
Rypebær.....	10
Skinntryte, Blokkebær, Mikkelsbær.....	10
Teiebær, Tågebær.....	10

Tranebær.....	10
Tyttebær	10
Lav.....	11
Slik lager du bjørkelut	11
Tilberedning av lav.....	11
Islandsk lav.....	11
Navlelav	11
Skjegglav.....	11
Tang og tare.....	12
Havsalat.....	12
Mat på bål.....	12
Grill	12
Spidd.....	13
Kabob	13
Fylt brøds kalk.....	13
Egg i konvolutt.....	13
Varme stener	13
Bakerverer	14
Indianerbrød	14
Lappekake	14
Brød i papir.....	14
Lompe.....	14
Indisk brød.....	14
Appelsinkake.....	15
Egg i mose.....	15
Dampkoking av poteter	15
Fugl på spidd	15
Blodpølse.....	15
Fisk og skalldyr	16
Steking i metallfolie	16
Eple i brød.....	16
Poteteventyr.....	17
Sopp som mat.....	17
Hva er sopp?.....	17
Soppplukking	18
Slik plukker du sopp:.....	18
Seks sikre sopper.....	19

Ville matplanter

IKKE spis planter du ikke er helt sikker på. Vi har en rekke planter som er dødelig giftige selv i små mengder.

Dersom du kan finne mat i naturen, føler du større tilhørighet og har lettere for å mestre uforutsette situasjoner. Du klarer deg med mindre medbragt mat. Du kan overraske de andre i turfølget med ganefryd de ikke engang får servert innenfor rekkevidden av mikrobølgeovn, elektrisk komfyr og foodprosessor. Her følger en kort smaksorientering over noe av den vegetabilske provianten du kan forvente å finne på tur. Vil du fordype deg i emnet, anbefales spesialbøker.

Å leve av det naturen byr på

500 kalorier eller 2.100 kilojoule i form av karbohydrater er minimumsbehovet for menneskekroppen hver dag. Da kan vi overleve flere måneder i villmarka før fettreservene i kroppen er oppbrukt. Vi sier at:

Fettet brenner i karbohydratenes flamme

Hvis vi forenkler dette sterkt, kan vi si at fett får vi fra dyr og karbohydrater kommer fra planter. Karbohydrater er viktigst. C-vitaminer er også viktig. Det får vi også fra planter.

Alm

Av alm lager du det beste barkemelet. Både smaken og næringsinnholdet er størst her. Kvaliteten er best om våren og på forsommeren.

Barkemel

Kambium er det myke laget mellom barken og veden. Den kan sannes på alm, furu og selje. Rogn og bjørk er også brukbart. I gamle dager blandet man to deler tørket og oppmalt kambium med én del mjel. Bark tas fra unge frodige trær med en diameter på omlag 15 centimeter. Om våren er dette innerste myke sjiktet søtt og kan spises som det er, men selve næringsverdien og smaken bedres hvis du koker det først. Bjørkebarken er så bitter, at den blir best hvis den lutes som beskrevet for islandsk lav. Husk at du skader treet når du lager barkemel. Det kreves derfor grunneierens tillatelse. Barkemel kan du også bruke som jevning i kjøttgryta eller til sauser. Når du tar bark til mjel, tar du bare på en side av treet. Fjerner du barken hele veien rundt, dør treet.

Berberiss

Saften erstatter sitron. Plukk den etter første frosten.

Bjørk

Bjørka er den arktiske bambusen. Den er vårt nasjonaltre og kan brukes til mye. Bjørka byr på både næringsrik og smakfull mat. Den grønne barken under neveren kan du løsne og male opp til mel. Den kan også brukes som jevning i supper, sauser og andre retter.

Bjørkesevje

Sevje er et fint søtningsmiddel. Det smaker ikke så mye, men inneholder noe næring. Bjørkesevje kan drikkes som den er, eller brukes som sirup i bakverk og til matlaging generelt.

Sevja angripes fort av sopp og bakterier. Den bør derfor brukes innen et døgn. Frosset er sevja holdbar i flere år.

Sør i landet kan du tappe sevje fra slutten av mars måned, og lengst nord, i fra begynnelsen av mai. Du kan tappe sevje inntil bladene springer ut. Fra en middelsstor bjørk kan du tappe to til tre liter på et par timer.

Den letteste måten å tappe sevje på, er å lage et V-formet riss i brysthøyde. I bunnen av risset lager du et hull med spissen av kniven. I hullet stikker du inn et kløyvd strå eller pinne i 60° vinkel nedover inntil stammen under strået henger du en boks som sevja kan dryppe ned i. For å dekke behovet for mat i en overlevelsessituasjon, må du drikke seks til syv liter bjørkesevje om dagen. Det anbefales å konsentrere næringsstoffene i sevja gjennom å koke vekk en del av vannet.

Nyutsprungne blad

Av ferske skudd og nyutsprungne blad kan du koke te med stort C-vitamininnhold. Du kan koke te av bladene så lenge de er grønne. Utover sommeren blir de ganske bitre på smaken.

Te lager du ved å slå kokende vann over friske bjørkeblad. Søt med sevje eller sukker.

Nyutsprungne bjørkeblad er også gode å gå og tygge på.

Bjørkelut lager du av like deler vann og aske. La det stå og trekke i et døgn. Sil deretter bort asken. Det er det hele! Hvis du koker opp blandingen først, holder det med å la blandingen stå i to timer.

Bred dunkjevle

Latin: *Typha latifolia*.

Bred Dunkjevle kalles for sumpmarkenes supermarked. Den er utbredt enkelte steder på innlandet, men er vanlig ved kysten av Sør- og Østlandet. Den grønne umodne kolben kan spises som maiskolber. De 15 nederste centimeterne smaker som agurk når du fjerner de ytterste grønne bladene. Skuddene på rotstokken smaker fortreffelig. Den klebrige fingertykke margen i rotstokken er velsmakende når den er kokt.

Av ferskvekten inneholder den 21% karbohydrater. For å dekke minimum dagsbehov av karbohydrater, må du spise 15 stykk 15 centimeter lange biter av rotmargen.

Næringsinnholdet er størst fra september til mai, men den kan spises hele året. Rotstokken skrelles og den myke margen spises fersk eller kokt. Koketiden er på et kvarter. Spises da som velling.

Rotskudd sitter på rotstokken. Av ferskvekten inneholder den 5% karbohydrater, slik at du må spise 30 rotskudd for å dekke minimum dagsbehov. Du plukker vekk de tynne bladene som ligger utenpå skuddet og spiser det ferskt eller kokt. Kokes i et kvarter.

Brennesle

Tidligere ble brenneslen dyrket, i dag er den ugress. Bladene slutter å brenne når de varmes opp til over 60°, eller du slår kokende vann over dem. Brennesle kan du bruke som spinat, og

den inneholder en rekke næringsstoffer, vitaminer og mineraler. Brenneslen er mageregulerende. Bruk blad av unge planter. Brenneslen kan forvelles, bladene kan skjæres opp i strimler, da smaker den godt i supper, eggerøre og stuinger og brukes nærmest som persille. Kokekraften kan du tilsette sukker og du har en fin leskedrikk. Brukes også til te. Mange tørker brenneslebuketter og bruker dem utover vinteren. Ikke kok brennesla lengere enn høyst nødvendig. Da ødelegger du vitaminene. Du kan tørke brennesle. Deretter male den opp og blande i melet til bakverk. Det er både sunt og velsmakende. Røttene kan spises ferske eller kokes.

Einer

Når alle bærene på eineren er modne samtidig, er verdens undergang nær, ble det sagt. De mørkeblå bærene inneholder mye sukker og du kan lage både saft og syltetøy. Saften kan brukes til sylting av andre bær som mangler sukker. Tørkede einebær er fint som krydder til kjøtt, fisk og i sauser. Du kan også koke te på einebær. Syltetøyet kan du koke til en fast lakrisaktig masse som kalles treak. Den smaker godt, er sunn og virker mot sykdom og på viriliteten. Prøv å riste einebær over bålet og bruk dem som te. Einerbar over kjøtt og fisk reduserer flueplagen, og eineren gir en frisk aroma på maten. Einerbærte er godt mot forkjølelse og fint til ølbrygging. Avkok av bar — briskelåg — brukes til hårvask og rengjøring av trebuter. Einerbær samler du lettest ved å legge et laken under treet og riste eller slå på det.

Finnmarkspors

Fin til å sette smak og som krydder. Går du over en myr kledd av finnmarkspors kan du ikke unngå å legge merke til den stramme lukten. Den aromatisk krydderduften lukter hett som brunstående fra trollfjell. I tidligere tider ble både blomster og blader brukt til avkok som virket inn på både lidenskap og begjær. Moderne forskning kan også bekrefte finnmarksporsens virkninger som afrodisiakum.

Det sies at elgokser i brunstperioden beiter avblomstret finnmarkspors på myrene før de fylt av het yr livsbegjær bestiger kyrne. Det eneste husdyret som beiter på denne urten er geita. Derfor bærer den i Sverige navnet geitpors. I mangel på humle brukte man å krydre ølet med finnmarkspors. Det gjorde ølet mer berusende ble det sagt. Te og avkok av finnmarkspors virker vann- og svettedrivende. I gammel folkemedisin ble den brukt mot utslett, kroniske sykdommer som reumatisme og kikhoste og finnmarkspors er fortsatt i salg på apotekene under navnet Herba ledi.

Fjellsmelle

Latin: *Silene acaulis*

Roten kan spises fersk eller kokt hele året. Den inneholder mye karbohydrater. Best er den i juli til oktober.

Furu

Det myke sjiktet mellom barken og veden på furua kan du skrape av, male opp til mel og gni inn kjøtt med for å få det mørere. Østsamene gjorde trolig det for å hurtigmørne nyslaktet reinkjøtt, som ellers gjerne er seigt som tyggegummi. Barkemelet brukte de trolig også som jevning i supper og andre matretter. Barkemel av furu var også vanligst i barkebrød. I gamle dager lagde man et brygg av furu mot skjærbuk og revmatisme: Plukk de små to til tre centimeter lange nyutsprungne skuddene ytterst på furugrenene. Samle en god håndfull og slå over en liter kokende vann. La det hele stå å trekke en stund før du siler vekk skuddene. Søtes

med sevje, sukker eller honning. Tilsetter du noen unge skudd av gran, få du en velsmakende te. Vel bekomme.

Gaukesyre

Plukkes og spises ferske med melk som dessert. Kan også forvelles for å mildne smaken. Setter en frisk syrlig smak på supper, poteter og fisk. Saften som syren forvelles i, kan tilsettes litt sevje eller sukker og blir en fin leskedrikk.

Prøv å tørke syre, den vekker sommerminner på kalde, mørke vinterkvelder når den drikkes som te.

Geitrams

Sammen med bjørkeløv er geitramsen en viktig del av elgens sommerbeite. Rota kan brukes som kaffeerstatning og av bladene blir det fin te. De unge skuddene kan spises ferske eller kokt. Smaken er besk, så det er lurt å tørke og forvelle dem først. Stilken er rød på sørsiden og grønn på nordsiden. Kjekt å vite når du skal orientere uten kart.

Det er roten som inneholder næring. Av ferskvekten er 16% karbohydrater. Om du spiser 8 hekto dekker du minimumsbehovet for karbohydrater. Mest næring får du fra september til mai. På grunn av den beske smaken, er tilberedningen ganske omstendelig.

Kløv rota og fjern den brune treaktige midtstrengen. Rist den kløyvde rotstokken på stekepanna til den blir brunaktig og tørr. Kok den deretter et par minutter i vann og slå ut kokevannet. Kok den til slutt et kvarter i nytt vann.

Gran

Tynn og seigtflytende kvaе kan du bruke som lim. Den hvite faste, kvaen kalles godkvaе. Når du begynner å tygge på den smuldrer den i munnen, og smaker først beskt men etter en stund kommer den gode smaken frem. Naturens egen tyggegummi.

Unge skudd er middels rike på C-vitaminer. Om du blander unge skudd i furute får du en utmerket te. Fersk kvaе fra gran og furu kan brukes som tannkrem.

Gåsemure

Latin: *Potentilla anserina*

Det er røttene som brukes og smaken minner om gulrot. Kan spises rå.

Roten er rik på karbohydrater. Spises rå eller kokt. Smaker som rå poteter. Kan spises hele året, men er best fra august til mai. De mørke røttene er døde og smaker vondt.

Harerug

Latin: *Polygonum viviparum*

Du kan spise hele planten, men særlig rotstengelen og knollene er velsmakende. Smaken er nøtteaktig og hos røttene er konsistensen melaktig. Knoppene som sitter under blomstene inneholder 17% karbohydrater og har en nøtteaktig smak. Du flår de lett av med hånden. En desiliter veier 50 gram, og du trenger 750 gram for å dekke minimum dagsbehov. Altså halvannen liter. Høyest næringsinnhold har den fra juli til oktober. Du kan spise dem ferske eller koke dem.

Rotknollen er stor som en halv lillefinger og U-formet. Karbohydratinnehold er 24% og det er jevnt høyt gjennom hele året. Også knollene kan spises rå eller kokes.

Hundekjeks

Latin: *Anthriscus silvestris*

Når høsten kommer, visner, gulner og tørker den. Selv langt ut på vinteren ser du den stikkende opp av snøen.

Den 10 til 15 cm lange roten som ligner en gulrot graves opp med spade. Kan spises hele året bortsett fra mens den blomstrer, da er det nesten ikke næring i den. Av ferskvekten inneholder den 15% karbohydrater. Du må spise minst 15 til 20 røtter for å dekke minimum dagsbehov for næring. Størst næringsinnhold har den fra september til mai.

Smaken er besk. Derfor bør den forvelles slik:

- Skjær rota opp i små biter.
- Gi den et oppkok og slå ut vannet.
- Gjenta det tre ganger.

NB: Kan forveksles med to meget giftige planter:

Skarntyde, Giftkjeks; Latin: *Conium maculatum* og Hundepersille; Latin: *Aethusa cynapium*

Karve

Karvens blader kan du skille fra hundekjeks og hundepersille på at bladene ligner på gulrotblader. Finklippet karve er god erstatning for persille eller annet kryddergrønt. Frøene er fine som krydder til suppe, kål og bakverk. Røttene kan brukes til suppe eller som grønnsaker. Mens planten er ung, kan den i sin helhet brukes som karvekål.

Kjerringrokk

De unge skuddene kan spises rå eller brukes i salat. Rota kan males til mel. Som te sier et gammelt kjerringråd at den er fin mot gikt.

Kvann

Denne planten er kjent som et gammelt middel mot skjørbuk. Rota kan brukes som tobakkserstatning, til supper og som andre grønnsaker. Stengelen kan spises rå med salt, i salat eller som grøntfor til middagen. Særlig den hvite indre delen av stengelen er velsmakende. Tidlig om våren kan også rota brukes. Fjellkvann er mild i smaken, mens kvann som vokser ved stranda er beskere på smak og bør forvelles før bruk.

Kvann kan lett forveksles med selsnepe, som er meget giftig. Vær forsiktig!

Kveke

Latin: *Elytriga repens*

Roten er rik på karbohydrater og smaker godt. Du kan spise den fersk. Om du koker den får du en sukkerrick, sirupslignende drikk. Om du rister roten, får du et brukbart kaffesurrogat. Kan brukes hele året.

Løvetann

I Sveits og Frankrike er løvetann et vartegn på grønnsaksmarkedet. Smaker godt til supper, stuinger og til hovedmåltidet. Av ferskvekten inneholder *roten* 23% karbohydrater. 20 til 30 røtter er tilstrekkelig til å dekke minimum dagsbehov.

Smaken er besk. Tilberedes gjennom å ta vekk det ytre brune laget. Deretter skjæres den i små biter som får ligge en times tid i vann. Slå ut vannet og kok bitene et kvarter i nytt vann.

Bladene smaker godt mens de er små og litt bleke. Kan brukes som de er i salater eller som

grøntfôr, men kan også kokes opp og hakkes sammen med andre grønnsaker. Gjør seg godt i supper. Smaker nesten som rosenkål når den er kokt. Eldre blader smaker bittert, men ser du etter bleikede blad under vedstabler og skrot, kan du finne eksemplarer som er brukbare hele sommeren. Du kan mildne en eventuell bitter smaken med kokte egg og agurkterninger i salaten. Bladene inneholder ikke så mye næring, men er rike på C-vitamin.

Marikåpe

Marikåpens blader er fin til stuinger og suppe.

Meldestokk

Denne planten ble også tidligere dyrket hos oss, men er nå et forhatt ugress. Om våren kan du bruke de myke stilkene som asparges, kokt og servert med rørt smør. Stilkene kan også klippes som snittbønner. Bladene og blomstertoppene brukes hele sommeren til supper og stuinger, forvel de først. Bladene kan også finklippes som kryddergrønt i salater eller over andre retter som skal pyntes og smaksettes med grønt. Er fin til spekekjøtt om du bruker den i stuing sammen med gulrøtter.

Meldestokk inneholder mye næringsstoffer og er rik på vitaminer. Smaker best om du plukker den før blomstringen. Forvell de unge bladene og bruk dem som løvetann og brennesle. Frøene kan tørkes og brukes til gryn eller males opp som mel. Stengelen kan tørkes i varmeskapet på stekeovnen med døra på gløtt.

Mjødurt

Ble brukt som krydder til ølbrygging, men er også fin til te. Bruk bladene.

Nyper

Nyper er rike på C-vitaminer. Bruk de store røde, modne kjøttfulle fruktene. Rens dem for frø og tørk eller sylt dem. Kan kokes og presses for saft, eller brukes til purre.

Om vinteren sitter det gjerne igjen nyper på buskene. Disse kan også spises, selv om de er brunsvarte. Av ferskvekt er det 8% karbohydrater i nyper. Fem til ti kokte nyper er nok til å dekke dagsbehovet for C-vitaminer. Omtrent 300 nyper må til for å dekke minimum dagsbehov for karbohydrater. Tilberedningen er enkel. Del nypen i to. Ta vekk frøene og spis resten. Best smaker de hvis du koker de i et kvarter.

Rosenrot

Latin: Sedium rosea

Unge røtter har høyt karbohydratinnhold, men smaker beskt. Du kan skjære den i biter og la den ligge et par timer i vann. Slå ut vannet og kok den i et kvarter. Rosenrot har en svak rosenduft.

Sisselrot

Latin: Polypodium vulgare

Sisselrot er rik på sukker og du kan koke grøt på den. Smaker søtt og lakris. Er god å gå å tygge på. Har ikke den store næringsverdien, men setter god smak på lav og planter som smaker beskt. Smaker godt hele året.

Smelle

Smaker nesten som sukkererter hvis du spiser stengel og røtter.

Smørbukk

Latin: *Sedum maximum*

Kokte røtter har en mild og nøttelignende smak, mens kokte blader har en noe friskere smak. Bladene kan også spises ferske. Hvis du spiser 100 blad om dagen, dekker du behovet for C-vitaminer. Kan spises ferske, men hvis du koker dem blir de litt mildere på smaken. Høyest innhold av C-vitaminer fra mai til juli.

Av fersk rot er karbohydratinholdet 10%. Du dekker dagsbehovet hvis du spiser røttene fra 10 til 15 planter. Størst næringsverdi har roten fra september til mai, men den kan spises hele året. Kan spises ferskt eller kokes i et kvarter.

Storklokke

Dette er kanskje den fineste villlevende salatplanten vi har. Du bruker rota og bladene.

Takrør

Nederste delen av stilken på de grønne skuddene tygges. Lager du et snitt i skuddene, renner saften ut og stivner. Dette brukte indianerne som godteri. De unge rotstokkene tygges vel og lenge. De lyse skuddene på rotstokken brytes av og spises ferske. Fin dessert.

Ullborre

Latin: *Arctium tomentosum*

Du bruker roten. Den har en mild og god smak. Bunnen av unge blomsterkoger kan også brukes. Kokt smaker de som artisjokk. Unge bladstilker og blomsterstilker spises rå eller kokt. Roten inneholder 21% karbohydrater. En kilo inneholder 210 gram karbohydrater. Fem middelstore røtter er tilstrekkelig for å dekke minimum dagsbehov for karbohydrater. Størst næringsinnhold har den fra september til mai, men den kan plukkes og spises hele året. Kan spises fersk, men kan med fordel skjæres i mindre biter og kokes i et kvarters tid. Smaker godt.

Vassarv

Latin: *Phragmites australis*

Smaker best før den blomstrer. Brukes til supper, stuinger og som grønnsak til middagen. Hele planten kan brukes.

Bær

Bær vokser på ris, busker og trær. Vi har en rekke bærarter som er meget giftige. Spis ikke bær du ikke kjenner. Som en hovedregel kan vi si at alle bær som vokser på ris som ligner blåbærris, er spiselige. Næringsverdien er lav. Du må eksempelvis spise syv liter blåbær for å dekke dagsbehovet for karbohydrater. Innen den tid har du fått en kraftig diaré som tapper deg for næring og gjør deg dårlig.

Spis ikke mer enn to liter bær om dagen. Bær er utmerket til å sette smak på retter av næringsrike planter, slik som lav og røtter.

Blåbær

Du kan lage te av bladene ved å koke en knyttneve blad i en ½ liter vann i ti minutter. Virker dempende på magen hvis du får magesyke.

Bringebær

Ingen andre bær inneholder så mye sukker som bringebær.

Om du rister bringebærblad i panna på sterk varme, eller tørker dem, få du en velsmakende te. Det finnes noen busker som ligner bringebær, men har svarte eller blå bær. Disse kan også spises.

Krekebær

Krekebær er en fin tørsteslukker, og førsteklasses til å lage vin og saft av.

Markjordbær

Velsmakende og sjeldne.

I karrige områder langt mot nord er det ikke så mange matnyttige planter. Multe er kanskje den viktigste, både næringsmessig og økonomisk.

Rognebær

Rognebær kan tørkes og brukes til te, men best gjør den seg til rognebærgelé. Mange foretrekker moltegelé framfor tyttebærsyltetøy til rype, rådyrstek og annet vilt.

Rypebær

Latin: *Arctostaphylos alpinus*

Er spiselige.

Skinntryte, Blokkebær, Mikkelsbær

Latin: *Vaccinium uliginosum*

Ligner på blåbær, men riset er høyere. Disse er også spiselige og har høyere næringsinnhold enn blåbær.

Teiebær, Tågebær

Latin: *Rubus saxatilis*

Spiselige.

Tranebær

Latin: *Vaccinium oxycoccus*

Spiselig.

Tyttebær

Molte og tyttebær inneholder konserveringsmiddel. Ved å legge et lag tyttebær eller multer ovenpå andre bærarter, syltetøy eller andre næringsmidler, unngår du mugg.

Tyttebær smaker best etter de første frostnettene.

Tidlig på våren kan du også plukke overvintrende tyttebær fra i fjor. Du kan lage te av bladene ved å koke en knyttneve blad i en ½ liter vann i ti minutter.

Lav

Lav må som regel lutes i kaustisk soda eller lut laget av bjørkeaske. Du kan koke graut på finhakket ren islandsk lav eller navlelav. Lav inneholder relativt gode mengder næring, men vokser sakte. Plukk derfor bare litt hvert sted. Om du ikke er ille ute skal du ikke plukke store mengder. Alle arter bør lutes og vannes ut, men navlelaven kan du spise som den er. Magen må vennes til å spise lav. Evnen til å ta opp næring fra lav må kroppen vennes til. Derfor tiltar kroppens evne til å fordøye lav over tid.

Lav har ikke så mye smak men inneholder inn til 80% karbohydrater hvorav menneskekroppen kan utnytte inntil 50%. Fin som stivelse for å binde sammen deig eller i supper og andre retter. Du må spise ¼ kilo lav om dagen for å dekke kroppens minimumsbehov for næring. Det tilsvarer fem liter.

Lav har like høyt næringsinnhold hele året.

Slik lager du bjørkelut

- Bruk like deler vann og aske fra et løvtre. Helst bjørk.
- La det stå og trekke i et døgn.
- Sil deretter bort asken.
- Du har nå lut.
- Om du koker opp blandingen først, holder det med å la blandingen stå i to timer. Slik luter du lav og andre planter

Bruk et par spiseskjeer kaustisk soda pr. liter vann. Du kan også bruke fire spiseskjeer bakepulver pr. liter vann. Bløt laven skikkelig opp i denne væsken og la den ligge i to timer. Bruker du bjørkelut skal den ligge i åtte timer. Skyll grundig i tre nye skift med vann og klem vannet godt ut av luten mellom hver skylling og vannskift.

Du kan også få vekk noe av den beske smaken ved å la det ligge i vanlig vann i minimum to døgn.

Tilberedning av lav

Laven kokes i 40 minutter til en karbohydratrik grøtlignende masse. Når vannet som laven har kokt i er avkjølt, kan det brukes som stivelse i supper og stuinger.

Islandsk lav

Kalles mange steder for brødmose eller matmose fordi den i eldre dager jevnlig ble brukt til mat og kan samles året rundt. Inneholder en del næring, men smaker lite og bør derfor spises sammen med en suppe av bær, soppstuing eller i annen matrett. Ble i gamle dager brukt som jevning i stedet for mel. Smaker som utkokt hvitkål. Det ferdig lutede lavet kan du tørke og male til mel. Blandes i vanlig mel til bakverk.

Navlelav

Kalles fra gammelt av fjellnever eller hjuringkost — kost for gjeterguten. Navlelaven er smaklig og lett fordøyelig i rå tilstand, men er enklere å spise om du koker den først. Navlelaven er den eneste lavarten som ikke trenger luting før bruk. En ekspedisjon på 1800-tallet holdt seg i live i 30 dager om vinteren med navlelav som eneste føde.

Skjegglav

Bare de mørke artene kan brukes. Lutes ut som islandslav. Vokser på trærne i gammel skog uten luftforurensing. Sammen med syrlige smakstilsetninger, som tyttebær, kan du lage en fin grøt.

Tang og tare

Trenger du mat vinterstid, er det lettest å finne ved kysten. Tang og tare er lett å sanke og inneholder mer karbohydrater enn de fleste plantene på land.

Tang og tare er alger. De er næringsrike og kan brukes som grønnsaker. Det ble antatt at asiater hadde lettere for å fordøye tang og tare enn andre folkeslag, men nyere forskning viser at de fleste kan fordøye alger. Det tar imidlertid én til to uker for kroppen å venne seg til den nye næringskilden. Tang og tare inneholder 25% protein, A,B,C,D og E-vitamin i mengder samt rikelig med jod. Algene, eller tang og tare som vi kaller det, inneholder også mineraler, antibiotiske stoffer, sporstoffer og litt fett. Tang og tare som mat er et kapittel som er enda mer omfangsrikt enn matplantene på land. Tare er akkurat som sopp en ferskvare. Den kan forvelles og oppbevares i kjøleskap. Tang og tare kan også tørkes i tørkeskap eller over et bål. Tørket tare oppbevares i tette glass eller boks. Den beste delen av taren er den som sitter nærmest stilken. Spissen av bladene er den eldste delen.

Havsalat

Har form som et tynt blad, avlangt og uregelmessig i formen. Føles som vokspapir når du tar på det. Du finner det i bukter med brakkvann.

Plukkes tidlig om våren. Bladene hakkes fint og brukes rå i salater med oppskårne tomater, løk, eddik, salt og pepper.

Sukkertare

Sukkertare finner du på beskyttede steder langs hele kysten. Bladet er udelt båndformet og kruset langs randen, med småbølger på selve bladet. Det er tynt og skjørt, og rives lett i stykker. Foretrekker lune steder. Når bladet tørkes skiller det ut et sukkeraktig stoff. Smaken minner om peanøtter. Unge

stilker smaker godt rå. Skyll bladene i ferskvann og tørk dem i sola. Oppbevares i tette plastposer. Stek de tørre tarebladene i olje. Drysses med sukker før servering. Spises som snop.

Mat på bål

Bålet er ofte symbolet på villmarksromantikk og turglede. Bålet gir stemning, selskap, underholdning, tidsfordriv, brukes til tørking og reparering av utstyr og ikke minst til å lage mat over. Prøv å dra på tur uten annen kokeredskap enn fyrstikker, metallfolie, kniv og sag. Du skal se at du kan lage minst like god og spennende mat under enkle forhold som hjemme.

Vent til bålet er brent ned, da er varmen sterkest, du slipper sur røyksmak og sooting av maten. Likeledes blir maten også raskere gjennomstekt. Steker du mat over flammer, blir maten gjerne brent utvendig, og er nesten like rå innvendig.

Grill

Betyr rist. Du kan lage en slik rist ved å flette sammen greiner av friske løvtrær. Hvis du fletter den dobbelt, kan du snu risten i stedet for maten. Mer holdbar er en rist av metall. Den kan du lage av finmasket hagegjerde, tynne jernstenger eller tykk ståltråd. Bruk ikke sinkbelagte materialer. Det er giftig. Vent med å legge over risten til bålet er brent ned til glør. Smør risten med fett så slipper du at maten brenner seg fast. Rødglødende rist er heller ikke bra. Da svir maten seg fast.

Spidd

Spidd kan du bruke til alle matretter og er en koselig måte å lage mat på. Skal du steke smågris eller andre dyr og fugler, bør spiddet være av metall og ha sveiv. Det legges over bålet i to kløftete grener. Vend jevnlig på steken og pensle med fett eller marinade. Et 15 kilos lam trenger fem til seks timers steking, så forbered middagen i god tid. Mindre stykker kjøtt eller epler, poteter og fisk steker du på spidd som du stikker i bakken rundt bålet. Prinsippet for en vellykket steking er at du først steker med meget sterk varme nært glørne, slik at det dannes en skorpe som lukker porene og holder på kjøttsaften. Deretter flytter du maten litt lenger unna varmen, slik at det blir en jevn fin gjennomsteking.

Husk å vende maten jevnlig slik at den blir jevnt stekt. Poteter kan du legge rett i glørne eller grave ned i asken. Fisk stekes til den slipper fra benet. Du kan gjerne pensle maten med olje eller smør for å holde den saftig under steking.

Kabob

Kjøtt
Poteter
Løk

Skjær kjøttet i en centimeter tykke og to til tre centimeter brede skiver. Skjær poteter i skiver og kløv en løk på tvers og ta ut ringene. Tre inn en kjøttbit, en potetbit, en løkbit også videre inntil spiddet er fullt. Grilles over bålet og snus jevnlig.

Fylt brøds kalk

Brøds kalk eller rundstykke
Egg
Melk
Skinke eller salami
Salt

Ta ut innmaten av en brøds kalk eller et halvt rundstykke. Ha i ett egg, to skjeer melk og litt salt. Du kan også ha i skinkebiter eller andre ting som stekes fort. Stikk skalken inn på en kløftet gren og stek over bålet til innholdet er stivt.

Egg i konvolutt

Egg
Konvolutt

Smør en konvolutt inni med smør. Tøm egg inn i konvolutten. Lim konvolutten igjen rundt en frisk pinne som holdes over glørne.

Varme stener

Du kan gjøre opp bålet på en stenhelle, la det brenne ned, børst vekk asken og kok og stek på den. Du kan også finne en noenlunde tynn flat stenhelle eller stenplate å fyre under. Det er fort gjort at stenhellen som du fyrer under sprekker, men ofte går det bra. Stenheller som er omkring fem centimeter tykke holder best. Stenhella bruker du på samme måte som stekepanna hjemme på komfyren. Ha på litt smør og stek fiskefileter sammen med løk og grønnsaker.

Bakerverer

Ta med mel, gjær, sukker salt og olje og lag brøddeig etter oppskriften som står på mel- og gjærpakken.

Indianerbrød

Rull håndfull store deigklumper ut til lange tynne pølser som er omlag to centimeter tykke. Pølsa snurres rundt en pinne og stekes over glørne til den løsner fra pinnen. Tilpass varmen så den ikke blir svart men får en fin gylden farge.

Lappekake

Lager du ved å trykke ut deigen til en en til to centimeter tykk pannekake i bunnen av en stekepanne. Prik den med en gaffel og stek den et par minutter i sterk varme rett over glørne, før du setter pannen på høykant ved siden av varmen. Snu kaken jevnlig i pannen. Denne brødtypen brukes mye av samer og skogsfolk. Den blir best når den stekes over glohaugen. Du kan steke på en varm stenhelle i stedet for i stekepanne. Lag bålet på en stenhelle og søp vekk glørne når du skal steke, eller legg en stenhelle på noen stener over bålet.

Brød i papir

Kna ut deigen og bak ut fem til åtte centimeter tykke brød. Pakk brødet inn i mange lag avispapir. Brett hvert lag papir godt inn i endene. Det innerste papirlaget bør være bakepapir, slik at du klarer å løsne det etterpå. Før det innpakkede brødet kommer på glørne legger du et i vann slik at alt papiret blir vått. Grav det ned i glohaugen og dekk det godt til. Etter en halvtimes tid, når papiret nesten er gjennombrent, er det ferdig. I stedet for avispapir brukte våre forfedre store blad. Du kan også bruke denne metoden på kjøtt og fisk. En varm stenhelle er en ideell bakstetakke hvor du kan lage fine lomper og lefser. Pannekaker kan du også steke. Bare sørg for at hella er varm nok og røren ikke for tynn.

Lompe

Til lompe bruker du potetmos fra pose eller aller helst mos av kokte poteter. Tilsett litt mel og salt og elt det til en fin deig som du former med en flaske eller med håndbaken til tre millimeter tykke lomper. Stekes på stenhella og snus til de er pent brune og tørre på begge sider

Indisk brød

25 gram gjær

Tre desiliter selters eller farris

En spiseskje olje

En teskje salt

En teskje natron

Syv til åtte desiliter hvetemel.

Rør ut gjæren i litt av seltersen. Varm opp resten av væsken til 37 grader. Bruk mesteparten av melet og bland alle ingrediensene til en deig som skal

heve i ca 30 minutter. Kna deretter i resten av melet. Form til en pølse som deles i 15 biter.

Klem ut bitene til en centimeter tykke lapper som heves i ytterligere 30 minutter. Stek de på stenhellen til de blir brune og gyldne som lomper og luftige og oppblåste. Serveres lunkne med smør eller som bakverk til middagen.

Appelsinkake

To desiliter mel

En teskje vaniljesukker

En desiliter sukker

1½ teskje bakepulver

Alle ingrediensene eltes til en deig sammen med én desiliter melk og 50 gram smeltet margarin. Hul ut en appelsin og hell i deigen. Stekes i glørne fra bålet.

Egg i mose

Pakk inn egget i våt mose eller vått avisapir og legg det i glørne eller helst på en varm stenhelle. Etter fem til ti minutter er det ferdig kokt. Er stenhella flat og varm nok, kan du steke egg rett på hella. Eventuelt med litt smør på først. Du kan også bruke ei brødskive. Ta ut innmaten og legg ringen av skorpa på stenhella. Slå egget inne i brødringen og du får et fint tykt speilegg.

En pinne spikkes meget tynn. Med en spiss kniv lager du forsiktig et lite hull i hver ende. Tre egget på pinnen. Stekes seks til syv minutter over glørne i bålet. Forsiktig så ikke varmen blir for sterk. Da eksploderer egget. Du kan også legge egget seks til syv minutter i asken etter at du har fyrt kraftig. Det er fort gjort at det sprekker, men venter du til det er hardkokt, går det bra allikevel.

Dampkoking av poteter

Pakk små poteter inn i våt mose og legg dem på stenhelle mellom glørne. Skal du koke mange poteter må du fyre på stenhella eller legge en stenhelle over bålet som du fyrer under.

And i leire

Er du på et sted hvor det er naturlig leire, kan du tilberede fuglen på en spennende måte. Ta ut innvollene på anden, rypa eller skogsfuglen, men la fjærene sitte på. Fyll buken med godt snadder som oppskårne epler, svsker, rosiner, mandler, pærer og hva du ellers har tilgang til. Legg også inn en smørklatt før du surrer igjen buken med en hyssing. Surr også bena inntil kroppen. Legg et to centimeter tykt leirlag rundt hele fuglen. Du må ha et bål med en tykk haug av glør som fuglen graves ned i og dekkes til. Når det etter en times tid er store sprekker i leira, er den stekt ferdig. Når du slår i stykker leirklumpen følger fjærene med og fuglen er klar for servering. Fisk og kjøtt kan tilberedes på samme måte.

Fugl på spidd

Fyll buken på fuglen med grønnsaker, krydderurter, frukt, nøtter og hva du måtte ha for hånden.

Heng den på en pinne eller stang over ilden og vend den ofte. Pensle gjerne med fett, så slipper du at den blir tørr. Du kan også surre fast bacon eller spekk rundt fuglen.

Blodpølse

Har du akkurat felt en rein, hjort, elg eller ett rådyr, kan du lage en tradisjonell finsk og samisk blodpølse.

Vreng tarmene på reinen. Vask dem i sne eller vann. Fyll dem med blod. Knytt igjen og kok dem. Rør snø i blodet, så slipper du at det klumper seg. Du kan sile blodet for å få ut klumper. Du kan også blande blodet med lettkokte havregryn. Reinsblod tåler å fryse uten at smaken blir dårlig.

Fisk og skalldyr

Skjell steker du på en stenhelle eller rett i glørne. I skjellet er det nok vann til at det kokes. Plukk kun skjell i måneder med «R» hvis du bor sør for Trøndelag fylke. I Nordland, Troms og Finnmark kan du plukke skjell hele året. Skjellet er levende når det lukker seg når du tar på det. Legg det levende og lukkede skjellet på en glovarm stenhelle eller rett ned i glørne. Når skjellet har åpnet seg 45° er det ferdig kokt.

Fisk renses og legges rett på glørne, på en stenhelle eller tres på en kløftet pinne. Stek først på sterk varme for å få en sprø skorpe som holder på kraften og deretter gjennomstek på svakere varme. Krydre først når fisken er ferdig stekt. Salt trekker ut kjøttsaften, og mange kryddere mister mye av aromaen når de stekes. Fisk på over ½ kilo bør skjæres i biter, ellers er det vanskelig å få det gjennomstekt uten at ytre partier blir brent. Snu fisken ofte slik at den stekes jevnt. Fyll gjerne buken på fisken med krydderurter, grønnsaker, sopp og smør.

Steking i metallfolie

Metallfolie åpner for en rekke variasjoner til matlaging på tur. Fortrinnet med folien er at du beholder all kjøttkraften. Fisk lager du best ved å ta ut innvollene og vaske den godt. Deretter fyller du buken med grønnsaker, krydderurter, sopp og smør før du pakker den helt tett i flere lag metallfolie. Pakken graves ned i glørne og godtgjør seg i 20 til 60 minutter, avhenig av størrelsen på fisken og hvor sterk varmen er. En kylling kan du klippe i to og pakke hver del inn i metallfolie. Etter 45 til 60 minutter blant glørne er den klar. Husk å pakke den sammen med frukt, grønnsaker og krydderurter for å få fram villmarkssmaken.

Prøv med 300 gram grovmalt kjøttdeig. Salte og krydre etter behov. Hvis du er ekstra sulten kan du skjære opp poteter og grønnsaker i små terninger og elte inn. Spe med melk eller vann så deigen ikke blir tørr.

Pakk deigen helt tett i folie og stek i glørne 15 til 30 minutter.

Ta en stor løk eller potet, skjær den i to og hul ut halvdelene. Fyll hulrommene med kjøttdeig og sett halvdelene sammen igjen. Pakkes i folie og stekes i glørne i 15 minutter.

En knakkpølse skjæres langs midten og i snittet legges ostebiter, agurk, sjokolade og tomat. Pakkes i folie og stekes i glørne i ti minutter.

50 gram karbonadedeig stekes i folie i åtte minutter.

Kjøtt, poteter, grønnsaker, sopp, fugl og bakverk kan tilberedes i metallfolie på mange fantasifulle måter. Husk å tilsette godt med smakstoffer som krydderurter, sopp grønnsaker og smør. Da utnytter du denne tilberedningsmåten best.

Eple i brød

Kjevle ut brøddeig til en tynn lefse. Stek et eple på spidd i fem minutter. Legg eplet oppå deigen og pakk den tett rundt eplet. Pakk det hele inn i metallfolie og stek det i glørne.

Bananburger

En banan

To smurte brødsiver

Sukker og kanel

Strø sukker og kanel på siden som det ikke er smør på, og legg denne siden mot bananen.

Klem brødskiven rundt bananen med smørsiden ut og pakk det hele inn i metallfolie og stek det i glørne.

Poteteventyr

Bruk en stor potet. Skjær av hatten og hul ut poteten innvendig. Hell i ett egg, litt salt, skinke og fleskebiter i hullet. Sett på lokket igjen og pakk det inn i folie. Stekes i glørne.

Ta med folien hjem.

*Den skal ikke gjemmes
under stener, graves ned
eller ligge igjen i bålgrua.*

Sopp som mat

Lett er det å savne sølv og gull og
kjærlighetens gleder,
verre er det å unnvære sopp!
Martialis, 40 til 120 e. Kr.f.

Vi er for dårlige til å utnytte soppens potensiale som mat. Soppen plukker vi for dens gode smak, og fordi den setter en spennende spiss på vanlige og trivielle retter. Med litt kunnskap kan alle trygt og sikkert plukke og tilberede sopp.

Hva er sopp?

Sopp ha vært brukt som legemiddel, som narkotisk stoff og mat gjennom mange tusen år på alle kontinenter. På 1700-tallet ble sjampinjonger dyrket i stor stil i Frankrike. Sopp er hverken et dyr eller en plante. Den utgjør et eget rike. Selve soppen kalles mycel, og den ser vi nesten aldri noe til. Det er bare fruktlegemet, som danner sporer som spres og danner nye mycel, som vi forbinder med sopp. I Norge har vi omlag 10.000 forskjellige sopparter. Av disse kommer 3.000 arter inn under betegnelsen storsopper. Omlag 75 av disse kan brukes som mat. Selve soppen, mycelet, er gjerne flerårig, mens fruktlegemet som vi plukker, bare lever noen dager eller uker.

Sopp inngår som en viktig del av kostholdet for klovdyr som rein, rådyr, kuer, sau og sikkert også elg. Hos oss har det gjennom lange tider vært sterk motvilje mot å bruke sopp som mat. Under krigen ble sopp sanket i store mengder. Soppkontrollen i Oslo kontrollerte i 1944 104.000 kilo sopp. Etter krigen forsvant interessen for sopp igjen og i 1985 kontrollerte den samme soppkontrollen 2.000 kilo. Interessen for sopp er allikevel økende selv om den aldri vil konkurrere ut interessen for bær. Sopp inneholder 90% vann og 10% tørrstoff.

Sopp inneholder små mengder svovelholdig protein og en rekke av de viktige aminosyrene. 100 gram sopp inneholder omlag ett gram protein så vi kan ikke si at sopp inneholder noe særlig næring. Skogsopp inneholder praktisk talt ikke fett. Derimot finner vi en del B-vitaminer, mineralstoffer, store mengder kalium, sink, jern, mangan og selen. Senere års forskning har kommet til at selen har en gunstig virkning på kroppen. Sopp er å betrakte som kalorifattig krydder i maten og har størst betydning for sitt innhold av nødvendig mineraler og stoffer som stimulerer mage- og tarmfunksjonen. I Østeuropa plukkes store mengder sopp. Der brukes det til å drøye ut kjøtt. Noen sopparter har mye av samme konsistensen som kjøtt og gir maten god smak, fylde og en metthetsfølelse som varer lenge.

Soppplukking

Soppen er beskyttet av allemannsretten. Det betyr at hvem som helst kan plukke sopp i utmark over hele Norge. De beste soppmånedene er august og september, men soppen kan plukkes helt i fra slutten av mai. Enkelte sopparter kommer ikke opp før etter den første nattefrosten om høsten. Hver soppart har sin spesielle sesong. Ettersom selve soppen, mycelet, er flerårig, varierer tilgangen på sopp en del fra år til år. Ofte kommer soppen opp omlag en til to uker etter et godt regnvær. Sopptilgangen variere også avhengig av faktorer som varme og mengden av nedbør.

Jo mer erfaring du får på sopp, jo lettere finner du de typene du søker. Soppen er sterkt bundet av sine biotop krav og du finner den enklere når du kjenner disse. Her er noen enkle tips:

- I tørre perioder er nordskråninger og østskråninger best.
- Kulturmark, setervoller og dyrkingsjord som ligger brakk samt beiter som ikke er i bruk, gir ofte god fangst. Skyggefulle partier er gjerne best. Her finner du stensopp, smørsopp, matriske, skrubb, rødskrubb, ospeskrubb, ekte kantarell, matblekksopp og blå ridderhatt.
- Myrkanter er gjerne dårlige soppområder. Her finner du allikevel rimsopp, sandsopp og gul trompetkantarell.
- Langs bekker og elvedrag finner du som regel alltid sopp. Det kan lønne seg å oppsøke disse områdene også ganske tidlig på sesongen. Ekte kantarell, matriser, stensopp, smørsopp og skrubsopper finner du på slike plasser.

Noen plasser bør du la soppen være i fred:

- Langs og på jorder og skogområder som sprøytes med plantevernmidler.
- Langs sterkt trafikkerte veier.
- I nærheten av fabrikker som slipper ut miljøfarlig avfall.

Slik plukker du sopp:

- Store kraftige sopp plukker du lettest med en vridende og trekkende bevegelse. Pass på å få med hylstre som sitter nede i bakken. De kan være viktig for sikker artsbestemmelse.
- Spinkle tettvoksende sopper klipper du lettest med en husholdningsaks.
- En soppkniv med børste i den ene enden er fin. Du kan også ha med en ekstra børste for å fjerne sand og jord. Som kniv er en rotkniv godt egnet. En soppbok kan også være fin å ha med i tilfelle du vil kontrollere en sopp du er usikker på. Soppen plukkes i en flat kurv eller eske som ikke er for dyp slik at du unngår klemskader på soppen.

Slik grovrenser du sopp samtidig med at du plukker den

- Fjern jord, barnåler, løv og lignende.
- Skjær bort nederste del av stilken så slipper du å ta med jord og sand.
- Store sopper skjæres i to for å kontrollere at de ikke er angrepet av insekter. Insektsangrep kan være et stort problem med mange sopparter, og selv om det er helt ufarlig, er det udelikat.
- Børst vekk rusk fra hatt og stilk. En svamp kan også være gunstig for å tørke vekk rusk og fuktighet.

Seks sikre sopper

Her beskrives seks sopper som er gode matsopper og som ikke kan forveksles med uspiselige eller giftige sopper.

Disse soppene er:

Kantarell

Matriske

Matblekksopp

Blek piggsopp

Sauesopp

Rødskrubb