

Inspirationsliste over vilde planter i skov, have og mark, udarbejdet af Jørgen Stoltz. www.silvadanica.dk, (silvadanica@msn.com / 2048 8916)

dansk navn	latinsk navn	voksested	anvendelse	årstid	bemærkninger
Anemone, hvid	<i>Anemone hepatica</i>	i skov og hegn	overtro og poesi	april og maj	giftig.
Bukar / skovmærke	<i>Galium odoratum</i>	på morbund i skov	kranse, aroma, te og snapsurt	april - juni	indeholder kumarin, som giver en parfumeret duft i tør tilstand.
Humle	<i>Humulus lupulus</i>	i skovbryn ved gamle huse og hustomter	yderste 5 cm som asparges	april - juni	hist og her, hvor den tidligere har været dyrket
Korsknap	<i>Glechoma hederacea</i>	hegn, gærde, veje, græsplæner	urtete	april - juli	slimløsnende, urindrivende, afførende og hjertestyrkende
Lungeurt	<i>Pulmonaria officinalis</i>	i hegn og skovbryn på muldjord	urtete	april - juni	
Nælde, stor	<i>Urtica dioeca</i>	nærringsrig jord, ved beboelser og i skove	te god mod "næsten alt" A og C -vitaminrig	april til september	Til urtesuppe, -frikadeller, -brød og -te. Navnet betyder frit oversat, urt til spinding, på grund af stænglens lange fibre
Døvnælde	<i>Lamium album</i>	do	Blomster og blade	april til sept	urtesuppe, frikadeller, salater, pesto, blomster i salater
Ramsløg	<i>Allium ursinum</i>	på muldbund i østdanske kystskove	hele planten til madlavning	april - juni	findes i Enghave skov, skovene ved Vejrhøj og Fruerskov ved Dragsholm, lidt i Annebjerg Skov, ved Ebbeløkkens skrænter mod nord og i Sonnerup skov syd for malmkæret
Løgekarse	<i>Alliaria petiolata</i>	langs hegn og i vejkanter	svag løgsmag i mad, Frugter med fin sennepssmag	april til august	
Vild løg	<i>Allium oleraceum</i>	vejkanter og overdrev højblade omkring blomsten er lange	i salat og som krydderi	april til aug.	stænglen kan også bruges, men man får større udnyttelse af planten ved at vente til yngleknopperne under blomsterstanden er modne
Skov-Løg	<i>Allium scorodoprasum</i>	kystnært krat og skov på let muldbund	yngleknopperne til stege og salater. Kan tørres og gemmes	april – aug.	stænglerne kan også bruges, men man for større udnyttelse ved at lade planten gro færdig og sætte "frø"
Skvalderkål	<i>Aegopodium podagraria</i>	ved beboelser	til pesto, som spinat og i urtefrikadeller	april til sep.	den får en væsentlig bedre smag efter tilberedning. Indført af munkene som grønsag
Alm. syre	<i>Rumex acetosa</i>	enge, overdrev, græs	frisk syrlig smag	maj til sept.	
Skovsyre	<i>Oxalis acetosella</i>	morbund i skov	salat med løg og tomat	næsten hele året	moderate mængder, indeholder oxalsyre

Vandmynte	<i>Mentha aquatica</i>	lysåben sumpet bund	urtete krydderi vanilje-effekt i frugtgrød	april til okt	styrker hjerte, nerver og kirtler
Ager-Mynte	<i>Menta arvensis</i>	Ager, enge, overdrev	te og som krydderi - citrussmag	juni til okt	
Febernellikero	<i>Geum urbanum</i>	Næringsrig jord ved beboelser og i skove	roden krydrer som nellike	april til november	rødderne skal skylles grundigt og skræbes rene før brug. Kan tørres og hakkes fint
Skarvgræs	<i>Equisetum hyemale</i>	i vældmoser i skov	husflid - som slibemiddel	hele året	findes i Ulkerup Skovs nordvestlige hjørne

Inspirationsliste over vilde planter på mark, overdrev og strand udarbejdet af Jørgen Stoltz, www.silvadanica.dk , silvadanica@msn.com

dansk navn	latinsk navn	voksested	anvendelse	årstid	bemærkninger
Følfod	<i>Tussilago farfara</i>	på fugtig lerbund	te styrker centralnervesystemet god mod hoste, betændelse, afførende men dæmper diarré	april til juli	forbudt at anvende kommercielt på grund af dens leverkræftfremkaldende pyrrolizidin-alkaloider "Følfod viser, hvor man finder god mergel".
Hønsetarm	<i>Stellaria media</i>	dyrket jord	som spinat og salat	april til okt.	
Løvetand / Mælkebøtte	<i>Taraxacum officinale</i>	overalt i det åbne land med næring	bred dækning herunder god mod fedtsyge altså forbedring af stofskiftet	april til sept	navnet betyder "læger grundigt øjensygdomme"
Merian	<i>Origanum vulgare</i>	tør kalkrig jord	krydderplante	maj til sept.	holdes frisk ved konstant nedskæring
Timian (bredbladet)	<i>Thymus pulegioides</i>	tør bund med nogen næring. Opret vækst	krydderplante med antiseptisk virkning	juni til okt.	vokser i store mængder på Diesbjerg. Ved Orehøj findes en variant med citrussmag.
Timian (smalbladet)	<i>Thymus serpyllum</i>	tør mager sandet bund. pudedannende	krydderplante med antiseptisk virkning	juni til okt.	vokser på tørre strandarealer og på magre overdrev
Hjertekarse	<i>Cardaria drapa</i>	næringsrig bund	Stærk ren smag uden bitterhed	maj til juli	På strandvolde, i vejkanter og på leede skrænter
Kokleare, læge	<i>Cochlearia officinalis</i>	strandenge og strandrørsumpe	C-vitaminrig /syrlig og stærk. I salater, urteretter, fisk og pesto	hele året	planten kan findes ved beskyttede kyster hele året. Om vinteren findes frisk skud beskyttet imellem højere planter
Kveller / Vade-salturt	<i>Salicornia dolichostachya</i>	på mudder- og sandbanker	fiskeretter, kartoffelsalater m.m.	juli til sept.	findes ellers kun i Jylland, men er indvandret til Korevlerne med "hjælp" fra trækfugle
Sct. Hansurt, alm.	<i>Sedum telephium</i>	Åben tør bund	I salater	maj til sept.	De tykke blade giver effekt som artiskokbund
Strandarve	<i>Honckenya peploides</i>	på strande	Frisk i salat eller dampet	maj til sept	Findes på næsten alle strande – bliver let bitter

Strand-Bede	<i>Beta vulgaris</i>	på strande	som spinat og i urtefrikadeller	næsten hele året	på strande især, hvor der er opskyl af tang
Strand-Vejbred	<i>Plantago maritima</i>	på strande	som spinat og i urtefrikadeller Frø kan bruges i salat og brød	næsten hele året	på strandenge og beskyttede strandbredder
Strand -Malurt	<i>Artemisia maritima</i>	På strandenge	Til snaps	maj til sept.	Urten skal kun være i alkoholen i ca. et døgn
Strand-Mælde	<i>Atriplex littoralis</i>	I tang strande	salater, urtefrikadeller og pesto	maj til sept.	
Spyd-Mælde	<i>Atriplex prostrata</i>	I tang strande	salater, urtefrikadeller og pesto	maj til sept.	
Strandkål	<i>Crambe maritima</i>	især på stenede kyster	unge blade, stængler, blomster og grønne frugter	maj til juli	findes i store mængder på de stenede kyster
Strand-Trehage	<i>Triglochin maritimum</i>	strandenge	krydderurt som koriander, mister dog smag ved kogning	maj til sept.	findes i strandengene langs Sejerø-bugten Både blade og frugter kan bruges
Strandsennep / strandræddike	<i>Cakile maritima</i>	på strande	fin smag af sennep	maj til sept.	både blade, blomster og frugter kan bruges
Strand-Fladbælg tidl. strandært	<i>Lathyrus japonicus</i> <i>ssp. maritimus</i>	i klitter	fin ærtesmag	Juni og juli	både blade, blomster og frugter kan bruges