Jeanett Debb

Skovens Spisekammer

Adgang til online videoer medfølger

KulNatur-foreningens Forlag

Jeanett Debb

Skovens Spisekammer

Foreningen KulNatur
KULTUR • NATUR • BEVÆGELSE

AF SAMME FORFATTER

Strandens spisekammer, 2021

Træn med naturen, 2020

Skovens spisekammer
2021 © Jeanett Debb og KulNatur-foreningen Skodsborg

Forfatter: Jeanett Debb
1. udgave, ISBN: 978-87-972236-1-1 (PDF)

Omslag og forsidefoto: Skovfit.dk
Billeder: Skovfit.dk og Linda Elvira Nielsdatter Gravesen (side 15, 16, 26, 27, 31, 35, 36, 42, 43 (nederst), 45, 46, 51 (øverst), 55, 64, 65, 70, 71, 75, 76, 77, 79)
Layout og redigering: Linda Elvira Nielsdatter Gravesen

Udgivet af KulNatur-foreningens Forlag

Bemærk, at det ikke er tilladt at dele, kopiere, udlåne, publicere eller sælge denne bog til andre, eller anvende den på anden måde, der måtte stride mod forfatterens ophavsret. Dette gælder også bogens billeder.
Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner og virksomheder, der har indgået aftale med Copydan, og kun inden for de i aftalen nævnte rammer.

Tilegnet min mor

Grethe Larsen

Som lod mig vokse op midt i skoven med udsigt til sundet;
som lærte mig glæden ved udsyn.
Jo mere, jeg er ude, des mindre har jeg brug for at være inde. Tak, mor!

INDHOLD

OM BOGEN 7
INDLEDNING 10
INTRODUKTION TIL DE VILDE URTER 11
INSTRUKTION 13
URTEVANDRING IND I SKOVEN 15
BIRKETRÆET 16
BØGETRÆET 20
GRANTRÆET 23
BRÆNDENÆLDE 31
GEDERAMS 36
GULDNÆLDE 40
KORSKNAP 43
LØGKARSE 45
MÆLKEBØTTE 50
PADDEROK, AGERPADDEROK 56
RAMSLØG 59
SKOVMÆRKE 60
SKOVSYRE 64
SKVALDERKÅL 66
STINKENDE STORKENÆB 70
VEJBRED 72
VIKKE 76
VIOL 77
ÆRENPRIS 79
ORDFORKLARING 80

KILDER 86

PRAKTISK INFO 88

OM BOGEN

Denne bog kan enten bruges som et supplement til dig, der har været med på én af mine urtevandringer, eller som en praktisk guide til dig, der på egen hånd har lyst til at udforske skovens naturlige planterigdom.

Bogen tager udgangspunkt i naturen omkring Skodsborg Station, hvor også mine urtevandringer tager deres afsæt, men da urterne er naturligt forekommende i de fleste skov- og naturområder i hele landet, betyder lokationen ikke så meget.

Jeg afholder i alt tre forskellige typer urtevandringer i løbet af året; to af dem et par gange hver måned i sommerhalvåret; det vil sige fra starten af april til starten af oktober.
Foruden urtevandringen til ***skovens spisekammer***, som denne bog bygger på, har jeg en anden urtevandring, der går til ***strandens spisekammer***. Til denne findes også en bog.
Når urtesæsonen er ved at tage sit sidste åndedrag, koncentrerer jeg mig om det stedsegrønne; nemlig gran. Jeg afholder ***Grantours*** fra oktober til marts.
Når enkelte af urterne går igen fra bog til bog, hænger det sammen med, at bøgerne er skrevet med udgangspunkt i mine urtevandringer.

Bøgerne giver optimalt udbytte, når de læses i sammenhæng med urtevandringerne, således at du på den måde tilegner dig teoretisk viden, samtidig med at du smager, dufter og lægger mærke til de omgivelser, hvori du finder din mad.

Bøgerne er ment som inspiration til dit eget vilde køkken, og gennem billeder og praktiske tips vil du få idéer til, hvordan du kan tilføje de vilde urter til dine egne opskrifter.

Jeg håber, at jeg kan få dig til at skifte lidt ud i dine typiske ingredienser i f.eks. gryderetten, teen eller i salaten - og til at få et mere nuanceret billede af de grønne, sunde muligheder, som du absolut ikke kun finder på butikshylderne.
Jeg får selv integreret vildskaben i mit eget sunde køkken ved f.eks. at skære ned på salt, sukker, hvedemel og stivelse. Det gør jeg ved at blande det sammen med vilde urter fra naturen. Derved får jeg flere naturlige vitaminer og mineraler ind i min hverdagskost, og mindre af det vi ved ikke er sundt for vores helbred og generelle sundhed. På den måde får jeg nemt serveret en masse grønne retter, uden at det nødvendigvis bugner med grønt på tallerkenen.

Du får mulighed for at kigge dine forfædre over skuldrene, når du får øjnene op for den ubehandlede mad, du finder i naturen, som står i skarp kontrast til den industrielt forarbejdede mad og de hårdt opdyrkede marker, som kendetegner fødevareindustrien i dag.
I naturen findes de naturlige mineraler i jorden. Urterne er ikke manipuleret med for at tilfredsstille vores smagsløg på en særlig måde. Vi oplever dem intakte, som de er og var.

Urterne byder på mange skønne smagsnuancer, så få lidt vildskab ind i dit daglige køkken året rundt!
Og mangler du netop lidt af det grønne fra naturen i de måneder, hvor urtebøgerne ikke dækker, kan jeg anbefale dig at kigge efter mine grankurser og min bog om gran.

Bonus: Gratis online videoer

Som køber af denne bog får du adgang til et onlineunivers med videoguides og inspiration til skovens urter.
Onlineuniverset udvikles løbende, så der kommer hele tiden nye videoer til.

1. Gå ind på *http://skovfit.dk/skovens-spisekammer-online*

2. Tilmeld dig med din mailadresse, så får du en engangskode tilsendt, som du kan bruge til at logge ind med.

3. Fremover er du automatisk logget ind.
   Bliver du alligevel logget ud, får du blot tilsendt en ny engangskode.

Nyd videoerne!

INDLEDNING

Naturen rummer nogle særdeles kraftfulde planter og urter, som længe er blevet overset og betragtet som ligegyldigt ukrudt.
Den tilgang vil jeg forsøge at rette op på ved at fortælle dig lidt om urternes forunderlige smage og egenskaber.

Min interesse for urter begyndte allerede at tage form, da jeg var barn.
Jeg var ofte sammen med min mormor, som kendte alle de planter og urter, man flittigt brugte i køkkenet og i folkemedicinen, inden vi fik apoteker, Matas og supermarkeder med håndkøbsmedicin på hvert gadehjørne.
Hun gav mig bl.a. en bog med smukke, håndtegnede lægeurter. Den sad jeg altid begravet i som barn.

Da jeg blev ældre, fortonede min interesse for naturen sig, i takt med at ungdomslivet og byens muligheder begyndte at trække i mig. Jeg var stadig kun teenager, da jeg flyttede til København og valgte at gå musikkens vej. Det kom til at forme mit liv mange år frem.
Da jeg som voksen flyttede tilbage til Skodsborg og startede Skovfit.dk - et udendørs træningskammer i skoven, som lægger vægt på at træne *med* naturen på naturens præmisser året rundt - fik jeg atter øjnene op for naturen, og her gik det for alvor op for mig, hvad skoven rummer.

Jeg startede lidt i sjov med at byde på en lille afslutningsdrik efter endt træning i skoven i skovfit.dk. Jeg kalder den en skovsmoothie.
Det udløste stor interesse og en masse spørgsmål om de mange urter, jeg fandt i skoven og brugte i mine drinks. Denne interesse blev optakten til min første urtevandring, som siden er blevet til mange.
Efter endt urtevandring oplevede jeg gang på gang, at deltagerne spurgte efter noget på skrift, så de kunne dykke længere ind i urternes verden. Det blev anledningen til denne bog.

Velkommen i skovens spisekammer!

INTRODUKTION TIL DE VILDE URTER

Giftig eller god?
Der er masser af meninger om, hvorvidt de enkelte urter er sikre at bruge eller ej, men for det meste handler det blot om mængden. Hvis jeg har et forbehold omkring en urt, vil det fremgå i beskrivelsen. Så kan du selv vurdere.

Mange vilde planter indeholder ofte naturlige giftstoffer, som er deres egne forsvarsmekanismer.
Hvor giftig en plante er, afhænger som regel af dosis. Nogle planter kan godt spises i små mængder, selvom de indeholder et forholdsvist højt niveau af et stof, der kan være skadeligt i større mængder.

Velkendte fødevarer kan også indeholde skadelige stoffer. Rucola indeholder f.eks. et ret højt indhold af nitrat[1], der i tarmsystemet kan omdannes til nitrit[2], som er særlig giftig. På trods af dette kan man stadig spise rucola i rigelige mængder.

OBS! Er du i tvivl om en urt/plante, så lad være med at putte den i maden!

Økonomi, forskning og manglende åben evaluering
Det er en dyr omgang at foretage et studie, der bekræfter eller afkræfter, om en plante er sund eller usund.
Det er derfor ikke lige til at få veldokumenterede beviser på, om f.eks. skvalderkål er decideret sund for dig, eller om den snarere bør ses i vanlig optik som en pinsel for enhver haveejer.

Desuden er det nok de færreste i medicinalindustrien, der ser fordelen i at kaste penge efter en skvalderkål, som findes i næsten samtlige græsplæner det meste af året.
Dette er en del af forklaringen på, at der ikke er lavet større forskningsforsøg på mange af de gamle urter. Også derfor er det nemt og fordelagtigt at "mobbe" de gamle urter, selvom de ret beset ligger til grund for en stor del af den moderne medicin.

Jeg skal tilføje, at der heller ikke bliver brugt særlig megen spalteplads til evaluering

---

[1] *Nitrat er en kemisk forbindelse af kvælstof og ilt.*

[2] *Nitrit kan ødelægge eller hæmme blodets evne til at transportere ilt.*

af al den medicin, der først er blevet godkendt, men som siden viser sig ikke at have den lovede virkning. Denne manglende åbne evaluering gælder desværre en uhyggelig stor procentdel af både nye og ældre mediciner.

Start langsomt op

Er du ikke vant til at fylde din krop med vilde urter, så start langsomt op! Din krop skal måske lige vænne sig til det.
Mange af urterne er pr. definition udrensende eller vanddrivende. Derfor kan du godt reagere kraftigt - især i starten. F.eks. med hyppigere vandladning og udskillelse af affaldsstoffer.
En eventuel overfølsomhed kommer man også godt i møde ved at starte langsomt op og mærke efter.

Jeg tørrer, fryser eller laver snaps på en del af urterne, men ellers både spiser og laver jeg drikke af de friske urter, når de er der. Det hænger for mig godt sammen med naturens orden og årstidernes skiften, hvor meget eller hvor lidt vi skal spise.

Mange af vores fødevarer er i dag manipulerede til at være ekstra søde og smage eller se ud på en bestemt måde.
Der, hvor du får den oprindelige vare, som vore forfædre fik den, er i den vilde natur, hvor der også er langt flere mineraler i jorden. Så spis endelig løs, men med omtanke og fornuft.

Læs hellere om de enkelte urter én gang for meget end én gang for lidt!
Der er ingen tvivl om, at naturen gemmer på et sundt, grønt, kulinarisk og næringsrigt skatkammer, og det er kun dig, der kan bestemme, hvad din krop skal fyldes med.

God fornøjelse!

Jeanett Debb

INSTRUKTION

Tilberedelse af urter

Når du går ud og høster, skal du naturligvis gøre det langt væk fra trafik og industri. Søg ud i så uberørt natur, som det er muligt! Og så skal du huske at skylle din høst, inden du spiser, tørrer, sylter eller fryser det ned.

Lufttørring

Når du tørrer dine urter, skal du så vidt muligt lufttørre dem. Hæng dem med bunden i vejret, eventuelt samlet med en snor eller en elastik - og hold dem væk fra direkte sollys!
Jeg foretrækker at undgå at udsætte urterne for en varmeproces i ovnen, men skal det gå hurtigt, kan du naturligvis godt tage denne metode i brug.

Tørring i varmluftsovn

Indstil varmluftsovnen på 30-40 grader. Bred urterne ud over en bageplade, efter de er vasket og dryppet godt af. Brug gerne en salatslynge til dem, der kan være der.
Hold godt øje med urterne i ovnen. De skal ikke have mere end højst nødvendigt. De skal ikke tage farve, men blot tørre.

Opbevaring

Vær sikker på, at de er helt tørre, før du lukker dem inde i en lufttæt beholder. De rådner, hvis de er det mindste fugtige.

Rødder

Rødder skal du huske at vaske rigtig godt, før du tørrer dem. Tør dem eventuelt i skiver. Enten i en varmluftsovn ved 40-50 grader eller i en dehydrator.

Bær

Det er især hyben, jeg tørrer, og det gør jeg oftest direkte i solen. Enten i vinduskarmen eller på mit tørreloft, hvor der om sommeren kan blive rigtig varmt. Men ellers kan man naturligvis også bruge en varmluftsovn eller en dehydrater. Her skal du i hvert fald op på 70 grader. Men hold øje! Og endnu vigtigere er det, at du er sikker på, at de er knastørre, før de puttes i beholder. Bær rummer rigtig megen væske.

Frysning

Mange af de beskrevne urter kan du fryse ned. Jeg blancherer dem altid meget hurtigt for at være sikker på, at der ikke kommer nogen jordbakterier med. Man blancherer ved at hælde kogende vand hen over urterne (højest 20 sekunder) og herefter iskoldt vand, inden de puttes i en frysepose.
Dog bruger jeg kun de frosne urter i en smoothie eller i gryderetter.
Visse urter kan man ikke bruge i salater, hvis de har været frosset ned, fordi de bliver for slatne, når de tør op igen, f.eks. skvalderkål.

Giftige planter

Dette er ikke en komplet liste, men det er nogle af de mest gængse planter, man skal holde sig fra.
Du skal have respekt for dét derude. Put kun det i munden, du er 100 % sikker på, kan spises. Og gå aldrig amok med en bestemt urt. Spis varieret!

Disse urter skal du gå udenom:

Belladonna	Guldregn	Sommerhyld
Blå stormhat	Gifttyde	Skarntyde
Bjørneklo	Høsttidløs	Svaleurt
Bulmeurt	Liljekonval	Taks
Druehyld	Mistelten	Thuja
Digitalis (fingerbøl)	Pigæble	Vild persille

URTEVANDRING IND I SKOVEN

Året rundt kan du finde frisk mad i skoven, men når vi nærmer os april, vil skoven begynde at spire på ny, og her bliver det rigtig interessant at gå på madjagt i skovens spisekammer.

Årets første urter dukker allerede op februar/marts, men der er endnu ikke helt kommet nok frem til, at jeg kan arrangere urtevandringer. Når vi kommer til april, begynder naturens smukke spisekammer at pible frem. Og så kan vi for alvor begynde at samle ind og altså også tage hul på urtevandringssæsonen.

En nyfødt bøgeskov vokser op

BIRKETRÆET

Birk, Betula, Birkefamilien

Birkesaft

Nogle af de første forårsvitaminer, naturen giver os, er birkesaft.
Man har drukket birkesaft i tusindvis af år. Det smager som sødt kildevand og indeholder bl.a. vitamin C, calcium, jern og magnesium.

Det kan holde sig i op til fem dage i køleskabet og bliver mere og mere uklart, jo længere tid det står.
Om foråret stiger saften op gennem stammen på løvtræerne, som har været i dvale hele vinteren. Fra marts og frem til maj måned, hvor birkebladene springer ud, kan man tappe saften og drikke den. Når man skærer en gren over, vil der være sådan en kraft på saften, at den fortsætter med at pible ud gennem grenenden.

Saften er en blanding af det vand, som birktræet trækker op fra jorden, og sukkerstoffer fra birketræet.
Saften drikkes ubehandlet, men den kan også fryses ned, f.eks. i en isterningeboks.
Man kan koge birkesaften ind, så den kommer til at smage sødere, eller koge det meste af vandet væk, så det bliver til birkesirup.

Birkesaft i håret

Siden før 1800-tallet har birkesaft været et populært hårmiddel.
Jeg hælder lidt birkesaft i en forstøver og fugter mit hår med saften.
Efter fem dage i køleskabet, så skal du skifte den ud. Du kan altid tø et par birkesaftisterninger op og derved have frisk hårmiddel året rundt.

Birkesaft på huden

Birkesaft er fugtgivende for huden. Brug den som skintonic på en vatrondel, eller

sprøjt samme blanding i ansigtet med forstøveren, eller før en birkesaft isterning rundt i ansigtet. Det er friskt og dejligt.

Hjælper mod allergi

Det er ikke videnskabeligt bevist, men man kan flere steder i litteraturen om naturlægemidler læse, at det hjælper mod birkepollenallergi, hvis man drikker birkesaft. Minus og minus giver plus. Prøv det!

Tapning af birkesaft

Birkesaften skal tappes, når træet indeholder så megen saft som muligt, og inden saften bliver bitter - det gør den allerede i starten af juni; men helst før træet får sine første blade, for her skal træet selv bruge al saft og kraft.

Tapning af birkesaft

Du kan blot klippe en gren af birketræet og fastgøre en flaske for enden. Brug evt. en snor til at trække grenen nedad, eller du kan bore et hul i træet og tappe saften, f.eks. via et lille stykke haveslange, der føres ned i flasken.

Husk at skolde både flaske og haveslangen inden brug!
Selvom tapning af birkesaft efterlader et ar i træet, skader tapningen ikke træet.
Og gør man det varsomt, kan man tappe i flere årtier, uden at det påvirker træet.
Ellers kan et godt tip være at skifte lidt imellem træerne år for år.

Lad være med at tilstoppe hullet igen. Det kan sagtens selv hele.
Et sundt træ kan hele sit tappehul på et år. Hos svækkede træer kan helingsprocessen dog tage op til tre år.

Det er ikke alle birkearter, der er egnede til tapning; kun følgende, som heldigvis er dem, vi har i Danmark: Dunbirk *(Betula pubescens)* og Vortebirk *(Betula pendula)*.

Birkeblade
De nye forårsblade smager virkelig dejligt, men de kan sagtens plukkes, frem til de visner, og f.eks. bruges til te.
Birkeblade virker udrensende og vanddrivende og er traditionelt i folkemedicinen blandt andet blevet brugt mod infektion i urinvejene og til at opløse urinsten.
De virker mod gigt og sænker kolesterolindholdet.

Birkebark
Mod nord har evolutionen medført, at flere træer har udviklet en hvid eller lys bark. Og det er der en god grund til. Den hvide bark betyder, at en større del af solens stråler reflekteres bort fra stammen, end hvis barken var mørk, og derfor kan birketræet bedre holde en konstant lav temperatur.
Ved en mere konstant temperatur slipper man for frostskader og svampe, og træet har større overlevelsesmulighed.

Birkebark salicin
Birkebark salicin er en naturlig form for aspirin, som traditionelt har været brugt til at lindre symptomer på mange former for gigt, ømhed, smerter, feber og meget mere.
Det er den inderste del af barken, der bruges. Nemmest er det at brække det af og tørre det. Som regel er det nemt at skille fra den hvide yderside.

Birkebark som slankemiddel
Birkebark er sandsynligvis god i kampen mod fedme, åreforkalkning og diabetes.

Bark fra birketræer indeholder nemlig stoffet betulin, som allerede bruges i visse lægemidler. Nu har forskere undersøgt hvilken effekt, det har på kroppens metaboliske system.
Fremfor alt indeholder birken megen kalk, der sammen med jern fremmer stofskiftet, hvilket er godt, hvis man gerne vil tabe sig.

I køkkenet - spaghetti
Man kan lave spaghetti af den inderste del af birkebarken (den yderste smager meget besk). Kog den i 15-20 minutter og drik bagefter vandet, hvor alle næringsstofferne er aflejret. Skær forsigtigt barken i fine strimler.

I køkkenet - te og snaps
Lav te på bark eller nye grene. Når bladene kommer, kan du også bruge dem.
Jeg har stor fornøjelse af at lave birkesnaps.

Her er det en væltet stamme, der har ligget lidt længe, men du kan måske fornemme lagene. Det er det inderste lag af barken, der er spiselig. Lige før veddet.
Jeg vil altid opfordre til at bruge birkebark fra væltede træer og ikke de levende. Dog skal det naturligvis ikke være et træ i forrådnelse.

BØGETRÆET

Bøg, fagus sylvática, bøgefamilien

Bøgen er meget udbredt i de danske skove. Bladene springer ud omkring maj, mens bogen først er moden omkring oktober.
I starten er bladene friske og let citrusagtige. Senere bliver de bitre pga. et højere indhold af garvesyre.
I folkemedicinen blev de bl.a. brugt mod dårlig ånde.
Bøgetræets frugter hedder bog. Det er små, trekantede nødder, der ligger inde i en karakteristisk og let pigget skal. Bog blev før i tiden brugt til at lave mel med, og man kan riste dem på en pande og spise dem som snacks.
De smager godt, men spis ikke for mange af dem. Bog indeholder nemlig blåsyre, der i store mængder er direkte skadelig for din krop. Det vidste man ikke i gamle dage.

Bogstaver og bøger

I vikingetiden kaldte man bøg for bog.
Når vikingerne skulle skrive noget, så lavede de en stav af bøgetræ og snittede runer ind i den. Og fordi bøg hed bog, så kom sådan en bøgestav til at hedde en bogstav. Sådan fik bogstaverne deres navn.
Og ordet bog kommer også fra bøgestavene.

I køkkenet

Når bøgen springer ud og en måned frem, har jeg altid en lille buket med bøgegrene stående i køkkenet. De bliver inkluderet i madlavningen; på æggekagen, i teen som friske blade med citron, ingefær og honning eller i salaten (nogle enkelte blade).

Te med friske bøgeblade, citron og ingefær.