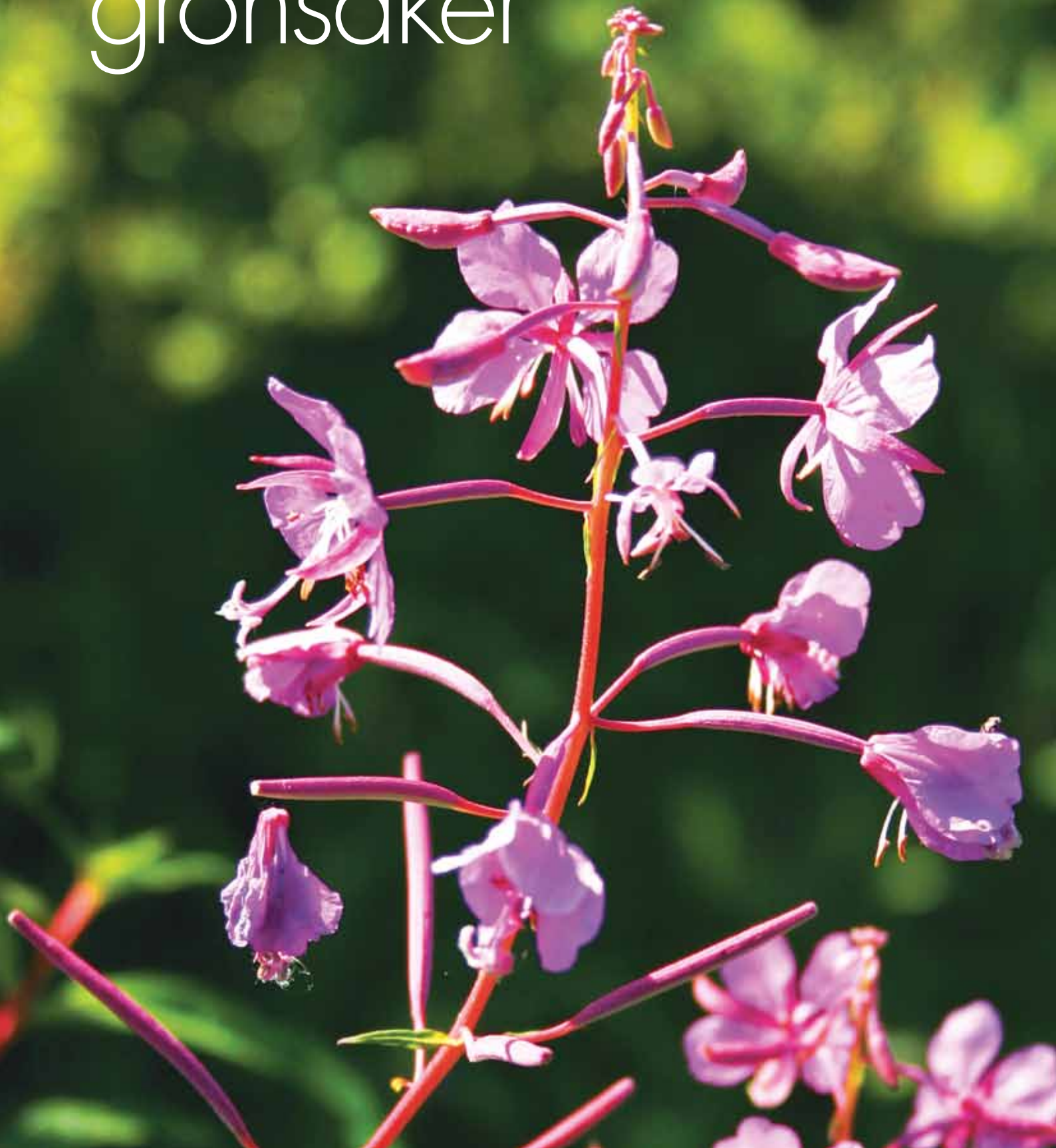


*vilda*  
grönsaker



Martha  
FÖRBUNDET





..  
*Fingshaverrot*

# Vilda grönsaker

## från skog och mark

Det finns olika orsaker till att vilda grönsaker är vilda, istället för att som t.ex. morot finnas i fröhandeln varje vår. Några av orsakerna till att de vilda grönsakerna kallas ogräs och inte odlas är att de är så livskraftiga, de sprider sig okontrollerat och kommer upp där man inte nödvändigtvis vill ha dem.

**Nässlan**, sprängfylld av nyttigheter, skulle garanterat odlas som bladgrönsak överallt om den inte hade så besvärligt kliande hår.

**Maskrosen** skulle prisas högt mer än cikorian (och vanlig plocksallad) om den inte vore så besk. Den skulle också odlas som blomma i trädgården om den inte var så bra på att komma upp där den inte är önskad.

**Kirskålen** skulle odlas om den inte vore ett sådant otroligt livskraftigt ogräs - som det är har den glömts bort som grönsak av de flesta.

**Nate** är en fin mineralbomb, men de flesta vill inte ha nate i t.ex. potatislandet.

En del vilda grönsaker odlas faktiskt. Den fina japanska odlade rotsaken **Gobo** är en kardborre. Den vilda **palsternackan** kan till och med vara godare än den odlade.

En del mällor odlas både för sina blad (**lungrot**, **Kung Henriks mälla**) och för sina frön (**mjölmälla**, **quinoa**). Och **svinmållan** klår faktiskt spenaten på alla fronter.

## Plockregler

Känn din växt. Den viktigaste regeln är att känna igen växten du skall plocka. Lär dig skillnaden mellan maskros och kålmalke (= mjölkdistel), se på vilket sätt nässlor skiljer sig från vitplister, och kolla framför allt hur kirskål skiljer sig från den giftiga sprängörten. Det är inte svårt, men det kräver en viss känsla för detaljer.

**Allemansrätt.** Du får plocka örter för eget behov i skog och mark. Botaniskt är en ört en växt som inte har en vedartad stam. Be markägaren om lov om du vill plocka

lavar, blommor och blad från buskar och träd. Be också om lov om du vill gräva upp rötter. Plocka inte om du ser hus om du inte först frågat dem som bor där om lov.

**Fridlyst.** Plocka inte sällsynta eller fridlysta växter och plocka inte i nationalparker eller naturskyddsområden.

**Ren plats.** Plocka inte i hagar där hästar, kor, svin, får, getter, etc. har hållit till under det senaste året, där finns avföringsbakterier som inte får komma i maten. Plocka inte heller vid ladugårdar, stall, svinstior eller utedass om de har varit i användning under det senaste året. Håll avstånd till fabriker och stora vägar. Regeln om att inte äta gul snö kan vara bra att komma ihåg när du ser lockande nässlor i parker i staden. Kolla in hur gul snön blir på vintern vid parkvägar och trottoarkanter. Sen när du plockar vet du att gå lite längre in i snåren än hundarna brukar.

Använd ditt sunda förnuft: folk odlar både sallad och potatis på sina kolonilotter mitt i staden. Det går bra att plocka nässlor, maskros, kirskål och liknande bladgrönsaker också i städer – t.ex. bredvid kolonilotter och på liknande någorlunda rena ställen.

**Plocka med måtta.** Plocka så att du kan komma tillbaka till samma plats och plocka varje år, i många år framöver.

**Städa efter dig.** Försök att få det att se ut som om ingen har varit och plockat något där du varit.

## Lång säsong

De flesta späda, vilda bladgrönsakerna hittar du på försommaren. Då finns det fräscht grönt i skog och mark, på äng och strand, i diken - och i trädgården. Säsongen kan förlängas något genom att kapa bestånden av t.ex. nässlor och kirskål omkring midsommar och en del grönt (t.ex. skärör) börjar växa först i början av juli. På hösten kan du gräva upp rötter och ta för dig av frukter och efter vinterns första frost börjar natagräs (= våtarv) ge nytt fint grönt.



## Skörden

**Rensa samma dag.** Vilda grönsaker är lika ömtåliga som färsk fisk eller svamp. De skall rensas samma dag som de plockas; om du ställer korgen i ett svalt hörn och tänker "det där tar jag hand om imorgon" blir det tyvärr ofta så att korgens innehåll om en vecka är på komposten.

**Rensa redan i skogen.** Om du inte är klädd för vädret, eller om det finns för påflugna bromsar och myggor i skogen, kan det vara enklast att bara plocka så fort som möjligt. Men om det är fint väder och flygfäna inte är för störande är det bäst att ta bort bruna och svarta blad, blad där fåglar har lämnat sina visitkort och t.ex. blad med sniglar eller spindelbon på genast när du ser dem. Då gör du det lättare för dig när du väl står i köket med skörden.

**Lägg i kallt vatten.** Oberoende hur fint du har rensat är det ändå bäst att stjälpå korgens (eller papperspåsens) innehåll i en diskho fylld med kallt vatten och eventuellt

litet salt. Om det finns insekter eller spindlar bland bladen kryper de upp på kanten av diskhon inom cirka 10 minuter.

**Använd.** Sedan är det bara att riva i bitar, finhacka, eller förvälla ditt kap och servera! Du kan frysa ner sådant vilt grönt som du har tänkt ha till stuvningar, soppor och dylikt.

## Vitaminer, spårämnen, mineraler

Generellt ger vilda grönsaker mycket mera vitaminer, flavonoider, spårämnen och mineraler än motsvarande odlade grönsaker. Vilda växter finns på för dem optimala platser: där omständigheterna inte är optimala blir de för klena för att klara sig i konkurrensen om en plats i solen. När marken blir utarmad på sådant som just dessa växter behöver dör de, eller flyttar sig genom att sända ut rotskott åt olika håll.

## Plockkalender

Växt	Vår	Försommar	Hägsommar	Sensommar	Höst	Frost
Nässla	små skott	stora, fina skott	topparna innan blomning	sista toppar innan blomning på skuggiga ställen		
Kirskål	unga blad	unga blad	blad	äldre blad		
Mjöllkört blommor	unga skott	unga blad	blad, toppar			
Maskros bladrosetter	blomknoppar rötter	blommor blad	blad	blad	rötter	
Svinmålla		unga skott	blad	blad		
Daggkäpa		unga blad	unga blad	blad		
Körvelkax		unga blad	blad		rötter	
Prästkrage		blad, blommor	blad, blommor	blad		
Skäror			unga skott	toppar		
Vätarv		skott	skott			skott
Kummin		blad	blad		frön	
Kardborre	rötter				rötter	
Palsternacka	rötter				rötter	





*Brunskära*



Vilda  
grönsaker

*Nässla*

# Nässla

*Urtica dioica*, nokkonen

**Användning:** Spenat, stuvning, grönpulver, te, paj

Använd färska eller frysta förvällda, finhackade nässlor som spenat eller rör ner dem i olika rätter: omelettsmet, bröddeg, soppor, stuvningar osv. Torkade nässlor kan användas som mineraltillskott i samma rätter, eller i grönpulver eller som örtte.



## Kännetecken

Nässlan bränns. Blommorna är gröna prickar på upp till 5 cm långa, tunna trådar som går rakt utåt från bladvecken. När trådarna hänger neråt är fröna mogna. Roten är gul, oftast 3-4 mm men ibland t.o.m. 1 cm tjock och går sidledes några centimeter under marken.

Nässlan förekommer i rätt stora bestånd. Om du hittar en liten enstaka nässla med lite rundare blad har du etternässlan, *Urtica urens*, i din hand. Den bränner värre än brännässlan.

## Dubbelgångare

Ingen av nässlans dubbelgångare bränns. Det kan vara svårt att märka det, om du redan har provat några växter och hittat riktiga nässlor med "det bränns" metoden.

**Vitplister**, *Lamium album*, valkopiipi: fyrkantig stjälk, stora vita blommor i krans i bladvecken.

**Flenört**, *Scrophularia nodosa*, syyläjuuri: bladen luktar alldeles vämjeligt. Små bruna oansenliga blommor i toppen.

**Stinksyska**, *Stachys sylvatica*, lehtopähkämö : bladen luktar illa, fina röda blommor i toppen.



## Brännhåren

Nässlan bränner eftersom den är täckt av små ihåliga rör som är fyllda med något som liknar myrsyra. Rören har mycket vassa kanter när de bryts av. Det gör att syran går rakt in i skinnet och börjar irritera. Nässlan slutar bränna om den är ordentligt förvällad. Du kan också få sönder brännhåren genom att pressa torkad, krossad nässla genom en sil. Det räcker inte att bara torka nässlan - torkad nässla bränns ännu.

## Plocka nässla

Du kan plocka 5 cm höga nässlor när snön har smultit, men den late väntar några veckor och plockar stora mängder unga, fina ca 20-30 cm höga nässlor på nolltid. Ta av örten under det nedersta fina bladparet med kniv, sax, eller fingernaglar.

När nässlorna är 40-50 cm höga börjar stjälkarna bli sega: nässlan är en fiberväxt, så stjälken blir verkligen seg mot hösten. Då kan du ännu plocka de översta 3-5 bladparen, helst med kniv eller sax. Om du tar till naglarna får du ofta hela växten inklusive rot i din hand.

På frodiga platser (t.ex. på komposten eller i hagen där hästar har gått för några år sedan) finns det mängder av nitrater i nässlorna. Nitrater anses vara skadliga för hälsan. Nässlan använder bort sina nitrater om den får sol, så det går bra att plocka också frodiga nässlor: plocka dem då när solen har skinit i 2-3 dagar.

Plocka inte stora gamla blad från nässlor som är så gamla att de har börjat frösätta sig: problemet är att gamla nässelblad kan innehålla kalsiumkarbonatkristaller som kan irritera njurarna. Om du får ryggvärk av nässlor har du plockat för gamla nässlor: använd den satsen till fotbad och plocka lite yngre exemplar i fortsättningen.



# Kirskål



## Kirskål

*Aegopodium podagraria*, vuohenputki

**Användning:** Paj, grönpulver, sallad, te

Plocka unga blad så länge de ännu är glansiga. Sätt några nävar unga blad i sallader, soppor, stuvningar, omeletter eller t.ex. pajer. Äldre blad kan torkas och användas som bladvärd eller i grönpulver. De äldre bladen smakar lite som persilja, selleri eller libbsticka. Unga blad har en aning anis i smaken.

### Kännetecken

Kirskål är ett besvärligt ogräs i trädgården. Den växer också i diken och vid skogsbryn. Den kan kännas igen på att den gör stora bestånd: en kirskål som växer helt för sig själv är ingen kirskål. Den förökar sig mycket frodigt genom rotskott. Rötterna är vita och löper bara någon cm under markytan.

Kirskålen blad har nästan alltid 3 + 3 + 3 småblad. Ibland är småbladen hopväxta så att det blir 2+3+2 blad, men du kan ännu se att det borde vara 3. Och ibland har kirskålen 5+5+5 småblad (som då kan bli 4+5+4). Helt vita blomklasar svajar högt ovanför bladen, men när kirskålen blommar är bladsången sedan länge förbi.

### Dubbelgångare

**Sprängört**, *Cicuta virosa*, myrkkyskeiso. Växer i vatten, bladen är mera flikiga och mörkare gröna, enstaka växter, pålrot.

### Dödligt giftig.

**Odört**, *Conium maculatum*, myrkkyskatko. Bladen liknar ormbunkens, stjälk rödfläckig, enstaka växter, pålrot. **Dödligt giftig.**

**Strätta**, *Angelica sylvestris*, karhunputki. Flera flikar i bladen, enstaka växter, pålrot, blommorna gulaktigt vita. Ätlig men inte speciellt god.

**Körvelkax**, nästa växt.

**Palsternacka**, nästnästa växt.



Sprängört



Odört



Strätta





# Körvelkäx

*Anthriscus sylvestris*, koiranputki

**Användning:** Bladkrydda, sallad, stuvning, paj, rotsak, grönpulver

Fräscha, unga blad kan användas som bladkrydda (smakar lite som persilja) eller sättas i sallader, stuvningar, soppor, osv. Torkade blad kan malas till grönpulver.

Roten är ätlig, men körvelkäx är mångårig och äldre växters rötter är träiga och smakar dessutom som alldeles för starka palsternackor. Unga körvelkäxplantor borde ha goda rötter, men det är svårt att hitta sådana.

## Kännetecken

Körvelkxens blad liknar ormbunkens. Blomklasarna är vita. Fastän det rör sig om enstaka växter (med pålrot, liksom moroten) kan körvelkäx ta över hela ängar och dikesrenar. Den syns speciellt när den blommar, omkring midsommar.

**Dubbelgångare:** se kirskaål, föregående växt.



# Palsternacka

*Pastinaca sativa*, palsternacka

**Användning:** rotsak

Pröva palsternackor som ugnstekta klyftor med lite olja och rosmarin på.

## Kännetecken

Palsternackan har blad med parvisa, rätt grova småblad och gulgröna blomklasor. Den växer allmänt längs dikesrenar och vägkanter. Palsternackan vi köper i butiken är förädlad från den vilda palsternackan. Den vildväxande arten har krokigare rötter, men är helt ätlig.

## Dubbelgångare

**Björnloka**, *Heracleum sphondylium*, ukonputki.  
Vita blommor.

Övriga dubbelgångare: se **kirskaål**, växten före föregående växt.

## Plocka

Gräv upp palsternackan som morot, dvs. på hösten. Ta inga växter med blomstjälkar – igen liksom morot – eftersom palsternackan, liksom moroten, är tvåårig. När blomstjälken har växt till sig är roten ett förvedat ankare, och när fröna börjar mogna börjar roten dö.

**Obs!** Använd långa ärmar om solen skiner när du skördar palsternacka. Annars kan du få brännskador av palsternackans saft. Den vilda palsternackan kan vara lika stor i rot som den odlade. Smaken kan vara kraftigare: skalet brukar vara något starkare i smak, och den inre delen brukar vara något sötare.





*Maskros*

# Maskros

*Taraxacum officinale*, voikukka

## Användning

Bladen i paj, grönpulver, sallad, te. Blomknoppar och blommor i sallad, inlagda som kapris, i stuvningar, bröddeg, omelett, osv. Roten kokt eller stekt som en rotsak eller till maskroskaffe

## Kännetecken

Maskrosen har flikiga blad med mjölksaft och en pålrot. Alla blad och blomstjälkar kommer från samma rot. De ihåliga blomstjälkarna har endast en blomma, och inga blad. Fröbollen är rund och ca 4 cm i diameter.



Tussilago



Ängshaverrot

## Dubbelgångare

**Tussilago**, *Tussilago farfara*, leskenlehti. Mindre blommor, fjäll på blomstjälken, blommor före bladen kommer. Innehåller leverskadliga pyrrolitidine-alkaloider: anses inte längre vara ätlig.

**Mjölktistel, kålmalke**, *Sonchus oleraceus*, kaalivalvatti. Många blommor och blad på blomstjälkarna. Ätlig, litet mildare i smaken än maskros.

**Ängshaverrot**, *Tragopogon pratensis*, pukinparta. Många blommor och blad på blomstjälkarna. Mycket stora och fina fröbollar. Ätlig, gräv första årets rot till en fin rotsak, och ät unga blad som bladgrönt.

**Höstfibbla**, *Leontodon autumnalis*, syysmaitiainen. Blommor från sensommaren till hösten. Kan likna en mager maskros, men blomstjälkarna är inte ihåliga.

## Plocka

Använd inte finbyxorna eller finskjortan när du plockar maskros eller gräver upp maskrosens rötter. Maskrosens vita saft lämnar oåterkalleliga bruna fläckar på ljust tyg. Som ensamrätt är maskrosen väldigt stark i smaken. Beskheten kan mildras med något surt, t.ex. citronsaft eller vinäger.

Maskrosens blad och rötter är mycket diuretiska, vätskedrivande. Om du har lågt blodtryck kan en diet med maskrosblad eller -rötter (eller maskroskaffe) ge dig

svindel eller till och med få dig att svimma. Problemet är att du redan har för lite vätska i kroppen och maskrosen driver ut det ytterligare. Undvik i så fall maskrosen, eller använd mera salt om du väljer att regelbundet äta maskros (salt är inte skadligt för dem som har lågt blodtryck). Maskros innehåller kalium, så maskrosens urindrivande effekt är inte farlig för t.ex. hjärtsjuka.

## Maskroskalendern

**Vår.** Gräv upp maskrosens rötter. Rötterna är beskare på våren än de var på hösten, men de är fullt ätliga. Tvätta (skalet behöver inte tas bort), skär bort toppens gröna och bruna delar, skiva och stek med t.ex. bacon, eller koka som rotsak.

Med de första späda gröna maskrosbladen kommer också maskrosens **blomknoppar**. Dem kan du äta i sallader, steka med t.ex. brödtärningar och lök, eller lägga in som kapris.

**Försommar.** Plocka mängder av blommor. Eftersom det brukar krylla av små svarta skalbaggar på de knallgula blommorna är det bra att breda ut blommorna på en skuggig plats på ett gammalt lakan eller en gammal handduk i ca 1 timme. Då ger skalbaggar sig av.

Använd blommorna t.ex. i sallader, både som dekoration och som en av huvudingredienserna. Eller koka sirap på dem: blommornas gröna delar behöver inte tas bort; om du kokar sirap gör de inte sirapen beskare, och de är hälsosamma i sallad.

Det kan finnas små larver i blombottnarna, om det stör kan du vrida ur maskrosorna. Ta ett stadigt grepp om blombotten, greppa en tova av de gula delarna av blommen, och vrid dem ur blombotten. Resten av de gula blommorna får du i nästa nypa.

De gula maskrosblommorna, rensade på sina gröna delar, är inte alls beska. Använd till sallader, stuvningar, bröddeg, fruktsallader, omelett, osv.

**Försommar, sommar, sensommar:** Plocka maskrosens blad. De mindre beska brukar ha mindre flikiga blad. Den som vänjer sig vid maskrosens beska smak brukar tycka om den.

**Höst:** Gräv upp maskrosens rötter. Nu är de som tjockast och sötast och kan innehålla upp till 40 % inulin. Inulin är en sockerart som vi inte kan metabolisera men som hjälper vår tarmflora. Inulin har ingenting med insulin att göra.

**Obs!** Även om rötterna är sötare är de fortfarande beska.



# Mjölkört



## Mjölkört

mjölke, duntrav, rallarros, *Epilobium angustifolium*, maitohorsma, rentun ruusu.

**Använd:** Sallad, grönpulver, paj, stuvning, som sparris, te

### Kännetecken

Mjölkörtens blad växer spiralformat uppför stjälken. Växten är inte hårig. Bladens mittnerv är oftast ljusare än resten av bladet. Blommorna är ljusröda (ibland vita) och redan knopparna har fjun i sina förtjockade blomstjälkar.



Strandlysing

### Dubbelgångare

**Strandlysing**, *Lysimachia vulgaris*, ranta-alpi: 3-4 blad i krans (ibland parvis motsatta blad), gula blommor

**Topplösa**, *Lysimachia thyrsiflora*, terttualpi: motsatta blad, gula blommor

**Flockfibbla**, *Hieracium umbellatum*, sarjakeltano: flikiga blad, gula blommor

Det finns flera växter som liknar mjölkört, men de som kan

förväxlas på våren, innan blommorna kommer, brukar ha bladen motsatta eller i kransar.

Andra arter av *Epilobium* kan användas på samma sätt som mjölkörten.

### Plocka

**På våren.** Mjölkörtens unga skott (upp till ca 25 cm höga) kan kokas som sparris. Klicka smör eller en god sås (bearnaise eller hollandaise) över de rykande varma skotten - gott! Skotten är godare om bladkvasten i toppen tas bort. Kvasten kan t.ex. användas i sallader och stuvningar eller torkas till grönpulver.

**På sommaren.** Använd unga blad från toppen av växter som växt i skugga i sallader och varma rätter. Plocka blommorna (utan frökapslar) som dekoration och till sallader. Torka blommor eller blad till örtteer. Äldre blad används fermenterade t.ex. i Kaporie-te som serverades i St. Petersburg för 100 år sedan. Också på vanligt sätt torkade gröna blad av mjölkört ger ett fint örtte.

**Obs!** Om du torkar äldre växters blad skall du vara noggrann med att inga blommor kommer med. När de torkade blommornas frökapslar exploderar fylls luften med mycket lätta vita fjun.



# Svinmålla, lergräs

*Chenopodium album*, jauhosavikka, saviheinä.

Använd: Som spenat, till paj, stuvning, etc.

## Kännetecken

Svinmålla är ettårig. Den har brett spjutformade blad med en mjölig beläggning på undersidan. Blad-, blom- och fröställningar i växtens topp har också vitt "mjöl" på ovensidan. Blommorna är mycket små och fröna finns i små gröna bollar i toppen av växten, mot sensommaren och hösten.

Svinmålla trivs ypperligt på nyss inkörd jord. Där är det lätt att plocka den och ännu lättare att rensa skörden, svinmållan kan täcka hela området och lämnar då inget rum för andra arter.

## Dubbelgångare

Olika mållor (*Chenopodium* -arter) och strandmållor (*Atriplex* -arter). Spenat.

Dessa kan användas på samma sätt som svinmålla. Smaka på ett blad innan du plockar: en stark smak innebär att det du tillreder, stuvningen eller "vildspenat"soppa kommer att smaka lika starkt.

## Plocka

Plocka unga skott (innan blomningen) och bladen från äldre växter. Blom- och fröbollarna är ätliga men knastrar otrevligt mellan tänderna. Du kan dra upp hela växter och klippa bort roten, eller så kan du klippa av växten lite ovanför de understa fina bladen.

Svinmålla brukar inte ha överlopps proteiner (spindlar, larver, osv.), men det kan ändå vara bra att lägga rubb och stubb (utan rötter) i kallt vatten i ca 10 minuter.

För sallader ska du tvätta bladen lite noggrannare, speciellt om du störs av den vita beläggningen på bladen. Annars är det bara att sätta finhackade blad i sallader och olika varmrätter. Du kan också frysa förvällda, finhackade blad för vintern.

Svinmållans smak är nära nog identisk med riktig spenat.





Daggkäpa



Grönskära

# Daggkäpa

*Alchemilla* spp., poimulehti

Använd: Sallader, grönpulver, stuvning, örtte

## Kännetecken

Daggkäpans unga blad liknar ett hopvikt paraply. Fullvuxna blad har ofta en daggdropp mitt på bladet, fastän daggen redan har avdunstat från ängens övriga växter. Blommorna är oansenliga och gröngula.

## Plocka

Plocka unga blad så länge de ännu är hopvikta och använd i sallader. Eller finhacka bladen och använd i stuvningar. Torkade äldre blad ger ett fint örtte, och kan malas till grönpulver.

# Skärnor

*Bidens* -arter, rusokki

Använd: Stuvningar och sallad

## Kännetecken

**Grönskära**, *Bidens radiata*, säderusokki, **brunskära**, *Bidens tripartita*, tummarusokki och **nickskära**, *Bidens cernua*, nuokkurusokki är rätt vanliga på ängar, fast när du vill plocka dem är de närapå osynliga. De börjar växa först när säsongen för andra vilda grönsaker redan är över, de första skärorna kommer först i början av juli.

Skärorna har mycket karakteristiska toppar. De gröngula blommorna (utan kronblad) i mitten, bladen nästan som kronblad först utbredda till höger och vänster, och därunder i mindre format uppåt och neråt. Alla hundägare känner till skärorna: de har mörkbruna avlånga platta frön med två krokar på vardera sidan i ena ändan.

## Dubbelgångare

Finns inga.

## Plocka

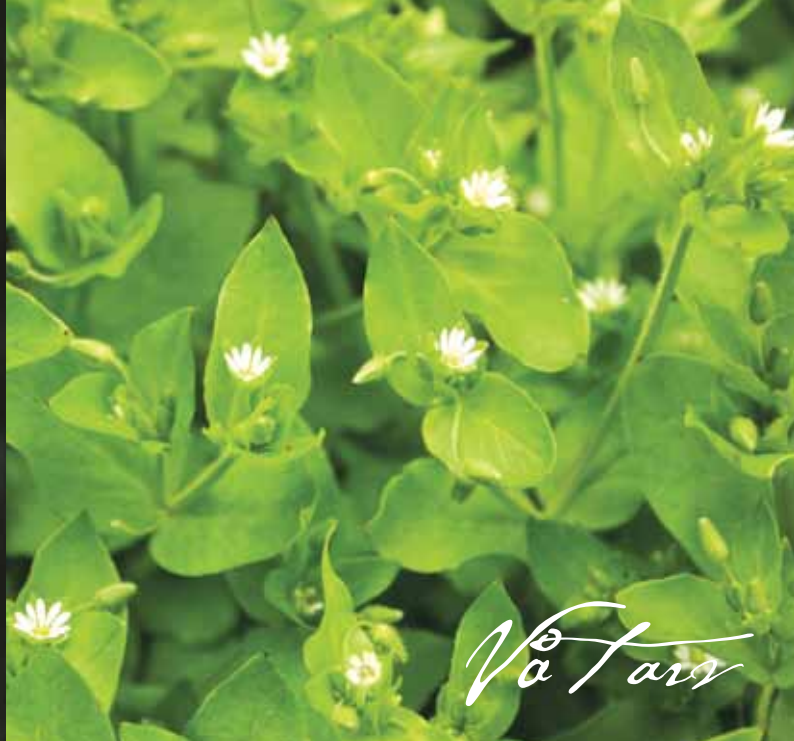
Plocka unga skott och blad. Du kan äta dem i sallader men smaken kan vara för stark.

Skärorna blir goda om du först förväller dem i ca 10 minuter och därefter steker dem, t.ex. med vitlök i några minuter till. Om smaken är för stark kan du låta de förvällda bladen stå i kylskåpet i några timmar - de blir mildare då.





Prästkrage



Våtarv

# Prästkrage

*Leucanthemum vulgare*, päivänkakkara

Använd: Sallader och stuvningar

## Kännetecken

Prästkragen har gula blommor med vita kronblad, och hela, något nupna blad. Blommorna är placerade var för sig i topparna av blomstjälkarna.

## Dubbelgångare

**Kamomill**, *Matricaria recutita*, kamomillasaunio: flikiga blad, mindre, doftande, ihåliga blommor.

**Baldersbrå**, *Tripleurospermum perforatum*, saunakukka, peltosaunio: flikiga blad, frodigare, betydligt flera blommor per växt.

## Plocka

Plocka unga, ännu platta **blommor** av prästkrage och ät dem som sådana, eller använd i sallader. Äldre blommor kan plockas om de inte har bruna prickar i den gula blomskivan: prickarna berättar att det finns larver i blombotten.

Plocka hela fina blad under hela växtperioden och använd i sallader eller stuvningar.

Smaken är fräsch, neutral, och god.

# Våtarv, natagräs

*Stellaria media*, pihatähtimö, vesiheinä

Använd: Sallader och stuvningar

## Kännetecken

Små dynor av fräscht ljusgröna blad med enstaka små vita blommor som du märker bara om du undersöker växten närmare. En rad av korta hår längs stjälken. De finaste våtarvsbestånden hittar du på frodig jord i lagom skugga – eller i grönsakslandet.

## Dubbelgångare

Andra *Stellaria* -arter.

## Plocka

Det är lätt att riva upp en tuva natagräs, men inte så lätt att rensa den tuvan på alla bruna blad och jordbitar som följer med. Ge tuvorna åt hönor, de älskar våtarv.

För dina sallader och stuvningar har du lättare om du plockar stjälkar en och en, och samtidigt tar bort eventuella bruna eller gula blad, och jordklumpar. Finhacka din skörd (stjälkarna är sega, speciellt när våtarven börjar sätta frön) och använd i sallader eller stuvningar.

Våtarven gör nya skott efter första snön – plocka fräscht grönt då!

**Obs!** Sallad eller stuvning på enbart våtarv kan ge samma slags beläggning på tänderna som du får av råa bananer.

Det är bäst att blanda ut växten med något annat.



# Kummin



## Kummin

*Carum carvi*, kumina

Använd: Bladkrydda, stuvningar, sallad

### Kännetecken

Kummin är en tvåårig flockblomstrig växt med finflikiga blad (likt dillens) och små vita blommor i flockar i toppen av blomstjälkarna. Fröna används som krydda. Blommorna smakar svagt kummin, bladens smak liknar persiljans. Kummin blommar kring midsommar. Den är bara ca 40-50 cm hög i gräset längs vägkanter. I trädgården blir den både större och frodigare.

### Dubbelgångare

**Bockrot**, *Pimpinella saxifraga*, pukinjuuri: runda blad i bladrosetten vid roten, finflikiga blad endast upptill. Varken blommor eller frön smakar kummin.

**Rölleka**, *Achillea millefolium*, siankärsämö: bladen grövre, blommorna i tätare blomställningar, ingen pålrot, både blommors och bladens smak starkt aromatisk och besk.

### Plocka

Plocka unga blad och hela bladrosetter till kumminsoppa eller använd som bladkrydda. Kumminblad är goda t.ex. i örtpålugg eller som krydda i stuvningar och soppor. I pålägggen smakar kumminbladen som persilja första dagen och när blandningen har stått i kylskåpet över natten börjar den smaka kummin.

Plocka fröna till frökrydda när blomstjälkarna håller på att bli bruna och torka dem t.ex. utbredda på papper eller ett gammalt lakan. När stjälkarna är bruna har fröna oftast redan fallit.



Bockrot



Rölleka





# Kardborre

## Kardborre

*Arctium* sp., takiainen

### Använd: Rotsak

Kardborreroten är en av våra bästa vilda rotsaker. Tvätta rötterna, skär av den översta delen med bladrester, skär roten i bitar och koka med litet salt på samma sätt som du kokar potatis.

### Kännetecken

Kardborren är en tvåårig växt med stora, rätt mjuka blad (utan taggar) och stora blad. Blomstjälken växer under den andra sommaren, och blommorna är bollar som fastnar i kläder, speciellt yllejumprar. Den vanligaste kardborren har grå knoppar (**ullig kardborre**, *Arctium tomentosum*, seittitakiainen), de hos oss mera sällsynta arternas knoppar är gröna. Från dessa runda bollar kommer de röd-lila blommorna.

### Dubbelgångare

**Tussilago**, *Tussilago farfara*, leskenlehti: ingen pålrot, bladen gulare gröna, det vita luddet på bladens ovasida lossnar lätt, och bladen ser ut som om någon har bitit i

kanterna. Tussilago innehåller leverskadliga pyrrolizidine-alkaloider; använd inte den som vild grönsak eller läkeört.

**Diverse tistlar:** har taggar, vilket kardborren inte har. Tistlarna har också ätliga rötter.

### Plocka

Gräv upp rötterna innan blomningen, antingen på hösten efter växtens första sommar eller på våren innan blomstjälken börjar spira. Kardborrar med blomstjälk är förvedade och inte alls goda. Om kardborren redan gör frön håller roten (och växten) på att dö. Gräv inte kardborrerötter under fröstjälkar.

Tyvärtr trivs kardborrar i stenig jord så grävandet är hårt arbete. Den som vill göra saken lätt för sig odlar kardborre t.ex. bredvid moroten i sitt grönsaksland. Då blir rötterna raka, stora, och framförallt växer de då utan stenar, så du kan få upp mera än ca 20 cm av rötterna, med betydligt mindre svett och muskelvärk.

Till odling duger vilda kardborrars frön lika bra som **Gobo**, som är en förädlad japansk sort av stora kardborren *Arctium lappa*.





Sirap

# Recept

Salladsdressing	21
Spenat på nässlor	23
Nässelchai	23
Nässelsoppa	23
Maskroskapris	23
Stekt maskrosrot	24
Stekta maskrosknoppar	24
Grön paj	24
Grön omelett	25
Grön dressing	25
Grönpulver	26
Vild pesto	26
Vild sallad	27
Kökta vilda rötter	27
Stuvning	27
Örtpålägg	28
Örthummus	28
Fermenterat örte	28





# Förvällning

Lägg bladgrönt i ett ämbar fyllt med kallt vatten (med 1 tsk salt) i ca 10 minuter, för att låta olika småkryp ge sig av. Det är viktigt, om du glömmer kan det hända att du hittar en halv larv på din gaffel när du äter, och måste undra vart den andra halvan försvann.

Häll vatten i en kastrull, koka upp, tillsätt lite salt. Lägg i dina vilda grönsaker och låt koka tills de har bytt färg helt och/eller vissnat. Lyft upp det gröna med en trä-slev och lägg på ett skärbräde för att rinna av och svalna litet. Fortsätt koka mera vilda grönsaker tills alla har blivit ordentligt förvällda.

Finhacka dina örter när de har svalnat. Om du vill kan du ta bort större stjälkar som är för sega för att finhacka.

Använd förvällda örter t.ex. i omeletter, risotto, soppor, bröddeg eller som spenat. Alternativt kan du frysa ner dem i små påsar eller frysaskar för sensommarens och vinterns behov.

En stor korg rensade vilda bladgrönsaker ger ca 2 liter förvällt finhackat grönt

# Torkning

Häng längre skott i buketter på ett skuggigt, luftigt ställe inomhus och ta ner efter 7-10 dagar, när växterna har blivit kruttorra, dvs. de tjockaste stjälkarna bryts, de böjs inte längre.

Alternativt kan du breda ut din skörd i ett tunt skikt på tidningspapper med lakan utanpå och röra om med några dagars mellanrum. Låt torka tills växterna är kruttorra, dvs. de tjockaste stjälkarna bryts istället för att böjas.

Riv allt från stjälkarna och sätt bladen i en tät glasburk med etikett på: "Rallarrosblad, juli 2010". De tunnaste stjälkarna kan bra få komma med bladen i burken.

Förvara burken på ett mörkt ställe i rumstemperatur.



# Sallad

Blanda ca 200 g finhackade eller rivna milda bladgrönsaker, om du inte har tillräckligt med vilda grönsaker kan du blanda dem du har i vanlig bladsallad.

Gör en god salladssås och blanda i, eller servera separat.

## Salladsdressing

### Mommos special

1 dl matolja (använd gärna en enkel basolja)  
1 dl sojasås  
1 msk honung (eller 1 msk socker)  
1 tsk cayennepulver (eller 10–20 droppar tabasco)  
1–5 vitlöksklyftor, eller 1 tsk torkad vitlök

Blanda. Ta ca 3–4 matskedar av blandningen till en normalstor sallad.

God sås som gör att också den mest tråkiga sallad, som t.ex. vanlig grön sallad med tomat, gurka och fetaost, försvinner.

### Aioli

1 ägg  
1 msk vinäger  
1–4 vitlöksklyftor  
1 dl rybsolja  
Ev. lite salt

Rör ihop ägg, vinäger och pressade vitlöksklyftor. Häll i oljan droppvis. Salta enligt smak och tycke. Om alla ingredienser har samma temperatur är risken mindre att aiolin skär sig. Om det ändå händer är det bara ta ett nytt ägg och börja om från början.

### Löksås

1 finhackad lök  
1 hårdkokt ägg  
4 msk matolja  
2 msk vinäger  
Salt, peppar  
Dill, persilja

Blanda och servera.

### Gräddfilsås

1 burk gräddfils  
¼ tsk salt  
Ev. 1–2 msk finhackade örter, t.ex. persilja, svartvinbärsblad eller gräslök

Blanda och servera.

### Senapssås

1 msk senap  
1–2 msk äppelvinäger  
2–3 msk matolja  
Salt, socker, vitpeppar

Blanda och servera.

### Vinaigrette

3 msk matolja  
1 msk vinäger  
(vatten)  
Salt, socker, vitpeppar

Blanda och servera.

### Sirap

Blommor av maskrosor (eller t.ex. granskott)  
Vatten  
Socker

Fyll en halv liten kastrull med maskrosblommor, täck med vatten. Låt koka i ca 20 minuter, sila. Om du vill ha starkare sirap kan du sätta nya maskrosblommor i samma vatten och igen låta koka i ca 20 minuter, och sila.

Mät upp vätskan i mätbägare och skölj kastrullen. Häll 2 dl av vätskan tillbaka i kastrullen och lägg till 420 g socker. Låt sockret smälta i den varma vätskan. Låt inte blandningen koka, då avdunstar för mycket vatten och sirapen kan kristalliseras i sin burk.

När sockret har smält kan du hälla den färdiga sirapen på burk. Sätt på en etikett, t.ex. "Maskrossirap juni 2010". Förvara sirapen i kylskåp. Använd t.ex. till glass eller pannkakor.

Maskrossirap smakar lite vanilj och lite nötter.  
Granskottssirap smakar skog.





*Maskroskärrens*



## Spemat på nässlor (och annat grönt)

En klick smör  
2–3 finhackade lökar  
vitlök enligt smak (1–3 klyftor)  
250 g färska unga nässelskott eller nässeltoppar  
250 g färska blad eller toppar av t.ex. svinmålla,  
kirsål, körvelkäx eller mera nässlor  
(100 g färska maskrosblad)  
2 dl grädde  
Salt, peppar, riven muskotnöt

Smält smöret i en kastrull, lägg i den finhackade löken och eventuellt vitlök. Låt småputtra tills löken är mjuk. Förväll nässlorna, låt dem rinna av och klipp dem grovt. Finhacka dem sedan i matberedaren. Tillsätt de finhackade nässlorna och eventuellt grovt hackat annat grönt. Tillsätt grädden och låt koka i ca 10 minuter. Krydda och servera.

## Nässelchai

1–2 msk torkade nässelblad (eller 2–3 msk färska)  
5 dl vatten  
1–2 dl mjölk  
1 krm kardemumma  
1 krm kanel  
1 tsk vaniljsocker eller socker

Häll kokande vatten över nässelbladen och kryddorna, låt dra i ca 10 minuter, sila. Tillsätt mjölk och socker. Njut.

## Nässelsoppa

1 kg potatis  
2 l vatten  
1 stjälk libbsticka eller  
1 msk grönsaksbuljongpulver  
2 lökar  
200–300 g nässelblad  
1–2 tsk salt  
1 krm muskotnöt  
½ tsk svartpeppar  
1 msk smör

Koka potatis, lök och libbsticka tills de är mjuka. Kör till puré med stavmixer eller i matberedare. Häll soppan tillbaka i kastrullen. Förväll nässlorna, låt rinna av, klipp dem grovt och finhacka i matberedaren. Häll blandningen i soppan. Låt koka i ytterligare 10 minuter. Justera vätskemängden. Smaksätt och servera.

## Maskroskapis

50 g väl sköljda maskrosknoppar (1–2 dl)  
½ tsk havssalt  
2 ½ dl vinäger  
grovt havssalt

Sätt knopparna i en glasburk, håll i salt och vinäger. Låt stå i kylskåp 1–2 veckor. Sila bort vinägern, låt knopparna torka lite på hushållspapper.

Sätt 1 cm havssalt i en glasburk, varva sedan 1 cm knoppar med 1 cm havssalt. Låt stå i rumstemperatur i 3 månader. Använd som kapis.



# Grön paj



## Stekt maskrosrot

Rötter av maskros

Mjök

Skorpmjöl, salt, peppar, (libbsticka, timjan eller persilja)  
(Bacon, brödtärningar)

Smör

Citronsaft

Skrubba rötterna, vänd dem i mjök och sedan i kryddat skorpmjöl. Stek i smör (med bacon och/eller brödtärningar) tills de har fått färg (eller tills brödtärningarna är fräsiga). Tillsätt lite citronsaft och servera. Utan citronsaften är maskrosen beskare.

Om rätten är för besk kan du nästa gång koka rötterna i lite vatten först och hälla bort vattnet innan du steker dem.

## Stekta maskrosknoppar med bacon och brödtärningar

Maskrosknoppar

Bacon

Brödtärningar

Smör

Citronsaft

Salt och peppar

Stek maskrosknoppar med bacon och brödtärningar tills brödet är fräsigt. Sätt till lite citronsaft, servera. Utan citronsaften är maskrosen beskare.

## Grön paj

### Pajdeg

150 g smör

3 dl vetemjöl

2 msk vatten

1 nypa salt

Knåda ihop till en deg. Bred ut degen i en pajform och ställ formen kallt i ca 1 timme.

Grädda utan fyllning i 225 grader i ca 10 minuter.

### Fyllning

2 l färskna nässlor, kirskaål eller annat grönt  
(eller ca 2 dl förvällda finhackade nässlor)

2 lökar

2 vitlöksklyftor

4 ägg

3 dl grädde

1 msk vetemjöl

1 tsk salt

1 krm svartpeppar

1 krm riven muskotnöt

(Gräslök)

2 msk smör eller olja

Förväll nässlorna, låt svalna lite, och hacka dem sedan fint. Hacka eventuellt övrigt grönt grovt. Fräs löken mjuk i fetet, utan att den tar färg. Vispa ihop ägg, mjöl och grädde. Blanda ner nässlorna (med så lite vätska som möjligt) och löken samt vitlöken i äggblandningen. Krydda. Håll fyllningen i pajformen. Grädda pagen ytterligare ca 30 minuter i 200 grader, tills fyllningen har stelnat.





## Grön omelett

½–1 l färska blad av t.ex. kirskaål, körvelkåx, maskros och/eller rallarros (eller 1–2 dl förvällda finhackade nässlor)

4 ägg

¼ tsk salt

4–8 msk vatten

1–2 msk smör

Låt de färska bladen ligga i kallt vatten en stund, hacka dem sedan grovt. Häll i kokande vatten och låt puttra i 2–5 minuter. Blanda ihop ägg, vatten och salt. Smält smör på hög värme i en stekpanna, häll i äggblandningen. Lyft smeten försiktigt med en gaffel där den har börjat stelna, så att rå smet kan rinna ner. Fortsätt tills all smet är stekt. Håll försiktigt över omeletten på tallrik, bred ut dina grönsaker på ytan och vik omeletten över det gröna. Servera genast.

## Grön dressing eller dippsås

2 ½ dl olivolja

Saften av 1 citron

(1 tsk honung)

5 dl färsk, rensad våtarv, körvelkåx, maskrosblad, svinmålla, eller annat grönt

2 vitlöksklyftor

1 kokt potatis

Salt, peppar

Vatten

Blanda ihop ingredienserna. Tillsätt en större mängd vatten om du vill ha en lösare blandning till dressing eller en mindre mängd vatten om du vill använda blandningen som pålägg eller dippsås.



*Grön omelett*

## Grönpulver

Grönpulver ger dig ett tillskott av mineraler, spårämnen, flavonoider och vitaminer.

Torka olika blad och mal dem till pulver. Sätt 1–2 tsk eller 1 msk på maten varje dag, eller blanda t.ex. i bröddeg eller gröt.

### Grönt som kan användas i grönpulver inkluderar:

Nässlor  
Mjölkört  
Kirskaål  
Körvelkax  
Blad av svarta vinbär  
Blad av daggekåpa  
Blad av röd- eller vitklöver  
Maskros  
Persilja  
Björk  
Groblad

Ta mest av växter med mild smak, t.ex. nässlor och mjölkört.

## Vild pesto

1–2 dl finhackade färskade bladgrönsaker  
(t.ex. kirskaål, körvelkax, mjölkört, svinmålla eller maskros)  
eller 1–2 dl finhackade förvålade bladgrönsaker  
(t.ex. nässla eller kirskaål)  
1 dl nötter, t.ex. mandlar, cashew,  
eller pinjenötter  
1 dl ost, t.ex. svartstämplad emmental,  
gouda, mozzarella eller parmesan  
3–4 vitlöksklyftor  
½ dl rybsolja  
1 nypa salt  
Svartpeppar

Sätt allt i matberedare och kör till en slät pesto. Servera till pasta eller på smörgås, som salladsdressing, på potatis eller ris, eller t.ex. till svamp, fisk eller kött.

Obs! Förvara peston i kylskåp och använd den inom tre dagar, sen måste du kasta bort den. Det finns både färskt grönt (= vatten) och olja (= syrelöst tillstånd) i pesto, vilket gör att anaerobiska bakterier (t.ex. den mycket farliga Clostridium botulinum) kan börja växa.



*Grönpulver*

## Vild sallad

5 dl blad av t.ex. svinmålla, rallarros, maskros, körvelkåx, och/eller kirskaål  
2 små gurkor  
2 tomater  
2 finhackade lökar  
100 g fetaost  
1 finhackad vitlöksklyfta  
Oliver  
Oregano

Finhacka grönsakerna, blanda i späda blad av svinmålla (eller andra salladsväxter). Rör ihop dressingen men blanda i den precis innan servering. Servera t.ex. med en fräsigt baguette.

## Kokta vilda rötter

Rötter av t.ex. kardborre, palsternacka, körvelkåx, maskros, ängshaverrot, kvickrot (Potatis)  
(Morot)  
Salt, peppar  
Smör eller olja

Koka rötterna tills också de hårdaste har mjuknat. Tillsätt lite vinäger eller citronsaft om blandningen är för besk. Smaken blir mildare om du tillsätter morot eller potatis. Du kan också koka upp rötterna med den starkaste smaken och hälla bort kokvattnet, och sedan blanda dem med de andra rotsakerna och koka vidare. Krydda, sätt till lite fett enligt smak.

## Stuvning

1–2 msk smör  
1–3 lökar  
200–300 g finhackade vilda grönsaker  
(1 dl vatten eller mjölk)  
Salt, peppar

Smält smöret i en kastrull, sätt till hackad lök, låt puttra i ca 5 minuter. Lägg till de finhackade grönsakerna och eventuellt lite vatten eller mjölk, låt småkoka i 10–20 minuter (minst så länge att nässlorna, om du inkluderade nässlor, är genomkokta). Krydda och servera.



# Örthummas



## Örtpålägg

De finaste vilda örterna för pålägg är kumminblad, blad av körvelkax, gräslök (vild längs kusten) eller blad av svarta vinbär (vild bl.a. längs stränder). Bland odlade örter är dessutom bl.a. libbsticka och persilja goda som enskilda örter i örtpålägg.

Ett enkelt pålägg får du genom att blanda 2 dl gräddfil (11 % fett) eller turkisk yoghurt (10 % fett) med 2 msk finhackat grönt. Blanda ännu i en nypa salt och servera.

Det överlägset godaste pålägget får du med smetana (42 % fett), men det kan du tröttna på om du äter det för ofta. Creme fraiche (28 % fett) funkar också.

Lågfettvarianter smakar något först när du tillsätter fett och/eller socker. Det är med andra ord ingen idé att laga ett eget pålägg av t.ex. lågfettsyoghurt (måste få rinna av), kvarg (0,3 % fett), eller gräddfil med låg fettprocent (2–3,5 % fett).

## Örthummas

2 dl kokta kikärter  
1 dl sköljda och blötlagda sesamfrön  
Saften av en citron  
2 vitlöksklyftor  
1 tsk spiskummin  
1 tsk salt  
2 msk finhackade kryddiga bladörter

Kör till slät mos i en matberedare och servera.

## Fermenterat örte

Fermentering förändrar färg och smak. Svart te är fermenterat grönt te. Du kan fermentera blad av hallon, mjölkört eller t.ex. rönn.

Tanken är att få fram bladens saft, att krossa så många bladceller man kan. Den överlägset bästa metoden är att köra bladen genom en spagettimaskin på minsta möjliga inställning. Om du inte har en spagettimaskin kan du rulla ihop ca 10 blad till ett slags små cigarrer, och skära dessa rullar i 1 cm breda bitar. Du kan också rulla ihop bladen ett och ett, och samtidigt trycka på dem så hårt att saften kommer fram. Men fingrarna blir rätt fort trötta av rullandet och tryckandet.

Sätt dina söndrade blad i en glasburk och ställ burken i ca 50 grader över natten. Lagom varma ställen är t.ex. långt bak uppe på frysen där varmluften kommer upp, eller på värmeelementet, i bastun efter bastubadet, eller t.ex. på den svalare sidan av vedspisen. Ugnen går bra, bara temperaturen hålls kring 50 grader, det kan du testa genom att ställa en kotttermometer i ett vattenglas med ugnen på 50 grader först.

På morgonen har bladen blivit bruna. Ta ut dem från burken och bred ut dem att torka. När de är kruttorra kan du sätta dem i en burk med etikett på, t.ex. "Fermenterade Rönnblad, Juli 2010". Använd som vanligt te.





## Den finlandssvenska matkulturdagen

Den finlandssvenska matkulturdagen instiftades på initiativ av Finlands svenska Marthaförbund och firas sedan år 1992 årligen den 9 oktober. Avsikten med dagen är att uppmärksamma och bevara de unika finlandssvenska matrader.

Varje år har ett tema, tidigare år har vi bl.a. lyft fram rotsaker, ost, bröd, svamp, kryddörter, kål, etc. Årets tema är Vilda växter.

## Finlands svenska Marthaförbund

Marthaförbundet är med sina 10000 medlemmar Finlands största svenskspråkiga kvinnoorganisation. Vi har i över 110 år arbetat för att förbättra kvinnans ställning och livsvillkor i samhället. En av våra viktigaste uppgifter är att sprida kunskap och fungera som rådgivare inom olika områden som berör kvinnans liv. Vi arbetar för en hållbar livsstil genom medvetna val.

Vi har kvinnoenergi, visioner och engagemang. Vi står för balans och hållbarhet i vardagen. Vi jobbar med frågor som står dig och din vardag nära – mat, miljö, ekonomi, relationer, må bra och gör själv.

## Liten ordlista

Svenska	Finska	Svenska	Finska
<b>VÄXT</b>		<b>ANVÄNDNING</b>	
besk	kitkerä	blanda	sekoittaa
ett blad	lehti	frysa	pakastaa
en blomklase	kukkaterttu	förvälla	ryöpätä
en blomning	kukinto	gräva	kaivaa
ett brännhår	pollinkarva	hacka	silputa
en beläggning	pinnoite	krossa	murskata, rouhia
dubbelgångare	matkija	krydda	mauste
ett frö	siemen	odla	viljellä
giftig	myrkyllinen	plocka	poimia
en knopp	silmu, nuppu	rensa	puhdistaa
ett kronblad	terälehti	skära	leikata
ett kännetecken	tunnusmerkki	torka	kuivata
en lav	Jäkälä		
ogräs, -et	rikkaruoho	allemanrätt	jokamiehen oikeus
en rot (-en, rötter/na)	juuri	fridlyst	rauhoitettu
ett rotskott	juuriverso	säsöng	kausi
ett skal	kuori	skörd	sato, elonkorjuu
ett skott	verso, vesa		
en stjälk	kasvin varsi		
en topp	latva		
en träd	rihma		
en växt	kasvi		
ätlig	syötävä		

## Svenska nu



Svenska nu arbetar för att öka språkkunskaperna, kulturkännedomen och studiemotivationen. Nätverket stöder språkundervisningen, förmedlar svensk ungdomskultur och levande möten med det svenska språket i Finland och uppmuntrar finskspråkiga unga att lära sig och använda sig av sina kunskaper i svenska även i vardagssammanhang. Med det här materialet vill Svenska nu inspirera elever och lärare till att använda svenskan i hushållsundervisningen och till att Kocka på svenska! Marthaförbundet samarbetar med Svenska nu bl.a. genom att sprida information och ordna seminarier och kurser.

## Idéer för språkundervisningen

Har ni funderat på att gå ut i naturen tillsammans på svenska? Skogen, växterna och träden erbjuder ett underbart klassrum och sporrar till att lära sig mera om våra vilda och nyttiga växter. Samtidigt lär du dig namnen på träd och växter på svenska. Kocka tillsammans och Kocka på svenska!

Svenska nu har utarbetat lektionstips och övningar till Marthaförbundets material för att inspirera språk- och hushållslärare till samarbete. Undervisningsmaterialet innehåller mångsidiga idéer för grupparbeten och diskussioner i klassrummet samt uppgifter i olika svårighetsgrader: träna ordförråd, textförståelse och grammatik – och kocka smakliga maträtter! På vår webbplats finns mera tips och lektionsförslag samt ett gediget undervisningsmaterial.

<http://www.svenskanu.fi/pedagogik/index.php>







## Finlands svenska Marthaförbund r.f.

Lönnrotsgatan 3 A 7, 00120 Helsingfors | Tfn 010 279 7250  
Fax (09) 680 1188 | kansliet@martha.fi | hushall@martha.fi

### BROSCHYREN HAR GETTS UT MED STÖD AV

Lisi Wahls stiftelse för studieunderstöd | Svenska Kulturfonden  
Föreningen för främjande av huslig utbildning r.f. | Svenska Folkskolans Vänner

TEXT Henriette Kress | FOTO växter: Henriette Kress, recept: Karin Lindroos  
GRAFISK FORMGIVNING Adverbi | TRYCK Esa Print 2010 | UPPLAGA 22 000

[www.martha.fi](http://www.martha.fi)