

Sheet1

Danske spiselige vilde urter															
Urter	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec	Plantedele	Anvendelse	
Ager-Mynte							X	XX	XX				Blade	Te, krydderier og salat	
Birk					XX								Blade	Te, salat, saft og vin	
Blåbær								XX	XX				Bær	Supper, Tærte, grød, Te og saft	
Brombær									XX	XX			Bær	Supper, Tærte, grød, Te og saft	
Brøndkarse						XX	XX	X					Blade	Salat, krydderurt	
Brændenælde						XX	XX	XX					Blade	Supper, stuvning	
Bøg					X	X	XX	XX	XX	X			Blade, nød	Blade i salat, bogner i bagværk	
Cikorie							XX	XX	X				Blad, rod	Salat, tørret, knust til "kaffe"	
Døvnælde					XX	XX							Blomst, blade	Salat	
Eg										XX			Agern	Rå, i fars og bagværk	
Elm, skov				XX									Frugten(Manna)	Salat (sødlig)	
Engkarse					XX	XX							Blade	Salater (har lidt bitter smag)	
Fuglegræs	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Blade	Salat	
Følfod			XX	XX									Blade, blomster	Salater, stuvning og fars	
Gederams							XX	XX					Blade, blomster, rod	Te, som asparges	
Gulerod, vild							XX	XX					Rod	Suppe, urt	
Haremad							XX	XX					Blade	Salat	
Hassel									XX	XX			Hasselnød	"slik", bagværk	
Hindbær							XX	XX					Bær, Blade	Rå, grød, saft, marmelade og te	
Hvidtjørn					X	X	X	XX	XX	XX			Bær, blade	Te og grød	
Hybenrose						X	X	X	XX	XX			Blomster og bær	Gele og marmelade	
Hyrdetaske				X	X	XX	XX	XX	XX				Blade	Salat	
Skov jordbær							XX	XX					Bær, blade	Bær til saft, marmelade, grød, tærte	
Kamille						X	XX	XX	XX	XX			Blomster	Te	
Kløver					X	X	XX	XX					Blade	Suppe	
Lyng						X	X	XX	XX				Blade	Te	
Læge-kokleare					XX	XX							Blade	Salat (Skørbugsurt)	
Løvefod (alm.)						XX	XX	XX					Blade	Te, kåldolmer og salat	
Mælde							X	XX	XX				Blade	Salater, supper og stuvning	
Mælkebøtter					XX	XX	XX	XX	XX				Rod og blade	Blad i salat. Rod som erstatningskaffe	
Padderok					X	X	XX	XX					Blade	Te	
Pastinak							XX	XX					Rod	Rå og ristede til suppe	
Revling							XX	XX					Bær	Rå	
Røllike (alm.)							X	XX	XX				Blade og blomster	Te og salat	
Rønnebær								XX	XX	XX			Bær	Gele og saft	
Slåen									X	XX	XX		Bær	Gele og snaps	
Skovfyr					X	XX							Friske nåleskud	te, krydderi og fars	
Skovsyre	X	X	X	X	XX	XX	X	X	X	X	X	X	blade	Salat og krydderurt	
Skvalderkål				X	XX	XX							Unge blade	Stuvning og frikadeller	
Strandmalurt								XX	XX				Hele blomster	Krydderurt	
Strandkål						XX	XX						Blade	Salat	
Syre (alm.)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Blade	Salat og stuvning	
Timian							XX	XX					Blade	Krydderurt	
Tranebær									XX	XX	XX		Bær	Gele og marmelade	
Tyttebær								XX	XX				Bær	Gele og marmelade	
Vejbred					X	XX	XX	XX	X				Frø og blade	Salat og suppe	
Violer				X	XX	XX	XX	X					Blomst	Salat og pynt	
Agern										XX			Nød	Hel nød	
Ramsløg				XX	XX								Hele blade	Salater, krydderurter og tørret	
Enebær				XX	XX								Bær	Krydderi, te	

Sheet1

Hyldeblomster						XX	XX							Blomster	Saft
Hyldebær									XX	XX				Bær	Marmelade, supper, syltning
Hæg-bær									X					Bær	Saft
Kræge									X					Bær	Syltning, marmelade, tørret frugt
Lindeblomster						XX	XX							Blomster	Te
Løgkarse					X	XX	X							Blomster og blade	Grøntsag, krydderurt, salat
Mirabelle								XX	XX					Blomme	Syltning, marmelade, henkog
Skovmærke					X	XX	XX	X						blade og blomster	Krydderi, smagsforstærker
Skovæble										XX	XX			Æble	Syltning, grød
Tusindfrydblomster					XX	XX	XX							Blomsten	Krydderier
Ferskenbladet pileurt														Unge blade, frugter	Mel og grød
Fladstjerne														Blade og stængel	Rå eller kogt
Gåsefod														Blade, skud, frugter	Spinat
Vilde græsser														Kerner	Brød, grød, mel til pasta og lign.
Perikon														Blomster	Salat og krydderiekstrakt
Rejnfan														Blomster	Krydderi, ekstrakt
Vejsennep														Unge blade	Rå og kogt