OGRÄSLISTAN ÖVER GODA VILDA ÖRTER SOM FINNS ALLMÄNT I HELA LANDET

1 Nässla (Urtica dioica), Lisen Sundgrens favorit, kan skördas hela säsongen och användas i all matlagning. Varför inte i hamburgare, rågbröd, lasagne och pastaröra? Mixa eller hacka den fint, då krossas brännhåren och den sticks inte!

2 Våtarv (Stellaria media) kallas också nate och trivs i rabatter. En lång ranka med vita små stjärnor till blommor och luftiga rötter som gör lätt att plocka. Ät den rå med olivolja och pinjenötter eller använd i wok.

3 Svinmålla (Chenopodium album) plockas när den är en decimeter hög. Har mörkgröna sågade blad, smakar som spenat och är mycket näringsrik. Du hittar den bland annat i rabatter och vid komposter. Ät den rå i sallader eller byt ut spenaten mot målla.

4 Kirskål (Aegopodium podagraria) har en kraftig aromatisk smak som passar bra till kött och rotfrukter. Går också bra att använda i pasta, soppa och pesto.

5 Maskros (lat. Taraxacum f.h. wigg), använd både blad och blommor. Stekta maskrosknoppar är vackert att dekorera maten med. Använd de späda, mjälla bladen i salladen. Längre in på säsongen kan man sätta en hink över maskrosodlingen för att få bladen riktigt mjälla och långa.

6 Åkerfräken (Equisetum arvense) hittas i dikesrenar och andra fuktiga marker. Tidigt på våren växer ett kiselrikt skott upp som ser ut som en blek brunvit sparris. Ånga den och använd i risotto eller som sidorätt.

Saknar du en flora i bokhyllan? Naturhistoriska riksmuseet har en virtuell flora: linnaeus.nrm.se/flora

Vilda örter i maten

Färska örter till pastan, i peston och på salladen är fräscht, men leta inte i grönsaksdisken: använd det naturen bjuder på. Från maj till juli är det högsäsong för vilda späda örter. De finns närmare än du tror. Gå runt knuten och plocka!

TEXT HELENA THORÉN **BILD** MAGNUS SKOGLÖF

Titta, de första maskrosbladen sticker upp ur gräsmattan. Dags att börja rensa ogräs, tänker du. Gör det, men spar ogräset och använd det i maten. Det är inte bara maskros som rensas bort utan även kirskål, nässlor, våtarv och svinmålla. Så synd på så rara ärtor; de är riktiga läckerheter.

– Före grönsaksdiskarnas tid, när vi efter en lång vinter med salt sill och potatis såg de första späda nässelbladen skjuta upp ut jorden, sprängfyllda med klorofyll, järn, mineraler och vitaminer, var det jubel i busken. Immunsvaret var lågt och alla längtade efter ljus och värme, berättar Lisen Sundgren, herbalist och örtkännare på Rosendals trädgård på Djurgården i Stockholm.

DEN BÄSTA TIDEN att skörda vilda örter är maj till midsommar. Då är de som spädast och mjällast. När du plockat dem växer det dessutom snart upp nya, späda skott. På det sättet kan skördetiden förlängas över hela sommarsäsongen. Förvara örterna i plastpåsar i kylskåpet. Där håller de sig en vecka. Det ultimata för smak och näringsinnehåll är färska örter, men ett bra alternativ är att frysa in dem. Vilka ska man börja med som nybörjare?

– Börja enkelt och gott. Välj ett par, tre örter som växer i din närhet. Det kan vara nässlor, kirskål och svinmålla. Använd dem i rätter som du redan gör, byt till exempel ut spenaten mot målla eller gör en pesto på nässlor och kirskål istället för basilika.

TA MED FLORAN Den som ger sig ut på spaning efter vilda örter för första gången gör klokt i att ta med floran. Precis som svampplockaren ska du vara tvärsäker på hur örterna ser ut och var de växer innan du plockar dem.

– Träna dina sinnen. Lär dig känna igen hur de ser ut, var de växer, hur örterna luktar, känns och smakar. Det här är gamma, glömd kunskap. Vi behöver bli påminda om att vi är skapta för att leva i naturen och ta vara på vad den bjuder. Det är också bra för vårt välbefinnande.

Finliraren plockar örterna på förmiddagen fram till lunch. Då är de som bäst och fyllda med mest näring. När solen stiger under dagen värmer den växterna och vatten och näringsämnen dunstar ur bladen. Precis som människor har även växter en dygnsrytm. Går du förbi ett fint stånd med späda maskrosblad på eftermiddagen ska du såklart plocka dem. De har ändå mer livskraft än salladen i grönsaksdisken. Tänk bara på att inte plocka örter som växer nära trafikerade vägar. ■

Gör ditt eget Spa

Att plocka växter i naturen kan vara lika avstressande som ett skönt bad. Varför inte ordna ditt eget Spa hemma i badkaret? Att sjunka ner i varmt vatten blandat med badolja som innehåller eterisk olja är så otroligt skönt och enkelt. Efter en stressig dag slappnar du av och samtidigt sköter du om din hud. Lyxa till det med levande ljus, vacker musik och Sweet Dreams badolja med doft av lavendel och rosenträd. Cirkapris 99:- (125 ml).