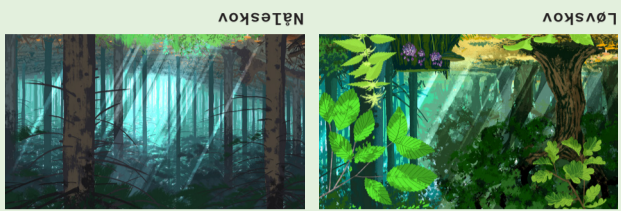


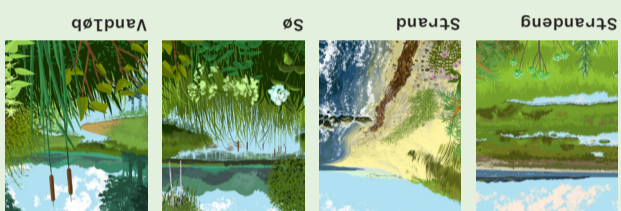
By Parkerne, havnelejb og grønne områder hvor du kan finde du urter, frugter, nødder og bær.



Skov Løvskov og nåleskov hvor du kan finde svampe, spiselige blade, skud, urter, bær og nødder.



Åbent Land Dækker over hegn, grøfter og græsland fyldt med urter, nødder, frugter og bær.



Vandært Områder ved havet, her findes strandengen og stranden med tang og urter. Søer og vandløb, hvor der vokser urter og blomster.

VILD MAD Sankelandskaber For at gøre det lettere at overskue og finde vilde råvarer, har vi inddelt landskaberne i 4 zoner.

God sankeskik

Det er fantastisk at sanke. Derfor er det vigtigt, at du gør dit bedste for at beskytte naturen og dens vilde afgrøder, så der bliver ved med at være noget at sanke.

DERFOR: Brug din sunde fornuft. Tag kun det, du skal bruge, og sørg for at plukke nænsomt, så der altid er noget til den næste sanker og til næste år. Pas på de planter og træer, du høster fra. Knæk ikke grenene, lad så vidt muligt rødder blive i jorden og sørg for, at planterne ikke lider unødvendig overlast. Sørg altid for at få skrald, udstyr og andre efterladenskaber med dig, når du har sanket. **God fornøjelse!**

Gode sanketips

At sanke betyder at indsamle vilde, spiselige afgrøder i naturen. Det kan være uoverskueligt for begyndere at finde ud af, hvordan man bedst kommer i gang. Derfor har vi samlet fem gode råd til dine første sanketure.

NÅR DU STARTER: Begynd med at samle få typer af råvarer, gerne højst to eller tre ad gangen. Det gør det nemt og overskueligt at komme i gang.

FORBERED DIG HJEMMEFRA: Lær om de råvarer, du gerne vil sanke. Hvor vokser de? Hvordan ser de ud? Hvilke planter kan de forveksles med? Hvordan opbevares de bedst på turen hjem?

MATERIALE: Download VILD MAD-appen eller medbring billeder og beskrivelser af de råvarer, du vil sanke.

FORNUFT: Brug din sunde fornuft og dine sanser, når du sanker. Der er mange kendetegn, som kan guide dig, så læs plantebeskrivelsen og duft, mærk, smag og observer.

SIKKERHED: Er du på nogen måde i tvivl, så lad planten stå. Undlad at sanke nær en mark lige efter der er sprøjtet eller kørt gødning ud.

HAR DU SPIST NOGET GIFTIGT? Hvis du spiser en vild vækst, og efterfølgende får mistanke om at den er giftig, så ring hurtigst muligt til Giftlinjen. Sørg altid for at gemme en vækst tilsvarende den, du har spist. Det vil gøre lægernes og sygeplejerskernes arbejde med at vurdere situationen nemmere. **RING TIL GIFTLINJEN: +45 82 12 12 12**

HVOR MÅ JEG FÆRDES? Helt overordnet gælder det på tværs af naturtyper og ejerforhold, at du må færdes i naturen fra kl. 6 og til solnedgang, og sanke urter, bær, frugt, svampe og blomster til eget brug. På private arealer må du dog kun sanke, hvad du kan nå fra vej, og sti med mindre andet er aftalt. En god tommelfingerregel er, at man må sanke, hvad der svarer til indholdet af en lille plastikpose. Du kan læse mere om reglerne i VILD MAD-appen.



SPOR Raunkjær-Knude

Om VILD MAD & SPOR

VILD MAD blev skabt for at inspirere alle til at komme ud i naturen og sanke. Ideén til projektet opstod ud fra restaurant Nomas mangeårige arbejde med at udforske og eksperimentere med råvarer fra den vilde natur. Siden lanceringen har vores hold af kokke, naturvejledere, professionelle sankere og app-nørder arbejdet sammen for at gøre det både nemt, sjovt og inspirerende for alle at sanke.

SPOR skaber adgang til naturen. Vi arbejder for at skabe offentlig adgang i det privatejede landskab. Derfor hjælper vi med at etablere trampestier i hele Danmark. Sammen med frivillige, landmænd og lodsejere indgår vi lokale aftaler, der sikrer adgangen til naturen. I SPOR har vi over 1400 km trampestier fordelt på mere end 350 stier, og du er velkommen på dem alle, find dem på spor.dk.

Med venlig hilsen
Holdet bag VILD MAD og Spor



DOWNLOAD VILD MAD APPEN: Du kan downloade VILD MAD-appen i din app store eller finde et link ved at bruge denne QR Kode, brug dit kamera i din telefon og film denne kode, så vil telefonen se et link.

Download on the **App Store** | **GET IT ON Google Play**

SPIS VILD MAD Du kan finde vilde spiselige råvarer overalt og VILD MAD-appen og vores hjemmeside er fyldt med opskrifter med vilde råvarer. Opskrifterne er udviklet af nogle danmarks bedste kokke og er sorteret efter sæson og sværhedsgrad, så der er noget at give sig i kast med året rundt. Du kan også finde masser af tips eksempelvis til den bedste syltelage og du kan lære mere om råvarernes smagsprofiler og finde guides til at tilberede dem. Du vil opleve at den vilde natur byder på smage du ikke finder andre steder.

Her kan du gå på opdagelse i gamle egekrat og langs Landmandens marker, og du kan se flotte gamle læhegn knjese frit langs marker og veje. På sporet findes en mindste Raunkjær, som var en stor dansk botaniker, der udviklede metoder til at bestemme et områdes planter og deres frekvens i et givent område. Vi været ud at registrere de vilde spiselige planter, og valgt et uddrag som du kan se i denne folder. Vi håber du nyder turen og Landskabet omkring dig.

Velkommen til Raunkjær-Knude

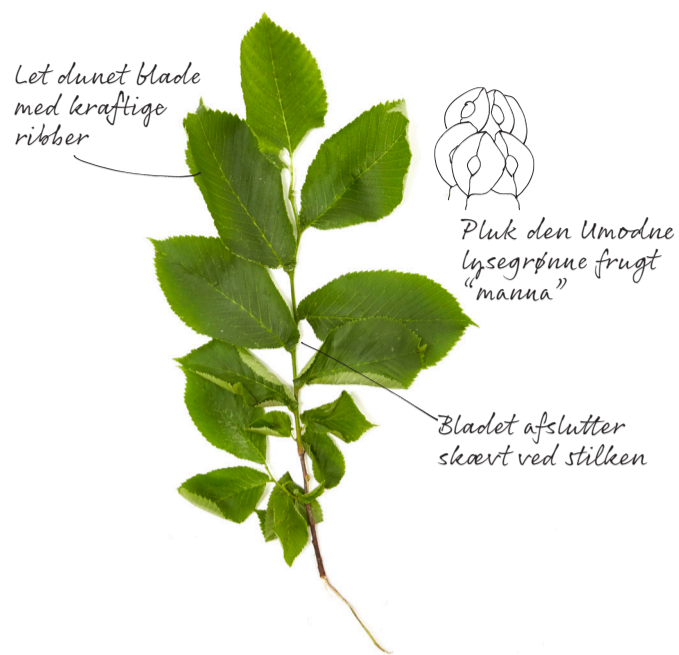


Velkommen til det Vilde Spiselige Spor Raunkjær Knude. Vi har undersøgt området for spiselige urter og planter. I denne folder kan du se områdets naturtyper og et udvalg af de arter vi har fundet. Så er det bare at gå på opdagelse.

VILD MAD Råvareoversigt

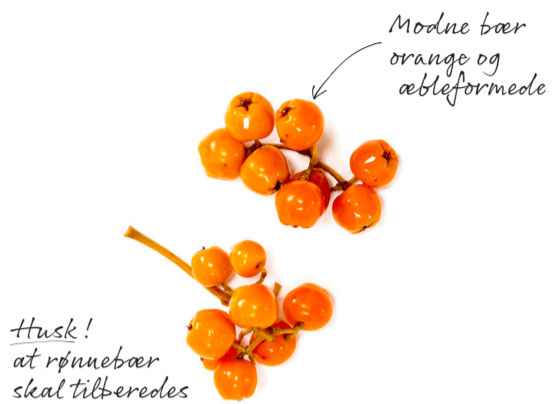
Her er et lille udvalg af råvarer du kan finde på sporet opdelt i sæson

Forår



Elm

Frø: April - maj
Hegn, løvskov, by



Røn

Uudfoldede skud: April
Bær: August - september
Løvskov, strandeng, by, hegn, nåleskov



Stor nælde

Hele planten + frø: Marts - november
Løvskov, nåleskov, by, hegn, grøftkant, græsland, strandeng

Som



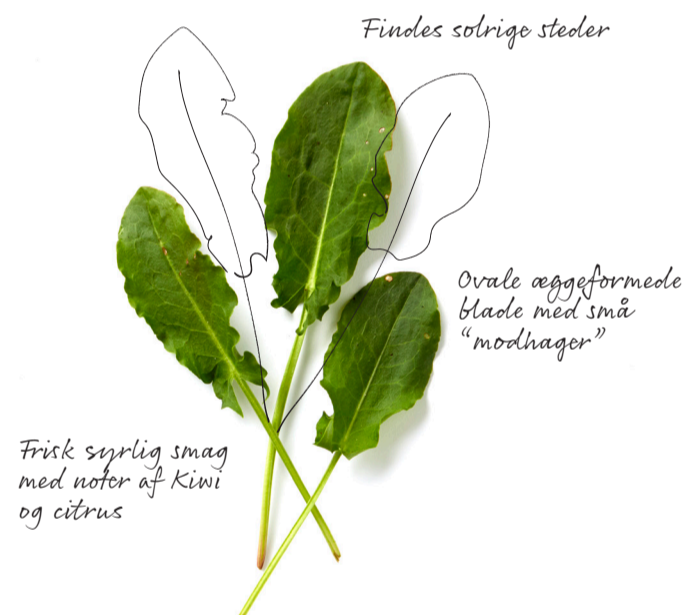
Hyld

Blomst: Juni
Umodne bær: August. Modne bær: September - oktober
Løvskov, nåleskov, by, hegn, strandeng



Mjødurt

Hele planten: Marts - oktober
Sø, by, hegn, græsland



Syre, Almindelig

Hele planten: Marts - oktober
Hegn, grøftkant, græsland, by

Efterår



Hyrdetaske

Blomst, umodne frø kapsler: April - november
By, hegn, grøftkant, græsland



Gråbynke

Blade, blomst og frø: April - oktober
Vandløb, by, hegn, grøftkant, græsland, strandeng



Brombær

Bær: Juli - oktober
Løvskov, nåleskov, by, hegn, grøftkant, græsland