

Byparkens spisekammer

Gå på opdagelse i naturen mellem husene

Hasselbusk med hasselnødder



- 🏠 Ved krat og hegn, i parker og skov
- 🍴 Hasselnødder kan spise både rå og ristede - også mens de stadig er grønne
- ❤️ En populær spise i stenalderen

Cikorie



- 🏠 langs stier og i områder med bar jord
- 🍴 Minder lidt om rucola og er god i blandt andet salat
- ❤️ Kan også ristes og bruges som kaffeerstatning

Skvalderkål



- 🏠 Skyggefulde områder i haver, skovbunde og vejkanter
- 🍴 Brug den i salater, supper, brød og i pesto
- ❤️ Blev indført i Danmark som lægeplante mod gigt

Løgekarse



- 🏠 Vokser langs stier og hegn i parker og haver
- 🍴 Smager af mild hvidløg. Velegnet i pesto, i salat og som krydderurt til maden
- ❤️ Selvom den smager som hvidløg, kommer din ånde ikke til at lugte

Rønnebær



- 🏠 Parker, haver, skove og åbne landskaber
- 🍴 God i marmelade, saft og gele
- ❤️ De er bitre, så spis dem ikke direkte fra træet, men efter tilberedning eller optøet fra frost er de virkelig lækre

Naturens spiselige skatte

Naturen er fuld af små skatte, som du kan finde, dufte til og nogle gange smage på – hvis du kigger godt efter!

At sanke betyder, at du går på opdagelse i naturen og samler ting, du kan spise. Det kan være bær, urter, nødder og svampe. Når du er ude at sanke, bruger du alle dine sanser. Du kan kigge efter farver i naturen, mærke blade og bær med fingrene, dufte til planterne – og måske smage på noget af det, du finder. Du lærer også, hvor maden kommer fra. Det er dog vigtigt, at du aldrig spiser noget du ikke ved, hvad er. Hvis du er i tvivl om det, du finder kan spises, så er det bedst du lader være eller spørger en voksen.



Prøv selv at lave vild mad

Du kan sagtens selv lave vild mad med de spiselige planter, urter, nødder og svampe, du finder i byparken. Scan QR-koden og download appen VILD MAD.



I byparken kan du blandt andet finde spiselige:

- Brombær og hindbær i sensommeren
- Brændenælder og skvalderkål
- Hasselnødder i efteråret
- Kantareller og rørhatte

Vidste du,

at en sommerfugl starter sit liv som et æg, bliver til en larve og gemmer sig i en puppe, før den folder sine smukke vinger ud? Næste gang du ser en sommerfugl, kan du tænke på, at den engang var en lille larve!

Vidste du også at, sommerfugle elsker planter og blomster. Derfor finder du tit flokke af sommerfugle ved blomsterbede og buske. Hver sommerfugleart hører sammen med bestemte planter og blomster, som giver sommerfuglen nektar. Omvendt hjælper sommerfuglen planten med at sprede pollen og formere sig, når den flyver fra plante til plante. Så faktisk er de afhængige af hinanden.

