

Sankning af ingredienser - forslag

TARRMØRHINDE (strand)



<https://vildmad.dk/dk/ravarer/tarmrorrhinde>

Tarmrørhinde sidder fast på sten eller bolværk tæt på overfladen - sjældent under et par meters dybde. Den trives særligt godt i vand med lav saltholdighed, så led efter den på steder, hvor ferskvand møder saltvand, for eksempel ved udløb af åer eller fjorde. Her kan tarmrørhinde danne store, grønne undervandsskove langs kysten. Strand.

Du kan plukke tarmrørhinde i foråret, hen over sommeren og lidt ind i efteråret.

Topskud: marts, april, maj, juni, juli, august, september, oktober.

STRANDARVE (strand)



<https://vildmad.dk/dk/ravarer/strandarve>

Strandarve er en af de få urter, der trives godt i det løse sand på strandbredden. Du kan finde den i området fra de øverste klitter på stranden og helt ned til vandet. Den står ofte i store klynger og kan ses som lavt voksende grønne tæpper ned langs stranden.

Så længe vejret er mildt, kan du plukke strandarve fra maj og frem til oktober. I midten af vækstsæsonen sætter den blomst og bliver hård og træ-agtig. Efter blomstringen skyder den igen, og så er de øverste skud bløde og saftige.

STRANDBEDE (strand)



<https://vildmad.dk/dk/ravarer/strandbede>

Kig efter den på strande og strandenge og ved kystanlæg i byerne på underlag af grus eller sten. Den har brug for en del næring, så den har det bedst i selskab med rådne tang på stranden. På stenede strande og langs stensætninger ved kysten kan du finde den lidt væk fra selve vandkanten, hvor opskyllede plantedele kan få lov at ligge og rådne.

Strandbede plukker man normalt i foråret og først på sommeren, hvor bladene er spæde.

Blade: April, maj, juni, oktober.

LØGKARSE (strand, skov, grøft)



<https://vildmad.dk/dk/ravarer/logkarse>

Løgkarse kan klare både fuld sol og skygge og er ganske udbredt i mange forskellige slags landskaber. Kig i udkanten af marker, skove, hegn og græsland. Den kan dække større områder og står som et karakteristisk bleggrønt bælte med små, hvide blomster. Du kan bruge næsen til at finde den, for den dufter kraftigt af løg.

Bladene fra løgkarse kan du plukke året rundt, men den er bedst før den blomstrer, og bladene bliver for grove i strukturen. Den blomstrer fra maj til juni.

FUGLEGRÆS (skov, grøft, hegn)



<https://vildmad.dk/dk/ravarer/fuglegraes>

Fuglegræs skal have god og næringsrig jord for at trives. Du kan finde den, hvor der er grønt og frodigt, eksempelvis i byer, langs hegn, i grøftekanter og på engområder. Den kan både trives i fuld sol og delvis skygge, så du finder den også i løvskove. Kig efter store, grønne tæpper med små, hvide pletter fra de hvide blomster.

Du kan plukke fuglegræs året rundt i frostfrie perioder.

SKOVSYRE (skov)



<https://vildmad.dk/dk/ravarer/skovsyre>

Skovsyre finder du i stort set hele landet. Den kræver ikke meget næring eller sollys og vokser derfor oftest på mørke, næringsfattige steder, hvor andre planter almindeligvis giver op. Når du kigger efter skovsyre, skal du derfor finde de åbne områder inde mellem træerne, hvor solens stråler sjældent rammer.

Skovsyre blomstrer, når anemonerne er færdige med at blomstre. Den smager kraftigst i foråret.

SKOVMÆRKE (skov)



<https://vildmad.dk/dk/ravarer/skovmaerke>

Skovmærke kan du finde i det meste af landet. Det er en hårdfør plante, der kan lide fugtig muldjord og gerne står, hvor blade får lov at formolde i skovbunden. Trives i skyggen, hvor den tit danner et grønt tæppe mellem træerne. Kig efter skovmærke i skove, hegn, grøftekanter og parker.

Hele planten kan du plukke fra marts til oktober.