



Trøndelag Sankeri

SYSTER gastronomi

SPISELIGE VILLE VEKSTER

Av Jim-André Stene

*Gründer av Trøndelag Sankeri og
medforfatter av soppsankeboka.*



Innhold

01

Hvorfor ville vekster

02

Roser og sirup

03

Brennesle og pesto

04

Engsyre og granité

05

Ramsløk og olje

06

Strandstjerne og sylting

07

Mjødurt og melkepudding



Hvorfor ville vekster?

Næringsrikt



*Ville vekster vokser naturlig omgitt av liv
Mikroorganismer, nedbrytere og mangfold*

Bærekraftig



*Å spise ville vekster medfører ikke tap av
naturområder og er sirkulært*

Naturlig og godt



*Kort reisetid, perfekt voksested, ingen
kjemikaler og dype røtter med god fuktighet.*

Påkoblet naturen

Nysgjerrighet



Jakten på ville vekster kan gjøre at man kobler på "nuet"

Sanser



Å sanke i naturen gjør at man får inn naturen via alle sansene: synet, hørselen, lukt, smak og berøring.

Forståelse



Ved å sanke skjønner man hvordan mat produseres, sesonger, økosystemer, naturtyper og naturens kalender.

RYNKEROSE

ROSA RUGOSA



RYNKEROSE

ROSA RUGOSA





RYNKEROSE

ROSA RUGOSA

OPPBEVARING

TETTE BOKSER OG KJØLIG

Ingredienser

- 100g råvare
- 1 kg sukker
- 1 liter vann
- 1 g sitronsyre

Fremgangsmåte

- Kok opp sukker og vann.
- Tilsett råvare
- Kok opp i ca 10 min
- Tilsett sitronsyre oppløst i kaldt vann
- La den trekke og avkjøle ca. 1 time.
- Sil og tapp på sterile flasker

Andre egnende vekster

- Tunbalderbrå
- Svarthyllblomst
- Spansk kjørvel
- Mjødurtblomst og skudd
- Parkslirekne
- Syrin
- Fioler

SIRUP



BRENNESLE

URTICA DIOICA
BRÄNNÄSSLA



BRENNESLE

URTICA DIOICA

BRÄNNÄSSLA



BRENNESLE

URTICA DIOICA
BRÄNNÄSSLA



Ingredienser

- 200g råvare (*ca 3 liter*)
- 80g pinnekjerner
- 60g revet ost
- 1 fedd hvitløk
- 3 dl olivenolje
- Salt og krydder

Fremgangsmåte

- Rist pinnekjerner for å øke smaken
- Putt alle ingrediensene utenom olje i en kjøkkenmaskin og kjør til en grov puré, ha så i oljen og smak til.

Andre vekster som

- Brennesle, skvallerkål, løvetannblad, groblad, engkarse, dagfiol, bekkekarse, ramsløk, løkurt

PESTO



ENGSYRE

RUMEX ACETOSA

ÄNGSSYRA



ENGSYRE

RUMEX ACETOSA

ÄNGSSYRA



Hva er en infusjon?

- Trekker en råvare i væske for å sette smak og aroma.
- Væsken kan da brukes til drinker, te, iskrem, sorbet osv.

Ingredienser

- Fyll opp et glass med knust, tørket eller revet råvare. Ca 100g pr. liter.

Fremgangsmåte

- Kok opp vann
- Hell vannet over råvaren i et glass
- La det stå kjølig over natten
- Sil bort råvaren og behold væsken

Egnede arter

- Engsyre
- Rose
- Mjødurtblomst
- Svarthyllblomst
- Tunbalderbrå
- Syrin
- Myske

INFUSJON



ROSEINFUSJON

ROSA RUGOSA
VRESROS



GRANITÉ

Ingredienser

- 1 liter sterk infusjon av engsyre
- 100g sukker
- 1-2g sitronsyre

Fremgangsmåte

- Bland vesken med sukker
- Smak til med sitronsyre eller sitron
- Ha i en form og frys til den blir hard
- Skrap av med gaffel.

Andre egnede vekster

- Rose, fjellsyre, tunbalderbrå, svarthyllblomst, mynte, villbringebær, tindved, tyttebær, korsknapp, mjødurtblomst og skudd.



ENGSYRE

RUMEX ACETOSA

ÄNGSSYRA



A close-up photograph of a dense cluster of ramslök (Allium ursinum) leaves. The leaves are broad, lanceolate, and have a vibrant green color with prominent parallel veins. They are growing from a dark, mulched ground. In the top left corner, there is a dark green rectangular box containing the plant's name in white and orange text.

RAMSLØK

ALLIUM URSINUM

RAMSLÖK

RAMSLØK

ALLIUM URSINUM

RAMSLÖK



RAMSLØK

ALLIUM URSINUM

RAMSLØK



LILJEKONVALL
GIFTIG

RAMSLØK
SPISELIG

Ingredienser

- 1 liter sammenpresset råvare
- 1 liter rapsolje eller solsikkeolje

Fremgangsmåte

- Varm opp oljen til 70 grader mens du kjører råvaren fint i en kjøkkenmaskin.
- Hell den varme oljen over den kuttete råvaren og kjør det fint
- Sil oljen gjennom et kaffe filter eller fin sil.
- Avkjøl
- Desto forttere den kjøles ned desto grønnere blir den. (Legg i fryser)

Andre egnede vekster

- Solbærblader, grisetangdokka, bekkedarse, seiersløk, spansk kjørvel, groblad, tunbalderbrå, ryllik.

OLJE



STRANDSTJERNE

TRIPOLIUM PANNONICUM

STRANDASTER



STRANDSTJERNE

TRIPOLIUM PANNONICUM

STRANDASTER



STRANDSTJERNE

TRIPOLIUM PANNONICUM

STRANDASTER



Ingredienser

- Beholder med isbiter
- Fint salt
- Råvare

Fremgangsmåte

- Bland isbiter og salt, ha så i råvaren.
- La det stå i kjøleskapet over natten.
- Sil råvaren
- Deretter sylter du den

Andre vekster som egner seg

- Strandstjerne
- Strandkjempe
- Strandarve
- Ramsløkfrø
- Lindefrø

PICKLES



Ingredienser

- 1 del hvitvinseddik
- 2 deler sukker
- 3 deler vann

Fremgangsmåte

- Gjør klart sterile glass
- Skyll strandstjernen og putt i glasset
- Kok opp ingrediensene
- Fyll syltelaken over strandstjernen

Bruksområder

- Smaker salt og litt syrlig med noter av tang, nøtter og umami.
- Brukes som en grønnsak
- God til fisk og skaldyr

SYLTELAKE



MJØDURT

FILIPENDULA ULMARIA

ÄLGGRÄS



MJØDURT

FILIPENDULA ULMARIA

ÄLGGRÄS



MJØDURT

FILIPENDULA ULMARIA

ÄLGGRÄS



Ingredienser

- 5 dl melk
- 2 dl fløte
- 100g sukker
- 8g tørket mjødurtblomst
- 4 plater gelatin

Fremgangsmåte

- Mykne gelatinplatene i kaldt vann 5-10 min.
- Kok opp melk, fløte og sukker
- Legg i pulver av mjødurt
- Varm på middels varme i 10 min
- Klem ut vannet av gelatinplatene og rør inn
- Avkjøl i former i 4 timer eller over natten.

Andre egnede vekster

- Tunbalderbrå, rogneblomst, heggblomst, hylleblomst

● MELKEPUDDING ●





Jim-Andre Stene

TAKK FOR MEG!

Jim-André Stene

📞 +47 922 55 213

✉️ jim@trondelagsankeri.no

🌐 www.trondelagsankeri.no

📱 @trondellagsankeri.no

