



# VILLE VEKSTER

Gauksyre, fingertare, hvitveis, ramsløk,  
granskudd, skvalderkål, geitrams...

Vi finner dem i hagen, langs åkrer og ved sjøen,  
- men hvordan ser de ut og hvilke kan vi spise?

Norges Bygdekvinnelag sin råvareaksjon  
for 2016 og 2017 er ville vekster.

Vårt mål er at flere skal bli kjent med og ta i bruk  
det rike mangfoldet av ville vekster i  
den norske naturen.



# Aktivitetstips

## VILLE VEKSTER

- Arranger kunnskapskvelder om ville vekster: "Hva er spiselig i fjæra?", "En soppekskert forteller", "Bruk naturen rett", "Hva finner jeg hvor?".
- Inviter til sanketur sammen med kursholder som vet hva som er spiselige ville vekster.
- Inviter til temakvelder: "Naturens vekster i medisinen vår i dag og i tidligere tider", "Historiefortellinger fra gamle dager om erfaringer og overtro knyttet til nyttevekster ved helbredelse, sykdom og erotikk".
- Ta med bygda på tur med temaet "Vill i naturen". Få "bygda i bevegelse" og øk kunnskapen om naturens matkammer.
- Tapaskveld med egne retter fra naturen. Utveksling av oppskrifter.
- Arranger "Ville matkvelder" eller "Ville opplevelser".
- "Vilt og fuktig" - lag og smak på saft og likører laget på naturens vekster.
- Hjemmelagde gaver er alltid hyggelig å få: såpe, urtesalt og løvetannsirup.
- Ha matkurs i melkesyregjæring og konservering av ville vekster, eller kurs i plantefarging, tege-arbeid, trearbeid eller neverarbeid.
- Plukk vekster og lag gjettekonkurranse eller quiz.
- "Vill salat" - arranger en sommerkonkurranse i laget.
- Lag seljefløyte sammen med barna og arranger uhøytidlig musikkkonkurranse.

### Hvor finner jeg kursholder?

- Spør deg rundt i eget lokalmiljø.
- Det er mange som har skrevet bøker som også holder kurs.
- Søk på Internett for å se hvem som allerede holder kurs i ditt fylke: "kurs spiselige vekster", "kurs nyttevekster Rogaland".
- Spør andre organisasjoner om de vet om eller har aktuelle kursholdere (Sopp- og nyttevekstforeninger, Hageselskapet, DNT, Naturvernforbundet osv.)



[www.bygdekvinnelaget.no](http://www.bygdekvinnelaget.no)