



# LANCET-VEJBRED (PLANTAGO LANCELATA)

Lancet-vejbred kom til Danmark i stenalderen som læge- og spiseplante. Den er god i salat og varme retter (ligesom spinat), og de overjordiske dele bruges i the.

Den er god mod luftvejsinfektioner (slimløsende), vanddrivende og mildner kløe og smerter. Du kan bruge den som plaster (tyg lidt på bladet, så safterne kommer frem, og lig det på såret), da det har en desinficerende effekt.

Den har ikke brug for insekter til bestøvning – den vindbestøves nemlig. Der er dog dyr, som ikke kan leve uden planten, f.eks. sommerfuglen Okkergul pletvinge. Blomsterne er et brunt aks i toppen af en lang stængel. Hele akset blomstrer ikke samtidig, men i etager (nedefra og op), så spidsen er til sidst.

Ligesom karsefrø, bliver frøene slimede, når de bliver våde, så de klistrer til poter, sko, hjul, m.m. og spredes dermed. Det latinske navn *Plantago* kommer fra *planta*, som betyder fodsål, hvilket hentyder til bladformen hos vejbred-arterne.

*Lanceolata* betyder lanceformet, som hentyder til denne arts bladform.

Det danske navn "vejbred" opstod i middelalderen, og hentyder til at planterne typisk fandtes langs veje og stier.



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE

*- ligeså til at gøre en forskel*



# INDSAMLING OG SÅVEJLEDNING AF VILDE PLANTER

Efteråret er et godt tidspunkt at indsamle og så frø fra vilde planter. For at sikre næste års generations planter, producerer planterne store mængder frø i naturen, da mange går til spilde. Så du skal forvente at så betydelig flere frø fra vilde planter, end når du normalt køber frø til spiring. Men tag ikke flere frø en højest nødvendigt og tøm aldrig et naturområde for frø.

Frøstande og bælg skal være helt tørre inden du kan ryste eller piller de små frø ud. Brug evt. et kaffefilter til at opbevare de små frø i - på den måde sikre du, at resterende fugt vil blive opsugt.

Det er en god ide at indsamle frø fra planter som i forvejen er i dit lokalområde, da jorden er afgørende for om planter kan gro. Det er ligeledes vigtigt, at du altid sikre dig, at du ikke indsamler frø fra en sjælden eller fredet plante. Og du skal naturligvis heller ikke samle frø fra invasive planter som tværtimod skal de bekæmpes.

Når du skal så frø fra vilde planter, er det bedst at efterligne planterne i naturen. De fleste frø har godt af at ligge i jorden i løbet af vinteren, da de har behov for en kuldeperiode og skiftende temperaturer, som fremkalder spiringen, når foråret kommer.

Du kan så de vilde frø fra det sene efterår og helt frem til april. Du kan så frøene direkte på lysåbne arealer, hvor der er bar jord. Frøene skal sås i en dybde, der svarer til 1-2 gange frøets egen diameter. Er frøene meget små, kan du blande dem med lidt sand og drysse dem ovenpå jorden.

## Naturekspeditionen

Friluftsliv og naturaktiviteter er populære på tværs af alder og køn og Vesthimmerlands Kommune har med Naturekspeditionen.dk udviklet et naturformidlingstilbud, der er kendt både i og uden for kommunen.

Lad dig inspirere og kom med på unikke tilbud og arrangementer i naturen.

## Kontaktperson/Naturekspeditionen

Karin Winther/Naturvejleder  
Karin@naturekspeditionen.dk  
Mobil: +45 3032 4939  
Vesthimmerlands Kommune



Naturekspeditionen



## ALMINDELIG KONGEPEN (HYPOCHOERIS RADICATA)

Almindelig kongepen er en gul kurvblomstret plante med mælkesaft. Dens grenede stængel uden blade, kommer op fra en bladrosset ved jorden. Til forveksling minder den om en mælkebøtte, og kaldes bl.a. "falsk mælkebøtte" på engelsk.

Bladene er typisk behårede, dog kan de være helt glatte, og så har den en 'hanekam' (en række stive hår) på kurvsvøbets blade.

Den unge bladrosset, kan spises i en salat (ligesom mælkebøtteblade), og ristes roden, kan den bruges som kaffe. Ellers er insekterne rigtig glade for den, og ser du på blomsten en solskinsdag, vil du opleve et mylder af liv.

Navnet "kongepen" hentyder til de spidse, hindeagtige avner, som sidder mellem blomsterne. Avnerne er sterile og minder om små gyldne fjerpenne – ligesom kongens.

Hypochoeris er et gammelt græsk plantenavn, der betyder noget i stil med "under ung gris".

Radicata betyder rodfæstet, hvilket hentyder til den grenede pælerod.



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE

*- ligeså til at gøre en forskel*



# INDSAMLING OG SÅVEJLEDNING AF VILDE PLANTER

Efteråret er et godt tidspunkt at indsamle og så frø fra vilde planter. For at sikre næste års generations planter, producerer planterne store mængder frø i naturen, da mange går til spilde. Så du skal forvente at så betydelig flere frø fra vilde planter, end når du normalt køber frø til spiring. Men tag ikke flere frø end højst nødvendigt og tøm aldrig et naturområde for frø.

Frøstande og bælg skal være helt tørre inden du kan ryste eller piller de små frø ud. Brug evt. et kaffefilter til at opbevare de små frø i - på den måde sikre du, at resterende fugt vil blive opsugt.

Det er en god ide at indsamle frø fra planter som i forvejen er i dit lokalområde, da jorden er afgørende for om planter kan gro. Det er ligeledes vigtigt, at du altid sikre dig, at du ikke indsamler frø fra en sjælden eller fredet plante. Og du skal naturligvis heller ikke samle frø fra invasive planter som tværtimod skal de bekæmpes.

Når du skal så frø fra vilde planter, er det bedst at efterligne planterne i naturen. De fleste frø har godt af at ligge i jorden i løbet af vinteren, da de har behov for en kuldeperiode og skiftende temperaturer, som fremkalder spiringen, når foråret kommer.

Du kan så de vilde frø fra det sene efterår og helt frem til april. Du kan så frøene direkte på lysåbne arealer, hvor der er bar jord. Frøene skal sås i en dybde, der svarer til 1-2 gange frøets egen diameter. Er frøene meget små, kan du blande dem med lidt sand og drysse dem ovenpå jorden.

## Naturekspeditionen

Friluftsliv og naturaktiviteter er populære på tværs af alder og køn og Vesthimmerlands Kommune har med Naturekspeditionen.dk udviklet et naturformidlingstilbud, der er kendt både i og uden for kommunen.

Lad dig inspirere og kom med på unikke tilbud og arrangementer i naturen.

## Kontaktperson/Naturekspeditionen

Karin Winther/Naturvejleder  
Karin@naturekspeditionen.dk  
Mobil: +45 3032 4939  
Vesthimmerlands Kommune



Naturekspeditionen



## FLØJLSGRÆS (HOLCUS LANATUS)

Fløjlsgræs er en flerårig, grågrøn og tæt behåret græs, med en rød-violet blomsterstand (specielt mod spidsen). Det er bogstaveligt talt en fløjlsblød græs, der ikke ligner andre græsarter i Danmark. Den er ikke kræsen og kan findes i mange forskellige naturtyper f.eks. vejkanter, næringsfattige og –rige områder, tørre skråninger, salte og ferske enge.

Ligesom andre græsarter, vejbred, m.fl. har den vindbestøvning, dvs. den er ikke afhængig af, at insekter bestøver den.

For at sprede dens frø, benytter den sig af to forskellige strategier: 1) Vindspredning – hvert frø har to avner (en del af blomstens opbygning), der fungerer som svævevinger i vinden. 2) Dyrespredning – ved frøets modenhed, laver den korte tråde, fasthæftet på en blomsterdel (stak) på frøet en krog, der hænger i forbigående dyrs pels og tøj.

Fløjlsgræs er også værtsplante for insekter. Det drejer sig bl.a. om sommerfuglene Vejrandøje, Skovrandøje, Skråstregbredpande og Stregbredpande.

Det latinske navn *Holcus* er et gammelt navn på en græsart (ukendt hvilken), men *lanatus* eller *lana* betyder uld, hvilket hentyder til artens behåring.



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE

*- ligeså til at gøre en forskel*

DANMARKS VILDESTE KOMMUNE





# INDSAMLING OG SÅVEJLEDNING AF VILDE PLANTER

Efteråret er et godt tidspunkt at indsamle og så frø fra vilde planter. For at sikre næste års generations planter, producerer planterne store mængder frø i naturen, da mange går til spilde. Så du skal forvente at så betydelig flere frø fra vilde planter, end når du normalt køber frø til spiring. Men tag ikke flere frø en højest nødvendigt og tøm aldrig et naturområde for frø.

Frøstande og bælg skal være helt tørre inden du kan ryste eller piller de små frø ud. Brug evt. et kaffefilter til at opbevare de små frø i - på den måde sikre du, at resterende fugt vil blive opsugt.

Det er en god ide at indsamle frø fra planter som i forvejen er i dit lokalområde, da jorden er afgørende for om planter kan gro. Det er ligeledes vigtigt, at du altid sikre dig, at du ikke indsamler frø fra en sjælden eller fredet plante. Og du skal naturligvis heller ikke samle frø fra invasive planter som tværtimod skal de bekæmpes.

Når du skal så frø fra vilde planter, er det bedst at efterligne planterne i naturen. De fleste frø har godt af at ligge i jorden i løbet af vinteren, da de har behov for en kuldeperiode og skiftende temperaturer, som fremkalder spiringen, når foråret kommer.

Du kan så de vilde frø fra det sene efterår og helt frem til april. Du kan så frøene direkte på lysåbne arealer, hvor der er bar jord. Frøene skal sås i en dybde, der svarer til 1-2 gange frøets egen diameter. Er frøene meget små, kan du blande dem med lidt sand og drysse dem ovenpå jorden.

## Naturekspeditionen

Friluftsliv og naturaktiviteter er populære på tværs af alder og køn og Vesthimmerlands Kommune har med Naturekspeditionen.dk udviklet et naturformidlingstilbud, der er kendt både i og uden for kommunen.

Lad dig inspirere og kom med på unikke tilbud og arrangementer i naturen.

## Kontaktperson/Naturekspeditionen

Karin Winther/Naturvejleder  
Karin@naturekspeditionen.dk  
Mobil: +45 3032 4939  
Vesthimmerlands Kommune



Naturekspeditionen



## HÅRET HØGEURT (PILOSELLA OFFICINARUM)

Håret høgeurt er en flerårig, behåret, lav urt, med en meget lysegul kurvblomst (som mælkebøtten). Den har to blomstringssæsoner: maj-juni og september-oktober.

Den formerer sig både med insektbestøvning (den har nektar), ukønnet frøsætning og vegetativt via udløbere. Ukønnet frøsætning (ubestøvede frø) er en slags kloning, da alle gener fra moderplanten videregives.

Som andre kurvblomster, laver den fnok (frø med 'paraply'), så den kan sprede sig langt med vinden. Den kan lide det tørt og næringsfattigt. Derfor ses den bl.a. i nedlagte grusgrave, langs veje og i ugdskede græsplæner.

Det latinske navn *Pilosella* betyder håret, og *Officinarum* betyder "anvendelig" (for mennesker) og "apotek" (medicinsk). Det danske navn 'Høgeurt' stammer delvist fra det gamle latinske navn *Hieracium*, og fra skrønen om at høgen skærpede sit syn med saften fra denne plante.

Som lægeplante, blev den brugt bl.a. mod sygdomme i øjet, men også mod problemer i luftvejene (slimløsende og kan afhjælpe kronisk hoste), mod hjerte-kredsløbssygdomme, blødninger, hæmorider, som muskelafslappende middel og meget mere.



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE

*- ligeså til at gøre en forskel*



# INDSAMLING OG SÅVEJLEDNING AF VILDE PLANTER

Efteråret er et godt tidspunkt at indsamle og så frø fra vilde planter. For at sikre næste års generations planter, producerer planterne store mængder frø i naturen, da mange går til spilde. Så du skal forvente at så betydelig flere frø fra vilde planter, end når du normalt køber frø til spiring. Men tag ikke flere frø en højest nødvendigt og tøm aldrig et naturområde for frø.

Frøstande og bælg skal være helt tørre inden du kan ryste eller piller de små frø ud. Brug evt. et kaffefilter til at opbevare de små frø i - på den måde sikre du, at resterende fugt vil blive opsugt.

Det er en god ide at indsamle frø fra planter som i forvejen er i dit lokalområde, da jorden er afgørende for om planter kan gro. Det er ligeledes vigtigt, at du altid sikre dig, at du ikke indsamler frø fra en sjælden eller fredet plante. Og du skal naturligvis heller ikke samle frø fra invasive planter som tværtimod skal de bekæmpes.

Når du skal så frø fra vilde planter, er det bedst at efterligne planterne i naturen. De fleste frø har godt af at ligge i jorden i løbet af vinteren, da de har behov for en kuldeperiode og skiftende temperaturer, som fremkalder spiringen, når foråret kommer.

Du kan så de vilde frø fra det sene efterår og helt frem til april. Du kan så frøene direkte på lysåbne arealer, hvor der er bar jord. Frøene skal sås i en dybde, der svarer til 1-2 gange frøets egen diameter. Er frøene meget små, kan du blande dem med lidt sand og drysse dem ovenpå jorden.

## Naturekspeditionen

Friluftsliv og naturaktiviteter er populære på tværs af alder og køn og Vesthimmerlands Kommune har med Naturekspeditionen.dk udviklet et naturformidlingstilbud, der er kendt både i og uden for kommunen.

Lad dig inspirere og kom med på unikke tilbud og arrangementer i naturen.

## Kontaktperson/Naturekspeditionen

Karin Winther/Naturvejleder  
Karin@naturekspeditionen.dk  
Mobil: +45 3032 4939  
Vesthimmerlands Kommune



Naturekspeditionen



# ALMINDELIG RØLLIKE (ACHILLEA MILLEFOLIUM)

Almindelig røllike er en flerårig urt med grønne fjersnitdelte blade og hvide til rødlige blomster med gul midte. Den blomstrer fra juni til september, og dens frø spredes med vinden (dog uden fnok).

Den er afhængig af insektbestøvning og er samtidig fødeplante for mange insekter. Mange sommerfuglearter lever af den i larvestadiet, bl.a. brun bjørnespinder, samt diverse småsommerfugle som f.eks. fjermøl, sækmøl, dværgmålere og rodviklere. Desuden spiser den voksne grøn solbille gerne pollen og nektar fra røllike.

Bladene indeholder æteriske olier og lugter kraftigt. Disse olier og resten af planten har mange virksomme stoffer og bruges derfor som snapseurt, urtethe, krydderi og er en gammel lægeplante. Den er bl.a. febernedsættende og standser blødninger. Olierne bruges til at afskrække insekter (f.eks. myg), og stæren, m.fl., forer reden med blade for at mindske parasitplager.

Navnet Achillea er græsk og kommer fra akhilleios (efter sagnhelten fra Illiaden, Akhilleus). Millefolium betyder "tusind-blad" og hentyder til de findelte blade. Det danske navn Røllike kommer fra det tyske 'roleke', at 'rulle', hvilket også hentyder til bladene.



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE

*- ligeså til at gøre en forskel*

DANMARKS VILDESTE KOMMUNE



# INDSAMLING OG SÅVEJLEDNING AF VILDE PLANTER

Efteråret er et godt tidspunkt at indsamle og så frø fra vilde planter. For at sikre næste års generations planter, producerer planterne store mængder frø i naturen, da mange går til spilde. Så du skal forvente at så betydelig flere frø fra vilde planter, end når du normalt køber frø til spiring. Men tag ikke flere frø en højest nødvendigt og tøm aldrig et naturområde for frø.

Frøstande og bælg skal være helt tørre inden du kan ryste eller piller de små frø ud. Brug evt. et kaffefilter til at opbevare de små frø i - på den måde sikre du, at resterende fugt vil blive opsugt.

Det er en god ide at indsamle frø fra planter som i forvejen er i dit lokalområde, da jorden er afgørende for om planter kan gro. Det er ligeledes vigtigt, at du altid sikre dig, at du ikke indsamler frø fra en sjælden eller fredet plante. Og du skal naturligvis heller ikke samle frø fra invasive planter som tværtimod skal de bekæmpes.

Når du skal så frø fra vilde planter, er det bedst at efterligne planterne i naturen. De fleste frø har godt af at ligge i jorden i løbet af vinteren, da de har behov for en kuldeperiode og skiftende temperaturer, som fremkalder spiringen, når foråret kommer.

Du kan så de vilde frø fra det sene efterår og helt frem til april. Du kan så frøene direkte på lysåbne arealer, hvor der er bar jord. Frøene skal sås i en dybde, der svarer til 1-2 gange frøets egen diameter. Er frøene meget små, kan du blande dem med lidt sand og drysse dem ovenpå jorden.

## Naturekspeditionen

Friluftsliv og naturaktiviteter er populære på tværs af alder og køn og Vesthimmerlands Kommune har med Naturekspeditionen.dk udviklet et naturformidlingstilbud, der er kendt både i og uden for kommunen.

Lad dig inspirere og kom med på unikke tilbud og arrangementer i naturen.

## Kontaktperson/Naturekspeditionen

Karin Winther/Naturvejleder  
Karin@naturekspeditionen.dk  
Mobil: +45 3032 4939  
Vesthimmerlands Kommune



Naturekspeditionen



## GRÅ-BYNKE (ARTEMISIA VULGARIS)

---

Grå-bynke er en op til 2 meter høj, flerårig urt. Den dufter aromatisk og de 2-3 mm store rødbrune til gule kurvblomster vindbestøves, hvilket kan ses, da både støvknapper (lysebrune) og griflen (gul) stikker ud. Frøene er vindspredte og én plante kan lave op til 700.000 frø.

Mange insektlarver lever af planten bl.a. tidselsommerfugl, bynke-hætteugle, bynkerodvikler, almindelig gråbynkevikler, gråbynkegallevikler og mange flere.

Planten er spiselig (i begrænsede mængder) og bladene indeholder vitaminer og jern. Den smager aromatisk og pebret, er kendt som fattigmandspeber og god som krydderi til fed mad f.eks. fjerkræ og kød, samt i snaps og øl (før humlen kom til).

Som lægeplante blev den specielt brugt til problemer i mave-tarm regionen. Den kan f.eks. forårsage en abort.

Brugt som værn mod hekseri, hvis planten blev plukket Skt. Hans aften inden midnat.

Artemisia er latin og hentyder til Artemis fra den græske mytologi. Hun er jomfruernes beskytter og under hende, udøvedes fosterfordrivelse (aborter). Vulgaris betyder almindelig på latin.



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE

*- lyst til at gøre en forskel*



# INDSAMLING OG SÅVEJLEDNING AF VILDE PLANTER

Efteråret er et godt tidspunkt at indsamle og så frø fra vilde planter. For at sikre næste års generations planter, producerer planterne store mængder frø i naturen, da mange går til spilde. Så du skal forvente at så betydelig flere frø fra vilde planter, end når du normalt køber frø til spiring. Men tag ikke flere frø en højest nødvendigt og tøm aldrig et naturområde for frø.

Frøstande og bælg skal være helt tørre inden du kan ryste eller piller de små frø ud. Brug evt. et kaffefilter til at opbevare de små frø i - på den måde sikre du, at resterende fugt vil blive opsugt.

Det er en god ide at indsamle frø fra planter som i forvejen er i dit lokalområde, da jorden er afgørende for om planter kan gro. Det er ligeledes vigtigt, at du altid sikre dig, at du ikke indsamler frø fra en sjælden eller fredet plante. Og du skal naturligvis heller ikke samle frø fra invasive planter som tværtimod skal de bekæmpes.

Når du skal så frø fra vilde planter, er det bedst at efterligne planterne i naturen. De fleste frø har godt af at ligge i jorden i løbet af vinteren, da de har behov for en kuldeperiode og skiftende temperaturer, som fremkalder spiringen, når foråret kommer.

Du kan så de vilde frø fra det sene efterår og helt frem til april. Du kan så frøene direkte på lysåbne arealer, hvor der er bar jord. Frøene skal sås i en dybde, der svarer til 1-2 gange frøets egen diameter. Er frøene meget små, kan du blande dem med lidt sand og drysse dem ovenpå jorden.

## Naturekspeditionen

Friluftsliv og naturaktiviteter er populære på tværs af alder og køn og Vesthimmerlands Kommune har med Naturekspeditionen.dk udviklet et naturformidlingstilbud, der er kendt både i og uden for kommunen.

Lad dig inspirere og kom med på unikke tilbud og arrangementer i naturen.

## Kontaktperson/Naturekspeditionen

Karin Winther/Naturvejleder  
Karin@naturekspeditionen.dk  
Mobil: +45 3032 4939  
Vesthimmerlands Kommune



Naturekspeditionen



## ALMINDELIG KÆLLINGETAND (LOTUS CORNICULATUS)

Almindelig Kællingetand er en ærteblomst med trekoblede blade og kraftige gule blomster. Blomsterne, der sidder i en skærm af 4-6 blade, bestøves af en række insekter – herunder snudebiller og sjældne sommerfugle, som spættet og gråbåndet bredpande.

Frugten er en typisk ærtebælge, der er rund og linjeformet, mens frøene er mørkebrune. Frøene spredes af vinden ved slyngspredning. Det sker, når den modne bælg ruller sig spiralformet sammen.

Almindelig Kællingetand kan leve steder, hvor næsten ingen andre planter kan. I samarbejde med de bakterier, der lever i blomsten, kan den nemlig omdanne luftens fri kvælstof til plantenæring. Ærteblomsten trives særligt i næringsfattig jord som heder, overdrev, brakmarker, vejkanter og strandenge. Ved mere salte dele af strandenge erstattes Almindelig Kællingetand med Smalbladet Kællingetand. Du kan finde ærteblomsten over hele Danmark, hvor den er meget almindelig.

Det latinske navn *corniculatus* betyder "forsynet med små horn", hvilket henviser til ærteblomstens bælg. Bælgetænderne rager nemlig strittende ud som små horn. Dette kan også være forklaringen bag det danske navn – Almindelig Kællingetand – selvom det ikke præcis vides, hvor navnet stammer fra.



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE

*- ligeså til at gøre en forskel*





# INDSAMLING OG SÅVEJLEDNING AF VILDE PLANTER

Efteråret er et godt tidspunkt at indsamle og så frø fra vilde planter. For at sikre næste års generations planter, producerer planterne store mængder frø i naturen, da mange går til spilde. Så du skal forvente at så betydelig flere frø fra vilde planter, end når du normalt køber frø til spiring. Men tag ikke flere frø en højest nødvendigt og tøm aldrig et naturområde for frø.

Frøstande og bælg skal være helt tørre inden du kan ryste eller piller de små frø ud. Brug evt. et kaffefilter til at opbevare de små frø i - på den måde sikre du, at resterende fugt vil blive opsugt.

Det er en god ide at indsamle frø fra planter som i forvejen er i dit lokalområde, da jorden er afgørende for om planter kan gro. Det er ligeledes vigtigt, at du altid sikre dig, at du ikke indsamler frø fra en sjælden eller fredet plante. Og du skal naturligvis heller ikke samle frø fra invasive planter som tværtimod skal de bekæmpes.

Når du skal så frø fra vilde planter, er det bedst at efterligne planterne i naturen. De fleste frø har godt af at ligge i jorden i løbet af vinteren, da de har behov for en kuldeperiode og skiftende temperaturer, som fremkalder spiringen, når foråret kommer.

Du kan så de vilde frø fra det sene efterår og helt frem til april. Du kan så frøene direkte på lysåbne arealer, hvor der er bar jord. Frøene skal sås i en dybde, der svarer til 1-2 gange frøets egen diameter. Er frøene meget små, kan du blande dem med lidt sand og drysse dem ovenpå jorden.

## Naturekspeditionen

Friluftsliv og naturaktiviteter er populære på tværs af alder og køn og Vesthimmerlands Kommune har med Naturekspeditionen.dk udviklet et naturformidlingstilbud, der er kendt både i og uden for kommunen.

Lad dig inspirere og kom med på unikke tilbud og arrangementer i naturen.

## Kontaktperson/Naturekspeditionen

Karin Winther/Naturvejleder  
Karin@naturekspeditionen.dk  
Mobil: +45 3032 4939  
Vesthimmerlands Kommune



Naturekspeditionen



# BLÅHAT (KNAUTIA MACEDONICA)

(KNAUTIA  
MACEDONICA)

Blåhat er en flerårig urt, der er 30-80 cm. høj og med blåviolette blomster. Blomsten består af firetallige blomster, der er samlet i et kurvelignende, fladt hoved, omgivet af svøbblade. Stænglen er stivhåret med modsatte, grågrønne og blødhårede blade, som fremstår ret markante.

Når foråret kommer til Danmark og naturen bliver grønnere, ses de markante blade på urten i naturen. I højsommeren – det vil sige juni-august – kommer de blåviolette blomster også til syne. Her står den flot, indtil frugtmodningens indtrædelse, hvor skuddene visner og falder til jorden.

Urtens frugt er en nød, som omsluttet af et håret yderbæger. Når skuddene visner og falder til jorden, kan myrerne komme til. Myrerne æder nøddens fedtlegeme og spreder på den måde blåhatten videre.

Det er ikke kun myrerne, der har glæde af blåhatten, men også andre insekter – herunder Blåhatjordbien, som kun lever i områder med blåhat. Forsvinder blåhatten, betyder det derfor også, at Blåhatjordbien forsvinder.

Blåhat er almindelig i hele Danmark, hvor du kan finde den i grønne områder i byen og på landet. Den trives dog særligt på enge og i grøfter, vejkanter, krat, ruderater og overdrev, hvor der er tørt til fugtigt og veldrænet, sandet bund.



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE

*- ligeså til at gøre en forskel*



# INDSAMLING OG SÅVEJLEDNING AF VILDE PLANTER

Efteråret er et godt tidspunkt at indsamle og så frø fra vilde planter. For at sikre næste års generations planter, producerer planterne store mængder frø i naturen, da mange går til spilde. Så du skal forvente at så betydelig flere frø fra vilde planter, end når du normalt køber frø til spiring. Men tag ikke flere frø end højst nødvendigt og tøm aldrig et naturområde for frø.

Frøstande og bælg skal være helt tørre inden du kan ryste eller piller de små frø ud. Brug evt. et kaffefilter til at opbevare de små frø i - på den måde sikre du, at resterende fugt vil blive opsugt.

Det er en god ide at indsamle frø fra planter som i forvejen er i dit lokalområde, da jorden er afgørende for om planter kan gro. Det er ligeledes vigtigt, at du altid sikre dig, at du ikke indsamler frø fra en sjælden eller fredet plante. Og du skal naturligvis heller ikke samle frø fra invasive planter som tværtimod skal de bekæmpes.

Når du skal så frø fra vilde planter, er det bedst at efterligne planterne i naturen. De fleste frø har godt af at ligge i jorden i løbet af vinteren, da de har behov for en kuldeperiode og skiftende temperaturer, som fremkalder spiringen, når foråret kommer.

Du kan så de vilde frø fra det sene efterår og helt frem til april. Du kan så frøene direkte på lysåbne arealer, hvor der er bar jord. Frøene skal sås i en dybde, der svarer til 1-2 gange frøets egen diameter. Er frøene meget små, kan du blande dem med lidt sand og drysse dem ovenpå jorden.

## Naturekspeditionen

Friluftsliv og naturaktiviteter er populære på tværs af alder og køn og Vesthimmerlands Kommune har med Naturekspeditionen.dk udviklet et naturformidlingstilbud, der er kendt både i og uden for kommunen.

Lad dig inspirere og kom med på unikke tilbud og arrangementer i naturen.

## Kontaktperson/Naturekspeditionen

Karin Winther/Naturvejleder  
Karin@naturekspeditionen.dk  
Mobil: +45 3032 4939  
Vesthimmerlands Kommune



Naturekspeditionen



## ALMINDELIG TORSKEMUND (LINARIA VULGARIS)

Almindelig Torskemund er en rank og opret flerårig urt med spredte ustilkede blade, der er smalle og glatte. Urten består desuden af store, tætte blomsterklaser med gule blomster, der er op til 3 cm. lange.

De gule blomster er maskeformede med en lang, spids spore med nektar. Nektaren tiltrækker insekter såsom sommerfugle, bier og andre langsnablede insekter, som bestøver blomsten.

Frugten fra Almindelig Torskemund er kapsler med sorte, linseformede frø med brede vingekanter. Frøene spredes med vinden.

Urten er almindelig i det meste af Danmark, hvor den blomstre fra juli til september. Den blomstrer særligt på åbne arealer med tør og sandet bund, som f.eks. græsmarker, skråninger og grøftekanter.

Navnet torskemund kommer af de gule blomster, der til forveksling ligner torskemunde, hvis man trykker dem på siderne. Derudover kan de lange nektarspore minde om torskens følsomme skægtråd.



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE

*- ligeså til at gøre en forskel*



# INDSAMLING OG SÅVEJLEDNING AF VILDE PLANTER

Efteråret er et godt tidspunkt at indsamle og så frø fra vilde planter. For at sikre næste års generations planter, producerer planterne store mængder frø i naturen, da mange går til spilde. Så du skal forvente at så betydelig flere frø fra vilde planter, end når du normalt køber frø til spiring. Men tag ikke flere frø en højest nødvendigt og tøm aldrig et naturområde for frø.

Frøstande og bælgeløse skal være helt tørre inden du kan ryste eller piller de små frø ud. Brug evt. et kaffefilter til at opbevare de små frø i - på den måde sikre du, at resterende fugt vil blive opsugt.

Det er en god ide at indsamle frø fra planter som i forvejen er i dit lokalområde, da jorden er afgørende for om planter kan gro. Det er ligeledes vigtigt, at du altid sikre dig, at du ikke indsamler frø fra en sjælden eller fredet plante. Og du skal naturligvis heller ikke samle frø fra invasive planter som tværtimod skal de bekæmpes.

Når du skal så frø fra vilde planter, er det bedst at efterligne planterne i naturen. De fleste frø har godt af at ligge i jorden i løbet af vinteren, da de har behov for en kuldeperiode og skiftende temperaturer, som fremkalder spiringen, når foråret kommer.

Du kan så de vilde frø fra det sene efterår og helt frem til april. Du kan så frøene direkte på lysåbne arealer, hvor der er bar jord. Frøene skal sås i en dybde, der svarer til 1-2 gange frøets egen diameter. Er frøene meget små, kan du blande dem med lidt sand og drysse dem ovenpå jorden.

## Naturekspeditionen

Friluftsliv og naturaktiviteter er populære på tværs af alder og køn og Vesthimmerlands Kommune har med Naturekspeditionen.dk udviklet et naturformidlingstilbud, der er kendt både i og uden for kommunen.

Lad dig inspirere og kom med på unikke tilbud og arrangementer i naturen.

## Kontaktperson/Naturekspeditionen

Karin Winther/Naturvejleder  
Karin@naturekspeditionen.dk  
Mobil: +45 3032 4939  
Vesthimmerlands Kommune



Naturekspeditionen



# VILD GULEROD (DAUCUS CAROTA)

Vild gulerod er en 2-årig urt, som først år har en bladroset og andet år blomstrende stængler. Mens stænglen er forgrenet, består blomsterstanden af korte, linjeformede småblade, der danner en dobbeltskærm.

Urtens frugt er smalt og æggeformet med rækkestillede stive hår. Når frøstanden er moden, knækker den af og spredes derefter af vinden. Frugten kan dog også blive spredt med dyr.

Vild gulerod er almindelig i hele Danmark med undtagelse af meget sandede og næringsfattige områder. Den vokser bl.a. ved vejkanter, skråninger og på græsmarker, hvor den blomstrer fra slutningen af juli og frem til begyndelsen af september.

Ligesom den klassiske gulerod, vi spiser ved middagsbordet, er vild gulerod gul og kan spises – smagen varierer dog. Hvor den klassiske gulerod er meget velsmagende og sød, er vild gulerod stærkt bitter.



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE

*- ligeså til at gøre en forskel*

DANMARKS VILDESTE KOMMUNE



# INDSAMLING OG SÅVEJLEDNING AF VILDE PLANTER

Efteråret er et godt tidspunkt at indsamle og så frø fra vilde planter. For at sikre næste års generations planter, producerer planterne store mængder frø i naturen, da mange går til spilde. Så du skal forvente at så betydelig flere frø fra vilde planter, end når du normalt køber frø til spiring. Men tag ikke flere frø en højest nødvendigt og tøm aldrig et naturområde for frø.

Frøstande og bælg skal være helt tørre inden du kan ryste eller piller de små frø ud. Brug evt. et kaffefilter til at opbevare de små frø i - på den måde sikre du, at resterende fugt vil blive opsugt.

Det er en god ide at indsamle frø fra planter som i forvejen er i dit lokalområde, da jorden er afgørende for om planter kan gro. Det er ligeledes vigtigt, at du altid sikre dig, at du ikke indsamler frø fra en sjælden eller fredet plante. Og du skal naturligvis heller ikke samle frø fra invasive planter som tværtimod skal de bekæmpes.

Når du skal så frø fra vilde planter, er det bedst at efterligne planterne i naturen. De fleste frø har godt af at ligge i jorden i løbet af vinteren, da de har behov for en kuldeperiode og skiftende temperaturer, som fremkalder spiringen, når foråret kommer.

Du kan så de vilde frø fra det sene efterår og helt frem til april. Du kan så frøene direkte på lysåbne arealer, hvor der er bar jord. Frøene skal sås i en dybde, der svarer til 1-2 gange frøets egen diameter. Er frøene meget små, kan du blande dem med lidt sand og drysse dem ovenpå jorden.



Naturekspeditionen

## Naturekspeditionen

Friluftsliv og naturaktiviteter er populære på tværs af alder og køn og Vesthimmerlands Kommune har med Naturekspeditionen.dk udviklet et naturformidlingstilbud, der er kendt både i og uden for kommunen.

Lad dig inspirere og kom med på unikke tilbud og arrangementer i naturen.

## Kontaktperson/Naturekspeditionen

Karin Winther/Naturvejleder  
Karin@naturekspeditionen.dk  
Mobil: +45 3032 4939  
Vesthimmerlands Kommune



# PRIKBLADET PERIKON (HYPERICUM PERFORATUM)

Prikbladet perikon er en flerårig urt der blomstrer med gule blomster fra juni til september. De grønne blade er prikkede med olieholdige kirtler, så det ligner, at de er stukket med en nål, når man ser gennem dem i modlys. Dens blomsterknopper farver rødt, når man gnider dem mellem fingrene.

Planten er afhængig af insekter til bestøvning, og er samtidig værtsplante for flere insekter, bl.a. perikonmåler og den smukke lilla perikonugle. Den laver både vegetativ forering med underjordiske udløbere og rodkud, samt frøspredning med vinden. Frøspredningen kan kun ske i tørt vejr, da frøkapslen kun er åben der.

Det er en populær snapseplante, der giver en pikant, bitter og krydret smag – og snapsen bliver flot dybrød. Den er også kendt som lægeplante. Nogle kalder den for naturens egen "lykkepille", da den bruges ved nedstemthed og let depression – og er faktisk det mest brugte middel i Tyskland.

Det græske Hypericum betyder "næsten lyng" (hypo = næsten og ereikē = lyng) og hentyder til nogle arters lyngagtige udseende. Perforatum betyder gennemhullet og hentyder til bladernes prikkede udseende, heraf det danske navn prikbladet.



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE

*-lyst til at gøre en forskel*

DANMARKS VILDESTE KOMMUNE



# INDSAMLING OG SÅVEJLEDNING AF VILDE PLANTER

Efteråret er et godt tidspunkt at indsamle og så frø fra vilde planter. For at sikre næste års generations planter, producerer planterne store mængder frø i naturen, da mange går til spilde. Så du skal forvente at så betydelig flere frø fra vilde planter, end når du normalt køber frø til spiring. Men tag ikke flere frø en højest nødvendigt og tøm aldrig et naturområde for frø.

Frøstande og bælg skal være helt tørre inden du kan ryste eller piller de små frø ud. Brug evt. et kaffefilter til at opbevare de små frø i - på den måde sikre du, at resterende fugt vil blive opsugt.

Det er en god ide at indsamle frø fra planter som i forvejen er i dit lokalområde, da jorden er afgørende for om planter kan gro. Det er ligeledes vigtigt, at du altid sikre dig, at du ikke indsamler frø fra en sjælden eller fredet plante. Og du skal naturligvis heller ikke samle frø fra invasive planter som tværtimod skal de bekæmpes.

Når du skal så frø fra vilde planter, er det bedst at efterligne planterne i naturen. De fleste frø har godt af at ligge i jorden i løbet af vinteren, da de har behov for en kuldeperiode og skiftende temperaturer, som fremkalder spiringen, når foråret kommer.

Du kan så de vilde frø fra det sene efterår og helt frem til april. Du kan så frøene direkte på lysåbne arealer, hvor der er bar jord. Frøene skal sås i en dybde, der svarer til 1-2 gange frøets egen diameter. Er frøene meget små, kan du blande dem med lidt sand og drysse dem ovenpå jorden.

## Naturekspeditionen

Friluftsliv og naturaktiviteter er populære på tværs af alder og køn og Vesthimmerlands Kommune har med Naturekspeditionen.dk udviklet et naturformidlingstilbud, der er kendt både i og uden for kommunen.

Lad dig inspirere og kom med på unikke tilbud og arrangementer i naturen.

## Kontaktperson/Naturekspeditionen

Karin Winther/Naturvejleder  
Karin@naturekspeditionen.dk  
Mobil: +45 3032 4939  
Vesthimmerlands Kommune



Naturekspeditionen



## KORN-VALMUE (PAPAVER RHOEAS)

---

De fleste kender valmuen. De store røde kronblade kan ses på lang afstand, når den blomstrer i juni og juli. Derfor forbinder mange den også med sommerens begyndelse.

Valmuen kunne man tidligere se stå talrigt i økologiske marker, så de fremstod helt røde. I dag ses dette syn ikke så ofte længere grundet den effektive dyrkning.

Vi mennesker holder meget af den smukke blomst, og det gør insekterne også. De er vilde med blomsten – også selvom der ingen nektar er. Den har nemlig store mængder pollen, som de samler til deres afkom.

Valmuens latinske navn er egentlig en sammensætning af plantens navn på to forskellige sprog, nemlig latinsk og græsk. Papaver er det latinske navn, rhoeas er det græske navn og betyder i øvrigt "rød".

Det danske ord "valmue" kommer af "walmughæ/vælsk mue". Magôn/mue er gammelt dansk for valmue og Walha/vælsk betyder "bedøvelse", da planten har en medicinsk virkning. Korn-valmue indeholder nemlig stoffet rhoeadine, som er bedøvende. Forskere undersøger faktisk om stoffet kan bruges ved behandling af morfin-afhængighed.



VESTHIMMERLANDS  
KOMMUNE

*- ligeså til at gøre en forskel*





# INDSAMLING OG SÅVEJLEDNING AF VILDE PLANTER

Efteråret er et godt tidspunkt at indsamle og så frø fra vilde planter. For at sikre næste års generations planter, producerer planterne store mængder frø i naturen, da mange går til spilde. Så du skal forvente at så betydelig flere frø fra vilde planter, end når du normalt køber frø til spiring. Men tag ikke flere frø en højst nødvendigt og tøm aldrig et naturområde for frø.

Frøstande og bælg skal være helt tørre inden du kan ryste eller piller de små frø ud. Brug evt. et kaffefilter til at opbevare de små frø i - på den måde sikre du, at resterende fugt vil blive opsugt.

Det er en god ide at indsamle frø fra planter som i forvejen er i dit lokalområde, da jorden er afgørende for om planter kan gro. Det er ligeledes vigtigt, at du altid sikre dig, at du ikke indsamler frø fra en sjælden eller fredet plante. Og du skal naturligvis heller ikke samle frø fra invasive planter som tværtimod skal de bekæmpes.

Når du skal så frø fra vilde planter, er det bedst at efterligne planterne i naturen. De fleste frø har godt af at ligge i jorden i løbet af vinteren, da de har behov for en kuldeperiode og skiftende temperaturer, som fremkalder spiringen, når foråret kommer.

Du kan så de vilde frø fra det sene efterår og helt frem til april. Du kan så frøene direkte på lysåbne arealer, hvor der er bar jord. Frøene skal sås i en dybde, der svarer til 1-2 gange frøets egen diameter. Er frøene meget små, kan du blande dem med lidt sand og drysse dem ovenpå jorden.



Naturekspeditionen

## Naturekspeditionen

Friluftsliv og naturaktiviteter er populære på tværs af alder og køn og Vesthimmerlands Kommune har med Naturekspeditionen.dk udviklet et naturformidlingstilbud, der er kendt både i og uden for kommunen.

Lad dig inspirere og kom med på unikke tilbud og arrangementer i naturen.

## Kontaktperson/Naturekspeditionen

Karin Winther/Naturvejleder  
Karin@naturekspeditionen.dk  
Mobil: +45 3032 4939  
Vesthimmerlands Kommune