

# Sanke og samle ved kysten

Langs de danske kyster kan man finde en hel del spændende ting, både planter, bær og fra havet. Her er en oversigt over typiske spiselige sager, man kan sanke i kystnære områder:

## Strandplanter og urter

- Strandarve – mild, saftig og sprød, god i salater.
- Strandkål – blade og blomster kan spises, smager lidt som kål/broccoli.
- Strandmælde – blade, der minder om spinat.
- Strandtrehage – syrlige skud, bruges som krydderurt.
- Kveller (strand-asparges) – sprød og salt, god rå eller let dampet.
- Strandportulak – kødfulde, salte blade.
- Strandarum (strandkvan) – unge skud og stængler kan bruges.
- Tang (forskellige typer som søl, blæretang, sukkertang) – kan tørres eller spises frisk i madlavning.

## Bær og frugter

- Hyben (frugterne fra strand-rosen) – til marmelade, saft eller te.
- Brombær (hvor de vokser i klitter og krat).
- Slåen – bitre, men gode til snaps eller syltetøj efter frost.

## Andres spiselige sager

- Muslinger (blåmuslinger især, men kun fra rene områder).
- Østers (f.eks. stillehavsøsters i Vadehavet og Limfjorden).
- Tanglopper/rejer (mest til snacks og eksperimentel madlavning).
- Strandurter til te (strandmalurt, strandmælde m.fl.).

## Husk altid at sanke med omtanke

- Undgå forurenede områder (havne, udløb, kloaknært vand).
- Pluk kun lidt hvert sted, så der er til naturen og andre.
- Vær sikker på at du kan identificere planten – nogle giftige ligner de spiselige.

*På næste side finder du en sæsonkalender for, hvad du kan sanke og samle ved kysten*



# Sæsonkalender ved kysten

## Forår (marts - maj)

- Strandkål – de spæde skud kan spises rå eller dampes
- Strandarve – friske, saftige blade til salater
- Kveller (strand-asperges) – begynder at dukke op sidst på foråret
- Strandmælde – unge blade fungerer som “vild spinat”
- Strandtrehage – sylrige, friske skud
- Spiselige tangarter (blæretang, søl, sukkertang) – bedst om foråret, når de er friske

## Sommer (juni–august)

- Kveller – i højsæson, sprød og salt
- Strandportulak – saftige blade til salater
- Strandarve – stadig frisk og sprød
- Strandmælde – kan høstes hele sommeren
- Hybenblomster og tidlige hyben – blomsterblade til te eller sirup
- Tang – mange arter kan samles året rundt, men er særligt gode om sommeren

## Efterår (september–november)

- Hyben – modne frugter til marmelade, suppe eller te
- Slåen – plukkes bedst efter første frost (eller lægges i fryseren)
- Brombær – ofte i klitter og krat tæt på kysten
- Kveller – stadig spiselig, men bliver mere træet sent på sæsonen
- Muslinger og østers – højsæson starter, især

## Vinter (december–februar)

- Muslinger og østers – vinteren er den bedste tid, da vandet er koldt og rent.
- Tang – kan sankes året rundt, men især vintertang (f.eks. søl) er god.
- Strandkål – rødder og overvintrede skud kan findes i mildt vejr.

God tur!

