

Hasselnötter är väldigt energirika och mättande. Sommartid hittar man dem i södra Sverige under Stockholmsgränsen.



Hasselnötter

Groblad



Grobladet är en av Sveriges vanligaste växter, så vanlig att man kanske inte lägger märke till den. Grobladet växer på gräsmattor och grusvägar. Bladen är mycket näringsrika.

Stensöta



Stensötan är en liten ormbunke som växer på skuggiga platser, mossiga stenar och gamla stubbar. Dess rötter smakar lakrits och innehåller socker, som du får energi av. Tugga på rötterna, svälj saften och spotta ut fibrerna.

Kaveldun och andra vassväxter har ätliga rötter. Märgen i rötterna är rik på stärkelse och nyttig.



Kaveldun

Maskrosor har nyttiga rötter, som du kan tvätta och äta. Bladen är beska, men du kan äta dem också om du tar bort "nerverna" i bladet. På våren kan du äta mjuka granbarr, som är energirika. Grankådan kan användas som tandkräm. Tugga på kådan en stund och spotta sedan ut den. Först kan kådan kännas torr och smulig, men mjuknar snart.