

Júní  
1990

---

---

# NÝTING VILLIGRÓÐURS

---

Leiðbeiningar  
um söfnun, verkun og sölu



**Byggðastofnun**

---

Ritvinnsla Byggðastofnunar

Kápa: Tómas Jónsson

Fjölritun: Stensill hf.

Prentun kápu: Svansprent hf.

Myndir eru birtar með leyfi Hins íslenska náttúrufræðifélags og Almenna bókafélagsins. Myndir af þörungum eru eftir Eggert Pétursson, birtar með leyfi höfundar.

# EFNISYFIRLIT

síða

FORMÁLI	
INNGANGUR .....	1
MARKAÐUR .....	3
Leiðbeiningar um söfnun og verkun .....	7
Söfnun .....	7
Verkfæri .....	8
Þurrkun .....	8
TEGUNDIR .....	9
PÖRUNGAR .....	9
Beltisþari .....	10
Fjörugrös .....	10
Grænhimna, marfúsvunta og marglýja .....	11
Hrossaþari .....	11
Marinkjarni .....	12
Purpurahimna .....	12
Sjóarhrís .....	13
Sjóarkræða .....	13
Skollapvengur .....	14
Slafak .....	14
Söl .....	14
SVEPPIR .....	14
FLÉTTUR .....	16
Fjallagrös .....	16
HÁPLÖNTUR .....	17
Aðalbláberjalyng .....	20
Beitilyng .....	20
Birki .....	21
Bláberjalyng .....	21
Blágresi .....	22
Blóðberg .....	23
Brenninetla .....	23
Gullmura .....	24
Gulmaðra .....	25
Hlaðkolla .....	25

## *Efnisyfirlit*

Holtasóley (rjúpnalauf).....	26
Klóelfting .....	27
Kúmen .....	27
Lerki .....	28
Ljónslappi .....	28
Lokasjóður (peningagrás) .....	29
Lyfjagrás .....	29
Maríustakkur .....	30
Mjaðjurt .....	30
Sortulyng .....	31
Tágamura (silfurmura) .....	31
Túnfflar .....	32
Vallhumall .....	33
Ætihvönn .....	34
HEIMILDIR .....	35
VIÐAUKI Friðlýstar plöntur .....	37

## FORMÁLI

Vorið 1989 fékk Sigmar B. Hauksson styrk frá Byggðastofnun til að kanna möguleika á nýtingu grasa og fjörugróðurs. Niðurstöður þeirrar könnunar voru að markaður væri fyrir fjallagrös, söl og blóðberg auk möguleika á markaði fyrir fleiri tegundir. Í framhaldi af þessu ákvað Byggðastofnun að hafa frumkvæði að því að þessir möguleikar yrðu nýttir. Því var haft samband við nokkra áhugasama einstaklinga til að gera tilraun með tínslu og verkun plantna fyrir markað. Tilgangurinn er að fá reynslu af því hvort nýting þessara náttúrugæða sé hagkvæm í reynd og skili tekjum í samræmi við vinnu. Ef sú verður raunin má hvetja fleiri til að nýta sér þetta sem hlutastarf eða aukabúgrein.

Lilja Karlsdóttir hefur haft umsjón með verkefni þessu hjá Byggðastofnun og tekið saman þetta rit. Það er ætlað þeim sem ætla að reyna fyrir sér í þessari grein sumarið 1990 og ef til vill gagnast það einnig þeim sem á eftir koma ef vel tekst til.

Einar Logi Einarsson hefur ritað sérstakan kafla um söfnun og verkun jurta og gefið ábendingar sem varða flestar tegundanna.

Myndir af jurtum eru flestar úr ritinu Flóru Íslands eftir Stefán Stefánsson, birtar með leyfi Hins íslenska náttúrufræðifélags. Aðrar myndir eru fengnar úr Íslenskri ferðaflóru eftir Áskel Löve, með leyfi Almenna Bókafélagsins og úr Fjörulíf, teiknaðar af Eggert Péturssyni.

Sérstakar þakkir eru færðar Kristbirni Egilssyni, grasafræðingi, sem starfar hjá Náttúrufræðistofnun, fyrir yfirlestur og ábendingar.

*Byggðastofnun, júní 1990*



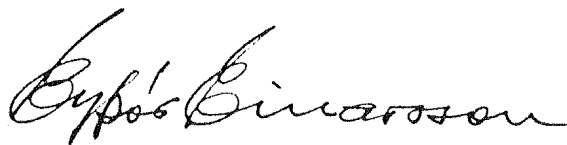
*Sigurður Guðmundsson  
forstöðumaður þróunarsviðs*

## TIL LESANDANS

Um aldaraðir hefur fólkið í landinu nýtt hinar villtu plöntur landsins, villigróðurinn, á ýmsan hátt.

Þekktust og mikilvægust hefur nýting gróðursins til beitar og heyja fyrir búsmala löngum verið. En mannfólkið hefur einnig lagt sér villtar plöntur til munns, einkum áður fyrir þegar menn grófu upp rætur og muru, tíndu ýmis konar villt ber, fjallagrös, söl og fleiri tegundir sem voru mikilvægur hluti fæðu margra á ákveðnum tíma ársins. Fjöldi plöntutegunda var einnig notaður til teigerðar og til lækninga, ýmsar jurtir, lyng og aðrir smárunnar og jafnvel lauf trjáa, en þekkingin á því sviði hefur líklega aldrei verið jafn almenn. Hún hefur þá verið því dýrmætari þeim sem yfir henni bjuggu og gátu liðsinnt þeim sem á hjálp þurftu að halda.

Þá hafa ýmsar villtar plöntur lengi verið notaðar til litunar hér á landi, einkum á bandi. Nú hefur mjög dregið úr nýtingu villtra plantna til manneiddis og lækninga og mikið af þeirri þekkingu týnt sem gengnar kynslóðir bjuggu yfir á þessu sviði, en það sem varðveist hefur er aðeins í huga og höndum fárra. Það er því mjög lofsvert framtak Bygðastofnunarinnar að beita sér fyrir því að fólk taki upp þessa góðu og gagnlegu iðju á ný og leiðbeina því svo vel megi takast. En til að svo megi verða þarf að skapa áhuga, efla þekkingu og leiðbeina svo rétt sé að farið. Það þarf að fara með gát því náttúra landsins er viðkvæm, ekki síst gróðurinn. Því er mikilvægt að tína og taka plöntuhluta þannig að ekki sé gengið of nærri lifandi plöntu, svo hún geti haldið áfram að vaxa og hægt verði að nýta hana á ný, Höfuðstólinn má ekki skerða.



*Eyþór Einarsson*

*grasafræðingur  
formaður Náttúruverndarráðs*

## INNGANGUR

Í lögum um náttúruvernd frá 1971 eru ákvæði um aðgang almennings að náttúru landsins og umgengni. Sérstök ástæða er til að vekja athygli þeirra sem hyggjast safna villtum plöntum á nokkrum greinum laganna, en öllu áhugafólki er bent á að kynna sér löginn í heild sinni. Hér þykir ástæða til að birta 11., 12. og 14. gr.

### 11. gr.

*Almenningi er heimil för um landsvæði utan landareigna lögbýla, svo og dvöl á þessum svæðum í lögmætum tilgangi.*

*Gangandi fólki er því aðeins heimil för um eignarlönd manna, að þau séu óræktuð og ógirt og að dvöl manna þar hafi ekki í för með sér ónáði fyrir búpening né óhagræði fyrir réttihafa að landinu.*

*Sé land girt, þarf leyfi landeiganda til að ferðast um það eða dveljast á því. Sama gildir um ræktuð landsvæði.*

### 12. gr.

*Almenningi er heimilt að lesa ber, sem vaxa villt á óræktuðu landi, til neyzlu á vettvangi.*

*Öllum er heimil berjatínsla á landsvæðum utan landareigna lögbýla.*

*Náttúruverndarráði er heimilt að leggja bann við notkun tækja eða verkfæra við berjatínslu, ef uggvænt þykir, að af þeim hljótist spjöll á gróðri.*

### 14. gr.

*Ekki skal að óþörfu eyða eða spilla gróðri með mosa-, lyng-, eða hrísrífi eða á annan hátt eða saurga vatnsból eða spilla vatni, hvort heldur er rennandi vatn í ám og lækjum eða í stöðuvötnum og brunnum. Nánari ákvæði um þetta skulu sett í reglugerð.*

Í náttúruverndarlögum er ekki að finna sérstök ákvæði um nýtingu plantna eins og þá sem hér er stefnt að, en eðlilegt er að taka mið af ákvæðum sem varða berjatínslu. Því verða menn að gæta þess að hafa leyfi landeigenda ef um eignarland er að ræða, en utan landareigna sem innan þarf að umgangast gróður og land með nærgætni. Af friðuðum svæðum má ekki taka plöntur og sjálfsagt er að hlífa sérkennilegum og falletum stöðum þótt ekki

## *Inngangur*

séu friðaðir. Í umfjöllun um einstakar tegundir hér á eftir eru ábendingar um hvers þarf að gæta til þess að tínslan valdi sem minnstum skaða. Ef ætlunin er að tína fleiri tegundir en hér eru nefndar er sjálfsagt að kynna sér reglur um friðlýstar plöntutegundir.

Fyrir þá sem vilja tína grös til nytja hérlendis eru til nokkrar góðar handbækur. Sumra þeirra er getið í heimildaskrá sem þessu riti fylgir eða bent á þær sem frekara lesefni þeim sem áhuga hafa. Þær bækur miða þó einkum við að menn séu að safna jurtum til notkunar fyrir sig og sína en ekki fyrir markað. Þessi bæklingur á ekki að koma í staðinn fyrir fræðibækur um jurtir heldur að leiðbeina um jurtatínslu sem tekjuöflunarleið, tínslu jurta fyrir markað. Þess vegna er ekki fjallað um tegundir jurta frá því sjónarmiði hversu nytsamlegar þær eru heldur aðeins um þær sem talið er að seljist.

Leiðbeiningar um meðferð plantnanna taka mið af kröfum markaðarins fremur en öðru. Dæmi um þetta er meðferð á sveppum. Einhver besta geymsluaðferð fyrir þá sem vilja tína villisveppi og geyma í heimahúsum er að þurrka þá. Ólíklegt er þó að mögulegt sé að þurrka sveppi til sölu, því að mikið magn af ódýrum þurrkuðum sveppum er á markaði í heiminum. Þeirri verkunaraðferð er því ekki lýst hér.



## MARKAÐUR

Íslenskar villiplöntur hafa verið seldar hér innanlands í nokkra áratugi. Þar ereinkum um að ræða söl og fjallagrös auk þess sem bláber og krækiber hafa verið seld nýttínd. Markaðurinn virðist nokkuð stöðugur og lítið eitt vaxandi. Blóðberg hefur lítið eitt komið til sölu í verslunum sem sérhæfa sig í heilsuvörum og kryddi, en ekki í nægilega miklu magni til þess að vinna sér stöðugan markað. Framboð hefur ekki fullnægt eftirspurn, þannig að fjallagrös hafa verið ófáanleg í verslunum öðru hvoru, og blóðberg nær ófáanlegt. Líklegt er að fleiri tegundir geti orðið söluvara með tíð og tíma og í tengslum við þetta verkefni verður látið reyna á það.

Íslensku plönturnar eru flestar smávaxnari og vaxa hægar en sömu tegundir gera í nágrannalöndum okkar. Þær hljóta því alltaf að verða dýrari vara en innfluttar jurtir, sem jafnvel eru ræktaðar á ökrum í hlýrra veðurfari. Eini möguleikinn til að markaðssetja villtar íslenskar jurtir er að þær séu **betri vara** en innflutt. Íslensku villiplönturnar hafa góða möguleika á því ef vandað er til söfnunar og verkunar. Plöntur sem vaxa við lágt hitastig og mikla birtu eru gjarnan kraftmeiri en ella, dæmi um þetta eru krækiber sem eru ljúffeng á norðurslóðum en bragðlítill eða óæt sunnar í álfunni. Enn frekar getum við lagt áherslu á ómengaða vöru. Ísland hefur að mestu leyti sloppið við þá mengun sem víða er orðið óviðráðanlegt vandamál í Evrópu, súrt regn, blý frá bílaútbæstri, geislun frá kjarnorkuslysum og fleira. Samt sem áður erum við ekki algerlega laus við mengunarvandamál og nauðsynlegt að hafa þau mjög í huga við söfnun plantnanna og forðast staði nálægt þéttbýli, umferð og iðnaði. Einnig er óheppilegt að safna jurtum þar sem tilbúinn áburður hefur verið notaður.

Ein tegund mengunar er orðin alvarlegt vandamál hér, gerlamengun í fjörum, sem borist getur með fugli í vatn á nærliggjandi svæðum. Þetta er sérstaklega varasamt þegar þörungum er safnað. Gæta verður þess að láta þær fjörur sem grunur leikur á að gætu verið mengaðar eiga sig.

Við verðum að vera minnug þess að um leið og slakað er á gæðakröfunum verða íslensku jurtirnar óseljanleg vara. Það verður aldrei hægt að keppa við innfluttar jurtir um verð.

Fjallagrös hafa verið nýtt í Evrópu um langt skeið, meðal annars í lyfja-iðnaði. Þau grös hafa bæði komið frá Skotlandi og Norðurlöndum og verið

## Markaður

mjög ódýr, þannig að Íslendingar hafa engan veginn verið samkeppnisfærir á þeim markaði fram að þessu. Við kjarnorkuslysið í Chernobyl eyðilögðust fjallagrös á stórum svæðum í Evrópu. Þau eru mjög seinvaxin og getur því tekið áratugi að aftur verði mögulegt að nýta þau svæði. Verð á fjallagrösum á Evrópumarkaði hefur því hækkað mjög mikið og er nú orðið raunhæft að selja íslenska uppskeru þangað.

Í þessum bæklingi er getið um 24 tegundir háplantna, 13 tegundir þörunga í sjó og einnar fléttu, fjallagrasanna. Auk þess er lítið eitt um sveppatínslu. Þar sem fáar tegundanna hafa verið markaðsvara áður er ekki vitað hversu mikið magn er hægt að selja af þeim. Sumar tegundanna eru bæði algengar og auðteknar og því nokkur hætta á að fljótt safnist meira af þeim en möguleiki er að koma í verð. Því er nauðsynlegt að hafa samband við kaupendurna áður en vinna er lögð í að safna miklu magni af nokkurri tegund.

Verðlagning tegundanna verður með hliðsjón af þeirri vinnu sem áætlað er að söfnun og verkun kosti. Einar Logi Einarsson hefur áætlað hlutfallslegan tíma sem fer í að taka nokkrar ólíkar tegundir og flokkað þær eins og hér segir:

1	Fljótteknast og ódýrast:	Mjaðjurt, vallhumall
2		Hvannafær, klóelfting, maríustakkur
3		Birkilauf, hvannarætur
4		Bláberjalyng, blágresi, fíflarætur
5		Aðalbláberjalyng, sortulyng
6		Hlaðkolla (gulbrá), silfurmura
7		Fjallagrös
8		Ljónslappi, rjúpnalauf
9		Blóðberg
10	Seinteknast og dýrast:	Gulmaðra, kúmen, lokasjóður

Þessi listi er ekki tæmandi, enda ætlaður til viðmiðunar en ekki við beinan útreikning. Þörungarnir, sem ekki er getið hér eru flestir ódýrari.

Þar sem nú er verið að gera tilraun með hvað hægt er að selja getur farið svo að ekki verði öllu komið í verð. Á hinn bóginn er nauðsynlegt að eitthvað magn sé til af hverri tegund ef vel selst. Því er best að fara hægt í sakirnar, safna dálitlu magni af þeim plöntum sem menn hafa aðgang að, semja við kaupendur um hversu mikið þeim er sent af uppskerunni, en geyma eitthvað til að bæta inn á markaðinn ef þörf krefur. Gera má ráð fyrir að þær tegundir

*Markaður*

sem lengst hafa verið á markaði seljist í mestu magni, en óvissara er hvernig tekst með þær nýju.

Þegar búið er að semja um sölu við ákveðinn kaupanda, er varan vaktuð, pakkað í góðar umbúðir (saman ber næsta kafla) og send kaupandanum ásamt nótu. Kaupandinn skoðar vöruna og viktur aftur og sendir greiðslu eftir því sem samið var um.

# Leiðbeiningar um söfnun og verkun

## Söfnun

Nokkur atriði er nauðsynlegt að hafa hugfast við söfnun plantna. Ekki er sama hvar eða hvenær plönturnar eru teknar né heldur á hvern hátt. Tína ber plönturnar eingöngu þar sem tryggt er að þær séu svo lausar við hugsanlega mengun, sem mögulegt er. Ágætt er að hafa til viðmiðunar, að tína ekki plöntur í þéttbýli eða nær vegum en 50 m til að forðast ryk og hugsanlega blýmengun, einnig er rétt að halda sig utan 5-10 km radíus frá álveri eða öðrum stóriðjuverum. Einnig ber að forðast öll svæði landsins sem hafa mátt þola tilbúinn áburð eða skordýraeitur.

Almennt gildir að aðeins á að tína heilbrigðar plöntur lausar við skemmdir af völdum sjúkdóma, veðurs eða snýkjudyra.

Best er að tína plönturnar þurrar, þ.e. ekki í rigningu eða skömmu eftir rigningu, bæði er að þá eru þær kraftmeiri og eins tekur þá skemmri tíma að þurrka þær.

Hverja plöntu skal tína í kjörlendi hennar eða þar sem hún dafnar best. Sé jurttin tekin öll ofan rótar þ.e. ef aðallega á að nýta blöð hennar s.s. mjaðarurt, maríustakk og vallhumal, skal taka hana rétt fyrir blómgun.

Hér á eftir kemur upptalning algengara te- og nytjaplantna ásamt blómgunartíma þeirra, þess ber þó að geta að blómgunartími getur verið breytilegur eftir árferði og staðháttum og ekki er óalgengt að þar geti skeikað 2-3 vikum til eða frá.

Rætur ber að taka snemma vors áður en sprettur upp af þeim, eða að hausti þegar plantan er fallin. Fræ s.s. hvannafræ, er best að taka um það bil er það nær fullum þroska, þó áður en það fer að missa vökva og þorna.

Hvar sem plöntur eru teknar ber ávallt að gæta þess að skilja nægilega mikið eftir á hverjum bletti til að jurttin nái að blómstra og viðhaldast á svæðinu.

## Verkfæri

Pegar plöntum er safnað eru rétt verkfæri nauðsynleg bæði til að tryggja góðan árangur við tísluna og ekki síður til að koma í veg fyrir skaða á viðkvæmri náttúru landsins.

Beitt sigð eða stuttur hnífur nýtast best við skurð háplantna, trjáklippur til að taka birkikvisti, lítil skæri eða hnífur á lyng s.s. sortulyng, rjúpnalauf og blóðberg og mjó stunguskófla við rótatöku.

Flestar plöntur er best að tína í pappakassa, lérefts- eða strigapoka, forðast þó að troða í þessi ílát vegna hættu á ofhítnun í ferskum jurtum. Einstaka tegundir s.s. lyng og rætur má þó tína í plastpoka.

## Purrkun

Ef þess er gætt að tína eingöngu þurrar plöntur auðveldar það mjög þennan þátt grasasöfnunarinnar. Dreifið plöntunum á tau eða striga svo lofti vel um þær, á heitum og dimmum stað þ.e. í flestum tilvikum verður að forðast að plönturnar þorni í sólarljósi. Sumar tegundir er best að hengja upp í litlum knippum til þerris.

Þurrkunin getur, eftir tegundum plantna, tekið frá nokkrum dögum til nokkurra vikna. Þurrkaðar plöntur geymast best á köldum og þurrum stað, í glerkrúsum með skrúfuðu loki. Fyrstu vikurnar þarf að fylgjast náið með krúsunum, ef þær döggar að innan hafa plönturnar ekki verið nægilega þurrkaðar.

Fullþurrkaða og frágengna vöru má senda til kaupenda hvort sem er í nýjum hreinum pappakössum, vel lokuðum eða í léreftspoka sem hlíft er með plastpokum. Við sendingu þarf að taka fram að um matvöru sé að ræða, til að tryggja hreinlega meðferð í flutningi.

*Einar Logi Einarsson*

## TEGUNDIR

Hér á eftir verður fjallað um þær tegundir sem til greina koma við nýtingu. Þeim er skipt í 4 hópa. Fyrst koma þörungar síðan sveppir, þá fléttur og loks háplöntur.

### PÖRUNGAR

Þörungar lifa flestir í sjó eða vatni. Þeir eru ýmist sviðlægir eða fastsitjandi. Svifþörungarnir mynda undirstöðu lífsins í sjónum og vaxa þar í gífurlegu magni, má þar nefna, kalkþörungum, kísilþörungum og skorubörunga.

Í fjöru og á grunnsævi vaxa botnlægir þörungar. Um 250 tegundir eru þekktar við strendur Íslands. Flestar eru smávaxnar, stórar áberandi tegundir eru aðeins um 100. Þörungum er skipt í þrjá hópa eftir litarefnum, grænþörungum, brúnþörungum og rauðþörungum.

Grænþörungar þurfa mest ljós og eru því efst í fjörunni, t.d. maríusvunta og grænhimna. Brúnþörungar eru neðar í fjörunni, t.d. bólubang og klóþang, beltisþari og hrossaþari. Rauðþörungarnir þurfa minna ljós og geta lifað á allt að 200 m dýpi. Þeir finnast líka ofar í fjörunni t.d. sól og purpurahimna.

Úr þörungum eru unnin efni sem notuð eru í matvæli, iðnað og lyfjagerð. Auk þess sem þeir eru víða notaðir óunnir til átu t.d. í Japan.

Tegundir

### **BELTISPARI**

(*Laminaria saccharina*)

#### **Lýsing**

Stórar, aflangar, brúnar blöðkur sem sitja á stilk (þöngli) sem er festur við klöppina með greinóttum festusprotum (þöngulhaus). Lengd 0,5-2,0 m. Vex neðst í grýttum fjörum eða klapparfjörum.

#### **Árstími**

Beltisparinn vex á vorin og er blaðkan fullvaxin í maí/júní.

#### **Tínsla**

Skorinn.

#### **Meðferð**

Purrkaður strax eftir tínslu.

#### **Ábendingar um ítarlegra efni**

Karl Gunnarsson: Íslenskir matþörungar, fjölrít.

### **FJÖRUGRÖS**

(*Chondrus crispus*)

#### **Lýsing**

Dumbrauðar eða svartar plöntur. Greinarnar sléttar Vaxa neðst í fjöru.

#### **Árstími**

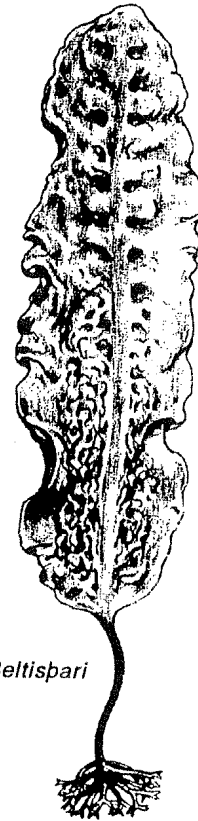
Allt árið.

#### **Meðferð**

Grösin skuluð þar til þau verða hvítleit. Purrkuð.

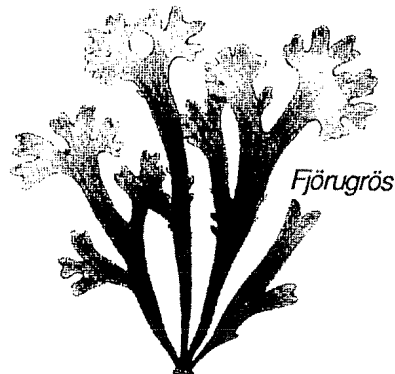
#### **Ábendingar um ítarlegra efni**

Karl Gunnarsson: Íslenskir matþörungar, fjölrít.



Beltispari

Mynd úr „Fjörlíf“  
Eggert Pétursson



Fjörugrös

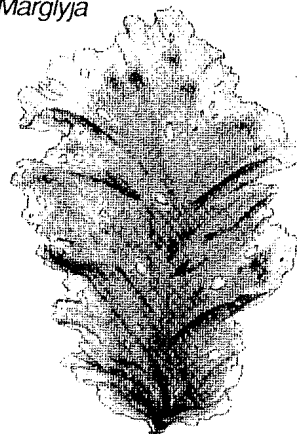
Mynd úr „Fjörlíf“ Eggert Pétursson

**GRÆNHIMNA,**  
(*Monostroma grevillei*)

**MARÍUSVUNTA**  
(*Ulva lactuca*)

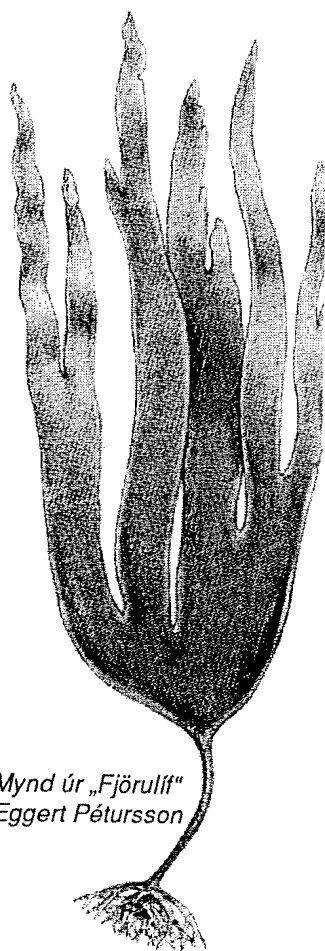
**MARGLÝJA**  
(*Ulvaria obscura*)

Marglýja



Mynd úr „Fjörulíf“  
Eggert Pétursson

Hrossapari



Mynd úr „Fjörulíf“  
Eggert Pétursson

#### Lýsing

Þessar þrjár tegundir er erfitt að greina í sundur. Þær eru 10-30 cm háar og fagurgrænar. Vaxa um alla fjöru, mest neðst. Þessar tegundir ná oft miklum vexti við skolpræsi. Mikil gróska í þessum tegundum getur því bent til að fjaran sé menguð.

#### Árstími

Af marglýju og grænhimnu er mest á vorin, en maíusvuntu má finna allt árið

#### Meðferð

Þvegnar og þurrkaðar ef ekki er ætlunin að nota þær strax.

#### Ábendingar um ítarlegra efni

Karl Gunnarsson: Íslenskir matþörungar, fjölrít.

**HROSSAPARI**  
(*Laminaria digitata*)

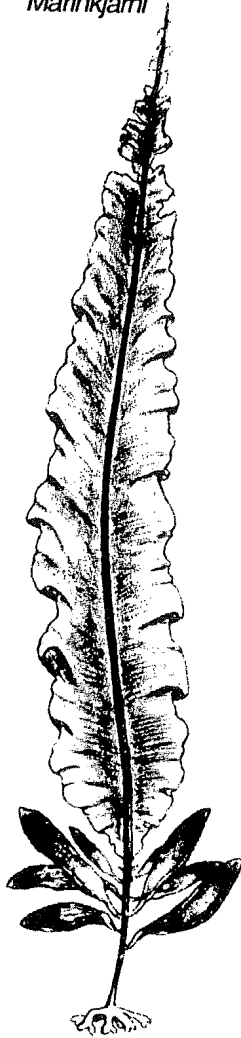
#### Lýsing

Brúnn, 50-100 cm. Blaðkan er klofin í ræmur, stilkurinn hliðflatur og sveigjanlegur, blaðfóturinn fleyglaga. Hrossaparinn er ekki talinn meðal bestu matþörunga.



Tegundir

Marinkjarni



Mynd úr „Fjörulíf“  
Eggert Pétursson

**MARINKJARNI**  
(*Alaria esculenta*)

**Lýsing**

Marinkjarni er einn til þrjú metrar að lengd, gulbrúnn eða brúnn áþekkur beltisþara í fljótu bragði en blaðkan er með greinilegum miðstreng. Vex neðst í fjöru og í sjó einkum þar sem brimasamt er.

**Árstími**

Næringarríkastur á haustin.

**Meðferð**

Afvatnaður einn til tvo daga, síðan saxaður og þurrkaður.

**Ábendingar um ítarlegra efni**

Karl Gunnarsson: Íslenskir matþörungur, fjölrít.

**PURPURAHIMNA**  
(*Porphyra umbilicalis*)

**Lýsing**

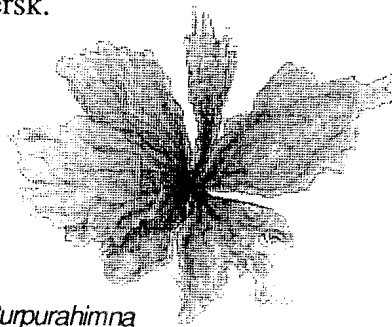
Litur ljósbrúnn, dumbrauður eða rauðfjólublár, 5-15 cm í þvermál. Vex um alla fjöru.

**Árstími**

Mest á haustin og fyrri hluta vetrar.

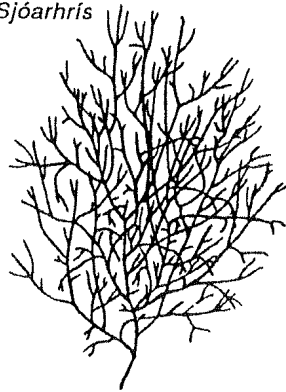
**Meðferð**

Þurrkuð eða notuð fersk.



Purpurahimna  
Mynd úr „Fjörulíf“ Eggert Pétursson

Sjóarhrís



Mynd úr „Fjörulíf“  
Eggert Pétursson

**SJÓARHRÍS**  
(*Ahnfeltia plicata*)

**Lýsing**

Sívalar, svartar, virkenndar hríslur. Vaxa í fjörupollum og á grunnu vatni neðan fjöru.

**Árstími**

Allt árið.

**Meðferð**

Hreinsa þarf greinarnar vel þegar hrísinu er safnað. Þurrkað.

**Ábendingar um ítarlegra efni**

Karl Gunnarsson: Íslenskir matþörungar, fjölrít.

**SJÓARKRÆÐA**  
(*Gigartina stellata*)

**Lýsing**

Líkjast fjörugrösum, nema hvað greinarnar eru rennulaga. Vex á svipuðum stöðum og oft saman neðst í fjöru. Sjóarkræðan þó fremur á brimasömum stöðum.

**Árstími**

Allt árið.

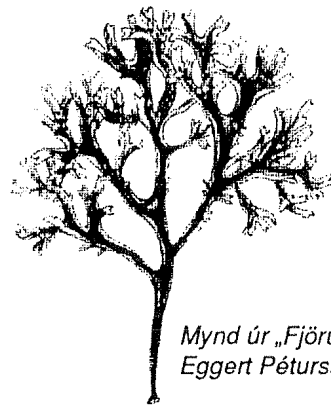
**Meðferð**

Skoluð þar til þau verða hvítleit, þurrkuð.

**Ábendingar um ítarlegra efni**

Karl Gunnarsson: Íslenskir matþörungar, fjölrít.

Sjóarkræða



Mynd úr „Fjörulíf“  
Eggert Pétursson

Tegundir

### SKOLLAPVENGUR

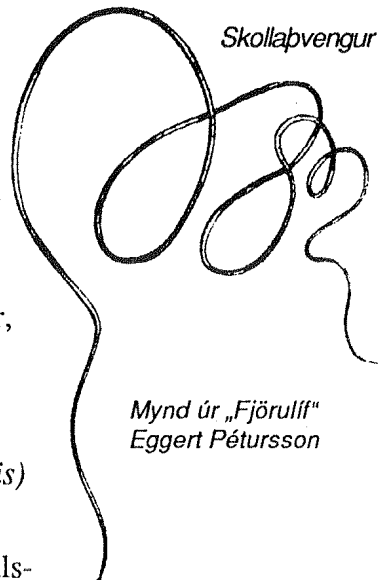
(*Chorda filum*)

#### Lýsing

Brúnn, ógreindur þráður, 40 cm - 2 m. Vex í fjörupollum, neðst í skjólsælum fjörum. Lóþvengur, sem er þakin brúnni ló, líkist skollapveng.

#### Ábendingar um ítarlegra efni

Karl Gunnarsson: Íslenskir matþörungar, fjölrít.



Skollapvengur

Mynd úr „Fjörlíf“  
Eggert Pétursson



Slafak

### SLAFAK

(*Enteromorpha intestinalis*)

#### Lýsing

Grænt, 10-40 cm. Vex í alskyns fjörum.

#### Ábendingar um ítarlegra efni

Karl Gunnarsson: Íslenskir matþörungar, fjölrít.

Mynd úr „Fjörlíf“  
Eggert Pétursson

### SÖL

(*Rhodymenia palmata*/*Palmeria palmata*)

#### Lýsing

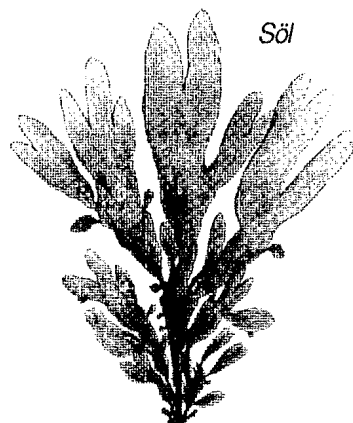
Rautt eða dökkrautt, oft nærri svart, þang sem vex á steinum í sjó. Flatvaxið og greint, 10-40 cm langt.

#### Árstími

Síðsumars og fram eftir hausti.

#### Tínsla

Sæta verður sjávarföllum til að komast að



Söl

Mynd úr „Fjörlíf“  
Eggert Pétursson

sölvunum því þau vaxa neðan við miðja fjöru og koma lítið upp úr sjó. Oftast er nauðsynlegt að vaða nokkuð djúpt við tínsluna ef ætlunin er að ná miklu magni í einu. Sölin eru reytt af steinum og klettum. Best er að tína í taupoka svo sjór geti runnið úr sölvunum jafn óðum og þau eru tínd.

#### **Meðferð**

Oft er nokkur sandur í sölvunum og er þá nauðsynlegt að skola þau.

Steina, skeljar og aðrar tegundir af þangi verður að tína úr sölvunum. Þó eru takmörk fyrir því hve langt er hægt að ganga í að tína smæstu skeljarnar úr, eitthvað af þeim hlýtur alltaf að verða eftir.

Sölin eru þurrkuð. Handhægt er að breiða þau á léreft úti í góðu veðri, en inni í vel loftræstu rými ef veður er rakt. Sölin eru tekin saman að kvöldi og breytt úr þeim aftur að morgni 2-4 sinnum. Sölvunum verður að snúa svo þau þorni og hrista þau vel. Of hröð þurrkun verður til þess að sölin harðna. Gott er að troða sölvunum þétt að þurrkun lokinni eða geyma undir fargi.

Hugmyndir eru um að þurrka söl í tromlu með blæstri og líklega er nauðsynlegt að hafa aðgang að slíkum útbúnaði ef um mjög mikið magn er að ræða.

#### **Ábendingar um ítarlegra efni**

Lúðvík Kristjánsson: Íslenskir sjávarhættir, fjörunytjar.

Karl Gunnarsson: Íslenskir matþörungar, fjölrít.

Tegundir

## SVEPPIR

Sveppir hafa ekki blaðgrænu og geta því ekki tillífað, þ.e. unnið lífræn efni úr ólífrænum efnum andrúmsloftsins. Þeir lifa því á rotandi lífrænum leifum og/eða í samlífi eða sníkjulífi við arðar jurtir.

Á Íslandi eru þekktar yfir 1000 sveppategundir en talið er að þær geti verið helmingi fleiri. Flestir þeirra sjást ekki með berum augum. Milli 20 og 30 tegundir eru taldar góðar til átu.

Stór hluti matsveppa telst til sveppahóps sem kallast basíðusveppir eða kólfsveppir (basidiomycetes) t.d. lerkisveppur og kúalubbi. Þeir ala allan aldur sinn neðanjarðar, mynda þéttofið net sveppþráða í jarðveginum og eru oft í samlífi við rætur trjáa eða runna. Til að fjölga sér mynda þeir æxlihnúða (gróaldin) sem vaxa upp úr jörðinni síðsumars, oft eftir rigningu. Það eru þessi aldin sem almenningur kallar sveppi eða gorkúlur og eru nýtt til matar.

Af íslenskum sveppum eru 6-10 tegundir sem nýta má fyrir veitingahúsa- markað. Til dæmis:

- Kóngssveppur (*Boletus edulis*)
- Kúalubbi (*Leccinum scabrum*)
- Lerkisveppur (*Suillus grevillei*)
- Furusveppur (*Suillus luteus*)
- Gulhnefla (*Russula claroflava*)
- Móhnefla (*Russula xeramplina*)

Að auki er talið að selja meggi gorkúlu (*Bovista nigrescens*) ferska erlendis fyrir gott verð, en flutningar verða að vera afar greiðir, því geymsluþolið er ekki mikið. Til athugunar er að þurrka gorkúlu, en til þess þarf sérstaka aðstöðu.

### Lýsing

Til þess að greina sveppi rétt þarf ítarlegri fræðslu en þetta kver hefur að bjóða. Sá sem hyggur á að tína sveppi í atvinnuskyni þarf að verða sér úti um góðar handbækur og helst að auki einhverja leiðsögn kunnáttufólks í byrjun.

Byrjendum í sveppatínslu er ráðlagt að læra að þekkja tvær til þrjár algengar tegundir og láta aðra sveppi eiga sig í fyrstu. Síðar má bæta við tegundum

til að nýta betur aðgengileg svæði. Til dæmis má nefna kúalubba og furu-svepp auk gorkúlunnar.

### **Árstími**

Síðsumar.

### **Tínsla**

Sveppirnir verða að vera ungir og nokkurn veginn lausir við skemmdir eftir snígla og skordýr. Best er að taka neðst um sveppinn og snúa honum eilítið. Aldrei má kippa upp sveppum því þá er sveppþráðunum hætt við skemmdum. Ráðlegt er að tína sveppi í körfur eða kassa, aldrei í plastpoka.

### **Meðferð**

Sveppirnir eru grófhreinsaðir jafn óðum og þeir eru tíndir, rusl burstað af þeim, skorið af stafnum og smávægilegar skemmdir skornar burtu. Þykka sveppi er gott að skera í tvennt til að sjá hvort þeir eru maðkaðir. Möðkuðum sveppum verður að henda og er best að gera það á staðnum.

Sveppir eru mjög viðkvæmir og geymast illa. Því getur orðið nauðsynlegt að koma upp söfnunarmiðstöðvum á nokkrum stöðum á landinu þar sem sveppirnir yrðu hreinsaðir og frystir. Óráðlegt er að geyma ferska sveppi lengur en sólarhring eftir að þeir eru tíndir og þá má ekki geyma í plastílátum né plastpokum.

Til þess að sveppir geymist vel í frosti þarf að fullhreinsa þá, skera í hæfilega stóra bita og hita við vægan hita á pönnu, láta þá kólna á opnum bakka og raða þeim síðan í þau ílát sem á að frysta þá í. Frysta.

### **Ábendingar um ítarlegra efni**

Ása Margrét Ásgrímsdóttir og Guðrún Magnúsdóttir: Villtir matsveppir á Íslandi, AB, Reykjavík 1989.

Tegundir

## FLÉTTUR

Fléttur eru samlífi svepps og þörungs. Sveppurinn er fyrirferðarmeiri og ræður mestu um útlit fléttunnar. Sveppurinn er venjulega asksveppur sem myndar langa granna þræði. Þörungarnir eru örsmáir græn- eða blágræn-þörungar.

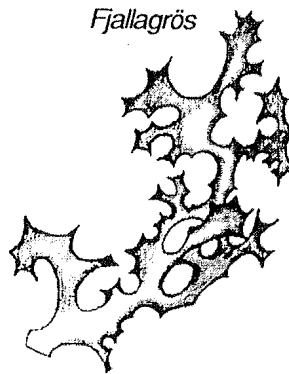
Samlífið byggist á því að báðir aðilar njóta góðs af. Hagnaður þörungs er vörn gegn of mikilli birtu, tiltölulega hátt og jafnt rakastig og næringarefni frá sveppi. Hagnaður svepps eru lífræn efni frá þörungi þar sem þeir geta unnið nítur (köfnunarefni) úr andrúmsloftinu.

### FJALLAGRÖS

(*Cetraria islandica*)

#### Lýsing

Fjallagrös eru ljós á lit gráleit eða brúnleit. Plantan er smágerð (5-10 cm), öll flatvaxin og greinist töluvert. Fjallagrös vaxa fyrst og fremst á hálendi, víða á heiðum og jafnvel um miðhálendið. Mundagrös líkjast fjallagrösum mjög, en eru fingerðari og á jöðrum þeirra eru litlar totur. Líklegt er að áður fyrir hafi þessar tvær tegundir verið tándar jöfnum höndum. Þess má geta að Rannsóknastofnun landbúnaðarins hefur greint næringarefni í fjallagrösum sem eru mjög kolvetnarík (84,8 %) og innihalda mikið af kalki. Margar fléttur innihalda bakteríudrepandi sýrur og hafa reynst vel til sumra lækninga og sem rotvarnarefni.



#### Árstími

Ágúst - september.

Sumir telja best að taka fjallagrös í júní, en hægt er að tína þau fram eftir hausti.

#### Tínsla

Tínast án verkfæra í eða stuttu eftir rigningu, þau eru þá mjúk og nást með minni skemmdum á öðrum gróðri. Létt er að tína fjallagrös því þau hafa ekki rætur og liggja nærri laus, en oft vaxa þau á kafi í lyngi eða mosa. Vöxtur fjallagrasa er hægur, 1-2 mm á ári. Það er því full ástæða til að hafa í huga

að þau grös sem verið er að tína hverju sinni hafa þurft að minnsta kosti 5-10 ár til að vaxa, oft mun lengri tíma. Því er ekki hægt að taka fjallagrös af sama staðnum ár eftir ár og ráðlegt er að skilja eitthvað eftir til þess að svæðið eigi auðveldara með að jafna sig.

#### **Meðferð**

Aðskotahluti, gras mosa o.þ.h. verður að handtína úr grösunum. Þetta er mjög mismikil vinna eftir aðstæðum við tínslu. Síðan eru þau þvegin úr köldu vatni.

Fjallagrös er auðvelt að þurrka því þau klessast ekki saman og eru nægilega stíf til þess að vel loftar um þau. Einfaldast er að breiða þau á léreft á þurrum stað.

#### **Ábendingar um ítarlegra efni**

Björn L. Jónsson: Íslenskar lækninga- og drykkjarjurtir, 1973.

Ingólfur Davíðsson: Ofurlítið um lækningajurtir; Garðyrkjuritið 1979.



Tegundir

## HÁPLÖNTUR

Helstu einkenni háplantna eru að þær hafa rætur, stöngul og blöð. Einnig hafa þær æðastrengjakerfi sem flytur vatn frá rótum upp til annarra plöntuhluta og næringarefni frá blöðunum niður í stofn og rötakerfi.

Flestar tegundirnar fjölga sér með fræjum og mynda blóm og kallast því blómplöntur. Aðrar mynda gró og kallast gróplöntur t.d. elftingar og burknar.

Á Íslandi vaxa 438 tegundir villtra háplantna.

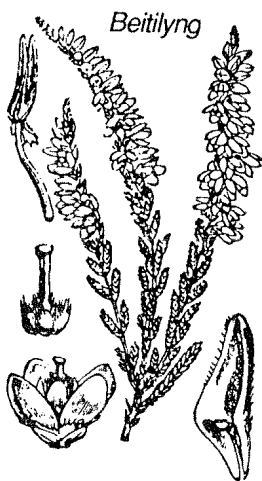
### AÐALBLÁBERJALYNG

(*Vaccinium myrtillus*)

#### Lýsing

Sumargrænn smárunki með ljósgrænum hvassstrendum greinum. Blöðin smásagtennt, ljósgræn, þunn og egglega. Finnst aðallega á skjólgóðum stöðum í skóglendi, móm og hlíðarbolllum þar sem snjóþyngst er. Síst á Suðurlandi.

Árstími Júní.



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið íslenska náttúrufræðistofnun

#### Tínsla

Takist með skærum eða stuttum hníf, einungis yngstu sprotar.

Meðferð Þurrkað.

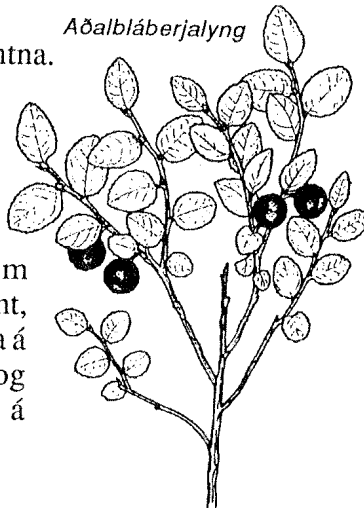
### BEITILYNG

(*Calluna vulgaris*)

#### Lýsing

Kræklóttur smárunki, getur orðið þriggja áratuga gamall. Blöðin eru smá og krossgagnstæð. Blómin lítil í löngum klösum, greinaendar oftast blómlausir. Vex í mólendi og á heiðum. Algengt nema á NV-landi og miðhálandi.

Aðalbláberjalyng



Mynd úr „Íslensk ferðaflóra“  
Almenna Bókafélagið

**Árstími** Nýblómgað í ágúst.

**Tínsla** Tekið með skærum eða klippum, einungis nývaxnir sprotar.

**Meðferð** Þurrkað, gjarnan í knippum.

### BIRKI

(*Betula pubescens*)

#### Árstími

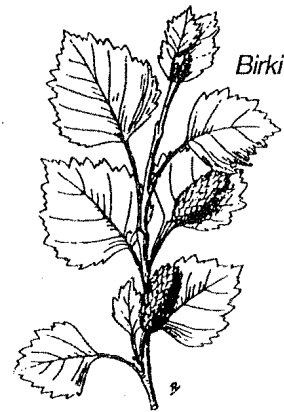
Fyrri hluta júní eða seinni hluta ágúst. Ef birkilauf er tínt á miðju sumri er mikil hætta á að skordýr slæðist með.

#### Tínsla

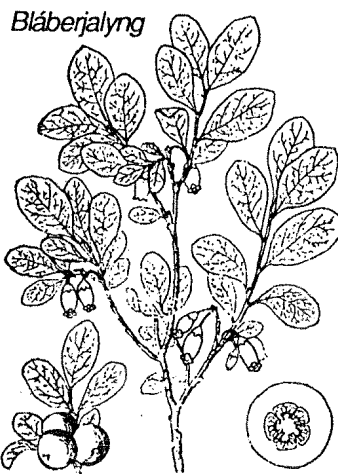
Takist 5-10 cm sproti fremst af greinum, nýlaufgað í júní eða ársproti seint í ágúst, notið trjáklippur. Tína ber frá skemmd lauf og möðkuð. Kvisturinn á að fylgja með blöðunum því í berkinum eru líka virk efni.

#### Meðferð

Birki er ekki viðkvæmt í þurrkun, en nauðsynlegt er að dreifa vel úr því helst svo að lofti undir.



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið Íslenska náttúrufræðifélag



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið Íslenska náttúrufræðifélag

### BLÁBERJALYNG

(*Vaccinium uliginosum*)

#### Lýsing

Sumargrænn smárunni, blöðin blágræn og egglega. Algengt um allt land í kjarri, mólendi og mýrum.

#### Árstími

Maí-júní.

#### Tínsla

Yngstu sprotarnir takist með skærum eða stuttum hníf.

#### Meðferð

Þurrkað, gjarnan í knippum. Polir þurrkun í sól.

Tegundir

### Ábendingar um ítarlegra efni

Einar I. Siggeirsson: Villtar berjategundir á Íslandi; Garðyrkjuritið 1979

### BLÁGRESI

(*Geranium sylvaticum*)

#### Lýsing

Jurtin er fjölær vex upp af skriðulum jarðstöngli, 20-50 cm há. Blöðin eru stór og handskipt, blómin oftast fjólblá. Finnst helst í skjóli við kjarr eða í hvömmum, lautum og snjóðældum um allt land. Meðan jurtirnar eru óblómgaðar er hægt að villast á blágresi og sóley vegna handskiptu blaðanna. Flipar sóleyjarblaðanna skerðast dýpra og eru sepóttir enblöð blágresisins eru fremur tennt.

#### Árstími

Rétt fyrir blómgun og í blóma í júní-júlí.

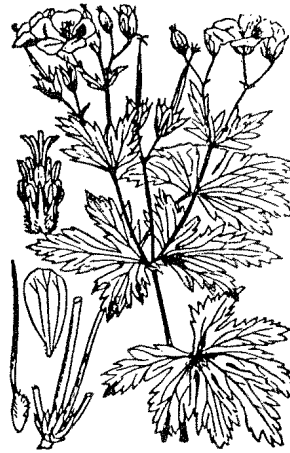
#### Tínsla

Vegna lítillar rótar þarf að nota mjög beittan hníf svo jurtin upprætist ekki við tínslu. Best er að tína í gisinn poka og alls ekki troða í pokann. Blöðin mega ekki vera farin að roðna þegar þau eru tínd.

#### Meðferð

Blágresi má ekki þvo. Þurrka ber jurtina svo fljótt sem auðið er eftir tínslu. Blágresi er sérlega hætt við skemmd sé því pakkað þétt, því það hitnar mjög fljótt í því vegna sterkra sýra sem það inniheldur. Þarf góða dreifingu og daglegan snúning við þurrkun. Góð loftræsting er nauðsynleg. Blöðin roðna í þurrkun ef þau eru skemmd. Gott er að þurrka blágresi í knippum, en þá má ekki setja nema 3-4 plöntur í hvert knippi.

Blágresi



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið íslenska náttúrufræðifélag

**BLÓÐBERG***(Thymus praecox ssp. arcticus)***Lýsing**

Afar fíngerður jarðlægur smárunni sem blómstrar mikið, rauðbleikum eða blárauðum blómum, í júní. Algengt í mólendi, melum og sendnum jarðvegi um allt land.

**Árstími**

Blóðberg þarf að tína í júní, um það leyti sem blómgun er að hefjast. Blómgunin er fyrst á láglandi en síðar eftir því sem það vex hærra. Því má lengja tínslutímann nokkuð með því að færa sig af lægri svæðum á hálendari.

**Tínsla**

Takist með skærum eða stuttum og beittum hníf, forðist skemmdir á róta-kerfi. Aðeins skulu teknar fíngerðustu greinar. Aldrei má klippa svo nærri að gamlar, grófar og trénaðar greinar fylgi með.

**Meðferð**

Grasstrá og annað slíkt er tínt frá. Þvegið úr ísköldu vatni.

Þurrkað inni. Vegna rokkgjarnra olía í blóðbergi þarf að forðast hærra hitastig en 20-25 °C við þurrkun.

**Ábendingar um ítarlegra efni**

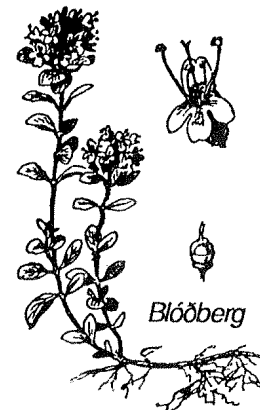
Ágúst H. Bjarnason: Íslensk flóra með litmyndum, 1983.

Björn L. Jónsson: Íslenskar lækninga- og drykkjarjurtir, 1973.

Ingólfur Davíðsson: Ofurlítið um lækningajurtir; Garðyrkjuritið 1979.

**BRENNINETLA (stórnetla og smánetla)***(Urtica dioica og Urtica urens)***Lýsing**

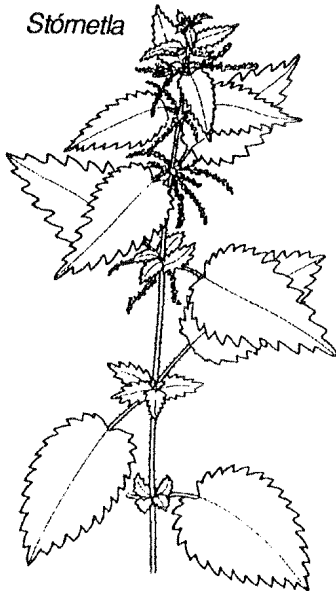
Stöngullinn uppréttur, ferstrendur. Blöðin langydd, hvassagtennt. Blómhnoðun í greinóttum öxum, hangandi. Vex sem illgresi kringum bæi. Smánetlan er minni, vex í fjörum og görðum og hefur minni kringlóttari blöð.



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið Íslenska  
náttúrufræðifélag

## Tegundir

Stómetla



Mynd úr „Íslensk ferðaflóra“  
Almenna Bókafélagið

### Árstími

Best nýsprottin.

### Tínsla

Skorin eða slegin með ljá. Nauðsynlegt er að nota hanska.

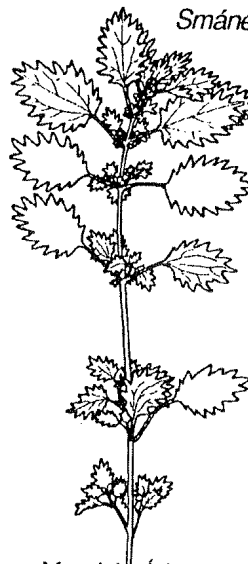
### Meðferð

Þessum tveimur tegundum verður að halda hvorri fyrir stig, en báðar eru notaðar, smánetlan þó meira. Þurrkuð.

### Til athugunar

Brenninetlu er auðvelt að taka í miklu magni, en markaður er lítill. Hafið ævinlega samband við kaupanda áður en lagt er í vinnu við söfnun.

Smánetla



Mynd úr „Íslensk ferðaflóra“ Almenna  
Bókafélagið

## GULLMURA

(*Potentilla crantzii*)

### Lýsing

Jurtin vex upp af jarðstöngli, nokkrir greindir stönglar vaxa venjulega saman upp af jarðstönglinum. Blöðin eru 3-5 fingruð, blómin minna á sóley, en hafa rauðgula bletti neðst.

### Árstími

Rétt fyrir blómgun í júní-júlí.

### Tínsla

Klippt vel ofan við jörð.

Gullmura



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið íslenska náttúrufræðifélag

**Meðferð**

Þurrkuð.

*Gulmaðra*

Mynd úr „Flóra Íslands“

Hjð Íslenszka náttúrufræðifélag

**GULMAÐRA**

(*Galium verum*)

**Lýsing**

Upprétt, 15-50 cm há, vex upp af rauðum skriðulum jarðstöngli, blöðin striklaga í kransi, blómin gul, smá og þétt. Ilmar. Aðallega á þurru vallendi um allt land.

**Árstími**

Tekin í fullum blóma í júní - ágúst.

**Tínsla**

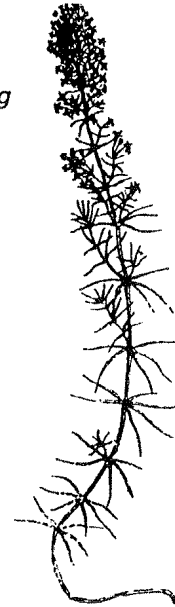
Klippt eða slegin.

**Meðferð**

Þurrkuð, gjarnan í knippum. Vill molna í þurrkun og því gott að hafa þéttan dúk undir. Notuð bæði í te og krydd.

**Ábendingar um ítarlegra efni**

Ingólfur Davíðsson: Ofurlítið um lækningajurtir; Garðyrkjuritið 1979.



*Hlaðkolla*



Mynd úr „Íslensk  
ferðaflóra“ Almenna  
Bókafélagið

**HLAÐKOLLA (túnbrá, gulkolla, gulbrá)**

(*Chamomilla suaveolens*)

**Lýsing**

Líkist baldursbrá, en hvítu blómin vantar í körfurnar. Vex sem slæðingur við hýbýli og oft í miklu magni í gömlum kálgörðum.

**Árstími**

Tekin nýblómguð fyrri hluta júlí.

**Tínsla**

Efri helmingur jurtarinnar er klipptur eða skorinn.

**Meðferð**

Forðast hærra hitastig við þurrkun en 20-25 °C. Jurtin er vökvamikil og því seinþurrkuð. Þurrkun tekur 7-10

### Tegundir

daga eða lengri tíma eftir aðstæðum. Blóm-  
in eru mikilvægasti hluti jurtarinnar í te.  
Best er að þurrka hlaðkollu á þéttum dúk  
sem þó loftar gegnum. Hún vill molna  
mikið þegar hún þornar og ef notuð er  
grind eða strigi tapast mikið af jurtinni  
niður.

### HOLTASÓLEY (rjúpnalauf)

(*Dryas octopetala*)

#### Lýsing

Myndar flatar þúfur, stönglarnir trékenndir.  
Blöðin eru skinnkennd, sígræn, gljáandi  
dökkgræn að ofan en silfurhvít og hærð að  
neðan. Blómin hvít, minna á sóley, en  
hafa 8 krónublöð. Algeng á melum og  
heiðum.

#### Árstími

Rjúpnalauf má taka allt sumarið, best í júní - júlí.

#### Tínsla

Klippað einungis nýja greinaenda til að fyrirbyggja upprætingu þar sem  
jurtin vex aðallega í gróðursnaudu og rýru landi, sem þolir illa að gengið sé  
nærri gróðri.

#### Meðferð

Þurrkun.

### KLÓELFTING

(*Equisetum arvense*)

#### Lýsing

Gróstönglar eru ljósleitir eða svartir, blaðlausir og liðskiptir, svokallaðir  
skollafætur. Gróaxið situr efst. Þeir eru ekki nýttir. Grólausu stönglarnir  
verða 20-40 cm háir grænir með uppvisandi greinakrans á hverjum lið,  
greinarnar þrístrendar.

Algeng um allt land, vex víða í þéttbýli og því er ástæða til að minna á að



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið íslenska náttúrufræðifélag

forðast staði þar sem notað hefur verið skordýraeitur og tilbúinn áburður.

**Árstími**

Júlí.

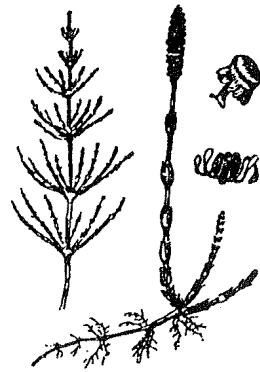
**Tínsla**

Sumarjurtin takist með sigð eða grasklippum.

**Meðferð**

Eins og við þurrkun blágresis þarf að gæta vel að lofræstingu og snúningi.

Elfting skemmist fljótt ef hún liggur þétt, enda hefur hún verið talin með bestu safnhaugsplöntum. Þonar hægt.

**Klóelfting**

Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið íslenska náttúrufræðifélag



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið íslenska náttúrufræðifélag

**KÚMEN**

(*Carum carvi*)

**Lýsing**

Tvívær jurt með greinóttum stöngli og ljósgrænum tví- til þrífjaðurskiptum blöðum. Blöðin minna á baldursbrá, en bleðlarnir eru breiðari og ekki eins þráðlaga. Blómin hvít og mjög smá. Algeng sunnanlands, en aðeins á ræktuðu landi í öðrum landshlutum. Ólíklegt er að söfnun skili tekjum í samræmi við vinnu.

**Árstími**

Júlí - ágúst.

**Meðferð**

Fræið er tekið þegar það er fullþroskað. Þurrkað í bökkum.



Tegundir

### LERKI

(*Larix spp.*)

#### Lýsing

Sumargrænn barrviður. Lerki vex ekki villt á Íslandi. Þar sem það er að finna hefur því verið plantað og er ekki ætlast til að aðrir snerti við því en eigendur.

#### Árstími

Ágúst.

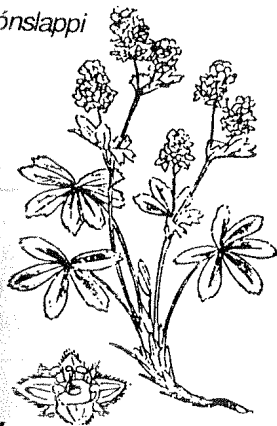
#### Tínsla

Um 5-10 cm teknir framan af greinaendum. Barrið er það sem sóst er eftir, en kvisturinn má fylgja með. Notað við matreiðslu, en markaður er lítil svó ráðlegt er að fara hægt í sakirnar.

#### Meðferð

Þurrkað.

Ljónslappi



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið íslenska náttúrufræðifélag

### LJÓNSLAPPI (ljónslöpp)

(*Alchemilla alpina*)

#### Lýsing

Margir blómstönglar upp af marggreindum jarðstöngli. Blöðin 5-7 fingruð. Hæð 5-30 cm. Algengur um allt land á melum og í skriðum.

Ljónslappi hefur lengi verið talinn með bestu te- og lækningajurtum.

#### Árstími

Júní- júlí. Í blóma eða eftir blómstrun.

#### Tínsla

Skorinn rétt ofan rótar.

#### Meðferð

Þurrkun.

**LOKASJÓÐUR (peningagrass)**  
(*Rhinanthus minor*)

**Lýsing**

Lokasjóður er af grímublómaætt. Stöngullinn uppréttur með gagnstæðum stilklausum blöðum. Aldinin kringlótt, dökkbrún og gljáandi. Lokasjóður er að hluta til sníkjuplanta, rætur hans vaxa inn í rætur annarra jurta og draga næringu frá þeim. Vex aðallega í hálföröku vallendi.

**Árstími**

Júlí - ágúst.

**Tínsla**

Skerist þegar fræið er fullproskað og guli liturinn farinn af blóminu. Gæta ber að viðkvæmum rótum.

**Meðferð**

Þurrkun.

**LYFJAGRAS**

(*Pinguicula vulgaris*)

**Lýsing**

Blöðin safamikil og breiðast út fast niður við jörðina. Upp úr blaðhvilfingunni miðri vaxa 5-10 cm langir blaðlausir blómleggir og bera eitt lotið blómefst. Jurtin nærast að hluta á skordýrum sem festast við blöðin. Vex í rökum jarðvegi um allt land.



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið íslenska náttúrufræðifélag

**Árstími**

Fyrir blómgun í júní.

**Tínsla**

Jurtin skorin frá rótinni.

**Meðferð**

Þurrkun

**Ábendingar um ítarlegra efni**

Björn L. Jónsson: Íslenskar lækninga- og drykkjarjurtir, 1973.



Lokasjóður  
Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið íslenska  
náttúrufræðifélag

Tegundir

### MARÍUSTAKKUR

(*Alchemilla vulgaris*)

#### Lýsing

Blöðin handstrengjött og sepótt, blómin græn eða gulgræn á grönnum blómleggjum. Hæð 15-40 cm. Algeng um allt land.

#### Árstími

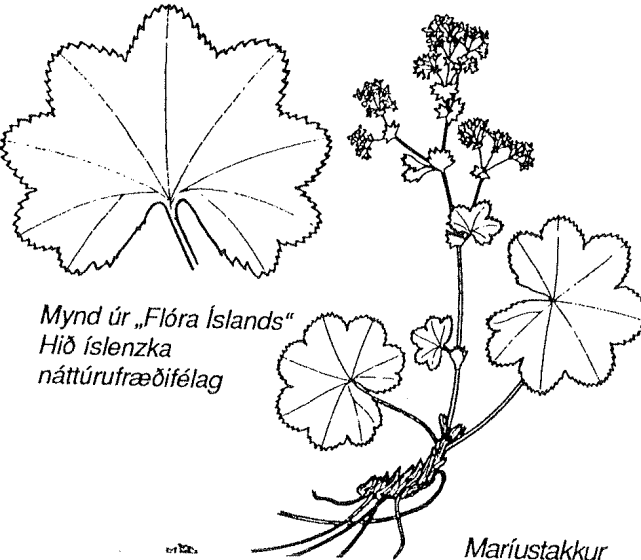
Júní -júlí.

#### Tínsla

Skerist 5-10 cm frá rót

#### Meðferð

Purrkun.



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið íslenska náttúrufræðifélag

Mariustakkur

#### Ábendingar um ítarlegra efni

Ágúst H. Bjarnason: Íslensk flóra með litmyndum, 1983.

Mjaðjurt



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið íslenska náttúrufræðifélag

### MJAÐJURT

(*Filipendula ulmaria*)

#### Lýsing

Uppréttur stöngul, blöðin stór, samsett, dökkgræn á efra borði en grálóhærð að neðan. Blómin smá, mörg saman í stórum skúfum. Rósaætt. Algeng í rökum jarðvegi einkum á Suður- og Vesturlandi.

#### Árstími

Júlí.

#### Tínsla

Takist fullspröttin og nýblómguð, áður en stöngull verður verulega trúnaður. Notið sigð eða ljá og skerið stöngulinn 15-20 cm ofan við rót.

**Meðferð**

Purkast best upphengd í litlum knippum.

**SORTULYNG**

(*Arctostaphylos uva-ursi*)

**Lýsing**

Sígrænn jarðlægur runni með þykkum gljáandi blöðum. Blöðin eru öfugeggлага og heilrennd. Blómin fá saman á greinaendum. Algeng um allt land í kjarri og mólendi.



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið íslenska náttúrufræðifélag

**Árstími**

Sortulyng er hægt að taka næstum allt árið er best er að taka það yfir sumarmánuðina, júní - ágúst.

**Tínsla**

Klippað fremsta hluta nýrra greina með ungum blöðum.

**Meðferð**

Þarf langan tíma í þurrukun, þar sem lyngið heldur raka mjög lengi. Þolir að þorna í sólskini, þótt það sé ekki talið æskilegt.

**Ábendingar um ítarlegra efni**

Ágúst H. Bjarnason: Íslensk flóra með litmyndum, 1983.

**TÁGAMURA (silfurmura)**

(*Potentilla anserina*)

**Lýsing**

Murutágarnar eru langir jarðlægir stönglar sem skjóta rótum með löngu millibili og vex þá upp af þeim blaðhviring. Blöðin stilkstutt stakfjöðruð, silfurhærð á neðra borði eða báðum megin. Rósaætt. Vex í sendnum jarðvegi, oft efst í fjöru.

Tágamura



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið íslenska náttúrufræðifélag

*Tegundir*

**Árstími**

Júlí -ágúst.

**Tínsla**

Varast að rekja upp jarðlægan stöngulinn, eingöngu blöðin eru nýtt. Afbrigði af tágamuru eru misjafnlega silfurhærð og er fremur sóst eftir þeim silfurhærðu.

**TÚNFÍFLAR**

(*Taraxacum spp.*)

**Lýsing**

Algengir um allt land, mest á láglandi, og afar auðþekktir. Blómin stórar gular körfur efst á víðum holum legg og hvirfing af fagurgrænum flipóttum blöðum í kring. Allur fífillinn er nýtanlegur til matar. Blöðin má nota í salöt, eða gera af þeim seyði, blómin má steikja eða gera af þeim vín. Hér verður aðeins fjallað um ræturnar, því líklega er góður markaður fyrir þær þurrkaðar.

**Árstími**

Mái eða september - október.

*Túnfífill*



Mynd úr „Íslensk ferðaflóra“  
Almenna Bókafélagið

**Tínsla**

Túnfíflar vaxa oft í miklu magni í þéttbýli. Þótt þeir séu aðgengilegir þar er jafn óheppilegt að taka þá nálægt mannabústöðum og aðrar jurtir vegna hættu á að þeir séu mengaðir af skordýraeitri, bifreiðaútblastri og fleiru.

Rót fífillsins er löng stólparót og er efsti hluti hennar tiltölulega sver, eða um 5-10 mm í þvermál. Rótina þarf að stinga upp með löngu hnífsblaði, eða grannri skóflu. Ræturnar eru seigar að slíta og því auðveldara að skera rötina sundur um 10 cm niðri í moldinni með áhaldinu sem notað er. Til þess að skilja ekki eftir sár í jarðveginum nægir að þrýsta með fætinum að holunni, sárið lokast á fáum dögum.

**Meðferð**

Blöð og stöngull eru skorin frá rótinni. Stök

rótarhár slitin burtu og ræturnar þvegna í köldu rennandi vatni. Stórar rætur er gott að kljúfa.

Purrkast best hengdar á þráð, á það við um flestar rætur.

#### Ábendingar um ítarlegra efni

Ágúst H. Bjarnason: Íslensk flóra með litmyndum, 1983.

Björn L. Jónsson: Íslenskar lækninga- og drykkjarjurtir, 1973.

Ingólfur Davíðsson: Ofurlítið um lækningajurtir; Garðyrkjuritið 1979.

### VALLHUMALL

(*Achillea millefolium*)

#### Lýsing

Jurtin er 10-50 cm há. Efst á stönglinum sitja blómin, margar körfur saman og mynda þéttan koll. Stöngullinn er seigur, hærður og á honum sitja stakstæð fín-fjaðurskipt blöð. Blómin oftast hvít, stundum bleik eða rauð. Algengur um allt land í þurrum jarðvegi.

#### Árstími

Takist áður en stöngullinn tréna. Júlí - ágúst. Vallhumall er bestur ef aðeins eru tekin blöðin sem vaxa snemma vors, áður en blómstilkur myndast. Það er þó miklu seinlegra og skilar sér ekki í verði.

#### Tínsla

Víða hægt að beita ljá við vallhumal-töku. Hafi fólk tilhneygingu til ofnæmis í slímhúð nefs, þarf það að forðast ryk af þurrkaðri jurtinni. Einnig er algengt að jurtin valdi húðkláða við snertingu, vísast er því að nota hanska við söfnun hennar.

#### Meðferð

Purrkun.

#### Ábendingar um ítarlegra efni

Ágúst H. Bjarnason: Íslensk flóra með litmyndum, 1983.

Vallhumall



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið Íslenska náttúrufræðifélag

Tegundir

Ingólfur Davíðsson: Ofurlítið um lækningajurtir; Garðyrkjuritið 1979.

## ÆTIVÖNN

(*Angelica archangelica*)

### Lýsing

Ætihvönnin er stórgerð og hávaxin, stundum mannhæðar há. Hún safnar næringu í rót nokkur ár áður en hún blómgast. Rætur eru stungnar undan jurtum sem ekki hafa blómgast enn. Algengust nálægt sjó, við læki, í hlíðarhvömmum inn til landsins og í gömlum kálgörðum. Geithvönn er svipuð ætihvönn tilsýndar, en algerlega óæt. Endasmáblað ætihvannar er þrískipt og gulhvít blómin mynda litla sveipi sem raðast í nærri kúlulaga þyrpingar, stórsveipi. Mikill ilmur er af öllum hlutum ætihvannar.

### Árstími

Hvannafræ eru tekin í júlí - ágúst. Hvanna-rætur í maí eða september-október.

### Tínsla

Fullþroskaðir „fræhausar“ skornir af áður en fræið þornar. Ef nota á blöð eða stöngul er hvönnin skorin fyrir blómstrun.

Rótin er tekin með stunguskóflu að vori áður en vex upp af henni, eða að hausti eftir að plantan er fallin.

### Meðferð

Fræ eru þurrkuð í bökkum. Þeim er mjög hætt við að mygla og því þarf góða loftræstingu og mikið að hreifa þau. Gott að þurrka þau á fræhausnum, fræið hrynur þegar það þornar.

Rætur eru hreinsaðar, skornar að endilöngu og þræddar á band. Þorna hangandi.

### Ábendingar um ítarlegra efni

Ingólfur Davíðsson: Ofurlítið um lækningajurtir; Garðyrkjuritið 1979.

Ætihvönn



Mynd úr „Flóra Íslands“  
Hið Íslenska náttúrufræðifélag

## HEIMILDIR

- Agnar Ingólfsson o.fl.: Fjörulíf; Ferðafélag Íslands, Reykjavík 1986.
- Ágúst H. Bjarnason: Íslensk flóra með litmyndum; Iðunn, Reykjavík 1983.
- Ása Margrét Ásgrímsdóttir og Guðrún Magnúsdóttir: Villtir matsveppir á Íslandi; AB, Reykjavík 1989.
- Áskell Löve: Íslensk ferðaflóra, 2. útg.; AB, Reykjavík 1977.
- Björn L. Jónsson: Íslenskar lækninga- og drykkjarjurtir; Náttúrulækningafélag Íslands, Reykjavík 1973.
- Hörður Kristinsson: Plöntuhandbókin; Örn og Örlygur 1989.
- Karl Gunnarsson: Íslenskir matþörungar, fjölrituð blöð.
- Lúðvík Kristjánsson: Íslenskir sjávarhættir - I, bls. 41-90; Bókaútgáfa Menningarsjóðs, Reykjavík 1980.
- Lög um náttúruvernd; Stjórnartíðindi A, nr. 47/1971.
- Náttúruminjaskrá, 5. útg.; Náttúruverndarráð, Reykjavík 1988.
- Reglugerð um náttúruvernd; Stjórnartíðindi B nr. 205/1973.
- Stefán Stefánsson: Flóra Íslands, III útg. aukin; Hið íslenska náttúrufræðifélag, Akureyri 1948.
- Ingólfur Davíðsson: Ofurlítið um lækningajurtir; Garðyrkjuritið 1979; Garðyrkjufélag Íslands, Ritstj. Ólafur B. Guðmundsson, Rvk. 1979.
- Einar I. Siggeirsson: Villtar berjategundir á Íslandi; Garðyrkjuritið 1979; Garðyrkjufélag Íslands, Ritstj. Ólafur B. Guðmundsson, Rvk. 1979.



# VIÐAUKI

## FRIDAÐAR PLÖNTUTEGUNDIR

Samkvæmt auglýsingu nr. 184/1978 eru eftirfarandi plöntutegundir friðlýstar þar sem þær vaxa villtar. Lagt er bann við að slíta af þeim sprota, blöð, blóm eða rætur, traðka á þeim, grafa þær upp eða skerða á annan hátt.

Blóðmura *Potentilla erecta*  
Burstajafni *Lycopodium clavatum*  
Davíðslykill *Primula egaliksensis*  
Dvergtungljurt *Botrychium simplex*  
Eggvívlaðka *Listera ovata*  
Ferlaufungur *Paris quadrifolia*  
Fitjasef *Juncus gerardii*  
Flæðarbúi *Spergularia salina*  
Glitrós *Rosa dumalis*  
Heiðarstör *Carex heleonastes*  
Hlíðaburkni *Cryptogramma cripa*  
Hreistursteinbrjótur *Saxifraga foliolosa*  
Hveraugnfró *Euphrasia calida*  
Klettaburkni *Asplenium viride*  
Knjápuntur *Sieglingia decumbens*  
Línarfi *Stellaria calycantha*  
Lyngbúi *Ajuga pyramidalis*  
Melasól (með hvítum og bleikum blómum) *Papaver radicum ssp. Stefansonii*  
Mosaburkni *Hymenophyllum wilsonii*  
Mýramaðra *Galium palustre*  
Skeggburkni *Asplenium septentrionale*  
Skollakambur, jarðhitaafbrigði *Blechnum spicant var. fallax*  
Skógtjóla *Viola riviniana*  
Súrsmæra *Oxalis acetosella*  
Svartburkni *Asplenium trichomanes*  
Tjarnblaðka *Persicaria amphibia*  
Tjarnabrúða *Callitriche brutia*  
Trjónustör *Carex flava*  
Vatnsögn *Crassula aquatica*  
Villilaukur *Allium oleraceum*

## VIÐAUKI 2

Eftirfarandi tafla er fremur sett saman til fróðleiks og skemmtunar en almennra nota. Heimildir eru að mestu erlendar og því ekki að vita hversu nákvæmlega þær eiga við íslenskar plöntur. Þegar gerður er svo stuttur útráttur um efnainnihald og notkun er vandasamt að meta hvað er mikilvægast og hvað gætu talist aukaatriði og því eru lesendur beðnir að hafa það í huga við lestur töflunnar.

Þær heimildir sem helst hefur verið stuðst við eru:

Mills, S.Y.: The Dictionary of Modern Herbalism; Thorsons Publishers, Ltd., Northamptonshire 1985.

Prihoda, A.: The Healing Powers of Nature; Hamlyn, Prague 1989.

Heimildir um þörungum:

Hirao, S.; Seaweed

Morgan K.C., Wright, J.L.C, Simpson, F.J.: Review of Chemical Constituents of the Red Alga *Palmaria palmata*: Economic Botany, 34(1), 1980, New York Botanical Garden, Bronx, NY 10458.

Íslenskt nafn	Latneskt nafn	Hluti	Notkun	Verkun	Efni	Annað
Aðalbláberjalýng	Vaccinium myrtillus	Blöð ber	Te, krydd, heilsu-bót	Ferskt, þurrkað. Lauf má þurrka við allt að 40°C. Berin mega þorna í sólskini og við hita.	Seyði af laufi notað við niðurgangi, blæðingum og sykursýki. Þvagörvandi og sýkladrepanði sem munnskoilvatn við blæðingum úr tannholdi, sýkingum í munn og hálsærarindum. Þurrkuð ber notað við niðurgangi. Saft góð fyrir slím-húð í munn og meltingarvegi. Fersk bláber eru losandi.	
Beitilyng	Calluna vulgaris	Blöð, blóm	Te, heilsu-bót	Ferskt, þurrkað	Alkalóíð <sup>1</sup> (ericondin), arbutín, tannín <sup>2</sup> flavonóíð <sup>3</sup>	Talið hafa góð áhrif á þvagfærasykingar, þvagskýringt og líðagigt. Mitt deyfilyf.
Beltilsþari	Laminaria saccharina	Blöð	Matseld	Þurrkaður	Kolvetni <sup>4</sup> , jód, ýmis steinefni, aminosýrur <sup>5</sup>	Næringarríkur og bragðgóður eftir þurrkun, notaður í súpur o.þ.h. Af þurrkuðum og muldum beltilsþara má gera te.
Birki	Betula pubescens	Blöð	Te, krydd, heilsu-bót	ferskt þurrkað, í vinandað	Saponín <sup>7</sup> , rokkgjarnar olíur <sup>8</sup> (m.a. Betulín), trjákvóða, flavonó-íð <sup>3</sup> , tannín <sup>2</sup> , beiskjuiefni.	Bragðgott, talið hafa góð áhrif á gigt og líðagigt, þjuga, þvagfærasýkingar og gall- eða nýrnasteina.
Bláberjalýng	Vaccinium uliginosum	Blöð	Te, krydd, heilsu-bót	Fersk, þurrkuð	Sjá aðalbláberjalýng	
Blágresi	Geranium sylvaticum	Blöð, blóm	Te, heilsu-bót	Fersk, þurrkuð	Erlendis eru blöð, blóm og jarðstönglar skyldra plantna notaðir og taldir samdragandi.	

1 Alkalóíð, beiskjuiefni, hópur lífræna niturbasa sem flestir eru lyfja- eða eitruiefni (t.d. koffín, kókain, strykínín, morfín og kíínín).

2 Barknýrur, súturnarsýrur eru unnar úr mörgum jurtum og notaðar bæði í lónaði og til tækninga. Þær eru samdragandi, þ.e. hleypta eggjahvítuiefni í yfirborði sem þær sneta, til dæmis í slímhúð og í sárum. Við það verður yfirborðið þéttara og stenst betur erlingu. Einkum notað við niðurgangi og til að stöðva blæðingar.

3 Flavonóló: sums staðar talið með vitaminum (P-vítamín) en stórt er óþekktur og áhrif lítið þekkt.

4 Þörungakolvetni eru önnur en algengust eru úr döllum læðutegundum og nýttast mönnum mun síður sem orkugjafar, en geta verið heppileg sem trefjaefni í fæðu.

5 Aminosýrur í þörungum eru margar hverjar sjaldgæfar og sumar geta gagnast til að eyða sýklum og snykjudýrum. Eggjahvítuiefni eru byggð úr aminosýrum.

6 Geymsluáferð sem ekki hentar fyrir íslenskan markað.

7 Saponín: sápuiefni, ýmis efnasambönd sykra og steróíða, freyða í vatnslausn og auðvelda myndun kvöðulausnar. Sum þessara efna eru ekki óskyld hormónum, og talin geta haft áhrif á hormónastarfsemi, t.d. sápuiefni í gjnseng.

8 Rokkgjarnar ollur eru ýmsar blöndur kolvetna, sérstaklega terpena með sterkri lykt. Margar þeirra hafa áhrif á líkamstarfsemi og því er mikilvægt að glata þeim ekki beisk bragð, nokkrar eru sótthreinsandi, verk- og vindeyðandi, slakandi og draga úr krampa. Sem dæmi um rokkgjarnar ollur má nefna mentól, kamídrú, thymól (í blóðbergi), thujón, borneól, pinene og cineól.

Íslenskt nafn	Lateski nafn	Hluti	Notkun	Verkun	Efni	Annað
Blóðberg	Thymus praecox ssp. arcticus	Blóm, blóð	Te, krydd, heilsubót	Fersk, þurrkuð	Rokgjarnar oliu <sup>8</sup> , beiskjuefni (serþýllin), tannin, flavonóíð <sup>3</sup>	Bragðgott, sótthreinsandi, slímlosandi og talið draga úr krampa. Notað við hósta og til að bæta meltingu, úrvortis á sár.
Brenninetla	Urtica dioica og urtica urens	Blóð	Krydd, matseld, heilsubót	Fersk, þurrkuð við allt að 60°C	Sýrur, kísill, glucos-quinone, tannin, mikið af steinefnum og vítamínum.	Næringarrík, talin stöðva blæðingar, samdragandi og þvaggræsandi, örva mjólkurmyndun og lækka háan blóðsykur. Sótthreinsandi.
Fjallagrös	Cetraria islandica	Altt	Matseld, heilsubót	Fersk, þurrkuð	Koivetni, fléttusýrur, kalk, steinefni, slím.	Næringarrík, hafa mýkjandi og græðandi áhrif einkum á meltingarveg, talin hafa góð áhrif á magabólgu. Sykladrepanði.
Fjörgrös	Chondrus crispus	Altt	Matseld	Fersk, þurrkuð	Koivetni <sup>4</sup> , jöð, ýmis steinefni, aminosýrur <sup>5</sup>	Næringarrík
Grænhimna	Monostruma grevillei	Altt	Matseld	Fersk, þurrkuð	Koivetni <sup>4</sup> , jöð, ýmis steinefni, aminosýrur <sup>5</sup>	Næringarrík
Gullmura	Potentilla crantzii	Blóð	Te, heilsu-bót	Fersk, þurrkuð	Barksýrur, litarefni, glykósíð, viðarkvoða og gúmmí.	Samdragandi. Sjá einnig tágamuru
Gulmaðra	Galium verum	Blóð, blóm stöngull	Te, heilsu-bót	Fersk, þurrkuð í skugga	Talin sótthreinsandi, draga úr krampa og örva svita. Notað við meltingartruflunum, þjúg. Bakstra á sár, útbrot og sveppi má gera úr blöndu af gulmóðru og fleiri plöntum.	
Hlaðkolla	Chamaemilla suaveolens	Blóð, blóm	Te, heilsu-bót	Fersk, Rokgjarnar oliu <sup>8</sup> , lactónar, glykósíð, sölt, flavonóíð, tannin	Róandi og slakandi, örvar myndun meltingarvökvu, dregur úr ónæmisviðbrögðum og ýmsum móðurlífsvillum, vikkar hárfæðar. Notað við hvers konar spennu, meltingartregðu, höfuðverkjum, svefnleysi, tíðaverkjum, og til að lækka sótthita. Gufa af seyði góð við kvefrennli og ofnæmi í öndunarferum. Bakstrar hlaðkollu eru taldir græðandi.	
Holtasóley	Dryas octopetala	Blóð	Te	Fersk, þurrkuð		Samdragandi, notuð við niðurgangi.
Klóefling	Equisetum arvense	Blóð	Te, heilsu-bót	Fersk, þurrkuð við allt að 40°C	Kísill, saponin <sup>7</sup> , alkaloíð <sup>1</sup> , beiskjuefni, flavonóíð <sup>3</sup> , steinefni	Seyði af klóeflingu er samdragandi, þvagörvandi, græðandi fyrir lungnavef styrkir varnarkerfi (stuðlar að fjölgun hvítra blóðkorna), kann að hafa áhrif gegn eitrinum. Notað gegn sjúk-dómum og ertingu í þvagrás og blóðruháskirtli, til að bæta lungnaskemmdir eftir sjúkdóma og gegn þjúg. Góð í munn-skolvatn. Bakstra má leggja á exsem og sár sem gróa hægt.

Íslenskt nafn	Latneskt nafn	Hlutf.	Notkun	Verkun	Enni	Annað
Kúmen	Carum carvi	Fræ	Krydd, heilsu-bót	Purruð	Rokgjarnar olíur <sup>8</sup> , fitu-olíur, tannin	Örvandi og slímlosandi, verk- og vindeyðandi, dregur úr krampa. Notað gegn magakrampa og uppembu, giغت, óvirkni parma, barkabóigu og kvefi. Einnig er talið að kúmen övri mjólkurmyndun hjá meðrum.
Lerki	Larix sibirica	Blöð	Matseld	Fersk, purruð		
Ljónslappi	Alchemilla alpina	Blöð, blóm	Te, heilsu-bót	Fersk, purruð		Skyldur marjustakki.
Lokasjóður	Rhinanthus minor	Fræ	Te, heilsu-bót	Purruð		Talinn mýkiandi og græðandi
Lyfjagrass	Pinguicula vulgaris	Blöð	Mats-eld	Fersk, purruð		Talið mýkiandi og græðandi til nokkunar úthvortis. Hleypir vökva.
Marglýja	Ulvaria ob-scura	Allt	Mats-eld	Fersk, purruð	Kolvetni <sup>4</sup> , jöð, ýmis steinefni, aminosýrur <sup>5</sup>	Næringarrík
Marinkjarni	Alaria esculenta	Allt	Mats-eld	Fersk, purruð	Kolvetni <sup>4</sup> , jöð, ýmis steinefni, aminosýrur <sup>5</sup>	Næringarrík
Marjustakkur	Alchemilla vulgaris	Blöð, blóm	Te, heilsu-bót	Fersk, purru-úð	Bark-andi, stillir krampa. Notað gegn íðrakvefi og niðurgangi, miklum tíðablæðingum, blæðingu alment. Í bakstra á sár sem grefur í.	
Mariusvunta	Uva lactuca	Allt	Mats-eld	Fersk, purruð	Kolvetni <sup>4</sup> , jöð, ýmis steinefni, aminosýrur <sup>5</sup>	
Mjaðjurt	Filipendula ulmaria	Blöð, blóm	Te, krydd, heilsu-bót	Fersk, purruð við allt að 40°C	Salisli glykósíð, (spiraeolin, salicin, gautherin) barksýrur, sílm, flavonóíð <sup>3</sup> , rok-gjarnar olíur <sup>8</sup> .	Mýkiandi og græðandi fyrir slímhúð meltingarvegs, lækkar magasýrur, þvag-ræsandi, örvar svitamyndun, söttþreinsar, dregur úr bólgu og er samdraggi. Notað við giغت, þjúg, söttþita og þvagfærasykingum.
Purpura-himna	Porphyra umbilicalis	Allt	Mats-eld	Fersk, purruð	Kolvetni <sup>4</sup> , jöð, ýmis steinefni, aminosýrur <sup>5</sup>	Talinn geta lækkað cholesterolí magn í blóði.
Sjóarhris	Ahnfeltia plicata	Allt	Mats-eld	Fersk, purruð	Kolvetni <sup>4</sup> , jám, jöð, ýmis steinefni, aminosýrur <sup>5</sup>	
Sjóarkræða	Gigartina stellata	Allt	Matseld	Fersk, purruð	Kolvetni <sup>4</sup> , jöð, ýmis steinefni, aminosýrur <sup>5</sup>	

Íslenskt nafn	Latneskt nafn	Hluti	Nokkun	Verkun	Efni	Annað
Skollabvengur	Chorda filum	Allt	Matseld	Fersk, purrkuð	Kolvetni <sup>4</sup> , jóð, ýmis steinefni, amínósýrur <sup>5</sup>	
Slafak	Enteromorpha in- testinalis	Allt	Matseld	Fersk, purrkuð	Kolvetni <sup>4</sup> , jóð, ýmis steinefni, amínósýrur <sup>5</sup>	
Söl	Rhodymenia palmata Palmeria palmata	Matur	Purrkuð	Kolvetni, amínósýrur, mikið af steinefnum, vitamin (einkum A- og B-), jóð.	Auka matarlyst, tallin góð við ógleði.	
Sortulyng	Arcto- staphylos uva-ursi	Blöð	Te, krydd, helisu- uð bót	Fersk, purr- kuð	Glykósíð (arbutin, methy-l-arbutin, eri-collin) trjákvöða (ursone), flavonóíð <sup>3</sup> , tannin <sup>2</sup>	Talið örva nýru til að leysa út salt. Arbutin breyrist í sótt-hreinslyfið hydroquinone í þvagleiðurum og vinnur gegn þvagfærasýkingum, líklega óþepplegt ef nýru eru sýkt. Hefur samdragandi áhrif á neðri hluta meltingarvegs. Þarf að sjóða 15-30 mínútur til að virku efnið losni.
Tágamura	Potentilla anserina	Blöð	Te, helisu- bót	Fersk, purrkuð, í vín- anda <sup>6</sup>	Seyði af blöðum eða jarðstónglum er notað bæði útvortis og innvortis. Talið hafa áhrif á slétta vöðva og örva myndun meltingarvökva og þarmatréytingar. Notað gegn krampa í meltingarvegi og gallblöðru, tíða- verkjum, uppþembu, magasári og niðurgangi. Fersk laur má leggja á sár.	
Túnifflar	Taraxacum ssp.	Rót	Te, matseld	Fersk, purrkuð	Seyði eða te af rót bætur meltingu og matarlyst. Sagt hafa góð áhrif á vægga sykursýki og er einnig notað við blæðingum.	
Vallhumall	Achillea mille- folium	Blöð	Te, helisu- bót	Fersk, purrkuð við allt að 35°C	Rokgjarnar olíur <sup>8</sup> (cineól, azulene, eugenól, thujóna, pinene, kam-fóról), beiskjuefni, glykó-síð, salsífið, asparagin, flavonóíð <sup>3</sup> , barksýrur, isóvaleríanic syra, trjá- kvoðuefni	Talið samdragangi, slakandi, vikka hátræðar, örva svita og meltingu, draga úr krampa, auka matar-lyst og koma reglu á tíðir kvenna. Notað á sár sem gróa illa og við meltingarvandamálum, gallveiki, sóttþita, miklum blæðingum kvenna og úttér úr læggöngum. Ekki er talið heppilegt að nota vallhumal samfellt í langan tíma, þá er hætt á óþægindum s.s. svima og úbrotum.
Ætinhvönn	Angelica arch- angelica	Fræ, rót	Krydd, helisu- bót	Purrkuð við allt að 40°C.	Rokgjarnar olíur <sup>8</sup> (phelland- crene), beiskjuefni, tannin <sup>2</sup> , trjá- kvoðuefni.	Slakandi og gefur hitatífinningu, slímlosandi, dregur úr krampa, verk- og vindeyðandi, þvagræsandi. Notað sem hressing til að auka þrótt og bæta matarlyst eftir veikindi, gegn kuldahrolli, til að bæta meltingu og lífrastarfsemi, örva svita, gegn sóttþita, asma og kvill- um í öndunartærum.