

L o m og  
S k j å k  
S p a r e b a n k  
Å r s m e l d i n g 1 9 9 9



# Det som veks rundt oss



Pengar og materiell velferd, som Lom og Skjåk Spare-bank arbeider med til dagleg, er berre ein del av den rikdommen bygdafolket i Lom og Skjåk forvaltar.

Det naturen rundt oss gjev av rekreasjon, naturopplevingar, fred og ro, er – når alt kjem til alt – vel så viktige bidrag i den daglege trivsel.

I Lom og Skjåk er fjell og barskog dominerande, men kulturlandskap og våtmarker er og viktige for artsmangfaldet. I Skjåk finn vi vide fjellområde og langstrakte dalar, eit einsarta landskap med berre spreidde innslag av varmekjære lauvtre. Topografien i Lom er meir variert og gjev eit samansett mønster av ulike vegetasjonar.

Med god hjelp av lokale kjenningar vil vi på dei neste sidene forsøke å gje eit inntrykk av det mangfaldet og den rikdommen som den veldige naturen rundt oss gøymer på.

Blåklokke i Smådalen. Foto: Randi Rust.



### Variert

Floraen i Lom og Skjåk er like mangfaldig som landskapet vårt. Nokre planter trivst høgt til fjells, andre har det best i veg-grøfta nede i bygda. Nokre veks helst på vindblåste og tørre rabbar, andre ligg under snø opp til ti månader i året – dersom snøfonna i det heile rekk å smelte. Det er stor skilnad på levevilkåra til plantene i Lom og Skjåk, her finn ein alt frå næringsrike, solrike og lune lier som til dømes ved Bøvertun, til ein liten skrinn jordfleck midt i ei steinrøys slik som i Øybergs-urda i Skjåk.

### Klima og jordsmonn

Klima og jordsmonn er to faktorar som er heilt avgjerande for kvar dei ulike plantene veks, og kor gode veksttilhøve dei har. Det er store lokale klimavariasjonar

i bygdene våre, her skiftar tilhøva frå aust til vest og frå dalbotn til høg fjell. Vi kan her nemne skilnaden på nedbør, som er avgjerande for plantelivet.

På Fannaråken er årsnedbøren på over 1.200 mm, ved Elveseter om lag 460 mm, på Gjeilo i Skjåk 250 mm, medan det i Bråtå kjem rundt 500 mm. Jordsmonnet er også særleg varierende i bygdene våre. Den rikaste floraen finn vi der det er mykje kalk i grunnen og slike område finn vi mellom anna i eit belte som strekkjer seg gjennom Vårdalen, opp Meadalen, kjem att ved Flå og går opp etter Bøverdalen. Også på Soleggen, i Rauddalen og i eit smalt belte mellom Grotli og Nysetra finn ein god og kalkrik grunn. Det er kalkfattig grunnfjell som dominerer i dalbotnen av hoveddal-

føret. Bergartane i Jotunheimen er middels og til dels kalkrike slik som i Smådalen. Det er sjølv sagt ei rekkje andre faktorar som også spelar inn på floaraen: Ein kan her nemne skilnaden mellom dei ulike vegetasjonssonene, ei varierende soleksponering, frosteksponeering som serleg i snauffjellet gjev jordsig, skilnaden mellom vinter- og sommartemperatur, stigande årsmiddeltemperatur, forsuring av jordsmonnet, eit kulturlandskap i rask endring og innføring av nye artar. Floraen må tilpasse seg alle desse faktorane, mange planter greier det, nokon blir borte og andre kjem til.

### Høge vegetasjonssoner

Ingen annan stad i Skandinavia har vi så høge fjell som i vårt distrikt, og ingen annan stad går vegetasjonssonene høgare.



Ein kan såleis finne mange botaniske godbitar dersom ein har augo med seg når ein er i høgfjellet. Floraen kring om i bygdene våre er mangfaldig med planter som veks på spesielle plassar, planter med karakteristisk utsjånad, vakre planter, sjeldne og uvanlege planter... Det kan mellom anna bli ei stor oppleving å ta seg ein tur til Røykjeskålslia i Skjåk ein juli- eller augustdag, her veks det eit hav av grov nattfiol, ein velduftande og vakker orkide – ikkje ein heilt daglegdags art.

### *Ikkje ta dei sjeldne*

Nokre få planter er freda og kan sjølvsagt ikkje plukkast. Ut over dette finst det ikkje noko bestemt lovverk for kva planter ein kan plukke. For nasjonalpark gjeld spesielle reglar, her er det ikkje lov å skade eller øydelegge levande eller daude planter og vekster, det er heller ikkje lov å føre inn nye artar. Lat alle dei vakre og mindre vanlege blomane kring oss stå der dei er, plukk dei ikkje og prøv ikkje å plante dei i din eigen hage - det vil du likevel ikkje lykkast med. Blomane er vakrast der dei står! Ta heller eit fotografi, eller ta turen attende år etter år til den plassen du veit at det veks noko ekstra spesielt og vakkert.

Reinsrosehei ved Bøvertun. Foto: Randi Rust

# Mangt og mykje



## Snøsøte

*Gentiana nivalis* L.

Ein art ein bør legge merke til når den faldar ut dei vakre kronblada sine, er snøsøte – den blåaste blomen i fjellet. Men dersom temperaturen fell og det vert kaldare enn +10°C, eller dersom sola blir dekt av ei sky, faldar blomen seg saman. Dette er gjort i løpet av eit minutt, medan det tek ein halv time med sol før den opnar seg att. Å plukke snøsøte og ta den inn er ikkje bryet verdt – du vil ikkje få mykje glede av den vakre blomen som da faldar seg saman for aldri meir å opne seg.



## Reinsrose

*Dryas octopetala* L.

Reinsrosa vil ha mykje kalk i jordsmonnet, derfor er ho sjeldan. Men der tilhøva ligg til rette finst ho i store mengder, som til dømes ved Bøvertun. Frå slutten av juni ligg reinsrosa som eit kvitt laken frå vatnet og oppover lia. Også i ein del område i Smådalen, mot Sothogget og til dels i Lundadalen, kan ein finne reinsrose.



## Rosekarse

*Braya linearis* Rouy

Rosekarse er ein mellom fleire andre sjeldne artar som tittar fram ved Bøvertun. Denne «pjuskete» veksten som kan bli 20 cm høg stiller store krav til vekseplass og er såleis ikkje å finne mange stader.



## Soldogg

*Drosera rotundifolia*

Det veks mykje forunderleg rundt oss, og ein snodig art er den kjøttetande soldogg. Soldogg kan du mellom anna finne i Kvitingslia, på Slirstronde og på Sota. Det kan sjå ut som det ligg dråpar av dogg over heile planta - difor namnet soldogg. Dråpane er slett ikkje dogg, men stilka kjertelhår som skil ut eit slim. Dette slimet vert insekt sitjande fast i og vert kvalt. Blada på soldogg skiller ut ei væske som fordøyer eggekvitesta i insekta og syg dette opp, restane av insekta vert liggjande att. Soldogg veks på torvmose som er ekstremt næringsfattig, og skaffar seg altså næring i form av eggekvite på denne underlege måten. Det finst to typer soldogg, smal og rund.

## Lapprose

*Rhododendron lapponicum*

Lapprosa er den einaste viltveksande rhododendron i Noreg. Den vakre, eviggrøne busken som er 5 - 15 cm høg med sterkt rosa blomar, er eit sjeldan syn, men er du heldig kan du finne lapprose i Lom og Skjåk. Lapprosa er bisen-trisk, det vil seie at vi finn ho i eit område i Nord-Noreg og i eit område lenger sør. I den sørlege delen av landet vårt veks lapprose berre i Vågå, Lom og Skjåk. Lapprosa har vore funne i Lundadalen, på Skriuhaugane, på Bispberget og ved Huguvardein i Skjåk, ved Rustasetra, på Soleggen, på Storhøe og på Byrtnes ved Tesse i Lom. Lapprosa blomstrar tidleg, er kalkkrevjande og kresen.



## Ulvelav

*Letharia vulpina*

Ulvelav er ein spesiell og interessant lavart ein kan finne på tørrfuru. Ulvelav er ein truga art som ein mellom anna kan finne på Nåvårseter ved Tesse. Ved Stuttgongen på Nysetra har ulvelav fått så stor utbreiing at den har byrja å vekse på bjørk. Frå gamalt av vart ulvelav brukt som ulvegift, og frå dette kjem namnet.



## Fjelte/Gulaks

*Anthoxanthum odoratum*

Fjelte inneheld store mengder kumarin, det er kumarin som gjev den fine lukta av tørka høy. Det er difor seterhøy duftar meir intenst enn høy av moderne artar i monokulturar. I Lom og Skjåk er tradisjonane med å bruke gulaks til te framleis levande. I boka «planter og tradisjon» av Ove Arbo Høeg er det spesielt nemnt at Lesja og Skjåk brukar graset til te. Nokre gulaks-strå på 40% (max) brennevin gjev «norsk strå-vodka».

Alle foto: Randi Rust.



Orkidear er dei mest for- nemme av blomsterplantene våre, dei er kalkkrevjande og sære i val av leveområde. Marisko er uvanleg å finne i fjellet, men ved Bøvertun er det to små lokalitetar av blomen, som er ein av dei største botaniske opplevingane norsk natur kan by på. Blomsterbygninga på marisko er heilt spesiell, av dei seks kronblada er fem mørkebrune medan det sjette er forma som ein sitrongul bolle med ei trong opning. Skulle du vera så heldig å finne marisko må du ikkje plukke av blomane, da dette er ein freda art. Ved Bøvertun kan ein også finne orkidear som den sjeldne fjellkurle og raudflangre. Fjellkurle er ei fleirårig urt på 4–10 centimeter.

Sjølve blomsten er brunaktig og grøn og er lett å oversjå. Raudflangre har myrk raudbrune blomar og duftar av vanilje. Av andre orkidear ein kan finne i Lom og Skjåk, er mellom anna den duftande draumen grov nattfiol som veks i Røykjeskålslia, den rosa brudespore som finst ved Bøvertun og i Røykjeskålslia samt fjellkurle som ein kan finne mot Solhogg. Brudespore er også ein sjeldan vekst. Den kan bli 10 - 40 cm høg og har vakre rosa blommar med god duft. Fjellkvitkurle kan bli 10-15 cm høg, blomsten er kvit med fløtegul leppe og duftar sterk av krydder. I tillegg kan ein finne småorkidear som korallrot, småtveblad og grønnkurle, dette er små og grønaktige blommar det ikkje er lett å få auge på. Huldreblomst er særst sjeldan og finst berre i spreidde førekomstar, det er ikkje mange som er så -

## Orkidear

Orkide høyrest eksotisk og spennande ut, kven skulle vel tru at i fjella våre kan du finne eit to-sifra tal ulike orkidear?

## Høgfjellsklokke

*Campanula uniflora* L.

Den sjeldne høgfjellsklokka kan ein finne på Soleggen mot Meadalen. Det er viktig å kjenne miljøkrava til høgfjellsklokka for å kunne finne blomen, da den berre veks i stor høgde, på kalkrik grunn og turre heier. Det er berre heilt tilfeldig om ein kan finne høgfjellsklokke i blomst. Den blomstrar i ein stutt periode.

Til venstre: Huldreblomst og til høgre: Flekkmarihand. Foto: Randi Rust.



heldige å få oppleve å sjå denne kuriositeten, som er like uføreseiande som huldra. Men i Skjåk kan ein finne orkideen - dersom ein ser særsgodt etter og er ekstra heldig. Huldreblomst har vorte observert på to stader i bygda; ved Bråtåsaga og under Bisberget.

Huldreblomst trivst helst i kalkrike område, fuktig mol-

drik skog, vierkratt og myrkantar. Dette er ei sær plante som lever det meste av livet sitt under jorda.

Huldreblomst er seintblomstrand og det kan gjerne gå fleire år mellom kvar gong den blomstrar, da det berre er i gode år den tek bryet med å stikke opp ein klorofyllfri stilk med 4-5 bleike blomar på. Planta er 10 - 20 centimeter høg.

Flekkmarihand er nok den orkideen det er lettast å finne fram til. Denne er ikkje så nøye med jordsmonnet og blomar gjerne i myraktige område. Blada er brunflekkete medan blomane for det meste er kvite. Ovanfor Næpholet i Bråtå er det eit flekkmarihand-område så stort at ein kan drive ljà-slått.

Til venstre: Brudespore og til høgre: Korallrot. Foto: Randi Rust.



## Aurmofuru/ Skjåkfuru

Aurmofuru finn ein berre i Skjåk, med utbreiing fyrst og fremst kring Aura, men også i Bismo og på Sjølasanden. Den spesielle arten vart «oppdaga» på slutten av fyrste halvdel av 1900-talet. Statens skogfrøverk kjøper kvart år kongler frå heile landet for å skaffe frø til skogplanteproduksjon, det vart oppdaga at nokre av plantene som spira av frø frå Skjåk utvikla seg annleis enn dei andre plantene. Det synta seg at enkelte kongleplukkarar hadde funne ut at det var svært enkelt å plukke kongler i Aurmoen da furuene her var så låge.

Skogforskarar fekk interesse for området og gjorde undersøkingar som konkluderte med at det i Aurmoen var ein heilt spesiell avart av vanleg furu. Forskarane kalla denne Skjåkfuru, det lokale namnet er Aurmofuru. Aurmo-furu har eit avvik frå normal celledeling og har unormalt mange diploide (celler med doble arveanlegg) pollenkorn. Såleis er Aurmofuru genetisk ulik vanleg furu og får unormal



vekst. Medan vanleg furu veks både i høgde og breidde kvart år, veks Aurmofuru nærast berre i breidda. Den blir ofte som tett kragg med mykje nålvekst og krypende stengel. I Aurmoen finn ein grov skogbotn med næringsfattig grus og stein. Berggrunnen består av gneis som er særst fattig på kalk. I tillegg er det stor variasjon mellom dag- og nattemperatur. Ikkje minst er området nedbørsfattig med kring 200 mm i året. Såleis har Aurmofuru alle odds mot seg og lever

under ekstreme minimums-tilhøve. Furu vil til vanleg undertrykkje alt som er arveleg defekt, men med dei vilkåra vi finn i Aurmoen, vert veksten glissen og alt vil vekse opp. Såleis har Aurmofuru overlevd og utvikla seg. Det er ingen fare for at Skjåkfuru vil bli borte ved regulering av bustad- og hyttetomter i Aurmoen. Kommunestyret har vedteke å setje av eit naturvernområde der bestanden av Aurmofuru er størst.



Øvst: Aurmofuru (til høgre) saman med vanleg furu (til venstre). Her kan ein tydeleg sjå korleis Aurmofuru utviklar seg annleis frå vanleg furu. Under: Aurmofuru utviklar seg ofte til kragg. Foto: Bjørn Dalen

## Smådalsvalmue

*Papaver radicatum*  
subspes *intermedium*

Av fjellvalmuen *Papaver radicatum* finst det mange slag. I Sør-Noreg finst det 6 underartar. Ein av desse er smådals-valmuen som berre finst i Lom og Vågå. I Lom veks den i rasmark i Finnshals og på elveøyrrer i Smådalen, og i Vågå i Russlia og ved Hindseter.

Fjellvalmuane har vore - og er enno - dei mest berømte og mest omdstridde ville plantene i norsk flora. Årsaka er trua på at desse plantane har overlevd siste istida på isfrie toppar på Vestlandet. Det vart funne rikeleg med fjellvalmuar kring fjelltoppar i innlandsisen på Grønland i 1967. Dette gav trua ny næring. Ein grunn til at vi har fått så mange underartar av fjellvalmuen, kan vera at plantane



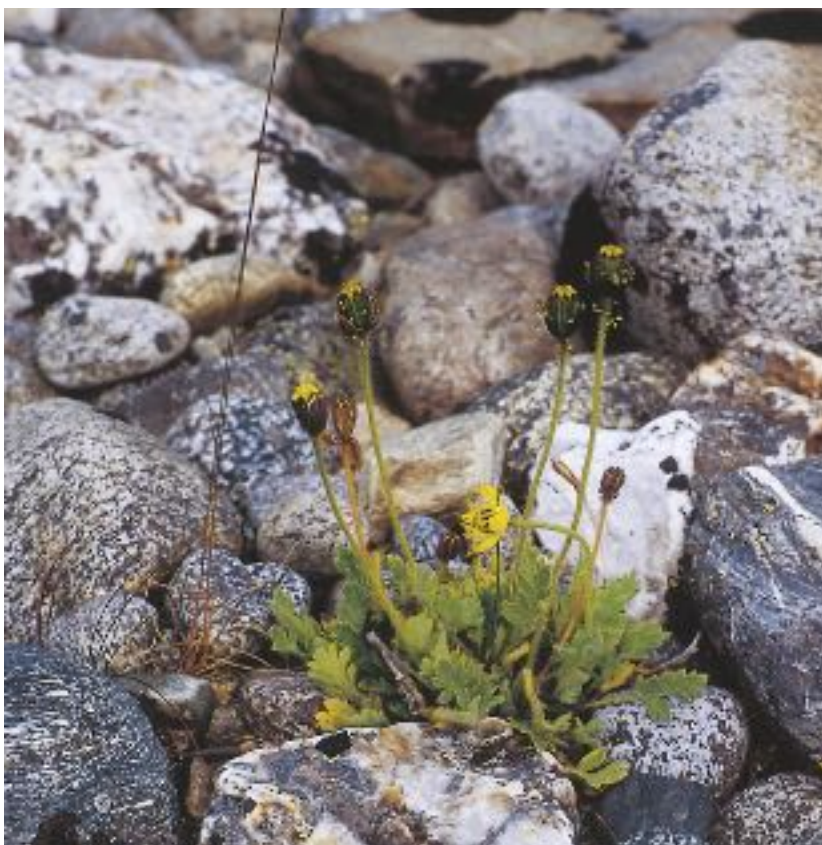
har levd geografisk fråskilde under istida og ved eigen innavl utvikla underartar.

Fjellvalmuane er svært vare for konkurranse, og er vanlegvis knytt til veksestader med ustabile forhold som rasmarker, vinderoderte rygger og elveøyrrer.

Dette opnar for ein teori om at vi har hatt ein rik flora av eins-arta valmuar på isfrie område langs kysten, og som etter istida vart «jaga» unna av det plantedekket som grodde til etter kvart som breen drog seg attende. Her hjå oss i Lom og Vågå har vi så fått utvikla vår eigen underart smådalsvalmuen (*Papaver radicatum*, subspes *intermedium*) etter istida.

Talet på frøplanter kan variere frå år til år. Det same kan variasjonen i vekstvilkår som veileigna spiregroper og lokale klimatiske forhold. Så om du finn få og kanskje «fattigslege» planter eit år, treng det ikkje tyde på at lokaliteten er på veg til å døyt ut.

Finn du fjellvalmua, «fredar» du sjølv denne sårbare arten frå istida. Legg merke til veksestaden, ta bilete og du har da fått eit uvanleg minne etter fjellturen.



Smådalsvalmue. Foto: Hans Schwenke.

# Høgfjellets supergjeng



I distriktet vårt er det påvist at om lag 130 artar veks over 1500 m.o.h, 15 av desse veks over 2100 m.o.h. Fem plantar veks heilt opp til over 2300 m.o.h og danner «høgfjellets supergjeng», dette er issoleie, mykrapp, raudsildre, alperublom og geitsvingel. Issoleie er den «tøffaste» av desse, under Glittertind og Galdhøpiggen har den vorte funne heilt opp til 2370 m.o.h.

## Issoleie

*Ranunculus glacialis*

At Issoleie er den blomsterplanta som klatrar høgast opp på Galdhøpiggen og stoppar berre 99 meter før toppen, er slett ikkje tilfeldig. Det er fyrst når vi kjem opp i høgt fjell at vi finn mengder av issoleie. Issoleia trivst godt på dei mest ekstreme stader med snø, kulde, store høgder og steinørken. Dette kjem fyrst og fremst av at den vel seg ut vekseplassar som vert dekt av mykje snø om vinteren. Såleis unngår planta mange påkjenningar, men må finne seg i å vere dekt av snø opptil ti månader i året.

Issoleie tilpassar seg godt ein stutt og kald sommar. Den fyrste sommaren frøet spirer, er det berre kimblada som vert utvikla, røtene veks litt og det vert lagt bladskot for neste sommar slik at dei er klare for «utskyting» så fort snøen forsvinn.



Den andre sommaren veks røtene ytterlegare og nokre få blad vert utvikla, også nå vert det lagt bladskot for neste sommar. Planta fortset utviklinga på same måte i fleire år, fyrst etter seks-sju år er den kraftig nok til å blomstre og setje frukter.

Blomane på issoleia har kvite kronblad og rustbrune begerblad, planta er ti til femten centimeter høg. Kronblada utviklar seg etter kvart til å bli purpurraude. Dette skjer etter at bestøvinga har gått føre seg, planta skiftar da farge for å signalisere at det ikkje er meir plantefrukt å få tak i her.

Det latinske namnet *Ranunculus* tyder liten frosk og siktar til at soleia helst likar seg på fuktige stader. *Glacialis* tyder den som veks ved breen. Issoleie vert ofte kalla reinsblomme (må ikkje forvekslast med reinrose), dette kjem av at reinsdyra gjerne et planta. Av soleiene er det faktisk berre issoleie som kan beitat, sidan soleiene er særst giftige. Vi kan difor sjå at andre soleier, som engsolei, vert ståande att der dyr har beita. Det er framleis vanleg at reinsjegerar ser etter om issoleia nett er beita - då er ikkje reinen langt unna.

Øvst: Raudsildre. Foto: Visus. Under: Issoleie. Foto: Thor Østbye

## Mogop

*Anemone vernalis*

Det er eit sikkert teikn på vår og sommar når mogopen tek til å blomstre i mai - juni. Denne blomen som prydar våpenet til Oppland fylkeskommune, kjenner vi alle, anten det er som mogop, geitblom - som han heiter i Skjåk og Vågå - eller bukkeblom som han vert kalla i Lom. Navnet mogop er sett saman av mo, som syner til at mogop veks på moer, og gople som tyder klokke. Det latinske navnet anemone tyder vind eller vindens dotter, vernalis tyder vår.

Du kan finne mogop mellom anna i Smådalen, på Bøverkinshalsen og i Lendfjellet, men blomen veks også heilt ned i bygda nokre plassar. Mogopen er ein del av soleiefamilien, den kan bli 10 - 15 centimeter høg og trivst best der det er tørt. Mogopen er fleirårig og bladrossetten overvintrar. Stilken, blada og yttersida av kronblada er hårete, blomen er stor og klokkeforma med ein gulraud eller fiolett farge utvendig og hvit eller ljøs fiolett innvendig.



Mogop. Foto: Randi Rust,

# Brukt til så mykje



## Kvann

*Angelica archangelica*

Ulike vekster kring oss har gjennom tidene vorte nytta til mangt og mykje. Å farge garn med planter har vore mykje brukt, og er det framleis. Vilde planter var mykje nytta i matlaging - eller som godterier - før i tida. Også kunnskapen om kva planter ein kunne bruke som medisin og legemiddel var stor i eldre tider. Mykje av dette er i ferd med å forsvinne nå. I det heile teke var kunnskapane om kva ville vekster kunne nyttast til mykje større før enn i dag. Ein av dei plantene som er i ferd med å gå i gløymeboka er kvann.

Kvann vert rekna for å vere den aller viktigaste krydder- og medisinveksten vi har hatt i Noreg gjennom århundra. Den er den einaste krydderplanta frå Noreg som har

kome på verdsmarknaden, den har faktisk vore handelsvare i over 1000 år. Det vert fortald at munkar førte med seg kvann sørover, undervegs openbera erkeengelen Gabriel seg for dei og fortalde om kvann sine magiske eigenskapar som legeurt. Såleis fekk kvann sitt latinske navn *Angelica* (engel) *archangelica* (erkeengel) og vart rekna som ei hellig plante. Det finst to artar av kvann; strandkvann og fjellkvann. Det er sjølvsagt fjellkvann vi finn i Lom og Skjåk.

Kvann finst både i vill og dyrka form, den ville planta trivst godt i kalkhaldig grunn og veks på planterike enger, langs bekkar og elver i fjellet. I vårt distrikt veks kvann opp til 1600 m.o.h. Planta er frå ein halv til ein meter høg, stengelen er grov, rifla, hul og har ein raudaktig farge. Blomane er små og grøngule,

dei er samla i store kuleforma skjermar på 10-20 cm i diameter. Bladstilkane er runde eller med smale grunne renner, småblada er grovt sagtagga. Selsnepe er til forveksling lik kvann, ein må difor vere særst varsam sidan selsnepe er den farlegaste giftplanta vi har i Noreg. Skilnaden på dei to plantene kan ein best sjå ved at rotstokken på selsnepe er oppdelt i ei rekkje rom

Det er fyrst og fremst stengelen på kvann som vert brukt, men også blada og rota kan nyttast. Heile planta er sterkt aromatisk og inneheld ein del C-vitaminar. Stengelen har to lag. Det indste er ljosegrønt, sprøtt og delikat, det gjev ein god og rein smak som vert sitjande lenge i munnen. Kvannstengelen bør helst samlast på forsommaren kring St. Hans, seinare på sommaren når blomane byrjar å kome fram, blir smaken for beisk. Også blada bør sankast i juni, medan rota helst bør takast i mars, april, oktober eller november.

Kvann vart i gamle dagar hengt under taket for å gje ei god lukt i rommet, den vart også brukt mot møll og veggglus. I folkemedisinen har tørka blad vorte brukt mot feber og urinvegsproblem. Rota vart brukt som eit effektivt middel mot diaré, kolikk og andre mageproblem, skjørbuk, forkjøling, lindring av hoste og vern mot smitte. For lenge sidan vart kvann brukt som tobakk-

Kvann.Foto: Randi Rust

surrogat. Ein kunne også tyggje kvann for å få betre matlyst, og ikkje minst var kvann kjent for å stimulere kjønnsdrifta. I magien vart kvann sett på som eit effektivt vern mot det vonde, men kunne også nyttast som fruktbarheitsamulett. Kvann har ei søtleg, aromatisk og særst behageleg duft. - ei duft som for likørkjennarar er kjent som Benediktiner eller St. Halvard.

## Krydderbrennevin med kvann

Ha nokre unge kvannblad i ei flaske, fyll opp med 40% alkohol (60% frå Vinmono-polet fortynta med 1/3 vatn). La det trekkje 5 døgn, sil essensen frå og set den til lagring. Bland med 40% alkohol til ynskt smaksstyrke.

## Kandiserte kvannstenglar

Skjær stenglane i ca 10 cm lange stykker, kok dei halv-møre i vatn og ta dei opp. Lag ein sukkerlake av 1 liter vatn og 1 kg sukker. La stengelen liggje i sukker-laken i to dagar. Hell sukker-laken frå og kok den inn i 5 minutt, hell den på nytt over stenglane. Lat det heile stå i 4 dagar, kok på nytt inn og gjenta det same same 4 gonger. Siste gong må stenglaneleggjast på eit fat som vert sett på ein lun stad for å tørke. Når dei er tørre og seige, kan dei leggjast i boksar med matpapir mellom laga. Kan overtrekkjast med marsipan eller sjokolade og serverast som konfekt.

## Kvann granité som på Fossheim

På Fossheim vert kvann brukt i granité - ein velsmakande og frisk is som vert brukt som kvilerett. Kok opp vatn og sukker til ein god sukkerlake, ikkje for

søt. Lat sukkerlaken trekke med ferske blomar av kvann ei god stund før du siler det heile og frøyser det. Før servering skrapar du is med ei skei og legg den i ein liten bolle. Smakar godt med mjød til.

## Lokale namn

Busta-gras	vortemjolk	Euphobia heloscopia
Breinnheto	nesle	Urtica dioica
Drågård	klengemaure	Galium aparine
Fisisopp	røyksopp	
Fjeill-te	gulaks	Authoxanthum odoratum
Fugølmat	hare rug	Polygonum viviparum
Heimule	høymol	Rumex longifolius
Honn-ve	dvergmispel	Cotoneaster integerrimus
Hummøl-kjørr	ullvier	Salix lanata
Hæra-labb	kattfot	Antennaria dioica
Hår-vokst	rosenrot	Sedum rosea
Jælbær	jordbær (markjordbær?)	
Gullbåste	løvetann	Taraxacum vulgare
Kantøfføl	potet	
Karvik	karve	Carum carvi
Kjetilbått-bær	svart blåbær	Vaccinium myrtillus epuinosum
Kjærringkjørr	dvergbjørk	Betula nana
Lækjø-bla	groblad	Plantago major
Maiblome	fjellnøkleblom	Primula scandinavica
Mjølke	geitrams	Epilobium angustifolium
Mjøl-aukje	meldrøye	Claviceps purpurea
Murinykjyl	marinykjel	Botrychium boreale
Mus-ert	fuglevikke	Vicia cracca
Narve	vassarve	Stellaris media
Purkø-bær	krekling	Empetrum nigrum
Purkø-dille	dylle	Sanshus arvensis
Rykkjø-tuvå	sylvbunke	Deschampsia calpitosa
Reinsblomme	issoleie	Ranunculus glacialis
Reins-bluku	musøyre	Salix herbacea
Sau-svelte	småengcall	Rhinantus minor
Semonsvepo	hundesennep	Silybium sophica
Smeill-dokke	engsmelle	Silene vulgaris
Smørblome	engsoleie	Ranunculus acris
Stingar	kvassdå	Galeopsis tetrahit
Tålorm	tyrihjel	Creonitum septentrionale
Ulve-bær	villrips	
Vee	fuglevikke	Vicia cracca
Våmmstøyte	blokkbær	Vaccinium uliginosum

Dei lokale namna er samla saman av Randi Rust og Sylfest Lykre. Kjelder: Tore Juland: Etter gaamaalt, Olav T. Kvaale: Gamalt frå Lom 1981, Ove Arbo Høeg: Planter og tradisjon og munnlege kjelder.



## Kjelder:

Randi Rust, Kristian Venås (Teksta om Smådalsvalmue er skrive av Kristian Venås), Torgeir T. Garmo, Bjørn Dalen, Sissel Husom/Fossheim Turisthotell, Skjåk Almenning 200 år, Ragnar Frislid: Fjellheimen lever, Garmo, Marker med flere: Jotunheimen - bok 10 i serien Norges Nasjonalparker, DNT: Fjell og Vidde nr. 6 1986 - Jotunheimen, Pål Hermansen: Våre vakre fjellplanter, Olav Gjærevoll: Norges planteliv, Hans Blekastad: Naturen som spiskammer, T. T.Garmo: Lomsførar for natur og kultur, Leif Ryvarden: Norges Nasjonalparker, Leif Ryvarden: Det levende fjellet, Leif Ryvarden: Fjellboka, Ørjan Nilsson: Norges fjellflora, Ole G. Olsson og Bo Nylén: Norsk fjellflora, Fitter/Fitter/Blamey: Blomsterleksikon, Hanna Resvold Holmsen: Om vegetationen ved Tessevand i Lom

Takk til Kristian Venås, Torgeir T. Garmo, Sissel Husom og Bjørn Dalen for muntlege opplysningar, Sigmund Garmo for lån av Hanna Resvold Holmsen si bok, Norsk Fjellmuseum og Statens Naturoppsyn Jotunheimen/Esben Bø for utlån av diverse materiell.

Ein spesiell takk til Randi Rust for verdfulle muntlege og skriftlege opplysningar, samt utlån av foto.



# Lom og Skjåk Sparebank



2686 Lom  
Telefon: 61 21 90 00  
Telefaks: 61 21 90 01  
E-post: [bankpost@lomogskjaak.sparebank1.no](mailto:bankpost@lomogskjaak.sparebank1.no)

2690 Skjåk  
Telefon: 61 21 35 00  
Telefaks: 61 21 35 01  
E-post: [bankpost@lomogskjaak.sparebank1.no](mailto:bankpost@lomogskjaak.sparebank1.no)

Bankbuss  
Telefon: 94 43 38 31

Design, ide og tekst i plantedelen: Visus  
Foto omslag: Blåklokker i Smådalen, Randi Rust  
Trykk: Hagen Offset