

Plantevandring med natur- og kulturopplevelser

Sankeliv Kristine Enger

TUR 1: Guidet plantevandring etter spiselige ville vekster langs Jærkysten

(Best fra mai til september)

Sted: Viste, Randaberg

Denne varierte turen gir deltakerne mulighet til å oppleve Vistestranden og oppdage et mangfold av spiselige ville vekster som vokser langs kysten, i tillegg til arter som oftere finnes i skogsmiljøer.

Turen starter ved Viste Strandhotell, som drives av den ideelle organisasjonen Kirkens Bymisjon gjennom Ventilene. Her passer det godt å nyte en is, en kopp kaffe eller noe lett å spise eller drikke før eller etter turen.

Historisk opplevelse

Deltakerne besøker Vistehola, et viktig bosetningssted fra steinalderen:

<https://www.visitnorway.com/listings/vistehola-svarthola/266984/>

Viste Strandhotell har også en historie som fortjener å bli fortalt:

<https://www.visitnorway.com/listings/ventilene-viste-strandhotell/241957/>

Transport

Gode kollektivforbindelser til og fra Stavanger sentrum (buss nr. 15).

TUR 2: Sanketur og introduksjon til skogsbad

(Tilbys hele året)

Sted: Vistnes, Randaberg

Området har både en lun gapahuk og en dagsturhytte, som gir gode alternativer i dårlig vær. Skogen gir også ly for vinden og rommer et lite skogsområde som egner seg godt til skogsbad, internasjonalt kjent som «Shinrin-yoku».

Historisk opplevelse

Deltakerne besøker Vistnestunet, et tradisjonelt gårdsanlegg på Jæren som i dag er

museum under Jærmuseet: <https://www.visitnorway.com/listings/vistnestunet/38781/>

Transport

Privat transport er nødvendig, siden det ikke går ordinær buss hit (kun skolebuss).

TUR 3: Guidet plantevandring etter spiselige ville vekster og tang og tare

(Best fra februar til april)

Sted: Grødem, Randaberg

Denne delen av Randaberg ligger mer skjermet for vær og vind, slik at plantene kan komme tidligere i vekst om våren. Dette er også et av få lokale områder der det er tillatt å høste tang og tare. Langs Jærkysten er innsamling av tang og tare begrenset og regulert gjennom en egen forskrift.

Tang og tare er på sitt beste tidlig om våren, men kan observeres og høstes hele året.

Historisk opplevelse

Deltakerne besøker Grødem kystfort, som var i bruk under andre verdenskrig fra 1940 til 1944: <https://www.kak.net/2017/07/16/grodem-kystfort/>

Transport

Svært gode kollektivforbindelser fra Stavanger sentrum (buss nr. 8, eventuelt buss nr. 10 og 15).

Smaksprøver under turene

På alle sanketurene får deltakerne mulighet til å:

- Smake på spiselige ville vekster som de sanker i naturen.
- Lage sin egen urtete av ville vekster.
- Søte teen med urtesirup (laget på forhånd).

Sanketurer for alle

Alle turene er enkle og tilgjengelige. De følger godt vedlikeholdte stier og går i lett terreng i et rolig tempo.

Turene kan tilpasses deltakere som bruker rullestol, forutsatt at rullestolen egner seg for utendørsterreng. Turene passer også for barnevogner med større hjul.

Om turene

Formidling og læring

Turene ledes av Kristine Enger som er en erfaren fagperson i etnobotanikk. Hun viser hvor plantene vokser og forteller om tradisjonell og moderne bruk både til mat og folkemedisin. Deltakerne oppfordres til å bruke alle sansene for å bli kjent med spiselige planter:

- Se
- Lukte
- Kjenne
- Smake

Kristine deler også historier knyttet til de historiske stedene som besøkes, og legger til rette for samtaler mellom deltakerne.

Varighet

Omtrent 2,5 timer. Ved dårlig vær eller lave temperaturer kan turene forkortes noe.

Gruppestørrelse

- Minimum: 8 deltakere
- Maksimum: 20 deltakere per tur

Pris

400 kroner per person (barn under 12 år er gratis)

Klær og utstyr

Deltakerne bør ta med:

- Gode tursko, helst vanntette
- Varme og vindtette klær
- Lue og hansker
- Vanntøy dersom det er meldt regn

Eventuelt annet nødvendig utstyr stilles til rådighet.

Foretrukket tidspunkt på dagen

Turene må foregå i dagslys og legges helst til ettermiddagen. Turene kan avtales til et hvilket som helst passende tidspunkt i dagslys.

Språk

Turene tilbys på både norsk og engelsk.