Margblømdur rølikur *Achillea millefolium*

Maturt:
Hevur verið nýtt til te.

Grøðiurt:
Hevur verið nýtt til at reinsa sár við.

Stórvaksin gøtubrá *Plantago major*

Grøðiurt:
Hevur verið nýtt til at reinsa og lekja sár við.

Aksmynta *Mentha spicata*

Fólk hava havt plantuna við sær til Norðurlond í miðøld ella fyrr.

Maturt:
Hevur verið nýtt til te og sum kryddurt.

Grøðiurt:
Er góð fyri sodningina.

Tásársgeitarkál *Aegopodium podagraria*

Hugsandi hava fólk tikið plantuna við sær til Norðurlond í fornari tíð.

Maturt:
Kann nýtast til salat. Kann eisini gerast til á sama hátt sum spinat.

Vanlig reinfann *Tanacetum vulgare*

Grøðiurt:
Hevur verið nýtt fyri magapínu, gikt, fótagikt o.a. Plantan er eitt sindur eitrandi. Hon hevur eisini verið nýtt fyri orm í innvølum.

Tvíbýlisnota *Urtica dioica*

Maturt:
Kann nýtast til salat; kann eisini gerast til á sama hátt sum spinat ella nýtast til súpanarbót.

Grøðiurt:
Hevur verið nýtt fyri nógv ymiskt.

Søtur urtakervil *Myrrhis odorata*

Munkar hava tikið plantuna við sær til Norðurlond í miðøld.

Maturt:
Kann nýtast til salat og til súpan.

Grøðiurt:
Hevur verið nýtt sum grøðiurt.

Leggsýra *Rumex acetosa*

Maturt:
Var ein av teimum fyrstu plantunum, sum varð nýtt sum salat og sum kryddurt.

Grøðiurt:
Var nýtt fyri skyrbjóg.

Atamjaðarurt *Filipendula ulmaria*

Grøðiurt:
Hevur verið nýtt at lekja sár við og at lætta um høvuðpínu.
Plantan hevur verið kókað, og soðið drukkið fyri høvuðpínu.

Heima- ella bjargahvonn

Angelica archangelica

Hvonn var søluvøra longu um ár 1.000. Munkar tóku plantuna við sær suðureftir.

Maturt:
Bæði rót og stelkur hava verið etin rá. Hvonn kann súltast, og bomm kunnu gerast úr hvonn.

Grøðiurt:
Hevur fyrr verið nýtt sum grøðiurt.

Várhagasólja *Taraxacum sect. Ruderalia*

Munkar hava tikið plantuna við sær úr Fraklandi til Norðurlond tíðliga í miðøld.

Maturt:
Hevur verið nýtt til salat.

Grøðiurt:
Hevur fyrr verið nýtt sum grøðiurt.

Kubbut hømilia *Rumex obtusifolius*

Maturt:
Hevur í miðøld verið nýtt til salat og sum kryddurt.

Grøðiurt:
Hevur verið nýtt fyri pínu og fyri magan.