

Aktiviteter

Spiselige urter

Den danske natur byder på et væld af spiselige planter, og der venter både vigtige vitaminer og nye naturoplevelser, når du går på jagt efter råvarer i naturen.

De spiselige urter finder du også i byens grønne områder. De er sunde og spændende at bruge, og så er det også billigt. Det er faktisk helt gratis mad, så det kan kun anbefales at finde sine egen råvare i naturen. Og du skal ikke være bange for at bruge planter, der står bynært, bare sørg for at skylle dem grundigt.

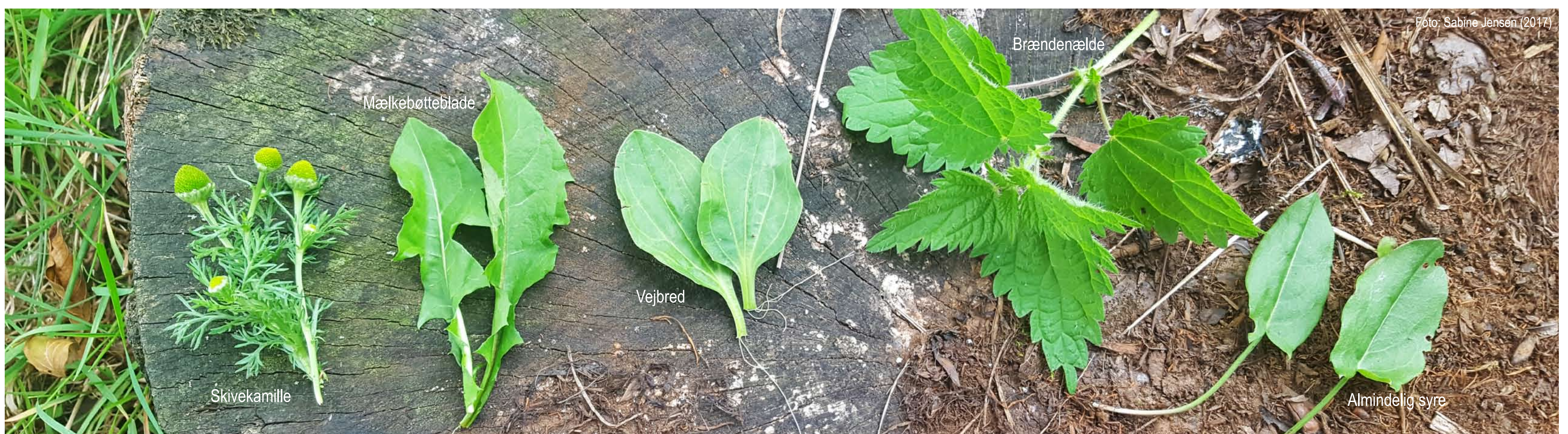
Der findes utrolig mange muligheder for madlavning med de ingredienser du finder i naturen. Nogle vilde urter kan man tørre og lave te af, andre kan bruges

som fyld, f.eks. i frikadellefarsen, suppen, den sammenkogte ret eller i bolledejen.

Tag børnene med på jagten efter naturens grønne urter – de vil elske det, og det er en god måde at lære de forskellige planter at kende. Mange af de spiselige planter kan man faktisk samle fra det tidlige forår til sidst på efteråret.

Sankeregler

På offentlige arealer må man fylde en bærepose om dagen. På private områder må man kun samle de planter, som man kan nå fra stierne. Generelt må man ikke grave planter op eller klippe grene af buske eller træer.



Velsmagende brændenælde-pesto

Brændenælde er kendt som ingrediens både i suppe og te, men det er også muligt at lave en overordenligt velsmagende brændenælde-pesto, der ikke kun er velegnet i pastaretter, men kan spises direkte på sommergrillens flutes. Forårets nye, friske skud er de bedste, men sæsonen kan forlænges ved at slå nældebedet med le eller plæneklipper.

Ingredienser:

- et par håndfulde brændenælde (brug de friske skud)
- ½ fed hvidløg
- 1 spsk. parmesan-ost (efter smag og behag)
- 3-4 valnødder eller 1 spsk. ristede pinjekerner
- citronsaft efter behag
- olivenolie efter behag og ønsket konsistens
- lidt salt og peber

Sådan gør du:

Pluk de unge nælde-skud (brug handsker). Skyl dem grundigt, og overhæld dem med kogende vand og lad det stå i ca. 5 minutter, hvorefter vandet hældes fra.

Det hele blendes. Olie og citronsaft tilsættes lidt ad gangen, til pestoen har en ensartet konsistens.

Pestoen kan med fordel bruges i stedet for smør på madpakken eller som tilbehør til nye kartofler. God fornøjelse og velbekomme.

Naturens grønne frikadeller

Det er sundt at prøve noget nyt engang imellem, og når nu naturen omkring os bugner af planter, som kan udgøre et smagsfyldt og sundt tilskud til måltidet, så er det bare om at komme afsted. Desuden er det også sundt for både krop og sjæl at bevæge sig ud i naturen og indsamle spiselige planter, og i grønne frikadeller kan du bruge næsten alle.

Ingredienser:

- 1 kurvfuld forskellige, friske urter som f.eks. brændenælde, vejbred, løgkarse, skvalderkål, mælkebøtteblade, almindelig syre, fuglegræs, m.m.
- 2 hakkede løg
- 3 fed hakkede hvidløg
- 2 æg
- 1,5 kop groft mel
- ganske lidt mælk
- salt og peber
- smør til stegning

Sådan gør du:

De forskellige urter skylles godt, hakkes fint og blandes med løg, mælk og æg. Tilsæt salt. Massen samles med mel, til den får en farsagtig konsistens. Konsistensen skal være ret fast. Frikadellerne formes i hånden og steges gyldne i smør på en pande.

Frikadellerne kan bruges i madpakken, til sandwich, i pitabrød, m.m.

