

Ätliga ogräs-laga gott med ogräs från natur & trädgård

Recept & tips!

Recept & tips nedan av Ingrid Kennborn

Kirskålspesto

1 dl valnötter, 1 dl cashewnötter och 1 vitlöksklyfta mixas grovt. 1 liter kirskål, mängd: lätt tillplattade i kärlet, sköljes och blandas med nöterna och mixas. Salt och 50 g ost (herrgård) mixa ihop ytterligare. Häll i ½ - 1 dl rapsolja från Bohuslän eller Dalsland. Mixa klart, inte för länge, håll koll på konsistensen. Gör pesto även på andra örter. Maskrosor är säkert gott.

Sallad på örter från trädgården

Plocka ½ - 1 liter späda nate/våtarv, kirskål, målla, ängssyra, plister, dagdkåpa, maskros m.m. Skölj och hacka grovt. Blanda lika delar olja och äppelcidervinäger (ca ½ dl) och krydda med citronpeppar och citron (ska bara ge lite väta). Blanda allt och låt dra några min. Servera!
Om du inte får ihop mer än några dl av örterna, hacka och blanda dessa med tomat/gurka i bitar.

Vokade primörer 4 port

Grönsaker och örter; blast (späd) och rot från morot, palsternacka, rödbeta, ärtor, purjolök, lök, gurka, kirskål, våtarv, målla, ängssyra -vad du kan hitta av ätliga örter. Det behövs ca 1-1½ l blad eftersom det krymper vid kokning i sin egen vätska. Lägg i de kraftigare grönsakerna först. Fräs i rapsolja/olja i bred kastrull/stekpanna på medelvärme. Lägg på lock - det gröna smälter samman i sin egen vätska. Känn efter när det känns färdigt. Krydda med salt, ev. saften från en citron, apelsinjuice, citronpeppar. Blanda gärna i någon msk crème fraiche för att binda samman. Gott till fisk och köttretter.

Marmelad på Ängssyra

1 l blad av ängssyra
1/3 dl vatten
4 msk socker
Skölj bladen, hacka grovt och förväll i vattnet, tillsätt efter en stund socker och smaka av. Låt det mesta av vattnet koka in. Bladen ändrar färg och smälter samman.

Recept av Ingrid Kennborn efter tips ur boken *Nyttans växter* av Kerstin Ljunqvist, Dals Rostock

Ätliga ogräs

-laga gott med ogräs från natur & trädgård

Recept & tips!

Sammanställt av Ingrid Kennborn

till Bohusläns Hembygdsförbunds aktiviteter på tema
Mat – igår, idag och imorgon under Hembygdens år



Ängssyrasoppa med crème fraiche 4 port

Ca 200 gr ängssyrablad

2 msk smör

3 msk vetemjöl

1 l buljong

1 dl grädde

1 äggula

Repa bladen från stjälkarna. Förväll dem i lättsaltat vatten, håll av och grovhacka bladen. Smält smöret i en kastrull. Rör i mjölet och späd med buljongen. Tillsätt ängssyran och låt soppan koka några min. Rör i grädden blandad med äggulan.

Servera med en klick crème fraiche.

Nässelsoppa 4 port

2 l nyplockade nässlor (ta de 4 översta bladen, före blomning)

1 l vatten

salt

3 msk vetemjöl

1 msk smör/margarin

2 höns- eller grönsaksbuljongtärning

1 dl grädde

Till servering: hackad gräslök, kokta ägg, stekt bacon, korv etc.

Skölj nässlorna noga och lägg i ca 4 dl kokande lättsaltat vatten.

Koka i ca 10 min. Sila av kokvattnet och spara ev. till soppan.

Hacka nässlorna fint. Fräs smör och mjöl i en kastrull, späd med nässelspad. Häll på resten av vattnet, smula i buljongtärningar,

häll i grädden och hetta upp. ELLER; häll upp 1 l vatten, inklusive

nässelspadet i en kastrull. Koka upp och smula i buljongtärningar.

Låt koka och håll i redning av vetemjöl och lite vatten. Koka några

min. Tillsätt de hackade nässlorna och grädden. Smaka av med salt

och peppar.

Nässla kan plockas hela växtperioden om dessa slås och kommer

på nytt. Plocka nässla när den är som spädst (före midsommar)

förväll, hacka och frys in i portionspaket. Rik på C-vitamin och järn.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kärspaj (kirskål) 4 port

2,5 dl vetemjöl

100 gr smör

2 msk vatten

200 gr kärs/kirskål

3 ägg

2 dl mjölk

3 dl riven ost

0,5 tsk salt

1 krm svartpeppar

Hacka samman mjöl och smör till en grymig massa. Tillsätt vattnet och arbeta ihop till en deg. Låt degen vila i kylskåp ca 30 min. Platta ut degen i en pajform. Grädda i ugn vid 200 g i ca 10 min. Ta bort de grövsta stjälkarna på kärsen. Förväll i lättsaltat vatten. Häll av vattnet och grovhacka kärsen. Blanda kärs, ägg, mjölk, ost, salt och peppar. Häll fyllningen i pajskalet. Grädda ytterligare ca 30 min.

Recepten ovan kommer ur bilaga till Tidningen LAND nr 15 1984

Egna anteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....