



Bilag 20

Opskriftskatalog

Her finder du et opskriftskatalog, med ideer til, hvordan I i klassen kan lave simple madretter med spiselige planter fra naturen.



Urtepesto

1 glas pesto

Ingredienser du skal bruge:

- 5 ramsløgsblade eller 1-2 fed hvidløg
- 5 dl friske urter (f.eks. skvalderkål, nye skud af mælkebøtteblade eller vejbred)
- 1 dl solsikkekerner
- 1,5 dl rapsolie
- 4 spsk revet parmesanost
- 1 tsk salt
- 1 økologisk citron - revet citronskal og saft

Redskaber du skal bruge:

- 1 kurv/ 1 pose
- 1 blender eller 1 morter
- 1 decilitermål
- 1 spsk
- 1 tsk
- 1 skål til servering
- 1 rivejern

Sådan gør du:

- Find de planter du skal bruge ude i naturen.
- Skyl alle urterne og citronen, så jord og andet skidt kommer af.
- Kom 1 dl solsikkekerner, 1,5 dl rapsolie, 5 blade ramsløg eller 1-2 fed hvidløg op i blenderen. Blend til en fin masse.
- Kom nu alle urterne, 4 spsk parmesanost, revet citronskal, citronsaft og 1 tsk salt op i blenderen og blend igen.
- Smag til med salt eller parmesanost.

Tips:

- *Er massen for tyk kan du tilføje lidt vand eller olie, til den får den konsistens, du ønsker.*
- *Er massen for tynd, kan du altid tilføje flere urter eller nødder/kerner.*
- *Pynt med tusindfryd.*



Pandebrød

30 stk

Ingredienser du skal bruge:

5 dl grahamsmel eller rugmel
20 dl hvedemel
4 tsk bagepulver
3 tsk salt
15 dl vand
5-6 håndfulde vilde urter (f.eks. skvalderkål, mælkebøtteblade, vejbred)
Olie til stegning

Redskaber du skal bruge:

1 kurv/ 1 pose
1 skærebræt
1 skarp kniv
1 stor skål
1 decilitermål
1 tsk
1 bålpande
1 palet til at vende pandebrødet med

Sådan gør du:

- Find de urter du skal bruge ude i naturen.
- Skyl alle urterne, så jord og andet skidt kommer af.
- Hak urter i små fine stykker.
- Nu skal dejen laves. Bland grahamsmel, hvedemel, bagepulver og salt sammen i skålen. (OBS. Gem noget af hvedemelet)
- Tilsæt vand og vilde urter og ælt dejen godt. Er dejen for klistret kan du tilføje resten af hvedemelet.
- Når dejen er fast og smidig deles den i 30 lige store stykker og formes til små fladbrød.
- Kom bålpanden over bålet. Panden skal varmes godt op, så alle bakterier bliver slået ihjel.
- Når panden er varm, kommes der godt med olie på, og pandebrødene lægges forsigtigt på (pas på du ikke brænder dig).

Tips:

Vent med at komme urterne i, til dejen er æltet færdig. Lad eleverne selv bestemme, hvilke urter de vil have i deres pandebrød.



Brændenældete

Ingredienser du skal bruge:

10 friske brændenældeskud

1 L vand

Redskaber du skal bruge:

1 litermål

1 stor bålgrøde

1 grydelåg

1 ske til at øse teen op med

Antal krus til antal elever

Sådan gør du:

- Find 10 friske brændenældeskud. Husk handsker, så du ikke brænder dine hænder.
- Vask dem grundigt, så alt jord og snavs kommer af.
- Hæld 1 L vand i bålgrøden og stil den på bålet.
- Kom låg på gryden. Hold øje med, om vandet koger.
- Når vandet koger, kommes brændenælderne i.
- Lad det koge i 5 minutter.
- Når det er kogt færdigt, kan det serveres.



Brændenældesuppe

4 portioner

Ingredienser du skal bruge:

½ L friske brændenældeskud
2 store løg
1 håndfuld ramsløg eller 2-3 fed hvidløg
5 kartofler
1 L vand
2 bouillonterninger
Olie til stegning

Redskaber du skal bruge:

1 stor bålgrøde
1 grydelåg
1 ske til at øse suppen op med
1 ske til at røre rundt med
1 skærebræt
1 skarp kniv
1 hvidløgspresser
1 litermål

Sådan gør du:

- Find ½ L friske brændenældeskud. Husk handsker, så du ikke brænder dine hænder.
- Vask dem grundigt, så alt jord og snavs kommer af.
- Pil de små blade af stænglerne og hak bladene fint.
- Hak løgene i fine tern.
- Skræl kartoflerne og skær dem i små tern.
- Varm olien op i bålgrøden og kom de hakkede brændenælder, løg og kartofler i gryden.
- Tilføj hakket ramsløg eller presset hvidløg.
- Hæld vand og bouillonterninger i gryden, og lad retten simre til den er færdig.

Tips:

Server pandebrød til suppen.



Mælkebøttesaft

1 ¼ L koncentreret saft

Ingredienser du skal bruge:

100 stk friske mælkebøtteblomsterhoveder
1 usprøjtet citron
1 L kogende vand
350 g sukker

Redskaber du skal bruge:

1 stor skål
1 vægt
1 litermål
1 gryde

Sådan gør du 1. dag:

- Find 100 stk friske mælkebøtteblomsterhoveder.
- Vask dem grundigt, så alt jord og snavs kommer af.
- Skær citronen ud i skiver.
- Læg mælkebøtteblomsterne op i en skål og tilføj citronskiver og kogende vand.
- Lad blandingen stå i mindst 12 timer.

Sådan gør du 2. dag:

- Si saften fra, over i en gryde og tilsæt sukkeret.
- Kog det igennem til sukkeret er smeltet.
- Hæld det på flasker. Brug evt. konservering som f.eks. atamon.
- Server saften afkølet og fortyndet med 3-4 dele koldt vand.



Mælkebøttesalat

3 store portioner

Ingredienser du skal bruge til salaten:

70 stk friske mælkebøtteblade
1-2 agurk
8 asparges
1/2 vandmelon
1/2 dl solsikkekerner

Ingredienser du skal bruge til dressing:

4 spsk olie (rapsolie eller olivenolie)
3 spsk citronsaft
3 tsk sirup
Salt og peber

Det skal du bruge:

1 skærebræt
1 skarp kniv
1 skål
1 decilitermål
2 spsk
1 tsk
1 dressing ryster

Sådan gør du:

- Find 70 stk friske mælkebøtteblade. Jo mere friske jo mindre bitre.
- Skyl mælkebøtteblade, agurk og asparges, så jord og andet skidt kommer af.
- Skær mælkebøttebladene i grove stykker og kom dem op i skålen.
- Knæk enderne af aspargesene.
- Skær asparges og agurk i fine stykker og kom op i skålen.
- Skær vandmelon i små tern og kom op i skålen.
- Drys solsikkekerner henover salaten.
- Kom olie, citronsaft, sirup og lidt salt og peber op i en dressingryster. Ryst til en ensartet blanding og hæld ud over salaten.

Tips:

- Rist solsikkekernerne på en pande.
- Brug andet end vandmelon f.eks. jordbær eller friske skovbær.
- Dressingen kan udelades.
- Pynt med tusindfryd eller mælkebøtteblomster.



Agurkesalat med skvalderkål

1 portion

Ingredienser du skal bruge:

1 agurk
5 friske skvalderkålsskud
1 tsk sirup
2 tsk eddike
Salt og peber

Redskaber du skal bruge:

1 skærebræt
1 skarp kniv
1 spsk
2 tsk
1 skål til salat
1 lille skål

Sådan gør du:

- Find 5 friske skvalderkålsskud.
- Skyld skvalderkål og agurk, så al jord og andet skidt kommer af.
- Skær agurken i to på langs og skrab kernerne ud med en spsk/tsk.
- Skær agurken i skiver og kom i skålen.
- Hak skvalderkålsskuddene i fine stykker og kom i skålen.
- Bland sirup, eddike og salt og peber i den lille skål. Smag til, den skal være sur/sød.
- Når dressingen smager godt, hældes den over salaten.

Tips:

Pynt med tusindfryd.



Skvalderkålssuppe

10 portioner

Ingredienser du skal bruge:

½ L friske skvalderkålsskud
2 løg
1 L vand
1-2 bouillonterning
1,5 kg kartofler
1 håndfuld ramsløg eller 2-3 fed hvidløg
Salt og peber
olie

Redskaber du skal bruge:

1 skarp kniv
1 skærebræt
1 litermål
1 bålgyde m. låg
1 ske til at røre med
1 øse til at øse suppen op med

Sådan gør du:

- Find ½ L friske skvalderkålsskud.
- Skyld skvalderkål, så al jord og andet skidt kommer af og hak dem fint.
- Skræl kartoflerne og skær dem i fine tern.
- Pil løg og skær i fine tern.
- Varm olien op i bålgyden og kom de hakkede skvalderkål, løg og kartofler i gryden.
- Tilføj hakket ramsløg eller presset hvidløg.
- Hæld vand og bouillonterninger i gryden og lad retten simre til den er færdig.

Tips:

- Server pandebrød til suppen.
- Tilføj andre vilde planter så som brændenælder, vejbred og løgkarse.



Syltede tusindfryd

1 glas

Ingredienser du skal bruge:

- 1 dl tusindfrydsblomst
- ½ dl eddike
- ½ dl vand
- ½ spsk sukker
- 2 blade mynte

Redskaber du skal bruge:

- 1 decilitermål
- 1 spsk
- 1 bålgyde
- 1 ske til at røre med

Sådan gør du:

- Find 1 dl blomsterhoveder fra tusindfryd.
- Vask dem grundigt, så alt jord og snavs kommer af.
- Kom ½ dl eddike, ½ dl vand, ½ spsk sukker, 2 blade mynte og tusindfryd i 1 bålgyde.
- Sæt gryden på bålet.
- Når det koger, skal du tage tid. Det skal koge i 5 minutter og til sukkeret er smeltet.
- Lad blomsterne stå i gryden inden servering.
- Det er kun blomsterne, der skal spises.

Tips:

Put blomsterne på en salat.