

Naturen som spisekammer

Natur, udeliv og science

Det er herligt, hvis det man finder og samler i naturen også kan bruges til noget. Den danske natur er et skatkammer af spiselige planter, og det er nemt og sjovt at samle. I årtusinder har vi brugt naturens planter, bær, svampe og rødder i madlavningen. Hertil kommer spændende historier om de gamle lægeurter, som kloge koner og klostrets munke brugte i helbredsøjemed.

Dette aktivitetsark fokuserer på de planter, som er nemme at finde og genkende for mindre børn, og der er også lagt vægt på, at børnene kan lide de produkter og madretter, der kommer ud af arbejdet. Alle retterne kan med fordel laves som udendørs bålmad, da det at tænde og passe et bål skærper appetitten og også er en vigtig del af naturoplevelsen.



FORFATTER: Helle-Marie Taastrøm
TEGNER: Bryan d'Emil



Friluftsrådet

Grønne Spirer
www.groennespirer.dk



ER DET SVÆRT?

Det er ikke svært at komme i gang. De fleste kan kende og finde Brændenælde, Mælkebøtte, Hyld, Bøg og Hindbær, og det er nok til de første naturretter. Med hjælp fra en naturvejleder eller på et kursus kan I lære flere planter at kende og samtidig få anvist deres levesteder i nærheden af institutionen.

Inden I går i gang:

- Find på forhånd ud af hvor nogle af planterne vokser, så børnene ikke går forgæves. Spørg evt. kommunens tekniske afdeling, skovfogeden eller naturvejlederen.
- Pluk ikke planter fra grøftekanter ved meget trafikerede veje og langs marker, hvor der

sprøjtes. Undersøg hvor I må færdes og plukke. Man må godt plukke i offentlige skove. Spørg ejeren om lov, hvis det er private arealer, I bevæger jer på.

AKTIVITET 1 *Varme og kolde drikke*

Lav jeres egen naturte. Vælg nogle planter I kender, f.eks. hindbærblade, hyldeblomst eller nye birke og bølgeblade. Granknopper kan også bruges.

De friske blade overhældes med kogende vand og får lov at stå at trække – tid afhænger

af mængde, men ca. 5 min. Herefter sødes med sukker. Lad eventuelt teen blive helt kold og nyd den med isterninger – jeres helt egen iste. Eksperimentér med jeres og børnenes smag og lav jeres egen teblending. Tebladene kan også tørres og gemmes til senere brug.

AKTIVITET 2 *Lær flere planter at kende*

Det er sjovest, når opskrifterne hele tiden udvikler sig, og i det hele taget er det spændende for både børn og voksne at lære flere planter at kende.

En halv dag med en plantekyndig forældre eller naturvejleder er guld værd, men det er også sjovt selv at arbejde med en flora. En flora er en bog, der beskriver de danske planter. Anskaf én med gode billeder, som er nem at bruge, f.eks. opdelt efter farve.

I skal naturligvis ikke tilberede de nye planter, før I har fået forsikring om, at det er, hvad I tror. Men så kan I gøre andre ting:

Lav en udstilling af de indsamlede planter. Eller I kan presse og tørre dem og lave institutionens helt egen flora, der netop passer til jer og de naturområder, I plejer at komme i. Planterne kan evt. sættes på pap, lamineres eller sættes i plastlommer. Det kan også være sjovt at kigge på til vinter, hvor I kan fastholde børnenes viden og interesse om emnet.

De mest almindelige og let genkendelige spiselige planter

PLANTE	PLANTEDEL	KAN ANVENDES TIL	ÅRSTID
Brændenælde	Blade, nye topkud	Suppe, brød, urtefrikadeller	Maj – oktober
Bøg og birk	Nyudsprungne blade	Salat, røgning, te	Maj
Birk	Saft, blade	Saftevand, te	Februar – maj
Fuglegræs	Plantens grønne del	Salat, brød, stuvning	Maj – oktober
Gedehams	Nye blade, blomsterne	I suppe og brød, Blomsterne til pynt	Maj – oktober
Kløver	Blomsten	I desserter	Juni – oktober
Hindbær	Blade, bærrerne	Blade til te	Maj – august
Kamille	Blomsten	I desserter, te	Juni-august
Mælkebøtte	Nye blade, blomsten	Salat, brød, urtefrikadeller, blomsten i desserter	April – oktober
Skvalderkål	Nye blade	Urtefrikadeller, salat	April – oktober
Hylde	Blomster og bær	Saft, suppe	Blomst: juni/juli Bær: sept/okt
Røllike	Blade, blomsten	Blade til frikadeller, supper, brød. Blomsten i dessert og te	Juni – oktober
Døvnælde, Vild Rose	Blomsten	I desserter, te	Maj – oktober
Tusindfryd, oksetunge, cikorie, slangehoved	Blomsten	I desserter eller til pynt	April – oktober



Skvalderkål

Denne alle haveejernes skræk er en tidlig forårsplante, der kan bruges til både salater og suppe. Te af Skvalderkål skulle være god mod gift.



Røllike

Røllike kaldes også soldaterurt. Det skyldes, at røllikeblade indeholder stoffer, som kan stoppe en blødning. Har et barn skåret fingeren, kan man vikle et røllikeblad rundt om. Planten har også været anvendt til djævlueddrielse. Rølliken kendes bedst fra de andre hvide skærmbloster på bladene.



Fuglegræs

Navnet kommer af, at den er yndet spise for fugle. Fuglegræs kan bruges i stuvning med fløde.

ER DET FARLIGT?

I den danske natur findes der også giftige planter, men alvorlige forgiftninger er ekstremt sjældne. Det er dog en god ide at lære børnene aldrig at spise noget, før en voksen har sagt godt for planten. De mest almindelige giftige planter er Natskygge, Liljekonval, Bulmeurt, Dansk Ingefær, Gifttyde, Snebær, Taks og Guldregn (dennes frugter kan minde lidt om ærter).

Svampe har de fleste respekt for, og nogle arter er da også meget giftige. Men de er ikke farlige at røre ved. Brug dem i dekorationer og udstillinger indtil I kan få en erfaren svampejæger med på tur.

AKTIVITET 3 *Urtesuppe*

Ingr.: Vilde urter, løg, bacon, vand, salt og evt. bouillonterning, pasta og fløde.

Der indsamles forskellige af årstidens spiselige planter, f.eks. de øverste blade fra Brændenælde, Skvalderkål, Gedehams, Røllike osv. Svits bacon i en gryde over bål. Tilsæt løg, som er skåret i ringe og svits dem med. Tilsæt de

grofthakkede urter. Tilsæt vand og evt. bouillonterninger, salt og peber. Lad suppen koge mindst 15 min. Tilsæt evt. piskefløde efter ønske. Suppen kan også suppleres med pasta og børnevenlige grøntsager.

AKTIVITET 4 *Urtefrikadeller*

Ingr.: Skvalderkål eller Vild Kørvel, 2 løg, 1 liter rå, revne kartofler, rasp og salt.

En halv opvaskebalje skvalderkål eller evt. Vild Kørvel plukkes, rengøres og findeles. Brug kun de friske skud, da det ellers kan blive for stærkt og bittert. 2 løg hakkes og blandes i. Heri tilsættes 1 l rå revne kartofler, salt og peber.

Supplér med rasp, hvis farsen er for fugtig. Det hele æltes sammen til en sammenhængende masse. Formes til små frikadeller og steges i olie på panden.

AKTIVITET 5 *Fladbrød med urter – det gode alternativ til snobrød*

Ingr.: Hakkede vilde urter (se listen). ½ l mælk, 1 tsk. bagepulver, 1 spsk. honning/sukker, 1 tsk. salt, 600 g hvedemel eller forskellige slags groft mel, olie.

Mælk, bagepulver, honning/sukker og salt blandes. Heri æltes mel og forskellige hakkede spiselige urter. Dejen formes til små flade brød og disse steges på stegepander i rigeligt olie 3-5 min. på hver side. Alternativt kan brødene

formes meget tynde og bages direkte på en varm jernplade over bålet.

Snobrød kan naturligvis også tilsættes vilde urter.

AKTIVITET 6 *Hjemmelavet smør – fyldt med naturens urter*

Der anvendes piskefløde, som har stået åben 24 timer ved stuetemperatur for at syrne. Syltetøjsglas med låg eller meljævningsrystere fyldes halvt med fløden. Nu skal der rystes (i

lang tid!) indtil fløden skiller i kærnemælk og smør. Smørret presses i et viskestykke og saltes let. Smørret krydres med forskellige indsamlede urter (f.eks. røllike) og eventuelt hvidløg.

AKTIVITET 7 *Blomsterpandekager – et smukt syn!*

Ingr.: Blomsterhoveder (Hylde, Mælkebøtte, Vild Rose, Slangehoved, Cikorie, Viol, Kløver mm), 6 æg, 3 spsk. Sukker, 1 l mælk, 400 g hvedemel og olie.

Æg og sukker røres sammen. Mælk, mel og hakkede blomsterhoveder blandes i dejen, som bages i olie på en pande.

For de ekstra lækkersultne: Dyp nyudsprungne hyldeblomstklaser i pandekagedejen og stege dem på panden – de kan spises direkte fra stilken.

AKTIVITET 8 *Frugtkompot*

Der findes mange gode vilde bær i den danske natur. Det er en dejlig sensommeraktivitet at plukke hyldebær, brombær, hindbær, vilde mirabeller og æbler – ja, naturen bugner.

Mange af årstidens frugter kan rengøres, hakkes og gives et let opkog sammen med suk-

ker. I kan i institutionen lave masser af syltetøj og marmelade til brug gennem vinteren. Følg opskrifter fra almindelige køkkenbøger. Kompotten kan med fordel laves på bålet og smager fortrinligt til blomsterpandekagerne!

AKTIVITET 9 *Blomstrende bananasplit*

Ingr.: Blomsterhoveder, bananer, chokolade og eventuelt nødder

Snit en 1½ cm rille på langs af bananen indvendigt. Skrællen skal blive på bananen, så den kan ”lukkes” igen. Hak chokolade og evt. nødder og læg dette sammen med blomsterne

ned i rillen på bananen. Luk bananerne med tandstikker og varm dem på risten i ca. 10 min eller direkte i gløderne nogle få min.

AKTIVITET 10 *Kandiserede violer eller roser*

Ingr.: Blade fra viol- og rosenblomster, 1 æggehvite, 1 dl flormelis, bagepapir

Indsaml blomsterhovederne og pil bladene af ét for ét. Æggehviten piskes let. Hvert blad dyppes nu i æggehvite og herefter flormelis. Æggehviten virker som klister. De kandiserede blomster lægges på bagepapir og tørres et varmt og luftigt sted, evt. i ovnen ved max 50 grader.



Rynket Rose

Også kaldet Hybenrose er relativ ny i den danske natur. Ved de danske kyster udgør den smukke indførte blomst en trussel for andre vilde planter, som udkonkurreres. Både Rynket Rose og andre vilde roser kan bruges i madlavningen



Kamille

Kamille har i årtusinder været brugt som lægeplante. Den bliver brugt beroligende og smertelindrende, og skulle være bakteriedræbende og styrke immunforsvaret. Heksene lader deres urin på planten på vej til Bloksbjerg, den indsamles derfor bedst Skt. Hans' dag inden middag, da den ellers mister sin kraft!

AKTIVITET 11 *Fyldte æbler*

Ingr.: Vilde æbler, blomsterhoveder og evt. smør, kanel, sukker, nødder, abrikoser eller marcipan.

Skær toppen af et æble i en spids ned mod kernehuset, så toppen kan sættes på som låg igen. Udhul æblet uden at der går hul i bunden. Find forskellige spiselige blomster (se listen)

og fyld hullet i æblet med blomsterne. Supplér gerne med f.eks. kanelsukker og smør, hakkede abrikoser, nødder eller marcipan. Sæt æblerne på en rist lige over gløderne i ca. 20 min.

AKTIVITET 12 *Æblechips*

Æblerne kan også tørres og spises senere. Stik kernehuset ud, skær æblet i tynde skiver og træk dem på en snor med lidt afstand i mellem. Hæng dem til tørre et luftigt, varmt sted. Hænges de mørkt, bliver de pænere (mindre brune).

BRÆNDENÆLDE

Brændenælder er utrolig sunde – fyldt med c-vitaminer og jern. Et frisk topskud kan spises direkte fra planten ved at krølle det sammen, så nældehårene lægges ned. En sådan grøn pille kaldes også en spejder-vitamin-pille!

AKTIVITET 13 *Bøgerøget fisk – også kaldet svensk røgning*

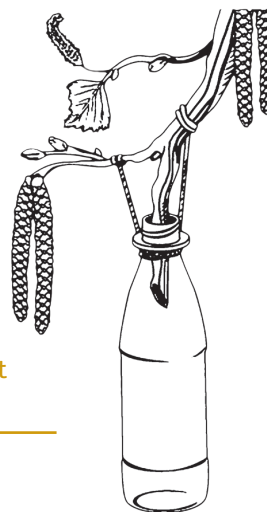
Ingr.: Bøgeblade, små hele fisk eller fileter, salt og peber. En fiskeholder

Læg friske bøgeblade på begge sider af fiskene. Læg dem i en fiskeholder (til grill), således at bladene holdes på plads. Husk salt og peber. Læg pakken på bålristen og varm over gløder

10-20 min. på hver side afhængig af fiskens tykkelse. Bøgebladene ulmer og vil få fisken til at smage rigtig godt og let røget.

AKTIVITET 14 *Forårs-saftevand af birkens saft*

Fra februar til maj stiger saften i birketræerne, og så kan man lave en herlig naturdrik af træets saft. Det foregår ved, at man knækker eller skærer en lillefinger-tyk birkegren af og binder en flaske fast på den. Man kan samle et lille glas saft i løbet af en dag.



Aftapning af birkesaft

AKTIVITET 15 *Mød en jæger eller fisker*

Det er ikke kun spiselige planter, vi får fra naturen. Fisk, harer, råvildt og fugle lever vildt i naturen, indtil jægeren og fiskeren fanger dem til spisebordet.

Det er en stor oplevelse for børnene at møde en rigtig jæger med bøsse, hund og måske et nedlagt byttedyr. Danmarks Jægerforbund har et stort antal frivillige, der gerne kommer på besøg og fortæller om livet i

naturen. Hør mere om deres Naturformidlere ved at ringe eller skrive til dem. Kontakt fiskerne i deres foreninger: Dansk Sportsfiskerforbund og Dansk Amatørfiskerforening (dem der fisker med garn).