

Spiselige planter i Albertslunds ”vilde natur”

For mange tusinde år siden levede vi danskere af, hvad vi kunne finde i naturen af vilde planter, nødder og bær, samt muslinger og anden ’vild’ føde. Man må jo sige, at det er gået lidt af mode i vores tid.

Men i virkeligheden er det synd, at vi ikke går på opdagelse og tager nogle af de mange vilde, spiselige planter med hjem til køkkenbordet. Dels er det sjovt. Og dels er de vilde planter fulde af sunde vitaminer og mineraler. Og så er det jo også gratis mad.

Man skal selvfølgelig passe på, at man ikke plukker blade og bær, som er forurenede eller giftige. Det gælder om at kende planterne så godt, at man føler sig tryk ved at plukke af dem. Og så må det generelt frarådes at plukke bær og blade til at spise, hvis planterne vokser tæt på veje med megen biltrafik.

Men for at komme tilbage til sagen: Der findes en masse flotte, sunde, velsmagende og spiselige planter i den frie natur, også her i Albertslund. Vi kender alle de almindelige frugter og bær, som man kan være heldig at finde i sensommeren og ud på efteråret – Brombær, Hindbær, Kirsebær, Hyldebær, og så videre. Men der er ikke så mange, som er klar over, at mange af vores almindelige ’ukrudtsplanter’ eller grøfttekantsplanter faktisk også kan spises.

Det gælder f.eks. planter som **Skvalderkål**, **Fuglegræs**, **Hyrdetaske**, **Løgekarse**, **Hvidmelet Gåsefod**, **Skovsyre** og **Almindelig Syre**. De kan alle bruges til at sætte ekstra smag på en skål med grøn salat. De kan også bruges som smagstilsætning i sovse og sammenkogte retter, i smørepålæg af hytteost o.lign., eller man kan dampe eller stuve dem, ligesom man gør med de mere traditionelle køkkenurter.

Brændenælder er også spiselige. De kan ikke spises rå, men de små, nye skud er gode i supper og sovser, eller man kan snitte bladene i småstykker og putte dem i dejen til et hjemmebagt brød. Også **Mælkebøtte**-blade kan spises i salaten, selv om de er meget bitre. Jo yngre bladene er, jo mildere er de i smagen, - og dette gælder i øvrigt også for andre planter: De nye, små skud er som regel altid de bedste.

Det gælder også de nyudsprungne blade af bl.a. **Bøg**, **Birk** og **Lind**. De kan spises direkte fra træet eller tages med hjem til salaten, og de er fulde af gode vitaminer.

Dertil kommer så alle de mange vilde blomster, som kan bruges til at lave te. Blomsterne er som regel bedst, når de er helt nyudsprungne, og de skal helst plukkes tidligt på dagen, da mange af de sunde smagsstoffer fordamper i løbet af dagen. Af blomster, som kan bruges til dette formål kan nævnes: **Hyldeblomster**, **Rødkløver**-blomster, blomsterne fra **Linde**-træet, samt **Mjødurt**.

Blomster-teen laves ved at overhælde blomsterne med kogende vand og lade det trække 10-15 minutter. Men man kan også overhælde blomsterne med almindelig koldt vand fra hanen, og lade det stå og trække en times tid eller to. Det er både en sund og billig måde at sætte lidt ekstra kulør og smag på drikkevandet!

Der findes desuden mange blomster, som er spiselige direkte, og som kan gøre en almindelig grøn salat til et farvestrålende festfyrværkeri af sundhed og vitaminer! Prøv for eksempel med de gule **Natlys**, de blå **Hjulkroner**, de orange **Morgenfruer** eller de mangefarvede **Tallerkensmækker**. (Tallerkensmækker kaldes også Blomsterkarse, Landløber, Nasturtium og Tropaeolum – kært barn har mange navne!).

Hvis du ikke har prøvet at spise vilde urter før, er det en god idé at spørge nogen, som kender planterne godt, om de vil hjælpe dig med at finde ud af, hvad der er spiseligt, og hvad der ikke er. Det kan også være en god idé at gå på biblioteket og låne en såkaldt flora, - det er en bog, som indeholder beskrivelser og billeder eller tegninger af planterne i naturen. Og så ellers gå på opdagelse og prøve dig frem. Men husk stadig, at det kan være risikabelt at spise noget fra en plante, som du ikke er sikker på, hvad er!

På biblioteket kan du i øvrigt også finde bøger, der handler specielt om de spiselige planter, man kan finde voksende vildt i naturen. Du er selvfølgelig også altid velkommen til at ringe til mig og komme forbi med en kvist eller et blad. – Så skal jeg nok hjælpe dig med at se, om det er noget, som kan spises!

Med venlig hilsen: Poul Erik Pedersen, Agenda Centret

<p>Grønt smørepålæg</p> <p>Friske, vilde urter kan hakkes fint og røres op med creme fraiche, hytteost eller andre faste mejeriprodukter til et dejligt smørepålæg, smagt til med salt og peber, og evt. lidt citronsaft.</p> <p>Her er en opskrift på skørosten, der kan bruges både som smørepålæg og som tilbehør til varm mad:</p> <p>½ liter ymer 1 lille løg 1 dl birkeblade 1 dl friske mælkebøtteblade (kan udelades) 6 radiser 1 dl ananas i små stykker</p> <p>Ymeren drypper af i en sigte natten over. Løg, birkeblade, mælkebøtteblade og radiser hakkes fint og blandes i ymermassen. Ananas blandes i til sidst. Skørosten kan evt. smages til med salt og en lille smule sukker. Serveres på godt brød med et salatblad.</p>	<p>Tomatsalat med fuglegræs</p> <p>1-2 dl fuglegræs 4-5 store tomater 1 stort løg 2 spsk olivenolie Salt og peber Evt. sorte oliven til pynt</p> <p>Skyl fuglegræsset og nip det i mindre stykker. Tomaterne og løget skæres i skiver – så tyndt som muligt – hvorefter de lægges i lag sammen med fuglegræsset. Olien smages til med salt og peber og hældes over. Det smager bedst, hvis salaten kan stå og trække mindst 15 minutter før servering. Pyntes evt. med sorte oliven – hele eller skåret i skiver.</p> <p>NB: Til denne opskrift kan også bruges skvalderkål, lindeblade, bøgeblade, birkeblade, o.tilsv., hakket i mindre stykker. Det er bedst, når bladene kun er få uger gamle.</p>
<p>Kartoffelsuppe med vilde urter (4 personer)</p> <p>400 g kartofler, gerne bagekartofler 2 porrer 1 liter grøntsags- eller hønsesuppe (gerne lavet på bouillonterninger) 2 laurbærblade 2 dl piskefløde (kan udelades, eller mængden kan reduceres) 2 spsk. citronsaft (mængden kan reduceres) 2 store håndfulde blandede vilde urter ¹⁾ Groft salt Peber fra kværn 150 g bacon i tern (kan udelades) Fransbrød som tilbehør</p> <p>Kartoflerne rengøres, skrælles og skæres i grove tern. Porrerne renses, flækkes på langs og skylles grundigt, rodkagen og visne blade skæres fra. De rensede porrer skæres i mindre stykker. Begge dele koges i en liter suppe med laurbærblade, ca. 25 min. Laurbærbladene fiskes op. Suppen smages til med fløde, citronsaft, salt og peber. Suppen blendes eller sigtes gennem en si, hvorefter suppen gives et opkog og serveres, rygende varm.</p> <p>Suppen kan dekoreres med bacon i tern ristet på panden, og drysset over suppen. Gerne suppleret med nogle hele, skyllede blade af vilde urter.</p> <p>Serveres med godt, groft fransbrød.</p>	<p>Fransbrød med vilde urter (opskriften giver 2 brød)</p> <p>½ liter vand 50 g gær Evt. en lille sjat surmælksprodukt (f.x. yoghurt eller tykmælk) 1 tsk honning (kan fravælges) 1 spsk god olivenolie (kan fravælges) 2 tsk salt 1 håndfuld (ca. 1 dl) fintsnittede vilde urter ¹⁾ 500 g hvedemel, gerne groft mel</p> <p>Gæren smuldres ned i en rummelig skål, og overhældes med vandet – som gerne må være fingervarmt. Det må gerne stå 5 minutter, så gæren bliver 'vækket'. Røres ud til en jævn opløsning. Salt, samt evt. honning og olie røres i vandet sammen med de finthakkede, vilde urter. Mel tilsættes lidt ad gangen og røres til massen bliver så fast, at den kan tages ud af skålen og æltes videre på køkkenbordet. Dejen æltes med stadig tilførsel af mel, indtil dejen ikke længere klister til hænderne og bordpladen. Dejen formes til to brødre og lægges på bageplade med bagepapir eller evt. i to bageforme foret med bagepapir. Brødene stilles tildækket til hævnning et lunt sted – ca. ½ time. Når brødene er hævet til godt og vel dobbelt størrelse, skæres rille(r) på toppen. Overfladen kan smøres med mælk eller olie. Brødene bages ca. 25 min. ved 200° C.</p>
<p>1) Til opskrifterne kan f.x. bruges: Skvalderkål, brændenælde, mælkebøtte, løgkarse</p>	

Der er bl.a. hentet inspiration i: 'Spis dit ukrudt' og 'Min have er den rene barnemad', af Anemette Olsen.