

## **HVER ÅRSTID HAR SINE GAVER TIL MIDDAGSBORDET**

Den vilde mad har en kraft og en variation i smagen, som den dyrkede mad sjældent kan matche. Vilde planter og bær er sunde og velsmagende og medfører langt mindre CO<sub>2</sub> belastning end andre fødevarer. Samtidig giver det god motion og godt samvær at samle vilde spiseplanter.

## **BRÆNDENÆLDER, SKVALDERKÅL, FUGLEGRÆS, RAMSLØG, STRANDMÆLDE, STRANDKARSE**

er blot nogle få af de mere end 250 spiselige vilde urter, der nu bliver gravet frem af glemmebogen og sat på middagsbordet.

Både på grund af deres gode smag og deres ernærings- og sundhedsmæssige egenskaber, men også fordi det er god klimapolitik at bruge de fremragende vilde fødevarer, vi finder lige uden for døren.

## **DE VILDE URTER, BÆR OG FRUGTER FINDES NÆSTEN OVERALT**

i skoven og på stranden, i parken og i baghaven. Det er nemt at samle dem og det giver et naturligt åndehul på vej fra arbejde eller sammen med børnene. På mindre end en halv time kan du samle urter nok til ugens salater, supper eller desserter.

## **RAMSLØG OG LØGKARSE KAN GEMMES SOM PESTO ELLER I OLIE**

Nødder, frugter og svampe kan tilberedes, tørres og gemmes på et utal af måder. Brug naturen som spisekammer og få samtidig naturoplevelser sammen med familien eller vennerne. Det giver helt andre smagsoplevelser, og naturen trives godt med at vi høster af dens overskud.

Sanke-cykeltur med Søren Espersen, [www.kulturlandskab.dk](http://www.kulturlandskab.dk)  
i samarbejde med Miljøpunkt Indre By-Christianshavn, [www.a21.dk](http://www.a21.dk)

# **VILD MAD VILDT SUNDT**



## **DE DANSKE LANDSKABER BUGNER AF VILD MAD - OGSÅ I BYEN**



**Brændenælde** (*Urtica dioica*) vokser hvor jorden er næringsrig: i haver, parker, langs vandløb. Planten bliver op til 1½ m høj og danner ofte tætte bestande. Bladene er matte, hjerteformede, savtakkede og tæt besat med små brændhår.

Brændenældens første skud kommer allerede i marts. De er næringsrige og fyldt med c-vitaminer. Blancher den 30 sek. og kom dem over i iskoldt vand. Nu kan de hakkes, stuves, bruges i pesto eller i en tærte med revet ost.



**Ramløg** (*Allium ursinum*). 15 – 45 cm høj med matgrønne, elliptiske blade og stærk hvidløgsagtig lugt. Vokser i Ørstedsparken og Søndermarken. Sæson marts – juni. Brug bladene som drys, i supper, olier og pestoer. Brug blomsterne som pynt. Sylt de grønne, bløde frø som kapers.

Ramløg er mange steder et miljøproblem, så der er god grund til at bruge mere ramløg i køkkenet.



**Hyben-rose** (*Rosa rugosa*) er en 25 – 200 cm høj rose, tæt besat med korthårede torne. Bladene er glatte på oversiden og tæthårede på undersiden. Blomsterne er røde, rosa eller hvide. Frugten er 2 - 4 cm bredt, orangerødt hyben.

Hybenmarmelade er velkendt. Prøv at bruge blomsterne i kryddereddike eller sammen med nye kartofler varmet i smør og lidt hyldeblomsaft.



**Skvalderkål** (*Aegopodium podagraria*) er en op til 80 cm høj skærmpolte med hvide blomster. Ynder kraftig, let fugtig jord i letskyggede skove og haver. Findes alle vegne. Fin smag af gulerodstop, pastinak og persille. Brug de lysegrønne, spæde blade på smørrebrød og i salater, i supper og i pestoer. Den er også god i en sandwich på skovturen.

Skær planterne ned, når de bliver for grove. Så kan du forlænge sæsonen helt hen til oktober. Brug blomsterne som pynt.



**Strand-Mælde** (*Atriplex littoralis*) vokser på strandbredder på steder med tangopskyl. 30-80 cm høj med oprette, gnedede stængler og linjeformede, ofte svagt takkede, 4-6 cm lange, kødede blade. Planten er gråagtigt melet. Hovedsæson maj – juni. Find den langs Kalveboderne og ved Dragør.

Brug bladene og de unge stængler som spinat i supper, stuvninger og salater. Prøv at sylte de unge stængler som søde eller salte agurker.



**Strandkarse** (*Lepidium latifolium*) er i familie med Peberrod. ”Nordens Wasabi” kalder kokkene den. Planten er 40 – 100 cm høj og vokser ofte i smågrupper langs kysten. Bladene er blågrønne, glatte og ægformede. Planten smager skarpt af peberrod. Den er almindelig langs Kalveboderne og Amagers kyst. Hovedsæson maj – juni.

Kværn bladene med olie. Lav en pesto, evt. med persille, eller en dip med lidt skyr til din sushi.