

NATURLIG RESSOURCE – SANS, SANK OG SPIS!



**NATURLIG
RESSOURCE**
NATURTERAPI

Tekst: Lene Kjær Jensen & Rikke Laustsen

Fotos: Hother Hennings, Lene Kjær Jensen & Rikke Laustsen

Madopskrifter i hæftet er med inspiration fra VILD MAD www.vildmad.dk

Hæftet er udgivet med støtte fra TrygFonden og Friluftsrådet



TrygFonden



Kort om Naturlig Ressource

Naturlig Ressource er et naturterapi-projekt, der arbejder med mental sundhed i naturen. Projektet arbejder med stressforebyggelse og – rehabilitering i naturen.

Hvorfor natur? Fordi forskning viser, at naturen er et af de stærkeste redskaber til at opnå mental ro, kropslig lindring og restitution, bl.a. i forhold til personer med stress, depression, hjerte-kar-sygdomme, kræft, KOL og PTSD.

Naturlig Ressource har rod i Syddjurs Kommune og er et tilbud til borgere med stress, depression, eller andre belastningssymptomer, der præger deres mentale sundhed i hverdagen.

Gennem 12 ugers gruppeforløb i naturen ved Kalø Vig, arbejder deltagerne med at øge deres mentale sundhed og skabe nye gode vaner, som de kan implementere og bruge i hverdagen. Åndedrætsøvelser, mindfulness, kropsbevidsthed, sansning, bål og tilberedning af mad fra naturens spisekammer, er en del af gruppeforløbet. NATUR, KROP, PSYKE og FÆLLESSKAB udgør kerne i Naturlig Ressource-forløbene.

Naturlig Ressource er et tæt samarbejde mellem Danmarks Jægerforbund og Syddjurs Kommune. Projektet er støttet af TrygFonden og Friluftsrådet.

www.naturligressource.dk



INDLEDNING

Vi håber, at dette lille hæfte vil inspirere dig til at tage endnu mere ud i naturen og nyde alle dens grønne skatte, som bare venter på at blive fundet og spist.

Hæftet indeholder beskrivelser og billeder af udvalgte spiselige planter, svampe, tang, skaldyr og ideer til nemme opskrifter.

Go´ sanke-fornøjelse!

Naturlig Ressource



INDHOLDSFORTEGNELSE

SKOV, ENG OG HAVE

BRÆNDENÆLDE (mar. - okt.) <i>Æggekage med brændenældeskud</i>	9
MÆLKEBØTTE (mar. - maj) <i>Pandebrød med mælkebøtte</i>	10
SKVALDERKÅL (april - august) <i>Kartoffelsalat med skvalderkålspesto</i>	11
HUMLE (apr. - maj) <i>Smørstegte humleskud</i>	12
BØG (april - maj) <i>Bøgebladssalat</i>	13
LØGKARSE (april - juni) <i>Ærtesuppe med løgkarse</i>	14
SKOVMÆRKE (maj - juni) <i>Skovmærke-pandekager</i>	15
RØRHAT - KARL JOHAN (aug. - okt.) <i>Rørhat risotto</i>	16
SLÅEN (sep. - dec.) <i>Slåen oliven</i>	17
ALMINDELIG ØSTERSHAT (okt. - mar.) <i>Østershat deller</i>	18
SKOVSYRE (hele året) <i>Syrelemonade</i>	19

STRANDEN

BLÆRETANG (marts - juni) <i>Blæretangs-chips</i>	23
STRANDKÅL (apr. - maj) <i>Smørstegte strandkåls-stængler</i>	24
STRANDBEDE (apr. - jun. indtil blomstring) <i>Strandbede med frisk pasta</i>	25
STRANDMÆLDE (apr. - jul.) <i>Strandmælde-deller</i>	26
STRANDKRABBE (apr. - okt.) <i>Krabbe-bisque</i>	27
REJER (midt maj – midt august) <i>Rejer på franskbrød</i>	28
STRANDARVE (maj - okt.) <i>Strandarve tzatziki</i>	29
BLÅMUSLINGER (okt. - maj) <i>Hvidvinsdampede muslinger</i>	30



SKOV, ENG OG HAVE



BRÆNDENÆLDE (MARTS - OKTOBER)

BESKRIVELSE:

Brændenælde minder om spinat men er mere 'urtet' i smagen.

Bladene er hjerteformede med savtakke kanter og forsynet med brændhår. Alle dele af planten kan spises, men topskuddene er lækrest.

Brændenælde er fyldt med vitaminer, mineraler og jern, så bare spis løs.



ÆGGEKAGE MED BRÆNDENÆLDESKUD

4 personer

Ingredienser

8 æg
En lille skål brændenældeskud
1 dl mælk
1 dl soltørrede tomater i olie
Smør til stegning
Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Vask brændenældeskuddene grundigt, eventuelt med gummihandsker på, så du ikke brænder dig.
2. Hæld kogende vand over nældeerne. Det gør at de ikke længere brænder. Tag nældeerne op, pres vandet ud og hak dem.
3. Smelt lidt smør på en varm pande og steg nældeerne let.
4. Pisk æg, mælk, soltørrede tomater (i strimler), salt og peber sammen, og hæld massen over nældeerne.
5. Læg låg på panden og lad den stege ca. 10 minutter til den er gylden i bunden og ikke længere flydende på toppen. Vend evt. æggekagen ved hjælp af en stor tallerken og steg den lidt ekstra.

Ekstra tilbehør

Steg evt. lidt ramsløg og løgkarse sammen med nældeerne og top æggekagen med skovsyre. Du kan også tilsætte

timian og lidt parmesanost til æggemassen.

Bålvariant

Æggekagen kan nemt steges over bål på en bålpande. Brug da masser af fedtstof, og vær varsom med, at den ikke brænder på.

Anden anvendelse

Brændenælde kan også anvendes i sammen-kogte retter, supper og tærter eller som te. Du kan også friturestege nældeerne i olie og lave chips.





MÆLKEBØTTE (marts-maj)

BESKRIVELSE

Mælkebøtteblade smager lidt af rucola, mens knopperne og blomsterne er lidt mere bitre.

Saml gerne mælkebøtter der står i skygge, da de har færre bitterstoffer. Bladene smager bedst når de er små og lysegrønne, og knopperne når de er runde og hårde. Du kan også spise blomsten og roden, men stænglen smager dårligt.

PANDEBRØD MED MÆLKEBØTTE

Ingredienser

450 mel (evt. 1/3 groft mel)
En lille skål hakkede mælkebøtteblade
1 dl cremefraiche
1 dl vand
1 dl mælk
1 spsk salt
25 g gær
3 spsk olie
Smør eller olie til stegning

Fremgangsmåde

1. Opløs gæren i vandet.
2. Tilsæt alle øvrige ingredienser og ælt godt.
3. Lad dejen hæve et par timer.
4. Form små flade brød på størrelse med et lille pitabrød, og steg dem på en pande i rigeligt olie eller smør.

Ekstra tilbehør

Tilføj evt. løgkarse, skvalderkål og brændenælde til dejen.

Bålvariant

Brødene er meget velegnede til at stege på en bålpande. Sørg da for at stege dem i rigeligt fedtstof, så de ikke brænder på.

Anden anvendelse

Brødene kan anvendes som pitabrød. De er også ideelle

som tilbehør til f.eks. kartoffelsalat, æggekage eller ærtesuppe. Mælkebøtteblade og knopper kan anvendes i salater, sammenkogte retter, supper og tærter. Roden smager også godt stegt eller kogt og minder om pastinak. Blomsterne er bedst rå som pynt.



SKVALDERKÅL (april - august)

BESKRIVELSE:

Skvalderkål minder lidt om bredbladet persille med noter af nødder og lidt bitter grape. Bladene smager bedst lige når de folder sig ud og er blanke, men kan også sagtens spises senere.

Planten har spidse savtaktede blade og laver på et tidspunkt små hvide blomsterskærme. Alle dele af planten kan spises.



KARTOFFELSALAT MED SKVALDERKÅLSPESTO

4 personer



Ingredienser

1 kg kartofler
5 håndfulde skvalderkålsblade (helst nyudsprungne)
1 dl smagsneutral olie
100 g hård cheddar eller parmesan
2 fed hvidløg
2 tsk citronskal (økologisk)
2 spsk. eddike
1 tsk sukker
Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Vask skvalderkålsbladene grundigt.
2. Kog kartoflerne til de er møre og lad dem køle af.
3. Blend skvalderkål, olie, ost, eddike, citronskal, hvidløg, salt og peber.
4. Vend det hele sammen, smag til og servér.

Ekstra tilbehør

Tilføj evt. løgkarse, mælkebøtteblade, bøgeblade og skovsyre til kartoffelsalaten.

Anden anvendelse

Skvalderkål kan også anvendes i sammenkogte retter, supper og tærter eller rå i f.eks. salater og smoothies.

Blomsterne er bedst rå som pynt og smagsgiver.



HUMLE (april-maj)

BESKRIVELSE:

Humleskud minder om smagen af asparges med et strejf af nødder. Derfor kaldes de også humleasparges. Planten er en lysegrøn slyngplante, der kan blive op til seks meter.

Det er de yderste 20 cm. skud, som smager lækker og som du skal plukke. Stængelen er håret, og bladene er takkede og delt i tre eller fire.

SMØRSTEGTE HUMLESKUD

Ingredienser

En skål humleskud
Smør
Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Vask humleskuddene.
2. Smelt smør på en pande og steg skuddene godt igennem. Eventuelt over bål.
3. Smag til med salt og peber.

Ekstra tilbehør

Spis evt. humleskuddene som tilbehør til kartoffelsalat eller æggekage.

Anden anvendelse

Humleskud kan spises rå, men smager bedst tilberedte og kan bruges i stort set alle retter, hvor der indgår grøntsager. F.eks. wok-ret, supper, tærter og sammenkogte retter.



BØG (april - maj)

BESKRIVELSE:

Bøgeblade i foråret smager syrligt og friskt og er bedst rå. Bladene skal være lysegrønne for at de kan spises.

Bøg er Danmarks mest udbredte løvtræ og er også meget brugt som hæk. Både blade fra hæk og træer kan spises.

OBS: Bøgeblade bør ikke spises i store mængder, men en lille skål er fint.

BØGEBLADSSALAT

Ingredienser

En lille skål bøgeblade
En pose feldsalat
(eller anden salat)
2 pærer (eller æbler)
En håndfuld ristede valnødder (eller mandler)
En håndfuld feta
Smagsneutral olie
Eddike eller citron
Salt
Sukker

Fremgangsmåde

4. Vask bøgeblade, feldsalat og pærer.
5. Rist nødderne, hak dem og lad dem køle.
6. Skær pærerne ud i tern.
7. Bland en dressing med olie, eddike/citron, lidt salt og sukker.
8. Vend dressing med bøgeblade, feldsalat og pærer, og hæld feta og de hakkede valnødder over.

Ekstra tilbehør

Tilføj evt. lidt skovsyre til salaten eller put godt med eddike/citron i dressingen, så der er et syrligt modspil til de søde pærer.

Anden anvendelse

Bøgebladene kan også syltes og laves til agurkesalat.





LØGKARSE (april - juni)

BESKRIVELSE

Løgkarse smager af løg, hvidløg og karse. Blade og stængler er bedst inden planten blomstrer i maj eller juni. De små hvide blomster kan også spises.

Løgkarse er en toårig plante, som første år er lille med hjerteformede takkede blade. Andet år kan den blive op til en meter. Bladene bliver desuden spidse, og planten sætter blomster.

OBS: Løgkarse bør kun bruges i mindre mængder f.eks. som krydderi.

ÆRTESUPPE MED LØGKARSE

4 personer

Ingredienser

2 løg
1 lille håndfuld løgkarse
25 g smør
1 kg fine ærter (frost eller frisk)
1 liter bouillon
1 dl fløde
1,2 dl æblecidereddike
Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Hak løgene og løgkarsen fint og steg dem i smørret.
2. Tilsæt ærterne, hæld bouillon over og lad det koge til ærterne er møre.
3. Blend suppen og smag til med fløde, æblecidereddike, salt og peber.

Ekstra tilbehør

Server evt. pandebrød med mælkebøtter til suppen.

Anden anvendelse

Løgkarse kan også anvendes i sammenkogte retter, frikadeller, pesto og tærter eller som krydderi på din salat.



SKOVMÆRKE (maj - juni)

BESKRIVELSE

Duften af skovmærke minder lidt om smagen af vanilje og marcipan.

Planten har otte små spidse blade, der sidder i kranse op af stilken og får små hvide blomster. Den kendes let på duften, som er ret markant kryddet.

OBS: Bør indtages i begrænsede mængder pga. indholdet af kumerin, som også findes i kanel.



SKOVMÆRKE-PANDEKAGER

4 personer

Ingredienser

En lille skål skovmærke (evt. mere, hvis du kan lide det)
4 æg
150 g. hvedemel (ølandshvedemel eller emmermel kan også bruges)
20 g. smør
3 dl mælk
1 spsk. sukker
Et nips salt

Fremgangsmåde

1. Skyl skovmærken grundigt, og hak den lidt.
2. Pisk æg og mel. Tilsæt derefter smeltet smør, mælk, salt, sukker og skovmærke, pisk grundigt.
3. Lad dejen hvile lidt og nyd tilværelsen.
4. Steg pandekagerne på en pande i rigeligt smør, indtil de er sprøde og gyldne.

Ekstra tilbehør

Spis evt. pandekagerne med vaniljeis og jordbær.

Bålvariant

Pandekagerne kan nemt steges på en bålpande. Godt med fedtstof og ikke al for hård varme.

Anden anvendelse

Finthakket skovmærke kan tilsættes kagedej, drysses over desserter og puttes i is eller panacotta. Den kan også anvendes i drinks eller bruges i te.





RØRHAT – KARL JOHAN (august - oktober)

BESKRIVELSE

Karl Johan svamp er en dejlig, spiselig rørhat, der smager mildt og nøddeagtigt. Hatten er let fedtet og brunlig, med lyse rør under hatten. Stokken ligner en tønde eller en kølle, og er hvid eller lysebrun, og har et fint hvidt netmønster. Svampen bliver normalt mellem 10-15 centimeter, men kan også blive større, og findes både i nåle og løvskov. **Forveksling:** Karl Johan svampen kan forveksles med galderørhat, som ikke er giftig, men som smager bittert. Hatten på Karl Johan er mere fedtet end ved galderørhat. Nettet på galderørhat er ofte tydeligere og mørkere, og rørene er rosa nærmere end hvide. Dog er den bitre smag den bedste indikator på om du står med en Karl Johan svamp eller en galderørhat. **OBS:** Vær for en sikkerheds skyld altid helt sikker på hvad du spiser, når det gælder svampe.

RØRHAT RISOTTO

4 personer

Ingredienser

300 g Karl Johan eller anden spiselig rørhat (gerne mere – op til 500 g er godt)
350 gram risottoris
1 løg
2 fed hvidløg
1 liter grøntsagsboullion
2 dl hvidvin
30 g smør
100 g parmesan
1 tsk timian
Salt og peber
Citron
Lidt olivenolie til stegning

Fremgangsmåde

1. Snit løg, hvidløg og svampe.
2. Svits løgene et par minutter i en gryde. Tilsæt svampene og timianen. Steg til svampene har fået farve.
3. Tilføj nu risene og lad dem stege lidt.
4. Hæld hvidvinen i og lad det simre indtil den er næsten fordampet.
5. Tilsæt boullionen lidt ad gangen, lad det hele simre 20 minutter til risene er kogt.
6. Kom parmesanen i sammen med smøren og smag til med salt, peber og citron.

Ekstra tilbehør

Top eventuelt risottoen med løgkarse og skovsyre.

Bålvariant

Risotto er en perfekt bålret. Sørg for at bruge en god tykbundet bålgrøde, steg i rigeligt smør, og sørg for at røre godt løbende, så det ikke brænder på.

Anden anvendelse

Rørhat er dejlig i sammenkogte retter, i frikadeller og ovenpå æggekage.



SLÅEN (september-december)

BESKRIVELSE

Slåen har en dejlig sødlig smag når de er blevet frosset i mindst 3 døgn. Når bærret kommer direkte fra busken smager det besk og giver en grim tør fornemmelse i munden.

De blåsorte bær er at finde på vilde buske med store torne.



SLÅEN OLIVEN



Ingredienser

300 g slåenbær
¼ dl salt
2 ¼ dl kogende vand
2 spsk. eddike
Olivenolie

Fremgangsmåde

1. Rør saltet ud i det kogende vand og lad det køle.
2. Hæld de frosne slåen i saltvandet og tilsæt eddiken.
3. Lad det stå et par uger og hæld saltvandet fra.
4. Tilsæt nu olivenolie i stedet og dine slåen oliven er klar til at blive spist.

Ekstra tilbehør

Tilføj evt. soltørrede tomater, laurbær, enebær og peberkorn for ekstra smag.

Anden anvendelse

Slåenbær kan også laves til snaps, slåen-mar-melade og slåen-sirup.



ALMINDELIG ØSTERSHAT (oktober - marts)

BESKRIVELSE

Østershat smager mildt og fyldigt. Svampene vokser om vinteren på udgåede træer i bundter og ligner lidt østers i deres form. De er ofte grålige eller let brune ovenpå og kan blive op til 15 centimeter i diameter. Lamellerne er hvide og løber lidt ned af stokken.

Forveksling. Almindelig østershat kan forveksles med gummihat og korkagtig østershat. De er ikke giftige, men smager kedeligt.

OBS: Vær for en sikkerheds skyld altid helt sikker på hvad du spiser, når det gælder svampe.

ØSTERSHAT DELLER

4 personer

Ingredienser

250 g Østershatte
2 æg
Lidt rasp
Lidt hvedemel
Smør eller olie til stegning
Salt
Peber

Fremgangsmåde

1. Rens svampene med en børste. Undgå at vaske dem.
2. Krydder dem med salt og peber, og vend dem i mel.
3. Pisk æggene sammen, og vend svampene i æggemassen og derefter rasp.
4. Steg svampene i smør eller olie til de er gyldne.
5. Læg dem på fedtsugende papir, tilføj evt. salt og peber.

Bålvariant

Steg eventuelt svampene over bål.

Anden anvendelse

Østershatte er gode i supper, saucer og sammenkogte retter.

De smager også rigtig godt stegte tilsat lidt fløde og citron serveret ovenpå ristet brød.



SKOVSYRE (hele året)

BESKRIVELSE

Skovsyre har en dejlig aromatisk smag af citron og er bedst frisk. Det er en lille grøn kløver med en lysegrøn og let lilla stængel, som har små hvide blomster. På undersiden kan bladene blive rødlig.

OBS: Skovsyre bør indtages i begrænsede mængder pga. højt indhold af oxalsyre, som også findes i rabarber.



SYRELEMONADE



Ingredienser

3 dl vand
2 dl sukker
4 håndfulde skovsyre
10 gram ingefær (eller mere, hvis du gerne vil have den stærkere)

Fremgangsmåde

1. Kog vand og sukker til en lage, og lad det køle af.
2. Blend lagen med skovsyren og ingefæren.
3. Tilføj ekstra vand efter behov.

Ekstra tilbehør

Tilføj evt. danskvand i stedet for ekstra vand til sidst.

Anden anvendelse

Syre kan anvendes i alle gryderetter, salater og drinks, hvor der ønskes et syrligt twist.

STRANDEN





BLÆRETANG (marts-juni)

BESKRIVELSE

Blæretang smager af hav og salt med masser af umami. Det er en brunalge, som sidder fast på sten og har luftfyldte blærer, som får den til at flyde. Blærerne ligner hjerteformede æg. Kun topskuddene smager godt i forår og tidlig sommer. Senere udvikles der algevækst på tangen, som gør den mindre tiltalende.

Undlad generelt at sanke tang, som er skyllet op på stranden, men tag i stedet de friske skud i vandet. Lugt gerne til tangen, inden du plukker den. Den skal dufte af frisk havvand.

Forveksling. Blæretang kan forveksles med andre brunalger f.eks. savtang og klørtang. De kan dog også sagtens spises og laves til chips. Der er ingen arter af tang i Danmark der er decideret giftige.



BLÆRETANGS-CHIPS



Ingredienser

En spand blæretang (klørtang eller savtang kan også bruges)
En stor klat smør
Salt

Fremgangsmåde

1. Skyl tangen og klip de øverste grønne skud af.
2. Smelt smørret på en stor pande og tilføj tangen.
3. Lad tangen stege godt igennem. Den bliver først lysegrøn og derefter mørkegrøn/brunlig igen.
4. Når tangen er sprød, er den klar til at blive spist som chips. Tilføj evt. lidt ekstra salt, men husk at tangen er salt i forvejen.

Ekstra tilbehør

Tilføj evt. røget paprika, hvidløg, sesam eller chili, hvis du ønsker lidt ekstra smag. Tangchipsene kan også bages i ovnen.

Bålvariant

Tangchipsene kan også laves på en pande over bål. Brug da rigeligt med smør.

Anden anvendelse

Blæretang kan bruges i fiskeretter, vegetarretter, deller eller supper, hvor der ønskes lidt ekstra smag af hav og umami.



STRANDKÅL (april, maj)

BESKRIVELSE

Strandkål smager af en blanding af kål, ærter, asparges og broccoli. Det er en stor, grågrøn plante med små, hvide blomster. Lige når strandkålen springer ud er den dog en smule lilla. Strandkålen vokser på strande med mange sten og tang.

SMØRSTEGTE STRANDKÅLS-STÆNGLER

Ingredienser

Strandkåls-stængler
Smør til stegning
Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Skær stænglerne i den ønskede størrelse.
2. Varm panden, smelt lidt smør.
3. Hæld stænglerne på panden, og steg dem lidt til de har fået farve.
4. Smag til med salt og peber og server.

Ekstra tilbehør

Strandkålsstænglerne er også gode med parmesan ovenpå.

Bålvariant

Strandkåls-stænglerne kan sagtens steges på en bålpande over et bål.

Anden anvendelse

Selve bladene smager fortrinligt i salater lige når de springer ud, men de bliver hurtigt bitre. Stænglerne kan bruges i sammenkogte retter, tærter mm., som man ville bruge asparges eller broccoli. Inden blomstring sætter strandkålen blomsterstande, som smager og ligner broccoli.

Blomsterne har en fin kålsmag og kan f.eks. bruges som pynt på salater.



STRANDBEDE (april-juni eller indtil blomstring)

BESKRIVELSE

Strandbede smager af spinat med noter af salt, karse og sennep. Bladene er mørkegrønne med krøllede kanter og er kødfulde. Strandbede er toårig. Første år gror strandbede i en lille buket og andet år ligner den mere en busk. Blomsterne er små og grønne. Strandbeden smager bedst når bladene er små og spæde, senere på sæsonen bliver den bitter. Særligt når strandbeden blomstrer er den bitter, men i efteråret er den igen god at spise. Bladene kan både spises rå og tilberedte. Hvis du steger strandbeden i fem minutter ryger noget af bitterheden.



STRANDBEDE MED FRISK PASTA

4 personer

Ingredienser

300 g strandbedeblade (gerne mere)
1 løg
60 g soltørrede tomater (evt. halvdelen mælk)
En stor tsk røget paprika (eller alm. paprika)
Citronsaft
Salt
Peber
Olie til stegning.
Frisk pasta til 4 personer

Fremgangsmåde

1. Snit løg og strandbede.
2. Tilsæt olie til gryden og steg løget.
3. Kom fløde, røget paprika og de snittede strandbeder i gryden, og lad det hele koge i 10 minutter.
4. Tilføj de soltørrede tomater, og lad det koge lidt med.
5. Skru ned for blusset. Smag til med citron, salt og peber.
6. Kog den friske pasta til den er al dente.
7. Anret nu pastaen med strandbedestuvningen ovenpå. Mums.

Ekstra tilbehør

Kog evt. lidt strandmælde sammen med strandbederne. Hvidløg er også godt i retten.

Bålvariant

Transformer nemt retten til en bålret ved at tilberede både pasta og strandbedestuvningen i bålgrøder.

Anden anvendelse

Strandbede er perfekt til sammenkogte retter, sauteret og i supper. Kun fantasien sætter grænser.





STRANDMÆLDE (april - juli)

BESKRIVELSE

Strandmælde minder lidt om syrlig spinat med smag af salt og hav. Hele planten kan spises på nær roden.

Planten er mørk og grågrøn i farven og har lange, spidse blade. Den kan blive mellem 35-80 cm høj og have langt mellem bladene. Blomsterne er små og grønne eller mørkerøde. Senere på sæsonen kommer den til at ligne en lille busk.

STRANDMÆLDE-DELLER

4 personer

Ingredienser

1 lille squash
2 store håndfulde strandmælde
150 g feta
2 dl rasp
1-2 spsk. mel
2 æg
2 fed hvidløg
1 spsk. revet citronskal (valgfrit)
1,5 tsk salt
peber

Fremgangsmåde

1. Riv squashene, og pres så meget væde ud af dem som muligt.
2. Hak strandmælden i mindre stykker.
3. Bland squash, strandmælde, rasp, mel, æg, feta, hvidløg, citronskal, salt og peber til en fars.
4. Form deller ud af farsen, og steg dem i olivenolie på en pande til de er gyldne.

Ekstra tilbehør

Spis evt. dellerne til kartoffelsalat med skvalderkål, pandebrød med mælkebøtter eller strandarve-tzatziki.

Bålvariant

Strandmælde-dellerne er meget velegnede til at stege på en bålpande. Brug da rigeligt med fedtstof.

Anden anvendelse

Strandmælde er også lækker til salater, tærter, æggekage, supper og sammenkogte retter.



STRANDKRABBE (april - oktober)

BESKRIVELSE

Strandkrabben er den mest almindelige krabbe i Danmark og smager dejligt, hvis den tilberedes rigtigt. Krabben er brunlig med et femkantet fladt skjold og furer på siden. Derudover har den fire ben i hver side og to klosakse.

Du kan fange krabberne med net eller fra en bro ved hjælp af en hjemmelavet krabbefanger. Til krabbefangeren skal du bruge en snor, hvor du i enden binder en tøjklamme og noget der tynger snoren ned., f.eks. en nøtrik eller en sten. Sæt nu noget madding i tøjklammen f.eks. en reje, en musling, lidt pølse, skinke eller lignende, og din krabbefanger er klar til brug. Opbevar de levende krabber i en spand med saltvand, indtil de skal i gryden. Skulle du fange andre krabber end strandkrabber kan du også sagtens bruge dem til krabbe-bisquen.



KRABBE-BISQUE

4 personer

Ingredienser

15 strandkrabber
1 løg
4 fed hvidløg
1 gulerod
1 æble
1 pastinak
10 gram ingefær eller gurkemeje
1 spsk tomatpure
½ tsk paprika
Æblecidereddike eller hvidvin
Friske krydderurter – f.eks. persille, timian, basilikum.
Evt. blæretang

Fremgangsmåde

1. Skær krabberne over på midten. Gerne hurtigt, så de ikke opdager, at de er på vej til at blive til bisque.
2. Skær grøntsager og æble i mindre stykker.
3. Sautér først krabberne, tilføj derefter alle grøntsagerne, og steg dem til de er gyldne.
4. Kom æble, tomatpure, paprika, et ordentligt skvat æblecidereddike/hvidvin og krydderurter ved, og hæld vand over så det dækker.

Kog det hele i 45 min. Fjern løbende skum der kommer på toppen.

5. Si bisquen, så kun væden er tilbage. Sørg for at trykke lidt på krabberne, så der kommer meget smag med.
6. Tilsæt fløde (og eventuelt tang) og smag til med salt, peber og æblecidereddike. Lad det koge lidt og server.

Ekstra tilbehør

Top evt. krabbe-bisquen med fint hakket strandmælde og strandbæde. I de krabber, hvor der er lidt krabbekød i klørerne, kan du også tage det ud og putte det ovenpå bisquen. I krabbe-bisquen på billedet glemte vi at fjerne krabberne inden øvrige ingredienser kom i. Det kan ikke anbefales.

Bålvariant

Det er nemt at koge krabbe-bisquen over bål i en stor bålgrøde. Sørg for løbende at fodre bålet med brænde, så bisquen holdes i kog.





REJER (midt maj til midt august)

BESKRIVELSE

Rejer som man selv fanger smager fantastisk. For at fange rejer skal du bruge en såkaldt "rejestryger", som er et særligt net, som skal "stryges" (dvs. føres) hen over sandbunden i langsomt tempo, mens du går. Stopper du strygingen inden nettet er kommet op af vandet, risikerer rejerne at falde ud. Det er desuden vigtigt at vandet er nogenlunde stille. Når du har fanget nogle rejer, så opbevar dem i en spand med saltvand, indtil de skal tilberedes.

Det kræver tålmodighed af fange og pille de små rejer, men er hele arbejdet værd.

REJER PÅ FRANSKBRØD

Ingredienser

En lille spand levende rejer
Franskbrød
Citron
Salt og peber
Evt. mayonnaise og dild

Fremgangsmåde

1. Stryg så mange rejer, som du drømmer om at få på din mad.
2. Vask rejerne i ferskvand.
3. Hæld rejerne i spilkogende vand og kog dem til de skifter farve.
4. Sluk for blusset og lad rejerne trække i kogevandet ca. 10 minutter. Hæld dem derefter i en sigte.
5. Pil rejerne mens de stadig er lune.

6. Server rejerne på franskbrød. Påfør evt. citron, mayonnaise og skovsyre eller dild.

Ekstra tilbehør

Top evt. rejemadden med strandarve.

Bålvariant

Du kan sagtens koge rejerne over bål og lave pandebrød. Du kan også riste franskbrødet lidt på en bålpande eller en bålrist.

Anden anvendelse

Det kræver tid og tålmodighed at pille de små rejer. Har du ikke så meget af det, kan du også stege rejerne og undlade at pille dem, men i stedet bruge dem som en crunchy smagsforstærker f.eks. ovenpå din suppe. Rejerne kan også bruges i sammenkogte retter eller æggekage.



STRANDARVE (maj-oktober)

BESKRIVELSE

Strandarve smager dejligt af saltet agurk med et twist af noget bittert.

Midt på sæsonen når den blomstrer, bliver den hård og bitter på en træls måde, men efter blomstring får den igen nye skud, som smager godt.

Planten ligner bittesmå (5-15 cm) lysegrønne juletræer med trekantede fyldige grene. Blomsterne er hvide og gule.



STRANDARVE TZATZIKI



Ingredienser

250 g græsk yoghurt
En skål strandarve (ca. 60 g.)
2 fed hvidløg
Citron
Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Skyl strandarven grundigt, så den er helt fri for sand, og snit den i mindre stykker.
2. Bland yoghurt, strandarve og fint hakket hvidløg.
3. Smag til med citron, salt og peber.

Ekstra tilbehør

Tilføj f.eks. lidt chili eller paprika for ekstra smag.

Anden anvendelse

Strandarve kan bruges som agurk i salat, ligesom den kan syltes og fermenteres. Den kan også tilberedes og bruges i f.eks. sammenkogte retter, dog bliver den let slatten.



BLÅMUSLINGER (Oktober - maj)

BESKRIVELSE

Blåmuslingen er en 10 cm lang sort/blå musling med en inderside der ligner perlemor.

Blåmuslinger lever i klynger og hæfter sig på pæle eller sten.

Muslingen filtrerer vandet for alger og plankton, som den lever af. Det er derfor virkelig vigtigt ikke at plukke blåmuslingerne når der er algevækst i sommerperioden. Undlad også at plukke dem ved kloakudløb og i havne. Ellers er det ligetil at samle lækre muslinger til aftenmaden.

HVIDVINSDAMPEDE MUSLINGER

4 personer

Ingredienser

2 kg blåmuslinger
1 rødløg
2 fed hvidløg
3 spsk. olivenolie
5 kviste frisk timian
2 dl hvidvin
2 1/2 dl piskefløde
1 bundt persille
Salt og peber

Fremgangsmåde

1. Lad først muslingerne stå et døgn i saltvand et koldt sted, så sandet filtreres ud af muslingerne.
2. Rens derefter muslingerne i rent vand, skær "hæfte-trådene" udenpå muslingeskallerne af, og sorter de åbne muslinger fra. De åbne muslinger kan nemlig ikke spises.
3. Hak løg og hvidløg, og svits det i en gryde sammen med timiankvistene.
4. Tilføj vinen, og lad det koge op. Tilføj nu muslingerne, og lad dem dampe i 5 minutter.
5. Sortér de lukkede muslinger fra, og smag resten til med salt og peber.
6. Tag nu muslingerne op af gryden, og put dem i en stor skål.



7. Tilsæt piskefløde til fonden der er tilbage i gryden, og lad det koge lidt ind.
8. Hæld fonden over muslingerne. Muslingerne er nu klar til at blive spist.

Ekstra tilbehør

Tilføj evt. finthakkede strandurter og tang til retten. F.eks. strandbede og strand-

mælde. Det er også lækkert med persille.

Bålvariant

Muslingerne kan nemt tilberedes over bål i en stor bålgrøde.

Anden anvendelse

Muslingerne kan også koges og puttes i krabbebisquen.





**NATURLIG
RESSOURCE**
NATURTERAPI



DANMARKS
JÆGERFORBUND



Syddjurs
KOMMUNE

TrygFonden



Friluftsrådet