

VILDEVUXET

— mat och huskurer från naturen —

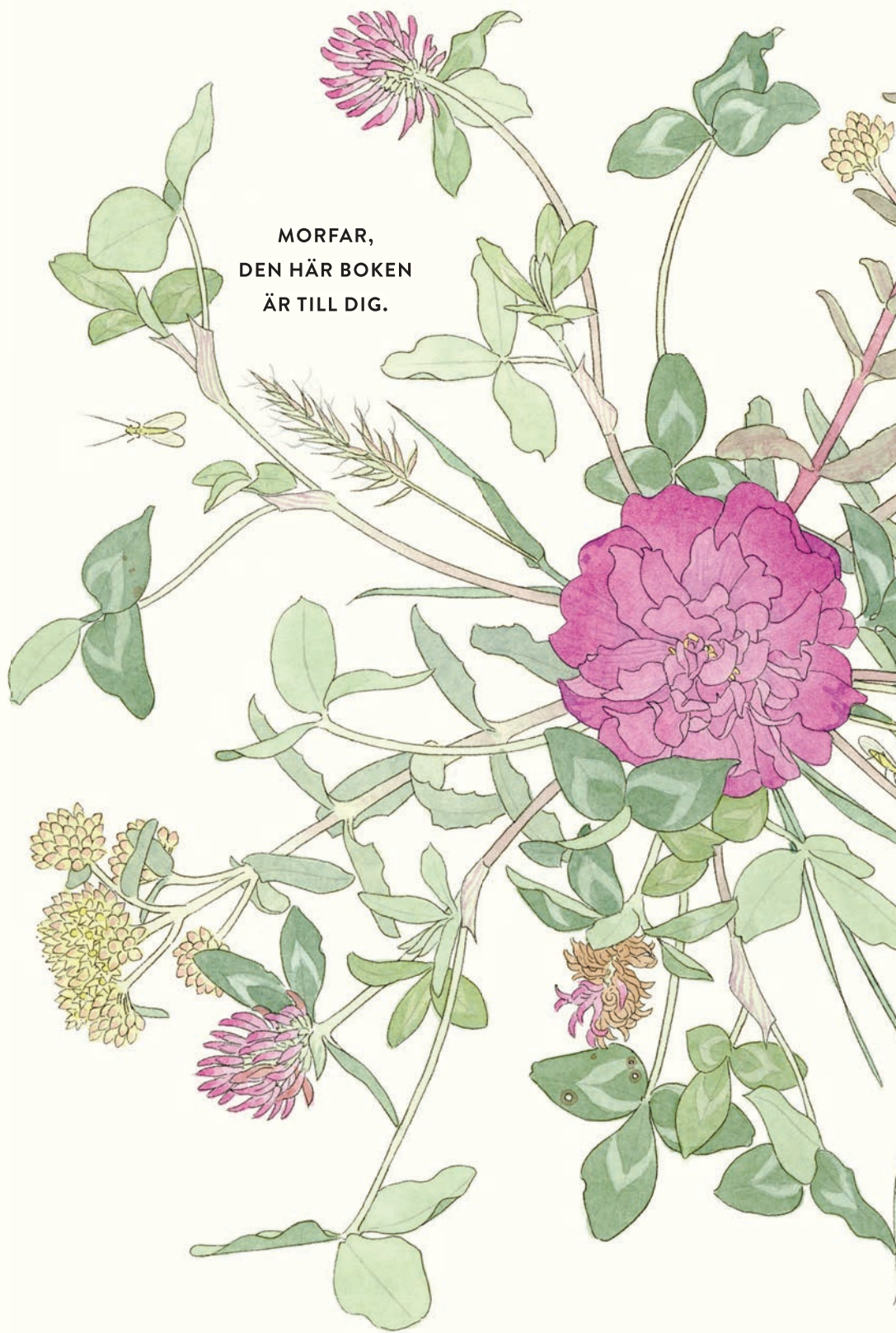
LISEN SUNDGREN

ILLUSTRATIONER: NADIA NÖRBOM



BONNIER FAKTA

MORFAR,
DEN HÄR BOKEN
ÄR TILL DIG.





Innehåll

Förord	5
Om denna bok	7
Om att skörda vildvuxet	8
Viktigt om allemansrätten	10
Samla, torka och frysa in	12
Växter	17
Recept	197
Andra ätliga växter	247
Ordlista	248
Register	250
Boktips	255
Tack	256



SAMLA, TORKA OCH FRYSA IN

Samlandet är djupt nedärvt i våra mänskliga gener, som de jägare och samlare vi en gång var. Den mat vi får ihop på tio minuter i butiken ligger det många timmars arbete bakom – det förstår man först när man själv ger sig ut och samlar växter, eller odlar grödor. Mat tar tid. Men det är också något av poängen, för den tiden ger så mycket välbefinnande. Trängas med andra i affären, eller vara i skogen, uppmärksam på ljuden, ljuset, luften och naturen runt omkring dig. Vilken upplevelse mår du bäst av?

Dessutom känner man sig så stolt och nöjd när man kommer hem med sin skörd, och bjuder familj och vänner på sina vilda rätter. Det är också skönt att veta precis vad man får på tallriken – du vet att maten är rättvist producerad, var den kommer ifrån och att den definitivt inte innehåller några tillsatser!

Precis som med andra råvaror är det viktigt hur, var och när växter skördas, och hur de sedan tas tillvara. Här är en vägledning för hur du samlar, torkar, fryser in och sedan förvarar ditt skördade vildvuxna på bästa sätt.

SAMLA

Först och främst: Läs allemansrätten (s. 10) och respektera den. Det betyder skörda vackert, inte störa eller förstöra. Vi får så mycket gratis av naturen, så det minsta vi kan göra är att uppföra oss hövligt tillbaka. Naturen är ett levande väsen, och ska behandlas därefter. Ser du växter du sukter efter på någons privata mark? Be i så fall om lov innan du plockar. Ett tips: Ibland har man tur och kan i mars/april ta till vara de björk- och lindkvistar parkförvaltningen eller grannen får över när de beskär sina träd. Ställ kvistarna i en vas med ljummetvatten i ett ljust fönster. Efter ett par veckor kan du skörda späda blad!

Samla växter är generellt sett bäst att göra vid varm, torr väderlek – på förmiddagen innan solen står som högst på himlen. Eller på eftermiddagen innan dagen börjar falla. Är marken fuktig av dagg eller regn är det bättre att vänta tills den är torr igen. Då får växterna mer smak och blir dessutom lättare att torka, om man har tänkt att göra det. Undantag finns: Tidigt på våren är det sällan varm och torr väderlek, så låt inte vädret hindra dig från att plocka exempelvis tidiga nässlor, kirskål, löktrav och sommargyllen.

Plocka minst 50 meter från trafikerad väg och på mark som inte är besprutad.

Var uppmärksam på vilka växter som är i säsong och plocka när de är som finast. Titta på dem – de ska vara hela, ha en frisk lyster och spänst. När det gäller blad kan man ganska lätt se när de inte är goda längre – insekter kan ha börjat knapra på dem, och de ser helt enkelt inte så roliga ut. Det är lite som att välja grönsaker i en butik, man tar de som ser fräschast ut.

Lägg din skörd i korg, papperspåse eller plastpåse. Ett knep är att alltid ha några små plast- eller papperspåsar i jackfickan för eventuella spontanfynd

på promenaden. En liten örtsax kan vara bra att ha till hands för växter med sega stjälkar. Eller till växter som harsyra, där man lätt får med sig roten, som vi ju ska låta vara kvar i jorden. Örtsaxar finns att köpa i trädgårdsbutiker för en billig penning.

Har du en möjlighet att gräva upp rötter (på egen mark eller med markägares tillstånd), så gör det på våren innan bladen sticker upp, eller efter att växten har vissnat ned på hösten. Då smakar rötterna som bäst och är som mest näringsrika. Gräv runt roten för att få upp den oskadd. Snygga till efteråt.

TORKA

Att torka växter är en urgammal och praktisk metod att bevara växter för att ha dem tillgängliga resten av året. Torkade växter (gäller även köpta kryddor) ska i princip ha samma färg, doft och smak som när de är färska.

Hur det torkade sedan förvaras är viktigt. Ligger växterna i klara glasburkar i ett ljust rum bryts smak, doft och färg ned av ljuset. Torkade växter mår bra av att förvaras i mörka glasburkar (eller ljusa om de står mörkt) på en torr och mörk plats. När du har använt hälften eller mer av innehållet, så håll över det i en mindre burk.

Påsar går också bra att använda. Lägg först växterna i en ljusskyddande papperspåse, och sedan i en plastpåse som skyddar mot syret.

Rätt förvarade håller de flesta torkade växterna i ett år. Lukta och smaka på dem för att avgöra om de är värda att bevara efter det. Du vet att de är bra om de har kvar sin färg, samt luktar och smakar som just den växten förväntas göra.

Jag får ofta frågan om man ska använda färska eller torkade växter. Min strategi är att jag tar vad säsongen erbjuder och vad jag har hemma. På vintern använder jag torkade och frysta växter, och färska växter från vår till höst.

Blad och blom

Blad och blom kan man torka i torkugn, svamptork, torkolla eller andra anläggningar, eller hänga upp i buketter. Jag torkar på papper eller tidningar som jag lägger ut på golvet under sängen. Man tager vad man haver.

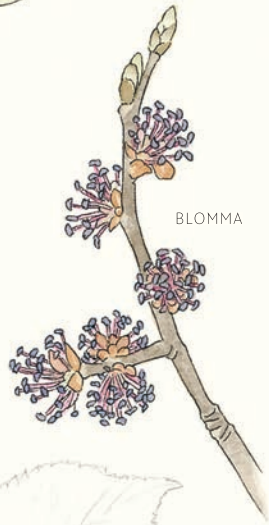
I rumstemperatur: Välj en mörk, välventilerad plats – det kan till exempel vara en varm, torr vind, eller ett hörn av bostaden. Bred ut växtdelarna i tunna lager på papper, tidningar, i stora korgar, i en torkolla eller på uppspända lakan. Rör om en gång om dagen för att bli av med fukt. När växtdelarna är spröda är de klara. Det kan ta 2–4 dagar. Ingen fukt får finnas kvar, för då kommer möglet krypande.

I buktett: Bind växter med längre stjälkar, exempelvis röllika och nässlor, i buketter om högst 10 stjälkar i varje. Häng upp dem på en mörk, torr och



Växter





FRUKT



Skogsalm | *Ulmus glabra*

FAMILJ: ALMVÄXTER | ULMACEAE

LIVSFORM: TRÄD

Manna från himlen, eller nära nog i alla fall. Under maj månad kan vi nämligen frossa i almfrukt. Almen bjuder på stora gröna klasar av myntformade frukter, som när de torkar virvlar till marken och sprids med vinden. Frukten består av en liten nöt som är omslutet av en tunn vinge. Man äter hela frukten, som innehåller proteiner och fetter. Plocka hem några klasar under vårpromenaden, skölj och rensa dem och strö över salladen, pastan eller de kokta grönsakerna. Gott, näringsrikt och vackert.

Skogsalm har länge vuxit i parker och i trädgårdar, men i dag hotas dessvärre trädet av almsjuka – en svampsjukdom som tar död på trädet inom loppet av två år.

KÄNNETECKEN: Skogsalmen är ett stort träd som kan bli upp till 30 meter högt och kan leva, om det håller sig friskt, i upp till 500 år. Almen blommar på bar kvist med små, rödbruna och oansenliga blommor, vilka sedan mognar till fruktklasar. Varje frukt består av en nöt, omgiven av en kal, ljusgrön vinge.

Bladen är stora, mörkgröna, sträva och sågtandade med tydliga mönster av bladnerven. Kan förväxlas med underarterna lundalm (*U. minor*), och vresalm (*U. laevis*).

VÄXTPLATS: Skogsalm växer främst i södra Sverige upp till Uppland, längre norrut förekommer den glesare.

SKÖRD: Plocka fruktklasarna medan de är ljusgröna och fina.

LUKT OCH SMAK: Almfrukten har en mild, nötaktig smak, som påminner om sötmandel. Vingen smakar gurka.

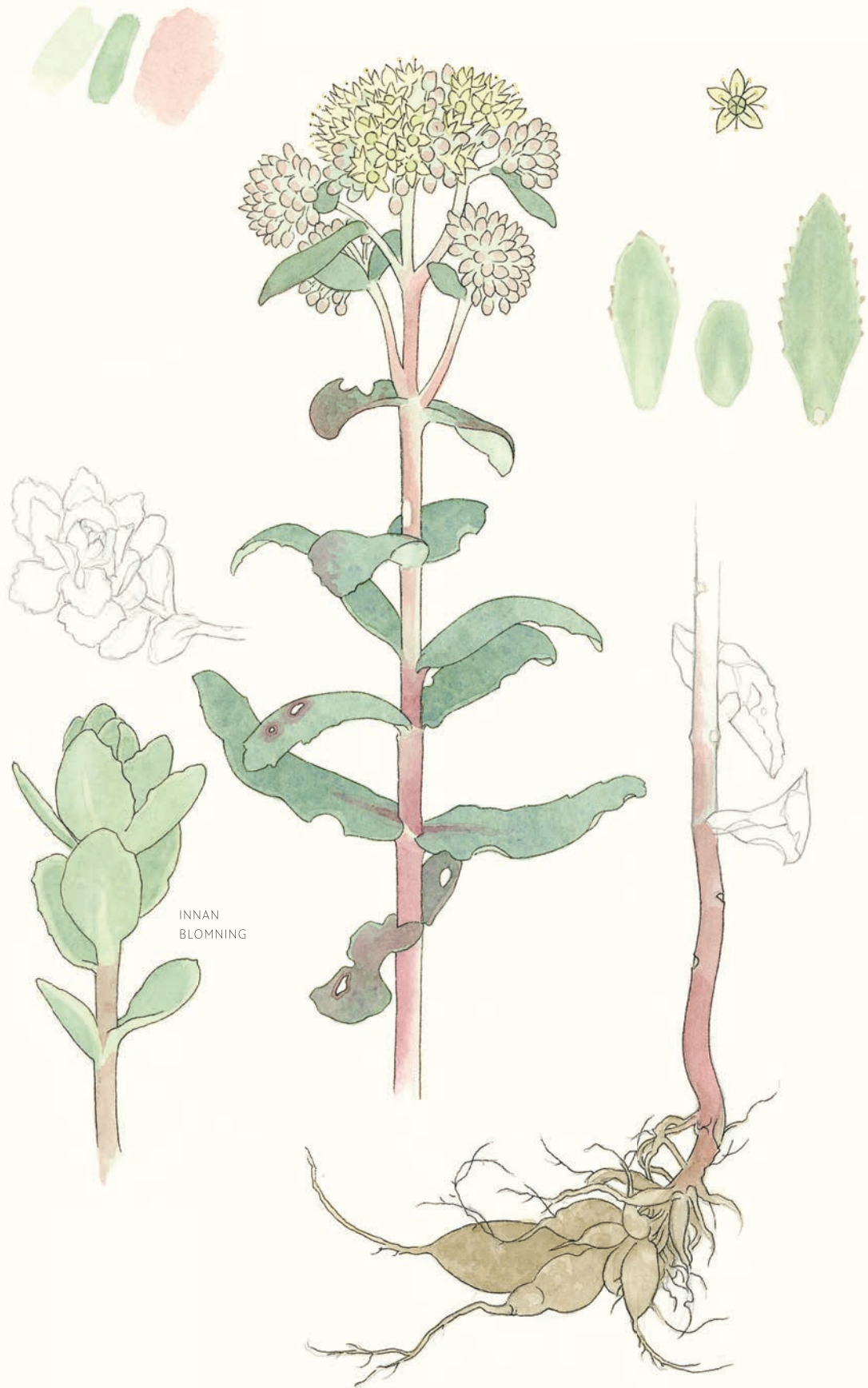
I KÖKET: Rensa bort blomfästet och skölj de färska frukterna innan användning. Blanda till en vild vårsallad: almfrukt, lindblad, maskrosblad och kirskål tillsammans med en röllikadressing (mixa röllikabladd, rapsolja och färskpressad citronsaft). Eller fräs frukterna i smör – de ska bara precis ned i den heta pannan och vända – och servera sedan till pasta, eller tillsammans med linser och snabbkokt broccoli.

Sugen på en grön och nötsmakande smoothie på färska frukter? På s. 228 hittar du receptet.

Torkade frukter kan användas i sallader, frökex (s. 225) och frögranola (s. 227).

BEVARA: Torka frukterna, ta bort de torra vingarna och spara fröna. Pillgöra.

I HUSAPOTEKET: Huskur när huvudet är överfullt: Ta dig till närmaste naturområde, lämna mobilen hemma, rikta blicken mot trädkronorna. Låt blicken söka efter almfrukt och öppna alla sinnen. Upprepas vid behov.



INNAN
BLOMNING

Kärleksört | *Hylotelephium telephium*

FAMILJ: FETBLADSVÄXTER | CRASSULACEAE
LIVSFORM: FLERÅRIG ÖRT, SUCKULENT

Måhända spådde kärleksörten sant när man förr använde den till att spä i kärleksfrågor, men sannolikt gjorde den mer nytta i huskurer och i köket. Under flera århundraden odlades kärleksört som läkeväxt för att behandla brännsår, liktornar och sår. Som läkeväxt används den numera i viss mån på samma sätt som aloe vera – växtsaften i de saftiga bladen kan man badda på torr eller solbränd hud och på insektsbett.

I köket är det främst de unga och krispiga bladen som används – de påminner i konsistensen om sockerärter. Bladen innehåller en hel del C-vitamin, (mest under försommaren), samt en bra sammansättning av essentiella aminosyror.

Även roten går att äta. Den innehåller cirka 10 procent kolhydrater och räknas därför som en viktig överlevnadsväxt.

KÄNNETECKEN: Stjälken skiftar ofta i rött, och blir 15–50 centimeter hög. De blågröna, köttiga, breda bladen växer direkt på den uppräta stjälken. På sensommaren pryds den av en korg med små, gulvita blommor som kan skifta till rosa eller gult. Rötterna består av små birötter som ser ut som små schalottenlökar.

VÄXTPLATS: Kärleksört är vanligast i södra och mellersta Sverige, samt längs Norrlandskusten. Leta på torra platser och i näringsfattig jord, såsom klippor, stenhällar, murar, backar, bergväggar eller stenrösen. Det finns ett antal hybrider av kärleksört som är dekorativa i trädgårdarna, de går också att äta.

SKÖRD: Plocka stjälek och blad innan blomning. Gräv upp rötterna på våren eller hösten.

LUKT OCH SMAK: Unga blad har en mild, syrlig smak, som senare blir en aning sträv och besk. Roten har en nötaktig smak med lite syra, och påminner i konsistens och smak om rädisa.

I KÖKET: De unga bladen är goda råa i sallad. Senare på säsongen smakar de bäst om man låter dem ligga i vatten i ett par timmar för att mildra beskan, och sedan kokar, steker eller wokar dem. Servera dem tillsammans med saltarv till nyfångad fisk. Mixa ned blad i gröna smoothies, eller mixa dem med avokado och gröna ärtor till en grön röra att servera som tillbehör eller dipp.

Rötterna kan ätas råa eller kokas som rotfrukter. Torkad mald rot fungerar som konsistensgivare i soppor och grytor.

BEVARA: Färska blad och stjälkar håller ett par dagar i kylskåp. Torka roten.

I HUSAPOTEKET: Saften från färska blad kan appliceras på sår och torr hud.

MOT TÖRST: Tugga de saftiga bladen om du blir väldigt törstig under skogspromenaden.

Slån | *Prunus spinosa*

FAMILJ: ROSVÄXTER | ROSACEAE

LIVSFORM: BUSKE

De klotrunda, blåsvarta bären skyddas väl bland ogenomträngliga, täta snår med vassa tornar. Svårplockade? Visst, men dessa bär och blommor är värda att kämpa för. Slånbär anses nämligen vara ett av våra nyttigaste bär. De innehåller gott om C-vitamin, mineraler och antioxidanter.

De innehåller även mycket garvämnen, vilket får det att kännas som om hela tungan ska krulla ihop sig om man äter dem råa. Godast blir de om de får mogna på kvist, hänga kvar och nypas av frosten. Då utvecklas smaken och bären blir sötare.

I husapoteket används bären traditionellt mot hosta, feber, förkylning, halsont, reumatisk värk och förkylning. Drick en inte så söt slånbärsaft till maten som ett alkoholfritt alternativ till rödvin – gott och välgörande.

OBS! Tugga inte på kärnan, den innehåller amygdalin som i magsäcken omvandlas till giftig blåsyra (vätecyanid).

KÄNNETECKEN: De täta och spretiga buskarna kan bli upp till 4 meter höga, och har grenar täckta av vassa, långa tornar. I maj blommar de med vita blommor på bar kvist. Bladen blir cirka 2 centimeter långa och har sågade kanter.

Bären är först gröna, därefter blir de blåbärsblå med en dimmig, matt yta, och slutligen, när de är mogna, blåsvarta.

VÄXTPLATS: I soliga skogsbryn, steniga backar, torra öppna marker och kalkrik jord. Vanligast i kusttrakterna.

SKÖRD: Plocka blommor i maj. Skörda bären sent på hösten eller tidig vinter. Låt dem ligga i frysen i ett par dygn om du har plockat dem innan frosten har slagit till.

LUKT OCH SMAK: Blommorna luktar och smakar bittermandel. Bären har en syrlig, sträv och lite söt smak.

I KÖKET: Saft, sylt, gelé och likör (s. 237), är det man oftast använder slånbär till, men använd dem gärna också i maten. Blanda ned urkärnade bär i grytor, eller stek dem i socker och servera till rotfrukter eller viltkött. Bjud på chokladkaka med rårörda slånbär till dessert. (Rårör dem på samma sätt som lingon.) Lägg in omogna bär i pickleslag och ät som oliver.

Blommorna kan man strö över mat, eller använda till infusioner (s. 242) och sirap (s. 219). Blominfuserad grädde (s. 215) är gott i såser och till desserter.

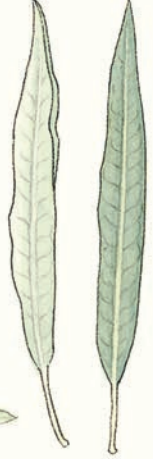
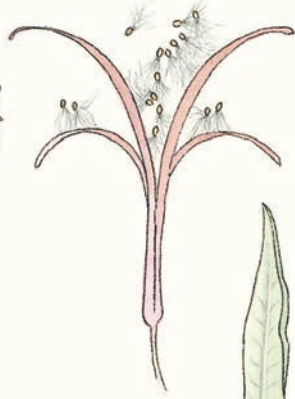
BEVARA: Torka eller frys in bären. Torka bladen till infusion.

I HUSAPOTEKET: Varm slånbärssaft med riven ingefära kan göra susen vid förkylning. Drick varm slånbärssaft regelbundet under vintern för att stärka immunförsvaret.





FRÖN



UNGT SKOTT

BLOMKNOPP



Mjölke (rallarros) | *Chamaenerion angustifolium*

FAMILJ: DUNÖRTSVÄXTER | ONAGRACEAE
LIVSFORM: FLERÅRIG ÖRT

Rallarros, brudfackla, skogsblöss och räsvans – kärt barn har många namn. Mjölke, vilket är växtens korrekta namn, har rosa blommor som lyser som flammande facklor vid vägrenar och på kalhyggen.

Ivan chai, en dryck gjord på fermenterade blad från mjölke, såldes en gång i tiden i Ryssland falskeligen som ett dyrbart, importerat, kinesiskt te. I dag tillverkar en av Sveriges mest exklusiva krogar sin egen Ivan chai. Drycken har fått en ny status som den förtjänar. Den är god, välgörande och koffeinfri.

Unga blad innehåller C-vitamin, antioxidanter, garvämnen och tanniner. Hela växten går att äta – späda årsskott, unga blad, blomknoppar och blommor.

Inom folkmedicinen har mjölken tjänat som ett sammandragande medel mot blåsor i munnen och mot diverse problem med magen.

KÄNNETECKEN: Mjölken har en kal, ogrenad stjälk, 30–150 centimeter hög, med lansettlika blad som är mörkgröna på ovsidan och ljusare på undersidan.

I juli–augusti blommor den med blommor i en lång, gles klase. Blomknopparna är avlånga och grönrosa. Blomklasen är rikt blommande med violetta, ibland vita kronblad. Fröna ser ut som dun med långa fröhår. Varje planta producerar cirka 100 000 frön.

VÄXTPLATS: Växer i hela landet, från Skåne till Lappland. Sök vid banvallar (därav namnet rallarros), på kalhyggen, vid vägkanter, på kulturmark, i diken – den trivs lite överallt.

SKÖRD: Skörda de rödaktiga skotten på våren. Ta bladen i maj–juni, innan blommorna slår ut. Blommor och knoppar skördas i juli–augusti.

LUKT OCH SMAK: Bladen är syrliga och sträva, blommorna likaså, men mildare.

I KÖKET: Tillaga de unga pinnliknande årsskotten som sparris, eller ät dem råa. Finhacka stjälken (fram till blomning) och blanda med andra grönsaker, såsom maskros eller kirskaål, för att tillföra lite beska och »crunch«. Bladen kan tillagas som spenat eller blandas ned i en pesto (s. 209). Blanda ned stjälkens mærg som redning i soppor och såser. Alla delar utom blommor kan läggas in som pickles (s. 217).

Av blommorna kan man göra saft som påminner om rabarbersaft.

BEVARA: Fermentera bladen till infusion (s. 232).

I HUSAPOTEKET: Drick infusion (s. 242) som lugnande kvällsdryck, eller för att återställa en störd bakterieflora i mage och tarm efter till exempel ändrad diet, candida eller en antibiotikakur.

UNG
BLOMSTJÄLK

♂

♀

POLLEN

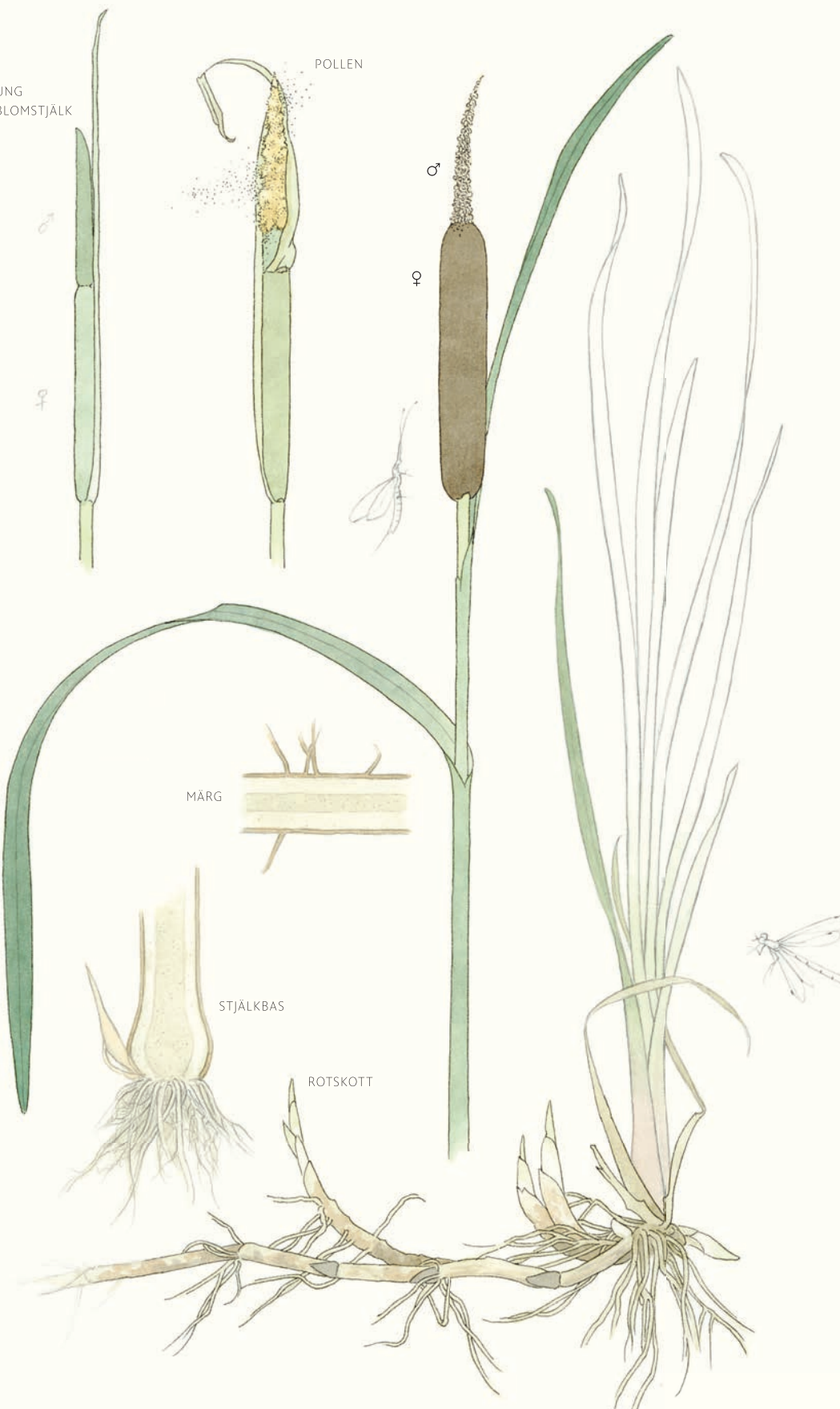
♂

♀

MÄRG

STJÄLKBAS

ROTSKOTT



Bredkaveldun | *Typha latifolia*

FAMILJ: KAVELDUNSVÄXTER | TYPHACEAE
LIVSFORM: FLERÅRIG ÖRT

Välkommen till »träskmarkernas snabbköp«, bredkaveldunet, som har tjänat som grönsak och boskapsfoder, samt använts till sårvård och mattillverkning.

Året runt erbjuder bredkaveldunet mat och har genom tiderna främst skördats för märengens skull. Från tidigt på våren kan man avnjuta mjälla, unga rotskott, och därefter unga vårstjälkar. På sensommaren och resten av året äter man de hornliknande skotten på rotstammen. Den stärkelserika märengen i jordstammen innehåller cirka 20 procent kolhydrater, och kan skördas året om.

KÄNNETECKEN: Bredkaveldun känns igen på sina bruna kolvar, vilka är mängder med små, tätt packade fröpenslar. Varje planta har två kolvar: Överst den smalare hanen, som bildar pollen. Den undre, cigarrliknande kolven är honan, som bildar frön.

Plantan kan bli upp till 2,5 meter hög med breda, platta, mörkgröna blad som nedtill vid stjälkbasen är runda. Under marken växer den ljusbruna jordstammen med sina smala rötter och nya skott.

OBS! Kan förväxlas med den giftiga svärdslijan (*Iris pseudacorus*), som ibland växer i närheten. Den har gula blommor och blir cirka 100 centimeter hög. Samt det åtliga smalkaveldunet (*T. angustifolia*), som har smalare blad.

VÄXTPLATS: Bredkaveldun breder ut sig i stora bestånd i vattenbryn, sumpmarker, diken, näringsrika våtmarker och i skogskärr – gärna tillsammans med vass och andra gräs. Upp till Hälsingland är den vanlig, mer sällsynt längs Norrlandskusten.

SKÖRD: Plocka bara där vattnet är rent. På våren kan man skörda de gröna skotten och äta den vita stjälkbasen. Använd kniv och skär dig inte på de skarpa bladkanterna! Ung blomstjälk – från honkolven och en liten bit nedåt, är god i juni–juli. Den gröna, omogna, blommande honkolven skördas i juni.

Samla proteinrikt pollen när hanblomman lätt släpper ifrån sig det. Trä en plastpåse över kolven och skaka så att pollenet samlas i påsen.

Rotskott samlas på hösten och våren – gräv ned händerna i dyn och ta ett grepp under roten och liksom gunga från sida till sida samtidigt som du drar uppåt.

LUKT OCH SMAK: Hela växten har en söt, mild smak. Märengen, unga skott och rotskott påminner om kronärtskocka eller sparris. Märengen från stjälkbasen på äldre plantor smakar lite som sötmandel och potatis.

I KÖKET: Koka kolvarna som majs. Tillaga ung blomstjälk som sparris. Skala den späda stjälkbasen och de krispiga rotskotten och ät dem råa eller koka dem i cirka 10 minuter. Blanda pollen med mjöl och använd i bröd och pannkakor.

BEVARA: Torka pollenmjölet.



4 PORTIONER

INGREDIENSER

2 dl gryn, t.ex. quinoa eller hirs
2 nävar rödklöverblossor
1 näve späd, rensad och
sköljd våtarv
1 msk fint strimlade rosenblad
ett salladshuvud av valfri sort
eller blandade vilda gröna blad

DRESSING

1 dl harsyra
1 dl matyoghurt
1 msk raps- eller olivolja
1–2 tsk flytande honung
salt

Rödklöversallad

Rödklöver är en fin salladsgrönsak. Här i en mättande och vacker sommarsallad.

GÖR SÅ HÄR

Koka grynen enligt anvisningarna på förpackningen. Häll av vattnet i en sil, och låt grynen ligga kvar och ånga av en liten stund. Häll sedan ned dem i en bunke.

Hacka harsyran till dressingen fint och blanda ihop den med resten av ingredienserna i en skål.

Blanda ned dressingen i de ljumma grynen. Dra loss själva blommorna från klövern och rör ned tillsammans med våtarv och rosenblad.

Bryt loss salladsbladen och bred ut dem över ett serveringsfat. Fördela klöversalladen ovanpå och servera.

Lisens bästa nässelsoppa

Min favoritsoppa! Byt gärna ut kirs-kålen mot till exempel maskros, groblad eller björklöv. Låt soppan bara precis koka upp innan den mixas, för då blir smaken bäst. Toppa eventuellt med rostade mandlar, kokt ägg eller lite rökt fisk.

GÖR SÅ HÄR

Koka upp vattnet i en kastrull. Skölj nässlorna och kirs-kålen och rör ned dem i det kokande vattnet. Låt allt få ett snabbt uppkok under lock.

Dela avokadorna, plocka ur kärnorna och gröp ut fruktköttet. Dra kastrullen av värmen, tillsätt avokado och misopasta och mixa soppan slät. Tillsätt mer varmt vatten om soppan blir för tjock. Smaksätt med salt och peppar. Strö eventuellt över gräslök och servera.

4 PORTIONER

INGREDIENSER

ca 1 ½ liter vatten
1 ½ liter nässlor
4 dl kirs-kål
2 avokador
1 tsk misopasta
salt och nymalen svartpeppar
ev. lite hackad gräslök, gärna vild
salt och peppar

Bräserad kål med nässlor

På vintern, när frysen är full med vilda gröna blad och butikshyllorna är fulla med kål, smakar ingenting bättre än bräserad kål med nässlor.

GÖR SÅ HÄR

Strimla all kål fint. Koka upp vattnet i en kastrull och lägg i strimlorna. Låt koka under lock i ett par minuter.

Rör ner nässlor och grädde och låt alltsammans få ett uppkok. Smaka av med enbär och salt.

4 PORTIONER

INGREDIENSER

1 helt spetskålshuvud eller
½ vitkålshuvud
en knippe grön- eller svartkål
2 dl vatten
½–1 liter frysta hackade nässlor
en skvätt vispgrädde eller rapsolja
5–10 mortlade enbär
salt



Rönnbärsketchup

INGREDIENSER

- 1 dl vatten
- 3 dl rönnbär
- 1 nypa salt
- 2 gula lökar
- 2 vitlöksklyftor
- 50 g smör
- 1 ½ dl socker eller honung
- 1 msk backtimjan
- 1 dl äppelcidervinäger

Ketchup måste inte bestå av tomater. Rönnbär, nypon, blåbär, lingon eller tranbär går lika bra, och ger intressanta smaker. Denna ketchup passar väldigt bra till rotfrukter, bönor och viltkött. Förvara i kylskåp, håller i en månad.

GÖR SÅ HÄR

Blanda vatten, rönnbär och salt i en kastrull och koka upp. Stäng av värmen och sila bort vattnet. Hacka lök och vitlök. Lägg smöret i en tjockbottnad kastrull och tillsätt lök, vitlök, socker och backtimjan. Fräs tills sockret har smält.

Tillsätt rönnbär och vinäger och låt koka i 10 minuter. Mixa till en slät ketchup. Passera eventuellt ketchupen genom en sil och häll upp på steriliserade flaskor.



Vild vinäger

Vinäger är en fantastisk smaksättare i mat! Och ännu godare blir det om vinägern är smaksatt med blommor och blad.

Använd ekologisk äppelcidervinäger, som har en fin smak och gör gott för hälsan. Mängden växt varierar beroende på vilken växt du använder. Ibland räcker det med några stjälkar, som med gatkamomill, myskmadra, röllika, älggräs, eller fläderblom, till exempel. Rosor, nypon, bär och unga björklöv, kumminblad och gulmåra kan man däremot ta mer av – halva burken eller flaskan brukar bli bra.

GÖR SÅ HÄR

Lägg örter eller bär i en ren glasburk. Häll på vinäger tills den täcker. Ställ burken i ett ljust fönster, och lämna den där i 1–2 veckor. Sila av och häll på flaska. Förvara mörkt och svalt.

Örtolja

Oavsett om man ska använda oljan till mat, huskurer eller hudvård så är ingredienser och tillvägagångssätt desamma. Fetterna och syran i oljan drar ut smak och aktiva substanser ur växten, och oljan kan bli lika god som läkande. Välj gärna en ekologisk, mild och kallpressad oliv- eller rapsolja med bra hållbarhet.

Det finns olika sätt att göra örtolja på – för hårdare växtdelar, som rötter och barr – kan man med fördel värma upp oljan i ett vattenbad för att smakerna ska fällas ut. Med blad och blom räcker det att låta oljan stå och dra i ett par veckor i ett ljust fönster. Här beskrivs båda metoderna.

Örtolja i värme (rötter och barr)

Hacka växtdelarna grovt och lägg dem i en värmestålig behållare. Tillsätt oljan och ställ behållaren i en kastrull med sjudande vatten (ett vattenbad). Låt stå i 2–4 timmar och fyll på med kokande vatten allteftersom. Låt svalna.

Sila oljan genom en finmaskig sil eller en saftduk. Krama ur växtmassan ordentligt och sila oljan igen. Häll upp på ren och torr flaska, sätt på etikett och förvara mörkt och svalt.

Örtolja i solljus (blommor och blad)

Hacka örterna grovt och lägg dem i en ren och torr glasburk. Häll långsamt oljan över örterna tills burken är full. Inga växtdelar får sticka upp, för då kan oljan bli förstörd.

Låt burken stå tills örterna har sjunkit till botten och syrebubblorna har stigit till ytan. Sätt då på lock och låt stå i ett ljust, men inte alltför varmt, fönster i minst två veckor. Lukta gärna på oljan ibland, för att kontrollera att den inte har härsknat.

Sila, buteljera och förvara oljan som ovan.

FÖRSLAG PÅ VÄXTER

backtimjan
björklöv
enbär och -barr
gatkamomill
granbarr
granskott
groblad
kamomill
kungsmynta
maskrosblom
nässla
penningört
röllika
sommargyllen
tallbar

FÖRSLAG PÅ RÖTTER

kardborre
maskros
pepparrot

CA 4 PORTIONER

Nyponsoppa

INGREDIENSER

7–10 dl hela färska eller
djupfrysta, tinade nypon
(ju mer nypon desto
krämigare konsistens)
1 liter vatten
ca ½–1 dl socker, honung
eller annan sötning
vaniljpulver eller finhackad
chili efter smak
ev. potatismjöl

Här kan man praktiskt nog låta kärnorna vara kvar när man kokar soppan – de silar man bort efter kokning. Kärnorna kan du sedan torka i ugnen och mixa till ett antioxidantrikt pulver.

Servera soppan varm eller kall, gärna tillsammans med myskmadragrädde (s. 215) och granbarrsbiskvier (s. 227).

GÖR SÅ HÄR

Skär av de vissna blomfästena på nyponen. Dela nyponen, lägg dem i en kastrull och tillsätt vattnet. Låt stå och dra i ett par timmar under lock.

Koka upp blandningen och låt den sjuda i 15 minuter under lock. Passera genom en finmaskig sil eller passör.

Häll soppan i kastrullen och rör ned socker och vaniljsocker efter smak. Värm tills sockret har lösts upp. Tillsätt eventuellt lite potatismjöl och ge soppan ett uppkok, om du tycker att den blev för tunn.



Blommig pannacotta

4–6 PORTIONER

Bjud på pannacotta med smak av vilda blommor, och servera med bär. Förslag på blommor att använda: lindblom, gulmåra, gatkamomill, vårbrodd eller myskmadra.

GÖR SÅ HÄR

Blanda grädde och blommor i en kastrull. Låt stå över natten i kylan. Sila av blommorna och koka upp grädde och socker. Låt sjuda i ett par minuter under omrörning.

Dra kastrullen från plattan och vispa försiktigt ned agar-agarpulvret. Se till så det inte blir några klumpar. Låt sjuda i ytterligare ett par minuter och håll sedan upp i formar. Låt svalna och sedan stå i kylan i minst 2 timmar.

Mixa bären, eventuellt med honung. Häll såsen i formarna och toppa med färska bär och vilda blommor.

INGREDIENSER

5 dl visp- eller havregrädde
3 dl färska eller torkade blommor
2 msk socker eller honung
1 tsk agar-agarpulver

TILL SERVERING

2 dl färska bär
ev. 1 tsk honung

TOPPING

färska bär
vilda blommor, t.ex. lind,
gulmåra, tusensköna, rödklöver

Persikor, rosor och choklad

4 PORTIONER

En alltigenom ljuvlig dessert som får hjärtan att smälta och blodet att koka. Servera den på sommaren när persikorna är i säsong och grillen igång. Har du ingen grill går det lika bra att ugnsbaka dem i 15 minuter på 200 grader.

GÖR SÅ HÄR

Låt gatkamomillen dra i grädden i kylskåp över natten. Sila bort blommorna och vispa grädden.

Dela persikorna och ta ur kärnorna. Häll lite olja på ett fat, doppa persikohalvornas snittyta i oljan och strö rosensocker och en nypa salt över oljan. Gnid in resten av persikorna med olja och lägg dem med snittytan nedåt på aluminiumfolie. Grilla persikorna tills de har fått lite färg.

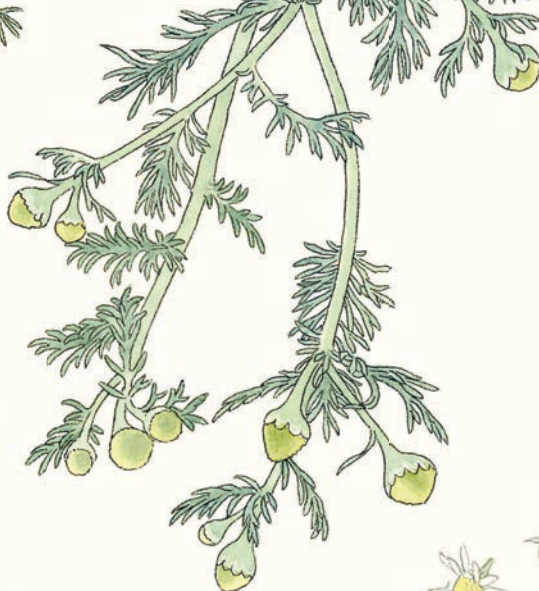
Finhacka chokladen. Lägg persikorna på fat och klicka på grädde. Strö över choklad, myskmadrapulver och svartpeppar. Dekorera med lite rosenblad och servera.

VILD GRÄDDE

3–4 hela stjälkar färsk
gatkamomill
3 dl vispgrädde

GRILLADE PERSIKOR

4 mogna persikor
olivolja
rosensocker (s. 210)
1 nypa salt
100 g mörk choklad eller
kakaonibs, ca 80 %
1 krm vanilj- eller myskmadra-
pulver (s. 210)
nymalen svartpeppar
fint strimlade rosenblad



Vilt badsalt

INGREDIENSER

1 kg grov- eller finmalet
oraffinerat havssalt
ett par nävar doftande blommor
eller andra växtdelar

FÖRSLAG PÅ VÄXTER

björklöv
gatkamomill
gulmåra
granbarr
granskott
kamomill
lindblommor
luktvio
myskmdra
rosenblad
rödkläver
spansk körvel
tallbarr
älgräs

Bada i blommor! Det är själavård på hög nivå. Har du inget badkar går det lika bra att stoppa fötterna i ett fotbad. Skaffa i så fall en balja med rejält höga kanter.

Receptet är enkelt: Lägg väldoftande, nyplockade blommor, blad eller andra växtdelar i salt. Låt stå i några veckor, så att dofterna dras ut ur växterna. Håll sedan en näve eller två i badet och njut. Till ett fotbad räcker en näve.

GÖR SÅ HÄR

Varva salt och växtdelar i en glasburk med lock. Förslut burken och låt den stå mörkt och torrt i några veckor. Växtdelarna kommer att se tråkiga ut, men saltet kommer att dofta ljuvligt!

Salt eller söt skrubb

En bra skrubber ökar genomblödningen i huden, städar bort döda hudceller och gör huden mjuk, len och ren. Med vilda växter blir skrubben härligare. Och huden får dessutom tillgodogöra sig växternas välgörande egenskaper.

GÖR SÅ HÄR

Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa ihop till en slät, pestoliknande konsistens. Tillsätt eventuellt mer olja, alternativt salt eller socker.

Häll skrubben i en ren och torr glasburk med lock.

Förvarad i rumstemperatur håller den i minst 6 månader.

INGREDIENSER

3 dl finmalet havssalt eller strösocker
½ dl vegetabilisk olja, t.ex. mandelolja eller mild rapsolja
1 msk honung (i saltskrubben)
1–2 dl färska eller torkade växtdelar eller bär
1 tsk rivet ekologiskt citronskal

FÖRSLAG PÅ VÄXTER

björklöv
granskott
havtorn
lingon
nässla
rosenblad
spansk körvel

