

SPIS ET UGRESS!





Bli venn med et ugress

«Ugress» er ikke en vitenskapelig kategori. Ingen planter er ugress av natur – en hvilken som helst plante kan bli et ugress, hvis den vokser på et sted hvor vi ikke vil ha den. **UGRESS ER SIMPELTHEN PLANTER SOM VOKSER PÅ FEIL STED.** De blir ugress når de invaderer våre åkre og blomsterbed, og konkurrerer med de plantene vi dyrker der. Så lenge ugressplantene holder seg der de naturlig hører hjemme er de helt alminnelige planter, med all verdens forskjellige egenskaper. Noen av dem er til og med spiselige. Neste gang du luker bort skvallerkål, løvetann eller nesler, hvorfor ikke ta dem inn på kjøkkenet og lage deg en god og næringsrik lunsj?

I dette heftet finner du oppskrifter på forskjellige retter du kan lage med mange kjente og vanlige ugress. Når du først begynner å utforske disse mulighetene, kan du etter hvert utvide perspektivet til andre spiselige ville vekster som vokser i nærområdet ditt. Karve, kvann, gjøkesyre, groblad, engsyre, fioler– lista er lang og mulighetene mange. Det finnes mange gode bøker om dette, og det ligger mye informasjon på internett.



Grønn suppe

Brennhårene på storneslen ødelegges ved koking.

INGREDIENSER

ca. 150 g blader/unge skudd av nesle
1 l buljong eller kjøttkraft
2 ss margarin eller smør
2-3 ss hvetemel
salt
melk eller fløte

Forvell og hakk bladene.
Smelt margarin/smør i en kjele, dryss over hvetemelet og spe med buljong/kraft.
Tilsett bladene og la dem koke med i suppen i 10 minutter.
Salt suppen, og smak til med litt melk eller fløte.

Ristede brødterninger eller halve hardkokte egg smaker godt i grønn suppe.

Denne oppskriften kan brukes til mange andre spiselige ugress og ville planter – f.eks. unge blader/nye skudd av skvallerkål, meldestokk eller løvetann, eller en blanding av disse.



Grønn stuing

LAG FØRST HVIT SAUS:
Smelt 1 ss smør eller margarin i en kjele og dryss over 2 ss hvetemel. Spe blandingen med 4 dl melk og kok opp.

De som ikke tåler hvetemel eller melkeprodukter kan lage hvit saus av cashewnøtter eller solsikkefrø:

½ dl cashewnøtter eller solsikkefrø finmales i foodprosessor.

Tilsett 2 ss maisennamel og litt salt. ½ l buljong eller vann tilsettes litt av gangen. Kok sausen i 10-15 minutter.

Til en porsjon hvit saus går det med ½-1 liter unge skvallerkålblader (alt etter hvor «grønn» man liker stuingen).

Forvell bladene, hakk og kok dem noen minutter med sausen. Smak til med hvit pepper og kanskje ½ ts buljongpulver.

Grønn stuing kan serveres til både kjøtt- og fiskeretter. Den kan også brukes som spaghettisaus, evt. med tilsetning av hakkede tomater.

Denne oppskriften kan brukes til mange andre spiselige ugress og ville planter – f.eks. nesle, meldestokk og geitrams, eller en blanding av alle.



Ramsløkpesto

INGREDIENSER

200 g ramsløk
2 dl pinjekjerner
50 g ost som f. eks. parmesan i biter
2 ts salt
4 dl olivenolje
saften av 1 lime

Rist pinjekjerner i en tørr stekepanne til de er gylne.
Ha ramsløk, pinjekjerner, parmesan og salt i en foodprosessor.
Tilsett olje og limesaft i en tynn stråle under kjøring.
Pestoen er ferdig når alt er blandet.

Helles på rene glass.
Dersom du topper med en halv cm olivenolje over pestoen, kan den holde seg i mange måneder i kjøleskapet.



Hors d'oeuvre med vinterkarse

Både unge skudd, blader og blomster på vinterkarse kan brukes.
Finhakk 2 ½ dl kokt vinterkarse, en liten løk og en bit kokt skinke.
Bland det hele og legg det i en skål.
Dekk med skiver av hardkokt egg.
Server med en dressing av olje, eddik, salt og pepper.

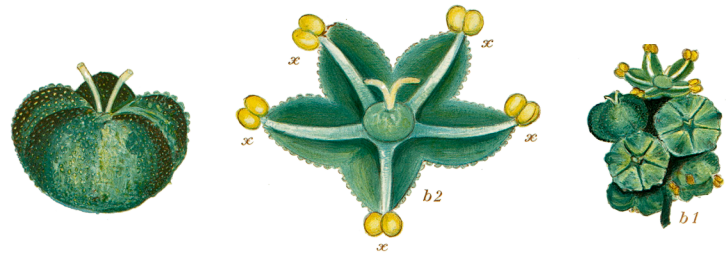
Vinterkarse som brokkoli

LAG FØRST HVIT SAUS:
Smelt 1 ss smør eller margarin i en kjele og dryss over 2 ss hvetemel. Spe blandingen med 4 dl melk og kok opp.

De som ikke tåler hvetemel eller melkeprodukter kan lage hvit saus av cashewnøtter eller solsikkefrø:

½ dl cashewnøtter eller solsikkefrø finmales i foodprosessor.
Tilsett 2 ss maisennamel og litt salt.
½ l buljong eller vann tilsettes litt av gangen. Kok sausen i 10-15 minutter.

Unge skudd av vinterkarse kokes myke i lettsaltet vann. Hell over den hvite sausen, gjerne tilsatt en eggeplomme, en fløteskvett, litt salt og litt sitronsaft.



Meldestokksufflé

2 ss smør	Smelt smøret i en kjele og rør inn hvetemelet.
3 ss hvetemel	Spe med melken. Det blir en tykk saus.
2 ½ dl melk	Avkjøl.
1 ts salt	Tilsett salt og rør inn eggeplommene.
4 egg	Bland inn meldestokken.
ca. 5 dl finhakkete meldestokkblader	Visp eggehvitene til hardt skum. Bland dem forsiktig inn i røren. Hell det hele i en godt smurt form med rette kanter. Stek ved 220°C i ca. 45 minutter. Server suffléen umiddelbart, gjerne med en klatt smør tilsatt sitronsaft og pepper.



Omelett med løvetannknopper

2 ½ dl unge (uåpnede) blomsterknopper av løvetann
2 ss smør eller margarin
salt
3 egg
3 ss vann

Kok løvetannknoppene myke i smør/margarin og litt salt.
Bland dem i en omelett laget av egg, vann og litt salt.
Ristet loff smaker godt ved siden av.

Ristede løvetannknopper

Legg unge uåpnede løvetannknopper i en varm panne med litt olje eller smør/margarin. Rist knoppene til de får farge.
Dryss over litt salt. Spises som snacks.



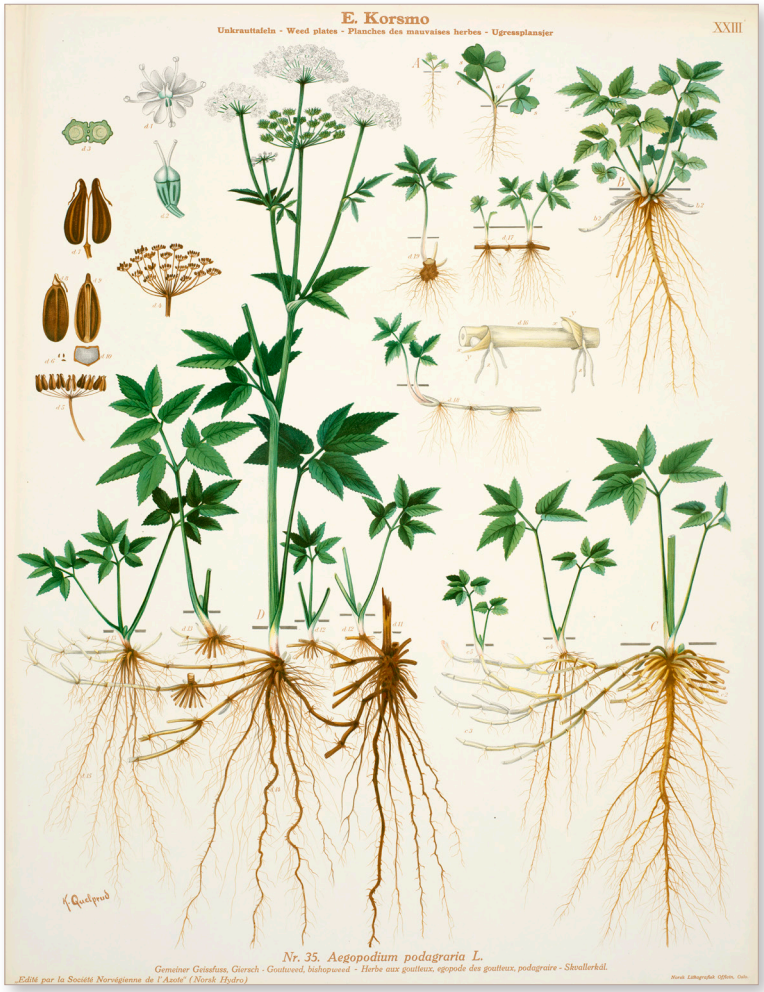
Geitrams-te

Blader til te bør høstes før geitramsen blomstrer.
De kan brukes friske eller tørket.

De kan også få en varmebehandling – en såkalt «svetteprosess»:

Legg friske blad i en tørr og tett beholder (blikkboks eller glasskrukke med tett lokk).
Sett beholderen ned i en gryte med varmt vann og la vannet koke i en halv time eller mer.
I varmen vil bladene svette ut en god del saft, så de blir ganske våte.
Væsken som svettes ut skal ikke tørkes eller skylles bort.
Legg de våte bladene forsiktig til tørk.
Tørkes ved romtemperatur, eller i stekeovn ved 40°C og ovnsdøra på gløtt.

Etter manges mening vil de fleste urteteer bli betydelig mer velsmakende etter en slik behandling.





De fleste oppskriftene
i dette heftet er hentet fra boka

«I DEN GRØNNE GRYTE»

av Anna-Elise Torkelsen.
(Utsolgt fra forlaget)

© Copyright 2017, NIBIO

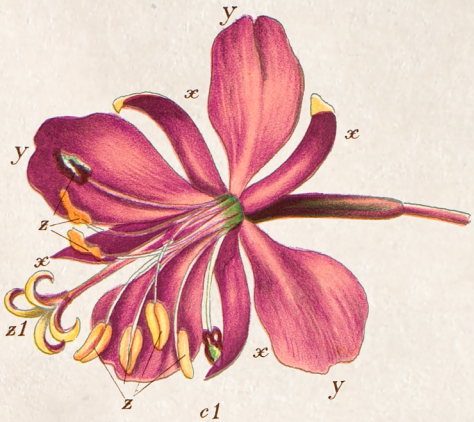
Korsmos ugrasplansjer er avfotografert ved Nasjonalbiblioteket
og digitalt restaurert ved NIBIO, Divisjon for bioteknologi og plantehelse.
Alle rettigheter forvaltes av NIBIO.
e-post: post@nibio.no

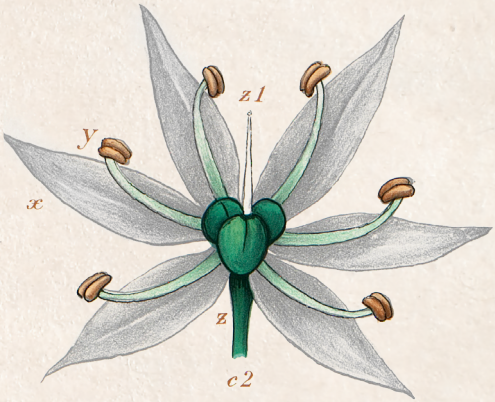
Heftet er produsert i forbindelse med EUs prosjekt om bærekraftig mat – BigPicnic.

BigPicnic

"This project has received funding from The European Union's Horizon 2020 Research and innovation programme under Grant agreement No 710780".







7 090044 260976

UiO : Naturhistorisk museum

Design: www.jensendesign.no