



Spis Naturen

Foråret er over os, det samme er nye planter, friske skud og nye blade. Disse kan udgøre et spændende tilskud til mange retter, salater, brød mm.

Her er nogle af de mest alm. spiselige planter.

	Brændenælde – supper, pesto, farsretter, brød, gratin, omeletter
	Skvalderkål – salat, farsretter, supper, omeletter, stuvning, brød, pesto
	Mælkebøtte – Salater, supper, gratiner, omeletter. Blomsten som pynt



Spis Naturen



Ramsløg – pesto, kryddersmør, salater



Skovsyre – supper, salat, omeletter



Fuglegræs – salater, stuvning



Vejbred – brød, salater, farsretter



Spis Naturen



Tusindfryd – grøntsags retter, salater, til fisk



Bøgeblade – salater



Birkesaft – drikke