

Spis Naturen



DET DANSKE
SPEJDERKORPS

TA' EN BID AF NATUREN

Naturen pirrer vores nysgerrighed og stimulerer vores sanser. Naturen er udgangspunktet for friluftsliv, hvor spejdernes fællesskab udvikler sig. Naturen bliver en ramme for sjove og udfordrende aktiviteter, der giver os røde kinder og mange sjove oplevelser.

Vi bruger naturen til mange af vores aktiviteter, og med dette hæfte får du og dine spejdere endnu flere muligheder for at lade naturen pirre til nysgerrigheden samt give jer lyst og mod til at komme ud og udforske naturen.

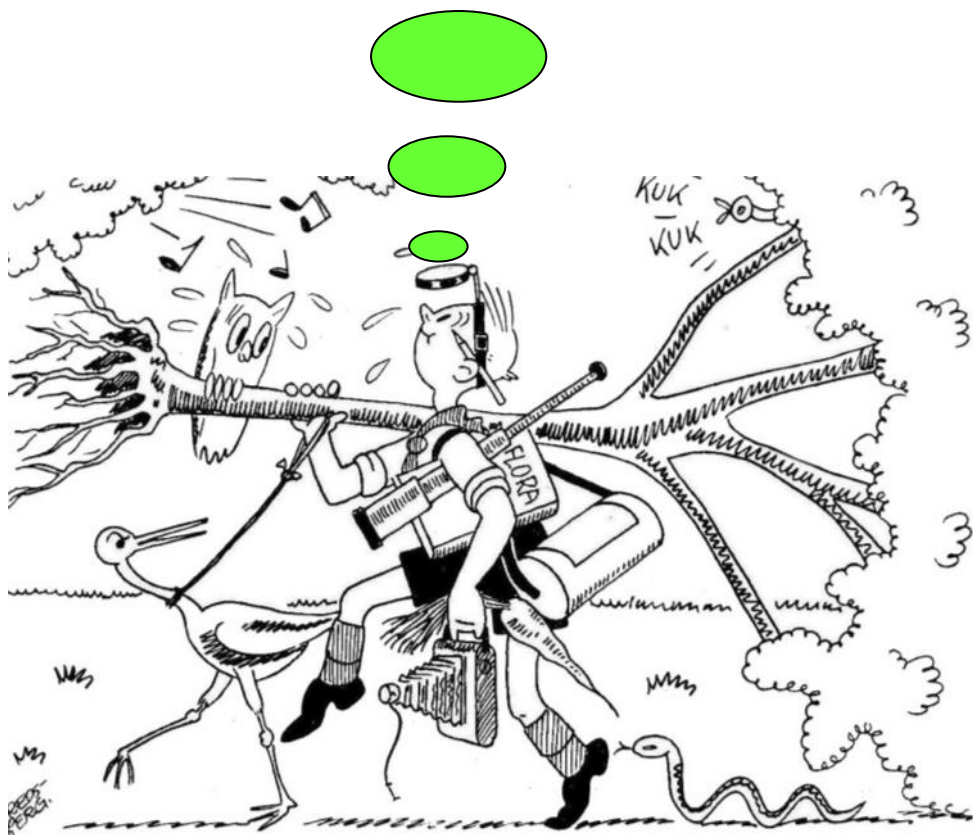
Dette hæftet er en del af en lille serie, som er udarbejdet af Ildfluerne. Der vil jævnligt komme nye hæfter med natur aktiviteter til store og små spejdere samt gamle og nye ledere eller andre som vil naturen.

God fornøjelse

Naturudvalget

Hej

I dag skal jeg ud i naturen, for at se om jeg kan finde nogle planter som kan spises. Det skulle du også prøve. Få nogle gode ideer her i hæftet
Se også ildfluer.dk.



Urtefrikadeller

Du skal bruge:

- Urter, f.eks. brændenælder, skvalderkål, ramsløg og løgkarse
- Æg
- Rasp
- Salt og peber
- Olie
- Kurv til at samle urter i
- Kniv og bræt
- Pande til at stege på
- Pind, spatel eller ske

Sådan gør du

Tag din kurv og fyld den med brændenælder, skvalderkål, ramsløg, skovsyre og løgkarse. Pluk de unge friske skud.

Når du har nok, går du tilbage til bålpladsen og hakker alle urterne fint.

Bland urterne og æg, salt og rasp i en skål - og rør det hele sammen til en fars. Form små frikadeller.

Steg dine urtefrikadeller i olie over åben ild til de er brune og sprøde og lækre.

Spis urtefrikadeller med f.eks. skovsalat.

Urtefrikadeller med kød

Du skal bruge:

- 500 g hakket kalve- og svinekød
- ½ hakket rødløg
- 3 æg
- 1 dl mælk
- 1 dl havregryn
- 2 spsk. hakket brændenælde
- 1 spsk. hakket mælkebøtte
- 1 spsk. hakket skvalderkål
- salt og peber



Rør kødet med salt og peber. Tilsæt løg og æg. Dernæst mælk, havregryn og krydderurter. Lad farsen stå og hvile i ca. 30 min.

Form frikadeller og steg dem 6-8 min. på hver side. Afhængig af størrelse.

Skvalderkålspesto

Kender du skvalderkål? Den er den grønne plante som vælter op af jorden om foråret, sætter flotte hvide skærme om sommeren - og spreder sig som pesten med rødder og frø. Mange voksne mener det er ukrudt. Her er en måde du kan bekæmpe skvalderkål på: Spis den som pesto! Det er let at lave - også ude i skoven.

Skvalderkål kan du finde overalt. Brug de unge skud.



Du skal bruge:

- 50 små friske lysegrønne skud (de smager bedst)
- 100 g. mild ost (du kan også bruge parmesan)
- 2 fed hvidløg
- 100 g. hasselnødder (eller pinjekerner)
- Olie så det passer
- Bræt
- Kniv
- Skål
- Grydeske
- Hvidløgspresse

Sådan gør du:

Læg dine skvalderkål på et bræt og hak dem fint med en kniv. Læg dem i skålen

Giv nødderne samme behandling, op i skålen.

Riv osten.

Pres eller hak hvidløget.

Kom alt op i skålen og bland det godt sammen.

Rør olie i, til det er blødt som pesto.

Du kan spise din skvalderkålspesto til forskellige bålretter .

Grannåle saft

Ingredienser:

- 500g. granknopper
- 200 g sukker
- 3 spsk. honning
- 3l. vand
- 2 citroner/
- 7-8 limeblade
- Saft fra en appelsin

Sådan gør du:

Skyl knopperne i koldt vand og put dem i en gryde sammen med limeblade-

ne. Overhæld knopperne med 3 liter kogende vand og lad dem simre i vandet i ca. 15 minutter.

Si granknopperne fra den kogte saft. Hæld den tilbage i gryden, lad den småkoge og smag til med sukker, honning og appelsinsaft (eller citron).

Saften kan holde sig en 10 dage i køleskabet. Hvis du ønsker at drikke gransaft til fx sommer, så frys noget af det ned. Den færdige saft fortyndes med vand



Dunhammer.

I Danmark findes to arter af dunhammer. Det er Bredbladet dunhammer (*Typha latifolia*) og Smalbladet dunhammer (*Typha augustifolia*). Den bredbladede er den almindeligste.

Dunhammer er ikke fredet

Dunhammerskuddene trækkes af planten, så er de friske og rene og lige til at lægge i kurven. De tilberedes ligesom porrer. Man spiser så det allerne-derste, bløde, søde og friske af den stængel man har trukket af.

Rødderne af dunhammer kan også spises,

Man trækker forsigtigt i dunhammeren således, at rødderne langsomt slipper mudderet: de lyse nye rødder, kan i foråret spises i salat som et sprødt indslag. Smager lidt som agurk.

Det er de gamle rødder, der er lækre, de lægges på bålet og ristes så de er sorte og lidt forkullede hele vejen rundt. Derpå skiller man roden nogenlunde på midten og kan spise den hvide kerne. Den smager sødt og lækkert.

Når man skærer en dunhammerrod over på midten, kan man se en tydelig hvid kerne, omgivet af nogen hvide, lidt løsere fibre. De yderste fibre beskytter, sammen med skrællen, den lækre kerne under ristningen.



Hyben-konfekt.

- **Du skal bruge:**
250g hybenmasse(rensede formalede hybenskaller)
100g smør
1dl havregryn
1dl honning
til udrulning
- 1-2 dl kokosmel
Smørret røres med honning, havregryn og hybenmasse kommes i.
Massen æltes godt sammen og rulles ud i små kugler, der vendes i kokosmel.

Stilles koldt, gerne i køleskab før de spises.



Hyldebær saft

- **Du skal bruge:**
 - 1 kg ribbede hyldebær
 - ¼ l vand
 - 3 store sure æbler
 - saft af én citron
- **Til hver liter siet saft:**
 - 500 g sukker
 - 1 tsk. flydende konserveringsmiddel (Atamon)



Du gør sådan:

Bærrene ribbes (du kan nøjes med at klippe de grove stilke af) og skylles.

Æblerne deles, og blomst og kernehus fjernes.

Hyldebær, æbler og citronsaft sættes over i en rummelig gryde og småkoger med vandet, til bærrene brister, ca. 20 minutter.

Mosen hældes i et dørslag foret med et rent klæde.

Når det meste af saften er løbet fra, sættes mosen over at koge igen med lidt vand – dette for at få al saft og kraft ud af bærrene.

De to portioner saft blandes, måles og sættes over med sukkeret, og saften gives et hurtigt opkog. Det er vigtigt at fjerne skummet. Konserveringsmidlet tilsættes, og saften hældes på renvaskede og ny skoldede flasker.

Når saften skal bruges, kan den sagtens fortyndes 3-4 gange med vand

Hyldeknægte

Opskrift til ca. 10 personer

- 1 klase (hyldeblomst) pr. spejder
- 125g mel
- 3dl ylette/fløde
- 2 æg
- 1/4 tsk salt
- 1 tsk vanilliesukker
- 30g smør

Bland det sammen med smeltet smør og dyp så hyldeblomsten i blandingen ved at holde i stilken og læg det på en varm olieret bålplade eller pande. Spises af stilken.

Agern-kakao

Du kan lave kakao af agern. Agern er egetræets frugt. Det er en stor nød der sidder i en lille skål. Agern smager ikke særligt godt i rå form. De er temmelig bitre. Men med denne opskrift kan du fjerne den garvesyre der gør dem bitre, og lave dem om til en dejlig kakao.

Men! agern indeholder blåsyre, som er giftig i store mængder. Derfor, lav bare lidt agern-kakao for at prøve det - og for at smage det. Drik ikke store mængder.

Du skal bruge:

- agern
- gryde
- kniv
- bræt
- metalsigte
- bål eller komfur
- kaffemølle eller en stor morter
- 1 del agern-kakao
- 1 del sukker
- mælk
- kop
- ske



Sådan gør du:

Først samler du en masse agern. Du kan finde dem på eller under et egetræ når de er modne om efteråret. Læg dine agern på et klæde, og kig dem efter for ormehuller og andet gnav. Smid de dårlige væk. Rist dine agern i en tør gryde. Når de er kølet af, tager du skallen af dem alle sammen. Derpå lægger du dem på brættet og hakker dem fint med din kniv. Kom de hakkede agern i metalsigten, og hæld kogende vand over dem. Lad dem dryppe godt af. Hæld mere kogende vand på – og lad dryppe af igen. Gør det 3 gange, så forsvinder garvesyren. Lad de hakkede og skyllede agern tørre godt, og rist dem så i bunden af gryden (eller på en pande) til de er godt brune og knastørre. Til sidst skal de hakkede, skyllede og tørrede agern males til agern-kakao. Det kan du gøre i en kaffemølle eller i en stor stenmorter. Efter alt det arbejde skal det gøre godt med en kop agern-kakao. Hæld noget mælk op i gryden, og sæt den over ilden. Rør lige dele agern-kakao og sukker sammen med lidt mælk i en kop. Rør til alle klumper er væk. Når mælken koger tager du den af ilden, og rører en passende mængde agern-kakao-masse ned i den. Og så er det bare frem med kopperne.

En lille natur quiz

1 Dunhammer ?

- En hammer som bruges til at banke dun bløde med, inden de kommer i dyner
- Navnet på en Islandsk fugl
- En spiselig plante (rod og friskeskud)

2 Porse ?

- En bil
- En lille busk der kan bruges til at lave snaps af
- En del af seletøjet til en hest

3 Gederams ?

- En plante hvor man kan spise topskuddet
- En Fisk
- En han ged

4 Padderokke ?

- En fisk
- En plante
- En sten på Bornholm som kan rokke

5 Hvad er Skvalderkål ?

- En kålplante som er i familie med kinakål og har gule kål
- En giftig plante der gror på stranden
- En plante der er indført af munke. Som kan spises

6 Hvad er en løvetand ?

- En plante der fjerner tandpine hos løver
- En mælkebøtte
- En plante som har hvide blomster og ligner en løves tand

7 Hvad er Ramsløg ?

- En plante hvor man kan spise blade (unge skud er bedst) og løg
- Navnet på den vilde Tulipans løg
- En frø der lever på tundra

8 Hvad er et agern ?

- Ekskrement fra en Egern
- Frugt fra ager træet
- Frugten fra et Egetræ

Find løsningen på
www.ildfluer.dk

Lidt gode råd inden du begynder at spise af naturen

Brug din sunde fornuft, forsigtighed og læs om planterne hvis du er det mindste i tvivl. Man kan ikke vide alt, om alle planter, så der vil nok dukke nogle spørgsmål op, som man må søge svar på, før man drager ud i naturen for at samle planter.

Må man plukke eller samle i området ? Bliver der sprøjtet i området ? Der findes også giftige planter i den danske natur, som man kan forveksle med de spiselige. Derfor vil det altid være en god ide' at medbringe en flora eller anden felthåndbog om planter, så man har mulighed for at slå planterne op, det vil også være en god ide' at plukke / samle i et område som man kender, så man er sikker på at der ikke sprøjtes i området.. God jagt i naturens store spisekammer.

