



BILAG: MØDE 1

HVAD MÅ JEG SPISE I NATUREN? TIL AKTIVITETEN SANKEEKSPERTEN

VED STRANDEN

Ved danske strande kan man finde en række spiselige planter, især hvis man leder ved strandene og de mere skovagtige områder nær kysten. Her er nogle eksempler på spiselige planter, der kan findes ved danske strande.



STRANDKÅL

- Strandkål er en af de mest kendte spiselige planter ved danske strande.
- Den har store, grågrønne blade og en mild smag, der minder om spinat.
- Bladene kan bruges i salater, supper, stuvninger eller som tilbehør.



STRANDASTERS

- Strandasters producerer små, lilla blomster og kan findes i sandet ved stranden.
- Bladene har en let salt smag og kan bruges rå i salater eller kogt som grøntsager.

STRANDMALURT

- Strandmalurt er en aromatisk plante med sølvfarvede blade.
- Bladene har en kraftig smag, der minder lidt om timian eller rosmarin.
- De kan bruges som krydderi i madlavning eller til at lave te.





HAVTORN

- Havtorn er en busk, der ofte findes på kysten og producerer små, orange bær.
- Bærrene er rige på C-vitamin og har en syrlig, frugtagtig smag.
- De kan bruges til saft, gelé, dessert eller som smagsgiver i madlavning.



STRANDARVE

- Strandarve er en lille, lav plante med tykke, saftige blade.
- Bladene har en mild og let salt smag og kan spises rå i salater eller kogt som grøntsager.

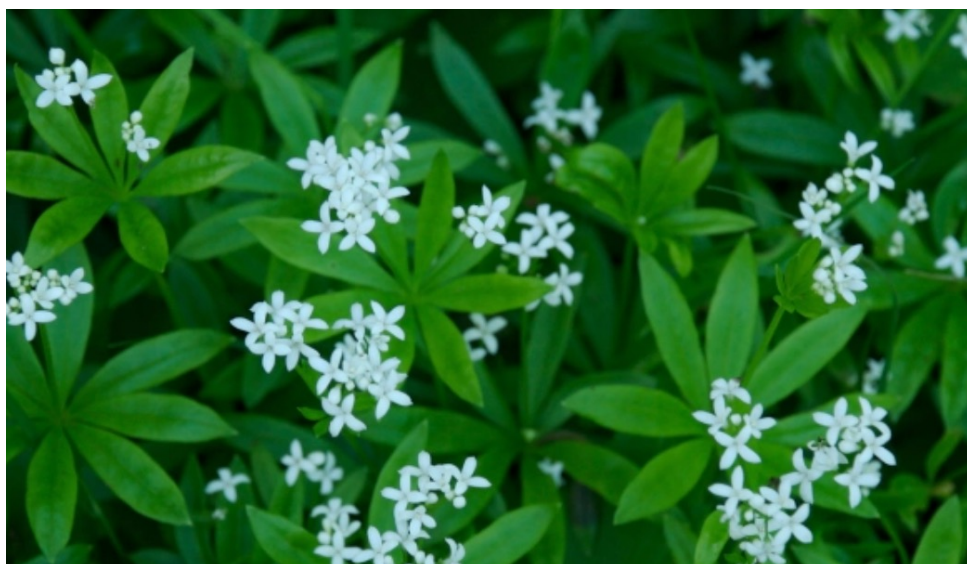


I SKOVEN

Husk altid at være sikker på identifikationen af planterne, inden du spiser dem. Det anbefales også at undgå at plukke planter fra forurenede områder, f.eks. nær veje eller industrianlæg. Her er nogle eksempler på spiselige planter, man kan finde i naturen i Danmark.

VEJBRED

- Vejbred er en almindelig plante med brede, grønne blade og små blomsterstande.
- De unge blade kan spises rå eller kogt og har en let nøddeagtig smag.
- De kan bruges i salater eller som tilbehør.



SKOVMÆRKE

- Skovmærke er en krybende plante med små, lilla blomster.
- De unge skud og blade er spiselige og har en mild, nøddeagtig smag.
- Kan bruges i salater eller som tilbehør.



BRÆNDENÆLDE

- Brændenælder er velkendte og almindelige i Danmark.
- De unge skud og blade er spiselige og rigt på vitaminer og mineraler.
- Skal koges eller blanches for at fjerne nældehårene, hvorefter de kan bruges i supper, tærter, eller som tilbehør.



SKVALDERKÅL

- Skvalderkål er en almindelig plante med skærme af hvide blomster.
- De unge skud og blade har en frisk smag og kan bruges i salater, suppe, eller som dampet grønt.



HAVTORN

- Havtorn er en busk, der ofte findes på kysten og producerer små, orange bær.
- Bærrene er rige på C-vitamin og har en syrlig, frugtagtig smag.
- De kan bruges til saft, gelé, dessert eller som smagsgiver i madlavning.



RAMSLØG

- Ramsløg har grønne blade og hvide blomster.
- Bladene har en karakteristisk hvidløgsagtig smag og kan bruges i pesto, salater, eller som krydderi.



SKOVSYRE

- Skovsyre er en lille plante med hjerteformede blade.
- Bladene har en frisk, syrlig smag og kan bruges i salater eller som krydderi.



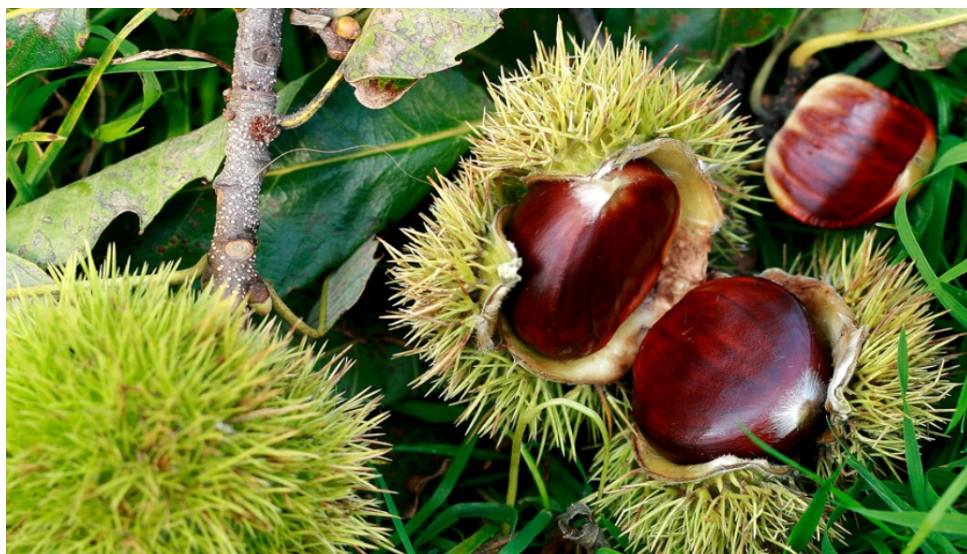
MÆLKEBØTTE

- Mælkebøtter har guldfarvede blomster og karakteristiske tandede blade.
- Både bladene og blomsterne er spiselige og kan bruges i salater, suppe, eller som dampet grønt.



KØRVEL

- Kørvel er en urt med fjerdelte blade og små hvide blomster.
- Bladene har en mild, lakridsagtig smag og kan bruges i salater, dressinger, eller som krydderi.



SPISEKASTANJE

- Hvis kastanjerne er blevet korrekt behandlet for at fjerne de giftige stoffer er de spiselige. Det anbefales ikke at forsøge at spise dem, uden korrekt forarbejdning og viden om, hvordan man fjerner toksinerne. Konsulter derfor en ekspert eller følg en nøje vejledning inden.

KASTANJE-MANDSJER

- Disse er små kager lavet af kastanjemasse, mel og sukker. Opskriften kræver normalt at kastanjerne først koges, skrælles, pureres og blandes med de andre ingredienser, inden de bages.

KASTANJEMEL

- Kastanjer kan males til mel, som kan bruges i glutenfri bagværk og madlavning. For at lave kastanjemel skal kastanjerne først tørres, ristes og males til fint pulver.

KASTANJE-KAFFE

- Kastanjer kan ristes og males for at lave en kaffelignende drik. Denne "kaffe" har en lidt nøddeagtig smag og kan nydes som et alternativ til almindelig kaffe.



BLOMSTER

Det er vigtigt at være sikker på identifikationen af planterne, inden man spiser dem, da nogle planter kan have giftige eller irriterende dele. Det anbefales også at undgå at plukke planter fra områder, der kan være forurenede, f.eks. langs veje eller i industri-anlæg eller fra sprøjtemidler. Når du bruger blomster i madlavning, skal du også kun bruge de kronblade, da resten af blomsten kan være bitter eller svær at fordøje.

Der er flere spiselige blomster, der kan findes i naturen og også dyrkes i haver i Danmark. Her er nogle eksempler på spiselige blomster.



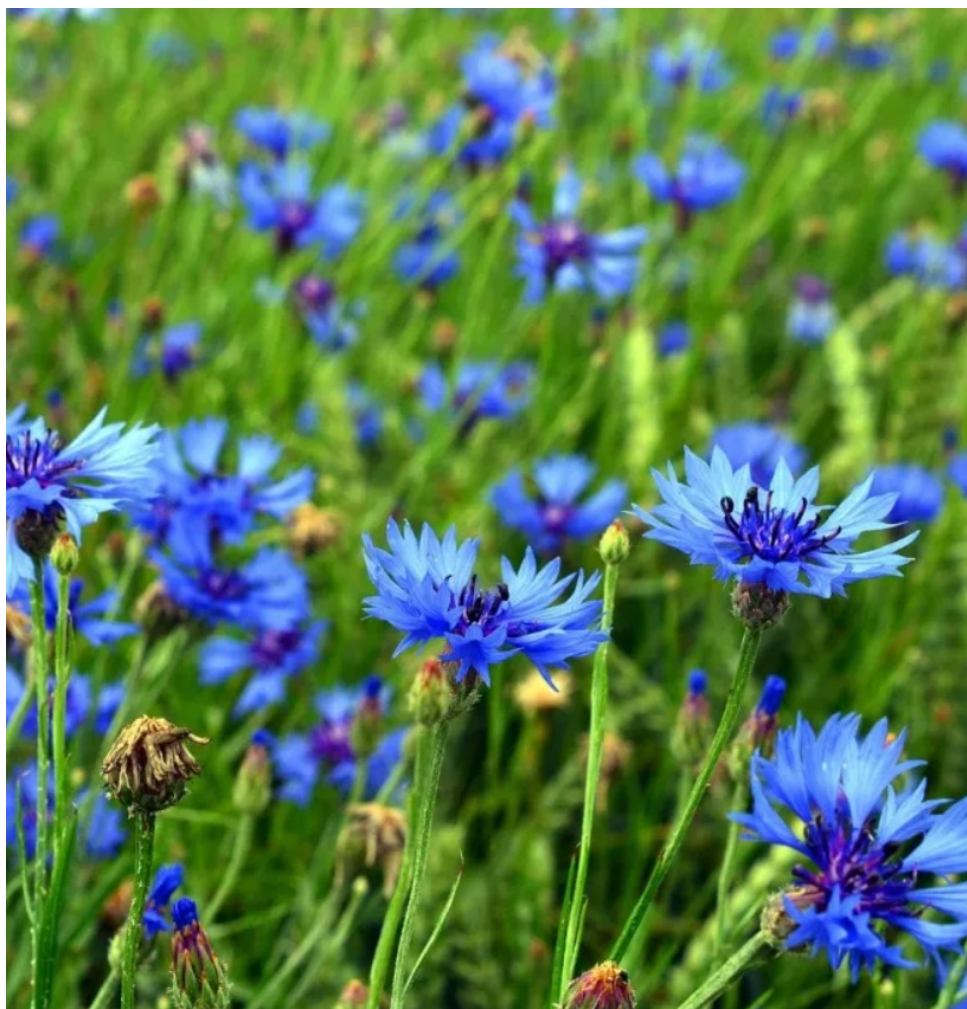
MORGENFRUE

- Morgenfruer er kendt for deres smukke orange eller gule kronblade.
- Kronbladene er spiselige og har en let pebret smag.
- De kan bruges til at pynte salater, desserter, drikkevarer eller som en farverig garniture.



STOKROSE

- Stokroser producerer store, farverige blomster i nuancer af hvid, lyserød, gul og lilla.
- Kronbladene er spiselige og har en let sød smag.
- De kan bruges i salater, som pynt på kager, eller som en dekorativ garniture.



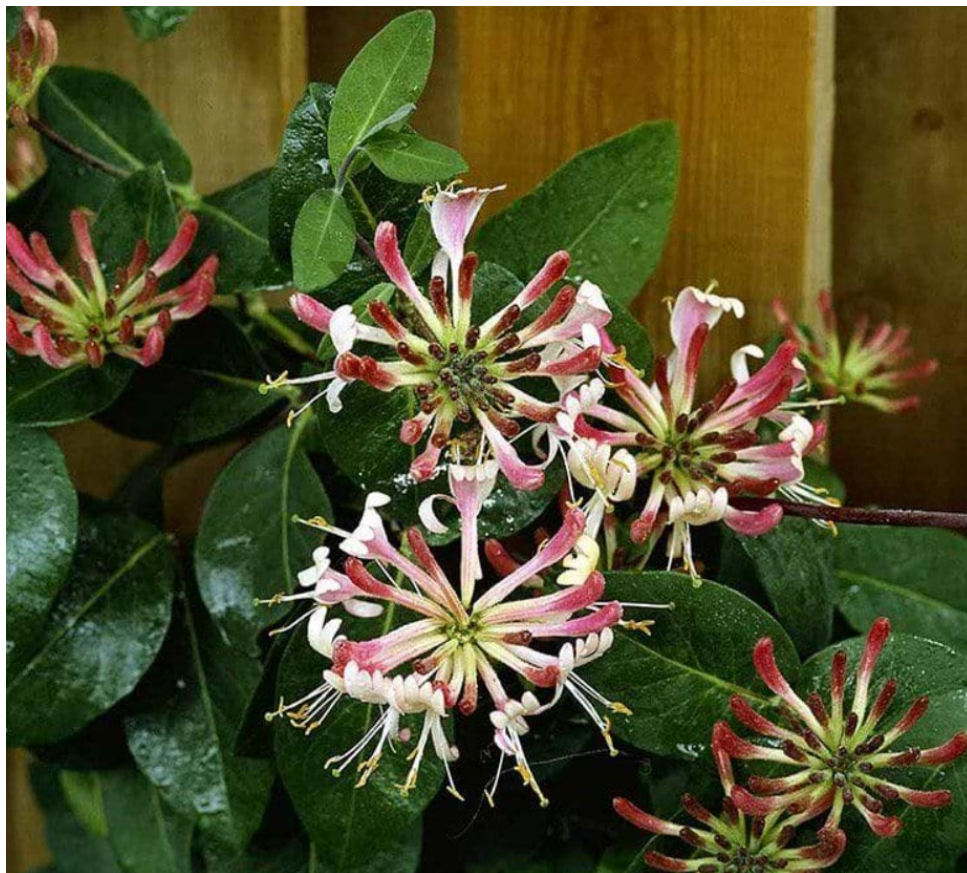
KORNBLOMST

- Kornblomster har smukke, blå eller lilla kronblade.
- Kronbladene er spiselige og har en mild og let sød smag.
- De kan bruges til at pynte salater, desserter, drikkevarer eller som en farverig garniture.



LAVENDEL

- Lavendel er kendt for sin duftende, lilla-blå blomsterstand.
- Blomsterne har en intens, blomsteragtig smag og duft.
- De kan bruges i bagværk, desserter, drikkevarer eller som en smags giver i madlavning.



KAPRIFOLIE

- Kaprifolie producerer duftende, hvide eller gule blomster.
- Blomsterne har en sød og aromatisk smag.
- De kan bruges i desserter, drikkevarer eller som en dekorativ garniture.



KÆLLINGETAND

- Kællingetand har små, gule blomster med en karakteristisk skarp smag.
- Kronbladene kan bruges i salater, som garniture eller som smags giver.



MÆLKEBØTTE

- Mælkebøtter har guldfarvede blomster og karakteristiske tandede blade.
- Både bladene og blomsterne er spiselige og kan bruges i salater, suppe, eller som dampet grønt.