

# 5 pigespejdertips: Et godt sankeeventyr

Her finder du 5 pigespejdertips til et godt sankeeventyr. De 5 pigespejdertips er udarbejdet af et webinar, der drejede sig om gode råd til en fed sanketur - og tre eksempler på planter der kan sankes i Danmark. Du kan gense webinarret på [pigespejder.dk](http://pigespejder.dk)

## **Brug dine sanser, når du sanker.**

De er dit allerbedste redskab. Nærstuder plantens kendetegn og brug din lugtesans - de kan oftest fortælle dig, om du mon er på rette spor.

## **Naturoplevelsen i centrum.**

Brug din lokale natur, som dit udgangspunkt for små sankeeventyr. Du kender din lokale grønne oase og ser, hvordan planterne udvikler sig over sæsonerne.

## **Sans for detaljen.**

Læg mærke til planternes kendetegn. Hvordan ser både blade og stinger ud? Hvilken duft har de? Når du er sikker på de ydre kendetegn og duft er rigtigt, så kan du smage på dine nysankede planter.

## **En saks, en bønne og måske en god sanke app.**

I behøver ikke en hel masse udstyr for at gå i gang med at sanke. Så længe i har en bønne og en saks til planterne, så er I langt. Det kan være en god ide også at bruge en sanke app - eks. Arter, som støtterredskab.

## **Lav en miniekspedition.**

På webinarret tog vi på ekspedition til hver vores nærområde. Her sankede vi tre planter, som der er mange steder her i foråret. Vi havde fokus på de ydre kendetegn, duft og når vi var sikre på dem også smag.

## Første plante: Skvalderkål

### Kendetegn

Man kan kende skvalderkål på det tredelte blad – et i toppen der er delt i tre og to for neden på hver side af stænglen, der ofte har 2 blade, men nogle gange også tre. Bladene er savtakke. Derudover har skvalderkål en trekantet stængel, hvor det ligner at den har en fuge i stænglen ligesom bladselleri.

### Duft

Når man gnider et blad godt mellem fingrene dufter det af gulerod. Men vær opmærksom på at andre skærmpflanter også kan dufte af gulerod, og derfor er det både kendetegn og duft der tilsammen gør dig sikker i din identifikation.

### Anvendelse

I starten af foråret samler man de nyudsprungne blade som fungerer godt i en salat, hvor den giver en aromatisk smag af gulerod. Man kan også lave pesto med skvalderkål eller smide skvalderkål i en gryderet. Når bladene vokset sig større, er stænglerne super saftige og kan fx balanceres og serveres med olivenolie, salt og peber (anvend som tilbehør til din aftensmad). Eksperimenter med at bruge skvalderkål som erstatning for gulerodssmag i dine retter.

## Anden plante: Løgkarse

### Kendetegn

Hjerteformede til nyreformede blade, der er tandede hele vejen rundt. I det tidlige forår er bladene mere nyreformede og senere rejser løgkarsen sig og bladene bliver mere hjerteformede. Løgkarsen går også i blomst når den har rejst sig, med fine hvide korsblomster.

### Duft

Når man gnider et blad godt mellem fingrene dufter det af karse og løg.

### Anvendelse

I starten af foråret samler man de nyudsprungne blade der kan bruges i en salat, pesto eller som grønt drys på aftensmaden. Når løgkarsen har rejst sig kan man anvende de saftige stængler og stege på panden. Lidt ligesom asparges kan du sanke løgkarsestænglerne der hvor stænglen selv knækker. De fine blomster, kan du pynte en salat med.

## Tredje plante: Brændenælde

### Kendetegn

Groft takkede mørkegrønne blade med små pikke, der brænder samt en firkantet stængel

### Duft

Grøn og aromatisk, men pas på du ikke brænder dig!

### Anvendelse

Te/infusion: Brændenælde kan tørres til te og hvis man døjer med høfeber så er brændenælden en naturlig antihistamin. Man kan lave en kande infusion ved at hælde kogende vand på et par håndfulde brændenælde og komme det i køleskabet til dagen efter, hvor man drikker 2-3 shots i løbet af dagen.

### Madlavning

Brændenælde kan også bruges i madlavning, men skal tilberedes da den brænder. Den kan bruges i suppe eller balanceres og bruges som spinat i en lasagne eller blendet i en pandekagedej. Man kan også fritere brændenælde eller hakke den fint og komme i en pastaret.