

11.4. fick vi marthor i Grankulla höra en inspirerande föreläsning om att använda vilda växter i matlagningen. Föredragshållaren var hushållsrådgivare Elisabeth Eriksson från Marthaförbundet.

Mitten av april, den absolut bästa tiden att inleada eller fortsätta sin färd i naturens stora skafferier.

Att röra sig i naturen, på skattjakt efter ätbara växter, är dessutom ett utmärkt sätt att umgås. Ta kompisen under armen och ge er ut på gröna äventyr!

De vilda växterna innehåller mycket mineraler, spårämnen och vitaminer. Dessutom är de gratis!

Här följer Elisabeths lista på de vanligaste vilda grönsakerna:

Smultron
Ljung
En
Björk
Gran
Mjölkört
Brännässla
Blåbär
Svarta vinbär
Åkerbär
Älggräs
Rönn
Daggkåpa
Rödklöver, vitklöver
Lingon
Hallon
Maskros
Kirskaål

Som utrustning behöver du sax, handskar, papperspåsar eller melittapåsar och en korg.

Elisabeth gav oss en massa fina idéer:

Rönnknoppar i mörk choklad

Egen Amaretto

Knoppar av maskros som stekes i smör med litet citronsaft – goda till bacon

Mjölkört fräst i smör eller olivolja med litet salt och citronsaft, ätes som sparris

Pesto på granskott

Elisabeth rekommenderade Raija Kivimetsäs bok Villiinny villivihanneksiin och på en av bilderna kan du se några andra populära "ogräsböcker", som är i flitig användning i vårt hem varje vår och sommar.

Elisabeth berättade också att om man vill förtjäna en extra slant kan man utbilda sig till naturprodukt rådgivare. Man kan sälja sina växter skattefritt upp till € 12000. En rådgivare i vilda växter måste känna till de 32 handelsörter som Utbildningsstyrelsen godkänt som handelsvara.

Vilken växt skall man då börja med? Man måste vara säker på att man inte plockar någon giftig ört.

Växter som de flesta av oss känner till är tex. nässla och gran. Man kommer redan långt med att börja med dessa

vanliga växter. Kom dock ihåg att trots allemansrätten, hör inte träd dit.

I skrivandes stund har vi hunnit till slutet av april och på min familjs matbord har redan följande örter ur naturens skafferi fått trona:

Nässla	Som stuvad och som pesto
Rölleka	Tillsammans med ägg
Kirskål	Kirskålsquiche
Björk	Mössöron i salladen på bilden
Maskros	I sallad
Älggräsblad	I te
Tallstrunt	Morgonte

Här kommer ännu Elisabeths lista på salladsväxter i vår natur:

Björk	blad
Rönn	blad
Maskros	blad, knopp, blomma
Groblad	blad
Harsyra	
Kirskål	blad
Mjölkört	
Rölleka	blad
Vit och rödklöver	blad och blomma

Försök att varje dag lägga till i din mat någon av naturens fina gåvor.

Ha en inspirerande vår och sommar!

Carola