

Matupplevelser – metod och idéer



Hela kroppen behövs

*Ögon kan se och öron kan höra
Men händer vet bäst hur det känns att röra.
Huden vet bäst när någon är nära.
Hela kroppen behövs för att lära.*

*Hjärnan kan tänka och kanske förstå,
Men benen vet bäst hur det är att gå.
Ryggen vet bäst hur det känns att bära.
Hela kroppen behövs för att lära.*

*Om vi skall lära oss något om vår jord,
så räcker det inte med bara ord.
Vi måste få komma nära;
Hela kroppen behövs för att lära.*



Soppa på brännässlan – nyttigast av alla



Nässlor

Nässlorna kan kokas till nässelssoppa. De späda nässlorna är godast och näringsrikast. Enligt folktron så ger avkok på örten glans åt nytvättat hår och skyddar mot mjäll, klåda och håravfall. Fräknar påstås försvinna om man tvättar sig i nässelvatten!! Torkade nässlor användes till foder åt får och höns men även att blanda i bröd. De långa stjälkarna beredes som lin för att sedan vävas till tyg (nettelduk) eller till rep. Nässlan är värd åt näselfjärilen som lägger sina ägg under bladen och på stälken.

Nässelssoppa

Lagas på stormkök

Ingredienser till soppan:

- 1 liter färska nässlor
- 1 liter vatten
- 1 buljongtärning
- 2 msk smör
- 1 msk mjöl
- vatten (kanske lite matlagingsgrädde)
- skogslök

Lägg nässlorna i lite vatten och låt det koka upp. Slå av spadet, hacka nässlorna. Smält smöret i en kastrull, rör i mjölet och späd med buljongen. Slå i nässlorna och låt soppan koka upp. Tillsätt finklippt skogslök.

Sedan är den färdig att avnjutas, men krydda då med salt och peppar och lite muskot efter smak.

Lycka till!!!



Järnåldersbröd

Recept järnåldersbröd:

- 3 dl rågmjöl
- 1,5 dl vetemjöl
- 0,5 dl kruskakli
- 0,5 tsk bakpulver
- 1 tsk salt
- 2 tsk brödkryddor
- 0,5 dl olja
- 1,5 dl vatten

Gräddas tunt på stormkökets stekpanna eller på en Morika.

Till detta ska det vara kesoröra som pålägg.

Kesoröra

- keso
- rödlök finhackad
- skogslök finhackad
- salt

Detta rörs ihop och läggs på det gräddade brödet.

Lycka till!!!

Reflektorugn



Bakning av muffins i reflektorugn

Vi bakar muffins med äppleklyftor i bakformar. Vi använder oss av ett vanligt sockerkaksrecept.

Äpplen skalas och klyftas.
Gräddtiden är ca 15 minuter.

Lycka till!!!

Anmärkning: Reflektorugnar kan beställas från Svante Fridén.
Telefonnummer 0511-17963. Kostnad ca 220 kr.



Morika



Morikapytt

Potatis
Morrötter
Purjolök
Broccoli
Kassler
Rapsolja

Skala och skär ingredienserna i små bitar. Häll i olja i morikan när den är varm och stek allt tillsammans. Salta och peppra efter smak.

Lycka till!!!



Förslag på teer och ätliga örter

Goda blad

Blad kan användas till te. De torkas och smulas sönder. Många växter är fina till det: Björk, rönn, hagtorn, smultron, lingon, mjölkört och älggräs. I trädgården växer svarta vinbär, hallon, jordgubbar, äpple och päron. Gran och tallbarr kan också ge ett gott te, men då använder man färska blad som stöts i mortel.

Älgört



Vanlig i hela landet även i fjälltrakterna. Växer på fuktiga marker i skogen och vis stränder. Växten blir ca 1 m hög. Blommorna är små och vita. Bladen är sammansatta av mindre blad. Karaktäristiskt för älgörten är de små bladliknande bildningarna på bladskaften. Bladen är gråvita på undersidan. Bladen och blommorna luktar starkt som mentol om du gnuggar sönder dem mellan fingrarna. I täta bestånd av älggräs känns denna doft även i luften.

Ätlig del:

Blommor och blad: På dessa kan du göra ett mycket gott te. Tag ½ näve blommor eller blad per liter vatten. Låt koka i 10 minuter. C-vitaminrika i maj men kan användas hela sommaren ända tills de vissnar.

Alm



Alm – Under ett par korta sommarveckor är almens frukter mogna. Smakar bra i grönsalladen.

Gåsört



Gåsört - växer på stränder. Bladen (de späda är bäst) äts direkt eller läggs på salladen.

Makros



Maskros – blad som växt i mörker (t.ex. under en gammal plank) är riktigt läckra.

Mållor



Mållor – många olika arter. Förr odlades de, numera har mållväxten spenat ersatt dem.

Rölleka



Rölleka – de små finflöjda bladen kan användas som en lite besk krydda som strös i maten.

Stensöta



Stensöta – växer ibland frikostigt på stenar. Roten smakar lakrits.