

Sankebingo – Naturens spisekammer

- med Natur på tur og Oplev Furesø

Gå på jagt efter spiselige planter i haven, skoven eller hvor I nu færdes i naturen. Kan I finde alle 9?

Naturen rummer et sandt skattekammer af smage og farver, og når man ved, hvad man skal kigge efter, er det pludselig nemt at pifte aftensmaden, smørrebrødet eller desserten op med vilde planter og blomster.

Her er 9 spiselige planter og blomster, som vokser rigtig mange steder i den nære natur omkring os – måske endda i haven.

Når I samler vilde spiselige planter, så vær sikker på, at I har fundet den rigtige plante, inden I sætter tænderne i den. Nogle planter som fx ramsløg kan forveksles med giftige planter, og nogle planter kan sagtens spises i mindre portioner, men er ikke sunde i for store mængder – fx skovsyre og løgkarse.

Der findes flere gode bøger, hjemmesider og opslagsværker, og appen og hjemmesiden Vild Mad er fx et rigtig godt sted at starte.

Find mere inspiration til aktiviteter i naturen året rundt på Facebooksiderne Natur på tur og Oplev Furesø.

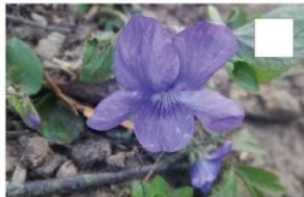
**God fornøjelse!
Oplev Furesø & Natur på Tur**

Hvad kan du bruge planterne til?



Stedmorblomst

Brug den som pynt på fx salater. Smagen er meget mild.



Viol (Martsviol)

Brug den frisk som pynt på desserter. Smager mildt parfumeret og sødt af nektar.



Tusindfryd

Brug den rå, i snaps eller syltelage. Smagen er mild og frisk.



Skovsyre

Spis den frisk i fx en juice eller som pynt på desserter. Smagen er frisk og syrlig.



Skvalderkål

Brug de spæde skud i salat, i suppe eller pesto. Smagen tangerer bredbladet persille og gulerod.



Rød tvetand

Spis den rå eller gril den. Smagen er mild med noter af umami ved tilberedning.



Ramsløg

Brug den der, hvor du normalt bruger hvidløg. Smagen tangerer hvidløg.



Vild løg

Kan erstatte andre typer løg – især milde løg-typer som forårsløg eller purløg. Mild løgsmag.



Løgkarse

Spis den frisk eller tilbered den let. Smager som en blanding af løg, karse og hvidløg.