

Enebær



Enen varierer stærkt i såvel størrelse som form fra flerstammede, ofte fladt krybende buske til enkeltstammede træer af op til 12 meters højde. Ene er karakteristisk ved sine sylspidse nåle, der sidder i kranse tre og tre. Oversiden af nålene er mere eller mindre blågrøn, mens undersiden er mørkegrøn.

Ene er normalt tvebo, hvilket betyder, at han- og hunblomster ikke findes på samme individ. Han-blomsterne er gule og lette at få øje på. Hunblomsterne er derimod grønlig og svære at se.

Det er ikke alle enebærplanter (arter og sorter), der bærer anvendelige enebær. Nogle er for hårde eller smagsløse og andre minder for meget om grankogler. Dette skyldes at enebær faktisk ikke er deciderede bær, men små grankogler med usædvanligt kødfulde og saftige frø.

Den ydre del af enebærret er næsten smagsløst, hvilket betyder at man som hovedregel altid knuser eller trykker enebær, inden man anvender dem.

Enebær anvendes både friske og tørrede, men deres smag og duft er kraftigst umiddelbart efter høst. Enebær har desuden en tendens til at miste både smag og duft jo længere de opbevares.

Gastronomisk egner enebær sig bedst til vildt og fjerkræ som f.eks. fasan, vagtler, rådyr og vildsvin. Enebær bruges desuden ofte til steg og kål.

Glansbladet Hæg



Glansbladet hæg stammer fra blandede løvskove i det nordøstlige Nordamerika. Omkring år 1800 blev træet indført som prydpilante til Danmark. Senere har man anvendt glansbladet hæg i læhegn og i skove, især i det vestjyske.

Glansbladet hæg invaderer især heder, overdrev og plantager og tåler stærk vind og tørke. Den truer således disse naturtyper samt skovbruget. Glansbladet hæg etablerer sig let i skygge under andre træer. Planten betragtes som landskabsukrudt og en invasiv art. Det anbefales derfor ikke at plante glansbladet hæg i det åbne landskab eller andre steder.

Bærrene kan faktisk spises, men frøene i stenen indeholder amygdalin i varierende koncentration. Amygdalin kan efter indtagelse afgive giftig cyanbrente (blåsyre). Spyt derfor stenene ud, hvis du spiser bærrene.

Snaps med hæg

Hægens bær er fortrinlige til snaps. De modne bær fyldes i et glas og overhældes med en neutral snaps og trækker en måned eller to - men ikke længere, da bitterstofferne fra stenene da bliver for dominerende. Ekstrakten skal fortyndes temmelig meget for at være drikkeklar, men resultatet bliver en frugtagtig snaps med en udpræget mandelsmag.

Røn / Rønnebær



Almindelig røn er et lavt – middelhøjt træ, sjældent over 10-12 m. Den er ofte flerstammet eller lavt forgrenet. Vækstformen er først opret og senere buskagtigt forgrenet. Bladene er uligefinnede med 6-9 par stive, linieformede, smalle og savtaktede småblade, med mørk overside og lys underside.

Frugterne er ærtestore orange-røde bær, som har en sur og besk smag. Frugterne/bærrene modnes i september.

Røn kan anvendes i snapse og bruges også i »Gammel Dansk« og andre ekstrakter. Rønnebær kan anvendes til gelé og til en lang række forskellige naturlægemidler. Frugterne er rige på C-vitamin og A-vitamin.

Rønnebærgelé

½ kg. rønnebær

½ kg. madæbler (jeg bruger ofte nedfaldsæbler, bare de ikke har ligget for længe på jorden)

4-5 dl. vand

Sukker – Mængden af sukker du skal bruge, afhænger af, hvor meget saft du får ud af bærerne og hvilken type æbler du bruger. Regn med mellem 300 g – 500 g sukker per ½ liter saft. Start med kun at putte 250 g sukker i og fornem lidt hvor tyk eller tung saften er. Det er også lidt en smagssag, så prøv dig lidt frem.

1 kvist rosmarin

Et par blade mynte

Eventuelt lidt citronsaft

Rynket Rose / Hyben



Hyben er frugterne fra en busk, som kaldes Rosa rugosa eller rynket rose. Hybenbuske, som er indført som haveplante i 1700-tallet, betragtes egentligt som ukrudt i landskabet, fordi busken breder sig med rodsrud og udkonkurrerer andre urter og buske. Men rosen har heldigvis også en nyttig side – nemlig de orange hyben som smager af sol og sommer og kan syltes til marmelade.

Hybenmarmelade

1/2 kg rensede hybenskaller

2 æbler

350 ml vand

Saft af en citron

350 g sukker

1 stang vanille

2 tsk. Rød Melatin

Atamon

Find et krat med Rynket Rose, og pluk en masse modne hyben.

Skyl og rens dine hyben, og hak dem fint på et bræt.

Kog dem i en gryde med vand og citronsaft i 15 minutter.

Hæld det meste af sukkeret i, og kog i 10 minutter.

Tag gryden af ilden.

Bland Melatin og resten af sukkeret sammen, og drys det i marmeladen mens du rører rundt. Kog det hele i 2 minutter.

Skum evt. marmeladen, og hæld den i skoldede glas der er skyllet med Atamon med det samme.

Blåbær



En 15–40 cm høj, løvfældende busk med oprette grønne grene. Bærrene er sorte med blålig dug og saften farver fingre og spyt stærkt blå. Blåbær kan forveksles med mosebølle, som også har blå bær der dog er hvide indeni og smagsløse.

Blåbær betegnes som "super-bær". På grund af deres høje indhold af antioxidanter og c-vitamin, er blåbær et af de sundeste bær, man kan spise.

Blåbærmarmelade

1 kg blåbær
800 g sukker
1 tsk. Atamon

Blåbærrene hældes i en gryde og varmes forsigtigt op til frugtmassen koger. Kog bærrene i ca. 5 minutter samtidig med at der røres i gryden. Hæld sukker i og lad det koge med i nogle minutter. Gryden tages så af ilden og Atamiön tilsættes. Hældes på skoldede syltetøjsglas. Luk låg på med det samme.

Tranebær



Tranebær er en 4-8 cm høj dværgbusk med krybende trådtynde grene. Tranebær vokser i Danmark på tørvebund eller hængesæk i fattigkær eller højmoser.

Bærrene er oftest mørkerøde og har en bitter-syrlig smag og anvendes især til saft og syltning. De indeholder benzoesyre, der er et naturligt konserveringsmiddel. Fødevareallergikere bør derfor være varsomme med at spise bær, saft eller syltetøj.

Tranebærsyltetøj

500 gram tranebær
2 dl dansk honning
2 dl rørsukker
Reven skal af 1 økologisk appelsin
Saft af 4 appelsiner

Bærrene skylles og hældes i en gryde sammen med de øvrige ingredienser. Lad bærrene simre i ca ½ time. Tilsæt evt lidt atamon og hæld syltetøjet på atamonskyllede glas.

Tyttebær



Tyttebær er en 5 - 20 cm høj dværgbusk med blanke grønne blade, der på undersiden er lysegrønne med mørke prikker. De saftige bær har en frisk smag og indeholder meget æblesyre, benzoesyre og ravsyre, så de kan opbevares i deres egen saft uden at gære.

Tyttebærsyltetøj

500 g tyttebær

1 dl vand

1 dl rørsukker

1½ dl syltesukker (kan erstattes med 2 tsk Rød Melatin blandet med 1½ dl rørsukker)

Lidt citron

Atamon

Rens tyttebærerne.

Kog bær og vand i 5-10 minutter.

Fjern evt. skum.

Rør sukker i lidt ad gangen til sukkeret er opløst.

Smag til med citron.

Skyl glas i Atamon og hæld syltetøjet i glasset.

Sortbær / Revling



Revling eller Sortbær er en 10-30 cm høj dværgbusk, der i Danmark vokser på heder og i klitter og tørvemoser. De nåleformede blade har en tilbagerullet rand og en hvidlig fure på undersiden. Bærrene er kødfulde, sortrøde stenfrugter 5-10 små hårde sten. Deres konsistens er melet og de smager ikke videre godt, når man lige plukker dem.

Revling/sortbær er imidlertid en af de undervurderede snaps- ingredienser. En snaps med revling/sortbær skal dog gerne lagre flere år, før de gode smagsstoffer er trukket ud af de små kerner i bærrene.

Suppe med sortbær

Kog et kilo sortbær i en halv liter vand i cirka en halv time.

Tilsæt sukker efter behag og kog det med de sidste minutter.

Regn med op til 200 gram sukker.

Jævn med lidt kartoffelmel, rørt op i vand uden at suppen koger efterfølgende.

Server eventuelt med flødeskum, creme fraiche eller yoghurt naturel.

Det må du sanke i naturen



Hvor må du samle?

Man må samle – eller sanke, som man også kalder det, overalt i de offentlige skove.

I private skove må man kun tage det med, man kan nå fra vej og sti.

Hvad må du samle?

Man må samle nødder, urter, bær og svampe i begrænset omfang til eget brug. **En gammel tommelfingerregel siger, at man må samle ca. en bæreposefuld – eller som det hed i den gamle Jyske Lov: Så meget, som man kan have i sin hat!**

Husk altid at spørge områdets ejer om lov, før I evt. graver rødder eller planter op – det er for eksempel ikke tilladt i offentlige skove.

Fredede planter må aldrig plukkes eller graves op.

Hvor og hvornår skal du plukke?

Det er vigtigt at plukke planterne der, hvor de vokser naturligt. Saml så langt væk fra trafikerede veje som muligt og slet ikke direkte i grøftkanten, hvis det er en vej, hvor der kører biler. Vær også sikre på, at området ikke bliver sprøjtet eller bliver udsat for anden forurening, der kan være skadelig. Hold øje med forurenende afløb eller andet, der tyder på, at man skal holde sig væk.

Det er en god idé at samle ind i tørt vejr – ikke lige efter store regnskyl eller i fugtigt vejr. Våde planter mugner og rådner let, og smagen er generelt mere koncentreret i de tørre planter.

Vildæble



I naturen vokser der mange steder vildæbler- også kaldet skovabild. Det er små grønne æbler som er sure for mennesker, men som dyr og fugle elsker at spise. Historiske kilder viser, at vildæbler siden yngre stenalder blev spist af mennesker og blev brugt som nytteplante op til 1100-tallet, hvor munkene tog mere søde og spiselige æblesorter med sig fra fjerne lande. Vildæbler kan syltes til æblegele men ellers bør man lade dyrene om at spise dem.

Gelé af vilde æbler

1 kg danske æbler

4 - 5 vildæbler

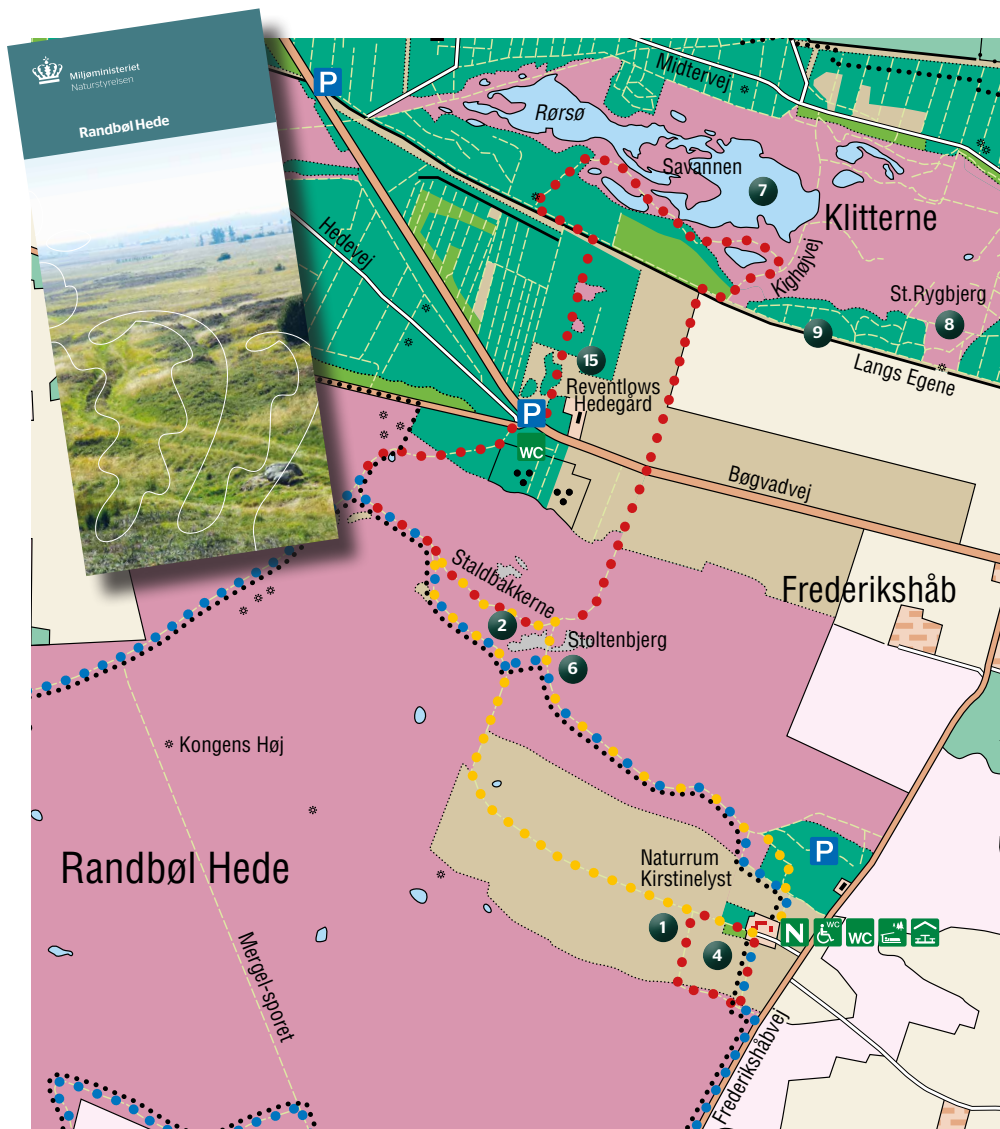
3 dl vand

1 kg sukker

½ tsk vanillesukker

½ tsk atamon

Æblerne vaskes og skæres i firkanter. Kernehuset skal ikke fjernes. Æblerne sættes over blus i en gryde med vandet i. Dernæst bringes æblerne i kog under låg og koges ved svag varme. Hældes i saftpose og står køligt til afdrypning et døgn. Saften sies og måles og sukker tilsættes og koges med i 15 min. Fjern skummet og tilsæt vanillesukker og atamon. Geleen hældes på glas og lukkes dagen efter.



<http://naturskyrlsen.dk/naturoplevelser/naturguider/randboel-hede-og-frederikshaab-plantage/>



Naturens Spisekammer

Randbøl Hede og Frederikshåb Plantage



vildmad.dk

Din naturvejleder:
Finn Lillethorup
 Økolariet
 Dæmningen 11
 7100 Veile
 +45 7681 2060
 www.okolariet.dk




økolariet
 viden gennem oplevelser


økolariet
 viden gennem oplevelser