

Indhold mad

Forretter	4
Tunmussé.....	5
Annies fiskeforret.....	5
Grødopskrifter	5
Opskrift på grøn risengrød.....	6
Risklatter.....	6
Snebolde med saftsovs.....	6
Risalamande.....	6
Supper	7
Jordskoggesuppe.....	7
Kødløse retter?	8
Butterbeans og grønkål – vinter forårssalat.....	8
(8/4/2021).....	8
Kikærter (chickpea)	8
Humus.....	8
Falafler.....	9
Trines vegetar delle.....	9
Hovedretter	10
Sølvbeder.....	10
Dolmer	10
Kåldolmer.....	10
Kvan.....	11
Kødrand med brændenælder	17
Peberrodsæblemos	11
Peberrodscreme.....	11
Kartoffelfrikadeller	11
Vegetardeller (8/17).....	11
Vegetarfrikadeller på Foodprocessor.....	11
Grønsagstortilla.....	12
Grønkålspesto	12
Grønkål salat	12
Tatar af grønkål	12
Rødbedeboffer (skal testet igen)	13
Grønne Kartoffelboller	13
September kødsovs.....	14
FruGrøn's Burger menu, Masterchef 26.01.2014.....	15
Hjerter i flødesovs foto ca. 27/1/13.....	16
Hjerteguf 3 svinehjerter	16
Kartoffelmos	16
Kødrand med grønærter 8/4/21.....	17
Salater	18
Rødbedesalat – blancheret rødbedesnitte i estragon sovs	18
Hvidkålssalat	18

Grønkålsalat.....	18
Knaldgrøn ramsløgpesto.....	18
Desserter.....	19
Rabarberkage.....	19
Rabarberfromage.....	19
Rødgrød.....	20
Æblesuppe - Mos med skræl.....	20
Æble pindsvin.....	20
Fransbrødsfritter.....	21
Letfrossen dessertkage.....	21
Marengstræer.....	21
Hindbærfromage til kage?.....	21
Hindbærkage.....	22
Beignetdej 1.....	22
Beignetdej ok 23.04.21.....	22
Tempuradej.....	23
Persillepesto.....	23
Tærtedej til rester.....	24
Julekugler.....	24



Bøfstroganoff

Opskrift fra mandekogebogen.dk <https://mandekogebogen.dk/boefstroganoff.711.html>

Ingredienser

- 700 gram oksetykkam eller bov
- 3 stk løg
- 1 spsk. paprika
- 1 spsk. røget paprika
- 200 gram champignon
- 120 gram bacon
- 2 spsk. koncentreret tomat
- 2 dl piskefløde/madlavningsfløde
- 400 ml oksebouillon
- 2 spsk. hvedemel
- 1½ tsk salt
- 1 tsk friskkværnet peber

	Kg CO2 pr. kg	Kg CO2 i alt
700g oksetykkam	30	21,00
300g løg	0,5	0,15
200g champignon	3	0,60
120g bacon	7	0,84
2 dl piskefløde	8	1,6
4 dl oksebouillon	4	1,6
I alt for 4 personer		25,79 kg CO2
Pr. person		<u>6,45 kg CO2</u>

Bøfstroganoff efter mandekogebogen.dk

Spiseklub Friheden i Bringstrup nedsætter CO2 emissionen ved at erstatte oksekød med svinekød i retten Bøfstroganoff efter mande kogebogen

	Kg CO2 pr.person		Pris 4 personer	Pris pr. portion
Med 700g oksebov	6,5kg	opskrift	109kr	27kr
Med 700g oksefilet	11,7kg	Plus 81%	319kr	80kr
Med 350g oksebov	3,8kg	Minus 41%	74kr	19kr
Med 700g svinekød	2,2kg	Minus 67%	81kr	20kr
Vegetar	0,7kg	Minus 90%	53kr	13kr

"Mændenes kogebog" bruger 175g oksekød pr. pers, og skriver:

" Tip: Du kan også lave Bøf Stroganoff på en lyn-måde - det gøres ved blot at udskifte kødet med eksempelvis oksemørbrad (som ikke skal simre) - derved kan du springe simringstiden over og tilføje fløde sammen med boullonen og lade det småboble nogle minutter."

Andre opskrifter på Bøf Stroganof:

"God mad – let at lave" og Suhrs bruger 125/pers.

Notat fra Anne Grete Rasmussen, FruGrøn.dk 4.11.2024

Forretter

Tunmussé

Annies fiskeforret

FISKEPATE:

1 kg skruppe eller rødspættefilet

2 tsk. salt

1 knsp hvid peber

1 knsp cayennepeber

3 æg

(60 g mel, 1 spsk kartoffelmel)

3 dl piskefløde

1 dl. finthakket kryddergrønt - dild, kørvel, persille esdragon står der i opskriften, jeg bruger altid hvad jeg har.

Pynt: rejer citron og dild.

Mal fiskekødet 2 gange - jeg bruger skålen til min stavblender -, rør det med salt og krydderier, og tilsæt æggene 1 af gangen, rør fløden i, og tilsæt det hakkede grønne. - det er sjældent jeg bruger mel og kartoffelmel, men kog en lille prøve af farsen for at se, om smag og konsistens er fin, er den for løs kan der tilsættes mel / kartoffelmel. Kom farsen i en velsmurt form, der rummer 1 1/2 L. Dæk den med dobbelt lag velsmurt folie og bag farsen i vandbad i ovnen ved 200 grader i ca. 1 time. Pateen kan serveres både varm og kold.

KOLD SAUCE:

1 1/2 dl. creme fraiche

1 1/2 dl. mayonaise

50 g. blancheret velafdryppet hakket spinat

2 spsk. hk. persille

2 spsk. hakket dild el purløg

1 tsk. hakket estragon

citronsaft, salt og peber.

Grødopskrifter

Ældre kogebøger foreskriver, at det er sundt at have en ugentlig grøddag. Mannagrød, boghvedegrød, byggrynsgrød, semuljegrød eller hvad med fløjlsgrød og sagovælling. Selvom der nok er få familier, der har en ugentlig grøddag er risengrøden højt på de

fleste børns liste over lækre retter. Så her er opskriften på hvordan man nemt og energirigtigt laver risengrød til en eller flere dage

Opskrift på grøn risengrød

Varm 1 liter sødmælk og 2 dl ris op i en tykbundet gryde, og kog det under omrøring et par minutter. Sæt låget på, og stil gryden på en stor avis i sengen. Pak den ind i avisen og put dynen god omkring "pakken". Efter 1 time (evt. 45 minutter) gives risengrøden et opkog, og der tilsættes salt og evt. lidt mere mælk.

Denne kogemetode giver "kogersken" 1 time ekstra kvalitetstid, og der spares elektrisk energi.

Er gryden ikke så tykbundet kan man koge risene i fx 2 dl vand i nogle minutter, og derefter tilsætte 8 dl sødmælk

Tips: Rør med en flad træspatel, så det ikke brænder på i bunden

CO2 tips: Kog dobbeltportion, så der er til Risalamande eller hygge med klatkager eller "snebolde" med saftsovs den efterfølgende dag.

HVIS risengrøden brænder på.

Se min video fra BOLIUS.dk: "[Sådan fjerner du nemt fastbrændt risengrød](#)"

Risklatter

Følgende røres sammen:

En rest risengrød ca. ½ liter

1 æg, 2 spsk. mel, 1 tsk. Sukker

evt. 1 tsk. Vaniljesukker

Steges som små pandekager på en stegepande. Spises med syltetøj, sukker eller evt. sirup. Kan også anvendes til brunch.

Snebolde med saftsovs

Kugler af kold risengrød lægges på tallerkenen og varm saftsovs hældes over .. hmm...

Risalamande

Resten af risengrøden (ca. 600g) fra Lillejuleaften blandes med korn af ½ stang vanilje, 2 spsk. sukker og 50 gram hakket mandler + 1 hel mandel. 3-5 dl fløde piskes og vendes forsigtigt.

Sådan smutter du mandler:

Kom mandlerne i et stort krus, og hæld kogende vand på. Efter 5 minutter har skrællen løsnet sig og de er nemme at smutte. (Børneopgave)

TIPS: Hvis Risalamanden skal transporteres langt i bil vil luftigheden i desserten forsvinde. For at undgå det, kan der tilsættes et par husblas, eller fløden piskes og landes i når køreturen er færdig.

Boghvedegrød
Sagosuppe

Julehygge

Gennem tiderne har december måned været forbundet med indendørs hygge i familierne. I gamle dage var der i hele december en masse gøremål der skulle udføres dag for dag. Der var engang, hvor husmoderen skulle slagte, bage brød og julekager, brygge øl og gøre huset hovedrent.

I dag er de fleste af disse aktiviteter overtaget af industrien eller det offentlige. Julebagningen er måske en af de aktiviteter som er bevaret som julehygge i familierne. Det at bage er for de fleste børn forbundet med en afslappet og hyggelig julestemning. Men hvad skal der bages for at bagningen bliver et fælles projekt? Og skal det være de traditionelle julekager med pomerans, sukat, rosiner og krydderier, som er nogle super kager der kan gemmes helt til jul eller skal der tages hensyn til hvad børnene godt kan lide.

Til børnenes favoritter hører æbleskiver, pandekager, vafler og julefigurer af velmagende dej. I artiklen har jeg valgt at udvikle nogle opskrifter på sirupskager, som vil være både voksen- og børnevenlige. Sirup er en spændende ingrediens at have i skabet i her i julemåneden. Det er tykt, gult eller brunt og noget der er sødt og sjovt at lege med for både voksne og børn.

Boghvedegrød med syltede kirsebær
Øllebrød

Supper

Jordskoggesuppe

Ca. 1/2 kg kartofler og 1 kg jordkokker renses og skrælles en skrællemaskine. Skæres i skiver koges 20 minutter med 1,5 l vand. Pureres med stavblender eller andet. Kom andre urter i, hvad der nu er i køleskabet.

Fx. Selleriskiver, porreskiver, og så noget grønt. Persille med stikl og evt. frøskærm. Evt. Lidt fløde og lidt skinke. Dato udløbet

Brændenældesuppe

Kødløse retter?

Kartoffelretter

Grødretter

Bønner og linser

Æggeretter

Pastaretter.

Butterbeans og grønkål – vinter forårssalat.

Pluk blade af flerårskål og snit dem i mindre stykker. Gnid dem med 2 tsk salt og 2 tsk sukker i nogle minutter, og lad dem ligge ca. 10 minutter. Skyl og vrid dem og bland dem med kogte butterbeans eller andre kogte bønner. Blendes med et halvt snittet spidskål og evt. valnødder rosiner, æbler eller anden frugt. Hæld estragondressing på

(8/4/2021)

I haven april er der flerårskål, persille, brændenælde, ramsløg, spøjsløg, vårsalat, timian, rosmarin, fennikel, mælkebøtteskud, skvallerkål

Kikærter (chickpea)

Kikærter er en af de importerede fødevarer, der er med på min liste. Vores klima egner sig ikke så godt til kikærter, så de importeres fra Tyrkiet. Trods det er de et klimavenligt valg, da de kan erstatte kød. Ærterne indeholder 21% protein og flere forskellige aminosyrer. Kikærter indeholder ikke lektiner, som andre bønner så de kan spises rå eller letkogt. Men det er en god ide, at lægge dem i blød natten over da det vil nedsætte kogetiden fra 1-2 timer til 13-40 minutter. Når de koges optager de meget vand og indeholder da 9% protein og 3%fedt.

500g skylles og lægges i blød i rigeligt koldt vand natten over. Portionen vokser til 1050g. Halvdelen koges i frisk vand i ca. 30 min og anvendes til Humus, salat eller i andre retter, den anden halvdel anvendes til rå til falafler

Hummus fra haven?

Kom Ca. 600g kogte kikærter i foodprocessoren og

Saml en buket af havens urter og lav din egen smag:

Koriander, persille, hvidløg, purløg, karse, løvstikke, citronmelisse, brøndkarse eller?

2 tsk. Salt, peber, snittet chilli

1 dl rapsolie, 1/2 dl vand



Grøn humus fra haven. Velegnet til frysning. Genbrug smørbeholdere til at fryse mad i.

Falafler (et dansk navn)

- 1 stort løg
- 3 fed hvidløg
- 1 bundt bredbladet persille
- 1 spsk spidskommen
- 1 spsk stødt koriander
- 1 chili – stykket afhænger af styrke
- 1 dl olie
- 1 tsk salt
- 1 tsk peber friskkværnet
- 1 citron
- 1 l vindrukerneolie (eller anden neutral olie) til fritering

Vegedeller 9/3/20 med selleri og panko... og marinade under

Trines vegetar delle

- 3 dl kogte ris
- 3 dl grønt stilk affald, valnødder m.v.
- 3 æg
- 1-2 dl havregryn
- Hvidløg eller andre krydderier
- Salt og peber
- I køleskab 1-2 timer
- Steges i olie

Hovedretter

Sølvbeder

Stilke koges i 20 minutter i letsaltet vand og kogevandet kasseres, da det indeholder oxalsyre. Kan stuves. Kan dampes i ovn med tomater, basilikum og ost

Dolmer

Betyder, når man pakker mad ind i blade fra vin eller kål eller spinat??

I syden bruges vinblade og i Norden bruger vi kålblade. Det kan være blade af hvidkål, savoykål eller grønkål. Men hvorfor ikke også bruge fx. Ramsløg der vil give retten en god aroma.

Bladene skal blancheres i letsaltet vand, eller mellem 2 tallerkener i en mikrobølgeovn. Bladene kan også saltes til senere brug.

Bladene rulles så med enten grønsager, ris eller hakket kød. Pakkerne lægges tæt i et fad, dækkes til og simrer færdig i ovnen ved 170. Tid afhængig af indhold.

Man kan drysse krydderurter på, eller hælde lidt syrligt æblemost

Ide: er der en rest kød, sovs og eller grønsager hakkes det groft og røres op med 1-2 æg og evt. Lidt revet osterester. Pakkes ind i blade. Evt. Bacon eller

Kåldolmer

Grønsaltning kød saltet som frisk kød ikke røget også lig letsaltet, eller sprængt

Testes

Jordskokker

Kan spises fintsnittet i rå tilstand og i omeletter

Kog 15 min. Med skræl? Ja, man kan godt spise skrællen med

Opskrift.... 1/2 kartofler, da man ikke kan optage inulin. Prutter

Opbevares bedst i jorden.... Så god mad om vinteren hvor der ikke er så meget andet i haven.

Jordskokker hører til solsikkefamilien, og det er en flot stor plante sommeren igennem.

Nogle kommer der gule blomster på

Man kan lægge jordskokker ligesom kartofler. Men man kan også bare lade dem ligge i jorden, og grave dem op når man vil. Planten breder sig, men man kan med fordel alle et bed i græsplænen, så græsslåningen begrænser dens udbredelse.

Kvan

Snaps. Smager som peberrod. The er godt. Vikingerne spiste de rå kvanblade om foråret. Masser af Kvan maj går i blomst. Forskel på Bjørneklo og Kvan

Peberrodsæblemos

Peberrodscreme

2 dl cremefraiche eller drænet tykmælk eller piskefløde

Revet peberrod efter smag salt, evt. sukke

Til tomat eller rødbedesuppe m.v.

Pizza med brændenælder

Pluk de nye skud af brændenælder i foråret, skyl dem og overhæld dem med kogende vand. Så brænder de ikke mere og kan fordeles på en pizzabund.



Kartoffelfrikadeller

1/2kg kartofler skrælles og koges og moses groft. Tilsæt 1 hakket løg, 2 skiver daggammelt brød nulres og oplødes i 2 æg, salt og peber.

Steges i olie

Vegetardeller (8/17)

3 æg, 3 brødsiver, 3 blade grønkål, 3 store kartofler, evt. 1 stk ostsalt lidt krydderier.

Blendes i foodprocessor. 3 dl grofthakket valnødder, 1 dl hakket løg kommes i

Evt. Ris eller pastarest, blomkålsrester,

11.11.20019 testet 1/2021

Vegetarfrikadeller på Foodprocessor

En bakke champigning 3 håndfulde daggammelt brød – gerne også rugbrød.

3 æg, 3 håndfulde grønt fra haven

3 dl valnødder. Hvisløg? Eller alm løg. Salt og pebe. Blendes til det har en god konsistens. Foto 9.1.2021

Grønsagstortilla 12.11.19

100 -150g grønkål, renses og findeles i foodprocessor

3/4 dl vand

1/2 dl olie

1tsk salt,

Ca. 4 dl godt mel, evt.halvt groft

1 tsk bagepulver

Æltes godt og formes i 6 kugler der lægges i køleskab. (Foto)

Rulles tyndt ud og steges i lidt olie på panden. Kan fryses.

Grønkålspesto

Masser af grønkål, citronmelisse og persille ca. 200 g, 4-5 hvidløg, 1tsk salt, køres i foodprocessoren med 1 dl valnødder og olie til det har en passende konsistens. Evt en osterest. Smages til med noget urt. Evt finthakket grønne drueagurker.

Kommes i genbrugsglas i fryseren. Kan anvendes til dip. Ymer, salatdressing m.v.

Grønkål salat

Friske grønkålblade ribbes og rives i mindre stykker. Gnides med groft salt og lidt sukker. Trækker 1 time og parat til salat med fx tern af æble og jordskok.

Grønkål, spinat og brændenælder indeholder meget klorofyl som ir grønt. De får kedelig gulgrøn farve, når den koges og når der tilsættes eddike.

Tips: skyl grønkål og rib dem i mundrette stykker. Kom 1 spsk. Salt og 2 spsk. sukker På kålen og gnid det ind i kålen. lad det trække i 10 minutter, og skyl det i vand. Nu er farven flor grøn, og er lækker i salat eller som bund på en fadret.

Tatar af grønkål

Hak

Tips: Hvis du kommer eddike(syre) i de grønne grønsager vil farven ændre sig til det brunlige. Hvis du kommer lidt natron (base) vil de grønne grønsager blive mere grønne. Omvendt er det med de røde farver. Rødkål bliver mere rød hvis der tilsættes lidt syre. (madgrundbog 2020 af Annelise Terndrup og PP fra madkamp.dk

Rødbedebøffer (skal testet igen)

300 g hakkede rå rødbeder

100 g hakkede rå kartofler

100 g hakkede gulerødder

1 hakkede løg (ca.50g)

1 hakket sylt æble 8ca.50g)

1 dl. Hakket valnødder

½ dl birkes

½ dl. Havregryn, 2 spsk. Hvedemel samt krydderier

1,5 tsk salt peber

Ælt alle ingredienser godt sammen og lad det stå og trække sammen en halv time.

Form farsen til små runde lidt høje bøffer. Steg dem ved middel varme ca. 10 min på hver side. Du skal ikke vende dem de første 10 min., så falder de let fra hinanden og pas på at de ikke får for høj varm. De bliver nemt sorte

Grønne Kartoffelboller

500g store kartofler

Ca.200 g spinat, porre eller anden grønsag

Lidt smør

2 hele æg

2-3 skiver daggammelt franskbrød

Kartofler skrubbes og skæres i skiver og andre former og koges knapt møre i saltet vand. Kan evt. Skrælles.

Snittet grønt kommes i de sidste minutter. Det kan være alle slags grønt. New Zeelandsk spinat og porrer eller hvidløg smager godt sammen. Det hele øses op i en skål og Moses let med kartoffelmoseren. æg og franskbrød terninger røres i. Smages til med salt. Formes til boller og koges i gryden og koges færdige ca. 10 min. Serveres i supper, som tilbehør til forskellige retter eller spises med en karrysovs.

Bollerne kan også steges i ovn eller på panden.

Variation: en rest kød eller lidt bacon kommes i mosen og den fyldes i et smurt fad eller en Randform Kom evt. Mere spinat i et midterlag, og dæk med revet ost.

Bages 20-30 min i ovnen ved 170

Den klumpede mos kommes. Blade af flerårskål

September kødsovs

Når mine børnebørn er på besøg, er de helt vilde med vores have vandring inden vi går i gang med aftensmaden. I september fylder jeg kurven med løg, porre, spinat, grønkål¹, stangbønner², æbler, hyben og krydderurter fra min køkkenhave. (se foto). I drivhuset er der endnu nogle små sherrytomater, som jeg vil anvende til en tomatsalat som tilhører til kødsovsen. Til de mange grøntsager anvender jeg 500g hakket oksekød. Den ekstra tid det tager at rense grøntsagerne kommer stort igen, da der i denne opskrift er mad til to dage til 3 personer. Anden dagen kommer resten af kødsovsen i pandekager³ der gratineres med ost. Denne ret spises med en god salat og et stykke brød.

Opskriften er følgende:

I min septemberhave finder jeg: (se foto)

2 mellemstore porer

1 stort løg

1 surt nedfaldsæble

to håndfuld fede stangbønner

ca. 3-5 blade grønkål

to håndfulde spinatblade

ca. 10 stk. hyben

citronmelisse

persille

Vi køber:

500g hakket oksekød

Evt. flødeost

ca. 4 ss olivenolie, ½-1 ss karry, salt, peber

Fremgangsmåde: Karryen varmes godt op med olivenolien på en stor pande, hvorefter kødet brunes heri. Imens skæres æble og løg i både. Kommes på panden sammen med de finthakkede stangbønner, den skyllede og iturevne grønkål, spinatblade og citrontimian. Øverst lægges flødeosten og der tilsættes ca. 4 dl vand. Retten koger ca. 5 minutter under låg. Omrøres og smages til med salt og peber. Inden servering pyntes der med de rensede og halverede hyben.⁴

September sovsen serveres med løse ris, pasta eller kartoffelmos samt tomatsalat med dressing og masser af frisk persille.

¹ Hvis man planter grønkål, kan man plukke blade og komme i kødsovsen næsten hele året.

² Nogle alle tiders bønner, som vokser op af en masse bambuspinde, jeg har stukket i jorden (de danner en stor kegle)

³ Færdige pandekager købes billigt i pakker med 5 styk, hvilket passer til den resterende mængde sovs. Efter at fyldet er rullet ind i pandekagerne drysses de med revet ost. Næste dag opvarmes de i ovnen til osten bliver gylden (ca. ¾ time fra kold oven til 200)

⁴ Hvis de anvendte hyben er meget modne, kan man dekorere med hele hyben. Det er enormt vitaminrigt, at spise et par hyben hverdag. Og ungerne vil elske det.

Efter nydelsen: Resten af kødsovsen rulles i pandekager, lægges i et ovnfast fad og gratineres med revet ost. – Der er en meget lækker og tidsbesparende ret til næste dag eller til fryseren.

FruGrøn's Burger menu, Masterchef 26.01.2014

Ø-sorøbollen (i bagebogen) med årstidens lokale kød og grønsager serveret med masser af broget kartoffelmos, hjemmerørt mayonnaise og et glas iskoldt hjemmefremstillet drik.

Broget kartoffelmos

Forskellige sorter af store kartofler skrubbes og skæres i skiver af forskellig tykkelse. Koges i letsaltet vand i 15 minutter, og moses let med et piskeris. Tilsæt en klat smør, lidt af kogevandet eller fløde og smag den til med finthakkede urter fra naturen. Om sommeren anvendes brændenælde, kvan, persille eller andet. Om vinteren anvendes evt. hvidløg og frosset persille. Mosen serveres fra gryden, så den er varm når den kommer på tallerkenen.

Rødbedesalat – blancheret rødbedesnitter i estragon sovs

Ca. 500 gram skrællede rå rødbeder skæres i lange strimler ca. 3 mm x 3mm. Gives et op kog i en marinade af 1 dl. kryddereddike, 1 dl ribsgele eller saft, salt og peber. Koges i ca. 5 minutter, så strimlerne er sprøde og lækre. Hvis marinaden er meget tynd inddampes den efter at rødbederne er taget op. Trækker ved stuetemperatur nogle timer, og serveres ved stuetemperatur. Rødbedesalat kan opbevares lang tid i køleskabet og kan anvendes til forskellige retter i forskellige variationer.

Råmarineret agurkesalat

Agurken skæres i tyndeskiver. Foodprocessoren gør det hurtigt og pænt. Blandes med 1 dl sukker og 1/2 tsk. salt til en lille agurk (200 g) Vendes godt og trækker 1/2 time eller 10 min hvis man har travl. Overhældes med ca 1,5 dl brun eddike trækker lidt igen. Hjemmelavet Estragon eddike giver bedre smag. Sprød og god Marinaden kan genbruges i en anden marinade til salat.

Hjemmelavet mayonnaise

1 spsk. citron

2 æggeblomme(r)

1 tsk. sennep

1 knivspids salt

1-2 dl vindrukerneolie

Kom æggeblommerne i en skål og rør dem seje med salt. Tilsæt sennep og kryddereddike eller citronsaft.

Pisk æggemassen samtidig med, at du tilsætter olie i en meget tynd stråle. Fortsæt til mayonnaisen har en passende konsistens. Ingredienserne skal have samme temperatur fra start. Smages til med finthakket citronmelisse og eller estragon fra haven.

Kød til burgeren

Om sommeren er der grillstegt rådyr fra skovende eller hakket kød fra rådyr evt. iblandet hakket oksekød, lidt fedt. Alternativt anvendes hakket oksekød fra Gallaway kvier, der har græsset på markerne omkring Sorø. Drevet af frivillige i Sorø Kodriverlaug. For at gøre den vilde bøf mere saftig tilsættes 2 spsk. havregryn, en fint snittet porre og en æggehvite pr. ½ kg kød. Det forbedrer konsistensen, og det drøjer på kødet. 4-5 bøf pr. ½ kg

Hjerter i flødesovs foto ca. 27/1/13

Hjerter er både sundt og billigt!

3 svinehjerter (ca. 1 kg) købt for 20 kr.

Rensning: skylles og blod og sener fjernes. Brug en saks og en skarp saks.

Helstegte hjerter i flødesovs: fyld masser af persille i hjerterne og sæt kødpinde i.

Krydres med salt og peber og Bruner i en stegegryde 1 dl vand tilsættes og de småsimrer et par timer. 1 stort løg snittes i grove stykker og steger med til de er møre ca. 3 timer. Tilsæt 1-2 dl piskefløde og kog sovsen lidt ind. Tilsæt evt. Jævning Og kulør

Hjerteguf 3 svinehjerter

Hjerterne renses og skæres i strimler. De strimler der er skåret af den inderste muskulatur samles og kan krydres med salt og peber og steges i smør og er møre efter et par minutter. Kan anvendes som fyld i borgerboller. Resten af strimlerne bruner i en gryde i smør. Koger 1 time tilsæt der 1 stort løg i grove tern, et æble i skiver. Evt. et runknet pigon fra jul eller en overmoden banan. Tilsæt vand, så det lige dækker. Koges en time til det er mørt. Tilsæt 1-2 dl fløde og smag sovsen til. Evt. En rest pesto. Retten kan laves til 2 dage. Stil retten udenfor.

Serveres med broget kartoffelmos

Kartoffelmos

Skær vaskede kartofler i tynde skiver. Gerne forskellige sorter og gerne den røde Raja, der er god til mos. Dækkes med vand og koges i 12 minutter, derefter stå 5 min. Hæld vandet fra og mos kartoflerne let, så der stadig er klumper. Tilsæt lidt af kogevandet og en god klat smør. Smag til med salt og krydderier. Beregn 300 g kartofler pr. Person. Mosen serveres i gryden, så den er varm også ved 2. servering
Kartoflerne kan også skrælles, men hvis maven kan tåle det er det en god ide, at spise den findelte

Kødrand med grønerter 8/4/21

En festlig ret fra gamle dage, hvor farsretter blev fremstillet med meget lidt kød. "Pres ½ kg hakket kød ned i skålen, skær et kryds og tag ¼ del op og kom mel i" og "Farsen skal røres godt så den optager meget væske, og lad den gerne hvile" i opskrifter er der anvendt samme mængde væske som kød. Dengang gjorde husmoderen det fordi kødet skulle strækkes og der skulle spares på husholdningspengene. Da kød i dag er en af de store klimasyndere kunne man forsøge at lave de gammeldags farsretter, som farseret porre, frikadeller med grønsager, farspandekage, boller i karry, forloren hare, kødboller i selleri, kålrouletter eller brunkål med fars.

Her er opskriften på en grundfars:

½kg hakket kød

2 tsk. Salt

1-2 æg eller æggehviler

Ca. 5 dl væske

Ca. 100g mel (= 2 dl)

Revet løg eller andre fintsnittede smagsgivere, fx ramsløg eller spøgsløg

Farsen kommes i en smurt randform, og bager ca. 50 minutter ved 150 grader

I hullet i midten kommes en "grønærtesovs". Spises med kogte kartofler og masser af grønerter,



Kødrand med brændenælder

Salater

Rødbedesalat – blancheret rødbedesnitter i estragon sovs

Ca. 500 gram rå rødbeder skæres i lange strimler ca. 3 mm x 3mm. Gives et op kog i en marinade af: ca.1 dl. krydderddike, ca. 1 dl ribsgele, frisk estragon, citrontimian, salt og peber. Marinaden skal dække et par cm op i gryden, og inddampes i ca. 5 minutter, så strimlerne er sprøde og lækre. Trækker ved stuetemperatur nogle timer. Tilsæt evt. råslyttet grønne peber, som er skåret i lange strimler inden servering.

Salaten serveres ikke varm og ikke kold. Denne skønne rødbedesalat kan opbevares lang tid i køleskabet og kan anvendes til forskellige retter i forskellige variationer. Lidt krydret cremefraise eller fetaost eller lidt tørret frugt eller fintsnittet hvidkål.

Hvidkålssalat

Ca. 1 kg hvidkål snittes meget fint med en kniv eller en brødkærer. Marineres lidt olivenolie, masser af citron eller krydderddike, finthakket persille, timian og salt og peber Serveres med skivet fetaost. Ved at blanchere snittet kål inden marinering bliver konsistens rigtig god og smagen af kål er mindre. En kande kogende vand hældes over den snittede kål, og trækker et par minutter. Vandet hældes fra og marinaden tilsættes

Grønkålsalat

Frisk grønkål skylles godt og hakkes fint. Marinade af olivenolie, hjemmelavet krydderddike, honning, salt, peber hældes over. Store sure æbler (madæbler fx. Belle de Boskop) skæres i fine snitter og blandes i. Salaten kan varieres med snittet abrikos/hvidløg, eller rosiner/nødder.

En variation af grønkål er at give den et opkog med æbleterninger, hvidløg og snittet løg samt lidt vineddike og salt. Serveres som garniture.

Opskrifterne er udarbejdet på baggrund af produkter, der er høstet i min egen have. Hvidkålshovedet er dog købt for 10 kr. og vejede 4,3 kilo. Der er mad til mange andre gode og billige retter i december. Hvad med kåldolmer, kål i karry eller brunkål. Det er alle retter, der med fordel kan laves som gæstemad eller til flere dage ad gangen. Hvidkålshovedet opbevares bedst udendørs i en i en overdækket kurv eller i garagen, hvis det bliver frost.

Knaldgrøn ramsløgpesto

Min studerende, Alexandra Seehusen, er også forelsket i foråret og har sendt mig en opskrift på en knaldgrøn ramsløgspesto med følgende ca.mængder:
ca. 5 store bundter ramsløg

2 dl olivenolie
2 håndfulde skyllede mandler
2 citroners saft/æblecidereddikke
1 spsk. sukker
1 spsk. salt

Der smages til og suppleres

Ramsløg vaskes godt og slynges i en salatslynge for at drive overskydende vand væk. Alt kommer i en blender/køkkenmaskine, og hakkes til det har en jævn konsistens.

Fyldes på rene glas med låg. Jeg synes det har en god holdbarhed, på flere måneder hvor det smager ens og ser ens ud. Ved dog ikke hvor længe det er sikkert?

Kan anbefales på rugbrød med andet pålæg, men også som dip til grøntsager og marinering af kød.

FruGrøn tilføjer at man også kan tilsætte andre forskellige vilde urter, såsom friske skud af mælkebøtte og brændenælde, og evt. persille

FruGrøn ramsløg og persille i marts

2-3 dl god rapsolie citronsaft eller estragoneddike 1/2 dl. 1-2' tsk salt og masser af ramsløg og persille blendes med 50'g vesterhavsost eller isterets og 1 dl valnødder. Det er meget koncentreret og tyndes inden det spises på en stor ovnbagt kartoffel, eller som dryp på cremefraiche eller yougurt

Desserten

Rabarberkage

500 g snittet rabarber kommer i et fad 2-3 cm

Drys med sukker og sæt dem i ovnen ved 160 grader i 15 min.

Imens de mørner i ovnen smuldres ca. 200g forskellige brødrester med 100g smør, 1-2 dl sukker. Brug brød og kagerester, der ellers smides ud. Fx tørre boller, endeskorper, kiks eller kager. Det giver en god struktur, hvis der også kommer rugbrød i, eller hvis man iblander fx valnødder eller andre nødder

Kommer på rabarberne, og bages i ovnen ved 180 grader 15-20 minutter eller til krummerne er helt sprøde. Serveres med flødeskum

Rabarberfromage

Melissefromage med rabarberkompot (endelig opskrift kommer)

- Ca. 500g små rabarber snittes i stykker a 2 cm, og koges med 1 dl vand og 1,5 dl sukker. 1 dl af saften bruges varm til fromagen. Kompotten jævnes evt. med lidt kartoffelmel.
- 4 bl. Husblas lægges i blød i koldt vand
- 4 æg piskes til hvidt skum med 4 spsk. Sukker

Tag husblas op af vandet og kom dem i 1 dl varme rabarbersaft, så de smelter. Hæld husblasblandingen i æggemassen i en tyndstråle samtidig med let omrøring.

- Pisk 2½ dl piskefløde og kom halvdelen i når æggemassen begynder at stivne (når man kan trække en vej gennem massen). Anrettes i portionsglas og stilles i køleskab. Pyntes med fløde, rabarberkompot og Citronmelisse

Rødgrød

Rødgrøn kage <http://www.dk-kogebogen.dk/opskrifter/visopskrift.php?id=16634>
Brombær og hindbær og fennikel boghvede

Ifølge Dansk Husmoderleksikon (1953) er rødgrød ituskårne røde frugter (jordbær, ribs, solbær, hindbær) der koges, sies og jævnes med kartoffelmel. Der findes 2 typer af rødgrød, en af blandet frugt og en af rabarber. I dag kalder både Price og Meyer en rødgrød for en frugtgrød.

1 kg bær og 3 dl vand koges i 5 minutter.

4 ss kartoffelmel røres ud i vand.

Sluk for gryden og hæld jævningen i under omrøring til rødgrøden har en jævn konsistens

Bærrene kan være hindbær alene eller hindbær og jordbær smager godt sammen. Er

De lige plukket og fine skal de ikke skylles. Brombær, ribs, solbær og stikkelsbær kan også anvendes. Men spis rødgrøden mens de er friske. Serveres med mælk og fløde

Æblesuppe - Mos med skræl

Æbler med skræl rives på det grove jern. Spises rå eller koges til mos.

Hvis man ønsker skrællerne væk kan det sies eller blendes.

Man kan også blende kvarte æbler med skræl og derefter koge æblemosen. Fordelen er, at man bevarer æblets fiber og alle de gode vitaminer og phytochemicalier der sidder lige under skrællen.

Den siede æblemos koges under omrøring til massen er lige ved at blive sej. Hældes på rengjorte glas og sættes et lunt sted tildækket med et klæde. Overfladen skal gerne tørre lidt ud. Vil man ikke bruge Atamon kan man bruge et stykke madpapir, der er dryppet i snaps. Sæt låg på. Mosen kan gemmes køligt uden sukker, og anvendes til kager m.v.

Æble pindsvin

Kvarte æbler med skræl og kernehus koges i lidt vand. Sies og sukker

Fransbrødsfritter 5/4/16 foto

Skæres i tern drys sukker på spray godt med vand vend dem. Evt. Spray eddike.

Krydderi frisk estragon, karry, ingefær

Tænd ovn 200 i 20 min vendes efter 10 min. Til rabarber æblekage

Letfrossen dessertkage

Marengsbunde:

4 æggehvider

200 g sukker

Pisk æggehviderne halvt stive. Pisk 25 sukker i og pisk dem helt stive. Vend herefter 175 g sukker i. Tegn to cirkler med ca. 22 cm diameter på en bageplade dækket med bagepapir. Fordel dejen heri og bag bundene 35-40 min. Ved 140 grader.

½ l piskefløde

2 spsk pulverkaffe

2 spsk sukker

Pisk fløden halvt stiv. Kom sukkeret og pulverkaffen i og pisk fløden netop stiv. Læg den ene marengsbund i en springform. Fordel flødeskummet over og pres den anden bund forsigtigt over.

Efter 1½ - 2 timer i fryseren er kagen letfrossen og klar til servering.

Kan laves flere dage i forvejen. Stilles i køleskab ca. 1 time før servering.

I stedet for kaffe kommes frisk afdryppet frugt i fløden

Hindbær, ribs eller revne sure æbler.

Marengstræer (foto 7. Maj 2020)

3 æggehvide 1 knsp. Salt

70g sukker

80 g flormelis

4 dr. Pebermynte essens

10 dråber grøn frugtfarve

Sukkerkrymmel

3 æggehvider piskes stive med 1 knsp. salt og pisk 70g sukker i lidt efter lidt. Pisk flormelis i sammen med pebermynte. Kom det i en sprøjteposen med stjernetyl træk en streg op ad prisens side med en tandstikdyppet i frugtfarve. Sæt den på pladen i små toppe. Bages ved 100 i 2 timer

Hindbærfromage til kage?

5 blade husblas

200g hindbær

50g flormelis

1/2 liter fløde

1/2 stang vanilje

Som fromage eller som indlæg i kage

Hindbærkage

300g smør

150g sukker

6 æggeblommer

3 tsk bagepulver

300g hvedemel

600 g friske hindbær røres sammen

6 æggehvider piskes stive og halvdelen af sukkeret piskes i . Sidste halvdel vendes i

Beignetdej 1

2 dl mel

1,25 dl vand

1/2 spsk. olie

Salt 1 æg. Evt lidt mælk.

Steg i vindrueolie

Beignetdej ok 23.04.21

2 dl mælk og 200g mel røres ned 1 tsk. salt, krydderi og en spids gær. Tilsat hjemmelavet chutney og lidt chilli. Dyp broccolibuketter eller andre grønsager i dejen og steg den i friture. Blev meget sprøde i blandet svine og andefedt.

Næste dag var de også lækre



Beignetnetdej til vilde løg og hyldeblomster 17/6/20

2 dl mel 2 test bagepulver piskes ud med 1 dl mælk og 2 æg.

Lidt salt. Evt sukker eller hyldeblomstdrik og eller chilli.

Løg og hyldeblomster dyppes i massen og steges på panden.

Bliver lidt som æbleskiver

Tempuradej

2 æggeblommer

4 dl vand, iskoldt

Ca. 200 g hvedemel

Piskes sammen, dejen må gerne være let klumpet

Dyp æbleskiver i dejen og steg den til den bliver brun

Vi druekerneolie til stegning

Blomkål i svøb i ovn. Sprøde?

Testes [https://utopia.de/ratgeber/blumenkohl-wings-ein-rezept-fuer-die-leckere-beilage-mit-](https://utopia.de/ratgeber/blumenkohl-wings-ein-rezept-fuer-die-leckere-beilage-mit-barbecuesauce/?utm_source=Interessenten&utm_campaign=0a15600136-Newsletter_Mo_20KW28&utm_medium=email&utm_term=0_af58dac727-0a15600136-263221885)

[barbecuesauce/?utm_source=Interessenten&utm_campaign=0a15600136-Newsletter_Mo_20KW28&utm_medium=email&utm_term=0_af58dac727-0a15600136-263221885](https://utopia.de/ratgeber/blumenkohl-wings-ein-rezept-fuer-die-leckere-beilage-mit-barbecuesauce/?utm_source=Interessenten&utm_campaign=0a15600136-Newsletter_Mo_20KW28&utm_medium=email&utm_term=0_af58dac727-0a15600136-263221885)

Persillepesto

2 pressede kopper persille

1 dl solsikkeolie

Ost fast ost

1 hvidløg
2-4 spsk. olivenolie

Tærtedej til rester

Bland 375g mel, 1/2 tsk. salt, 200g smør 2 spsk. vand og saml dejen og læg den på køl i. Bland grønsager, kødrester, mandler m.v. Med 2 dl hytteost, 2 æg salt peber. Dejen rulles ud i 3 mm tykkelse og beklæd en tærteform med dejen. Forlag tærtebunden ved 180 varmluftsovn i 10. Kom kød og grønsager på. Bland de flydende dele og fordel bacon tomat og ost. Bages ca. 20 minutter ved 200 i varmluftsovn

Julekugler

100g smør
3 dl havregryn
1 dl kokos
1 tsk. Vniliesukker
1,5 dl flormelis
2 spsk. vand
2 spsk. cacao
Æltes godt og formes til kugler som vendes i kokos eller krymmel

Indholdsfortegnelse

Mit fokus! - Spis på eget ansvar

Spis urter med phytochemikalier – hvordan?

Mange planter kan spises friske og i rå tilstand. Persille, dild, fennikel timian m.v.

Rå. Andre skal koges for at aromatiske smagsstoffer bliver aktiveret eller så de kan optages i kroppen. Nogle planter indeholder nogle giftstoffer, som forsvinder når de koges. Fx Lektiner i hyldebær og bønner

For at gemme de mange sunde vitaminer og sekundære næringsstoffer der er i urterne, kan de tørres, fryses eller de sunde og medicinske stoffer kan trækkes ud af planterne ved at lægge dem i vand, eddike, olie eller i alkohol. (politikkens p 290 – 296). Nogle phytochemicals udtrækkes med vand og andre med alkohol.

- Infusion (udtræk med kogende vand) Kom urterne i en si eller i en tepotte, og overhæld dem med kogende vand. Lad det trække 10 minutter og tilsæt honning og evt. citronsaft

- Dekokter (afkogning af urter, bark og bær)

- Tinkurer (udtræk i alkohol)

- Olieudtræk – gerne i sol

Kold/Varm

- Eddike

- Råsyltning

Sur eller Sur/sød

BBBR – blomst, blad, bark og rod

Lavendel

Hovedpine migræne. Smøres på tindinger eller som duftevand. Te eller bare smøre blomster og blade på arme. Holder insekter væk, er også stærkt desinficerende så det kan også smøres på ved stik og bid. Brug plantesaften eller tinkturen.

Indvortes: Tørres i solen, drikkes som te eller tinktur. Både blomst og blade indeholder aktivstoffet. Ved tinktur: Hak 300g blomst og blade og det overhældes med 1 liter Vodka eller rom. Ryst godt i 2 minutter og lad den stå mørkt i 2 uger. Sies. 1 tsk blandes med 25ml vand eller saft og tages 3x dagligt. (Pol p. 291) Godt til stik og bid, duftposer, massage hovedbund, lindre mavesmerter. Opløftende i parfumer

Brændenælde

Friske brændenælder indeholder 185 mg + 175 mg = 360mg, mens grønkål indeholder 189mg+41 mg = 230 mg og broccoli kun 32 mg¹. Klorofyl er godkendt som grønt farvestof i levnedsmidler og har E-nummer E-140. De små spæde skud i foråret er de bedste. Når de klippes af i ca. 10 cm vokser der nye skud ud, som kan høstes senere. Husk klippesaksen og handskerne, så de ikke brænder. Mine forsøg viser, at 200 små

skud vejer ca. 200 gram, så der skal mange til. Brændenælder kan nedfryses som persille og spinat. Skal forinden blancheres i 1 minut eller overhældes med kogende vand, så de ikke mere brænder. Fryses som kugler og læges i en plastpose.

Brændenældepesto

½ liter brændenælder (presset hårdt)dampes i lidt vand 1-2 minutter. Fiskes op og afkøles i koldt vand. Hakkes fint med en kniv og blandes med 2 knuste hvidløg og ca. 1 dl rapsolie. Tilsæt evt. hakkede valnødder eller solsikkerkerner. Smages til med salt og peber. Stil det i høje glas, så olien dækker og derved konserverer lidt. Kan holde sig et par uger på køl, men kan også fryses. Pestoen kan bruges som dyppelse til kartofler og grønsager, til marinader med mayonnaise eller rygeost. Kan også smøres på restebrød med en tomatskive eller lidt revet ost.

Brændenældesuppe

1 presset hvidløg og Ca. 1 liter friskklippede brændenælder skylles og blancheres 1 minut i 1 liter kogende vand. Fiskes op i koldt vand, og hakkes groft med en kniv.

Overhældes med lidt rapsolie.

2-3 store kartofler i skiver

1 stort løg i skiver

Koges 15 minutter i vandet, og moses eller blendes.

Nælderne kommes i og suppen smages til med krydderier. Tilsæt evt. mere væske/ piskefløde

Kan serveres med brødfrites med citron/salt. Ønskes en fyldigere ret, smager det godt med et pocheret æg og ristet rugbrød. Server dertil et lille glas god italiensk sauterne. Hvis suppen skal være helt grøn er det vigtigt, at der ikke noget, der indeholder syre. Hvis der tilsættes æbler, citron eller andre frugter bliver klorofylet brunligt og suppen får et kedeligt udseende.

Brændenældetærte

Dej:

200 g grahamsmel

100 g smør

½ tsk. salt

2 spsk. Vand

Fyld:

30 g smør + 1 dl vand

Ca 200 g brændenældeblade

1-2 skivede løg

2 store revne kartofler

1 æg

Oste eller kødrester i tern

1 fed presset hvidløg eller 10 hakkede ramsløg

Salt og peber, Revet Danboost

Dejen samles og stilles koldt i ½ time. Rulles derefter ud og lægges i bunden af en tærteform. Dejen trykkes lidt op ad siderne.

De skivede løg dampes møre i smør. De skyllede brændenældeblade hældes i og dampes med låg på, til bladene er blevet møre. Ægget røres med de revne kartofler,

evt. kød/osterester , hvidløg og krydderier. Alt blandes og hældes i tært bunden. Revet ost kommes over. Bages ved 200 grader i ca. 45 minutter.

Hyldebær

Hyldeblomstdrik

På nettet findes opskrifter med op til 80g citronsyre/liter vand og dertil store mængder sukker. (Politiken, Sundhedslex.dk). Der findes også flere opskrifter på uden citronsyre (Isabella, Femina og Søndagsavisen), hvilket giver en mindre frisk drik.

Når der bruges meget citronsyre skal der også tilsættes meget sukker. Flere opskrifter bruger 1 kg sukker pr. liter vand. Det svarer til at 1 glas hyldeblomstdrik indeholder 50g sukker = ½ dl Hverken syre eller sukker er godt for tænder eller krop, så her er en god gammel opskrift, som har en god syre/sukker ballanse.

Statens Husholdningsråd's opskrift på Hyldeblomstdrik fra 1978²

20 hyldeblomstskærme

20g citronsyre

2-3 citroner

500 g farin eller sukker

1 liter kogende vand

Konserveringsmiddel

De groveste stilke klippes af hyldeblomsterne. Skærmene kommes i en krukke sammen med saften af citroner, citronsyre og sukker. Kogende vand hældes over, og der røres til sukkeret er helt opløst. Konserveringsmiddel kommes i. Derefter dækkes krukken til, og indholdet trækker 1-2 dage på et køligt sted. Der røres i blandingen af og til. Drikken sies og hældes på rengjorte flasker.

Opskriften er gammel, men sund og god. Min erfaring er, at man kan

- Bruge hele citronskiver, hvis de er økologisk og ikke sprøjtede. Vil man undgå den let bitre smag kan man skrælle citronen, eller
- Bruge citronmelisse i stedet for citroner. Citronmelisse har mange gode medicinske egenskaber, og har man det i haven er der penge at spare. Drikken bliver lidt brunlig med citronmelisse.
- Bruge mange flere hyldeblomstskærme til portionen.
- Ryste skærmene for dyr og pluk ikke nogle med lus eller andet utøj.
- Skylls ikke, da smagen forsvinder.
- Lade det trække nogle flere dage i køleskabet, men der omrøres dagligt
- Tilsætte andre ingredienser, fx mynte, citronmelisse, blade af solbær, vaniljestænger, ingefær.
- Lave den tofarvet/rød saft ved at komme røde rabarber i eller hælde jordbær eller ribssaft over

Hyldeblomstsnaps

1 - Pulpen fra hyldeblomstdrikken (= det der er tilbage i sigten) overhældes med en flaske vodka. Tilsæt evt. mere citronmelisse/mynte og lad det trække et par uger ved stuetemperatur. Sies og smages evt. til med mere sukker eller citronsyre.

2 – Ca. 30-40 skærme (ca.300g), der er fri for stilk og utøj kommes i en krukke med 2 økologiske citroner i tynde skiver og ca.2 dl sukker (200g). Evt. Citronmelisse/pebermynte. Overhældes med vodka, og står ca. 2 uger ved stuetemperatur.

Sies, smages til med citronsyre og sukker, og hældes på rene flasker der er skyllet i vodka. Pulpen kan overhældes med lidt kogende vand, og giver en let alkoholisk drik.

Te af Hyldeblomster

Som et alternativ til den søde og syreholdige hyldeblomstdrik kan man drikke varm eller kold te eller af hyldeblomster. Pluk en stor skærm af hyldeblomst. Kom den i kruset og hæld kogende vand over. Lad den trække 5-6 minutter. Kom evt. citronmelisse og/eller pebermynte i som smags giver.

Frityretegte hyldeblomster

Persille

Drys hakket persille på salaten, p pastaen m.v.

Persillepesto. Se video: [dyrk sunde medicinplanter i haven](#)

Gensing.

Gammel kinesisk medicinplanter. Kinesere tygger roden, som giver energi. Mod nervøs udmattelse. Kan også spises i suppe: 1 g tørret rod pr. Portion ginsingsuppe

Impotens og for tidlig sædafgang. Dårlig søvn, vitalitet

Opkvikkende energigivende og øger sexlysten.

Kan dyrkes i dk, men kræver godt drænet jord med meget humus og sol. Alt kan spises på planten, men rødder har størst udbredelse som smagsstoffer i mad og drikkevarer. Rå i salater, Gingerbeer, syltet ingefær, ingefærshots (foto 16.02.21). Blade kan anvendes til at pakke mad ind.

Ingefær (zingiber officinalis – Roscoe 4E/5M

ca. 200g ingefær og lidt gurkemeie snittes fint og koges i 5-10 min i 1½l vand. Det gule skrælles af 2 citroner og saften presses af citronerne og gerne også 2 appelsiner. Dækkes med vand, og kommes i gryden når den har kogt. Smages til med 1-2 dl sukker og køler af. Sies og kommes på flasker. Kan holde sig et par uger i køleskab. Hældes evt. på plastflasker og kommes i fryseren.

De frasierte rester hældes over med Vodka til en urtesnaps. Trækker et par dage, og sies.

Ingefær er godt mod de fleste sygdomme, spasmer, muskelafspænding, maveonde lombago, reumatisme og mensens smerter. Mange flere (pfaf.org)

Tips: I stedet for at tilsætte konserveringsmiddel kan flydende kommes på plastflasker.

Da vand udvider sig ved frysning må flasken ikke fyldes helt op og låget skal skrues løst på indtil det er frosset helt. Ved Nedfrysning af 1 l vand bruges der ca. xxwh

--	--

Æbler er den frugt vi får flest antioxidanter og andre sekundære næringsstoffer fra. Planter gamle langelandske sorter, som passer til vores klima. Men også nyere mere resistente sorter. Revet æble spises før. Morgenmad eller før sengetid. Godt for fordøjelsen. Nye vinteræbler, Junami fra Lollesgård, april 2014

Boghvede – *Fagopyrum esculentum* 3/3

Blade kan spises som spinat rå eller kogte. Blade rige på [Rutin](#), sundt for blodkredsløb. . Sænker blodtryk og udvider blodkar, god mod gigt og hudsygdomme. Indeholder også planteøstrogener, som skulle være kræfthæmmende. Frø lægges i blød og spirer. Flavonoidet Rutin findes også i citrusfrugter, æbler, aronia, blåbær og andre bær. Opskrift FruGrøn boller

Sødkærm – leaves contain [flavonoid](#) glycosides ([myricetin](#) and [quercetin](#))

Blade indeholder fenolsyre, proanthocyanidiner, kampferol
Frø kan også spises men skal koges pga giftstof (methoxypyridinoxid som ødelægger B6)
Gode bagte. Huntræ blomme. Lignende frugter, der lugter grimt.

Snapseurter

Mjødurt -*Filipendula Ulmaria*

7-10 arter (E3/M3) blomster velduftende, søde og brugt til mjød, øl og drikke. I Sverige strøet på gulvene når der var dan, god duft - opløftet stemning. Blomster indeholder [salisylsyre](#) (1890'erne brugt i aspirin, nu mod mavelidelser, fx. reducerer for stor sekretion af mavesyre, betændelseshæmmende og kan måske også lindre ledsmerter/gigt)
Mjød snaps, som hyldeblomstsnaps..... og evt. lidt appelsin da det giver en fin farve (foto 2019)

Opskrifter på duftpuder

Opskrift på en kærlighedshovedpude:

4 dele tørrede violblomster
3 dele tørret rosenblomsterblade
1 del tonkabønner
1 del tørret violrod

Opskrift på hovedpude som bevirker ro i nerverne og får.

Hjernen til at falde til ro:
2 dele tørret pebermynte
2 dele tørret ægte kanel
1 del skovmærke (Garland, P. 229)

Lægebaldrian – langelandske historier

Urter mod insekter (Garland p.222)

- Spisekammer – mod myrer – strø mynter og vild merian på hylderne
- Brug tørrede brændenælder til indpakning af frugt, rodfrugter og ost .
Har konserverende egenskaber

- Linnedskab: Lavendel, ambra. Vinrude, rosemarin, skovmærker
Urter til vask og polerine

Afrodisika planter

<http://www.vitaviva-info.com/da/content/view/full/1197>

Udtrykket afrodisiaka er afledt af Afrodite, som er navnet på den græske gudinde for skønhed, frugtbarhed, kærlighed og begær. Planter der giver øget sexlyst hos mænd og kvinder og bedre rejsning hos mænd. Meget gammelt kinesisk middel.

Elskovsmidlerne - eller afrosiaka - kan inddeles i tre typer, libido-fremmere, som øger vores sexlyst, potensmidler, som hjælper til det fysiske og rus- og nydelsesmidler, som giver en større seksuel oplevelse” Jens Soelberg ³ Blandt danske elskovsmidler nævner Jens Soelberg de fredede danske orkideer, gøgeurter - orchis betyder i øvrigt testikler - og østers.

Alrune, pigæble, kanel, havre, Gingo Biloba, , gensing, og ikke mindst bispehat
Virker på både kvinder og mænd, og kan købes som piller.

Litteratur og link

Garland, Sarah (1979) ”Gyldendals store urte- og krydderibog” p. 229

Spiselige blomster <http://www.eattheweeds.com/edible-cultivated-flowers/http://www.eattheweeds.com/edible-cultivated-flowers/>

Helsenyt: Moderne viden om kosten i kampen om kræften -

<http://helsenyt.com/frame.cfm/cms/id=4986/sprog=1/grp=8/menu=12/>

Sådan gør du stegt mad sundere:

[https://www.consumerreports.org/health/nutrition-healthy-eating/how-to-make-fried-foods-healthier-](https://www.consumerreports.org/health/nutrition-healthy-eating/how-to-make-fried-foods-healthier-a3696865068/?EXTKEY=NF51NCE1&utm_source=acxiom&utm_medium=email&utm_campaign=20250104_nsltr_food&utm_nsltr=food&utm_segment=nbp)

[a3696865068/?EXTKEY=NF51NCE1&utm_source=acxiom&utm_medium=email&utm_campaign=20250104_nsltr_food&utm_nsltr=food&utm_segment=nbp](https://www.consumerreports.org/health/nutrition-healthy-eating/how-to-make-fried-foods-healthier-a3696865068/?EXTKEY=NF51NCE1&utm_source=acxiom&utm_medium=email&utm_campaign=20250104_nsltr_food&utm_nsltr=food&utm_segment=nbp)