

## Ätliga ogräs-laga gott med ogräs från natur & trädgård

### Recept & tips!

Recept & tips nedan av Ingrid Kennborn

#### Kirskålspesto

1 dl valnötter, 1 dl cashewnötter och 1 vitlöksklyfta mixas grovt. 1 liter kirskål, mängd: lätt tillplattade i kärlet, sköljes och blandas med nöterna och mixas. Salt och 50 g ost (herrgård) mixa ihop ytterligare. Häll i ½ - 1 dl rapsolja från Bohuslän eller Dalsland. Mixa klart, inte för länge, håll koll på konsistensen. Gör pesto även på andra örter. Maskrosor är säkert gott.

#### Sallad på örter från trädgården

Plocka ½ - 1 liter späda nate/våtarv, kirskål, målla, ängssyra, plister, daggkåpa, maskros m.m. Skölj och hacka grovt. Blanda lika delar olja och äppelcidervinäger (ca ½ dl) och krydda med citronpeppar och citron (ska bara ge lite väta). Blanda allt och låt dra några min. Servera!  
Om du inte får ihop mer än några dl av örterna, hacka och blanda dessa med tomat/gurka i bitar.

#### Vokade primörer 4 port

Grönsaker och örter; blast (späd) och rot från morot, palsternacka, rödbeta, ärtor, purjolök, lök, gurka, kirskål, våtarv, målla, ängssyra -vad du kan hitta av ätliga örter. Det behövs ca 1-1½ l blad eftersom det krymper vid kokning i sin egen vätska. Lägg i de kraftigare grönsakerna först. Fräs i rapsolja/olja i bred kastrull/stekpanna på medelvärme. Lägg på lock - det gröna smälter samman i sin egen vätska. Känn efter när det känns färdigt. Krydda med salt, ev. saften från en citron, apelsinjuice, citronpeppar. Blanda gärna i någon msk crème fraiche för att binda samman. Gott till fisk och köttretter.

#### Marmelad på Ängssyra

1 l blad av ängssyra  
1/3 dl vatten  
4 msk socker  
Skölj bladen, hacka grovt och förväll i vattnet, tillsatt efter en stund socker och smaka av. Låt det mesta av vattnet koka in. Bladen ändrar färg och smälter samman.

Recept av Ingrid Kennborn efter tips ur boken *Nyttans växter* av Kerstin Ljunqvist, Dals Rostock

## Ätliga ogräs

### -laga gott med ogräs från natur & trädgård

### Recept & tips!

#### Sammanställt av Ingrid Kennborn

till Bohusläns Hembygdsförbunds aktiviteter på tema  
Mat – igår, idag och imorgon under Hembygdens år



