

NATURENS SKAFFERI – FLERA OLIKA RECEPT

Äppeldricka



Det här behövs

- Äpplen
- Hett vatten
- Socker

Gör så här

1. Plocka äpplen tillsammans, ta med hemifrån eller handla i affären.
2. Krossa några äpplen och slå hett vatten över. Låt stå svalt och dra två dagar.
3. Sila äppeldrickan.
4. Tillsätt socker efter tycke och smak.
5. Smaka

Det går bra att göra lingondricka på samma enkla sätt.

Sylt



Det här behövs

- Stormkök
- Vatten
- Socker
- Bär som ni hittar

Gör så här

1. Gå ut i en skog på sensommaren. Ta med stormkök, vatten och socker ut i skogen. Har ni inte tillgång till ett stormkök kan sylten kokas hemma.
Strax efter skolstart finns det fortfarande blåbär kvar i skogen och lite senare kommer lingon och björnbär (i vissa delar av Sverige). Kanske kan ni även hitta hallon i skogen.
2. Koka bär, socker och lite vatten. Skumma av och koka tills sylten får önskad konsistens.
3. Låt svalna och smaka. Blir det en god sylt?

Vilka djur äter bären? Leta efter spillning där bären syns.

Nässelsoppa



Det här behövs

- Sax
- Handskar
- Två kastruller
- 2 liter nyplockade (inte alltför grova) nässlor
- 1 hackad gul lök
- 1 matsked smör
- 1 liter vatten
- 1-2 buljongtärningar
- 2 matskedar vetemjöl
- 1 dl grädde

Gör så här

1. Plocka tillsammans med eleverna späda blad av brännässlor på våren. Klipp av dem med sax. Använd handskar så att ni inte bränner er på nässlorna.
2. Skölj nässlorna och koka dem i vattnet tills de blir mjuka.
3. Häll av spadet.
4. Fräs löken i smöret på botten av en annan kastrull.
5. Lägg i nässlor, vatten och buljongtärningar.
6. Låt koka i fem minuter och red med mjöl och häll i grädden.
7. Koka samtidigt ägg i den första kastrullen.
8. Servera soppan med kokta ägghalvor i och och ett gott bröd till.

Nyponsoppa



Det här behövs

- 1 liter färska nypon som ni plockar
- 2 liter vatten
- 1-2 deciliter socker
- 2 matskedar potatismjöl
- Kastrull
- Eventuellt köksassistent

Gör så här

1. Gå ut och plocka nypon tillsammans med eleverna på hösten.
2. Ta bort skaft och blomfäste. Dela sedan nyponen och peta ur alla kärnorna med en liten tesked.
3. Skölj nyponen och lägg i en kastrull med vatten som precis täcker nyponen.
4. Koka dem mjuka.
5. Skumma av väl.
6. Passera (mosa) nyponen i en köksassistent eller för hand.
7. Tillsätt resten av vattnet.
8. Tillsätt socker efter tycke och smak.
9. Rör ut potatismjöl i några matskedar kallt vatten och håll i nyponsoppan.
10. Låt soppan koka upp hastigt.
11. Låt svalna något innan ni smakar.

Servera gärna soppan med en klick grädde eller med mandelbiskvier.

Sallad på ätbara blad



Det här behövs

- Olika blad och örter som växer i naturen

Tips på ätbara växter efter säsong finns det på skogsskafferiet.se. Några exempel är: svinmålla, maskros, björklöv, harsyra, granskott och almfrön. Plocka inte några växter ni är osäkra på!

Gör så här

1. Gå ut och plocka olika ätliga blad i naturen tillsammans med eleverna
2. Låt eleverna smaka på de olika bladen och fråga om de smakar olika.
3. Lägg ihop till en sallad.
4. Servera bladen som en sallad vid sidan av en varmrätt eller som pålägg på ett gott bröd.

Örtte 	
Det här behövs	Gör så här
• Stormkök (om ni har tillgång till det) • Vatten • Sil eller filter • Genomskinliga glas om ni vill titta på färgen. • Olika blad och örter som växer i naturen Tips på ätbara växter efter säsong finns det på skogsskafferiet.se. Några exempel är: daggekåpa, blåbär, gran- och tallskott, hallon- och smultronblad. Plocka inte några växter ni är osäkra på!	1. Gå ut och plocka olika ätliga blad i naturen tillsammans med eleverna. 2. Koka upp bladen var för sig med vatten. Koka i några minuter och låt sedan teet dra några minuter till. 3. Sila sedan genom en sil eller ett filter, gärna ner i genomskinliga glas. 4. Smaka och betygsätt smaken och färgen på en skala 1-5.