

INVENTERING AV ÄTLIGA VÄXTER TIVOLIT 2



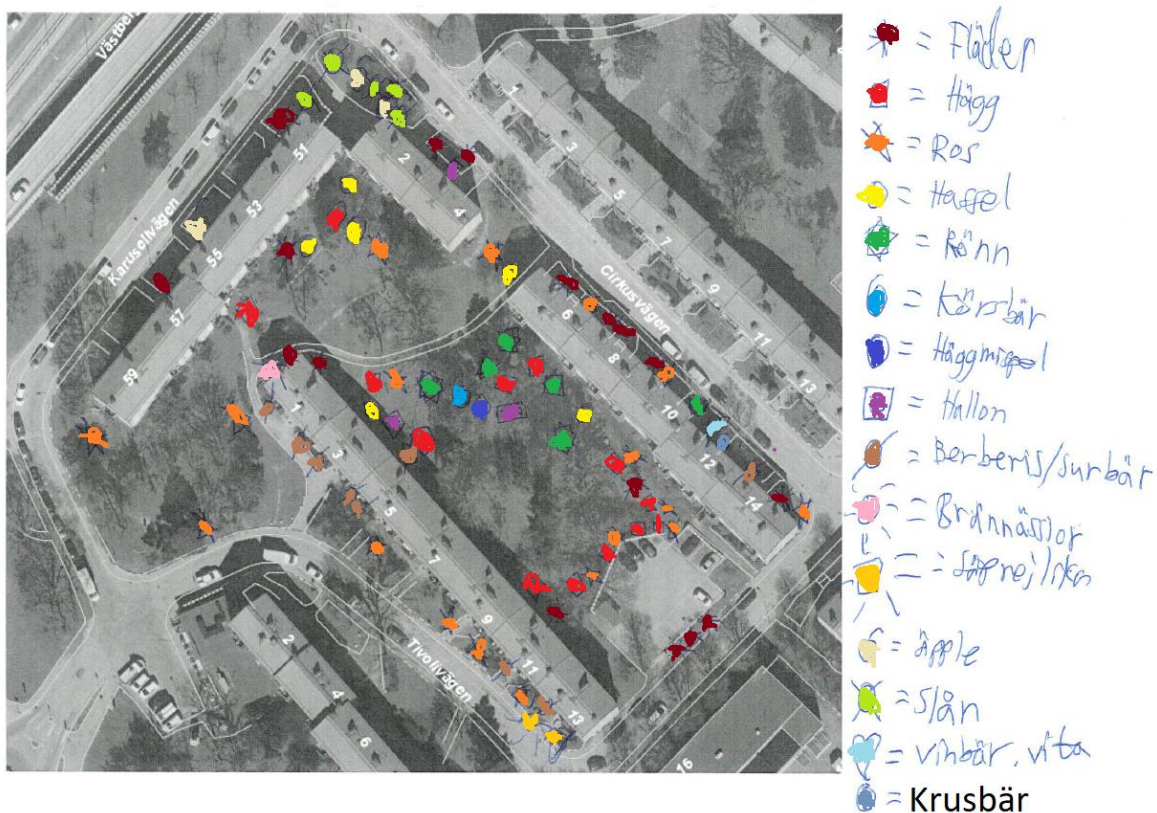
Vi på Peab värnar om mångfald, miljö, människa och våra växter. Att få vara med och sprida kunskap och inspiration är vi otroligt stolta och glada för.

Vår trädgårdsmästare Love Sosa har inventerat växterna hos er, fotat era exemplar av arten och skrivit ihop lite olika recept för att skapa inspiration och förhoppningsvis bidrar det till en nyfikenhet kring växterna runt omkring oss.

Ett tips är att alltid ha en flora tillhands när ni är ute i naturen, det är ett bra sätt att lära sig mer om växterna men även att växten ni söker verkligen är växten ni har framför er.

Lycka till och välkommen till nya kulinariska äventyr!

Karta över Brf Tivolit 2.





Fläder *Sambucus nigra*. Förväxlings växter. Sommarfläder *Sambucus ebulus* och druvfläder *Sambucus racemosa*.

Ätliga delar: Blommor och bären.

Recept på, Fläderblomssaft

30 fläderblommor

1 ekologisk citron

3 ekologiska lime

1,5 liter vatten

1 kg strösocker.

30 g citronsyra.

1. Skölj blommorna väl i kallt vatten. Godast blir det om det är så få gröna kvistar med som möjligt och mestadels själva blommorna kvar. Lägg dem i en kastrull/kruka som är liten nog att få plats i kylskåpet.
2. Skölj och skala eller riv skalet av de ekologiska citrusfrukterna (varför det bör vara ekologiska är för att de konventionellt framtagna frukterna ofta har bekämpningsmedel på sitt skal. Ju mindre av vitan som följer med på skalen desto godare blir det, den fruktiga smaken sitter på de färgglada delarna av skalet. Lägg skalet tillsammans med blommorna.
3. Tillsätt sockret och citronsyran i kastrullen/krukan.
4. Fyll på med kokande vatten och rör om väl tills sockret har löst ut sig. Blommorna kommer att bli bruna när de blir varma. Det är så de ska bli.
5. Sätt på ett lock när den har svalnat och ställ in den i kylen i mellan 3–5 dygn (längden avgör styrkan på saften).
6. Sista steget är att sila bort fläderblommorna och tappa upp saften i rena flaskor eller frysa in. Saften är nu redo att avnjutas.



Hägg *Prunus padus*

Ätliga delar: Blommorna

Smaken är lite lik fläderblomssaft men drar mer åt bittermandel och marsipan. Tips är att byta ut sockerlagen i en gin och tonic med häggblomssaft för att få en fantastisk smak. Annars kan man använda det till sorbet eller gelé.

Recept på Häggblomssaft:

100 st. häggblomsklasar (ju mindre kvistar och annat än blommor, desto godare bör det bli).

2 ekologiska citronen (ekologiska för skalet ska användas).

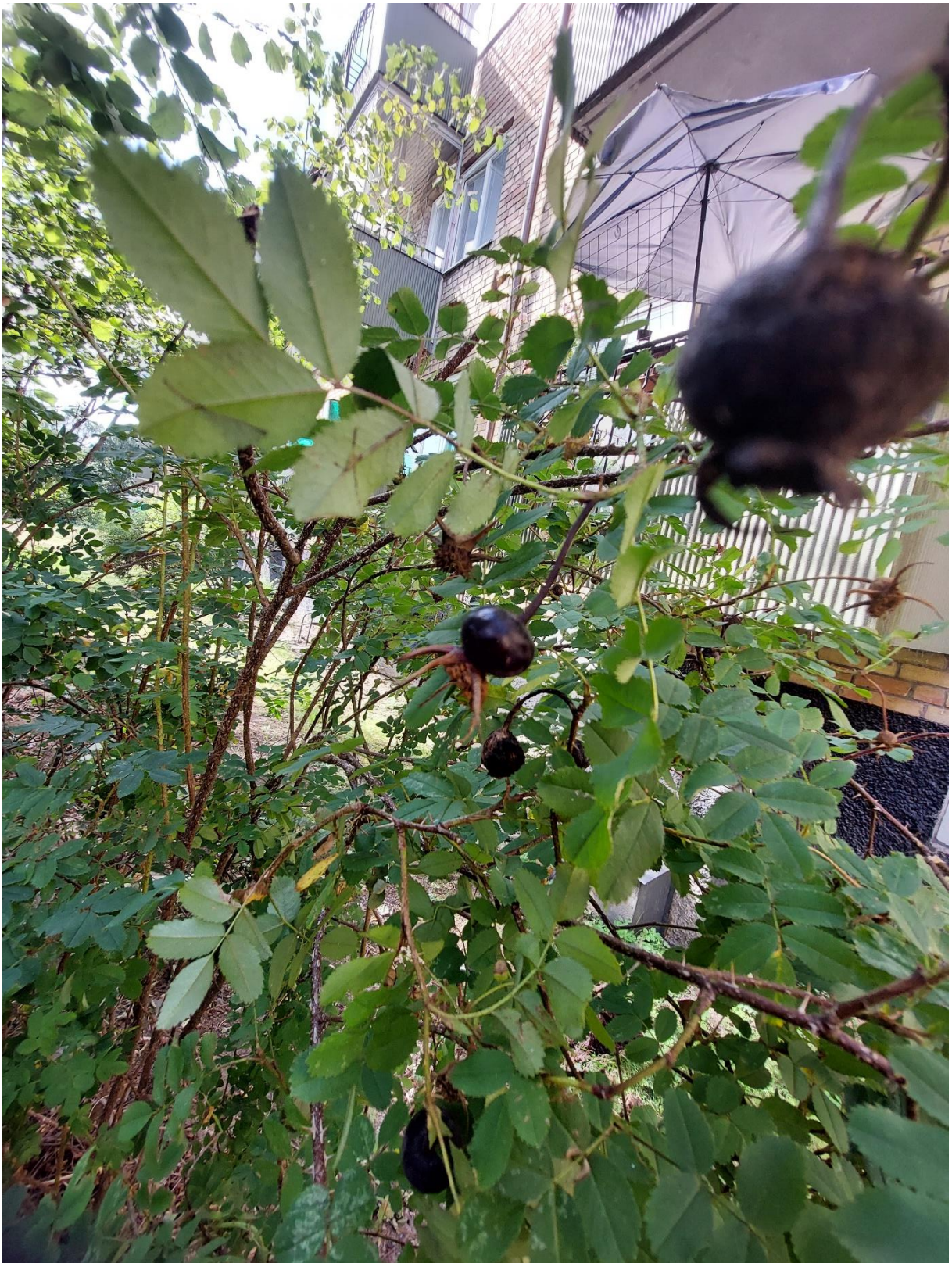
1 ekologisk lime (ekologisk för skalet ska användas).

2 kg strösocker

50 g citronsyra.

2 liter vatten.

1. Skölj Häggbloms klasarna och ta bort så mycket som möjligt av Häggbloms klasarna som inte är blommor. Lägg de i en finmaskig sil och skölj gärna av igen för att få bort avvikande material, om det låter sig göras. Lägg i en metalbunke eller kastrull (den kommer att stå i kylan sedan så välj passande storlek).
2. Tvätta och skala eller riv av det gula på citronen och det gröna på limen. Undvik det vita skiktet då det drar ner smaken. Potatisskalare, osthylen och rivjärn är bra för att ta av skalet. Om potatisskalare eller osthylen använts, finhacka gärna skalet också. Lägg skalen i kastrullen eller bunken. Pressa ner fruktsaften i blandningen.
3. Lägg i 2 kg strösocker samt citronsyran i bunken.
4. Häll på 2 liter kokande vatten i bunken kastrullen och rör om tills sockret har löst upp sig. Lägg på ett lock (om kastrull) eller plastfolie (om bunke). Låt det svalna lite innan plastfolien läggs på om du väljer det.
5. Låt behållaren svalna, lägg sedan in den i kylskåpet för att stå och dra 4 till 5 dygn. Rör gärna om en gång per dag.
6. Sila av saften och fyll upp i flaska eller frys in i kuber.
7. Häll upp och blanda ut med vatten till önskad styrka.



Ros *Rosa* sp.

Ätliga delar: Nyponen

Recept på Nyponsoppa:

8 dl färska nypon eller 5 dl torkade nypon.

1,5 liter vatten.

1,3 dl strösocker.

1,5 matskedar potatismjöl.

1. Ta bort bladfästet (den gröna bladmassan vid änden av nyponet). Skölj nyponen väl. Hacka dem för hand eller mixa gärna med en stavmixer eller matberedare. Jag tycker de blir godast om de är väl finfördelade.

2. Lägg nyponen i en kastrull tillsammans med vattnet och koka upp. Låt koka i ca 20 minuter. Finfördela nyponen igen med en potatisstöt, matberedare eller mixerstav om du inte är nöjd med storleken på bitarna.

3. Sila nyponen genom en silduk, sil eller durkslag. I nästa steg mäts 1,5 liters nyponsoppa mot 2 dl strösocker.

4. Gör en redning av potatismjöl och vatten, 4 matskedar potatismjöl till 0,5 dl vatten. Värm nyponsoppan under omrörning och blanda i redningen tills önskad tjocklek har uppnåtts. Låt den inte börja koka i det här skedet. Låt den svalna och sedan är den redo att avnjutas.

Tips. Om du väljer att använda svarta nypon av Pimpinellros *Rosa spinnossima* så får nyponsoppan en djup mörklila till blå färg. *Rosa spinnossima* är rosen på bilden.



Hassel *Corylus avellana*

Ätliga delar: nötterna.

Recept på torkade hasselnötter

1. Plocka hasselnötterna från busken när ni märker att busken har börjat släppa några nötter. De andra bör då vara färdiga för skörd och risken att de ska börja bli ätna på av andra organismer är mindre.
2. Lägg de plockade nötterna i ett vattenbad. Om de är dugliga är de tunga och sjunker till botten. Om de flyter så har larver ätit upp innanmätet och det är troligen tomma lätta skal som guppar vid ytan. Kasta de nötter som flyter.
3. Lägg de nötter som är kvar på tidningspapper att torka. De ska stå torrt, mörkt och svalt, inte den lättaste kombinationen att uppnå, men se till att nötterna är helt torra från vattenbadet innan de ställs undan så förbättras chanserna att det blir rätt förutsättningar för lyckad torkning. Det tar ofta 4 till 6 veckor för att få torkningen av nötterna ska vara klar.
4. Knäck dem och ät efter 4 till 6 veckor. Proteinrikt och bildar tillsammans med sädesslag fullvärdigt protein.



Rönn *Sorbus aucuparia*

Ätliga delar: Bären.

Recept på rönnbärssaft, Obs, beskt men gott!

Jag tycker att rönnbärs saft är gott men det jag brukar göra för egen del är utan socker så det håller kortare tid och beskheten liknar lite den av grapefruit. Jag bifogar här ett recept med tillsatt socker.

1. Skörda bären när de har en fin färg. Ta bort så mycket pinnar och blad som ni vill. Förbättrar smaken om det bara är bär. Skölj.
2. (frivilligt) Lägg bären i en påse i frysen några timmar om ni vill ha en sötare smak. Kylan gör att sockerhalten ökar i bären när fibrer omvandlas till snabba kolhydrater. Personligen tycker jag om den beska smaken så jag avstår ofta det här momentet.
3. Lägg bären i en kastrull och koka till de har mjuknat. Det kan ta mellan 25- 45 minuter. Mixa gärna massan med en mixerstav eller en matberedare. Ju finare bitarna blir desto bättre.
4. När bären har mjuknat och finfördelats så sätt på ett lock på kastrullen och låt den svalna i sin egen takt i ca 2-3 timmar.
5. Sila rönnbären genom en saftsil, silduk eller durkslag med en kökshandduk i. Pressa massan genom duken om det behövs.
6. Mät upp saften och tillsätt hälften socker till rönnbärsjuice (eller avstå om du gillar det beskt, hållbarheten minskar dock då). Koka saften med sockret i 10 minuter, rör om och skumma väl för att få bort svärnedbrytbara kolhydrater.
7. Kyl gärna ner kastrullen snabbt genom att lägga det i ett vattenbad med kallt vatten för att minska risken för mikrobildning.
8. Fyll på den kalla saften i flaskor för förvaring eller frys in i iskubsformer t.ex.



Körnbär *Prunus avium*.

Ätliga delar: Bären.

Recept på körsbärsarmelad:

Sterilisera burkarna i ugnen innan användning så håller armeladen längre. Ställ ugnen på 100 grader och låt burkarna och locken vara i ugnen i ungefär 10 minuter.

1. Skölj bären och rensa dem sedan. Lägg fruktköttet i en kastrull tillsammans med syltsocker. Socker och fruktmängden regleras efter smak och tycke, men 1 del frukt och $\frac{1}{2}$ sylt socker är vanligast. (För sött för mig dock). Att minska mängden syltsocker minskar hållbarheten på armeladen.
2. Koka massan i ca 5 minuter. Rör ut sockret ordentligt. Skumma av svårnedbrytbar kolhydrater vid behov.
3. Häll upp armeladen i burkarna och förslut väl. Ställ gärna burkarna upp och ner när dem svalnar för att minska möjligheten att luft kommer in. Förvara i skafferi sedan.
4. Öppnad armeladburk har släppt in syre och nedbrytning har börjat. För att förlänga hållbarheten på armeladen så förvaras den bäst i kylan.



Häggmispel *Amelanchier* sp.

Ätliga delar: Bären.

Häggmispel är en delikatess enligt mig som använts för sällan. Bären är väldigt goda att äta som dem är, men jag kan tänka mig att de fungerar väl tillsammans med fil och müsli, i pajer, som sylt och som saft.

Recept på häggmispelsylt

500 g häggmispelbär, sköljda och med så få bitar som inte är fruktkött kvar.
200 g syltsocker.

1. Tvätta bären. Lägg dem i en kastrull.
2. Lägg fruktköttet i en kastrull tillsammans med syltsocker. Skumma av svårnedbrytbar kolhydrater vid behov.
3. Sjud på svag värme tills bären kokat sönder.
4. Häll upp i sterila behållare och förvara i kylan, alternativt häll upp på kall vaniljglass och ät som efterrätt.



Hallon *Rubus idaeus*

Ätliga delar, hela ovanjordiska delen men framförallt bären.

Recept på hallon och rödbetssallad.

Hallon

Rödbetor

Torkad eller färsk mynta.

1. Skala rödbetor och riv dem fint mot ett rivjärn.
2. Lägg på hallon på de rivna, okokta rödbetorna (fungerar bra med frusna hallon om färska inte finns).
3. Krydda med torkad eller färsk mynta.
4. Blanda. Hallonen kommer att krossas och vätskan kommer att komma ut. Svårt att beskriva smaken på salladen, men den är väldigt fräsch.



Berberis/surtorn/surbär *Berberis thunbergii*, *Berberis vulgaris*.

Ätliga delar: Bären.

Berberis bären är fullt ätliga men att plocka dem är en smärtsam process. Jag gillar berberisris men äter det sällan då det tar lång tid att samla tillräckligt för att det ska vara värt det. Möjligen går de att få loss lättare med de bärplockare som användes till lingon. Om man inte har en bärplockare men en bra pincett och en hälsosam nivå av envishet och galenskap, så kan man som jag plocka dem för hand och plocka bort tagarna från huden sedan och tillaga berberisris.

Recept på berberisris:

1. Koka valfritt ris tills det är klart, jag brukar använda basmatiris. Låt riset rinna av och lägg tillbaka i kastrullen.
2. Tvätta berberisen och lägg lite smör eller olja i en stekpanna. Värm kryddor som du gillar, jag brukar använda curry, spiskummin och krossade kardemummafrön som värms upp försiktigt på låg värme så att smakerna kommer ut i oljan/smöret. Saffran kan även användas.
3. Stek sedan berberis på lågvärme i den smaksatta oljan tills de blir glansiga.
4. Blanda riset med oljan, berberisen och tillsätt gärna pistagenötter.



Brännässlor *Urtica dioica*

Ätliga delar, främst unga blad men alla ovanjordiska delar är ätliga. Plocka den unga, när de kommer på våren. Senare på året är det inte goda längre, enligt mig det vill säga.

Brännässlor, min mormors högt prisade växt! Väldigt rik på C-vitamin och har genom historien använts som föda på våren när skafferierna och förråden va tomma. Brännässlor har också använts för att göra tyger.

Recept på Brännässelsoppa:

2 liter unga nässelblad.

0,8 liter vatten.

1 grönsaksbuljong tärning.

(0,5 dl vitt vin, kan uteslutas men jag tycker det är gott till.).

2 Potatisar

1 purjolök

Salt och peppar (vitpeppar föredrar jag).

Ägg

Smör

Grädde.

1. Hacka grönsaker och nässelblad.

2. Lägg i en gryta. Fyll på med vatten, koka ihop allt,

3. Mixa sedan i matberedare eller med stavmixer.

4. Red av soppan med smör och grädde efter smak. Servera gärna med kokta och delade ägg.

Tips.

Om du vill prova att verka lite häftig kan du ta ett brännässelblad på undersidan av bladet, ta bort det från växten och sedan rulla ovansidan av bladet mot sig själv. Giftkapslarna som ger den brännande känslan sitter på ovansidan av bladet och krossas då mot sig själv när du gnider dem fram och tillbaka. Efter det kan du stoppa bladet i munnen och äta den som den är utan att bränna dig.

Jag rekommenderar att prova utan publik först, då brister i utförandet kanske inte ger det eftersträvade resultatet.



Såpnejlika *Saponaria officinalis*.

Användbara delar, hela växten men saponinet finns mest koncentrerat i jordstammen och roten.

Innehåller ca 5% saponin. Saponiner är en grupp glykosider som lösta i vatten löddrar.

När såpnejlika läggs i vatten kommer ett skum bildas som kan användas för rengöring, schampo och tvättmedel.

Det finns lite olika sätt att göra schampo av såpnejlika, här är ett recept:

2 matskedar såpnejlikerot, finhakad eller en handfull blad, stänglar och blommor (saponiner finns i hela växten men mest i roten).

1 näve örter/blommor (valfritt efter vilken doft som användaren gillar).

6 dl vatten.

1. Lägg såpnejlika samt de örter vars doft eftersträvas i en kastrull.
2. Häll över 6 dl kokande vatten. Rör om.
3. Låt svalna i minst 30 minuter, men längre kan vara positivt.
4. (Valfritt) tillsätt lite syra för att sänka pH:t. Vårt naturliga pH ligger mellan 4,5-5,5 och ett schampo rekommenderas ha pH mellan 4-7 pH. Ättika eller äppelcidervinäger brukar rekommenderas.
5. När vattnet har svalnat och du är nöjd med tiden växterna har fått stå och dra, sila champot genom en silduk eller kökshandduk. Häll upp i en steril behållare. Hållbarhet minst en vecka.
6. Använd champot. Ca 1 halv kopp uppskattas räcka, men använd den mängd som du känner dig bekväm med.

Obs! Även fast det här är en naturprodukt betyder det inte att den är utan risker. Även om såpnejlika inte är vanligt att vara allergiskt mot så ska behandling avbrytas om negativa symptom uppstår. Medicin och skönhetsprodukter kommer ofta från djur och växtriket, bara för att vi gör produkten själv betyder det inte att riskerna för negativa effekter försvinner för det.



Äpple *Malus domestica*

Användbara delar: I huvudsak frukterna.

Recept på Äppelsmulpaj.

Pajdeg:

125 g smör (öka eller sänk efter tycke)
2dl dinkel eller vetemjöl
1 dl havregryn
1,5 dl strösocker. (öka eller sänk efter tycke)
1 kryddmått salt (öka eller sänk efter tycke).

Fyllning:

800 gram äpplen (öka eller sänk efter tycke).
1 tesked kanel.
2 teskedar strösocker.

1. Dela smöret i mindre bitar om du vill, annars lägg alla pajdegens ingredienser i en bunke och knåda tills det har blandats ut väl.
2. Smörj en ugnssäker form. Insidan på smörpapperet brukar vara bra för att inte använda onödigt mycket smör.
3. Skölj och dela äpplena i tunna båtliknande former och ta bort kärnorna och de hårda delarna i mitten runt fröna. Blanda äpplena med kanel och socker. Lägg ut dem i ett mönster som du trivs med i den smörade formen.
4. Strö ut smuldegen ovanpå äpplena. Nu är den färdig att gräddas i ugnen. Värm upp ugnen till 225 grader och grädda pajen i mellan 20 till 25 minuter.
5. Klart! Fundera på om den är som du ville ha den. Mer smör? Mindre socker? Det här är bara en grund som bäst bör anpassas för att passa din smak!



Słan *Prunus spinosa*

Ätliga delar, frukterna.

Frukterna innehåller mycket garvsyra innan de har fått utsättas av kyla. Vanligtvis rekommenderas det att bären utsätts för några frostnätter innan man äter dem för att mängden garvsyra ska minskas. Ett annat sätt kan vara att plocka bären innan dess och lägga dem i frysen innan användning för att uppnå samma resultat. Äts bären utan att de ha fått en frostknäpp ger det en viss förlamande känsla på tungan, vilket har en viss humor i sig själv också, men gör det svårt att äta större mängder bär i följd.

Recept på Slånbärsbrännvin.

1. Plocka slånbär, skölj dem. Lägg dem i en påse som får ligga i frysen över natten.
2. Ta ut påsen med bär när du är redo att smaksätta brännvinet, vodkan eller annan okryddad sprit. Låt gärna tina så att det inte blir så vattnigt i spriten.
3. Lägg bären i en tom flaska eller glasburk med lock och fyll på med sprit så att det täcker bären. Förslut behållaren och ställ in i kylen i minst en vecka. Vänd behållaren, skaka eller på annat sätt se till att innehållet rörs om då och då under tiden.
4. Ta ut behållaren i kylen efter minst en vecka och sila vätskan till en flaska. Bären har nu gjort sitt och det är den silade röda vätskan som vi vill spara.
5. Smaka essensen och prova att blanda ut dem med önskad mängd ren sprit tills du är nöjd med smaken.



Vita vinbär *Ribes rubrum* 'White Grape'

Ätliga delar: Bären och bladen

Recept på vinbärsmarmelad.

500 g vitavnbär (ca 1 liter).

0,5 dl vatten.

Skalet av 1 ekologisk citron.

4 cm färsk ingefära.

3,5 dl socker.

1. Diska och sterilisera vid behov behållare för marmeladen.
2. Putsa och skölj vinbären så att så lite som möjligt förutom själva bären följer med.
3. Skölj citronen och skala eller riv av skalet. Ta bara den gula biten och försök att få med så lite som möjligt, helst inget, av den vita biten på skalet.
4. Skala 4 cm ingefära och dela upp dem i 3 delar.
5. Lägg vinbären, citronskalen, vattnet och ingefäran i en kastrull. Koka i 10 minuter på medelvärme. Skumma av och tillsätt sockret. Koka sedan ytterligare 15 minuter på medeltemperatur och skumma av allt eftersom.
6. Plocka upp ingefärsbitarna och häll upp marmeladen i rena behållare. Förvaras i kylan.



Krusbär *Ribes uva-crispa*.

Ätliga delar: Bären och bladen

Recept på Krusbärskräm.

5 dl krusbär, snoppade och tvättade.

4 dl vatten.

2 dl socker (kan ta mer eller mindre efter tycke och smak. Prova dig fram tills du är nöjd).

3 matskedar potatismjöl.

1. Koka ihop bär, vatten (3 dl) och socker. Smaka av så att du är nöjd med smaken. Tillsätt mer vatten eller socker om du vill ändra smak och konsistens.

2. Sänk temperaturen och låt koka bären till de har spruckit men ej blivit mosade av kokningen.

3. Blanda 1 dl kallt vatten med potatismjöl (kan uteslutas, beror på vilken konsistens man vill ha).

4. Häll på potatismjöl redningen i krämen tills du uppnått den konsistens som du vill ha (kan uteslutas).

5. Avnjut. Vanligt äts den med mjölk till men jag föredrar den som den är eller med vaniljglass.