

OPPSKRIFTER



Vill
nis

| | |
|--|--------------|
| Grønne boller med rørte tyttebær | s. 3 |
| Brenneslepakora | s. 4 |
| Steinsopprømme | s. 5 |
| Epler bakt på glør med svarthyllkesam | s. 6 |
| Fritert hylleblomst | s. 7 |
| Tunbalderbrå, bringebær og rømme | s. 8 |
| Strozzapreti med groblad og Gammel-Erik | S. 9 |
| Vill salat med svarthylleddik | s. 10 |
| Fisk i papir med ville urter | s. 11 |
| Skvallerkållasagne | s. 12 |
| Fiskesaus av engsyre | s. 13 |
| Vassarvepesto | s. 14 |
| Jåamoe med fløte | s. 15 |
| Ryllikrømme | s. 16 |
| Vaniljeis med mandelsmak | |
| -is med rogneskudd og mjødurtblomster | s. 17 |
| Bjørkesalt | s. 18 |
| Stekte løver med løvetannsirup | s. 19 |
| Løvetannsirup | s. 20 |
| Søtsyltede granskudd i gryte | s. 21 |
| Grankjeks | s. 22 |
| Brenneslepesto | s. 23 |
| Bjørkebladsaft | s. 24 |
| Blæretangchips | s. 25 |
| Granskudd og hylleblomst drikk | s. 26 |
| Wok med fjæresauløk | s. 27 |
| Fermenterte strutsevingskudd | s. 28 |

Grønne boller med rørte tyttebær

4 porsjoner

175 g kikerter
100 g grønt (mest meldestokk, noe skvallerkål og groblad)
150 g hasselnøtter
1 egg
½ liten løk, finhakket
1 hvitløksfedd, finhakket
2 ss kaldpresset rapsolje
4 ss vann
1 ss potetmel
½ ts salt
Kvernet pepper

Rørte tyttebær

3 dl tyttebær
1 ½ dl sukker

Mos kikerter og grønt hver for seg med morter, hakk opp de grønne bladene før de moses bland sammen med finhakkede nøtter. Tilsett lettpisket egg, finhakket løk, hvitløk, olje og vann. Bland sammen og rør inn potetmel, salt og pepper. La røren stå i en halv time. Form boller i hånden med en fuktig skje. Stek bollene i smør. Server med nyrørte tyttebær.

Pakk pakoraen inn i aluminiumsfolie og legg ved bålet så de holder seg varme fram til servering.

Rørte tyttebær lager du ved å røre bær og sukker sammen med en gaffel, tresleiv eller i en foodprosessor. Rør til omtrent halvparten av bærene er knust.

Brenneslepakora

30 topper av brennesle med de øverste 6- 8 bladparene

1/2 løk

1,2 dl kikertmel

2 ss rismel

Ca 2 cm bit av fersk ingefær rot

1 ts malt spisskumin

1 ts chiliflak

1 ts malt koriander

Salt

Olje til steking

Rens bladene fra stilken på brenneslen og legg dem i kokende vann i noen sekunder, fisk dem opp med en sil og bland de forvullede bladene med hakket løk, rismel, kikertmel, krydder og revet ingefærrot. Spe litt med kokevannet fra brenneslen om deigen blir for tørr. Kna godt sammen og smak til med salt. Form små flate kaker (ca 5 cm i diameter) og stek i stekepanne med godt med olje. Kan serveres som fingermat med en god chutney å dyppe i eller honning/ løvetannsirup.

Pakk pakoraen inn i aluminiumsfolie og legg ved bålet så de holder seg varme fram til servering.

Steinsopprømme

Noen skiver tørket steinsopp (eller annen tørket sopp)

En boks seterrømme

Spiselige ville blomster til pynt

Varm opp rømmen i en gryte, tilsett steinsopp og la trekke på varmen i ca 30 minutter. Ta ut soppen, hell rømmen i en boks og la rømmen stivne igjen i et kjøleskap. Siden en del av fuktigheten har dampet bort under kokingen, vil den nå være enda stivere.

Pynt med spiselige ville blomster, øyentrøst for eksempel som selv smaker litt av sopp.

Fra boka Håndplukk – Randulff Nielsen og Støre

Epler bakt på glør med svarthyllkesam

Epler (beregnet ett halvt eple til hver person)

Kanel

2 dl vaniljekesam

Ca 1 dl svarthyllsaft (råsaft)

Spiselige ville blomster til pynt

Bruk kjerneutstikker som også deler eplene i båter. Legg hvert eple i en aluminiumspakke og strø over kanel. Legg pakkene på glørne og la de ligge der i 8-10 minutter. Pass på så de ikke ligger så lenge at de mister konsistensen helt.

Bland svarthyllsaft og vaniljekesam godt, prøv deg litt fram i forhold til mengde saft, konsistensen på kesamen skal ikke bli for rennende.

Server eplepakkene med en klatt svarthyllkesam og pynt med spiselige blomster.

Fritert hylleblomst

Klaser av svarthyllblomster

100 g siktet spelt

1 egg

300 ml øl

Olje til frityrsteking

I en stor bolle bland mel, egg, halvparten av ølet, salt og pepper. Bruk visp til du får en jevn røre. Sett til side. Frityrsteking kan du gjøre i ei stekepanne med høye kanter, men ikke fyll den mer enn en tredjedel. Varm oljen og test med litt av røren, om det umiddelbart bobler rundt røren i oljen, er oljen klar. Ta hele, fine klaser med hylleblomster, hold i stilken og dypp i frityrrøra, ta dem så en og en over i oljen. Stek dem til røra har fått en gyllen brun farge. Legg dem på et par lag tørkepapir, så litt olje renner av.

Tunbalderbrå, bringebær og rømme

Lag en skål til hver person

1 boks lettrømme

Melis

Bringebær

Blomster av tunbalderbrå

Sukre rømmen litt med melis. Plukk tunbalderbråblomstene av stilkene. Er det store kan de deles i to med en skarp kniv. Legg en liten klatt med blandingen av melis og rømme i en skål og dander bærene på siden. Legg tilslutt tunbalderbråknopper innimellom bærene.

Strozzapreti med blomsterknopper av groblad og Gammel-Erik

100 g meierismør
30-40 blader av groblad
2 ½ dl blomsterknopper av groblad
25 g Gammel-Erik
Salt og pepper

Strozzapreti

6 eggeplommer
200 gr siktet spelt

Ha melet til pastaen på ei fjøl og lag ei grop i haugen. Skill eggene og ha plommene i gropen. Rør med hendene i eggeplommene og ta inn litt og litt mel til alt er samlet som en fast deig. Elt deigen godt og pakk den inn i plastfolie. La den hvile i 15-20 minutter. Rull ut deigen til en pølse og kutt den i skiver. Rull så skivene ut til 3-4 mm tynne pølser, press dem flate og rull dem sammen til skruer. Kutt så skruene opp i 4-5 cm lange lengder.

Kok opp en stor kjele med saltet vann (skal smake som sjøvann) og kok pastaskruene i 7-8 minutter. Ha smøret i en stekepanne og la det bli nøttebrunt. Ha de kokte pastaskruene i smøret og tilsett blad fra groblad. Stek noen sekunder til bladene faller sammen og smak til med salt og pepper. Rett før servering vendes blomsterknoppene inn. Server med revet ost og litt av det brunede smøret over og rundt.

Vill salat med svarthylleddik

Plukk et utvalg av sesongens grønne vekster og spiselige blomster og lag en salat. Smak på de ulike vekstene og sett dem sammen i en smakfull kombinasjon. Tilpass mengden til antall deltakere.

Server med svarthylldressing (på kursdagen får dere ferdiglaget svarthylleddik som med fordel kan blandes litt ut med vann før bruk.)

Svarthylleddik

Legg svarthyllblomster i et glass og fyll på med eddik, både husholdningseddik, eplecidereddik og hvitvinseddik kan brukes for forskjellig smaksresultat. La glasset stå i noen uker eller lengre før du siler av.

Fisk i papir med ville urter

1 kg filet av hvit fisk (Beregn ca 200 gr fisk per person)

4 ts salt

200 gr pastinakk

200 gr gulrot

200 gr sellerirot

8 ss smør

2 gode never hakkede ville urter etter behag; Strandkjeks, bjørkeblader, ryllikblader eller andre.

Grønnsaker skylles og skrelles, og kuttet opp i tynne strimler på ca 4 cm x 1 cm. Dryss salt på fisken.

Lag firkanter av bakepapir, en til hver porsjon. Om du har tilgang til fersk tare (sukkertare, butare, stortare eller fingertare) kan fisken pakkes inn i det før den legges i papiret.

Legg grønnsaker i midten av bakepapir-firkanten. Legg på en spiseskje smør og ville urter. Legg ett stykke fisk på toppen. Ha på en ny spiseskje smør. Legg et nytt lag med urter på toppen.

Stek fiskepakkene på nederste rille på 200 grader i 20 minutter. Pakkene kan også lages på bål, da pakkes de inn i aluminiumsfolie i stedet for bakepapir.

Server med tarestrø.

Skvallerkållasagne

ca. 10 liter fine blader av skvallerkål (ei tiliterbøtte)

1 løk

2 ss grønnsaksbuljong

5 dl fløte

salt og pepper

lasagneplater

olivenolje

Hvitost

Hakk og fres løken i olivenolje.

Skyll og finhakk skvallerkålen. Legg den i pannen med løken etter hvert som den er ferdig hakket. La det stå og småputre i ti minutter.

Strø grønnsaksbuljongen i pannen med skvallerkål. Hell på fløten. La det koke noen minutter. Ha på salt og pepper.

Smør en lasagneform og legg lasagneplater i bunnen. Ha på skvallerkålstuing. Legg lagvis lasagneplater og stuing, minst tre lag, helst fire. Avslutt med et tynt lag skvallerkålstuing på toppen. Strø revet hvitost over.

Stekes i ovnen på 220 °C i 20 minutter.

I stedet for fløte kan en bruke H-melk eller havremelk. En kan også erstatte litt av fløten med rømme eller Crème Fraîche om en har det i kjøleskapet, men pass på at det blir nok væske så lasagneplatene blir møre.

Fiskesaus av engsyre

7 dl engsyreblader

3 ss smør

1 dl fløte

salt og pepper

Vask engsyren, sorter ut stengler og skjær bladene i tynne strimler. Smelt smøret i en panne, tilsett engsyren og rør til den smelter til en puré, ca 2 - 3 minutter. Rør inn fløten. La det surre i 2- 3 minutter og tilsett krydder. Sausen skal tykne litt. Sausen kan serveres med en gang eller avkjølt til kald fisk og grønnsaker.

Vassarvepesto

1.5 liter vassarve
3 fedd hvitløk
2 dl ristede hasselnøtter
2 dl extra virgin olivenolje
Salt
Pepper
Sitronsaft

Bruk mest av de yngste og fineste toppene. Bruk stavmikser og bland vassarve sammen med hvitløk, ristede hasselnøtter og olivenolje og smak til med salt, pepper og sitronsaft. Type nøtter kan varieres og en kan bruke en type hard hvit ost som parmesan om en vil.



Jåamoe med fløte

150 g engsyre blader

1 liter vann

Fløte til servering

Kok opp vann i en kjele med lokk. Legg engsyrebladene i vannet og kok under lokk i 1- 1,5 minutt. Ta kjelen av platen og la det hvile i 5 minutter. Sil vannet av bladene i en fin sil. Server en spiseskje jåamoe i ei skål med litt fløte. Pynt hver porsjon med spiselige blomster.

Ryllikrømme

1 dl rømme
1 dl matyoghurt
1 dl vispet kremfløte
1 syltig revet eple
Litt finklippet gressløk (finnes i kjøkkenhagen)
1 dl finhakkete friske ryllikblader
Litt saft av presset sitron
Noen spiselige blomster til pynt

Bland rømme, matyoghurt og krem, og tilsett de andre ingrediensene. Smak til med sitronsaft. Sett dette kaldt slik at smaken får satt seg. Ha over grovmalt pepper før servering.

Oppskrift fra www.kirstenwinge.no

Vaniljeis med mandelsmak - is med rogneskudd og mjørdurtblomster

2 egg

1,5 dl melis

3 dl kremfløte

2 dl helmelk

5 dl rogneskudd

Ca 7 tørka topper av mjørdurt (ferske kan også brukes)

Ha rogneskudd, mjørdurtblomst, melk og fløte i en tykkbunnet kjele. Gi blandingen et forsiktig oppkok og la det trekke på svak varme i 10-15 minutter under lokk. Ta så kjelen av varmen og la det stå og trekke til blandingen er avkjølt. Sil av skudd og blomster.

Visp eggene i 1-2 minutter, ha i melis og den avsilte melken og fløten, og visp sammen. Slå på ismaskinen, hell blandingen i bollen og la maskinen gå i 50-60 minutter.

Har du ikke ismaskin kan blandingen fyses i 4 timer i fryseren, rør innimellom så det ikke danner seg iskrystaller.

Pynt med spiselige blomster og server med bjørkesevjesirup eller løvetannsirup.



Bjørkesalt

2 dl grovt salt
2 dl bjørkeblader

Ha salt og bjørkeblader i en morter og støt det til bladene løser seg opp og saltet blir grønt og godt blandet uten at strukturen i saltet er helt borte.

Saltet kan brukes med en gang, men også tørkes for oppbevaring. Hell da saltet utover et stykke bakepapir eller en stor tallerken, og la det lufttørke før det tørre saltet fylles over på glass eller lignende. Du kan også tørke urtesalt i stekeovn. Sett stekeovnen på 50 grader varmluft med døra på gløtt. Når saltet er helt tørt så kan du knuse det lett ved å bruke baksiden på en sleiv, eller kjøre det litt i kjøkkenmaskin for en finere tekstur.

Stekte løver med løvetannsirup

Du trenger pannekakerøre eller vaffelrøre og store, åpne løvetannblomster, to til hver person.

Dypp løvetannhoder i røren, kan godt la dem ligge bitelitt å trekke, de skal dekkes helt. Løft dem opp og stek dem godt i smør.

Pynt med ville blomster og urter, for eksempel kronblad eller blomst fra løvetann, øyentrøst, tveskjeggveronika, gauksyre, fiol eller andre.

Løvetannsirup

Løvetannblomster (nok til at væsken dekker blomstene kun med noen cm)

Ca 700 g sukker

1 liter vann

1 sitron

Plukk åpne løvetannblomster, legg dem gjerne utover litt gråpapir ute på verandaen eller lignende og vend på dem, da rømmer eventuelle insekter som har blitt med når du har plukket. Kok opp blomstene, sitronskiver og vann og la koke i ca 20 minutter. Avkjøl og la stå over natta. Neste dag siler du av blomster og sitronskiver, har oppi sukkeret og småkoker i flere timer. Dette kan ta ei stund, opp til fire timer uten lokk. Test om sirupen holder på å tykne utover i koketiden ved å ta en teskje over på et fat eller skål, la prøven kjølnes og se om den har fått rette konsistens. Når den har fått riktig konsistens fylles sirupen på rene, varmebehandlede glass.

Noen rensker blomstene helt fri for grønt og bruker kun det gule, jeg kniper bare av toppen og bryr meg ikke om begerblad blir med.

Søtsyltede granskudd i gryte

3 dl vann
3 dl sukker
6 dl friske skudd

Ha vann og sukker i en gryte. La det putre på lav varme, til sukkeret er oppløst. Skyll og rens samtidig de friske granskuddene.

Ha granskuddene i sukkelaken og la dem koke på svak varme til de er møre (ca. 25 minutter). Ta skuddene opp og legg dem på syltetøyglass.

Kok laken inn til en sirup. Når den er tyknet, helles den over skuddene. Det er viktig, at laken dekker skuddene helt. Sett lokk på mens det er varmt. Oppbevar mørkt og kjølig. Når glasset er åpnet må det oppbevares i kjøleskap.

Fra "Mad med gran" - Bjørndahl og Swane

Grankjeks

Ca. 50 stk

1 dl sammalt spelt
2 dl melk
1 dl søtsyltede granskudd
5 dl hvetemel (jeg brukte siktet spelt)
½ ts salt

Hakk de søtsyltede granskuddene fint. Rør inn fullkornsmel, melk og salt sammen i en skål med de fint hakkede granskuddene. La dette stå og trekke i 5-10 min.

Bland hvetemel i litt om gangen. Elt til deigen er smidig og fuktig uten å klistre. Ta vare på litt mel til utskjevling av deigen. La deigen hvile i kjøleskapet minst et kvarter.

Sett ovnen på 170 grader. Rull deigen helt tynn for eksempel i en pastamaskin, eller på benk. skjær deigen ut i avlange stykker og legg dem på en bakeplate med bakepapir. Bak knekkebrødene til de er gylne og sprø, ca 5-10 min. La dem kjøle av på en bakerist. Oppbevares i kakeboks.

Fra "Mad med gran" av Johanne S. Bjørndahl og Julie A. Swane

Brenneslepesto

Brennesle tilsvarende 1 potte basilikum
1/2 dl kaldpresset olivenolje
75 gram parmesan
5 ss pinjekjerner eller andre nøtter
1 fedd hvitløk
Litt presset sitron etter smak

Plukk de ferskeste skuddene og forvell de i 1 minutt. Bruk en stavmikser og bland alle ingrediensene.

Bland inn pesto i nykokt pasta.

Bland også inn det tilbehøret du liker til pasta: fetaost, oliven, ristede pinjekjerner, bladgrønt etc.

Bjørkebladsaft

Bjørkesaft kan lages av voksne bjørkeblader. Sunne og friske skal de være og uten for mye hull og merker etter dyr som har spist, men hvor gamle de er spiller ingen rolle.

1 kg bjørkeblad
1.5 kg sukker
5 liter vann
3 sitroner i skiver

Bland bjørkeblader med sitronskiver.
Bland sukker og vann og kok opp.
Hell kokende sukkerlake over bjørkebladene og sitronskivene.
La stå i kaldt i 2 dager.
Sil av og frys i passe doser (jeg bruker gamle små brusflasker).
Blandes ut i 1 til 5 før servering.

Denne framgangsmåten kan også benyttes for å lage saft av svarthyllblomster og mjørdurtblomster

Blæretangchips

200 gr blæretang
1 ss rapsolje (eller trøffelolje)
1 ts salt

Klipp tangen opp i mindre biter med en saks. Hvis tangen er fri for sand trenger den ikke skylles. Hvis det er sand på den, fyll en balje med saltet vann og skyll tangen i den. Vend tangen i oljen, spre den godt utover et bakepapir og dryss med salt. Bak tangen ved 150 grader, midt i ovnen i 30 minutt, inntil tangen er sprø. Chips kan lages av all mulig tang og tare men de stekes best på ulike temperaturer.

Granskudd og hylleblomstdrikk

$\frac{3}{4}$ liter hylleblomstsaff

$\frac{3}{4}$ liter vann

$\frac{3}{4}$ liter granskudd

Kjør ingrediensene i blender på full styrke i ett minutt. Bruk en finmasket sil til å sile av væsken og server med isbiter.

Wok med fjæresauløk

2-3 never fjæresauløk
300 gr glassnudler
5-6 stangselleri
1 neve vårløk
50 gr cashewnøtter
2 ss soyasaus
2 ss nøtteolje
salt og pepper

Fjæresauløk skylles og kuttet i 2-3 cm lange biter og blansjeres kort i vann. Soyasaus og nøtteolje blandes og grønnsakene stekes i denne blandingen. Bland inn ristede cashewnøtter og kokte nudler tilslutt.

Fermenterte strutsevingskudd

Det du trenger er en fermenteringskrukke (kjøpt eller lagd selv. Lage selv kan du gjøre syltetøyglass, da kan du bruke et kålblad for å holde det du skal fermentere ned under væsken. At ingenting stikker opp av væsken er viktig for å unngå at det blir uønsket muggvekst), en neve kuttet hodekål, Og gjerne, men ikke nødvendig, en dæsj væske fra tidligere fermentering for å få fart på sakene (jeg brukte litt fra surkål jeg hadde fermentert tidligere). Skuddene må kokes i 5 min og avkjøles, gjerne i isbad (det kan være med jordbakterier i "krøllen", så viktig å koke for å ta knekken på disse). Så trenger du 40 gr salt (uten jod) per liter med vann du skal bruke. Vann og salt kokes opp og kjøles ned før det helles over kål og strutsevingskudd, så det dekker helt.

Å avgjøre når fermenteringen er ferdig er mye opp til smak og behag, hvordan du vil det skal smake. Når du er fornøyd med smaken legger du strutsevingen over på steriliserte glass og dekker med væsken fra fermenteringen før du skrur lokket på.