

Smag på landskabet og nyd naturen, når du kommer hjem.

Odssherred er i september 2014 blevet godkendt som en geopark. Det ændrer umiddelbart ikke noget ved vores smukke landskab og natur. Udnævnelsen får derimod flere til at være opmærksomme på, at vi har denne smukke egn, såvel blandt fastboende og landligere som egentlige turister.

Naturens spisekammer



Strandarve – Hårbørstet juleblåst
Voksende og bredt. Vokser på alle strande. Juni – august
Anvendelse: De unge blade er søde, blancheret til fisk. Smag som agurk.

Man kan anskue og nyde naturen på mange måder. Det kan være særlige interesser for fugle, planter, insekter, sten eller hvad der ellers måtte fange ens interesser. Det kan også ofte være nok blot at mærke naturen med alle sanserne og nyde den uden at sætte navn på det man ser og oplever. Det kan være ren terapi at opsøge steder, der passer til den sindsstemning man er i eller ønsker at komme i! En vandring langs et frådende hav, hvor man bliver blæst igennem eller en tyst granskov en kold vinterdag - hvert sted til sin tid.

Tag naturen med hjem og nyd den - spis din geopark!

Vi synes, at der er noget særligt ved at finde noget spiseligt undervejs, som kan indgå i en menu eller bruges på anden vis - det forlænger oplevelsen fra naturen, når man om aftenen sidder og nyder smagfulde strandurter til en frisk fisk fra havnen.

Her er et par tips til hvad du kan høste i de forskellige naturtyper, som vores landskab består af.

Kysterne

Odssherred har 170 km kyststrækning mod tre forskellige farvande. Du må færdes på strandbredden op til, hvor der er sammenhængende plantedække. Hvis arealerne bagved er offentlige, eller der på anden vis er lovlig adgang, kan du også indsamle der.

Langs storebæltskysten i Nekselø Bugt og Sejero Bugt er der flest sandstrande med bagved liggende strandenge. Her er der flest urter at samle. Langs Sjællands Odde stenede kyster trives især strandkål i kæmpestore bestande. Langs Kattegatkysten fra Nyrup og østover dominerer sandstrandene igen. Isefjordens kyster er lidt mere fattig på strandplanter, da vandet er mindre salt og strandbredderne mindre. Noget kan dog findes.

På sandstranden finder du typisk strandmelde og spydmelde i store bestande. De egner sig til stuv-



ning og pesto. Det kan man også lave af strandbede, som dog kan være meget bitter indtil efteråret kommer. Højere oppe på stranden finder du strandsennep med smukke lyserøde blomster. Hele planten smager af sennep og er fin som stuvninger eller dampet med en fisk. Strandarve smager af agurk og kan bruges direkte i salater eller i en tzatziki.

Ramsløgtzatziki

5 dl. hakkede ramsløg stilke
½ ltr. skyr
Salt og peber

De indsamlede ramsløg sorteres. Stilkene nippes fra bladene som kan anvendes til enten pesto eller som indpakning til diverse kødretter. Hak stilkene groft, i ca. 3-4 mm. Bland dem sammen med salt og peber i skyr. Lad tzatzikien trække i 1 time. Serverer denne som dip eller som tilbehør til frikadeller.

Strandurtepesto

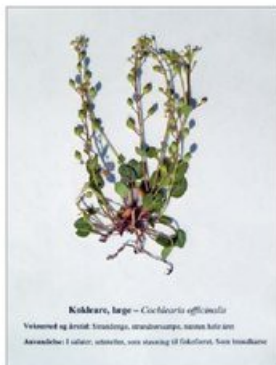
3 dl. lægekogleare
2 dl. strandarve
1 dl. alm. syre
300 gr. hasselnødder
1 ltr. rapsolie
Salt, peber

Alle urter og nødder finthakkes. Alle ingredienser blandes sammen i en høj skål, blendes med en stavblender indtil der opnås en pesto konsistens. Smag til med salt og peber.



Bag badestranden ved Korevleme findes et rent spisekammer af velsmagende urter - spørg bare den lille dreng, der har fået smag for salurten. På mange indsamlingsture i løbet af sommeren lærer man om de spiselige planter og om en ansvarlig måde at høste dem på, så naturen kan bevare sin mangfoldighed.

På stenede kyster finder du typisk strandkålen i store bestande. Den er fantastisk at bruge, men behandl planten varsomt! Tynd ud i de første blade og brug dem i salater eller som stuvning. Stilkene kan, mens de er friske og saftige, bruges fintsnittet i salater eller smørdampede som asparges. Blomsterne bruges som broccoli, mens de er i knop. Tag ikke dem alle, men tynd ud i



planten. De friske frugter bruges i salat. De smager som ærter med lidt nøddesmag.

På lave strandenge, som havet af og til overskylder, finder du den eftertragtede salturt, den c-vitaminrige kokleare, også kaldet skørbugsurt, som vokser hele året og er stærk som wasabi. Her gror også strandvejbred, der egner sig til smørdampning og strandrehage, hvis trådformede blade og lange frøstænder smager som koriander, når den bruges som et drys på maden uden at blive opvarmet.

Oppe på stranden, hvor havet kun kommer ved storme, finder du sankthansurt, hvis blade kan bruges i salater i stedet for artiskokkbunde og

strandfladbælg, som tidligere hed strandært, da det er en vild ært. Dens friske skud og blomster er fine i salater ligesom dens små ærter.

Skovene

I nåleskove finder du hele året den c-vitaminrige skovsyre som kan erstatte citroner i de fleste retter. Brug den med hakkede stilke fra ramsløg i en tomat salat.



Skovmærke gror i små grupper langs skovveje. Dens indhold af kumarin, som bruges i karameller og tyggegummi, gør den egnet som en sirup til desserter, i te og til urtesnaps.

Ramsløg er den plante, der har været med til at



Naturens spisekammer

gøre begrebet "Ny nordisk mad" kendt. Den finder du kun i områder, hvor der igennem mange hundrede år, har været skov eller krat og oftest langs vore kyster. Som f.eks. ved Ebbeløkkes nordskråninger mod Kattegat, i Enghave Skov, Sonnerup Skov og langs stien til Vejrhøj fra Vindekildevej. Hele planten kan bruges og kun fantasien sætter grænser! I pesto med eller uden andre urter, til suppe, i madpandekager, blomster og finthakkede stilke i salater, frø kan gvides på stege eller syltes til senere brug, som urtesalt - og så kan stilkene bruges i stedet for agurk og hvidløg i en tzatziki.

Brændenælder og skvalderkål skal man ikke overse. De er sunde og kan bruges fra tidlig forår til sen efterår, hvis de bliver klippet ned inden de bliver for grove. Begge planter kan være hovedingrediensen i stuvninger, urtefrikadeller, supper m.m.

VIGTIGT AT BEMÆRKE!

Du må samle urter, bær og svampe til eget forbrug i rimeligt omfang overalt, hvor du må færdes i naturen.

Du må ikke indsamle til erhvervmæssig anvendelse uden lodsejerens tilladelse.

Du bør altid overveje om der er tilstrækkelig med planter, så du kun udtynder i bestanden i respekt for naturen og andre, der måtte ønske at få noget med hjem.

Inden du plukker løs, bør du lugte til planten, så smage. Er det den rigtige plante du har fat i? Er smagen som forventet? Eller er den for bitter til at blive brugt. Det kan variere fra plante til plante samt efter årstid, tørke m.m.

Tænk over at planter med kraftig smag, skal anvendes i mindre mængder som krydderplanter, da de ofte indeholder bitterstoffer eller andre stoffer, der kun bør spises i begrænset mængde. Brug rigeligt af "fyldplanter" eller, som vi kalder dem, "madplanter", der er sunde, mange af og som kan danne basis for en ret.

Tilberedning af pesto i naturen



Skvalderkål - løgkarsepesto

Her blander vi løgkarse sammen med skvalderkål for at give retten en fyldigere smag.

2 dl. skvalderkål
2 dl. løgkarse
1 dl. skovsyre
300 gr. hasselnødder
Ca. ½ ltr. rapsolie
Salt, peber

Alle urter skylles grundigt og hakkes meget fint.
Det samme gøres med hasselnødder.
Bland det hele med olien og tilsæt salt og peber efter din smag.



Skvalderkål - *Asperula pedicularis*

Voksested og blomst i haven, parker, skove og hege. Aftid - august

Anvendelse: Indgik i revfildingen, i mosen, på pinen, i fiskeretter og pasta